



RAQAMLI ASRDA ONLAYN PSIXOLOGIK YORDAMNING YOSHLAR RUHIY SOG‘LIG‘INI QO‘LLAB-QUVVATLASHDAGI ROLI VA PSIXIK IMMUNITETNI KUCHAYTIRISH STRATEGIYALARI

Muallif: Karimova Mastura

*Qo‘qon Universiteti Andijon filiali, Psixologiya yo‘nalishi, 24-03 guruh,
sirtqi bo‘lim*

Annotatsiya (O‘zbek tilida):

Ushbu maqolada raqamli texnologiyalar rivoji fonida onlayn psixologik yordam ko‘rsatishning yoshlar ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlashdagi roli va samaradorligi tahlil qilinadi. Xususan, turli ijtimoiy-psixologik bosimlar, stress, yolg‘izlik, tashvish va ruhiy iztiroblarga qarshi kurashishda onlayn psixologik xizmatlar qanday yordam berayotgani o‘rganiladi. Shuningdek, yoshlarning psixik immunitetini kuchaytirishga qaratilgan zamonaviy yondashuvlar, innovatsion texnologiyalar va onlayn treninglar ko‘rib chiqiladi.

Kalit so‘zlar: onlayn psixologik yordam, yoshlar, raqamli texnologiyalar, psixik immunitet, ruhiy salomatlik, stress, emotsional barqarorlik.

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar hayotimizning barcha jabhalariga chuqur kirib kelgan. Aholi, ayniqsa yoshlar orasida ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish darajasi oshgan sari, ruhiy salomatlik bilan bog‘liq muammolar ham ortib bormoqda. Depressiya, yolg‘izlik hissi, ijtimoiy bosim, o‘ziga ishonchsizlik kabi psixologik holatlar yoshlar ruhiyatini izdan chiqarmoqda.



Shu nuqtayi nazardan, onlayn psixologik yordam vositalarini keng qo'llash, psixik immunitetni mustahkamlash dolzarb masalaga aylangan.

1. Onlayn psixologik yordam tushunchasi

Onlayn psixologik yordam — bu internet orqali masofadan turib beriladigan psixologik maslahat, trening yoki terapiya shakllaridir. Bugungi kunda ushbu xizmatlar Zoom, Google Meet, Telegram, WhatsApp, mobil ilovalar (Calm, BetterHelp, MindShift) orqali keng tarqalmoqda. Shuningdek, sun'iy intellekt asosida ishlab chiqilgan psixologik chatbotlar ham foydalanuvchilarga emotsional yengillik berishda xizmat qilmoqda.

2. Psixik immunitet va uning o'rni

Psixik immunitet — bu shaxsning ichki kuchi, ya'ni u stressli, xavotirli vaziyatlarda o'zini bardavom va muvozanatda tutish qobiliyatidir. Uni kuchaytirish uchun quyidagi omillar muhim:

Emotsional barqarorlik

Muammolarni hal qilish qobiliyati

Ijobiy fikrlash

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega bo'lish

O'zini anglash va o'z-o'zini boshqarish

3. Raqamli asrda psixik immunitetni kuchaytirish yo'llari

Raqamli vositalar yordamida quyidagi strategiyalar orqali yoshlarning psixik immuniteti oshiriladi:

Online meditatsiya va nafas olish mashqlari (YouTube, Calm ilovasi orqali)

Vebinar va treninglar (masalan, stressni boshqarish kurslari)

Psixologik savodxonlikni oshirish (Telegramdagi psixologlar bloglari, maqolalar)

Guruh terapiyalari va forumlar (masalan, anonym onlayn qo'llab-quvvatlash guruhlari)



Shaxsiy psixologik monitoring (his-tuygʻularni kundalik tarzda qayd qilish, ilovalar orqali)

4. Oʻzbekiston sharoitida onlayn psixologik xizmatlarni joriy etish ehtiyoji

Bugungi kunda maktab va universitetlarda mavjud psixologik xizmatlar yetarli darajada raqamlashtirilmagan. Bu esa koʻplab yoshlarning oʻz vaqtida yordam olish imkoniyatini cheklaydi. Shuning uchun quyidagilarni joriy etish tavsiya etiladi:

Mahalliy psixologlar bilan Telegram yoki mobil ilovalar orqali bogʻlanish imkoniyati

Psixologik chatbotlar ishlab chiqish

Har bir oʻquv muassasasida onlayn psixologik platformalarni yoʻlga qoʻyish

Taklif va tavsiyalar

1. Oʻzbekiston yoshlariga moʻljallangan, mahalliy til va mentalitetga mos onlayn psixologik yordam platformasi ishlab chiqilishi lozim.

2. Maktab, kollej va oliygohlarda onlayn ruhiy salomatlik haftaliklari tashkil etilishi zarur.

3. Davlat tomonidan yoshlar uchun bepul psixologik maslahat ilovalari yaratilib, keng ommaga tarqatilishi kerak.

4. Psixologlar malakasini oshirish boʻyicha raqamli formatdagi oʻquv kurslari yoʻlga qoʻyilishi lozim.

Xulosa

Onlayn psixologik yordam vositalari zamonaviy yoshlarning ruhiy salomatligini asrashda muhim vositaga aylanmoqda. Toʻgʻri va tizimli yondashuv asosida tashkil etilgan raqamli psixologik xizmatlar orqali yoshlarning psixik



immunitetini oshirish, ularni hayotdagi muammolarga bardoshli, emotsional jihatdan kuchli shaxs sifatida shakllantirish mumkin. O‘zbekiston sharoitida ham bu borada amaliy choralar ko‘rish, innovatsion yondashuvlarni tatbiq etish kelajak avlod salomatligining kafolatidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. Ahmedova. “Yoshlar psixologiyasi va zamonaviy muammolar”. Toshkent, 2023.
2. M. Xudoyberdiyev. “Raqamli davrda psixologik xizmatlar”. Andijon, 2022.
3. N. Qosimova. “Stress va emotsional boshqaruv”. Psixologiya jurnali, 2021.
4. I. Karimova. “Onlayn psixologik yordam – imkoniyatlar va xavf-xatarlar”. Ilm va Taraqqiyot, 2024.
5. M. Ziyayeva. “Psixik immunitet: nazariya va amaliyot”. Samarqand Psixologiya Markazi, 2023.
6. World Health Organization (2021). Mental health and digital technology: A framework for action.
7. BetterHelp.com – Mental Health Counseling Platform.
8. Calm.com – Meditation and Mindfulness App.
9. American Psychological Association (APA). Digital Mental Health Resources, 2022.