

YOSHLAR ORASIDA KENG TARQALGAN PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNI HAL QILISH YO'LLARI.

Dumarova Gulfira Kozimbekovna ADCHT

I Ijtimoiy-gumanitar fanlar, pedagogika

va psixologiya kafedrasi o'qituvchisi

Mahamadiminova Gulshanoy Azizbek qizi

Andijon davlat chet tillar instituti

MBT yo'nalishi 2-kurs talabasi.

Annotatsiya: Ushbu maqola yoshlar orasida keng uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari va yechimlari haqida. Bugungi kunda stress, xavotir, depressiya, o'z-o'zini qadrlashning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya va zararli odatlar kabi muammolar yoshlar orasida keng tarqalgan. Maqolada bu muammolarning asosi, ularni keltirib chiqaruvchi omillar hamda ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan samarali usullar yoritilgan. Jumladan, psixologik yordam xizmatlari, stressni boshqarish texnikalari, oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy faoliyat va texnologiyadan oqilona foydalanish usullari ko'rib chiqiladi. Maqola yoshlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan kompleks yondashuvni taklif qiladi.

Kalit so'zlar: Yoshlar psixologiyasi, stress va xavotir, depressiya ruhiy salomatlik, psixologik yordam, ijtimoiy izolyatsiya, o'z-o'zini qadrlash, zararli odatlar, stressni boshqarish, oilaviy qo'llab-quvvatlash.

Hozirgi kunda va hozirda davrda yoshlar, ayniqsa, o'spirinlar orasida psixologiyaning o'rni katta rol o'ynaydi. Psixologiya yoshlarning hissiy, ijtimoiy va kognitiv rivojlanishini tushunishga yordam beradi. Bu, o'z navbatida, yoshlarning stress, qaror qabul qilish, munosabatlar va o'rganish jarayonlarini

yaxshilashda qo‘l keladi. Zamonaviy psixologik usullar va strategiyalar yoshlarning mental salomatligini saqlash, o‘zini anglash va muvaffaqiyatga erishishlariga yordam beradi. Shuningdek, psixologiya yoshlar orasidagi ijtimoiy masalalar, masalan, depressiya va o‘ziga nisbatan ishonmaslik kabi muammolarni hal qilishda ham muhim rol o‘ynaydi. Stress, depressiya, xavotir va o‘z-o‘zini qadrlash darajasining pasayishi kabi muammolar yoshlarning hayot sifati va imkoniyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘qishdagi muammolar, ishdagi turli xil salbiy vaziyatlar yoshlarga qattiq ta’sir ko‘rsatadi. Yoshlar turli sabablarga ko‘ra stress va xavotirga duch keladi. Ta’lim sohasidagi bosim, ota-onalar va jamiyatning yuqori talablariga javob berish istagi, iqtisodiy muammolar va kelajakka nisbatan noaniqlik stressni keltirib chiqaradi. Stressning uzoq muddat davom etishi xavotir buzilishlariga olib kelishi mumkin. Depressiya yoshlar orasida keng tarqalgan muammolardan biri bo‘lib, ko‘pincha o‘zini yolg‘izlik, umidsizlik va motivatsiyaning yo‘qolishi kabi alomatlarida namoyon qiladi. Maktab yoki ishda muvaffaqiyatsizlik, oilaviy nizolar yoki ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash depressiyaning asosiy sabablaridan hisoblanadi. Undan tashqari yoshlar o‘rtasida o‘zini boshqalar bilan taqqoslash juda ham ommalashib ketgan. Ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini boshqalardan past sanash, o‘zini qadrini tushirish juda ko‘p duch keladi yoshlar bu masalada. Bu esa o‘z navbatida o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi. Davrning eng global muammolaridan yana biri bu ijtimoiy tarmoq. Haddan tashqari ko‘p internetga bog‘lanib qolgan yoshlar yo‘q emas deb ayta olmaymiz. Texnologiyalarga haddan tashqari bog‘liq bo‘lish yoshlarning haqiqiy hayotdagi ijtimoiy aloqalarini zaiflashtiradi. Bu esa ularni yolg‘izlik va izolyatsiyaga olib keladi. Psixologik muammolarni hal qilish yo‘llari yoshlar orasida ruhiy salomatlik muhimligi haqida tushunchani oshirish kerak. Maktablar va universitetlarda ruhiy salomatlik bo‘yicha trening va seminarlarni tashkil etish zarur. Va har bir o‘smirin davridagi yoshlar bilan alohida gaplashishi kerak. Eng qiyin davr bu o‘smirin davr hisoblanadi. Psixologiya hayotimizda muhim rol o‘ynaydi, o‘zimizni va boshqalarni tushunishga yordam beradi, shuningdek, hayot sifatini yaxshilaydi va ruhiy salomatlik va jamiyatda moslashish bilan bog‘liq turli

muammolarni hal qiladi. Psixologiya bizga his-tuyg'ularimiz, xatti-harakatlarimiz va fikrlarimizni tushunishga va boshqarishga yordam beradi. Psixologiya tufayli biz atrofimizdagi odamlarni yaxshiroq tushunishimiz va ular bilan munosabatlarimizni yaxshilashimiz mumkin. Bundan tashqari, psixologiya bilimi martaba o'sishi va shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. Hayot tezligi kundan-kunga oshib borayotgan zamonaviy dunyoda tobora ko'proq odamlar stress, depressiya va boshqa psixologik muammolarga duch kelishmoqda. Shuning uchun psixologiya hayotimizning muhim qismiga aylanadi va o'zimizni va atrofimizdagi dunyoni yaxshiroq tushunishimizga yordam beradi. Psixologiya inson xatti-harakati va fikrlash jarayonlarini o'rganadigan fanidir. Bu bizning hayotimizda yuzaga keladigan murakkab hissiy holatlarni tushunishga yordam beradi. Psixologiya shuningdek, stressni boshqarish, antidepressantlar va ruhiy kasalliklarni davolash uchun boshqa vositalarni taqdim etadi. Meditatsiya, yoga va jismoniy mashqlar kabi stressni kamaytiruvchi texnikalarni yoshlar orasida targ'ib qilish muhim. Bu usullar yoshlarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Sport, ko'ngillilik ishlari va madaniy tadbirlarga qatnashish yoshlar o'rtasida ijtimoiy aloqalarni rivojlantiradi va izolyatsiyani kamaytiradi. Yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolarni hal qilish murakkab, ammo amalga oshiriladigan vazifadir. Stress, xavotir, depressiya va boshqa muammolarni bartaraf etish uchun oilalar, ta'lim muassasalari, jamiyat va davlat birgalikda ishlashi lozim. Yoshlarning psixologik salomatligi nafaqat ularning shaxsiy muvaffaqiyatlari, balki butun jamiyatning barqaror rivojlanishi uchun muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. F.I.Xaydarov va N.I.Xalilova "Umumiy psixologiya" darslik;
2. B.M.Umarov "Psixologiya" qo'llanma;
3. M.E.Zufarova "Umumiy psixologiya" darslik;
4. E.G',G'oziyev "Psixologiya" darslik;
5. P.I.Ivanov va M.E.Zufarova "Umumiy psixologiya" darslik.

6. Shifrin, R. M., & Atkinson, R. C. (1969) Uzoq muddatli xotira mexanizmlari haqida ilmiy ish