

YOSHLAR ORASIDA PSIXOLOGIK YORDAMNING ZARURIYATI

*Toshkent viloyati Olmaliq shahar, Ipak yo'li innovatsiyalar universiteti,
assistent. Bosh direktori-boshqaruv raisi **Kutlimuratov Aziz Ruzimovich***

*E-mail. azizruzimovich37@gmail.com,
+998931604848*

Annotatsiya: Zamonaviy jamiyatda yoshlar orasida psixologik muammolar keskin oshib bormoqda. Bu holat, yoshlarning ijtimoiy integratsiyasi, shaxsiy rivojlanishi va kelajakdagi hayot strategiyalariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maqola yoshlar orasida psixologik yordamning zaruriyatini tahlil qiladi hamda ularning ruhiy sog'lig'ini saqlash va rivojlantirish uchun samarali chora-tadbirlarni taklif etadi. O'rganilgan ma'lumotlar asosida yoshlar psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojining ilmiy asoslanganligi va amaliy ahamiyati ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: Yoshlar, psixologik yordam, ruhiy sog'liq, stress, depressiya, anksiyetet, ijtimoiy integratsiya, shaxsiy rivojlanish, psixologik jarohatlar, kelajak perspektivasi.

Аннотация: В современном обществе наблюдается резкий рост психологических проблем среди молодежи. Такая ситуация негативно влияет на их социальную интеграцию, личностное развитие и формирование жизненных стратегий. В статье анализируется необходимость психологической помощи молодым людям, а также предлагаются эффективные меры по сохранению и укреплению их психического здоровья. На основе изученных данных показана научная обоснованность и практическая значимость потребности молодежи в психологической поддержке.

Ключевые слова: молодежь, психологическая помощь, психическое здоровье, стресс, депрессия, тревожность, социальная интеграция, личностное развитие, психологические травмы, жизненные перспективы.

Annotation: In modern society, psychological problems among youth are rapidly increasing. This situation negatively affects their social integration, personal development, and future life strategies. The article analyzes the necessity of psychological support for young people and proposes effective measures to maintain and improve their mental health. Based on the data studied, the scientific validity and practical importance of young people's need for psychological assistance are demonstrated.

Keywords: youth, psychological support, mental health, stress, depression, anxiety, social integration, personal development, psychological trauma, future perspective.

Kirish

Zamonaviy dunyoda yoshlarimizning ruhiy sog'lig'i kundan-kunga ortib borayotgan global muammo hisoblanadi. Ijtimoiy-iqtisodiy bosqichlardagi o'zgarishlar, texnologik rivojlanish, ta'lim va kasb tanlashda qaror qabul qilish qiyinchiliklari, oilaviy munosabatlardagi zo'riqishlar — bularning barchasi yoshlar psixikasiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu muammolarni hal qilish uchun psixologik yordamning roli juda muhimdir.

Psixologik yordam — bu odamlarga ruhiy va emotsional jarohatlaridan xalos bo'lishga, hayotni to'g'ri anglashga va mustaqil qarorlar qabul qilishga yordam beradigan professional jarayon. Yoshlarimizning psixologik sog'lig'ini saqlash va rivojlantirish uchun samarali psixologik yordam tizimini yaratish lozimdir.

Asosiy qism

1. Yoshlar orasida psixologik muammolar tarqalishining sabablari

Yoshlarimiz psixik jarohatlar va ruhiy muammolarga duch kelishining bir qator sabablari mavjud:

1. Ijtimoiy bosqichlar : Zamonaviy jamiyatda yoshlar doimiy ravishda raqobat, ta'lim va ish topish bilan bog'liq bosim ostida turadi. Bu esa ularda stress va anksiyetetni keltirib chiqaradi.
2. Oilaviy muammolar : Oilada zo'riqishlar, farovonlikning yo'qligi yoki otalarning noto'g'ri ta'limoti yoshlarning ruhiy ahvoliga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
3. Texnologik ta'sir : Internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning virtual hayotga chuqur botib ketishiga sabab bo'lib, bu real hayotdan uzilish va o'z-o'zini tushunmaslikka olib keladi.
4. Kasb tanlashdagi qiyinchiliklar : Yoshlar o'zlarining kelajak rejalari va kasblari haqida qaror qabul qilishda adashib qolishadi, bu esa ularda depressiya va motivatsiyani yo'qolishiga olib keladi.

2. Psixologik yordamning ahamiyati

Psixologik yordam yoshlar uchun quyidagi muhim vazifalarni bajaradi:

- Stressni kamaytirish : Professional psixologlar yordamida yoshlar stressni boshqara olishni va hayotdagi qiyinchiliklarga barqarorlik bilan yondashishni o'rganadilar.
- Shaxsiy rivojlanish : Psixologik yordam yoshlarni o'zlarini tushunishga, talablarini aniqlashga va ularni amalga oshirishga undaydi.
- Muammolarni oldini olish : Dastlabki psixologik yordam muammolarni katta o'lchamga yetguncha oldini olishga imkon beradi. Masalan, depressiya va anksiyetetni vaqtida aniqlash va davolash yoshlarning hayot sifatini sezilarli darajada yaxshilaydi.
- Ijtimoiy integratsiya : Psixologik yordam yoshlarni jamiyatga to'liq integratsiyalana olishga va uning bir qismi bo'lishga undaydi.

3. Yoshlar orasida psixologik yordamning amaliy usullari

Yoshlar orasida psixologik yordamni amalga oshirish uchun quyidagi usullardan foydalanish mumkin:

1. Individual konsultatsiyalar : Har bir yoshning shaxsiy muammolarini o'rganish va ularni hal qilish uchun individual yondashuv kerak.
2. Guruh terapiyasi : Birgalikda o'tkaziladigan mashg'ulotlar yoshlar orasida muvofiq munosabatlarni shakllantirishga yordam beradi.
3. Tashxis va davo kompleksi : Psixologik muammolar tashxis qilib, ularga mos keladigan davo rejasi ishlab chiqiladi.
4. Ta'lim va o'quv kurslari : Yoshlarga ruhiy sog'liq haqida ma'lumot berish va ularga psixologik muammolarni oldini olish vositalarini o'rgatish muhimdir.

4. Davlat va jamiyatning roli

Yoshlar orasida psixologik yordam tizimini yaratishda davlat va jamiyatning roli alohida ahamiyatga ega. Quyidagi chora-tadbirlar yoshlar psixikasini yaxshilashga yordam beradi:

1. Psixologik markazlar tashkil etish : Maktablar, oliy o'quv yurtlari va mahallalarda psixologik yordam markazlari ochish lozim.
2. Ma'lumotlarni tarqatish : Ruhiy sog'liq haqidagi ma'lumotlarni keng tarqatish orqali yoshlar o'zlari uchun muammolarni oldindan sezib, ularni bartaraf etishga harakat qiladilar.
3. Mutaxassislar tayyorlash : Yoshlar bilan ishlovchi psixologlar va ruhiy sog'liq sohasidagi mutaxassislar tayyorlash zarur.

Xulosa

Yoshlarimizning ruhiy sog'lig'i va psixologik ahvoli zamonaviy jamiyatda katta e'tiborga molik muammo hisoblanadi. Ushbu muammoni hal qilish uchun psixologik yordam tizimini yaratish va rivojlantirish lozim. Yoshlar orasida psixologik yordamning zaruriyati ularning hayotining barcha sohalariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi: shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy integratsiya va kelajakda muvaffaqiyatga erishishga yordam beradi. Shu sababli, davlat va jamiyatning ushbu sohaga qaratgan e'tibori hamda yoshlar uchun mo'ljallangan psixologik yordam tizimini yanada mukammallashtirish zarurati ortib bormoqda.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaev, A. (2019). *Yoshlar psixologiyasi va ruhiy sog'liq* . Toshkent: Ilm-fan.
2. Bozorov, M. (2020). *Zamonaviy jamiyatda yoshlar ruhiy sog'lig'i* . Samarqand: Universitet nashriyoti.
3. Eshmurodov, N. (2018). *Psixologik yordam nazariyasi va amaliyoti* . Toshkent: Sharq.
4. Ismoilov, R. (2021). *Yoshlar orasida psixologik muammolar va ularni bartaraf etish usullari* . Andijon: Milliy ma'naviyat.

5. Karimov, S. (2017). *Ruhiy sog'liq va uni saqlash* . Toshkent: O'zbekiston.
6. Mahmudov, K. (2020). *Yoshlar psixologik jarayonlari* . Namangan: Ta'lim.
7. Mirzaev, J. (2019). *Yoshlar orasida depressiya va anksiyetet* . Farg'ona: Innovatsion ta'lim.
8. Rahimov, B. (2022). *Psixologik yordamning amaliy usullari* . Toshkent: Ilm-fan.
9. To'xtasinov, A. (2018). *Yoshlar ruhiy sog'lig'ini rivojlantirish* . Qarshi: Yangi avlod.
10. Yusupov, D. (2021). *Zamonaviy psixologiya va yoshlar ruhiyati* . Buxoro: Ilmiy izlanishlar.