

BAXODIROVA MAHLIYO ILHOMOVNA

Student of Termiz State Pedagogical Institute

ANNOTATSIYA: Ruhiiy salomatlik – bu insonning emotsional, psixologik va ijtimoiy farovonligini anglatadi. U insonning fikrlash tarzi, hissiyotlarga munosabati va kundalik hayotdagi stresslarga qanday munosabatda bo'lishini belgilaydi. Ayniqsa, yoshlar ruhiy salomatligi hozirgi zamonda dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Stress, depressiya, yolg'izlik, past o'z-o'zini baholash va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri yosh avlodning salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda.

KALIT SO'ZLAR: yoshlar ruhiyati, ruhiy tushkunlik, depressiya, pandemiya ta'siri, ta'lim va ruhiy barqarorlik, stressni kamaytiri, O'zbekiston yoshlarining muammolari, psixologik xizmatlar, ruhiy barqarorlik, sog'lom jamiyat, emotsional salomatlik, rivojlanayotgan davlatlarda ruhiy salomatlik, o'z-o'zini qadrlash.

Yoshlarning psixologiyasi — jamiyat rivojining aksidir. Ular qanday fikrlasa, kelajak shunday shakllanadi. Shu boisdan ularning psixik salomatligiga jiddiy e'tibor qaratish, qo'llab-quvvatlash, ularning ovozini eshitish har bir ota-ona, ustoz va davlat siyosatining muhim vazifasidir. Bugungi yoshlar — ertangi yetakchilar, shuning uchun ularning ruhiy holati sog'lom bo'lishi — millat kelajagi uchun sarmoyadir. Yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolar.

Zamonaviy yoshlar orasida eng ko'p uchraydigan muammolar quyidagilardir:

- Depressiya: doimiy ravishda kayfiyatning pasayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi, hech narsaga qiziqmaslik, yolg'izlik hissi. Buning sabablari: o'zini anglamaslik maqsadsizlik, ota-ona, o'qituvchi yoki jamiyatning haddan tashqari bosimi, ijtimoiy taqqoslash va o'zini past baholash. Yechilari shuki: eng avvalo psixologik maslahat olish, sport bilan muntazam shug'ullanish, san'at, ijtimoiy faollik orqali energiya chiqarish, oilaviy va do'stona ochiq oydin muloqot qilish uchun muhit yarash lozimdir. [2].

- Anksiyete (bezovtalik): imtihonlar, kelajakdagi mavqe, ijtimoiy bosimlar tufayli yuzaga keladi. Buning uchun inson doimo nima bo'lishidan qattiq nazar doimo pozitiv fikrlashi va uni yanada shakllantirishi kerak, ko'proq harakat qilish orqali qo'rquvni yengish shart.

- Yolg'izlik va izolyatsiya: ayniqsa pandemiya davrida kuchaygan muammo [3]. Raqamli texnologiyalar sababli yuzma-yuz muloqotning kamayishi, oila va do'stlar bilan o'rtasida ishonchning kamayishi yoki yo'qolishi eng muhim sabablaridan biridir. Bunga guruhiy mashg'ulotlar, ijtimoiy tadbirlarda qatnashish, ochiq suhbatlar, psixologik treninglar, do'stlar bilan sifatli vaqt o'tqazish yechim bo'la oladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotiga ko'ra, 15–29 yosh orasidagi har beshinchi yosh ruhiy muammolardan aziyat chekmoqda [4].

Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta'siri: Ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan bilim manbai, lekin boshqa tomondan solishtirish, kamlik kompleksi va yolg'on hayotga ishonish kabi psixologik xavflarni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o'tkazgan yoshlarda depressiya darajasi 60% ga yuqoriroq bo'ladi [5].

Oila, ta'lim muassasasi va jamiyatning roli. Yoshlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosdqiqlaridan biridir. Bu davrda shaxs shakllanadi, fikr- mulohaza mustaqillashadi,

rivojlanadi va hayotga bo'lgan qarashlar vujudga keladi. Shunday muhim pallada yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan asosiy omil bu- oila, jamiyat va ta'lim muassasalardir. Har biri o'z vazifasi va ma'suliyati bilan yoshlarning ongi shakllanishida muhim o'rin egallaydi.

Yoshlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashda quyidagi omillar muhim:

- Ota-onalarning mehri va tinglovchi bo'lishi. Bundan tashqari, muhabbat, ishonch, diqqat, va mehr-yoshlar ruhiy barqarorlikka erishishida asosiy omil.
- Maktablarda psixologik xizmatning kuchaytirilishi. O'qituvchilarning mehribon va tushunadigan bo'lishi, ularning psixologik madaniyati yosh ongiga bevosita ta'sirini oshiradi. Darslardan tashqari faoliyat, klublar, seminarlar, treninglar, musobaqalar yoshlarning psixologik faoliyatini oshiradi.
- Jamiyatda psixologik muammolar haqida ochiq suhbatlar olib borilishi [6] Bu nega kerak? Muomoni tan olish-sog'ayishning birinchi bosqichi. Agar odam o'z muommasi haqida ochiq gapira olmasa, u yordam izlashdan ham tortinadi. Bu esa ruhiy holatning yomonlashuviga olib keladi. Ochiq gapirgan odam boshqalarga ham ruhiy muomollarini tan olish va yechim izlashda dalda beradi. Bu ijtimoiy qo'llab quvvatlash muhitini shakllantiradi. Shu hususda, blogerlar vidioroliklar, intervyular orqali taniqli shaxslar psixologik muommolar haqida gapirmoqda va ko'plab muomlarga va kasalliklarga javob topilmoqda.

Pandemiya va izolyatsiyaning ta'siri.

COVID-19 pandemiyasi yoshlar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatdi:

- Uzoq vaqt davomida izolyatsiya
- Yuzma-yuz muloqotning kamayishi, maktab, universitet va do'stlar bilan jonli aloqa yo'qligi ijtimoiy beqarorlik, yolg'izlik tuyg'usini kuchaytirdi.
- O'qishga va kelajakka ishonchsizlik [7]

Yoshlik- orzu, maqsad va umidlarga boy davr. Ammo bugungi kunda ko'plab yoshlar o'zlarining o'qishga bo'lgan ishtiyoqi susaygani hayotda o'z o'rnini topish borasida noaniqlik tushgani haqida shikoyat qilmoqda. Bu psixologik jihatdan muhim muammo bo'lib, balki jamiyatning kelajagiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

2021-yilda UNICEF hisobotida aytilishicha, pandemiya tufayli o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarning 37 foizi ruhiy tushkunlik belgilari bilan duch kelgan [8].

O'zbekiston yoshlari: muammolar va misollar.

O'zbekistonda ruhiy salomatlikka oid muammolar tobora e'tiborga olinmoqda. Biroq, ko'plab yoshlar hanuz psixologik yordamga murojaat qilishni uyatli yoki zaiflik deb bilishadi. Bu esa muammoni chuqurlashtiradi. Bunday stereotiplarga qarshi kurashish, maktab va oliygohlarda profilaktik darslar o'tkazish muhim [9].

Psixologik salomatlikni mustahkamlash yo'llari. Yoshlarning psixologik barqarorligini oshirish uchun:

- Jismoniy faollik – sport stressni kamaytiradi. Yurtish, yoga yoki oddiy mashqlar-bular miya faoliyatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. jismoniy harakat miya faoliyatini rag'batlantiradigan serotonin, endorfin kabi "baxt garmonklari" ishlab chiqaradi.
- Sog'lom uyqu rejimi – ruhiy muvozanatni tiklaydi. Katta yoshdagilar uchun 7-9 soatlik uyqu muhim. Uyqu yetishmovchiligi - asabiylik, charchoq va tushkinlikka sabab bo'ladi.
- Suhbat va tinglash madaniyati – his-tuyg'ularni bildirish imkonini beradi.
- Ijtimoiy faollik – ijobiy muhit yaratadi [10]. Ijtimoiy faollik deganda insonning o'z atrofidagi voqealarga befarq bo'lmasdan faol ishtirok etishi, tashabbus ko'rsatishi va o'z fikrini bildira olishi

tushuniladi. Ana shu faollik orqali jamiyatda ijobiy, sog'lom va tarraqiyotga yo'naltirilgan muhit shakllanadi.

Psixologik yordamga murojaat qilish madaniyat. Psixologga murojaat qilish – bu zaiflik emas, balki aql bilan yondashilgan qaror. Ko'plab rivojlangan davlatlarda bu odatiy holga aylangan. O'zbekistonda ham 100 dan ortiq psixologik yordam markazlari mavjud bo'lib, onlayn maslahatlar soni ortib bormoqda [11].

Tavsiyalar:

- Ota-onalarga: farzandlaringizni faqat o'qishi bilan emas, ichki holati bilan ham qiziqing. Maqsad va rejalar tuzishda yordam bering, maqsadsiz hayot - yo'naltirilmagan kemaga oxshaydi. Reja esa o'ziga ishonch bag'ishlaydi.
- O'qituvchilarga: har bir o'quvchining kayfiyati va emotsional holatini sezishga harakat qilishi lozim. "Sen buni uddasidan chiqasan", "Harakat qilganing uchun rahmat" kabi dalda beruvchi so'zlar orqali o'quvchini ruxlantirish va matnavtiasiyasini oshirish kerak.
- Siyosatchilarga: maktablarda ruhiy sog'lomlikni targ'ib qiluvchi kampaniyalarni kengaytiring.

Xulosa:

Zamonaviy tahdidlar fonida yoshlarning ruhiy salomatligini himoya qilish – bu shunchaki sog'liq muammosi emas, balki jamiyat kelajagi uchun muhim vazifadir. Ruhiy farovonlik bor joyda ijod, ilm, sog'lom fikr va yuksak jamiyat bo'ladi. Har bir ota-ona, o'qituvchi va siyosatchi bu jarayonda o'z rolini tushunishi va uni mas'uliyat bilan bajarishi zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. World Health Organization. "Mental Health." https://www.who.int/mental_health
2. American Psychological Association. "Depression in Youth." <https://www.apa.org> (<https://www.apa.org/>)
3. Mental Health Foundation (UK), 2022 report on youth isolation.
4. World Health Organization. Youth Mental Health Statistics, 2021.
5. Twenge, J. M. (2018). IGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious. Atria Books.
6. UNICEF Uzbekistan. "Psychological Support in Schools." (2023)
7. Harvard Medical School. "Mental Health Impact of COVID-19 on Students." (2021)
8. UNICEF Global. "The State of the World's Children 2021: On My Mind."
9. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi.