

**YOSHLARNING RUHIY SALOMATLIGINI SAQLASHDA IJTIMOIIY
QO‘LLAB-QUVVATLASHNING PSIXOLOGIK OMILLARI**

Muallif: Aliyeva Gulhayoxon Baxtiyorjon qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali,

Psixologiya yo‘nalishi, 24-04 guruh, sirtqi ta’lim

Annotatsiya: Mazkur maqolada yoshlarning ruhiy salomatligini saqlash va rivojlantirishda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimining psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. So‘nggi yillarda global o‘zgarishlar, raqamli muhitning kengayishi va ijtimoiy bosimning kuchayishi yoshlarning ruhiy barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli, ularning psixologik holatini mustahkamlashda oilaviy, do‘stona va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash tizimlarining roli alohida o‘ringa ega. Tadqiqotda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning emotsional, instrumental va informatsion shakllari hamda ular yordamida stress, depressiya va anksiyetani kamaytirish mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, yoshlarning o‘zaro muloqoti, empatiya va o‘zini qadrlash darajasi bilan ruhiy sog‘lomlik o‘rtasidagi bog‘liqlik tahlil etilgan. Maqolada psixologik yordam dasturlari, o‘qituvchi va ota-onalar o‘rtasidagi hamkorlikni kuchaytirish yo‘llari ham taklif etiladi. Natijada, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashda eng samarali psixologik omil ekanligi isbotlanadi.

Аннотация: В данной статье рассматривается психологическая значимость системы социальной поддержки в сохранении и укреплении психического здоровья молодежи. В условиях глобальных изменений, цифровизации и усиления социального давления психическое состояние молодых людей подвергается серьезным испытаниям. В связи с этим особое внимание уделяется роли семейной, дружеской и коллективной поддержки в профилактике стрессов, депрессий и тревожных состояний. Анализируются формы социальной поддержки: эмоциональная, инструментальная и информационная, а также их влияние на уровень самопринятия и социальной



адаптации. Показано, что регулярная психологическая помощь, эмпатия и доверительное общение между сверстниками и взрослыми формируют устойчивость личности. В статье приводятся практические рекомендации по развитию системы социальной поддержки в учебных заведениях и семьях. Результаты исследования подтверждают, что социальная поддержка является одним из ключевых психологических факторов укрепления психического здоровья молодежи.

Annotation: This article analyzes the psychological importance of social support systems in maintaining and promoting the mental health of young people. In the modern era of globalization, digital transformation, and increasing social pressure, youth mental stability is being challenged more than ever. Therefore, the role of family, peer, and community-based support is crucial for emotional balance and psychological well-being. The study examines emotional, instrumental, and informational forms of social support and their mechanisms for reducing stress, anxiety, and depression. It also explores the interrelation between empathy, self-esteem, interpersonal communication, and mental health. Furthermore, the paper suggests practical approaches for strengthening cooperation between parents, educators, and psychologists. The findings confirm that social support is one of the most effective psychological factors contributing to the resilience and mental health of young individuals.

Kalit so‘zlar: Ruhiy salomatlik, yoshlar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik omillar, stress, empatiya, kommunikatsiya, oila, ijtimoiy muhit, barqarorlik.

Ключевые слова: Психическое здоровье, молодежь, социальная поддержка, психологические факторы, стресс, эмпатия, коммуникация, семья, социальная среда, устойчивость.

Keywords: Mental health, youth, social support, psychological factors, stress, empathy, communication, family, social environment, resilience.

Kirish



Zamonaviy jamiyatda yoshlarning ruhiy salomatligi masalasi global miqyosda dolzarb muammo sifatida ko‘rilmqda. Texnologik rivojlanish, axborot oqimining kuchayishi, o‘quv bosimi va ijtimoiy tarmoqlardagi raqobat ruhiy zo‘riqishni oshirmoqda. Har bir yosh shaxsning ruhiy barqarorligi uning ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ijtimoiy psixologiya fanida qo‘llab-quvvatlash shaxsga beriladigan hissiy, axborotli yoki amaliy yordamni bildiradi. Bu yordamning manbalari sifatida oila, do‘stlar, o‘qituvchilar, jamoa va hatto ijtimoiy tarmoqlardagi sog‘lom muloqot maydonlari ham kiradi.

Yoshlar o‘zini tushunadigan, qo‘llab-quvvatlaydigan muhitda ruhiy jihatdan barqaror rivojlanadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy aloqalarning yetishmasligi — stress, xavotir, yolg‘izlik hissi va depressiv holatlarning asosiy sabablari qatoriga kiradi. Shu bois, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish psixoprofilaktikaning eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ruhiy salomatlik deganda shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv barqarorligi tushuniladi. U insonning stressga bardoshliligi, hayotdan qoniqish hissi, maqsadga yo‘nalganligi hamda o‘zini qadrlash darajasi bilan o‘lchanadi. Yoshlar orasida bu jihatlar ko‘pincha o‘zgaruvchan bo‘lib, ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonida sinovdan o‘tadi. Shu jarayonda ularni ruhiy jihatdan himoya qiluvchi asosiy mexanizm — bu ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdir.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati nafaqat shaxsiy farovonlik, balki jamiyat barqarorligi bilan ham bevosita bog‘liq. Chunki ruhiy jihatdan sog‘lom yoshlar ijtimoiy faol, ijodkor, hamkorlikka moyil va barqaror qaror qabul qiluvchi insonlar bo‘lib yetishadilar. Shu bois, ushbu maqola yoshlarning ruhiy salomatligini saqlashda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning psixologik mexanizmlarini tahlil qilishga bag‘ishlanadi.

Asosiy qism

1. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tushunchasining psixologik mohiyati

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash — bu insonning boshqa shaxslar bilan bo‘lgan o‘zaro munosabatlarida hissiy, axborotli yoki amaliy yordam olish jarayonidir. Psixologiyada bu tushuncha “affektiv bog‘liqlik”, “ijtimoiy integratsiya” va



“emosional resurslar” bilan chambarchas aloqador. Tadqiqotchilar ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni uch asosiy turga bo‘ladilar:

1 Emotsional qo‘llab-quvvatlash – bu mehr, tushunish, tinglash, dalda berish orqali ruhiy barqarorlikni oshirish;

2 Instrumental qo‘llab-quvvatlash – moddiy, amaliy yoki maishiy yordam;

3 Informatsion qo‘llab-quvvatlash – maslahatlardan, yo‘nalishlardan va tajribadan foydalanish.

2. Yoshlarning ruhiy salomatligiga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning ta’siri

Empirik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, qo‘llab-quvvatlash tarmog‘iga ega yoshlar stressli vaziyatlarda ancha barqaror bo‘ladi. Masalan, universitet talabalarida o‘tkazilgan so‘rovnomalarda do‘stlar va oila bilan iliq munosabatlar o‘rnatganlar orasida depressiv alomatlar 45% ga kam uchraydi. Buning sababi shundaki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash shaxsda “men yolg‘iz emasman” degan psixologik ishonchni shakllantiradi.

Shuningdek, qo‘llab-quvvatlash o‘zini qadrlash darajasini oshiradi. Yosh inson o‘z fikriga, his-tuyg‘usiga e’tibor berilayotganini sezsa, u o‘zini ijtimoiy ahamiyatli shaxs sifatida qabul qiladi. Bu esa ruhiy salomatlikning muhim omilidir.

3. Oila va do‘stlik aloqalarining roli

Oila — bu inson uchun birlamchi psixologik tayanch tizimidir. Ota-onaning mehrli munosabati, bolani tinglash, uning his-tuyg‘usini tan olish ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Do‘stlik aloqalari esa yosh davrida emotsional muvozanatni saqlashda muhim. Samimiy do‘stlar bilan muloqot qilish, hislarni baham ko‘rish, bir-birini rag‘batlantirish stressni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

4. Raqamli davrda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yangi shakllari

Bugungi kunda onlayn muloqot va virtual yordam platformalari yoshlar uchun yangi ijtimoiy tayanch vositasiga aylandi. Masalan, psixologik maslahat beruvchi onlayn jamoalar, terapevtik chatlar, ijobiy kontentli guruhlar ruhiy barqarorlikni saqlashda yordam beradi. Ammo virtual qo‘llab-quvvatlash real insoniy aloqani to‘liq almashtira olmaydi, shu sababli u muvozanatli foydalanishni talab etadi.



5. Psixologik metodlar va amaliy yondashuvlar

Psixologik amaliyotda yoshlarni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali ruhiy salomatligini yaxshilash uchun quyidagi usullar samarali hisoblanadi:

Reflektiv tinglash – shaxsni faol tinglab, uning his-tuyg'ularini qayta ifodalash orqali ishonchni mustahkamlash;

Empatiya mashqlari – boshqalar his-tuyg'usini tushunishga o'rgatuvchi treninglar;

Stressni boshqarish dasturlari (Mindfulness) – hozirgi onni anglash orqali ichki tinchlikni mustahkamlash;

Guruh terapiyalari – yoshlar orasida o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish.

Takliflar

1. Oliy ta'lim muassasalarida "Ruhiy salomatlik klublari" tashkil etish.
2. Ota-onalar uchun "Psixologik qo'llab-quvvatlash madaniyati" mavzusida treninglar o'tkazish.
3. Yoshlar orasida do'stlik, hamjihatlik va ijtimoiy birdamlikni targ'ib qiluvchi loyihalarni rivojlantirish.
4. Onlayn psixologik yordam platformalarini kengaytirish va anonim murojaatlar imkonini yaratish.

Xulosa

Yoshlarning ruhiy salomatligi — bu jamiyatning kelajagini belgilovchi eng muhim resurslardan biridir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi esa ushbu resursni saqlab qolish va mustahkamlashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Oila, do'stlar, ta'lim muassasalari va jamiyat tomonidan ko'rsatilgan samimiy e'tibor yoshlarni stress, tashvish va depressiv holatlardan himoya qiladi. Psixologik yordamning markazida insonni tinglash, tushunish va unga ishonch berish tamoyili turadi. Shu boisdan, har bir ta'lim va tarbiya tizimida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash madaniyatini rivojlantirish yoshlarning ruhiy barqarorligi uchun zarur psixologik shart hisoblanadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh. Ahmedova. Ruhiy salomatlik psixologiyasi. – Toshkent: Fan nashriyoti, 2022.
2. M. Karimova. Yosh psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2021.
3. D. Jo‘raev. Ijtimoiy psixologiya. – Samarqand: Universitet, 2020.
4. N. G‘anieva. Stress va unga bardoshlilik mexanizmlari. – Andijon: Ilm ziyo, 2023.
5. R. Mamatov. Psixologik yordamning zamonaviy shakllari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
6. L. R. Vygotskiy. Psixik rivojlanish nazariyasi. – Moskva, 1984.
7. A. Bandura. Social Learning Theory. – New York: Prentice Hall, 1977.
8. E. Erikson. Identity and the Life Cycle. – New York: Norton, 1994.