



**ZAMONAVIY YOSHLAR ORASIDA RUHIY SALOMATLIK
INQIROZLARI**

Jizzax davlat pedagogika universiteti

Turobova Munira Tolibjon qizi

Psixologiya yo'nalishi talabasi

Abstrakt: Ushbu maqola bugungi yoshlar orasida ruhiy salomatlik inqirozini ilmiy va nazariy nuqtai nazardan tahlil qiladi. Tadqiqotda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy media va zamonaviy stress omillarining yoshlar ruhiyatiga ta'siri, shuningdek, ularning psixologik barqarorlik bilan aloqasi o'rganiladi. Bundan tashqari, u psixologik barqarorlik tushunchasini o'rganadi va yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan amaliy yondashuvlarni taklif qiladi. Maqola natijalari ta'lim tizimi, psixologik xizmatlar va yoshlar bilan ishlaydigan mutaxassislar uchun ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: Ruhiy salomatlik, yoshlar psixologiyasi, raqamli texnologiyalar, stress, psixologik barqarorlik, hissiy charchoq, ijtimoiy media.

**КРИЗИСЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СРЕДИ
СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ**

Аннотация: В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируется проблема кризиса психического здоровья, наблюдаемого среди современной молодёжи. В исследовании раскрывается влияние цифровых технологий, социальных сетей и современных стрессовых факторов на психику молодёжи, а также их взаимосвязь с психологической устойчивостью.

Кроме того, раскрывается содержание понятия психологической устойчивости и предлагаются практические подходы, направленные на укрепление психического здоровья молодёжи. Результаты статьи имеют



научно-практическое значение для системы образования, психологических служб и специалистов, работающих с молодёжью.

Ключевые слова: Психическое здоровье, психология молодёжи, цифровые технологии, стресс, психологическая устойчивость, эмоциональное выгорание, социальные сети.

MENTAL HEALTH CRISES AMONG MODERN YOUTH

Abstract: This article provides a scientific and theoretical analysis of the mental health crisis observed among modern youth. The study examines the impact of digital technologies, social media, and contemporary stress factors on young people's psychological well-being, as well as their relationship with psychological resilience. In addition, the concept of psychological resilience is explored, and practical approaches aimed at strengthening the mental health of youth are proposed. The findings of the article have scientific and practical significance for the education system, psychological services, and specialists working with young people.

Key words: Mental health, youth psychology, digital technologies, stress, psychological resilience, emotional burnout, social media.

KIRISH. Bugungi globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivoji va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi sharoitida yoshlar hayoti tubdan o'zgarib bormoqda. Ayniqsa, zamonaviy yoshlar turli ijtimoiy, psixologik va emotsional bosimlarga ko'proq duch kelmoqda. Ta'lim jarayonidagi raqobat, kasbiy kelajak bilan bog'liq noaniqliklar, ijtimoiy tarmoqlarning kuchli ta'siri, oilaviy va shaxslararo munosabatlardagi muammolar yoshlar ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Natijada, stress, xavotir, depressiya, emotsional charchash (burnout) kabi ruhiy holatlar tobora keng tarqalmoqda.

Ruhiy salomatlik yoshlarning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va hayotiy faoliyatining muhim ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Biroq ko'plab yoshlar ruhiy muammolarni ochiq tan olishdan cho'chiydi, psixologik yordamga murojaat qilishni zaiflik deb qabul qiladi yoki bu boradagi bilimlarning yetishmasligi sababli muammolarini e'tiborsiz qoldiradi. Bu holat esa ruhiy inqirozlarning



chuqurlashuviga, ijtimoiy chekinish, agressiya, o'ziga ishonchsizlik va hatto o'z joniga qasd qilish kabi og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Shu sababli zamonaviy yoshlar orasida ruhiy salomatlik inqirozlarini o'rganish, ularning kelib chiqish omillarini aniqlash hamda samarali profilaktika va psixologik yordam mexanizmlarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va ijtimoiy masala hisoblanadi. Mazkur mavzu yoshlarning ruhiy farovonligini ta'minlash, sog'lom jamiyatni shakllantirish va barqaror rivojlanishga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'zbekiston sharoitida ham yoshlar orasida stress, xavotir va depressiv holatlar yil sayin ortib bormoqda.

Yoshlar ruhiy salomatligi masalasi nafaqat psixologiya fanining, balki jamiyat taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biriga aylanib bormoqda. Ayniqsa, raqamli texnologiyalarning keskin rivojlanishi yoshlar hayot tarzini tubdan o'zgartirib, ularning psixik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli mazkur mavzu global va mahalliy miqyosda dolzarb ilmiy muammo sifatida qaraladi. Yoshlik davri inson hayotidagi eng muhim, shaxsiy va ijtimoiy xususiyatlar shakllanuvchi palla hisoblanadi. Bu jarayonda insonning dunyoqarashi, o'ziga bo'lgan ishonchi, hissiy barqarorligi, ijtimoiy munosabatlarga munosabati mustahkamlanadi.

Zamonaviy jamiyatda yoshlarning psixologik holatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, virtual hayotga haddan tashqari bog'lanish, axborotning filtrlarsiz, tartibsiz iste'moli, ijtimoiy taqqoslash, kiberbosimlar, yolg'izlik, e'tiborga chanqoqlik va ruhiy charchoq ko'plab psixologik muammolarning yuzaga kelishiga sabab bo'lmoqda. Bular orasida tashvish, depressiya, past o'zin baholash, ijtimoiy fobiya, identifikatsiya inqirozi keng tarqalgan. Shu bois, yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlash, ularning axborot muhitida mustahkam psixik immunitetini shakllantirish, sog'lom ijtimoiy munosabatlar va hissiy intellektni rivojlantirish masalalari dolzarb vazifalardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti, hamda



ilg'or psixologlar, xususan, Bandura, Z.Freyd kabi mutaxassislarning izlanishlari yoshlar psixologiyasining murakkab va ko'p qirrali jarayon ekanini tasdiqlaydi.

Yoshlarning raqamli axborot maydonida harakat qilish madaniyati, tanqidiy fikrlashni rivojlantirish, ishonchli manbalarni tanish, hissiy muvozanatni saqlash kabi ko'nikmalarni tarbiyalash — zamonaviy psixologik tarbiya va pedagogik yondashuvlarning markazida turishi kerak. Shu bilan birga, oila, maktab, jamiyat va ommaviy axborot vositalarining o'zaro hamkorligi psixologik sog'lom muhitni shakllantirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

Maqolada zamonaviy psixologik muammolarni bartaraf etish yo'llari, ijtimoiy-emotsional ta'lim, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash metodlari, psixologik yordam strategiyalari haqida ilmiy asoslangan tahlillar keltiriladi. Ushbu yondashuvlar yoshlarning o'z hayotiga ongli yondashishini, mustaqil fikr yuritishini va salbiy axborot ta'siriga qarshi mustahkam ichki qarshilik shakllanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Yoshlar psixologik rivojlanishining zamonaviy omillarini chuqur tahlil qilgan holda shuni aytish mumkinki, bugungi kunda bu jarayon turli sohalarning kesishgan nuqtasida – raqamli texnologiyalar, madaniyat, ta'lim, ijtimoiy munosabatlar va iqtisodiy muhit ta'siri ostida shakllanmoqda. Ayniqsa, yoshlar hayotida internet, ijtimoiy tarmoqlar, sun'iy intellekt va tez o'zgarayotgan global axborot oqimining salmog'i yildan-yilga ortib bormoqda. Bu esa, nafaqat ularning bilim olish jarayoniga, balki psixologik salomatligiga ham kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar va virtual kommunikatsiya vositalari, bir tomondan, yoshlar uchun o'zini ifoda etish, yangi g'oyalar bilan tanishish, jahon miqyosida muloqot qilish kabi imkoniyatlarni yaratsa, boshqa tomondan, ularni ma'naviy izolyatsiya, yolg'izlik, e'tiborga ehtiyoj, virtual hayot bilan haqiqat orasidagi tafovutdan kelib chiqadigan stress holatlariga olib kelmoqda.

“Taqqoslash sindromi” deb ataluvchi psixologik holat – ya'ni o'zini boshqalar bilan doimiy solishtirish, o'z qadr-qimmatini faqatgina virtual “like”lar orqali baholashga harakat qilish, yoshlar o'rtasida o'ziga ishonchsizlikni



kuchaytirmoqda. Psixologik tadqiqotlarda qayd etilishicha, yoshlarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi, konfliktlarni hal etish qobiliyati, ijtimoiy moslashuv darajasi ularning kelgusidagi kasbiy faoliyatiga ham, ijtimoiy muvaffaqiyatiga ham bevosita ta'sir qiladi. Shu bois yoshlik davrida psixologik barqarorlikni ta'minlashga qaratilgan tizimli yondashuv zarur. Jumladan, emotsional intellektni rivojlantirish, o'zini anglash, maqsadni belgilash, empatiya, o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish zamonaviy psixologiyaning asosiy vazifalaridandir.

Yoshlar o'rtasida kuzatilayotgan ruhiy tushkunlik, depressiya, xavotir sindromi, motivatsiya yo'qolishi, hayotiy maqsadsizlik kabi holatlarning oldini olishda maktab, oliy ta'lim muassasalari va mahalla darajasidagi psixologik xizmatlarning kuchaytirilishi dolzarb sanaladi. Ayniqsa, preventiv psixologik choralarga e'tibor qaratish, ya'ni muammoni yuzaga chiqmasdan oldin aniqlash va bartaraf etish strategiyasi muhimdir. Bu borada o'quvchi va talabalar bilan muntazam suhbatlar, anonim so'rovnomalar, emotsional holat monitoringi, individual maslahatlar amaliy foyda beradi.

Rivojlangan davlatlar tajribasida, masalan, Finlyandiya, Kanada, Yaponiya va Janubiy Koreyada maktab va universitetlarda psixologik farovonlikni ta'minlash bo'yicha alohida strategiyalar mavjud. Bu strategiyalar yoshlarning nafaqat bilimini, balki ijtimoiy-emotsional salohiyatini, hayotga nisbatan ijobiy munosabatini ham rivojlantirishga qaratilgan. O'zbekiston ham ushbu yo'nalishda sezilarli siljishlarni amalga oshirmoqda: maktab va kollejlarda tizimida psixolog shtatlari kengaytirilmoqda, "Psixologik salomatlik oyligi", "Yoshlar psixologiyasi"ga oid dasturlar yo'lga qo'yilmoqda. Axborot muhitining ta'sirini kamaytirish emas, balki undan ongli va tanqidiy foydalanishni o'rgatish yoshlarning psixologik barqarorligini ta'minlashdagi muhim vazifalardan biridir. Bu esa ta'lim muassasalarida axborot savodxonligini, medialiterlikni, axborot tahlili va filtrini o'rgatuvchi darslar orqali amalga oshiriladi. Medialiterlik bo'yicha treninglar, muhokamalar, guruhli faoliyatlar yoshlar ongiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.



Yoshlar bilan ishlovchi psixolog, pedagog va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni mustahkamlash, ularni ruhiy muvozanat, emotsional og'irliklar, stress holatlari haqida muntazam bilim bilan ta'minlash ham zarur. Ayniqsa, oilada sog'lom psixologik muhit yaratish, bolalar va ota-onalar o'rtasida ishonchli, ochiq muloqotni ta'minlash yoshlarning psixik barqarorligi uchun asosiy tayanch bo'lib xizmat qiladi. Psixologik himoya mexanizmlari, ya'ni ijobiy fikrlash, muammo yechimini topish ko'nikmalari, ichki motivatsiya, murosaga kelish, hayotdan zavqlanish hissi kabi ko'nikmalarni rivojlantirish – bu har bir yosh shaxsning ongli ijtimoiy hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlikdir.

Yoshlar psixologiyasida zamonaviy omillarni o'rganish nafaqat nazariy ahamiyatga ega, balki amaliy jihatdan ham muhimdir. Bu omillar orasida psixologik salomatlik, xususan, yoshlarning stressga chidamliligi va ruhiy barqarorlikni shakllantirish masalalari o'z o'rniga ega. Axborot muhitining ta'siri yoshlarning emotsional holatiga sezilarli darajada ta'sir qiladi. Shu bois yoshlarning psixologik salomatligini ta'minlash, ruhiy barqarorlikni shakllantirish uchun yangi metodologiyalar, dasturlar va yondashuvlar ishlab chiqish zarurdir. Zamonaviy yoshlarning psixologik rivojlanishida yangi omillardan biri – bu ijtimoiy tarmoqlar va internetning keng tarqalishi. Ijtimoiy tarmoqlarda yoshlarning o'zini ko'rsatish istagi, o'zligini ifoda etish, boshqalar bilan raqobat qilish, doimiy taqqoslash kabi psixologik holatlar ularning o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi va psixologik zo'riqishlarga olib keladi. Bundan tashqari, internetning zararli ta'siri yoshlarning jismoniy va ruhiy holatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ularning ruhiy barqarorligini saqlash uchun internetda to'g'ri va ma'naviy jihatdan to'g'ri kontentni tanlash, ijtimoiy muhitda haqiqiy do'stlik, jismoniy faoliyat va qiziqarli hobbi bilan shug'ullanish zarur. Shuningdek, yoshlarning psixologik rivojlanishida ta'lim muassasalarining roli alohida e'tiborga loyiqdir. Maktablar va universitetlarda o'quvchilarga ruhiy va hissiy barqarorlikni ta'minlash uchun psixologik yordam ko'rsatish, stressni boshqarish, emotsional salomatlikni ta'minlash kabi xizmatlar yo'lga qo'yilgan.



Xulosa .Yoshlar psixologik rivojlanishida zamonaviy omillarni tahlil qilish, ularning salbiy ta'sirlarini kamaytirish va ijobiy psixologik ko'nikmalarni rivojlantirish, mamlakatning ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy taraqqiyotida muhim o'rin tutadi. Yoshlarning ruhiy barqarorligini saqlash, ular uchun salbiy axborot oqimlarining ta'siridan himoya qilish, emotsional salomatlikni ta'minlash, o'zini anglash va ijtimoiy mas'uliyatni his qilish kabiko'nikmalarni shakllantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Shu maqsadda ta'lim muassasalarida, oila muhitida, ijtimoiy tarmoqlarda psixologik yordam tizimini rivojlantirish, emotsional intellektni rivojlantirish va yoshlarni ijtimoiy hayotga tayyorlash uchun kompleks yondashuvlar ishlab chiqilishi lozim. Psixologik barqarorlikni ta'minlash yoshlarning nafaqat o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, balki jamiyatda ularning ijtimoiy faoliyatini ham rag'batlantiradi. Shuningdek, yoshlarni axborot muhitidan ijobiy foydalanishga, virtual muhitda ongli ravishda harakat qilishga o'rgatish, ular uchun sog'lom psixologik makon yaratish jamiyatning kelajagini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan, 2018.
2. Xolmirzayev N.A. Psixologik maslahat va psixokorreksiya asoslari. Toshkent, 2018.
3. Ismoilov A.A. Zamonaviy yoshlar psixologiyasi muammolari. — Toshkent: Innovatsiya, 2020.
4. G'afurova N. "Yoshlar psixologiyasi: Nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar". Toshkent, 2020.
5. Isroilov M. "Yoshlarning psixologik salomatligi: Zamonaviy muammolar va yechimlar". Toshkent, 2021.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining yoshlar siyosatiga oid qarorlari. Toshkent, 2019.
7. Sharipov A. "Internet va yoshlar: Psixologik ta'sir va salbiy oqibatlar". Pedagogika jurnali, 2022.



8.O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Ta'lim muassasalarid psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar. — Toshkent, 2021.