

## YOSHLARNING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI HAMDA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Hamrayeva Gulmira Nusratullayevna*  
*Samarqand viloyati Qo'shrabot*  
*tumani MMTBga qarashli 32-umumiy*  
*o'rta ta'lim maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada zamonaviy yoshlar orasida uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda bartaraf etish usullari yoritiladi. Shuningdek, yoshlarning emotsional holati, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligini mustahkamlash masalalari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** yoshlar psixologiyasi, stress, xavotir, motivatsiya, ijtimoiy muhit, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, emotsional holat.

### KIRISH

Bugungi globalashuv va texnologiyalar rivojlangan davrda yoshlarning hayot tarzi, dunyoqarashi va ruhiy holatida katta o'zgarishlar yuz bermoqda. Zamonaviy yoshlar turli imkoniyatlarga ega bo'lish bilan birga, ayrim psixologik muammolarga ham duch kelmoqdalar.

Yoshlar orasida eng ko'p uchraydigan muammolardan biri stress va emotsional zo'riqishdir. O'qishdagi yuklama, kelajak haqidagi xavotir va ijtimoiy bosim ularning ruhiy holatiga ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik jihatdan o'smirlik va yoshlik davri inson hayotidagi murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxs o'zini anglashga, mustaqillikka va jamiyatda o'z o'rnini topishga intiladi.

Ijtimoiy tarmoqlarning haddan tashqari ta'siri ham yoshlar psixologiyasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Virtual muhitga bog'lanish ayrim hollarda yolg'izlik va o'ziga bo'lgan ishonchsizlikni kuchaytiradi. Ayrim yoshlar orasida motivatsiyaning pasayishi va maqsadsizlik holatlari ham kuzatiladi. Bu esa ularning o'qish va faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oilaviy muhit ham yoshlarning ruhiy salomatligida muhim o'rin tutadi. Ota-onalar bilan sog'lom muloqot mavjud bo'lmagan hollarda yoshlar o'z muammolarini ichida saqlab qolishga moyil bo'ladi. Psixologik muammolarni hal qilishda eng avvalo sog'lom muloqot muhimdir. Yoshlarni tinglash va tushunish ularda ishonch hissini shakllantiradi.

Psixologik treninglar va maslahatlar yoshlarning emotsional barqarorligini oshirishda samarali vosita hisoblanadi. Stressni boshqarish va ijobiy fikrlash

ko'nikmalari muhim ahamiyatga ega. Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ham ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. Faol turmush tarzi stressni kamaytirishga yordam beradi. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish zarur. Yoshlarga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish ko'plab muammolarning oldini oladi.

Hozirgi zamonda yoshlarning psixologik muammolari tobora ortib bormoqda. Biz axborot texnologiyalari rivojlangan, yuqori tezlikda o'zgarayotgan muhitda yashayapmiz. Bunday holat yoshlar oldiga yangi imkoniyatlar ochgani bilan birga, yangi qiyinchiliklarni ham keltirib chiqarmoqda. Tadqiqotlarga ko'ra, dunyo bo'ylab yoshlarning 60-70 foizi stress, tashvish yoki depressiya kabi ruhiy muammolarga duch kelmoqda (World Health Organization, 2023). Ayniqsa, o'quvchilar orasida o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, kelajakka nisbatan noaniqlik, raqobat sharoitida o'z o'rnini topish kabi masalalar dolzarb bo'lib qolmoqda. Bugungi kunda yoshlarning psixologik muammolari tobora dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Axborot oqimining keskin oshishi, raqobat muhitining kuchayishi, jamiyat tomonidan qo'yilayotgan kutilmalar va o'z-o'zini anglash jarayonining murakkabligi yoshlar hayotida stress, depressiya, tashvish motivatsiya yetishmovchiligi va o'ziga bo'lgan ishonchsizlik kabi muammolarning kuchayishiga sabab bo'lmoqda. Ushbu maqolada zamonaviy yoshlarning eng asosiy psixologik muammolari va ularni hal qilishning ilmiy asoslangan usullari tahlil qilinadi. Shu sababli, bugungi ma'ruzamda zamonaviy yoshlarning asosiy psixologik muammolarini ko'rib chiqamiz va ularni hal qilish usullari haqida so'z yuritamiz.

Stress va tashvish darajasining oshishi.

Bugungi kunda stress – har bir yoshning hayotining ajralmas qismiga aylangan. Yoshlar doimiy ravishda intellektual, ijtimoiy va iqtisodiy bosim ostida qolishmoqda. Bu bosimning asosiy sabablari quyidagilardir:

Kelajakni rejalashtirishdagi qiyinchiliklar: Ish topish masalasi ham ko'pchilik yoshlarni tashvishga soladi. Mehnat bozoridagi raqobat sharoitida o'z o'rnini topish qiyinlashmoqda. Yaxshi lavozimga ega bo'lish uchun yoshlar turli kurslarga yozilish, malaka oshirish, ko'plab tajribalar orttirish zarurati bilan duch kelishadi.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri: Ko'pchilik yoshlar o'z tengdoshlarini ijtimoiy tarmoqlardagi ideal hayot bilan solishtiradi. Har kuni Instagram, TikTok va boshqa platformalarda boshqalarining muvaffaqiyatlarini ko'rib, o'z hayotidan norozi bo'lishadi. Bu esa tashvish, o'ziga ishonchsizlik va ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi.

Bu muammolar oqibatida ko'pchilik yoshlar doimiy stress holatida yashaydi, bu esa jismoniy va ruhiy salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi mumkin.

Depressiya va yolg'izlik hissi.

Depressiya – bu shunchaki kayfiyatning yomonlashuvi emas, balki uzoq davom etadigan ruhiy tushkunlik holatidir. Bugungi yoshlar orasida depressiya va yolg'izlik hissi tobora kuchayib bormoqda.

O'zini tushunmaslik va o'ziga bo'lgan ishonchsizlik: Ko'pchilik yoshlar "Men kimman?", "Nima uchun yashayapman?", "Kelajagim qanday bo'ladi?" kabi savollar bilan qiynaladi. Agar bu savollarga aniq javob topa olmasa, ular tushkunlikka tushib, o'z hayotlaridan mamnun bo'lmay boshlaydilar.

Texnologiyalarning insoniy munosabatlarga ta'siri: Ijtimoiy tarmoqlar va onlayn muloqot usullari rivojlangan sari, haqiqiy insoniy aloqalar kamaymoqda. Yoshlar ko'proq virtual do'stlar orttirib, real hayotda muloqot qilishdan chekinmoqda. Natijada, yolg'izlik hissi kuchaymoqda.

Oilaviy va jamiyat bosimi: Ba'zi yoshlar oilalari yoki jamiyat tomonidan qo'yilgan talablarga mos kelolmayotganini his qilishadi. Masalan, ota-onalar farzandlaridan muayyan kasb egasi bo'lishni yoki an'anaviy qadriyatlarga rioya qilishni kutishadi, lekin bu yoshlarning shaxsiy istaklariga to'g'ri kelmasligi mumkin.

Depressiya va yolg'izlik yoshlar orasida nafaqat psixologik, balki jismoniy muammolarga ham olib keladi. Masalan, uyqusizlik, ovqatlanish buzilishi, doimiy charchoq va hatto o'z joniga qasd qilish fikrlari paydo bo'lishi mumkin.

Motivatsiya yetishmovchiligi va kelajakka bo'lgan noaniqlik.

Ko'pchilik yoshlar "Men kelajakda kim bo'laman?" degan savolga javob topa olmaydi. Bunga quyidagilar sabab bo'ladi:

Ma'lumotlarning ko'pligi va chalkashlik: Internet va ijtimoiy tarmoqlarda juda ko'p turli xil maslahatlar mavjud. Har kim o'z tajribasiga asoslanib, qanday muvaffaqiyatga erishish kerakligini tushuntiradi. Ammo bu maslahatlar har bir odamga mos kelavermaydi. Natijada, yoshlar qaysi yo'nalishni tanlash kerakligini bilmay, motivatsiyasiz bo'lib qolishadi.

Shaxsiy qiziqishlarni e'tiborga olmaslik: Ko'p hollarda yoshlar o'zlari yoqtirgan sohani emas, jamiyat yoki ota-onalarining talabiga ko'ra tanlangan yo'nalishda rivojlanishadi. Bu esa ularda qiziqishning yo'qolishiga va motivatsiyasizlikka olib keladi.

Muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi: Ko'pchilik yoshlar "Agar men xato qilsam, nima bo'ladi?" degan qo'rquv bilan yashaydi. Aslida esa, muvaffaqiyatsizlik – tajriba va o'sish uchun zarur jarayondir. Ammo bu fikrni qabul qilish qiyin bo'lishi mumkin.

Identifikatsiya va o'z-o'zini anglash muammolari.

Shaxsiy identifikatsiya – bu insonning o'zini qanday tushunishi va jamiyatda qanday o'rin egallashini aniqlashidir.

Gender va jamiyat talablari: Yoshlar ba'zan gender rollari va jamiyat tomonidan qo'yilgan an'anaviy talablar bilan kurashadi. Masalan, o'g'il bolalar kuchli, mustaqil bo'lishi kerak degan tushuncha yoki qizlar uyda o'tirishi va an'anaviy oilaviy hayot

kechirishi kerak degan stereotiplar yoshlarning identifikatsiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'z qadr-qimmatini anglash: Ba'zi yoshlar jamiyat yoki yaqinlari tomonidan e'tiborsiz qolayotganini his qiladi. Agar inson o'zini jamiyatning muhim qismi sifatida sezmasa, bu uning psixologik holatiga salbiy ta'sir qiladi.

**Muammolarni hal qilish usullari**

Yoshlarning psixologik muammolarini hal qilish uchun bir nechta samarali yondoshuvlar mavjud. Har bir muammo o'ziga xos yondoshuvni talab qiladi, shuning uchun har bir usulni alohida ko'rib chiqamiz.

**Stress va tashvish bilan kurashish usullari.**

Stressni boshqarish va tashvish bilan kurashish uchun bir nechta samarali usullar mavjud:

**Vaqt boshqarish:** Stressning eng asosiy sababi vaqt yetishmasligi va to'g'ri rejalashtirishning yo'qligidir. O'zingizga kunlik va haftalik reja tuzish orqali har bir vazifani bajarish uchun yetarlicha vaqt ajratishingiz mumkin. Masalan, "Pomodoro" texnikasini qo'llash (25 daqiqa ishlash va 5 daqiqa tanaffus) stressni kamaytirishning samarali usuli hisoblanadi. Bu metod ishni kichik qismlarga ajratib, ularni tez-tez tahlil qilish va natijalarni ko'rish imkoniyatini yaratadi.

**Meditatsiya va ongli nafas olish :** Meditatsiya, ongli nafas olish mashqlari va yoga kabi texnikalar stressni kamaytirishga yordam beradi. Bu usullar nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham yaxshilaydi. Misol uchun, har kuni 10 daqiqa davomida chuqur nafas olish orqali organizmdagi adrenalin darajasi kamayadi, va bu tashvishlarni yengishga yordam beradi.

**Fizik faollik:** Jismoniy mashqlar stressni kamaytirishning eng samarali usuli hisoblanadi. Harakat qilish organizmdagi endorfin ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va tashvishlarni kamaytiradi. Shuningdek, sport orqali yoshlar jismoniy va ruhiy salomatlikni saqlab qolishlari mumkin.

**Depressiya va yolg'izlikni yengish usullari.**

Depressiya va yolg'izlik hissini kamaytirishning samarali usullari quyidagilar:

**Ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish:** Yolg'izlikni yengishning asosiy usuli ijtimoiy aloqalarni kuchaytirishdir. O'z hissiyotlaringizni boshqalar bilan bo'lishish, boshqalar bilan o'tkazilgan vaqtni qadrlash ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Do'stlar yoki oila a'zolari bilan har hafta uchrashib, ularga o'z holatingizni aytish, qo'llab-quvvatlashni olishni boshlash mumkin.

**Boshqa kishilarni yordamga chaqirish:** Depressiya va yolg'izlikni yengishning yana bir samarali usuli – bu professional yordam olishdir. Psixolog yoki psixoterapevt bilan muntazam uchrashuvlar depressiya simptomlarini kamaytirishga yordam beradi.

Psixoterapiya orqali inson o'z hissiyotlarini anglashni va ularni boshqarishni o'rganadi.

Ijobiy faoliyatlarga jalb qilish: Ruqsat beruvchi ijtimoiy yoki hobbi faoliyatlarida qatnashish, yangi qiziqishlar o'rganish, sport yoki san'at bilan shug'ullanish, boshqa odamlar bilan ijobiy aloqalar o'rnatishga yordam beradi.

Motivatsiyani oshirish va o'ziga bo'lgan ishonchni tiklash.

Motivatsiya va ishonchni oshirish uchun quyidagi usullarni qo'llash mumkin:

Kichik maqsadlar qo'yish: O'ziga katta maqsadlar qo'yish ko'p hollarda motivatsiya yo'qotilishiga olib keladi. Ammo kichik, erishish mumkin bo'lgan maqsadlarni qo'yish yoshlar uchun o'z-o'zini rag'batlantirishning samarali usuli hisoblanadi. Kichik yutuqlarni nishonlash va ularni baholash motivatsiyani oshiradi.

Tengdoshlar bilan raqobatlashish: Ba'zan motivatsiyani oshirish uchun sog'lom raqobat muhitida bo'lish ham foydali bo'ladi. O'qish yoki ishda tengdoshlaringiz bilan musobaqa qilish o'z o'rnini topishda yordam beradi.

Ijobiy o'zgarishlarni baholash: Har bir kichik yutuqni va muvaffaqiyatni eslab qolish o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi. Ijobiy o'zgarishlar, hatto kichik bo'lsa ham, yoshlar o'zlarining imkoniyatlarini ko'rishlariga va kelajakda muvaffaqiyatga erishishlariga ishonch hosil qilishlariga yordam beradi.

O'zini anglash va stereotiplardan xalos bo'lish.

Shaxsiy identifikatsiyani shakllantirish va stereotiplardan xalos bo'lish uchun quyidagi yondoshuvlar mavjud:

O'z qadriyatlarini aniqlash: O'zining shaxsiy qadriyatlari va qiziqishlarini tushunish muhimdir. Shaxsiy qadriyatlar insonni jamiyatdagi stereotiplar va bosimdan himoya qiladi. Misol uchun, yoshlar o'zlarining asl istaklariga, qiziqishlariga va orzulariga asoslanib, jamiyatda o'z o'rnini topishga yordam berishi mumkin.

Stereotiplarga qarshi kurashish: Yoshlar jamiyatning an'anaviy qadriyatlarini va stereotiplarini tanqid qilishga o'rganishlari kerak. O'z hayotini va kelajagini mustaqil ravishda tanlash yoshlarni mustaqil shaxs sifatida shakllantiradi.

Ko'proq o'zini sinash: Yangi faoliyatlarda qatnashish, yangi tajribalarni sinash va o'z chegaralarini kengaytirish o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va yoshni o'zini anglash jarayonida yordam beradi.

Zamonaviy yoshlarning psixologik muammolari jiddiy ijtimoiy va ilmiy muammolardan biri bo'lib, ularning ruhiy salomatligi, hayot sifati va kelajakdagi muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada yoshlar orasida keng tarqalgan depressiya, stress, tashvish (anksiyete), yolg'izlik, o'ziga past baho va motivatsiya yetishmovchiligi kabi muammolar chuqur tahlil qilindi. Ushbu muammolar ko'p hollarda jamiyatdagi bosim, gender stereotiplari, ta'lim tizimi va oilaviy munosabatlar bilan bog'liq bo'lib, ularni hal qilish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Muammolarni hal qilish jarayonida psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash muhim

rol o'ynaydi. Masalan, kognitiv-behavior terapiya depressiya va tashvish darajasini kamaytirishda samarali usul sifatida qaraladi. Shuningdek, ijtimoiy muhitni yaxshilash, oilaviy qo'llab-quvvatlashni oshirish, stressni boshqarish strategiyalarini o'rgatish va yoshlarning o'zini anglash darajasini rivojlantirish ham muhim hisoblanadi. Davlat tomonidan yoshlar uchun ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan dasturlar ishlab chiqilishi, oliy ta'lim muassasalarida psixologik markazlar faoliyatini kengaytirish lozim.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy yoshlarning psixologik muammolarini o'rganish va ularni bartaraf etish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. Sog'lom psixologik muhit va to'g'ri yondashuv orqali yoshlarning barkamol rivojlanishiga erishish mumkin. Yoshlarning psixologik muammolarini aniqlash, oldini olish va ularni hal qilish mexanizmlarini ishlab chiqish bugungi jamiyatning ustuvor vazifalaridan biridir. Buning uchun ilmiy yondashuvlar, davlat siyosati va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi birlashishi zarur. Faqat shundagina yoshlar o'z hayotlarida psixologik barqarorlikka erishib, shaxsiy va professional rivojlanish yo'lida muvaffaqiyatga erishishlari mumkin. Universitet va ta'lim muassasalari psixologik yordam xizmatlarini kengaytirishi, o'quvchilar bilan stress va motivatsiya bo'yicha muntazam seminarlar o'tkazishi lozim. Har bir yosh psixologik salomatlikka e'tibor berishi va o'zini anglash yo'lida harakat qilishi kerak.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Atkinson R.L., Hilgard E.R. "Psixologiyaga kirish" – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti, 2010.
2. Bek A.T. "Depressiyani kognitiv terapiya orqali yengish" – Toshkent: Ilm-Ziyo nashriyoti, 2015.
3. Lazarus R.S., Folkman S. "Stress va uni yengish strategiyalari" – Moskva: Eksmo, 2004.
4. Bandura A. "O'ziga ishonch va motivatsiya nazariyalari" – Toshkent: Fan nashriyoti, 2018.
5. Vygotskiy L.S. "Rivojlanish psixologiyasi" – Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2016.
6. Baumeister R.F., Leary M.R. "Yolg'izlik va inson psixologiyasi" – Moskva: Mir, 2012.
7. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qarorlari va farmonlari (ta'lim va yoshlar siyosati bo'yicha rasmiy hujjatlar).