



YOSHLAR ORASIDA RUHIY ZO'RIQISHNING ORTISHI VA UNI YENGISH YO'LLARI

Axatova Sevinch Bahriddin qizi

SHDPI Pedagogika fakulteti Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi 1- kurs 2-24- guruh talabasi

Annotatsiya: *Bugungi kunda yoshlar o'rtasida ruhiy zo'riqishlar jiddiy muammoga aylanib bormoqda. Tez o'zgarib borayotgan hayot tarzi, zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim va kutilmalar, o'qish va ishdagi talablar bu zo'riqishlarning sabablaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqolada ruhiy zo'riqish sabablarini o'rganib, uni kamaytirish yo'llarini tahlil qilamiz.*

Kalit so'zlar: *Ruh, ijtimoiy tarmoq, ruhiy zo'riqish, sog'lom turmush tarzi, foydali kun tartibi, stress.*

Bugungi kunda kelajagimiz ertasi bo'lgan yoshlarimizga juda katta imkoniyat eshiklari ochilgan. Yoshlarni har tomonlama yetuk shaxs, komil inson qilib tarbiyalash maqsadida har qaysi jabhada keng ko'lamlı sharoitlar yaratib berilgan. Shu asnoda, Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev yoshlarni ilm-savodli qilish, ishsizlik sonini qisqartirish, kambag'allikni kamaytirish va, qolaversa, mamlakatimiz kelajagi bo'lgan yosh avlodni yurtga va ota-onasiga foydasi tegadigan farzand qilib voyaga yetkazish masalalarini ilgari surib turli xil islohotlar qilmoqda. Masalan, umumta'lim maktablarida xorijiy tillarni ko'proq o'rgatish va 11 yillik ta'lim davrida o'quvchilar hech bo'lmaganda darajali sertifikatlariga ega bo'lishiligi yoki oliy ta'lim muassasalariga kirish imkoniyatlari va davlat grandlarini ko'paytirish, yoshlarimizga kreditlar ajratib tadbirkorlikni yo'lga qo'yish, o'z-o'zini band qilish va hunarmandlikni rivojlantirish kabi imtiyozlar berilgan. Bu imtiyozlardan unumli foydalanib o'z kelajaklari uchun sarmoya kirgizayotgan yoshlarimiz har sohada faolligini ko'rishimiz mumkin. Ammo tanganing ham ikkinchi tomoni bo'lganidek bu imkoniyat eshiklarining ham ikkinchi ham tomoni bor. Hozirgi kunda yoshlarimizda zamon shiddat bilan rivojlanayotgan bir pallada turli hil ruhiy zo'riqishlar va stress holatlari ham kuzatilib turibdi, albatta. Yosh avlod o'rtasida kuzatilayotgan ruhiy holatlarning yomonlashuvi quyida keltirib o'tilgan.

Ruhiy zo'riqishning sabablari

1. Oliy ma'lumotga erishish bosimi: Yoshlar orasida ta'lim olish va yaxshi natijalarga erishish maqsadi jiddiy zo'riqish olib keladi. O'quv yuklamasi ortib borishi va raqobat kuchayishi sababli, ular o'zlarini ruhiy charchatishga majbur qilmoqda. Ota-onalarning farzandlarga nisbatan aytilayotgan gaplari ham bunga misol bo'la oladi. Masalan, qizlarga nisbatan agar o'qishga kirolmasang turmushga chiqasan, bolalarga nisbatan esa agar o'qishni eplolmasang oddiy ishchi bo'lib hammani qo'l ostida ishlaysan qora mehnatkashlar bo'lib qolasan degan gaplar ham bor.



2. Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri: Yoshlar ko'p vaqtlarini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazishadi, bu esa ularga bir qancha kutilmagan ruhiy yuklamalar qo'shadi. Ideal hayot va mukammal ko'rinishga bo'lgan intilish, boshqalarning yutuqlari bilan solishtirish – bularning hammasi o'z-o'zidan past baholashga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tarmoqlarda Blogger va shunga o'xshash shaxslarning daromadlarining reklama qilish yoki taomlarining joylashgan ham farzandlarga yomon ta'sir qiladi. Negaki, o'sha reklamalarni ko'rgan farzandda “Men nega bunaqa emasman, nega menda pul yo'q?” kabi savollar tug'iladi va farzand bosim ostida qoladi.

3. Ish va o'qishdagi bosim: Oliy o'quv yurtlariga kirish yoki yaxshi ish topish zarurati yoshlarning hayotida muhim o'rin tutadi. O'zini moliyaviy mustaqil qilish, oilaga yordam berish kabi mas'uliyatlar, ayniqsa, rivojlanayotgan mamlakatlardagi yoshlar orasida ruhiy bosimni oshiradi.

4. Ko'ngilsizliklar va kelajakdan qo'rqish: Kelajakdan qo'rqish, hayotda muvaffaqiyatga erishish, o'z yo'lini topish qiyinchiliklari ham ruhiy holatga ta'sir qiladi. Bugungi kunda har bir yoshning ongida kelajakdagi qo'rquv o'rnashib qolgan. Masalan abituriyentlarga kelajakda ota - onamni yuzini oqlab o'qishga kirolamanmikan? talabalarda o'qishni bitirib yaxshi kasb egasi bo'lolamanmikan? Shu kabi savollar yoshlarni aqliy va ruhiy zo'riqishlarga sabab bo'ladi.

Ruhiy zo'riqishni kamaytirish yo'llari

1. Tanaffus va dam olish: Doimiy ishlash va o'qish o'rniga, muntazam tanaffuslar qilish lozim. Kitob o'qish, sport bilan shug'ullanish yoki tabiat qo'ynida dam olish kabilar ruhiy holatni yaxshilaydi. Odamni tetik qiladi va zo'riqishlarning oldini oladi.

2. Foydali kun tartibi: Vaqtni to'g'ri taqsimlash va kundalik rejalashtirish, zarur ishlarni belgilangan vaqtda bajarishga yordam beradi. Buning yordamida ishni ortiqcha bosim va shoshilishsiz, qiyinchiliklarsiz bajarish osonroq bo'ladi. Tartibli hayotta to'kislik bor.

3. Sog'lom turmush tarzi: Sog'lom ovqatlanish, yaxshi uyqu va jismoniy mashqlar – bular ruhiy salomatlikka katta ta'sir ko'rsatadi. Yaxshi uxlash va to'g'ri ovqatlanish tufayli organizm kuchga to'ladi va ruhiy zo'riqishlar kamroq seziladi. Uyqu insonni tinchlantirsa, ovqat tanani oziqlantiradi.

4. O'zini qadrlash va o'zingiz bilan do'stona munosabatda bo'lish: O'zini qadriga yetish va o'ziga hurmat bilan qarash, boshqalarning muvaffaqiyatlarini taqqoslash o'rniga, o'z ustida ishlash muhim.

5. Professional yordam olish: Agar ruhiy zo'riqish juda kuchli bo'lsa, mutaxassis yoki psixolog yordami olish tavsiya etiladi. Hozirda onlayn konsultatsiyalar ham keng tarqalgan bo'lib, bu orqali yoshlar o'z muammolarini batafsil muhokama qilish imkoniga ega.

Xulosa

Ruhiy zo'riqishlar yoshlar hayotida jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Biroq, uni yengish va oldini olish yo'llari mavjud. Doimiy mashqlar, sog'lom



ovqatlanish, dam olish va professional yordam olish orqali yoshlar o'zlarining ruhiy sog'ligini mustahkamlay olishadi. Shu yo'l bilan ular hayotda yanada barqaror va baxtli bo'lishlari mumkin. Shunday ekan, yoshlar o'z-o'zlarini rivojlantirish yo'lida salomatlik kam ham e'tibor berishlari kerak. Negaki, insonning salomatligi har narsadan ustun.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jalolov, X. "Yoshlarning ruhiy rivojlanishi va uning xususiyatlari". Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti, 2020.
2. Abduqayumova, N. "Ijtimoiy bosimning ruhiy salomatlikka ta'siri". Toshkent, 2021.