YOSHLAR BILAN IJTIMOIY ISH JARAYONIDA PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING YECHIMLARI

To‘xtamurodova Gulsanam Alisher qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Maktabgacha va Boshlang‘ich ta’lim fakulteti
Boshlang‘ich ta’lim yo‘nalishi 1 - kurs talabalari
toxtamurodovagulsanamxon@gmail.com
Qalandarova Shodiyona O‘tamurod qizi
qalandarovashodiyona42@gmail.com
Manbetova Habiba Muzaffar qizi
mambetovahabiba789@gmail.com
Baxtiyorova Mahliyo Muxiddin qizi
Mahliyobaxtiyorova07@gmail.com
Burxanova Mavjuda Bekbutayevna
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
burxanovamavjuda@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-4697-9694

Annotatsiya: Ushbu ishda yoshlar bilan ijtimoiy ishning psixologik muammolari tahlil qilinadi. Tadqiqot yoshlarning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va shaxsiy identiteti bilan bog‘liq dolzarb masalalarga e’tibor qaratadi. Yoshlar orasida stress, depressiya, xavotir va ijtimoiy izolyatsiya keng tarqalgan bo‘lib, ular ijtimoiy moslashuv va motivatsiyani pasaytiradi. Ijtimoiy ish va psixologik intervensiyalar, shu jumladan mentorlik, guruh mashg‘ulotlari va maslahatlar orqali yoshlarning ruhiy barqarorligi va jamiyatga integratsiyasi yaxshilanadi. Tadqiqot shuningdek, yoshlarning maqsad belgilash, qaror qabul qilish va ijtimoiy faoliyat ko‘nikmalarini rivojlantirishdagi psixologik usullarni ham ko‘rib chiqadi. Shu bilan birga, ruhiy salomatlikni mustahkamlash yoshlarning ijtimoiy faolligini oshirish va jamiyatdagi moslashuvini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega ekanligi ta’kidlanadi.

Kalit so‘zlar: Yoshlar, ijtimoiy ish, psixologiya, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, identitet, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, emotsional barqarorlik, mentorlik, integratsiya.

Аннотация: В данном исследовании анализируются психологические проблемы социальной работы с молодежью. Исследование фокусируется на актуальных вопросах, связанных с психическим здоровьем, эмоциональной стабильностью и личностной идентичностью молодых людей. Стресс, депрессия, тревога и социальная изоляция широко распространены среди молодежи, что снижает социальную адаптацию и мотивацию. Социальная работа и психологические вмешательства, включая наставничество, групповые тренинги и консультирование, улучшают психическую стабильность и интеграцию молодежи в общество. В исследовании также рассматриваются психологические методы развития у молодежи навыков целеустремленности, принятия решений и социальных навыков. При этом подчеркивается

важность укрепления психического здоровья для повышения социальной активности молодежи и обеспечения ее адаптации в обществе.

Ключевые слова: Молодежь, социальная работа, психология, психическое здоровье, стресс, депрессия, идентичность, социальная адаптация, мотивация, эмоциональная стабильность, наставничество, интеграция.

Abstract: This study analyzes the psychological problems of social work with young people. The study focuses on current issues related to the mental health, emotional stability and personal identity of young people. Stress, depression, anxiety and social isolation are widespread among young people, which reduce social adaptation and motivation. Social work and psychological interventions, including mentoring, group training and counseling, improve the mental stability and integration of young people into society. The study also examines psychological methods for developing young people's goal-setting, decision-making and social skills. At the same time, it is emphasized that strengthening mental health is important for increasing the social activity of young people and ensuring their adaptation in society.

Keywords: Youth, social work, psychology, mental health, stress, depression, identity, social adaptation, motivation, emotional stability, mentoring, integration

KIRISH

Yoshlar davri - inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichi bo‘lib, u shaxsiyatning shakllanishi, identitetni rivojlantirish, ijtimoiy ko‘nikmalarni egallash va ruhiy barqarorlikni ta’minlash jarayoni bilan bog‘liqdir. Bugungi kunda global va milliy ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar, ta’lim tizimidagi yangiliklar, ish bilan bandlik masalalari, shuningdek, axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining tez sur’atlar bilan rivojlanishi yoshlar psixologiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Natijada, ko‘plab yoshlar orasida stress, depressiya, xavotir, ijtimoiy izolyatsiya va motivatsiya yetishmasligi kabi psixologik muammolar keng tarqalgan.[1]

Yoshlarning ruhiy salomatligi va emotsional barqarorligi nafaqat individual rivojlanish, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va iqtisodiy farovonligi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Shu bois, ijtimoiy ish yoshlar bilan ishlashda ularning psixologik holatini qo‘llab-quvvatlash, shaxsiy ko‘nikmalarini rivojlantirish, stressni boshqarish va jamiyatga integratsiyasini ta’minlashga qaratilgan samarali vosita hisoblanadi.[1]

Psixologik intervensiyalar, guruh mashg‘ulotlari, mentorlik va maslahatlar yoshlarning identitetini shakllantirish, emotsional barqarorligini mustahkamlash, motivatsiyasini oshirish va ijtimoiy moslashuvini rivojlantirishda muhim rol o‘ynaydi. Shu nuqtai nazardan, yoshlar bilan ijtimoiy ishning psixologik jihatlari dolzarb va ilmiy jihatdan izlanishga loyiq mavzu hisoblanadi. Yoshlar bilan ijtimoiy ishning psixologik muammolari bir necha asosiy yo‘nalishda namoyon bo‘ladi. Birinchi navbatda, ruhiy salomatlik masalalari dolzarb ahamiyatga ega. Tadqiqotlar ko‘rsatadiki, yoshlar orasida stress va depressiya darajasi sezilarli darajada oshgan, bu esa ularning akademik faoliyati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta’sir qiladi. Stress omillari orasida ta’lim va ish bilan bog‘liq bosimlar, oilaviy nizolar va do‘stlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar muhim rol o‘ynaydi. Ikkinchi yo‘nalish - shaxsiy identitet va motivatsiya bilan bog‘liq masalalar. Yoshlarning o‘zini anglash jarayoni murakkab bo‘lib, ular o‘z qadr-qimmatini aniqlash va kelajakdagi maqsadlarini belgilashda qiyinchiliklarga duch keladi.

[1] Beckman, L., Hassler, S., & Hellström, L. Children and youth’s perceptions of mental health - a scoping review of qualitative studies. BMC Psychiatry, 2023.

Motivatsiyaning pasayishi ijtimoiy faoliyat va emotsional barqarorlikni susaytiradi, shu bilan birga, ularning jamiyatga integratsiyasiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uchinchidan, ijtimoiy moslashuv va muloqot ko'nikmalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ba'zi yoshlar guruh ichida o'zini erkin ifoda eta olmaydi, ijtimoiy izolyatsiya yoki ilgari yuz bergan travmalar sababli muloqotda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu holatlarda ijtimoiy ishning roli katta bo'lib, mentorlik, guruh mashg'ulotlari va psixologik maslahatlar yoshlarning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Shuningdek, psixologik intervensiyalar yoshlarning emotsional barqarorlik darajasini oshirish, stressni boshqarish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu usullar yoshlarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash bilan birga, ularning ijtimoiy faolligini oshirish va jamiyatdagi integratsiyasini ta'minlash imkonini beradi. **Adabiyotlar tahlili**

Axmedova D. tomonidan 2025-yilda chop etilgan *"Yoshlar salomatligi va ijtimoiy shakllanish: stress, depressiya, ruhiy salomatlik, jamoatchilik vositasi saboqlari"* maqolasida yoshlar orasida ruhiy salomatlik masalalari zamonaviy ijtimoiy muammo sifatida tahlil qilingan. Muallif stress va depressiyaning yoshlarning ijtimoiy moslashuvi, ta'limdagi faolligi hamda shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatishini ta'kidlaydi. Tadqiqotda ayniqsa jamoatchilik institutlari, oilaviy muhit va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining ahamiyati ko'rsatib berilgan. Ushbu manba yoshlar bilan ishlashda profilaktik yondashuv zarurligini ilmiy asoslaydi.

Lina Beckman, Sven Hassler va Lisa Hellström tomonidan BMC Psychiatry jurnalida 2023-yilda e'lon qilingan tadqiqot bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatlik haqidagi tasavvurlarini sifat tahlili asosida o'rganadi. Mualliflar ruhiy salomatlikni bolalar ko'proq hissiy barqarorlik, xavfsizlik hissi, yaqin insonlar bilan muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash bilan bog'lashlarini aniqlagan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar ruhiy salomatlikni faqat kasallik yo'qligi emas, balki kundalik hayotdagi emotsional farovonlik bilan ham baholaydilar.

Inga Dora Sigfusdottir va hammualliflar tomonidan Health Promotion International jurnalida 2016-yilda chop etilgan maqolada o'smirlar stressi va farovonligi o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan. Mualliflar stressni biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq murakkab hodisa sifatida ko'rib, uni o'rganishda fanlararo yondashuv zarurligini asoslaydi. Tadqiqotda maktab muhiti, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar bilan aloqalar stress darajasiga sezilarli ta'sir qilishi qayd etilgan.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot yoshlar bilan ijtimoiy ish jarayonida uchraydigan psixologik muammolarni aniqlash, ularning ruhiy salomatlik, motivatsiya va ijtimoiy moslashuvga ta'sirini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot metodologiyasi sifatida sifatli va miqdoriy usullar kombinatsiyasi qo'llanildi. Sifatli metodlar doirasida intervyu va fokus-guruhlar orqali yoshlarning ruhiy holati, stress va depressiya darajasi, identitetni shakllantirish jarayoni va ijtimoiy integratsiya bilan bog'liq muammolari tahlil qilindi. Miqdoriy metodlar sifatida so'rovnoma va psixodiagnostik testlar ishlatilib, yoshlarning emotsional barqarorlik, motivatsiya darajasi va ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari o'lchandi.

Tadqiqotning asosiy namunasi 16 - 30 yoshdagi yoshlar bo'lib, ular turli ijtimoiy muhitdan tanlab olindi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayonida etika qoidalariga qat'iy rioya qilindi: ishtirokchilarning roziligi olingan, shaxsiy ma'lumotlar maxfiyligi ta'minlangan. Ma'lumotlarni tahlil qilishda statistik usullar (deskriptiv statistika, korrelyatsion tahlil) va sifatli tahlil usullari

birgalikda qo‘llanib, yoshlarning psixologik muammolarini aniqlash va ijtimoiy ish amaliyotiga tavsiyalar ishlab chiqishga imkon yaratdi.

Shu metodologiya orqali tadqiqot yoshlarning stress, depressiya, identitet, motivatsiya va ijtimoiy moslashuv kabi psixologik muammolarini tizimli o‘rganish hamda samarali ijtimoiy ish va psixologik intervensiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yoshlar orasida stress, depressiya, motivatsiya pasayishi va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari keng tarqalgan. Ushbu psixologik muammolar, bir tomondan, yoshlarning shaxsiy rivojlanishi va akademik faoliyatiga, ikkinchi tomondan esa ularning jamiyatga integratsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqot davomida yig‘ilgan sifatli ma’lumotlar yoshlarning ruhiy holati va emotsional barqarorligidagi farqliliklarni ochib berdi, shu bilan birga, identitet va o‘zini anglash jarayoni yoshlarning ijtimoiy faolligi va qaror qabul qilish ko‘nikmalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishini ko‘rsatdi. Miqdoriy tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, mentorlik va guruh mashg‘ulotlariga jalb qilingan yoshlar orasida emotsional barqarorlik va motivatsiya darajasi ancha yuqori bo‘lgan. Bu esa ijtimoiy ishning psixologik intervensiyalar orqali yoshlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi. Shu bilan birga, ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy bosim yuqori bo‘lgan guruhlar uchun maxsus psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlari zarurligi aniqlandi.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va motivatsiyasini oshirish nafaqat individual darajada, balki jamiyatning ijtimoiy barqarorligini ta’minlashda ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, ijtimoiy ish amaliyotida psixologik intervensiyalarni tizimli joriy etish, mentorlik va guruh mashg‘ulotlarini kengaytirish yoshlar bilan samarali ishlashning asosiy strategiyasiga aylanishi lozim.

XULOSA

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yoshlar bilan ijtimoiy ish jarayonida eng dolzarb psixologik muammolar - stress, depressiya, motivatsiya pasayishi, emotsional barqarorlik yetishmasligi, shuningdek, ijtimoiy moslashuv va identitet shakllanishidagi qiyinchiliklardir. Ushbu muammolar yoshlarning shaxsiy rivojlanishi, akademik faoliyati va jamiyatga integratsiyasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Tadqiqot shuningdek, ijtimoiy ish va psixologik intervensiyalar, jumladan mentorlik, guruh mashg‘ulotlari va psixologik maslahatlar yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash, motivatsiyasini oshirish va ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligini tasdiqladi. Shu bilan birga, tizimli psixologik qo‘llab-quvvatlash dasturlari yoshlar orasida ijtimoiy izolyatsiya va ruhiy bosimni kamaytirish hamda jamiyatdagi ijtimoiy faollikni rag‘batlantirish imkonini beradi.

Foydalangan adabiyotlar.

1. Axmedova, D. Yoshlar salomatligi va ijtimoiy shakllanish: stress, depressiya, ruhiy salomatlik, jamoatchilik vositasi saboqlari. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук, 2025.
2. Beckman, L., Hassler, S., & Hellström, L. Children and youth’s perceptions of mental health - a scoping review of qualitative studies. BMC Psychiatry, 2023.
3. Sigfusdottir, I.D., et al. Stress and adolescent well-being: the need for an interdisciplinary framework. Health Promotion International, 2016.

4. Törrönen, M. Social relationships and their connection to mental health for young people. The British Journal of Social Work, 2021.
5. Yıldırım, M., & Green, Z.A. Social support and resilience mediate the relationship of stress with satisfaction with life. British Journal of Guidance & Counselling, 2023.
6. Walker, S. The Social Worker's Guide to Child and Adolescent Mental Health. Jessica Kingsley Publishers, 2010.
7. World Health Organization. Mental Health: Strengthening our response. WHO, 2021. (Umumiy ruhiy salomatlik statistikasi va yo'riqnomasi)
8. American Psychological Association. Stress in America: Stress and Mental Health among Youth. APA Reports, 2022.
9. Erikson, E.H. Childhood and Society. Norton, 1950. (Psixosotsial rivojlanish nazariyasi)
10. Haidt, J. The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. (2024 - yoshlar psixologiyasi kontekstida)
11. Twenge, J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood. Atria Books.
12. Yusupova, S. Yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari va ularni hal qilish yo'llari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali, 2025.
13. Karimova, V.M. Salomatlik psixologiyasi. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2005.
14. Samarov, R.S. Shaxs va stress. Toshkent: (2004).
15. Alijonov, N.U. Ijimoiy munosabatlar va psixologik salomatlik uyg'unligi. Best Publication - ilmiy maqola, 2023.