

Date: 21stDecember-2024

YOSHLAR VA PSIXOLOGIK KRIZISLAR

Sitora Akbarovna Ikromova

Osiyo xalqaro universiteti Dotsenti
(PhD)

Annatsiya: Yoshlar psixologik rivojlanishning muhim bosqichida turibdi, shu sababli ularda turli psixologik krizislar yuzaga kelishi tabiiy holat hisoblanadi. Bu krizislar yoshlarning o'zligini anglash jarayonida, ijtimoiy va shaxsiy o'zgarishlar bilan bog'liq ravishda paydo bo'ladi. Yoshlarning psixologik krizislari faqat ularning hayotiy tajribalari bilan bog'liq bo'lib qolmay, balki ijtimoiy va madaniy muhitning ta'siriga ham bog'liqdir. Ushbu maqolada yoshlar orasidagi psixologik krizislarning sabablari, turlari, ularning o'ziga xos xususiyatlari va bu krizislarni yengib o'tish yo'llari ko'rib chiqiladi. Yoshlar orasidagi psixologik krizislarning ham individual, ham jamiyat uchun ahamiyati katta bo'lib, ularning ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yoshlar, psixologik krizislar, shaxsiy rivojlanish, o'zlikni anglash, o'zgarishlar, emosional muammolar, yoshlar psixologiyasi, ijtimoiy moslashuv.

Kirish:

Yoshlar psixologik rivojlanishda muhim bir davrni boshdan kechiradilar. Bu davrda ular o'zlikni anglash, shaxsiy identitetni shakllantirish, ijtimoiy normativlarga moslashish va o'z kelajagini belgilash kabi muhim jarayonlarni amalga oshiradilar. Shu bilan birga, yoshlarning psixologik holati turli krizislar bilan chambarchas bog'liqdir. Psixologik krizislar yoshlarning o'zini qidirish jarayonida, ular bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlar va tashqi ta'sirlar natijasida yuzaga keladi. Bu krizislar, asosan, yoshlarda o'zlikni anglash, oilaviy va jamiyatdagi roli, kelajakka bo'lgan qarashlar, sevgi va munosabatlar masalalari bilan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, yoshlar turli xil ijtimoiy bosimlarga duch kelishadi, bu esa ularning psixologik salomatligiga ta'sir qiladi. Ushbu maqolada yoshlar orasida eng ko'p uchraydigan psixologik krizislar, ularning sabablari va bu holatlar bilan kurashish yo'llari tahlil qilinadi.

Asosiy qism:

Yoshlar va psixologik krizislarning sabablari

Yoshlar orasida yuzaga keladigan psixologik krizislar turli sabablarga asoslanadi. Birinchi navbatda, biologik va fiziologik o'zgarishlar yoshlarning psixologik holatiga bevosita ta'sir qiladi. O'smirlik davrida yoshlar organizmida jiddiy gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi, bu ularning hissiy holatlarini beqarorlashtirishi mumkin. Bu o'zgarishlar ularning o'zligini anglashga, jamiyatdagi rolini tushunishga va o'z kelajagini rejalashtirishga bo'lgan intilishlariga ta'sir qiladi. Gormonlar va boshqa fiziologik jarayonlar psixologik barqarorlikni ta'minlashni qiyinlashtirishi mumkin.

Ikkinchi sabab ijtimoiy va madaniy omillar bilan bog'liqdir. Yoshlarning oilada, do'stlar orasida, maktabda va boshqa ijtimoiy muhitlarda o'z o'rnini topishlari kerak. Bu



Date: 21stDecember-2024

jarayonda ularni turli bosimlar va kutishlar kutadi. Jamiyatda yoshlar uchun belgilangan rol va normalar ular uchun ba'zan juda og'ir bo'lishi mumkin, chunki bu normalar ko'pincha o'zlarining ichki xohishlari va hayotiy qadriyatlar bilan mos kelmasligi mumkin. Masalan, o'qish, kelajakdagi kasb, oilaviy munosabatlar, jinsiy identitet va boshqalar kabi sohalarida yoshlar o'ziga xos qarama-qarshiliklarni boshdan kechiradilar.

Uchinchi sabab, o'zlikni anglash bilan bog'liq psixologik jarayonlardir. Yoshlar o'zlarini izlash, kimligini anglash va hayotda o'z o'rnini topish uchun ko'plab qarorlar qabul qilishlari kerak. Ularning o'zlikni anglash jarayoni, odatda, turli ichki ziddiyatlar va tashqi ta'sirlarning natijasida psixologik krizislarga olib kelishi mumkin. O'zlikni shakllantirishda muvaffaqiyatsizlik yoki jamiyatdagi o'zgarishlarga qarshi kurashish qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Bunday holatlar yoshlarning o'zini yomon his qilishiga va stressga duchor bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yoshlar orasida eng ko'p uchraydigan psixologik krizislar

Yoshlar orasida eng keng tarqalgan psixologik krizislar, asosan, o'zlikni anglash, identitet va o'zaro munosabatlar bilan bog'liqdir. Bunday krizislar, ayniqsa, o'smirlik davrida o'zini namoyon qiladi. Bu davrda yoshlar o'zlarini boshqalardan ajratib ko'rishga va o'z hayotini boshqarishga intilishadi. Ularning o'zlikni anglash jarayoni, odatda, qiyin bo'lib, psixologik barqarorlikni yo'qotish, o'zini past baholash, umidsizlik va depressiya kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Yoshlarning ikkinchi asosiy psixologik krizisi ijtimoiy aloqalar bilan bog'liq. O'smirlikda do'stlar va oilaviy munosabatlar katta ahamiyatga ega bo'ladi, shuningdek, sevgili bilan munosabatlar ham yoshlarning psixologik holatiga katta ta'sir qiladi. Sevgilisi bilan bog'liq muammolar, do'stlar bilan o'zaro tushunmovchiliklar va oila bilan aloqalardagi ziddiyatlar yoshlarning psixologik salomatligiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Yoshlar ko'pincha ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni his qilishda qiynalishadi, bu esa ularni ijtimoiy izolyatsiya va depressiyaga olib kelishi mumkin.

Uchinchi krizis esa kasbiy va kelajakdagi rejalarga oid bo'ladi. Yoshlar o'qishni tugatgach, kelajakda o'zlarini qanday tasavvur qilishlari kerakligini aniqlashda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ushbu davrda yoshlar kelajakka oid qarorlar qabul qilishadi, bu esa ko'plab psixologik muammolarga olib kelishi mumkin. Kasb tanlash, o'qishni davom ettirish, oila qurish va boshqa ijtimoiy masalalar bilan bog'liq qarorlar yoshlarning hayotida katta krizislarga sabab bo'lishi mumkin.

Psixologik krizislarni yengib o'tish yo'llari

Yoshlarning psixologik krizislarini yengib o'tish uchun bir nechta yo'llar mavjud. Birinchi navbatda, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi juda muhimdir. Do'stlar, oila a'zolari va maslahatchilar yoshlarning his-tuyg'ularini tushunishi va ularni qo'llab-quvvatlashi kerak. Yoshlar uchun o'z hissiyotlarini erkin ifoda etish va ularni boshqarish bo'yicha maslahatlar olish zarur.

Ikkinchi yo'l, stressni boshqarish va his-tuyg'ularni tartibga solishning samarali usullarini o'rganishdir. Meditatsiya, nafas olish mashqlari, sport bilan shug'ullanish va boshqa relaxatsiya texnikalari yoshlarning psixologik holatini yaxshilashga yordam beradi.



Date: 21stDecember-2024

Shuningdek, yoshlar o'zlarini aniqroq anglash va o'zlikni shakllantirish uchun psixoterapiya yoki maslahat xizmatlaridan foydalanishlari mumkin.

Xulosa:

Yoshlar psixologik krizislar orqali o'zlarini anglash va ijtimoiy moslashuvni amalga oshirish jarayonida turli psixologik to'siqlarga duch keladilar. Bu krizislarning sabablari biologik, ijtimoiy va shaxsiy omillardan kelib chiqadi. Yoshlarning o'zlikni anglash, identitetni shakllantirish va kelajakka oid qarorlar qabul qilishda yuzaga keladigan psixologik krizislarni samarali yengib o'tish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, hissiy boshqaruv va psixoterapiya kabi usullarni qo

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. qizi Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNI BADIY USLUBDAGI MATNLARNI YARATISHGA O 'RGATISH. PEDAGOG, 7(5), 653-663.
2. Fattullayeva, M. M. (2024). O 'QUVCHILARNING KOMMUNIKATIV KOMPETENSIYALARINI SHAKLLANTIRISHDA ERTAKLAR O 'QITISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI. PEDAGOG, 7(4), 243-248.
3. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
4. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
5. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
6. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
7. Akbarovna, I. S. (2024). PEDAGOGIK MAHORAT ASOSLARINI O'ZLASHTIRISH. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 888-893.
8. Akbarovna, I. S. (2024). МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI SHAKLLANISHINING AHAMIYATI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 900-905.
9. Akbarovna, I. S. (2023). MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING BOLALAR TARBIYASIDAGI IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.
10. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF FORMING MATHEMATICAL CONCEPTS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 912-917.
11. Ikromova, S. (2023). INTERPRETATION OF THE PSYCHOLOGICAL SAFETY FACTOR IN RELATION TO DESTRUCTIVE INFORMATION IN ADOLESCENTS. Modern Science and Research, 2(9), 390-394.
12. Akbarovna, I. S. (2023). O'smirlarda destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish.
13. Икромова, С. А. (2024). ЭТАПЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 875-881.



Date: 21stDecember-2024

14. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK XIZMAT ASOSLARI. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 54-60.
15. Ikromova, S. A. (2024). BASICS OF PSYCHOLOGICAL SERVICES. PEDAGOG, 7(5), 670-676.
16. Akbarovna, I. S. (2024). PSIXOLOGIK MASLAHAT BOSQICHLARI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 860-866.
17. Akbarovna, I. S. (2023). Adolescence during Destructive Behavior Appearances the Problem Learning Condition. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 105-109.
18. Akbarovna, I. S. (2023). Study of the Formation of Ideological Immunity By Foreign and Russian Researchers. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 235-239.
19. Ikromova, S. A. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information. Intersections of Faith and Culture: American Journal of Religious and Cultural Studies (2993-2599), 1(9), 50-54.
20. Ikromova, S. A. (2023). SHAXS OG 'ISHGAN XULQINING KO 'RINISHLARI VA DESTRUKTIV AXBOROTLARNING KO 'RINISHLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(11), 528-532.
21. Икромова, С. А. (2023). ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ИММУНИТЕТА К ДЕСТРУКТИВНЫМ ИДЕЯМ У ПОДРОСТКОВ. European research, (3 (81)), 47-49.
22. Akbarovna, I. S. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.
23. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF PEDAGOGICAL MANAGEMENT IN EDUCATION. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 40-46.
24. Akbarovna, I. S. (2024). STAGES OF PSYCHOLOGICAL CONSULTATION. PEDAGOG, 7(4), 328-334.
25. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).
26. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.
27. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.
28. Akbarovna, I. S. (2023). Destruktiv axborotlarga nisbatan mafkuraviy immunitet shakllantirish ijtimoiy muammo sifatida. Barqaror Taraqqiyot va Rivojlanish Tamoyillari, 1(6), 26-29.
29. Akbarovna, I. S. (2023). YOSHLARDA DESTRUKTIV G'OYALARGA QARSHI IMMUNITET HOSIL QILISH OMILLARI.
30. Akbarovna, I. S. (2023). TALABA YOSHLARDA MAFKURA TUSHUNCHASI VA MAFKURAVIY IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH.



Date: 21stDecember-2024

31. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.
32. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH SINFLARDA SINFDAN TASHQARI MASHG 'ULOTLAR. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 27-32).
33. Akbarovna, I. S. (2024, April). BOSHLANG'ICH TA'LIMDA TA'LIM MASALASI. In International conference on multidisciplinary science (Vol. 2, No. 4, pp. 21-26).
34. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.
35. Ikromova, S. (2023). Formation of ideological immunity to destructive information in teenagers. Modern science and research, 2(5), 1009-1014.
36. Ikromova, S. (2023). CONCEPT OF IDEOLOGY AND FORMATION OF IDEOLOGICAL IMMUNITY IN YOUTH STUDENTS. Modern Science and Research, 2(6), 1223-1226.
37. Ikromova, S. (2024). PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA SHAKLLARI VA MAZMUNI. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 918-924.
38. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.
39. Akbarovna, I. S. (2024). THE IMPORTANCE OF COMPARATIVE PEDAGOGY IN PRESCHOOL EDUCATION. MASTERS, 2(8), 22-27.
40. Akbarovna, I. S. (2024). O'QITUVCHINING KASBIY MALAKALARI. MASTERS, 2(8), 15-21.
41. Akbarovna, I. S. (2024). ЗНАЧЕНИЕ СРАВНИТЕЛЬНОЙ ПЕДАГОГИКИ В ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 14-20.
42. Akbarovna, I. S. (2024). ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(7), 7-13.
43. Akbarovna, I. S. (2024). PROFESSIONAL SKILLS OF THE TEACHER. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 1-7.
44. Akbarovna, I. S. (2024). МАКТАБГАЧА ТА'LIMDA Qiyosiy PEDAGOGIKANING AHAMIYATI. WORLD OF SCIENCE, 7(8), 8-13.
45. Akbarovna, I. S. (2024). SPORT O 'YINLARI REJASI ORQALI SOG 'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLAR. MASTERS, 2(5), 91-97.
46. Akbarovna, I. S. (2024). A HEALTHY FAMILY ENVIRONMENT AS A SOCIAL FACTOR IN PREPARING YOUNG PEOPLE FOR FAMILY LIFE. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 529-535.
47. Akbarovna, I. S. (2024). ЗДОРОВАЯ СЕМЕЙНАЯ СРЕДА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФАКТОР ПОДГОТОВКИ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. MASTERS, 2(5), 98-104.
48. Ikromova, S. (2024). FORMS AND CONTENT OF PEDAGOGICAL TECHNOLOGY. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 933-939.



Date: 21stDecember-2024

49. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 882-887.
50. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 521-528.
51. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. WORLD OF SCIENCE, 7(5), 536-543.
52. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. PEDAGOG, 7(6), 153-159.
53. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 925-932.
54. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 894-899.
55. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 906-911.
56. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL BO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (10), 333-336.
57. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. Modern Science and Research, 3(11), 576-579.
58. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. Modern Science and Research, 3(11), 540-546.
59. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI, 2(4), 47-53.
60. Haqqulova, D. (2024). ADABIYOTSHUNOS OLIM ABDURAHMON GO 'ZALNING TADQIQOTLARI XUSUSIDA. PEDAGOG, 7(5), 548-555.
61. Haqqulova, D. (2024). ABDURAHMON GO 'ZAL-YASSAVIYSHUNOS. PEDAGOG, 7(6), 8-15.
62. HAQQULOVA, D. (2023). BADIYLIK MASALALARI TADQIQIDA OLIM MAHORATI. Наука и технология в современном мире, 2(5), 5-11.
63. Jalolov, T. S. (2023). MATH MODULES IN C++ PROGRAMMING LANGUAGE. Journal of Universal Science Research, 1(12), 834-838.

