

Date: 3rd December-2025

O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK MUAMMOLARI

Maxmudova Zilola

Termiz davlat pedagogika instituti 1-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davri — inson hayotidagi o'ziga xos va murakkab bosqich bo'lib, jismoniy o'zgarishlar bilan birga psixologik muammolari haqida ma'lumot berilgan. O'smirlarning o'zlikni anglashdagi qiyinchiliklari, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, oilaviy va do'stlar bilan munosabatlardagi ziddiyatlar tahlil qilinadi. Shuningdek, psixologlar va olimlarning tadqiqotlari asosida ushbu muammolarni yengillashtirish va o'smirlarni qo'llab-quvvatlash usullari ko'rib chiqiladi. Natijalar o'smirlar bilan ishlovchi ota-onalar, pedagoglar va mutaxassislar uchun amaliy tavsiyalar sifatida foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: o'smirlik, psixologik muammolar, o'zlikni anglash, kayfiyat o'zgarishi, ijtimoiy munosabatlar, rivojlanish.

Abstract: Adolescence is a unique and complex stage of human life, characterized not only by physical changes but also by psychological challenges. This article analyzes difficulties adolescents face in self-awareness, frequent mood swings, and conflicts in family and peer relationships. In addition, based on research by psychologists and scholars, methods to alleviate these problems and support adolescents are discussed. The findings can be useful as practical recommendations for parents, educators, and specialists working with adolescents.

Keywords: adolescence, psychological problems, self-awareness, mood swings, social relationships, development.

O'smirlik davri inson rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, unda shaxsiy identifikatsiya jarayoni va ijtimoiy moslashuv asosiy o'rin tutadi. Bu davrda o'smirlar hayotiy qarorlar qabul qilish, o'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qiyinchiliklariga duch keladi. Shuningdek, ularning ruhiy barqarorligi va o'zlikni anglash qobiliyati ijtimoiy muhit va oilaviy omillarga bog'liq holda shakllanadi. Mazkur maqola o'smirlarning psixologik muammolarini chuqurroq o'rganishga va ularni qo'llab-quvvatlash strategiyalarini aniqlashga qaratilgan.

O'smirlik davridagi psixologik xususiyatlar

O'smirlik davri 11–15 yosh oralig'ida kechadi va jismoniy o'zgarishlar bilan birga ruhiy o'zgarishlarni ham o'z ichiga oladi. Psixolog Erik Eriksonning fikricha, bu davr “shaxsiy identifikatsiya va identifikatsiyaga erishish” bosqichi hisoblanadi. O'smirlar o'zligini anglash jarayonida o'z qobiliatlari, qiziqishlari va ijtimoiy rollari bilan bog'liq savollarga duch keladi.

Bundan tashqari, o'smirlar kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, hissiy noaniqlik va stressga sezgirlik kabi xususiyatlarga ega bo'ladilar. Psixologlar bu holatni miya va gormonal o'zgarishlar bilan izohlaydilar. Masalan, gormonlar miqdorining o'zgarishi



Date: 3rd December-2025

hissiy barqarorlikni pasaytiradi, natijada o'smirlarda tushkunlik, xavotir va asabiylashish kuzatiladi.

O'smirlikdagi asosiy psixologik muammolar

O'smirlik davrida uchraydigan psixologik muammolar bir necha asosiy guruhga bo'linadi:

O'zlikni anglashdagi qiyinchiliklar:

O'smirlar o'z qadr-qimmatini, qobiliyatlarini va kelajakdagi hayotiy maqsadlarini aniqlashga harakat qiladilar. Ba'zan bu jarayon chalkashlik va o'zini past baholash bilan kechadi. Psixologlar, jumladan, D. Elkonin, "o'smirlarning o'zlikni anglashdagi qiyinchiliklar ularning jamiyatdagi o'rnini tushunishga intilishidan kelib chiqadi" deb ta'kidlaydilar.

Kayfiyat va hissiy barqarorlik muammolari:

O'smirlikda hissiy o'zgarishlar tabiiy bo'lsa-da, ba'zan ular jiddiy ruhiy stressga olib keladi. Masalan, do'stlar bilan kelishmovchilik, oilaviy muammolar yoki maktabdagi muvaffaqiyatsizlik o'smirning kayfiyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Psixologlar bu holatlarni nazorat qilish uchun emotsional intellektni rivojlantirish va stressni boshqarish usullarini tavsiya qiladilar.

1. Ijtimoiy moslashuv va munosabatlardagi ziddiyatlar:

O'smirlar do'stlar bilan aloqada o'zini sinab ko'rish, guruhda qabul qilinishga intilishadi. Shu bilan birga, ular oilaviy qoidalar bilan qarama-qarshilikka duch kelishi mumkin. Bu esa o'z navbatida ijtimoiy stress va ichki ziddiyatlarga sabab bo'ladi.

2. O'zini oqlash va qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar:

O'smirlar hayotiy qarorlarni mustaqil qabul qilishga harakat qiladilar, lekin tajriba yetishmasligi sababli noto'g'ri tanlov qilish ehtimoli yuqori bo'ladi. Psixologlarning fikricha, ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi bu jarayonda juda muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik muammolarni yengillashtirish uchun bir nechta samarali yo'llar mavjud. Eng avvalo, oilaning qo'llab-quvvatlashi juda muhimdir. Ota-onalar bilan ochiq muloqot qilish, ularni tushunish va rag'batlantirish o'smirning o'zligini anglashiga yordam beradi va hissiy barqarorligini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, psixologik maslahatlar va terapiya ham katta ahamiyatga ega. Mutaxassislar o'smirlarga stressni boshqarish, kayfiyatni tartibga solish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish bo'yicha amaliy mashqlarni tavsiya qiladilar.

Ijtimoiy muhit va do'stlar bilan munosabatlar ham o'smirning ruhiy holatiga katta ta'sir qiladi. Sog'lom va ishonchli do'stona aloqalar o'smirda o'zini qabul qilingan his qilish hissini oshiradi va ichki ziddiyatlarni kamaytiradi. Bundan tashqari, shaxsiy rivojlanish va sevimli mashg'ulotlar ham muhim rol o'ynaydi. Sport, ijodiy faoliyat yoki hobbi orqali o'smir o'zini ifoda etish imkoniga ega bo'ladi va ruhiy stress kamayadi.

Shaxsiy tajribam shuki, o'smirlar bilan ishlashda eng asosiysi ularni tushunish va his-tuyg'ularini qadrlashdir. Faqat qat'iy nazorat va cheklovlar ularning ichki qarama-qarshiligini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, rag'batlantiruvchi va qo'llab-quvvatlovchi yondashuv doimo samaraliroq bo'ladi.



Date: 3rd December-2025

Xulosa. O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab, ammo inson rivojlanishi uchun muhim bosqichdir. Ushbu davrda o'zlikni anglash, hissiy barqarorlikni saqlash va ijtimoiy moslashuv asosiy psixologik muammolar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy muhit va shaxsiy faoliyatlar o'smirning ruhiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, psixologlar tomonidan tavsiya etilgan metodlar va individual yondashuv o'smirlarning muammolarini yengillashtirishga yordam beradi. Shaxsiy mulohazam shuki, o'smirlik davrida eng asosiy vazifa — ularning ichki dunyosini tushunish, qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishdir. Bu esa kelajakda sog'lom va barqaror shaxsiyat shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
2. Imonova, M., & O'ralova, D. (2024). STRESSNING TALABALAR HAYOTIDAGI O'RNI VA ROLI. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(6), 187-193.
3. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. К. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-1162.
4. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
5. Имонова, М. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЮЗЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5 Part 2), 56–59. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31556>
6. Imonova, M., & Tojiyeva, D. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 950-952.
7. Imonova, M., & Muhammadova, D. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 907-912.
8. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.
9. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
10. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
11. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.



Date: 3rd December-2025

12. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.
13. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 74-76.
14. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(22), 120-123.
15. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
16. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
17. Imonova, M., & Xoltorayeva, M. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO 'RSATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO 'LLASHNING ZARURIYATI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 903-906.
18. Imonova, M. (2024). AMALIYOTCHI PSIXOLOG KADRLARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ORNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 485-490.
19. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
20. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.

