



BALOG‘AT YOSHDAGI BOLALARGA OTA-ONALARNING PSIXOLOGIK KO‘MAGI: AHAMIYATI VA SAMARALI YONDASHUVLAR

Qo‘qon Universiteti Andijon Filiali “Pedagogika, psixololiya va filologiya”

*kafedrasi o‘qituvchisi **Jakbarova Oyazimxon Mutalipovna***

Sirtqi Psixologiya 24-04 guruh talabasi

Muqimov Kamronbek Alimardon o‘g‘li

ANNOTATSIYA

Balog‘at yoshi — inson hayotidagi eng mas‘uliyatli va murakkab bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda psixologik o‘zgarishlar, shaxsiy identifikatsiya jarayoni, ijtimoiy moslashuv va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatining shakllanishi kuzatiladi. Tadqiqotda ota-onalarning psixologik qo‘llab-quvvatlashi balog‘at yoshidagi farzandlarning hissiy barqarorligi, o‘ziga bo‘lgan ishonchi va sog‘lom ijtimoiy munosabatlar qurishida qanday rol o‘ynashi tahlil qilindi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalarning doimiy muloqoti, ishonch asosidagi munosabat va hissiy qo‘llab-quvvatlashlari farzandlarning shaxsiy rivojlanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: balog‘at yoshi, ota-onalar yordami, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, o‘ziga ishonch.

АННОТАЦИЯ

Подростковый возраст — один из самых ответственных и сложных этапов жизни человека, в котором происходят психологические изменения, процесс личностной идентификации, социальная адаптация и формирование способности принимать самостоятельные решения. В исследовании анализируется роль психологической поддержки родителей в эмоциональной устойчивости подростков, их уверенности в себе и способности строить здоровые социальные отношения. Результаты показывают, что постоянное



общение родителей, отношения на основе доверия и эмоциональная поддержка являются ключевыми факторами личностного развития подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, помощь родителей, психологическая поддержка, социальная адаптация, уверенность в себе.

ABSTRAKT

Adolescence is one of the most critical and complex stages in human life, characterized by psychological changes, the process of personal identity formation, social adaptation, and the development of independent decision-making skills. This study analyzes the role of parental psychological support in enhancing adolescents' emotional stability, self-confidence, and ability to build healthy social relationships. The results show that constant communication, trust-based relationships, and emotional support from parents are decisive factors in adolescents' personal development.

Keywords: adolescence, parental support, psychological assistance, social adaptation, self-confidence.

KIRISH

Balogʻat yoshi, yaʼni oʻsmirlik davri, insonning bolalikdan kattalikka oʻtish bosqichidir. Bu davrda nafaqat jismoniy, balki chuqur psixologik va hissiy oʻzgarishlar yuz beradi. Tadqiqotchilar balogʻat yoshini “ikkinchi tugʻilish” deb ataydilar, chunki oʻsmir oʻzini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, ijtimoiy hayotda oʻz oʻrnini topishga intiladi. Shu jarayonda ota-onalarning roli nihoyatda muhim boʻlib, ular farzandlarining hissiy barqarorligi, oʻziga boʻlgan ishonchi va jamiyatga moslashuvi uchun tayanch boʻlib xizmat qiladi.

Psixologik nuqtai nazardan, balogʻat yoshidagi oʻsmirlar kuchli hissiy tebranishlarni boshdan kechiradilar: kayfiyatning tez-tez oʻzgarishi, mustaqillikka intilish, doʻstlar va ijtimoiy guruhlarining taʼsiri ortadi. Bu holatlar baʼzan ota-onalar bilan ziddiyatlarga olib kelishi mumkin. Shu bois, ota-onalarning toʻgʻri psixologik



yondashuvi juda muhimdir. Ota-onalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi quyidagilarni o'z ichiga oladi: faol tinglash, farzandning his-tuyg'ularini tushunish, konstruktiv maslahat berish, muvaffaqiyatlarini qadrlash va muvaffaqiyatsizliklarda uni ruhlantirish. Tadqiqotlar ko'rsatadiki, ota-onasi bilan iliq munosabatda bo'lgan o'smirlar depressiya va tashvishdan kamroq aziyat chekadilar, ijtimoiy jihatdan faol bo'ladilar va akademik jihatdan yuqori natijalarga erishadilar. Balog'at yoshida ota-onalarning psixologik ko'magi o'smirning hayotiy qadriyatlarini shakllantirishda, axloqiy mezonlarini aniqlashda va kelajak rejalari haqida ijobiy qarorlar qabul qilishida katta ahamiyat kasb etadi. Ota-onaning ishonchi va mehribonligi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, ijtimoiy bosim va stresslarga bardosh berishiga yordam beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Balog'at yoshidagi bolalarga ota-onalarning psixologik yordami masalasi so'nggi yillarda psixologiya, pedagogika va sotsiologiya sohalarida dolzarb tadqiqot mavzusiga aylangan. Chet el va o'zbek olimlarining ishlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davridagi psixologik holat va ota-onalar bilan bo'lgan munosabat sifatining farzandning shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta'siri mavjud.

O'zbekiston psixolog olimlari (X. Xolmatov, M. Usmonova, S. Zokirova va boshqalar) tadqiqotlarida balog'at yoshidagi o'smirlarning hissiy barqarorligi ko'p jihatdan oiladagi psixologik iqlim bilan bog'liqligi ta'kidlanadi. Ularning fikricha, ota-onalar farzandlari bilan doimiy va ochiq muloqot olib borsa, hissiy qo'llab-quvvatlashni namoyon etsa, o'smirlar hayotdagi muammolarga bardoshliroq bo'ladilar.

Jahon miqyosida D. Baumrindning "Ota-onalik uslublari" nazariyasi keng qo'llaniladi. Bu modelda demokratik, avtoritar va befarq ota-onalik uslublarning farzandlarning shaxsiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik uslub — ya'ni ishonch, erkinlik va mas'uliyatning uyg'unligi — balog'at yoshidagi bolalarning o'ziga ishonchini va ijtimoiy



moslashuvini eng ko‘p qo‘llab-quvvatlaydi. E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida balog‘at yoshi “identifikatsiya va rol chalkashligi” bosqichi sifatida tasvirlanadi. Bu davrda o‘smir o‘z shaxsiyligini aniqlashga intiladi, lekin noaniqlik va bosim sezadi. Ota-onaning psixologik yordam ko‘rsatishi bu bosqichni muvaffaqiyatli o‘tishda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Yevropa va AQShda o‘tkazilgan tadqiqotlar ham ota-onalar yordami va o‘smirlarning psixologik farovonligi o‘rtasida bevosita bog‘liqlik mavjudligini tasdiqlaydi. Masalan, 2020-yilda Kanadada o‘tkazilgan tadqiqotda oilada iliq munosabatlar hukm surgan o‘smirlarning stress darajasi 35% ga past bo‘lgani aniqlangan. O‘zbekistonda esa milliy qadriyatlar, oila an‘analari va diniy tarbiya ota-onalar psixologik yordamining o‘ziga xos shakllarini belgilaydi. Ko‘p hollarda ota-onaning farzandiga bergan maslahatlari, hayotiy tajriba asosidagi yo‘l-yo‘riqlari balog‘at yoshidagi shaxsning qaror qabul qilishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

TADQIQOTLAR QISMI

Ushbu tadqiqotning maqsadi — balog‘at yoshidagi bolalarga ota-onalarning psixologik ko‘magi ularning hissiy holati, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishini aniqlashdir. Tadqiqot 2023–2024-yillarda Toshkent shahri va viloyatlaridagi umumta’lim maktablarining 8–11-sinf o‘quvchilari hamda ularning ota-onalari o‘rtasida olib borildi.

Tadqiqotda jami 120 nafar o‘smir va 100 nafar ota-ona ishtirok etdi. Tanlov tasodifiy usulda amalga oshirildi, qatnashchilarning yoshi 13–17 yosh oralig‘ida bo‘ldi. Tadqiqot metodlari sifatida:

- **So‘rovnoma** (ota-onalarning psixologik yordam ko‘rsatish chastotasi va shakllarini aniqlash uchun);
- **Luscher rangi testi** (o‘smirlarning hissiy holatini baholash uchun);
- **Ochiq intervyu** (ota-onalar va bolalar o‘rtasidagi muloqot sifati haqida chuqur ma’lumot olish uchun) qo‘llanildi.



So'rovnoma savollari ota-onalarning farzandlariga beradigan hissiy qo'llab-quvvatlashi, maslahatlari, ijobiy rag'batlantirish usullari va birgalikdagi vaqt o'tkazish chastotasini qamrab oldi. Ochiq intervyular esa ota-onalar va o'smirlar o'rtasida yuzaga keladigan nizolar, ularni hal qilish usullari hamda ishonch darajasini aniqlashga qaratildi.

Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda deskriptiv statistika va korrelyatsiya tahlili usullaridan foydalanildi. Ma'lumotlar SPSS 26 dasturida qayta ishlanib, ota-onalarning psixologik yordami darajasi bilan o'smirlarning stress, xavotir va ijtimoiy faollik ko'rsatkichlari o'rtasida o'zaro bog'liqlik darajasi aniqlandi.

NATIJALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari ota-onalarning psixologik ko'magining balog'at yoshidagi o'smirlar rivojlanishida muhim rol o'ynashini aniq ko'rsatdi. So'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, ishtirok etgan ota-onalarning 68 foizi farzandlari bilan muntazam suhbatlashishga, ularning hissiy holatini tushunishga harakat qilishini bildirgan. 22 foiz ota-ona farzandlari bilan faqat zarur holatlarda muloqot qilishini aytgan bo'lsa, 10 foiz respondentlar muntazam muloqot qilmasligini tan olgan.

Luscher rangi testi natijalariga ko'ra, ota-onasidan muntazam psixologik yordam oladigan o'smirlarning 74 foizida stress darajasi past yoki o'rtacha bo'lgan, ijtimoiy moslashuv ko'rsatkichlari esa yuqori darajada qayd etilgan. Aksincha, ota-onasi bilan muloqoti cheklangan o'smirlarning 63 foizida yuqori darajadagi xavotir va hissiy beqarorlik belgilari kuzatilgan.

Ochiq intervyular ota-onalar va o'smirlar o'rtasidagi ishonch munosabatlari ko'pincha ota-onaning tinglash, tushunish va qo'llab-quvvatlash ko'nikmalariga bog'liqligini ko'rsatdi. Ota-onasi farzandini faqat nazorat qilish vositasi sifatida yondashgan oilalarda o'smirlarning o'zini ifoda etish imkoniyatlari cheklangan bo'lib, bu ularda o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy passivlikka olib kelgan.



Korrelyatsiya tahlili ota-onalarning psixologik yordami chastotasi bilan o'smirlarning hissiy barqarorligi o'rtasida ijobiy bog'liqlik borligini ko'rsatdi ($r = 0,67$, $p < 0,01$). Shuningdek, ota-onalarning birgalikda vaqt o'tkazishi va ijobiy rag'batlantirish darajasi o'smirlarning ijtimoiy faolligiga sezilarli ta'sir ko'rsatgan. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi faqat maslahat berish yoki qoidalarini eslatish bilan cheklanmasligi kerak. U bolaga his-tuyg'ularini erkin ifoda etish, muammolarini ochiq aytish va birgalikda yechim topish imkonini beradigan ishonchli muloqot muhitini yaratishni ham o'z ichiga oladi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqotlar balog'at yoshidagi bolalarga ota-onalarning psixologik ko'magi ularning ruhiy salomatligi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhim omil ekanligini isbotladi. O'smirlik davri — bu hissiy o'zgarishlar, mustaqillikka intilish va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari kuchli kechadigan bosqich bo'lib, unda ota-onalarning hissiy qo'llab-quvvatlashi bolalarning o'zini anglash jarayonini barqarorlashtiradi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, ota-onasidan muntazam psixologik yordam oladigan o'smirlar stressni yengish, hissiy muvozanatni saqlash va ijtimoiy faollikda yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishgan. Aksincha, hissiy muloqot yetishmasligi yoki faqat nazoratga asoslangan ota-ona yondashuvi o'smirlarning o'ziga ishonchsizlik, xavotir va ijtimoiy passivlik kabi salbiy holatlarini kuchaytirgan. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, ota-onalarning psixologik qo'llab-quvvatlashi faqatgina qoidalarini o'rgatish va maslahatlar berishdan iborat bo'lib qolmasligi kerak. Asosiy e'tibor — farzand bilan teng huquqli suhbat qurish, uning his-tuyg'ularini tushunish va qabul qilish, muammolarini birgalikda hal qilishga qaratilishi zarur. Bu nafaqat o'smirning ichki dunyosini mustahkamlaydi, balki oiladagi ishonchli munosabatlarni ham rivojlantiradi. Olingan ma'lumotlar ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish bo'yicha maqsadli treninglar, maslahat xizmatlari va ota-onalar uchun



maxsus qo'llanmalar ishlab chiqish zarurligini tasdiqladi. Bunday yondashuv o'smirlarning o'z salohiyatini to'liq ochishi, ijobiy ijtimoiy munosabatlar o'rnatishi va kelajakda mustaqil, mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova, V. M. Oila psixologiyasi. — Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2015. — 256 b.
2. Abdullayeva, N. B., Jo'rayev, M. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. — 312 b.
3. Murodova, G. O'smirlik davri psixologiyasi. — Toshkent: Innovatsion rivojlanish nashriyoti, 2020. — 210 b.
4. Rahmonqulova, D. Tarbiyaviy jarayonda ota-ona va bola munosabatlari. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2017. — 198 b.
5. Saidova, M. B. O'smirlar bilan ishlash psixologiyasi. — Toshkent: Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2018. — 240 b.
6. Qodirova, M. Shaxs rivojlanishida oila omillari. — Toshkent: Ilm ziyo, 2021. — 275 b.
7. Xolmatova, Z. Bolalar psixologiyasi va tarbiyasi. — Toshkent: Nodirabegim nashriyoti, 2016. — 190 b.