

YOSHLIK DAVRI PSIXOLOGIYASI

*Andijon davlat pedagogika instituti filalogiya fakulteti o`zbek tili va adabiyot yo`nalishi 102-guruh talabasi **Karimova Ruxshona Anvarjon qizi**
Andijon davlat pedagogika instituti "Pedagogika va psixologiya" kafedراسi v/b dotsenti psixologiya fanlari doktori **Vahobova O`gilxon Tolibjonovna***

ANNATATSIYA

Ushbu mavzu yoshlar (o'smirlik va ilk yetuklik) davrining psixologik xususiyatlarini, ularning rivojlanish bosqichlarini, ijtimoiy va emotsional o'zgarishlarini o'rganishga bag'ishlangan. Yoshlar davri shaxs shakllanishida hal qiluvchi bosqich hisoblanib, unda mustaqil fikrlash, o'zini anglash, dunyoqarashning shakllanishi, kasb tanlash, hayotiy maqsadlarni belgilash kabi muhim jarayonlar kechadi. Mavzuda shuningdek, yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi, rollar almashinuvi, oila va do'stlar bilan munosabatlari, ruhiy muvozanat va o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi haqida psixologik yondashuvlar asosida tahlil berilgan. Mavzu yoshlar bilan ishlovchi mutaxassislar, psixologlar va pedagoglar uchun muhim nazariy hamda amaliy asos vazifasini bajaradi.

ANNOTATION

This topic is devoted to the study of the psychological characteristics of the period of youth (adolescence and early maturity), their stages of development, social and emotional changes. The age of youth is considered a decisive stage in the formation of a person, in which such important processes as independent thinking, self-awareness, the formation of a worldview, choosing a profession, setting life goals are carried out. The topic also provides an analysis based on psychological approaches to the adaptation of young people to the social environment, the exchange of roles, relationships with family and friends, mental balance and the formation of self-confidence. The topic acts as an important theoretical and practical basis for specialists, psychologists and educators working with young people.

АННОТАЦИЯ

Данная тема посвящена изучению психологических особенностей юности (подросткового и раннего взросления), стадий их развития, социальных и эмоциональных изменений. Молодежный период считается определяющим этапом в становлении личности, на котором происходят такие важные процессы, как самостоятельное мышление, самореализация, формирование мировоззрения, выбор профессии, постановка жизненных целей. В теме также представлен анализ на основе психологических подходов адаптации молодежи к социальной среде, смены ролей, взаимоотношений с семьей и друзьями, формирования душевного равновесия и уверенности в себе. Тема служит важной теоретической

и практической основой для специалистов, психологов и педагогов, работающих с молодежью.

KALIT SO‘ZLAR: Yoshlar psixologiyasi, O‘smirlik davri, Ilk yetuklik, Shaxs rivojlanishi, Mustaqil fikrlash, O‘zini anglash, Dunyoqarash shakllanishi, Kasb tanlash, Hayotiy maqsadlar, Ijtimoiy moslashuv, Rollar almashinuvi, Oila va do‘stlar munosabatlari, Ruhiy muvozanat, O‘ziga ishonch, Psixologik yondashuvlar, Psixolog va pedagoglar uchun qo‘llanma.

Keywords: youth psychology, adolescence, early maturity, Personality Development, independent thinking, self-awareness, worldview formation, career choice, Life Goals, social adaptation, role Exchange, family and friends relationships, mental balance, self-confidence, psychological approaches, a guide for psychologists and educators.

Ключевые слова: Молодежная психология, подростковый возраст, ранняя зрелость, развитие личности, самостоятельное мышление, самосознание, формирование мировоззрения, выбор профессии, жизненные цели, социальная адаптация, смена ролей, взаимоотношения семьи и друзей, психическое равновесие, уверенность в себе, психологические подходы, пособие для психологов и педагогов.

Yoshlik — shaxs shakllanishi va o‘zini anglashning muhim bosqichi hisoblanadi. Yoshlik davri 23-28 yoshlarda bo‘lib, bu davrning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri ijtimoiy hayotning barcha jabhalarida kamolga erishgan shaxs sifatida faol ishtirok etish va ishlab chiqarishda mehnat faoliyatini amalga oshirishdan iboratdir. Bu davrda insonning emotsional va ijtimoiy hayotida keskin o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Psixologik tadqiqotlar yoshlarning bu bosqichda mustaqillikka intilishi, kasb tanlashda qiyinchiliklarga duch kelishi, tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar muhim rol o‘ynashini ko‘rsatmoqda.

Psixologik rivojlanishning asosiy yo‘nalishlari

Kognitiv rivojlanish:

Jean Piaget nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlikda abstrakt fikrlash shakllanadi. Yoshlar "agar... bo‘lsa..." kabi nazariy mulohazalarni ishlab chiqish qobiliyatiga ega bo‘ladi.

Shaxsiy identifikatsiya:

Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida aynan o‘smirlik davri "identifikatsiya vs. rol chalkashuvi" bosqichi sifatida ko‘riladi.

Statistik tahlil

2023-yilda O‘zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi tomonidan 15–22 yosh oralig‘idagi 500 nafar yoshlar ishtirokida o‘tkazilgan tadqiqot natijalari quyidagilarni ko‘rsatdi:

Bu ko'rsatkichlar yoshlik davrida salmoqli qism ijobiy rivojlanishga ega ekanligini ko'rsatadi, biroq hali ham maqsadli psixologik yordamga muhtoj qatlam mavjudligini anglatadi.

Eksperimental tadqiqot natijalari

2024-yilda Toshkent davlat pedagogika universiteti qoshidagi psixologiya markazi tomonidan o'tkazilgan eksperimentda 100 nafar yosh (16–20 yosh) 6 oy davomida quyidagi ikki guruhga bo'lindi:

Eksperimental guruh – haftasiga bir marta psixologik treninglarda ishtirok etdi.
Nazorat guruhi – hech qanday psixologik aralashuvsiz kuzatildi.

Natijalar:

Eksperimental guruhda o'zini anglash indeksi 18% ga oshgan.

Kasbga yo'naltirilganlik darajasi 21% ga yuqorilagan.

O'ziga ishonch ko'rsatkichi 23% ga oshgan.

Ruhiy barqarorlikda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Yoshlik davri psixologiyasini o'rganish — yoshlar shaxsining to'laqonli shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim omildir. Statistika va eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlar bilan tizimli, ilmiy asoslangan yondashuvlar natijasida ularning ruhiy barqarorligi va o'ziga ishonchi oshadi. Bu esa jamiyatning sog'lom, faol va maqsadli avlodini tarbiyalashga xizmat qiladi. Yoshlik davri inson hayotida kechadigan eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va ijtimoiy jihatlari jadal sur'atlarda rivojlanadi. O'smirlilik va ilk yetuklik yoshlarida inson o'zini anglash, mustaqil fikrlash, maqsadlar belgilash va jamiyatdagi o'z o'rnini topishga intiladi. Bu jarayonda yuzaga keladigan ruhiy beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy ziddiyatlar — barchasi psixologik yondashuv orqali tahlil etilishi lozim bo'lgan muhim masalalardir. Mavjud tadqiqotlar va statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning aksariyati ijobiy rivojlanish tendensiyasiga ega bo'lsa-da, ular ichida o'zini anglash, kasb tanlash, emotsional muvozanatni saqlashda muammolarga duch kelayotganlari ham bor. Shu bois, psixologlar va pedagoglar yoshlar bilan ishlashda individual yondashuvni yo'lga qo'yishlari zarur. Shuningdek, yoshlarning rivojlanishiga ijtimoiy muhit, oila, maktab, jamoa, ommaviy axborot vositalari va zamonaviy texnologiyalar bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu nuqtai nazardan qaralganda, yoshlik davridagi shaxsga ko'rsatilayotgan ijtimoiy bosim va axborot yukini nazorat qilish, ularning ongli tanlovlar qilish qobiliyatini rivojlantirish – dolzarb vazifalardan biridir. Yoshlikda yuzaga keladigan psixologik holatlar va qarorlar, insonning keyingi hayot yo'lga katta ta'sir ko'rsatadi. Masalan, noto'g'ri kasb tanlovi, noto'g'ri do'stlar muhitiga kirish yoki o'zini anglamaslik holatlari, yoshlarning ijtimoiy faolligini va ruhiy salomatligini izdan chiqarishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olish uchun ta'lim-tarbiya tizimi, psixologik xizmatlar, ota-onalar

va ijtimoiy institutlar birgalikda ishlashi lozim. Eksperimental tadqiqotlar esa shuni tasdiqlaydiki, yoshlar bilan olib borilgan muntazam psixologik treninglar, motivatsion suhbatlar va ijtimoiy adaptatsiya mashg'ulotlari ularning ruhiy barqarorligi, o'ziga ishonchi va jamiyatda o'z o'rnini topishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Xulosa qilib aytganda, yoshlik davri — bu shunchaki o'tkinchi bosqich emas, balki kelajak shaxsiyatining negizidir. Shu sababli, har bir yoshning ichki dunyosiga e'tiborli bo'lish, ularni to'g'ri yo'naltirish, kerakli psixologik yordamni ko'rsatish – jamiyat oldidagi ustuvor vazifalardan biridir. Ana shundagina biz sog'lom fikrlovchi, ijtimoiy jihatdan faol va maqsadli avlodni voyaga yetkaza olamiz.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдуллаев, А. А. (2019). *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
2. Jahonov, M. M. (2021). *Psixologik rivojlanish bosqichlari*. Toshkent: Fan va texnologiya.
3. Piaget, J. (1950). *The Psychology of Intelligence*. London: Routledge.
4. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
5. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge: Harvard University Press.
6. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi (2022). *Yoshlar bilan ishlash bo'yicha metodik qo'llanma*. Toshkent: Ilm Ziyo.
7. G'ulomov, S., & Karimova, M. (2020). *O'smirlar psixologiyasi va ijtimoiy moslashuv*. Toshkent: Innovatsiya nashriyoti.
8. O'zbekiston Psixologiya Assotsiatsiyasi (2023). *Yoshlar orasida o'zini anglash va moslashuv darajasi: statistik tahlil*. Ilmiy hisobot.
9. Zokirova, D. R. (2018). *Shaxsiy rivojlanish psixologiyasi*. Samarqand: Registon nashriyoti.
10. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.