



## PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN ADOLESCENTS

**Abdurasulov Jaxongirmirzo**

Chirchik State Pedagogical University

Faculty of Pedagogy Lecturer of the Department of Psychology

[Jmra9923@gmail.com](mailto:Jmra9923@gmail.com)

<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0000-9514-7141>

[https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr\\_xprf](https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr_xprf)

**Tashpulatov Abdulaziz Kuvandik oglu**

University of Exact and Social Sciences

Department of Psychology Psychology major 1st year master's student

[tashpolatovabdulaziz517@gmail.com](mailto:tashpolatovabdulaziz517@gmail.com)

+998-93-199-51-19

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17250243>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> September 2025

Accepted: 29<sup>th</sup> September 2025

Online: 30<sup>th</sup> September 2025

### KEYWORDS

Adolescence, psychological development, self-awareness, emotional instability, social adaptation, Personal Growth, family environment, educational environment, psychological support, mental health, adolescence, psy

### ABSTRACT

*This article analyzes the psychological aspects observed in adolescence, the role of this period in the development of human personality and its specific characteristics. Adolescence is a transitional stage in a person's life, accompanied by physiological, emotional and social changes. This article analyzes the psychological aspects observed in adolescence, the role of this period in the development of human personality and its specific characteristics. Adolescence is a transitional stage in a person's life, accompanied by physiological, emotional and social changes. The article examines the process of self-realization of adolescents, emotional instability, problems of social adaptation, as well as the influence of the family and school environment on their mental state on a scientific-theoretical basis. The results of the study serve as the basis for the development of psychoprophylaxis measures necessary to ensure the healthy psychological development of adolescents. As well as psychological changes observed in adolescence, their causes, as well as mental states formed under the influence of the social and family environment, are analyzed on a scientific-theoretical basis. The results of the study serve as the basis for the development of psychoprophylaxis measures necessary to ensure the healthy psychological development of adolescents. As well as psychological*



*changes observed in adolescence, their causes, as well as mental states formed under the influence of the social and family environment, are analyzed on a scientific-theoretical basis. Adolescence is an important transitional period in a person's life, during which important processes such as emotional instability, self-awareness, and independent thinking emerge. This article will look at the factors that affect the mental development of adolescents, as well as ways to support them psychologically. This article will look at the factors that affect the mental development of adolescents, as well as ways to support them psychologically.*

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ У ПОДРОСТКОВ

**Абдурасулов Джахонгирмирзо**

Чирчикский государственный педагогический университет

Педагогический факультет

Преподаватель кафедры психологии

[Jmra9923@gmail.com](mailto:Jmra9923@gmail.com)

<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0000-9514-7141>

[https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr\\_xprf](https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr_xprf)

**Ташпулатов Абдулазиз Кувандык оглы**

Университет точных и социальных наук

Кафедра психологии, специальность «Психология», магистратура 1-го курса

[tashpolatovabdulaziz517@gmail.com](mailto:tashpolatovabdulaziz517@gmail.com)

+998-93-199-51-19

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17250243>

### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> September 2025

Accepted: 29<sup>th</sup> September 2025

Online: 30<sup>th</sup> September 2025

### KEYWORDS

Подростковый возраст, психологическое развитие, самосознание, эмоциональная нестабильность, социальная адаптация, личностный рост, Семейная среда, образовательная среда, психологическая поддержка, психическое здоровье, подростковый возраст, психологическо.

### ABSTRACT

*В данной статье анализируются психологические аспекты, наблюдаемые в подростковом возрасте, роль этого периода в развитии личности человека и его специфика. Подростковый возраст – это переходный этап в жизни человека, который сопровождается физиологическими, эмоциональными и социальными изменениями. В статье анализируются, наблюдаемые в подростковом возрасте, роль этого периода в развитии личности человека и его специфика. Подростковый возраст – это переходный этап в жизни человека, который сопровождается физиологическими, эмоциональными и социальными изменениями. В статье на*



научно-теоретической основе рассматривается процесс самореализации подростков, проблемы эмоциональной нестабильности, социальной адаптации, а также влияние семейной и школьной среды на их психическое состояние. Результаты исследования служат основой для разработки психопрофилактических мероприятий, необходимых для обеспечения здорового психологического развития подростков. Психологические изменения, наблюдаемые в подростковом возрасте, их причины, а также психические состояния, формирующиеся под влиянием социальной и семейной среды, анализируются на научно-теоретической основе. Результаты исследования служат основой для разработки психопрофилактических мероприятий, необходимых для обеспечения здорового психологического развития подростков. Психологические изменения, наблюдаемые в подростковом возрасте, их причины, а также психические состояния, формирующиеся под влиянием социальной и семейной среды, анализируются на научно-теоретической основе. Подростковый возраст — один из важных переходных периодов в жизни человека, в этот период на поверхность выходят такие важные процессы, как эмоциональная нестабильность, самореализация, самостоятельное мышление. В данной статье будут рассмотрены факторы, влияющие на психическое развитие подростков, а также способы их психологической поддержки. В данной статье будут рассмотрены факторы, влияющие на психическое развитие подростков, а также способы их психологической поддержки.

## **O'SMIRLARDAGI PSIXOLOGIK ASPEKTLAR**

**Abdurasulov Jaxongirmirzo**

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Pedagogika fakulteti



Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Jmra9923@gmail.com

<https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0000-9514-7141>

[https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr\\_xprf](https://www.researchgate.net/profile/Jahongirmirzo-Abdurasulov-2?ev=hdr_xprf)

**Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li**

Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti

Psixologiya kafedrası Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistr talabasi

toshpolatovabdulaziz517@gmail.com

+998-93-199-51-19

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17250243>

#### ARTICLE INFO

Received: 14<sup>th</sup> September 2025

Accepted: 29<sup>th</sup> September 2025

Online: 30<sup>th</sup> September 2025

#### KEYWORDS

O'smirlik davri, psixologik rivojlanish, o'zini anglash, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy o'sish, oila muhiti, ta'lim muhiti, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, o'smirlik davri, psixologik rivojlanish, o'zligini anglash, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy o'sish, oila muhiti, psixologik yordam.

#### ABSTRACT

*mazkur maqolada o'smirlik davrida kuzatiladigan psixologik aspektlar, ushbu davrning inson shaxsiyati rivojlanishidagi o'rni va uning o'ziga xos xususiyatlari tahlil etiladi. O'smirlik – inson hayotidagi o'tish bosqichi bo'lib, u fiziologik, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar bilan kechadi. Maqolada o'smirlarning o'zini anglash jarayoni, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv muammolari, shuningdek, oilaviy va maktab muhitining ularning ruhiy holatiga ta'siri ilmiy-nazariy asosda ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlash uchun zarur bo'lgan psixoprofilaktik choralarni ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi. Hamda o'smirlik davrida kuzatiladigan psixologik o'zgarishlar, ularning sabablari, shuningdek, ijtimoiy va oilaviy muhit ta'sirida shakllanuvchi ruhiy holatlar ilmiy-nazariy asosda tahlil qilinadi. O'smirlik — inson hayotidagi muhim o'tish davrlaridan biri bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, o'zligini anglash, mustaqil fikrlash kabi muhim jarayonlar yuzaga chiqadi. Ushbu maqolada o'smirlarning ruhiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar, shuningdek, ularni psixologik qo'llab-quvvatlash yo'llari ko'rib chiqiladi.*

#### KIRISH

O'smirlik davri inson hayotida o'ziga xos o'tish davridir. Bu bosqichda shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish jadallashadi, psixologik jihatdan esa turli xil murakkab o'zgarishlar yuz beradi. O'smirlar o'zlarini anglashga, jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qilishadi. Bu esa emotsional beqarorlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, o'z-o'zini baholashdagi nomutanosiblik kabi holatlarga olib kelishi mumkin.



Psixologlar tomonidan aniqlanishicha, o'smirlikda yuzaga keladigan stress, tashvish, depressiv holatlar nafaqat jismoniy sog'likka, balki shaxsiy rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, bu davrdagi psixologik holatni chuqur o'rganish, unga nisbatan individual yondashuvlarni ishlab chiqish muhim hisoblanadi.

Mazkur maqola o'smirlar psixologiyasining asosiy jihatlarini, bu davrda uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish usullarini o'rganishga qaratilgan bo'lib, o'qituvchilar, psixologlar va ota-onalar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega bo'lishi mumkin.

Bola kamolotining bu davrini ko'pincha «qiyin», «murakkab», «muhim» davr deyiladi. Ota-onalar hamda hali tarbiyaviy ish sohasida yetarli tajribaga, shuningdek o'smirlik yoshidagi bolalarning yosh va individual xususiyatlari haqida zarur bilimlarga ega bo'lmagan yosh pedagoglar, odatda o'smirlarni tarbiya-lash juda qiyin deb o'ylaydilar. Lekin hozirgi kunda o'smirlarni tarbiyalashni o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari fanga ma'lumdir. O'smirlik davri o'zining taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakillanmagani, hissiyotga beriluvchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Bu o'smirlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il- qizlarga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar biologik, fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, xujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan aqliy xususiyatida ham burilishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Bular, avvalo, ta'lim jarayonida ro'y beradi: yangi axborot, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va uslublari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qonikmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi hakidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin.

O'smirlik yoshda bolalarda juda katta psixologik o'zgarishlar yuzaga keladi va biz buni ko'rib chiqamiz. O'smirlik davri (10 yoshdan–15 yoshgacha) yoshni o'z ichiga oladi. O'smirlik insonning balog'atga etish davri bo'lib, o'ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. O'smirlik davriga 11-15 yoshgacha bo'lgan qiz va o'g'il bolalar kiradi. Birinchi galda bu yoshdagi bolalarda uyatchanlik va tezda hafa bo'lish kuzatiladi. U arzimagan narsalardan ham hafa bo'ladi va bunga katta ahamiyat beradi. U o'z tashqi ko'rinishidan uyaladi, harakatlari bukchaygan holatga keladi. Chunki, u hali o'z tanasini ilgari gidek boshqara olmaydi. Shunga o'xshab o'smir o'z hissiyotlarini ham jilovlay olmaydi. U o'zini katta odam deb hisoblaydi va atrofdagilardan ham shunga yarasha munosabatni talab qiladi. Lekin bu davrda o'smirlar katta ham emas bola ham emas, shu ikki davr o'rtasidagi oraliqda bo'ladi. Shu sababdan ham ularning hulq-atvorida har xil o'zgarishlar bo'ladi. O'smir psixologiyasida paydo bo'ladigan yangi



hissiyot bu o'z-o'zini anglashdir. O'z-o'zini anglash, o'smir yoshining asosiy yakunidir. Bu paytda inson o'zining yangi "men"ini ochadi, kuchli va kuchsiz taraflarini o'rganishga harakat qiladi. O'zini boshqa odamlar bilan solishtira boshlaydi, o'ziga nisbatan qiziqish uyg'onadi, o'ziga mos do'st qidiradi. O'zining tashqi ko'rinishi va xatti-harakatlariga ham e'tibor bera boshlaydi. Uning maktabdagi holatiga nazar tashlaydigan bo'lsak, qoidaga ko'ra o'smirda o'qituvchi yoki ota-onaga nisbatan jamoaning bolaga bergan bahosi ko'proq ahamiyatga egadir. Bu yoshda bolada tashkilotchilik, ishbilarmonlik va boshqa shaxsiy qobiliyatlarini shakllantirishga yaxshigina sharoit yaratiladi. O'smirlar ma'suliyatli ishlarni o'zlariga ishonch bilan topshirishini va buni bajara olishini ko'rsatgisi keladi. Shuning uchun ham ularning tarbiyasini e'tibordan chetda qoldirmaslik kerak.

Quyida, V. Suxomlinskiy asosiy shaxs xususiyatlarini quyidagicha ta'riflaydi.

1. Bir tomondan johillikka bo'ysunmaslik, uni emotsional qabul qilmaslikning ikkinchi tomondan hayotdagi qiyin holatlarda hal qila olmaslik qobiliyati bilan uyg'unlashadi.

2. O'smir yaxshi bo'lishni xohlaydi, idealga intiladi, lekin uni to'g'ri tarbiyalashlari yoqmaydi.

3. O'smir shaxs bo'lishni xohlaydi. Qandaydir qahramonlik, romantik, noodatiy narsalarni qilishni istaydi. Jarayonga talabning borligi va o'zida ishonch hosil qilish xohishining mavjudligiga qaramay, o'smir hali bunga qanday erishishni bilmaydi.

4. O'smirda xohishning boyligi va kuchning chegaralanganligi qarama-qarshi qo'yilgan. Qiziqishlarning turlitumanligi va doimiy emasligi mana shundan kelib chiqadi. O'smir o'zining qobiliyatli emasligini bilib qolishdan qo'rqadi. U o'zini juda yaxshi ko'radi va ortida yordamga muxtojligi yashiringan. Ko'rgazmali ishonchlik va qat'iyat ortiga yashirinishi mumkin.

5. O'smirda romantik hissiyot va dag'al qiliqlar uyg'unlashgan. Go'zallikdan zavqlanadi va unga surunkali munosabatda bo'ladi. Lekin o'z hissiyotlaridan uyaladi. Bu tuyg'ularni yosh bolalarga xos deb hisoblaydi. U uni o'ta hissiyotli deb hisoblashlaridan qo'rqadi va dag'allik ortiga berkinadi. Jismoniy kuchning quyilib kelishi uni faoliyatga boshlaydi.

O'smirlar bilan ishlaganda ularning yosh va shaxsiy xususiyatlarini, bu yoshning asosiy psixologik yangilanishini inobatga olish zarur. Erkinlikni talab qilish ularda qo'rquv uyg'otadi. Deyarli barcha o'smirlar ota-onasi ularning erkinligini siqib qo'yganligidan shikoyat qiladilar. O'sayotgan bola o'z haq-huquqini talab qilishi tabiiydir, lekin ota-ona uning har bir talabini bajarishga majbur emas. Qo'rquv-sub'ekt o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo'lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu (ko'pincha yetarlicha ishonarli bo'lmagan) taxminga binoan harakat qiladi. Qo'rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo'lishi yoki ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin. Qo'rquv-odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. Qo'rquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir



qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qoʻrquv xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon boʻlishi mumkin [2, 165-183]. Hozirgi oʻsmirlar oʻtmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan bir muncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik oʻsish oldinroq namoyon boʻlmoqda. Shu sababli bizda oʻgʻil va qizlarni 10- 11 dan 14-15 yoshigacha "oʻsmirlik yoshida" deb hisoblanadi.

Oʻsmirlik davri inson hayotida oʻziga xos oʻtish davridir. Bu bosqichda shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish jadallashadi, psixologik jihatdan esa turli xil murakkab oʻzgarishlar yuz beradi. Oʻsmirlar oʻzlarini anglashga, jamiyatda oʻz oʻrnini topishga harakat qilishadi. Bu esa emotsional beqarorlik, kayfiyatning tez-tez oʻzgarishi, oʻz-oʻzini baholashdagi nomutanosiblik kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologlar tomonidan aniqlanishicha, oʻsmirlikda yuzaga keladigan stress, tashvish, depressiv holatlar nafaqat jismoniy sogʻlikka, balki shaxsiy rivojlanishga ham salbiy taʼsir koʻrsatadi. Shu bois, bu davrdagi psixologik holatni chuqur oʻrganish, unga nisbatan individual yondashuvlarni ishlab chiqish muhim hisoblanadi.

Mazkur maqola oʻsmirlar psixologiyasining asosiy jihatlarini, bu davrda uchraydigan muammolar va ularni bartaraf etish usullarini oʻrganishga qaratilgan boʻlib, oʻqituvchilar, psixologlar va ota-onalar uchun nazariy va amaliy ahamiyatga ega boʻlishi mumkin.

### **Nazariy asoslar**

#### **Oʻsmirlik davrining psixologik xususiyatlari**

Oʻsmirlik davri (13–18 yosh) — bu fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan oʻzgarishlarga boy bosqich hisoblanadi. Bu bosqichda emotsional beqarorlik, mustaqil qaror qabul qilishga intilish, tengdoshlar fikrining kuchli taʼsiri kuzatiladi.

Shuningdek, shaxsiy identitet (oʻzini anglash) shakllanadi. Bu jarayon E. Erikson tomonidan alohida bosqich sifatida tavsiflangan. Uning fikricha, oʻsmirlar "men kimman?" degan savolga javob izlaydi. Shu sababli, bu davrda oʻz-oʻzini izlash va baholashga oid muammolar keng tarqalgan.

J. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasiga koʻra, oʻsmirlar murakkab mantiqiy va abstrakt fikrlashga qodir boʻladi. Bu ularga dunyoni chuqurroq tushunish imkonini bersada, ayni paytda ichki ziddiyatlarni keltirib chiqaradi.

L.S. Vygotskiy esa oʻsmir psixikasining rivojida til va ijtimoiy muhitning hal qiluvchi ahamiyatga egaligini taʼkidlaydi. Unga koʻra, shaxsning ongli faoliyati jamiyat bilan aloqada shakllanadi.

#### **Muammolar va sabablari**

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, oʻsmirlik davrida quyidagi psixologik muammolar koʻp uchraydi:

- Stress va tashvish;
- Emotsional beqarorlik;
- Oʻzini yolgʻiz his qilish;
- Ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar;
- Depressiv holatlar;
- Oʻz-oʻzini past baholash yoki ortiqcha yuqori baholash.



Bu holatlar oilaviy munosabatlar, maktabdagi bosim, tengdoshlar bilan munosabat va internet muhitidagi ta'sir bilan chambarchas bog'liq bo'ladi.

### **Tahlil va natijalar**

150 nafar 13–17 yoshli o'smirlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomalar va psixologik testlar asosida quyidagi natijalarga erishildi:

- 62% o'smirlar o'zlarini tez-tez tushkun holatda his qilishadi;
- 48% o'zini yolg'iz his qiladi;
- 35% o'zini past baholaydi, 15% esa ortiqcha yuqori baholaydi;
- 53%da emotsional beqarorlik mavjud;
- Past ijtimoiy moslashuv darajasi oilaviy muammolar yoki hissiy yaqinlik yetishmasligi bilan bog'liq.

Bu natijalar o'smirlarning psixologik holati ko'p omillarga bog'liqligini va ularning rivojlanishi uchun qo'llab-quvvatlov zarurligini ko'rsatadi.

### **Muhokama**

Tadqiqot natijalari o'smirlik davrida psixologik barqarorlikning shakllanishi uchun individual yondashuvlar, emotsional qo'llab-quvvatlov va sog'lom ijtimoiy muhit muhimligini ko'rsatadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'smirlarning hissiy ehtiyojlariga befarq bo'lmasliklari kerak.

Motivatsion mashg'ulotlar, psixoprofilaktika treninglari va shaxsiy suhbatlar o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishda foydali hisoblanadi. Ayniqsa, oilaviy muhitda ijobiy muloqot va mehr-muhabbat ruhiy salomatlik uchun hal qiluvchi omildir.

### **Uslublar (Methods)**

Tadqiqot metodologiyasi sifatida quyidagi yondashuvlardan foydalanildi:

1. **Nazariy tahlil** – O'smirlik psixologiyasi bilan bog'liq mavjud ilmiy adabiyotlar, monografiyalar va maqolalar o'rganildi.
2. **Sotsiologik so'rovnoma** – 13–17 yosh oralig'idagi 150 nafar o'smir o'rtasida so'rovnoma o'tkazilib, ularning emotsional holati, o'zini baholashi va ijtimoiy muhitga munosabati o'rganildi.
3. **Psixologik testlar** – "O'z-o'zini baholash", "Emotsional barqarorlik" va "Ijtimoiy moslashuv darajasi" kabi testlar orqali o'smirlarning psixologik portretlari tuzildi.
4. **Suhbat usuli** – Ota-onalar va maktab psixologlari bilan intervyu o'tkazilib, o'smirlar bilan ishlashdagi amaliy tajribalar tahlil qilindi.

Ushbu metodlar o'smirlar ruhiy holatining aniq tahlilini olishga va muammoli jihatlarni aniqlashga imkon berdi.

### **Natijalar (Results)**

Tadqiqot natijalari quyidagilarni ko'rsatdi:

- So'rovda qatnashgan o'smirlarning 62 foizi o'zini tez-tez tushkun holatda his qilishini bildirgan.
- 48 foiz o'smir o'zini "yolg'iz" deb hisoblaydi va do'stlari bilan ochiq muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladi.
- O'z-o'zini baholash testida 35 foiz ishtirokchi o'zini past baholagan, 15 foiz esa haddan ziyod yuqori baholagan.
- Emotsional beqarorlik holati 53 foizda aniqlangan.



- Ijtimoiy moslashuv darajasi o'rtacha yoki past bo'lgan o'smirlar, asosan, oilaviy muammolarga ega yoki ota-onasi bilan hissiy yaqinlik yetishmasligi kuzatilgan guruhlardan chiqdi.

Bu natijalar o'smirlik davrida ruhiy barqarorlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar mavjudligini tasdiqlaydi va ularni vaqtida aniqlash zarurligini ko'rsatadi.

### **Muhokama (Discussion)**

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlikda yuzaga keladigan psixologik muammolar, avvalo, tashqi ijtimoiy muhit va ichki ruhiy holat o'rtasidagi ziddiyatdan kelib chiqadi. Bu davrda o'smirlar kattalarga o'xshab fikrlashga harakat qiladi, lekin hali hissiy jihatdan barqaror emas. Bu esa ularni tez-tez kayfiyat o'zgarishlari, norozilik hissi, impulsiv qarorlar qabul qilishga olib keladi.

Ota-onalar va o'qituvchilar tomonidan yetarli darajada e'tibor va qo'llab-quvvatlov bo'lmaganda, o'smirlar o'zini tashlandiq, tushunilmagan deb his qilishadi. Bu esa ularni noto'g'ri guruhlar ta'siriga tushib qolishiga, destruktiv xatti-harakatlarga moyilligini oshiradi.

Shuningdek, shaxsiy o'sish jarayoni – ya'ni o'zini anglash, qiziqishlar va qadriyatlar tizimini shakllantirishda o'smirlarga psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. Ijtimoiy-psixologik treninglar, individual suhbatlar, motivatsion mashg'ulotlar orqali ularning ichki salohiyati ochilishi mumkin.

**Xulosa qilib aytadigan bo'lsak,** O'smirlik inson hayotidagi eng muhim va ayni paytda eng nozik davrlardan biridir. Bu bosqichda yuzaga keladigan psixologik muammolar vaqtida aniqlanmasa, ularning oqibatlari shaxsiy rivojlanishga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlarga individual yondashuv, ularning hissiy ehtiyojlarini anglab yetish, ijtimoiy muhitda sog'lom muvozanatni yaratish psixologik barqarorlikni ta'minlashning asosiy yo'llaridandir. Maktab psixologlari, ota-onalar va pedagoglar o'zaro hamkorlikda ish olib borish orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashlari mumkin.

O'smirlik inson hayotidagi eng muhim va ayni paytda eng nozik davrlardan biridir. Bu bosqichda yuzaga keladigan psixologik muammolar vaqtida aniqlanmasa, ularning oqibatlari shaxsiy rivojlanishga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlarga individual yondashuv, ularning hissiy ehtiyojlarini anglab yetish, ijtimoiy muhitda sog'lom muvozanatni yaratish psixologik barqarorlikni ta'minlashning asosiy yo'llaridandir.

### **References:**

1. Fayziyev I. Sh. & Toshpo'latov A. (2022) O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING MUSTAQILLIKDAN OLDINGI VA KEYING SIYOSIY HAYOTI. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development Volume-10, Nov., 2022 31-34b
2. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178.
3. Temirov, J. ., & Toshpo'latov , A. (2023). TYUTOR PEDAGOGIK FAOLIYATINI TASHKIL ETISHNING PSIXOLOGIK ASOSLARI. Наука и инновация, 1(28), 29–32.



4. Umarova , G. , & Toshpo'latov , A. . (2024). Klaster tanqidiy fikrlash texnologiyasi texnikasi sifatida. Центральноазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 1(10), 49–55.
5. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, Ummatova Zamira Atamuradovna. (2023). SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA SHAXS AGRESSIYA. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION, 2(4), 30–31.
6. Toshpo'latov Abdulaziz Quvondiq o'g'li, Ummatova Zamira Atamuradovna. (2023). IJTIMOY TARMOQLARIDA "OMMAVIY MADANIYATGA" QARSHI KURASHISHNING DIDAKTIK VOSITALARI. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF EDUCATION AND INNOVATION, 2(4), 27–29.
7. Ergashev, R. (2017). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
8. Murodova, S. (2020). O'smirlar psixologiyasi va tarbiyasi. Toshkent: Fan.
9. Vygotsky, L.S. (1987). The Collected Works of L.S. Vygotsky. Springer.
10. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. Norton & Company.
11. Baxtiyorova, M. (2021). "O'smirlik davrida ijtimoiy moslashuvga ta'sir etuvchi omillar". Pedagogika va Psixologiya Jurnal, 2(14), 45-51.
12. <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlik-davrining-fiziologik-psixologik-va-jismoniy-jihatdan-o-ziga-xos-xususiyatlari>
13. <https://api.scienceweb.uz/storage/publication>