

O'SMIRLIK DAVRI INYIROZI: PSIXOLOGIK MUAMMOLAR VA ULARNING  
YECHIMLARI

**Turdimatov Javohir Nurmatjon o'g'li**

*University of Business and Science Oliy ta'lim muassasasi*

*Psixologiya yo'nalishi 4 kurs PS.22-10 guruh talabasi*

*Ilmiy raxbar: Bobayeva Ziyodaxon Maxamadjon qizi*

*University of Business and Science nodavlat oliy ta'lim muassasasi*

*Pedagogika va psixologiya kafedrasi katta o'qituvchisi*

**Annatsiya.** *Ushbu maqola orqali insonlarning ruhiy holatlari, hissiyotlari, fikirlash usulari, xulqi - atvorini va ular orasidagi munosabatlarni o'rganadigan fan. Psixologiyaning o'rni asosiy insonning ichki dunyosini va uning atrof-muhit bilan o'zaro aloqasini tushunishda katta ahamiyatga ega. Ularning o'rni esa ijtimoiy muhitda, turli vaziyatlar va muhitda turli vaziyatlar va sharoitlarda qanday muammolar qilishlari bilan bevosita bog'liq.*

**Kalit so'zlar.** *atrof-muhit, psixologiya, usulari, fikirlash, ruhiyat, fan, vaziyatlar, ijtimoiy, munosabatlar, ruhiy salomatlik.*

**Аннотация.** *В этой статье наука, изучающая психические состояния, эмоции, способы мышления, поведение и отношения между людьми. Роль психологии имеет первостепенное значение в понимании внутреннего мира главного человека и его взаимодействия с окружающей средой. Их роль, с другой стороны, напрямую связана с тем, какие проблемы они создают в социальной среде, в различных ситуациях и условиях.*

**Ключевые слова.** *Окружающая среда, психология, методы, мышление, психика, наука, ситуации, общество, отношения, психическое здоровье.*

L.S. Vigotskiy nazariyasiga ko'ra, bu davr "ijtimoiy rivojlanish vaziyatining" o'zgarishi bilan xarakterlanadi.

**Ijtimoiy va kommunikativ muammolar:**

- **Emansipatsiya reaksiyasi:** Ota-ona vasiyligidan qutulishga intilish. Bu ko'pincha uydan ketish, qarshilik ko'rsatish yoki sirlarni yashirish shaklida namoyon bo'ladi.
- **Guruhga intilish (Gruppirovka):** Tengdoshlarining fikri ota-ona va o'qituvchi fikridan ustun turishi. Bu davrda "izolyatsiya" (yakkalanib qolish) o'smir uchun eng og'ir psixologik jarohat hisoblanadi.

Inqiroz — bu shunchaki qiyinchilik emas, balki shaxsning sifat jihatidan yangi bosqichga o'tishi uchun zarur bo'lgan psixologik burilish nuqtasi.

Psixologiyaning insonlar o'rtasidagi o'rni quyidagi jihatlarida ko'rinadi

1) ijtimoiy munosabatlar psixologiya yordamida insonlarning bir-biriga bo'lgan munosabatlarini yaxshilash mumkin. Bu masalan oilaviy munosabatlar, dostlik, ishdagi jamoa bilan ishlash kabi sohalarida o'z aksini topadi.

2) Ruxiy salomatlikni psixologiya, insoning ruhiy holatini tushintirish va ularni yaxshilashga yordam beradi.

Stress, xavotir, depressiya kabi holatlarini taklif qilish va ularni bartaraf etish psixologiya fanidan o'rganiladi.

3) Shaxsiy va o'zini anglash, psixologiya, insonning o'rnini anglash, maqsadlarini belgilash va o'z salohiyatini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. O'zing kuchli va zaif tamonlarini tushinish, o'z-o'zini rivojlantirishga yordam beradi.

4) Emotsional intellekt, psixologiyani psixiatriya bilan aralashib yubormaslik kerak. Psixiatriya bu tibbiyotning bir sohasi bo'lib, ruhiy kasalliklarni dori - darmonlar bilan davolashga ixtisoslashgan, psixologiya esa, odatda terapiya va maslahat orqali yordam beradi. Ruhiy salomatlik va kasalliklar:

- Norma va patologiya: sog'lom psixologik jarayonlar, shuningdek, depressiya, tashvish, shizofreniya, kabi ruhiy kasalliklar va ularni davolash (psixaterapiya). Ijtimoiy muhit va o'zaro ta'siridir.

- Ijtimoiy psixologiya - odamlarning bir-biriga ta'siri (guruhlar bosimi, uyg'unlik, jozibadorlik, munosabatlar)

- Rivojlanish psixologiyasi- Hayot davomida (chaqaloqlikdan keksalikgacha) psixologik o'zgarishlar qisqacha aytgan.

Psixologiya - bu inson miyasi va ongni qanday ishlashini, insoning nima harakatga salishini, qanday his qilishni, qanday o'ylashini va boshqa odamlar bilan qanday munosabatda bo'lishini tushunishga harakat qiladigan tushunishga harakat qiladigan fan. U ilmiy metodlarni (kuzatish, eksperiment, testlar) qo'llaydi va uning maqsadini tushish, balki odamlar hayotini yaxshilashga yordam berishdir. Dunyoqarashlarni shakllantirish, his – tuyg'ular va motivatsiya bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Emotsiyalar (emotions). Quvonch, g'azab, qo'rquv, sevgi kabi hislarning paydo bo'lishi va boshqarishi.

- Motivatsiya (motivation), xatti-xarakatni qanday narsalar qo'zg'atadi (ehtiyotlar, maqsadlar, istaklar). Shaxsning o'ziga xos xususiyatlari:

- shaxsiyat (personalty), odamning doimiy xatti - xarakat va fikirlash usullari, (masalan, extrovert, introvert).

- O'z – o'zini anglash (self-concept):

Insonning o'zi haqidagi tasavvuri, xulq-atvori (behavior):

- Kuzatiladigan harakatlar:

Psixologiya nafaqat ichki jarayonlarni, balki ularning tashqi ko'rinishi-ya'ni xatti-harakatlarini ham o'rganadi, va ularni izohlaydi.

“Psixologiya” atamasi yunon tilidan olingan bo'lib, "ruh", "nafas" yoki “jon” va “logia”- “o’rganish fan”, so’zlaridan tarkib topgan, shunday qilib, so’zma – so’z tarjimasi “ruhni o’rganish fan” degan ma’noni anglatadi.

Psixologiya nimani o’rganadi? Psixologiya inson va ba’zan hayvonlarning qaliy jarayonlari, xatti-harakatlari va hissiyotlarini ilmiy asosida o’rganadigan fan hisoblanadi.

Uning asosiy urg’usi quyidagilarga qaratilgan.

Ichki aqliy jarayonlar

- Idrok (perception), atrof-muhitni qanday sezish va talqin qilishi.
- Tafakkur (thinking), muamolarini hal qilish, qabul qilish, mantiqiy yuritish.
- Xotira (memory), ma'lumotlarni saqlash, tiklash va unutish.

O'zaro tushunish va hamdardlik (empatiya).

-Psixologik vazifa-sheriklarining bir-biring his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va qadriyatlarini chuqur tushunishi

-Ahamiyati. Bu hissiy bog'lanishni mustahkamlashdi, ziddiyatlar kamayadi va ishonch o'sadi. Aloqa usullari bu:

- psixologik jihati: Salbiy hisoblarni hurmat bilan ifodalash, faol tinglash, hujumlar yoki passiv usullardan qo'chish.

- Natijasi- To'g'ri muloqot notug'ri tushunishlarni oldini olish va masallarni hal qilishga yordam beradi.

- psixologik ehtiyoj:

Stress, tashvish, ruhiy tanazul paytlarida sherikning mavjudligida va qo'llab-quvvatlash hissi.

-Ahamiyati: Bu hissiy xavfsizlikni oshiradi va sheriklar o'rtasidagi bog'ni kuchaytiradi.

Jamoaviy psixologiya va o'zaro ta'sir: - Psixologik hodisa: Juftlik o'zaro xos "biz" tuyg'usini, umumiy qadriyatlar va maqsadlarni rivojlantirishi.

- Natijasi bu ularning shaxsiy indentifikatsiyasining bir qisimiga aylanadi.

**Xulosa.** Munosabatlardagi psixologiya - bu nafaqat hal qilinishi kerak bo'lgan muamolar emas, balki munosabatlarning o'zi uchun asosidir. Chuqur o'zaro tushunish, qo'llab - quvvatlash bularning barchasi psixologik salomatlikka asoslangan bazan professional psixolog yordam (masalan, juftlik, terapiyasi) bu jarayonlarni yanada yaxshilashga yordam beradi.

O'smirlik inqirozi — bu patologiya emas, balki shaxsiyatning “qayta yuklanishi”dir. Maqolada ta'kidlanganidek, muammoning yechimi o'smirni o'zgartirishda emas, balki uning atrofidagi ijtimoiy muhit va muloqot tizimini transformatsiya qilishdadir.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:**

1. Vigotskiy L. S. *Pedagogicheskaya psixologiya*. — Moskva: Pedagogika-Press, 1996. (O'smirlik davridagi inqirozlarning fundamental nazariyasi).
2. Erikson E. *Identichnost: yunost i krizis*. — Moskva: Progress, 1996. (Identifikatsiya inqirozi bo'yicha dunyodagi eng mashhur asar).
3. G'oziyev E. G'. *Ontogenez psixologiyasi*. — Toshkent: Noshir, 2010. (O'zbekiston psixologiya maktabining asosiy darsligi).
4. Elkonin D. B. *K probleme periodizatsii psixicheskogo razvitiya v detskom vozraste. // Voprosi psixologii*. — 1971. — №4. (Yetakchi faoliyat turi haqidagi nazariya).
5. Бобаева, З. М. (2023). Педагогические особенности логического мышления младших школьников и пути его развития в процессе обучения. *Экономика и социум*, (1-1 (104)), 183-191.
6. Бобаева, З. М. (2021). Формирование толерантности у школьников в процессе изучения этнокультуры различных народов. In *Диалог культур и толерантность общения* (pp. 66-71).
7. Бобоева, З. М. (2022). Особенности развития логического мышления младших школьников. *Ученый XXI века*, (5-1 (86)), 22-25.
8. Bobayeva, Z. M. Q. (2023). Boshlang'ich sinf o'quvchilarining intellektual qobilyatlarini rivojlantirish. *Science and Education*, 4(2), 973-977.
9. Ogli, M. M. A. X., & Qizi, O. Z. M. (2024). O'SMIRLAR YOSHLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNING VAQTINCHALIK VA DAVOMLI SHAKLLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR. *Eurasian Journal of Social Sciences, Philosophy and Culture*, 4(2), 68-72.
10. Кизи, БЗМ (2023). РАЗВИТИЕ ЛОГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ИЗУЧЕНИЯ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. *Европейский международный журнал междисциплинарных исследований и менеджмента*,
11. Bobayeva, Z., & ali Mamadaliyev, M. (2024). SHAXSDA MALUMOTLARNI YODDA OLIB QOLISH XUSUSIYATINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MECHANIZMLARI. *Молодые ученые*, 2(28), 124-126.
12. Махаммаджановна, В. З. (2020). O'smirlik davrida delinkventlikninig shakllanishiga ta'sir etuvchi omillar. *Евразийский научный журнал*, (1), 60-62.
13. Sheraliyeva, O., & Bobayeva, Z. (2025). O'QITUVCHI KASBIY KOMPETENTLIGI ME'ZONLARINI VA MALAKAVIY AMALIYOTDA SHAKLLANISH BOSQICHLARI. *Инновационные исследования в науке*, 4(1), 31-36.

14. Бобаева, З. М. (2025). МЕТОД МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИРОДНЫХ ПРОЦЕССОВ И ЯВЛЕНИЙ НА УРОКАХ ОКРУЖАЮЩЕГО МИРА. *Экономика и социум*, (1-2 (128)), 613-616.

15. Таджибаева, Д., & Бобоева, З. (2025). ПРИЧИНЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ. *Инновационные исследования в современном мире: теория и практика*, 4(6), 105-109.

16. Бобаева, З. (2025). Применение цифровых средств обучения в курсе “Окружающий мир” для изучения народной экологии в начальной школе. *МАКТАВГАЧА ВА МАКТАВ ТА’ЛИМИ JURNALI*, 3(6).

17. Roriqova, U., & Bobayeva, Z. (2025). O‘QUVCHILAR ONGIDA OILAVIY MUHITNING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI. *Наука и инновации в системе образования*, 4(2), 79-81.

18. O‘rmonova, M., & Bobayeva, Z. (2025). O‘QUVCHILARNING IJTIMOIIY YETUKLIGI VA TASHKILOTCHILIK QOBILIIYATI. *Общественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(2), 4-5.

19. Alimova, Z., Muqimova, M., Muqimova, M., & Bobayeva, Z. (2025). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O‘QUVCHILARDA MANTIQUIY FIKRLASHNI RIVOJLANTIRISHDA INNOVATSION YONDASHUVLAR. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(3), 4-7.

20. Nishonova Z. T. Psixologik maslahat. — Toshkent: Cho‘lpon, 2010. (O‘smirlar bilan ishlash bo‘yicha amaliy qo‘llanma).

21. Xoll S. Instinkti i chuvstva v yunosheskom vozraste. — Peterburg, 1920. (O‘smirlikni "bo‘ron va bosim" davri deb ta’riflagan ilk manba).

22. Yusupov R. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2013.

23. Bojovich L. I. Problemi formirovaniya lichnosti. — Moskva: Institut prakticheskoy psixologii, 1997. (O‘smirlarning ijtimoiy ehtiyojlari haqida).