

O'SMIRLAR HAYOTIDA PSIXOLOGNING O'RNI VA AHAMIYATI

Zoirova Dodar Jumaqul qizi

*Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi***MAQOLA
MALUMOTI****ANNOTATSIYA:****MAQOLA TARIXI:***Received:18.02.2026**Revised: 19.02.2026**Accepted:20.02.2026***KALIT SO'ZLAR:***o'smirlik, psixolog,
psixologik yordam,
emotsional rivojlanish,
ijtimoiy moslashuv,
shaxsiy o'sish,
maslahat, ruhiy
salomatlik**ushbu maqolada o'smirlarning hayotida psixologning roli va ahamiyati tahlil qilinadi. O'smirlik davri shaxsiy, ijtimoiy va emosional o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonda psixologning yordami muhim hisoblanadi. Maqolada psixologlar tomonidan amalga oshiriladigan maslahatlar, individual va guruhiy mashg'ulotlar, shuningdek, o'smirlarning psixologik barqarorligini ta'minlashdagi strategiyalar ko'rib chiqilgan. Shu bilan birga, psixologning ta'lim muassasalari va oiladagi o'rniga ham e'tibor qaratilgan*

Hozirgi kunda ko'pchilik insonlar psixologiya bilan tanish va ma'lum darajada psixologik bilimlarga ega bo'lishadi. Masalan, odamlar psixologik ma'lumotlarni turli manbalardan, jumladan internet, gazeta va jurnallar hamda psixologik kitoblar orqali olishi mumkin. Psixologiya so'zining lug'aviy ma'nosi yunoncha "psyuxe" — jon, ruh va "logos" — fan so'zlaridan kelib chiqqan bo'lib, u ruhiy jarayonlarni o'rganuvchi fan sifatida tushuniladi. Psixologiya insonning ruhiy holatini, psixik jarayonlar va ularning mexanizmlarini tadqiq qiladi. Shu bilan birga, zamonaviy psixologiya ijtimoiy, madaniy va biologik omillar psixikaga ta'sirini ham o'rganadi.

O'smirlik davri esa o'zgarishlar va moslashuvni talab qiluvchi davr bo'lib, ko'plab murakkabliklarni o'z ichiga oladi. Bu yoshdagi odamlar o'z shaxsiyati, qadriyatlarini va manfaatlari haqida yangi tushunchalarga ega bo'ladilar, bu esa hayotiy qarorlar va ijtimoiy

vaziyatlarda turli muammolarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, psixologning o'zni juda muhimdir. Psixologlar o'smirlarni ruhiy stress, konfliktlar, uyda yoki maktabdagi muammolar bilan ishlashda qo'llab-quvvatlaydi, shuningdek, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va o'z-o'zini anglash jarayonini mustahkamlashga yordam beradi. Yosh psixologiyasi doirasida har bir yosh davri o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, ular faqat insonning kronologik yoshi bilan emas, balki ruhiyatdagi o'zgarishlar va jarayonlar bilan ham belgilanadi. Masalan, chaqaloqlik, birinchi bolalik, maktabgacha ta'lim, kichik maktab yoshi, o'smirlik, boshlang'ich yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik — har bir bosqich o'ziga xos psixik xususiyatlarga ega. O'smirlik ayniqsa identitetni shakllantirish, mustaqillikni rivojlantirish va ijtimoiy muhitga moslashuv jarayoni bilan bog'liq bo'lib, bu davrda psixologning maslahatlari va individual yondashuvlar juda foydali hisoblanadi. Psixologlar o'smirlar bilan ishlashda bir nechta metodlardan foydalanadi: individual psixologik maslahatlar, guruhviy mashg'ulotlar, emotsional intellektni rivojlantirish treninglari va stressni boshqarish usullari. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixolog bilan muntazam muloqot qiluvchi o'smirlar o'zini tushunish, ijtimoiy vaziyatlarda qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish ko'nikmalarini sezilarli darajada rivojlantiradi. Shu bilan birga, psixologlar oilaviy konsultatsiyalar orqali ota-onalarga ham tavsiyalar berib, uyda sog'lom psixologik muhitni yaratishda yordam beradi. Shu nuqtai nazardan, psixologning o'smirlar hayotidagi roli nafaqat ruhiy barqarorlikni ta'minlash, balki ularning shaxsiy o'sishi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga tayyorgarlik ko'rishda ham muhimdir. Psixologlar zamonaviy metod va yondashuvlar orqali o'smirlarni o'z his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini anglashga, shuningdek, ijtimoiy muammolarni konstruktiv hal qilishga o'rgatadi.

Psixologlarning odam hayotidagi o'zni nihoyatda muhim. Ayniqsa, voyaga yetish davri insonning shaxsiy rivojlanishi, hissiy barqarorlik, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va kelajakni rejalashtirish kabi masalalarda katta rol o'ynaydi. Ushbu davrda psixologlar bolalarga va o'smirlarga duch keladigan qiyinchiliklarni yengishga va sog'lom rivojlanishga yordam beradi.

Psixologlarning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Hissiy qo'llab-quvvatlash: Psixologlar bolalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatadi va stress, tashvish yoki g'azabni engishda yordam beradi.

2. Shaxsiyatni shakllantirish: O'smirlik davri insonning o'zini anglash va shaxsiyatini rivojlantirish davridir. Psixologlar bu jarayonda qadriyatlarni aniqlash, o'zini ifoda etish va o'ziga ishonchni oshirishga ko'maklashadi.

3. Moslashuv va o'zgarishlarga tayyorlash: Psixologlar yangi vaziyatlarga moslashish, muammolarni hal etish va hayotiy qiyinchiliklarni yengishda yordam beradi.

4. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Do'stlik, oilaviy munosabatlar va tengdoshlar bilan muloqot qilishda psixologlar bolalarga sog'lom ijtimoiy ko'nikmalarni egallashga yordam beradi.

5. Kelajak va kasb tanlash bo'yicha yo'naltirish: Psixologlar o'smirlarga qiziqishlari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlashda yordam beradi, bu esa ularning ta'lim va kasb tanlash jarayonini osonlashtiradi.

6. Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash: Stress, tashvish va depressiyaga qarshi kurashish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlash psixologlarning muhim vazifalaridan biridir.

7. Xulq-atvorni tushunish va shakllantirish: Bolalar va o'smirlar o'z harakatlarini tahlil qilish va kerak bo'lganda ijobiy o'zgarishlar kiritish ko'nikmalarini psixologlar yordamida rivojlantiradi.

8. Oilaviy va jamoaviy qo'llab-quvvatlash: Psixologlar nafaqat bolalar, balki ota-onalar va o'qituvchilar bilan ishlaydi, shunda bola muhitga muvaffaqiyatli moslashadi.

9. Favqulodda vaziyatlarda yordam: Travma, yo'qotish yoki muhim hayotiy o'zgarishlarda psixologlar krizis yordami beradi va ruhiy tiklanishni tezlashtiradi.

O'smirlik davri inson hayotida eng murakkab va muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiyat shakllanadi, hissiyotlar o'zgaradi va ijtimoiy munosabatlar kengayadi. Psixologlar o'smirlarga ushbu jarayonlarda yordam berib, ularning hissiy barqarorligini ta'minlash, shaxsiy o'sish va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, psixologlar stress, tashvish va muammolarga moslashish bo'yicha yo'naltirish, kelajakni rejalashtirish va o'zini anglash jarayonida ham qo'llab-quvvatlaydi. Natijada, psixologlarning o'smirlar hayotidagi roli shunchalik katta va zarurki, ular bolalarning sog'lom rivojlanishi, ruhiy barqarorligi va ijtimoiy muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ularning yordami yoshlarni kelajak hayotiga tayyorlashda muhim poydevor vazifasini bajaradi.

Foydalanilgan adabiyot

1. Umarova, G., & Toshpo'latov, A. (2024). Klaster tanqidiy fikrlash texnologiyasi texnikasi

2. sifatida. Центральноеазиатский журнал междисциплинарных исследований и исследований в области управления, 1(10), 49–55. Извлечено от.<https://inacademy.uz/index.php/cajmrms/article/view/33393>

https://t.me/innovatsion_akademic

3. Umarova, G. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNING O'QISHGA BO'LGAN KLASTERLI YONDASHUVI. В CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ACADEMIC RESEARCH (T. 2, Выпуск 6, сс. 116–122). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11542450> https://t.me/innovatsion_akademic

4. <https://zenodo.org/records/11466931>

5. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV

6. METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178.