

**RUHIY JAROHAT O' SMIRLAR IJTIMOIIY ADAPTATSIYASINING  
PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI**

**Nasriddinova Gulgina Salohiddinovna**

*Aniq va ijtimoiy fanlar universiteti Psixologiya 1-kurs magistranti*

*Number: +998991092020*

*E-mail: gulginanasridinova1985@gmail.com*

**MAQOLA  
MALUMOTI**

**ANNOTATSIYA:**

**MAQOLA TARIXI:**

*Received: 16.06.2026*

*Revised: 17.06.2026*

*Accepted: 18.06.2026*

**KALIT SO'ZLAR:**

*ruhiy jarohat, o' smir,  
ijtimoiy adaptatsiya,  
travma, rehabilitatsiya,  
emotsional holat,  
psixologik yordam..*

*Mazkur maqolada ruhiy jarohat olgan o' smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasining psixologik xususiyatlari, ularning emotsional holati, ijtimoiy munosabatlarga moslashuvi hamda rehabilitatsiya jarayonining psixologik omillari tahlil qilingan. Shuningdek, travmatik tajribalarning o' smir shaxsiga ta'siri, moslashuv mexanizmlari va psixologik yordamning samarali usullari yoritilgan.*

**KIRISH.** Bugungi globallashuv, axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, oilaviy va ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi natijasida o' smirlar orasida ruhiy jarohatlar soni ortib bormoqda. Ruhiy jarohat (psixologik travma) insonning emotsional holatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadigan, uning psixik muvozanatini buzadigan hodisa hisoblanadi. Ayniqsa, o' smirlik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichi bo'lgani sababli travmatik voqealar ijtimoiy moslashuv jarayoniga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy jarohat olgan o' smirlar ko'pincha tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar, o'zlariga bo'lgan ishonchlari pasayadi, ijtimoiy faolliklari kamayadi hamda xavotir va depressiv holatlar kuchayadi. Shu sababli ularning ijtimoiy adaptatsiyasini o'rganish zamonaviy psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev quyidagicha ta'kidlaydi: "Yoshlarimizning ma'naviy va ruhiy salomatligini ta'minlash davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biridir".<sup>1</sup> Rus psixologi L.S. Vigotskiy esa shunday yozadi: "Bolaning

<sup>1</sup> Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2021. – B. 221.

rivojlanishi uning ijtimoiy muhiti bilan belgilanadi”. Ushbu fikr ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning ijtimoiy moslashuvida atrof-muhitning muhim rol o‘ynashini ko‘rsatadi.<sup>2</sup>

Inson hayotida o‘smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan eng murakkab rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davrda shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari, ijtimoiy munosabatlari va o‘zini anglash jarayoni shakllanadi. Shu sababli o‘smirlik davrida yuzaga keladigan har qanday salbiy voqea yoki ruhiy zarba shaxs rivojlanishiga uzoq muddatli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ruhiy jarohat o‘smirning emotsional holatini izdan chiqaribgina qolmay, uning ijtimoiy faoliyati, muloqot madaniyati, tengdoshlari bilan munosabati va kelajak rejalari shakllanishiga ham salbiy ta’sir etadi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy jarohat olgan o‘smirlar ko‘pincha ijtimoiy izolyatsiya, xavotir, tajovuzkorlik, o‘ziga ishonchsizlik, depressiv holatlar hamda kommunikativ qiyinchiliklarni boshdan kechiradilar. Bunday holatlar ularning jamiyatga moslashuv jarayonini murakkablashtirib, ijtimoiy adaptatsiyaning pasayishiga olib keladi. Natijada o‘smirning ta’lim jarayonidagi muvaffaqiyati, oilaviy munosabatlari va tengdoshlari bilan aloqalari izdan chiqishi mumkin.

Mazkur maqolaning maqsadi ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasiga xos psixologik xususiyatlarni tahlil qilish, ularning moslashuv mexanizmlarini aniqlash hamda psixologik yordamning samarali yo‘llarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat. Tadqiqot natijalari o‘smirlar bilan ishlovchi psixologlar, pedagoglar, ijtimoiy xodimlar hamda otalar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Travmatik tajribaning o‘smir shaxsiga ta’sir mexanizmlari.** Ruhiy jarohat o‘smir shaxsining emotsional, kognitiv va xulq-atvor sohalarida sezilarli o‘zgarishlarni yuzaga keltiradi. Travmatik hodisa natijasida o‘smir o‘zini xavfsiz his qilmay qo‘yadi, atrofdagilarga bo‘lgan ishonchi pasayadi hamda kelajak haqidagi tasavvurlari salbiy tus oladi. Bunday holatlarda xavotir, qo‘rquv, tushkunlik va agressivlik kabi emotsional reaksiyalar kuzatiladi.

Travmatik tajriba shaxsning “Men” konsepsiyasiga ham ta’sir etadi. O‘smir o‘zini jamiyatda keraksiz yoki boshqalardan farqli deb his qilishi mumkin. Bu esa uning tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochishiga va ijtimoiy faolligining pasayishiga olib keladi. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, travmadan keyingi davrda shaxsning ijtimoiy moslashuvi ko‘p jihatdan uning psixologik himoya resurslariga bog‘liq bo‘ladi. O‘zbek psixologi E.G‘. G‘oziyev shunday ta’kidlaydi: “Shaxsning ruhiy taraqqiyoti ijtimoiy muhit bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, salbiy ta’sirlar uning psixik rivojlanishiga sezilarli o‘zgarishlar kiritadi”.<sup>3</sup>

**Ijtimoiy adaptatsiyaning “psixologik ko‘prik” modeli.** Ruhiy jarohat olgan o‘smirning jamiyatga qayta moslashuvi birdaniga emas, balki bosqichma-bosqich amalga oshadi. Ushbu jarayonni shartli ravishda “psixologik ko‘prik” modeli sifatida tavsiflash mumkin. Mazkur

---

<sup>2</sup> Выготский Л.С. Психология развития человека. – Москва: Смысл, 2005. – С. 58.

<sup>3</sup> G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010. – B. 184.

model o‘smirning travmatik holatdan ijtimoiy faol shaxsga aylanishigacha bo‘lgan yo‘lini aks ettiradi. Birinchi bosqichda o‘smir xavfsizlik hissini qayta tiklaydi. Ikkinchi bosqichda emotsional barqarorlik shakllanadi. Uchinchi bosqichda esa ijtimoiy munosabatlar tiklanib, shaxs jamiyat hayotida faol ishtirok eta boshlaydi. Ushbu bosqichlarning muvaffaqiyati oila, maktab va tengdoshlarning qo‘llab-quvvatlashiga bog‘liq. Rus psixologi A.A. Rean: “Moslashuv jarayoni insonning atrof-muhit bilan faol o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi” deb ta’kidlaydi.<sup>4</sup>

“Psixologik ko‘prik” modelining asosiy vazifasi travmatik tajriba bilan bog‘liq salbiy kechinmalar va muvaffaqiyatli ijtimoiy moslashuv o‘rtasida bog‘lovchi mexanizmni yaratishdan iboratdir. Bu modelga ko‘ra, o‘smir avvalo o‘z hissiyotlarini anglash va qabul qilishni o‘rganadi. Keyinchalik u o‘z muammolari haqida ochiq gapirish, yordam so‘rash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Mazkur modelning muhim jihatlaridan biri ijtimoiy aloqalarni tiklash hisoblanadi. O‘smirning tengdoshlari, o‘qituvchilari va oila a‘zolari bilan bo‘lgan ijobiy munosabatlari uning ruhiy tiklanishiga katta yordam beradi. Ayniqsa, qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit o‘smirning yolg‘izlik hissini kamaytiradi va jamiyatning to‘laqonli a‘zosi sifatida o‘zini his qilishiga imkon yaratadi. Shuningdek, ushbu modelda kommunikativ kompetensiyani rivojlantirish alohida o‘rin tutadi. Muloqot qilish, o‘z fikrini erkin ifodalash, konfliktlarni konstruktiv hal etish va hamkorlik qilish ko‘nikmalari ijtimoiy adaptatsiyaning muhim ko‘rsatkichlari hisoblanadi. Shu sababli psixologik treninglar va guruhli mashg‘ulotlar o‘smirlarning moslashuv jarayonida samarali vosita bo‘lib xizmat qiladi. Natijada “psixologik ko‘prik” modeli ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning salbiy psixologik holatdan ijtimoiy faollik, emotsional barqarorlik va shaxsiy rivojlanish bosqichiga o‘tishini ta’minlaydigan muhim mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi.

**Emotsional xavfsizlik va ijtimoiy integratsiyaning o‘zaro bog‘liqligi.** Ruhiy jarohat olgan o‘smirlar uchun emotsional xavfsizlik hissi ijtimoiy adaptatsiyaning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Agar o‘smir o‘zini psixologik jihatdan himoyalangan deb his etsa, u boshqalar bilan muloqot qilishga va yangi ijtimoiy munosabatlarni o‘rnatishga moyil bo‘ladi. Emotsional xavfsizlik oiladagi sog‘lom muhit, pedagoglarning qo‘llab-quvvatlashi va tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar orqali shakllanadi. Ushbu omillarning mavjudligi travmatik tajriba oqibatlarini yumshatib, shaxsning moslashuv salohiyatini oshiradi. G‘.B. Shoumarovning fikricha: "Oila shaxs rivojlanishining eng muhim ijtimoiy instituti bo‘lib, undagi psixologik muhit bolaning ruhiy salomatligini belgilaydi".<sup>5</sup>

**Travmadan keyingi o‘shish: o‘smir shaxsining ichki resurslari.** Zamonaviy psixologiyada travma faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki ayrim hollarda shaxsning ichki imkoniyatlarini namoyon etuvchi omil sifatida ham ko‘rib chiqiladi. Bu holat “travmadan

<sup>4</sup> Реан А.А. Психология адаптации личности. – Санкт-Петербург: Прайм-Еврознак, 2008. – С. 54.

<sup>5</sup> Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2010. – B. 43.

keyingi o‘shish” tushunchasi bilan izohlanadi. Ba’zi o‘smirlar ruhiy jarohatdan so‘ng hayotiy qadriyatlarini qayta ko‘rib chiqadilar, muammolarni hal qilish ko‘nikmalarini rivojlantiradilar va ruhiy jihatdan yanada kuchliroq bo‘lib yetishadilar. Bunda psixologik rezilientlik, irodaviy sifatlar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash muhim rol o‘ynaydi. M.G. Davletshin ta’kidlaganidek: “Shaxsning faolligi va ichki imkoniyatlari uning murakkab vaziyatlarni yengib o‘tishga xizmat qiladi”.<sup>6</sup>

Travmadan keyingi o‘shish jarayonida o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabati o‘zgaradi. U murakkab vaziyatlarni yengib o‘tish qobiliyatiga ega ekanligini anglay boshlaydi. Bu esa o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishiga, mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarining rivojlanishiga va hayotiy maqsadlarning aniqroq shakllanishiga olib keladi. Bundan tashqari, travmatik tajriba o‘smirning boshqalarga bo‘lgan munosabatiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. U insonlarning his-tuyg‘ularini chuqurroq tushunishga, hamdardlik va mehr-shafqat kabi ijtimoiy sifatlarini rivojlantirishga moyil bo‘ladi. Natijada shaxslararo munosabatlar sifati yaxshilanadi va ijtimoiy integratsiya jarayoni tezlashadi. Travmadan keyingi o‘shishda ma’naviy va axloqiy qadriyatlarining qayta shakllanishi ham muhim rol o‘ynaydi. O‘smir hayot mazmuni, insoniy munosabatlar va kelajak istiqbollari haqida chuqurroq fikr yurita boshlaydi. Bu esa uning hayotga bo‘lgan munosabatini yanada ongli va mas’uliyatli qiladi.

Ichki resurslar qatoriga optimizm, sabr-toqat, stressga chidamlilik, irodaviy sifatlar, refleksiya va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari kiradi. Aynan mana shu resurslar o‘smirga qiyinchiliklarni yengib o‘tishda va psixologik barqarorlikni saqlashda yordam beradi. Ushbu sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik treninglar, konsultatsiyalar va rivojlantiruvchi dasturlar travmadan keyingi o‘shishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Shunday qilib, travmadan keyingi o‘shish ruhiy jarohat oqibatlarini yengib o‘tish bilan cheklanmay, balki o‘smir shaxsining yangi imkoniyatlarini ochib beradigan, uning ijtimoiy va psixologik kamolotini ta’minlaydigan murakkab rivojlanish jarayoni sifatida namoyon bo‘ladi.

**Tadqiqot.** Mazkur tadqiqotda ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning ijtimoiy adaptatsiya darajasini aniqlash maqsadida “Ijtimoiy adaptatsiya darajasini baholash so‘rovnomasi” qo‘llanildi. Metodika respondentlarning ijtimoiy munosabatlarga kirishishi, tengdoshlari bilan muloqoti, emotsional barqarorligi hamda jamoaga moslashish ko‘rsatkichlarini aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotda Toshkent shahrida istiqomat qiluvchi 10 nafar sinaluvchi ishtirok etdi. Sinaluvchilarning yoshi 15–18 yosh oralig‘ida bo‘lib, ular orasida qizlar va o‘g‘il bolalar mavjud. Tadqiqot natijalari ballar asosida tahlil qilindi. Bunda:

- 80–100 ball – yuqori adaptatsiya;
- 60–79 ball – o‘rta adaptatsiya;
- 0–59 ball – past adaptatsiya darajasi sifatida baholandi.

---

<sup>6</sup> Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2004. – B. 156.

**1-jadval. Ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning ijtimoiy adaptatsiya ko‘rsatkichlari.**

№	Ismi	Yoshi	Ball	Daraja
1	Azizbek	15	54	Past
2	Madina	16	68	O‘rta
3	Diyor	17	59	Past
4	Mohira	16	73	O‘rta
5	Javohir	18	81	Yuqori
6	Shahzoda	15	65	O‘rta
7	Bekzod	17	57	Past
8	Nilufar	16	78	O‘rta
9	Sardor	18	84	Yuqori
10	Diyora	17	71	O‘rta

**2. Diagramma (adaptatsiya darajalari).**

Yuqori ■ ■ 20%

O‘rta ■ ■ ■ ■ ■ 50%

Past ■ ■ ■ 30%

**Tadqiqot natijalari.** Tadqiqot natijalariga ko‘ra, sinaluvchilarning 20 foizi yuqori, 50 foizi o‘rta va 30 foizi past ijtimoiy adaptatsiya darajasiga ega ekanligi aniqlandi. Olingan natijalar ruhiy jarohat olgan o‘smirlarning aksariyatida moslashuv jarayoni to‘liq shakllanmaganligini ko‘rsatadi. Yuqori adaptatsiya darajasiga ega bo‘lgan respondentlar tengdoshlari bilan faol muloqot qilishi, jamoaviy tadbirlarda qatnashishi va stressli vaziyatlarda nisbatan barqarorligini namoyon etgan. O‘rta darajadagi sinaluvchilarda esa ayrim kommunikativ qiyinchiliklar va emotsional beqarorlik holatlari kuzatilgan. Past adaptatsiya darajasiga ega bo‘lgan o‘smirlarda o‘ziga ishonchsizlik, muloqotdan qochish, xavotir va ijtimoiy faollikning sustligi kabi belgilar aniqlangan. Bu holatlarning aksariyati avval boshdan kechirilgan travmatik tajribalar bilan bog‘liq ekanligi kuzatildi.

**Muhokama.** Tadqiqot natijalari ruhiy jarohat olgan o‘smirlarda ijtimoiy adaptatsiya darajasi ko‘plab omillarga bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Jumladan, oiladagi psixologik muhit, tengdoshlar tomonidan qo‘llab-quvvatlanish, ta‘lim muassasasidagi munosabatlar va psixologik yordamning mavjudligi adaptatsiya jarayoniga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Past adaptatsiya ko‘rsatkichlariga ega bo‘lgan sinaluvchilarda ijtimoiy aloqalarning

cheklanganligi, emotsional zo'riqish va xavotir darajasining yuqoriligi kuzatildi. O'rta va yuqori adaptatsiya ko'rsatkichlariga ega bo'lgan respondentlarda esa ijtimoiy qo'llab-quvvatlash darajasi nisbatan yuqori bo'lib, ular o'z muammolarini boshqalar bilan muhokama qilishga moyillik ko'rsatgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, ruhiy jarohatning salbiy oqibatlarini kamaytirishda psixologik konsultatsiyalar, ijtimoiy-psixologik treninglar, art-terapiya mashg'ulotlari hamda oila bilan hamkorlikda olib boriladigan korreksion ishlar muhim ahamiyatga ega. Shu bilan birga, o'smirlarning ichki resurslarini rivojlantirish va ularda stressga chidamlilikni shakllantirish ham ijtimoiy moslashuvning muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

**Xulosa.** Mazkur ishda ruhiy jarohat olgan o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasi masalasi zamonaviy psixologiyaning dolzarb yo'nalishlaridan biri sifatida yoritildi. Maqolada keltirilgan nazariy yondashuvlar shuni ko'rsatadiki, ruhiy jarohat o'smirning emotsional holati, kognitiv tasavvurlari va xulq-atvor modeliga kompleks ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, "Men konsepsiyasi"ning buzilishi va ijtimoiy aloqalardan chekinish holatlari adaptatsiya jarayonining asosiy muammolari sifatida ajralib turadi. Umumiy jihatdan aytganda, o'smirlik davri shaxs shakllanishining eng nozik bosqichi bo'lib, bu davrda yuzaga keladigan travmatik tajribalar shaxsning keyingi ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy adaptatsiya jarayoni faqat individual psixologik xususiyatlarga emas, balki oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabatlar va jamiyatdagi qo'llab-quvvatlash tizimiga ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli o'smirlarning moslashuvini ta'minlashda faqat ichki omillarni emas, balki tashqi ijtimoiy sharoitlarni ham inobatga olish zarur. O'smirlarning ijtimoiy moslashuv jarayonida psixologik yordamning o'rni juda katta ekanligi yana bir bor tasdiqlandi. Emotsional qo'llab-quvvatlash, ishonchli muloqot muhiti va tushunuvchi ijtimoiy muhit mavjud bo'lsa, travmatik tajribaning salbiy ta'siri sezilarli darajada kamayadi. Aksincha, e'tiborsizlik va befarqlik o'smirning ichki kechinmalarini chuqurlashtirib, uning ijtimoiy faolligini yanada pasaytirishi mumkin. Jumladan, ijtimoiy adaptatsiyaning bosqichma-bosqich rivojlanishi va "psixologik ko'prik" modeli orqali izohlanishi maqolaning ilmiy-amaliy qiymatini oshiradi. Bu yondashuv travmadan ijtimoiy moslashuvga o'tish jarayonini tizimli tushuntirish imkonini beradi.

Mazkur maqolada ko'tarilgan eng dolzarb masala — ruhiy jarohat olgan o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiya jarayonining buzilishi va uning natijasida yuzaga keladigan emotsional hamda ijtimoiy muammolardir. Bugungi globallashuv sharoitida o'smirlar turli travmatik vaziyatlarga ko'proq duch kelayotgani ularning jamiyatga moslashuvini murakkablashtirmoqda. Ushbu muammoning asosiy yechimi sifatida kompleks yondashuv zarurligi ta'kidlanadi. Ya'ni, oila, ta'lim muassasalari va psixologik xizmatlar hamkorligida o'smirlarning emotsional xavfsizligini ta'minlash, ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va psixologik rehabilitatsiya ishlarini tizimli yo'lga qo'yish muhimdir. Shuningdek, profilaktik choralar, erta psixodiagnostika hamda psixologik trening va maslahat xizmatlarini keng joriy etish o'smirlarning adaptatsiya jarayonini sezilarli darajada

yaqshilaydi. Natijada ular jamiyatga moslashgan, barqaror va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllanish imkoniga ega bo‘ladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent, 2022.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
3. Немов Р.С. Психология. – М., 2015.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2018.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 2005.
6. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2012.
7. Реан А.А. Психология адаптации личности. – СПб., 2013.
8. Davletshin M.G. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2008.
9. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте. – М., 2008.
10. Hasanova D.R. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2019.
11. Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 2014.
12. Mirziyoyev Sh.M. Yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish bo‘yicha nutqlari va asarlari. – Toshkent, 2021.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб., 2011.
14. G‘oziyev E.G‘. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2015.
15. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы. – М., 2010.
16. Вопросы психологии journali. – Moskva, 2023.
17. Rasulov N.N. Shaxs rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
18. Психологический журнал РАН. – Moskva, 2022.
19. Shakhzoda M. Travmadan keyingi psixologik tiklanish mexanizmlari. – 2023 (maqola).
20. Социальная психология и общество journali. – Moskva, 2024.
21. <https://cyberleninka.ru>
22. <https://www.apa.org> .