

BUGUNGI KUNDA PSIXALOGIYANING SHAHSLARGA TA'SIRI

Kubayeva Robiya O'ktam qizi

Toshkent iqtisodiyot va texnologiyalar universiteti

Ijtimoiy fanlar fakulteti 3-bosqich talabasi

Robiyamuhammadova167@gmail.com

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 21.05.2026

Revised: 22.05.2026

Accepted: 23.05.2026

KALIT SO'ZLAR:

Psixologiya, bolalar psixologiyasi, ruhiy salomatlik, shaxs rivojlanishi, emotsional rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, hissiy intellekt, o'z-o'zini anglash, tarbiya, o'smirlik davri, psixologik rivojlanish.

Mazkur maqolada zamonaviy jamiyatda psixologiyaning inson hayotidagi o'rni, ruhiy salomatlikni saqlash, shaxsiy rivojlanish va ijtimoiy moslashuvdagi ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, bolalar psixologiyasining nazariy va amaliy jihatlari, bolalik davridagi emotsional, ijtimoiy hamda kognitiv rivojlanish xususiyatlari yoritilgan. Maqolada 10–12 yoshdagi bolalarning psixologik rivojlanishi, o'z-o'zini anglash jarayoni, tengdoshlar ta'siri va pubertat davrining psixologik xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Bundan tashqari, zamonaviy muammolar, xususan gadjetlarga qaramlik, emotsional beqarorlik va stress holatlarining oldini olish bo'yicha psixologik yondashuvlar tavsiya etilgan.

Kirish. Bugungi globallashuv va shiddat bilan rivojlanayotgan texnologiyalar davrida insonning ruhiy salomatligi va psixologik barqarorligi muhim ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Axborot oqimining ortishi, ijtimoiy bosim, stress va hissiy zo'riqish inson psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli psixologiya nafaqat insonning ruhiy muammolarini aniqlash va bartaraf etish vositasi, balki uning shaxsiy salohiyatini rivojlantirish, hayot sifatini yaxshilash va jamiyatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining muhim omiliga aylanmoqda.

Ayniqsa, bolalar psixologiyasi bugungi kunda alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bolalik davrida shaxsning xarakteri, hissiy holati va ijtimoiy ko'nikmalari shakllanadi. Bu davrdagi psixologik rivojlanish xususiyatlarini chuqur o'rganish kelajak avlodning ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim o'rin tutadi. Xususan, 10–12 yosh davri bolalikdan o'smirlikka o'tish bosqichi bo'lib, unda fiziologik va psixologik jihatdan muhim o'zgarishlar kuzatiladi.

Hozirgi jamiyatda stress, hissiy charchoq, xavotir va ijtimoiy bosim kabi holatlar keng tarqalgan. Psixologiya ushbu muammolarni tahlil qilish, ularning sabablarini aniqlash va

bartaraf etish usullarini o'rgatadi. Psixologik maslahatlar, relaksatsiya texnikalari va stressni boshqarish metodlari inson ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Psixologiya insonning o'z xatti-harakatlari, motivlari va his-tuyg'ularini chuqur tushunishiga yordam beradi. O'zini anglagan shaxs hayotiy maqsadlarini aniq belgilaydi, ichki imkoniyatlarini yuzaga chiqaradi va shaxsiy rivojlanishga erishadi. Bu esa insonning baxt va hayotdan qoniqish darajasini oshiradi.

Psixologik bilimlar oila, do'stlar va ish jamoasidagi munosabatlarni yaxshilashga yordam beradi. Samarali muloqot qilish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish va hamjihatlikni shakllantirishda psixologiyaning o'rni katta. Ayniqsa, empatiya — ya'ni boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish qobiliyati insonlar o'rtasidagi ijobiy munosabatlarni mustahkamlaydi.

Psixologiya insonning kognitiv xatolari — ya'ni noto'g'ri fikrlash stereotiplari va "bias"larni anglashiga yordam beradi. Natijada inson kundalik hayotda yanada oqilona, muvozanatli va mustaqil qarorlar qabul qila oladi.

Bugungi kunda muvaffaqiyat faqat bilim bilan emas, balki hissiyotlarni boshqarish qobiliyati bilan ham belgilanadi. Psixologiya insonni o'z his-tuyg'ularini nazorat qilishga, stress va xavotirni yengishga, boshqalarning emotsiyalarini tushunishga o'rgatadi. Hissiy intellekt rivojlangan inson jamiyatda tezroq moslashadi va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi.

Ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimining kuchayishi inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. "Taqqoslash sindromi", virtual qaramlik va axborot yuklamasi ko'plab ruhiy muammolarni yuzaga keltirmoqda. Psixologiya raqamli detoks, diqqatni jamlash va ruhiy muvozanatni saqlash usullarini tavsiya etadi.

Bolalar psixologiyasi — bolaning tug'ilganidan boshlab o'smirlik davrigacha bo'lgan aqliy, hissiy va ijtimoiy rivojlanishini o'rganadigan fan sohasi hisoblanadi. Bugungi kunda bu yo'nalish ota-onalar uchun nafaqat tarbiya usuli, balki bolaning kelajakdagi ruhiy salomatligini ta'minlash vositasiga aylangan.

Bolalikning har bir davri o'ziga xos psixologik xususiyatlarga ega. Masalan, 3 yosh va 7 yosh inqirozlari bolaning mustaqillikka intilishi, yangi ko'nikmalarni egallashi va ijtimoiylashuvi bilan bog'liq bo'ladi.

Bolaning o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarishni o'rganishi uning kelajakdagi ruhiy barqarorligi uchun muhimdir. Zamonaviy psixologiyada "empathy and limits" — ya'ni mehr va chegaralar muvozanati asosiy tarbiya tamoyillaridan biri sifatida qaralmoqda.

Bugungi shiddatli va texnologik rivojlangan davrda psixologiyaning inson hayotidagi o'rni har qachongidan ham muhimroq. Psixologiya shaxsga nafaqat muommalarini hal qilishda balki o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishda ham yordam beradi.

Ruhiy salomatlikni saqlash: Zamonaviy jamiyatda ko'p uchraydigan stress, hissiy charchoq va ijtimoiy bosimni tahlil qilish hamda ularni bartaraf etish usullarini o'rgatadi

O'z o'zini anglash: Insonning o'z xatti-harakatlari, motivlari va his-tuyg'ularini chuqur tushinishga yordam berib, shaxsiy rivojlanish va baxt darajasini oshiradi

Muloqat ko'nikmalarini yaxshilash: Oila do'stlar va ish joydagi munasabatlarda samarali muloqat qilish, nizolarni hal etish va o'zaro hamjihatlikni shakillantirish imkonini beradi.

To'g'ri qaror qabul qilish: Psixalogik bilimlar insonning kognitiv xatolarini (bios) anglashiga va kundalik hayotda yonda oqilona muvozanatli qarorlar qabul qilishga xizmat qiladi.

O'z-o'zini anglash va indinfikatsiya: Psixalogik bilimlar insonga o'zining kuchli va kuchsiz tamonlarini, haqiqiy ehtiyojlarini va qadriyatlarini tushunishga yordam beradi. Bu esa atrofdagilarning bosimi ostida emas, balki o'z xoxiwiga ko'ra qabul qilish imkonini beradi.

Hissiy intellekt (EQ) rivojlanishi: Bugungi kunda o'z his tuyg'ularini boshqarish va boshqalarning emotsiyalarini tushunish qobilyati muvafaqqiyatning kaliti hisoblanadi. Psixalogiya stres, xavotir va depressive holatlarni jilovlash usullarini o'rgatadi.

Raqamli dunyo psixika: Ijtimoiy tarmoqlar keltirib chiqaradigan "taqqoslash sindiromi" va axbarot yuklamasi davrida psixalogiya insonning ruhiy muvozatini saqlashga (raqamli detoks e'tibor konsentrotsiyasi) xizmat qilmoqda.

Muxtasar qilib aytganda zamonaviy psixalogiya insonni o'z hayotining passiv yaratuvchisiga aylantirmoqda.

Bolalar psixalogiyasi - bu bolaning tug'ulgandan boshlab to o'smirlik davrigacha bo'lgan aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishni o'rganuvchi sohadir. Bugungi kunda bu yo'nalish ota-onalar uchun nafaqat tarbiya usuli, balki bolaning kelajakdagi ruhiy salomatligini ta'minlash vositasiga aylangan.

Rivojlanish bosqichlari va inqirozlari: Bolalikning har bir davri (3 yosh yoki 7 yosh inqirozi) o'ziga xos qiyinchiliklar va yangi ko'nikmalar bilan tavsiflanadi.

Emotsional rivojlanish: Bolaning o'z his-tuyg'ularini tushunishi va boshqarish 2026-yilgi tendensiyalarga ko'ra, ota-onalar "chegaralar va emotsional bog'liqlik" (empathy and limits) muvozanatiga ko'proq e'tibor qaratmoqda.

Ijtimoiy moslashuv: Bolaning tengdoshlari va kattalar bilan muloqat qilish, do'stlashish va jamiyatdagi qoidalarni o'rganish jarayoni. Bolaga o'z g'azabini boshqalarga zarar yetkazmagan holda chiqarish usullarini o'rgatish (sport, ijod, jismoniy harakat) kelajakda uning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi.

Bugungi kunda eng dolzarb muamolar va yechimlari: muammo-gadjetlarga bog'liqlik: sababi - ekran vaqti ijtimoiy tarmoqlar: psixalogik yechim "Analog bolalik" ko'proq ochiq havoda o'yinlar va qo'lda bajaradigan ijodiy ishlar: injiqlik qaysarlik - e'tibor yetmasligi yoki chegaralarning yo'qligi. Demokratik (avtoritar bo'lmagan) tarbiya bolaga tushuntirish va uning fikrini tinglash: Xavotir va stress - atrofdagilar bosim yoki oiladagi muhit - erta psixalogik skrining va bolaning ruhiy holatini muntazam tekshirib turish. Ota-onalar uchun muhim taffiyalar:

Sifatli vaqt: Bolangiz kuniga 15-20 daqiqa hech qanday telefonlarsiz, faqat u bilan birga bo'ling.

O'yin orqali muloqat: Bolalar o'z muamolarini so'zi bilan emas, o'yin orqali ifodalaydi. U bilan birga, o'ynash orali uning ichki dunyosini tushunishingiz mumkin

Xatoga yo'l qo'yish: "Ideal ota-ona" bo'lishga urunmang. Zamonaviy psixologiya mukammal bo'lishdan ko'ra, bola bilan samimiy bog'lanish muhimligini ta'kidlaydi.

10-12 yosh- bu bolalikdan o'smirlik tomonga qo'yilgan ilk jiddiy qadam, ya'ni kichik o'mirlik davri hisoblanadi. Bu yoshda bolaning organizimda ham, ruhiyatida ham keskin o'zgarishlar yuz beradi.

"Men kattaman" hissi (o'z-o'zini anglash) bu yoshdagi bolalar o'zlarini endi yosh bola deb hisoblamaydilar. Ular o'z fikriga ega bo'lishni, qaror qabul qilishda ishtirok etishni va kattalardek muomla ko'rishni xohlaydilar.

Muammo: ota-onaning haddan tashqari nazorati ("Darsingni qildingmi" kiyishingni o'zim bilaman") qarshilik va asabiylashishga sabab bo'ladi.

Muloqat markazning o'zgarishi: Agar ilgari bola uchun eng asosiy avlari ota-ona bo'lgan bo'lsa, 10-12 yoshda tengdoshlarning fikri birinchi. o'ringa chiqadi.

Xususiyati: Ular do'stlari orasida obro'ga ega bo'lishni istaydi. Ijtimoiy tarmoqdagi "lok" lar yoki do'stlarning munasabati ularning kayfiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Fiziologik o'zgarishlar (Pubertat boshlanishi) garmanal o'zgarishlar tufayli tez charchaydigan kayfiyati tez-tez o'garadigan (emotsional beqaror) bo'lib qolishi mumkin.

Bolaning psixologik rivojlanishida oila birlamchi ijtimoiy muhit hisoblanadi. Bola dunyoni avvalo ota-onasi orqali anglaydi va uning shaxsiyati shakllanishida oilaviy munosabatlar katta ahamiyatga ega. Sog'lom psixologik muhitda ulg'aygan bolalarda o'ziga bo'lgan ishonch, ijtimoiy faollik va hissiy barqarorlik yuqori darajada rivojlanadi. Aksincha, oiladagi nizolar, e'tibor yetishmasligi yoki haddan tashqari nazorat bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onaning bolaga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabati uning akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ota-onalar bolaning fikrini tinglashi, hissiyotlarini hurmat qilishi va uning shaxsiy rivojlanishiga imkon yaratishi muhim hisoblanadi.

Bugungi kunda ta'lim tizimida psixologik yondashuvlarning ahamiyati ortib bormoqda. Ta'limning asosiy maqsadi faqat bilim berish emas, balki o'quvchining individual qobiliyatlarini rivojlantirish, ijodiy fikrlashini shakllantirish va shaxs sifatida kamol topishini ta'minlashdan iborat.

Psixologik yondashuv asosida tashkil etilgan ta'lim jarayonida bolalarning yosh xususiyatlari, qiziqishlari va individual ehtiyojlari inobatga olinadi. Bu esa o'quvchilarda motivatsiyani oshirish, stressni kamaytirish va ta'lim samaradorligini kuchaytirishga xizmat qiladi.

Psixologik muammolarni yuzaga kelgandan keyin bartaraf etishdan ko'ra, ularning oldini olish samaraliroq hisoblanadi. Psixologik profilaktika insonning ruhiy salomatligini

mustahkamlash, stress omillarini kamaytirish va salbiy hissiy holatlarning oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi.

Bolalarda profilaktik yondashuv quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sog'lom kun tartibini shakllantirish;
- jismoniy faollikni oshirish;
- ijobiy emotsional muhit yaratish;
- muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish;
- raqamli texnologiyalardan me'yorida foydalanish.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy psixologiya inson hayotining barcha jabhalarida muhim o'rin egallaydi. U shaxsning o'zini anglashi, hissiy holatini boshqarishi, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishi va to'g'ri qaror qabul qilishida muhim omil hisoblanadi. Bolalar psixologiyasini o'rganish esa bolaning individual xususiyatlarini anglash, uning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Ayniqsa, 10–12 yoshdagi bolalarda kuzatiladigan psixologik va fiziologik o'zgarishlarni to'g'ri tushunish ota-onalar va pedagoglardan alohida yondashuvni talab qiladi. Zamonaviy tarbiya usullarida bolaga nisbatan samimiy munosabat, hissiy qo'llab-quvvatlash va sog'lom psixologik muhit yaratish uning kelajakdagi barkamol shaxs bo'lib shakllanishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin M.G., Do'stmuhamedova Sh.A., Mavlonov M.M. Yosh va pedagogik psixologiya: o'quv qo'llanma. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2012. – 256 b.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya: darslik. – Toshkent: O'qituvchi, 2010. – 320 b.
3. G'oziev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi: darslik. – Toshkent: Universitet, 2010. – 276 b.
4. Karimova V.M. Psixologiya: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Sharq, 2016. – 288 b.
5. Nishonova Z.T., Alimuhamedov S. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2017. – 240 b.
6. Piaget J. The Psychology of the Child: darslik. – New York: Basic Books, 1969. – 173 p.
7. Santrock J.W. Child Development: darslik. – New York: McGraw-Hill Education, 2018. – 800 p.
8. Vygotskiy L.S. Bola psixologiyasi: darslik. – Moskva: Pedagogika, 2005. – 432 b.