



O'SMIR PSIXOLOGIYASIDA IJTIMOIIY ADAPTATSIYA MUAMMOLARI

ZULUNOVA MAVLUDAXON UMIDJON QIZI

Andijon Tuman 2-Son Politexnikum Psixologi

Annotatsiya

O'smirlik davri shaxs rivojlanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda ijtimoiy adaptatsiya jarayoni katta ahamiyat kasb etadi. O'smirlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi ko'pincha tortinchoqlik, o'ziga ishonchsizlik, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy qo'rquv kabi muammolar bilan murakkablashadi. Ushbu maqolada o'smir psixologiyasida ijtimoiy adaptatsiya muammolari, ularning sabablari va bartaraf etish yo'llari tahlil qilinadi. O'smirlarning ijtimoiy faolligini oshirish, shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va psixologik korreksion usullarni qo'llashning amaliy ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, ijtimoiy adaptatsiya, psixologik muammolar, kommunikativ qiyinchilik, o'ziga ishonch, shaxslararo munosabatlar, psixologik korreksiya.

PROBLEMS OF SOCIAL ADAPTATION IN ADOLESCENT PSYCHOLOGY

Annotation

Adolescence is an important stage in the development of a person, during which the process of social adaptation is of great importance. The adaptation of adolescents to the social environment is often complicated by problems such as shyness, self-confidence, communication difficulties and social fear. This article analyzes the problems of social adaptation in adolescent psychology, their causes and ways to overcome them. It also highlights the practical importance of increasing the social



activity of adolescents, developing interpersonal relationships and using psychological correction methods.

Keywords: adolescence, social adaptation, psychological problems, communicative difficulties, self-confidence, interpersonal relationships, psychological correction.

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ПСИХОЛОГИИ ПОДРОСТКОВ

Аннотация

Подростковый возраст — важный этап в развитии личности, в течение которого процесс социальной адаптации имеет большое значение. Адаптация подростков к социальной среде часто осложняется такими проблемами, как застенчивость, неуверенность в себе, трудности в общении и социальный страх. В данной статье анализируются проблемы социальной адаптации в психологии подростков, их причины и пути преодоления. Также подчеркивается практическая важность повышения социальной активности подростков, развития межличностных отношений и применения методов психологической коррекции.

Ключевые слова: подростковый возраст, социальная адаптация, психологические проблемы, трудности в общении, уверенность в себе, межличностные отношения, психологическая коррекция.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishi jadallashadi, o'zini anglash jarayoni chuqurlashadi va mustaqil qaror qabul qilishga intilish kuchayadi. Shu bilan birga, o'smirlik davrida turli psixologik muammolar, jumladan ijtimoiy adaptatsiya qiyinchiliklari tez-tez uchraydi. Ijtimoiy adaptatsiya — bu shaxsning jamiyatdagi turli vaziyatlarga moslashuvi, ijtimoiy rollarni



o'zlashtirishi va shaxslararo munosabatlarda faol ishtirok etish jarayonidir. O'smirlik davrida bu jarayon ko'pincha murakkab kechadi, chunki o'smirlar o'zini anglash, mustaqillikka intilish va tengdoshlar orasida o'z o'rnini topishga harakat qiladilar. Ammo bu jarayon ko'pincha tortinchoqlik, o'ziga ishonchsizlik, kommunikativ qiyinchiliklar va ijtimoiy qo'rquv kabi muammolar bilan murakkablashadi. Natijada o'smirning ijtimoiy faolligi cheklanadi, sog'lom munosabatlar o'rnatish qiyinlashadi va shaxsiy rivojlanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, o'smir psixologiyasida ijtimoiy adaptatsiya muammolarini o'rganish va ularni bartaraf etishning psixologik yo'llarini ishlab chiqish dolzarb masalalardan biridir.

O'smirlik davrida ijtimoiy adaptatsiya muammolarini o'rganishga bag'ishlangan ilmiy adabiyotlar psixologiya fanida alohida o'rin tutadi. Ushbu davrda shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi, o'zini anglash jarayoni va shaxslararo munosabatlarni shakllantirish masalalari ko'plab tadqiqotchilar tomonidan tahlil qilingan. Adabiyotlarni ko'rib chiqish shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida ijtimoiy adaptatsiya jarayoni murakkab psixologik, ijtimoiy va emotsional omillar bilan bog'liq bo'lib, bu jarayonning muvaffaqiyati shaxsning keyingi hayotida muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologik adabiyotlarda o'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim bosqichlardan biri sifatida ta'riflanadi. Bu davrda shaxsning o'zini anglash, mustaqillikka intilish, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish va shaxsiy identifikatsiya jarayoni jadallashadi. Masalan, Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri "identifikatsiya va rol chalkashligi" bosqichi sifatida ko'rsatiladi. Bu davrda o'smirlar kimligini anglashga, jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladilar. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, ijtimoiy adaptatsiya muammolari yuzaga kelishi mumkin.

Adabiyotlarda o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiya muammolariga olib keluvchi bir qator omillar ko'rsatilgan. Birinchidan, oilaviy muhit va tarbiya uslublari muhim



rol o'ynaydi. Avtoritar yoki beparvo tarbiya uslublari o'smirda o'ziga ishonchsizlikni kuchaytirishi mumkin. Ikkinchidan, maktab muhitidagi munosabatlar, o'qituvchilar va tengdoshlar bilan bo'lgan aloqalar ham ijtimoiy adaptatsiyaga ta'sir ko'rsatadi. Uchinchidan, shaxsiy xususiyatlar — temperament, emotsional barqarorlik, o'z-o'zini baholash darajasi — adaptatsiya jarayonini belgilaydi. Ilmiy manbalarda ta'kidlanishicha, ijtimoiy adaptatsiya muammolari o'smirning shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tortinchoqlik va ijtimoiy izolyatsiya o'smirning do'stlar orttirishiga, sog'lom munosabatlar o'rnatishiga to'sqinlik qiladi. Bu holat o'quv faoliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlarda ijtimoiy adaptatsiya muammolari stress, depressiya va boshqa emotsional buzilishlarga olib kelishi mumkinligi qayd etilgan.

Adabiyotlarda o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiya muammolarini kamaytirish uchun turli psixologik korreksion usullar tavsiya etiladi. Kommunikativ treninglar o'smirlarning suhbatda faol ishtirok etish, fikrini erkin ifodalash va ijtimoiy vaziyatlarda o'zini ishonchli tutish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Psixodrama va rolli o'yinlar esa o'smirlarni turli ijtimoiy vaziyatlarni amaliy mashq qilishga undaydi, bu esa ularda ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Guruhiy mashg'ulotlar o'smirlar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi, bu esa tortinchoqlikni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi. Adabiyotlarda o'ziga ishonchni shakllantirish ijtimoiy adaptatsiya muammolarini bartaraf etishda alohida ahamiyatga ega ekani ta'kidlanadi. O'smir o'z qobiliyatlarini anglab, o'zini qadrlashni o'rganganida, ijtimoiy vaziyatlarda faolroq bo'la boshlaydi. Psixologik mashg'ulotlar orqali o'smirlar o'z kuchli tomonlarini kashf etadi, muvaffaqiyatlarini qadrlashni o'rganadi va o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantiradi. Bu esa tortinchoqlikni kamaytirishning eng samarali yo'llaridan biridir. Ko'plab adabiyotlarda ota-ona va pedagoglarning hamkorligi o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasini qo'llab-quvvatlashda muhim omil sifatida ko'rsatiladi. Ota-onalar tomonidan beriladigan emotsional qo'llab-quvvatlash, pedagoglarning ijobiy



munosabati va psixologlarning tizimli yondashuvi o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini osonlashtiradi.

O'smirlarda dezadaptatsiya holatini kelib chiqish ehtimoli uning muloqotdagi kompensatsiya jarayoni asotsial ijtimoiy muhit orqali amalga oshgan hollarda ortadi. Lekin boshqa tomondan o'smirning tengdoshlari bilan ijobiy muloqoti undagi oiladagi, yoki maktabda o'qituvchi bilan shaxslaro munosabatlaridagi buzilishlarni kompensatsiya qilish imkonini yaratadi. Dezadaptatsiya xolatlari keltirib chiqishida o'smirlar oilaviy anamnezining og'irlashuvi: noto'liq oilalar va oiladan tashqarida tarbiyalanishlik, ko'p ichuvchi ota, ota-onalardan birining ruhiy kasalligi, oiladagi disgarmonik munosabatlar va kelishmovchiliklar, bolalikda o'smirlar ota-onaning noto'g'ri munosabati, psixopatologiya darajasining chegaraviy yoki yuqoriligi bilan farq qilishadi. Ko'p xolatlar o'smirning ijtimoiy dezadaptatsiya holatlarini bartaraf etishda oilaviy tarbiya metodlarini o'rganish, qandaydir yangiliklar olib kirish, oilaviy tadbirlarni birgalikda o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Ayrim xollarda otaonalar "Nima uchun o'qishdagi muammolarni biz hal qilishimiz kerak?", "Oilaning bu holatga qanday aloqasi bor?", "O'qituvchi bola bilan to'g'ri munosabatlarga kira olmaydimi?" mazmunidagi savollar bilan murojaat etadilar.

Dezadaptatsiya holati sog'lom, yoki turli asab psixik buzilishlari mavjud (jismoniy nuqsonli, organik buzilishlarga ega bo'lgan oligofren o'smirlar bu toifaga kirmaydi) o'smirlarda shakllanishini kiritish mumkin. Psixologlar tomonidan dezadaptatsiya xolatlarini keltirib chiqaruvchi ijtimoiy psixologik omillar shartli 2guruhga bo'lingan: Ijtimoiy yoki obyektiv – Shaxsiy yoki subyektiv. Dezadaptatsiya jarayonida ikkala omil ham o'zaro bog'langan holda namoyon bo'ladi. Ta'lim sohasidagi dezadaptatsiya o'quv faoliyatidagi buzilishlar, xulqiy og'ishlar, kattalar va tengdoshlari bilan shaxslararo munosabatlardagi nizolar, xavotirlanish darajasining ortishi, shaxs rivojlanishidagi buzilishlarda namoyon bo'ladi. Dezadaptatsiya markaziy nerv sistemasi funksiyalaridagi buzilishlar natijasida ham shakllanshi mumkin. Psixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, bu



toifadagi o'smirlarning ma'lum qismida miya funksiyalaring ma'lum miqdorda o'zgarishi aniqlangan. Bu holatlarga olib keluvchi asosiy faktorlar sifatida anamnezda onaning xomiladorlik va tug'ish jarayonining og'ir kechadi. Bunday bolalar rivojlanishida nutq funksiyalari rivojlanishining kechikishi, diqqat, xotira rivojlanishdagi og'ishlar kuzatilgan umumiy intellektual rivojlanishda bunday bolalar meyor darajasida bo'lishi bilan birgalikda, ta'lim jarayonida ma'lum kognitiv qiyinchiliklarga duch kelganlar. Bunday xolatlar quyidagi sindromlarda namoyon bo'ladi: Psixologik profilaktika, oilada salbiy tusdagi shaxslararo munosabatlarning shakllanish, konfliktlar shaxs taraqqiyotida sodir bo'lishi mumkin bo'lgan har qanday og'ishlarning yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslik, ularning oldini olishga qaratilgan psixologik tadbirlarni qamrab olgan psixologiyaning sohasidir. Oilada tarbiyalanayotgan o'smirlar muammolari bilan shug'ullanadigan ijtimoiy Psixologik xizmat markazlari, asosan, ular bilan diagnostik va psixokorreksion yo'nalishlarda ish olib boradi. Voyaga yetmaganlarning xulq-atvori profilaktikasi ishida ommaviy axborot vositalari orqali tashviqiy-ma'rifiy ishlarni olib borish muhimdir. Jamoatchilik fikri so'rovi ma'lumotlari bo'yicha televideniye o'smirlar va yoshlar uchun axborot olishning afzalroq manbai hisoblanadi.

Xulosa

Har qanday oilada o'zaro munosabatlaridan izoli vaziyatlarning yuzaga kelishi muqarrar ekanligini inobatga oladigan bo'lsak, uni bartaraf etish mumkin ekanligi a'yonlashadi. Lekin shu nizolarning xarakteri ularning oqibatlariga ko'ra turli oilalar va ulardagi oilaviy munosabatlar bir biridan farqlanadi. Aslida, muvaffaqiyatli oilalardagi nizolar biriktiruvchidir va muvaffaqiyatsiz oilalardagi nizolar ajratuvchi xususiyatga ega. Shunday ekan, muvaffaqiyatli oila jamiyatning asosiy kuchi va tayanchidir .

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. T.,2004.



2. Nurmuxamedova L.SH. Sharq mutafakkirlari oilada farzand tarbiyasi to'g'risida. Xalq ta'lim. N.4. T., 2004.
3. Raxmanova D.R. O'smirlarda qo'rqinch determinatsiyasi xususiyatlarining turli vaziyatlarda rivojlanishi. Avtoreferat.T., 2004.
4. Ibrohimjon M. et al. Psychological crises in personality psychology and ways to overcome them //Galaxy international interdisciplinary research journal. – 2022. – T. 10. – №. 4. – C. 743-746.
5. Ogli M. I. I. TALIM TIZIMIDA IJTIMOIIY ARALASH YOSHLI GURUHLAR //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. Special Issue 2. – C. 266-269.