

## YOSHLIK DAVRI PSIXOLOGIYASI

O‘zbek tili va adabiyoti yo‘nalishi

101-guruh talabasi

**Valijonova Dilnavoz**

[Dilnavoz552@gmail.com](mailto:Dilnavoz552@gmail.com)

Tel: +998(94) 842-32-11

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yoshlik davri psixologiyasining asosiy xususiyatlari, ushbu davrda shaxs shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar va yuzaga keladigan psixologik muammolar ilmiy nuqtai nazardan tahlil etiladi. Yoshlik davri 14 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan davrni qamrab olib, insonning hayotida eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda identifikatsiya izlash, mustaqillik orttirishga intilish, ijtimoiy munosabatlar tizimining o‘zgarishi kabi jarayonlar faol kechadi. Maqolada zamonaviy psixologik tadqiqotlar va klassik nazariyalar asosida yoshlar psixologiyasining o‘ziga xos qirralari yoritilgan.

**Kalit so‘zlar:** yoshlik davri, identifikatsiya, psixologik rivojlanish, shaxs shakllanishi, o‘smirlik, inqiroz, ijtimoiylashuv.

**Аннотация:** В данной статье с научной точки зрения анализируются основные особенности психологии юности, факторы, влияющие на формирование личности в этот период, и возникающие психологические проблемы. Юношеский возраст охватывает период от 14 до 25 лет и считается одним из самых важных и сложных этапов в жизни человека. В этот период активно протекают такие процессы, как поиск идентичности, стремление к независимости, изменение системы социальных отношений. В статье на основе современных психологических исследований и классических теорий освещены специфические аспекты психологии молодёжи.

**Ключевые слова:** молодой возраст, идентификация, психологическое развитие, формирование личности, подростковый возраст, кризис, социализация.

**Abstract:** This article analyzes the key characteristics of youth psychology, the factors influencing personality formation during this period, and the psychological issues that arise from a scientific perspective. Youth, spanning the period from 14 to 25 years, is considered one of the most significant and complex stages in a person's life. During this period, processes such as the search for identity, the pursuit of independence, and changes in the system of social relations are actively occurring. The article highlights the unique aspects of youth psychology based on modern psychological research and classical theories.

**Keywords:** youth period, identification, psychological development, personality formation, adolescence, crisis, socialization.

## KIRISH

Yoshlik davri-inson hayotining eng serqirra va ayni vaqtda eng murakkab bosqichi sifatida psixologiya fanida alohida o‘rin tutadi. Bu davr bolalik bilan kattalik o‘rtasidagi ko‘prik vazifasini o‘tab, insonning keyingi hayot yo‘lini belgilab beruvchi asosiy tajribalar, qadriyatlar va shaxsiy xususiyatlarning shakllanishi bilan xarakterlanadi.

Zamonaviy jamiyatda yoshlik davri psixologiyasiga bo‘lgan qiziqish tobora ortib bormoqda. Buning asosiy sababi shundaki, bu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolar ko‘pincha kattalik davrigacha davom etib, insonning ijtimoiy moslashuvi, kasbiy va shaxsiy hayotiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Shuningdek, raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning hayotimizga kirib kelishi yoshlar psixologiyasida yangi o‘zgarishlarni vujudga keltirmoqda.

Ushbu maqolaning maqsadi yoshlik davrining psixologik xususiyatlarini, ushbu davrda shaxs rivojlanishiga ta‘sir etuvchi asosiy omillarni hamda yosh avlod duch keladigan psixologik muammolarni kompleks tarzda o‘rganish va tahlil etishdan iborat.

Yoshlik davrining chegaralari va bosqichlari. Psixologiya fanida yoshlik davri odatda uch bosqichga bo‘linadi: ilk o‘smirlik (14-17 yosh), o‘rta o‘smirlik (17-21 yosh) va kech yoshlik (21-25 yosh). Bu davr biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlarning bir vaqtda ro‘y berishi bilan farqlanadi.[1] Erik Eriksonning psixosotsiologik rivojlanish nazariyasiga

ko‘ra, yoshlik davrining asosiy vazifasi “identitet” ni shakllantirish, ya’ni o‘zini kim ekanligini anglashdan iborat.

Jean Piaget kognitiv rivojlanish nazariyasiga asosan, yoshlik davrida formal operatsional tafakkur to‘liq shakllanadi. Bunda abstraktli fikrlash, gipoteza qurish va mantiqiy xulosalar chiqarish qobiliyatlari rivojlanib, yosh inson murakkab muammolarni hal qilishga qodir bo‘la boshlaydi. Ushbu kognitiv o‘zgarishlar yoshning o‘zini va dunyoni anglash tarzini tubdan o‘zgartiradi.

Identifikatsiya inqirozi va o‘z-o‘zini anglash. Yoshlik davrining eng muhim psixologik hodisalaridan biri identifikatsiya inqirozidir. Eriksonning ta’kidlashicha, agar yosh inson ushbu inqirozni muvaffaqiyatli hal eta olmasa, “rol chalkashuvi” holati yuzaga keladi. Bu holat kasbiy yo‘nalish tanlay olmaslik, qadriyatlar tizimining noaniqligi va shaxslararo munosabatlardagi qiyinchiliklar shaklida namoyon bo‘lishi mumkin.

O‘z-o‘zini anglash (self-concept) yoshlik davrida keskin rivojlanadi. Yosh inson o‘zining kuchli va zaif tomonlarini, his-tuyg‘ulari va motivlari haqida chuqurroq mulohaza yurgazadi.[2] Introspeksiya-o‘z ichki dunyosiga nazar tashlash-bu davrda ayniqsa faollashadi. Biroq bu jarayon ko‘pincha o‘z-o‘ziga nisbatan tanqidiy munosabat va past o‘z-o‘zini baholash bilan birga kechishi mumkin.

Oila va ijtimoiy muhitning ta’siri. Oila yoshlik davridagi psixologik rivojlanishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Ota-ona bilan munosabatning sifati, oilaviy muhitning istiqborliligi yoki ziddiyatliligi yoshning ruhiy salomatligi va ijtimoiy ko‘nikmalariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Diana Baumrindning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, “demokratik” tarbiya usuli-ya’ni issiq munosabat bilan aniq chegaralar kombinatsiyasi-yoshlarda eng yaxshi psixologik natijalarni beradi.

O‘zbek oilalarida an’anaviy qadriyatlar va zamonaviy ta’sirlar o‘rtasidagi ziddiyat ko‘pincha yoshlar uchun qo‘shimcha psixologik yukni keltirib chiqaradi. Kattalar bilan munosabatda mustaqillik va erkinlikka intilish hamda oilaviy an’analarga rioya qilish o‘rtasidagi muvozanatni topish yoshlarning asosiy vazifalaridan biriga aylanadi.

Tengdoshlar guruhining psixologik ta'siri. Yoshlik davrida tengdoshlar guruhi ta'sirining kuchayishi — bu davrning muhim xususiyatlaridan biridir. Yosh inson uchun guruhga mansublik hissi, tengdoshlar tomonidan qabul qilinish va hurmat ko'rish nihoyatda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu holat ijobiy ijtimoiylashuv ko'nikmalarining shakllanishiga ko'maklashishi mumkin bo'lsada, ba'zi hollarda guruh bosimi noto'g'ri xulq-atvor namunalarining o'zlashtirilishiga ham sabab bo'lishi mumkin.

Lev Vygotskiyning ijtimoiy-madaniy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, bilim va ko'nikmalar asosan ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonida shakllanadi. Tengdoshlar bilan muloqot yoshga nafaqat ijtimoiy ko'nikmalarni egallashga, balki o'z fikrlarini ifodalash, ziddiyatlarni hal qilish va hamkorlik qilish qobiliyatlarini rivojlantirishga ham imkon beradi.

Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri. XXI asrda yoshlar psixologiyasining o'rganilishida raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlar muhim o'rin egallaydi. So'nggi o'n yillikda o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar ijtimoiy tarmoqlarning ortiqcha ishlatilishi va depressiya, tashvish, kam o'z-o'zini baholash o'rtasida bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. "FOMO" (Fear of Missing Out — qolishdan qo'rqish) hodisasi zamonaviy yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammo sifatida e'tirof etilmoqda.

Shu bilan birga, raqamli muhit yoshlarga yangi imkoniyatlar ham taqdim etadi: bilimga kirish imkoniyatining kengayishi, ijodkorlikni ifodalash uchun yangi platformalar, global hamjamiyatlarga qo'shilish va mustaqil o'qish-o'rganish imkoniyatlari.[3] Muammo texnologiyaning o'zida emas, balki undan foydalanish usulida ekanligi psixologlar tomonidan ta'kidlanmoqda.

Stress va tashvish holatlari. Yoshlik davri o'ziga xos stressor omillarni o'z ichiga oladi: ta'lim muassasasiga kirish va o'qishni muvaffaqiyatli yakunlash borasidagi bosim, kasbiy yo'nalish tanlash, moliyaviy mustaqillikka erishish, romantik munosabatlar va oilaviy kutishlar. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, ruhiy salomatlik muammolarining yarmidan ko'pi 14 yoshdan oldin, to'rtinchi uch qismi esa 24 yoshga qadar boshlanadi.

O‘zbek jamiyatida akademik ko‘rsatkichlarga yuqori e‘tibor qaratilishi va oilaviy kutishlar yoshlarda perfektsionizm va stress holatlarini kuchaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tarmog‘i va stressga dosh berishning sog‘lom strategiyalari yoshlarning ruhiy chidamliligini oshirishda muhim rol o‘ynaydi.

Depressiya va ruhiy salomatlik. Depressiya yoshlar orasida tobora keng tarqalib borayotgan ruhiy salomatlik muammolaridan biriga aylandi. Epidemiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, klinikalik depressiyaning eng ko‘p uchraydigan davri-15 yoshdan 25 yoshgacha bo‘lgan yillar. Yoshlik davrida depressiyaning klinik namoyon bo‘lishi kattalarnikidan farq qilishi mumkin: asabiylashish, tahriklanish, ijtimoiy izolyatsiya va akademik ko‘rsatkichlarning pasayishi ko‘proq kuzatiladi.[4]

Ruhiy salomatlik savodxonligi-ya’ni ruhiy kasalliklarni tanish, tushunish va murojaat qilish bilimi-yoshlar orasida hali ham yetarli darajada rivojlanmagan. Ijtimoiy stigma va psixologik yordamga murojaat qilishdan tortinish ko‘plab yoshlarni o‘z muammolari bilan yolg‘iz qoldirmoqda. Bu masalada ta’lim tizimi va ota-onalar muhim rol o‘ynashi lozim.

Shaxslararo munosabatlar va romantik aloqalar. Yoshlik davrida romantik munosabatlar shaxs rivojlanishining muhim qismi sifatida o‘rganiladi. Birikmish nazariya (Attachment Theory) asoschisi Jon Bowlbiga ko‘ra, bolalikda shakllanib bo‘lgan birikmish uslubi (xavfsiz, qayg‘uli, qochuvchi) romantik munosabatlardagi xulq-atvorni va munosabat sifatini belgilaydi. Yoshlik davrida romantik munosabatlar adolat, ishonch va o‘zaro hurmat kabi qadriyatlarni sinab ko‘rish maydoniga aylanadi.

O‘zbek jamiyati kontekstida an’anaviy oilaviy qadriyatlar va zamonaviy dunyoqarash o‘rtasidagi muvozanat yoshlar uchun murakkab psixologik vaziyatni keltirib chiqaradi. Nikoh va oila qurilishiga nisbatan kutishlar, gender rollari va individual erkinlik masalalarida yoshlar ko‘pincha ichki ziddiyat holatini boshdan kechiradilar.

Psixologik chidamlilik va moslashuv strategiyalari. Psixologik chidamlilik (resilience)-og‘ir vaziyatlardan o‘tib, qayta tiklanish va hatto o‘sish qobiliyati-yoshlik davrida rivojlanishi mumkin bo‘lgan eng muhim psixologik xususiyatlardan biridir.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chidamlilikni rivojlantirishda bir necha asosiy omillar muhim rol o'ynaydi: kuchli ijtimoiy aloqalar, o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalari, maqsadga yo'naltirilganlik va ma'no izlash qobiliyati.

Martin Seligmanniing pozitiv psixologiya yondashuvi yoshlarga nafaqat muammolarni bartaraf etish, balki farovon hayot qurishga ko'maklashuvchi kuchli tomonlarni rivojlantirishga e'tibor qaratishni tavsiya etadi.[5] PERMA modeli (Ijobiy his-tuyg'ular, Ishtiroq, Munosabatlar, Ma'no, Yutuq) yoshlarda psixologik farovonlikni oshirishda amaliy yo'l-yo'riq beradi.

Shuningdek, mindfulness (hushyorlik) amaliyotlari, jismoniy faollik, ijodiy ifoda usullari va professional psixologik yordam olish moslashuv strategiyalari sifatida tadqiqotlarda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Bu usullarni yoshlar orasida targ'ib qilish va ulardan foydalanish imkoniyatini kengaytirish ruhiy salomatlik sohasidagi muhim vazifalardan biri bo'lib qolmoqda.

## **XULOSA**

Yoshlik davri psixologiyasi murakkab, ko'p qirrali va ilmiy jihatdan muhim tadqiqot sohasi bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada tahlil etilgan materiallar asosida quyidagi xulosalarga kelish mumkin: yoshlik davrida identifikatsiya shakllanishi, kognitiv rivojlanish va ijtimoiylashuv jarayonlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq holda kechadi; oila, tengdoshlar guruhi va raqamli muhit shaxs shakllanishiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi; ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik muammolar erta aniqlash va muvofiq yordam ko'rsatish orqali samarali hal etilishi mumkin.

O'zbek kontekstida yoshlar psixologiyasini o'rganish va bu sohadagi amaliy yordam tizimini rivojlantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda. Ta'lim tizimida ruhiy salomatlik savodxonligini oshirish, psixologik xizmat ko'rsatish infratuzilmasini kengaytirish va an'anaviy qadriyatlar bilan zamonaviy psixologik bilimlarni uyg'unlashtirish-kelajakdagi ilmiy va amaliy ishlarning asosiy yo'nalishlaridan bo'lishi lozim.

Yoshlarning psixologik farovonligi nafaqat individual, balki ijtimoiy masala ekanligini anglash-bu sohaga e'tiborni kuchaytirish va zarur resurslarni ajratish uchun muhim qadam bo'ladi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi: darslik. – Toshkent: NIF MSH, 2020. – 312 b.
2. Barotov Sh.R. Psixologiya: o'quv qo'llanma. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2018. – 256 b.
3. Alimbaeva Sh.T. Yoshlar psixologiyasi va shaxs shakllanishi. – Toshkent: Sano-standart, 2016. – 210 b.
4. Vahhabova O'. Turli psixodiagnostik metodikalarni qo'llashning xususiyatlari // Journal of Pedagogical and Psychological Studies. – 2023. – 1(1). – B. 134–138.
5. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat. – Toshkent: O'zbekiston, 2007. – 176 b.