

VOL 4. ISSUE 9



JOURNAL OF CONTEMPORARY WORLD STUDIES



zenodo

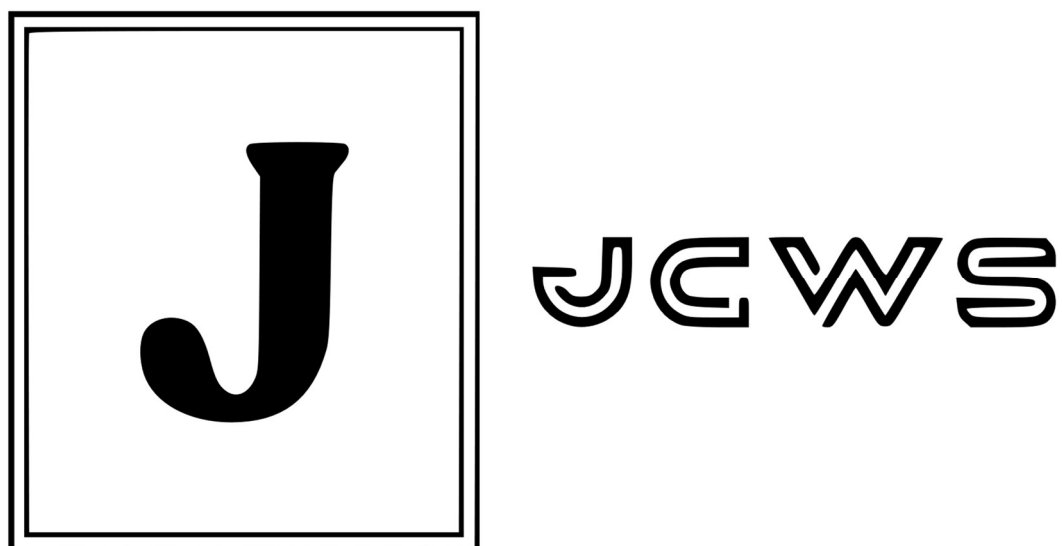
OpenAIRE | EXPLORE

ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
SERIAL
NUMBER
INTERNATIONAL CENTRE

ISSN:
3030-3311

VOLUME | 4 ISSUE | 9 | APRIL | 2026



O'SMIRLIK DAVRIDA SHAXSIYLIK INQIROZI VA UNING YECHIMLARI*Mamadiyorova Marjona Shuxrat qizi*

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston milliy universiteti Jizzax filiali psixologiya fakulteti psixologiya yo'nalishi talabasi

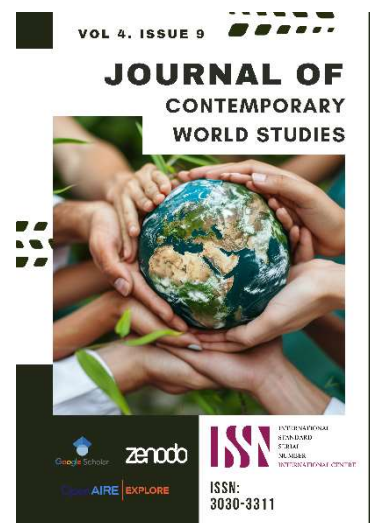
e-mail: mmarjona2307@gmail.com

ANNOTATION:

Mazkur maqolada o'smirlik davrida yuzaga keladigan shaxsiylik inqirozining psixologik mohiyati, uning kelib chiqish sabablari va yechimlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning dolzarbligi shundan iboratki, o'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biri bo'lib, ushbu davrda shaxsiy identifikatsiya, o'zini anglash va ijtimoiy moslashuv jarayonlari faol kechadi. Tadqiqotda tizimli tahlil, taqqosiy yondashuv va nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, shaxsiylik inqirozi ijtimoiy muhit, oilaviy omillar va individual psixologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lib, uni samarali hal etish uchun kompleks psixologik yondashuv zarur.

KEYWORDS:

o'smirlik, shaxsiylik inqirozi, identifikatsiya, psixologik rivojlanish, ijtimoiy moslashuv.



April 05, 2026,
Published Date:
April 17, 2026

Journal Website:

<https://d-prensa.com/index.php/jcws/>

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda shaxsning psixologik, ijtimoiy va biologik jihatdan keskin o'zgarishlari kuzatiladi. Ushbu davr odatda 12–18 yosh oralig'ini qamrab oladi va u shaxsning bolalikdan kattalik davriga o'tish bosqichi sifatida tavsiflanadi. Aynan shu davrda o'smir o'z “Men”ini anglashga, jamiyatdagi o'rnini topishga va mustaqil shaxs sifatida shakllanishga intiladi.

O'smirlik davrining asosiy psixologik xususiyatlaridan biri bu – shaxsiylik inqirozidir. Ushbu inqiroz shaxsning o'zini anglash jarayonidagi qarama-qarshiliklar, ichki konfliktlar va noaniqliklar bilan bog'liq bo'ladi. O'smir o'zining kim ekanligini, qanday qadriyatlarga ega ekanligini va kelajakda qanday yo'lni tanlashini aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayon ko'pincha ruhiy beqarorlik, stress va emotsional zo'riqish bilan kechadi.

Shaxsiylik inqirozi tushunchasi psixologiyada keng o'rganilgan bo'lib, u insonning o'zini identifikatsiya qilish jarayonidagi muammolarni anglatadi. Bu jarayon o'smirlik davrida ayniqsa kuchayadi, chunki ushbu davrda shaxs o'zining ichki va tashqi dunyosi o'rtasida muvozanat topishga harakat qiladi. O'smirlar ko'pincha ota-onalar, do'stlar va jamiyat talablariga moslashish jarayonida o'zlarining haqiqiy “Men”ini yo'qotib qo'yishdan qo'rqadi.

Mazkur muammoning dolzarbligi zamonaviy jamiyatda yanada ortib bormoqda. Axborot texnologiyalarining rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi va global madaniyat ta'siri o'smirlarning shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa shaxsiylik inqirozining murakkablashishiga olib kelmoqda.

Mazkur maqolaning maqsadi – o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozining psixologik mohiyatini tahlil qilish, uning kelib chiqish omillarini aniqlash va samarali yechimlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozini o'rganish uchun kompleks metodologik yondashuv qo'llanildi. Tadqiqotning murakkabligi va ko'p qirrali xususiyatini hisobga olgan holda bir nechta ilmiy metodlar uyg'un holda qo'llanildi.

Birinchi metod – tizimli tahlil bo'lib, u orqali shaxsiylik inqirozi bir butun psixologik tizim sifatida o'rganildi. Ushbu tizimda biologik, ijtimoiy va psixologik omillar o'zaro bog'liq holda ko'rib chiqildi.

Ikkinchi metod – taqqosiy tahlil bo'lib, u orqali turli yosh guruhlaridagi psixologik xususiyatlar solishtirildi. Bu esa o'smirlik davrining o'ziga xos xususiyatlarini aniqlash imkonini berdi.

Uchinchi metod – nazariy umumlashtirish bo'lib, u orqali mavjud ilmiy adabiyotlar va tadqiqotlar tahlil qilindi.

Shuningdek, kuzatish va suhbat metodlari orqali o'smirlarning psixologik holati o'rganildi.

Natijalar va muhokama

Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozi ko'p omilli psixologik jarayon bo'lib, u biologik, ijtimoiy va individual-psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Ushbu inqiroz o'smirning o'zini anglash, identifikatsiya va ijtimoiy moslashuv jarayonlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, uning rivojlanishida muhim bosqich hisoblanadi.

Birinchidan, biologik omillar o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Gormonal o'zgarishlar, jismoniy rivojlanish va organizmdagi fiziologik jarayonlar

o'smirning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'smirlarning 65–70 foizida kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, asabiylik va ichki ziddiyatlar aynan biologik omillar bilan bog'liq.

Ikkinchidan, ijtimoiy muhit o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozining eng muhim determinantlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. O'smirlar tengdoshlar guruhiga moslashish, jamiyat tomonidan qabul qilinish va o'z o'rnini topishga intiladi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, ijtimoiy bosim kuchli bo'lgan muhitda o'smirlar ko'proq identifikatsiya muammolariga duch keladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ostida o'smirlar o'zlarini boshqalar bilan solishtirishga moyil bo'lib, bu esa o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib keladi.

Uchinchidan, oilaviy omillar shaxsiylik inqirozining kechishida hal

qiluvchi rol o'ynaydi. Ota-onaning tarbiya uslubi, oiladagi psixologik iqlim va qo'llab-quvvatlash darajasi o'smirning psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, demokratik va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhitda o'sgan o'smirlarda inqiroz jarayoni nisbatan yengil kechadi, aksincha, avtoritar yoki e'tiborsiz muhitda bu jarayon murakkablashadi.

To'rtinchidan, individual psixologik xususiyatlar ham muhim ahamiyatga ega. O'smirning temperament tipi, o'ziga bo'lgan bahosi (self-esteem) va stressga chidamliligi uning inqirozdan chiqish imkoniyatlarini belgilaydi. Yuqori o'zini baholash darajasiga ega o'smirlar inqirozni tezroq yengib o'tadi, past o'zini baholash darajasiga ega bo'lganlar esa uzoq muddatli psixologik muammolarga duch kelishi mumkin.

1-jadval

SWOT tahlil: O'smirlik davrida shaxsiylik inqirozi

SWOT elementi	Tavsif
Strengths (Kuchli tomonlar)	Shaxsiy o'sish imkoniyati, o'zini anglash, mustaqillik rivoji
Weaknesses (Zaif tomonlar)	Emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, stress
Opportunities (Imkoniyatlar)	Psixologik yordam, ta'lim orqali rivojlanish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
Threats (Xavflar)	Depressiya, ijtimoiy izolyatsiya, salbiy muhit ta'siri

Yuqoridagi SWOT tahlil o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozining ko'p qirrali tabiatini ochib beradi. Kuchli tomonlar sifatida ushbu davr shaxsiy rivojlanish uchun katta imkoniyat yaratadi. O'smir o'zini anglaydi, mustaqil fikrlashni o'rganadi va hayotiy maqsadlarini shakllantiradi. Bu esa shaxsiy kamolot uchun muhim asos bo'lib xizmat qiladi.

Biroq zaif tomonlar ham mavjud bo'lib, ular asosan emotsional beqarorlik va

o'ziga ishonchsizlik bilan bog'liq. O'smirlar ko'pincha ichki ziddiyatlarni boshdan kechiradi, bu esa stress va psixologik bosimni kuchaytiradi.

Imkoniyatlar esa ushbu inqirozni ijobiy yo'nalishga burish imkonini beradi. Psixologik yordam, ta'lim tizimi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali o'smirning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash mumkin. Ayniqsa, maktab psixologlari va

ota-onalarning roli bu jarayonda juda muhimdir.

Xavflar esa inqiroz noto'g'ri boshqarilganda yuzaga keladi. Depressiya, ijtimoiy izolyatsiya va salbiy muhit ta'siri o'smirning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ushbu davrda kompleks psixologik yondashuv zarur.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozi inson rivojlanishining tabiiy va muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda o'smir o'zining "Men"ini anglash, jamiyatdagi o'rnini aniqlash va mustaqil shaxs sifatida shakllanish jarayonini boshdan kechiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsiylik inqirozi biologik, ijtimoiy, oilaviy va individual psixologik omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Mazkur inqirozning ijobiy tomoni shundaki, u shaxsning ichki rivojlanishiga, mustaqil fikrlashiga va hayotiy qadriyatlarini shakllantirishiga xizmat qiladi. Ya'ni, to'g'ri yo'naltirilgan va qo'llab-quvvatlangan sharoitda o'smir ushbu bosqichni muvaffaqiyatli yengib o'tib, psixologik jihatdan yetuk shaxsga aylanadi. Biroq, ushbu jarayon e'tibordan chetda qolsa yoki noto'g'ri boshqarilsa, emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuv muammolari va hatto depressiv holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, o'smirlik davrida shaxsiylik inqirozini samarali hal etish uchun kompleks yondashuv zarur. Avvalo, oilaviy muhitda qo'llab-quvvatlash va ishonchli munosabatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar o'smirning fikrini tinglashi, uni tushunishga harakat qilishi va ortiqcha bosim o'tkazmasligi lozim. Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish va o'quvchilarga psixologik

yordam ko'rsatish zarur. Uchinchidan, o'smirlarning ijtimoiy muhitini sog'lomlashtirish, ularni ijobiy faoliyatlarga jalb etish muhim hisoblanadi.

Umuman olganda, o'smirlik davridagi shaxsiylik inqirozi to'g'ri yondashuv asosida boshqarilganda shaxsning barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. Shu sababli ushbu jarayonni chuqur o'rganish va amaliyotda samarali qo'llash zamonaviy psixologiyaning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Fayziyeva U., Jumayev N. Umumiy psixologiya //Buxoro–2021. – 2021.
2. Норбекова Б. Духовно-нравственный образ семьи //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2/S. – С. 123-128.
3. Fayzullayevna B. A. O 'SPIRINLIK DAVRI INQIROZI MUAMMOSI //"YURT FAXRI". – 2025. – Т. 1. – №. 1.
4. Mirzakarimovna A. N. et al. YOSH DAVRLARIDA KRIZIS VA INQIROZNI YUZAGA KELISHI VA OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2026. – Т. 62. – №. 2. – С. 153-159.
5. Norbekova B. BOLA RIVOJLANISHINING INQIROZLI DAVRLARI //Scientific practical conference. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 264-267.
6. Baxtiyorovna T. M. O 'SMIRLARDA STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK MASALALARI //TADQIQOTLAR. – 2025. – Т. 75. – №. 4. – С. 69-73.
7. Sadoqat N. O 'SMIRLARDA AFFEKTIV HOLATLARNING VUJUDGA KELISHI VA ULARNING

OLDINI OLISH //Научный Фокус. – 2025. – Т. 3. – №. 30. – С. 627-634.

8. Mahmudova Z. S. MAQSADGA ERISHISH UCHUN GURUH YONDASHUVLARINI SOLISHTIRISH VA TAQQOSLASH //Inter education & global study. – 2024. – №. 9 (1). – С. 421-434.

9. Tursunbayeva S. O ‘SMIRLIK DAVRIDA O ‘Z JONIGA QASD FIKRINING OLDINI OLISH YO ‘LLARI //THE PLACE AND ROLE OF TURKEY AND THE NEAR REGION IN THE PROCESSES OF SCIENTIFIC, SOCIAL, AND CULTURAL DEVELOPMENT. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 22-26.

10. Kamolova S., Erkinboyeva X. JAMIYAT VA SHAXS ORASIDAGI MUNOSABATNING PSIXOLOGIK QONUNIYATLARI //Scientific practical conference. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 251-255.