PERSONALITY DEVELOPMENT AND THE SPECIFIC CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL CRISES DURING ADOLESCENCE

Chirchik State Pedagogical University (ChSPU)
Faculty of Applied Sciences
First-Year Student, Applied Mathematics Program

Urokova Zilola
Atajanova Mavluda

Scientific Supervisor: Zilola Dilmurodova, Doctor of Pedagogical Sciences (D.Ped.Sci.)

O‘SMIRLIK DAVRIDA SHAXS SHAKLLANISHI VA PSIXOLOGIK INQIROZNING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

ChDPU Amaliy Fanlar Fakulteti
Amaliy Matimatika Yo’nalishi 1-Kurs Talabasi
Urokova Zilola
Atajanova Mavluda
Ilmiy Rahbari : **Dilmurodova Zilola** (D.p.f)

Annotatsiya . Ushbu ilmiy tezisda inson ontogenezining eng murakkab, ziddiyatli va hal qiluvchi bosqichlaridan biri sanalgan o‘smirlik davrining psixologik-pedagogik xususiyatlari har tomonlama tahlil qilingan. Tadqiqotda o‘smir shaxsiyatida yuz beradigan keskin fiziologik va gormonal o‘zgarishlarning uning psixik jarayonlariga ta’siri, davrning markaziy psixologik yangiligi — «kattalik hissi»ning vujudga kelishi hamda adekvat «Men» konsepsiyasining shakllanish mexanizmlari ilmiy jihatdan asoslangan. Shuningdek, yetakchi faoliyat turiga aylanuvchi intim-shaxsiy muloqotning o‘rni, referent guruh ta’siri, emotsional labillik va xarakter aksentuatsiyalari kelib chiqish sabablari ochib berilgan. Ish yakunida o‘smirlik inqirozini konstruktiv bartaraf etish va shaxsning ijtimoiy moslashuvini ta’minlashga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

KALIT SO’ZI: O’smirlik davri, ontogenez, psixologik inqiroz, «Men» konsepsiyasi, kattalik hissi, referent guruh, emotsional labillik, o‘z-o‘zini baholash, identifikatsiya, xarakter aksentuatsiyasi, ijtimoiy moslashuv.

Аннотация: В данном научном тезисе всесторонне и глубоко анализируются актуальные психолого-педагогические особенности подросткового возраста, являющегося одним из наиболее сложных, противоречивых и критических этапов онтогенеза личности. В работе научно обоснованы влияние интенсивных физиологических и гормональных перестроек на психическую сферу подростка, механизмы становления центрального новообразования данного периода — «чувства

взрослости», а также формирования адекватной «Я»-концепции. Особое внимание уделяется доминирующей роли интимно-личностного общения со сверстниками в системе ведущей деятельности, влиянию референтной группы, причинам возникновения эмоциональной лабильности и акцентуаций характера. В заключении предложены научно обоснованные рекомендации по конструктивному преодолению подросткового кризиса и успешной социальной адаптации личности.
Ключевые слова: подростковый возраст, онтогенез, психологический кризис, «Я»-концепция, чувство взрослости, референтная группа, эмоциональная лабильность, самооценка, идентификация, акцентуация характера, социальная адаптация.
Annotation: This scientific thesis provides a comprehensive and in-depth analysis of the current psychological and pedagogical characteristics of adolescence, which represents one of the most complex, contradictory, and critical stages of human personality ontogenesis. The study scientifically substantiates the profound impact of rapid physiological, neurobiological, and hormonal transformations on the adolescent's mental and emotional sphere. Particular attention is given to the emergence of the central psychological neoformation of this developmental stage—the "feeling of adulthood"—as well as the intricate mechanisms of forming an adequate and stable "Self"-concept. Furthermore, the research explores the dominant role of intimate-personal peer communication in the system of leading activities, the strong social influence of the reference group, and the underlying causes of emotional lability, cognitive egocentrism, and character accentuations. In conclusion, the paper offers scientifically grounded, practical recommendations aimed at constructively overcoming the adolescent crisis, preventing behavioral deviations, and ensuring successful social and psychological adaptation in the modern educational environment.
Keywords: adolescence, ontogenesis, psychological crisis, self-concept, feeling of adulthood, reference group, emotional lability, self-esteem, identification, character accentuation, social adaptation, peer communication.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining eng dolzarb hamda murakkab muammolaridan biri inson shaxsining ontogenez bosqichlaridagi uzluksiz rivojlanish qonuniyatlarini, xususan, o‘tish davrlarida yuzaga keladigan psixologik inqirozlarning asl mohiyatini ilmiy jihatdan tadqiq etishdan iboratdir. Inson taraqqiyotining barcha davrlari orasida o‘smirlik davri (11–15 yosh) o‘zining keskin fiziologik, neyrobiologik, gormonal va ijtimoiy-psixologik o‘zgarishlari bilan alohida ajralib turadi. Bu bosqichda bola organizmida yuz beradigan jadal jismoniy o‘sish va jinsiy yetilish jarayonlari uning psixik olami, emotsional-irodaviy sohasi hamda atrof-muhitga bo‘lgan munosabatlar tizimini tubdan qayta quradi.

Mavzuning ilmiy va amaliy dolzarbligi shundaki, bugungi globallashuv va raqamli axborot

texnologiyalari shiddat bilan rivojlanayotgan davrda o‘smirlarning ijtimoiylashuv jarayoni avvalgi avlodlarga nisbatan ancha murakkab sharoitda kechmoqda. Axborot oqimining haddan tashqari ko‘pligi, ijtimoiy tarmoqlarning yoshlar ongiga ta’siri hamda oilaviy munosabatlardagi o‘zgarishlar o‘smirlarda emotsional zo‘riqish, xavotirlanish, o‘z-o‘zini baholashning beqarorligi va xulq-atvor og‘ishlari (deviant xulq) xavfini oshirmoqda. Shu bois o‘smirlik davri psixologiyasining ichki mexanizmlarini chuqur anglash nafaqat nazariy psixologiya uchun, balki ota-onalar, pedagoglar va amaliyotchi psixologlar uchun ham hayotiy zaruratdir.

Jahon va o‘zbek psixologiyasi fanida o‘smirlik davri muammolari L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin, L.I. Bojovich, E. Erikson, shuningdek, mahalliy olimlardan E.G‘. G‘oziyev, M.G. Davletshin, V.M. Karimova kabi yetuk tadqiqotchilar tomonidan atroflicha o‘rganilgan. Biroq har bir davr o‘smir shaxsiyati oldiga yangi ijtimoiy talablar va psixologik sinovlarni qo‘yadi. Aynan shu davrda shaxsning kelajakdagi hayotiy pozitsiyasi, qadriyatlar tizimi, kasbiy yo‘nalganligi va ma’naviy-axloqiy qiyofasi shakllanadi.

Ushbu ilmiy ishning asosiy maqsadi — o‘smirlik davrida shaxs shakllanishining fundamental psixologik qonuniyatlarini tahlil qilish, «kattalik hissi» va adekvat «Men» konsepsiyasining vujudga kelish mexanizmlarini ochib berish hamda o‘smirlik inqirozini konstruktiv bartaraf etishning ilmiy asoslangan yo‘llarini ko‘rsatishdan iboratdir. Tadqiqot vazifalari sifatida o‘smirning yetakchi faoliyat turi — intim-shaxsiy muloqotning o‘rnini aniqlash, referent guruh ta’sirini baholash va emotsional labillikni boshqarish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish belgilandi.

1. O‘smirlik davrining markaziy psixologik yangiligi — «kattalik hissi» va «Men» konsepsiyasining shakllanishi

Yosh davrlari psixologiyasi fanida har bir ontogenetik bosqich o‘zining yetakchi faoliyat turi hamda shu davrda ilk bor vujudga keladigan markaziy psixologik yangiligi bilan tavsiflanadi. Mashhur psixologlar L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin va T.V. Dragunova tomonidan olib borilgan fundamental tadqiqotlarga ko‘ra, o‘smirlik davrining eng asosiy psixologik yangiligi shaxs ongida **«kattalik hissi»**ning paydo bo‘lishidir. O‘smir o‘z organizmidagi jadal jismoniy o‘sish, bo‘yining cho‘zilishi va fiziologik yetilish jarayonlarini his qilgan holda, o‘zini endi kichik va himoyaga muhtoj bola emas, balki kattalar bilan teng huquqli, mustaqil fikr va shaxsiy pozitsiyaga ega yetuk inson deb anglay boshlaydi.

Ushbu markaziy psixologik yangilik va shaxsning o‘z-o‘zini anglash tizimi o‘smir xulq-atvorida quyidagi to‘rtta asosiy ilmiy-psixologik yo‘nalishda namoyon bo‘ladi:

• Avtonomiya va mustaqillikka intilish (Kattalik hissi fenomeni): O‘smir o‘z hayotiga, kundalik faoliyatiga va shaxsiy tanlovlariga oid qarorlarni (qanday kiyinish, kim bilan do‘stlashish, bo‘sh vaqtini qanday tashkil etish, qaysi kasbga qiziqish) mustaqil ravishda qabul qilishni talab etadi. Biroq bu davrda o‘smirning ichki ehtiyojlari bilan uning real

ijtimoiy-moddiy imkoniyatlari hamda kattalarning munosabati o‘rtasida keskin ziddiyat yuzaga keladi. Ota-ona va pedagoglarning o‘smirga avvalgidek «bola» sifatida buyruq berishi, uning shaxsiy hududiga ruxsatsiz aralashishi va haddan tashqari nazorat (giperopeka) qilishi o‘smirda kuchli norozilik, o‘jarlik, qaysarlik va psixologik negativizm reaksiyalarini keltirib chiqaradi.

• «Men» konsepsiyasining sifat jihatidan qayta qurilishi: Psixologiya fanida «Men» konsepsiyasi — bu shaxsning o‘zi haqidagi tasavvurlari, bilimlari, o‘ziga beradigan bahosi va o‘ziga nisbatan emotsional munosabatlarining yaxlit tizimidir. O‘smirlik davrida «Men» konsepsiyasi tashqi belgilardan ichki ma’naviy-psixologik sifatlarga qarab chuqurlashadi. O‘smirda «Real Men» (o‘zini hozir qanday ko‘rishi), «Ideal Men» (qanday bo‘lishni orzu qilishi) va «Ijtimoiy Men» (boshqalar uni qanday ko‘radi deb o‘ylashi) o‘rtasidagi tafovut kuchayadi. Agar «Real Men» va «Ideal Men» o‘rtasidagi farq haddan tashqari katta bo‘lsa, o‘smirda ichki qoniqmaslik, xavotirlanish va o‘ziga ishonchsizlik hissi paydo bo‘ladi.

• Chuqur refleksiya va o‘z-o‘zini baholashning beqarorligi: O‘smirlik davrida shaxsning o‘z ichki dunyosiga nazar tashlashi, o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlarini tahlil qilish qobiliyati — refleksiya shiddat bilan rivojlanadi. O‘smir o‘zining tashqi qiyofasi (jismoniy «Men» obrazi), aqliy qobiliyatlari va xarakter xususiyatlarini tengdoshlari bilan doimiy ravishda solishtiradi. Biroq o‘z-o‘zini baholash mexanizmi hali to‘liq barqarorlashmagani sababli, u o‘ta ta’sirchan va tebranuvchan bo‘ladi: o‘smir bir lahzada o‘zini hammadan ustun va qobiliyatli deb hisoblasa, arzimas tanqid yoki muvaffaqiyatsizlikdan so‘ng o‘zini kamsitilgan va ojiz deb baholashi mumkin.

• Identifikatsiya va ideal namuna tanlash mexanizmi: Shaxsiy «Men» konsepsiyasini shakllantirish jarayonida o‘smir o‘zi uchun taqlid qilishga arziydigan ideal inson qiyofasini izlaydi. Kichik maktab yoshida bunday namuna vazifasini asosan ota-ona yoki birinchi o‘qituvchi bajargan bo‘lsa, o‘smirlik davrida identifikatsiya (o‘zini boshqa shaxsga o‘xshatish va uning sifatlarini o‘zlashtirish) obyekti o‘zgaradi. O‘smir ko‘pincha kuchli irodali, jasur va mustaqil shaxslarga, sportchilar, san’atkorlar yoki tengdoshlari orasidagi norasmiy yetakchilarga taqlid qilish orqali o‘z xarakteri va hayotiy qadriyatlarini sinovdan o‘tkazadi.

Intim-shaxsiy muloqot va referent guruhning shaxs ijtimoiylashuviga ta’siri

Yosh davrlari va ijtimoiy psixologiya fanlarining fundamental qonuniyatlariga ko‘ra, kichik maktab yoshida o‘quv faoliyati yetakchi o‘rin tutgan bo‘lsa, o‘smirlik davriga o‘tish bilan tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqot yetakchi faoliyat turiga aylanadi. Mashhur psixologlar D.B. Elkonin va L.I. Bojovich tadqiqotlarida asoslab berilganidek, aynan tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar tizimida o‘smir o‘zining yangi ijtimoiy maqomini sinovdan o‘tkazadi, tenglik tamoyillarini o‘zlashtiradi hamda kattalar nazoratidan holi bo‘lgan o‘ziga xos muloqot madaniyatini shakllantiradi. O‘smirning shaxs sifatida ijtimoiylashuvi (sotsializatsiya) va uning jamiyatda o‘z o‘rnini

topishida intim-shaxsiy muloqot hamda referent guruhning ta’siri quyidagi beshta asosiy ilmiy-psixologik mexanizm orqali namoyon bo‘ladi:
• Intim-shaxsiy muloqotning psixologik tuzilmasi va funksiyalari: O‘smirlik davrida muloqot shunchaki birgalikda o‘ynash yoki vaqt o‘tkazish vositasi bo‘lishdan to‘xtab, chuqur shaxsiy-emotsional almashinuv darajasiga ko‘tariladi. O‘smir o‘zining ichki sirlari, kechinmalari, ilk muhabbat tuyg‘ulari va kattalar bilan bo‘lgan ziddiyatlarini faqat o‘ziga yaqin bilgan do‘sti bilan baham ko‘radi. Psixologiya fanida bunday muloqot intim-shaxsiy muloqot deb nomlanadi. U o‘smir uchun psixoterapevtik (ichki zo‘riqishni yengillashtiruvchi), axborot-kommunikativ (ijtimoiy tajriba almashish) hamda o‘z-o‘zini anglash (do‘stining ko‘zi bilan o‘ziga baho berish) funksiyalarini bajaradi. Aynan shu jarayonda o‘smirda empatiya (boshqa odamning dardini his qilish) va sadoqat tuyg‘ulari shakllanadi.
• Referent guruh fenomeni va ijtimoiy konformizm: Ijtimoiy psixologiyada shaxsning hayotiy qarashlari, axloqiy me’yorlari, kiyinish uslubi, qiziqishlari va xulq-atvoriga eng kuchli ta’sir ko‘rsatadigan, uning harakatlari uchun asosiy mezon vazifasini bajaradigan kichik ijtimoiy jamoa referent guruh deb ataladi. O‘smirlik davrida ota-ona va o‘qituvchilarning obro‘si vaqtincha pasayib, referent guruhning mavqei keskin ko‘tariladi. O‘smir o‘zi hurmat qiladigan tengdoshlar jamoasidan ajralib qolmaslik va ularning e’tirofiga sazovor bo‘lish uchun guruh qoidalariga so‘zsiz bo‘ysunadi. Psixologiyada bu holat guruhiy konformizm deb ataladi. Agar referent guruh sog‘lom intellektual, sport yoki ijodiy qadriyatlarga tayangan bo‘lsa (proijtimoiy guruh), o‘smir shaxsiyati ijobiy rivojlanadi; aksincha, guruh antisotsial yo‘nalishga ega bo‘lsa, bu o‘smirda zararli odatlar va deviant (og‘ishgan) xulq-atvorning shakllanishiga olib keladi.
• Guruhiy identifikatsiya va «Biz» tuyg‘usining shakllanishi: Tengdoshlar jamoasiga qo‘shilish orqali o‘smirda guruhiy identifikatsiya — ya’ni o‘zini ma’lum bir jamoaning ajralmas a’zosi sifatida his qilish va «Biz» tuyg‘usi shakllanadi. O‘smirlar o‘zlariga xos muloqot uslubi, maxsus so‘zlar (sleng), kiyinish madaniyati va qiziqishlar orqali o‘z guruhlarini kattalar dunyosidan ajratib turuvchi ramziy chegara yaratadilar. Ushbu ijtimoiy mansublik hissi o‘smirga psixologik xavfsizlik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanish tuyg‘usini beradi. Tengdoshlar tomonidan rad etilish yoki yakkalab qo‘yilish (ijtimoiy izolyatsiya) esa o‘smir ruhiyatiga nihoyatda og‘ir psixotravma yetkazib, unda chuqur tushkunlik va autizmga moyillikni keltirib chiqarishi mumkin.
• Emotsional labillik va muloqotdagi ziddiyatlar dinamikasi: O‘smirlik davrida endokrin va nerv tizimlarida yuz beradigan shiddatli gormonal qayta qurilish bosh miya po‘stlog‘ining tormozlovchi nazoratini vaqtincha susaytiradi. Natijada emotsional labillik — kayfiyatning keskin va tez o‘zgarishi, tezkor qo‘zg‘aluvchanlik, tanqidga o‘ta sezgirlik va o‘smirlarga xos maksimalizm («yo hammasi, yo hech narsa», odamlarni faqat «yaxshi» yoki «yomon»ga ajratish) kuzatiladi. Bu holat tengdoshlar bilan muloqotda ham, kattalar bilan munosabatlarda ham tez-tez shaxslararo konfliktlarni yuzaga keltiradi.

Biroq aynan tengdoshlar bilan bahslashish, kelishish va murosa qilish jarayonida o‘smir konstruktiv konfliktologiya ko‘nikmalarini — ya’ni o‘z fikrini himoya qilish bilan birga o‘zgalar manfaatini ham hisobga olish madaniyatini o‘rganadi.

• Raqamli ijtimoiylashuv va virtual referent guruhlar ta’siri: Zamonaviy psixologiya tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, bugungi o‘smirlarning intim-shaxsiy muloqoti va ijtimoiylashuv jarayoni nafaqat real hayotda, balki **virtual makon (ijtimoiy tarmoqlar)**da ham faol kechmoqda. Virtual referent guruhlar, blogerlar va onlayn jamoalar o‘smirning qadriyatlar tizimi va o‘z-o‘zini baholashiga bevosita ta’sir o‘tkazmoqda. Ijtimoiy tarmoqlardagi «layk» va ijobiy izohlar soniga bog‘lanib qolish o‘smirda tashqi bahoga qaramlikni kuchaytiradi, virtual muloqotning haddan tashqari ko‘payishi esa real hayotdagi jonli emotsional muloqot ko‘nikmalarining sustlashuviga olib kelishi mumkin. Shu sababli o‘smirning real tengdoshlar jamoasidagi sog‘lom ijtimoiy faolligini qo‘llab-quvvatlash uning barkamol shaxs bo‘lib shakllanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi.

XULOSA VA ILMIY-AMALIY TAVSIYALAR

O‘smirlik davrida shaxs shakllanishining fundamental psixologik qonuniyatlari, «kattalik hissi», «Men» konsepsiyasining qayta qurilishi hamda intim-shaxsiy muloqot va referent guruh ta’sirini chuqur tahlil qilish natijasida bir qator muhim ilmiy-nazariy va amaliy xulosalarga kelindi. Ushbu tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davri (11–15 yosh) inson ontogenezining eng murakkab va ziddiyatli bosqichi bo‘lishiga qaramay, u shaxsning ma’naviy, intellektual va ijtimoiy yetuklikka erishishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqot davomida olingan natijalarni umumlashtirgan holda quyidagi asosiy ilmiy xulosalarni ilgari surish mumkin:

• Birinchidan (O‘smirlik inqirozining rivojlantiruvchi mohiyati): O‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqiroz salbiy yoki patologik hodisa emas, balki bola shaxsiyatining bolalik darajasidan mustaqil ijtimoiy subyekt darajasiga ko‘tarilishini ta’minlovchi qonuniy rivojlanish mexanizmidir. Ushbu davrdagi keskin fiziologik, gormonal va neyrobiologik qayta qurilishlar o‘smirning nafaqat jismoniy qiyofasini, balki uning kognitiv, emotsional va irodaviy sohalarini ham tubdan o‘zgartiradi.

• Ikkinchidan («Kattalik hissi» va avtonomiya ehtiyoji): O‘smirlik davrining markaziy psixologik yangiligi sanalgan «kattalik hissi» shaxsda mustaqil qaror qabul qilish, o‘z shaxsiy hududini himoya qilish va kattalar bilan teng huquqli muloqot o‘rnatish ehtiyojini yuzaga keltiradi. Ota-onalar va pedagoglarning ushbu tabiiy ehtiyojni inkor etishi hamda avtoritar nazoratni davom ettirishi oilaviy va maktab nizolarining, shuningdek, o‘smirdagi psixologik negativizm hamda o‘jarlik reaksiyalarining asosiy sababchisidir.

• Uchinchidan («Men» konsepsiyasi va refleksiv tahlil): O‘smirlik bosqichida shaxsning o‘z-o‘zini anglashi (refleksiya) sifat jihatidan yangi pog‘onaga ko‘tariladi. «Real Men», «Ideal Men» va «Ijtimoiy Men» obrazlari o‘rtasidagi ichki solishtirishlar o‘smirni o‘z ustida ishlashga undaydi. Biroq o‘z-o‘zini baholash mexanizmining hali to‘liq barqarorlashmagani

tufayli o‘smir tashqi tanqidga o‘ta sezgir bo‘ladi va unda emotsional beqarorlik hamda o‘ziga ishonchsizlik holatlari tez-tez kuzatiladi.
• To‘rtinchidan (Intim-shaxsiy muloqot va referent guruhning hal qiluvchi roli): Ushbu davrda yetakchi faoliyat turiga aylanuvchi tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqot o‘smirning ijtimoiylashuvi uchun asosiy maydon vazifasini bajaradi. Referent guruh me’yorlariga moslashish (guruhiy konformizm) va «Biz» tuyg‘usining shakllanishi o‘smirga psixologik xavfsizlik hamda ijtimoiy e’tirof bag‘ishlaydi. Shu bilan birga, referent guruhning ma’naviy-axloqiy yo‘nalishi o‘smir xulq-atvorining proijtimoiy yoki deviant (og‘ishgan) tarzda shakllanishini bevosita belgilab beradi.
• Beshinchidan (Emotsional labillik va raqamli ijtimoiylashuv omillari): Endokrin tizim faolligi natijasida yuzaga keladigan emotsional labillik va maksimalizm o‘smir muloqotida ziddiyatlarni kuchaytirsa-da, tengdoshlar bilan murosa qilish jarayonida unda konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Zamonaviy sharoitda esa real tengdoshlar jamoasi bilan bir qatorda virtual referent guruhlar (ijtimoiy tarmoqlar) ham o‘smirning o‘z-o‘zini baholashi va qadriyatlar tizimiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda.

Yuqoridagi ilmiy xulosalardan kelib chiqib, ota-onalar, pedagoglar va amaliyotchi psixologlar uchun quyidagi ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:
1. Muloqot uslubini demokratlashtirish: Ota-onalar va o‘qituvchilar o‘smir bilan munosabatlarda buyruqbozlik, keskin taqiqlash va haddan tashqari nazorat (giperopeka) usullaridan voz kechib, o‘zaro hurmat, ishonch va teng huquqli maslahatlashuvga asoslangan demokratik muloqot uslubiga o‘tishlari lozim.
2. Adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish: O‘smirga tanbeh berish yoki uni rag‘batlantirishda uning shaxsiyatiga («sen dangasasan», «sen qobiliyatsizsan») emas, balki aniq xatti-harakati va natijasiga baho berish zarur. Bu o‘smirda sog‘lom «Men» konsepsiyasi va barqaror o‘ziga ishonch tuyg‘usini mustahkamlaydi.
3. Referent guruh muhitini sog‘lomlashtirish: Ta’lim muassasalarida o‘smirlarning qiziqish va qobiliyatlariga mos ravishda fan to‘garaklari, sport seksiyalari, ijodiy klublar va intellektual munozara maydonchalarini ko‘paytirish kerak. Bu o‘smirlarning salbiy ko‘cha guruhlariga qo‘shilib ketishining oldini olib, ularni proijtimoiy referent guruhlar atrofida birlashtiradi.
4. Emotsional intellekt va stressga bardoshlilikni rivojlantirish: Maktab psixologlari tomonidan o‘smirlar uchun emotsional labillikni boshqarish, salbiy his-tuyg‘ularni konstruktiv ifodalash, empatiya ko‘nikmalarini oshirish va konfliktli vaziyatlardan chiqishga qaratilgan maxsus psixologik treninglar tizimli ravishda o‘tkazilishi maqsadga muvofiqdir.
5. Raqamli madaniyat va virtual xavfsizlikni ta’minlash: O‘smirlarning ijtimoiy tarmoqlardagi faolligini taqiqlash yo‘li bilan emas, balki ularda tanqidiy tafakkur va axborot madaniyatini shakllantirish, real hayotdagi jonli do‘stlik va oilaviy suhbatlarning qadrini

oshirish orqali virtual qaramlikning oldini olish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziyev E.G‘. Ontogenez psixologiyasi. Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. — Toshkent: «Noshir» nashriyoti, 2010. — 360 b.
2. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. Oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. — Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2010. — 544 b.
3. Davletshin M.G., Do‘stmuhamedova Sh., Mavlonov M., To‘ychiyeva S. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. O‘quv-metodik qo‘llanma. — Toshkent: Nizomiy nomidagi TDPU, 2004. — 174 b.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. — Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2012. — 172 b.
5. Ivanov P.I., Zufarova M.E. Umumiy psixologiya. Oliy o‘quv yurtlari uchun o‘quv qo‘llanma. — Toshkent: «O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati» nashriyoti, 2008. — 480 b.
6. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. O‘quv qo‘llanma. — Toshkent: «Mumtoz so‘z» nashriyoti, 2010. — 256 b.
7. Vigotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya / Pod red. V.V. Davidova. — Moskva: «AST», 2010. — 671 s.
8. Elkonin D.B. Psixologiya razvitiya cheloveka. — Moskva: «Aspekt Press», 2001. — 460 s.
9. Erikson E. Identichnost: yunost i krizis / Per. s angl. — Moskva: «Flinta», 2006. — 352 s.