

IJTIMOIIY MUHITDA O'SMIR YOSHLARNI PSIXOLOGIK MOSLASHUVCHANLIGINI DOLZARBLIGI.

Texnologiya menejment kommunikatsiya instituti Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi
Tillaxodjayeva Xosiyatxon Sardorbekovna

Annotatsiya: O'smirlik davri inson hayotida muhim o'rin egallaydi. Bu davrda shaxsiyat shakllanishi, ijtimoiy aloqalar o'rnatilishi va psixologik moslashuvchanlik rivojlanishi jarayonlari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ijtimoiy muhit, o'smirlarning psixologik holatini belgilovchi eng muhim omillardan biridir. O'smirlar, o'zlarini anglash, identifikatsiya qilish va ijtimoiy talablar bilan moslashish jarayonida turli ijtimoiy muhitlarga duch keladilar. Ushbu maqolada, ijtimoiy muhitda o'smir yoshlarning psixologik moslashuvchanligi dolzarbligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlar, qobiliyat, moslashuvchanlik, strategiyalar, ijtimoiy aloqalar, muammolar.

O'smirlik davrida psixologik moslashuvchanlik, o'smirlarning o'zgaruvchan sharoitlarga, yangi vaziyatlarga va ijtimoiy talablar bilan moslashish qobiliyatini anglatadi. Bu qobiliyat, o'smirlar uchun muhimdir, chunki ularning ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lishiga, stress va muammolarni engishga yordam beradi. O'smirlar, psixologik moslashuvchanlikni o'zlariga xos usullar va strategiyalar orqali rivojlantiradilar. Ijtimoiy muhit o'smirlarning psixologik moslashuvchanligini shakllantirishda bir qancha omillarni o'z ichiga oladi. Oila, do'stlar va tengdoshlar, maktab muhitining ahamiyati, ijtimoiy tarmoqlar va jamiyatdagi boshqa ijtimoiy aloqalar, bularning barchasi o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ta'sir qiladi. Oila muhitining ahamiyati, o'smirlarning hissiy va psixologik holatiga bevosita ta'sir etadi. Oila, o'smirlar uchun birinchi ijtimoiy guruh bo'lib, ularning o'zini anglashiga, o'ziga bo'lgan ishonchiga va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Oila ichidagi qo'llab-quvvatlash, o'smirlarning ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini oshiradi. Do'stlar va tengdoshlar ham o'smirlar uchun muhim ijtimoiy guruhdir. O'smirlar, do'stlari orqali ijtimoiy tajriba orttiradilar va o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, o'z shaxsiyatlarini shakllantiradilar. Tengdoshlari bilan o'zaro aloqalar, o'smirlarning psixologik moslashuvchanligini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega. O'smirlar do'stlari bilan birga bo'lish orqali o'zlarini ko'proq qulay his qiladilar va ijtimoiy vaziyatlarga moslashishda o'zaro yordam olishadi.

Maktab muhitining ahamiyati ham e'tiborga molikdir. Maktab, o'smirlar uchun ta'lim olish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun muhim maydon hisoblanadi. Maktabdagi o'qituvchilar va o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar, o'smirlarning

psixologik rivojlanishiga ta'sir qiladi. O'qituvchilar tomonidan berilgan qo'llab-quvvatlash va rag'bat, o'smirlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyatini rivojlantiradi. Ijtimoiy tarmoqlar va zamonaviy texnologiyalar ham o'smirlarning psixologik moslashuvchanligiga ta'sir etadi. O'smirlar, ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etishlari, yangi do'stlar orttirishlari va turli ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etishlari mumkin. Bu jarayonlar o'smirlarning yangi vaziyatlarga moslashish qobiliyatini oshiradi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantiradi. Biroq, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'sirlari ham mavjud. O'smirlar, ijtimoiy tarmoqlarda o'zlarini boshqalar bilan solishtirib, o'zlarini past baholashlari mumkin, bu esa ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlik davrida psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun o'smirlar o'zlarini qiziqtirgan faoliyatlar bilan shug'ullanishlari, yangi tajribalar orttirishlari va o'z fikrlarini ifoda etishlari zarur. O'smirlar, o'zlarini ifoda etish orqali o'z hissiyotlarini boshqarish va stressni engish qobiliyatini oshiradilar. Bu jarayon, o'smirlarning psixologik moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

O'smirlik davrida ijtimoiy muhitda yuzaga keladigan qiyinchiliklar, o'smirlarning psixologik moslashuvchanligini sinovdan o'tkazadi. Stress, o'zgarishlar va muammolar bilan yuzma-yuz kelgan o'smirlar, o'zlarining psixologik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunday vaziyatlarda, o'smirlar o'zlariga yordam berish, muammolarni hal etish va yangi strategiyalarni ishlab chiqish orqali psixologik moslashuvchanliklarini oshiradilar. O'smirlarning psixologik moslashuvchanligini oshirish uchun ijtimoiy muhitni yaxshilash zarur. Oila, maktab va jamiyat o'smirlar uchun qulay muhit yaratishi, ularning psixologik rivojlanishiga yordam berishi lozim. O'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratish, ularning psixologik moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. O'smirlar, o'zlarini ifoda etish va yangi tajribalar orttirish orqali psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishlari zarur.

O'smirlik davrida ijtimoiy muhitda yuzaga keladigan qiyinchiliklar, o'smirlarning psixologik moslashuvchanligini sinovdan o'tkazadi. Stress, o'zgarishlar va muammolar bilan yuzma-yuz kelgan o'smirlar, o'zlarining psixologik qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bunday vaziyatlarda, o'smirlar o'zlariga yordam berish, muammolarni hal etish va yangi strategiyalarni ishlab chiqish orqali psixologik moslashuvchanliklarini oshiradilar. Natijada, ijtimoiy muhitda o'smir yoshlarning psixologik moslashuvchanligi dolzarb masala hisoblanadi. O'smirlar, o'zlarini anglash va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishlari zarur. Oila, maktab va jamiyat o'smirlar uchun qulay muhit yaratishi, ularning psixologik rivojlanishiga yordam berishi lozim. O'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratish, ularning psixologik moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. O'smirlarning psixologik rivojlanishi

va moslashuvchanligini oshirish uchun ijtimoiy muhitda turli tadbirlar o'tkazilishi mumkin. Maktablarda psixologik yordam ko'rsatish, o'smirlar uchun treninglar tashkil etish, ijtimoiy faoliyatlarda ishtirok etish imkoniyatlarini yaratish, ularning psixologik rivojlanishiga katta hissa qo'shadi. O'smirlar, o'zlarini ifoda etish va yangi tajribalar orttirish orqali psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishlari zarur. Shuningdek, jamiyatda o'smirlar uchun ijtimoiy muhitni yaxshilash maqsadida, oila va maktab o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish zarur. Oila va maktab o'rtasida o'zaro aloqalar va hamkorlik, o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar, o'zlarini qulay his qilishlari va ijtimoiy muhitga moslashishlari uchun, oilaviy va maktab muhitida qo'llab-quvvatlashni his qilishlari zarur.

Xulosa: Xulosa qilib aytganda, ijtimoiy muhitda o'smir yoshlarning psixologik moslashuvchanligi dolzarb masala hisoblanadi. O'smirlar, o'zlarini anglash va ijtimoiy hayotda muvaffaqiyatli bo'lish uchun psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishlari zarur. Oila, maktab va jamiyat o'smirlar uchun qulay muhit yaratishi, ularning psixologik rivojlanishiga yordam berishi lozim. O'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi va ijobiy muhit yaratish, ularning psixologik moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi. O'smirlar, o'zlarini ifoda etish va yangi tajribalar orttirish orqali psixologik moslashuvchanlikni rivojlantirishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov, O. (2021). "O'smirlar psixologiyasi: nazariy va amaliy asoslar". Toshkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti.
2. Qodirov, S. (2020). "O'smirlik davrida psixologik moslashuvchanlik". Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
3. Murodov, A. (2019). "Ijtimoiy muhit va o'smirlar: psixologik jihatlar". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
4. Xudoyberdiyev, R. (2022). "O'smir yoshlar va ularning psixologik rivojlanishi". Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti.
5. Salomov, D. (2023). "O'smirlar psixologiyasi: muammolar va yechimlar". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
6. Rahmonov, T. (2020). "Ijtimoiy muhit va psixologik moslashuvchanlik". Toshkent: O'zbekiston psixologiya instituti.
7. Karimova, N. (2021). "O'smirlik davrida ijtimoiy aloqalar va psixologik moslashuvchanlik". Andijon: Andijon davlat universiteti.