



## ЎСМИР ЁШИДАГИ ЎҒИЛ-ҚИЗЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ: МУАММОЛАР ВА ЕЧИМЛАР

**Камолиддин Рўзимуродов**

*Ўсмирлар психологи*

**Аннотация:** Ушбу мақолада ўсмирлик давридаги ўғил ва қиз болаларда кузатиладиган психологик ўзгаришлар, уларнинг шахсий ривожланиши, ижтимоий мослашуви ва хулқ-атворидаги фарқлар таҳлил қилинган. Мақолада ўсмирлардаги идентификация, эмоционал беқарорлик, ижтимоий таъсирлар ва оилавий муҳитнинг аҳамияти илмий нуқтаи назардан ёритилган. Шунингдек, психологик муаммоларни бартараф этишида амалий ёндашувлар ҳам келтирилган.

**Калит сўзлар:** ўсмирлик, психология, идентификация, жинсий фарқлар, оила, мураббий, ўзини англаш.

### КИРИШ

Ўсмирлик — шахсий ривожланишнинг энг мураккаб, зиддиятли ва мас’улиятли босқичларидан биридир. Бу даврда бола на болаликни, на катталар дунёси қоидаларини тўлиқ қабул қилган бўлади. Жисмоний ўсиш, гормонал ўзгаришлар, ички низолар ва ташқи таъсирлар туфайли ўсмир ёшдаги болаларда турли психологик ҳолатлар намоён бўлади.

Ўғил ва қиз болалардаги ривожланиш жараёни бир хил эмас: уларнинг ҳиссиёти, дунёқараши, ўзини ифода этиш шаклида жинсий фарқлар ҳам муҳим ўрин тутди. Ушбу мақолада айнан шу фарқлар ва уларнинг сабаблари илмий таҳлил қилинади.

#### 1. Ўсмирлик даврининг психологик хусусиятлари

Ўсмирлик даври, одатда, 11–18 ёш оралиғини ўз ичига олади. Бу босқичда қуйидаги асосий жараёнлар кузатилади:

- Шахсий идентификация: “Мен кимман?”, “Қандай инсон бўлмоқчиман?” каби саволлар пайдо бўлади.
- Эмоционал беқарорлик: кайфият тез-тез ўзгаради, асабийлик, ёпиқлик ёки аксинча, таҳдидкорлик кўпайиши мумкин.
- Ижтимоий тақлид: дўстлар, машхурлар, интернет контенти ўсмирнинг фикри ва рафторига кучли таъсир кўрсатади.
- Мустақилликка интилиш: бола ўз фикрини мустақил билдиришга ва қарор қабул қилишга ҳаракат қилади.

#### 2. Ўғил ва қиз ўсмирлар психологиясидаги фарқлар

Йўналиш	Ўғил болалар	Қиз болалар
Эмоционал реакция	Эҳтиётли, баҳамчиқаришга интилмайд	Эмоционал ва ҳиссиётга бой, баҳамлашишга тайёр
Мустақиллик	Фаолроқ, ҳаракатда ифода	Ичкиликка мойил, ҳиссий



	этади	изланишда
Таъсирчанлик	Ташқи муҳит таъсири кучли	Оилавий муҳит таъсири кучли
Хавфли хатти-ҳаракатлар	Жисмоний хавфларга мойил	Эмоционал хавфларга мойил (депрессия, стресс)

### 3. Психологик муаммолар ва уларнинг сабаблари

Ушбу босқичда ўсмирлар қуйидаги муаммоларга дуч келишади:

- Ўзини қадрамаслик (самооценка пастлиги)
- Сувиستمол (гаджет, ижтимоий тармоқлар, зарарли одатлар)
- Депрессия ва изоляция
- Оила билан келишмовчилик
- Ўқишга, жамиятга бефарқлик


Сабаблар:

- Қаттиқ назорат ёки эътиборсизлик
- Ўзаро ишонч етишмаслиги
- Муҳаббат ва қувватловнинг камлиги
- Таълим тизимидаги босимлар


### 4. Ечим ва тавсиялар

 Психологик ёндашувлар:

- Индивидуал суҳбатлар ва тестлар
- Арт-терапия, драма-терапия, эмоцияларни ифода қилиш машқлари
- Ижтимоий кўникмаларни ривожлантирувчи тренинглар

 Оилавий ёндашувлар:

- Ҳар куни 15–30 дақиқа самимий суҳбат
- Қисқа, лекин мақтовга бой мулоқот
- Назорат эмас, ишончга асосланган муносабат

 Мактаб ва жамият:

- Ўқитувчиларни психологик саводхонликка ўргатиш
- Ўсмирларга мўлжалланган клублар, ижодий тўғароклар
- Медиа саводхонлик дарслари орқали салбий контентдан ҳимоя

### ХУЛОСА

Ўсмир ёшдаги ўғил ва қизлар руҳиятидаги фарқлар ва муаммоларни чуқур англаш, уларга тўғри ёндашиш ота-она, мураббий, психолог ва таълим муассасалари зиммасидаги муҳим вазифадир. Бу даврда берилган тўғри йўналиш, қўллаб-қувватлаш ва муҳаббат нафақат ўсмирнинг, балки бутун жамиятнинг соғлом ривожланишига замин яратади.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Erikson, E. (1968). Identity: Youth and Crisis. New York: Norton.



2. Големан, Д. (1995). Эмоциональный интеллект. М.: Манн, Иванов и Фербер.
3. Маслоу, А. (1943). Теория мотивации.
4. Smetana, J. G. (2011). Adolescents, Families, and Social Development. Wiley-Blackwell.
5. Ўзбекистон Республикаси Таълим тизимида психологик хизмат фаолияти бўйича методик қўлланма (2022).