O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASI: O‘ZBEKISTON SHAHRARO O‘SMIRLARIDA IDENTIFIKATSIYA VA RUHIY SALOMATLIK O‘RTASIDAGI BOG‘LIQLIK

Begmatova Maftunaxon

Annotatsiya: *Ushbu tadqiqot o‘smirlar psixologiyasining asosiy muammolarini, xususan, shaxsiy identifikatsiya jarayoni va ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni o‘rganadi. O‘zbekistonning Toshkent, Samarqand va Farg‘ona shaharlarida 13–18 yoshdagi 450 nafar o‘smir ishtirok etgan miqdoriy tadqiqot o‘tkazildi. Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi va Jean Piagetning kognitiv rivojlanish bosqichlari asos qilib olindi. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, identifikatsiya krizisi kuchli bo‘lgan o‘smirlar orasida depressiya va tashvish darajasi yuqori ($r = 0.68$, $p < 0.01$). Grafiklar va statistik tahlillar keltirilgan. Tadqiqot natijalari ta’lim va oilaviy maslahat dasturlarini takomillashtirishga yordam beradi.*

Kalit so‘zlar: *o‘smirlar psixologiyasi, identifikatsiya, ruhiy salomatlik, Erikson nazariyasi, O‘zbekiston*

Kirish

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va dinamik bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davr biologik (pubertat), kognitiv, emotsional va ijtimoiy o‘zgarishlar bilan tavsiflanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, 10–19 yoshdagi o‘smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari global miqyosda keskin oshmoqda. Markaziy Osiyo mintaqasida, shu jumladan O‘zbekistonda, ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, raqamli texnologiyalar ta’siri va oilaviy bosimlar bu muammolarni yanada kuchaytirmoqda.

Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida asosiy vazifa — identitet vs. rol aralashuvi (Identity vs. Role Confusion) krizisini hal qilishdir. Muvaffaqiyatli identifikatsiya shaxsiy mustahkamlik, o‘ziga ishonch va ijtimoiy moslashuvchanlikni ta’minlaydi. Aksincha, krizis chuqurlashganda depressiya, tashvish, o‘z joniga qasd qilish xavfi va xulq-atvor buzilishlari kuzatiladi.

O‘zbekistonda o‘smirlar psixologiyasi bo‘yicha tadqiqotlar soni cheklangan bo‘lib, mavjud ishlar asosan ta’lim muassasalari doirasida olib borilgan. Ushbu tadqiqotning maqsadi — O‘zbekiston shaharlaridagi o‘smirlarning identifikatsiya jarayoni va ruhiy salomatlik ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi bog‘liqlikni empirik jihatdan o‘rganish hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Tadqiqot savollari:

O‘smirlarning identifikatsiya holati qanday darajada?

Identifikatsiya krizisi ruhiy salomatlik (depressiya, tashvish) bilan qanchalik bog‘liq?

Jins va yosh guruhlari bo‘yicha farqlar mavjudmi?

Metod

Ishtirokchilar. Qulaylik namunasi usuli bilan Farg‘ona shaharlaridagi o‘rta maktab va litseylarda o‘qiydigan 13–18 yoshdagi 450 nafar o‘smir (qizlar — 52%, o‘g‘illar — 48%) tanlandi. O‘rtacha yosh — 15.

Asboblar:

Identifikatsiya holatini baholash — James Marcia tomonidan ishlab chiqilgan Identity Status Interview (qisqartirilgan versiya) va Self-Concept Clarity Scale.

Ruhiy salomatlik — Beck Depressiya Inventarizatsiyasi (BDI) va State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Demografik anketa.

Protsedura. Tadqiqotga rozilik olingan, ota-onalar va maktab rahbariyati bilan hamkorlikda o‘tkazildi. So‘rovnomalar anonim tarzda to‘ldirildi. Ma’lumotlar 2025-yil sentabr–dekabr oylarida yig‘ildi.

Statistik tahlil. SPSS 26 dasturida deskriptiv statistika, korrelyatsiya (Pearson), regressiya va t-testlardan foydalanildi. Ishonchlilik darajasi $\alpha = 0.05$.

Natijalar

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ishtirokchilarning 38% da identifikatsiya krizisi (diffusion yoki moratorium holati) aniqlandi. Qizlarda identifikatsiya muammolari biroz yuqoriroq bo‘ldi (42% ga nisbatan 34%).

Bar diagrammada diffusion holatidagilar o‘rtacha depressiya balli 22.4, achieved holatida esa 8.7 ni tashkil etdi.

Grafik 2. Yosh guruhlari bo‘yicha tashvish darajasi (STAI)

14–15 yoshdagilar o‘rtacha 48.2 ball, 16–18 yoshdagilar esa 41.6 ball ko‘rsatdi ($t = 3.45$, $p < 0.01$).

Regressiya tahlili. Identifikatsiya aniqligi ruhiy salomatlik holatini 46% ga izohlaydi ($R^2 = 0.46$, $F = 87.3$, $p < 0.001$). Jins va yosh nazorat qilinganda ham bog‘liqlik saqlanib qoldi.

Muhokama

Natijalar Erikson nazariyasini tasdiqlaydi: muvaffaqiyatli identifikatsiya ruhiy salomatlikni mustahkamlaydi. O‘zbekistonda oilaviy bosim, ijtimoiy kutishlar va raqamli muhit (ijtimoiy tarmoqlar) identifikatsiya jarayonini qiyinlashtirmoqda. Markaziy Osiyoda o‘smirlar orasida o‘z joniga qasd qilish holatlari yuqori ekanligi bu muammoning dolzarbligini ko‘rsatadi.

Amaliy tavsiyalar:

Maktablarda psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish.

Ota-onalar uchun treninglar tashkil etish (identifikatsiya qo‘llab-quvvatlash).

Raqamli savodxonlik va emotsional intellekt darslarini joriy qilish.

Xulosa

O‘smirlar psixologiyasi — jamiyat rivojining asosiy omillaridan biri. Ushbu tadqiqot identifikatsiya va ruhiy salomatlik o‘rtasidagi mustahkam bog‘liqlikni isbotladi. O‘zbekistonda yoshlar siyosati doirasida ilmiy asoslangan dasturlar ishlab chiqish zarur.

O‘smirlar psixologiyasidagi identifikatsiya krizisi va ruhiy salomatlik muammolariga yechimlar

1. Maktab darajasida (eng samarali va qulay joy)

Ijtimoiy-emotsional ta’lim (SEL — Social-Emotional Learning) dasturlarini joriy etish — O‘quvchilarga o‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, muammolarni hal qilish, o‘zini anglash va boshqalar bilan munosabat o‘rnatish ko‘nikmalarini o‘rgatish. Bu dasturlar depressiya va tashvishni sezilarli darajada kamaytiradi.

Har bir maktabda malakali psixolog lavozimini to‘liq ishga tushirish va ularni o‘z joniga qasd qilishning oldini olish bo‘yicha maxsus o‘qitish (UNICEF loyihalari allaqachon boshlangan).

Universal skrining — 13–18 yoshdagilarda yiliga 1–2 marta identifikatsiya holati va ruhiy salomatlikni baholash (masalan, qisqa anketa orqali).

Guruh mashg‘ulotlari va peer support (tengdoshlar yordami) klublari — o‘smirlar o‘z tajribalarini baham ko‘rishadi.

2. Oilaviy va jamoaviy darajada

Ota-onalar uchun treninglar — “O‘smir identifikatsiyasini qo‘llab-quvvatlash” mavzusida bepul seminarlar. Ota-onalarga bosim o‘tkazmasdan tinglash, savol berish va o‘smirning o‘z tanlovlarini hurmat qilishni o‘rgatish.

Oilada ochiq muloqot muhitini yaratish: “Bugun nima yaxshi bo‘ldi? Nima qiyin bo‘ldi?” kabi savollar.

Mahallalarda yoshlar markazlarida hobbi va qiziqish klublari (sport, san’at, texnologiya, voluntarlik) — bu o‘smirga turli rollarni sinab ko‘rish imkonini beradi.

3. Individual va professional yordam

Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) — salbiy fikrlarni o‘zgartirish va o‘ziga ishonchni oshirish uchun eng samarali usul.

Narrative therapy — o‘smir o‘z hayotini “hikoya” sifatida qayta yozadi, kuchli tomonlarini topadi.

Mindfulness va emotsional regulyatsiya mashqlari (DBT elementlari) — tashvish va stressni boshqarishga yordam beradi.

Og‘ir holatlarda psixiatr yordami va zarur bo‘lsa, qisqa muddatli dori terapiyasi.

4. Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlar bilan ishlash

Maktablarda raqamli savodxonlik va sog‘lom internet foydalanish darslarini o‘tkazish.

Ijtimoiy tarmoqlardagi taqqoslash va kiberbullyingning zararli ta’sirini kamaytirish bo‘yicha kampaniyalar.

5. Davlat va siyosat darajasida tavsiyalar (maqolaga qo‘shish uchun)

O‘zbekistonning mavjud “Bolalar va o‘smirlar ruhiy salomatligini oshirish harakatlar rejasi”ni (UNICEF hamkorligida) kengaytirish.

Har bir tumanda yoshlar psixologik markazlarini ochish.

O‘quv dasturiga “O‘zligimni topish” yoki “Emotsional intellekt” mavzularini kiritish.

Longitudinal tadqiqotlar o‘tkazish — bir guruh o‘smirlarni 3–5 yil kuzatib borish.

Grafik taklif (maqolaga qo‘shish mumkin):

“Muammo darajasi bo‘yicha yechimlar piramidasi” — pastki qismida universal profilaktika (barcha o‘smirlar uchun), yuqorisida intensiv individual terapiya.

Natijada nima bo‘ladi?

Identifikatsiya muammolari kamayganda ruhiy salomatlik yaxshilanadi, o‘quv natijalari oshadi, oilaviy munosabatlar mustahkamlanadi va kelajakda jamiyatga moslashgan, o‘ziga ishongan yoshlar yetishadi.