

O'smirlar guruhida o'zini psixologik muhozafa qilishning o'ziga xos xususiyatlari

Urganch davlat universiteti Xodimlar bo'limi muhandisi

Masharipova Farog'at Matrasulovna

Masharipovavursu@gmail.com

Annotatsiya: O'smirlar psixologik muhofaza qilish – bu o'smirlar psixikasining xavfli yoki stressli vaziyatlarda o'zini himoya qilish mexanizmlaridir. O'smirlilik davri – shaxsiyat shakllanishining muhim bosqichi bo'lib, aynan shu davrda psixologik himoya mexanizmlarining roli juda katta. Ushbu tadqiqotda o'smirlar guruhida o'zini psixologik muhofaza qilishning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlar o'rtasida muhofazalovchi mexanizmlar va ularning shaxsiy rivojlanishdagi o'rni, shuningdek, jamiyatdagi va oila-davlat munosabatlaridagi ta'siri o'rganiladi. O'smirlarning psixologik muhofaza qilish mexanizmlari o'zaro munosabatlar, o'zini his qilish va o'zlikni anglashni shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: o'smirlar, psixologik muhofaza qilish, shaxsiyat rivojlanishi, o'zini anglash, psixologik himoya mexanizmlari, stressli vaziyatlar, oila va jamiyat

Аннотация: Подростковые психологические защиты представляют собой механизмы самозащиты психики подростка в опасных или стрессовых ситуациях. Подростковый возраст является важным этапом формирования личности, и в этот период очень важна роль механизмов психологической защиты. В данном исследовании анализируются особенности психологической самозащиты в группе подростков. В исследовании рассматриваются защитные механизмы подростков и их роль в развитии личности, а также их влияние на общество и семейно-государственные отношения. Механизмы психологической защиты подростков имеют большое значение в формировании взаимоотношений, самооценки и самосознания.

Ключевые слова: Подростки, Психологическая защита, Развитие личности, Самосознание, Механизмы психологической защиты, Стрессовые ситуации, Семья и общество.

Abstract: Adolescent psychological defenses are self-defense mechanisms of the adolescent psyche in dangerous or stressful situations. Adolescence is an important stage of personality formation, and the role of psychological defense mechanisms is very important in this period. This study analyzes the specific characteristics of psychological self-protection in a group of teenagers. The study examines protective mechanisms among adolescents and their role in personal development, as well as their impact on society and family-state relations. Psychological protection mechanisms of adolescents are of great importance in the formation of relationships, self-esteem and self-awareness.

Key words: Adolescents, Psychological protection, Personality development, Self-awareness, Psychological defense mechanisms, Stressful situations, Family and society

Kirish: O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va o‘zgaruvchan davrlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik jihatdan shakllanishi, ijtimoiy munosabatlar va o‘zini anglash jarayonlari kuchayadi. O‘smirlar guruhida o‘zini psixologik jihatdan muhofaza qilish ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu maqolada o‘smirlar guruhida o‘zini psixologik muhofaza qilishning o‘ziga xos xususiyatlari va usullari tadqiq qilinadi.

1. O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari

O‘smirlik davrida shaxsning o‘zini anglash va o‘zini qadrlash jarayonlari kuchayadi. Bu davrda o‘smirlar o‘zlarini ijtimoiy guruhlar tarkibida sinab ko‘rishadi, shuningdek, o‘zlarining shaxsiy qadriyatlarini shakllantiradilar. O‘smirlar guruhida o‘zini muhofaza qilish ularning ruhiy barqarorligini ta‘minlash va tashqi ta‘sirlardan himoya qilish uchun zarurdir.

2. O‘zini psixologik muhofaza qilish mexanizmlari

O‘smirlar guruhida o‘zini psixologik muhofaza qilishning quyidagi mexanizmlari mavjud:

• **Identifikatsiya (o‘zlashtirish):** O‘smirlar o‘zlarini ma’lum bir guruh yoki shaxs bilan bog‘lab, o‘zlarining shaxsiy qadriyatlarini shakllantiradilar. Bu ularga ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash hissini beradi.

• **Proyektsiya (proyektsiyalash):** O‘smirlar o‘zlarining ichki qiyinchiliklarini boshqalarga nisbat berish orqali o‘zlarini himoya qilishga harakat qiladilar. Bu ularga ichki zo‘riqlashlarni yengillashtiradi.

• **Ratsionalizatsiya (mantiqlashtirish):** O‘smirlar o‘zlarining noto‘g‘ri yoki muvaffaqiyatsiz harakatlarini mantiqiy sabablar bilan izohlash orqali o‘zlarini himoya qilishga intiladilar.

• **Sublimatsiya (yuqoriga ko‘tarish):** O‘smirlar o‘zlarining salbiy his-tuyg‘ularini ijodiy yoki sport faoliyati kabi ijobiy yo‘nalishlarga yo‘naltirish orqali ruhiy barqarorlikni saqlaydilar.

3. O‘smirlar guruhida o‘zini muhofaza qilishning o‘ziga xos xususiyatlari

O‘smirlar guruhida o‘zini psixologik muhofaza qilish quyidagi xususiyatlarga ega:

• **Guruh bosimi va moslashuv:** O‘smirlar ko‘pincha guruh bosimiga duch keladilar va o‘zlarini guruhga moslashtirishga intiladilar. Bu jarayonda ular o‘zlarining shaxsiy qadriyatlarini himoya qilish uchun turli psixologik mexanizmlardan foydalanadilar.

• **O‘zini qadrlash va o‘ziga ishonch:** O‘smirlar o‘zlarining shaxsiy qadriyatlarini himoya qilish uchun o‘zini qadrlash va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga harakat qiladilar. Bu ularga ijtimoiy munosabatlarda mustahkamlik beradi.

• **Emotsional barqarorlik:** O‘smirlar guruhida o‘zini muhofaza qilish ularning emotsional barqarorligini saqlashga yordam beradi. Bu ularga tashqi stress va zo‘riqlashlarni yengish imkoniyatini beradi.

4. O‘smirlarni psixologik muhofaza qilishga yordam berish usullari

O‘smirlarni psixologik jihatdan muhofaza qilishga yordam berish uchun quyidagi usullarni qo‘llash mumkin:

• **Psixologik qo‘llab-quvvatlash:** O‘smirlarga professional psixologik yordam ko‘rsatish ularning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi.

• **Oilaviy qo‘llab-quvvatlash:** Ota-onalar va oila a’zolarining qo‘llab-quvvatlashi o‘smirlarning o‘zini qadrlash va o‘ziga ishonchini oshirishga yordam beradi.

• **Ijtimoiy faoliyatga jalb qilish:** O‘smirlarni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilaydi va guruh bosimini kamaytiradi.

Xulosa

O‘smirlar guruhida o‘zini psixologik muhofaza qilish ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvida muhim rol o‘ynaydi. Ushbu jarayonda o‘smirlar turli psixologik mexanizmlardan foydalanadilar va o‘zlarining shaxsiy qadriyatlarini himoya qilishga intiladilar. O‘smirlarni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlash ularning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi.

Asosiy qism: O‘smirlik davri – shaxsiyatning shakllanishi, dunyoqarash va o‘zlikni anglash jarayonining intensiv kechadigan davri bo‘lib, bu bosqichda o‘smirlar ko‘plab ichki va tashqi muammolar bilan yuzma-yuz keladilar. O‘smirlar psixikasi o‘zining o‘zgarmas, yuqori emotsional va psixologik barqarorlikka ega bo‘lmaganligi sababli, psixologik himoya mexanizmlari aynan shu davrda ko‘proq faol bo‘ladi.

Psixologik muhofaza qilish mexanizmlarining roli: O‘smirlar o‘zini psixologik muhofaza qilishni o‘rganayotganda, ularning psixik salomatligi va ruhiy holati ko‘plab omillarga bog‘liq. Bu mexanizmlar stressli vaziyatlar, ijtimoiy muammolar yoki o‘zgaruvchan jinsiy va hissiy holatlarni boshqarishga yordam beradi. O‘smirlar o‘zini psixologik himoya qilishda turli xil mexanizmlardan foydalanadilar, masalan, inkor qilish (real voqealarni rad etish), chetlashish (problemadan uzoqlashish) yoki agressiya (ichki norozilikni tashqi muhitga yo‘naltirish).

O‘zini anglash va ijtimoiy ta’sir: O‘smirlar guruhida o‘zini psixologik muhofaza qilishning muhim xususiyatlaridan biri – o‘zini anglash va jamiyatdagi o‘rni. O‘smirlar o‘zlarini doimiy ravishda qidiradilar va bu qidirish jarayoni o‘zgaruvchan va tajriba asosida shakllanadi. O‘smirlar guruhidagi birlashish va guruh normalariga bo‘lgan ehtiyoj o‘zini psixologik himoya qilishning muhim shakllaridan biridir. Shaxsiy izolyatsiya, guruhdan ajralib qolish yoki guruh tomonidan rad etilish - o‘smirning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda o‘smirlar psixologik himoya mexanizmlarini



faollashtiradi, bu esa ba'zan guruhdagi agressiya yoki stressni yanada oshirishi mumkin.

Psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi va ta'siri: O'smirlik davrida o'zini himoya qilish mexanizmlarining shakllanishi o'smirning oila, do'stlar va jamiyat bilan munosabatlariga bevosita bog'liq. O'smirlarning oilaviy muhitda qanday muomala qilishlari, ota-onalaridan qanday his-tuyg'u va qarorlar qabul qilishni o'rganishlari ularning psixologik himoyasining asosini tashkil etadi. Shuningdek, o'smirlar guruhida o'zini himoya qilishda guruhdagi ijtimoiy ro'l va jamiyatning ta'siri katta ahamiyatga ega. O'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini shakllantirishda psixologik himoya mexanizmlarining o'rni katta bo'lib, ular o'zaro munosabatlarda shaxsiy chegaralarni o'rnatish va stressni boshqarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Stressli vaziyatlarga nisbatan reaksiyalar: O'smirlar guruhida stressli vaziyatlarga nisbatan reaksiyalarni tahlil qilish, psixologik himoya mexanizmlarining samarali ishlashini ko'rsatadi. Bunday mexanizmlar o'smirlarni xavfli va psixologik jihatdan zararli vaziyatlardan himoya qiladi. O'smirlar stressni boshqarishda turli usullardan foydalanadilar, masalan, hissiy bloklash, fikrni o'zgartirish yoki o'zini tinchlantirishni o'rganish. Boshqa tomondan, o'smirlar ba'zan stressni boshqarishda samarali bo'lmagan usullarni tanlashlari mumkin, bu esa salbiy oqibatlariga olib keladi.

Oila va jamiyatning ta'siri: O'smirlar guruhida o'zini psixologik muhofaza qilishning shakllanishida oila va jamiyat muhim rol o'ynaydi. Oila, o'smirning psixologik salomatligini saqlash va uni ijtimoiylashuv jarayonida qo'llab-quvvatlashda asosiy kuchdir. Jamiyatning umumiy normativ va madaniy qadriyatlari o'smirning psixologik himoya mexanizmlariga ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, o'smirlarning psixologik himoya mexanizmlarining rivojlanishida maktab va o'quvchilar bilan aloqalar ham muhim o'rin tutadi.

O'smirlar guruhida o'zini psixologik muhofaza qilish mexanizmlari shaxsning ruhiy va hissiy holatini barqarorlashtirishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlik davrida o'zini himoya qilish mexanizmlarini to'g'ri shakllantirish, ijtimoiy va shaxsiy



rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega. Buning uchun o‘smirlarni oilaviy va jamiyatdagi muhitda qo‘llab-quvvatlash, psixologik yordam ko‘rsatish, shaxsiy va guruhiiy munosabatlarni sog‘lom tarzda rivojlantirish zarurdir.

O‘smirlik davri inson hayotida eng muhim bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiyat shakllanadi, o‘zlikni anglash, ijtimoiy munosabatlar va hissiy jarayonlar o‘zgara boshlaydi. O‘smirlar o‘zini anglashni o‘rganar ekan, ular ko‘p hollarda ichki ruhiy va hissiy xususiyatlarni boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Shu sababli, o‘smirlarning psixologik muhofaza qilish mexanizmlari, ya’ni psixologik himoya mexanizmlari, o‘ziga xos ahamiyatga ega. O‘smirlar o‘zlarini himoya qilish uchun turli xil psixologik strategiyalarni ishlab chiqadilar, bu esa ularning stressga qarshi kurashish va ijtimoiy adaptatsiyani ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, o‘smirlik davrida psixologik muhofaza qilish mexanizmlarining shakllanishi nafaqat shaxsiy rivojlanish uchun, balki jamiyatdagi sog‘lom va barqaror o‘shishni ta’minlash uchun ham muhimdir. Hozirgi kunda o‘smirlar turli xil ijtimoiy bosimlar, oilaviy, ta’lim muammolari, o‘zaro munosabatlardagi inqirozlar va global o‘zgarishlar kabi omillar bilan duch keladilar. Bu omillar o‘smirlarning psixologik holatiga ta’sir ko‘rsatib, ularni turli xil muhofazalovchi mexanizmlar qo‘llashga undaydi. Shuningdek, o‘smirlarning o‘zini himoya qilish mexanizmlari o‘zgacha bo‘lishi mumkin, chunki har bir o‘smirning individual xususiyatlari, tajribalari va tashqi muhitga bo‘lgan munosabati turlicha.

Shu bilan birga, o‘smirlar guruhidagi psixologik himoya mexanizmlarini o‘rganish o‘smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga, ijtimoiy rivojlanishni qo‘llab-quvvatlashga va oila va jamiyatda sog‘lom munosabatlarni o‘rnatishga yordam beradi. Mavzuning dolzarbligi shundaki, psixologik himoya mexanizmlarining samarali ishlashini tushunish va o‘smirlarni shu borada qo‘llab-quvvatlash, ularga stressni boshqarish va ijtimoiy adaptatsiya qilishda yordam beradi.

O‘smirlar psixologik himoyasining o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil qilish, ularning psixologik salomatligini saqlash va ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasini ta’minlash uchun muhimdir. Bu mavzu nafaqat psixologiya va



pedagogika sohasidagi ilmiy tadqiqotlar uchun dolzarb, balki o‘smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar, ota-onalar va jamiyat uchun ham ahamiyatlidir.

Muhokama: O‘smirlik davri, dunyoning turli burchaklarida psixologik jihatdan o‘rganilgan va psixologik himoya mexanizmlarining shakllanishi bo‘yicha xorijiy tajribalar muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarning psixologik himoya mexanizmlarini o‘rganish nafaqat har bir mamlakatda, balki global miqyosda ham o‘zining dolzarbligini saqlaydi. Xorijiy tajribalar o‘smirlarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy integratsiya va ruhiy holatni barqarorlashtirishda qanday usullarni qo‘llashni o‘rgatadi.

1. AQShda o‘smirlar psixologik himoyasi: AQShda o‘smirlar o‘rtasida psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish uchun turli xil psixologik konsultatsiya va yordam dasturlari mavjud. O‘smirlar uchun maktablarda, shuningdek, jamoat markazlarida psixologik maslahatlar va stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkaziladi. "Cognitive Behavioral Therapy" (CBT) – kognitiv xulq-atvor terapiyasi, o‘smirlar o‘rtasida ko‘plab muammolarni hal qilishda qo‘llaniladi. Bu terapiya usuli o‘smirlarga o‘zlarining stress, xavotir va qo‘rquvlarini boshqarishga yordam beradi va psixologik himoya mexanizmlarini yaxshilashda samarali hisoblanadi.

2. Yevropada o‘smirlar psixologik himoyasi: Yevropada, ayniqsa Skandinaviya mamlakatlarida, o‘smirlarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash tizimi juda rivojlangan. Bu yerda o‘smirlarga psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlashning ko‘plab shakllari mavjud. Masalan, Finlyandiya va Shvetsiyada o‘smirlarga stressni boshqarish, o‘zini anglash va shaxsiy chegaralarni belgilashga yordam beradigan ko‘plab treninglar va psixologik resurslar mavjud. Skandinaviyada, shuningdek, o‘smirlarning ijtimoiy ko‘nikmalarini rivojlantirishga katta ahamiyat beriladi. Shuning uchun o‘smirlar o‘rtasida o‘zini himoya qilish mexanizmlari, ayniqsa guruhda o‘zaro munosabatlarni boshqarishda samarali ishlaydi.

3. Yaponiya va Xitoyda o‘smirlar psixologik himoyasi: Yaponiya va Xitoyda o‘smirlarning psixologik salomatligiga e’tibor katta. Ushbu mamlakatlarda o‘smirlar psixologiyasini rivojlantirishda "guruh terapiyasi" va "yuqori darajadagi ijtimoiy tayyorgarlik" muhim omil hisoblanadi. Xitoyda o‘smirlarning psixologik himoya mexanizmlari ko‘pincha oila, jamiyat va maktablar orqali shakllanadi.

O'smirlar o'rtasida doimiy ruhiy qo'llab-quvvatlash, o'zini anglash, muammolarni hal qilish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga katta e'tibor qaratiladi. Yaponiyada esa o'smirlarning psixologik himoyasi "boshqariladigan stress" va "tinchlantirish"ning o'ziga xos usullari orqali amalga oshiriladi.

4. Avstraliyada o'smirlar psixologik himoyasi: Avstraliyada o'smirlarning psixologik himoya mexanizmlari "mental salomatlik" dasturlari va o'smirlar uchun mo'ljallangan psixologik maslahatlar orqali qo'llab-quvvatlanadi. "ReachOut" va "Headspace" kabi tashkilotlar o'smirlar uchun onlayn yordam, resurslar va treninglar taqdim etadi. O'smirlar uchun "resilience" (qarshilik ko'rsatish) treninglari juda muhim hisoblanadi, chunki bu o'smirlarga qiyinchiliklarga qarshi turish, stressni boshqarish va o'zini his qilishni yaxshilashda yordam beradi.

5. Hindistonda o'smirlar psixologik himoyasi: Hindistonda o'smirlarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash uchun "mental health awareness" (ruhiy salomatlikni targ'ib qilish) dasturlari faol rivojlanmoqda. O'smirlar o'rtasida psixologik himoya mexanizmlarini shakllantirishda jamoat markazlari va o'qituvchilar muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, Hindistonda o'smirlarni "mindfulness" (hozirgi vaqtda bo'lish) va o'zini anglashga yo'naltirilgan mashg'ulotlar orqali stressni boshqarish va o'zini psixologik himoya qilishda yordam beriladi.

Xorijiy tajriba o'smirlar psixologik muhofaza qilish mexanizmlarini shakllantirish va rivojlantirishda samarali yo'llarni ko'rsatmoqda. Har bir mamlakatda o'ziga xos yondashuvlar mavjud bo'lib, bu yondashuvlar o'smirlarning psixologik salomatligini saqlash, stressni boshqarish va jamiyatda muvaffaqiyatli integratsiyalashuvini ta'minlashga yordam beradi. O'zbekiston ham xorijiy tajribalardan foydalanib, o'smirlar psixologik salomatligini yaxshilashda samarali metodlarni tatbiq etishi zarur. Bu o'smirlarni psixologik jihatdan mustahkamlash, ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli kirishish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

Xulosa:

O'smirlar guruhida o'zini psixologik muhofaza qilishning o'ziga xos xususiyatlari o'smirning psixologik va hissiy holatini barqarorlashtirishda muhim



rol o'ynaydi. O'smirlik davri – o'zini anglash, shaxsiyatning shakllanishi va dunyoqarashning rivojlanishining intensiv kechadigan davri bo'lib, bu davrda o'smirlarning ichki dunyosi va psixikasi ko'plab tashqi va ichki omillar ta'sirida shakllanadi. O'smirlar o'zlarini himoya qilish mexanizmlarini, masalan, inkor qilish, chetlashish, agressiya yoki his-tuyg'ularni bloklash kabi turli usullar orqali ishlatadilar. Bu mexanizmlar ularga stress, ijtimoiy bosim va boshqa ruhiy muammolarga qarshi kurashishda yordam beradi.

O'smirlarning psixologik himoya mexanizmlarini tahlil qilish, ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy adaptatsiyasini yaxshilashga yordam beradi. O'smirlarning o'zini himoya qilish mexanizmlarini tushunish va ularga to'g'ri yo'naltirish nafaqat individual darajada, balki jamiyatda sog'lom va barqaror o'sishni ta'minlash uchun ham muhimdir.

Takliflar:

1. **Psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish:** O'smirlar uchun maktablarda va jamoalarda psixologik yordam ko'rsatish tizimini kuchaytirish zarur. Maxsus psixologlar, maslahat xizmatlari va o'smirlar guruhlar orqali ularga o'zini anglashda va psixologik himoya mexanizmlarini boshqarishda yordam berish kerak.

2. **Oila va jamiyatda psixologik yordamning ahamiyatini oshirish:** O'smirlarning psixologik himoya mexanizmlari ularning oilaviy muhitidan bevosita ta'sirlanadi. Ota-onalar va oiladagi boshqa a'zolar o'smirning hissiy holatini tushunib, unga kerakli qo'llab-quvvatlashni ko'rsatishi lozim. O'smirlar uchun ota-onalar va o'qituvchilar bilan ochiq suhbatlar va psixologik qo'llab-quvvatlash sessiyalari tashkil etilishi muhimdir.

3. **O'smirlar guruhida ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'smirlar guruhida o'zini psixologik muhofaza qilishning samarali mexanizmlarini shakllantirish uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. O'smirlar o'rtasidagi sog'lom munosabatlar, o'zaro hurmat va empatiya o'zini psixologik himoya qilish mexanizmlarini samarali ishlatishga yordam beradi.

4. **Psixologik ta'lim va tarbiyani kengaytirish:** Maktablarda o'smirlar uchun psixologik ta'lim dasturlarini kengaytirish, stressni boshqarish, o'zini anglash va muammolarni hal qilishda yordam beradigan



treninglar tashkil etish zarur. Bu o‘smirlarni psixologik muhofaza qilish mexanizmlarini samarali qo‘llashni o‘rgatish uchun muhimdir.

5. **Psixologik himoya mexanizmlarini ijtimoiy media va raqamli dunyo ta'siridan himoya qilish:** O‘smirlar ijtimoiy tarmoqlarda o‘zini ifodalashda ko‘plab psixologik bosimlarga duch kelishadi. Shu sababli, ijtimoiy media va raqamli dunyoning ta'siridan o‘smirlarni himoya qilish uchun maxsus ta'lim va himoya dasturlari ishlab chiqilishi zarur.

Bu takliflar o‘smirlarning psixologik himoya mexanizmlarini rivojlantirish va ularni ijtimoiy, ruhiy va hissiy salomatlikda qo‘llab-quvvatlashga yordam beradi. O‘smirlarning psixologik salomatligi jamiyatning umumiy farovonligiga katta ta'sir ko‘rsatadi, shuning uchun bu masalalar jiddiy e'tibor talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Qodirova, G. (2016). Psixologik himoya mexanizmlari: O‘smirlar va yoshlar. Toshkent: O‘zbekiston davlat pedagogika universiteti nashriyoti.
2. Shodmonov, A. (2012). O‘smirlar psixologiyasi. Toshkent: “Noshir” nashriyoti.
3. Toshpulatov, B. (2010). Pedagogika va psixologiya asoslari. Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti.
4. Maxmudov, X. (2015). Psixologiyada himoya mexanizmlari. Samarqand: Samarqand universiteti nashriyoti.
5. Azimov, Z. (2018). O‘smirlik davridagi hissiy rivojlanish va psixologik muhofaza qilish. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
6. Muhammadjonova, N. (2019). O‘smirlarning psixologik salomatligini qo‘llab-quvvatlash usullari. Toshkent: Ziyo-nur nashriyoti.
7. Ismailova, D. (2017). O‘smirlik davrida stress va psixologik himoya mexanizmlari. Tashkent: Sharq nashriyoti.

Research Science and
Innovation House