INTERNATIONAL JOURNAL OF TECHNOLOGY AND ACADEMIC RESEARCH

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

O‘SMIRLARDA O‘ZIGA ISHONCHNI RIVOJLANTIRISHNING TENGDOSHLAR BOSIMIGA QARSHI PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHDAGI ROLI

Salomova Munis Rasul qizi
Osiyo xalqaro universiteti magistranti
MM2-PS-26 guruh talabasi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.24184381

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida tengdoshlar ta’sirining shaxs rivojlanishiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy jihatlari, psixologik bosimning namoyon bo‘lish shakllari hamda uning o‘smirlar ruhiy holatiga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, bullying (tengdoshlar tomonidan muntazam ta’qib qilish, kamsitish va tazyiq o‘tkazish) hodisasi, uning o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, o‘zini o‘zi baholashi va ijtimoiy munosabatlariga ta’siriga alohida e’tibor qaratiladi. Maqolada o‘smirlarda psixologik barqarorlik va psixologik immunitetni shakllantirishda oilaviy muhit, maktab ta’lim-tarbiya jarayoni, atrof-muhit hamda jamiyatning o‘rni yoritiladi. Shu bilan birga, o‘ziga bo‘lgan ishonchni to‘g‘ri shakllantirish, mustaqil fikrlash, salbiy ta’sirlarga nisbatan ongli munosabat bildirish va mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishning psixologik-pedagogik imkoniyatlari ko‘rib chiqiladi. Maqolaning asosiy maqsadi o‘smirlarning tengdoshlar bosimi va bullying holatlariga nisbatan psixologik barqarorligini mustahkamlashda o‘ziga ishonchning ahamiyatini ochib berish hamda bu borada samarali tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqsadi: O‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirishning tengdoshlar bosimiga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy jihatdan tahlil qilish, psixologik bosim va bullyingning o‘smirlar shaxsiga ta’sirini o‘rganish hamda oilaviy, ta’limiy va ijtimoiy muhit orqali psixologik immunitetni mustahkamlashga qaratilgan tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Metodlari: Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida mavzuga oid ilmiy, psixologik va pedagogik adabiyotlarni o‘rganish, tahlil qilish va umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek, o‘smirlarda tengdoshlar bosimining ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash, bullying hodisasining shaxs rivojlanishiga ta’sirini yoritish maqsadida qiyosiy tahlil usuli qo‘llanildi. O‘ziga ishonch, psixologik barqarorlik va psixologik immunitet tushunchalarining o‘zaro bog‘liqligini ochib berishda ilmiy-nazariy tahlil hamda umumlashtirish metodlariga tayanildi. O‘rganilgan nazariy qarashlar asosida o‘smirlarda mustaqil fikrlash, o‘zini o‘zi qadrlash va salbiy psixologik ta’sirlarga qarshi turish ko‘nikmalarini rivojlantirishga doir xulosa va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga e’tibor qaratildi.

Kalit So‘zlar: O‘smirlik davri, tengdoshlar bosimi, psixologik bosim, bullying, psixologik barqarorlik, psixologik immunitet, o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi baholash, hissiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, oilaviy muhit, mustaqil fikrlash, shaxsiy rivojlanish, psixologik himoya.

Abstract: This article analyzes the positive and negative aspects of peer influence on personality development during adolescence, the forms in which psychological pressure manifests itself, and its impact on adolescents’ psychological well-being. Special attention is also given to the phenomenon of bullying (repeated harassment, humiliation, and intimidation by

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

peers) and its effects on adolescents' self-confidence, self-esteem, and social relationships. The article highlights the role of the family environment, the school's educational process, the surrounding social environment, and society in developing psychological resilience and psychological immunity among adolescents. Furthermore, it examines the psychological and pedagogical opportunities for properly developing self-confidence, independent thinking, conscious responses to negative influences, and independent decision-making skills. The main purpose of the article is to reveal the importance of self-confidence in strengthening adolescents' psychological resilience against peer pressure and bullying, and to develop effective recommendations in this regard.

Objective: The aim of this article is to scientifically analyze the importance of developing self-confidence among adolescents in fostering psychological resilience against peer pressure, to examine the impact of psychological pressure and bullying on adolescent personality development, and to develop recommendations for strengthening psychological immunity through family, educational, and social environments.

Methods: In preparing this article, methods of studying, analyzing, and summarizing scientific, psychological, and pedagogical literature related to the topic were employed. A comparative analysis method was also used to identify the positive and negative aspects of peer pressure among adolescents and to examine the impact of bullying on personality development. Scientific and theoretical analysis, along with generalization methods, served as the basis for explaining the relationship between the concepts of self-confidence, psychological resilience, and psychological immunity. Based on the theoretical perspectives examined, particular attention was paid to developing conclusions and practical recommendations aimed at fostering independent thinking, self-esteem, and the ability to resist negative psychological influences among adolescents.

Keywords: Adolescence, peer pressure, psychological pressure, bullying, psychological resilience, psychological immunity, self-confidence, self-esteem, emotional stability, social adaptation, family environment, independent thinking, personal development, psychological protection.

Аннотация: В данной статье анализируются положительные и отрицательные аспекты влияния сверстников на развитие личности в подростковом возрасте, формы проявления психологического давления, а также его воздействие на психологическое состояние подростков. Особое внимание уделяется явлению буллинга (систематическому преследованию, унижению и оказанию давления со стороны сверстников), а также его влиянию на уверенность подростков в себе, самооценку и социальные взаимоотношения. В статье освещается роль семейной среды, школьного учебно-воспитательного процесса, окружающей среды и общества в формировании психологической устойчивости и психологического иммунитета подростков. Наряду с этим рассматриваются психолого-педагогические возможности формирования адекватной уверенности в себе, развития самостоятельного мышления, осознанного отношения к негативным воздействиям и навыков самостоятельного принятия решений. Основная цель статьи заключается в раскрытии значения уверенности в себе для укрепления психологической устойчивости подростков к давлению сверстников и проявлениям буллинга, а также в разработке эффективных рекомендаций в данном направлении.

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

Цель: Научно проанализировать значение развития уверенности в себе у подростков в формировании психологической устойчивости к давлению сверстников, изучить влияние психологического давления и буллинга на личность подростка, а также разработать рекомендации, направленные на укрепление психологического иммунитета посредством семейной, образовательной и социальной среды.

Методы: В процессе подготовки данной статьи использовались методы изучения, анализа и обобщения научной, психологической и педагогической литературы по рассматриваемой теме. Кроме того, был применён метод сравнительного анализа с целью выявления положительных и отрицательных аспектов влияния сверстников на подростков, а также раскрытия воздействия буллинга на развитие личности. Для определения взаимосвязи понятий уверенности в себе, психологической устойчивости и психологического иммунитета использовались методы научно-теоретического анализа и обобщения. На основе изученных теоретических подходов особое внимание было уделено разработке выводов и практических рекомендаций, направленных на развитие у подростков самостоятельного мышления, адекватной самооценки и навыков противостояния негативным психологическим воздействиям.

Ключевые Слова: Подростковый возраст, давление сверстников, психологическое давление, буллинг, психологическая устойчивость, психологический иммунитет, уверенность в себе, самооценка, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, семейная среда, самостоятельное мышление, личностное развитие, психологическая защита.

Kirish: Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari jadal rivojlanayotgan davrda yosh avlodning ma’naviy-axloqiy, intellektual va psixologik jihatdan barkamol bo‘lib voyaga yetishi muhim ijtimoiy-pedagogik masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati, o‘zini o‘zi baholashi, mustaqil fikrlashi va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intilishi faol shakllanadi. O‘smirlar uchun tengdoshlar bilan muloqot qilish, jamoada qabul qilinish va boshqalar tomonidan tan olinish alohida ahamiyat kasb etadi. Shu sababli tengdoshlar fikri va munosabati ularning xulq-atvori, qarorlari hamda ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tengdoshlar bosimi o‘smirning o‘z qarashlari va istaklariga zid bo‘lgan xatti-harakatlarni amalga oshirishga undalishi yoki muayyan guruh talablariga moslashishga majbur bo‘lishi orqali namoyon bo‘ladi. Bunday ta’sir har doim ham salbiy xususiyatga ega emas: u o‘smirni ijobiy faoliyatga, o‘qishga, sportga va o‘z ustida ishlashga rag‘batlantirishi mumkin. Biroq salbiy tengdoshlar bosimi o‘smirning mustaqil qaror qabul qilishiga to‘sqinlik qilishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytirishi va ruhiy zo‘riqishlarni keltirib chiqarishi ehtimoli mavjud. Ayniqsa, tengdoshlar tomonidan muntazam kamsitish, masxara qilish, chetlatish yoki tahqirlash shaklida namoyon bo‘ladigan bullying holatlari o‘smirning psixologik farovonligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Mazkur sharoitda o‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘ziga ishonch shaxsning o‘z imkoniyatlarini anglashiga, o‘z fikrini erkin ifodalashiga, qiyin vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qilishiga va salbiy ta’sirlarga nisbatan ongli munosabat

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

bildirishiga yordam beradi. Shu bilan birga, o‘ziga ishonch tengdoshlar bosimi yoki bullyingdan to‘liq himoya qiluvchi yagona omil emas. Oilaviy qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom ijtimoiy muhit, hissiyotlarni boshqarish ko‘nikmalari, pedagogik yordam va maktabda xavfsiz psixologik muhitning mavjudligi ham o‘smirning psixologik barqarorligini mustahkamlashda muhim o‘rin tutadi. O‘smirlarning psixologik barqarorligini shakllantirishda oila, ta’lim muassasasi va jamiyatning hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar tomonidan farzandning fikrini tinglash, uning his-tuyg‘ularini tushunish va qo‘llab-quvvatlash, pedagoglar tomonidan esa o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik va hamkorlik muhitini yaratish salbiy tengdoshlar bosimining oldini olishga xizmat qiladi. Shuningdek, maktab psixologining o‘smirlar bilan olib boradigan individual va guruhiy ishlari ularning o‘zini anglash, o‘zini qadrlash hamda nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.Shu nuqtayi nazardan, o‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirishning tengdoshlar bosimiga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirishdagi rolini o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolada o‘ziga ishonch, o‘zini o‘zi baholash va psixologik barqarorlikning o‘zaro bog‘liqligi, tengdoshlar bosimi va bullyingning o‘smirlar shaxsiga ta’siri hamda ushbu salbiy ta’sirlarning oldini olishda oilaviy va ta’limiy muhitning imkoniyatlari tahlil qilinadi.

1. O‘smirlik davri psixologiyasining nazariy asoslari, o‘ziga ishonch va sog‘lom psixologik immunitetning shakllanishi

O‘smirlik davri inson shaxsining shakllanishida muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Psixologik jihatdan ushbu davr bolaning bolalikdan kattalikka o‘tishi, o‘zligini anglashga intilishi, mustaqil fikrlash va shaxsiy qarashlarini shakllantirishi bilan tavsiflanadi. Bu davrda o‘smirning nafaqat jismoniy rivojlanishida, balki hissiy, aqliy va ijtimoiy hayotida ham sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. U o‘z imkoniyatlarini namoyon etishga, atrofdagilar tomonidan tan olinishga, mustaqil qaror qabul qilishga va tengdoshlari orasida muayyan mavqega ega bo‘lishga intiladi. Shu sababli o‘smirlik davrida shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabati va atrof-muhit bilan o‘zaro aloqalari uning keyingi rivojlanishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlik davrining muhim psixologik xususiyatlaridan biri o‘zini anglash jarayonining faollashuvidir. O‘smir o‘zining tashqi ko‘rinishi, qobiliyatlari, xulq-atvori, imkoniyatlari va jamiyatdagi o‘rni haqida ko‘proq fikr yurita boshlaydi. Bunda tengdoshlarining munosabati va bahosi ham muhim o‘rin tutadi. Ayrim hollarda boshqalarning fikriga haddan tashqari bog‘lanib qolish, o‘zini tengdoshlari bilan solishtirish, tanqidni og‘ir qabul qilish yoki jamoa tomonidan qabul qilinmaslikdan qo‘rqish holatlari kuzatiladi. Bunday vaziyatlarda o‘smirning o‘ziga ishonchi pasayishi, tortinchoqlik, ikkilanish va ruhiy zo‘riqish kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Demak, o‘smirlik davrida sog‘lom o‘zini anglash va ijobiy shaxsiy munosabatni shakllantirish alohida ahamiyatga ega. O‘ziga ishonch — shaxsning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va kuchli jihatlariga ishonishi, o‘z fikrini erkin ifodalashi hamda muayyan vaziyatlarda mustaqil qaror qabul qila olishiga bo‘lgan ichki ishonchidir. O‘ziga ishongan o‘smir o‘z fikrini boshqalarning qarashlaridan farq qilgan taqdirda ham bildirishga, o‘z huquq va manfaatlarini himoya qilishga, xatolaridan to‘g‘ri xulosa chiqarishga intiladi. Bunda o‘ziga ishonch o‘zini boshqalardan ustun qo‘yish yoki har doim haq ekanligiga ishonish degani emas. Aksincha, u o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri anglash, yutuq va kamchiliklarini xolis baholash, zarur holatlarda yordam so‘rash va o‘z ustida ishlashga tayyor bo‘lishni ham anglatadi. O‘ziga ishonch tushunchasi o‘zini o‘zi baholash bilan chambarchas bog‘liq bo‘lsa-da, ular aynan bir xil mazmunga ega emas. O‘zini o‘zi baholash shaxsning o‘z fazilatlari, qobiliyatlari, yutuqlari va kamchiliklariga bergan munosabati bo‘lsa, o‘ziga ishonch o‘z imkoniyatlariga tayanib harakat qilishga bo‘lgan ishonchni ifodalaydi.

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

O‘smirda o‘zini o‘zi baholashning sog‘lom shakllanishi uning o‘ziga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishi, muvaffaqiyatsizliklardan tushkunlikka tushmasligi va boshqalarning salbiy fikrlariga haddan tashqari bog‘lanib qolmasligiga yordam beradi. Shu bois ota-onalar va pedagoglar o‘smirning faqat natijalarini emas, balki uning harakatlari, intilishi va shaxsiy rivojlanishini ham qadrlashlari lozim. O‘smir shaxsining psixologik rivojlanishida sog‘lom psixologik immunitetni shakllantirish ham muhim o‘rin tutadi. Psixologik immunitet deganda shaxsning turli salbiy psixologik ta’sirlarni anglash, ularni tanqidiy baholash, bosim ostida o‘z qarashlarini saqlab qolish va ruhiy muvozanatini tiklashga yordam beradigan ichki psixologik resurslar majmui tushuniladi. Bunday resurslar o‘smirga tengdoshlarining salbiy talablariga ko‘r-ko‘rona ergashmaslik, kamsitish va tahqirlash holatlariga nisbatan to‘g‘ri munosabat bildirish, o‘zining shaxsiy chegaralarini anglash hamda zarur vaziyatlarda kattalardan yordam so‘rash imkonini beradi. Sog‘lom psixologik immunitet o‘smirning har qanday muammoni yolg‘iz hal qilishi kerakligini anglatmaydi. Aksincha, u muammoni tan olish, tegishli yordamni qabul qilish va vaziyatdan oqilona chiqish yo‘lini izlash qobiliyatini ham qamrab oladi.

Sog‘lom psixologik immunitetning shakllanishi bir qator omillarga bog‘liq. Avvalo, oiladagi sog‘lom psixologik muhit, ota-onaning farzandiga bo‘lgan e’tibori, uning fikrini tinglashi va hissiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Oilada o‘z fikrini erkin bildirish imkoniga ega bo‘lgan, xatolari uchun doimiy ravishda kamsitilmaydigan va fikrlari hurmat qilinadigan o‘smirda o‘ziga ishonch hamda mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari rivojlanishi uchun qulay sharoit yaratiladi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash, qo‘rqitish va e’tiborsizlik o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Ta’lim muassasasi ham o‘smirning psixologik immunitetini shakllantirishda muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. Maktabda o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat, hamkorlik, bag‘rikenglik va tenglik tamoyillariga asoslangan munosabatlarni qaror toptirish zarur. Pedagoglar o‘smirlarning individual xususiyatlarini hisobga olishi, ularning fikrlarini tinglashi, muvaffaqiyatlarini e’tirof etishi va muammoli vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishi lozim. Maktab psixologi esa o‘quvchilarda o‘zini anglash, hissiyotlarni boshqarish, nizolarni tinch yo‘l bilan hal qilish va salbiy ta’sirlarga qarshi turish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan psixologik mashg‘ulotlar tashkil etishi mumkin. Ayniqsa, bullying va tengdoshlar tomonidan kamsitish holatlariga befarq bo‘lmaslik, bunday vaziyatlarda jabrlangan o‘smirni qo‘llab-quvvatlash hamda muammoni o‘z vaqtida bartaraf etish muhimdir. O‘ziga ishonch, psixologik barqarorlik va psixologik immunitet o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lgan, biroq mazmunan farqlanuvchi tushunchalardir. O‘ziga ishonch o‘smirning o‘z imkoniyatlariga tayanishini ta’minlasa, psixologik barqarorlik qiyin vaziyatlarda hissiy va ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Psixologik immunitet esa salbiy ta’sirlarni anglash, ularga nisbatan ongli munosabat bildirish va o‘zini himoya qilish uchun zarur bo‘lgan ichki resurslarni ifodalaydi. Ushbu jihatlarning birgalikda rivojlanishi o‘smirning ijtimoiy muhitga moslashishi, mustaqil fikrlashi va turli bosimlarga nisbatan oqilona munosabatda bo‘lishiga xizmat qiladi.

Shuningdek, o‘smirlarda psixologik barqarorlikni shakllantirish uchun ularni faqat salbiy ta’sirlardan himoya qilishning o‘zi yetarli emas. Ularda hayotiy vaziyatlarni tahlil qilish, o‘z his-tuyg‘ularini anglash, «yo‘q» deb ayta olish, o‘z fikrini asoslab berish, muammolarni mustaqil hal qilish va zarur hollarda yordam so‘rash kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish lozim. Bunday ko‘nikmalar o‘smirning shaxsiy mustaqilligini oshiradi hamda tengdoshlar bosimi va bullying holatlariga duch kelganda to‘g‘ri yo‘l tutishiga ko‘maklashadi. O‘smirlik davrida o‘ziga ishonch

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

va sog‘lom psixologik immunitetni shakllantirish shaxsning har tomonlama rivojlanishi uchun muhim shartlardan biridir. Bu jarayon oila, ta’lim muassasasi, maktab psixologi va ijtimoiy muhitning o‘zaro hamkorligi asosida amalga oshirilishi lozim. O‘z imkoniyatlarini anglaydigan, o‘zini qadrlaydigan, mustaqil fikrlaydigan va hissiy jihatdan barqaror o‘smir tengdoshlarining salbiy ta’sirlariga nisbatan ongli munosabat bildirish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Shu sababli o‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish va sog‘lom psixologik immunitetni shakllantirish tengdoshlar bosimining oldini olish hamda bullyingga qarshi kurashishning muhim psixologik-pedagogik yo‘nalishlaridan biri sifatida qaralishi zarur.

2. Tengdoshlar bosimi va bullyingning o‘smirlar psixologik holati hamda shaxsiy rivojlanishiga ta’siri

O‘smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar shaxsning ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Bu davrda o‘smirlar o‘zlarini muayyan guruhning bir qismi sifatida his qilishga, tengdoshlari tomonidan tan olinishga va ular bilan umumiy qiziqishlarga ega bo‘lishga intiladilar. Shu sababli do‘stlarining fikri, xatti-harakati va munosabati o‘smirning qarashlari, kundalik faoliyati hamda qarorlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Tengdoshlar ta’siri ayrim hollarda ijobiy natijalarga olib kelsa, boshqa vaziyatlarda psixologik bosim va salbiy xulq-atvor shakllanishiga sabab bo‘ladi. Tengdoshlar bosimi — bu o‘smirning muayyan guruhga moslashish, uning talablariga javob berish yoki boshqalar tomonidan qabul qilinish maqsadida o‘z xohish-istaklari va qarashlarini o‘zgartirishga undalishidir. Bunday bosim ochiq yoki yashirin shaklda namoyon bo‘lishi mumkin. Ochiq bosimda tengdoshlar o‘smirni muayyan harakatni bajarishga bevosita undaydi, talab qiladi yoki majburlaydi. Yashirin bosimda esa o‘smir guruhdan ajralib qolmaslik, masxara qilinmaslik yoki do‘stlarini yo‘qotmaslik uchun ularning xatti-harakatlariga o‘z ixtiyori bilan moslashishga harakat qiladi. Masalan, ayrim o‘smirlar o‘zlari istamagan faoliyatda qatnashishi, noto‘g‘ri xatti-harakatlarni takrorlashi yoki shaxsiy fikrini bildirishdan tiyilishi mumkin. Tengdoshlar ta’sirining ijobiy ko‘rinishlari ham mavjud. Jumladan, bilim olishga qiziqish, sport bilan shug‘ullanish, kitob mutolaa qilish, ijodiy faoliyatda ishtirok etish va jamoaviy loyihalarda qatnashish kabi jarayonlarda do‘stlarning ijobiy ta’siri o‘smirning rivojlanishiga yordam beradi. Biroq salbiy tengdoshlar bosimi o‘smirni o‘z qadriyatlariga zid bo‘lgan qarorlar qabul qilishga undashi, mustaqil fikrlashiga to‘sqinlik qilishi va o‘ziga bo‘lgan ishonchini susaytirishi mumkin. Ayniqsa, o‘zini o‘zi baholashi beqaror, mustaqil qaror qabul qilish ko‘nikmalari yetarlicha shakllanmagan o‘smirlar bunday ta’sirlarga nisbatan ko‘proq moyil bo‘lishi mumkin.

Tengdoshlar bosimi bilan bog‘liq jiddiy muammolardan biri bullying hodisasidir. Bullying — bir shaxs yoki shaxslar guruhi tomonidan boshqa bir o‘smirga nisbatan muntazam ravishda amalga oshiriladigan kamsitish, qo‘rqitish, tahqirlash yoki tazyiq o‘tkazish holatidir. Uning muhim xususiyatlari xatti-harakatning takroriyligi va ishtirokchilar o‘rtasida kuch yoki imkoniyatlar tengsizligining mavjudligidir. Bullying oddiy kelishmovchilik yoki bir martalik tortishuvdan aynan shu jihatlari bilan farqlanadi.

Bullying turli shakllarda namoyon bo‘ladi. Jismoniy bullying urish, turtish, buyumlarini tortib olish yoki tan jarohati yetkazish kabi harakatlarni o‘z ichiga oladi. Og‘zaki bullying haqorat qilish, laqab qo‘yish, masxara qilish, tahdid solish va shaxsning tashqi ko‘rinishi yoki boshqa xususiyatlarini kamsitish orqali namoyon bo‘ladi. Ijtimoiy bullyingda esa o‘smirni jamoadan ataylab chetlatish, u haqda yolg‘on ma’lumot tarqatish, do‘stlari bilan munosabatlarini buzishga

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

urinish kabi holatlar kuzatiladi. Raqamli texnologiyalar rivojlanishi bilan kiberbullying ham keng e'tibor talab qiladigan muammoga aylangan. U ijtimoiy tarmoqlar, messenjerlar va boshqa internet platformalari orqali haqoratli xabarlar yuborish, shaxsiy ma'lumotlarni ruxsatsiz tarqatish, tahdid qilish yoki kamsituvchi materiallar joylashtirish shaklida yuzaga keladi. Bullyingning o'smir psixologiyasiga ta'siri turlicha namoyon bo'ladi. Doimiy kamsitish va tahqirlashga duch kelgan o'smirda qo'rquv, xavotir, tushkun kayfiyat, yolg'izlik hissi va o'ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin. Ayrim hollarda u o'zini boshqalardan kam his qiladi, jamoat oldida fikr bildirishdan cho'chiydi yoki tengdoshlari bilan muloqot qilishdan qochadi. Bunday vaziyatlar o'quv faoliyatiga ham ta'sir ko'rsatib, darslarga qiziqishning pasayishi, maktabga borishni istamaslik va o'zlashtirishdagi qiyinchiliklar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, bullyingning oqibatlari har bir o'smirda bir xil kechmaydi. Uning ta'siri shaxsning individual xususiyatlari, oilaviy qo'llab-quvvatlash darajasi va atrofdagi ijtimoiy muhitga ham bog'liq. Salbiy tengdoshlar bosimi o'smirning xulq-atvori va mustaqil qaror qabul qilish jarayoniga ham ta'sir ko'rsatadi. Guruh tomonidan qabul qilinish istagi ba'zan o'smirni o'z qarashlariga zid bo'lgan harakatlarni bajarishga undaydi. Bunda u o'zining haqiqiy xohish-istaklaridan ko'ra, tengdoshlarining talab va kutishlarini ustun qo'yishi mumkin. Natijada shaxsiy chegaralarni belgilash, o'z fikrini himoya qilish va noto'g'ri takliflarga rad javobini berish kabi ko'nikmalarning rivojlanishi qiyinlashadi. Ayniqsa, o'smirlar orasida chekish, turli zararli odatlarga qiziqish, dars qoldirish yoki tajovuzkor xatti-harakatlarni takrorlash kabi holatlarda tengdoshlar ta'siri muhim omillardan biri bo'lishi mumkin.

Tengdoshlar bosimi va bullying holatlariga nisbatan o'smirning zaif yoki barqaror munosabatda bo'lishida uning shaxsiy va ijtimoiy resurslari muhim ahamiyat kasb etadi. O'ziga ishongan, o'z qadrini anglaydigan va mustaqil fikrlash ko'nikmasiga ega bo'lgan o'smir guruh talablarini tanqidiy baholash, o'z qarashlariga zid bo'lgan takliflarni rad etish va zarur vaziyatlarda yordam so'rash imkoniyatiga ko'proq ega bo'ladi. Shu bilan birga, o'ziga ishonchning yuqori bo'lishi bullyingga duch kelmaslikni kafolatlamaydi. Shuning uchun salbiy ta'sirlarning oldini olishda o'smirning shaxsiy fazilatlari bilan bir qatorda, uning atrofidagi muhitning xavfsizligi va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlar ham muhim hisoblanadi. O'smirlarni tengdoshlar bosimi va bullyingdan himoya qilishda oilaning o'rni beqiyosdir. Ota-onalar farzandlari bilan ishonchli muloqot o'rnatishi, ularning kundalik hayoti, do'stlari va maktabdagi munosabatlariga qiziqishi, muammolarini e'tibor bilan tinglashi lozim. Farzand bullyingga duch kelganida uni ayblash yoki vaziyatni arzimas deb baholash o'rniga, uning his-tuyg'ularini tushunish va zarur yordamni ko'rsatish muhimdir. Bunday munosabat o'smirda yolg'iz emasligi, o'z muammolari bilan murojaat qilishi mumkin bo'lgan ishonchli insonlar borligi haqidagi tasavvurni shakllantiradi.

Ta'lim muassasalarida esa bullyingning oldini olishga qaratilgan tizimli profilaktik ishlarni tashkil etish zarur. Pedagoglar o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlarni kuzatib borishi, kamsitish va tazyiq holatlariga o'z vaqtida munosabat bildirishi, sinfda o'zaro hurmat va hamjihatlik muhitini shakllantirishi lozim. Maktab psixologi tomonidan o'tkaziladigan suhbatlar, treninglar, rolli o'yinlar va psixologik mashg'ulotlar o'smirlarda o'zaro muloqot, nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish, hissiyotlarni boshqarish va boshqalarning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bundan tashqari, bullying holatlariga guvoh bo'lgan o'quvchilarni ham befarq kuzatuvchi bo'lib qolmaslikka, jabrlangan tengdoshini qo'llab-quvvatlashga va vaziyat haqida ishonchli kattalarga xabar berishga o'rgatish muhimdir. Chunki bullying faqat jabrlanuvchi va tajovuzkor o'rtasidagi munosabat bilan cheklanmaydi, balki butun

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

jamoaning psixologik muhitiga ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli uning oldini olishda oila, maktab ma’muriyati, pedagoglar, psixologlar va o‘quvchilarning hamkorlikdagi faoliyati talab etiladi.

3. O‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish orqali psixologik barqarorlikni mustahkamlashning psixologik-pedagogik imkoniyatlari

O‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish, ularning psixologik barqarorligini mustahkamlash va salbiy tengdoshlar bosimiga qarshi turish ko‘nikmalarini shakllantirish zamonaviy ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biridir. Chunki o‘smirlik davrida shaxsning o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchi, mustaqil fikrlashi va o‘zini qadrlashi uning ijtimoiy muhitdagi xulq-atvori hamda qarorlariga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois o‘smirlar bilan olib boriladigan psixologik-pedagogik ishlar faqat ularning bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish bilan cheklanmasdan, balki hissiy, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishini ham qo‘llab-quvvatlashi lozim. O‘ziga ishonchni rivojlantirishning dastlabki yo‘nalishi o‘smirda o‘z imkoniyatlarini anglash va ijobiy o‘zini o‘zi baholash ko‘nikmalarini shakllantirishdan iborat. Buning uchun o‘smirning qiziqishlari, qobiliyatlari va individual xususiyatlarini aniqlash, uning kichik yutuqlarini ham e’tirof etish, mustaqil faoliyat yuritishi uchun imkoniyat yaratish muhimdir. Ota-onalar va pedagoglar o‘smirni boshqa bolalar bilan taqqoslash o‘rniga, uning shaxsiy rivojlanishi va erishgan natijalarini baholashlari kerak. Bunday yondashuv o‘smirda o‘z kuchiga ishonish, muvaffaqiyatsizliklardan qo‘rqmaslik va yangi vazifalarni bajarishga intilish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

O‘smirlarda o‘ziga ishonchni shakllantirishda psixologik mashqlar va motivatsion suhbatlardan foydalanish samarali usullardan biri hisoblanadi. Masalan, «Mening kuchli jihatlarim» mashqi orqali o‘smir o‘zining ijobiy fazilatlari, qobiliyatlari va erishgan yutuqlarini aniqlaydi. Mashq davomida unga «Men nimalarni yaxshi bajara olaman?», «Qaysi jihatlarim bilan faxrlanaman?», «Qanday qiyinchiliklarni yengib o‘tganman?» kabi savollar beriladi. O‘smir o‘z javoblarini yozib boradi va zarur hollarda ularni guruh bilan muhokama qiladi. Bu jarayon o‘zini anglash, ijobiy o‘zini o‘zi baholash va shaxsiy imkoniyatlarini qadrlashga yordam beradi. Tengdoshlar bosimiga qarshi turishda mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish alohida ahamiyatga ega. O‘smirlar ayrim hollarda do‘stlari tomonidan ma’qullanish yoki guruhdan ajralib qolmaslik maqsadida o‘zlari istamagan xatti-harakatlarni bajarishlari mumkin. Bunday vaziyatlarning oldini olish uchun ularga turli hayotiy holatlarni tahlil qilish, qarorlarning mumkin bo‘lgan oqibatlarini oldindan baholash va o‘z fikrini asoslab berish o‘rgatilishi lozim. Masalan, «Yo‘q deyishni o‘rganaman» treningida o‘smirlarga turli vaziyatlar taklif etiladi. Bir o‘smir do‘stini dars qoldirishga undaydi, boshqasi esa undan o‘zi istamagan ishni bajarishni talab qiladi. Ishtirokchilar bunday holatlarda qanday javob berish, o‘z pozitsiyasini qanday himoya qilish va nizoga bormasdan rad javobini bildirish usullarini mashq qiladilar.

O‘smirlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashda sog‘lom psixologik immunitetni rivojlantirish ham muhim o‘rin tutadi. Buning uchun ularda hissiyotlarni anglash va boshqarish, stressli vaziyatlarda o‘zini tuta bilish, salbiy fikrlarni to‘g‘ri baholash hamda zarur holatlarda yordam so‘rash ko‘nikmalarini shakllantirish zarur. Psixologik immuniteti rivojlangan o‘smir turli bosimlarga duch kelganida vaziyatni hissiyotlarga berilmasdan tahlil qilishga, o‘ziga zarar yetkazishi mumkin bo‘lgan harakatlardan tiyilishga va maqbul yechim izlashga intiladi. Bunda nafas mashqlari, hissiy holatni tahlil qilish, ijobiy o‘z-o‘ziga murojaat qilish va muammoli vaziyatlarni muhokama etish kabi usullardan foydalanish mumkin. Bullyingning oldini olishda

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

ham psixologik-pedagogik mashg‘ulotlar muhim ahamiyatga ega. O‘smirlarga o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik, hamdardlik va boshqalarning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish tushunchalarini singdirish lozim. Ayniqsa, o‘quvchilarni kamsitish, haqoratlash, masxara qilish va jamoadan chetlatish kabi xatti-harakatlarning oqibatlari haqida xabardor qilish zarur. «Qiyin vaziyatda qanday yo‘l tutaman?» mashqi orqali o‘quvchilarga bullying bilan bog‘liq hayotiy vaziyatlar taqdim etiladi. Ular vaziyatni tahlil qilib, jabrlangan tengdoshiga qanday yordam berish, kimga murojaat qilish va bunday holatning takrorlanishiga qanday yo‘l qo‘ymaslik mumkinligi haqida fikr bildiradilar. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda befarq bo‘lmaslik, o‘zaro yordam va mas’uliyat hissini rivojlantirishga xizmat qiladi.

O‘smirlarda o‘ziga ishonch va psixologik barqarorlikni rivojlantirishda oilaviy muhitning ta’siri ham katta. Ota-onalar farzandlari bilan samimiy va ishonchli munosabat o‘rnatishi, ularning fikrlarini tinglashi, muammolariga befarq bo‘lmasligi hamda mustaqil qaror qabul qilishlariga imkon berishi lozim. Ayniqsa, o‘smir tengdoshlari bilan munosabatlarda muammoga duch kelganida, ota-onaning uni ayblamasdan tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi muhimdir. Oilada o‘zaro hurmat, mehr-muhabbat va ishonchga asoslangan munosabatlarning mavjudligi o‘smirning o‘zini xavfsiz his qilishiga, qiyinchiliklarni yengib o‘tishiga va o‘ziga bo‘lgan ishonchini saqlab qolishiga yordam beradi.

Ta’lim muassasalarida pedagoglar va maktab psixologlarining hamkorligi ham ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismidir. Pedagoglar sinf jamoasida sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishi, har bir o‘quvchining individual xususiyatlarini hisobga olishi va o‘quvchilar o‘rtasidagi munosabatlarni muntazam kuzatib borishi zarur. Maktab psixologi esa o‘smirlarning psixologik ehtiyojlarini o‘rganish, o‘ziga ishonchini rivojlantirish, tengdoshlar bilan muloqot qilish ko‘nikmalarini mustahkamlash va bullying holatlarining oldini olishga qaratilgan individual hamda guruhiy mashg‘ulotlarni tashkil etishi mumkin. Agar bullying holati aniqlansa, vaziyatni e’tiborsiz qoldirmasdan, jabrlangan o‘smirning xavfsizligini ta’minlash va tegishli pedagogik-psixologik yordam ko‘rsatish zarur. Shuningdek, o‘smirlarda psixologik barqarorlikni rivojlantirishda jamoaviy loyihalar, munozaralar, rolli o‘yinlar va hamkorlikka asoslangan topshiriqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday faoliyatlar o‘smirlarning o‘z fikrini erkin bayon etishi, boshqalarning nuqtayi nazarini tinglashi, muammolarni birgalikda hal qilishi va o‘zaro ishonchli munosabatlarni shakllantirishiga yordam beradi. Ayniqsa, har bir o‘quvchiga o‘z qobiliyatini namoyon etish imkoniyatini berish uning jamoada o‘z o‘rnini his etishi va shaxsiy qadr-qimmatini anglashida muhim ahamiyat kasb etadi.

Maqolada taklif etilayotgan psixologik-pedagogik yondashuvlarning samaradorligi ularni o‘smirlarning yosh va individual xususiyatlariga mos ravishda tashkil etishga bog‘liq. Masalan, «Men o‘zimga ishonaman» mashqi orqali o‘smirning ijobiy o‘zini o‘zi baholashiga, «Yo‘q deyishni o‘rganaman» treningi orqali tengdoshlar bosimiga qarshi turishiga, «Mening kuchli jihatlarim» mashqi orqali o‘z imkoniyatlarini anglashiga, «Qiyin vaziyatda qanday yo‘l tutaman?» mashqi orqali esa muammoli holatlarda mustaqil va oqilona qaror qabul qilishiga ko‘maklashish mumkin. Ushbu mashqlarni suhbat, guruhiy muhokama va hayotiy vaziyatlar tahlili bilan uyg‘unlashtirish o‘smirlarning faol ishtirokini ta’minlaydi.Yuqoridagi yondashuvlarni amalga oshirishda o‘smirning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish, uni majburlamaslik, fikrini hurmat qilish va psixologik xavfsizligini ta’minlash muhimdir. Ayniqsa, bullying holatlariga duch kelgan o‘smirlar bilan ishlashda ularni ayblash, muammoni oshkor qilishga majburlash yoki tajovuzkor bilan darhol yuzlashtirishdan saqlanish lozim. Bunday

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

vaziyatlarda maktab psixologi, pedagog va ota-onalar o‘zaro hamkorlikda individual yondashuv asosida ish olib borishlari kerak.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri shaxsning o‘zligini anglash, mustaqil fikrlash, o‘z imkoniyatlarini baholash va ijtimoiy munosabatlarga kirishish jarayonlari jadal kechadigan muhim bosqich hisoblanadi. Bu davrda tengdoshlar fikri va munosabati o‘smirning dunyoqarashi, xulq-atvori hamda ruhiy holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Tengdoshlar bosimi va bullying kabi salbiy holatlar esa o‘smirda o‘ziga ishonchsizlik, qo‘rquv, xavotir, ijtimoiy chekinish va o‘zini past baholash kabi muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

Maqolada olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish ularning tengdoshlar bosimiga nisbatan psixologik barqarorligini mustahkamlashning muhim omillaridan biridir. O‘z kuchi va imkoniyatlarini anglagan, mustaqil fikrlashga hamda qaror qabul qilishga qodir o‘smirlar salbiy ta’sirlarga nisbatan ongli munosabat bildirish, o‘z shaxsiy chegaralarini himoya qilish va zarur vaziyatlarda yordam so‘rash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Biroq o‘ziga ishonchning o‘zi bullyingning oldini olish uchun yetarli emas. Buning uchun o‘smirni qo‘llab-quvvatlaydigan sog‘lom oilaviy muhit, xavfsiz ta’lim muhiti va samarali ijtimoiy-psixologik yordam ham zarur. Shu bois o‘smirlarda psixologik barqarorlik va sog‘lom psixologik immunitetni shakllantirishda oila, ta’lim muassasasi, pedagoglar va maktab psixologining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalarning farzandlari bilan samimiy muloqot qilishi, ularning fikrlarini hurmat qilishi, pedagoglarning esa sinfda o‘zaro hurmat, bag‘rikenglik va hamjihatlik muhitini yaratishi salbiy psixologik ta’sirlarning oldini olishga xizmat qiladi. O‘smirlarda o‘ziga ishonchni rivojlantirish uchun “Mening kuchli jihatlarim”, “Yo‘q deyishni o‘rganaman”, “Men o‘zimga ishonaman” kabi psixologik mashqlar, rolli o‘yinlar, muammoli vaziyatlarni tahlil qilish va guruhiy faoliyatlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunday mashg‘ulotlar orqali o‘smirlarda mustaqil fikrlash, o‘zini qadrlash, hissiyotlarini boshqarish, boshqalarning fikriga tanqidiy yondashish va qiyin vaziyatlarda to‘g‘ri yo‘l tanlash ko‘nikmalarini rivojlantirish mumkin.

Umuman olganda, o‘smirda o‘ziga ishonchni shakllantirish nafaqat uning tengdoshlar bosimiga qarshi turishiga, balki kelajakda mustaqil, mas’uliyatli, irodali va ijtimoiy jihatdan faol shaxs bo‘lib kamol topishiga ham zamin yaratadi. Shunday ekan, o‘smirlarning psixologik salomatligini asrash, ularda sog‘lom o‘zini o‘zi baholash va psixologik barqarorlikni rivojlantirish uzluksiz ta’lim-tarbiya jarayonining muhim vazifalaridan biri bo‘lishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

I. Me’yoriy-huquqiy hujjatlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. – Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. O‘RQ-637-son, 2020-yil 23-sentabr.
3. BMT. Bola huquqlari to‘g‘risidagi konvensiya. – 1989-yil 20-noyabr.

II. Xorijiy ilmiy adabiyotlar

ISSN: 2224-6878 | Pakistan Volume 6, No. 11.

IF: 14.91 | 2026 http://waerasia.org/index.php/ijtar

4. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W. H. Freeman, 1997.
5. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton & Company, 1968.
6. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience Processes in Development // American Psychologist. – 2001. – Vol. 56, No. 3. – P. 227–238.
7. Olweus D. Bullying at School: What We Know and What We Can Do. – Oxford: Blackwell Publishing, 1993.
8. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.
9. Santrock J. W. Adolescence. – New York: McGraw-Hill Education.

III. Internet manbalari

10. World Health Organization (WHO). Adolescent mental health. – WHO rasmiy sayti.
11. UNICEF. Bullying: What is it and how to stop it. – UNICEF rasmiy sayti.
12. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. The Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth. – Washington, DC: The National Academies Press, 2019. – Elektron manba.
13. American Psychological Association. Developing Adolescents: A Reference for Professionals. – APA rasmiy sayti.