

**O'SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR VA ULARNING
KELIB CHIQISH SABABLARI**

Yo. M. Yusupova

Andijon davlat universiteti

Umumiy psixologiya kafedrası

dotsenti

Sotvoldiyeva Zebuniso Abbosbek qizi

Andijon Davlat universiteti

1-bosqich magistanti

Annotatsiya: Maqolada osmirlik davrining psixologik jihatdan rivojlanish xususiyatlari, osmir shaxsining shakllanib, kamolotga erishish yollari va unga tasir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning tasir masalalari hamda olimlarning osmirlardagi qiyinchiliklar va bu qiyinchiliklarni keltirib chiqaruvchi sabablar haqidagi fikrlari hamda turli xil qiyinchiliklardan o'smirlarning oson o'tishda otanalar va amaliyotchi maktab psixologlari uchun maslahatlar berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, fiziologik rivojlanish, reproduktiv tizim, deviant xulq, o'smirlik inqirozi, ziddiyat negativizm.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И
ИХ ПРИЧИНЫ.**

Юсупова Едгорхон Махаммаджановна.

доцент кафедры общей психологии

Андижанский государственный университет

Сотволдиева Зебунисо Аббасбек кизи

Андижанский государственный университет

магистр I ступени

Аннотация: В статье описаны особенности психологического развития подросткового возраста, пути формирования и взросления личности подростка, вопросы влияния биологических и социальных факторов, влияющих на нее, а также мнения ученых о трудностях, с которыми приходится сталкиваться подростками и причины этих трудностей.

Ключевые слова: Ключевые слова: подростковый возраст, физиологическое развитие, репродуктивная система, девиантное поведение, подростковый кризис, конфликтный негативизм.

PSYCHOLOGICAL CHANGES IN ADOLESCENCE AND THEIR CAUSES.

Yo.M. Yusupova

Andijan State University

Department of General Psychology

associate professor

Sotvoldieva Zebuniso Abbasbek kizi

Andijan State University

1st stage master

Abstract: The article describes the features of the psychological development of adolescence, the ways of formation and maturation of a teenager's personality, the influence of biological and social factors influencing it, as well as the opinions of scientists about the difficulties that teenagers have to face and the reasons for these difficulties.

Key words: Key words: adolescence, physiological development, reproductive system, deviant behavior, teenage crisis, conflict negativism.

O'smirlik - bu inson hayotidagi qiyin va ayni paytda muhim bosqich hisoblanadi . Bolalik tugaydi va u teng huquqli ishtirokchi sifatida kattalikka kirishga tayyorlanadi. Shubhasiz, o'smir hali jismonan yoki psixologik jihatdan haqiqiy balog'atga yetmagan, ammo shunga qaramasdan kattalar bilan teng huquqli bo'lishga intiladi. Bu davr bolaning o'zi uchun ham, bolaning atrofidagi kattalar uchun ham katta psixologik qiyinchiliklar bilan bog'langandir. O'smirlik davridagi asosiy qiyinchiliklar tananing fiziologik qayta tuzilishi bilan bog'liq. O'smirlik davri 11-12 yoshdan 15-16 yoshgacha bo'lgan bolalarning rivojlanish davri hisoblanadi. Shu bilan birga, davr chegaralari "suzuvchi": ba'zi bolalarda fiziologik o'zgarishlar 11 yoshda, boshqalarida ancha keyinroq, 13 yoshda sodir bo'ladi. O'smirlarning fiziologik rivojlanishining o'ziga xos xususiyati nafaqat tez, intensiv, balki tananing organlari va psixologik holatini notekis rivojlanishidir ya'ni o'zgarishiga olib kelishi mumkin. Fiziologik rivojlanish birinchi navbatda endokrin tizimining ishlashiga bog'liq bo'lib, bu jarayonda gipofiz va qalqonsimon bezlar muhim rol o'ynaydi. Ular kuchli jismoniy va fiziologik o'zgarishlarga olib keladigan o'sish gormonlari va jinsiy gormonlarni faollashtiradi.

"Kattalik tuyg'usi" o'smirlikning markaziy neoplazmasi hisoblanadi. O'smir teng huquqlilikni talab qiladi, o'z didi, qarashlari, pozitsiyasi va fikrini himoya qilishga intiladi, mustaqillikka intiladi, o'z manfaatlarini ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa kattalarning aralashuvi va nazoratidan himoya qiladi. Agar o'smir kattalar tomonidan tushunishni topa olmasa, kattalar mustaqillikni taminlamasa va uning hayotining barcha jabhalarini nazorat qilishga harakat qilsa, o'smirlar "kattalar hayotining

atributlari" ni qabul qiladilar: yomon so'zlar, ichkilikbozlik, chekish. Kattalar tomonidan o'smirlarning mustaqilligi va tashabbusini cheklash kuchli qarshiliklarni hamda kattalar bilan muloqotda to'siqlar va nizolarni keltirib chiqaradi. Ammo o'smirlik nafaqat kattalik tuyg'usining paydo bo'lishi bilan tavsiflanadi. Boshlang'ich maktab yoshidan farqli o'laroq, o'smirlik davrida o'ziga ishonchsizlik, ularning moddiy va ijtimoiy nomuvofiqligini anglash kuzatiladi, bu esa salbiy his- tuyg'ularning tajovuzkorlik, tashvish, umidsizlik, asabiylashish va boshqalarning aktuallashuviga olib keladi. Bugungi kunda o'smirlarning hissiy hayotiga zamonaviy hayotning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq omillar ham ta'sir qiladi: ijtimoiy va jismoniy muhitning tez o'zgarishi, hayot sur'atining oshishi, ijtimoiy va ekologik qozgalishlar va ijtimoiy qadriyatlardagi ozgarishlar.

O'smirlarning psixologik muammolarining to'rtta katta guruhini ajratib ko'rsatishimiz mumkin.

1. Giperseksualizmning namoyon bo'lishi.

O'smirlik ko'pincha balog'atga yetishish deb ataladi . Bu davrda bolaning tanasi asta-sekin o'zining tabiiy funksiyalarini bajarishga tayyorlanmoqda yani nasl qoldirish . Reproduktiv tizim bilan birga gormonal tizim ham rivojlanadi, shuning uchun o'smirlar jinsiy aloqa haqida ko'proq bilishga harakat qilishadi. Ko'pincha bu yoshda birinchi jinsiy aloqa sodir bo'ladi, bu ham jiddiy muammoga aylanishi mumkin. Qizlarda giperseksuallik ko'pincha qarama-qarshi jinsga yanada jozibali bo'lish istagi sifatida namoyon bo'ladi. Buning oldini olish uchun ota-onalarga quyidagi tavsiyalar beriladi. Ota-onalar farzandlari bilan jinsiy aloqa mavzusida tushunarli tilda, lekin keraksiz tafsilotlarsiz muloqot qilishlari kerak. Bu suhbatlarda hech qanday uyatli narsa yo'q, agar o'smir hamma narsani tengdoshlaridan buzilgan shaklda bilib olsa yoki bilmasdan noxush kasallikka duchor bo'lsa yoki homiladorlikka duch kelsa, bundan ham yomoni bo'ladi.

Ushbu mavzu bo'yicha muloqot halol bo'lishi kerak, o'sib borayotgan bolada paydo bo'ladigan barcha savollarga javob berishga harakat qilish tavsiya etiladi. Suhbat axloqiy shaklda emas, balki do'stona suhbat shaklida bo'lishi kerak.

2. Tan oldirish istagi .

O'smirlar kattalarga o'zlarining ahamiyatini va ulardan mustaqilligini isbotlashga harakat qilishadi, bu ba'zida juda tubdan sodir bo'ladi: uydan qochish, yomon odatlarga berilish, maktabdan qochib ketish, kattalar bilan nizolar, o'z qarorlarini isbotlashda o'jarlik, tajovuzkorlik. Bularning barchasi, bolaning fikriga ko'ra, unga o'z yetukligini o'ziga va boshqalarga ko'rsatishga yordam beradi.

Nima qilish kerak?- Buzg'unchi xatti-harakatlar bo'lsa, bola bilan o'z vaqtida psixologik aloqa o'rnatish, unga to'g'ri so'zlarni topish va uning o'zini o'zi anglash ehtiyojlarini tinchroq yo'nalishga: sport, san'at, ijodkorlikka yo'naltirish muhimdir.

Agar ota-onalar vaziyatga o'zlari ta'sir qila olmasliklarini his qilsalar, ular mutaxassislarga - psixologlar va psixoterapevtlarga murojaat qilishlari kerak.

Tengdoshlar guruhi bilan aralashish istagi

O'smir o'zini qaysi guruhda topishiga qarab, u jamiyatning ijobiy yoki salbiy qahramoniga aylanadi. Agar uning do'stlari yutuqlarga intilishsa, u qabul qilinishi uchun ular uchun intiladi. Agar uning tengdoshlari jinoyatga, yomon odatlarga, maktabdan qochib ketishga qaratilgan "yomon guruh" bo'lib chiqsa, unda hatto eng namunali o'smir ham xuddi shu maqsad bilan - tan olinish bilan guruhga moslasha boshlaydi. Psixologlarning fikriga ko'ra, bolaning ma'lum bir kompaniyani tanlashi uning boshlang'ich manfaatlariga, shuningdek, ota-onasi bilan munosabatlardagi yaqinlik va ishonch darajasiga bog'liq. Agar o'smir o'z oilasida noqulay bo'lsa, u ehtimol "yomon kompaniya" bilan bog'lanadi, chunki unga ular bilan muloqot qilish osonroq bo'ladi.

Nima qilish kerak?

Bolaning "yomon" kompaniyaga tushib qolish xavfini kamaytirish uchun u bilan hissiy aloqada bo'lish, uni qiziqtiradigan mavzular haqida doimo suhbatlashish, sevgingizni namoyish etish, uning xatti-harakatlarini ijobiy tomonga o'zgartirishga harakat qilish muhimdir.

4. Zaiflik, izolyatsiya, depressiya, o'z joniga qasd qilishga urinishlar.

Ushbu ijtimoiylashuv muammosi ko'pincha o'zini past baholaydigan, o'zining foydasizligi va ahamiyatsizligini his qiladigan, asab tizimi zaif bo'lgan o'smirlarda sodir boladi. Ularning maktabda yoki undan tashqarida do'stlari yo'q, ota-onalar va kattalar bilan aloqada bo'lmaydilar, oldingi sevimli mashg'ulotlari va qiziqishlaridan voz kechadilar, muloqotda muammolarga duch kelishadi. Ko'pincha ular o'zlariga g'amxo'rlik qilishni to'xtatadilar: gigiyena qoidalariga rioya qilish, sochlarini tarash, o'z vaqtida ovqatlanish va uxlash. Zamonaviy dunyoda bunday o'smirlar ko'pincha virtual dunyoga kirishadi.

Nima qilish kerak?

Depressiyaga moyillik odatda asab tizimining bunga moyilligidan kelib chiqadi, ammo kuchayishi noto'g'ri tushunish va kattalar tomonidan o'smirni qabul qilmaslik fonida sodir bo'ladi. Agar depressiya belgilariga duch kelinsa: apatiya, doimiy qayg'u, aloqalar sonining kamayishi, ahamiyatsizligi haqidagi fikrlar, sabablarni o'z vaqtida tushunish va ularni birgalikda yo'q qilishga harakat qilish kerak. Agar vaziyat nazoratdan chiqib ketsa, siz psixolog yoki psixoterapevt bilan bog'lanishingiz kerak.

Doimiy isyonga tayyorlik, ajralib turish va ota-onadan uzoqlashish istagi qarama-qarshiliklar bo'roni bilan birga keladi. Chuqur ichki muammolar behuda chegaralaridan tashqariga chiqadi va moyil (deviant) xatti-harakatlarning ko'plab shakllari va shaxsiyatning turli xil buzilishlarining manbai bo'ladi.

O'smirlik inqirozining asosiy belgilarining jiddiyligi har bir kishi uchun individualdir, ammo umumiy xususiyatlar deyarli har bir o'smirda kuzatiladi:

- Akademik ko‘rsatkichlar pasayadi. O‘smirning tafakkuri va dunyoqarashining xususiyatlari uning asosiy faoliyatidagi muvaffaqiyatiga bevosita ta‘sir qiladi. Bolada ijodga qiziqish yo‘qoladi, o‘rganishga bo‘lgan motivatsiya yo‘qoladi.
- Negativizm. Har doim muvozanatli va moslashuvchan bola mustaqil bo‘lishga va o‘z mustaqilligini ko‘rsatishga intiladi. Kichkina tashqi ogohlantirishlarga duchor bo‘lganda, u jahldor bo‘lib qoladi va kundalik standart vaziyatlarda o‘zini tuta olmaydi. Ba‘zi o‘smirlarda tashvishli va pessimistik kayfiyat hukmronlik qiladi, bolalar o‘zlaridan va boshqalardan noroziligini namoyish etadilar va hech qanday sababsiz injiqdirlar. O‘smirlik inqirozining xususiyatlari qizlar va o‘g‘il bolalar uchun farq qiladi.

O‘g‘il bolalarda ustunlik qiladi:

- o‘qituvchilar va ota-onalar bilan muloqotda tajovuzkorlik;
- to‘satdan shiddatli his-tuyg‘ular va kayfiyatning o‘zgarishi;
- zaiflashgan qo‘rquv hissi, o‘ylamasdan harakat qilish istagi;
- tez mustaqil bo‘lish istagi;
- □ katta erkaklarga taqlid qilish va ularning turmush tarziga moslashishga urinish;
- ayol jinsini kuchli jalb qilish;
- o‘zining tashqi ko‘rinishi uchun tashvishlanishning kuchayishi.

Ushbu o‘zgarishlar qisman testosteron gormoni darajasining oshishi bilan bog‘liq.

Ideal tasvirga mos kela olmaslik norozilik va depressiv alomatlarni keltirib chiqaradi.

Qizlarda o‘smirlik inqirozi boshqa ko‘rinishlar bilan bog‘liq:

- tashqi ko‘rinishdan norozilik – o‘smirlar o‘zlarini yetarlicha go‘zal emas deb hisoblaydilar, o‘z imidjini yaxshilash maqsadida kosmetika vositalariga haddan tashqari qiziqadilar, mashhurlarga taqlid qiladilar;
- e‘tibor markazida bo‘lishni xohlash - yorqin kiyim kiyish, sochlarini bo‘yash, yorqin bo‘yanish;
- kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi - g‘ayrioddiy xushchaqchaqlik uzoq vaqt ko‘z yoshi bilan almashtiriladi;
- qarama-qarshi jinsga ishtiyoq.

Ushbu qiyin davrda ota-onalarning asosiy vazifasi o‘smirlik inqirozi holatlariga tushunish va g‘amxo‘rlik bilan javob berishdir.

Sabablari

O‘smirlik inqirozining sabablari boshqalarni va bolaning psixologik xususiyatlarini tushunmaslikda:

- Tashqi sabablar ko‘pincha ota-onaning haddan tashqari himoyasi va ularga to‘liq qaramligi bilan bog‘liq. Manfaatlar to‘qnashuvi yuzaga keladi: bola harakat erkinligiga ehtiyoj sezadi, lekin tez o‘zgaruvchan hayotiy vaziyatlarda qanday qilib to‘g‘ri harakat qilishni bilmaydi.

- Ichki omillar uyatchanlik, hayo kabi shaxsiy fazilatlaridir. Ular o'z-o'zini tasdiqlashga xalaqit beradi va asabiylashish va pastlik hissi paydo bo'lishiga olib keladi.

O'smirlik inqirozining mohiyati - bu o'z qobiliyatlari va ko'nikmalarini qayta baholash, o'zini o'zi kashf qilish jarayoni.

Deviant va o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarini tuzatish eng qiyinidir .

Agar ota-onalar bolaning xatti-harakatlaridagi anormalliklarga dosh bera olmasalar, bunday muammolarni mustaqil ravishda hal qilishga urinishning hojati yo'q, ular mutaxassislarga ishonib topshirilishi kerak.

Psixolog va psixoterapevt bilan maslahatlashuv quyidagi hollarda zarur:

- o'smirda negativizmning aniq belgilari;
- ziddiyatning kuchayishi;
- □ normal tabiiy qobiliyatlar bilan o'rganishga qiziqishning pasayishi;
- maktabda past o'zlashtirish;
- bolada giyohvandlik borligiga shubha.

Giyohvandlikning birinchi alomatlari o'smirlik inqirozining namoyon bo'lishiga o'xshaydi. Xulq-atvordagi aniq o'zgarishlar, befarqlik va uyquchanlik bilan almashtiriladigan asossiz tajovuzkorlik hujumlari, oldingi sevimli mashg'ulotlarini yo'qotish va yoshlar kompaniyasining o'zgarishi doimo tashvishlidir. Professional psixolog yoki psixoterapevt noaniq alomatlarni tushunishga yordam beradi.

Tashxis va davolash

O'smirlik inqirozining diagnostikasi psixoterapevt bilan birinchi uchrashuvdan boshlanadi. U ota-onalar va o'smir bilan suhbat o'tkazadi, shaxsiyatning patologik xususiyatlarini va xatti-harakatlarini aniqlaydi. Bemorning hissiy sohasini o'rganish uchun maxsus anketalar va test tizimlari qo'llaniladi. Ulardan foydalanib, siz o'smirning stressga moslashish darajasini, g'ayrioddiy vaziyatlarga javob berish variantlarini va ruhiy kasalliklar uchun xavf omillarini aniqlashingiz mumkin.

Tavsiyalar

Hatto o'smirda norozilik hissi paydo bo'lsa ham, u qalbida bola bo'lib qoladi va himoya hamda tushunishga muhtoj. O'smirlik davrining boshlanishi bilan ota-onalarning o'z farzandiga bo'lgan munosabatini qayta qurish, muloqotning buyruq uslubidan voz kechish va erkinlikning ma'lum bir "qismini" berish vaqti keldi.

Psixologlar inqirozni bartaraf etish va o'smirning psixologik rivojlanishi va xatti-harakatlarida qo'pol og'ishlarning oldini olish uchun birgalikda ishlashni maslahat berishadi:

- O'smirning yangi faoliyati va sevimli mashg'ulotlariga qiziqish bildiring, hayotiy vaziyatlarda yuzaga keladigan tushunmovchiliklarni o'z tajribasidan, kitoblaridan, filmlaridan misollar yordamida muhokama qiling.

- Tuyg'ularning shiddatli portlashlariga xotirjam munosabatda bo'ling, negativlikni hazil sohasiga o'tkazishga harakat qiling va ochiq to'qnashuvga kirishish vasvasasiga qarshi turing.

□ Ishonish va erkinlik berish. Bolaning shaxsiy maydoni bo'lishi kerak. Psixologlar o'smir hayotining barcha jabhalarini, shu jumladan uning telefon suhbatlari va ijtimoiy tarmoqlardagi muloqotlarini mutlaqo nazorat qilish zarurligiga katta shubha bilan qarashadi.

O'smir bilan muloqot uslubini ham o'zgartirish kerak:

□ Suhbatda notalardan va ibratli ohangdan voz kechish vaqti keldi. Ular faqat qo'shimcha norozilik yoki suhbatga qiziqish yo'qligiga sabab bo'ladi.

□ Sizing fikr-mulohazalaringiz hech qanday ayblovlar va tahdidlarsiz, e'tiborga olinmaydigan tarzda ifodalanishi kerak.

- Suhbatni xotirjam, maxfiy ohangda olib boring. Baqirish mutlaqo samarasiz va teskari reaksiyaga sabab bo'ladi.
- Bolaning muzokaralarini to'liq nazorat qilish o'rniga, siz ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot o'rnatishga harakat qilishingiz mumkin. Bola bu shaklda bir-biri bilan yozishmalarga va o'z fikrlarini bildirishga odatlangan.

Bolalikning tugashi haqidagi umidsizlik o'qishga va do'stlar bilan muloqot qilishga xalaqit beradi. O'smir nostandart his-tuyg'ularga murojaat qiladi - qo'rquvchil filmlarni tomosha qiladi, bosh suyagini chizadi, qo'rquv va o'lim mavzularida xayolot qiladi. U soatlab harakatsiz yotishi va gapirishdan bosh tortishi yoki tomdan tomga sakrash yoki g'ayrioddiy baland musiqa tinglash kabi ma'nosiz ekstremal harakatlar bilan shug'ullanishi mumkin.

Agar o'smirlikning barcha bosqichlari muvaffaqiyatli yakunlansa, o'g'il va qizlar keyingi hayotda o'z yo'lini va kasbini ishonch bilan tanlaydilar. Ota-onalar bilan munosabatlar tez-tez yaxshilanadi, ammo mojaroning aks-sadolari hali ham saqlanib qolishi mumkin: erkinlik hissi kattalar qaramog'iga qaytish istagiga mos kelmaydi. O'smirlik davridagi ko'plab muammolarning kaliti bolalikdagi nizolar va qo'rquvlarda yotadi. Erta bolalik davridagi xatti-harakatlarga ongsiz ravishda murojaat qilish hal qilinmagan shikoyatlar va qiyinchiliklar bilan ishlashga imkon beradi, shu bilan o'z "men" ni rivojlantiradi, kattalar tomonidan tushunishdagi bo'shliqlarni to'ldiradi va shu bilan o'z hayotini qayta ko'rib chiqadi.

O'smirlik davridagi qiyinchiliklar muqarrar. Ammo bu davrning og'ir va shikastli bo'lib qolishi avvalgi yosh davrlariga, ularning atrofidagi odamlarning tushunish, yetuk shaxsni qabul qilish, o'z vaqtida yordam ko'rsatish, to'g'ri va uyg'un munosabatlar o'rnatish qobiliyatiga bog'liq.

Xulosa ornida shu narsaga alohida etibor berish lozimki, osmirlik davridagi yuqorida keltirilgan ozgarishlar roy berishi haqidagi J.Piyajening fikrlari va L.S.Vigotskiy qarashlari, yani osmirlik davridagi qiyinchiliklarni oldini olishda ular

yashaydigan tarbiya muhiti bolmish oila, osmirlar uchun yuqori orinlarda turuvchi dostlar davrasi va oqish faoliyatini olib boruvchi talim jarayoni bo'lib hisoblanishi va aynan osha ijtimoiy muhit osmir hayotininig hal qiluvchi nuqtasi ekanligiga amin boldik. Osmirlik davridagi qiyinchiliklar yuzaga kelishini oldini olishda ota-onalarga quyidagi vazifalarni qoyish maqsadga muvofiqdir:

-farzandlarga etiborli bolish;

-ular bilan dostona muloqot yaratish;

-qiziqishlarini inobatga olgan holda tarbiyasiga salbiy tasir korsatmasligini nazorat qilish va sharoit yaratib berish;

-osmir yoshidagi bolalarga yetarlicha vaqt ajratish va ularning koproq kitob qishiga, yani talim jarayonlariga beetibor bolmaslik;

-OAV lardan malum vaqtda va muayyan bir tartib asosida foydalanishlarini nazorat qilib borish va yuqoridagi barcha jarayonlarni togri amalga oshishini taminlashdan iborat.

Maktab amaliyotchi psixologlari uchun tavsiyalar:

-har bir yosh davrining oziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda ularni qiziqqan sohalarga yonaltirish;

-oquv jarayonidagi nafaqat osmirlar psixologiyasiga balki boshqa bolalar tarbiyasiga ham birdek etiborli bolish;

-osmir yoshidagi oquvchilarning ota-onalari va maktab jamoasidagi boshqa oqituvchilar ortasidagi hamkorlikni tashkil etish;

-osmirlardagi ozgarishlarni doimiy nazorat qilish uchun turli xil metodikalarni tartib bilan qollay olish;

-osmirning tengdoshlar davrasidagi muloqot jarayonini chetdan kuzatib borish;

-bolalar bilan ularning qalbiga yol topa oladigan ozaro hurmat va ishonch muhitini yaratishlari lozim.

Aynan yuqorida keltirilgan tavsiyalar oz vaqtida va toliq bajarilsa osmirlikda yuzaga keladigan qiyinchiliklarning va ularning kelib chiqish sabablarini bartaraf etishga yordam beradi deb oylaymiz. Osmirlik davrining togri tashkil etilishi qolgan yosh davrlardagi muammolarga ham be etibor bolmaslikdan dalolat beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar royxati:

1. Goziyev. E. Umumiy psixologiya. -T.;Ozbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2010. 548-bet
2. Davlatshin. M.G Yosh va pedagogik psixologiya. -T.; 2004
3. Nishanova. Z.T va boshqalar. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya. -T.;Ozbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2018.332-bet
4. Ambalova S.A. O'smirlik davrida aqliy rivojlanish omillari // Pedagogik jarayon: muammolar va istiqbollari. Universitetlararo ilmiy maqolalar to'plami/-M., 2016.

-
5. <https://www.enableme.com.ua/ru/article/podrostki-i-ihosnovnyie-psiologiceskie-problemy-kak-roditelam-vesti-seba-9246>

