

O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

*Andijon davlat pedagogika instituti
Vb dotsenti **O'.T.Vaxabova**
filologiya fakulteti talabasi
Ergasheva Muslimaxon Omonjon qizi*

Annotatsiya: Maqolada o'smirlik davrida psixik rivojlanishning asosiy xususiyatlari tahlil qilinadi. O'smirlar organizmida yuz beradigan gormonal o'zgarishlar va ularning psixologik ta'siri, shuningdek, o'zini anglash va shaxsiy identifikatsiya jarayonlari batafsil yoritiladi. Shuningdek, o'smirlik davrida yuzaga keladigan ijtimoiy va emosional o'zgarishlar, shaxslararo munosabatlarning rivojlanishi, o'smirlarning kayfiyat o'zgarishlari va ular bilan bog'liq psixologik muammolar haqida ham so'z boradi. O'smirlik davrining inqirozli tabiati va unga psixologik yordamning zarurati haqida ham muhim xulosalar chiqariladi.

Аннотация: В статье анализируются основные особенности психического развития подростков в период их формирования. Рассматриваются гормональные изменения и их психологическое влияние, а также процессы самоопределения и формирования личной идентичности. Особое внимание уделяется социальным и эмоциональным изменениям, развитию межличностных отношений, перепадам настроения подростков и психическим проблемам, с ними связанным. Также подчеркивается кризисная природа подросткового возраста и необходимость психологической поддержки в этот период.

Annotation: The article analyzes the main features of psychological development in adolescents during their formative years. It discusses hormonal changes and their psychological impact, as well as the processes of self-identification and the formation of personal identity. The article also examines social and emotional changes, the development of interpersonal relationships, mood swings, and the psychological issues associated with them. It highlights the crisis nature of adolescence and the importance of psychological support during this.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, psixik rivojlanish, identifikatsiya, hissiy o'zgarishlar, o'zini anglash, ijtimoiy munosabatlar, gormonal o'zgarishlar, emosional beqarorlik.

Ключевые слова: Подростковый возраст, психическое развитие, самоопределение, эмоциональные изменения, самоосознание, межличностные отношения, гормональные изменения, психология подростков, эмоциональная нестабильность, психологическая поддержка

Keywords: Adolescence, psychological development, self-identification, emotional changes, self-awareness, interpersonal relationships, hormonal changes, adolescent psychology, emotional instability, psychological support

1. O'smirlik davri tushunchasi va yosh chegaralari

O'smirlik davri — bu bolaning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan voyaga yetish jarayoni bo'lib, taxminan 10-11yoshdan –14-15 yoshgacha bo'lgan oraliqini qamrab oladi. Bu bosqichda o'smir organizmida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi: jinsiy yetilish, gormonal faollik ortadi, shaxsiylik shakllanadi va mustaqillikka intilish kuchayadi.¹

2. Psixik rivojlanishning asosiy yo'nalishlari:

Bu davrda psixik rivojlanishning asosiy yo'nalishlari quyidagilardan iborat:

O'z "Men"i shakllanishi, ya'ni o'zini anglash jarayoni;

Hissiyotlarning chuqurlashuvi, kayfiyatlarning tez-tez o'zgarishi;

Aqliy faoliyatning faollashuvi, mantiqiy fikrlash va tanqidiy yondashuv rivojlanadi;

Mustaqil qaror qabul qilishga intilish, ota-ona va katta yoshdagilarga nisbatan o'z fikrini bildirishi.

3. Hissiy o'zgarishlar va ularning sabablari

Gormonal o'zgarishlar sababli o'smirlar hissiyotlarga beriluvchan, o'zgaruvchan kayfiyatli bo'lishadi². Bu bosqichda ular tez ranjiydi, ba'zida tajovuzkor yoki o'ziga ishonchsiz bo'lishi mumkin. O'smirlar o'ziga bo'lgan bahoni boshqalarning fikriga qarab belgilaydi, shuning uchun do'stlar va atrofdagilarning munosabati ularning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qiladi.

4. Ijtimoiy munosabatlar va shaxslararo aloqalar

O'smirlar uchun do'stlik, guruhga mansublik va jinslararo munosabatlar muhim o'rin tutadi. Bu bosqichda shaxslararo aloqa shakllanadi, kommunikatsiya ko'nikmalari rivojlanadi. Ota-onadan ko'ra do'stlar bilan ko'proq vaqt o'tkaziladi, bu esa ba'zan oilaviy nizolarga sabab bo'ladi.³

5. Muammolar va inqirozli holatlar

O'smirlik davri inqirozli bosqich hisoblanadi. O'ziga ishonchsizlik, depressiya, tushkunlik holatlari, maktabdagi qiyinchiliklar, sevgi munosabatlari va ota-onalar bilan kelishmovchiliklar psixik muammolarga olib kelishi mumkin. Shu bois, bu davrda psixologik qo'llab-quvvatlash, tushunish va mehr muhim ahamiyat kasb etadi.

¹ . Karimova, R. A. (2018). Psixologiya asoslari. Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi

² Jalilov, Z. H. (2020). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti

³ O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi (2019). O'quvchilarning psixologik holatini o'rganish usullari – metodik qo'llanma.

6. Psixik rivojlanishni qo'llab-quvvatlash yo'llari

O'smirning sog'lom psixik rivojlanishi uchun quyidagilar muhim:

Ota-onalar tomonidan mehr va e'tibor;

Ochiq va ishonchli muloqot;

Ijtimoiy faoliyatga jalb qilish;

Qiziqishlarini rag'batlantirish;

Zarurat bo'lsa, maktab psixologi yoki mutaxassis yordami.

Hozirgi davrda o'smirlarni voyaga yetkazishning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-harakati motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari mavjud. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'smirlarni kamol toptirishda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olga holda ta'lim-tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash shaxslararo munosabatdaanglashmovchilikni vujudga keltirmaydi, sinf jamoasi o'rtasida iliq psixologik muhitni yaratadi.⁴

O'smirlar muammosiga e'tiborni kuchaytirish zarurligining sabablari:

1) Fan va texnika rivojlanishi natijasida madaniyat, san'at va adabiyot, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlarning o'zgarayotgani;

2) Ommaviy axborot tizimining kengayishi tufayli o'smirlar ongliligi darajasining ko'tarilganligi;

3) O'g'il va qizlarning dunyo voqealaridan, tabiat va jamiyat qonunlardan, tarixdan yetarli darajada xabardorligi;

4) Ularning jismoniy va aqliy kamoloti jadallashgani;

5) O'smirlar bilan ishlashda g'oyaviy-siyosiy, vatanparvarlik va baynalmilal tarbiyaga alohida yondashish zarurligi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. W. W. Norton & Company.
2. Havighurst, R. J. (1952). *Developmental Tasks and Education*. Longmans.
3. Piaget, J. (1972). *Psychology and Pedagogy*. Viking
4. Loeber, R., & Farrington, D. P. (2000). *Young Homicide Offenders and Victims: Developmental Patterns and Early Risk Factors*. American Psychologist.
5. Steinberg, L. (2014). *Adolescence*. McGraw-Hill Education.

⁴ D. Santrok (2016). *Inson rivojlanishi psixologiyasi*. Tarjimasi: O'zbek tilidagi nashr, Toshkent.