

**O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK TALQINI VA
RIVOJLANISH BOSQICHLARI**

Umirzaqova Munisxon Akramaliyevna

*Namangan viloyati Pop tumani MMTB tasarrufidagi 11-sonli ayrim fanlar chuqur
o'qitiladigan sinflari mavjud umumiy o'rta ta'lim maktabining psixologi*

Annotatsiya: *O'smirlik davri bu bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib va bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishi tezlashadi. Bu davrda o'smirlar jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni psixik o'sish kabi muhim o'zgarishlarni boshidan kechiradilar. O'smirlik davrida psixik rivojlanish, ya'ni psixologik o'sish va o'zgarishlar juda muhimdir. Bu davrda o'smirlar o'zligini anglash, ijtimoiy munosabatlar va mustaqillik kabi turli psixologik jihatlarini rivojlantiradilar.*

Kalit so'zlar: *o'smirlik, jismoniy va hissiy o'zgarishlar, ruhiy salomatlik, shaxsiyat, biologik o'zgarishlar, ijtimoiy rivojlanish, xavfli xatti-harakatlar,*

KIRISH O'smirning aqliy rivojlanishi - bu bilish, his-tuyg'ular va ijtimoiy o'zaro munosabatlardagi chuqur o'zgarishlar bilan tavsiflangan muhim bosqich. Bu davr mavhum fikrlash, o'zini o'zi anglash va hissiy tartibga solishni rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish va kelajakni rejalashtirish kabi kognitiv qobiliyatlar o'smirlik davrida sezilarli darajada yaxshilanadi. Bu davr, shuningdek, shaxsiy e'tiqod va qadriyatlarni o'rganish, shuningdek, axloqiy fikrlash va empatiyani rivojlantirish bilan ajralib turadi. O'smirning miyasi sezilarli tarkibiy va funktsional o'zgarishlarga uchraydi, buning natijasida ijtimoiy ta'sirlarga nisbatan sezgirlik va foydali tajribalarga nisbatan sezgirlik kuchayadi. Ushbu aqliy rivojlanish davri butun umr davomida hissiy va kognitiv faoliyat uchun asos yaratadi. O'smirlik davridagi biologik o'zgarishlar organizmning etukligi bilan sodir bo'ladigan jismoniy o'zgarishlarni, masalan, balog'at yoshining boshlanishi, gormonlar darajasining o'zgarishi va ikkilamchi jinsiy xususiyatlarning rivojlanishini o'z ichiga oladi. Bu davrda

o'smirlarda tez o'sish sur'atlari, tana tarkibidagi o'zgarishlar va reproduktiv tizimning rivojlanishi kuzatiladi.

Ushbu biologik o'zgarishlar o'smirlarning umumiy jismoniy rivojlanishiga yordam beradi. Biologik o'zgarishlar, shuningdek, kognitiv va hissiy funktsiyalarga ta'sir qiladi, o'smirlarning atrofdagi dunyoni idrok etishi va o'zaro munosabatiga ta'sir qiladi. Bu o'zgarishlar o'smirlik davrida umumiy aqliy rivojlanishni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ularning kognitiv rivojlanishi o'smirlarga ilg'or fikrlash va mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini rivojlantirishga imkon beradi. Ular sabab-oqibat munosabatlarini tushunish va o'z harakatlarining oqibatlarini tushunishda ko'proq mohir bo'lib, qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi. O'smirlarda kognitiv rivojlanish umuman olganda, ushbu bosqichda o'smirlarning kognitiv rivojlanishi ularning intellektual qobiliyatlarini shakllantirish va ularni kattalar mas'uliyatiga tayyorlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu ularni atrofdagi dunyoning murakkabliklarida harakat qilish va to'g'ri mulohazalar va mulohazalarni o'rnatish uchun o'smirlik davrida o'smirlarning kognitiv rivojlanishi fikrlash qobiliyatlari va muammolarni hal qilish qobiliyatlaridagi sezilarli o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. O'smirlar ko'proq mavhum va tanqidiy fikrlashni boshlaydilar, bu ularga murakkab tushunchalarni tahlil qilish va oqilona qarorlar qabul qilish imkonini beradi.

O'smirlik davrida hissiy tartibga solish kognitiv va ijtimoiy rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. O'smirlar turli xil his-tuyg'ularni boshdan kechiradilar va ularni samarali boshqarishni o'rganishlari kerak. Ushbu davrda his-tuyg'ularni tartibga solish qobiliyati qaror qabul qilish, munosabatlar va umumiy farovonlikka ham ta'sir qilishi mumkin. O'smirning ijobiy ruhiy salomatligi uchun hissiy rivojlanishni tushunish va tarbiyalash juda muhimdir. O'smirlik davridagi ijtimoiy rivojlanish shaxsiyatni o'rganish, yangi munosabatlarni shakllantirish va mustaqillikka erishishni o'z ichiga oladi. Bu davrda tengdoshlar ta'sirining kuchayishi va ijtimoiy ko'nikmalarning rivojlanishi ham kuzatiladi. O'smirlar tegishlilik, qabul qilish va tengdoshlarini ma'qullash tuyg'usini shakllantirishga intiladi. Ular kuchli his-tuyg'ularni, tengdoshlarning bosimini va ijtimoiy qabul qilish zaruratini boshdan

kechirishlari mumkin.

Bu bosqich, shuningdek, shaxsni shakllantirish va o'zini namoyon qilishni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari, o'smirlarda yuqori ijtimoiy ong va jamiyat normalari va qadriyatlarini tushunish rivojlanadi. Ular ijtimoiy faoliyat bilan shug'ullanadilar, yangi tajribalarni izlaydilar va tengdoshlar guruhlarida ichidagi ijtimoiy o'zaro munosabatlarning murakkabligini boshqaradilar. Ijobiy oila dinamikasi o'z-o'zini hurmat qilish, hissiy barqarorlik va sog'lommunosabatlarni rivojlantirishi mumkin, salbiy dinamika esa tashvish, ruhiy tushkunlik va xatti-harakatlar muammolariga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, ota-onalar ushbu muhim bosqichda qo'llab-quvvatlovchi va tarbiyalovchi oila muhitini yaratishlari juda muhimdir. O'smirlik davrida aqliy rivojlanishni shakllantirishda oila dinamikasi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Oila ichidagi qo'llab-quvvatlash, muloqot va nizolarni hal qilish o'smirning hissiy va kognitiv rivojlanishiga katta ta'sir qiladi. Bundan tashqari, o'smirlar o'z oilalariga namuna, yo'l-yo'riq va hissiy barqarorlikka tayanadilar. Ota-onalar o'rtasidagi munosabatlarning sifati va ota-onalarning ishtiroki darajasi o'smirlarning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga sezilarli darajada ta'sir qiladi, ularning umumiy ruhiy farovonligiga ta'sir qiladi. O'smirlik davrida tengdoshlarning ta'siri aqliy rivojlanishning muhim omiliga aylanadi. O'smirlarga tengdoshlarining fikri, xatti-harakati va tanlovi katta ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlarning ijobiy ta'siri ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi, salbiy ta'sir esa xavfli xatti-harakatlar va ruhiy salomatlik muammolariga olib kelishi mumkin. Ijobiy aqliy rivojlanishni rag'batlantirish uchun ijobiy xatti-harakatlar va hissiy farovonlikni rag'batlantiradigan qo'llab-quvvatlovchi va sog'lom tengdoshlar muhitini yaratish juda muhimdir. O'smirlar o'zlarining afzalliklari va qadriyatlarini tushunishga intilayotganda turli rollar va faoliyatlar bilan tajriba o'tkazishlari mumkin. Bu jarayon qiyin bo'lishi mumkin, chunki ular jamiyatning umidlari va o'zlarining ichki istaklarini boshqarib, potentsial mojaro va chalkashliklarga olib keladi. O'smirlik davrida shaxsiyatni shakllantirish asosiy e'tiborga aylanadi, chunki odamlar o'zini his qilish va dunyoda o'z o'rnini yaratishga intiladi. Bu bosqich izlanish, e'tiqod va qadriyatlarni so'roq qilish va o'ziga xos o'ziga xoslikni rivojlantirish bilan ajralib

turadi. O'smirlik davrida shaxsiyatning shakllanishiga turli omillar, jumladan, oila, tengdoshlar, madaniyat va shaxsiy tajribalar ta'sir qiladi. Bu o'z-o'zini kashf qilish va o'sishning hal qiluvchi davri bo'lib, kelajakdagi munosabatlar va hayot tanlovlari uchun poydevor qo'yadi. O'smirlik davridagi aqliy rivojlanish xususiyatlariga o'z-o'zini anglashning kuchayishi, hissiy murakkablikning kuchayishi va mavhum fikrlash qobiliyatining o'sishi kiradi. Ushbu o'zgarishlar muhim ta'limga ta'sir qiladi, chunki o'qituvchilar o'smir o'quvchilarining noyob kognitiv va hissiy ehtiyojlarini tan olishlari va qo'llab-quvvatlashlari kerak.

O'smirlarning aqliy rivojlanishini tushunish orqali o'qituvchilar o'qitish usullarini moslashtira oladilar, tegishli hissiy yordam beradilar va qulay o'quv muhitini yaratadilar. O'smirlik davrida aqliy rivojlanish kognitiv o'sishni, hissiy etuklikni va ijtimoiy munosabatlarni o'z ichiga oladi. O'smirlarda tanqidiy fikrlash, empatiya va o'z-o'zini anglash rivojlana boshlaydi. Ushbu davrda o'smirlarni ochiq muloqotni targ'ib qilish, ruhiy salomatlikdan xabardor bo'lish uchun resurslar bilan ta'minlash va kerak bo'lganda professional yordam taklif qilish orqali qo'llab-quvvatlash juda muhimdir biroq, bu bosqich ruhiy o'zgarishlar, tashvish va shaxsiyat muammolari kabi ruhiy salomatlik muammolarini ham keltirib chiqaradi. O'smirlar stress, tengdoshlarning bosimi va tana qiyofasi bilan bog'liq muammolar bilan kurashishi mumkin. O'smirlik davrida chidamlilik va engish strategiyalari aqliy rivojlanishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. O'smirlar ko'pincha turli qiyinchiliklar va muvaffaqiyatsizliklarga duch kelishadi va chidamlilikni rivojlantirish ularga orqaga qaytish va rivojlanishga yordam beradi. Bardoshlilik o'smirlarga qiyin vaziyatlarga moslashish, qiyinchiliklarni engish va ijobiy ruhiy dunyoqarashni saqlab qolish imkonini beradi. Oila va do'stlardan yordam so'rash, sevimli mashg'ulotlari bilan shug'ullanish va diqqat bilan shug'ullanish kabi kurash strategiyalari ham ularning ruhiy farovonligini oshirishi mumkin. Bardoshlilikni rivojlantirish va samarali kurashish strategiyalarini qabul qilish orqali o'smirlar o'zlarining aqliy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratishlari mumkin, bu ularga qiyinchiliklar va o'tishlarni ishonch va hissiy barqarorlik bilan boshqarishga imkon beradi. Nevrologik rivojlanish kognitiv funktsiyalarni yaxshilash, miyelinatsiyani va sinaptik kesishni

o'z ichiga oladi. O'smirlar miyaning etukligi va gormonal o'zgarishlar ta'sirida murakkab his-tuyg'ularni boshqaradi.

Ushbu nevrologik jihatlarini tushunish o'smirning aqliy rivojlanishini qo'llabquvvatlash uchun juda muhimdir. U hayotning ushbu muhim bosqichida kognitiv va hissiy farovonlikni oshirish uchun samarali strategiyalar haqida ma'lumot beradi.

O'smirlar fikr yuritish va qaror qabul qilish uchun mas'ul bo'lgan prefrontal korteks hali ham rivojlanayotganligi sababli giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish, ehtiyotsiz haydash va himoyalangan jinsiy aloqa kabi xavfli xatti-harakatlar bilan shug'ullanishi mumkin. Xavfli xatti-harakatlar va o'smirlar miyasining rivojlanishi o'rtasidagi bog'liqlikni tushunish, ushbu muhim davrda ijobiy qarorlar qabul qilish va sog'lom rivojlanishga yordam beradigan samarali aralashuvlar va qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratish uchun juda muhimdir.

O'smirlik davrida xavfli xatti-harakatlar ko'pincha o'smir miyasining rivojlanishi bilan bog'liq. Bu xavfli qarorlar qabul qilish va xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan qiziqish, sensatsiya izlash va impulsivlik davri. Bundan tashqari, o'smirlik davrida texnologiyaga ta'sir qilish ijodkorlikni rivojlantiradi va muloqot qobiliyatlarini oshiradi. Ijtimoiy media platformalari va raqamli vositalar shaxsiyatni shakllantirish va o'zini namoyon qilishda yordam beradi, aqliy o'sishga ijobiy ta'sir qiladi. 12-18 yoshdagi o'smirlar tez aqliy rivojlanishni boshdan kechiradilar, shu jumladan tanqidiy fikrlash va muammolarni hal qilish ko'nikmalari. Texnologiya integratsiyasi kognitiv rivojlanishga ta'sir qiladi, ma'lumotlarni qayta ishlash va qaror qabul qilish qobiliyatini yaxshilaydi biroq, ekranni haddan tashqari ko'p ishlatish diqqatni jamlash va hissiy tartibga solishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu shakllanish bosqichida sog'lom aqliy rivojlanishni ta'minlash uchun texnologiyadan foydalanishni muvozanatlash juda muhimdir. O'smirlik davrida aqliy rivojlanishni shakllantirishda madaniy ta'sirlar katta rol o'ynaydi. Madaniy me'yorlar, qadriyatlar va an'analar o'smirlarning shaxsiyatini shakllantirish va kognitiv jarayonlarga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, madaniy e'tiqod va amaliyotlar o'smirlarning hissiy va ijtimoiy rivojlanishiga ta'sir qiladi. Madaniy xilma-xillik

o'smirlarga turli nuqtai nazarlarni ochib beradi, ularning kognitiv moslashuvchanligi va tanqidiy fikrlash qobiliyatini oshiradi. Turli madaniy qadriyatlar va me'yorlarga ta'sir qilish empatiya va ko'p madaniyatli tushunishni rivojlantiradi, o'smirlarning ijtimoiy va hissiy intellektini rivojlantirishga yordam beradi. Bundan tashqari, o'smirning aqliy rivojlanishiga madaniy ta'sirlar o'ziga xos kurash mexanizmlari va chidamlilikni shakllantirishga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'zlarining madaniy kelib chiqishidan kuch oladilar, qiyinchiliklar va qiyinchiliklarni engib o'tishadi va madaniy kontekstda tegishlilik va o'ziga xoslik hissini rivojlantiradilar. Ochiq muloqotni rag'batlantirish, qo'llabquvvatlash tarmoqlarini ta'minlash va o'z-o'zini parvarish qilishni rag'batlantirish o'smirlarda ijobiy ruhiy salomatlikni rivojlantirish uchun muhim ahamiyatga ega. Xavfsiz va tanqidiy bo'lmagan muhitni yaratish ularga o'z fikrlari va hissiyliklarini ifoda etish imkonini beradi, bu esa hissiy farovonlikni yaxshilashga olib keladi. O'smirlik davrida aqliy rivojlanish o'z-o'zini anglash, ijtimoiy o'zaro munosabatlar va hissiy tartibga solishni o'z ichiga oladi. Bu o'smirlarda ijobiy ruhiy salomatlikni rivojlantirish uchun juda muhim davr, chunki ular turli qiyinchiliklar va o'zgarishlarga duch kelishadi. O'smirlarni engish qobiliyati, chidamlilik va tegishlilik hissi bilan kuchaytirish ijobiy ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi. Ularning noyob ehtiyojlarini qondirish va ijobiy fikrlashni targ'ib qilish orqali biz ularga o'smirlik davridagi qiyinchiliklarni engishda yordam bera olamiz.

XULOSA Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri - bu shaxsning hayotidagi muhim bosqich bo'lib, unda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar tez sur'atlarda sodir bo'ladi. Bu davrda o'smirlar o'zlarining shaxsiyati va mustaqil fikrlash qobiliyatlarini rivojlantiradilar, jinsiy etilish va ijtimoiylashuv jarayonlari kuzatiladi. O'smirlik davrida kognitiv qobiliyat va mavhum fikrlashning jadal rivojlanishi kuzatiladi. Bu davr, shuningdek, o'z-o'zini aks ettirish va qaror qabul qilish qobiliyatining ortishi bilan tavsiflanadi. Hissiy tartibga solish va ijtimoiy tushunish ham o'smirlik davridagi aqliy rivojlanishning asosiy xususiyatlari hisoblanadi. O'smirlar o'zlarining va boshqalarning hissiyliklarini yaxshiroq tushunishni boshlaydilar, bu ularning ijtimoiy o'zaro munosabatlari va

munosabatlarini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. shunday qilib o'smirlik davridagi aqliy rivojlanish xususiyatlarini tushunish bizga hayotning ushbu qiyin bosqichida harakat qilishda yoshlarni yaxshiroq qo'llab-quvvatlashga yordam beradi. Tadqiqotning kelajakdagi yo'nalishlari texnologiya va ijtimoiy medianing o'smirlarning aqliy rivojlanishiga ta'siriga qaratilishi mumkin. Shuningdek bu davrda o'smirlar o'zlarining qadr-qimmatlari va hayotdagi maqsadlarini aniqlab oladilar va kelajakdagi kasb tanlash yo'nalishlarini belgilashga intiladilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ашурова, Ш. (2023). Оилада эр–хотин муносабатларини мувофиқлаштиришнинг ўзбек психологлари томонидан таҳлил қилиниши. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 67-71.21.
2. Karimova M.N. Ashurova.Sh.F, (2023) Professional ta'limda tahsil olayotgan qizlarni oilaviy hayotga tayyorlash va ularda sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik asoslari. Educational Research in Universal Sciences. OAK. 369-373-b
3. qizi Imonova, MB (2023). MUSIQANING INSON HISSIYOTIGA TASIRI. National Scientific Research International Journal natijalari , 2 (3), 156-161.
4. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
5. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. Finland academic research science publisher, 1148-1151.
6. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
7. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.