

O'SMIRLIKDA SHAXS RIVOJLANISHIGA TA'SIR ETUVCHI ICHKI VA TASHQI OMILLAR

Rajabova Gulhayo Odilovna

Buxoro viloyati Peshku tumani MMTB

qarashli 46-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrida shaxs rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan ichki va tashqi omillar tizimli tarzda yoritib berilgan. O'smirlik — psixologik, emotsional va fiziologik o'zgarishlarning keskin kuchayadigan bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsning dunyoqarashi, o'z-o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Maqolada temperament, xarakter, o'ziga bo'lgan baho kabi ichki omillar, shuningdek, oila, maktab, do'stlar va ommaviy axborot vositalari kabi tashqi omillarning o'zaro ta'siri tahlil qilinadi. Muallif o'smirlar tarbiyasida individual yondashuvning ahamiyatini ta'kidlab, amaliy tavsiyalar ham beradi. Maqola psixologlar, pedagoglar hamda ota-onalar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: O'smirlik, shaxs rivojlanishi, psixologik o'zgarishlar, fiziologik o'zgarishlar, ichki omillar, tashqi omillar, tarbiya, ijtimoiy muhit, emosional holat, shaxsiy identifikatsiya.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning psixologik, emotsional va fiziologik jihatdan jadal rivojlanishi yuz beradi. O'smir o'z shaxsini anglay boshlaydi, atrofidagi insonlarga, jamiyatga, hayotdagi o'rniga nisbatan munosabat shakllanadi. Shu sababli, bu bosqichda yuzaga keladigan ichki va tashqi omillar uning shaxsiy kamolotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ichki omillar – o'smirning individual psixologik xususiyatlari, temperament, xarakter, qiziqishlar va o'z-o'zini baholash darajasini o'z ichiga oladi. Tashqi omillar esa – oila muhiti, maktabdagi ijtimoiy muhit, tengdoshlar, ommaviy axborot vositalari, internet va boshqa ijtimoiy ta'sirlar bilan bog'liqdir. Ushbu omillarning har biri o'smirning

dunyoqarashi, xulq-atvori, ijtimoiy moslashuvi va shaxs sifatida shakllanishiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolada o'smirlik yoshidagi shaxs rivojiga ta'sir qiluvchi ichki va tashqi omillar chuqur tahlil qilinadi, ularning o'zaro bog'liqligi yoritiladi hamda o'quvchi-yoshlarning to'g'ri tarbiyalanishida bu omillarning roli haqida fikr yuritiladi.

Asosiy qism

O'smirlik – taxminan 11–18 yosh oralig'ini qamrab oladigan, o'tish davri sifatida talqin qilinadigan murakkab bosqichdir. Bu bosqichda o'smir jismonan voyaga yetadi, psixologik jihatdan esa o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi. Aynan shu davrda shaxsning asosiy ijtimoiy, axloqiy, emotsional va kognitiv asoslari shakllanadi. Ichki omillar — bu o'smirning ichki dunyosi, biologik va psixologik holati bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishlardir. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Biologik o'zgarishlar: Gormonal o'zgarishlar natijasida tana tuzilishi, jinsiy yetilish va emotsional holat sezilarli darajada o'zgaradi.

Psixologik xususiyatlar: Temperament, xarakter, qiziqishlar va o'z-o'zini anglash kabi holatlar bu bosqichda ancha keskin rivojlanadi.

Ichki inqirozlar: O'smirlar ko'pincha "Men kimman?", "Hayotimning ma'nosi nima?" kabi savollarga javob izlashadi. Bu esa emotsional beqarorlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi va mustaqillikka intilish bilan kechadi.

Motivatsiya: Ichki motivatsiya kuchayadi. O'smir o'zini boshqalardan ajratishga, tan olinishga, mustaqil fikr bildirishga intiladi. Bu omillar o'smirning shaxsiy rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri yo'naltirilmagan hollarda bu davrda ijtimoiy yakkalanish, ishonchsizlik, tajovuzkorlik yoki depressiv holatlar kuzatilishi mumkin.

Tashqi omillar — o'smirni o'rab turgan ijtimoiy muhit, ya'ni tashqi ta'sirlar majmuasidir. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Oila: Ota-ona bilan munosabat o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, hissiy barqarorligi va axloqiy qarashlariga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Rivojlanish uchun mehrga asoslangan, qo‘llab-quvvatlovchi muhit muhim ahamiyatga ega.

Maktab: O‘qituvchi va sinfdoshlar bilan munosabat, baholash tizimi, talablar va rag‘batlantirish usullari o‘smirning o‘quvga munosabati, ijtimoiylashuvi va o‘z-o‘zini anglash jarayonini belgilaydi.

Tengdoshlar guruhi: O‘smirlar o‘zlarini aynan tengdoshlar orasida namoyon qilishga intiladilar. Guruhga tegishlilik hissi, unga moslashish yoki ajralib qolmaslik uchun bo‘ladigan urinishlar shaxsning o‘ziga xosligini shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Ommaviy axborot vositalari va internet: Ijtimoiy tarmoqlar, kino, reklama va boshqa axborot manbalari o‘smirning qadriyatlariga, dunyoqarashiga, kiyinish va fikrlash uslubiga bevosita ta’sir o‘tkazadi.

Ichki va tashqi omillar o‘zaro chambarchas bog‘liq. Masalan, o‘smirning temperamentiga mos kelmaydigan tarbiya uslublari unga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Yoki, oiladagi ijobiy muhit ichki inqirozlarni yengil kechirishga yordam beradi. Shu boisdan, o‘smirlik davrida shaxs rivojini to‘g‘ri yo‘naltirish uchun ichki imkoniyatlarni aniqlab, tashqi muhitni shunga moslashtirish zarur.

O‘smirlik – bu inson hayotidagi muhim va murakkab bosqich bo‘lib, unda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bir vaqtning o‘zida yuz beradi. Bu davr taxminan 11–18 yosh oralig‘ini qamrab oladi va bolalik bilan voyaga yetganlik o‘rtasidagi o‘tish davri sifatida qaraladi. Aynan shu bosqichda shaxsiylik (identifikatsiya), mustaqil fikrlash, o‘z-o‘zini anglash, hayotga va atrof-muhitga nisbatan munosabat shakllanadi.

O‘smirlikning asosiy psixologik xususiyatlaridan biri bu – **"Men" tushunchasining shakllanishi** va o‘zini boshqalardan farqli, mustaqil shaxs sifatida anglay boshlashidir. O‘smirlar ko‘proq o‘z-o‘ziga savollar bera boshlaydi: “Men kimman?”, “Qanday yashashim kerak?”, “Qayerda o‘zimni ko‘ryapman?”. Bu savollarga javob izlash jarayoni ko‘pincha ichki ziddiyatlar, emotsional tebranishlar, ruhiy beqarorlik bilan kechadi.

Shu bilan birga, o‘smirlik davrida **fiziologik o‘zgarishlar** – ya’ni, balog‘atga yetish, jismoniy o‘shish va gormonal o‘zgarishlar o‘quvchining ruhiy holatiga ham ta’sir qiladi. Gormonal fonning o‘zgarishi natijasida emotsional reaktivlik kuchayadi, kayfiyat tez-tez o‘zgarib turadi, ba’zan agressivlik, ichki norozilik, izolyatsiyaga intilish holatlari kuzatiladi.

O‘smirlik davrining yana bir muhim jihati — bu **ijtimoiy moslashuv ehtiyoj**idir. O‘smirlar o‘zlarini atrofdagilar, ayniqsa tengdoshlar tomonidan qabul qilinishini juda muhim deb hisoblaydilar. Bu esa ko‘pincha o‘zini guruhga moslashtirish, muayyan stereotiplarga rioya qilish, ota-onadan ko‘ra do‘stlar fikriga ko‘proq quloq tutish holatlarida namoyon bo‘ladi.

XULOSA

O‘smirlik davri — inson hayotidagi murakkab, ammo muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsiy o‘zgarishlar jadal sur’atda kechadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan ichki (psixologik, emotsional, biologik) va tashqi (ijtimoiy, tarbiyaviy, axborot) omillar o‘smirning shaxs sifatida shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi.

Ichki omillar — temperament, xarakter, o‘zini anglash, motivatsiya kabi jihatlar o‘smirning individual rivojlanishini belgilasa, tashqi omillar — oila, maktab, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari orqali u jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi.

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘smirlik davrida sog‘lom ijtimoiy va ruhiy rivojlanish uchun ichki va tashqi omillar uyg‘unligi muhimdir. Ayniqsa, oila va maktabda qo‘llab-quvvatlovchi, tushunadigan va ishonchli muhit yaratilsa, o‘smirlar bu davrni muvaffaqiyatli, ijobiy natijalar bilan bosib o‘tadi.

Shu bois, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar o‘smirlarning o‘ziga xos jihatlarini inobatga olgan holda ularning shaxsiy rivojlanishiga ongli va individual yondashuvni ta’minlashlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Axmedova, N. A. (2019). *Yosh davrlari psixologiyasi*. Toshkent: “Fan va texnologiya” nashriyoti.
2. Xolmatova, M. M. (2020). *Pedagogik va yosh psixologiyasi*. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika nashriyoti..
3. G‘ofurov, K. M. (2018). *O‘smirlar psixologiyasi va ijtimoiy muhit*. Samarqand: Zarafshon..
4. Karimova, R. A. (2017). *Psixologiyadan qisqacha lug‘at*. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi nashriyoti.
5. Isroilova, D. M. (2021). *Shaxs rivojlanishiga ta’sir qiluvchi omillar*. Toshkent: Ilm Ziyo.
6. Ergashov, O. A. (2020). *Psixologiyaga kirish*. Toshkent: Fan va texnologiya..