

O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR

*Ruzmatova Maftunaxon Shuhratjon qizi**41-umumiy o'rta talim maktabi psixologi**Elektron pochta: maftunaruzimatova37@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida yuz beradigan asosiy psixologik o'zgarishlar ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. O'smirlik davrining emotsional, kognitiv va ijtimoiy xususiyatlari, shuningdek, shaxsning o'zini anglash jarayoni, mustaqillikka intilishi va tengdoshlar bilan munosabatlarining ahamiyati yoritib berilgan. Maqolada o'smirlik davrida uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ota-ona va pedagoglarning tarbiyaviy roli ko'rsatib o'tilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlarning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, psixologik o'zgarishlar, emotsional rivojlanish, o'zini anglash, mustaqillik, tengdoshlar, shaxs shakllanishi.

Annotation: This article analyzes the main psychological changes that occur during adolescence from a scientific and theoretical perspective. The emotional, cognitive, and social characteristics of adolescence are examined, with special attention given to self-awareness, the desire for independence, and the role of peer relationships. The article also discusses common psychological problems during adolescence, their underlying causes, and the educational role of parents and teachers. The findings emphasize the importance of providing psychological support to ensure healthy personality development in adolescents.

Keywords: adolescence, psychological changes, emotional development, self-awareness, independence, peer relationships, personality development.

Аннотация: В данной статье с научно-теоретической точки зрения анализируются основные психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте. Рассматриваются эмоциональные, когнитивные и социальные особенности подростков, а также процессы самосознания, стремление к самостоятельности и значимость общения со сверстниками. В статье также освещаются психологические проблемы подросткового возраста, причины их возникновения и воспитательная роль родителей и педагогов. Результаты исследования подчеркивают важность психологической поддержки для формирования гармоничной личности подростка.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологические изменения, эмоциональное развитие, самосознание, самостоятельность, общение со сверстниками, формирование личности.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, serqirra va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda **10–11** yoshdan **16–17** yoshgacha bo'lgan oraliqni qamrab oladi va bolalikdan kattalik sari o'tish davri sifatida tavsiflanadi. Aynan shu davrda shaxsning psixologik, jismoniy, ijtimoiy va emotsional jihatdan keskin o'zgarishlari sodir bo'ladi. O'smirlik davrida yuz beradigan psixologik o'zgarishlar insonning kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Mazkur davrda o'smirlar o'z **“Men”**ini izlay boshlaydi, mustaqillikka intiladi, atrofdagilar bilan munosabatlarini qayta ko'rib chiqadi va jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Shu bilan birga, bu davr ichki ziddiyatlar, hissiy beqarorlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, qarama-qarshi his-tuyg'ular bilan ham xarakterlanadi. Shu sababli o'smirlik davrida psixologik o'zgarishlarni chuqur o'rganish pedagoglar, psixologlar, ota-onalar va jamiyat uchun nihoyatda muhimdir.

O'smirlik davrining umumiy psixologik tavsifi. O'smirlik davri rivojlanish psixologiyasida **“o'tish davri”**, **“inqirozli davr”** sifatida ham ataladi. Bu davrda bolaning ongida katta o'zgarishlar yuz beradi. U endi o'zini nafaqat bola, balki kattalar qatorida ko'ra boshlaydi. O'smirlik davrining asosiy psixologik belgilariga quyidagilar kiradi:

o'zini anglash jarayonining kuchayishi;

mustaqillikka intilish;

emotsional beqarorlik;

tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyat kasb etishi;

kattalar bilan ziddiyatlarning ko'payishi;

hayotiy maqsadlar va qadriyatlar shakllanishining boshlanishi.

Bu davrda o'smirlarning fikrlashi murakkablashadi, abstrakt tafakkur rivojlanadi, o'z harakatlariga baho berish qobiliyati ortadi. Shu bilan birga, psixologik himoya mexanizmlari hali to'liq shakllanmaganligi sababli, o'smirlar tashqi ta'sirlarga nisbatan sezgir bo'lishadi.

Jismoniy o'zgarishlarning psixikaga ta'siri O'smirlik davrida yuz beradigan jismoniy o'zgarishlar psixologik holatga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda gormonal o'zgarishlar kuchayadi, bo'y o'sadi, tana tuzilishi o'zgaradi, ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanadi. Aynan shu jarayonlar o'smirning o'z tanasiga bo'lgan munosabatini o'zgartiradi. Ko'plab o'smirlar o'z tashqi ko'rinishidan norozi bo'lishadi, o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashga moyil bo'ladilar. Bu esa o'z-o'zini baholashning pasayishiga, ishonchsizlikka, tortinchoqlikka olib kelishi mumkin. Ayrim hollarda esa, aksincha, haddan tashqari o'ziga ishonch paydo bo'lib, bu kattalar bilan nizolarga sabab bo'ladi.

Emotsional sohadagi o'zgarishlar O'smirlik davrining eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri — emotsional sohadagi beqarorlikdir. O'smirlar hissiyotlarni juda

kuchli va keskin his qiladilar. Ularning kayfiyati tez-tez o'zgarib turadi: quvonchdan tushkunlikka, xotirjamlikdan jahldorlikka oson o'tish holatlari kuzatiladi.

Bu davrda o'smirlar:

tez xafa bo'lishadi;

tanqidga nisbatan juda sezgir bo'lishadi;

adolatsizlikka keskin munosabat bildiradilar;

romantik his-tuyg'ularni chuqur his qiladilar.

Emotsional o'zgarishlar ko'pincha ota-onalar va pedagoglar tomonidan noto'g'ri talqin qilinadi. Aslida esa bu holatlar o'smirlik davrining tabiiy xususiyati bo'lib, to'g'ri yondashuv va tushunish orqali ularni yengillashtirish mumkin.

O'zini anglash va **“Men”** kontsepsiyasining shakllanishi O'smirlik davrida shaxsning **“Men”** kontsepsiyasi faol shakllanadi. O'smir o'zini kim ekanini, nimaga qodirligini, jamiyatda qanday o'rin egallashini tushunishga harakat qiladi. Bu jarayon ko'pincha ichki ziddiyatlar bilan kechadi.

O'smirlar: o'z qadr-qimmatini izlaydi, o'z kuchli va zaif tomonlarini anglashga urinadi; hayotiy pozitsiyasini shakllantiradi, kelajak haqidagi o'y-xayollar bilan yashaydi.

O'zini anglash jarayoni muvaffaqiyatli kechsa, o'smirda sog'lom o'z-o'zini baholash shakllanadi. Aks holda esa, past baholash, ishonchsizlik, tashvishli holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyati. O'smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar yetakchi ahamiyat kasb etadi. O'smirlar uchun do'stlar fikri ota-onalar fikridan ham muhimroq bo'lib qolishi mumkin. Guruhga mansublik hissi kuchayadi.

Ota-ona va pedagoglarning roli O'smirlik davrida ota-ona va pedagoglarning roli beqiyosdir. Ular o'smirni tushunishi, qabul qilishi va qo'llab-quvvatlashi zarur. **Eng muhim jihatlar quyidagilardan iborat:**

o'smir fikrini hurmat qilish;

muloqotga ochiq bo'lish;

ortiqcha tanqid va bosimdan qochish;

ijobiy namuna ko'rsatish.

Xulosa

O'smirlik davri psixologik o'zgarishlarga boy, murakkab va mas'uliyatli davr hisoblanadi. Bu davrda shaxsning asosiy psixologik xususiyatlari shakllanadi, o'zini anglash jarayoni kuchayadi, ijtimoiy munosabatlar kengayadi. O'smirlik davrida yuz beradigan o'zgarishlarni to'g'ri tushunish va baholash orqali o'smirni sog'lom, mustaqil va barkamol shaxs sifatida tarbiyalash mumkin. Ushbu davrda yuz beradigan psixologik o'zgarishlar o'smirning emotsional holati, o'zini anglash darajasi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davridagi muammolarni

to'g'ri tushunish va ularga ilmiy asoslangan yondashuvni qo'llash orqali sog'lom, mustaqil va barkamol shaxsni shakllantirish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdurahmonov A. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. G'oziev E. Psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2019.
3. Davletshin M.G. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
4. Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
5. Nishonov N., Qodirov B. O'smirlik davri psixologiyasi. – Toshkent: Sharq, 2016.
6. Mavlonova R., To'raqulov X. Pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent: Innovatsiya, 2019.