

YOSHLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Jabborova Munisa Abduvaxob qizi
Samarqand viloyati Qo'shrabot
tumani 78-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlarning psixologik xususiyatlari, ularning rivojlanish bosqichlari hamda bu davrda yuzaga keladigan ruhiy o'zgarishlar yoritilgan. Shuningdek, yoshlarning shaxs sifatida shakllanishida ijtimoiy muhit, oila va ta'limning o'rni tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yoshlar, psixologiya, rivojlanish, o'smirlik, emotsiya, xarakter, ijtimoiy muhit, muloqot, mustaqillik, shaxs.

KIRISH

Quyida asosiy yosh davrlari va ularning psixologik xususiyatlarini ko'rib chiqamiz:

1. Bola davri (0–3 yosh) – Erta bolalik

Jismoniy rivojlanish: Tez o'sish davri, motorik qobiliyatlar shakllanadi.

Psixologik xususiyatlar:

Emotsional aloqalar (ota-ona bilan bog'lanish) juda muhim.

Ishonch va xavfsizlik hissi shakllanadi (Erik Erikson "Ishonch – ishonchsizlik" bosqichi).

Til rivojlanishi sekin, boshida imo-ishora va tovushlar orqali ifoda etadi.

2. Oldingi bolalik (3–6 yosh)

Jismoniy rivojlanish: Motorika yaxshilanadi, mayda mushak harakatlari rivojlanadi.

Psixologik xususiyatlar:

Fantaziya va o'yin orqali dunyoni o'rganadi.

Mustaqillik hissi rivojlanadi (Erikson "Mustaqillik – shubha").

Ijtimoiy ko'nikmalar shakllana boshlaydi: do'stlar bilan o'yin, qoidalarni o'rganish.

3. Maktabgacha yosh (6–7 yosh)

Jismoniy rivojlanish: Harakatlar aniqroq bo'ladi, koordinatsiya oshadi.

Psixologik xususiyatlar:

Axloqiy qarashlar va qoidalarni o'rganish boshlanadi.

O'zini baholash va muvaffaqiyat hissi paydo bo'ladi (Erikson "Mehnatsevarlik – past baholanish").

Til va mantiqiy fikrlash rivojlanadi.

4. Maktab davri (7–12 yosh)

Jismoniy rivojlanish: Mushaklar kuchayadi, sportga qiziqish ortadi.

Psixologik xususiyatlar:

Do'stlar bilan ijtimoiy aloqalar kuchayadi.

O'z qobiliyatini anglash, muvaffaqiyat hissi muhim.

Axloqiy va mantiqiy fikrlash rivojlanadi.

5. O'smirlik (12–18 yosh)

Jismoniy rivojlanish: Pubertat davri, tana va gormonal o'zgarishlar.

Psixologik xususiyatlar:

Shaxsiyat va identitetni qidirish (Erikson "Identitet – rolning chalkashligi").

Mustaqillik va shaxsiy qarorlar qabul qilish istagi ortadi.

Emotsional tebranishlar va guruh bosimi kuchli bo'ladi.

6. Yosh kattalik (18–25 yosh)

Psixologik xususiyatlar:

Shaxsiy va professional maqsadlarni belgilash.

Munosabatlar, sevgi va do'stlik aloqalari rivojlanadi.

Hayotiy qarorlar va mas'uliyat hissi shakllanadi.

Yoshlar jamiyatning eng faol va harakatchan qatlami hisoblanadi. Ularning psixologik xususiyatlari o'ziga xos bo'lib, bu davr inson hayotidagi muhim o'tish bosqichidir. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida shaxsning shakllanishi faol kechadi.

Yoshlarning eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri — bu mustaqillikka intilishdir. Ular o'z fikriga ega bo'lishni, qarorlarni mustaqil qabul qilishni xohlaydi. Bu esa ba'zan kattalar bilan kelishmovchiliklarga olib kelishi mumkin.

Yoshlar hissiyotlarga boy bo'ladi. Ular tez hayajonlanadi, quvonadi yoki tushkunlikka tushadi. Emotsional o'zgaruvchanlik bu davrning tabiiy xususiyati hisoblanadi. Shu sababli ularga to'g'ri yondashuv zarur.

Yana bir muhim jihat — bu o'zini anglash jarayonidir. Yoshlar "men kimman?" degan savolga javob izlaydi. Ular o'z qobiliyatlarini, qiziqishlarini va hayotiy maqsadlarini aniqlashga harakat qiladi.

Ijtimoiy muhitning ta'siri bu davrda juda kuchli bo'ladi. Tengdoshlar bilan muloqot yoshlar uchun muhim ahamiyatga ega. Ular do'stlari fikriga katta e'tibor beradi va ko'pincha ularga taqlid qiladi.

Yoshlar yangilikka ochiq bo'ladi. Ular yangi bilimlarni o'rganishga, turli faoliyatlarda ishtirok etishga intiladi. Bu esa ularning rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi.

Shuningdek, yoshlar ideal izlashga moyil bo'ladi. Ular o'ziga o'rnak bo'ladigan shaxslarni topishga harakat qiladi. Bu esa ularning xulq-atvoriga ta'sir qiladi.

Ba'zan yoshlar turli muammolarga duch keladi. Stress, tushunmovchiliklar yoki o'ziga ishonchsizlik ularning ruhiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Bunday vaziyatda ota-ona va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi muhimdir.

Yoshlar bilan ishlashda sabr, tushunish va ishonch muhim ahamiyatga ega. Ularni tinglash, fikrini hurmat qilish va to‘g‘ri yo‘naltirish zarur.

Yoshlarning psixologiyasi — jamiyat rivojining aksidir. Ular qanday fikrlasa, kelajak shunday shakllanadi. Shu boisdan ularning psixik salomatligiga jiddiy e‘tibor qaratish, qo‘llab-quvvatlash, ularning ovozini eshitish har bir ota-ona, ustoz va davlat siyosatining muhim vazifasidir. Bugungi yoshlar — ertangi yetakchilar, shuning uchun ularning ruhiy holati sog‘lom bo‘lishi — millat kelajagi uchun sarmoyadir. Yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolar.

Zamonaviy yoshlar orasida eng ko‘p uchraydigan muammolar quyidagilardir:

- **Depressiya:** doimiy ravishda kayfiyatning pasayishi, o‘ziga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishi, hech narsaga qiziqmaslik, yolg‘izlik hissi. Buning sabablari: o‘zini anglamaslik maqsadsizlik, ota-ona, o‘qituvchi yoki jamiyatning haddan tashqari bosimi, ijtimoiy taqqoslash va o‘zini past baholash. Yechilari shuki: eng avvalo psixologik maslahat olish, sport bilan muntazam shug‘ullanish, san‘at, ijtimoiy faollik orqali energiya chiqarish, oilaviy va do‘stona ochiq oydin muloqot qilish uchun muhit yarash lozimdir.

- **Anksiyete (bezovtalik):** imtihonlar, kelajakdagi mavqe, ijtimoiy bosimlar tufayli yuzaga keladi.

Buning uchun inson doimo nima bo‘lishidan qattiq nazar doimo positiv fikrlashi va uni yanada shakllantirishi kerak, ko‘proq harakat qilish orqali qo‘rquvni yengish shart .

- **Yolg‘izlik va izolyatsiya:** ayniqsa pandemiya davrida kuchaygan muammo [3]. Raqamli texnologiyalar sababli yuzma-yuz muloqotning kamayishi, oila va do‘stlar bilan o‘rtasida ishonchning kamayishi yoki yo‘qolishi eng muhim sabablaridan biridir. Bunga guruh mashg‘ulotlar, ijtimoiy tadbirlarda qatnashish, ochiq suhbatlar, psixologik treninglar, do‘stlar bilan sifatli vaqt o‘tkazish yechim bo‘la oladi.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotiga ko‘ra, 15–29 yosh orasidagi har beshinchi yosh ruhiy muammolardan aziyat chekmoqda.

Ijtimoiy tarmoqlarning ruhiy holatga ta‘siri: Ijtimoiy tarmoqlar bir tomondan bilim manbai, lekin boshqa tomondan solishtirish, kamlik kompleksi va yolg‘on hayotga ishonish kabi psixologik xavflarni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, kuniga 3 soatdan ortiq ijtimoiy tarmoqlarda vaqt o‘tkazgan yoshlarda depressiya darajasi 60% ga yuqoriroq bo‘ladi.

Oila, ta‘lim muassasasi va jamiyatning roli. Yoshlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosdqiqlaridan biridir. Bu davrda shaxs shakllanadi, fikr-mulohaza mustaqillashadi, rivojlanadi va hayotga bo‘lgan qarashlar vujudga keladi.

Shunday muhim pallada yoshlarning psixologik rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadigan asosiy omil bu- oila, jamiyat va ta'lim muassasalardir.

Har biri o'z vazifasi va ma'suliyati bilan yoshlarning ongi shakllanishida muhim o'rin egallaydi.

Yoshlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlashda quyidagi omillar muhim:

- Ota-onalarning mehri va tinglovchi bo'lishi. Bundan tashqari, muhabbat, ishonch, diqqat, va mehryoshlar ruhiy barqarorlikka erishishida asosiy omil.

- Maktablarda psixologik xizmatning kuchaytirilishi. O'qituvchilarning mehribon va tushunadigan bo'lishi, ularning psixologik madaniyati yosh ongiga bevosita ta'sirini oshiradi. Darslardan tashqari faoliyat, klublar, seminarlar, treninglar, musobaqalar yoshlarning psixologik faoliyatini oshiradi.

- Jamiyatda psixologik muammolar haqida ochiq suhbatlar olib borilishi. Bu nega kerak? Muomoni tan olish-sog'ayishning birinchi bosqichi. Agar odam o'z muommasi haqida ochiq gapira olmasa, u yordam izlashdan ham tortinadi. Bu esa ruhiy holatning yomonlashuviga olib keladi. Ochiq gapirgan odam boshqalarga ham ruhiy muomollarini tan olish va yechim izlashda dalda beradi. Bu ijtimoiy qo'llab quvvatlash muhitini shakllantiradi. Shu hususda, blogerlar vidioroliklar, intervyular orqali taniqli shaxslar psixologik muommolar haqida gapirmoqda va ko'plab muomlarga va kasalliklarga javob topilmoqda.

Psixologik salomatlikni mustahkamlash yo'llari. Yoshlarning psixologik barqarorligini oshirish uchun:

- Jismoniy faollik – sport stressni kamaytiradi. Yurtish, yoga yoki oddiy mashqlar-bular miya faoliyatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. jismoniy harakat miya faoliyatini rag'batlantiradigan serotonin, endorfin kabi “baxt garmonklari” ishlab chiqaradi.

- Sog'lom uyqu rejimi – ruhiy muvozanatni tiklaydi. Katta yoshdagilar uchun 7-9 soatlik uyqu muhim. Uyqu yetishmovchiligi - asabiylik, charchoq va tushkinlikka sabab bo'ladi.

- Suhbat va tinglash madaniyati – his-tuyg'ularni bildirish imkonini beradi.

- Ijtimoiy faollik – ijobiy muhit yaratadi.

Ijtimoiy faollik deganda insonning o'z atrofidagi voqealarga befarq bo'lmasdan faol ishtirok etishi, tashabbus ko'rsatishi va o'z fikrini bildira olishi tushuniladi. Ana shu faollik orqali jamiyatda ijobiy, sog'lom va tarraqiyotga yo'naltirilgan muhit shakllanadi.

Psixologik yordamga murojaat qilish madaniyat. Psixologga murojaat qilish – bu zaiflik emas, balki aql bilan yondashilgan qaror. Ko'plab rivojlangan davlatlarda bu odatiy holga aylangan. O'zbekistonda ham 100 dan ortiq psixologik yordam markazlari mavjud bo'lib, onlayn maslahatlar soni ortib bormoqda.

Tavsiyalar:

- Ota-onalarga: farzandlaringizni faqat o‘qishi bilan emas, ichki holati bilan ham qiziqing. Maqsad va rejalar tuzishda yordam bering, maqsadsiz hayot - yo‘naltirilmagan kemaga oxshaydi. Reja esa o‘ziga ishonch bag‘ishlaydi.
- O‘qituvchilarga: har bir o‘quvchining kayfiyati va emotsional holatini sezishga harakat qilishi lozim. “Sen buni uddasidan chiqasan”, “Harakat qilganing uchun rahmat” kabi dalda beruvchi so‘zlar orqali o‘quvchini ruxlantirish va matavtsiyasini oshirish kerak.
- Siyosatchilarga: maktablarda ruhiy sog‘lomlikni targ‘ib qiluvchi kampaniyalarni kengaytiring.

XULOSA:

Xulosa qilib aytganda, yoshlarning psixologik xususiyatlari murakkab va o‘ziga xos bo‘lib, bu davrda to‘g‘ri yondashuv orqali barkamol shaxsni shakllantirish mumkin. Ularni qo‘llab-quvvatlash va to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish jamiyat rivoji uchun muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI:

1. Mental Health Foundation (UK), 2022 report on youth isolation.
2. World Health Organization. Youth Mental Health Statistics, 2021.
3. Twenge, J. M. (2018). IGen: Why Today’s Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious. Atria Books.
4. UNICEF Uzbekistan. “Psychological Support in Schools.” (2023)
5. Harvard Medical School. “Mental Health Impact of COVID-19 on Students.” (2021)
8. UNICEF Global. “The State of the World’s Children 2021: On My Mind.”
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi.
7. Ziyonet