

O‘SMIRLIK INQIROZI: FIZIOLOGIK VA RUHIY O‘ZGARISHLAR

ZULUNOVA MAVLUDAXON UMIDJON QIZI
ANDIJON TUMAN 2-SON POLITEXNIKUM PSIXOLOGI

Annotatsiya

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda fiziologik o‘zgarishlar jadallashadi, ruhiy jarayonlar esa keskin dinamikaga ega bo‘ladi. O‘smirlik inqirozi ko‘pincha shaxsning o‘zini anglash, mustaqillikka intilish, ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlik bilan bog‘liq muammolarni yuzaga keltiradi. Ushbu maqolada o‘smirlik davrida sodir bo‘ladigan fiziologik va ruhiy o‘zgarishlar, ularning shaxs rivojlanishiga ta’siri hamda ijtimoiy-psixologik ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, inqiroz, fiziologik o‘zgarishlar, ruhiy o‘zgarishlar, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy moslashuv.

ADOLESCENCE CRISIS: PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL CHANGES**Abstract**

Adolescence is one of the most complex and responsible stages in human life. During this period, physiological changes in the body accelerate, and mental processes acquire a sharp dynamic. Adolescence crisis often causes problems related to a person's self-awareness, striving for independence, social adaptation, and emotional stability. This article analyzes the physiological and psychological changes that occur during adolescence, their impact on personal development, and their socio-psychological significance.

Keywords: adolescence, crisis, physiological changes, psychological changes, personal development, social adaptation.

КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ**Аннотация**

Подростковый возраст — один из самых сложных и ответственных этапов в жизни человека. В этот период ускоряются физиологические изменения в организме, а психические процессы приобретают резкую динамику. Кризис подросткового возраста часто вызывает проблемы, связанные с самосознанием человека, стремлением к независимости, социальной адаптацией и

эмоциональной стабильностью. В данной статье анализируются физиологические и психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, их влияние на личностное развитие и их социально-психологическое значение.

Ключевые слова: подростковый возраст, кризис, физиологические изменения, психологические изменения, личностное развитие, социальная адаптация.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning fiziologik va ruhiy rivojlanishi jadallashadi, o'zini anglash jarayoni chuqurlashadi va mustaqil qaror qabul qilishga intilish kuchayadi. Psixologik nazariyalarda o'smirlik davri ko'pincha "inqiroz davri" sifatida ta'riflanadi, chunki bu bosqichda organizmda gormonal o'zgarishlar, jismoniy o'sish va ruhiy jarayonlarning keskin dinamikasi kuzatiladi. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri "identifikatsiya va rol chalkashligi" bosqichi bo'lib, shaxs kimligini anglashga va jamiyatda o'z o'rmini topishga intiladi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, ijtimoiy adaptatsiya muammolari, tortinchoqlik va o'ziga ishonchsizlik yuzaga kelishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, o'smirlik davrida yuzaga keladigan fiziologik va ruhiy o'zgarishlarni ilmiy asosda o'rganish, ularning shaxs rivojlanishiga ta'sirini tahlil qilish dolzarb masalalardan biridir. Psixologik adabiyotlarda ta'kidlanishicha, bu davrda o'smirlarning emotsional barqarorligi, ijtimoiy munosabatlari va shaxsiy identifikatsiyasi shakllanadi. O'smirlik inqirozi ko'pincha ichki ziddiyatlar, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, mustaqillikka intilish va tengdoshlar guruhi ta'siri bilan kechadi.

Prezident Shavkat Mirziyoyev o'z nutqlarida yoshlar tarbiyasi va psixologik salomatligiga alohida e'tibor qaratib kelmoqda. Xususan, 2021-yil "Yoshlar – kelajagimiz" davlat dasturi doirasida yoshlarning ma'naviy-axloqiy tarbiyasini mustahkamlash, ularning psixologik qo'llab-quvvatlanishini ta'minlash bo'yicha qator chora-tadbirlar belgilandi. Shuningdek, ta'lim tizimini modernizatsiya qilish, maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish va o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam monitoring qilish masalalari ham davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari sifatida ko'rsatib o'tilgan. Prezidentimizning ta'kidicha, "Yoshlarimizning bilimli, sog'lom va ma'naviy yetuk bo'lib ulg'ayishi – mamlakatimiz kelajagi uchun eng muhim masala". Bu fikr o'smirlik davrida yuzaga keladigan fiziologik va ruhiy o'zgarishlarni chuqur o'rganish va ularni to'g'ri boshqarish zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Bola kamolotining bu davrini ko'pincha «qiyin», «murakkab», «muhim» davr deyiladi. Ota-onalar hamda hali tarbiyaviy ish sohasida yetarli tajribaga, shuningdek o'smirlik yoshidagi bolalarning yosh va individual xususiyatlari haqida zarur

bilimlarga ega bo'lmagan yosh pedagoglar, odatda o'smirlarni tarbiya-lash juda qiyin deb o'ylaydilar. Lekin hozirgi kunda o'smirlarni tarbiyalashni o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari fanga ma'lumdir. O'smirlik davri o'zining taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakillanmagani, hissiyotga beriluvchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Bu o'smirlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il- qizlarga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar biologik, fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, xujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalikka o'tish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan aqliy xususiyatida ham burilishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Bular, avvalo, ta'lim jarayonida ro'y beradi: yangi axborot, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va uslublari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qonikmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi haqidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin.

Ana shunga o'xshash o'zgarishlar ko'pincha o'smir ruhiyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. U tajangroq, ba'zida huda-behudaga injiqlik qiladigan, serzarda, gap ko'tarmas bo'lib qoladi. O'smirlik davrida yetakchi faoliyat- bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir. O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi bu – do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar qoidalarni aniqlash va egallashdir. O'smirda psixik jarayonlarning keskin o'zgarishi bilan aqliy faoliyatida ham burilishlar seziladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatlarda, o'quvchi bilan o'qituvchi muloqotida, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida qat'iy o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'ladi, bular avvalo ta'lim jarayonida ro'y beradi, yangi axborotlar, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va usullari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi.

Ta'lim yoshidagi o'smirning mavqei yanada keskin o'zgaradi. Uni endi bir necha o'qituvchi o'qitadi. O'smir oldida har bir o'qituvchining o'ziga xos metod va usullariga moslashish, ularning talablarini anglab, bilib olish kabi murakkab vazifa turadi. Endi o'smir ko'pgina yangi o'quv fanlarini o'rganib olishi kerak bo'ladi. O'smirning bolalar jamoasiga bo'lgan munosabati ham murakkablashadi. O'smirda o'zining o'qishi, mehnati va xatti- harakatlariga mas'uliyat bilan qarash jamoat topshiriqlarini aniq bajarish, bilim va ko'nikmalarni egallashda reja bo'yicha sistemali ravishda ko'tarila borish kabi avvalgidan ko'ra jiddiyroq talab quyiladi. O'smirning

oiladagi mavqeining o'zgarishi, maktabda o'qishning yangi sharoiti, bolalarning ijtimoiy hayotida murakkab munosabatlar o'rta yoshdagi o'quvchilar oldiga ko'pgina yangi talablar qo'yadi va ularning butun psixik hayotida yangi qiyinchiliklar tug'diradi. Avval mustahkam o'rnashib qolgan ko'nikma va malakalar yangi hayot kechirish tarziga ko'p jihatdan mos kelavermaydi. Shuning uchun o'smirlarning psixik jihatdan normal hayot kechirishi va o'sishini ta'minlash uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos psixologik xususiyatlari e'tiborga olingan ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar qo'llanilishi zarur. O'smirlik davri qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Uni ba'zi olimlar « krizislar » « tanazzullar » davri ham deb ataydilar. Sababi o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ro'y beradiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, o'zi hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli yetmaydi.

Xulosa

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri sifatida alohida e'tibor talab qiladi. Bu davrda organizmda sodir bo'ladigan fiziologik o'zgarishlar — gormonal tizimning faollashuvi, jismoniy o'sish va jinsiy yetilish jarayonlari — o'smirning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy o'zgarishlar esa o'zini anglash, mustaqillikka intilish, shaxsiy qarashlarni shakllantirish va ijtimoiy munosabatlarda faol bo'lish ehtiyoji bilan bog'liqdir. Shu sababli o'smirlik davri ko'pincha “inqiroz davri” sifatida ta'riflanadi. Psixologik adabiyotlar va amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik inqirozi ichki ziddiyatlar, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, tajanglik, tortinchoqlik va o'ziga ishonchsizlik kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Bu holatlar o'smirning ta'lim jarayoniga, shaxslararo munosabatlariga va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davrida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengillashtirish uchun ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ta'lim-tarbiyaviy jarayonlarda o'smirlarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, ularni ijtimoiy faoliyatga jalb etish va psixologik qo'llab-quvvatlash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004.
2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., “O'qituvchi”, 1970
4. G'oziev E. Psixologiya. T., “O'qituvchi”, 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., “O'qituvchi”, 1976