

**O'SMIRLIK DAVRINING MUHIM PSIXOLOGIK JIHATLARI**

*Domonova Dilfuza O'ktam qizi*  
*Qashqadaryo viloyati G'uzor*  
*tumani 40-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, bu bosqichda yuzaga keladigan ichki va tashqi o'zgarishlar hamda o'smirlar bilan ishlashning muhim jihatlari yoritiladi. Shuningdek, o'smir shaxsining shakllanishida muhim omillar tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik, psixologiya, rivojlanish, emotsiya, o'zini anglash, muloqot, identifikatsiya.

**KIRISH**

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–16 yoshlarni o'z ichiga oladi va jismoniy, psixologik hamda ijtimoiy o'zgarishlar bilan xarakterlanadi.

O'smirlik davrining asosiy psixologik jihatlaridan biri — o'zini anglash jarayonining kuchayishidir. O'smir o'z shaxsini, qobiliyatlarini va jamiyatdagi o'rnini tushunishga intiladi. Bu jarayonda u mustaqillikka intiladi va kattalarning nazoratiga nisbatan qarshilik ko'rsatishi mumkin. Yana bir muhim jihat — emotsional beqarorlik. O'smirlarning kayfiyati tez o'zgaradi, ular ba'zida quvonchli, ba'zida esa tushkun bo'lishi mumkin. Bu holat gormonal o'zgarishlar va ichki kechinmalar bilan bog'liq.

Tengdoshlar bilan munosabatlar o'smirlik davrida alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlar do'stlarining fikriga katta e'tibor beradi va ijtimoiy guruhda o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Shuningdek, bu davrda shaxsiy identifikatsiya jarayoni kechadi. O'smir kim bo'lishni xohlashini, qanday qadriyatlarga amal qilishini aniqlaydi. Mustaqillikka intilish o'smirlikning muhim belgilaridan biridir. U o'z qarorlarini mustaqil qabul qilishga harakat qiladi. O'smirlik davrida motivatsiya va qiziqishlar ham o'zgaradi. Ular yangi sohalarga qiziqqa boshlaydi va o'z kelajagini rejalashtiradi.

Bu davrda o'smirlarda konfliktlar tez-tez yuzaga keladi. Ota-onalar va o'qituvchilar bilan tushunmovchiliklar kuzatilishi mumkin. O'smirlar bilan ishlashda ishonchli muloqot o'rnatish muhimdir. Ularni tinglash, tushunish va qo'llab-quvvatlash zarur. Individual yondashuv ham katta ahamiyatga ega. Har bir o'smirning psixologik xususiyatlari turlicha bo'ladi.

O'smirlik davri murakkab, ammo shaxs shakllanishida hal qiluvchi bosqichdir. To'g'ri psixologik yondashuv va qo'llab-quvvatlash orqali o'smirlarning sog'lom

rivojlanishini ta'minlash mumkin. O'smirlilik davri shaxs shakllanishidagi asosiy davrdir. Bu davr ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda "o'tish davri", "og'ir davr", "inqiroz davri" kabi nomlar bilan ataladi. O'smirlilik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o'zgaradi.

Bu davrda o'smir hayotida uning ruhiyati, organizmining fiziologik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu davr taxminan bolaning 5–9 sinflarda o'qish paytiga to'g'ri keladi va 11–12 yoshdan 14–15 yoshgacha davr oralig'ida bo'ladi va bu yosh davrlarining xarakter xususiyatlaridagi o'zgarishlarini psixologik qonuniyat asosida amalga oshishini bilish maqsadga muvofiqdir.

10-yosh o'smirlar muvozanatli hayotni tez idrok etuvchi, ishonuvchan, ota-onalariga itoatli, tashqi qiyofaga e'tiborsiz bo'lganligi bois "oltin yosh" hisoblanadi.

11-yoshda organizmda qayta qurish yuz beradi, bolalar g'ayri shuurli, negativlikni namoyon qiladi, kayfiyati tez o'zgaradi, ota-onalariga nisbatan norozilik bildiradi.

12-yoshda dunyoga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi, o'smirda oilasiga nisbatan avtonomlik va tengdoshlariga intilish ortadi. Ularda aqlilik, hazil-mutoyibaga moyillik, chidamlilik, tashabbuskorlik namoyon bo'ladi, tashqi qiyofa va qarama-qarshi jinsdagilarga e'tibori orta boshlaydi.

13-yoshda o'zining ichki dunyosiga e'tiborlik, introvertlikka xos bo'ladiki, ular o'zini o'zi tanqid qilishga va tanqidlarga nisbatan ta'sirchan, ota-onalarga tanqidiy munosabat bildiruvchi, do'st tanlovchi, emotsionallik va hayajonlanish ortadi.

14-yosh o'smirlarda introversiya ekstroversiyaga almashinadi, shijoatli, xushmuomala, o'ziga ishonch uyg'onadi, boshqalarga e'tibori ortadi va ular o'rtasidagi farqni ajrata boshlaydi.

15-yoshdagilar mustaqil bo'lishga intiladi, bu esa ularning oila va maktab bilan bog'liq zo'riqishlarga duchor etadi. Ularda guruhli harakat qilishga va guruhdagilarga moslashishga intilish ortadi.

16-yoshda o'spirinlik boshlanib, ularda muvozanatlashuv, hayotdan quvonish, ichki mustaqillik, emotsional barqarorlik, muomalaga moyillik, kelajakka intiluvchanlik ortadi.

Yuqorida sanab o'tilgan holatlar bilan yosh davrlarning xarakterli jihatlari sharhlab o'tdik, chunki yosh xususiyatlarining psixologik tavsifi, bolalar xulq-atvoridagi o'zgarishlarni baholash imkoniyatini beradi.

O'smirlilik davri bolalikdan kattalikka o'tish davri sifatida har doim qiyin davr hisoblanadi va shu sababli ham doimo psixolog va sotsiologlarning diqqat markazida bo'lib kelgan.

Bu yoshdagi krizis kichik yoshdagi krizisdan ahamiyatli darajada farq qiladi. Bu davrdagi krizis eng uzoq davom etishi, eng shiddatliliigi va keskinligi bilan farq qiladi. Bu bosqich davomida bolaning o'ziga va atrofdagilarga bo'lgan munosabati tubdan o'zgaradi va qayta quriladi, hayotiy pozitsiyasi shakllanadi.

Bolaning kattalar olamiga kirib borishi bir lahzada ro'y beradigan hodisa emas, balki uzoq davom etuvchi jarayondir. Bunda boladan biologik, psixologik va ijtimoiy tomondan voyaga yetishi talab qilinadi. O'smirlik davrida bolaning ijtimoiy munosabatlarida va dunyoqarashida ham keskin o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bu davrga kelib uning qadriyatlar ham o'zgaradi, ilgari uning uchun qadrlil bo'lgan narsalar ahamiyatini yo'qotadi. Bola ilgari o'zi uchun qiziqarli bo'lgan mashg'ulotga umuman befarq bo'lib qolishi yoki aksincha yangi mashg'ulotga qiziqib qolishi mumkin.

O'smirning jismoniy va psixik rivojlanishi jarayonida unda juda ko'p ehtiyojlar paydo bo'ladi. O'smirda ijtimoiy yetilish yetarli bo'lmaganligi sababli bu ehtiyojlarni qondirish har doim ham mumkin bo'lavermaydi.

Shu sababli o'smirlik davrida ehtiyojlar deprivatsiyasi kichik yosh davriga qaraganda tez-tez va kuchli ifodalanadi. O'smirning psixik va ijtimoiy rivojlanishida bir xillik (muvozanat)ning yo'qligi sababli uni yengib chiqish o'smir uchun juda qiyin bo'ladi.

Bu davrga kelib o'smirning intellektual imkoniyatlari oshadi, dunyoqarashi kengayadi, yangi qiziqishlar paydo bo'ladi. Unda hayotiy aloqalar doirasini kengaytirishga ehtiyoj paydo bo'ladi, tengdoshlari bilan ko'proq muloqotda bo'la boshlaydi.

Avvallari ota-onasi va o'qituvchisini har doim haq deb hisoblagan bola o'smirlik davriga o'tganidan keyin tengdoshlarining fikrini ota-onasining va o'qituvchisining fikriga qaraganda ahamiyatliroq hisoblaydi. O'smir o'zida yuz berayotgan o'zgarishlarni his qiladi, ammo barcha hissiyotlarini ham to'liq anglamaydi va tushunmaydi.

O'smirlik davrida bola endi "bola" emas, shu bilan birga u hali "katta" ham emas. Ob'ektiv yosh davriga qaramasdan o'smirning ijtimoiy holati o'zgarmaydi, u o'quvchiligicha ota-onasining qaramog'ida qoladi. Ammo u o'zini "katta odam" deb hisoblaydi, o'zining muammolarini o'zi hal qilishga harakat qiladi. Shu sababli uning ko'pgina da'vo va talablari hal qilib bo'lmaydigan qiyinchiliklarga olib boradi, ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni keltirib chiqaradi.

Har bir o'smir bilan muloqotda uning shaxsidagi eng yaxshi tomonlarni topa bilish, nimaga qobiliyatli ekanini aniqlab olish hamda mana shularga tayangan holda, bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini qo'llab-quvvatlash g'oyat muhimdir. Aks holda tarbiya sohasida katta qiyinchiliklar kelib chiqishi muqarrardir.

O'smir o'ziga yaqin bo'lgan kishilarning ko'z o'ngida o'z shaxsining mustaqilligini tasdiqlash, o'zligini bildirib, o'z "men"ini anglatish maqsadida u yoki

bu darajada o'z imkoniyatlaridan tashqari ishlarga qo'l urishga va shu orqali o'z shaxsining ta'sirini atrofdagi kishilarga o'tkazishga harakat qilib ko'rishga majbur bo'ladi.

Basharti, bola o'zini ijobiy tomondan ko'rsatishning ilojini topa olmasa, u holda psixologik zarurat tufayli salbiy ishlarda o'zini ko'rsatmoqchi bo'ladi, o'z kamchiliklarini oshirib ko'rsatadi, o'jarlik va qaysarlik qiladi, har xil "hunar"lar ko'rsatadi. O'qituvchi mazkur yoshda bolaning o'z-o'zini hurmat qilishga o'rgatish tuyg'usini shakllantirish muhim ekanligini hisobga olib, o'quvchining sinf va umumjamoaga oldidagi obro'sini ko'tarish yo'llarini izlashi kerak.

Buning uchun o'qituvchi bolaning u yoki bu sohadagi yutuqlarini ko'pchilikka ma'lum qiladi, uning ayrim kamchilik va xatolarini yo'qotishda donolik bilan ish tutib, ularni darrov ko'pchilikka oshkor qilmay, o'smir bilan suhbatlashib, uning kuchi va imkoniyatlariga ishonishini amalda ko'rsatadi, bu bilan o'smirda shakllanib kelayotgan "katta kishi" bo'lib qolganlik tuyg'usini hurmat qilishini bildiradi.

Bunday qo'llab-quvvatlashning kerakligini yaxshi his qilgan o'smir beixtiyor o'qituvchining ta'siriga beriladi, chunki o'qituvchi o'smirning munosabatlarini yo'lga qo'yishda uning uchun zarur kishiga aylanib qoladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ba'zi bolalar boshlang'ich maktabdan boshlab o'quv materialini yomon o'zlashtiradilar. Asta-sekinlik bilan "bilmaslik" vujudga keladi. Boshlang'ich maktabda bu omil kamdan-kam hollarda dars qoldirishga olib kelgani uchun progul ba'zan chetda qoladi, bolaning o'zi yomon o'qiyman muammo emas deb o'ylaydi, chunki hozircha ota-onaning maktab bilan aloqasi yaxshi, sinf jamoasi yaxlit.

Bu jihatdan eng qiyin davr deb 5–6 sinflarni olish mumkin. Sinfdagi davomatni nazorat qilish qiyinroq, chunki endi fan o'qituvchilari, sinf rahbari davomatni nazorat qilishi kerak, ota-onalar sekin-asta bolalarni nazorat qilishni pasaytiradilar, o'quv dasturi murakkablashib boradi.

Aynan mana shu vaqtda o'zlashtirishi qiyin bo'lgan bola ba'zi predmetlarga, ayniqsa uning uchun qiyin bo'lgan fanlar bo'yicha darslarga kirmaydi. Ko'p holda bajarilmagan uy vazifasi o'quvchining darsga kirmasligining asosiy sababi bo'lib qoladi.

Bu yerda shuni aytib o'tish zarurki, o'quv materialini o'zlashtirish qobiliyatining pastligi ko'pincha boladagi moslashish qobiliyatining pastligiga to'g'ri keladi, aynan mana shu o'xshashlikda sinf jamoasi ijtimoiy guruhlariga bo'linadi.

5–8 sinflardagi "bilmaslik" hajmi sinf jamoasidan uzoqlashish, maktabdan tashqaridagi "meni tushunadigan" bolalar bilan muloqotda bo'lish odati – bu omillarning barchasi surunkali dars qoldirish sabablari bo'lib qoladi.

Bu yoshda bolada endi har doim shunday bo'ladi, sharoitni o'zgartirish uchun kurashish befoyda degan fikr o'rnashib qoladi, maktab va atrofdagilardan faqat bir narsani – uni o'z holiga qo'yishlarini xohlaydi.

Aslida o'smir o'qituvchilarga qarshi norozilik bildirmaydi: yoki o'qituvchilardan ko'ngli qolgan yoki umuman ularga ahamiyat bermaydi. Bu ota-onaga nisbatan bo'lgan munosabatga o'xshamaydi. O'smirlik davrida asosiy e'tibor o'qishga emas, balki tengqurlari o'rtasidagi munosabatlarga qaratiladi.

O'smirning maktabdan bezishi va uzoqlashishining yana bir sababi o'qituvchi va o'quvchi o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarning yaxshi emasligi, ya'ni nizolar mavjudligi deyish mumkin. Chunki ko'p o'qituvchilar o'smir yoshidagi bolalarni turli narsalardan saqlash uchun doimo ularni nazorat qilish kerak deb o'ylashadi.

Yuqorida bayon etilgan fikrlardan kelib chiqib, shunday xulosa qilish mumkinki, o'qituvchi va ota-onalar o'rtasida yaqin, uzviy aloqa bo'lishi zarur va shartdir.

Farzand tarbiyasida qattiqqo'llik kerakmi? (O'smir tarbiyasi bo'yicha ota-onalarga maslahatlar).

O'smirlar turli xil qoida va cheklovlarga qarshilik ko'rsatishadi, shuni ham inobatga oling va har bir vaziyatni imkon qadar mehr va sabr bilan tushuntiring.

Biror narsaga izoh bermay, taqiqlayvermanr. Avval nima uchun? degan savolga javob berishingiz kerak. Aks holda farzandingizning do'sti siz emas, balki ko'chadagi oshna-og'aynilar bo'lib qoladi.

Maslahatni kanda qilmay, hayot yo'lini ham ana o'shalar ko'rsatib turishadi. Aytib turgan yo'llari antiqa kompyuter o'yinlari bo'lsa mayliku-ya, muhimi tamaki yoki ichimliklar bo'lmasin.

Shuning uchun keraksiz do'stlar o'rniga o'zingiz do'st bo'lib, zararli odatlar o'rnini foydalilari bilan almashtiring.

Bolangiz bo'sh vaqtida foydali ish bilan mashg'ul bo'lishiga e'tibor bering. Biror sevimli mashg'uloti yoki sport bilan band bo'lsin. Sport gormonal o'zgarish paytida bola organizmiga ijobiy ta'sir etadi. O'zaro hurmat-chi?..

Agar o'smir farzandingiz vaqtingizga hurmat bilan qarashini istasangiz, avval o'zingiz uning vaqtini qadrlang. Yana gap-so'zlaringizni hurmat qilishini istasangiz, avval o'zingiz uning har bir so'ziga hurmat bilan qarang. Uning istaklari, orzu-umidlari, fikrini hamisha qadrlang. O'zaro hurmat o'smir farzandni ota-onasiga yanada yaqinlashtiradi. O'smir farzandingiz fikrlari va maslahatlariga e'tiborsiz bo'lmang. Har bir o'smir mustaqil qaror qabul qilishda o'zini yetarlicha oqil va dono deb hisoblaydi.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, u bolalikdan kattalikka o'tish jarayonini ifodalaydi. Bu davr nafaqat jismoniy o'sish, balki psixologik, kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanish bilan ham xarakterlanadi. Odatda 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oluvchi

o'smirlik bosqichi har bir shaxsda individual tarzda kechadi va uning boshlanishi hamda yakunlanishi biologik va ijtimoiy omillarga bog'liq holda farqlanadi. Ushbu davrda inson organizmida balog'atga yetish jarayoni boshlanib, gormonal o'zgarishlar natijasida jismoniy rivojlanish tezlashadi, ikkilamchi jinsiy belgilar shakllanadi va tashqi ko'rinishda sezilarli o'zgarishlar yuz beradi.

Psixologik jihatdan o'smirlik davri o'zini anglash, shaxsiy identifikatsiya va mustaqillikka intilishning kuchayishi bilan ajralib turadi. O'smirlar o'z "men"ini izlay boshlaydi, o'z imkoniyatlari va qobiliyatlarini baholashga harakat qiladi. Bu jarayonda ular ko'pincha ichki ziddiyatlar, o'ziga ishonchsizlik yoki aksincha, ortiqcha ishonch kabi holatlarni boshdan kechiradilar. Shu bilan birga, hissiyotlarning beqarorligi, tez ta'sirchanlik va kayfiyatning tez-tez o'zgarishi ham o'smirlik davriga xos belgilar hisoblanadi. Bu holat asosan nerv tizimi va gormonal tizimdagi o'zgarishlar bilan bog'liq.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan o'smirlar abstrakt fikrlashga o'ta boshlaydilar, murakkab muammolarni tahlil qilish, sabab-oqibat bog'liqliklarini tushunish va mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatlari shakllanadi. Biroq, miya rivojlanishining ayrim qismlari, xususan, impulslarni nazorat qilish va uzoq muddatli oqibatlarni hisobga olishga mas'ul bo'lgan sohalar hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli o'smirlar ba'zan xavfli yoki o'ylamasdan qilingan xatti-harakatlarga moyil bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy rivojlanishda tengdoshlar bilan munosabatlar alohida ahamiyat kasb etadi. Do'stlik, guruhga tegishlilik hissi va ijtimoiy maqom o'smir uchun muhim bo'lib qoladi. Ular ko'proq tengdoshlari bilan vaqt o'tkazishga intiladi va ko'pincha ularning fikri ota-onanikidan ustunroq ahamiyat kasb eta boshlaydi. Shu bilan birga, ota-ona bilan munosabatlarda ham o'zgarishlar yuz beradi: mustaqillikka intilish sababli bahs va kelishmovchiliklar ko'payishi mumkin, ammo bu tabiiy rivojlanish jarayonining bir qismi hisoblanadi.

O'smirlik davrida psixosjtimoiy rivojlanish ham muhim o'rin tutadi. Bu davrda shaxs o'z hayotiy qadriyatlarini, maqsadlarini va kelajak rejaları haqida tasavvurlarini shakllantiradi. O'zini jamiyatda tutish, ijtimoiy rollarni anglash va mas'uliyat hissining paydo bo'lishi aynan shu bosqichda yuz beradi. Shu bilan birga, o'smirlar turli ta'sirlarga, jumladan, ommaviy axborot vositalari, internet va ijtimoiy tarmoqlarga juda sezgir bo'ladilar, bu esa ularning qarashlari va xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Neyrobiologik jihatdan qaraganda, o'smirlik davri miya rivojlanishining eng faol bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, hissiyotlar va mukofot tizimi bilan bog'liq limbik tizim tez rivojlanadi, biroq o'zini nazorat qilishga javob beruvchi prefrontal sohalar sekinroq shakllanadi. Bu esa o'smirlarning hissiy reaktivligi yuqori, ammo o'zini boshqarish qobiliyati hali yetarlicha rivojlanmagan bo'lishiga olib keladi.

Shu sababli o'smirlik davrida tarbiya va qo'llab-quvvatlash alohida ahamiyatga ega. Ota-onalar va pedagoglar o'smirlarning psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ularga mehr, tushunish va yo'naltiruvchi yordam ko'rsatishlari zarur. Ochiq muloqot, ishonchli munosabat va aniq chegaralar o'smirning sog'lom rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Shu bilan birga, ularning mustaqilligini hurmat qilish, lekin zarur holatlarda yo'l-yo'riq ko'rsatish muvozanatini saqlash muhimdir.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inson hayotida katta o'zgarishlar va imkoniyatlar davri bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro chambarchas bog'liq holda rivojlanadi. Ushbu davrni to'g'ri tushunish va unga mos yondashuvni qo'llash o'smirning barkamol shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Universitet, 2018.
3. Davletshin M.G'. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2017.
4. Shoumarov G'.B. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: Sharq, 2016.
5. Mavlonov A. Pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2021.
6. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton, 1968.
7. Piaget J. The Psychology of the Child. – New York: Basic Books, 1969.
8. Vygotsky L.S. Mind in Society. – Cambridge: Harvard University Press, 1978.
9. Santrock J.W. Adolescence. – New York: McGraw-Hill, 2016.
10. UNICEF. Adolescent Development and Participation. – New York, 2019.