

O'SMIRLIK DAVRIDA SHAXS SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Egamberdiyeva Nigora Orifovna

*Toshkent shahar Yangiheyot
tumani 330-maktab psixologi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxs rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar hamda o'smirlar bilan ishlashning samarali usullari yoritilgan. Shuningdek, o'smirlik davrida kuzatiladigan hissiy o'zgarishlar, mustaqillikka intilish va ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, shaxs rivojlanishi, psixologiya, tarbiya, hissiy holat, motivatsiya, ijtimoiy munosabatlar, o'zini anglash.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davr bolalik va kattalik oralig'idagi o'tish davri bo'lib, shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. O'smirlik davrida insonning dunyoqarashi, qadriyatlar, qiziqishlari va hayotiy maqsadlari shakllana boshlaydi.

O'smirlik davrida organizmda sezilarli biologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bo'y o'sishi tezlashadi, jinsiy yetilish jarayoni boshlanadi va organizmning fiziologik faoliyati takomillashadi. Ushbu o'zgarishlar o'smirlarning ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazkur davrning muhim xususiyatlaridan biri o'zini anglashning rivojlanishidir. O'smir o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini baholashga harakat qiladi. Natijada unda mustaqillikka intilish, o'z fikrini himoya qilish va kattalar nazoratidan chiqishga bo'lgan ehtiyoj kuchayadi. O'smirlik davrida hissiy holatning beqarorligi ham kuzatiladi. Quvonch, xafagarchilik, hayajon yoki jahldorlik kabi hissiyotlar tez almashib turishi mumkin. Buning asosiy sababi organizmdagi gormonal o'zgarishlar va psixologik rivojlanish jarayonlaridir. Shu bois o'smirlarga nisbatan sabr-toqatli va tushunuvchan munosabatda bo'lish muhimdir.

Tengdoshlar bilan muloqot o'smir hayotida alohida o'rin tutadi. Do'stlar davrasi o'smirning qiziqishlari, xulqi va qadriyatlarining shakllanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy muhitda tarbiyalanayotgan o'smirlar jamiyatga moslashishda va shaxs sifatida rivojlanishda yuqori natijalarga erishadilar.

Oila o'smir shaxsining shakllanishida asosiy ijtimoiy institut hisoblanadi. Ota-onalarning mehribonligi, qo'llab-quvvatlashi va farzand bilan samarali muloqoti o'smirning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Aksincha, oiladagi nizolar, e'tiborsizlik yoki haddan tashqari qattiqqo'llik salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ta'lim muassasalari ham o'smirlar tarbiyasida muhim rol o'ynaydi. Pedagog va

psixologlar tomonidan olib boriladigan profilaktik va korreksion ishlar o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi hamda psixologik farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi. Turli treninglar, suhbatlar va ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar yoshlarning barkamol rivojlanishiga yordam beradi.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o'smirlar hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, ular bilim olish va muloqot imkoniyatlarini kengaytirsalar, ikkinchi tomondan, vaqtni samarasiz sarflash, internetga qaramlik va turli axborot xurujlari kabi muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli o'smirlarda media madaniyatni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biridir. Bu davrda yuz beradigan jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar o'smirning kelajakdagi hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi. Oila, maktab va jamiyatning hamkorligi o'smirlarning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi. Shuning uchun o'smirlarning psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish va ularga mos yondashuvlarni qo'llash dolzarb vazifalardan biridir.

O'z davri psixologiyasini ichki chuqurlashtirish uchun shaxsiy dunyosi va tashqi muhit bilan o'zaro munosabatlarini alohida tahlil qilish zarur. Bu davrda o'smir tabiiy biologik jarohat, balki ma'naviy va intellektual ham yangiga qadam qo'ydi. U o'zini mustaqil shaxs sifatida uning shaxsiy intiladi, shaxsiy qarashlarini shakllantiradi va hayotiy yo'nalishlarini urinadi. Shu jarayon ko'pincha ichki ziddiyatlar bilan kechadi: bir tomondan kattalardek bo'lishi kerak, undan esa hali to'liq shakllanmagan tajriba hissiy tajribalik o'rtasida qarama-qarshilik keladi.

O'smirlik orqali o'zini ishlatish (self-esteem) muhim davolashdan biridir. O'smirning tosh ko'rinishi, bilim darajasi va tengdoshlar paydo bo'lgan mavqeini baholaydi. Agar bu yordam bo'lsa, unda o'ziga ishonch, tashabbuskorlik va faollik kuchayadi. Aksincha, yordam o'ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik va ijtimoiy moslashuvdagi ishlab chiqarishga kelishish mumkin. Shu tufayli o'smirning muvaffaqiyatlarini e'tirof etish, undirishlarini qo'llab-quvvatlash va konstruktiv fikr bildirish mumkin.

Bu davrda motivatsiya tizimi ham o'zgaradi. Kichik bolalarda tashkilot rag'batlar muhim bo'lsa, o'smirlikdagi ichki motivatsiya kuchaya. O'zmir sohalariga mos faoliyatni tanlashga intiladi, ma'lum bir sohada muvaffaqiyatga erishishni xoxlaydi. Sport, san'at, fan, texnologiya yoki ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish shaxsiy mulkini ochib beradi. Maktab oilasi tomonidan yaratilgan mahsulotlarni qo'llab-quvvatlash o'smirning rivojlanishiga xizmat qiladi.

O'smirlik davrining yana bir muhim jihat — muloqot madaniyatining rivojlanishidir. O'smir tengdoshlari bilan munosabatlarda o'zini namoyon qiladigan harakat qiladi, do'lik va hamkorlikni qadrlay boshlaydi. Shu bilan birga, nizoli kompaniya, oddiy yoki tengdoshlar (peer press) ham uchraydi. Masalan, ayrim

o'smirlar guruhlarga moslashish o'z qarashlariga zid- tozalashni boshqarishga harakat qilish mumkin. Bunday muammolarni olish uchun tanqidiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish va “yo'l-yo'riq ko'rsatish” deyish ko'rinishini rivojlantirish.

Emotsional jihatdan o'smirlar sezgir bo'ladilar. Ular kattalarning munosabatiga, tengdoshlarning fikriga va ijtimoiy bahoga kuchli e'tibor qaratadilar. Ba'zan oddiy tanbeh yoki e'tiborsizlik ham ularda kuchli hissiy reaksiyani chiqarishi mumkin. Buning uchun o'smir bilan muloqotda hurmat, tinglay olish va osonga tayyorlik muhim quti ega. Psixologik shuni ko'rsatadiki, o'z fikrini erkin aytish mumkin va qo'llab-quvvatlovchi muhitda yashaydigan o'smirlar stressni yengishda ancha yaxshi bo'ladilar.

Zamonaviy axborot muhitida o'smirlarning media iste'moli ham alohida e'tiborni talab qiladi. Ijtimoiy tarmoqlar, video platformalar va onlayn o'yinlar sudlov vaqtini egallab, dunyoqarashiga ta'sir ko'rsatadi. Foydalanish manbalarini bilim olish va energiya manbalarini tiklash, nazorat qilish uyqu rejimini saqlash, diqqatni jalb qilish va internetga qaramlik kabi foydalanishni boshqarish mumkin. Shu bois ota-onalar va pedagoglar o'smirlarga tekshirish, axborotni aniqlash va vaqtni nazorat qilish ko'rsatmalarini o'rganish kerak.

O'smirlik kasb tanlashga oid yuklashlar ham paydo bo'ladi. Ayrim o'smirlar ma'lum fanlarga qiziqib, o'ngi kasbi haqida o'ylay boshlaydilar. Kasbga' tanishish ishlari, yo va yuklarni aniqlash, turli sohalar bilan tanishtirish o'smirning kelajak rejasini beradi. Bu jarayonda maslahat va pedagogik qo'llab-quvvatlash katta joyga ega.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri shaxsning o'zini anglash, mustaqillikni his qilish va ijtimoiy hayotga moslashish davridir. O'smirlarning yordam inobatga olingan holda tashkil etilgan tarbiya va ta'lim jarayoni hujjat barkamol, mas'uliyatli va ijtimoiy faol shaxs bo'lib voyaga yetishtirish xizmat qiladi. Oila, maktab va jamiyatning birgalikdagi sa'y- davolashi o'smirlik oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishni to'g'ri yo'l bilan tozalash.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziev E.G'. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
3. Nishonova Z.T. Rivojlanish psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
4. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva, 2017.
5. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.