

O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nukus davlat pedagogika instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy talim fakulteti 3-B
guruh talabasi

Raximberdiyeva Mehriniso

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, ushbu davrda yuz beradigan jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o'zgarishlar yoritilgan. Shuningdek, o'smirlik davrida uchraydigan psixologik muammolar, ularning kelib chiqish sabablari hamda ularni bartaraf etish yo'llari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri, shaxs rivojlanishi, o'zini anglash, emotsiyalar, tengdoshlar, psixologik rivojlanish, tarbiya, muloqot.

Аннотация : В данной статье рассматриваются психологические особенности подросткового возраста, физические, психические и социальные изменения, происходящие в этот период. Также анализируются психологические проблемы подросткового возраста, причины их возникновения и пути их преодоления.

Ключевые слова : Подростковый возраст, развитие личности, самосознание, эмоции, сверстники, психологическое развитие, воспитание, общение.

Abstract : This article discusses the psychological characteristics of adolescence, including physical, mental, and social changes occurring during this period. It also analyzes psychological problems of adolescence, their causes, and ways to overcome them.

Keywords : Adolescence, personality development, self-awareness, emotions, peers, psychological development, upbringing, communication.

Inson hayotidagi har bir yosh davri o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lib, o‘smirlik davri eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr bolalikdan kattalikka o‘tish davri bo‘lib, insonning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan jadal rivojlanishi bilan xarakterlanadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davr odatda 11–12 yoshdan 15–16 yoshgacha bo‘lgan vaqtni o‘z ichiga oladi. O‘smirlik davrida organizmda jismoniy, fiziologik, aqliy va psixologik o‘zgarishlar jadal sur’atlarda kechadi. Shu sababli ushbu davr psixologiyada “o‘tish davri” yoki “inqiroz davri” deb ham ataladi. O‘smirlikning eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri **o‘zini anglashning rivojlanishi** hisoblanadi. Bu davrda o‘smir “Men kimman?”, “Qanday inson bo‘lishni xohlayman?” kabi savollarga javob izlay boshlaydi. O‘zining qobiliyati, imkoniyatlari va jamiyatdagi o‘rnini anglashga intiladi. Natijada mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi va kattalarning ortiqcha nazoratiga nisbatan norozilik paydo bo‘lishi mumkin. O‘smirlik davrida **emotsional holatning o‘zgaruvchanligi** ham yaqqol namoyon bo‘ladi. Gormonal o‘zgarishlar va ruhiy rivojlanishning jadallashuvi sababli o‘smirlarning kayfiyati tez-tez o‘zgarib turadi. Ular ba’zan juda quvnoq, ba’zan

SJIF:5.219 90

esa tushkun yoki asabiy bo'lishlari mumkin. Shuning uchun bu davrda ota-onalar va pedagoglardan sabr-toqat hamda tushunish talab etiladi. Yana bir muhim xususiyat — **tengdoshlar bilan muloqotga bo'lgan ehtiyojning ortishidir**. O'smir uchun do'stlarning fikri va bahosi katta ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. U jamoada o'z o'rnini topishga, tengdoshlari orasida obro' qozonishga intiladi. Shu bois bu davrda ijobiy ijtimoiy muhit va sog'lom do'stlik munosabatlari juda muhim hisoblanadi. O'smirlik davrida **mustaqillik va erkinlikka intilish** kuchayadi. O'smirlar o'z qarashlari va fikrlariga ega bo'lishni xohlashadi, qarorlarni mustaqil qabul qilishga harakat qiladilar. Ba'zan bu holat ota-onalar bilan kelishmovchiliklarga sabab bo'lishi mumkin. Biroq kattalarning qo'llab-quvvatlashi va to'g'ri yo'naltirishi o'smirning sog'lom rivojlanishiga yordam beradi. Shuningdek, bu davrda **qiziqishlar va qobiliyatlarning shakllanishi** ham jadallashadi. O'smirlar turli fanlar, sport, san'at yoki boshqa faoliyat turlariga qiziqish bildiradilar. Kasb tanlash haqidagi dastlabki tasavvurlar ham aynan shu davrda shakllana boshlaydi. Shu sababli o'smirning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash va ularni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davrining yana bir muhim jihati — **o'ziga baho berishning shakllanishidir**. Bu davrda o'smirlar tashqi ko'rinishi, qobiliyati va boshqalar bilan munosabatiga juda katta e'tibor qaratadilar. Agar ularga nisbatan haddan tashqari tanqidiy munosabat bo'lsa, o'ziga bo'lgan ishonch pasayishi mumkin. Aksincha, qo'llab-quvvatlash va rag'batlantirish ularning ijobiy "Men" konsepsiyasini shakllantiradi.

O'smirlik davri shaxsning jismoniy, aqliy va psixologik jihatdan jadal rivojlanadigan, mustaqillik, o'zini anglash va ijtimoiy munosabatlarning shakllanishi bilan tavsiflanadigan muhim bosqichdir. Bu davrda oila, maktab va jamiyatning qo'llab-quvvatlashi o'smirning barkamol, ma'naviy yetuk va ijtimoiy faol shaxs bo'lib voyaga yetishida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davrida insonning dunyoqarashi, qadriyatlari, qiziqishlari va hayotiy maqsadlari shakllana boshlaydi. Shu sababli psixologlar ushbu davrni shaxs rivojlanishining muhim bosqichi sifatida e'tirof etadilar. Psixologik adabiyotlarda o'smirlik davri odatda 11–15 yosh oralig'ini qamrab oladi. Aynan shu davrda organizmda gormonal o'zgarishlar sodir bo'ladi va bu o'zgarishlar o'smirning ruhiy holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'smirlarda kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, hissiy ta'sirchanlikning ortishi va mustaqillikka bo'lgan intilish kuchayadi. O'smirlik davrining muhim psixologik xususiyatlaridan biri o'zini anglashning shakllanishidir. O'smir o'zining imkoniyatlari, qobiliyatlari va jamiyatdagi o'rnini anglashga harakat qiladi. U boshqalarning o'zi haqidagi fikriga katta e'tibor qaratadi va o'ziga baho berishda atrofdagilarning munosabatidan ta'sirlanadi. Shu sababli ushbu davrda o'ziga bo'lgan ishonchning shakllanishi yoki aksincha, o'ziga nisbatan ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin. O'smirlik davrida tengdoshlar bilan muloqot alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlar do'stlari bilan ko'proq vaqt o'tkazishga intiladilar va ularning fikriga katta ahamiyat beradilar. Ba'zan tengdoshlarining ta'siri ota-onaning ta'siridan ham kuchliroq bo'lishi mumkin. Shu sababli o'smirning qanday muhitda bo'lishi uning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Mazkur davrda hissiy holatning beqarorligi ham kuzatiladi. O'smirlar ba'zan juda quvnoq, ba'zan esa tushkun yoki



jahldor bo‘lib qolishlari mumkin. Bu holat asosan organizmdagi biologik o‘zgarishlar va psixologik rivojlanish bilan bog‘liqdir. Ota-onalar va pedagoglar bunday holatlarga tushunish bilan yondashishlari va o‘smirlarni qo‘llab-quvvatlashlari muhimdir. O‘smirlik davrida mustaqillikka bo‘lgan ehtiyoj kuchayadi. O‘smirlar ko‘pincha kattalarning nazoratidan chiqishga va o‘z qarorlarini mustaqil qabul qilishga intiladilar. Biroq ularning hayotiy tajribasi yetarli bo‘lmagani uchun ayrim hollarda noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishlari ham mumkin. Shu sababli ularga mustaqillik berish bilan birga, to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatish ham zarur hisoblanadi. Psixologlarning fikricha, o‘smirlik davrida uchraydigan asosiy muammolardan biri ota-onalar bilan yuzaga keladigan nizolardir. O‘smirlarning mustaqillikka intilishi va ota-onalarning nazorat qilish istagi o‘rtasida qarama-qarshilik paydo bo‘lishi mumkin. Bunday vaziyatlarda ochiq muloqot va o‘zaro tushunish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi ham o‘smirlarning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatmoqda. Bir tomondan, ular yangi bilimlarni egallash va dunyoqarashni kengaytirish imkonini bersa, ikkinchi tomondan, internetga qaramlik, noto‘g‘ri ma‘lumotlarning ta‘siri yoki virtual muloqotning ortib ketishi ayrim psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini o‘rganishda turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri **Dembo-Rubinshteynning “O‘z-o‘zini baholash metodikasi”** hisoblanadi. Ushbu metodika yordamida o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabati va o‘zini baholash darajasi aniqlanadi. Bundan tashqari, **Filippsning “Maktabdagi xavotirlik darajasini aniqlash testi”** ham keng

qo‘llaniladi. Ushbu metodika o‘quvchilarning maktabdagi emotsional holatini, xavotir darajasini va psixologik moslashuvini baholash imkonini beradi. Masalan, maktabda o‘qiyotgan 14 yoshli o‘smir tengdoshlari bilan muloqot qilishda qiynalishi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi past bo‘lishi mumkin. Psixolog bilan olib borilgan suhbatlar, treninglar va ota-onalarning qo‘llab-quvvatlashi orqali uning ijtimoiy faolligi va o‘ziga bo‘lgan ishonchi oshadi. Natijada u maktab jamoasiga muvaffaqiyatli moslashadi va o‘qishdagi natijalari yaxshilanadi. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biridir. Ushbu davrda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy o‘zgarishlar bir vaqtda sodir bo‘ladi. O‘zini anglashning shakllanishi, tengdoshlar bilan munosabatlarning kuchayishi, hissiy beqarorlik va mustaqillikka intilish o‘smirlik davrining asosiy psixologik xususiyatlari hisoblanadi. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar o‘smirlarning yosh xususiyatlarini hisobga olib, ularga to‘g‘ri psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar :

- 1.G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
- 2.Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
- 3.Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
- 4.Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vldos, 2018.
- 5.Vygotskiy L.S. *Psixologiya razvitiya cheloveka*. – Moskva, 2005.
- 6.Kon I.S. *Psixologiya yunosti*. – Moskva: Prosveshcheniye, 1989.



-
- 7.Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
8.Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.