



O'SMIR YOSHLAR PSIXOLOGIYASI

Xashimova Nozimaxon Xabibullayevna

Andijon shahar 5-son texnikumi ingliz tili fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxs rivojlanishining o'ziga xos jihatlari hamda ushbu yosh bosqichida yuz beradigan emotsional, irodaviy va ijtimoiy o'zgarishlar tahlil qilingan. O'smirlarning o'zini anglash jarayoni, o'z-o'zini baholash mexanizmlari, tengdoshlar bilan munosabatlari, oilaning ta'siri va ta'lim muhitining ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o'smirlik davrida qobiliyat va qiziqishlarning shakllanishi, kasb tanlashga tayyorgarlik, psixologik salomatlikni saqlash hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining yoshlar ruhiyatiga ta'siri masalalari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, psixologiya, shaxs, rivojlanish, tarbiya, emotsiya, iroda, motivatsiya, muloqot, tengdoshlar, oila, qobiliyat, salomatlik, mustaqillik.

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. O'smirlar mustaqil fikrlashga, o'z imkoniyatlarini baholashga va jamiyatdagi o'rnini anglashga intiladilar. Shu bilan birga, ularning hissiy holati, xulq-atvori va atrofdagilar bilan munosabatlarida ham o'ziga xos xususiyatlar namoyon bo'ladi.

Bugungi kunda globallashuv, axborot texnologiyalarining rivojlanishi va ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar o'smirlar psixologiyasiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Oila, ta'lim muassasalari va tengdoshlar bilan munosabatlar esa ularning shaxs sifatida shakllanishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Shu sababli o'smirlik davrining psixologik xususiyatlarini o'rganish hamda yoshlarning sog'lom rivojlanishini ta'minlash masalalari bugungi kunda dolzarb ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri inson rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, odatda 11–12 yoshdan 16–17 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Ushbu davr organizmning jismoniy, fiziologik va psixologik jihatdan jadal rivojlanishi bilan tavsiflanadi. O'smirlik yoshida bolaning organizmida gormonal o'zgarishlar kuchayadi, markaziy nerv tizimi faoliyatida yangi jarayonlar yuzaga keladi hamda shaxsning o'zini anglash jarayoni faollashadi. Shu sababli o'smirlarning xulq-atvorida, hissiy kechinmalarida va atrof-muhitga bo'lgan munosabatlarida sezilarli o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda ular o'zlarini mustaqil shaxs sifatida namoyon etishga intiladilar, kattalar bilan teng munosabatda bo'lishni xohlaydilar va o'z qarashlarini himoya qilishga harakat qiladilar. Natijada ota-onalar, o'qituvchilar va



boshqa kattalar bilan ayrim kelishmovchiliklar yuzaga kelishi tabiiy hol hisoblanadi.

O'smirlik davrining eng muhim psixologik xususiyatlaridan biri shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishidir. Bu jarayonda o'smir "Men kimman?", "Jamiyatdagi o'rnim qanday?", "Kelajakda kim bo'laman?" kabi savollarga javob izlay boshlaydi. U o'zining qobiliyatlari, qiziqishlari va imkoniyatlarini anglashga harakat qiladi. O'z-o'zini baholash mexanizmi aynan shu davrda faol rivojlanadi. Ba'zi o'smirlarda o'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lsa, ayrimlarida aksincha, o'z imkoniyatlarini past baholash holatlari kuzatiladi. O'zini baholash darajasi ko'pincha oiladagi munosabatlar, maktabdagi muvaffaqiyatlar, tengdoshlar orasidagi mavqe va ijtimoiy muhit ta'sirida shakllanadi. O'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllangan o'smirlar hayotiy qiyinchiliklarni yengishda faolroq bo'ladilar, salbiy baholash va tanqidlar esa ularda ichki ziddiyatlar paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'smirlarning hissiy-emotsional sohasi ham ushbu davrda murakkab rivojlanish bosqichini boshdan kechiradi. Ularning kayfiyati tez-tez o'zgarishi, ta'sirchanlikning kuchayishi, ba'zan asabiylik va tajovuzkorlik holatlarining namoyon bo'lishi fiziologik hamda psixologik omillar bilan bog'liqdir. O'smirlar ko'pincha o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Ular quvonch, g'urur, muhabbat, xafalik, qo'rquv yoki tushkunlik kabi holatlarni kattalarga nisbatan kuchliroq his qilishlari mumkin. Shu bilan birga, emotsional sezgirlikning ortishi ularda adolatga intilish, do'stlikka sadoqat va insoniy qadriyatlarga hurmat kabi ijobiy sifatlarning shakllanishiga ham xizmat qiladi. Psixologlar fikricha, o'smirlik davridagi hissiy o'zgarishlarni to'g'ri tushunish va ularga mos pedagogik yondashuvni qo'llash shaxs rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

Mazkur davrda tengdoshlar bilan muloqotning ahamiyati keskin ortadi. Agar bolalik davrida ota-onalar va oila a'zolari asosiy ijtimoiy muhit vazifasini bajargan bo'lsa, o'smirlik davrida tengdoshlar guruhi katta ta'sir kuchiga ega bo'ladi. O'smir o'zining qadr-qimmatini ko'pincha do'stlari orasidagi mavqei orqali baholaydi. Guruh tomonidan qabul qilinish yoki rad etilish uning psixologik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli o'smirlar o'z tengdoshlari fikriga juda katta ahamiyat beradilar. Do'stlik munosabatlari ularda o'zaro hurmat, ishonch, hamkorlik va mas'uliyat kabi sifatlarning shakllanishiga yordam beradi. Biroq ayrim hollarda salbiy guruhlar ta'siri ostida zararli odatlar, tajovuzkor xulq-atvor yoki huquqbuzarlik holatlari ham yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun yoshlarning ijtimoiy muhitini sog'lom tashkil etish muhim vazifa hisoblanadi.

O'smirlik davrida bilish jarayonlari ham sezilarli darajada takomillashadi. Tafakkur mantiqiy va abstrakt xarakter kasb eta boshlaydi. O'smirlar sabab-oqibat





bog'lanishlarini chuqurroq tahlil qilish, mustaqil xulosalar chiqarish va murakkab muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantiradilar. Ular nafaqat mavjud voqelikni qabul qiladilar, balki uni tanqidiy baholashga ham intiladilar. Shu davrda ilmiy bilimlarga, san'atga, texnikaga yoki sportga bo'lgan qiziqishlar shakllanib, kelajak kasbini tanlashga oid dastlabki qarashlar paydo bo'ladi. O'quv faoliyatining samaradorligi ko'p jihatdan motivatsiya, qiziqish va psixologik qo'llab-quvvatlash darajasiga bog'liq bo'ladi. O'qituvchi va ota-onalarning rag'batlantiruvchi munosabati o'smirning bilim olishga bo'lgan intilishini kuchaytiradi.

Oila o'smir shaxsining rivojlanishida eng muhim ijtimoiy institutlardan biri hisoblanadi. Oiladagi sog'lom psixologik muhit, o'zaro hurmat va ishonchga asoslangan munosabatlar o'smirning ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. Ota-onalar tomonidan ko'rsatiladigan mehr, e'tibor va qo'llab-quvvatlash o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Shu bilan birga, haddan tashqari nazorat qilish yoki aksincha, beparvolik ko'rsatish salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. O'smirlar bilan muloqotda demokratik uslubdan foydalanish, ularning fikrlarini tinglash va qaror qabul qilish jarayoniga jalb etish shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy pedagogik va psixologik tadqiqotlar oiladagi ijobiy emotsional muhitning yoshlarning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir qilishini tasdiqlaydi.

Bugungi kunda raqamli texnologiyalar va internet tarmoqlarining keng tarqalishi o'smirlar psixologiyasiga yangi omillarni olib kirdi. Ijtimoiy tarmoqlar orqali muloqot qilish, virtual hamjamiyatlarda ishtirok etish va turli axborot resurslaridan foydalanish yoshlarning dunyoqarashiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Raqamli texnologiyalar bilim olish va kommunikatsiya imkoniyatlarini kengaytirayotgan bo'lsa-da, ular bilan bog'liq ayrim xavflar ham mavjud. Virtual qaramlik, kiberbulling, zararli axborotlar ta'siri va ijtimoiy tarmoqlardagi sun'iy ideal obrazlarga taqlid qilish kabi holatlar o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois yoshlarni axborot madaniyatiga o'rgatish, internetdan oqilona foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish va media savodxonlikni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri inson shaxsining ma'naviy-axloqiy jihatdan shakllanishida ham muhim bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda yoshlar ezgulik va yomonlik, adolat va nohaqlik, mas'uliyat va burch kabi tushunchalarning mazmunini chuqurroq anglay boshlaydilar. Ularning hayotiy qadriyatlari, maqsadlari va e'tiqodlari shakllanadi. Ma'naviy tarbiya, milliy qadriyatlar va umuminsoniy fazilatlarni singdirish o'smirlarning barkamol inson bo'lib voyaga yetishida muhim rol o'ynaydi. Shu sababli ta'lim muassasalari, oila va jamiyatning barcha tarbiyaviy institutlari yoshlarning ma'naviy rivojlanishiga alohida e'tibor qaratishi





zarur. O'smirlik davrida shakllangan ijobiy axloqiy fazilatlar keyingi hayot bosqichlarida shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun mustahkam asos yaratadi.

O'smirlik davrida shaxsning irodaviy sifatlari faol shakllanadi. Ushbu yosh bosqichida yoshlar o'z oldilariga maqsad qo'yish, unga erishish uchun rejalar tuzish va uchraydigan qiyinchiliklarni yengib o'tishga intila boshlaydilar. Biroq irodaviy jarayonlarning hali to'liq shakllanmaganligi sababli ular ko'pincha bir qarorga kelib, keyinchalik undan voz kechish yoki his-tuyg'ular ta'sirida shoshqaloqlik bilan harakat qilish holatlarini namoyon etadilar. O'smirning irodasi muntazam mehnat, sport mashg'ulotlari, jamoat ishlari va maqsadli faoliyatlar orqali mustahkamlanadi. Ayniqsa, mustaqil vazifalarni bajarish, mas'uliyatni his qilish va o'z xatti-harakatlari natijalarini anglash ularda qat'iyat, sabr-toqat va o'zini boshqarish kabi sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Shu sababli pedagoglar va ota-onalar tomonidan o'smirlarga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini yaratish muhim tarbiyaviy ahamiyatga ega.

O'smirlik davri insonning individual qobiliyatlari va iste'dodlari namoyon bo'ladigan muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda yoshlar turli fanlar, san'at turlari, sport yoki texnik ijodiyotga qiziqqa boshlaydilar. Ularning qiziqishlari ko'pincha o'zgaruvchan bo'lsa-da, aynan shu jarayonda kelajak kasbiga oid dastlabki tasavvurlar shakllanadi. Ba'zi o'smirlar aniq fanlarga, boshqalari esa gumanitar yoki ijodiy yo'nalishlarga moyillik bildiradilar. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qobiliyatlarning rivojlanishi tug'ma imkoniyatlar bilan bir qatorda, ta'lim muhiti va rag'batlantirish omillariga ham bog'liqdir. O'smirning qiziqishlarini o'z vaqtida aniqlash va qo'llab-quvvatlash uning o'z salohiyatini to'liq namoyon etishiga xizmat qiladi. Shu jihatdan maktabdagi to'garaklar, musobaqalar, ijodiy tanlovlar va loyiha faoliyatlari muhim tarbiyaviy vosita hisoblanadi.

O'smirlar hayotida turli nizoli vaziyatlar tez-tez uchrab turadi. Bunday holatlar ko'pincha ularning mustaqillikka intilishi, o'z fikrini qat'iy himoya qilishi va kattalar nazoratiga nisbatan sezgir munosabati bilan izohlanadi. Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar aksariyat hollarda qarashlar va talablarning bir-biriga mos kelmasligi natijasida yuzaga keladi. O'smir o'zini katta deb his qilgan holda ko'proq erkinlik talab qiladi, ota-onalar esa uni hali yetarli tajribaga ega emas deb hisoblaydilar. Shuningdek, maktabdagi baholash tizimi, tengdoshlar bilan munosabatlar yoki shaxsiy muvaffaqiyatsizliklar ham ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Nizolarni bartaraf etishda o'zaro hurmat, ochiq muloqot va muammolarni birgalikda hal etish tamoyillari muhim o'rin tutadi. Kattalarning o'smir fikriga hurmat bilan yondashishi va uni tushunishga intilishi salbiy holatlarning oldini olishga yordam beradi.



Psixologik salomatlik o'smir shaxsining barkamol rivojlanishida asosiy omillardan biridir. Psixologik jihatdan sog'lom o'smir o'z his-tuyg'ularini boshqara oladi, atrofdagilar bilan samarali munosabatlar o'rnatadi va hayotiy qiyinchiliklarga moslasha oladi. Zamonaviy hayot sur'atining tezlashishi, o'quv yuklamalarining ortishi va ijtimoiy bosimlar ayrim hollarda yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stress, xavotir, tushkunlik va yolg'izlik hissi o'smirlar orasida uchraydigan muammolardan hisoblanadi. Bunday holatlarning oldini olish uchun oilada iliq muhit yaratish, sog'lom turmush tarziga rioya qilish, jismoniy faollikni ta'minlash va mazmunli dam olishni tashkil etish muhimdir. Shuningdek, psixologik xizmatlarning faoliyati, maktab psixologlarining maslahatlari va profilaktik ishlari yoshlarning ruhiy farovonligini ta'minlashda katta ahamiyatga ega.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar davri shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan faol shakllanish bosqichi hisoblanadi. Bu davrda o'smirlarning dunyoqarashi, qadriyatlari, mustaqilligi va ijtimoiy munosabatlari rivojlanadi. Ularning barkamol shaxs sifatida voyaga yetishida oila, ta'lim muassasalari va ijtimoiy muhit muhim o'rin tutadi. Shu sababli o'smirlarning yosh va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda ularga to'g'ri pedagogik hamda psixologik yondashish zarur. Sog'lom muhit va samarali tarbiya yoshlarning ma'naviy yetuk, mas'uliyatli va jamiyatga foydali insonlar bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 320 b.
2. G'oziev E.G. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2020. – 384 b.
3. Nishonova Z.T., Alimuhamedov A.A. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017. – 296 b.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va amaliyot. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 280 b.
5. Tojiboyeva D., Yo'ldoshev N. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent: Tafakkur Bo'stoni, 2018. – 256 b.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Prosveshcheniye, 2016. – 536 b.
7. Kon I.S. O'smirlar psixologiyasi. – Moskva: Akademiya, 2017. – 352 b.
8. Muxina V.S. Yosh psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2019. – 656 b.

