

O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXOLOGIK O‘ZGARISHLAR VA ULARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI**Klicheva Laziza**

Termiz davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlik davrida yuz beradigan psixologik o‘zgarishlar va ularning shaxs rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. O‘smirlik inson hayotidagi eng murakkab va keskin o‘zgarishlar davri bo‘lib, unda biologik yetilish, emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish va ijtimoiy munosabatlarning yangicha shakllanishi kuzatiladi. Maqolada o‘smirlarning ruhiy holati, shaxsiy identitetning shakllanish jarayoni, do‘stlar va oilaning ta’siri, stress omillari hamda bu davrda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan ijobiy va salbiy yo‘nalishlar tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarni qo‘llab-quvvatlashning samarali usullari va sog‘lom psixologik muhit yaratishning ahamiyati haqida ilmiy asoslangan xulosalar keltiriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik o‘zgarishlar, identitet shakllanishi, emotsional beqarorlik, ijtimoiy munosabatlar, stress omillari, shaxs rivojlanishi, o‘smirlar xulqi, ota-ona ta’siri, do‘stlar guruhi, ruhiy salomatlik, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

O‘smirlik davrining biologik asoslari - O‘smirlik davri (11–18 yoshlar oralig‘i) organizmda keskin biologik o‘zgarishlar boshlanadigan bosqich hisoblanadi. Bu davrda endokrin tizimning faollashuvi natijasida gormonlar darajasi oshadi, jismoniy o‘shish tezlashadi va jinsiy yetilish boshqacha sur’atda shakllanadi. Biologik jarayonlarning tezligi o‘smirlarda kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi, qiziqishlarning barqaror bo‘lmasligi va emotsional beqarorlikka sabab bo‘ladi.

Psixologik o‘zgarishlar va identitet shakllanishi - O‘smirlik davrida shaxs o‘zini anglash jarayoni yangi bosqichga ko‘tariladi. Erikson nazariyasiga ko‘ra, bu bosqichning asosiy vazifasi — “identitetga erishish yoki rol chalkashligiga tushish”dir. O‘smirlar “Men kimman?”, “Kelajakda kim bo‘laman?” kabi savollarga javob izlaydi. O‘zini izlash jarayoni ba’zan impulsiv xatti-harakatlar, kayfiyat o‘zgarishlari va qarama-qarshi fikrlarning paydo bo‘lishi orqali namoyon bo‘ladi.

Emotsional o‘zgarishlar va ichki kechinmalar - Bu davrda hissiyotlar kuchayadi, o‘smirlar o‘zini kattalardek tutishga intiladi, shu bilan birga bolalarcha qaramlik

hissidan chiqib ketolmay qiynaladi. Stressga chidamlilik pastligi, o'zini solishtirish (ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlar ta'sirida) ularning ruhiy barqarorligiga ta'sir qiladi. Ko'pchilik o'smirlarda tashvish, o'ziga ishonchsizlik, depressiv holatlar kuzatilishi mumkin. Ijtimoiy muhitning ta'siri - O'smir shaxsning shakllanishida ijtimoiy muhit — ayniqsa, oila va tengdoshlar ko'p rol o'ynaydi. Oila: Ota-ona bilan bo'lgan muloqotning iliqliqi, qo'llab-quvvatlovchi munosabat o'smirning o'ziga ishonchini mustahkamlaydi. Qattiqqo'llik, tanbeh va bosim esa qarshilik ko'rsatish, agressiya yoki yopiq xulqqa sabab bo'lishi mumkin. Do'stlar guruhi: O'smirlik davrida tengdoshlar fikri juda muhim bo'lib qoladi. Ular qabul qilinishi yoki rad etilishi o'smirning ruhiy holatiga kuchli ta'sir qilishi, hatto xulq-atvorni belgilab berishi mumkin. O'smirlar duch keladigan psixologik muammolar - O'smirlik davri bir qator ruhiy qiyinchiliklar bilan kechadi: o'zini past baholash, ijtimoiy qo'rquv, shaxslararo ziddiyatlar, ichki qarama-qarshiliklar, mustaqillikka intilish va shu bilan birga qo'rquv, impulsiv qarorlar va xatti-harakatlar. Bu muammolar vaqtida tushunilmasa, o'smirning keyingi psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smir rivojlanishining ijobiy imkoniyatlari - o'smirlik faqat qiyinchiliklar davri emas, balki shaxsning eng tez o'sadigan jarayonlaridan biridir. Bu davrda: ijodiy fikrlash rivojlanadi, mustaqillik kuchayadi, liderlik qobiliyatlari shakllanadi, o'z fikriga ega bo'lish, mas'uliyatni his qilish, hayotiy maqsadlarni belgilash boshlanadi. To'g'ri yo'naltirilgan o'smir kelajakda mustahkam xarakterga ega, ijtimoiy faol shaxs bo'lib yetishadi. Erik Erikson aytganidek, "O'smirlar bu davrda kimligini, qanday inson bo'lishini va kelajakda qaysi yo'ldan borishini aniqlaydi. Agar o'zini topa olsa — mustahkam shaxs bo'ladi, topa olmasa — o'ziga ishonchsizlik paydo bo'ladi."

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nishanova Z., Alimova G. Bolalar psixologiyasi va uni o'qitish metodikasi. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2006.
2. Nishanova Z. va boshq. Bolalar psixologiyasi va psixodiagnostikasi. Darslik. Toshkent, 2017.
3. Yusupova P. Maktabgacha pedagogika. Toshkent: O'qituvchi, 1993.
4. Дьяченко О.М. Особенности развития воображения умственно-одаренных детей. Москва, 2005.
5. Petrovskiy A. V. (tahriri ostida). Umumiy psixologiya. Toshkent, 1992.
6. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg'ulotlar. Toshkent, 1994.
7. Praktikum po obhey i eksperimental'noy psixologii. LGU, 1991.
8. Psixologiya Slovar'. Moskva, 1990.

9. www.childpsy.ru
10. www.ziyonet.uz
11. www.flogiston.ru
12. www.psychology.ru