

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK O‘ZGARISHLAR

**Hamidova D. S, Shodiyeva N.N**

Termez iqtisodiyot va servis universiteti, Termez sh. Farovon massivi 43-B uy e-mail:  
[hamidovadiyora46@gmail.com](mailto:hamidovadiyora46@gmail.com)

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o‘smirlik davrida yuz beradigan psixologik o‘zgarishlar, ularning asosiy xususiyatlari va shaxs kamolotidagi o‘rni tahlil qilinadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda biologik yetilish bilan bir qatorda psixik jarayonlar, emotsional holat, o‘z-o‘zini anglash va ijtimoiy munosabatlar tizimida jiddiy o‘zgarishlar sodir bo‘ladi. Maqolada o‘smir shaxsining shakllanishi, emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, tengdoshlar ta’siri hamda shaxsiy identifikatsiya jarayonlari ilmiy nuqtai nazardan yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlik davridagi psixologik inqirozlar va ularni yengib o‘tishda pedagog va ota-onalarning roli ham tahlil etilgan.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik davri, psixologik o‘zgarishlar, shaxs rivojlanishi, emotsional beqarorlik, identifikatsiya, mustaqillik, ijtimoiylashuv.

PSYCHOLOGICAL CHANGES IN ADOLESCENCE

**Hamidova D. S., Shodiyeva N.N.**

Termez University of Economics and Service, Termez city Farovon massif 43B E-mail: [hamidovadiyora46@gmail.com](mailto:hamidovadiyora46@gmail.com)

**Abstract.** This article examines the main psychological changes that occur during adolescence and their significance in personality development. Adolescence is one of the most complex and critical stages of human development, characterized by profound biological maturation and significant transformations in mental processes, emotional state, self-awareness, and social relationships. The article analyzes emotional instability, the formation of self-identity, the desire for independence, peer influence, and psychological crises typical of adolescence. The role of parents and educators in supporting adolescents during this period is also emphasized.

**Keywords:** adolescence, psychological changes, personality development, emotional instability, identity, independence, socialization.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

**Хамидова Д. С, Шодиева Н.Н.**

Термезкий университет экономики и сервиса, город Термез улица Фаровон  
массив 43Б e-mail: [hamidovadiyora46@gmail.com](mailto:hamidovadiyora46@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются основные психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, а также их роль в формировании личности. Подростковый возраст является одним из наиболее сложных и ответственных этапов развития человека, в котором наряду с биологическим созреванием происходят значительные изменения в психической сфере, эмоциональном состоянии, самосознании и системе социальных отношений. В статье анализируются особенности формирования личности подростка, эмоциональная нестабильность, стремление к самостоятельности, влияние группы сверстников и процессы личностной идентификации. Также подчеркивается роль родителей и педагогов в преодолении психологических кризисов подросткового возраста.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, психологические изменения, развитие личности, эмоциональная нестабильность, идентификация, самостоятельность, социализация.

### **Kirish**

O'smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bolgan davrni tashkil etadi. Hozirgi o'smirlar o'tmishdoshlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustunlikka ega. Ularda jinsiy yetilish, ijtimoiylashuv jarayoni, psixik o'sish oldinroq namoyon bo'lmoqda. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinfdan boshlanadi. «Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas»- ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. O'smirlik - bu inson hayotidagi muhim va qiyin bosqich, hayotning qolgan qismini ko'p jihatdan belgilaydigan tanlov vaqti. O'smirlik

davri bolaning ijtimoiy faolligining jadal rivojlanishi va qayta tuzilishi bilan ajralib turadi. Bola hayotining barcha sohalarida kuchli siljishlar sodir bo'lmoqda, bu yoshni bolalikdan kamolotga "o'tish davri" deb bejiz aytishmagan. Kichik maktab davridan so'ng bola alohida olingan shaxs sifatida o'z-o'ziga munosabatini shakllantirish jarayonida asosan ikki bosqichni boshidan kechiradi. Bu bosqichlar o'smirlilik yoshini ikki xil davrga - kichik o'smirlilik davri va katta o'smirlilik davrlariga to'g'ri keladi. Birinchi bosqichda o'smir o'zini «bola»lardan ajratib, endi o'zini kattalar olamiga mansubligini ta'kidlamoqchidek boladi. Kattalar hayotiga kirishga qiziqish o'smirlarning asosiy xarakteristikalarini hisoblanadi.

O'smirlilik davrida yuzaga keladigan psixologik o'zgarishlar nafaqat o'smirning o'ziga, balki uning atrofidagi ijtimoiy muhitga ham kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli ushbu davrni ilmiy jihatdan o'rganish va tahlil qilish psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.



## Asosiy qism

### 1. O'smirlilik davrining psixologik xususiyatlari

O'smirlilik davri organizmda kechadigan biologik o'zgarishlar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, gormonal o'zgarishlar psixik holatga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Natijada o'smirlarda kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, asabiylik, ta'sirchanlik va hissiy beqarorlik kuzatiladi. Bu holatlar ko'pincha kattalar tomonidan noto'g'ri talqin qilinib, intizomsizlik yoki tarbiyasizlik sifatida baholanadi.

### 2. O'z-o'zini anglash va shaxsiy identifikatsiya

O'smirlik davrida shaxsning "Men" kontsepsiyasi shakllanadi. O'smir o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, o'z qadr-qimmatini baholaydi va jamiyatdagi o'rnini aniqlashga intiladi. Bu jarayonda o'smir ko'pincha o'ziga savollar beradi: "Men kimman?", "Jamiyatda qanday o'rin egallayman?", "Kelajakda kim bo'laman?". Ushbu savollarga javob izlash shaxsiy identifikatsiya jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

### **3. Mustaqillikka intilish va kattalar bilan ziddiyat**

O'smirlik davrining muhim belgilaridan biri - mustaqillikka kuchli intilishdir. O'smirlar kattalarning nazoratini cheklashga, o'z qarorlarini mustaqil qabul qilishga harakat qiladilar. Bu esa ota-ona va o'qituvchilar bilan ziddiyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Aslida bu holat salbiy hodisa emas, balki shaxsning psixologik jihatdan yetilayotganidan dalolat beradi.

### **4. Tengdoshlar guruhi va ijtimoiy munosabatlar**

O'smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar yetakchi ahamiyat kasb etadi. O'smir uchun do'stlar fikri ota-onalar fikridan ham muhimroq bo'lib qoladi. Tengdoshlar guruhi o'smirning xulq-atvori, qiziqishlari va qadriyatlar tizimiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, bu davrda ijtimoiy moslashuv, muloqot madaniyati va empatiya kabi sifatlar rivojlanadi.

### **5. Emotsional holat va psixologik inqirozlar**

O'smirlik davri ko'pincha psixologik inqirozlar bilan kechadi. O'smirlar o'zlarini tushunilmayotgandek his qilishlari, yolg'izlik, xavotir va ichki ziddiyatlarni boshdan kechirishlari mumkin. Bu holatlarda kattalarning qo'llab-quvvatlashi, tushunishi va to'g'ri yondashuvi muhim ahamiyatga ega.

### **Quyida, V.Suxomlinskiy asosiy shaxs xususiyatlarini quyidagicha ta'riflaydi.**

1. Bir tomondan johillikka bo'ysunmaslik, uni emotsional qabul qilmaslikning ikkinchi tomondan hayotdagi qiyin holatlarda hal qila olmaslik qobiliyati bilan uyg'unlashadi. 2. O'smir yaxshi bo'lishni xohlaydi, idealga intiladi, lekin uni to'g'ri tarbiyalashlari yoqmaydi. 3. O'smir shaxs bo'lishni xohlaydi. Qandaydir qahramonlik, romantik, noodatiy narsalarni qilishni istaydi. Jarayonga talabning borligi va o'zida ishonch hosil qilish xohishining mavjudligiga qaramay, o'smir hali bunga qanday erishishni bilmaydi. 4. O'smirda xohishning boyligi va kuchning chegaralanganligi qarama-qarshi qo'yilgan. Qiziqishlarning turlitumanligi va doimiy emasligi mana

shundan kelib chiqadi. O'smir o'zining qobiliyatli emasligini bilib qolishdan qo'rqadi. U o'zini juda yaxshi ko'radi va ortida yordamga muxtojligi yashiringan. Ko'rgazmali ishonchlilik va qat'iyat ortiga yashirinishi mumkin. 5.O'smirda romantik hissiyot va dag'al qiliqlar uyg'unlashgan. Go'zallikdan zavqlanadi va unga surunkali munosabatda bo'ladi. Lekin o'z hissiyotlaridan uyaladi. Bu tuyg'ularni yosh bolalarga xos deb hisoblaydi. U uni o'ta hissiyotli deb hisoblashlaridan qo'rqadi va dag'allik ortiga berkinadi.

Jismoniy kuchning quyilib kelishi uni faoliyatga boshlaydi. O'smirlar bilan ishlaganda ularning yosh va shaxsiy xususiyatlarini, bu yoshning asosiy psixologik yangilanishini inobatga olish zarur. Erkinlikni talab qilish ularda qo'rquv uyg'otadi. Deyarli barcha o'smirlar ota-onasi ularning erkinligini siqib qo'yganligidan shikoyat qiladilar. O'sayotgan bola o'z haq-huquqini talab qilishi tabiiydir, lekin ota-ona uning har bir talabini bajarishga majbur emas. Qo'rquv-sub'ekt o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo'lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu(ko'pincha yetarlicha ishonarli bo'lmagan) taxminga binoan harakat qiladi. Qo'rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo'lishi yoki ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin. Qo'rquv-odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. Qo'rquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qo'rquv xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon bo'lishi mumkin.

O'smir kamolotga erishgan sayin uning psixik dunyosida yangi fazilatlar va sifatlar paydo bo'la boshlaydi, psixikasida keskin qayta qurish sodir bo'ladi.O'zgarishlar uning oldiga yangi talablar qo'yadi, bu esa o'z navbatida ko'proq huquq va erk berilishini, eng avvalo mustaqil qarorga kelish va o'z xulq-atvorini maqbul deb hisoblab amalga oshirishni taqozo qiladi. Psixik takomillashish, kamolotga intilish, nisbiy barqororlik o'smirlik davrinig eng muhim xususiyatlari hisoblanadi. O'smirlik yoshidanoq «O'qish-zakovat kaliti» shioriga amal qilish va fidoyilik ko'rsatish zarur.Shu jumdan, 100 raqamini eslatuvchi alohida samarali usul bilan tanishish mumkin.Siz uni o'zlashtirib olganingizdan keyin yuzlab so'z va raqamlarni hech qanday muammolarsiz eslab qolayotganingizni payqaysiz. «Sehrli 100 raqami»

izchillik bilan qo'llanilganida siz xotiraga ishlov berish bo'yicha tajribali mutaxassis bo'lib qolasiz. Keyingi mavzularda ular yordamida o'z qobiliyatlaringizni tez va samarali jalb etish bo'yicha usullar taqdim etilgan.

### **Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri shaxs rivojlanishidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda yuz beradigan psixologik o'zgarishlar o'smirning kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun o'smirlik davrini to'g'ri tushunish, ularning psixologik ehtiyojlarini inobatga olish va qo'llab-quvvatlash muhimdir.

Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi o'smir shaxsining sog'lom va barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi. O'smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to'g'ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlarini jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak. Ularni his-tuyg'ularini hurmat qilish, mulqotda to'la tengdoshlik kodeksiga asoslanishini hisobga olgan holda ular bilan do'stona munosabatda bo'lish va nazoratni ham unutilib qo'ymaslik maqsadga muvofiqdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

Vigotskiy L.S. Psixologiya rivojlanishining asoslari. – Moskva: Pedagogika, 1991.

Elkonin D.B. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Moskva: Akademiya, 2004.

Kon I.S. O'smirlik psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2002.

Leontev A.N. Shaxs va faoliyat. – Moskva: Politizdat, 1977.

Nemov R.S. Psixologiya. 3-jild. – Moskva: VLADOS, 2003.

Piaget J. The Psychology of the Child. – New York: Basic Books, 1972.

Erikson E. Identity: Youth and Crisis. – New York: W. W. Norton & Company, 1968.

Xasanova M.M. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.

G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2010.