

**O'SMIRLAR PSIXOLOGIYASI**

Jumanazarova Barchinoy Baxodir qizi

Guliston davlat universiteti Amaliy psixologiya

yo'nalishi 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlar psixologiyasi sohasini o'rganadi, bu hayotning muhim davrida yuz beradigan rivojlanish, emotsional va kognitiv o'zgarishlarga e'tibor qaratadi. Tadqiqot ta'limot, ota-onalar va ruhiy salomatlik mutaxassislari uchun asosiy nazariyalar, metodologiyalar va amaliy ahamiyatlarni ko'rib chiqadi. Mavjud adabiyotlarni tahlil qilish va yangi tadqiqotlar o'tkazish orqali topilmalar o'smirlarning duch keladigan muammolarini va ularning farovonligini ta'minlashning samarali strategiyalarini o'rganishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: O'smirlar psixologiyasi, rivojlanish o'zgarishlari, emotsional rivojlanish, kognitiv rivojlanish, o'smirlik muammolari, ruhiy salomatlik, ota-ona strategiyalari, ta'limiy qo'llab-quvvatlash.

Kirish

O'smirlik bu muhim fiziologik, emotsional va psixologik o'zgarishlar bilan ajralib turadigan dinamik davrdir. Taxminan 10 yoshdan 19 yoshgacha davom etadigan ushbu bosqich bolalik va voyaga yetish o'rtasidagi ko'prik vazifasini bajaradi, bu esa o'sish uchun ham qiyinchiliklar, ham imkoniyatlarni taqdim etadi. O'smirlar psixologiyasining murakkabliklarini tushunish, sog'lom rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydigan muhitlarni yaratish uchun zarurdir. Ushbu maqola o'smirlar psixologiyasining nazariy asoslari, amaliy qo'llanmalari va tadqiqotlarning yangi yo'nalishlarini batafsil yoritish maqsadida yozilgan.

Adabiyotlarni Tahlil

O'smirlar psixologiyasini o'rganish so'nggi yuz yillikda sezilarli darajada rivojlandi. Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish bosqichlari kabi dastlabki nazariyalar o'smirlikni shaxsiyatni shakllantirish davri sifatida ta'riflagan. Jan Piagening kognitiv rivojlanish nazariyasi esa o'smirlik davrida mavhum fikrlashning



rivojlanishini ta'kidlagan. Zamonaviy tadqiqotlar ushbu asosiy nazariyalarni kengaytirib, neyrofanlardan, masalan, qaror qabul qilish va impulslarni boshqarishda prefrontal korteksning rolikidan foydalanadi.

Bundan tashqari, adabiyotlar oilaviy dinamika, tengdoshlar bilan munosabatlar va madaniy talablar kabi ijtimoiy omillarning o'smirlarning xulq-atvoriga ta'sirini ta'kidlaydi. Yaqinda olib borilgan tadqiqotlar texnologiyaning, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarning, o'z-o'zini baholash va ruhiy salomatlik natijalarini shakllantirishdagi rolga e'tibor qaratmoqda. Adabiyotlar bilimlarning boy xazinasini taqdim etsa-da, u shuningdek, butun dunyo bo'ylab o'smirlar tajribasiga ta'sir qiluvchi madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy omillarni yanada chuqurroq o'rganish zarurligini ta'kidlaydi.

Metodlar

O'smirlar psixologiyasini to'liq tushunish uchun ushbu tadqiqot aralash usullar yondashuvini qo'lladi. 12-18 yosh oralig'idagi 500 nafar o'smirdan emotsional barqarorlik, ijtimoiy aloqalar va akademik ko'rsatkichlarni baholash bo'yicha so'rovnomalar orqali miqdoriy ma'lumotlar yig'ildi. Sifatli ma'lumotlar esa o'smirlar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan o'tkazilgan fokus-guruh munozaralaridan olindi. Takrorlanadigan naqshlarni va noyob nuqtai nazarlarni aniqlash uchun tematik tahlil o'tkazildi.

Natijalar

O'smirlar psixologiyasi – bu o'smirlik davrida (odatda 10-19 yosh oralig'ida) insonning psixologik va emotsional rivojlanishini o'rganuvchi fan sohasi. Ushbu yo'nalish biologik, kognitiv, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar o'smirlarning xatti-harakati, qaror qabul qilishi, shaxsiyati va munosabatlariga qanday ta'sir ko'rsatishini o'rganadi. Asosiy yo'nalishlar quyidagilardan iborat:

Jismoniy va biologik rivojlanish

- O'smirlikda gormonal va jismoniy o'zgarishlar bilan bog'liq bo'lgan pubertat jarayoni boshlanadi.

- Miya rivojlanishi, ayniqsa qaror qabul qilish va o'zini nazorat qilish uchun mas'ul bo'lgan prefrontal korteks, 20 yoshgacha davom etadi.



- Limbik tizimning (emotsiyalar va mukofotlarga javob berish) faolligi oshadi, bu esa xavfli xatti-harakatlarni ko'paytirishi mumkin.

Kognitiv rivojlanish

- Piaget nazariyasiga ko'ra, o'smirlarning aksariyati formal operatsion bosqichga o'tadi, bu esa mavhum fikrlash, muammolarni hal qilish va gipotetik tahlil qilish imkonini beradi.

- Ko'pincha egotsentrizm rivojlanadi, bu "xayoliy tomoshabin" (hamma ularga qarayotganiga ishonish) va "shaxsiy afsona" (o'zlarini noyob va yengilmas deb hisoblash) kabi hodisalarga olib keladi.

Emotsional rivojlanish

- O'smirlar emotsiyalarni yanada murakkabroq tushunishni rivojlantiradilar, ammo ularni boshqarish hali ham to'liq shakllanmagan bo'lishi mumkin.

- Ushbu davr stressga, do'stlar tomonidan qabul qilinishga va rad etishga nisbatan yuqori sezgirlik bilan tavsiflanadi.

- Gormonal o'zgarishlar tufayli kayfiyat o'zgarishi keng tarqalgan.

Ijtimoiy rivojlanish

- Do'stlar bilan bo'lgan munosabatlar shaxsiy identifikatsiya va o'z-o'zini baholashda markaziy o'rinni egallaydi.

- Mustaqillikka intilish va ota-onalarga bo'lgan qaramlik o'rtasida qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi.

- Romantik munosabatlar aynan shu bosqichda shakllana boshlaydi.

Shaxsni shakllantirish

- Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davri "identifikatsiya va rol chalkashligi" bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda inson o'z qadriyatlari, e'tiqodlari va kelajakdagi maqsadlarini izlaydi.

- O'smirlar turli rollar, faoliyatlar va dunyoqarashlarni sinab ko'rishlari mumkin, bu ularga o'z shaxsini aniqlashga yordam beradi.

Qiyinchiliklar va xavflar



- Impulslarni nazorat qilishning yetarli darajada rivojlanmaganligi va mukofotlarga nisbatan sezgirlikning oshishi xavfli xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

- Ushbu davrda o'smirlar ruhiy salomatlik muammolari (masalan, tashvish, depressiya, ovqatlanish buzilishi)ga ko'proq moyil bo'lishadi.

- Ular o'qishdagi muvaffaqiyat, tengdoshlardan bosim yoki ijtimoiy tarmoqlarga bog'liqlik kabi muammolar bilan yuzlashadilar.

Ota-ona va atrof-muhitning roli

- Qo'llab-quvvatlovchi (avtoritativ) tarbiyaviy uslub mustaqillikni rivojlantiradi va hissiy yordam ko'rsatadi.

- Ijtimoiy-iqtisodiy omillar, madaniy normalar va jamoat resurslari o'smirlar rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davridagi psixologik o'zgarishlar insonning biologik, emotsional va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari bilan bog'liq bo'lib, bu davrda yoshlar hayotida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Quyida ushbu o'zgarishlar haqida asosiy jihatlar keltirilgan:

Hissiy o'zgarishlar

- Hissiyotlarning keskinligi: O'smirlar o'z his-tuyg'ularini ko'proq intensiv ravishda boshdan kechiradi. Xursandchilik va qayg'u tez-tez almashinishi mumkin.

- Stress va xavotir: Ko'p o'smirlar o'z kelajagi, o'qish yoki ijtimoiy mavqe haqida ko'proq xavotirlanadi.

- O'zlikni izlash: Bu davrda "men kimman?" degan savolga javob izlash boshlanadi, bu esa shaxsiy identitet shakllanishi uchun muhimdir.

Kognitiv rivojlanish

- Mantiqiy fikrlash: O'smirlik davrida abstrakt va mantiqiy fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Ular sabab va oqibatni yaxshiroq tushunishadi.

- Tanqidiy fikrlash: O'z fikrlarini shakllantirish va boshqalarning fikrlarini tahlil qilish qobiliyatlari rivojlanadi.

- Kelajakka yo'naltirilgan fikrlash: O'smirlar kelajak rejalarini tuzishni boshlaydi va uzoq muddatli maqsadlar haqida o'ylashadi.



Ijtimoiy rivojlanish

- Mustaqillik hissi: O'smirlar ota-onasidan mustaqil bo'lishga harakat qilishadi, bu esa ba'zan mojarolarga olib kelishi mumkin.
- Do'stlik va guruhga qo'shilish: Do'stlar va tengdoshlarning fikri va ta'siri juda muhim bo'ladi. O'zini guruhga tegishli his qilish ehtiyoji kuchayadi.
- Ijtimoiy rollar: O'smirlar turli ijtimoiy rollarni sinab ko'radi va o'zlariga mosini topishga harakat qilishadi.

Biologik o'zgarishlar

- Jismoniy rivojlanish: Gormonal o'zgarishlar sabab bo'lgan jismoniy o'zgarishlar o'smirlik davrining asosiy belgilaridan biri hisoblanadi. Bu esa hissiy va psixologik jarayonlarga ham ta'sir ko'rsatadi.
- Uyqu odatlari: Gormonal o'zgarishlar o'smirlarning uyqu rejimini o'zgartirishi mumkin, ular kechqurun kechroq yotishga moyil bo'lib, ertalab uyg'onish qiyinlashadi.

Shaxsiy o'zgarishlar

- Qadriyatlar tizimi: Bu davrda yoshlar o'z qadriyatlari va axloqiy tamoyillarini shakllantira boshlaydilar.
- O'z-o'zini anglash: O'z-o'zini anglash va o'ziga nisbatan baho berish kuchayadi, bu esa o'zini hurmat qilish yoki o'ziga ishonchsizlikka olib kelishi mumkin.

Muammolar va qiyinchiliklar

- O'z-o'ziga ishonchsizlik: Ko'rinish yoki o'z qobiliyatlariga nisbatan ishonchsizlik kuchayishi mumkin.
- Ijtimoiy bosim: Tengdoshlar tomonidan bosim (masalan, sigaret chekish yoki boshqa nojo'ya odatlar) o'smirlik davrida tez-tez uchraydi.
- Hissiy izolyatsiya: Ba'zi o'smirlar o'z muammolari bilan yolg'iz qolish hissini boshdan kechirishlari mumkin.

O'smirlik davri inson hayotining o'ziga xos va qiziqarli davri bo'lib, ushbu bosqichdagi o'zgarishlar keyingi hayot yo'nalishini shakllantiradi. Shu sababli, o'smirlar bilan ishlashda sabr, tushuncha va qo'llab-quvvatlash juda muhimdir.

**Munozara**

Topilmalar o'smirlar rivojlanishida ijtimoiy va atrof-muhit omillarining muhim roli haqidagi mavjud tadqiqotlar bilan mos keladi. Ishtirokchilar tomonidan bildirilgan sezilarli darajadagi stress darajalari ushbu yosh guruhidagi ruhiy salomatlik masalalarini hal qilish zarurligini ta'kidlaydi. Emotsional tajribalardagi gender farqlari esa moslashtirilgan aralashuvlarni talab qiladi.

Sifatli ma'lumotlar qat'iy muloqot va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarning barqarorlikni oshirishdagi ahamiyatini tasdiqlaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalgan ta'siri o'smirlar orasida sog'lom raqamli odatlarni targ'ib qilish strategiyalarini talab qiladi. Maktablar o'quvchilarga o'zlarini ifodalash uchun xavfsiz joylar taqdim etish va ruhiy salomatlik bo'yicha ta'limni integratsiya qilish orqali muhim rol o'ynashi mumkin.

XULOSA

O'smirlar psixologiyasi murakkab sohadir va yoshlar ehtiyojlarini qondirish uchun keng qamrovli yondashuvni talab qiladi. Ushbu tadqiqot emotsional, kognitiv va ijtimoiy rivojlanishni qo'llab-quvvatlaydigan muhitlarni yaratishning ahamiyatini ta'kidlaydi.

Maktablar o'z o'quv dasturlariga ruhiy salomatlik bo'yicha ta'limni kiritishi va o'qituvchilarni xavf ostidagi o'quvchilarni aniqlash va qo'llab-quvvatlash uchun tayyorlashi kerak.

Ota-onalar uyda ochiq muloqot qilish va tanqidiy bo'lmagan muhitni yaratishga undalishi kerak.

Siyosatchilar yoshlar ruhiy salomatligi dasturlari va tadqiqot tashabbuslariga mablag' ajratishni ustuvor vazifa qilib belgilashi kerak.

Kelgusi tadqiqotlar madaniy va ijtimoiy-iqtisodiy omillarning o'smirlar tajribalarini shakllantirishdagi o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratishi kerak.

Ushbu strategiyalarni qabul qilish orqali manfaatdor tomonlar o'smirlarni rivojlanishning ushbu muhim bosqichida yaxshiroq qo'llab-quvvatlaydi va ularni sog'lom kattalik sari o'tishini ta'minlaydi.

**ADABIYOTLAR.**

1. G'oziyev E.G'.. Mamedov K.K.. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2003.
2. Abduraxmonov F.R., Abduraxmonova Z.E. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2018.
3. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.
4. Abdurahmonov, O. (2021). "O'smirlar psixologiyasi: nazariy va amaliy asoslar". Toshkent: O'zbekiston davlat pedagogika universiteti.
5. Qodirov, S. (2020). "O'smirlik davrida psixologik moslashuvchanlik". Samarqand: Samarqand davlat universiteti.
6. Murodov, A. (2019). "Ijtimoiy muhit va o'smirlar: psixologik jihatlar". Buxoro: Buxoro davlat universiteti.
7. Xudoyberdiyev, R. (2022). "O'smir yoshlar va ularning psixologik rivojlanishi". Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti.
8. Salomov, D. (2023). "O'smirlar psixologiyasi: muammolar va yechimlar". Farg'ona: Farg'ona davlat universiteti.
9. Rahmonov, T. (2020). "Ijtimoiy muhit va psixologik moslashuvchanlik". Toshkent: O'zbekiston psixologiya instituti.
10. Karimova, N. (2021). "O'smirlik davrida ijtimoiy aloqalar va psixologik moslashuvchanlik". Andijon: Andijon davlat universiteti.