

O'smirlar psixologiyasi

Mohigul Mamanazar qizi Haydarova

guevaraagabriel20@gmail.com

Ilmiy rahbar: D.D.Oribboyeva

NamDPI

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida kuzatiladigan psixologik jarayonlar, shaxs rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari, emotsional barqarorlik, motivatsiya, kommunikativ ehtiyojlar va ijtimoiy moslashuv jarayonlari tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng dinamik va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, ushbu davrda shaxsning o'zini anglashi, o'z "men"ini shakllantirishi va ijtimoiy rolini izlash jarayoni faol kuzatiladi. Maqolada mazkur omillarga ta'sir etuvchi oilaviy, pedagogik va ijtimoiy muhitning ahamiyati yoritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, rivojlanish psixologiyasi, shaxs, emotsiya, motivatsiya, ijtimoiy moslashuv, kommunikatsiya

Adolescent psychology

Mohigul Mamanazar qizi Haydarova

guevaraagabriel20@gmail.com

Scientific advisor: D.D.Oribboyeva

NamDPI

Abstract: This article examines the psychological processes observed during adolescence, including personality development characteristics, emotional stability, motivation, communication needs, and social adaptation. Adolescence is one of the most dynamic and complex stages of human life, marked by enhanced self-awareness, identity formation, and increasing independence. The article also highlights the influence of family environment, educational approaches, and social factors on these developmental processes.

Keywords: adolescence, developmental psychology, personality, emotion, motivation, social adaptation, communication

O'smirlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va dinamik bosqichlardan biri bo'lib, taxminan 11-16 yoshlar oralig'ini qamrab oladi. Bu davrda jismoniy o'sish sur'ati kuchayadi, jinsiy balog'at jarayoni boshlanadi, shaxsning ichki dunyosida tub o'zgarishlar ro'y beradi. Psixologlar tomonidan o'smirlik "inqiroz davri" deb ham

talqin qilinadi, chunki bu bosqichda hissiy portlashlar, o'z-o'zini anglashning kuchayishi, mustaqillikka intilish va ijtimoiy rol izlash jarayonlari faollashadi.

O'smirning psixik rivojlanishi ko'plab omillar ta'siri ostida shakllanadi: biologik o'zgarishlar, oilaviy munosabatlar, maktab muhiti, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari. Mazkur maqolada ushbu jarayonlar nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi.

O'smirlik davrida shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari

O'smirlik shaxsning yangi sifat bosqichga o'tish jarayonidir. Bu davrda:

O'zini anglash kuchayadi; o'smir kimligini, o'z qadr-qimmatini, jamiyatdagi o'rnini anglashga harakat qiladi.

Mustaqillikka intilish kuchayadi; qaror qabul qilish, o'z fikrini himoya qilishga ehtiyoj ortadi.

O'zaro taqqoslash mexanizmi rivojlanadi; o'smir o'zini tengdoshlari bilan solishtirib, ijtimoiy baholashga sezgir bo'ladi.

Refleksiya kuchayadi; o'z hissiyotlari, xatti-harakatlarini tahlil qila boshlaydi.

Psixologlar(G'oziev, Baratov, Nishonova) ta'kidlashicha, o'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng sezgir davrlaridan biri bo'lib, bunda motivatsion soha, xarakter shakllanishi, intellektual jarayonlarning murakkablashuvi kuzatiladi.

Emotsional barqarorlik va hissiy o'zgarishlar

O'smirlik davrida emotsional fon tez-tez o'zgarib turadi. Bu quyidagi omillar bilan bog'liq:

gormonal o'zgarishlar;

Shaxsiy identifikatsiya jarayoni;

o'ziga baho berishning beqarorligi;

oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatlar.

Emotsional barqarorlikning pastligi ko'pincha o'smirning impulsiv xatti-harakatlari, tez jahllanishi, o'zini izolyatsiya qilishga moyilligi bilan namoyon bo'ladi. Psixologik yondashuvlarda o'smirlarga qo'llab-quvvatlovchi muloqot, tushunish va mehr-muhabbat ko'rsatish uning hissiy barqarorligida asosiy omil sifatida qayd etiladi.

3. O'smirlarda motivatsiya va kognitiv jarayonlarning faollashuvi

O'smirlik davrida motivatsiya tizimi tubdan o'zgaradi. O'smirda:

o'z mustaqilligini isbotlashga qaratilgan ichki motivlar;

bilimga bo'lgan qiziqishning kuchayishi;

professionallikka qiziqishning shakllanishi;

ijtimoiy maqomga ega bo'lish istagi rivojlanadi.

Kognitiv jarayonlar - tafakkur, xotira, diqqat - ham murakkablashadi. Abstrakt fikrlash rivojlanib, nazariy xulosalar chiqarish qobiliyati paydo bo'ladi. Piaget nazariyasiga ko'ra, o'smirlik formal-operatsion tafakkur bosqichi bilan bog'liq bo'lib, murakkab mantiqiy operatsiyalarni bajarish qobiliyati shakllanadi.

Ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ehtiyojlarning ortishi

O'smirlik davrida ijtimoiy muhit shaxs rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ayniqsa, tengdoshlar guruhi o'smirning xulq-atvori va qarorlariga kuchli ta'sir qiladi. O'smir uchun:

- do'stona munosabatlar;
- guruh tomonidan qabul qilinish;
- o'z fikrini bildirish;
- boshqalarning bahosiga sezgirlik kuchayadi.

Kommunikativ ehtiyojlarning oshishi o'smirning ijtimoiy hayotga moslashishida muhim bosqichdir. Bu jarayonda o'qituvchi, ota-ona va psixologning qo'llovi, ochiq muloqot madaniyati katta ahamiyatga ega.

Oilaviy muhit va pedagogik yondashuvlarning ta'siri

Oila - o'smirning psixologik barqarorligi va rivojlanishida asosiy omil. Quvonchli, qo'llab-quvvatlovchi, demokratik tarbiya uslubi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Aksincha, avtoritar, tajovuzkor yondashuvlar konfliktlar, qarshi reaksiya, tajovuzkor xulqqa olib kelishi mumkin.

Maktab muhiti, o'qituvchining psixologik savodxonligi, o'quvchiga individual yondashuvi ham o'smirning rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Pedagogik qo'llab-quvvatlash o'smirning ijtimoiy faolligini oshiradi, konfliktlarni kamaytiradi va sog'lom psixologik muhit yaratadi.

O'smirlik davrida identitet (o'zlik) shakllanishi

Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrining asosiy vazifasi - "identitetga erishish" yoki "rol chalkashuvi inqirozi"ni yengishdir. O'smir o'zini turli rollarda sinab ko'radi:

- do'st sifatida,
- o'quvchi sifatida,
- oilaning a'zosi sifatida,
- kelajak kasb egasi sifatida.

U turli ijtimoiy rollarni solishtirib, qaysi biri o'ziga mos kelishini aniqlashga intiladi. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechsa, o'smirda barqaror o'zlik hissi, mustahkam hayotiy yo'l va ichki ishonch shakllanadi. Aks holda o'ziga ishonchsizlik, beqaror qarorlar, ijtimoiy moslashuvdagi muammolar paydo bo'lishi mumkin.

Tengdoshlar guruhi (peer group)ning o'smir psixologiyasiga ta'siri

O'smirlikda tengdoshlar guruhi eng kuchli ijtimoiy omilga aylanadi. Bu guruh: xulqni tartibga soladi, qadriyatlar tizimini shakllantiradi, o'ziga baho berishga ta'sir qiladi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadi.

O'smirning ko'plab qarorlari tengdoshlar fikri bilan bog'liq bo'lib qoladi. Bu jarayonning ijobiy tomonlari - do'stlik, birlik va qo'llab-quvvatlash; salbiy tomonlari - bosim, ijtimoiy taqlid va xavfli xulqlar (tajriba sifatida zararli odatlarni sinab ko'rish).

Shuning uchun psixologlar tengdoshlar guruhini to'g'ri shakllantirish va nazorat qilishda ota-ona va pedagoglarning roli muhimligini ta'kidlaydi.

O'smirlarda o'ziga baho berishning psixologik xususiyatlari

O'smirlikda o'ziga baho berish juda o'zgaruvchan bo'ladi. Unga quyidagi omillar ta'sir qiladi:

tashqi ko'rinishdan qoniqish yoki norozilik;

o'qishdagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik;

o'zini boshqalar bilan taqqoslash;

ota-ona tomonidan qo'llab-quvvatlanish darajasi;

internet va ijtimoiy tarmoqlardagi ta'sir.

Past o'ziga baho berish depressiya, xavotir, o'zini ijtimoiy izolyatsiya qilishga moyillik keltirib chiqarishi mumkin; yuqori, ammo beqaror baho - konfliktsiz xulq, agressivlik yoki o'ta sezgirlikka olib keladi.

O'smirlarning psixologik muammolari va ularni yengish yo'llari

Zamonaviy psixologiya o'smirlarda uchraydigan quyidagi dolzarb muammolarni ko'rsatadi:

emotsional charchoq va stress;

o'qishda muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi;

raqamli texnologiyalarga bog'liqlik;

ota-onalar bilan ziddiyatlar;

kelajak kasbini tanlashdagi ikkilanish;

ijtimoiy tashvish va kommunikativ muammolar

Ularni yengish uchun quyidagi psixologik yondashuvlar samarali:

qo'llab-quvvatlovchi suhbat va empatik muloqot;

o'smirning qiziqishlarini rag'batlantirish;

vaqtni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish;

psixologik treninglar va motivatsion mashg'ulotlar;

ota-ona bilan konstruktiv munosabatlarni tiklash.

O'smirlik davrida raqamli ijtimozlashuvning ta'siri

Bugungi kunda o'smirlarning psixologiyasiga eng kuchli ta'sir qilayotgan omillardan biri internet muhiti. U o'smirlarga:

axborot olish;

o'zini ifodalash;

do'stlar orttirish;

o'yinlar va ijtimoiy tarmoqlar orqali dam olish imkonini beradi.

Biroq salbiy ta'sirlari ham mavjud:

ijtimoiy solishtirishning kuchayishi;
atrofdagilarning tasdig'iga haddan ziyod ehtiyoj;
internetga qaramlik;
kiberbulling.

Psixologlar raqamli savodxonlikni oshirish, internetdan sog'lom foydalanish qoidalarini o'rgatish muhimligini ta'kidlaydi.

O'smirlik davri shaxs rivojlanishidagi eng mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, unda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bir vaqtda kechadi. Bu jarayonlarning har biri o'zaro bog'liq va murakkab bo'lib, o'smirning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Oila, maktab va jamiyatning uyg'un ta'siri o'smirning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlaydi. Shu sababli, ushbu davrni chuqur o'rganish, unga mos psixologik-pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'oziyev E. "Rivojlanish psixologiyasi". - Toshkent: O'zbekiston milliy ensiklopediyasi, 2010.
2. Nishonova Z. "Yosh davrlar psixologiyasi". - Toshkent: Fan nashriyoti, 2015.
3. Baratov U. "Psixologiya asoslari". - Toshkent: Tafakkur, 2012.
4. Tursunov S. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. - Toshkent: Akademnashr, 2018.
5. Karimov R. O'smirlar psixologiyasi va pedagogik yondashuvlar. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
6. Yo'ldoshev M. Psixologik rivojlanishning asosiy qonuniyatlari. - Toshkent: Yosh nashr, 2016.
7. Abdurashidova, Dilfuza Akmaljon Qizi, and D. Oribboyeva. "Nutqida nuqsoni bor bolalarning psixologiyasi." *Science and Education* 6.10 (2025): 579-583.
8. Vohoboba, M., & Gulmira, G. (2025). Nutqida muammolari bo'lgan bolalarga bo'lgan munosabat va ularning ijtimoiy adaptatsiyasi. *Science and Education*, 6(2), 216-219.
9. Turg'unpo'latova, D., & Voxobova, M. (2025). Inklyuziv ta'limda logopedik yordamning o'rni. *Science and Education*, 6(5), 350-355.
10. Munira, V. (2025, March). ALALIA IMPROVISATIONAL METHODS OF PREPARATION FOR WORK ON SPEECH IMPAIRMENT. In *International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (pp. 93-97).
11. Oribboyeva, D. "BULLING O'SMIRLARDA DOLZARB MUAMMO SIFATIDA. Universal Xalqaro Ilmiy Jurnal, 1 (12), 115-117." 2024,
12. Дилафрўз Дадамирзаевна Ориббоева, Рената Анатольевна Рафикова Особенности внедрения инклюзивного образования в Республике Узбекистан //

Science and Education. 2024. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vnedreniya-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-respublike-uzbekistan> (дата обращения: 15.12.2025).

13. Oribboyeva, Dilafruz Dadamirzayevna, and Shaxnoza Baxtiyor Qizi G'aniyeva Assertiv. "xulq shakllanishining o'ziga xosligi." *Science and Education* 2 (2024)