

Akramova Gulrux Alihanovna
Yunusobod tumani 98-sonli umumiy
o'rta ta'lim maktabi MMIBDO'
O'zMPU mustaqil izlanuvchisi
+99891 165 25 50
<https://orcid.org/0000-0001-9177-149X>

O'SMIRLIK DAVRI PSIXOLOGIYASI VA UNING O'ZIGA XOSLIGI

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davri psixologiyasining o'ziga xos jihatlari, yosh davrining fiziologik va ruhiy o'zgarishlari, shaxs shakllanishidagi muhim bosqichlar hamda ijtimoiy muhitning ta'siri tahlil qilinadi. O'smirlik inson hayotidagi eng murakkab, ayni paytda shaxsiy "men"ning shakllanish davri hisoblanadi. Shu bois, bu bosqichda psixologik barqarorlikni ta'minlash, ijobiy motivatsiyani shakllantirish, o'z-o'zini anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish pedagogik-psixologik yondashuv borasida fikr mulohazalar yuritilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, shaxs shakllanishi, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy muhit, motivatsiya, o'z-o'zini anglash, emotsional rivojlanish.

Аннотация: В данной статье анализируются особенности психологии подросткового возраста, физиологические и психологические изменения данного периода, основные этапы формирования личности, а также влияние социальной среды на развитие подростка. Подростковый возраст рассматривается как один из самых сложных и в то же время решающих этапов в жизни человека, когда формируется личное «Я». В связи с этим в статье обсуждаются вопросы обеспечения психологической устойчивости, формирования позитивной мотивации, развития навыков самопознания и саморегуляции в рамках педагогико-психологического подхода.

Ключевые слова: подростковый возраст, формирование личности, психологические изменения, социальная среда, мотивация, самопознание, эмоциональное развитие.

Abstract: This article analyzes the distinctive features of adolescent psychology, the physiological and psychological changes characteristic of this developmental stage, the key phases of personality formation, and the influence of the social environment. Adolescence is considered one of the most complex yet crucial periods in a person's life, during which the individual's personal "self" is formed. Therefore, the article discusses issues related to ensuring psychological stability, fostering positive motivation, and developing self-awareness and self-regulation skills within a pedagogical and psychological framework.

Keywords: adolescence, personality formation, psychological changes, social environment, motivation, self-awareness, emotional development.

KIRISH

Jahon miqyosida yosh avlod, xususan, o'smirlarning emotsional-psixologik salomatligini saqlash, ularni sog'lom ijtimoiy muhitda voyaga yetkazish dolzarb masalalardan biriga aylangan. Axborot – kommunikatsiya texnologiyalarining keskin rivojlanishi, smartfon va planshet kabi gadjetlarning hayotimizga kirib kelishi bilan birga o'smirlar orasida raqamli texnologiyalardan haddan tashqari ko'p foydalanish holatlari ko'paymoqda. Bu esa o'z navbatida ularning psixik rivojlanishiga, ijtimoiy munosabatlariga, hissiy holatlari va ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli, o'smirlarning psixologik holatiga gadjetlar ta'sirini ilmiy asosda tahlil qilish va ularning salbiy oqibatlarini oldini olish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. XX asr psixologiyasida o'smirlik davri keng o'rganilgan bo'lsa-da, zamonaviy o'smirlar avvalgi avlodlardan bir qator ijtimoiy-psixologik xususiyatlari bilan farq qiladi. Tadqiqotchilar maktab va oila muhitidagi konfliktlarning kuchayishi, deviant (me'yordan og'ishgan) xulq-atvor holatlarining ko'payganini ta'kidlashadi. Amaliy tajriba ko'rsatadiki,

o'smirlar ko'pincha konfliktlarni hal eta olmaydi, natijada ular o'zaro munosabatlarda buzuvchi (destruktiv) tendensiyalarni ko'rsatishadi. Shuning uchun o'smirlar bilan ishlashda psixologik qo'llab-quvvatlash va yo'naltirish zarur. O'smirlar bilan muloqotda bo'lgan kattalar ularning xulqining sabablarini tushunib, ularga nisbatan maxsus munosabat va yondashuv shakllantirishi lozim. Buning uchun, eng avvalo, o'smirlik davrining psixologik xususiyatlarini aniqlash talab qilinadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biridir. Bu davrda shaxsning psixologik, fiziologik va ijtimoiy jihatdan shakllanish jarayoni faol kechadi. O'smirlik davri bolalikdan kattalik sari o'tish davri bo'lib, unda insonning shaxs sifatida kamol topishi, o'z "men"ini anglash, mustaqil fikrlash va o'zini jamiyatda tutish qoidalarini o'rganish jarayonlari kuchayadi. Psixologiya fanida bu bosqich "o'tish davri", "krizisli davr" yoki "rivojlanish bosqichining burilish nuqtasi" deb ham ataladi. O'smirlik davrida organizmda yuz beradigan biologik o'zgarishlar — gormonal faollik, jismoniy o'sish va jinsiy yetilish — psixik jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli bu davrda hissiyotlar keskinligi, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, mustaqillikka intilish, kattalarga qarshi chiqish yoki o'zini himoya qilish istagi kuchayadi. Psixolog L.S.Vygotskiy, D.B.Elkonin, L.I.Bojovich, D.I.Feldshteyn kabi olimlarning tadqiqotlarida o'smirlik insonning ijtimoiy faoliyatga kirish davri sifatida baholanadi. Aynan shu paytda shaxsning ichki olami murakkablashadi, o'z-o'zini baholash, maqsad qo'yish, ijtimoiy rolni aniqlash kabi jarayonlar faol kechadi.

Psixolog L.S.Vygotskiy o'zining tadqiqotlarida o'smirlik davriga "yangi hosila" deb ta'rif berib, bolada muayyan davrda sodir bo'layotgan o'zgarishlar hamda butun psixik rivojlanishning umumlashgan natijasi sifatida ko'rsatadi va bu keyingi yosh bosqichida psixik jarayonlar va shaxs rivojlanishi uchun boshlang'ich nuqtaga aylanadi" [1]- deya ta'riflaydi. Uning fikricha o'smirlik davri bolaning shaxsiy rivojlanishiga ta'sir etuvchi shart-sharoitlarning tubdan o'zgarishi bilan farq qiladi. Ular psixologik xususiyatlar sifatida mustahkamlanadi. Ko'pincha ular organizm fiziologiyasi, o'smirlarning kattalar hamda tengdoshlari bilan munosabatlari, bilish jarayonlari, inteket va qobiliyatlar bilan rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

O'smirlik davrining asosiy xususiyatlari kattalik hissining shakllanishi bilan bog'liq. Kattalik hissi bu D.B.Elkoninning ta'rifiga ko'ra- ongning yangi hosilasi bo'lib, uning yordamida o'smir o'zining kattalar yoki tengdoshlari bilan qiyoslaydi. Ulardan o'rnak oladi, boshqa insonlar bilan munosabat quradi va o'z faoliyatini qayta tashkil etadi. O'smirlik davrining o'tish davri ekanligi biologik jihatlarni ham o'z ichiga oladi. Bu davr jinsiy yetilish davri bo'lib, psixologik, fiziologik o'zgarishlar jinsiy maylning paydo bo'lishi bu davrni juda murakkablashtiradi.

O'smirning kattalikka, mustaqillikka intilishi, kattalarning homiyligidan ozod bo'lish istagi, bolalik maqomidan voz kechishi bilan bog'liq. Bu vaqtga kelib o'smir o'z huquqlarini kengaytirishga va kattalarning uning shaxsiyatiga ta'sir doirasini cheklashga harakat qiladi. Norozilik va bo'ysunmaslik – o'smirning kattalar bilan munosabatini o'zgartirish vositasidir[2].

O'smirlik davrida tengdoshlari bilan muloqot yetakchi faoliyat turi bo'lib, o'quv faoliyati ikkinchi darajaga o'tadi. A.E.Lichkoning fikriga ko'ra, tengdoshlari guruhiga tenglik va hamkorlik asosida kirish-bu yosh davrning eng muhim muammosidir. Doimiy o'zaro muloqot o'smirda guruhga munosib o'rin egallash istagini kuchaytiradi va bu xulq –atvor motivlarining biriga aylanadi. Bolalar ko'pincha guruh bo'lib muloqot qilishadi, ularning do'stligi nihoyatda hissiy va ko'plab kechinmalarga boy bo'ladi.

Bu borada mamlakatimiz psixolog olimlaridan E.G'oziyev "O'smirlik davri taqlidchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il-qizlarga alohida e'tibor berish zarur"[3] - deya ta'riflaydi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Olimning fikricha o'smirlarga e'tiborni kuchaytirish zarur. Uning asosiy sabablari sifatida quyidagilarni ko'rsatadi:

Fan va texnikaning rivojlanishi natijasida madaniyat, san'at va adabiyot, ijtimoiy – iqtisodiy sharoitlarning o'zgarishi;

Ommaviy axborot ko'lamining kengayishi tufayli o'smirlarning ongliligi darajasining ko'tarilgani;

O'gil va qizlarning dunyo voqealaridan, tarixdan yetarli darajada xabardorligi;

Ularning jismoniy va aqliy kamoloti jadalashgani;

O'smir bilan ishlashda g'oyaviy-siyosiy va vatanparvarlik, baynalminal tarbiyaga alohida yondashish zarurligi;

Oshkoralik, ijtimoiy adolat, demokratiya muammolarining ijtimoiy hayotga chuqur kirib borganligi;

O'quvchilar uchun mustaqil bilim olish, ijodiy fikr yuritish, o'zini-o'zi boshqarish, anglash, baxolash va nazorat qilishga keng imkoniyat yaratilgani[3].

Ushbu fikrlardan kelib chiqib, o'smirlik davrida shaxs rivojlanishiga alohida e'tibor qaratish zarur. Yuqorida ko'rsatib o'tilgan omillar o'smirlarning shaxs sifatida rivojlanishi va shaxsiy "men"ning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smir xususiyatining eng asosiy xususiyati – bu refleksiya va uning asosida o'z-o'zini anglash jarayonidir. Aynan shu yoshda bolaning o'zini o'zi anlashi va baholashi shakllanadi. O'z-o'zini baholash insonlar bilan muloqot davrida yuzaga keladi. "Agar baho adekvat bo'lsa, adekvat o'z-o'zini baholashi shakllanadi. Agar o'smirni kamsitishda yoki haddan tashqari yuqori baho qo'yishsa, noto'g'ri o'zini-o'zi baholash shakllanadi- deydi psixolog M.V.Gamezo[4].

Demak o'smirlik davrida ta'lim va tarbiya jarayoni samarali va to'g'ri tashkil etish nafaqat bilim ko'nikmalarni shakllantirish balki, shaxsning o'z-o'zini anglash, adekvat aholash hamda sog'lom ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, o'smir endi o'zini bola emasligini anglaydi. U jismoniy va jinsiy rivojlanishidagi keskinlik o'zgarishlarni sezadi, ijtimoiy faollik ko'rsatish, oilada va maktabda jamoat ishlarida faol ishtirok etish imkoniyatlarini his qiladi.

O'smirlar psixologiyasining asosiy xususiyatlaridan biri — identifikatsiya jarayoni, ya'ni o'zini kim sifatida ko'rishi va o'z shaxsiyligini shakllantirishga bo'lgan intilishdir. Bu jarayon ijtimoiy muhit, oila, tengdoshlar guruhi, maktab, ommaviy axborot vositalari va texnologik omillar ta'sirida kechadi. Ayniqsa, hozirgi raqamli davrda gadjetlar, internet va ijtimoiy tarmoqlar o'smirning fikrlash, his-tuyg'u va ijtimoiy xulq-atvoriga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa o'smirning o'zini namoyon etish, muloqot qilish va axborot qabul qilish usullarini tubdan o'zgartirmoqda. Shu bilan birga, o'smirlik davrida emotsional barqarorlik hali to'liq shakllanmaganligi sababli turli ichki ziddiyatlar, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv yoki shubha hissi kuzatilishi tabiiy hol hisoblanadi. Shaxsiy "men"ni topish yo'lida o'smir ko'p hollarda kattalar bilan fikriy to'qnashuvlarga kirishadi, biroq bu jarayon uning shaxs sifatida mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Psixologik nuqtai nazardan, bu davrda o'smirni to'g'ri yo'naltirish, unga ishonch bildirish va individual yondashuv asosida tarbiyalash nihoyatda muhimdir.

O'smirlik psixologiyasida kommunikativ ehtiyojlar ham kuchayadi. O'smirlar o'z tengdoshlari bilan muloqot qilishga, tajriba almashishga, ijtimoiy maqom topishga intiladilar. Bu jarayon ijtimoiy moslashuvni ta'minlaydi, lekin ba'zida noto'g'ri yo'nalishdagi ta'sirlar (salbiy guruhlar, internetdagi xavfli kontent va boshqalar) ularning psixikasiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, pedagogik va oilaviy muhitda o'smirlar bilan muloqotda mehr, e'tibor, sabr-toqat va ishonch muhitini yaratish zarur.

O'smirlik davri inson hayotida o'ziga xos o'tish davri bo'lib, bu davrda shaxsning jismoniy, hissiy va intellektual jihatdan yetilishi sodir bo'ladi. O'smirlik psixologiyasini chuqur o'rganish, uning ehtiyoj va qiziqishlarini to'g'ri anglash, shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash orqali jamiyat sog'lom, mustaqil fikrlaydigan va ma'naviy yetuk yoshlarni tarbiyalash imkoniga ega bo'ladi. Shu bois o'smirlar bilan ishlashda psixologik yondashuv, empatiya, individual motivatsiya va ijtimoiy moslashuvni ta'minlovchi tarbiyaviy choralar muhim o'rin tutadi. O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab psixologik bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsning jismoniy, aqliy, emotsional va ijtimoiy rivojlanishi faol kechadi, shuningdek, o'zlikni anglash, mustaqillik va shaxsiy pozitsiyani shakllantirish jarayonlari jadallashadi. L.S. Vygotskiy, D.B. Elkonin, K. Levin, E. Erikson kabi olimlar ta'kidlaganidek, o'smirlik — bu

“bo‘ron va bosim davri”, ya’ni ichki ziddiyatlar, shaxsiy izlanishlar va ijtimoiy rollarni qayta baholash davridir.

XULOSA

Zamonaviy jamiyatda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimining kuchayishi o‘smir shaxsiyatining shakllanishiga yangi psixologik omillarni olib kirgan. Bu holat o‘smirlarning emotsional beqarorligi, konfliktlarga moyilligi, deviant xatti-harakatlar va identifikatsiya muammolarining ortishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois pedagoglar, psixologlar va ota-onalar o‘smirlar bilan ishlashda individual yondashuvni, emotsional qo‘llab-quvvatlashni va ijtimoiy-psixologik moslashuvni ta’minlashlari zarur. O‘smirlik davrining o‘ziga xos psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ularni inobatga olish o‘quv-tarbiyaviy jarayonda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa o‘smir shaxsini to‘g‘ri shakllantirish, uning ijtimoiy faol, mustaqil va ma’naviy barkamol inson bo‘lib yetishishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar

1. Выготский Л.С. Психология детского возраста. –М.: Эксмопресс, 2000. –С. 1008.
2. Андреев А.М. Девиантное поведение подростков и молодежи: причины, особенности, и меры предупреждения. Вестник Российского государственного торгово-экономического университета. 2010, №4 –С. 125.
3. Ғозиев Э. Психология (Ёш даврлари психологияси) –Тошкент: Ўқитувчи, 1994. – Б. 133.
4. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология. –М.: Педагогическая общество России, 2003. –С. 512.