

O'SMIRLIK DAVRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nazirova Ulg'uz Nasriddinovna

Annotatsiya: Maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari va rivojlanish yo'nalishlari to'liq yoritib berildi. Bu davrda bolada kechadigan har bir o'zgarishlar va jarayonlar sabablari va ularga to'g'ri yondoshuv yo'llari birma-bir ko'rsatib o'tildi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, rivojlanish yo'nalishlari, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar, "men" konsepsiyasi, rivojlanish tendensiyasi.

Аннотация: В статье всесторонне описываются психологические особенности и тенденции развития подросткового возраста. Последовательно указываются причины каждого из изменений и процессов, происходящих в организме ребёнка в этот период, а также правильные подходы к ним.

Ключевые слова: подростковый возраст, тенденции развития, психологические и социальные изменения, концепция «Я», тенденции развития.

Annotation: This article comprehensively describes the psychological characteristics and developmental trends of adolescence. It consistently identifies the causes of each of the changes and processes occurring in a child's body during this period, as well as appropriate approaches to addressing them.

Keywords: adolescence, developmental trends, psychological and social changes, the concept of "self", developmental trends.

O'smirlik davri (adolescence) – bu bolalikdan yetuklikka o'tish bosqichi bo'lib, jadal jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Ushbu davr psixologik adabiyotlarda ko'pincha "o'tish davri", "qiyin davr" yoki "krizis davri" deb ham yuritiladi, chunki bu yoshda shaxsiyatda tub o'zgarishlar yuz beradi va ko'plab ichki hamda tashqi ziddiyatlar kelib chiqadi.

Psixologiyada o'smirlik davri asosan quyidagi asosiy rivojlanish yo'nalishlari bilan tavsiflanadi:

- Jismoniy va fiziologik o'zgarishlar.
- Kognitiv (aqliy) rivojlanishdagi o'zgarishlar.
- Emotsional-irodaviy sohadagi o'zgarishlar.
- Shaxsiyatdagi va "Men" konsepsiyasidagi o'zgarishlar.
- Ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlar (oilaviy va tengdoshlar bilan).

Ushbu jihatlar o'smirlik davrida muloqotchanlikning shakllanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

- Asosiy rivojlanish tendensiyalari (jismoniy, kognitiv, emotsional-irodaviy o'zgarishlar).

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng serharakat va tub o'zgarishlarga boy bosqichidir. Bu davrda inson organizmi va psixikasida bir qator keskin o'zgarishlar yuz

beradi, ular shaxsning muloqotiga va butun hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrning asosiy rivojlanish tendensiyalari quyidagilardir:

1. Jismoniy va fiziologik o'zgarishlar (Pubertat davri):

Jadal o'sish va rivojlanish: O'smirlikning boshlanishi, ayniqsa qizlarda 10-12 yoshda, o'g'il bolalarda esa 12-14 yoshda jadal jismoniy o'sish (o'sish sur'atlari tezlashadi) va ikkilamchi jinsiy belgilarning shakllanishi bilan tavsiflanadi. O'g'il bolalarda ovozning dag'allashishi, mushak massasining ortishi, qizlarda esa tana shakllarining ayollashuvi, hayz siklining boshlanishi kuzatiladi.

Gormonal o'zgarishlar: Bu davrda gormonal fonning o'zgarishi kuchli kechadi, bu esa nafaqat jismoniy, balki psixologik holatga ham ta'sir qiladi. Gormonal o'zgarishlar asabiylashish, injiqlik, kayfiyatning tez-tez o'zgarishi kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

Tananing yangi qiyofasiga moslashish: O'smir o'z tanasidagi tezkor o'zgarishlarga moslashishga harakat qiladi. Bu esa o'z-o'zini idrok etish, o'ziga baho berish va o'zining jozibadorligi haqidagi tasavvurlarga ta'sir ko'rsatadi. Tana qiyofasidan norozilik ba'zan ijtimoiy muloqotda qiyinchiliklarga sabab bo'lishi mumkin.

2. Kognitiv (aqliy) o'zgarishlar:

Mavhum va gipotezo-deduktiv fikrlashning rivojlanishi: Jan Piagening¹ kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlik davrida formal-operatsional tafakkur shakllanadi. Bu o'smirlarga mavhum tushunchalar bilan ishlash, mantiqiy xulosalar chiqarish, gipotezalar yaratish va ularni tekshirish imkonini beradi. Ular "agar... bo'lsa, unda..." kabi murakkab mantiqiy mulohazalarni yurita oladi.

Tanqidiy fikrlashning ortishi: O'smirlar atrofdagi ma'lumotlarga, kattalarning fikrlariga, ijtimoiy normalarga nisbatan tanqidiy yondashuvni rivojlantiradilar. Ular nima uchun shunday ekanligini so'rashadi, o'z nuqtai nazarlarini himoya qilishga intiladilar.

Intellektual faollikning ortishi: Yangi bilimlarni o'zlashtirishga, dunyoni chuqurroq anglashga intilish kuchayadi. Ba'zi o'smirlarda ma'lum fanlarga yoki faoliyat turlariga chuqur qiziqish paydo bo'ladi.

Egosentrizmning yangi shakllari: O'smirlik egosentrizmi ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi:

"Tasavvuriy auditoriya": O'smirni doimiy ravishda kimdir kuzatib turgan, u doimiy diqqat markazida ekanligi haqidagi ishonch. Bu holat uning tashqi ko'rinishi va xulq-atvoriga katta e'tibor berishiga sabab bo'ladi.

¹ J.Piaget "The Psychology of Intelligence" (1950)

"Shaxsiy afsona": O'smirning o'zini betakror, o'ziga xos va boshqalarga o'xshamaydigan shaxs deb bilishi. Ba'zan bu uning hech qanday xavf-xatarga duch kelmasligi haqidagi ishonch (masalan, o'ziga zarar yetkazuvchi xatti-harakatlar) bilan birga kelishi mumkin.

3. Emotsional-irodaviy o'zgarishlar:

Emotsional beqarorlik: Gormonal o'zgarishlar va shaxsiyatdagi tub qayta qurishlar tufayli o'smirlar emotsional jihatdan beqaror bo'lishadi. Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi (evforiyadan depressiyaga, quvonchdan g'azabga), impulsivlik, tajovuzkorlik yoki aksincha, apatiya holatlari kuzatilishi mumkin.

Hissiyotlarning murakkablashuvi: O'smirlikda yangi, murakkab hissiyotlar (masalan, sevgi, vijdon azobi, ijtimoiy adolatsizlikka qarshi norozilik) paydo bo'ladi va rivojlanadi. Ular o'z hissiyotlarini tushunish va boshqarishni o'rganishga harakat qilishadi.

- O'z-o'zini anglashning shakllanishi, "Men" konsepsiyasi.

O'smirlik davri shaxsiyatning psixologik rivojlanishida markaziy o'rin tutadi, chunki bu bosqichda o'z-o'zini anglash jarayoni keskin faollashadi va "Men" konsepsiyasi (o'zlik tushunchasi) shakllanadi. Bolalikdagi oddiy o'zini idrok etishdan farqli o'laroq, o'smirlikda shaxs o'zining ichki dunyosini, qobiliyatlarini, qadriyatlarini va ijtimoiy o'rnini chuqur tahlil qila boshlaydi.

O'z-o'zini anglashning xususiyatlari:

1. O'zlikni izlash va identifikatsiya krizisi: Erik Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlikning asosiy vazifasi – bu "o'zlikni anglashga qarshi rol aralashmasi" (identity vs. role confusion) krizisini muvaffaqiyatli yechishdir. O'smir "Men kimman?", "Hayotdagi maqsadim nima?", "Qanday qadriyatlarga egaman?" kabi savollarga javob izlaydi. U turli ijtimoiy rollarni sinab ko'radi, ularning shaxsiyatiga qay darajada mos kelishini baholaydi. Bu jarayon ichki ziddiyatlar, shubhalar va ba'zan rollar chalkashuvi bilan kechishi mumkin.

2. O'z-o'zini baholashning murakkablashuvi: Bolalikda o'z-o'zini baholash asosan kattalarning fikriga asoslansa, o'smirlikda bu jarayon yanada murakkablashadi. O'smir o'zini tengdoshlari bilan solishtiradi, o'z qobiliyatlari va kamchiliklarini tanqidiy baholaydi. Past yoki yuqori o'z-o'zini baholash darajasi uning xulq-atvoriga va muloqotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Realistik o'z-o'zini baholash shaxsning ijtimoiy adaptatsiyasi uchun muhimdir.

3. Ideal "Men" va real "Men" o'rtasidagi tafovut: O'smirlikda shaxs o'zining qanday bo'lishini istashini (ideal "Men") va hozirgi holatini (real "Men") farqlay boshlaydi. Bu ikki tasavvur o'rtasidagi tafovut motivatsiya manbai bo'lishi mumkin,

ammo juda katta farqlar ba'zan ruhiy tushkunlik, xavotir va norozilikni keltirib chiqarishi mumkin. O'smir ideal "Men"ga erishish uchun o'z ustida ishlashga harakat qiladi.

4. O'z-o'zini hurmat qilish (Self-esteem) va o'z-o'zini qabul qilish (Self-acceptance): O'z-o'zini anglash jarayonida bu ikkala jihat ham muhim o'rin tutadi. O'z-o'zini hurmat qilish – bu insonning o'z qadrini va ahamiyatini his etishi. O'z-o'zini qabul qilish esa o'zining barcha jihatlarini, jumladan kamchiliklarini ham qabul qila olish qobiliyatidir. Ushbu jihatlar muloqotchanlikka bevosita ta'sir qiladi: o'ziga ishongan, o'zini qabul qilgan o'smir muloqotda erkinroq va faolroq bo'ladi.

5. Shaxsiy ma'no tizimining shakllanishi: O'smir o'zining hayotiy maqsadlari, qadriyatlari va yo'nalishlarini belgilab oladi. Bu ma'nolar uning xulq-atvorini, tanlovlarini va muloqot strategiyalarini belgilashda asos bo'lib xizmat qiladi.

"Men" konsepsiyasining shakllanishi:

"Men" konsepsiyasi – bu shaxsning o'ziga nisbatan bo'lgan tasavvurlari, e'tiqodlari, baholari va hissiy munosabatlari majmuidir. U bir nechta komponentdan iborat:

- Kognitiv komponent (o'z bilimi): "Men" – tasviri, ya'ni insonning o'ziga oid ma'lumotlari (mening ismim, yoshim, jinsim, qobiliyatlarim, xususiyatlarim).

- Emotsional komponent (o'zga munosabat): O'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini qabul qilish, o'zidan qoniqish yoki norozilik hissi.

- Xulq-atvor komponenti (o'zini namoyon etish): O'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini boshqarish, o'z maqsadlariga erishish uchun harakatlar.

Xulosa qilib aytganda, O'smirlik davri shaxsiyatning psixologik rivojlanishida markaziy o'rin tutadi, chunki bu bosqichda o'z-o'zini anglash jarayoni keskin faollashadi va o'smirlikda o'z-o'zini anglash va "Men" konsepsiyasining shakllanishi shaxsiyatning o'zini belgilashi, ijtimoiy dunyoda o'z o'rnini topishi uchun fundamental ahamiyatga ega bo'lgan psixologik jarayonlardir. Bu jarayonlarning muvaffaqiyatli kechishi uning muloqotchanlik darajasiga bevosita bog'liqdir.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. J.Piaget "The Psychology of Intelligence" (1950)
2. G'.H. Abdullayeva va boshqalar – "Yosh davrlari psixologiyasi" Toshkent 2019
3. V.F. Bershidskiy "Muloqotga kirishuvchanlik darajasini aniqlash shkalasi" 1967
4. Dell Hymes "Kommunikativ kompetensiya" 1972
5. Diana Baumrind "Effects of Authoritative Parental Control on Child Behavior" (1966)
6. Ascan F. Koerner & Mary Anne Fitzpatrick "Family Communication Patterns Theory" (2002)
7. Stella Chess & Alexander Thomas – *Temperament and Development* (1977)
8. Karl Rojers "O'z-o'zini anglash va o'z-o'zini rivojlantirish" asari 1961, AQSh.
9. E.Erikson "Shaxsiylikni shakllantirish va rollar notanishligi" asari, AQSh, 1968