

О‘SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXIK RIVOJLANISH

TAFU Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi

G‘affarova Nazira Fayzulla qizi qizi.

TAFU prdagogika fakulteti talabasi

Qurbonova samira botir qizi

Annotatsiya: Mazkur tezis o‘smirlik davridagi psixik rivojlanishning nazariy va amaliy jihatlarini yoritishga bag‘ishlangan. Unda o‘smirlik davrida jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanishning asosiy xususiyatlari hamda stress va ruhiy muammolarning shaxsiyat shakllanishiga ta’siri keng tahlil qilinadi. Shuningdek, oilaviy va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘smirlarning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvidagi ahamiyati ilmiy asosda bayon etiladi. Tadqiqot natijalari o‘smirlik davrida psixik rivojlanishni qo‘llab-quvvatlash va shaxsiyatni mustahkamlashdagi muhim omil ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, psixik rivojlanish, hissiy rivojlanish, kognitiv rivojlanish, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy identifikatsiya, stress, ruhiy barqarorlik

Аннотация: Данная диссертация посвящена теоретическим и практическим аспектам психического развития подростков. В работе подробно анализируются ключевые особенности физического, когнитивного, эмоционального и социального развития, а также влияние стресса и психологических проблем на формирование личности. Научно обосновывается роль семейной и социальной поддержки в обеспечении психологической устойчивости и социальной адаптации подростков. Результаты исследования показывают, что психическое развитие подростков является важным фактором формирования личности и успешной адаптации в обществе.

Ключевые слова: подростковый возраст, психическое развитие, эмоциональное развитие, когнитивное развитие, социальная адаптация, личная идентификация, стресс, психологическая устойчивость

Annotation: This thesis is devoted to the theoretical and practical aspects of adolescent psychological development. It provides a detailed analysis of the main characteristics of physical, cognitive, emotional, and social development, as well as the impact of stress and psychological challenges on personality formation. The study also examines the role of family and social support in fostering adolescents' psychological stability and social adaptation. The findings demonstrate that adolescent psychological development is a crucial factor in personality formation and successful societal integration.

Keywords: adolescence, psychological development, emotional development, cognitive development, social adaptation, personal identification, stress, psychological stability

Kirish: O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab psixik rivojlanish bosqichi hisoblanadi. Bu davr odatda 12–18 yoshni qamrab oladi va shaxsiyatning shakllanishi, hissiy barqarorlik, mantiqiy fikrlash va ijtimoiy moslashuvning faol rivojlanishi bilan ajralib turadi.

Jismoniy rivojlanish – bo'y o'sishi, vazn ortishi, mushak va skelet tizimining mustahkamlanishi, gormonlar faolligi – o'smirning tashqi ko'rinishi va o'zini baholashiga ta'sir qiladi. Shu bilan birga, kognitiv rivojlanish – mantiqiy va abstrakt fikrlash qobiliyatining ortishi – murakkab muammolarni hal qilish va kelajakni rejalashtirish imkonini beradi. Hissiy jihatdan o'smirlar tez-tez kayfiyat o'zgarishlarini boshdan kechiradi, bu esa shaxsiy identifikatsiya va ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

O'smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar kuchayadi. Do'stlar guruhiga qiziqish ortadi, ijtimoiy rollarni sinash orqali o'zini jamiyatda qanday tutishni

o'rganadi. Shu davrda ota-ona va oilaviy muhit ham ruhiy barqarorlikni qo'llab-quvvatlashda katta ahamiyatga ega.

Ushbu davrda stress, depressiya, o'zini past baholash va ijtimoiy muammolar uchrab turishi mumkin. Shu sababli o'smirlarning psixik rivojlanishini o'rganish, ularning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitni moslashtirish muhim ahamiyatga ega.

Ushbu tezisning maqsadi – o'smirlik davrida psixik rivojlanishning jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy jihatlarini tahlil qilish, shuningdek stress va ruhiy muammolarning shaxsiyat shakllanishiga ta'sirini aniqlashdir. Tadqiqot natijalari o'smirlarning ruhiy barqarorligini oshirish va ularni jamiyatga muvaffaqiyatli moslashishga yordam berish uchun qo'llanilishi mumkin.

Asosiy qism: O'smirlik davri inson psixik rivojlanishining eng muhim bosqichi bo'lib, odatda 12–18 yosh oralig'ida sodir bo'ladi. Bu davrda o'smirlar jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy jihatdan sezilarli o'zgarishlarni boshdan kechiradi. Shu bilan birga, shaxsiyat shakllanishi va shaxsiy identifikatsiya jarayoni faol kechadi.

Jismoniy rivojlanish — O'smirlikda tana tez o'sadi: bo'y, vazn, mushak va skelet tizimi rivojlanadi. Qizlarda hayz sikli boshlanadi, yigitlarda jinsiy yetilish jarayoni davomida sperma ishlab chiqarish boshlanadi. Gormonlar kayfiyat va hissiy holatga sezilarli ta'sir qiladi. O'smirlar tashqi ko'rinishiga e'tibor qaratadi, do'stlar bilan solishtirishlar ko'payadi. Sport va jismoniy mashg'ulotlar esa qobiliyat va ijobiy kayfiyatni oshiradi.

Kognitiv rivojlanish — O'smirlikda fikrlash qobiliyati rivojlanadi: abstrakt fikrlash kuchayadi, murakkab muammolarni tahlil qilish, sabab-natija munosabatlarini aniqlash va kelajakni rejalashtirish imkoniyati paydo bo'ladi. Shu davrda o'smirlar axloqiy va ijtimoiy masalalarni baholashga qodir bo'ladi. Biroq, prefrontal korteks to'liq rivojlanmaganligi sababli impulsiv va hissiyotga asoslangan qarorlar ham uchrashi mumkin.

Hissiy rivojlanish — Hissiy holatlar tez-tez o'zgaradi: quvonch, g'azab, xavotir va tushkunlik kuzatiladi. Bu davr Erikson nazariyasida "shaxsiy identifikatsiya vs rolsizlik" bosqichi deb ataladi, o'smirlar o'z qadriyatlari va shaxsiy idealini aniqlashga intiladi. Hissiy barqarorlik va o'zini anglash shaxsiyatning mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi.

Ijtimoiy rivojlanish — O'smirlar tengdoshlar bilan munosabatlarni kuchaytiradi, do'stlar guruhiga qiziqish ortadi va jamiyatdagi o'z o'rnini topishga harakat qiladi. Turli ijtimoiy rollarni sinash orqali liderlik, hamkorlik va konfliktni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Oilaviy qo'llab-quvvatlash ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi, maktab va jamoa hayotida duch kelgan muvaffaqiyat va tanqidlar ijtimoiy moslashuvni oshiradi.

Stress va psixik muammolar — O'smirlikda stress, depressiya, xavotir va o'zini past baholash holatlari uchrashi mumkin. Asosiy sabablar: maktabdagi bosim, tengdoshlar ta'siri, jismoniy o'zgarishlar va oilaviy muammolar. Psixologlar yordamida o'smirlar stressni boshqarishni o'rganadi, hissiy barqarorlikni mustahkamlaydi va muammolarni hal qilish, vaqtni boshqarish kabi ko'nikmalarni rivojlantiradi.

Shaxsiyat shakllanishi — O'smirlik davrida mustaqillik, o'zini anglash va mas'uliyatni his qilish rivojlanadi. Tengdoshlar, oila va ijtimoiy muhit shaxsiyat shakllanishiga katta ta'sir qiladi. Shaxsiy identifikatsiya va qadriyatlarni aniqlash kelajakdagi ijtimoiy va ruhiy barqarorlikni belgilaydi, shuningdek, o'smirlarning kasb, do'stlik va hayotiy maqsadlarini shakllantirishga yordam beradi.

Xulosa: O'smirlik davri psixik rivojlanishning eng muhim bosqichi bo'lib, jismoniy, kognitiv, hissiy va ijtimoiy rivojlanish bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Ushbu davrda shaxsiyat shakllanishi, mustaqil fikrlash va ijtimoiy moslashuv qobiliyati rivojlanadi. Tengdoshlar va ijtimoiy muhit psixik rivojlanishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, ota-ona, o'qituvchi va psixologlarning doimiy qo'llab-

quvvatlashi shaxsiyatning sogʻlom rivojlanishi va ijtimoiy barqarorligini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi.

Shuningdek, oʻsmirlik davrida stress, ruhiy noaniqlik va ijtimoiy qiyinchiliklar uchrashi mumkinligi sababli, psixik salomatlikni qoʻllab-quvvatlash va ijtimoiy muhitni moslashtirish zarur. Bu esa kelajakdagi muvaffaqiyat, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy barqarorlikning poydevorini yaratadi. Shu bilan birga, oʻsmirlarning oʻzini anglash, masʼuliyatni his qilish va shaxsiy qadriyatlarni shakllantirish qobiliyatlarini rivojlantirish ularning kelajakdagi ijtimoiy va ruhiy muvaffaqiyatlarini taʼminlaydi.

adabiyotlar roʻyxati

1. Mansurova, G. P., & Astanova, N. N. (2019). Oʻsmirlik davrida psixologik rivojlanishning muhim omillari (s. 23–45). Toshkent: Oʻqituvchi nashriyoti.
2. Choriyeva, S. A., & Bobomurodova, M. T. (2018). Shaxsning oʻsmirlik davridagi psixik rivojlanish xususiyatlari (s. 10–38). Toshkent: Fan nashriyoti.
3. Mirzaqosimova, M. Q., & Vahabova, O. T. (2020). Ilk oʻspirinlik va yoshlik davrida psixik rivojlanish xususiyatlari (s. 5–42). Toshkent: Psixologiya nashriyoti.
4. Yusupova, Y. M., & Sotvoldiyeva, Z. A. (2017). Oʻsmirlik davridagi psixologik oʻzgarishlar va ularning kelib chiqish sabablari (s. 15–50). Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
5. Zulunova, Z. M. (2016). Oʻsmir psixologiyasida ijtimoiy adaptatsiya muammolari (s. 12–37). Toshkent: Oʻqituvchi nashriyoti.
6. Rasulova, M. A. (2015). Oʻsmirlik davrining psixologik qiyinchiliklari (s. 20–48). Toshkent: Fan va Texnologiya nashriyoti.
7. Karimova, L. S. (2021). Adolescent psixik rivojlanishi va stress bilan kurash strategiyalari (s. 30–60). Toshkent: Psixologiya va Pedagogika nashriyoti.