

Nurmatova Xusnora Sheraliyevna

### KIRISH

O'smirlik davri – bola organizmi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan kattalikka tayyorlanadigan muhim bosqich. Bu davrda jinsiy balog'atga yetishish, o'sish sur'ati oshishi, tana shakllari o'zgarishi kabi jismoniy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Shuningdek, o'smirlar o'zlikni anglash, mustaqillik istagi, hissiy o'zgarishlar kabi ruhiy jihatdan ham o'zgaradilar. Tengdoshlar bilan munosabatlar kuchayib, ijtimoiy rol va qoidalarni tushunish rivojlanadi. O'smirlik davridagi bu o'zgarishlar shaxsning yetuklik sari yo'lini belgilaydi va ularda to'g'ri yo'naltirish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davri (pubertat yoki balog'at yoshi) o'sish va rivojlanishning muhim bosqichi bo'lib, bola organizmi jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan kattalikka tayyorlanadi. Bu davr odatda 10-19 yosh oralig'ida kechadi va unda ko'plab o'zgarishlar sodir bo'ladi.

1. Jismoniy o'zgarishlar: Gormonal o'zgarishlar: Bu davrda jinsiy bezlar (qizlarda tuxumdonlar, o'g'il bolalarda moyaklar) gormonal faollikni boshlaydi. O'g'il bolalarda testosteron, qiz bolalarda esa estrogen va progesteron ishlab chiqariladi.

- O'sish sur'ati oshishi: O'smirlik davrida o'smirlarning bo'yi tez sur'atda o'sadi, suyak va mushaklar rivojlanadi.

- Jinsiy balog'atga yetishish: O'g'il bolalarda soqol va mo'ylab o'sishi, ovozning qalinlashishi, qiz bolalarda esa hayz ko'rish boshlanadi.

- Tana shakllarining o'zgarishi: O'g'il bolalarda elka kengayadi, mushaklar kuchayadi; qiz bolalarda esa ko'krak qafasi rivojlanib, tananing umumiy shakli ayollarga xos bo'ladi.

2. Ruhiy va hissiy o'zgarishlar: O'zlikni anglash: Bu davrda o'smirlar o'zlarining kimligini, kelajakdagi o'rnini izlay boshlaydilar, o'zini tanib olish jarayoni shakllanadi.

- Hissiy o'zgarishlar: Gormonal o'zgarishlar tufayli hissiyotlar kuchayadi, kayfiyatda keskin o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

- Mustaqillik istagi: O'smirlar ko'proq mustaqil bo'lishga, qarorlarni o'zlari qabul qilishga intiladilar.

- Ijtimoiy munosabatlar: Do'stlar va tengdoshlar bilan munosabatlar bu davrda juda katta ahamiyat kasb etadi. O'smirlar boshqalar oldida o'zini qanday tutish haqida ko'proq o'ylashadi.

- Emotsional va psixologik o'zgarishlar: O'smirlar o'zlarini mustaqil shaxs sifatida ko'rsatishga intiladilar, ammo bu jarayon ko'pincha o'zini anglashda qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin. Hissiy o'zgarishlar, kayfiyatning tez-tez almashishi va o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat kuchayadi. Bu esa ba'zida tushkunlik, o'zini anglashdagi murakkabliklar va stress keltirib chiqarishi mumkin.

- Ijtimoiy munosabatlar: O'smirlar uchun tengdoshlar bilan muloqot qilish va ular orasida o'z o'rnini topish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu davrda do'stlik, guruhlarga qo'shilish va ijtimoiy maqom katta ahamiyat kasb etadi. Ba'zan yoshlar jamiyat tomonidan

bosim his qilishlari va o'z xatti-harakatlarini boshqalarning fikriga qarab o'zgartirishga majbur bo'lishlari mumkin.

● Shaxsiyat shakllanishi: O'smirlik davrida o'z-o'zini anglash va shaxsiyat shakllanishi jarayoni avjiga chiqadi. Yoshlar o'z qiziqishlarini, qadriyatlarini va hayot maqsadlarini aniqlashga harakat qiladilar. Bu jarayonda oila, maktab, do'stlar va ommaviy axborot vositalarining roli katta bo'ladi.

O'smirlik davri katta o'zgarishlar davri bo'lib, bu jarayonda ota-onalar, o'qituvchilar va boshqa kattalarning yordami muhim ahamiyatga ega. Bu davrdagi to'g'ri yo'naltirish va tushunish o'smirning sog'lom rivojlanishi va mustaqil shaxs bo'lib yetishishi uchun muhimdir.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :

1. Boeree, G. C. (2006). Personality Theories. Pennsylvania: Shippensburg University.
2. Каримова, Л. (2011). О'смирлар психологияси: Инсоннинг шахс сифатида шаклланиши. Тошкент: Университет нашриёти.
3. Santrock, J. W. (2007). Adolescence. New York: McGraw-Hill.
4. Berk, L. E. (2013). Development Through the Lifespan. Boston: Pearson Education.