

O'SMIRLIK DAVRI PSIXOLOGIYASI

Nurmatova Xusnora Sheraliyevna

O'smirlik davri - bu inson hayotidagi muhim va murakkab bosqich, fiziologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan to'la. Bu davrda shaxs o'zini topish, o'zligini anglash, jamiyatda o'z o'rnini egallash, mustaqil fikrlash va harakat qilishga intiladi. O'smirlik davrining psixologiyasini chuqurroq anglash ota-onalar, pedagoglar va o'zlari o'smirlarning bu davrdagi qiyinchiliklarini tushunish va ularga yordam berishda muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davrining xususiyatlari:

- Fiziologik o'zgarishlar: O'smirlik davrida gormonal o'zgarishlar, jismoniy rivojlanishning tezlashuvi, jinsiy etilish va tana shaklining o'zgarishi kuzatiladi.

- Psixologik o'zgarishlar: O'smirlarda o'z-o'zini anglash, mustaqil fikrlash, mustaqil qarorlar qabul qilishga intilish, ota-onalarga qarshilik ko'rsatish, o'z tengdoshlariga bo'lgan qiziqish kuchayadi.

- Ijtimoiy o'zgarishlar: O'smirlar jamiyatda o'z o'rnini egallashga, tengdoshlar guruhida o'z maqomini topishga, mustaqil hayotga tayyorgarlik ko'rishga intiladi.

O'smirlik davridagi psixologik muammolar:

- O'z-o'zini anglash: O'smirlarda o'z-o'zini anglash, o'zligini qabul qilish, o'z kuchli va zaif tomonlarini anglash bilan bog'liq muammolar.

- Ota-onalar bilan munosabatlar: Ota-onalarning talablariga qarshilik ko'rsatish, ularning qoidalarini buzish, munosabatlardagi kelishmovchiliklar.

- Tengdoshlar guruhi: Tengdoshlar guruhida o'z maqomini topish, boshqalarning fikriga ta'sirchanlik, tengdoshlar guruhidagi bosim va zo'ravonlik.

- Ta'limdagi qiyinchiliklar: O'qishga bo'lgan qiziqish yo'qolishi, darslarda qiyinchiliklar, o'qituvchilar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar.

- Psixologik kasalliklar: O'smirlarda depressiya, xavotir, qo'rquv, ajralish sindromi, o'z-o'ziga zarar etkazish kabi psixologik kasalliklarning paydo bo'lishi.

O'smirlik davridagi psixologik muammolarni yechish yo'llari:

- Ota-onalarning rollari: O'smirlarning hissiyotlarini tushunish, ularning harakatlariga sabab bo'layotgan muammolarni aniqlash, ularga yordam berish.

- Pedagoglarning rollari: O'quvchilar bilan psixologik munosabatlarni o'rnatish, ularning ijtimoiy va psixologik muammolarini hal qilishga yordam berish.

- Psixologik yordam: O'smirlarda paydo bo'layotgan psixologik muammolarni echish uchun psixologik maslahat berish, psixoterapiya seanslarini o'tkazish.



• Ijtimoiy yordam: O'smirlarning ijtimoiy muammolarini hal qilish uchun ijtimoiy yordam xizmatlaridan foydalanish.

O'z-o'zini anglash bilan bog'liq qiyinchiliklar, ota-onalar bilan munosabatlardagi kelishmovchiliklar, tengdoshlar guruhidagi bosim, ta'limdagi qiyinchiliklar, depressiya, xavotir, qo'rquv kabi psixologik kasalliklarning paydo bo'lishi kuzatiladi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlar davridagi o'zgarishlar, insonning fiziologik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. O'smirlarning o'z-o'zini anglashi, mustaqil fikrlashi, harakat qilishi va jamiyatda o'z o'rnini topishida muhim roli o'ynaydi. O'smirlar davri - bu inson hayotidagi muhim va murakkab bosqich. Bu davrdagi psixologik muammolarni echish, o'smirlarni to'g'ri yo'lga yo'naltirish va ularning kelajakda hayotda muvaffaqiyatga erishishiga yordam berish muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ;

1. "O'smirlarni tarbiyalash psixologiyasi" - A.I. Lisina (1978)
2. "Pedagogika: Ta'limning asoslari" - Sh.H. Mahmudov (2019)
3. "Zamonaviy ta'lim tizimida o'smirlarni rivojlantirish" - R.R. Hakimov (2015)

