

Date: 7<sup>th</sup>December-2024

## O‘SMIR YOSHDAGI BOLALARNING RUHIYATDAGI O‘ZGARISHLARI

**Xudayberdiyeva Sevara**

International school of finance technology and science instituti Psixologiya va pedagogika kafedrası o‘qituvchisi,

[xudayberdiyevas@isft.uz](mailto:xudayberdiyevas@isft.uz)

**Suyunova Zarina**

International school of finance technology and science instituti 2-kurs Maktabgacha ta‘lim yo‘nalishi MTB 23 -03gurux talabasi.

**Annotatsiya:** ushbu maqolada o‘smirlik davriga xos bo‘lgan yoshlarning ruhiyatidagi o‘zgarishlar ularning emotsional o‘zgarishlari shaxslararo munosabatlardagi ruhiy jismoniy psixologik o‘zgarishlari haqida bayon etilgan bo‘lib eng dolzarb muammolardan o‘smirlik davri ekanligi yoritilgan Maqolaning maqsadi – o‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlarning asosiy sabablari va oqibatlarini yoritib berish hamda ularga mos yondashuvlarni aniqlashdir.

**Аннотация:** В данной статье рассказывается об изменениях психики молодых людей, характерных для подросткового возраста, их эмоциональных изменениях, психических физико – психологических изменениях в межличностных отношениях, из наиболее актуальных проблем выделяется подростковый возраст. Цель статьи – осветить основные причины и последствия психологических изменений в подростковом возрасте и определить подходы к ним.

**Annotation:** this article describes the changes in the psyche of young people typical of adolescence in which their emotional changes are described about mental physical psychological changes in interpersonal relationships, and the purpose of the article, which highlights the fact that adolescence is the period from the most pressing problems, is to highlight the main causes and consequences of psychological changes in adolescence and identify.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik, jamiyatdagi, fiziologik, ruhiy, jismoniy, psixologik, emotsional, ijtimoiy, omillar, ota-ona.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, в обществе, физиологический, психический, физический, психологический, эмоциональный, социальный, факторы, воспитание.

**Keywords:** adolescence, in society, physiological, mental, physical, psychological, emotional, social, factors, parent.

**Kirish** O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda bolaning jismoniy rivojlanishi tezlashib, ruhiy va emotsional o‘zgarishlar chuqurlashadi. O‘smirlar o‘zlarini anglashga, jamiyatdagi o‘rnini topishga va o‘ziga xos shaxsiyatini shakllantirishga harakat qiladilar. Ushbu davrda yuzaga keladigan o‘zgarishlarni to‘g‘ri tushunish ota-onalar, o‘qituvchilar va mutaxassislar uchun juda muhimdir.



Date: 7<sup>th</sup>December-2024



**Asosiy qism** Fiziologik o'zgarishlar va ularning ruhiyatga ta'siri O'smirlik davrida gormonal tizimdagi o'zgarishlar bolaning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jinsiy balog'atga yetish jarayoni nafaqat jismoniy o'zgarishlarga, balki ruhiy va ijtimoiy munosabatlarga ham ta'sir qiladi. Masalan, paydo bo'lishi yoki qomatning o'zgarishi kabi omillar bola o'ziga nisbatan ishonchni yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Statistika ko'rsatishicha, o'smirlarning 40 foizdan ortig'i ushbu davrda o'z jismoniy ko'rinishidan norozilik hissini boshdan kechiradi. Bunday holatlarda ota-onalar va o'qituvchilar bolaning ruhiyatiga e'tibor qaratib, ularni qo'llab-quvvatlashlari zarur.[1]Yoshga mos maslahatlar va sog'lom hayot tarziga o'rgatish bu muammolarni yengishga yordam beradi. Emotsional o'zgarishlar O'smirlik yoshida emotsional barqarorlik sezilarli darajada pasayadi. Bunga ichki omillar (masalan, gormonal o'zgarishlar) va tashqi omillar (masalan, ijtimoiy bosimlar) sabab bo'ladi.Ko'pincha o'smirlar tez-tez kayfiyat o'zgarishlarini boshdan kechiradilar, bu esa ota-onalar va pedagoglar uchun muammolar keltirib chiqaradi. Masalan, bola bir lahzada quvonchli bo'lsa, keyingi daqiqada tushkunlikka tushishi mumkin. Bu jarayonni yengillashtirish uchun o'smirlarning ichki kechinmalariga nisbatan e'tiborli bo'lish, ularning hissiyotlarini qadrlash va ochiq muloqot o'rnatish kerak.[2]Mutaxassislarning tavsiyalariga ko'ra, emotsional qo'llab-quvvatlash bolaning o'ziga ishonchini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy omillar O'smirlik davrida ijtimoiy muhitning ta'siri kuchayadi.O'smirlar ko'proq do'stlar davrasida bo'lishga intiladilar va jamiyatning fikriga e'tibor qaratadilar. Maktabdagi muvaffaqiyatlar, do'stlar bilan munosabatlar, ijtimoiy tarmoqlardagi faollik – bularning barchasi bolaning ruhiyatiga ta'sir qiladi. Salbiy ta'sirlar qatoriga kiberbulling (onlayn zug'um), tengdoshlari tomonidan masxara O'smirlik davridagi ruhiy o'zgarishlar.O'smirlik davri odatda 10 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi . Ushbu bosqichda bolalarda ruhiy rivojlanishning quydagi yo'nalishlari kuzatiladi: 1. shaxsiylik shakllanishi: o'smirlik davrida bola o'z shaxsni anglashga,o'ziga xos qobilyatlari va qiziqishlarni aniqlashga harakat qiladi .O'smirlar o'zlarni va dunyoni anglashda ko'proq izlanishlar olib boradilar.2.hissiy barqarorlikning yo'qligi: Garmonal o'zgarishlar tufayli o'smirlar kayfiyati o'zgarishlarni boshdan kechradilar.Ular o'zlarni ba'zan juda baxtiyor, ba'zan esa juda g'amgin his qilishlari mumkin.Bu holat ularning ruhiy holatiga ta'sir qiladi va ko'pincha bunday kayfiyat o'zgarishlari qisqa mudatli bo'ladi . O'smirlar uchun do'stlarning fikri va qo'llab-quvvatlashi katta ahamiyatga ega.2.Bu davrda ular ko'pincha guruhga moshlashishga intiladilar. O'smirlar tengdoshlari orasida o'z o'rnini topishga harakat qiladilar va ijtimoiy ro'larni anglashda qiyinchliklarda duch kelishadi.

[3]ota-onaning roli: O'smir yoshdagi bolalarning ruhiyatdagi o'zgarishlarni boshqarishda ota-onaning roli beqiyosdir.Ota-Onalar bolalari uchun quydagi jihatlarda yordamchi bo'lishlari kerak: tushunish va qo'lab-quvvatlash: O'smirlarning hissiy holatni tushunish va ularni ochiq muloqat qilish, ota-onalarga farzandlarning ruhiy holatni yaxshiroq tushnishga imkon beradi .Bu o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchni oshradi va uning muommalariga yechim topishda yordam beradi.2.O'rnak bo'lish:Ota-onalar o'z xatti-harakatlari orqali farzandlariga yaxshi o'rnak bo'lishlari kerak. O'smirlar kattalarning xulq-atvoridan ko'p narsani o'rganadilar shuning uchun ota-onalar farzandlari uchun ijobiy

Date: 7<sup>th</sup>December-2024

model bo'lishi muhimdir.3. muloqatga ochiqlik: Farzandlar bilan samimiy muloqat qilish orqali ota-onalar ularning ichki kechinmalarni tushunishga yordam beradilar O'smirlar bilan doimiy va samimiy suhbatlar ularga o'z hissiyotlarini to'g'ri ifodalashda yordam beradi. O'smir yoshdagi bolalarning ruhiyatiga tasri. jamiyatning ta'siri ham katta.Maktab do'stlar,ijtimoiy muhit va ommaviy axborat vositalari bu jarayonda muhim o'rin tutadi.

1.ta'lim muassasalarning roli Maktab va o'qituvchilar o'smirlarning intellektual rivojlanshi va ijtimoiy moslashuviga ta'sir qiladi .Bu bolalarning muvaffaqiyatlari shakllanishiga ko'maklashadilar .O'qituvchilar bolalarning emotsional holatni tushunishlari va zarur bo'lganda ularga yordam ko'rsatishlari kerak. 2.tengdoshlarning ta'siri: Do'stlar o'smirlar hayotida muhim o'rin tutadi Ijobiy do'stlik muhti bolalarning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.Biroq salbiy do'stlar ularga Zarar yetkazishi mumkin.Shu sababli o'smirlar o'z tengdoshlari bilan to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rganishlari kerak. 3.internet va ijtimoiy tarmoqlar: Hozirgi kunda ijtimoiy tarmoqlar va internet o'smirlarning dunyoqarashiga katta ta'sir o'tkazmoqda.Ushbu vositalarning foydali va hafli tomonlari nazorat qilishi lozim . Internetda o'smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi kontentlar mavjud shuning uchun ota-onalar va pedagoglar bu jarayonda o'smirlarga yo'l-yo'riq ko'rsatishlari kerak. qilinish va tanqidiy fikrlarning ko'pligini kiritish mumkin. Shu sababli ota-onalar va o'qituvchilar bolalarga ijtimoiy muhit bilan bog'liq muammolarni yengishda yordam berishlari lozim. O'z-o'zini anglash va shaxsiylik muammolari [4] O'z-o'zini anglash – o'smirlik davridagi eng muhim jarayonlardan biridir. Bu bosqichda bola shaxsiy qadriyatlarini aniqlashga, o'z qiziqishlarini rivojlantirishga va o'z yo'lini topishga harakat qiladi. Lekin, bu jarayon davomida o'z-o'ziga nisbatan ishonchsizlik yoki boshqalar bilan taqqoslash hissi kuchayishi mumkin. Masalan, o'smirlar ko'pincha tengdoshlarining yutuqlariga qarab o'zlarini qoniqarsiz deb hisoblaydilar. Ota-onalar va o'qituvchilar ushbu jarayonda bolalarga yordam berishlari kerak. Ularning harakatlarini rag'batlantirish, ularni qo'llab-quvvatlash va muvaffaqiyatsizliklardan qo'rqmaslikni o'rgatish muhimdir. Texnologiya va zamonaviy muhitning ta'siri Hozirgi davr texnologiyalari o'smirlarning ruhiyatiga ikki xil ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, texnologiyalar va internet bolalarga bilim olish va o'zlarini rivojlantirish uchun keng imkoniyat yaratmoqda. Masalan, ijtimoiy tarmoqlar orqali yangi do'stlar orttirish, o'quv materiallarini izlash va qo'shimcha ko'nikmalarni egallash mumkin.Ammo, boshqa tomondan, texnologiyalarning salbiy ta'siri ham mavjud[5]Kiberbulling, haddan tashqari ko'p vaqtni virtual muhitda o'tkazish va yolg'on axborotga duch kelish kabi omillar o'smirlarning ruhiyatiga zarar yetkazishi mumkin. Ota-onalar bolalarning internetdan foydalanishiga nazorat o'rnatishlari va xavfsiz foydalanishni o'rgatishlari zarur. Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inson hayotidagi muhim bosqich bo'lib, bu davrda ruhiy va jismoniy o'zgarishlar yuzaga keladi. Ushbu o'zgarishlar bolaning shaxsiyatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu sababli ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat vakillari o'smirlarga yordam ko'rsatishda faollik ko'rsatishlari kerak. Bolalarning emotsional va ijtimoiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlash, ularga kerakli bilim va ko'nikmalarni berish, shuningdek, texnologiyalar bilan to'g'ri ishlashni o'rgatish jamiyatimiz uchun mustahkam poydevor yaratadi.



Date: 7<sup>th</sup>December-2024

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – T: Noshir. 2010.
2. Davletshin M.G, Do'stmuhammedova Sh.A., Mavlonov M.M., To'ychiyeva S.M., "Yosh va pedagogik Psixologiya" T. TDPU, 2004
3. Umarova F. " Bola shaxsini rivojlantirishga yo'naltirilgan ta'lim". T: 2012
4. L.Beknazarova. " Ijtimoiy-psixologik trening". Toshkent 2016.
5. Nishonova.Z.T. "Psixik taraqqiyot diagnostikasi". Toshkent Nizomiy nomli TDP.

