

## O'SMIRLIK, ILK O'SPIRINLIK VA YOSHLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Toxirjonova Mubina Azamatjon qizi

Zaylobiddinova Mohlaroy Ahrorbek qizi

ADPI Biologiya yo'nalishi 102 -guruh talabalari

Ibragimova Hurshida

Abdurahimova Shaxnoza

Ilmiy rahbarlar

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14437224>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada o'smirlik va yoshlik davrlarida psixik rivojlanishning xususiyatlari tahlil qilinadi, bu davrlarda yuzaga keladigan o'zgarishlar, emotsional va ijtimoiy jarayonlar, shuningdek, yoshlar rivojlanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillar ko'rib chiqiladi.

**Abstract:** This article analyzes the features of psychological development during adolescence and youth, the changes that occur during these periods, emotional and social processes, as well as the main factors influencing youth development.

**Аннотация:** В данной статье анализируются особенности психического развития в подростковом и молодежном возрасте, изменения, происходящие в эти периоды, эмоциональные и социальные процессы, а также основные факторы, влияющие на развитие молодежи.

**Kalit so'zlar:** O'smirlik davri, Yoshlik davri, Psixik rivojlanish, Emotsional jarayonlar, Ijtimoiy jarayonlar, Shaxsiyat shakllanishi, Mustaqillik, O'zini anglash, Kognitiv rivojlanish, Oila va jamiyat, Rivojlanish omillari, Shaxsiy maqsadlar, Psixologik o'zgarishlar.

**Key words:** Adolescence, Youth, Psychological development, Emotional processes, social processes, Personality formation, Independence, Self-awareness, Cognitive development, Family and society, Developmental factors, Personal goals, psychological changes.

**Ключевые слова:** Подростковый возраст, Молодежь, Психическое развитие, Эмоциональные процессы, Социальные процессы, Формирование личности, Независимость, Осознание себя, Когнитивное развитие, Семья и общество, Факторы развития, Личные цели, Психологические изменения.

Psixik rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari o'smirlik va yoshlik davrlarida yanada aniqroq namoyon bo'ladi. Ushbu davrlar insonning jismoniy, emotsional, kognitiv va ijtimoiy o'zgarishlar jarayonining eng faol bosqichlari hisoblanadi. O'smirlik va yoshlik davrlarida shaxsiyat shakllanishi, o'z-o'zini anglash, mustaqillik va ijtimoiy munosabatlarni o'rnatish kabi masalalar ustida faol ish olib boriladi. Bu davrlar shaxsning hayotidagi muhim bosqichlar bo'lib, ularning rivojlanishiga tasir qiluvchi omillar ko'plab ijtimoiy, madaniy, iqtisodiy va psixologik faktorlar bilan chambarchas bog'liq. O'smirlik davri (12-18 yosh) va yoshlik davri (18-25 yosh) psixik rivojlanishning muhim bosqichlaridan biridir. Har ikkala davrda ham individning psixologik, ijtimoiy va emotsional jihatlari o'zgaradi. Ilk o'spirinlik 1. Jismoniy o'zgarishlar: Barcha o'zgarishlar (xususan, jinsiy rivojlanish) o'smirning o'zini anglashiga katta ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda o'zini kashf qilish, tana va tashqi ko'rinishdagi o'zgarishlarga nisbatan tashvish va ishonchsizliklar ko'payadi. 2. Kognitiv rivojlanish: O'smirlikda tafakkur darajasi ancha rivojlanadi. Bu yoshda individning abstrakt fikrlash, mantiqiy xulosalar chiqarish va hipotetik holatlarni tushunish imkoniyati kuchayadi. Ular dunyo haqidagi qarashlarini

kengaytiradilar. 3. Emotsional rivojlanish: Duyg'ular o'zgaruvchan bo'ladi, chunki o'smirlikda hayotiy tajriba kam. Emotsional reaksiya kuchayadi va o'smirlar o'zlarini boshqarish, hissiyotlarni anglashda ko'proq qiyinchiliklarga duch keladilar. 4. Ijtimoiy rivojlanish: O'smirlar o'ziga xos guruhlarni yaratishadi va o'z ijtimoiy statuslarini aniqlashadi. Bu davrda ota-onalarga nisbatan isyonkorlik, do'stlar bilan bo'lgan munosabatlar kattalashadi va shu bilan birga o'z shaxsiyatini shakllantiradi. Shaxsiy identifikatsiya: Yoshlik davrida individ o'zining shaxsiy identifikatsiyasini aniqroq tushunadi. Ularning o'ziga bo'lgan ishonchi o'smirlik davriga qaraganda mustahkamroq bo'ladi. Kognitiv rivojlanish: Yuqori darajadagi fikrlash qobiliyatlari: Yoshlik davrida, o'smirlikdagi abstrakt fikrlash va nazariy tafakkur yuqori darajaga ko'tariladi. Shaxslar o'z qarorlarini amaliyotga ko'chira olishadi, ya'ni hayotdagi real holatlarda qarorlar qabul qilishda o'zlarining tafakkurini yanada mustahkamlashadi. Bu davrda, o'zining maqsadlariga erishish uchun eng yaxshi strategiyalarni ishlab chiqish va qisqa muddatli va uzoq muddatli rejalashtirishni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Ta'lim va professional rivojlanish: Yoshlikda o'qish va kasbiy rivojlanishning ahamiyati ortadi. Ko'pincha bu davrda yoshlar universitetga kirish, kasbiy sohada muvaffaqiyatga erishish uchun o'z maqsadlariga yo'naltirilgan reja tuzishadi. Ularning fikrlash darajasi tizimli, o'ylangan va izchil bo'lib, mantiqiy va ilmiy tahlillarni amalga oshirishga imkon beradi.

Shaxsiyat va emosional barqarorlik: Emotsional rivojlanishning davom etishi: Yoshlikda shaxsiyat va his-tuyg'ularni boshqarish yanada aniqroq va barqaror bo'ladi. Yoshlikning boshida turli stress va tashvishlarga duch kelinishi mumkin, lekin yoshlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda ko'proq malakaga ega bo'ladilar. O'zining his-tuyg'ulariga, hayotdagi qiyinchiliklarga qanday munosabatda bo'lishni o'rganish, emosional barqarorlikni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. O'z-o'zini anglash: Bu davrda shaxsiyatni anglash va o'ziga bo'lgan ishonch kuchayadi. Shaxsning kelajagi va ijtimoiy o'rni haqida aniqroq tasavvurga ega bo'lishi natijasida, o'zi bilan muvozanatni topish va hayot yo'lini tanlashda aniq qarorlar qabul qilish imkoniyatlari yuzaga keladi. Bu yoshda kimligini va nima qilishni xohlayotganini aniq tushunish o'sishga olib keladi. Ijtimoiy rivojlanish: Mustaqillik va o'zaro munosabatlar: Yoshlik davrida mustaqillik va o'zaro munosabatlar kuchayadi. O'smirlikdagi oilaga tayanish davri o'tadi, shaxs o'zini ijtimoiy hayotda mustaqil ravishda namoyon etishga harakat qiladi. Bu, o'z navbatida, ularning oila, do'stlar va ish joylaridagi o'rinlarini aniqlashda yordam beradi. Yoshlikda ko'p hollarda turmush qurish, ishga kirish, o'z hayot yo'lini topish kabi yangi bosqichlar boshlanadi. Romantik munosabatlar: Yoshlikda romantik munosabatlar yanada rivojlanadi va ko'plab yoshlar o'zlarining hayotidagi birinchi jiddiy munosabatlarida o'zini topadilar. Bu davrda romantik sevgi, oila qurish, jismoniy va emotsional bog'lanishlar o'sib boradi. Romantik aloqalar nafaqat shaxsiy, balki psixologik rivojlanishda ham muhim rol o'ynaydi. Kasbiy va ijtimoiy ro'yhat: Yoshlikda ijtimoiy va professional tan olish muhim ahamiyatga ega. Yoshlikda inson o'zining kasbiy yo'lini tanlash va amalga oshirishni boshlaydi. Ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishi va o'z maqsadlariga erishish uchun bo'lgan kuchli motivatsiya ko'payadi. Ijtimoiy va psixologik qiyinchiliklar: Yoshlikda hali ham ba'zi qiyinchiliklar mavjud. O'z kelajagi haqida qarorlar qabul qilishda noaniqliklar, o'tmishdagi psixologik jarayonlar, yoshga oid stresslar va ijtimoiy muammolar (masalan, ish topish, moliyaviy mustaqillik) bu davrda kishi hayotining bir qismi bo'ladi. Bu qiyinchiliklar, ayniqsa, o'zining shaxsiy qadrini topishga va hayotdagi maqsadlarni amalga oshirishga xalaqit berishi mumkin.

Yoshlik davri esa o'zining mustaqil fikrlashini, shaxsiy maqsadlarni va o'z-o'zini anglashni aniqroq shakllantiradigan davrdir. Bu davrda ijtimoiy va kasbiy rivojlanishning yangi bosqichlari boshlanadi, hamda o'z kelajagi va hayot yo'li haqida aniqroq qarorlar qabul qilinadi. Shunday qilib, o'smirlik va yoshlik davrlari inson psixikasining shakllanishidagi muhim bosqichlar bo'lib, ularning psixologik rivojlanishida o'ziga xos xususiyatlar va o'zgarishlar mavjud. 3. O'rganish va rivojlanish: Kasbiy yo'nalish va maqsadlar: Yoshlik davrida o'z kasbiy yo'nalishini tanlash va rivojlantirishni boshlash juda muhim. Yoshlar o'zlarining ish qobiliyatlarini, maqsad va ambitsiyalarini shakllantirishga kirishadilar. Yoshlikda o'z sohasini topish, kasbiy maqsadlarga erishish, o'z imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishga qaratilgan qadamlar boshlanadi. Shaxsiy va professional balandlikka erishish: Yoshlikda ko'plab yoshlar hayotning ijtimoiy va kasbiy jihatlarini birlashtirgan holda o'z yo'lini tanlaydilar. Bu davrda ular o'z shaxsiy qarorlarini qabul qilishni davom ettiradilar va ko'pincha mustaqillikka erishadilar. Emotsional barqarorlik: O'zini anglash va ijtimoiy moslashuv: Yoshlik davrida shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi mustahkamlanadi. O'smirlikdagi noaniqliklar va tashvishlar asta-sekinlik bilan kamayadi, chunki yoshlar o'zlarining psixologik holatlarini yaxshiroq anglashadi. Emotsional barqarorlik va o'zini anglash orqali ular o'z hayot yo'llarini aniqroq belgilaydilar. Stress va tashvishlarni boshqarish: Yoshlikda stressni va tashvishlarni boshqarish bo'yicha o'rganish jarayoni davom etadi. Shaxslar stressni kamaytirish va xavotirlarni boshqarish uchun samarali usullarni izlaydilar va o'z emotsiyalarini barqarorlashtirishga harakat qiladilar. Shaxsiy qarorlar va o'zgarishlar: Mustaqillik va avtonomiya: Yoshlikda mustaqillik va avtonomiya sezilarli darajada kuchayadi. O'smirlikda ota-onalar va boshqa kattalarga nisbatan qarama-qarshilik bo'lishi mumkin, ammo yoshlikda o'zining mustaqil qarorlarini qabul qilish qobiliyati kuchayadi.

Yoshlikda odamlar ko'pincha o'zlari uchun yangi oilaviy yoki kasbiy yo'nalishlar tanlashadi. Hayotdagi to'g'ri yo'lni tanlash: Bu davrda yoshlar ko'plab hayotiy qarorlar, jumladan, romantik munosabatlar, kasbiy yo'nalishlar, va yashash joyi haqidagi tanlovlarni amalga oshiradilar. Shaxsiyatning shakllanishi davom etadi, lekin yoshlikda ko'plab odamlar hayotdagi to'g'ri yo'llarni izlashadi. 4. Yoshlarni rivojlantirishga ta'sir etsuvchi tashqi omillar. Ijtimoiy va iqtisodiy omillar: Yoshlikda ijtimoiy va iqtisodiy omillar ko'plab qarorlarni qabul qilishga ta'sir qiladi. Yoshlikda, ko'plab yoshlar o'z kasbiy va shaxsiy hayotlarini shakllantirish jarayonida, moliyaviy mustaqillikka erishish uchun ko'plab to'siqlarga duch kelishadi. Ijtimoiy tengsizlik, ta'lim olish imkoniyatlari va iqtisodiy sharoitlar yoshlik davrida har qanday shaxsni rivojlantirishga katta ta'sir ko'rsatadi. Madaniyat va muhit: Yoshlikda madaniyat va ijtimoiy muhitning ta'siri katta. Ayni paytda yoshlarga ta'sir qiladigan omillar ularning ijtimoiy munosabatlarini va dunyoqarashini shakllantiradi. Internet va raqamli texnologiyalar rivojlanishi yoshlarning o'zaro aloqalarini, fikrlarini va maqsadlarini shakllantirishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Oila va ota-onalar roli: Yoshlikda oila va ota-onalar roli yangi shaklga o'tadi. O'smirlik davrida ota-onalar o'z farzandlarini nazorat qilishga intiladilar, ammo yoshlikda ota-onalar o'z farzandlarining mustaqil qarorlar qabul qilishiga ruxsat beradilar. Oila a'zolari bilan o'zaro munosabatlar mustahkamlanadi, lekin yoshlikda oila o'zining yangi shakllarini va o'zaro muloqot usullarini rivojlantiradi.

**Xulosa:** O'smirlik va yoshlik davrlaridagi psixik rivojlanish o'zining maxsus xususiyatlari bilan ajralib turadi. O'smirlik davrida shaxs o'zini tanishga, emotsional va jismoniy o'zgarishlarga, ijtimoiy guruhlariga qiziqishga intiladi, bu esa ba'zan ichki qarama-qarshiliklar va izlanishlarga olib keladi. Yoshlik esa mustaqillik, kasbiy yo'nalish, oila va ijtimoiy munosabatlar

o'rnatishga, hayotiy qarorlar qabul qilishga va shaxsiyatni shakllantirishga asoslanadi. Har ikki davrda ham psixologik o'zgarishlar, hayotning turli jabhalarida yangi boshlang'ichlar va qiyinchiliklarga duch kelinadi. Shaxsning rivojlanishida oila, jamiyat, va ijtimoiy-madaniy omillarning ta'siri muhim o'rin tutadi.

### References:

1. Xaydarov.F.I, Xalilova. N.I "Umumiy psixologiya" Toshkent-2010y
2. Karimova V.M. Psixologiya T-2002y.
3. G'oziyev E.G' Umumiy Psixologiya 1-2 kitob T-2002y
4. Davletshin M.G Umumiy Psixologiya T-2002y
5. Ivanov.P, Zufarova.M "Umumiy Psixologiya" T-2008y.
6. Tojiboyeva G. R. et al. TURLI RAHBARLIK USLUBLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI //Journal of new century innovations. – 2022. – T. 16. – №. 1. – С. 114-117.
7. Rahmanzhanovna T. G. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CONFLICT SITUATIONS IN THE TEACHING STAFF //World Bulletin of Social Sciences. – 2024. – T. 31. – С. 30-32.
8. Таджибаева Г. Р. ПРИЧИНЫ И ПУТИ РАЗРЕШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КОНФЛИКТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //ИННОВАЦИИ В ПЕДАГОГИКЕ И ПСИХОЛОГИИ. – 2021. – Т. 4. – №. 3.