

**“O’mirlik- shaxs kamolatining bosqichlari”**

*Rahmonova Mahliyo Boymurodovna*

*E-mail:rahmonovamahliyo75@gmail.com*

*Orcid:0009-0007-7402-9067*

*<https://doi.org/10.5281/zenodo.15461570>*

*Xalqaro innovatsion universiteti “Psixologiya va jismoniy madaniyat” kafedrası  
o’qituvchisi.*

*Aliyeva Ra’nogul Boymurod qizi*

*Xalqaro innovatsion universitet talabasi.*

**Anatatsiya:** O’smilik ruhiy yetilish davri hamdir. O’smir bola bu bosqichda o’zini anglashga intiladi. Bu holat esa ko’plab ichki ziddiyatlar shubhalar va o’ziga nisbatan tanqidiy qarashlar paydo bo’lishiga olib keladi.

**Kalit so’zi:** O’smirlik, shaxs, fiziologik holat, munosabat, ishonch, ruhiy holatlar, ijtimoiy munosabatlar, psixologik jarayon.

**Аннотация:** Подростковый возраст — это также период духовной зрелости. На этом этапе подросток стремится понять себя. Такая ситуация приводит ко многим внутренним конфликтам, сомнениям и критическому отношению к себе.

**Ключевые слова:** Подростковый возраст, личность, физиологическое состояние, отношение, доверие, психические состояния, социальные отношения, психологический процесс.

**Abstract:** Adolescence is also a period of spiritual maturity. At this stage, the adolescent seeks to understand himself. This situation leads to the emergence of many internal conflicts, doubts and critical views of himself.

**Keywords:** Adolescence, personality, physiological state, attitude, trust, mental states, social relations, psychological process.

O’smirlik- inson hayotining eng muhim va mas’uliyatli davrlaridan biridir. Bu davr bolalik bilan kattalik orasidagi o’tish bosqichi bo’lib, odatda 10 yoshdan 19-yoshgacha bo’lgan yosh oralig’ini qamrab oladi. O’smirlik bu nafaqat jismoniy o’zgarishlar davri, balki ruhiy hissiy va ijtimoiy jihatdan ham o’sish yetilish bosqichidir. Shaxsning kelajakdagi yo’nalishi aynan shu davrda shakllana boshlaydi. O’smirlik davrida inson tanasida ham fiziologik ham psixologik keskin o’zgarishlar

yuz beradi. Bo'y o'sishi tezlashadi, tana a'zolarini faol tanasiga boshqacha qarashni boshlanishiga sabab bo'ladi.

O'smirlik davrida inson tanasida keskin o'zgarishlar yuz beradi. O'mirlar bu davrda mustaqil fikrlay boshlaydilar hayot, jamiyat va o'z o'rnini haqida chuqurroq mulohaza yuritadilar. O'smirlik davrida do'stlar, tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar kuchayadi. Ota-onalarda mustaqilroq bo'lish istagi paydo bo'ladi. O'smirlar jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladilar, ba'zan esa bu harakat noto'g'ri yo'nalishda ham kechishi mumkin. Shu sababli ota-onalar va ustozlarning rolini izhor etib bo'lmaydi- ular yoshlarni to'g'ri yo'naltirishi zarur paytda qo'llab quvvatlashi kerak.

O'smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda "O'tish davri", "Og'ir davr", "Inqiroz davr" kabi nomlar bilan ham ataladi. O'smirlik davri – insonning bolalalikdan yoshlikga o'tuvchi va boshqa davrlardan murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir.

Bu davr taxminan bolalarning 5-8 sinflarida o'qish paytiga to'g'ri keladi. 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. O'smirlik davrida esa bola o'z hayotini, xavsizligini ta'minlash borasiga nisbatan mustaqillikga erishadi. Endi u o'zini-o'zi himoya qila olishi, lozim bo'lsa o'z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib, yetarli darajada daromat qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi. O'smirlik davrida shaxs egotsentrizmi boshqa davrdagilarga qaraganda eng yuqori darajaga yetadi.

Bu davrda o'smir o'z shaxsiyatini boshqalardan ustun qo'yadigan, o'ziga ko'proq bino qo'yadigan bo'lib qoladi. Shu davrda o'g'il bolalarda ham, qiz bolalarda ham shunchaki kattalarga taqlid qilib emas, balki o'zining xatti-harakatini nazorat qilish, o'zining yurish turishi, kiyinishi, tashqi ko'rinishga astoydil e'tibor berish, pardozi andoz bilan shug'ullanish kabi holatlar kuzatiladi. O'mirlik davrida bola tanasida kata o'zgarishlar sodir boladi. Bu holat ba'zan o'smirni chalkashtirib qo'yadi, o'ziga ishonchsizlik paydo bo'lishi mumkin. Ruhijihatdan esa o'smir o'zini o'zi anglashga, hayotdagi o'rnini topishga harakat qiladi. O'smirlik bu orzular va rejalarga boy davr. Yaxshi ta'lim olish, iqtidorni rivojlantirish jamiyatda o'z o'rnini topish yo'lidagi birinchi qadamlardir. Bu bosqichda qo'llab quvvatlash, sabr bilan yo'l ko'rsatish o'smirlarning baxtli kelajagini ta'minlaydi. Har bir inson hayotida o'smirlik davri o'z izini qoldiradi va uning kelajakdagi shaxs sifatida shakllanishiga kata ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davrining boshlanishi bilan inson tanasida kuchli o'zgarishlar sodir bo'ladi. Bo'y o'sishi tezlashadi, tana tuzilishi o'zgaradi, jinsiy yetilish jarayoni boshlanadi. Bu o'zgarishlar ko'pincha o'smirning turli savollar, tushunmovchiliklar hatto qo'rquv

tuyg'uvsi paydo bo'ladi. Shuning uchun ham bu davrda ota-onalar, psixologlar o'smir yoshdagi bolalar bilan yaqin va samimiy munosabatda bo'lishlari o'zlarining savollariga to'g'ri javob olish nihoyatda muhimdir. O'smilik ruhiy yetilish davri hamdir. O'smir bola bu bosqichda o'zini anglashga intiladi. Bu holat esa ko'plab ichki ziddiyatlar shubhalar va o'ziga nisbatan tanqidiy qarashlar paydo bo'lishiga olib keladi. O'smir ba'zan o'zini yolg'iz tushinarsiz his qilishi mumkin. Ruhiy holatning tez-tez o'zgarib turishi ba'zan quvonchli ba'zan tushkunlik bo'lishi bu davr uchun tabiiydir. Shu sababli bu bosqichda yoshlar bilan samimiy muloqotda bo'lish, ularni tinglash va tushunishga harakat qilish kata ahamiyatga ega. O'smirlik – bu inson o'z fikriga ega bo'la boshlaydigan davrdir. U o'z qarashlarini shakllantiradi. O'smirlar uchun do'stlik, tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar juda kata ahamiyatga ega. O'smir yoshdagi bolalar asosan o'zlarini do'stlar davrasida erkin his qilishadi, bu esa o'z navbatida o'smirlikni asosini tashkil etadi.

#### **FOYDALANILGAN DABIYOTLAR RO'YXATI.**

1. G'oziyev E.G'.. Mamedov K.K.."Kasb psixologiyasi". Toshkent 2003.
2. Abduraxmonov F.R., Abduraxmonova Z.E. "Kasb psixologiyasi". Toshkent 2018.
3. Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.