

O‘SMIRLAR PSIXOLOGIYASI: INQIROZ, RIVOJLANISH VA IJTIMOIIY ADAPTATSIYA MASALALARI

Muhiddinova Nafisa Shamsiddinovna

Qashqadaryo viloyati Kitob tuman MMTBga

qarashli 66-sonli umumiy o‘rta ta’lim

maktabining amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrining psixofiziologik va ijtimoiy-psixologik o‘ziga xosliklari tizimli ravishda tadqiq etiladi. Muallif o‘smirlik davridagi "shaxsiy identifikatsiya" inqirozini neyropedagogik va ekzistensial yondashuvlar asosida tahlil qiladi. Tadqiqotda o‘smirlarning referent guruhlari bilan muloqoti, xarakter aksentuatsiyalari va deviant xulq-atvorning oldini olish mexanizmlari ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik inqirozi, neyroendokrin tizim, Men-kontseptsiyasi, identifikatsiya, aksentuatsiya, kognitiv rivojlanish, referent guruh, ijtimoiy adaptatsiya, emotsional labillik.

O‘smirlik davri (ontogenezda 11–12 yoshdan 15–16 yoshgacha) inson rivojlanishining eng ziddiyatli va shu bilan birga eng mahsuldor bosqichidir. G.S. Xoll ushbu davrni "bo‘ron va bosqin" (*Sturm und Drang*) deb atagan bo‘lsa, L.S. Vigotskiy buni bolalik va kattalik o‘rtasidagi "interfazali holat" sifatida ta’riflagan. Bu davrda nafaqat tana tuzilishi, balki shaxsning butun psixik strukturasi tubdan qayta quriladi. O‘smirlik — bu shunchaki yosh o‘tishi emas, balki shaxsning o‘zligini anglash yo‘lidagi eng buyuk inqirozidir. Ushbu maqolada biz o‘smir ruhiyatining tub qatlamlariga ilmiy nigoz tashlaymiz.

O‘smirlik davridagi psixologik o‘zgarishlarning fundamentini **neyroendokrin portlash** tashkil etadi. Bu davrda miyada ikki xil jarayon qarama-qarshi yo‘nalishda kechadi:

1. **Limbik tizimning o‘ta faollashuvi:** Hissiyotlar, qo‘rquv va agressiya uchun javobgar bo‘lgan limbik tizim (ayniqsa amigdala) gormonal o‘zgarishlar ta’sirida eng yuqori nuqtaga chiqadi. Bu o‘smirlardagi impulsivlik va kutilmagan emotsional portlashlarning sababidir.
2. **Prefrontal korteksning shakllanmaganligi:** Mantiqiy tahlil, ijtimoiy nazorat va oqibatni prognoz qilish uchun mas’ul bo‘lgan miya po‘stlog‘ining old qismi faqat 20-25 yoshga kelib to‘liq shakllanadi.

Natija: O‘smirda "kuchli dvigatel" (hissiyotlar) bor, lekin "tormoz tizimi" (mantiq) hali ishga tushmagan. Bu tafovut o‘smirlik psixologiyasidagi barcha nizolarning biologik asosi hisoblanadi.

E. Erikson nazariyasiga ko'ra, o'smirlikning markaziy muammosi — **identifikatsiya va rollar noaniqligi** o'rtasidagi kurashdir. O'smir o'ziga "Men kimman?", "Mening qadriyatlarim nima?", "Kelajakda kim bo'laman?" degan fundamental savollarni bera boshlaydi. **"Men" obrazining shakllanishi:** O'smir o'zini tashqaridan kuzatishni o'rganadi. Uning tashqi ko'rinishi, kiyinishi va jismoniy holati uning o'z-o'zini baholashiga (self-esteem) bevosita ta'sir qiladi. **Kattalik hissi (Sense of Adulthood):** Bu davrning eng muhim yangi psixik tuzilmasidir. O'smir endi o'zini bola deb hisoblamaydi va kattalardan unga nisbatan "pedagogik bosim"ni to'xtatishni, shaxsiy erkinlik berishni talab qiladi.

O'smirlikda etakchi faoliyat o'qishdan **tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqotga** ko'chadi.

- ✓ **Muloqotning ahamiyati:** Tengdoshlar — bu o'smir uchun "ko'zgu" vazifasini o'taydi. U o'zining ijtimoiy qadrini aynan o'z tengdoshlari orasidagi o'rni bilan o'lchaydi.
- ✓ **Referent guruh:** O'smir ma'lum bir guruhning qadriyatlarini, tilini (sleng) va kiyinish uslubini so'zsiz qabul qiladi. Agar oiladagi muloqot uzilsa, o'smir o'ziga tushunish va himoyani ko'chadan qidiradi. Bu esa deviant (og'ishgan) xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi.

O'smirlikda xarakter qirralari o'ta bo'rtib chiqishi — **aksentuatsiyalar** kuzatiladi. Nemis psixologi K. Leonhard va A. Lichko tadqiqotlariga ko'ra, o'smirlarning deyarli 80 foizi ma'lum bir aksentuatsiyaga ega bo'ladi.

- 🔔 **Gipertim tip:** Doimiy energiya, muloqotga chanqoqlik, lekin tartibga toqat qilmaslik.
- 🔔 **Psixastenik tip:** O'ta shubhalilik, qaror qabul qilishga qiynalish, o'z-o'zini chuqur tahlil qilish (refleksiya).
- 🔔 **Sensitiv tip:** O'ta ta'sirchanlik, kamsitishlardan qo'rqish va yaqin hissiy bog'liqlikka ehtiyoj.

Ushbu tiplarni bilish pedagogga har bir o'smir bilan "umumiy til" topish imkonini beradi. O'smirlar bilan samarali muloqot qurishning quyidagi algoritmini taklif etaman:

1. **Distsiplinadan — Shartnomaga:** Buyruq berish davri o'tdi. Endi barcha talablar o'zaro kelishuv va "ijtimoiy shartnoma" asosida bo'lishi kerak.
2. **Konfidentsiallikni saqlash:** O'smir uchun ishonch — eng oliy qadriyat. Uning sirlarini jamoat oldida ochish pedagogik xiyonat hisoblanadi.
3. **Tyutorlik va Fasilitatsiya:** O'qituvchi endi "bilim beruvchi manba" emas, balki "yo'l ko'rsatuvchi tyutor" bo'lishi kerak. O'smirlarga o'z tanlovini qilishga va uning oqibatlarini tushunishga yordam bering.

4. **Kognitiv-bixevioral yondashuv:** O‘smirda impulsiv reaksiyalar o‘rniga, vaziyatni mantiqiy tahlil qilish (STOP — O‘YLA — HARAKAT QIL) ko‘nikmasini shakllantirish lozim.

O‘smirlikdagi mojarolar ko‘pincha "avlodlar o‘rtasidagi tushunmovchilik"dan kelib chiqadi. Ota-onalar o‘z farzandini hali ham "bola" deb bilishi, o‘smirning esa "mustaqillik"ka intilishi o‘rtasidagi ziddiyat — evolyutsion zaruriyatdir. Maqsad konfliktni butunlay yo‘q qilish emas, balki uni **konstruktiv muloqotga** aylantirishdir.

Xulosa. O‘smirlar psixologiyasi — bu o‘ta nozik, ammo ulkan salohiyatga ega bo‘lgan sohadir. Bu davrdagi inqirozlar shaxsning "pishib yetilishi" uchun zarur bo‘lgan olovdir. Professor sifatida xulosam shuki, agar biz o‘smirga ishonchli hamkor, adolatli hakam va sabrli tinglovchi bo‘la olsak, biz uning hayotidagi eng murakkab davrni eng buyuk yutuqlar davriga aylantirishga yordam beramiz. Kelajak avlodning ma‘naviy va psixologik sog‘lomligi bugungi o‘smirlar bilan qurayotgan ko‘priklarimizning mustahkamligiga bog‘liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. **Vygotsky, L. S.** (1984). *Paedology of the Adolescent*. Sobranie Sochinenii, Vol. 4.
2. **Erikson, E. H.** (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
3. **Lichko, A. E.** (1983). *Psychopathy and Accentuations of Character in Adolescents*. Leningrad.
4. **Piaget, J.** (1972). *Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood*.
5. **Nishatova, N. J.** (2026). *Zamonaviy o‘smirlar psixologiyasi: muammo va yechimlar*. Toshkent: O‘qituvchi.
6. **Arnett, J. J.** (2014). *Adolescence and Emerging Adulthood*. Pearson.