

O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISHNING ASOSIY XUSUSIYATLARI

*Andijon davlat pedagogika instituti, o'zbek
Tili va adabiyoti yo'nalishi 1-bosqich talabasi
Yuldashboyeva Odina Nurillo qizi
odinayuldashboyeva2@gmail.com*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, shaxs shakllanishidagi inqirozlar va kognitiv rivojlanish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smirning ijtimoiy muhit bilan munosabatlari va "Men" konsepsiyasining shakllanish mexanizmlari yoritilgan. Maqola psixologlar, pedagoglar va ota-onalar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: O'smirlik inqirozi, kognitiv rivojlanish, o'z-o'zini anglash, identifikatsiya, ijtimoiy adaptatsiya, emotsional labillik.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические особенности подросткового периода, кризисы становления личности и вопросы когнитивного развития. В процессе исследования научно обоснованы отношения подростка с социальной средой, влияние группы сверстников и механизмы формирования «Я-концепции». Также освещается влияние физиологических изменений на психическое состояние и приводятся рекомендации по преодолению возрастных кризисов.

Ключевые слова: подростковый кризис, когнитивное развитие, самосознание, идентификация, социальная адаптация, эмоциональная лабильность, «Я-концепция», ведущая деятельность.

Annotation: This article analyzes the psychological characteristics of adolescence, the crises of personality formation, and issues of cognitive development. The study provides a scientific basis for the adolescent's relationship with the social environment, the influence of peer groups, and the mechanisms of "Self-concept" formation. It also highlights the impact of physiological changes on the mental state and offers recommendations for overcoming developmental crises.

Keywords: adolescent crisis, cognitive development, self-awareness, identification, social adaptation, emotional lability, "Self-concept", leading activity.

O'smirlik davri (odatda 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha) biologik balog'atga etishish va ijtimoiy voyaga etish o'rtasidagi "ko'prik" hisoblanadi. Psixologiya fanida bu davr "tufon va tazyiq" davri deb ham ataladi. L.S. Vigotskiy ta'kidlaganidek, bu davrdagi asosiy yangilanish — o'z-o'zini anglashning yangi darajaga ko'tarilishidir.

Mazkur maqolaning maqsadi o'smirlik davridagi psixik o'zgarishlarning tub mohiyatini ilmiy jihatdan ochib berishdan iborat.

fiziologik va psixologik rivojlanishning o'zaro bog'liqligi

O'smirlik davrida organizmda kechadigan shiddatli biologik jarayonlar bevosita shaxsning ruhiy olami shakllanishiga asos bo'ladi. Bu jarayonlar orasidagi mutanosiblik ko'pincha disharmoniya ko'rinishida namoyon bo'lib, o'smirning xulq-atvori va dunyoqarashini belgilaydi.

Endokrin tizim va emotsional reaktivlik

Gormonal faollikning keskin ortishi nafaqat jismoniy o'zgarishlarni, balki asab tizimining yuqori qo'zg'aluvchanligini ham keltirib chiqaradi. Bu holat psixologiyada emotsional beqarorlik sifatida tavsiflanadi. O'smirning asab tizimi tashqi ta'sirlarga nisbatan ota-sezgir bo'lib qoladi, natijada arzimagan tushunmovchiliklar ham kuchli agressiya yoki chuqur tushkunlikka sabab bo'lishi mumkin. Mazkur holat ko'pincha "psixologik metamorfoza" jarayoni sifatida baholanadi [L.S. Vigotskiy, Pedagogik psixologiya].

Tana proporsiyalari va o'z-o'zini anglash

Skelet va mushak tizimining notekis o'sishi harakatlar koordinatsiyasining vaqtincha buzilishiga olib keladi. O'smir o'z tanasidagi keskin o'zgarishlarga (bo'yni cho'zilishi, yuz tuzilishining o'zgarishi) moslashishga ulgurmaydi. Bu fiziologik noqulaylik psixologik tekislikda o'zidan qoniqmaslik va o'ziga ishonchsizlik tuyg'usini uyg'otadi. Ayniqsa, tashqi ko'rinishga bo'lgan o'ta yuqori e'tibor o'smirning ijtimoiy munosabatlardagi tortinchoqligini yoki, aksincha, o'zini namoyish qilishga bo'lgan intilishini tushuntirib beradi [E.G'. G'oziyev, Ontogenez psixologiyasi].

Miya tuzilishi va xulq-atvor nazorati

Fiziologik jihatdan hissiyotlar uchun mas'ul bo'lgan limbik tizim mantiqiy qarorlar qabul qiluvchi prefrontal po'stloqqa nisbatan tezroq rivojlanadi. Ushbu biologik nomutanosiblik o'smirlarga xos bo'lgan impulsivlik va xavf-xatarga moyillikning asosiy sababidir. O'smir o'z xatti-harakatlarining oqibatini anglab tursada, emotsional ehtiyoj fiziologik darajada ustunlik qiladi. Bu esa o'smirlik inqirozining eng qaltis nuqtalaridan biri hisoblanadi [D.B. Elkonin, Bolalar psixologiyasi].

Kattalik hissi va ijtimoiy status

Jismoniy balog'atga etish o'smirda o'zini kattalar dunyosining teng huquqli a'zosi sifatida his qilish ehtiyojini tug'diradi. Organizmning funksional imkoniyatlari kengayishi bilan parallel ravishda "Men" konsepsiyasi qayta ko'rib chiqiladi. O'smir endi ota-ona nazoratini o'z shaxsiy chegaralariga tajovuz sifatida qabul qila boshlaydi. Mazkur ziddiyat fiziologik quvvatning ortishi va ijtimoiy cheklovlar o'rtasidagi to'qnashuv natijasidir [G.B. Shoumarov, Oila psixologiyasi].

Etakchi faoliyat va tengdoshlar bilan muloqotning psixologik ahamiyati

O'smirlik davriga o'tish bilan o'quv faoliyati o'zining etakchi mavqeini shaxslararo muloqotga bo'shatib beradi. Bu jarayon o'smirning o'zligini anglash va ijtimoiy normalarni o'zlashtirishida laboratoriya vazifasini o'taydi. Tengdoshlar bilan muloqot jarayonida o'smir o'zini boshqalar ko'zi bilan ko'rishni o'rganadi va o'z xulq-atvorini guruh talablariga muvofiqlashtiradi. Mazkur faoliyat turi o'smirda o'zaro hamkorlik, sadoqat va empatiya kabi muhim ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantiradi. Ushbu davrda tengdoshlar tomonidan tan olinish va guruhga mansublik hissi har qanday akademik yutuqdan ustunroq ahamiyat kasb eta boshlaydi [D.B. Elkonin, Bolalar psixologiyasi].

Muloqotning o'ziga xosligi shundaki, o'smir o'z tengdoshlari bilan munosabatda kattalar bilan bo'ladigan ierarxik (bo'ysunuvchi) aloqadan farqli o'laroq, teng huquqli hamkorlikni sinab ko'radi. Bu muhitda u o'z qarashlarini himoya qilishni, mojarolarni hal etishni va do'stlikning ma'naviy mezonlarini tushunib etadi. Agarda o'smir tengdoshlari guruhida o'z o'rnini topa olmasa, bu uning ruhiyatida chuqur emotsional izolyatsiya va o'ziga nisbatan salbiy munosabatning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, muloqot bu davrda shaxsning emotsional farovonligini ta'minlovchi asosiy vosita hisoblanadi [E.G'. G'oziyev, Ontogenez psixologiyasi].

"Men" konsepsiyasi va o'zlikni izlashning psixologik determinatsiyasi

O'smirlik davrining markaziy psixologik yangilanishi bu — o'z-o'zini anglashning rivojlanishidir. O'smir o'zining ichki dunyosiga nazar tashlay boshlaydi va o'zini boshqalardan ajratib turuvchi xususiyatlarni tahlil qiladi. Bu jarayonda u "Men aslida kimman?", "Mening qadriyatlarim nimalardan iborat?" va "Kelajakda kim bo'laman?" degan fundamental savollarga javob izlaydi. Ushbu izlanishlar ko'pincha ichki ziddiyatlar va "identifikatsiya inqirozi" bilan kechadi. O'smir o'zining ideallari va real imkoniyatlari o'rtasidagi tafovutni anglab etar ekan, unda o'z shaxsiyatini yaxlit holatda birlashtirish ehtiyoji tug'iladi. Agar o'smir ushbu inqirozni ijobiy hal qilsa, unda sadoqat va o'z yo'lini topish hissi shakllanadi, aks holda u o'z ijtimoiy rollari o'rtasida chalkashib qolishi mumkin [Erik H. Erikson, Identifikatsiya: Yoshlik va inqiroz].

"Men" konsepsiyasining shakllanishida o'smirning o'z-o'ziga bergan bahosi (samootsenka) hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu davrda o'ziga baho berish mezonlari otionalarning fikridan tengdoshlar va o'zining ichki standartlariga ko'chadi. O'smir o'zini turli ijtimoiy rollarda (do'st, o'quvchi, farzand) sinab ko'radi va bu rollarning muvaffaqiyati uning umumiy o'zlik hissini belgilaydi. O'zligini izlash jarayonida o'smir ko'pincha kattalar tomonidan o'rnatilgan qoidalarni shubha ostiga oladi, bu esa uning mustaqil shaxs sifatida shakllanayotganidan dalolat beradi. Mazkur jarayonning muvaffaqiyatli kechishi o'smirning o'zini ijtimoiy muhitda qanchalik qadrlashi va o'ziga bo'lgan ishonchi bilan bevosita bog'liqdir [V.S. Muxina, Vozrastnaya psixologiya: fenomenologiya razvitiya].

Sotsiometrik tanlov metodi (Dj. Moreno): Guruh ichidagi shaxslararo munosabatlar dinamikasini va o'smirning ijtimoiy mavqeini aniqlash uchun qo'llaniladi.

"O'z-o'zini baholash" metodikasi (Dembo-Rubinshteyn): O'smirning real holati va uning ideallari o'rtasidagi farqni, shuningdek, shaxsiy qadriyatlari shkalasini o'rganishga qaratilgan.

"Mavjud bo'lmagan hayvon" proektiv testi: O'smirning ongostidagi xavotir, agressiya va o'zini himoya qilish mexanizmlarini grafik tasvirlar orqali aniqlash uchun ishlatiladi.

Eysenk shaxs so'rovnomasi (EPI): O'smirning temperament tipi, ekstravert/introvertlik darajasi va emotsional barqarorligini (neyrotizm) diagnostika qilish uchun xizmat qiladi.

Tomas testi: Nizoli vaziyatlarda o'smirning ustuvor xulq-atvor strategiyasini (murosa, raqobat yoki qochish) aniqlash uchun qo'llaniladi.

Ijtimoiy ierarxiya ko'rinishi: Sotsiometriya natijalariga ko'ra, o'smirlarning 15-20% i "yakkalangan" yoki "rad etilgan" statusida bo'ladi. Bu ularning muloqot ehtiyoji qondirilmayotganidan va ichki tushkunlikdan dalolat beradi.

Xulosa: O'smirlik davridagi psixik rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlarini nazariy va amaliy jihatdan o'rganish natijasida quyidagi keng qamrovli xulosalarga kelindi:

Birinchidan, o'smirlik davri — bu biologik determinizm va ijtimoiy talablar o'rtasidagi o'ziga xos muvozanat izlash bosqichidir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirning emotsional portlashlari va beqaror xulq-atvori asab tizimining gormonal "bo'ron"ga moslashish mexanizmidir. Fiziologik o'sishning jadal sur'ati va miyaning kognitiv nazorat markazlari rivojlanishidagi kechikish o'smirni tashqi ta'sirlarga nisbatan o'ta ta'sirchan qilib qo'yadi. Bu esa mazkur davrni "tuzatib bo'lmaz inqiroz" emas, balki shaxsiyatning yangi, murakkabroq darajaga o'tishi uchun zaruriy biologik poydevor sifatida talqin qilishni taqozo etadi.

Ikkinchidan, shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida tengdoshlar guruhining roli mutloq ustunlikka ega bo'ladi. Olingan sotsiometrik ma'lumotlar shuni tasdiqlaydiki, o'smir uchun muloqot — bu shunchaki vaqt o'tkazish emas, balki o'zligini sinovdan o'tkazish va "Men" obrazini modellashtirish vositasidir. Aynan tengdoshlar bilan o'zaro hamkorlik jarayonida o'smir o'zining ijtimoiy kompetentligini oshiradi, empatiya va sadoqat kabi oliy hissiyotlarni amalda o'zlashtiradi. Shu sababli, o'smirlikdagi muloqot tanqisligi yoki guruhdan yakkalanish kelgusida shaxsning jamiyatga adaptatsiyasi qiyin kechishiga sabab bo'lishi mumkin.

Uchinchidan, "Men" konsepsiyasining shakllanishi o'smirlik davrining eng muhim intellektual va ruhiy yutug'idir. O'z-o'zini anglashning bolalikdagi tashqi baholardan ichki standartlarga ko'chishi shaxsiy mustaqillikning (avtonomiya)

poydevorini qo'yadi. Tadqiqotimizda qo'llanilgan metodikalar o'smirlarning ko'pchiligida ideal va real "Men" o'rtasida jiddiy tafovut mavjudligini ko'rsatdi. Bu tafovut o'smirni o'z ustida ishlashga undovchi kuchli motiv bo'lishi bilan birga, noto'g'ri yondashuvda chuqur o'ziga ishonchsizlik va tushkunlik manbai ham bo'lishi mumkin.

To'rtinchidan, olingan amaliy natijalar o'smirlar bilan ishlashda pedagogik va psixologik strategiyalarni tubdan qayta ko'rib chiqish zarurligini ko'rsatadi. Avtoritar tarbiya usullari o'smirning "kattalik hissi" bilan to'qnashib, faqatgina protest (norozilik) va agressiyani keltirib chiqaradi. Binobarin, o'smir shaxsining sog'lom rivojlanishi uchun uning shaxsiy chegaralarini tan olish, unga tanlov huquqini berish va muloqotni buyruq emas, balki maslahat va o'zaro ishonch asosiga qurish eng samarali yo'l hisoblanadi.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, o'smirlik davridagi psixik rivojlanish o'ta dinamik va ko'p qirrali jarayon bo'lib, u bolalikning yakuni va yetuklikning ibtidosidir. Ushbu davrda shakllangan o'z-o'zini baholash, muloqot madaniyati va kognitiv ko'nikmalar insonning butun hayoti davomidagi muvaffaqiyatini belgilab beruvchi hayotiy strategiyalarning asosini tashkil etadi. Maqolada keltirilgan tahlillar o'smir shaxsini tushunishda kompleks (biopsixosotsial) yondashuvning muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Vaxabova, O. G. (2024). GLOBALLASHUV SHAROITIDA AXBOROT MUHITINING YOSHLAR IJTIMOY NORMALARI SHAKLLANISHIGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK JIHLTLARI.
2. Современное образование (Узбекистан), 11 (132)), 46-51.
3. G'oziyev E.G'. *Ontogenez psixologiyasi (nazariy-eksperimental tahlil)*. – Toshkent: "Noshir", 2010. – 352 b.
4. Shoumarov G'.B. *Oila psixologiyasi: Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari uchun darslik*. – Toshkent: "Sharq", 2008. – 296 b.
5. Nishonova Z.T. *Mustaqil fikrlash psixologiyasi*. – Toshkent: "Fan", 2003. – 178 b.
6. Erikson Erik H. *Identity: Youth and Crisis*. – New York: W. W. Norton & Company, 1968. – 336 p. (Ingliz tilidagi asl manba).
7. Muxina V.S. *Vozrastnaya psixologiya: fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo*. – M.: Izdatelskiy sentr "Akademiya", 2006. – 608 s.
8. Piaje J. *Psixologiya intellekta*. – SPb.: Piter, 2003. – 192 s.
9. Vigotskiy L.S. *Pedagogicheskaya psixologiya*. – M.: Pedagogika-Press, 1996. – 536 s.
10. Elkonin D.B. *K probleme periodizatsii psixicheskogo razvitiya v detskom vozraste*. // Voprosi psixologii. – 1971. – №4. – S. 6-20.
11. Raygorodskiy D.Ya. *Prakticheskaya psixodiagnostika. Metodiki i testi. Uchebnoe posobie*. – Samara: "BAXRAX-M", 2001. – 672 s.
12. Rogov E.I. *Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa*. – M.: VLADOS, 1999. – 384 s.