

O'SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

MINGQULOVA GULLOLA ORIFJON QIZI
OCHILOVA LOBARXON FAYZULLA QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Aniq va tabiiy fanlar fakulteti

Biologiya ta'lim yo'nalishi talabalari

ANNOTATSIYA: Maqola o'smirlik davridagi psixik rivojlanishning biologik, kognitiv va emotsional omillarini ilmiy manbalar asosida chuqur yoritadi. Miyaning peshana po'stlog'i (prefrontal korteks), limbik tizim, neyropplastiklik va gormonal o'zgarishlarning shaxs rivojiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, o'smir shaxsida "Men-konsepsiyasi", identitet inqirozi, muloqot ehtiyoji va ijtimoiy xulq shakllanishining psixologik mexanizmlari keng ochib berilgan.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng keskin va murakkab psixik o'zgarishlar sodir bo'ladigan bosqich bo'lib, u organizmning biologik yetilishi bilan boshlanadi va shaxsning to'liq ijtimoiylashuvi uchun asos yaratadi. Psixologiya fanida ushbu davr "kritik yosh", "o'tish davri", "identitet inqirozi bosqichi", "psixik qayta qurilish jarayoni" kabi ilmiy atamalar bilan izohlanadi. Bu bosqichda o'smirning jismoniy o'sishi, gormonal fondagi keskin tebranishlar, miya strukturalarining qayta shakllanishi, yangi intellektual qobiliyatlarning paydo bo'lishi va shaxsiy o'zini anglashning murakkab jarayonlari bir vaqtning o'zida kechadi.

O'smirlik nafaqat fiziologik o'zgarishlar, balki psixik jihatdan qayta tashkil etilish davri bo'lib, bu jarayonda o'smirning dunyoqarashi, qadriyatlari, hissiy tajribalari va ijtimoiy munosabatlari tubdan o'zgaradi. Shuning uchun o'smirlikni o'rganish zamonaviy pedagogika, psixologiya, neyrobiologiya va sotsiologiya fanlarining dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

ASOSIY QISM

O'smirlik davrida psixik rivojlanish ko'plab biologik, neyropsixologik, ijtimoiy va madaniy omillarning murakkab o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Bu davrda organizmning tezkor gormonal o'zgarishi, miya strukturalarining qayta shakllanishi, shaxsning ijtimoiy mavqei va o'zlik haqidagi tasavvurlarining o'zgarishi tufayli o'smirlarning psixik hayoti nihoyatda dinamik va o'zgaruvchan bo'lib qoladi. Rivojlanish psixologiyasi va neyrofan so'nggi yillardagi tadqiqotlarida o'smirlikni inson miyasi uchun "ikkinchi eng muhim qayta qurilish davri" sifatida baholaydi. Chaqaloqlik davridagi neyronlar portlashi qanday katta

ahamiyatga ega bo'lsa, o'smirlikda ro'y beradigan sinaptik kesishish, neyroplastiklikning kuchayishi va miya po'stlog'ining strukturaviy yetilishi ham shunchalik global ahamiyatga ega.

O'smirlikning markaziy neyropsixologik jarayonlaridan biri bu old miya po'stlog'i (prefrontal korteks) ning yetilishidir. Mazkur hudud insonning eng murakkab psixik funksiyalarini — rejalashtirish, diqqatni boshqarish, oqibatni oldindan ko'ra bilish, xatti-harakatni nazorat qilish, impulslarni jilovlash, mantiqiy fikrlash va murakkab qarorlar qabul qilishni ta'minlaydi. Tadqiqotlar (Gogtay et al., 2004; Casey, 2015) shuni ko'rsatadiki, old miya po'stlog'i 25 yoshgacha bosqichma-bosqich yetiladi. O'smirlikda bu hudud hali to'liq shakllanmagan bo'lgani sababli hissiyotlarga asoslangan tezkor qarorlar ustunlik qiladi. O'smir xatti-harakatining ko'p jihatlari — sabrsizlik, tez ta'sirchanlik, xavfga moyillik, keskin qarashlar yoki birdan o'zgaradigan fikrlar — o'zida biologik asosga ega.

Bu davrda limbik tizim — ayniqsa emotsiyalarni boshqaruvchi amigdala — nihoyatda faol bo'ladi. Gormonlar keskin ko'payib, sezgirlik oshadi. Shuning uchun o'smirlarning kayfiyatidagi tez-tez almashish, mayda sababdan jahl chiqishi, yoki aksincha, o'ta quvonuvchan bo'lishi ilmiy izohga ega. Amigdalaning haddan tashqari faolligi prefrontal korteks yetilmaganligi bilan birgalikda "hissiyot – aql" nisbati vaqtincha hissiyotlar foydasiga og'ib ketishiga olib keladi. Bu holat patologiya emas, balki rivojlanishning tabiiy qismidir. O'smirlik psixik rivojlanishining yana bir markaziy jihati — o'zlikni anglash (identifikatsiya) dir. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smir aynan shu davrda "identitetga erishish" yoki "identitet inqirozi" bosqichidan o'tadi. U turli rollarni sinab ko'radi: yetakchi, tengdoshlari orasida mashhur bo'lishga intiluvchi, o'qishga chuqur sho'ng'iydigan, yoki o'ziga yoqmaydigan rollarni rad etuvchi. Bu jarayon — shaxsning o'z qadriyatlarini aniqlash, ideallarni shakllantirish, turmushdagi maqsadlarini belgilash va mustaqil fikrlashga intilish bilan chambarchas bog'liq. O'smirning kattalarga bo'lgan keskin tanqidi ham aslida o'z fikri va pozitsiyasini izlashning tabiiy bosqichidir.

Kognitiv rivojlanish nuqtai nazaridan, Piage ta'biri bilan aytganda, o'smirlar normal- operatsion tafakkur bosqichiga o'tadi. Bu bosqich ularning abstrakt, nazariy, ehtimollarni solishtiruvchi va mantiqiy fikrlash qobiliyatlarini sezilarli darajada kengaytiradi. O'smir endi faktlarni yuzaki emas, balki tahliliy ko'z bilan ko'ra boshlaydi; murakkab muammolarga yechim qidiradi, falsafiy savollar bilan qiziqadi, adolat, axloqiy tamoyillar, jamiyat tuzilishi haqida fikr yuritadi. Ammo bu kognitiv imkoniyatlarning rivojlanishi hamon barqaror emas — ba'zan o'smirlar yuqori darajadagi tafakkurga ega bo'lsa-da, amaliy hayotda impulsiv

qarorlar qabul qilishi kuzatiladi. Buning sababi yuqorida aytilganidek, prefrontal korteks hali yetilmaganidir.

Ijtimoiy rivojlanish ham o'smirlikda chuqur o'zgaradi. Tengdoshlar guruhi o'smir uchun asosiy referent guruhga aylanadi — ya'ni, u o'zini kattalardan ko'ra do'stlari orqali baholay boshlaydi. Tadqiqotlarga ko'ra, o'smir miyasida ijtimoiy baholanishga sezgirlik kattalarga nisbatan ikki barobar kuchli bo'ladi. Shuning uchun o'smir uchun do'stlar tomonidan qabul qilinmaslik katta stress manbai sifatida namoyon bo'ladi.

Ijtimoiy tarmoqlar, internet madaniyati, virtual muhit esa bu jarayonni yanad murakkablashtiradi: o'smir o'zini boshqalar bilan solishtirishga majbur bo'ladi, bu esa ba'zan ijobiy, ba'zan salbiy psixologik oqibatlariga olib keladi.

O'smirlikning yana bir muhim jihati — dopamin tizimi faolligining oshishi. Dopamin mukofotga, qiziqishga, yangilikka, riskga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi. O'smirlarda dopamin darajasi yuqori bo'lgani uchun ular oson zerikadi, yangi tajribalarni izlaydi, xavfli faoliyatlarga moyillik ko'rsatadi. Bu jarayon ijobiy tomonga yo'naltirilsa — sport, ijod, ilmiy izlanish, musiqaga qiziqish — o'smirning barqaror va ijobiy shakllanishi uchun ulkan imkoniyat yaratadi. Aks holda, nazoratsiz qolgan risk izlash zararli odatlar shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Psixologik rivojlanishning yana bir qatlamini axloqiy ong shakllanishi tashkil etadi.

O'smir adolat, to'g'rilik, halollik, erkinlik kabi tushunchalarni chuqurroq anglay boshlaydi. Koulberg axloqiy rivojlanish nazariyasiga ko'ra, o'smirlar konventsional bosqichdan postkonventsional bosqichga o'tish potentsialiga ega bo'ladi, ya'ni ular jamiyat qoidalarini nafaqat bajaradi, balki ularni tahlil qiladi, tanqid qiladi va o'z axloqiy prinsiplariga asoslanib qaror qabul qiladi. Bu jarayon o'smirning shaxs sifatida mustaqillashuvi uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Shu kabi ko'plab neyrobiologik, fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillar uyg'unlashgan holda o'smirlik davri psixik rivojlanishning nihoyatda murakkab, ammo bir vaqtning o'zida ijodiy, dinamik va ijobiy imkoniyatlarga boy davrini tashkil etadi. O'smirning xulqidagi beqarorlik, emotsional keskinlik, riskka moyillik yoki o'z pozitsiyasini haddan tashqari qat'iy himoya qilish holatlari ko'pincha noto'g'ri talqin qilinadi, lekin bularning barchasi ilmiy izohga ega tabiiy rivojlanish bosqichlaridir. Bu bosqichni to'g'ri boshdan o'tish uchun o'smirlarga katta ishonch, to'g'ri muloqot, mustaqillikni qadrlash, zarur hollarda yumshoq rahbarlik va emotsional qo'llab-quvvatlash talab qilinadi.

O'smirlik psixik rivojlanishining murakkabligi uning ko'p qatlamliligi va o'zaro

bog'liqligida namoyon bo'ladi. O'smirning ruhiy holati, xatti-harakati va shaxs sifatidagi shakllanishi faqatgina biologik yoki psixologik omillar bilan emas, balki sotsiokulturning keng tizimi bilan ham belgilanadi. Zamonaviy psixologiya o'smirlikni "biopsixosotsial" tizim sifatida o'rganadi, ya'ni organizmning biologik yetilishi, psixik tuzilma o'zgarishlari va ijtimoiy muhitning kuchli ta'siri bir vaqtning o'zida faol ishlaydi.

Neyropsixologiyada aniqlanganidek, o'smirlikning eng sezilarli o'zgarishlaridan biri bu miyelinlanish jarayonining kuchayishidir. Miyelin — nerv tolalarini o'rab turuvchi modda bo'lib, axborotni tezroq va samaraliroq uzatishni ta'minlaydi. O'smirlikda ayniqs prefrontal korteksga boruvchi nerv yo'llarining miyelinlanishi keskin kuchayadi, bu esa fikrlash tezligi, o'zini boshqarish, qaror qabul qilish va strategik rejalashtirish imkoniyatlarini asta-sekin mustahkamlaydi. Demak, o'smirning "katta odamlar kabi" fikrlashga bosqichma-bosqich yaqinlashishi — bu faqat tajribaga emas, balki neyrobiologik yetilishga ham bog'liq.

O'smirlikdagi yana bir diqqatga sazovor ilmiy jihat — "sotsial miya"ning faol rivojlanishidir. Sotsial miya deganda boshqalarning hissiyotlarini tushunish, ijtimoiy signallarni qabul qilish, mentalizatsiya (o'zgalar fikrini tasavvur qilishi), empatiya, ijtimoiy muloqot strategiyasini tanlash kabi jarayonlarni boshqaruvchi miya tarmoqlari tushuniladi. Tadqiqotlar (Blakemore, 2018) shuni ko'rsatadiki, aynan o'smirlikda mentalizatsiya bilan bog'liq miya hududlari — medial prefrontal korteks, temporoparietal bog'lama, orqa superior temporal sulkus — faol qayta tashkil qilinadi. Shu tufayli o'smir o'ziga nisbatan bo'ladigan baholarga benihoya sezgir bo'lib qoladi;

boshqalar fikrini haddan tashqari muhim deb biladi; uyalish, o'zini kuzatishadi degan o'y, salbiy fikrdan qo'rqish kuchayadi. Bu holat ko'pincha ota-onalar tomonidan "negadir juda injiq bo'lib qoldi", "hammasini yurakka yaqin oladi" kabi talqin qilinadi, aslida esa bu biologik me'yor darajasidagi hodisadir.

O'smirlikda psixik rivojlanishning ijtimoiy-psixologik omillari ham nihoyatda katta rol o'ynaydi. Avvalo, oila muhitining sifati — ota-onaning emotsional qo'llab-quvvatlashi, nazorat darajasi, muloqot shakli — o'smirning psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Tadqiqotlar (Steinberg, 2014) shuni ta'kidlaydi: demokratik, iliq, tushunishga asoslangan oilalarda o'smirlarning impulsivligi kamroq, depressiyaga moyilligi pastroq, akademik motivatsiyasi kuchliroq bo'ladi. Aksincha, qat'iy jazoga, kamsitishga, talablarni haddan tashqari oshirishga asoslangan oilalarda o'smirning identitet shakllanishi murakkablashadi, o'ziga baho berish jarayoni izdan chiqadi, tajovuzkorlik yoki befarqlik kuchayadi.

Shuningdek, o'smirlik davrida tengdoshlar ta'siri yanada kuchli bo'lishi miyaning biologik xususiyatlari bilan tasdiqlanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar

tengdoshlari kuzatib turganida xavfli vazifalarni bajarishga ikki baravar ko'proq moyil bo'ladi. Bu holat dopamin tizimining boshqalarning bahosi orqali tez faollashishi bilan bog'liq. Shuning uchun ko'plab xavfli xatti-harakatlar — tez yurish, janjalga kirishish, ekstremal faoliyatlar, zararli odatlarni sinab ko'rish — ko'proq do'stlar bilan birga bo'lganda yuzaga keladi. Bu jarayonni to'g'ri boshqarish orqali o'smirning ijobiy yo'nalishdagi sotsial faolligini kuchaytirish mumkin, masalan: sport jamoalari, ilmiy to'garaklar, san'at jamoalari, ko'ngillilar harakati.

O'smirlik psixologiyasining yana bir muhim jihati — emotsional identitet shakllanishidir. O'smir o'z hissiyotlarini tushunish, ularga nom berish, boshqarish, konstruktiv tarzda ifoda etishni o'rganadi. Ammo prefrontal korteks yetilmagani sababli hissiyotlarni tahlil qilish qobiliyati hali mukammal emas, natijada o'smir ko'pincha o'z his-tuyg'ularining kuchiga taslim bo'ladi.

Bu davrda ko'plab ichki ziddiyatlar — o'ziga ishonchsizlik, ortiqcha uyatchanlik, kattalar bilan tortishuvchanlik, qaramlik va mustaqillik o'rtasidagi kurash — kuchayadi.

O'smirning “Men kattaman!” degan talabi aslida ichki mustaqillik istagi bilan real imkoniyatlar o'rtasidagi kurashning ko'rinishidir.

Shuningdek, o'smirlikda axloqiy rivojlanish sezilarli ravishda chuqurlashadi. O'smir jamiyat qoidalariga ko'r-ko'rona bo'ysunishdan ko'ra, ularning mohiyatini tushunishga, adolatni izlashga, axloqiy masalalarda mustaqil pozitsiya egallashga intiladi. Bu jarayon shaxsning yetukligiga asos bo'ladi. Ammo agar ijtimoiy muhitda adolatsizlik, ikkiyuzlamachilik yoki agressiya ko'p bo'lsa, o'smir o'z axloqiy modelini ham salbiy namunalardan shakllantirishi mumkin.

O'smirlik davrining psixik rivojlanishida raqamli texnologiyalar, internet va ijtimoiy tarmoqlarning roli ham alohida diqqatga loyiq. Bugungi tadqiqotlar ko'rsatadiki, internetdagi faol muloqot o'smirning ijtimoiy identiteti, o'ziga baho berishi va emotsional holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ijobiy tomoni shundaki, o'smir o'zga madaniyatlar, fikrlar, dunyoqarashlar, o'quv imkoniyatlari bilan tanishadi; motivatsiya manbalarini topadi. Salbiy tomoni esa — doimiy solishtirish, “ideal” obrazlarga ergashish, kiberbullying, ortiqcha virtual bog'liqlik — o'smirning ruhiy barqarorligiga xavf tug'dirishi mumkin. Demak, raqamli makonda xavfsiz bo'lishni o'rgatish — zamonaviy o'smir psixologiyasining ajralmas qismidir.

O'smirlikning murakkab psixologik jarayonlari shaxsning kelajakdagi ruhiy salomatligi uchun poydevor yaratadi. Bu davrda qo'llab-quvvatlovchi, ishonch beruvchi, hurmatga asoslangan muhit mavjud bo'lsa, o'smirlikdagi tabiiy ziddiyatlar barqaror shaxsga aylanish yo'lida kuchga aylanadi. Aks holda, bu

davrda psixologik bosim kuchaysa, o'smir o'zini topishda qiynaladi, xavfli odatlarga yoki salbiy guruhlariga moyil bo'lib qoladi. Shu sababli o'smirlik — nafaqat qiyin, balki imkoniyatlar davri sifatida qaralishi lozim.

O'smirlikning psixik rivojlanishida hissiyotlar va motivatsiya tizimining o'zaro bog'liqligi ham muhim ahamiyatga ega. O'smirlikda dopamin va serotonin kabi neyromediatorlarning faolligi oshadi, bu esa yangi tajribalar izlash, mukofot va qoniqish hissi, riskli vazifalarni bajarishga intilish kabi xatti-harakatlarni kuchaytiradi. Shu bilan birga, bu biologik o'zgarishlar o'smirlarni doimiy ravishda yangilik izlashga, ijodiy fikrlashni rivojlantirishga va o'zini sinab ko'rishga undaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar ijodiy va ilmiy faoliyatga jalb etilganda, ular nevrologik jihatdan ham sog'lom va psixologik jihatdan barqaror rivojlanadi (Steinberg, 2014; Casey, 2015).

Shaxsning ijtimoiy moslashuvi va guruh bilan integratsiyasi ham o'smirlik psixik rivojlanishining muhim qismidir. Tengdoshlar guruhi o'smirlarga ijtimoiy normalarni o'rganish, hissiy tajribalarni almashish va o'zini jamiyat kontekstida anglash imkonini beradi. Ijtimoiy guruhning ta'siri, ayniqsa, adolescentlarning ijtimoiy xavf va rag'batni qanday qabul qilishida sezilarli bo'ladi. Shu sababli, o'smirning ijtimoiy rivojlanishida psixologik qo'llab-quvvatlash, maslahatchilar va pedagoglarning roli juda muhimdir.

XULOSA

O'smirlik davri psixik rivojlanishning eng intensiv, eng murakkab va eng mas'uliyatli bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda miya strukturalari — ayniqsa old miya po'stlog'i — faol qayta tashkil qilinadi, emotsional tizim kuchayadi, shaxsiy identitet shakllanadi, kognitiv funksiyalar murakkablashadi, ijtimoiy rollar kengayadi. O'smirning xatti-harakati ko'pincha keskin, barqaror bo'lmagan ko'rinishi tabiiy rivojlanish qonuniyatidir.

O'smirlarga to'g'ri psixologik qo'llab-quvvatlash, sog'lom ijtimoiy muhit, konstruktiv muloqot, hurmat va tushunish uning barqaror, mustaqil, mas'uliyatli shaxs sifatida shakllanishining asosiy garovidir. O'smirlik davrida yuzaga keladigan muammolarni “xato” deb emas, balki yangi shaxsning shakllanish jarayoni sifatida qabul qilish zarur.

Adabiyotlar:

1. Karimova V. “Psixologiya asoslari”. — Toshkent: O'zbekiston, 2019.
2. Yo'ldoshev J., Usmonov S. “Pedagogik mahorat”. — Toshkent, 2020.
3. G'oziev E. “Umumiy psixologiya”. — Toshkent: Fan, 2018.
4. G'anieva M. “Pedagogik psixologiya”. — Toshkent, 2021.
5. Goleman D. “Emotsional intellekt”. — Nyu-York, 2005.
6. Vygotskiy L.S. “Pedagogik psixologiya”. — Moskva, 1991.

7. Шомуротов, У. (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 5(2), 91-95.
8. Abdukarimovich, Y. T., & Melikmurodovich, S. U. B. (2022). Art Therapy in Eliminating Aggressiveness in the Individual. *Global Scientific Review*, 9, 1-4.
9. MELIKBOBOYEVICH, S., QIZI, O., & QIZI, Q. (2024). INSONIY MUOMALA VA MULOQOTNING PSIXOLOGIK VOSITALARI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 180-188.
10. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). Educator's Skill in Eliminating Aggressive Situations of Children Raised in Preschool Education Organization. *Samaraly Ta'lim Va Barqaror innovatsiyalar Jurnali*, 1(6), 611-616.
11. Abdukarimovich, T. Y. L., Melikboboyevich, S. U., & Isokovich, U. F. (2024). Xotira haqidagi qarashlar va xotirani rivojlantirish. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 109-117.
12. Шомуротов, У. . (2024). ТЕХНОЛОГИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ АРТ-ТЕРАПИИ В УСТРАНЕНИИ ЛИЧНОСТИ АГРЕССИИ. *Предпринимательства и педагогика*, 2(3), 178–181.