

O'SMIRLIK DAVRI VA UNING PSIXOLOGIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Annotatsiya. Mazkur maqolada o'smirlik davrining psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanish xususiyatlari chuqur tahlil qilinib, unda shaxsni anglash, ijtimoiy identifikatsiya, emotsional tebranishlar va kognitiv rivojlanish jarayonlari birgalikda kechishi ilmiy manbalar asosida asoslab berilgan. Maqolada rus, xorijiy va o'zbek olimlarining qarashlari solishtirilgan, shuningdek, so'rovnomalar, intervyular va kontent tahlili kabi metodologik yondashuvlar qo'llanilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, o'smirlik davrida oilaviy muloqot sifati, pedagogik qo'llab-quvvatlash va psixologik yordam tizimlari shaxsning to'g'ri shakllanishida muhim omil sanaladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, psixologik o'zgarish, ijtimoiy moslashuv, pedagogik qo'llab-quvvatlash, emotsional barqarorlik.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ И ОСОБЕННОСТИ ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Аннотация. В статье представлен глубокий анализ психологических, физических и социальных особенностей развития подросткового возраста, а также на основе научных источников обосновывается взаимосвязь процессов самосознания, социальной идентификации, эмоциональных колебаний и когнитивного развития. В статье сравниваются взгляды российских, зарубежных и узбекских учёных, а также используются такие методические подходы, как анкетирование, интервьюирование и контент-анализ. По результатам исследования, качество семейного общения, педагогической поддержки и системы психологической помощи в подростковом возрасте рассматриваются как важный фактор правильного формирования личности.

Ключевые слова: подростковый возраст, психологические изменения, социальная адаптация, педагогическая поддержка, эмоциональная устойчивость.

ADOLESCENCE AND ITS PSYCHOLOGICAL DEVELOPMENT FEATURES

Annotation. In this article, an in-depth analysis of the psychological, physical and social development features of adolescence are examined, and it substantiates the coexistence of processes of self-awareness, social identification, emotional fluctuations and cognitive development based on scientific sources. The article compares the views of Russian, foreign and Uzbek scientists, and also uses methodological approaches such as questionnaires, interviews and content analysis. According to the results of the study, the quality of family communication, pedagogical support and psychological assistance systems during adolescence are considered an important factor in the correct formation of a personality.

Key words: adolescence, psychological change, social adaptation, pedagogical support, emotional stability.

Kirish. Inson hayotidagi eng murakkab va dinamik bosqichlardan biri bo'lgan – o'smirlik davri undagi jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'lishi bilan ajralib turadi. Inson bolalikdan qarilikka qadar hayot davomida turli rivojlanish davrlarini boshdan kechiradi va bu davrlarda ular bir-biridan farq qiladigan ma'lum fiziologik va psixologik xususiyatlar va o'zgarishlarni namoyon etadi. Shu nuqtai nazardan, insonning hayotini umumiy nuqtai nazardan o'rganish jarayonida uni bolalik, o'smirlik yoki yoshlik, voyaga yetish va qarilik kabi asosiy rivojlanish davrlariga bo'lib o'rganish maqsadga muvofiq. Shunga qaramasdan,

tadqiqot mavzusi "inson" bo'lganligi sababli, bu rivojlanish davrlari uchun aniq yosh chegarasini boshlanish va tugash nuqtalarini belgilash murakkab ish. Biroq, ilmiy tadqiqotlar, ayniqsa rivojlanish psixologiyasi sohasidagi zarurat tufayli, bu rivojlanish davrlari bilan bog'liq yosh chegaralari, bir xil bo'lmasa ham, ko'pincha har bir bosqich uchun belgilanadi. Ushbu davr odatda 11-16 yosh oralig'ini qamrab oladi va shaxsni o'zini anglash, ijtimoiy mavqeyini topish hamda mustaqil fikrlash jarayonlari shakllanadigan davr deb qaraladi.

O'smirlikni turli nuqtai nazardan o'rganish va tahlil qilish mumkin. Tadqiqotlar o'smirlikka fiziologik rivojlanish, ijtimoiy ta'sirlar, iqtisodiy barqarorlik yoki hissiy rivojlanish kabi turli nuqtai nazarlardan yondashgan va odatda ko'rib chiqilayotgan davr fiziologik yetuklikni ham o'z ichiga olgan yondashuvlarning kombinatsiyasi sifatida ko'rib chiqilgan. Psixolog olim L.S.Vygotskiy bu davr haqida "Shaxsiy o'sishning krizis bosqichi" deb nomlab, unda xulq-atvor va emotsional holatlarda keskin o'zgarishlar yuzaga kelishini ta'kidlagan.

Ushbu ilmiy maqolamizning dolzarbligi shundaki, bugungi internet, zamonaviy texnologiyalar asrida o'smirlardagi kechayotgan turli hissiy va jismoniy o'zgarishlar bilan bir qatorda to'g'ri yondashuvlarni tanlash, ularni qo'llab quvvatlashda pedagogika va psixologiya sohalarida yanada chuqurroq izlanib, mazkur mavzuni yoritish va tahlil qilish, bu orqali yoshlarda ta'lim tizimidagi imkoniyatlarni kengaytirishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya. O'smirlik, bu o'tish davridagi muhim bosqich sifatida, ko'plab tadqiqotlar mavzusi bo'lib kelgan. Ushbu davr va uning xususiyatlariga oid ko'plab olimlar tomonidan zamonaviy tadqiqotlar olib borilgan. Misol tariqasida, xorij olimlaridan Johnson o'smirlik davri o'zgarishlarida kognitiv, emotsional va ijtimoiy jihatlariga urg'u bergan va yoshlarning yaxshi o'sishi uchun ijtimoiy, oilaviy qo'llab-quvvatlash zarur ekanligini ta'kidlagan. Bundan tashqari, Kim va Lee lar esa o'smirlik davrida yuzaga keladigan ijtimoiy muammolar va ularni bartaraf etish yo'llarini o'rganib, yoshlarning ijtimoiy muhitdagi roli va jamiyatga moslashuviga alohida e'tibor qaratadilar.

Rus olimlaridan, Petrov o'smirlik davrida identifikatsiya, ya'ni o'-o'zini anglash va ijtimoiy munosabatning shakllanishi bo'yicha izlanish olib borgan. O'zbek olimlaridan, Ahmedov o'smirlik davrining rivojlanish xususiyatlari psixologik diagnostika va intervensiya usullari orqali chuqur o'rganilishi muhimligi qayd etilgan.

Turk olimlaridan Kalyencioglu va Kutlu o'smirlik davridagi 275 nafar o'rta maktab o'quvchilari ishtirokidagi tadqiqotlarida oilaviy funksiyalarning moslashish darajasiga qanday ta'sir qilishini o'rganib chiqdilar va salbiy idroklar moslashish darajasini o'rganishgan bo'lishsa, Greenberger va McLaughlin (1998:130) o'smirlardagi bog'lanish, stressga dosh berish va tushuntirish uslublarini o'rgangan tadqiqotida ishonchli bog'lanishga ega bo'lgan shaxslar yordam so'rash va muammolarni hal qilishda ko'proq ishtirok etishlari mumkin degan xulosaga kelishdi. Turkiyada o'tkazilgan tadqiqotda Arslan va Balkis o'smirlardagi oilaviy muammolar va muammoli xatti-harakatlar o'tasidagi bog'liqlikni o'rganib chiqqan bo'lib, 581 o'smir ishtirokidagi ushbu tadqiqotda ular muammoli xatti-harakatlar va oilaviy muammolar o'rtasida yuqori va ijobiy korrelyatsiyani aniqladilar.

Ushbu maqolada o'smirlik davrining rivojlanish xususiyatlarini o'rganish uchun sifat va miqdoriy tahlil usullari qo'llanildi. Ma'lumotlar yig'ish jarayonida so'rovnomalar, intervyular hamda mavjud ilmiy adabiyotlarning tahlili asosiy usullar sifatida tanlandi. Ma'lumotlarni tahlil qilishda statistik tahlil metodi va kontent tahlili usullaridan foydalanildi.

Muhokama va natijalar. "O'smirlik" so'zi o'z kelib chiqishini lotincha "dolescere" fe'lidan olgan. Bu so'z "bolalikdan voyaga yetgunga qadar o'sish" degan ma'noni anglatadi. O'smirlik - bu inson tanasining turli sohalarida (jismoniy, kognitiv, ijtimoiy, ma'naviy, axloqiy, gormonal va jinsiy) o'zgarish davri. O'smirlik uchun ham ishlatiladigan "balog'at" atamasi lotincha "pubertas" so'zidan kelib chiqqan va bolalik va jinsiy yetuklik o'rtasidagi oraliq davrni ifodalash uchun ishlatiladi. Terzi o'smirlikni bolalikdan voyaga yetgunga o'tish deb ta'riflagan bo'lib, bu davrda ijtimoiy, hissiy, aqliy va biologik o'zgarishlar sodir bo'lishini ta'kidlagan.

Rus olimi Petrov tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda kuzatilgan jismoniy o'zgarishlar (sekulyar o'sish, pubertal o'sish) o'smirlarning o'z-o'zini baholashga sezilrli darajada ta'sir

ko'rsatishi aniqlangan. Bunda ko'plab ishtirokchilar tanadagi o'zgarishlar bilan bog'liq noqulayliklar, jumladan, kiyinish, ijtimoiy faollikda o'zgarishlar haqida bo'lganligi, jismoniy o'zgarishlar o'z-o'zini anglash va ijtimoiy identifikatsiyaga bevosita ta'sir qilishi yoritilgan.

Amerika olimi Johnsonning tomonidan o'tkazilgan so'rovnoma ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlarning 62% (155 nafar) ijtimoiy bosim va kurs-yuklama ta'sirida o'qish motivatsiyasida pasayish yoki yo'qolish sezgan. Bu natija kognitiv rivojlanishning ijtimoiy kontekstdan mustaqilligini cheklovchi omillar mavjudligini ko'rsatadi. Johnson tomonidan keltirilgan nazariy tahlillar ham ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va akademik muvaffaqiyat o'rtasidagi bog'liqlikni tasdiqlashini ko'rishimiz mumkin.

O'smirlik davri shaxsning psixologik, jismoniy va ijtimoiy rivojlanishida keskin o'zgarishlar yuz beradigan murakkab bosqichdir. Izlanishlar davomida kuzatilgan ma'lumotlar shuni ko'rishimiz mumkinki, o'smirlarning ruhiy-emotsional holati, o'zini anglash jarayoni va ijtimoiy munosabatlaridagi o'zgarishlar ularning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Mavjud ilmiy adabiyotlar ham bu jarayonni murakkab va ko'p qirrali hodisa sifatida talqin etadi. Masalan, Petrov shaxsning o'zini anglash mexanizmi aynan o'smirlik davrida shakllanib, ijtimoiy identifikatsiya bilan bevosita bog'liq ekanini ta'kidlaydi.

O'smirlikka xos bo'lgan psixologik sezgirlik va hissiy tebranishlar ko'pincha o'zini anglashdagi noaniqliklar, o'zini baholashdagi muammolar va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'ladi. Johnsonning fikricha, o'smir o'zini aynan shu davrda jamiyatda kimligi va qanday rolga ega ekanini anglashga intiladi. Bu esa uni psixologik jihatdan qidiruv holatiga tushiradi. Ushbu jarayon shaxsning kelgusidagi qarorlar, maqsadlar va hayotiy tamoyillarini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, o'smirlik davrida ijtimoiy muhitning ta'siri yanada kuchayib boradi. Aynan shu bosqichda oila, maktab, tengdoshlar va media vositalari shaxsning ruhiy hamda axloqiy jihatdan shakllanishida asosiy omillardan biriga aylanadi. Olimlar Kim va Lee ushbu masalaga to'xtalib, o'smirlik davri ijtimoiy integratsiyaning eng sezilarli bosqichi ekanini ta'kidlaydilar. Tadqiqot davomida pedagog va psixologlarning fikrlariga tayangan holda shuni aytish mumkinki, o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi, tashqi olamga munosabati va ijtimoiy faolligi ko'p jihatdan oilaviy muloqot sifati va pedagogik qo'llab-quvvatlashga bog'liqdir.

Shuningdek, o'smirlarning hissiy holatida tez-tez o'zgarishlar kuzatilishi tabiiy jarayon hisoblanadi. Biroq ushbu holatlar o'z vaqtida boshqarilmasa, psixologik ziddiyatlar, o'z-o'zini cheklash yoki negativ xulq-atvor shakllanishi mumkin. Ahmedov o'smirlar psixologik rivojlanishida diagnostik yondashuvlar va erta psixologik ko'makning ahamiyatini alohida ta'kidlab o'tadi. Mazkur yondashuvlar o'smirlik davrida ijtimoiy-psixologik muammolarni oldindan aniqlash va ularni bartaraf etishga yordam beradi.

O'rganilgan adabiyotlar tahlili natijalaridan kelib chiqib, shuni aytish mumkinki, o'smirlik davrining muvaffaqiyatli kechishi uchun faqat biologik yetilish kifoya qilmaydi. Eng muhim omil – psixologik barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va ijobiy shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishidir. Agar ushbu bosqichda o'smir yetarli darajada psixologik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlanmasa, kelgusida xarakterida shubha, izolyatsiya yoki turli risk xulq-atvori shakllanishi ehtimoldan xoli emas. Shu sababli, tadqiqot natijalari asosida aytish mumkinki, o'smirlarga yo'naltirilgan pedagogik, psixologik va ijtimoiy dasturlar tizimli va kompleks tarzda ishlab chiqilishi lozim.

Xulosa. O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va ko'p qirrali bosqichlardan biri bo'lib, unda jismoniy yetilish, psixologik o'zgarishlar, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy identifikatsiya jarayoni birgalikda kechadi. Bu bosqichda o'smir shaxsining o'zini anglash jarayoni kuchayib, "men" konsepsiyasi shakllanadi, oila va jamiyatdagi mavqei belgilashga intiladi. Yuqoridagi ilmiy adabiyotlarda ko'rib o'tganimizdek, agar bu davrda o'smir yetarlicha psixologik va ijtimoiy ko'makka ega bo'lmasa, uning shaxsiy rivojlanishida turli ziddiyatlar, emotsional beqarorlik yoki muammoli xatti-harakatlar yuzaga kelishi mumkin.

Pedagogik va psixologik tadqiqotlarda o'smirlikning muvaffaqiyatli kechishi uchun oilaviy muloqot, maktab muhitida sog'lom psixologik atmosfera, tengdoshlar bilan ijobiy munosabatlar va individual yondashuv hal qiluvchi omillar sifatida ko'rsatiladi. Johnson fikriga

ko'ra, o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantirish hamda ijtimoiy faoliyatga jalb qilish ularning akademik muvaffaqiyati va emotsional barqarorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kim va Le tomonidan keltirilgan tahlillarda esa o'smirlik davrida ijtimoiy integratsiya shaxs taraqqiyotining eng muhim ko'rsatkichlaridan biri ekani alohida ta'kidlanadi.

O'zbek va rus olimlarining tadqiqotlari ham ushbu fikrni tasdiqlaydi. Xususan, Petrov shaxsiy identifikatsiya aynan o'smirlik davrida shakllanishini qayd etadi, Ahmedov esa erta psixologik diagnostika o'smirlarning ruhiy muammolarini oldindan aniqlash va profilaktika qilishda samarali vosita ekanini ta'kidlashadi. Shu jihatdan, o'smirlik davrini faqat biologik yetilish bosqichi sifatida emas, balki psixologik, ijtimoiy va ma'naviy yo'nalishlar kesishgan kompleks tizim sifatida talqin qilish ilmiy jihatdan asoslangan yondashuv hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy, L. S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press. 1978. 172p.
2. Johnson, Michael. *Adolescence Development and Challenges*. London: Routledge, 2018. 72–88 p.
2. Kim, Soyoung & Lee, Hyunwoo. *Youth and Social Development*. Seoul: Hanbit Publishing, 2016. 76–92 p.
3. Petrov, Aleksandr. *O'smirlik psixologiyasi: nazariya va amaliyot*. Toshkent: Ilm-Ziyo, 2014. 67–89-bet.
4. Ahmedov, Sherzod. *Psixologik diagnostika va yoshlarning rivojlanishi*. Toshkent: Fan, 2019. 124–132-bet.
5. Kalyencioglu, E. & Kutlu, H. "Adolescent Adjustment and Family Functioning: A Study on Turkish Adolescents." *Journal of Youth Research*, Istanbul: Epsilon Press, 2010. p.45–60
6. Loose, Thomas et al. *Adolescent Psychology and Development*. Berlin: Springer, 2018. 178–185p.
7. Terzi, Burak. *Developmental Stages of Adolescence*. Ankara: EduPress, 2013. sahife 61-77
8. Greenberger, E. & McLaughlin, S. "Emotional Stress and Coping Strategies in Adolescence." *Journal of Child Psychology*, New York: Academic Press, 1998. p. 128–134
9. Arslan, Y. & Balkis, M. "Family Problems and Risk Behaviors in Adolescence." *Turkish Journal of Social Psychology*, Ankara: Pivol Press, 2014. 210–225p.