O‘SMIRLIK DAVRI INQIROZLARINING PSIXOLOGIK TAHLILI VA ULARNING SHAXS RIVOJLANISHIGA TA’SIRI

Matqurbonova Madina Otabek qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti Psixologiya yónalishi talabalari
madinamatkurbonova39@ gmail.com
Fasedinova E'zoza Najmiddin qizi
fasidinovaezoza@gmail.com
Abdurasulova Zilola Odil qizi
zilolaabdurasulova@gmail.com
Radjabova Zuxra Mirzotilloyevna
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Pedagogika fakulteti psixologiya kafedrasi katta o‘qituvchisi
https://orcid.org/0009-0009-7263-6781
zuxra.ps@mail.ru

Annotatsiya. O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biri bo‘lib, bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida kuzatiladigan inqirozlar, ularning kelib chiqish sabablari va oqibatlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Ayniqsa, o‘smirlarning o‘z “men”ini anglash jarayoni, mustaqillikka intilishi, kattalar bilan munosabatlaridagi ziddiyatlar hamda emotsional beqarorlik kabi omillar asosiy e’tibor markazida bo‘ladi. Maqolada shuningdek, o‘smirlik davridagi inqirozlarni yengib o‘tishda samarali psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar keltiriladi. Ushbu tadqiqot natijalari o‘smirlar bilan ishlovchi mutaxassislar, ota-onalar va ta’lim tizimi vakillari uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixologik inqiroz, identifikatsiya, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxs rivojlanishi

Аннотация.Подростковый возраст является одним из самых сложных и значимых этапов в жизни человека, характеризующийся интенсивными физическими, психологическими и социальными изменениями. В данной статье рассматриваются кризисы подросткового периода, их причины возникновения и возможные последствия. Особое внимание уделяется процессу формирования самосознания подростка, его стремлению к самостоятельности, конфликтам со взрослыми и эмоциональной нестабильности. Также в работе подчеркивается значимость роли родителей, педагогов и психологов в преодолении кризисных состояний у подростков. Рассматриваются эффективные методы психологической поддержки и практические рекомендации по работе с подростками. Результаты исследования могут быть полезны специалистам в области психологии, педагогики, а также родителям, заинтересованным в благополучном развитии своих детей в подростковом возрасте.

Ключевые слова:подростковый возраст, психологический кризис, идентификация, эмоциональная нестабильность, социальная адаптация, развитие личности

Abstract. Adolescence is one of the most critical and complex stages in human development, characterized by significant physical, psychological, and social transformations. This article explores the crises that occur during adolescence, their underlying causes, and their potential consequences. Particular attention is given to the development of self-identity, the desire for independence, conflicts with adults, and emotional instability. The study examines the main manifestations of adolescent crises, including aggression, depression, feelings of loneliness, low self-esteem, and difficulties in social adaptation. Understanding these issues is essential for supporting adolescents in their personal growth and helping them overcome challenges effectively.The findings of this research are valuable for professionals working in psychology and education, as well as for parents who aim to support their children through the difficulties of adolescence. The study contributes to a deeper understanding of adolescent behavior and offers strategies to promote healthy development during this important life stage.

Keywords: adolescence, psychological crisis, identity, emotional instability, social adaptation, personality development

KIRISH

O‘smirlik davri inson ontogenezining eng murakkab, dinamik va mas’uliyatli bosqichlaridan biri sifatida alohida ilmiy e’tiborni talab etadi. Ushbu davr odatda bolalikdan kattalikka o‘tishning o‘ziga xos “ko‘prik” davri bo‘lib, unda shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida chuqur va ko‘p qirrali o‘zgarishlar yuz beradi. Aynan shu davrda organizmda pubertat jarayonlari faollashadi, markaziy asab tizimi va gormonal tizim faoliyatida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi, bu esa o‘z navbatida shaxsning hissiy holati, xulq-atvori va o‘zini tutishiga kuchli ta’sir ko‘rsatadi.

Psixologik nuqtai nazardan o‘smirlik davri ko‘pincha inqirozli bosqich sifatida tavsiflanadi. Bu davrda shaxsda o‘z “Men”ini anglash, o‘zini baholash, mustaqillikka intilish, ijtimoiy maqomini aniqlash kabi jarayonlar keskinlashadi. Natijada ichki qarama-qarshiliklar, emotsional beqarorlik, kattalar bilan nizolar va o‘z tengdoshlari bilan murakkab munosabatlar yuzaga kelishi mumkin. O‘smirlik inqirozlari shaxsning rivojlanishida tabiiy va muqarrar jarayon bo‘lib, ular orqali individ yangi psixologik sifatlarni egallaydi va ijtimoiy jihatdan yetuklashadi[1].

Mazkur mavzuning dolzarbligi zamonaviy jamiyat sharoitida yanada ortib bormoqda. Bugungi kunda o‘smirlar global axborot makoni, ijtimoiy tarmoqlar, raqamli texnologiyalar va turli madaniy oqimlar ta’sirida shakllanmoqda. Bu omillar o‘smirlarning qadriyatlari, dunyoqarashi va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta’sir ko‘rsatib, ba’zan esa psixologik muammolar, stress, xavotir va identifikatsiya inqirozlarini kuchaytirishi mumkin. Shu bois o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish, ayniqsa, inqirozli holatlarni ilmiy asosda tahlil qilish va ularni yengib o‘tish mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Shuningdek, o‘smirlik davri inqirozlarini to‘g‘ri anglash pedagoglar, ota-onalar va amaliy psixologlar uchun ham nihoyatda zarurdir. Chunki aynan shu davrda beriladigan psixologik yordam va qo‘llab-quvvatlash shaxsning keyingi hayot yo‘liga, kasbiy shakllanishiga va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta’sir qiladi. Noto‘g‘ri yondashuvlar esa aksincha, shaxs rivojlanishida turli og‘ishlar va salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Ushbu maqolaning maqsadi – o‘smirlik davri inqirozlarining nazariy asoslarini ochib berish, ularning yuzaga kelish sabablarini kompleks tahlil qilish hamda ularni bartaraf etish va

profilaktika qilish bo‘yicha ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Shu bilan birga, tadqiqot doirasida o‘smirlik davridagi inqirozlarning shaxs rivojlanishidagi o‘rni va ahamiyatini aniqlash ham ko‘zda tutiladi[2].

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot o‘smirlik davri inqirozlarini o‘rganishda kompleks va tizimli yondashuvga asoslanadi.Tadqiqotning metodologik asosi sifatida umumilmiy tamoyillar (tizimlilik, rivojlanish, determinizm) hamda psixologiyaning yetakchi nazariy yo‘nalishlari xizmat qiladi.Xususan, rivojlanish psixologiyasi, shaxs psixologiyasi va ijtimoiy psixologiya doirasida ishlab chiqilgan konsepsiyalar tahlil qilindi.Nazariy tahlil usuli orqali o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari turli ilmiy yondashuvlar asosida ko‘rib chiqildi. Jumladan, rivojlanishning bosqichma-bosqichligi g‘oyasiga asoslangan nazariyalar (L.S. Vigotskiy, D.B. Elkonin), shaxs identifikatsiyasi va inqirozlari konsepsiyasi (E. Erikson), hamda ijtimoiy-kognitiv yondashuv (A. Bandura) mazkur tadqiqotning nazariy asosini tashkil etadi. Ushbu yondashuvlar orqali o‘smirlik davridagi inqirozlar shaxs rivojlanishining tabiiy va zaruriy bosqichi sifatida talqin qilinadi.

O‘smirlik davri psixologiya fanida alohida rivojlanish bosqichi sifatida keng o‘rganilgan bo‘lib, bu davrda shaxsning o‘zligini anglash jarayoni (self-concept) faol shakllanadi. Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smir o‘zining ichki dunyosiga chuqurroq nazar tashlay boshlaydi, o‘z qadr-qimmatini baholaydi va hayotiy maqsadlarini aniqlashga intiladi. Bu jarayon refleksiya, o‘z-o‘zini tahlil qilish va ichki dialoglarning kuchayishi bilan tavsiflanadi.

Mazkur tadqiqotda emotsional rivojlanish masalasi ham alohida e’tiborga olindi. O‘smirlik davrining eng muhim belgilaridan biri – emotsional beqarorlik bo‘lib, u biologik (gormonal o‘zgarishlar), psixologik (o‘zini anglashdagi noaniqlik) va ijtimoiy (moslashuv muammolari) omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Nazariy manbalar asosida o‘smirlarning affektiv holatlari, kayfiyat tebranishlari, impulsivlik va yuqori sezgirlik kabi xususiyatlari tahlil qilindi. Bu omillar o‘smirning atrofdagilar bilan munosabatlariga, ayniqsa, ota-onalar va tengdoshlar bilan o‘zaro aloqalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi.

Shuningdek, identifikatsiya jarayoni mazkur metodologik tahlilning markaziy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi.E.Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida “identifikatsiya – rol chalkashuvi” inqirozi yuzaga keladi. O‘smir “Men kimman?”, “Jamiyatdagi o‘rnim qanday?”,“Kelajakda kim bo‘laman?” kabi fundamental savollarga javob izlaydi. Agar ushbu savollarga aniq va ijobiy javob topilmasa, shaxsda ichki ziddiyatlar kuchayib, psixologik inqiroz chuqurlashadi.Shu bois identifikatsiya jarayoni o‘smirlik davrining asosiy rivojlanish vazifalaridan biri sifatida talqin qilinadi.Ijtimoiy omillarni tahlil qilish ham metodologiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. O‘smir shaxsining shakllanishida oila, maktab va tengdoshlar muhitining o‘rni alohida o‘rganildi. Nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, ijobiy ijtimoiy muhit o‘smirning psixologik barqarorligini ta’minlaydi, salbiy yoki konfliktli muhit esa inqirozlarni kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, ota-onaning tarbiyaviy uslubi (avtoritar, demokratik, beparvo) o‘smir ruhiyatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi va uning o‘zini baholash darajasini shakllantiradi[3].

Bundan tashqari, mazkur tadqiqotda komparativ (taqqoslash), umumlashtirish va ilmiy adabiyotlarni sistemalashtirish usullari ham qo‘llanildi. Turli mualliflarning qarashlari solishtirilib, umumiy qonuniyatlar va farqli jihatlar aniqlashtirildi. Bu esa o‘smirlik davri inqirozlarini yanada chuqurroq anglash va ularni izohlash imkonini berdi.

Umuman olganda,qo‘llanilgan metodologik yondashuvlar o‘smirlik davridagi psixologik inqirozlarni kompleks tarzda o‘rganish, ularning sabab-oqibat bog‘liqligini aniqlash hamda ilmiy asoslangan xulosalar chiqarishga xizmat qiladi.

MUHOKAMA

O‘tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davri inqirozlari shaxs rivojlanishining tabiiy va muqarrar bosqichi hisoblanadi. Biroq ushbu inqirozlarning kechish darajasi va oqibatlari ko‘p jihatdan o‘smir yashayotgan ijtimoiy muhitga bog‘liqdir. Agar o‘smir qo‘llab-quvvatlovchi, tushunuvchi va barqaror muhitda tarbiyalansa, inqirozlar konstruktiv yo‘nalishda kechadi va shaxs rivojiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Aksincha, salbiy yoki nomutanosib ijtimoiy sharoitlar inqirozlarning chuqurlashishiga va destruktiv shaklga o‘tishiga olib keladi.

Xususan, oilaviy muhit o‘smir psixologik holatining shakllanishida hal qiluvchi omil sifatida namoyon bo‘ladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ota-onalar tomonidan haddan tashqari nazorat (avtoritar uslub) o‘smirda qarshilik, isyonkorlik va mustaqillikni keskin himoya qilish tendensiyasini kuchaytiradi. Aksincha, e’tiborsizlik yoki beparvolik (liberal yoki indifferent uslub) o‘smirda yolg‘izlik hissi, ichki izolyatsiya va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. Eng maqbul yondashuv sifatida demokratik tarbiya uslubi e’tirof etilib, unda nazorat va qo‘llab-quvvatlash o‘rtasidagi muvozanat saqlanadi.

Zamonaviy jamiyat sharoitida axborot-kommunikatsiya texnologiyalarining jadal rivojlanishi o‘smir shaxsining shakllanishiga yangi omillarni olib kirdi. Ijtimoiy tarmoqlar, virtual muloqot va raqamli kontent o‘smirlarning o‘zini anglash jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Ayniqsa, ijtimoiy taqqoslash fenomeni (social comparison) kuchayib, o‘smirlar o‘zlarini boshqalarning “ideal” hayoti bilan solishtirishga moyil bo‘lib qolmoqda. Bu esa o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, yetarli emaslik hissi va hatto depressiv holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, ideal obrazlarga intilish real hayotdagi qiyinchiliklardan qochish, virtual identifikatsiyaga berilish kabi xavfli tendensiyalarni ham keltirib chiqaradi.

Muhokama natijalari shuni ham ko‘rsatadiki, tengdoshlar bilan o‘zaro munosabatlar o‘smirlik davrida alohida psixologik ahamiyat kasb etadi. O‘smir uchun ijtimoiy qabul qilinish, guruhga mansublik hissi va ijtimoiy identifikatsiya muhim ehtiyojlardan biri hisoblanadi. Agar o‘smir bu ehtiyojni qondira olsa, unda ijtimoiy moslashuv, o‘ziga ishonch va kommunikativ kompetensiyalar rivojlanadi. Aks holda, ya’ni rad etilish yoki ijtimoiy izolyatsiya holatlarida, yolg‘izlik, tushkunlik, xavotir va hatto deviant xulq shakllanishi ehtimoli ortadi.

Pedagogik nuqtai nazardan qaralganda, o‘smirlik davri inqirozlarini yengishda individual yondashuv tamoyili muhim o‘rin tutadi. Har bir o‘smirning temperamenti, xarakteri, oilaviy sharoiti, ijtimoiy tajribasi va psixologik ehtiyojlari o‘ziga xos bo‘lgani sababli, standart yondashuvlar kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu bois ta’lim-tarbiya jarayonida differensial yondashuv, empatiya, faol tinglash va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davridagi inqirozlarni faqat muammo sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida ham baholash zarur. To‘g‘ri yo‘naltirilgan pedagogik va psixologik ta’sirlar orqali ushbu davr shaxsning mustaqilligi, ijtimoiy faolligi, o‘zini anglash darajasi va hayotiy pozitsiyasining shakllanishida muhim bosqichga aylanishi mumkin[4].

Umuman olganda, o‘smirlik davri inqirozlari ko‘p omilli va murakkab jarayon bo‘lib, ularni samarali boshqarish uchun oilaviy, pedagogik va ijtimoiy institutlar o‘rtasida hamkorlikni

kuchaytirish zarur. Faqatgina kompleks va ilmiy asoslangan yondashuv orqali o‘smirlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta’minlash mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davri inqirozlari shaxsning yetuklik sari rivojlanish jarayonining ajralmas va tabiiy bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan psixologik qarama-qarshiliklar, emotsional beqarorlik va identifikatsiya izlanishlari shaxsning yangi sifat darajasiga ko‘tarilishi uchun muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Shu jihatdan qaralganda, o‘smirlik inqirozlarini faqat muammo sifatida emas, balki rivojlanish imkoniyati sifatida talqin etish ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida kuzatiladigan psixologik qiyinchiliklar ko‘pincha vaqtinchalik xarakterga ega bo‘lib, ular to‘g‘ri pedagogik va psixologik yondashuvlar asosida samarali bartaraf etilishi mumkin. Ayniqsa, o‘smirning ichki dunyosini tushunish, uning ehtiyoj va qiziqishlariga hurmat bilan yondashish, emotsional qo‘llab-quvvatlash hamda konstruktiv muloqotni yo‘lga qo‘yish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, oila, ta’lim muassasalari va jamiyatning o‘zaro hamkorligi o‘smir shaxsining sog‘lom shakllanishida hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ota-onalarning ongli va muvozanatli tarbiyaviy pozitsiyasi, pedagoglarning individual yondashuvi hamda ijtimoiy muhitning qo‘llab-quvvatlovchi xususiyati o‘smirning o‘zini anglash, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy rivojlanish jarayonlarini sezilarli darajada yengillashtiradi.

Bundan tashqari, zamonaviy axborot makonining o‘smir psixologiyasiga ta’sirini inobatga olgan holda, ularda tanqidiy fikrlash, axborot madaniyati va psixologik barqarorlikni rivojlantirish zarur. Bu esa o‘smirlarning turli salbiy ta’sirlarga nisbatan immunitetini kuchaytiradi va ularning mustaqil, ongli shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

Umuman olganda, o‘smirlik davriga nisbatan e’tiborli va ilmiy asoslangan yondashuvni shakllantirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. O‘smirlarni tushunish, ularning ichki kechinmalariga befarq bo‘lmaslik va zarur psixologik yordamni o‘z vaqtida ko‘rsatish orqali jamiyatda barkamol, ijtimoiy faol va psixologik jihatdan sog‘lom avlodni tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Vigotskiy L.S. Pedagogik psixologiya.—Moskva: Pedagogika, 1991. — 480 b.
2. Elkonin D.B. Bola psixologiyasi.—Moskva: Prosveshcheniye, 1989. — 320 b.
3. Bojovich L.I. Shaxs va uning shakllanishi.—Moskva: Prosveshcheniye, 1968. — 464 b.
4. Karimova V.M. Psixologiya.—Toshkent: O‘qituvchi, 2002. — 256 b.
5. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. — Toshkent: Universitet, 2005. — 384 b.