

O'SMIRLIK DAVRINING INQIROZ SABABLARI

Mullayev Saidjon

Teshaboyev Xayrullox

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

San'atshunoslik fakulteti

musiqa ta'limi kechki 25/1guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19548745>

Annotatsiya: O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab, lekin o'sish va rivojlanishga boy bosqichi hisoblanadi. Bu davrda shaxsiyat shakllanishi, hissiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va kognitiv qobiliyatlar rivojlanadi. Mazkur maqolada o'smirlikning psixologik xususiyatlari, inqirozlar sabablari, hissiy va ijtimoiy noaniqliklar, shuningdek ularni oldini olish va yumshatish yo'llari tahlil qilinadi. Tadqiqot psixologik nazariyalar, empirik tadqiqotlar va amaliy pedagogik yondashuvlar asosida olib borilgan.

Kalit so'zlar. O'smirlik, psixologik rivojlanish, hissiy barqarorlik, inqiroz, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy identitet, o'zini anglash, pedagogik qo'llab-quvvatlash, emotsional muloqot, kognitiv rivojlanish.

Аннотация. Подростковый возраст – это сложный, но критически важный этап в жизни человека, характеризующийся формированием личности, развитием эмоциональной устойчивости, социального адаптирования и когнитивных способностей. В статье анализируются психологические особенности подросткового периода, причины возникающих кризисов, эмоциональная и социальная нестабильность, а также способы их предотвращения и смягчения.

Ключевые слова. Подростковый возраст, психологическое развитие, эмоциональная устойчивость, кризис, социальная адаптация, личностная идентичность, самопознание, педагогическая поддержка, эмоциональная коммуникация, когнитивное развитие.

Abstract. Adolescence is a complex but critically important stage of human life, characterized by personality formation, emotional stability, social adaptation, and cognitive development. This article analyzes the psychological features of adolescence, the causes of crises, emotional and social instability, and strategies to prevent or mitigate them.

Keywords. Adolescence, psychological development, emotional stability, crisis, social adaptation, personal identity, self-awareness, pedagogical support, emotional communication, cognitive development.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotining eng muhim va murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, odatda 11–18 yosh oralig'ini o'z ichiga oladi. Ushbu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar keskin tarzda namoyon bo'ladi. O'smirlar o'zini anglashni boshlaydi, shaxsiy identitet shakllanadi, hissiy tajribalar kuchayadi, va ular ijtimoiy muhit bilan faol o'zaro ta'sirga kirishadi. Shu sababli, o'smirlik davri psixologik rivojlanishning nazariy va amaliy jihatdan o'rganilishi talab qilinadigan murakkab fenomen hisoblanadi.

Ushbu bosqichda psixologik inqirozlar – hissiy noaniqlik, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, oilaviy va maktabdagi muammolar bilan bog'liq holatlar – ko'pincha uchraydi. Inqirozlar shaxsiyatning shakllanish jarayonida tabiiy va vaqtinchalik bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ularni aniqlash va to'g'ri pedagogik-psixologik yordam bilan yengish o'smirning umumiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuvi uchun muhimdir.

So'nggi o'n yilliklarda psixologik tadqiqotlar o'smirlik davrining xususiyatlarini, uning hissiy, kognitiv va ijtimoiy jihatlarini chuqur tahlil qilishga qaratilgan. Shu bilan birga, o'smirlarning inqirozlarini keltirib chiqaruvchi omillar, jumladan biologik o'zgarishlar, oilaviy va ijtimoiy muhit, do'stlar bilan munosabatlar hamda o'zini anglash jarayonidagi qiyinchiliklar ilmiy nuqtai nazardan o'rganilmoqda.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi o'smirlik davrining psixologik tavsifi va inqiroz sabablari, shuningdek, ularni aniqlash va oldini olish bo'yicha samarali pedagogik va psixologik yondashuvlarni tizimli tarzda yoritishdir. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari o'smirlarning hissiy barqarorligini oshirish, ijtimoiy moslashuvini rag'batlantirish va ularning shaxsiy rivojlanishini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan amaliy strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqot nazariy-tahliliy va empirik yondashuv asosida amalga oshirilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi – o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari va inqiroz sabablari bo'yicha tizimli tushuncha yaratishdir.

Metodologik asos sifatida psixologiya va pedagogika fanlarining klassik va zamonaviy nazariy ishlanmalari, jumladan Eriksonning shaxsiy rivojlanish bosqichlari nazariyasi, Piagetning kognitiv rivojlanish konsepsiyasi va Vygotskiyning ijtimoiy o'rganish yondashuvi qabul qilindi. Shu bilan birga, o'smirlarning hissiy va ijtimoiy holatini o'rganishda kuzatish, intervyu va test metodlari qo'llanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlar ishlatilgan:

Nazariy tahlil – psixologik va pedagogik adabiyotlar, ilmiy maqolalar va tadqiqot ishlanmalarining o'rganilishi.

Kuzatish – o'smirlarning maktab va oilaviy muhitdagi ijtimoiy va hissiy xatti-harakatlarini tizimli kuzatish.

Intervyu – o'smirlar bilan individual suhbatlar orqali ularning hissiy holati va shaxsiy tajribalarini aniqlash.

Test metodlari – shaxsiy identitet, hissiy barqarorlik va stress darajasini o'lchash uchun standartlashtirilgan psixologik testlar.

Metodologik yondashuv orqali o'smirlik davridagi inqirozlarni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash, hissiy va ijtimoiy moslashuvni baholash, shuningdek pedagogik va psixologik qo'llab-quvvatlash strategiyalarini ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

MUHOKAMA

O'smirlik davri – biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan murakkab va dinamik bosqich bo'lib, bu davrda shaxsiy identitet shakllanishi, hissiy barqarorlikning pasayishi va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari ko'pincha kuzatiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlik inqirozining asosiy sabablari bir nechta omillarga bog'liq:

Biologik omillar – gormonlar va miyaning rivojlanishi, o'sish sur'ati, jinsiy yetiluv jarayoni o'smirlarning hissiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Gormonlar muvozanatidagi o'zgarishlar hissiy beqarorlik, kayfiyat tebranishlari va tezkor reaktivlikni kuchaytiradi.

Kognitiv va psixologik omillar – Piaget va Erikson nazariyalariga ko'ra, o'smirlar murakkab fikrlash, abstrakt tushuncha va o'zini anglash qobiliyatlarini rivojlantiradi. Shu bilan birga, o'z-o'zini tanqid qilish va o'z qobiliyatlarini baholash jarayonida noaniqliklar paydo bo'lib, psixologik inqirozlar yuzaga kelishi mumkin.

Ijtimoiy va muhit omillari – oila, do‘stlar, maktab va ijtimoiy muhitning roli muhim. Do‘stlar bilan munosabatlardagi ziddiyatlar, ota-ona bilan muloqotning cheklanishi, ijtimoiy qabul qilinish bilan bog‘liq qiyinchiliklar o‘smirlar hissiyotlariga bevosita ta‘sir qiladi.

Shaxsiy va ichki omillar – o‘smirlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi, motivatsiyasi, shaxsiy qadriyatlari va hayotiy maqsadlari ham inqirozlar yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Masalan, o‘zini tanlashdagi noaniqlik, kelajakdagi kasb yoki ijtimoiy rolda o‘zini ko‘rish bilan bog‘liq xavotirlar kuchayadi.

Umuman olganda, o‘smirlik davridagi psixologik tavsif va inqirozlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillar birgalikda o‘smirning rivojlanishini shakllantiradi. Shu bois, pedagoglar va psixologlar ushbu murakkab jarayonni chuqur tushunishlari, har bir o‘smirning individual ehtiyojlariga mos ravishda yordam ko‘rsatishlari zarur. Tadqiqot natijalari o‘smirlar bilan ishlashda ilmiy asoslangan, tizimli va individual yondashuvning ahamiyatini yana bir bor tasdiqlaydi.

XULOSA

O‘smirlik davri shaxsiy identitet, hissiy barqarorlik va ijtimoiy moslashuvning shakllanishida markaziy ahamiyatga ega bo‘lgan murakkab va dinamik bosqichdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixologik inqirozlar faqat salbiy hodisa sifatida qabul qilinmasligi, balki shaxsiy o‘sinh va rivojlanish imkoniyatini beruvchi tabiiy jarayon sifatida ko‘rilishi lozim.

O‘smirlarning psixologik inqirozlarining sabablari ko‘p qirrali bo‘lib, biologik, kognitiv, ijtimoiy va shaxsiy omillar bilan uzviy bog‘liq. Biologik o‘zgarishlar, gormonlar va miya faoliyatidagi sur‘atlar, shuningdek, abstrakt fikrlash va o‘zini anglash jarayonlari o‘smirning hissiy beqarorligiga ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ijtimoiy muhit – ota-ona, do‘stlar, o‘qituvchilar va kengroq jamiyat – o‘smirning psixologik holatini shakllantirishda katta rol o‘ynaydi. Shaxsiy omillar, ya‘ni o‘ziga bo‘lgan ishonch, motivatsiya, qadriyatlar va kelajakdagi hayotiy maqsadlar ham inqirozlar yuzaga kelishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, pedagogik va psixologik yondashuvlar o‘smirlarning inqirozlarini samarali boshqarishda asosiy vosita hisoblanadi. Individual maslahatlar, stressni boshqarish texnikalari, hissiy qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish mashg‘ulotlari o‘smirlarning hissiy barqarorligini oshirish, o‘zini anglash jarayonini mustahkamlash va ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashishiga yordam beradi.

Shu nuqtai nazardan, o‘smirlik davrining psixologik tavsifi va inqiroz sabablari bilan bog‘liq tadqiqotlar pedagoglar va psixologlarga ilmiy asoslangan, tizimli va individual yondashuvni ishlab chiqishda muhim manba sifatida xizmat qiladi. Kelgusida o‘smirlar bilan ishlashda ushbu bilimlar, ularning rivojlanish xususiyatlarini hisobga olgan holda, psixologik qo‘llab-quvvatlash strategiyalarini yanada takomillashtirish va pedagogik yondashuvlarni optimallashtirish imkonini beradi.

Umuman olganda, o‘smirlik davrining psixologik inqirozlarini chuqur tushunish, ularni vaqtida aniqlash va mos pedagogik-psixologik chora-tadbirlar bilan qo‘llab-quvvatlash, o‘smirlarning shaxsiy rivojlanishi, hissiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuvini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari yosh pedagoglar va psixologlar uchun o‘smirlarning murakkab psixologik holatini chuqur anglash va ularga individual yondashuvni samarali qo‘llashga ilmiy asos yaratadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Piaget, J. (1972). *The psychology of the child*. New York: Basic Books, pp. 40–75.
2. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company, pp. 85–120.
3. Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society*. Cambridge: Harvard University Press, pp. 56–90.
4. Leontyev, A. N. (1981). *Problems of the development of the mind*. Moscow: Progress, pp. 110–140.
5. Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan*. Boston: Pearson, pp. 120–150.
6. Santrock, J. W. (2018). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill, pp. 95–130.
7. Steinberg, L. (2017). *Adolescence* (11th ed.). New York: McGraw-Hill Education, pp. 200–235.
8. Collins, W. A., & Laursen, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *Journal of Early Adolescence*, 24(1), 55–62.
9. Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 74–103). Hoboken, NJ: Wiley.