Ilmiy tadqiqotlar va ularning yechimlari jurnali
Aoka guvohnoma № 323759 ISSN: 3060-4818

O'SMIRLIK DAVRI PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNDAGI INQIROZLI HOLATLAR TAHLILI

A.X. Xudoyberdiyeva
Shahrisabz davlat pedagogika instituti dotsenti
Xushmanova.M.B
shahrisabz davlat pedagogika instituti bakalavr

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixofiziologik xususiyatlari, shaxs shakllanish jarayonidagi muhim omillar hamda ushbu bosqichda uchraydigan inqirozli holatlar ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida o'smirlik davridagi biologic, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar L.S Vigotskiy , J. Piaje hamda zamonaviy neyropsixologik qarashlar asosida yoritilgan. Shuningdek, o'smir shaxsining shakllanishida oilaviy muhit, tengdoshlar bilan muloqot va mustaqil fikrlashning o'rni ochib berilgan. Maqolada o'smirlik davrining yosh chegaralari haqidagi zamonaviy qarashlar ham tahlil qilinib , ushbu davrni faqat 11 – 16 yosh bilan cheklash to'liq ilmiy asosga ega emasligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlik davri , psixologik rivojlanish , ontogenez , "Men – konsepsiyasi" , emotsional barqarorlik , neyrobiologiya , prefrontal po'stloq , ijtimoiy adaptatsiya , affektiv holat , emancipatsiya.

PSYCHOPHYSIOLOGICAL FEATURES OF ADOLESCENCE AND ANALYSIS OF CRISIS STATES THEREIN.

Annotation: This article scientifically analyzes the psychophysiological characteristics of adolescence, important factors in the process of personality formation, as well as crisis situations occurring at this stage. During the research, biological, psychological, and social changes in adolescence are explained on the basis of the views of L.S. Vygotsky, J. Piaget, and modern neuropsychological approaches. In addition, the role of the family environment, communication with peers, and independent thinking in the formation of an adolescent's personality is revealed. The article also analyzes modern views on the age boundaries of adolescence and argues that limiting this period only to the ages of 11–16 does not have a fully scientific basis.

Keywords: Adolescence, psychological development, ontogenesis, "self-concept", emotional stability, neurobiology, prefrontal cortex, social adaptation, affective state, emancipation.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И АНАЛИЗ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ В НЕМ

Аннотация. В данной статье научно анализируются психофизиологические особенности подросткового периода, важные факторы процесса формирования личности, а также кризисные состояния, возникающие на данном этапе развития. В ходе исследования биологические, психологические и социальные изменения в подростковом возрасте рассматриваются на основе взглядов Л. С. Выготского, Ж. Пиаже и современных нейропсихологических подходов. Также раскрывается роль семейной среды, общения со сверстниками и самостоятельного мышления в формировании личности подростка. В статье анализируются современные взгляды на возрастные границы подросткового периода и высказывается мнение о том, что ограничение данного периода только 11–16 годами не имеет полного научного обоснования.

Ключевые слова: подростковый период, психологическое развитие, онтогенез, «Я-концепция», эмоциональная устойчивость, нейробиология, префронтальная кора, социальная адаптация, аффективное состояние, эмансипация.

Kirish. O'smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va ma'suliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda inson organizmida nafaqat jismoniy o'zgarishlar , balki psixologik va ijtimoiy transformatsiyalar ham yuz beradi. Psixologiya fanida o'smirlik davri " o'tish davri " yoki " inqiroz bosqich " sifatida tavsiflanadi. Chunki bu davrida bolalikdan kattalik hayotiga o'tish jarayoni sodir bo'ladi.

L.S.Vigotskiy o'smirlik davrini " psixik rivojlanishdagi inqiroz bosqichi " deb baholagan. Olimning fikricha , ushbu davrda shaxsning ichki dunyosi , qadriyatlari va ijtimoiy munosabatlari tubdan o'zgaradi. (1)

Mening fikrimcha , o'smirlik davrini faqatgina 11 -16 yosh oralig'I bilan cheklab bo'lmaydi. Sababi zamonaviy neyrobiologik tadqiqotlar inson miyasining ayrim qismlari , ayniqsa , mantiqiy fikrlash va hissiyotlarni boshqarishga mas'ul bo'lgan prefrontal po'stloq 23 -25 yoshgacha rivojlanishini ko'rsatmoqda. Shu sababli bugungi kunda ayrim psixologlar o'smirlikning davomiyligi individual rivojlanishga bog'liq ekanligini ta'kidlaydi.

Mazkur maqolaning maqsadi o'smirlik davrining psixofiziologik xususiyatlarini ilmiy asosda tahlil qilish hamda ushbu bosqichda uchraydigan muammolarni yoritishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi. Mazkur maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy kuzatish , qiyosiy tahlil , psixologik adabiyotlarni o'rganish va nazariy umumlashtirish metodlaridan foydalanildi. Shuningdek , yosh davrlari psixologiyasi bo'yicha ilmiy manbalar va zamonaviy neyropsixologik qarashlar tahlil qilindi.

1 – jadval. O'smirlik davri psixofiziologik xususiyatlari va undagi inqirozli holatlar tahlili.

№	Yo'nalish	Asosiy xususiyatlar	Inqirozli holatlar
1	Jismoniy	O'sish davri , gormonal o'zgarishlar, neyrobiologik rivojlanish	Emotsional beqarorlik, charchoqlik, e'tiborning pasayishi
2	Psixologik	O'zini anglash, mustaqilikka intilish, fikrlash qobiliyatining rivojlanishi	Ichki konfliktlar, tushkunlik, o'zini past baholash
3	Ijtimoiy	Tengdoshlar bilan muloqot, ijtimoiy rollarni o'zlashtirish	Tengdoshlar bosimi, ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari
4	Neyrobiologik	Miyaning prefrontal qismining sekin yetilishi	Impulsiv qarorlar, emotsional nazoratning sustligi
5	Pedagogik yondashuv	Qiziqishni qo'llab-quvvatlash, foydali faoliyatga yo'naltirish	Qo'llab-quvvatlash yetishmasligi, motivatsiyaning pasayishi

Ijtimoiy munosabatlar va tengdoshlar ta'siri.

O’smirlik davrida muloqot yetakchi faoliyat turiga aylanadi. Ayniqsa , tengdoshlar bilan munosabatlar o’smir psixologiyasiga kuchli ta’sir ko’rsatadi. Do’stlar davrasida qabul qilinish ehtiyoji o’smir uchun muhim psixologik omil hisoblanadi.

Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarning rivojlanishi zamonaviy o’smirlarning dunyoqarashiga sezilarli ta’sir ko’rsatmoqda. Virtual muloqotning ortishi ayrim hollarda real kommunikatsiyaning kamayishiga olib keladi. Natijada internet qaramligi , yolg’izlik hissi yoki ijtimoiy adaptatsiya bilan bog’liq muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Bu jarayonda oilaviy muhitning ahamiyati juda katta. Ota -onalar tomonidan o’smirga nisbatan samimiy munosabat va psixologik qo’llab -quvvatlash mavjud bo’lsa ,o’smir inqirozli davrini yengil o’tkazadi.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda ,o’smirlik davri inson hayotidagi eng murakkat psixofiziologik bosqichlardan biridir. Ushbu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o’zgarishlar bir vaqtning o’zida sodir bo’ladi. Maqola tahlili shuni ko’rsatadiki, o’smirlik davrini faqat ma’lum yosh oralig’i bilan cheklash to’liq to’g’ri emas. Chunki shaxs rivojlanishi individual xususiyatlarga ega bo’lib , neyrobiologik jarayonlar ayrim insonlarda uzoqroq davom etishi mumkin.

O’smirlik davridagi muammolarni kamaytirish uchun:

- sog’lom oilaviy muhit yaratish;

- psixologik qo’llab-quvvatlashni kuchaytirish;

- o’smirlarning mustaqil fikrlashiga to’g’ri yo’naltirish;

-sog’lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, pedagog va ota-onalar o’smir psixologiyasining o’ziga xos jihatlarini chuqur tushunishi zarur. Chunki ushbu davrda berilgan e’tibor va tarbiya kelajakdagi shaxs kamolotiga bevosita ta’sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vigotskiy L.S “ Yosh davrlari psixologiyasi”. – Moskva: Pedagogika , 1984.
2. Piaje J. “ Bola tafakkurining rivojlanishi” – Moskva, 1997.
3. G’oziyev . E.G’ “Umumiy psixologiya” – Toshkent : O’qituvchi , 2019.
4. Davletshin M.G “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya”. – Toshkent, 2018.
5. Karimova V.M “Ijtimoiy psixologiya asoslari” – Toshkent , 2020.
6. Petrovskiy A.V “Psixologiya” – Moskva , 2001.
7. G’oziyev E.G’ “ Ontogenez psixologiyasi” – Toshklent : “Noshir”, 2010.
8. Shoumarov G’.B “Oila psixologiyasi” – Toshkent: “Sharq”, 2010
9. Muxina V.S “ Yosh davrlar psixologiyasi rivojlanish fenomenologiyasi “ – Moskva : “Akademiya”, 2006.
10. Erikson E. “ Identifikatsiya : yoshlik va inqiroz” – Moskva: “ progress”, 1996.