INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL OF
Contemporary Pedagogical and Philological Research
2026 / No. 1(2)
SCIENCE CONNECTS PEOPLE

O‘SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL BEQARORLIK VA UNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Oxunboboyeva Zarnigor Zayfinovna
Turan International University, S.PS-24-AU talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davriga xos bo‘lgan emotsional beqarorlik (affektiv lability) va uning kelib chiqish sabablari nazariy hamda empirik jihatdan tahlil qilingan. O‘smir ruhiyatidagi keskin o‘zgarishlar, “bo‘ron va tazyiq” davrining o‘ziga xosliklari G.Stenli Xoll, L.S.Vigotskiy kabi olimlarning ilmiy yondashuvlari asosida yoritiladi. Tadqiqotda emotsional beqarorlikni keltirib chiqaruvchi biologik-fiziologik (gormonal fon, amigdala va prefrontal kortex rivojlanishidagi asinxronlik), ijtimoiy-psixologik (tengdoshlar bilan muloqot, ota-onadan emansipatsiya) hamda kognitiv omillar tizimli ko‘rib chiqilgan. Zamonaviy raqamli muhitning (ijtimoiy tarmoqlar, kiberbulling) o‘smir emotsiyalariga ta’siri xususida alohida to‘xtalib o‘tilgan. Xulosa qismida o‘smirlarda emotsional intellektni (EQ) va o‘z-o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish bo‘yicha psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, emotsional beqarorlik, affektiv holatlar, kognitiv dissonans, gormonal o‘zgarishlar, ota-ona va farzand munosabatlari, emotsional intellekt, o‘z-o‘zini boshqarish.

Abstract. This article theoretically and empirically analyzes emotional instability (affective lability) characteristic of adolescence and its underlying causes. The sharp psychological fluctuations of the “storm and stress” period are elucidated based on the scientific approaches of scholars such as G. Stanley Hall and L. S. Vygotsky. The study systematically examines the biological-physiological (hormonal

changes, asynchronous development of the amygdala and prefrontal cortex), socio-psychological (peer interactions, emancipation from parents), and cognitive factors triggering emotional volatility. Particular attention is given to the impact of the modern digital environment (social media, cyberbullying) on adolescent emotions. The conclusion provides psychological recommendations for developing emotional intelligence (EQ) and self-regulation skills in adolescents.

Keywords: adolescence, emotional instability, affective states, cognitive dissonance, hormonal changes, parent-child relationships, emotional intelligence, self-regulation.

1. Kirish va muammoning dolzarbligi

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va jo‘shqin psixofiziologik o‘tish davri bo‘lib, u bolalikning yakunlanishi va kattalar hayotiga qadam qo‘yish arafasidagi ziddiyatli bosqichdir. Jahon psixologiyasida bu davr ko‘pincha “bo‘ron va tazyiq” (storm and stress) davri sifatida ta’riflanadi. Bu davrga xos bo‘lgan eng yorqin psixologik fenomenlardan biri - emotsional beqarorlikdir. Emotsional beqarorlik (affektiv lability) o‘smirning kayfiyati tez-tez va asossiz o‘zgarishi, o‘ta ta’sirchanlik, hissiyotlarni boshqara olmaslik, qat’iy va keskin xulosa chiqarishga moyilligi bilan ifodalanadi [1].

Bugungi shiddat bilan o‘zgarib borayotgan globallashuv, ommaviy madaniyat va axborot texnologiyalari asrida o‘smirlar ruhiyatiga tushayotgan yuklama mislsiz darajada ortdi. Ota-onalar va pedagoglar o‘smirlarning “qiyin tarbiyalanuvchi” yoki “injiq” bo‘lib qolganidan doimiy ravishda shikoyat qiladilar. Biroq, emotsional beqarorlik shunchaki xarakterning buzilishi emas, balki organizm va psixikada ro‘y berayotgan chuqur biologik, kognitiv va ijtimoiy o‘zgarishlarning qonuniy reaksiyasi hisoblanadi. O‘smir emotsiyalarini to‘g‘ri tushunish, ularni jazolash yoki bo‘g‘ish orqali emas, balki psixologik qo‘llab-quvvatlash va yo‘naltirish orqali maqbullashtirish mumkin [2]. Shu bois, ushbu maqolaning bosh maqsadi o‘smirlikdagi emotsional

ziddiyatlarning tub sabablarini ilmiy tahlil qilish va ularni yumshatishga qaratilgan amaliy psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

2. Metodologiya va nazariy asoslar

O‘smirlik davridagi emotsional inqirozlarni tushunishda bir qator fundamental psixologik nazariyalarga tayaniladi. G.Stenli Xoll (G. Stanley Hall) ilk bor bu davrni “bo‘ron va tazyiq” nazariyasi bilan tushuntirib, o‘smirlikni “insoniyat sivilizatsiyasining vahshiylikdan madaniyatga o‘tish bosqichining takrorlanishi” deb baholagan. Uning fikricha, emotsional portlashlar mutlaqo tabiiy va qochib qutulib bo‘lmas biologik qonuniyatdir [3].

L.S.Vigotskiy esa “13 yosh inqirozi” nazariyasida emotsional ziddiyatlarni biologik omillar bilan emas, balki ijtimoiy omillar bilan bog‘laydi. O‘smirda o‘ziga xos “kattalik hissi” paydo bo‘ladi. U atrofdagilardan o‘ziga kattalardek munosabatda bo‘lishni talab qiladi, biroq ijtimoiy muhit (ota-ona, o‘qituvchilar) uni hamon “bola” sifatida qabul qiladi. Ushbu ziddiyat, L.S.Vigotskiy fikricha, o‘smirning asabiy va emotsional labil bo‘lishiga olib keluvchi asosiy sababdir [4].

D.B.Elkonin ta’kidlashicha, o‘smirlikning yetakchi faoliyati tengdoshlar bilan muloqotdir. Emotsional barqarorlik ko‘p jihatdan o‘smirning tengdoshlar guruhidagi maqomi qanday ekanligiga va guruh tomonidan qabul qilingan-qilinmaganligiga qat’iy bog‘liq [5].

3. Natijalar: emotsional beqarorlikning asosiy omillari

Tadqiqotlar o‘smirlardagi emotsional o‘zgaruvchanlikni kompleks hodisa sifatida ko‘rib, uni keltirib chiqaruvchi uch guruh omillarga ajratadi:

3.1. Neyrobiologik va fiziologik omillar

O‘smirlikda fiziologik qayta qurilish va jinsiy yetilish (balog‘at) jarayoni boshlanadi. Qonda gormonlar (testosteron, estrogen, adrenalin) miqdorining keskin oshishi markaziy asab tizimining qo‘zg‘aluvchanligini kuchaytiradi. Zamonaviy neyropsixologik MRT-tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, o‘smir miyasida hissiyotlar va

qo‘rquvga javobgar bo‘lgan markaz - amigdala (bodomsimon tana) juda faol va erta rivojlanadi. Ammo bu his-tuyg‘ularni mantiqiy filtrlash, rejalashtirish va tormozlash uchun javobgar bo‘lgan prefrontal kortex (miyaning peshona qismi) rivojlanishi amigdaladan orqada qoladi (u asosan 20-25 yoshlarga kelib to‘liq shakllanadi) [6]. Aynan ushbu “neyrobiologik asinxronlik” o‘smirlarning mantiqdan ko‘ra hissiyotlarga ko‘proq berilishini va impulsiv xatti-harakatlarini ilmiy jihatdan tushuntirib beradi.

3.2. Ijtimoiy-psixologik omillar (Kattalar va Tengdoshlar ta’siri)

O‘smir emotsiyalariga eng qattiq ta’sir qiluvchi omil uning sotsial munosabatlari tarmog‘idir. Bu yerda ikkita ziddiyatli qutb mavjud:

- **Ota-onadan emansipatsiya:** O‘smir ota-onaning doimiy nazoratidan chiqishga, mustaqillikka intiladi. Oila a’zolarining har qanday maslahati yoki tanbihi avtomatik ravishda “erkinlikni cheklash” deb qabul qilinadi va kuchli emotsional e’tiroz (negativizm) ni keltirib chiqaradi.
- **Tengdoshlar e’tirofiga tobelik:** O‘smir ota-onadan uzoqlashgan sari tengdoshlari (referent guruh) g‘oyalariga kuchli tobe bo‘lib qoladi. Do‘stlar davrasida masxara qilinish (bulling), ajralib qolish yoki birinchi sevgidagi muvaffaqiyatsizliklar o‘smir uchun misli ko‘rilmagan global fojia, hatto suitsid (o‘z joniga qasd qilish) niyatlarigacha olib keluvchi o‘ta kuchli emotsional zarbadir [7].

3.3. Kognitiv omillar: O‘zlikni izlash va Maksimalizm

O‘smir o‘z “Men”i haqida doimiy ravishda refleksiya (o‘z-o‘zini chuqur tahlil) qiladi. Kognitiv dissonans, ya’ni uning tasavvuridagi “Ideal Men” (kuchli, chiroyli, aqlli) bilan oyna oldida ko‘rib turgan “Real Men”i o‘rtasidagi tafovut unda doimiy asabiylashish va norozilikni yuzaga keltiradi.

Shuningdek, bu davrga xos “o‘smirlik maksimalizmi” borliqni faqat “oq yoki qora” ranglarda ko‘rish, yon berishni bilmaslik va murosa qilmaslik oqibatida yaqinlari bilan tinimsiz hissiy tortishuvlarga sabab bo‘ladi.

Ta’sir etuvchi omil guruhlari	Asosiy mexanizmlar va belgilar	Emotsional-psixologik oqibati
Biologik va Neyrofiziologik	Gormonlar balansi buzilishi, amigdala faolligi	Impulsivlik, agressiya yoki apatiya, kayfiyatning keskin o‘zgarishi
Ijtimoiy (Tengdoshlar muhiti)	Konformizm, referent guruhga yopishish, kiberbulling	Jamoa fikriga tobelik, yolg‘izlikdan vahima, qo‘rquv hissi
Oila va Kattalar	Emansipatsiya (mustaqillikka intilish), avtoritetning tushishi	Negativizm, qaysarlik, oilaviy nizolar, isyonkorlik
Kognitiv-shaxsiy	O‘smirlik maksimalizmi, xayoliy auditoriya, o‘zini qabul qilmaslik	Mukammallikka intilish (perfeksionizm), tez arazlash, depressiv holatlar

4. Munozara: zamonaviy raqamli muhit va o‘smir emotsiyalari

Klassik psixologik nazariyalarga zamonaviy texnologik kontekstda e’tibor qaratilsa, o‘smirning emotsional beqarorligi raqamli muhit ta’sirida yanada kuchayganini ko‘rish mumkin. Ijtimoiy tarmoqlar (Instagram, TikTok, Telegram) o‘smirlar uchun virtual tasdiq (layklar, izohlar ko‘rinishida) olish maydoniga aylandi. Virtual makondagi muvaffaqiyat to‘g‘ridan-to‘g‘ri ularning o‘z-o‘ziga bahosini belgilay boshladi. Natijada o‘smirlarda kiber-xavotir (FOMO - “Fear Of Missing Out”, ya’ni biror muhim narsadan quruq qolish qo‘rquvi) kabi yangi emotsional zo‘riqish turlari paydo bo‘ldi [8].

Shuningdek, tarmoqlarda targ‘ib qilinayotgan “mukammal va beg‘ubor” turmush tarzi o‘smirlarning “Ideal Men” qiyofasini sun’iy ravishda ko‘tarib yuboradi. Real hayotdagi oddiy qiyinchiliklar yoki nosimmetrik qiyofa ularda “Men xunukman”, “Men hech kimga kerak emasman” degan chuqur depressiv holatlarni tez yuzaga keltiradi. Kiberbulling (internetdagi tazyiqlar va mazax qilishlar) esa o‘smirning o‘zini himoya qilish imkoniyatini keskin cheklab, yashirin hissiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

5. Xulosa va tavsiyalar

Xulosa o‘rnida ta’kidlash mumkinki, o‘smirlik davridagi emotsional beqarorlik - bu psixik patologiya emas, balki shaxs rivojlanishi va asab tizimi kamolotining tabiiy bir bosqichidir. Bu bosqich biologik instinktlar va jadal sotsializatsiya o‘rtasidagi

vaqtinchalik kelishmovchilik bo‘lib, to‘g‘ri tarbiya va psixologik qo‘llab-quvvatlash natijasida o‘tib ketadi.

O‘smirlarning emotsional inqirozlarini yumshatish va ularda hissiy barqarorlikni shakllantirish uchun ota-onalar va pedagoglar e’tibor qaratishi lozim bo‘lgan asosiy psixologik yondashuvlar:

• **Hissiyotlarni inkor etmaslik (Validatsiya):** O‘smir arazlaganda yoki yig‘laganda “Arzimagan narsaga asabiylashyapsan” deb uni kamsitish o‘rniga, uning his-tuyg‘ularini jiddiy qabul qilish va “Sening xafaligingni tushunib turibman” deya empatiya bildirish kerak.

• **Emotsional intellektni (EQ) rivojlantirish:** O‘smirga o‘zida qaynayotgan hislarni (g‘azab, umidsizlik, rashk) so‘z bilan to‘g‘ri ifodalashni o‘rgatish. O‘z tuyg‘usini aniq tushungan o‘smir uni jilovlashni ham tez o‘rganadi [2].

• **“Kattadek” muomala qilish:** Unga mas’uliyat va mustaqillikni ishonib topshirish, oilaviy muammolarni hal qilishda uning ham fikrini so‘rash. Bu uni “kattalik hissi”ni qondiradi va ota-onaga qarshi isyonkorlik (negativizm) ni sezilarli pasaytiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. - Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010. - 544 b.

2. Kon I.S. Psixologiya ranney yunosti. - Moskva: Prosvesheniye, 1989. - 255 s.

3. Hall, G. S. (1904). Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion and education. New York: Appleton.

4. Vigotskiy L.S. Psixologiya podrostka. Sobraniye sochineniy: V 6 t. - Moskva: Pedagogika, 1984. - T.4. - 432 s.

5. Elkonin D.B. Psixologiya razvitiya: Uchebnoe posobie. - Moskva: Akademiya, 2001. - 144 s.

6. Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. Trends in Cognitive Sciences, 9(2), 69-74.

7. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.

8. Soldatova G.U., Rasskazova E.I. Psixologicheskie modeli sifrovoy sotsializatsii i kiberbezopasnosti detey i podrostkov. - Moskva: MGU, 2018. - 280 s.