

O'SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOY ADAPTATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

G.M.Kuvatova¹

Mas'ul muallif: Kuvatova Gulbonu Murodullayevna, Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi.

Accepted: 26 Sentabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Kuvatova, G. M. O'SMIRLIK DAVRIDA IJTIMOY ADAPTATSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK JIHATLARI / G. M. Kuvatova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — T. 9, № 2. — B. 495–497.

1. Buxoro xalqaro universiteti mustaqil tadqiqotchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrida ijtimoiy adaptatsiya jarayonining psixologik jihatlari tahlil qilingan. Tadqiqotda o'smirlarning ijtimoiy moslashuviga ta'sir etuvchi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'rganilgan. Shuningdek, identiklikning shakllanishi, emotsional intellekt, kommunikativ kompetentlik, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muhit hamda ta'lim tizimining ijtimoiy adaptatsiyadagi o'rni yoritilgan. O'smirlarning ijtimoiy moslashuvi bo'yicha xorijiy va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, rezilientlik va psixologik barqarorlikning adaptatsiya jarayonidagi ahamiyati asoslab berilgan. Tadqiqot natijalari o'smirlik davrida muvaffaqiyatli ijtimoiy adaptatsiya shaxsning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi rivojlanishi uchun muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, ijtimoiy adaptatsiya, ijtimoiy moslashuv, identiklik, emotsional intellekt, rezilientlik, oilaviy muhit, tengdoshlar guruhi, kommunikativ kompetentlik, psixologik barqarorlik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОЦЕССА СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Аннотация. В данной статье анализируются психологические аспекты процесса социальной адаптации в подростковом возрасте. В исследовании рассматриваются биологические, психологические и социальные факторы, влияющие на социальную адаптацию подростков. Особое внимание уделяется формированию идентичности, эмоциональному интеллекту, коммуникативной компетентности, взаимоотношениям со сверстниками, семейной среде, а также роли системы образования в процессе социальной адаптации. Проанализированы научные взгляды зарубежных и отечественных ученых по проблеме социальной адаптации подростков, обоснована значимость социальной поддержки, резильентности и психологической устойчивости в процессе адаптации. Результаты исследования показывают, что успешная социальная адаптация в подростковом возрасте является важным фактором психического здоровья, социальной активности и дальнейшего личностного развития.

Ключевые слова: подростковый возраст, социальная адаптация, социальное приспособление, идентичность, эмоциональный интеллект, резильентность, семейная среда, группа сверстников, коммуникативная компетентность, психологическая устойчивость.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF THE SOCIAL ADAPTATION PROCESS DURING ADOLESCENCE

Abstract. This article analyzes the psychological aspects of the social adaptation process during adolescence. The study examines biological, psychological, and social factors influencing adolescents' social adaptation. Particular attention is paid to identity formation, emotional intelligence, communicative competence, peer relationships, family environment, and the role of educational institutions in the adaptation process. Theoretical approaches and scientific views of both foreign and national scholars are reviewed, emphasizing the significance of social support, resilience, and psychological stability in successful adaptation. The findings indicate that effective social adaptation during adolescence is a crucial factor for mental well-being, social activity, and future personal development.

Keywords: adolescence, social adaptation, social adjustment, identity, emotional intelligence, resilience, family environment, peer group, communicative competence, psychological stability.

Kirish. O'smirlik davri inson ontogenezining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Mazkur davr biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarning jadalligi bilan tavsiflanib, shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi jarayoni alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologiyada ijtimoiy adaptatsiya shaxsning jamiyat talablariga moslashishi, ijtimoiy rollarni o'zlashtirishi hamda atrofdagilar bilan samarali munosabatlar o'rnatish jarayoni sifatida talqin etiladi. O'smirlik davrida ijtimoiy

adaptatsiyaning asosiy psixologik jihatlaridan biri shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishidir. Mashhur psixolog Erikson o'zining psixososial rivojlanish nazariyasida o'smirlik davrini "identiklikka erishish yoki rollar chalkashuvi" bosqichi deb atagan[footnoteRef:1]. Uning fikricha, aynan shu davrda o'smir "Men kimman?" degan savolga javob izlaydi va o'zining jamiyatdagi o'rnini aniqlashga harakat qiladi. Identiklikning muvaffaqiyatli shakllanishi ijtimoiy moslashuvning muhim omili hisoblanadi[footnoteRef:2]. [1: Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968. – 336 p.] [2: Erikson E.H. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton & Company, 1950.]

O'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasida tengdoshlar guruhi muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, 12–18 yosh oralig'ida tengdoshlarning fikri va bahosi ko'pincha ota-onalar ta'siridan ham kuchliroq ahamiyat kasb etadi. O'smirning jamoa tomonidan qabul qilinishi uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi, rad etilishi esa ijtimoiy xavotir, yolg'izlik va depressiv holatlarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. L.S. Vygotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasiga ko'ra, shaxs rivojlanishi avvalo ijtimoiy muhit ta'sirida yuz beradi. Shu sababli oiladagi psixologik muhit, maktab jamoasi va tengdoshlar bilan munosabatlar o'smirning ijtimoiy moslashuv darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oila tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan o'smirlar odatda yuqori ijtimoiy kompetentlik va emotsional barqarorlikni namoyon etadilar[footnoteRef:3]. Ijtimoiy adaptatsiya shaxsning mavjud ijtimoiy muhit talablari, me'yorlari va qadriyatlariga moslashishi, atrofdagilar bilan samarali munosabat o'rnatishi hamda muayyan ijtimoiy vaziyatlarda o'z xulq-atvorini tartibga sola olishini ifodalovchi murakkab psixologik jarayondir. O'smirlik davrida ushbu jarayon o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, o'smirning individual-psixologik xususiyatlari, oilaviy munosabatlari, tengdoshlari bilan muloqoti, ta'lim muhiti va ijtimoiy tajribasi bilan chambarchas bog'liq holda shakllanadi. O'smirning ijtimoiy adaptatsiyasi jarayonida o'zini anglash va o'ziga baho berish muhim o'rin tutadi. Mazkur davrda o'smir o'zining imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlarini faol ravishda baholay boshlaydi. Tengdoshlar tomonidan tan olinishi, ijtimoiy guruhga mansublik hissi va atrofdagilarning munosabati o'smirning psixologik holati hamda xulq-atvoriga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu jihatdan, ijtimoiy munosabatlarda yuzaga keladigan muvaffaqiyat yoki qiyinchiliklar o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchi va ijtimoiy faolligida aks etadi. onalar va farzand o'rtasidagi o'zaro hurmat, ishonchli muloqot, hissiy qo'llab-quvvatlash va tarbiya uslubi o'smirning ijtimoiy munosabatlarni shakllantirishiga bevosita ta'sir qiladi. Oilada sog'lom psixologik muhitning mavjudligi o'smirning o'z fikrini erkin ifodalashi, mustaqil qaror qabul qilishi va turli ijtimoiy vaziyatlarga moslashishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, maktab muhiti va tengdoshlar guruhi o'smirlik davridagi ijtimoiy adaptatsiyaning muhim subyektlari hisoblanadi. Tengdoshlar bilan muloqot qilish jarayonida o'smir hamkorlik, o'zaro yordam, nizolarni hal etish, o'z fikrini himoya qilish va boshqa shaxslarning nuqtayi nazarini hisobga olish kabi ijtimoiy ko'nikmalarni egallaydi. Aksincha, tengdoshlar tomonidan rad etilish, muloqotdagi qiyinchiliklar yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirning adaptatsiya jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin [3: Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.]

Adabiyotlar tahlili. Psixologik tadqiqotlar ijtimoiy adaptatsiya jarayonida emotsional intellektning ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi. Emotsionalni anglash va boshqarish qobiliyati rivojlangan o'smirlar nizoli vaziyatlarni konstruktiv hal qilish, yangi jamoaga moslashish va ijtimoiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'yishda yuqori natijalarni namoyish etadilar. Aksincha, emotsional boshqaruvdagi qiyinchiliklar agressivlik, ijtimoiy chekinish va moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlik davrida uchraydigan ruhiy salomatlik muammolari kattalar yoshidagi psixologik qiyinchiliklarning asosiy manbalaridan biri hisoblanadi. Xususan, depressiya, xavotir buzilishlari, zo'ravonlik va ijtimoiy rad etilish holatlari o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oil, maktab va tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlarning mavjudligi ijtimoiy adaptatsiyaning muvaffaqiyatli kechishiga yordam beradi. Aksincha, oilaviy nizolar, zo'ravonlik, e'tiborsizlik yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'smirlarda moslashuv qiyinchiliklarini yuzaga keltiradi. Ayniqsa, zo'ravonlikka uchragan o'smirlarda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ijtimoiy izolyatsiya, xavotir va depressiv holatlar kuzatilishi mumkin. Shunday qilib, o'smirlik davrida ijtimoiy adaptatsiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanuvchi murakkab jarayon hisoblanadi. Uning muvaffaqiyatli kechishi o'smirning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi shaxsiy rivojlanishi uchun muhim ahamiyatga ega.

A.N. Leontievning faoliyat nazariyasida shaxs rivojlanishining asosiy omili faoliyat hisoblanadi. Olimning ta'kidlashicha, inson ijtimoiy tajribani faoliyat jarayonida egallaydi va shu orqali jamiyatga moslashadi. O'smirning o'quv, muloqot va ijtimoiy faoliyatdagi muvaffaqiyati uning ijtimoiy adaptatsiyasining muhim ko'rsatkichi hisoblanadi (Leontiev, 1975)[footnoteRef:4]. S.L. Rubinshteyn shaxs va muhitning o'zaro ta'siri tamoyilini ilgari surgan. Unga ko'ra, inson xulq-atvori tashqi ijtimoiy sharoitlar va ichki psixologik xususiyatlarning birligi natijasida shakllanadi. Mazkur yondashuv o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini o'rganishda individual xususiyatlar va ijtimoiy omillarni birgalikda tahlil qilish zarurligini ko'rsatadi (Rubinshteyn, 2002)[footnoteRef:5]. J. Piajening kognitiv rivojlanish nazariyasida o'smirlik davri formal operatsiyalar bosqichi sifatida tavsiflanadi. Ushbu bosqichda abstrakt fikrlash, tahlil qilish va muammolarni hal etish qobiliyatlari rivojlanadi. Kognitiv rivojlanishning yuqori darajasi o'smirning yangi ijtimoiy vaziyatlarga moslashishini yengillashtiradi (Piage, 1972)[footnoteRef:6]. [4: Leontiev A.N. Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost (Faoliyat. Ong. Shaxs). – Moskva: Politizdat, 1975. – 304 s.] [5: Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psixologii (Umumiy psixologiya asoslari). – Sankt-Peterburg: Piter, 2002. – 720s.] [6: Piaget J. The Origins of Intelligence in Children. – New York: International Universities Press, 1952.]

O'zbekistonda o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasi, shaxs rivojlanishi va oilaviy muhitning psixologik ta'siri masalalari G'.B. Shoumarov, V.M. Karimova, E.G'. G'oziyev, B.R. Qodirov kabi olimlar tomonidan o'rganilgan. Xususan, G'.B.

Shoumarov oila muhitining bola shaxsiga ta'sirini tadqiq etib, oiladagi sog'lom psixologik muhit shaxsning ijtimoiylashuvi va moslashuv jarayonining muhim omili ekanligini ta'kidlaydi. V.M. Karimova esa oilaviy munosabatlar, ota-ona va farzand o'rtasidagi muloqot hamda emotsional qo'llab-quvvatlashning o'smirlarning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta'sir ko'rsatishini asoslab bergan. So'nggi yillarda O'zbekiston olimlari tomonidan o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasi, emotsional intellekti va ijtimoiy integratsiyasi o'rtasidagi bog'liqlik ham o'rganilmoqda. Tadqiqotlar emotsional intellekt rivojlangan o'smirlarda ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'lishini ko'rsatadi.

Qozog'iston psixologiya maktabida ham ijtimoiy adaptatsiya muammolari keng tadqiq etilgan. Qozog'istonlik olimlar K.Sh. Shalgimbayeva, S.M. Jumabayeva va boshqa tadqiqotchilar o'smirlarning ijtimoiy moslashuvi, oilaviy tarbiya va etnomadaniy muhitning shaxs rivojlanishiga ta'sirini o'rganganlar. Ularning tadqiqotlarida oiladagi emotsional qo'llab-quvvatlash, ijobiy kommunikatsiya va ijtimoiy munosabatlar o'smirlarning muvaffaqiyatli adaptatsiyasining asosiy omillari sifatida baholanadi [7]. Shunday qilib, O'zbekiston va Qozog'iston olimlarining ilmiy qarashlari o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiyasi biologik omillardan ko'ra ko'proq oilaviy muhit, ijtimoiy munosabatlar, emotsional qo'llab-quvvatlash va madaniy qadriyatlar bilan bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Bu esa zo'ravonlikka uchragan o'smirlarning ijtimoiy adaptatsiya strategiyalarini o'rganishda mahalliy va mintaqaviy ilmiy tajribaning muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi. [7: Umurkulova M.M., Sabirova R.S., Slanbekova G.K., Kabakova M.P., Kalymbetova E.K. Adaptation of the Student Well-being Process Questionnaire for Russian-speaking Students of Kazakhstan // International Journal of School & Educational Psychology. – 2021.]

Muhokama. Ijtimoiy adaptatsiya o'smirning oilada, ta'lim muassasasida va tengdoshlar guruhida o'z o'rnini topishi, mavjud qoidalar va qadriyatlarga moslashishi hamda turli ijtimoiy vaziyatlarda samarali faoliyat yurita olishini anglatadi. Ushbu jarayon davomida o'smir yangi ijtimoiy rollarni egallaydi, mustaqillikka intiladi va o'z shaxsiy pozitsiyasini shakllantiradi. Shu bilan birga, u o'z ehtiyojlari va jamiyat talablarini uyg'unlashtirishga harakat qiladi. O'smirlik davrida emotsional sohaning faol rivojlanishi kuzatiladi. Bu davrda hissiyotlar kuchayadi, kayfiyat tez-tez o'zgarib turadi va emotsional ta'sirchanlik ortadi. Mazkur holatlar ba'zan o'smirning ijtimoiy moslashuv jarayonini murakkablashtirishi mumkin. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan, stressga bardoshli va muloqot ko'nikmalari rivojlangan o'smirlar odatda yangi ijtimoiy muhitga tezroq moslashadilar. Ijtimoiy adaptatsiya jarayonida muloqot muhim o'rin tutadi. O'smirlar uchun tengdoshlar bilan munosabatlar alohida ahamiyatga ega bo'lib, ular orqali ijtimoiy tajriba o'rnatiladi, hamkorlik, o'zaro yordam va nizolarni hal etish ko'nikmalari rivojlanadi. Tengdoshlar tomonidan qabul qilinish o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirsa, rad etilish yoki ijtimoiy chetlatilish moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Oilaning o'zni ham ijtimoiy adaptatsiyada katta ahamiyatga ega. Ota-onalarning qo'llab-quvvatlashi, farzand bilan ishonchli muloqot o'rnatishi va emotsional yaqinligi o'smirning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi. Sog'lom oilaviy muhitda voyaga yetayotgan o'smirlar odatda yuqori ijtimoiy faollik, mas'uliyat va moslashuvchanlikni namoyon etadilar. Aksincha, oiladagi nizolar, beparvolik yoki zo'ravonlik holatlari o'smirning ijtimoiy adaptatsiyasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa. Maktab va ta'lim muhiti ham o'smirlarning ijtimoiy moslashuvida muhim omillardan biridir. O'quvchilar va pedagoglar bilan ijobiy munosabatlar, ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlar hamda jamoat ishlarida faol ishtirok etish o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ijtimoiy integratsiyani kuchaytiradi. Shu bilan birga, akademik qiyinchiliklar, tengdoshlar bilan nizolar yoki maktabdagi salbiy psixologik muhit adaptatsiya jarayonini murakkablashtirishi mumkin. So'nggi yillarda olib borilgan tadqiqotlar ijtimoiy adaptatsiyaning muhim ko'rsatkichlari sifatida emotsional intellekt, kommunikativ kompetentlik, stressga chidamlilik va rezilientlikni ajratib ko'rsatmoqda. Ushbu sifatlar rivojlangan o'smirlar hayotiy qiyinchiliklarni samaraliroq yengib o'tadilar va yangi ijtimoiy vaziyatlarga tezroq moslashadilar. Ayniqsa, zo'ravonlik, ijtimoiy rad etilish, oilaviy muammolar yoki boshqa travmatik hodisalarga duch kelgan o'smirlarda ijtimoiy adaptatsiya jarayoni murakkabroq kechishi mumkin. Bunday holatlarda psixologik yordam, oilaviy qo'llab-quvvatlash va ijobiy ijtimoiy muhit o'smirning moslashuv imkoniyatlarini tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Shunday qilib, o'smirlik davrida ijtimoiy adaptatsiya biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanuvchi murakkab jarayon bo'lib, uning muvaffaqiyatli kechishi shaxsning ruhiy salomatligi, ijtimoiy faolligi va kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlarini ta'minlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968. – 336 p.
- [2] Erikson E.H. Childhood and Society. – New York: W.W. Norton & Company, 1950.
- [3] Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
- [4] Leontiev A.N. Deyatelnost. Soznanie. Lichnost (Faoliyat. Ong. Shaxs). – Moskva: Politizdat, 1975. – 304 s.
- [5] Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psixologii (Umumiy psixologiya asoslari). – Sankt-Peterburg: Piter, 2002.–720s.
- [6] Piaget J. The Origins of Intelligence in Children. – New York: International Universities Press, 1952.