



10-15 YOSHLI O'SMIRLAR RIVOJLANISHINING ASOSIY JIHATLARI: TIZIMLI ADABIYOTLAR SHARHI VA TAHLILI (O'ZBEKISTON VA XALQARO KONTEKSTDA)

Farg'ona viloyati Marg'ilon shahar

4-Son Texnikumi Umumta'lim fanlar kafedrası

*o'qituvchisi **Jamolova Ozodaxon Hamdamjon qizining***

Kompyuter grafikasi va dizayn operatori

Maxsus fandan tayyorlagan

Sotvoldiyevaozodaxon02@gmail.com

Telefon raqami: (+998) 90 406 66 58

*10-15 yoshli o'smirlar rivojlanishining asosiy jihatlari: tizimli adabiyotlar
sharhi va tahlili (O'zbekiston va xalqaro kontekstda)*

Annotatsiya: Ushbu maqolada 10–15 yoshli o'smirlarning jismoniy, aqliy, psixologik, hissiy va ijtimoiy rivojlanishining asosiy xususiyatlari tizimli adabiyotlar sharhi asosida tahlil qilinadi. O'smirlik davri inson hayotidagi muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda organizmda jadal fiziologik o'zgarishlar, tafakkur va dunyoqarashning shakllanishi, mustaqil qaror qabul qilishga intilish hamda ijtimoiy munosabatlarning kengayishi kuzatiladi. Maqolada Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlarning ilmiy-uslubiy materiallari, shuningdek, O'zbekistonda o'smirlarning salomatligi, ta'limi va psixologik farovonligiga oid tadqiqotlar tahlil qilinadi. O'smirlarning rivojlanishiga oila, ta'lim muassasasi, tengdoshlar, raqamli muhit va ijtimoiy-madaniy omillarning ta'siri yoritiladi. Tahlil natijasida o'smirlarning har tomonlama rivojlanishini qo'llab-quvvatlashda oila va ta'lim muassasalarining hamkorligi, sog'lom psixologik muhit hamda yoshga mos ta'lim-tarbiya yondashuvlarining ahamiyati asoslanadi.



Kalit soʻzlar-Oʻzbekcha: oʻsmirlik davri, 10-15 yosh, rivojlanish, balogʻat yoshi, tizimli sharh, kognitiv rivojlanish, emotsional rivojlanish, salomatlik

Ключевые слова — на русском языке

подростковый возраст, 10–15 лет, развитие, пубертат, систематический обзор, когнитивное развитие, эмоциональное развитие, здоровье.

Keywords — in English adolescence, 10–15 years, development, puberty, systematic review, cognitive development, emotional development, health

KIRISH

Oʻsmirlik davri insonning bolalikdan kattalikka oʻtish jarayonidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda organizmning biologik yetilishi bilan bir qatorda, tafakkur, hissiyot, oʻzini anglash va jamiyatdagi oʻrnini belgilash jarayonlari ham faol kechadi. Ayniqsa, 10–15 yosh oraligʻi oʻsmirning shaxs sifatida shakllanishida alohida ahamiyatga ega. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti oʻsmirlik davrini 10–19 yosh oraligʻi sifatida belgilaydi. Mazkur davrda jismoniy, kognitiv va psixososial rivojlanish tezlashadi. Shu sababli 10–15 yoshdagi oʻsmirlarni oʻrganish ularning ehtiyojlarini aniqlash, taʼlim jarayonini takomillashtirish va sogʻlom rivojlanishini qoʻllab-quvvatlash uchun muhimdir. Oʻzbekiston sharoitida ham oʻsmirlarning rivojlanishi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Taʼlim tizimining rivojlanishi, raqamli texnologiyalarning keng tarqalishi, oilaviy munosabatlar va ijtimoiy muhitdagi oʻzgarishlar oʻsmirlarning hayot tarziga taʼsir koʻrsatmoqda. UNICEFning Oʻzbekistondagi faoliyati doirasida maktab oʻquvchilarining ruhiy salomatligi, psixososial farovonligi va sogʻlom turmush tarzi masalalariga alohida eʼtibor qaratilgan. Mazkur maqolaning maqsadi 10–15 yoshli oʻsmirlarning rivojlanishiga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, xalqaro ilmiy qarashlar va Oʻzbekiston kontekstidagi tadqiqotlarni oʻzaro bogʻliq holda yoritish hamda oʻsmirlarni har tomonlama qoʻllab-quvvatlash boʻyicha ilmiy xulosalar ishlab chiqishdan iborat.



ASOSIY QISM

O'SMIRLIK DAVRINING UMUMIY XUSUSIYATLARI

O'smirlik davri insonning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. 10–15 yosh oralig'ida o'smirlarning dunyoqarashi kengayadi, mustaqillikka intilishi kuchayadi va o'z shaxsiyatini anglash jarayoni faollashadi.

Ushbu davrning asosiy xususiyatlaridan biri — rivojlanish jarayonlarining o'zaro bog'liqligidir. Masalan, jismoniy o'zgarishlar o'smirning o'ziga bo'lgan munosabatiga, psixologik rivojlanish esa uning tengdoshlari va oila a'zolari bilan munosabatlariga ta'sir ko'rsatishi mumkin.

O'smirlik davrida quyidagi rivojlanish yo'nalishlari alohida ahamiyatga ega:

- jismoniy va fiziologik rivojlanish;
- aqliy va kognitiv rivojlanish;
- hissiy va psixologik rivojlanish;
- ijtimoiy rivojlanish;
- axloqiy va ma'naviy qarashlarning shakllanishi.

Bu yo'nalishlarning har biri o'smirning shaxs sifatida shakllanishiga o'z hissasini qo'shadi. Shu sababli o'smirlarni tarbiyalash va o'qitishda ularning yoshiga xos xususiyatlarini hisobga olish zarur.

O'SMIRLARNING JISMONIY VA FIZIOLOGIK RIVOJLANISHI

10–15 yosh oralig'i organizmning jadal o'sishi va balog'atga yetish jarayonlari bilan tavsiflanadi. Bu davrda bo'y o'sishi, tana tuzilishining o'zgarishi, gormonal faoliyatning faollashishi va organizmning fiziologik tizimlari takomillashishi kuzatiladi. Jismoniy rivojlanish har bir o'smirda individual tarzda kechadi. Ayrim o'smirlarda o'sish jarayoni ertaroq boshlansa, boshqalarida kechroq boshlanishi mumkin. Bunday farqlar tabiiy bo'lib, ularni hisobga olish o'smirlarning salomatligini baholashda muhimdir. Jismoniy rivojlanishning muhim omillaridan biri to'g'ri ovqatlanishdir. Organizmning o'sishi va rivojlanishi uchun oqsil, vitaminlar, mineral moddalar va boshqa zarur oziq moddalarning yetarli bo'lishi



talab etiladi. Bundan tashqari, muntazam jismoniy faollik va yetarli uyqu ham sog'lom rivojlanishga yordam beradi. O'smirlarning jismoniy salomatligini mustahkamlashda maktabdagi jismoniy tarbiya mashg'ulotlari, sport to'garaklari va faol dam olish muhim o'rin tutadi. Bunda mashg'ulotlar o'quvchilarning yoshi va individual imkoniyatlariga mos tashkil etilishi lozim.

Tadqiqot metodologiyasi

Maqolada tizimli adabiyotlar sharhi va qiyosiy tahlil metodlaridan foydalanildi. Tadqiqotning nazariy asosini Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST), UNICEF va boshqa xalqaro tashkilotlarning o'smirlar rivojlanishiga oid ilmiy materiallari tashkil etadi. Adabiyotlar quyidagi mezonlar asosida tahlil qilindi: o'smirlik davriga oidligi, jismoniy va psixologik rivojlanish masalalarini yoritishi, ta'lim va ijtimoiy muhit bilan bog'liqligi hamda O'zbekiston sharoitida qo'llash imkoniyati.

Tahlil jarayonida rivojlanishning beshta asosiy yo'nalishi ajratildi: jismoniy, kognitiv, hissiy, psixologik va ijtimoiy rivojlanish. Xalqaro manbalardagi nazariy qarashlar O'zbekistonda o'tkazilgan tadqiqotlar bilan qiyoslandi. Mazkur ish adabiyotlarning tahliliy sharhi hisoblanadi. Unda yangi empirik ma'lumotlar yig'ilmagan va barcha ilmiy ma'lumotlar bazalarini qamrab oluvchi PRISMA protokoli bo'yicha to'liq tizimli sharh o'tkazilmagan.

O'smirlarning kognitiv va intellektual rivojlanishi

O'smirlik davrida tafakkur, xotira, diqqat va muammolarni hal qilish qobiliyatlari rivojlanadi. Bu yoshdagi bolalar turli hodisalarning sabablarini aniqlash, voqealarni taqqoslash va o'z fikrlarini asoslashga ko'proq intiladilar. Kognitiv rivojlanishning muhim jihatlaridan biri abstrakt tafakkurning shakllanishidir. O'smirlar aniq predmet va hodisalardan tashqari, nazariy tushunchalar, ehtimoliy vaziyatlar va murakkab masalalar haqida ham fikr yurita boshlaydilar. Ta'lim jarayonida muammoli topshiriqlar, munozaralar, mustaqil izlanish va loyiha ishlaridan foydalanish o'smirlarning intellektual rivojlanishini qo'llab-quvvatlaydi. Bunda o'qituvchi o'quvchilarning mustaqil fikrlashiga imkon berishi, ularning



savollariga e'tibor qaratishi va ijodiy yondashuvini rag'batlantirishi lozim. Shuningdek, o'smirlarning diqqatini jamlash va o'z faoliyatini rejalashtirish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhimdir. Bunday ko'nikmalar o'quv faoliyatini samarali tashkil etish va kundalik hayotdagi vazifalarni mustaqil bajarishga yordam beradi.

O'smirlarning psixologik va hissiy rivojlanishi

O'smirlik davrida shaxsiy o'zlikni anglash, mustaqillikka intilish va o'ziga baho berish jarayonlari faollashadi. O'smirlar o'z qobiliyatlari, qiziqishlari va kelajakdagi maqsadlari haqida ko'proq o'ylay boshlaydilar. Hissiy rivojlanish jarayonida o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni boshqarish va boshqa insonlarning hissiy holatini tushunish ko'nikmalari shakllanadi. Bu jarayonning kechishi individual xususiyatlar hamda oilaviy va ijtimoiy muhit bilan bog'liq.

JSST va UNICEF materiallarida o'smirlarning ruhiy farovonligini ta'minlashda xavfsiz oilaviy va maktab muhitining ahamiyati alohida ta'kidlanadi. O'smirlarning muammolarini tinglash, ularni kamsitmaslik va zarur holatlarda malakali mutaxassis yordamini ta'minlash muhim hisoblanadi. Ota-onalar va pedagoglar o'smirlarning fikrlarini hurmat qilishi, ularning mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishi va mas'uliyatni bosqichma-bosqich o'rgatishi lozim.

O'smirlarning ijtimoiy rivojlanishi va oilaning ta'siri

O'smirlarning ijtimoiy rivojlanishi ularning oila, maktab, tengdoshlar va jamiyat bilan munosabatlari orqali shakllanadi. Bu davrda do'stlik, o'zaro hurmat, hamkorlik va jamoaga mansublik muhim ahamiyat kasb etadi. Oila o'smirning dastlabki ijtimoiy tajribasini shakllantiruvchi asosiy muhit hisoblanadi. Oiladagi o'zaro ishonch, samimiy muloqot va qo'llab-quvvatlash o'smirning ijtimoiy munosabatlarni o'rganishiga yordam beradi. Tengdoshlar bilan muloqot esa hamkorlik qilish, o'z fikrini bildirish, boshqa insonlarning qarashlarini tushunish va nizolarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Maktabdagi jamoaviy mashg'ulotlar, sport musobaqalari va ijodiy loyihalar bu jarayonda muhim o'rin



tutadi. O'zbekiston sharoitida oilaviy qadriyatlar, mahalla va ta'lim muassasalarining hamkorligi o'smirlarning ijtimoiy tarbiyasida alohida ahamiyatga ega. Shu bilan birga, o'smirlarning shaxsiy fikri va individual qiziqishlarini hurmat qilish ham zarur.

Raqamli texnologiyalarning o'smirlar rivojlanishiga ta'siri

Raqamli texnologiyalar zamonaviy o'smirlarning ta'lim olishi, axborot izlash va muloqot qilish jarayonlarining muhim qismiga aylangan. Elektron darsliklar, ta'lim platformalari va interaktiv dasturlar bilim olish imkoniyatlarini kengaytiradi. Raqamli muhit o'smirlarning ijodiy qobiliyatlari va axborot bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga ham yordam berishi mumkin. Biroq internetdan foydalanishda axborotning ishonchliligi, shaxsiy ma'lumotlar xavfsizligi va raqamli muloqot madaniyatiga e'tibor berish lozim. O'smirlarga internetdan foydalanishning foydali va xavfsiz usullarini o'rgatish, ularni raqamli savodxonlikka yo'naltirish hamda onlayn va oflayn faoliyat o'rtasida muvozanatni saqlash muhimdir.

O'zbekiston va xalqaro tajribaning qiyosiy tahlili

Rivojlanish yo'nalishi	Asosiy xususiyatlar	Qo'llab-quvvatlash usullari
Jismoniy	O'sish va fiziologik o'zgarishlar	Sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik
Kognitiv	Mantiqiy va mustaqil fikrlash	Muammoli ta'lim, mustaqil izlanish
Psixologik	O'zini anglash va mustaqillikka intilish	Ishonchli muloqot, qo'llab-quvvatlash
Hissiy	His-tuyg'ularni anglash va boshqarish	Hissiy savodxonlik, psixologik yordam
Ijtimoiy	Tengdoshlar va jamoa bilan munosabatlar	Jamoaviy loyihalar, hamkorlik



Raqamli	Axborot izlash va texnologiyalardan foydalanish	Raqamli savodxonlik, xavfsiz internet
---------	---	--

Xalqaro ilmiy adabiyotlarda o‘smirlarning rivojlanishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o‘zaro ta’siri sifatida izohlanadi. O‘zbekiston sharoitida ham ushbu omillar muhim bo‘lib, ularning ta’siri mahalliy ijtimoiy-madaniy muhit bilan chambarchas bog‘liq. UNICEF tomonidan 2022-yilda O‘zbekistondagi maktab o‘quvchilarining ruhiy salomatligi va psixososial farovonligiga bag‘ishlangan keng qamrovli tadqiqot e’lon qilingan. Unda o‘smirlarning ehtiyojlari, maktab bilan bog‘liq omillar va mavjud qo‘llab-quvvatlash tizimlari o‘rganilgan. Xalqaro tajribada o‘smirlarning farovonligini ta’minlashda sog‘liqni saqlash, ta’lim va oilaviy qo‘llab-quvvatlashning birgalikdagi ahamiyati ko‘rsatiladi. O‘zbekiston uchun ham bunday ko‘p yo‘nalishli yondashuv muhim hisoblanadi. O‘smirlar rivojlanishining asosiy yo‘nalishlari va ularni qo‘llab-quvvatlash O‘rganilgan ilmiy manbalar 10–15 yoshli o‘smirlarning rivojlanishi ko‘p qirrali jarayon ekanligini ko‘rsatadi. Jismoniy o‘zgarishlar, tafakkurning rivojlanishi, hissiy holat va ijtimoiy munosabatlar bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir. Xalqaro tadqiqotlarda o‘smirlarning rivojlanishiga xavfsiz muhit, sifatli ta’lim, sog‘liqni saqlash xizmatlari va oilaviy qo‘llab-quvvatlashning ta’siri ta’kidlanadi. O‘zbekiston bo‘yicha UNICEF tadqiqotlari esa maktabdagi psixologik muhit va o‘smirlarning ehtiyojlarini o‘rganish muhimligini ko‘rsatadi.

Adabiyotlar tahlili asosida o‘smirlarning rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashda quyidagi yo‘nalishlarga e’tibor qaratish mumkin:

1. Oilada ochiq va ishonchli muloqotni shakllantirish.
2. Ta’lim jarayonida o‘quvchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish.
3. Maktablarda psixologik qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytirish.



4. O'smirlarning mustaqil fikrlashi va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirish.

5. Raqamli texnologiyalardan xavfsiz va maqsadli foydalanishni o'rgatish.

Biroq xalqaro tadqiqotlarning natijalarini O'zbekistonning barcha hududlariga to'g'ridan-to'g'ri tatbiq etish mumkin emas. Hududiy, oilaviy va ijtimoiy sharoitlarning farqlanishi sababli mahalliy empirik tadqiqotlarni kengaytirish zarur.

XULOSA

10–15 yoshli o'smirlarning rivojlanishi inson hayotidagi muhim va murakkab jarayonlardan biri bo'lib, jismoniy, kognitiv, psixologik, hissiy va ijtimoiy o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Mazkur davrda shakllanadigan bilim, ko'nikma va munosabatlar o'smirning keyingi hayotiga ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy adabiyotlar tahlili o'smirlarning har tomonlama rivojlanishi uchun ularning individual xususiyatlarini hisobga olish, oilada va ta'lim muassasalarida ijobiy muhit yaratish zarurligini ko'rsatadi. Xususan, mustaqil fikrlashni rivojlantirish, hissiy savodxonlikni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va xavfsiz raqamli muhitni ta'minlash muhim ahamiyatga ega. O'zbekiston sharoitida xalqaro tajribadan foydalanish bilan bir qatorda, milliy qadriyatlar, oilaviy munosabatlar va mahalliy ijtimoiy sharoitlarni hisobga olish lozim. Kelgusidagi tadqiqotlarda turli hududlardagi o'smirlarning rivojlanish xususiyatlarini o'rganish, oilaviy va maktab muhitining ta'sirini qiyoslash hamda samarali qo'llab-quvvatlash usullarini baholash maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Promoting adolescent well-being. Geneva: WHO.
2. World Health Organization. Mental health of adolescents. Geneva: WHO, 2025.
3. World Health Organization. Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade. Geneva: WHO, 2014.



4. UNICEF Uzbekistan. Adolescents' Mental Health and Psychosocial Well-being at Schools. Tashkent: UNICEF, 2022.
5. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. New York: UNICEF, 2021.
6. UNICEF Innocenti. Mind the Gap: Child and Adolescent Mental Health and Psychosocial Support Interventions. Florence: UNICEF, 2022.
7. WHO, UNESCO, UNICEF. Promoting and Protecting Mental Health in Schools and Learning Environments. Geneva: WHO, 2022.
8. UNICEF. Adolescent Mental Health Statistics. UNICEF Data.