UDK: 159.922.8

O'SMIRLIK DAVRIDA EMOTSIONAL BOSHQARUVNING RIVOJLANISHI: NEYROBIOLOGIK, OILAVIY VA TENGDOSHLAR OMILLARINING INTEGRATIV TAHLILI

Allamova Oyshajon G'afurjon Qizi
Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch Davlat Universiteti
Psixologiya va san'at fakulteti stajor o'qituvchisi
allamovaoysha7@gmail.com
https://doi.org/10.5281/zenodo.23213470

Annotatsiya. Maqolada o'smirlik davrida emotsional boshqaruv (emotion regulation) rivojlanishiga oid so'nggi yillardagi xalqaro ilmiy adabiyotlar tahlil qilingan. Emotsional boshqaruvning jarayonli modeli asos qilib olinib, uning rivojlanishiga ta'sir etuvchi uch guruh omil – neyrobiologik yetilishning notekisligi, oilaviy kontekst va tengdoshlar bilan munosabatlar – o'zaro bog'liqlikda ko'rib chiqilgan. Tahlil natijasida o'smirlikda emotsional boshqaruv chiziqli emas, balki notekis va kontekstga bog'liq tarzda rivojlanishi, adaptiv strategiyalar repertuari esa ichki va tashqi omillar o'zaro ta'sirida shakllanishi asoslangan. Ta'lim muassasalari va ota-onalar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, emotsional boshqaruv, kognitiv qayta baholash, prefrontal po'stloq, oilaviy kontekst, tengdoshlar ta'siri, ruhiy salomatlik.

РАЗВИТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕГУЛЯЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ИНТЕГРАТИВНЫЙ АНАЛИЗ НЕЙРОБИОЛОГИЧЕСКИХ, СЕМЕЙНЫХ И СВЕРСТНИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ

Аннотация. В статье проанализирована современная зарубежная научная литература о развитии эмоциональной регуляции в подростковом возрасте. На основе процессной модели эмоциональной регуляции рассмотрены во взаимосвязи три группы факторов: неравномерность нейробиологического созревания, семейный контекст и отношения со сверстниками. Обосновано, что эмоциональная регуляция в подростковом возрасте развивается нелинейно и контекстно-зависимо, а репертуар адаптивных стратегий формируется во взаимодействии внутренних и внешних факторов. Сформулированы практические рекомендации для образовательных учреждений и родителей.

Ключевые слова: подростковый возраст, эмоциональная регуляция, когнитивная переоценка, префронтальная кора, семейный контекст, влияние сверстников, психическое здоровье.

THE DEVELOPMENT OF EMOTION REGULATION IN ADOLESCENCE: AN INTEGRATIVE ANALYSIS OF NEUROBIOLOGICAL, FAMILY AND PEER FACTORS

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

Abstract. The article reviews recent international literature on the development of emotion regulation in adolescence. Using the process model of emotion regulation as a framework, it examines three interrelated groups of factors: uneven neurobiological maturation, the family context, and peer relationships. The analysis supports the view that emotion regulation in adolescence develops in a non-linear and context-dependent manner, and that the repertoire of adaptive strategies is shaped by the interaction of internal and external factors. Practical recommendations for educational institutions and parents are proposed.

Keywords: adolescence, emotion regulation, cognitive reappraisal, prefrontal cortex, family context, peer influence, mental health.

Kirish va mavzuning dolzarbligi. O'smirlik – bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, unda jinsiy yetilish, miya tuzilmalarining qayta shakllanishi, ijtimoiy rollar va munosabatlarning o'zgarishi bir vaqtda kechadi. Ushbu davrda emotsional reaktivlik kuchayadi, his-tuyg'ularni anglash va boshqarishga bo'lgan talab esa ortadi. Shu sababli emotsional boshqaruv – insonning qaysi emotsiyani, qachon va qanday kechirishi hamda ifodalashiga ta'sir ko'rsatuvchi jarayonlar majmui [1] – yosh davrlari psixologiyasining markaziy masalalaridan biriga aylangan.

Mavzuning dolzarbligi, birinchidan, emotsional boshqaruvning ruhiy salomatlik bilan bog'liqligida ko'rinadi. Meta-tahliliy ma'lumotlarga ko'ra, ruminatsiya, qochish va bostirish kabi strategiyalar turli psixopatologik holatlar bilan, qayta baholash va qabul qilish esa nisbatan ijobiy ko'rsatkichlar bilan bog'langan [2]. Bolalar va o'smirlarda ham shunga o'xshash qonuniyat qayd etilgan: muammoga yo'naltirilgan va vaziyatga moslashuvchi strategiyalar ichki hamda tashqi simptomlarning kamligi bilan, chetlanishga asoslangan strategiyalar esa ularning ko'pligi bilan bog'liq [3]. Ikkinchidan, jinsiy yetilish bilan boshlanadigan o'zgarishlar zanjiri ijtimoiy baholashga sezgirlikni oshirib, ichki muammolar xavfini kuchaytirishi mumkinligi ko'rsatilgan [4]. Uchinchidan, o'smirlik ijtimoiy-madaniy ta'sirlarga sezgir davr sifatida qaralmoqda [5], bu esa ushbu bosqichdagi pedagogik va oilaviy ta'sirning ahamiyatini oshiradi.

Mahalliy amaliyotda o'smirlarning emotsional sohasi ko'pincha alohida omillar – yoshga xos xususiyatlar, tarbiya uslubi yoki maktab muhiti – nuqtai nazaridan tahlil qilinadi. Holbuki, zamonaviy tadqiqotlar bu omillarni yagona tizimda ko'rib chiqishni talab etmoqda [6]. Mazkur maqola ana shu bo'shliqni qisman to'ldirishga qaratilgan.

Maqsad va vazifalar

Tadqiqot maqsadi – o'smirlik davrida emotsional boshqaruv rivojlanishiga oid zamonaviy ilmiy adabiyotlarni tahlil qilib, uning neyrobiologik, oilaviy va tengdoshlar bilan bog'liq omillarini integrativ tarzda tavsiflash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Vazifalar: 1) emotsional boshqaruvning asosiy nazariy modellarini tavsiflash; 2) o'smirlik davridagi neyrobiologik o'zgarishlarning emotsional boshqaruvga ta'siri haqidagi ma'lumotlarni umumlashtirish; 3) oilaviy kontekst va tengdoshlar munosabatlarining rolini tahlil qilish; 4) omillar o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlarini aniqlash; 5) ta'lim va oila uchun amaliy tavsiyalar shakllantirish.

Materiallar va usullar

Ish adabiyotlarning narrativ sharhi shaklida bajarildi. Manbalar PubMed, Google Scholar va Crossref bazalaridan "adolescence", "emotion regulation", "parenting", "peer influence", "brain development" kalit so'zlari va ularning birikmalari orqali izlandi. Tahlilga, asosan, 2014–2023-yillarda

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

taqrizlanadigan jurnallarda chop etilgan sharh, meta-tahlil va nazariy maqolalar kiritildi; nazariy asosni yoritish uchun 2007–2010-yillardagi bir necha klassik ish ham qo'shildi. Barcha manbalarning bibliografik ma'lumotlari va DOI raqamlari Crossref ma'lumotlar bazasi orqali tekshirildi. Tahlil usullari sifatida qiyosiy-tahliliy, tizimlashtirish va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Mazkur ish empirik tadqiqot emas: unda muallif tomonidan ma'lumot yig'ilmagan va statistik tahlil o'tkazilmagan.

Mavzu bo'yicha adabiyotlar tahlili

Emotsional boshqaruvning nazariy asoslari.

Hozirgi tadqiqotlarning aksariyati J. Grossning jarayonli modeliga tayanadi. Unga ko'ra emotsional boshqaruv strategiyalari emotsiya hosil bo'lish jarayonining qaysi bosqichiga ta'sir qilishiga qarab beshta guruhga ajratiladi: vaziyatni tanlash, vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv o'zgartirish (qayta baholash) va javob reaksiyasini modulyatsiya qilish. Kengaytirilgan modelda esa boshqaruvga ehtiyojni aniqlash, strategiyani tanlash, uni amalga oshirish va natijani kuzatish bosqichlari ajratilgan [1]. Bu yondashuv rivojlanish psixologiyasi uchun muhim, chunki u o'smirning qiyinchiliklari aynan qaysi bosqichda yuzaga kelayotganini aniqlash imkonini beradi.

Rivojlanish psixologiyasida emotsional boshqaruv ijro funksiyalari bilan ham bog'lab o'rganiladi. S. Shvayser va hammualliflar "affektiv nazorat" tushunchasini – kognitiv nazoratni emotsional mazmundagi axborotga nisbatan qo'llash qobiliyatini – o'smirlikdagi emotsional boshqaruv rivojlanishining muhim tarkibiy qismi sifatida ko'rib chiqqanlar [7]. Bu yondashuvga ko'ra o'smir neytral vazifalarda yuqori nazoratni namoyon etsa-da, emotsional zo'riqish sharoitida bu qobiliyati sezilarli darajada pasayishi mumkin.

Neyrobiologik omillar.

O'smirlik miyasini tushuntirishda "nomutanosiblik" va "ikki tizim" modellari keng tarqalgan. B. Keysi va hammualliflar subkortikal tuzilmalar (xususan, mukofotga sezgir ventral striatum va amigdala) prefrontal nazorat tizimlariga nisbatan erta yetilishini, natijada o'smirlikda emotsional va motivatsion signallar kognitiv nazoratdan ustun kelishi mumkinligini ta'kidlaganlar [8]. L. Steynberg esa jinsiy yetilish bilan bog'liq ijtimoiy-emotsional tizimning tez faollashuvi va kognitiv nazorat tizimining asta-sekin, yigirma yoshlargacha davom etadigan yetilishi o'rtasidagi vaqtinchalik tafovut xavfli xulq-atvorga moyillikni, ayniqsa tengdoshlar ishtirokida, oshirishini asoslagan [9].

Keyingi yillardagi ishlar bu modellarni aniqlashtirdi. A. Guyer va hammualliflar o'smirlik emotsionalligini "ichkaridan tashqariga" yondashuvi orqali tahlil qilib, gormonal va neyron o'zgarishlar ijtimoiy kontekst bilan uzviy bog'liq holda namoyon bo'lishini ko'rsatgan [10]. J. Pfayfer va N. Allen esa jinsiy yetilishni neyrorivojlanish, ijtimoiy jarayonlar va ichki muammolar o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar zanjirini boshlab beruvchi omil sifatida ta'riflaganlar; ularning fikricha, ijtimoiy baholashga sezgirlikning ortishi bu zanjirning muhim bo'g'inidir [4]. J. Silvers o'smirlikni emotsional boshqaruv rivojlanishining "burilish nuqtasi" deb atab, prefrontal po'stloq va amigdala o'rtasidagi funksional aloqalarning qayta shakllanishi hamda ijtimoiy kontekstning ahamiyatiga e'tibor qaratgan [11].

Oilaviy kontekst.

A. Morris va hammualliflarning uch komponentli modeliga ko'ra, oila bolaning emotsional boshqaruviga uch yo'l bilan ta'sir ko'rsatadi: ota-onani kuzatish va ulardan namuna olish, ota-onaning bola emotsiyalariga munosabati bilan bog'liq tarbiyaviy amaliyotlar hamda oiladagi umumiy emotsional muhit. Bunda bolaning temperamenti va emotsional reaktivligi oilaviy ta'sirni kuchaytiruvchi yoki susaytiruvchi omil sifatida qaraladi [12]. Mualliflarning keyingi sharhida oilaning ta'siri o'smirlik

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

davrida ham saqlanishi, ota-onaning emotsiyalarni tushuntirishga yo'naltirilgan qo'llab-quvvatlovchi munosabati va o'z emotsiyalarini boshqara olishi muhimligi, shuningdek, ota-ona va farzand o'rtasidagi ta'sirning ikki tomonlama ekani ta'kidlangan [13].

Tengdoshlar bilan munosabatlar.

S.-J. Bleykmor va K. Mills o'smirlikni ijtimoiy-madaniy axborotni qayta ishlash uchun sezgir davr sifatida ko'rib chiqqan: bu bosqichda "ijtimoiy miya" tarmoqlari faol rivojlanadi, tengdoshlar fikri va ijtimoiy chetlanishga sezgirlik ortadi [5]. Bu holat emotsional boshqaruvga ikki xil ta'sir qiladi. Bir tomondan, tengdoshlar mavjudligi xavfli qarorlar ehtimolini oshirishi mumkin [9]. Ikkinchi tomondan, tengdoshlar guruhi emotsiyalarni birgalikda boshqarish, qo'llab-quvvatlash va yangi strategiyalarni o'zlashtirish manbaiga aylanadi [6].

Rivojlanish dinamikasi.

P. Zimmermann va A. Ivanskiy erta o'smirlikdan o'rta yoshgacha bo'lgan guruhlarni qiyoslab, emotsional boshqaruv strategiyalaridagi yoshga bog'liq farqlar chiziqli emasligini, o'rta o'smirlik davrida adaptiv strategiyalar repertuari nisbatan torayishini hamda strategiyalarni qo'llash emotsiya turiga bog'liqligini ko'rsatganlar [14]. Y. Fombushe va hammualliflarning sharhida esa o'smirlikdagi emotsional boshqaruvni o'rganishda strategiyalarning moslashuvchanligi, vaziyat konteksti va shaxslararo boshqaruvni hisobga olish hamda ko'proq longitudinal va kundalik hayotga yaqin usullardan foydalanish zarurligi qayd etilgan [6]. K. Yang va hammualliflar salbiy emotsiyalar bilan bir qatorda ijobiy emotsiyalarni boshqarish ham o'smirlardagi xavotir va depressiya bilan bog'liqligini ko'rsatib, bu yo'nalishning yetarlicha o'rganilmaganiga e'tibor qaratgan [15].

Natijalar va muhokama

Tahlil qilingan manbalar asosida quyidagi nazariy umumlashmalarni shakllantirish mumkin.

Birinchidan, o'smirlikdagi emotsional boshqaruv qiyinchiliklari boshqaruv qobiliyatining "yo'qligi" bilan emas, balki emotsional reaktivlik va nazorat tizimlarining notekis yetilishi bilan izohlanadi [8, 9]. Bu xulosa amaliy jihatdan muhim: o'smirning neytral sharoitdagi xulq-atvoriga qarab, uning emotsional zo'riqish holatidagi imkoniyatlarini baholash noto'g'ri bo'lishi mumkin [7]. Demak, emotsional boshqaruvni rivojlantirish "sovuq" sharoitdagi bilimlardan ko'ra "issiq", ya'ni emotsional jihatdan yuklangan vaziyatlarda mashq qilishni talab etadi.

Ikkinchidan, rivojlanish chiziqli emas. O'rta o'smirlikda adaptiv strategiyalar repertuarining torayishi haqidagi ma'lumotlar [14] va jinsiy yetilish bilan bog'liq o'zgarishlar zanjiri [4] bu bosqichni profilaktik choralar uchun alohida ahamiyatga ega davr sifatida ko'rishga asos beradi. Biroq mavjud tadqiqotlarning katta qismi kesma (cross-sectional) dizaynga ega bo'lgani sababli, individual rivojlanish traektoriyalari haqidagi xulosalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish lozim [6].

Uchinchidan, neyrobiologik, oilaviy va tengdoshlar omillari mustaqil emas, balki o'zaro ta'sirdagi tizimni tashkil etadi. Ijtimoiy baholashga sezgirlikning ortishi [4, 5] tengdoshlar ta'sirini kuchaytiradi; oiladagi qo'llab-quvvatlovchi muhit va ota-onaning namunasi esa bu sezgirlik sharoitida adaptiv strategiyalarni o'zlashtirish uchun tayanch bo'lishi mumkin [12, 13]. Shu nuqtai nazardan, o'smirlikdagi yuqori plastiklik nafaqat xavf, balki ijobiy ta'sir uchun imkoniyat sifatida ham qaralishi kerak [5, 11].

To'rtinchidan, strategiyalarning samaradorligi ularning turiga emas, balki vaziyatga mosligiga bog'liq. Meta-tahliliy ma'lumotlar ruminatsiya va qochishning salbiy oqibatlarini ko'rsatgan bo'lsa-da [2, 3], zamonaviy yondashuvlar yagona "to'g'ri" strategiyani emas, balki vaziyatga qarab strategiyani tanlash va almashtirish moslashuvchanligini rivojlantirishni ustuvor deb biladi [1, 6]. Ijobiy

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

emotsiyalarni boshqarishning ham hisobga olinishi [15] amaliy dasturlar mazmunini kengaytirishni taqozo etadi.

Muhokama qilinayotgan dalillarning cheklovlarini ham qayd etish zarur. Tahlil qilingan tadqiqotlarning aksariyati G'arbiy Yevropa va Shimoliy Amerikada o'tkazilgan; oilaviy tuzilma, ota-ona va farzand munosabatlari hamda emotsiyalarni ifodalash me'yorlari madaniyatlararo farq qilishi mumkin. Shu sababli bu xulosalarni O'zbekiston sharoitiga ko'chirishda ehtiyotkorlik talab etiladi va ularni mahalliy empirik tadqiqotlar orqali tekshirish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Adabiyotlar tahlili o'smirlikda emotsional boshqaruv neyrobiologik yetilishning notekisligi, oilaviy kontekst va tengdoshlar bilan munosabatlarning o'zaro ta'sirida, chiziqli bo'lmagan va kontekstga bog'liq tarzda rivojlanishini ko'rsatadi. Bu davr bir vaqtning o'zida yuqori xavf va yuqori plastiklik bilan tavsiflanadi.

Amaliy tavsiyalar:

1) maktab psixologlari va sinf rahbarlari uchun emotsional boshqaruvni emotsional jihatdan yuklangan real vaziyatlar (nizoli holatlar, imtihon oldi xavotiri) misolida mashq qildiradigan treninglar ishlab chiqish;

2) ta'lim dasturlarida kognitiv qayta baholash va strategiyalarni vaziyatga qarab tanlash ko'nikmalarini shakllantirishga e'tibor qaratish;

3) ota-onalar uchun farzandning emotsiyalarini tanqid qilmasdan tinglash, ularni nomlash va muhokama qilishga o'rgatuvchi maslahat mashg'ulotlarini tashkil etish;

4) tengdoshlar guruhining ijobiy salohiyatidan foydalanib, o'zaro qo'llab-quvvatlashga asoslangan dasturlarni joriy etish;

5) o'rta o'smirlik davrini profilaktik ishlar uchun ustuvor bosqich sifatida belgilash;

6) O'zbekiston o'smirlari namunasida emotsional boshqaruvning yosh va kontekstga bog'liq xususiyatlarini o'rganuvchi longitudinal tadqiqotlarni rejalashtirish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781
2. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clinical Psychology Review, 30(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004
3. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. Psychological Bulletin, 143(9), 939–991. https://doi.org/10.1037/bul0000110
4. Pfeifer, J. H., & Allen, N. B. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. Biological Psychiatry, 89(2), 99–108. https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002
5. Blakemore, S.-J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? Annual Review of Psychology, 65, 187–207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

6. Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchec, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2023). The development of emotion regulation in adolescence: What do we know and where to go next? Social Development, 32(4), 1227–1242. https://doi.org/10.1111/sode.12684
7. Schweizer, S., Gotlib, I. H., & Blakemore, S.-J. (2020). The role of affective control in emotion regulation during adolescence. Emotion, 20(1), 80–86. https://doi.org/10.1037/emo0000695
8. Casey, B. J., Jones, R. M., & Hare, T. A. (2008). The adolescent brain. Annals of the New York Academy of Sciences, 1124(1), 111–126. https://doi.org/10.1196/annals.1440.010
9. Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. Developmental Review, 28(1), 78–106. https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002
10. Guyer, A. E., Silk, J. S., & Nelson, E. E. (2016). The neurobiology of the emotional adolescent: From the inside out. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 70, 74–85. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.07.037
11. Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. Current Opinion in Psychology, 44, 258–263. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023
12. Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. Social Development, 16(2), 361–388. https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x
13. Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houltberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. Child Development Perspectives, 11(4), 233–238. https://doi.org/10.1111/cdep.12238
14. Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood. International Journal of Behavioral Development, 38(2), 182–194. https://doi.org/10.1177/0165025413515405
15. Young, K. S., Sandman, C. F., & Craske, M. G. (2019). Positive and negative emotion regulation in adolescence: Links to anxiety and depression. Brain Sciences, 9(4), 76. https://doi.org/10.3390/brainsci9040076

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.