



O'SMIR ORGANIZMIDA RO'Y BERADIGAN PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR

Ismatullayeva Nazokat O'ktamovna

Norin tumani MMTBga qarashli

25-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Maqola orqali o'smir organizmida ro'y beradigan psixologik o'zgarishlar haqida bilib olish mumkin.

Psixologiya fanining muhim sohalaridan biri bo'lmish yosh psixologiyasi fani bevosita inson psixologiyasining namoyon bo'lishi va rivojlanishini turli yoshlarda qanday kechish xususiyatlari, qonuniyatlari, mexanizmlarini o'rganadi. Psixologik xususiyatlarni namoyon bo'lishining yosh xususiyatlari o'rganilar ekan, shuni nazarda tutish kerakki, yosh psixologiyasida turli yosh davrlari bir-biridan sezilarli farqlanadi.

Bular: chaqaloqlik, ilk bolalik, maktabgacha ta'lim yoshi, kichik maktab yoshi, o'smirlik, ilk yoshlik, yoshlik, yetuklik va keksalik davrlaridir. Bu davrlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga, sifatlarga ega bo'lib, ular bir-biridan odamning xronologik yosh ko'rsatkichlariga ko'ragina emas, balki shu davrda inson ruhiyatida kechadigan hodisalar, ro'y beradigan o'zgarishlar, uning ruhiyatidagi umumiy qonuniyatlarga ko'ra ham farqlanadi. Biz o'smirlik davri psixologiyasi haqida to'xtalib o'tamiz. O'smirlik davri insonni bolalikdan — yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarning 5—8-sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11—12 yoshdan 14—15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1—2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. O'smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o'tish davri», «og'ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi.



Bu davrning «og'irligi», «keskinligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi? O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlarini: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o'zgaradi.

O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa muhim ichki sekretsiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o'smir organizmida ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo'y o'sishining keskin tezlashishi (bir yilda o'g'il bolalarda 4—5 sm, qizlarda 3—4 sm o'sishi kuzatiladi), jinsiy balog'atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi amalga oshadi. Bu jarayonlar qiz bolalarda 13—15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9—10 yoshda, o'g'il bolalar esa 11—12 yoshlarida jinsiy balog'atga yetishning boshlanish bosqichida bo'lishi mumkin. Bo'yning o'sishi, vaznning ortishi, ko'krak qafasining kengayishi — bularning barchasi jismoniy rivojlanishning o'smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir. Shular tufayli o'smirning tashqi ko'rinishi bolaning tashqi ko'rinishiga qaraganda farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko'rinishga ega bo'ladi. Shuningdek o'smirning yuz tuzilishi ham o'zgarib, bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. O'smirlik yoshida umurtqa pog'onasining o'sishi bo'yning o'sish tempidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa pog'onalari o'rtasidagi oraliqlar tog'aylar bilan to'lgan bo'ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo'riqish, tana holatining noto'g'ri turishi tufayli umurtqa pog'onasining noto'g'ri rivojlanishga moyilligini bildiradi. Umurtqa rivojlanishini buzilishining eng ko'p holati 11—15 yoshlarga to'g'ri keladi va ayni shu yoshlarda ro'y berishi mumkin bo'lgan defektlarni ham bartaraf etish ham oson kechadi. 20—21 yoshlarga yetib toz suyaklarining



o'sishi yakunlanadi (shu davrda qizlarning jinsiy organlari ham yetiladi). Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog'atga yetishning oxirlarida nisbatan jadalroq amalga oshadi. Bunda o'g'il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to'qimalari esa ayollarnikiga xos tipda amalga oshadi. Bu esa har bir jins vakiliga o'ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi esa o'smirlik davridan keyin amalga oshadi. Muskul kuchlarining ortishi o'smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ularning har biri uchun bu juda muhim ahamiyatga ega. Biroq o'smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliquvchan bo'ladi va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo'ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug'ullanishda buni inobatga olish lozim. Turli organ va to'qimalarning o'sishi yurak faoliyatiga ham yuqori talablar qo'yadi. O'z navbatida yurak ham qon tomirlariga qaraganda tezroq o'sadi. Bu jarayon yurak-qon tomir sistemasi faoliyatidagi funksional buzilishlarga sabab bo'lishi, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining ortishi, bosh og'rig'i, bosh aylanishi, tez toliquvchanlik kabilar ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Shuningdek, o'smirlik davrida ichki sekretiya bezlari faoliyati bilan bog'liq ravishda organizmda keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Ayniqsa qalqonsimon bez va jinsiy bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar organizmda modda almashinishining katalizatori vazifasini bajaradi. Chunki endokrin va nerv sistemalari bir-biriga uzviy bog'liqdir. Shunga ko'ra o'smirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta'sirlarga o'ta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo'riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qo'rqish, g'azab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual siklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sistemasi vazifasining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta'sirlanuvchanlikning ortishi, o'zini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo'ladi. O'smirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo'lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina o'rnatilayotgan bo'ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o'smirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga ta'sir ko'rsatadi va



ko‘pincha uning umumiy noturg‘unligiga, ta’sirlanuvchanligiga, serjahlligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo‘lib qolishligi va lanjligiga asos bo‘ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko‘pincha qizlarda menstrual sikl boshlanishidan biroz oldinroq yoki sikl davrida ko‘proq kuzatiladi. Jinsiy balog‘atga yetish va jismoniy rivojlanishdagi o‘sinh o‘smir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o‘smir uchun juda sezilarli bo‘lgan o‘zgarishlar bo‘lib, ular o‘smirning katta bo‘lganini his qilishining yuzaga kelishining obyektiv manbasi bo‘lib xizmat qiladi (uning asosida o‘smir o‘zining kattalarga o‘xshashligini his qiladi). Ikkinchidan, jinsiy balog‘atga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishni rivojlantiradi, yangi kechinma, hissiyot, tuyg‘ularni yuzaga keltiradi. O‘smirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning o‘smir hayotidagi o‘rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o‘smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o‘rinda o‘smir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun mo‘ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.. Bularning barchasi, shuningdek o‘rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o‘smirlarda odamlar munosabatlarning intim jihatlariga ko‘tarinki qiziqishni yuzaga keltirishi, erotik an’analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o‘smirlari uchun bu davrda ilk romantik hislarning yuzaga kelishi «birinchi muhabbat»ga duch kelishi, birinchi bo‘salarni olish kabilar me’yoriy hol hisoblanadi.

O‘smirlik davrining xarakterli xususiyatlaridan yana biri — bu davrda o‘smirlarda kuzatiladigan o‘smirlik avtonomiyasi holatidir. O‘smirlik avtonomiyasining huquqiy avtonomiya, emotsional avtonomiya, makoniy avtonomiya kabi turlari farqlanadi. Ma’lumki, bola dunyoga kelgan kundan boshlab kimningdir qaramog‘iga muhtoj bo‘ladi. Ota-onasi va boshqa yaqinlari uni oziqlantiradi, kiyintiradi, tarbiyalaydi va bolani muntazam nazorat ostida tutadi. Ular bolani har tomonlama qo‘llab-quvvatlab turadilar va bola bunday qo‘llab-quvvatlash, daldalarga muhtojlik his etib turadi. O‘smirlik davrida esa bola o‘z hayotini, xavfsizligini ta’minlash borasida nisbatan mustaqillikka erishadi. Endi u o‘zini-o‘zi himoya qila olishi, lozim bo‘lsa o‘zi o‘z imkoniyatlari darajasida mehnat qilib,



yetarli darajada daromad qilishi, o'z ehtiyojlarini mustaqil ravishda o'zi qondira olishi mumkin bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. 1998-yil — Oila yili — 1998 god — god semi. — Toshkent: «O'zbekiston», 1998. — 128 b.
2. Abu Ali Ibn Sino. Tib qonunlari, 1-jild. — Toshkent., 1994. — 304 b.
3. Avloniy A. Guliston yoxud axloq. Islom odobidan mumtoz namunalar. T., 1993. — 120 b.
4. Amir Temur o'g'itlari. T. 1992 — 64 b.
5. Akramova F. A., Abdullayeva R. M. Sharq mutafakkirlarining oila xususidagi qarashlari.T.: «Shams ASA», 2002. — 25 b.