



O'SMIRLIK DAVRIDA DIQQAT VA FAOLIYATNING RIVOJLANISH MEXANIZMI

Abduraxmanova Roziya Abdug'aniyevna

Toshkent viloyati Chinoz tumani 5-umumta'lim
maktabining amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumot va tavsiyalar ham mavjud.

Kalit so'zlar: O'smirlik, krisiz, psixologik xolatlar, rivojlanish, tasavvur, diqqat, xotira, tafakkur.

Yosh davrlar psixologiyasida har bir yosh davrining o'ziga xos hususiylari xaqida ma'lumotlar keltirilgan bo'lib ayniqsa bu davrlar ichida o'smirlik davri o'zining murakkab og'ir kechishi bilan tavsiflanadi. Ya'ni bu yosh bolalik davridan kata odamlar safiga o'tadigan murakkab psixologik jarayonlardan tashkil topgan. O'smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to'la mustaqillik kasb etib, endi ularni o'z ifodasiga ko'ra boshqara oladigan bo'ladi. Bu davrda qaysi yetakchi funktsiya ustunlik qilayotgani yaqqol namoyon bo'lib, Xar bir o'smir o'zi uchun ahamiyatliroq bo'lgan funktsiyani e'tiborga olish imkoniyatiga ega bo'ladi, Ushbu funktsiyalarning rivojlanish xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Diqqat: Agar kichik maktab davrida ixtiyorsiz diqqat ustunlik kilsa, o'smirlik davrida bola o'z diqqatini o'zi boshqara oladi. Dars davamida intizomning buzilishi aksariyat xollarda o'quvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. O'smir o'z diqqatini to'la ravishda o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan va yuqori natajalarga erishishi mumkin bo'lgan faoliyatlarga qarata oladi. O'smirni diqqati yaxshi



boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo'lishi mumkin. Bolaning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o'qituvchi tomonidan doimo qo'llab-quvvatlanishi juda zarurdir. Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko'tarish uchun bir qancha uslublar ishlab chiqilgan, shuningdek, o'smirning dars jarayonida o'z tengdoshlari orasida o'zini ko'rsatishi uchun sharoitni yaratilishi xam o'smirdagi diqqatni ixtiyorsizlar ixtiyoriga aylanishida zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Lekin, o'smirlik davrida juda qattiq charchash xolatlari xam bo'ladi, Aynan 13-14 xamda 16 yoshlarda charchash keskin ko'tariladi. Bunday xolatlarda o'smir atrofdagi narsa va voqealarga to'liq diqqatini qarata olmaydi, diqqatini ko'rinishlariga o'smirlik erishish va yo'qotish bo'yicha to'la qarama-qarshi bo'lgan davr xisoblanadi.

Taraqqiyotning bu tiklangan tipi o'smirni yangi yosh bosqichi katta maktab yoshiga o'tishga tayyorlaydi. O'smirlik yoshi kishi shaxsining tarkib topish jarayonida alohida o'rin tutadi. Bu davr asosiy davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda g'oyat muhim psixologik o'zgarishlar paydo bo'ladi. Har xil psixologiya o'zgarishlar va shaxsning taraqqiyoti, eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog'liqdir. O'smirning faoliyati o'qish mehnat va o'yin jarayonlarini o'z ichiga oladi. Mana shu jarayonlarga to'xtalib o'tamiz.

1. O'smir kichik maktab o'quvchilaridan farq qilgan xolda birinchi bo'lib ilmiy bilishda ishtirok etadi. Uning oldida birinchi faqat ayrim narsa va hodisani emas, barcha narsa va hodisalar uchun umumiy bo'lgan qonuniyatlarni tushunish bo'lib olish uchun ishlatiladi. Agar kimki maktab yoshida asosan narsalar, tabiat va jamiyat hodisalari to'g'risida tasvirlar to'plash yoshdan iborat bo'lsa, o'smirlik yoshida ana shu tabiat va jamiyat hodisalar to'g'risida sitsematik tushunchalar paydo bo'ladi. Beshinchi sinfdan keyin ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika, algebra, geometriya, tarix fanlari o'tila boshlanadi. Abstrakt tafakkur tez o'sa boshlaydi. O'quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga hodisalarni ma'lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlarda foydalanishga intiladilar.

2. O'smirlik yoshining rivojlanishiga ko'proq mehnat faoliyati ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo'ladi.



3. O`smirlik shaxsning tarkib etishida o`yin ahamiyatini yo`qotmaydi. O`yin o`smirlik yoshida yuksak ahloqiy tuyog`ularning irodaviy xarakter xislatlarning o`sisiga yordam beradi. O`yin o`smirni intizomli bo`lishga o`rgatadi, o`yin o`ylashga, fahmlashga eslab qolishga biror narsani qilishdan oldin planlashtirishga va diqqatli bo`lishga da`vat etadi.

O`smirlik kollektivi boshlang`ich sinf o`quvchilari kollektiviga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o`rin to`radi. Boshlang`ich sinflarda o`quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo`ladi. Bu bilim boshlang`ich maktabda ham o`qituvchi ham tarbiyachi bo`lgan o`qituvchi emas. U endi bir qator o`qituvchiga ko`nikish har biriga o`ziga yarasha muomala qilishi ularning talablariga ko`nikishi va shunga qarab o`zini tutish kerak. Shu sababli o`quvchi o`smirlar bir xil to`la sezmaydilar ular kattalarning shaxsiy xulqlari faoliyatlari va munosabatlarini quradilar. Ularning kattalar tomonidan o`zlariga shaxslarga berilgan har xil baholarni eshita boshlaydilar.

O`smirlik yoshiga etganlda bolalarda burch va javobgarlik tuyg`ulari etarli darajada o`sgan bo`ladi. Bolalar o`zlari ongli ravishda tanlagan qobil bo`lib qoladi. Mana shu davrda kattalar bolalarga «bemalol ish topshirishni ishonadilar» o`smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan ho`jalik ishlariga yordam berish topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba`zi o`smilar ayniqsa ular o`rta maktab yoshinning oxiriga borganda hatto o`ziga yaqinlarini qo`llovchi va tayanchi bo`lib qoladilar. O`smirda bosh miya po`stining po`sti otsida qismlari utsidan kontrolligi ortib boradi po`st va po`st otsida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim xollarda po`stloq otsi qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi. Bu o`smirning betayinligi, jizzakiligi va emotsional xislariga berilganligidan dalolat beradi. Tormozlash reaksiyasini paydo qilish xarakteri turg`un bo`lmay qoladi. Qo`zg`alish jarayonlari ba`zan shu qadar kuchli bo`ladiki, o`smir yoqimsiz harakterlarini tormozlay olmay o`zini to`ta olmay qoladi. Qo`zg`alish jarayonlari jo`shqin, lekin tez o`sadi. Ikkinchi tamondan o`smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida



hayajonlanganda o'z hatti-harakatlarini idora etolmaydi. O'smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo'zg'ovchi vazifasini bajaruvchi so'z bilish jarayonida boshqa kishilar bilan munosabatda bo'lishda va o'z hatti-harakatlariga baho berishda ko'proq rol o'ynay boshlaydi.

Shu bilan bir qatorda o'smirning nerv sitsemasining o'sishi hali tug'ilmagan bo'lib, tarkib topish bosqichida bo'ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo'zg'aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo'zg'alish holatiga o'tib ketadi. Bu esa o'smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi.

O'smirning nerv sitsemasining tarkib topayotgan munosabatlari tarkibiy natijasida kuchayadi va mutsahkamlanadi. O'smirni ish o'qish hamda sport mashg'ulotlari paytida to'g'ri va chuqur nafas olishga o'rgatish zarurdir. Bu narsa shuning uchun ham muhimdirki, bo'yni tez o'sishi organizmda modda almashishining jadallashishi bilan o'smir ko'p miqdorda kislorodga muhtoj bo'ladi. Bu yoshda o'smirning toza havoda bo'lishi ayniqsa muhimdir. O'smirlik yoshida yurak ikki baravardan ko'proq o'sadi, gavda esabir yarim barobar o'sadi. Arteriyalari diametrining o'sishi yurakning o'sishidan orqada qoladi. Qon tomirining yo'li yurak hajmiga nisbatan kamayadi va bu nerv qalqonsimon bezlari faoliyatining kuchli darajada tezlashuvi bilan birgalikda qon bosimining ortishiga va yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladi. Qon tomirlarining sistemasidagi o'zgarishlari natijasidagi ba'zan bosh miyaga boradigan qon etarli bo'lmay qolishi mumkin bu esa bosh miya ish qobiliyatining susayiga tez toliqishiga va bosh aylanishiga olib keladi. Ba'zan o'smir tashqi ko'rinishining o'zgarib turishini kuzatish mumkin. O'smirning qo'l va lablari ko'karib ketadi ba'zan esa uning yuzi qizarib ketadi yoki bo'zaradi. O'smirning yuragini haddan tashqari ko'p bosim va toliqishlardan saqlash kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. S.N. Nishonova “Yosh davrlar psixologiyasi” o'quv qo'llanma
2. Mayers D. Sotsialnaya psixologiya «Piter», 1999
3. Anan'ev B.G. “Человек как предмет познания”. “Piter”, 2001.