

PEDAGOGIKA, PSIXOLOGIYA VA METODOLOGIYA

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN FIZIOLOGIK, BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARGA TA'SIR ETUVCHI OMILLAR

Agamurodov Sarvar Istamovich

*Buxoro davlat pedagogika institute
Pedagogika kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada, o'smirlik davrida o'quvchi yoshlarda yuzaga keladigan fiziologik, biologik va psixologik o'zgarishlarga ta'sir etuvchi omillar, ularning kelib chiqish sabablari, o'smirlarning individual va psixologik xususiyatlari, «O'tish davri», «Krizis davr», «Qiyin davr» tushunchalari haqida keng fikrlar bayon etilgan.

Kalit so'zlar: psixologiya, o'smir yoshlar, fiziologik o'zgarishlar, qo'zg'alish, psixik o'sishini.

Abstract. In this article, the factors affecting the physiological, biological and psychological changes that occur in the adolescent period, the causes of their origin, the individual and psychological characteristics of adolescents, "Transition period", "Crisis period", "Difficult period" concepts are expressed widely.

Key words: psychology, adolescent youth, physiological changes, arousal, mental growth.

O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch – uning faoliyatini vujudga keltirgan ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar tizimining namoyon bo'lishidir. Mana shu dialektik qarama-qarshiliklar ortib borayotgan bir paytta jismoniy, aqliy hamda axloqiy imkoniyatlar bilan

barqarorlashgan, stereotipga aylangan tashqi olamni aks ettirishning shakllari o'rtasida sodir bo'ladi. Vujudga kelgan ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni, psixologik kamolotni ta'minlash, faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarni tarkib toptirish bilan

asta-sekin yo'qotish mumkin. Bu davr insonning kamoloti yuqoriroq bosqichiga ko'tarilishi bilan yakunlanadi.

O'smirlik insonning balog'atga yetish davri bo'lib, o'ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. O'smirda ro'y beradigan biologik o'zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilish vujudga keladi. Balog'at davriga 11-12-15 yoshli qizlar va o'g'il bolalar kiradi. Kamolotning mazkur davrida jismoniy o'sish va jinsiy yetilish amalga oshadi.

Bolaning bo'yi 11-12 yoshida 6-7 sm, hatto 10 sm gacha o'sishi mumkin. Biroq bu bosqichda qizlar o'g'il bolalarga qaraganda tezroq o'sadilar. O'smir 13-14 yoshga to'lganda har ikkala jins o'rtasida bo'yni o'sishi qariyb baravarlashadi. O'n besh yoshga yetganda esa o'g'il bolalar qizlarni ortda qoldirib ketadilar. Shundan keyin to umrining oxirigacha o'sishda o'g'il bolalar ustunlik qiladilar.

O'smirlik davrida bo'y bilan tana nomutanosib ravishda o'sadi, natijada bolalar oriq, nimjon va uzun bo'yli bo'lib ko'rinadilar.

O'smirlarda yurakning hajmi va tiriklik sig'imi har yili 25% kattalashib boradi. Bo'yni jadal

o'sishi va tana og'irligining ortishi bilan qon hamda kislorodga ehtiyoj ham ortadi, bu ehtiyoj yurak hajmining kengayishi va funksional faoliyati ko'rsatkichlarining boyishi evaziga ta'minlanadi. Mazkur davrda tananing umumiy hajmidan 7-8 foizini qon tashkil qiladi, qon bosimi birmuncha oshadi, simob ustunining 110-115 mm darajasida bo'ladi. Yurak qisqarishining chastotasi bir qadar sekinlashadi, masalan, 11 yoshda daqiqada 85-90 marta urgan bo'lsa, 14-15 yoshlarda 70 gacha pasayadi.

Yurak kengayishi bilan birga qon tomirlari ham yo'g'onlashadi. Qon aylanishi tizimining qayta qurilishi, vegetativ, nerv sistemasidagi beqarorlik qon aylanishini buzadi va o'smirda ba'zan qon bosimining ortishi ro'y beradi. Qon aylanishining o'zgarishi qizlarda og'irroq kechadi, chunki ularda yurak vaznining ortishi oldinroq boshlanib, oldinroq yakunlanadi. O'smirlik davrida nafas olish organlari jadal rivojlanadi. O'g'il bolalar qorin bilan, qizlar esa ko'krak bilan nafas ola boshlaydilar. Ko'krak qafasi, nafas olish muskullari tez o'sa boradi va jinsiy yetilishni kuchaytiradi.

11-12 yoshdagi o'smirning ichki sekretsiya bezlari qayta quriladi. Gipofizning old qismi ishlab chiqaradigan gormonlar gavdaning o'sishini ta'minlaydi. Gipofizning o'rta qismi kuchayishi sababli pigmentlar almashinishi o'zgaradi, natijada soch qorayishi, yuzlarning oqarishi namoyon bo'ladi. Gipofiz bilan bir qatorda qalqonsimon bezning funksiyasi ham kuchayadi. Qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan tiroksin gormoni organizmda modda almashinuvi va energiya sarfini keskin orttiradi. Markaziy nerv sistemasida qo'zg'aluvchanlik o'zgaradi natijada yaqqol histuyg'ular tug'ila boshlaydi. Qalqonsimon bez faoliyatining kuchayishi qo'zg'aluvchanlik, asabiylashish va toliqishni keltirib chiqaradi. Bosh miya qobig'ida tormozlanish jarayonining susayishi shiddatli emotsional kechinmalarni vujudga keltiradi, xulq-atvorda parokandalik, g'ayritabiiylik paydo bo'ladi. Qalqonsimon bez funksiyasining o'zgarishi va modda almashinuvinin buzilishi sababli o'smirda semirish ro'y beradi.

Mazkur yosh davrida jinsiy bezlar faoliyati kuchayadi. Balog'atga etishning birlamchi va ikkilamchi alomatlari o'sa boshlaydi: o'g'il bolalarda ovoz

o'zgaradi, yo'g'onlashadi, mo'ylov va soqol paydo bo'ladi, qizlarda esa ko'krak bezlari rivojlanadi va hokazo. Natijada boshqa jinsga qiziqish ortadi, orzu, xohish, nozik tuyg'u, sog'inch, iztirob kabi kechinmalar paydo bo'ladi.

O'smirlar jinsiy yetilish sirlarining 17 foizini ota-onadan, 9 foizini o'qituvchilardan, 4 foizini maktab vrachidan va qolgan yashirin jihatlari, holatlari to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'cha-ko'ydan, o'rtoqlari va dugonalari-dan eshitib bilib oladilar. Kutilmagan holatlar va ma'lumotlar ularning xatti-harakatini chigallashtiradi, yakkalik olamiga berilish boshlanadi, fe'l-atvorda ayrim illatlar paydo bo'ladi. Goho o'smirlar orasida axloqan tubanlashuv hollari ro'y berishi mumkin. Ularni bunday qiliqlardan, nopok guruh va to'dalardan xalos etish maqsadga muvofiqdir.

Ijtimoiy hayotda yaramas odatlarni keltirib chiqaruvchi anchagina manbalar bor: birinchidan, kino zallari va televideni-yalarda o'smirlarga to'g'ri kelmaydigan filmlarga ruxsat qilinishi; ikkinchidan, jamoat joylarida va ko'cha-ko'yda kattalarning nojoiz qiliqlar ko'rsatishlari; uchinchidan ta'limda biologik o'sish to'g'risida yetarli bilimlar berilmasligi;

to'rtinchidan, vrachlarning bu sohada keng ko'lamli ish olib bormasligi; beshinchidan, otionalarda fiziologik va psixologik bilimlar yetishmasligi; oltinchidan, o'smir bolalar va qizlarga mo'ljallangan materiallarning kamligi va hokazolar.

Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. Bu davrda ichki sekretiya bezlaridan biri gipofiz bezining funksiyasi faollashadi. Uning faoliyati organizm to'qimalarining o'sishi va muhim ichki sekretiya bezlarining (qalqonsimon bez, buyrak o'sishi va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Natijada bo'y o'sishi tezlashadi, jinsiy balog'atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi, ikkilamchi jinsiy bezlarning paydo bo'lishi) amalga oshadi.

O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni

oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik yoshiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rgana turib, o'smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yo'llarini va unga ta'sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta'sirini tushunish mumkin. Bu davrda o'smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar hayotida hali o'z o'rnini topa olmagan holatda bo'ladi, o'smirlik davri «o'tish davri», «Krizis davr», «qiyin davr» kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil, yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash xollari ham kuzatiladi. O'z davrida L.S.Vigotskiy bunday holatni «psixik rivojlanishdagi krizis» deb nomlagan. O'smirlik yoshida ularning xulq-atvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy etilishning boshlanishi bilan izohlab bo'lmaydi. Jinsiy etilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. O'smirlik davriga ko'pincha so'zga kirmaslik, o'jarlik, tajanglik, o'z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xos.

O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini ba'zan yetarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan

munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir.

Shunday qilib, o'smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to'g'ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlarini, jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak. O'smirlik yoshining mazmuniy xarakteristikasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi, chunki inson hayotining ijtimoiy sharoitlari o'zgaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umarov B.M. Psixologiya: darslik / B.M.Umarov; O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi; O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti. – Toshkent: Voris-nashriyoti, 2012. –5-9 b.
2. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. Darslik. – T., 2010.–3-8 b.
3. Shamshetova A.K., Melibayeva R.N., Usmanova X.E., Xaydarov I.O.. Umumiy psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.:«Barkamol fayz media», 2018. – 12-25 b.
4. G'oziev E. G'.. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. – T.: “Universitet” 2002.82-120 b.
5. G'oziyev E.G'.. Ontogenez psixologiyasi.T.: 2010. 128-135 b.
6. G'oziyev E.G'.. Psixologiya. T.: 1994. 133-155 b.