



O'SMIRLIK DAVRINING FIZIOLOGIK-PSIXOLOGIK VA JISMONIY JIHATDAN
O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Jumaboyev Abbas

Guliston Davlat universiteti Pedagogika Fakulteti

Amaliy psixologiya yo'nalishi 55-22-gurux talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada o'smir yoshdagi avlod organizmining anatomik fiziologik va jismoniy jihatdan rivojlanish davrlarining asoslari, o'smirlarning hayot tarzixususiyatlari bayon etilgan.*

Kalit so'zlar: *Fiziologik, psixologik, jismoniy, muhim, faoliyat, o'qish, muloqot, ruhiy, ma'naviy, xususiyatlar, a'zolar, o'zgarishlar, tashqi qiyofa, jinsiy balog'at, jiddiy munosab, qarama-qarshiliklar, yetuklik, maturity, serious attitude, contradictions.*

O'smirlik 11-12 yoshdan, 14-15 yoshgacha bo'lan davrni o'z ichiga oladi. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinfdan boshlanadi. «Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas»- ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muhim xarakterini bildiradi. O'smirlik bolalikdan kattalikka o'tish davri bo'lib, fiziologik va psixologik jismoniy jihatdan o'ziga xos xususiyatlari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichda bolalarning jismoniy va psixik taraqqiyoti juda tezlashadi, hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangilikka intilishi ortadi, xarakteri shakillanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. O'smirlik balog'atga yetish davri bo'lib, yangi xislar, sezgilar va jinsiy hayotga taalluqli chigal masalalar arning paydo bo'lishi bilan ham xarakterlanadi. Bular ta'sirida o'smirning xarakteri, atrofdagi kishilar bilan muomalasi, jamiyatda sodir bo'layotgan voqealarga munosabati tez o'zgarib boradi. Ba'zan ijtimoiy masalalar to'g'risida noto'g'ri tassavvur va yangilish fikrlar hosil bo'lishi tufayli u muayyan tartib qoidalarga tanqidiy ko'z bilan qaraydi. Bola kamolotining bu davrini ko'pincha «qiyin», «murakkab», «muhim» davr deyiladi. Ota-onalar hamda hali tarbiyaviy ish sohasida yetarli tajribaga, shuningdeko'smirlik yoshidagi bolalarning yosh va individual xususiyatlari haqida zarur bilimlarga ega bo'lmagan yosh pedagoglar, odatda o'smirlarni tarbiyalash juda qiyin deb o'ylaydilar. Lekin hozirgi kunda o'smirlarni tarbiyalashni o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari fanga ma'lumdir. O'smirlik davri o'zining taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakillanmagani, hissiyotga beriluvchanligi, mardligi, tantiligi bilan farqlanadi. Bu o'smirlarga xos xususiyatdir. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il- qizlarga alohida e'tibor berish talab qilinadi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y beradi. Bu o'zgarishlar biologik, fiziologik hamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarning mukammal rivojlanishi va o'sishi, xujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashidir. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishlari bilan bog'liqdir. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalikka



o'tish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan aqliy xususiyatida ham burilishlar sodir bo'ladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tug'iladi. Bular, avvalo, ta'lim jarayonida ro'y beradi: yangi axborot, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va uslublari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qonikmaslik holati kuzatiladi. Shuningdek, o'zi hakidagi mavjud fikrlarining bugun unda sodir bo'layotgan o'zgarishlarga to'g'ri kelmayotganligi o'smirni asabiylashishiga olib keladi. Bu esa o'smirda o'zi haqida salbiy fikr va qo'rquvni yuzaga keltirishi mumkin. Ana shunga o'xshash o'zgarishlar ko'pincha o'smir ruhiyatiga o'z ta'sirini o'tkazadi. U tajangroq, ba'zida huda-behudaga injiqlik qiladigan, serzarda, gap ko'tarmas bo'lib qoladi. O'smirlik davrida yetakchi faoliyat- bu o'qish, muloqot hamda mehnat faoliyatidir. O'smirlik davri muloqotining asosiy vazifasi bu - do'stlik, o'rtoqlikdagi elementar qoidalarni aniqlash va egallashdir. O'smirda psixik jarayonlarning keskin o'zgarishi bilan aqliy faoliyatida ham burilishlar seziladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatlarda, o'quvchi bilan o'qituvchi muloqotida, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida qat'iy o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'ladi, bular avvalo ta'lim jarayonida ro'y beradi, yangi axborotlar, ma'lumotlarni bayon qilish shakli, uslubi va usullari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Butun a'zolarida keskin fiziologik o'zgarishlar sodir bo'ladi. Unda o'pka, yurak, jigar, taloq, buyrak hajmlari kattalashadi. Bundan tashqari gavda tuzilishi ham o'zgaradi. Kattalarning o'smir yoshidagilarga ta'sir ko'rsatishi, tarbiya berishi uchun eng qulay sharoit bu- mehnat bilan shug'ullanishidir. Agar kichik yoshdagi bolalar yordamchi bo'lish rollaridan qoniqsalar, o'smirlar, ayniqsa katta o'smirlar kattalar bilan teng ravishda faoliyat ko'rsatayotganlaridan, lozim bo'lganda ularning o'rinlariga ham ishlay olishlaridan qoniqadilar. Endi o'smirlar o'yin faoliyatiga kamroq vaqtlarini ajratgan xolda ko'prok o'qish faoliyati va jiddiy ishlar bilan shug'ullana boshlaydilar va ularning bilish jarayonlari jadal rivojlana boshlaydi. O'smirning psixik o'sishini harakatga keltiruvchi kuch uning faoliyatini vujudga keltirgan yangi ehtiyojlar bilan ularni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi qarama-qarshiliklar tizimining namoyon bo'lishidir. Vujudga kelgan ziddiyatlarni psixologik kamolotni ta'minlash, faoliyat mmmmmmturlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarini tarkib topdirish bilan asta-sekin yo'qotish mumkin. O'smir o'quvchi ruhiy dunyosida paydo bo'ladigan bunday holatlar balog'at davri o'tishi bilan bir me'yorga kelib qoladi. Lekin farzand o'stirayotgan har bir ota-ona bolaning o'sishi to'g'risida, uning o'ziga xos xususiyati haqida zarur tushunchaga ega bo'lsalar foydadan holi bo'lmaydi, albatta. Shu narsani alohida ta'kidlash kerakki, bu yoshdagi o'smirlar o'ta ta'sirchan, ayniqsa tashqi ta'sirga, tashqi voqealarga beriluvchan bo'ladilar. Ishqiy kitoblar o'qish, shunga o'xshash kinofilmlarni tomosha qilishga juda qiziqadilar. O'zlarining tashqi qiyofalariga ko'prok e'tibor bera boshlaydilar. O'g'il bolalarda soch qo'yish, durustroq kiyinish ishtiyoqi tug'iladi, qizlar esa oynaga ko'prok qaraydigan bo'lib qoladilar. Ular o'zlariga oro berishni, malikalarday go'zal ko'rinishni istaydilar, orasta ko'rinishga urinadilar. Bu tabiiy holdir. Yuqori sinf o'quvchilari o'zlarining ma'naviy xususiyatlari bilan boshqa yoshdagi bolalardan keskin farq qiladilar. Ular ham jinsiy, ham jismoniy, ham aqliy jihatdan yetilgan bo'ladilar. Shu tufayli ular vazmin tabiatli, mulohazali, kattalarga hurmat-ehtirom bilan qaraydilar. Ota-onalar farzandlar bilan muomala qilishda ularning shaxsiy



xususiyatlari, yosh davrlari hislatlarini hisobga olgan holda ish tutsalar, oilada O'zaro tushunish, totuvlik, hamjihatlik, umuman yaxshi ma'naviy vaziyat vujudga keladi. Otaning onaga yoki onaning otaga qilgan munosabatlari ham shu vaziyat shart-sharoitlariga mos tushishi kerak. Chunki ota-onaning o'zaro totuv hayot kechirishlari, inoq va barqaror, mustahkam oilaning bosh omilidir. O'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlari kattalardan ularga nisbatan jiddiy munosabatda bo'lish lozimligini taqozo qiladi. Kattalar ular faoliyatini nazorat qilishlari, faoliyat motivlarini doimo e'tibordan chiqarib qo'ymasliklari lozim, aks holda o'smir hayotida noxush xususiyatlarning paydo bo'lishi ham mumkin. Shuning uchun o'smirlik yoshi bola taraqqiyotida muhim ahamiyatga ega. O'smirlik yoshidagi bolalarning jismoniy xususiyatlari. O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetishishi jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. O'smirlik yoshida qizlar va ug'il bolalarning jismoniy qiyofasida muhim o'zgarishlar ro'y beradi. Bu davrning boshlanishida qizlar o'g'il bolarga nisbatan tezroq rivojlanadilar. Bu narsa qiz bolalarning ertaroq jinsiy balog'atga yetishishiga bog'liqdir. VII-VIII sinflarda o'g'il bolalar tez o'sib, qiz bolalar bilan tenglashib oladilar. 9-10 sinfga o'tganlarida bu bosqich o'g'il bolalarda yuqorilab ketadi. Qizlar 14 yoshda, o'g'il bolalar 15 yoshda balog'atga yetadilar. O'smirlik davrida o'g'il bolalarning bo'yi 25-30 sm, qiz balalarniki 18-20 sm o'sadi. O'smirlik yoshining 2-davrida yuz suyaklari, ayniqsa uning o'rta qismi (burun, yuqori jag', yonoq) juda tez shakillana boshlaydi. Og'iz bo'shlig'i va xalqum o'zgaradi, bo'g'izda ham o'zgarish ro'y beradi: Ovoz paylari uzayadi va ko'payadi. Natijada o'smirlarning ayniqsa, o'g'il bolalarning ovozi yo'g'on va past bo'lib qoladi. «Ovozning buzilishi» yosh bolalarga xos o'tkir, jaranglangan ovozning nisbatan past kattalarga xos ovoz bilan almashinishidir. Qiz bolalarning ovozi o'g'il bolalarnikidek keskin o'zgarmaydi, shunday bo'lsa ham qizchalarga xos o'tkir, jaranglangan ovoz asta-sekin, tekis va nozik salgina pasaygan ovozigacha o'z o'rnini beradi. O'smirlik yoshida muskul tizimining o'sishi ham o'ziga xos xususiyatlarga ega. Muskullar tez o'sib, mustahkamlanib borsada, lekin oyoq va qo'l suyaklarining o'sishidan orqada qoladi. Natijada o'smir gavdasi nomutanosib, harakatlari, yurishi notekis, beso'naqay bo'ladi, oyoqlar uzun, muskullar nozik bo'lganidan o'smir yurishidagi beso'naqaylik ko'zga tashlanib turadi. Ko'krak qafasi tananing bo'yiga o'sishiga nisbatan sekinroq o'sadi. Natijada o'smir ko'kragi tor bo'ladi. Bu esa o'z navbatida muayyan darajada kislorodga ko'prok ehtiyoj sezdiradi. Kislorodga ehtiyoj o'smirning psixik faoliyatiga ta'sir etib, miya muskul sistemasidan farqli ravishda kislorodni bir necha marta ko'p is'temol qiladi. Yurak va qon aylanish tizimining o'sishiga nisbatan o'ziga xos xarakterga ega. O'smirlik yoshining birinchi davridayoq yurak o'sib borishining hamma sikllari asosan tugallangan bo'ladi. Qon aylanish sistemasi yurak o'sishidan birmuncha orqada qoladi. Natijada u o'smirlarda, ayniqsa qizlarda yurak urish tartibi buziladi. Miya va asab tizimining o'sishi 13-18 yoshlarda takomillashadi. O'smirlik yoshining ikkinchi yarmida miyaning eng murakkab psixik jarayonlar sodir bo'ladigan peshona qismida asab tolalari mielinizatsiyalashib bo'ladi. Bu yoshda xujayralar ichidagi murakkab o'zgarishlar natijasida bosh miya ilon izi chiziqlari asosan shakillanib bo'ladi. Bosh miya pustlog'ining ayrim qismlarini va miya



yarim sharlarini birlashtirib turuvchi assotsativ o'zgarishlar o'smirning tez ulg'ayishi va ularning butun psixik hayotining murakkablashuviga asos bo'ladi. O'smirlik davrida ko'zg'alish jarayoni tormozlanishga nisbatan kuchliroq bo'ladi. O'smirlarning o'zini idora qila olmasligi, muddatliligi, ta'sirlanuvchanligi, qiziqish va havaslarining beqarorligi, faol faoliyatdan birdaniga passivlikka tushishining boyisi ham ko'p jihatdan ana shunda. O'smirning jismoniy jihatdan o'sishida jinsiy balog'atga yetish katta rol o'ynaydi, jinsiy balog'atga yetish o'smir organizmi faoliyatida jiddiy o'zgarishlar yasaydi. Jinsiy balog'at natijasida o'smirlarda o'ziga xos psixik holat vujudga keladi. Shuning uchun bu davrda maktab va oilada ta'lim- tarbiya ishlari to'g'ri yo'lga qo'yilmasa, o'smirning yosh fiziologik xususiyatlari xisobga olinmasa, uning xulq atvoridagi salbiy sifatlar ortib borib, bola xarakterining tarkib topishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi va keyingi hayoti davomida ham o'zgartirish qiyin bo'lgan chuqur iz qoldirishi mumkin. O'qituvchilar, tarbiyachilar, sinf rahbarlari dastavval shuni chuqur anglashlari lozimki, jinsiy yetilish organizmning jismoniy taraqqiyotga ta'sir qilishdan tashqari o'smirning psixik taraqqiyotiga ham albatta ta'sir qiladi. O'smirlarda jinsiy yetilish munosabati bilan shu paytgacha ularga noma'lum bo'lgan va qandaydir ma'noda ular uchun kutilmagan jinsiy moyillik va tegishli fikrlar, xislar, kechinmalar, qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish, ma'lum mazmundagi kitoblarga, kinofilmlarga, kattalarning gaplariga bo'lgan qiziqishlarning paydo bo'lishi mutlaqo zarur, tabiiy va me'yoriy holdir. Jinsiy tarbiyaning muhim vositalaridan biri o'smirlar diqqatini odamlar o'rtasidagi intilish munosabatlar doirasidan boshqa ob'ektlarga ko'chirishdir. Bu o'smirlar diqqatining jinsiy kechinmalar ustida to'rejaishini ozaytiradi. O'smirning hayot kechirish tarzi va uning psixik taraqqiyotga ta'siri. Kichik yoshdagi o'quvchilardan farqli ravishda o'rta yoshdagi o'quvchilarning hayot kechirish tarzida jiddiy o'zgarishlar ro'y beradi. Oilada, maktabda va o'quvchilar jamoasida o'smirning mavqei sezilarli darajada o'ziga xos xususiyatlarni yuzaga keltiradi. O'smirlarning oila a'zolari bilan ham yangicha munosabat o'rnatishlari lozim bo'ladi. O'smir shaxsining takomillashuvi va shakillanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishlardir. O'smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo'lish, o'qituvchining maqtovinini eshitish va «5» baholarni ko'paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida ma'lum ijobiy mavqeni egallash, kelajakda yaxshi odam bo'lish uchun o'quv motivlari ustuvor bo'lib boradi, lekin o'quv faoliyati motivlari orasida bilish, yangi bilimlarga ega bo'lish motivi kuchsiz bo'lgani sababli, ular maktabga borgisi kelmaydi, o'qishga og'rinib kelib, salbiy xis tuyg'ular va xavotirlik xislarini boshdan kechiradi. Kattalar tomonidan o'smirning yurish turishi, xulqiga javob berish talab qilinadi. O'smirga uning ilgari qondirilib kelinayotgan ehtiyoj va xohishlari endi qondirilmasligi, ularning ko'pidan voz kechish lozirligi uqtiriladi. O'smir qiyinchilik bilan bo'lsada, o'zining yangi mavqegini tushuna boshlaydi, o'z xulqini o'zgartirib unga moslasha boradi. Maktabda o'smirning mavqei yanada keskin o'zgaradi. Uni endi bir necha o'qituvchi o'qitadi. O'smir oldida har bir o'qituvchining o'ziga xos metod va usullariga moslashish, ularning talablarini anglab, bilib olish kabi murakkab vazifa turadi. Endi o'smir ko'pgina yangi o'quv fanlarini o'rganib olishi kerak bo'ladi. O'smirning bolalar jamoasiga bo'lgan munosabati ham murakkablashadi. O'smirga o'zining o'qishi, mehnati va xatti- harakatlariga mas'uliyat



bilan qarash jamoat topshiriqlarini aniqbajarish, bilim va ko'nikmalarni egallashda reja bo'yicha sistemali ravishda ko'tarila borish kabi avvalgidan ko'ra jiddiroq talab quyiladi. O'smirning oiladagi mavqeining o'zgarishi, maktabda o'qishning yangi sharoiti, bolalarning ijtimoiy hayotida murakkab munosabat-lar o'rta yoshdagi o'quvchilar oldiga ko'pgina yangi talablar qo'yadi va ularning butun psixik hayotida yangi qiyinchiliklar tug'diradi. Avval mustahkam o'rnashib qolgan ko'nikma va malakalar yangi hayot kechirish tarziga ko'p jihatdan mos kelavermaydi. Shuning uchun o'smirlarning psixik jihatdan normal hayot kechirishi va o'sishini ta'minlash uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos psixologik xususiyatlari e'tiborga olingan ta'lim-tarbiyaviy tadbirlar qo'llanilishi zarur. O'smirlik davri qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Uni ba'zi olimlar « krizislar » « tanazzullar » davri ham deb ataydilar. Sababi o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ro'y beradiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, o'zi hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli yetmaydi.

FOYDALINGAN ADABOYOTLAR:

1. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004.
2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., "O'qituvchi", 1970
4. G'oziev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., "O'qituvchi", 1976
6. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., "Sharq", 2000
7. Ahloq-odobga doir hadis namunalari. T., 1990