



O'SMIRLAR ORGANIZMIDA RO'Y BERADIGAN O'ZGARISHLAR

Dauletova Go'zal

Qoraqalpoq davlat universiteti

"Pedagogika va psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi

Uzaqbayeva Surayyo Amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi

O'smirlik yoshda bolalarda juda katta psixologik o'zgarishlar yuzaga keladi va biz buni ko'rib chiqamiz. O'smirlik davri (10 yoshdan–15 yoshgacha) yoshni o'z ichiga oladi. O'smirlik insonning balog'atga etish davri bo'lib, o'ziga xos xususiyati bilan kamolotning boshqa pog'onalaridan keskin farqlanadi. O'smirlik davriga 11-15 yoshgacha bo'lgan qiz va o'g'il bolalar kiradi.

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-sinfda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Aynan bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. [1.63]

Bu davr "o'tish davri", "inqiroz davri" deb ham yuritiladi. Bu davrda bola "bola" ham emas lekin "katta" ham emas. Ular o'zlarini katta odamday tuta boshlaydi. Ammo nba'zi bir harakatlari, odatda bolalarga xos bo'ladi.

O'smirlik organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar o'smirlik davrida fiziologik tomondan rivojlanishlar, tub o'zgarishlar kuzatiladi. Bu davrda organizmda bo'ladigan o'zgarish bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan bog'liq boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining vazifalari faollashadi uning old qismidan ajralib chiqadigan gormon organism to'qimalarining o'sishi va boshqa muhim ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. [1.65]

Bo'y o'sishi haqida har xil ma'lumotlar mavjud bo'lib, qiz bolalar 5-7 sm o'ssalar, o'g'il bolalar 5-10 sm o'sadilar deyilgan. [2.113]

Boshqa bir adabiyotda o'g'il bolalar 4-5 sm, qiz bolalar 3-4 sm deyilgan.

Bu davrda ularda faollik kuchayadi, o'zidagi qiziqish, layoqat, qobiliyatlarni kimlargadir o'rtoqlarigami, o'qituvchilarigami ko'rsatishga harakat qilishadi. Ularda yangilikka intilish ortadi, ma'naviy dunyosi boyib, xarakteri shakllanadi va o'zini-o'zi anglab yetishni boshlashi hamda o'z "men"ining ahamiyati ortadi.

O'smirning eng muhim xususiyatlardan yana biri mustaqil fikrlash, aqlning tanqidiyligi tez rivojlanishidir. Bu esa o'smirning aqliy faoliyatida yangi davr boshlanganini bildiradi. Aqlning tanqidiyligi ayrim hollarda o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida "anglashilmovchilik"ni keltirib chiqaradi. Aqlning tanqidiyligi o'smirning asosiy xususiyatlarnidan biri bo'lib, o'zgaralar mulohazasidan, darslikdan xato kamchiliklar topishga, o'z gapida turib, ayrim fikrlarga qa'tiy e'tiroz bildirishga urinib va bahslashishga moyil bo'ladilar. [3.119]



O'zi bu davrda ularda qaysarlik, injiqlik, urushqoqlik kabi agressiyv holatlar paydo bo'ladi. Shuning uchun ham ular har bir vaziyatga yoki voqea-hodisalarga fikr bildirganda tortishib qolishlar, norozichiliklar, faqat o'zining fikrini to'g'ri deb bilish holatlari kuzatiladi.

O'smirlik davrining o'zi ikki xil davrga bo'linadi:

Birinchisi – kichik o'smirlik davri;

Ikkinchisi – katta o'smirlik davri.

Birinchi bosqichda o'smir o'zini "bola"lar olamidani ajratib "katta"lar dunyosiga xos ekanligini ko'rsatmoqchi bo'ladi. Mana shu bosqichdan boshlab katta insonlarning hayotiga, bajargan ishlariga qiziqish boshlanadi. Katta yoshdagi insonlarga yaqin bo'la boshlaydi, nafaqat ularning xatti-harakatlariga qiziqishadi, balki ularning qilgan xatti-harakatlarini bajara boshlaydi, ya'ni ularga taqlid qiladi. Agar u ishlayotgan amallari o'zlariga yaashmayotganini aytishsa, ular buni qabul qilishmaydi. Jahlining chiqishi, urishib ketishi kabi holatlar kuzatilishi mumkin. Ya'ni bu davrda tanqidni ko'tara olishmaydi.

O'smir ikkinchi bosqichda o'zini to'liq katta yoshdagi odam deb his qiladi. Ular bu bosqichda o'zlari haqidagi ma'lumotlarni, fikrlarni bilishga juda qiziqishadi. O'zlarini anglab, ulug'lab, o'zlariga yarashadigan harakatlar qila boshlaydi. O'zlarini anglab bilgan sari oldlariga maqsad qo'yishga va ularni bajarishga, o'zlarini-o'zlari tarbiyalashga harakat qiladi.

Bu davrda o'smirlarga atrof-muhitdagi odamlar, jarayonlar, voqea-hodisalar ularga ta'sir qiladi. Ya'ni ylar kitob o'qiganida, kino ko'rganida yoki real hayotida ko'rgan odamga havas qilish paydo bo'la boshlaydi. Ya'ni kinodagi, kitobdagi va real hayotdagi qahramonlar o'zlarining qandaydir bir bajargan xatti-harakatlari, o'zlarini tutishlari orqali o'smirlarga ta'sir qiladi. O'smirlar esa ularga taqlid qila boshlaydi va katta yoshdagi odamlarning harakatlarini qilish ularga oson ishdek tuyuladi. O'smirlik hayotiga xos bo'lgan xususiyatlardan biri bu – o'smirlik avtonomiyasidir. Barchamizga ma'lumki, bola tug'ilgandan boshlab kimgadir muhtoj bo'ladi. Uning oziqlanishini, kiyim kiyishini, yaxshi inson bo'lib tarbiyalanishini ota-onasi va boshqa yaqin insonlari nazorat qiladi. Bola o'smirlik yoshiga yetkandan keyin esa ular o'zlarini mustaqil inson sifatida his qila boshlaydi. Ular o'zlarining xavfsizligini, o'zini-o'zi himoya qilishni qandaydir bir ishlar qilib daromat topish, o'z ehtiyojlarini o'zlari hal qiladi. Bola bu davrda yuridik shaxs hisoblanadi. Agarda ota-onasi ajrashadigan bo'lsa, kim bilan va qayerda qolishini bolaning istagiga qarab hal qilinadi. Ular o'zlarining qilgan ishlari xatti-harakatlariga o'zlari javob berishi talab qilinadi. O'smir bunday avtonomiyaga ega bo'lish ularda ma'suliyaylilik, javobgarlik kabi hislatlarni vujudga keltiradi. Bu davrda o'smirlar hayotida uchraydigan makon avtonomiyasi tushunchasi ham mavjud. O'smirlar yolg'iz qolishni xohlaydi. O'z xayollari bilan o'zlari band bo'lib, o'z vaqtlarini o'tkazishadi. Hammaning nazaridan chetda bo'lishni, ayniqsa ota-onasi, yaqin insonlari nazaridan qochishga harakat qilishadi. Bolasining bunday holga tushganidan qo'rqqan ota-onalar bola bilan gaplashib, sababini bilmogchi bo'lsa, ulaer yoqtirmaydi, tezda achchig'i chiqib, qo'rs-qo'pol gap qaytarib



yuborish holatlari kuzatilishi mumkin. Bu davrda o'smir jahldor, jizzaki, injiq bo'lib qoladi va shuning uchun ham ota-ona va farzand orasida kelishmovchiliklar paydo bo'ladi.

O'smir qizlarda kuzatiladigan o'zgarishlar:

O'smir qizlarda uchraydigan o'zgarishlar menstural siklning(o'zgarishi) boshlanishi bilan bog'liqdir. Qizlarda ayollarda kuzatiladigan menstural sikl 4 bosqichdan iborat bo'lib, o'rtacha 28 kun davom etadi va bu bosqichlarda shaxs ruhiyatida kuzatiladigan o'zgarishlarni shartli ravishda yilning tort faslida kuzatiladigan ob-havo o'zgarishlariga qiyoslash mumkin. Jinsiy bezlar estrogen va androgen garmonlarini ajratib chiqaradi. Estrogen garmonlari odamda uhiy quvvatni oshiruvchi gormonlar bo'lsa, androgen gormonlari esa aksincha, ruhiy quvvatni yemiruvchi gormon hisoblanadi. Ularning ajralib chiqish miqdori menstural siklning turli bosqichlarida turlicha bo'ladi. [1.81]

Menstural siklning tomom bo'lganidan keying birinchi haftasida estrogen gormonining ajralib chiqish holati ko'payadi va ayol, o'smir qiz organizmida yengillik paydo bo'lib, yangi kuch-quvvatga, energiyaga ega bo'ladi. O'ziga bo'lgan ishonchi ortib, yon atrofdagi insonlarga yaxshi munosabatda bo'ladi. Ularning bu bosqichdagi o'zgarishini qishdan keying bahor fasliga qiyoslash mumkin. Ikkinchi haftasida androgen miqdori juda kamayib, estrogen eng ko'p ajralib chiqariladi. Bu bosqichni yoz fasliga o'xshatish mumkin. Kuchli energiyaga, zavq-shavqqa, ruhiy yengillikka ega bo'ladi. Va bu bosqichda o'ziga bo'lgan ishonch boshqa bosqichlarga qaraganda eng yuqori ko'rsatkichga edga bo'ladi. Atrofidagi odamlarga yaxhi va do'stona munosabatda bo'la boshlaydi. Uchinchi haftasiga kelib esa estrogen kamayib, androgen ajralib chiqishi kuchaya boshlaydi. Bu bosqichda o'smir qizlar hayotida salbiy o'zgarishlar paydo bo'la boshlaydi. Qaysarlik, befarqlik, o'ziga va yon-atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik hissi paydo bo'ladi. Agarda yon-atrofdagi insonlar uning shaxsiyatiga taalluqli biror gap aytsa, u arzimagan gap bo'lsa ham uning jahli chiqib, yomon oqibatlariga olib kelishi mumkin. Chunki u gap o'smir qizga haqoratdek tuyuladi. Bu bosqichni kuz fasliga qiyoslash mumkin. To'rtinchi haftada o'smir qizlar hayotida o'zini-o'zi baholashning eng past ko'rsatkichiga yetishi. Nafaqat atrofdagi odamlarni, balki o'zini ham yomon ko'ra boshlaydi. O'zlarini xunuk hech kimga kerak emasdek his qilishadi. Agarda kimlar bilandir tortishib qoladigan vaziyat bo'lsa, fojiiyali noxush hodisalar sodir bo'lishi mumkin. Chunki ular o'zlaridagi bunday o'zgarishlarning asl mohiyatini anglamay qolishadi.

O'smirlik davrida qizlar ko'proq tashqi qiyofasiga e'tibor bera boshlaydi. Pardoz-andozga, soch turmaklariga, turli xil matolarga qiziqish boshlanadi. Ular yon-atrofdagilarning diqqatini tortish, atrof-muhitda boshqalardan ajralib turishni xohlashadi. Kiyinish borasida yaqinroq, zamonaviy, ba'zan esa tanqidiy kiyimlarni tanlashga harakat qilishadi.

O'smir o'gil bolalarda kuzatiladigan o'zgarishlar.

O'smirlik davrida og'iz bo'shlig'i va halqumdagi o'zgarishlar oqibatida tovush tembri o'zgaradi, o'gil bolalarning ovozi vazminroq bo'lib qoladi, do'rillaydi. Muskullarning rivojlanishi o'gil bolalarda erkaklarnikiga xos tarzda amalga oshadi. Muskul kuchlarining ortishi o'smir bolalarning jimoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi



anglaydilar va ularning har biri uchun bu o'ta muhim ahamiyatga ega. Biroq o'smir muskullari kattalarning muskullariga qaraganda tez toliquvchan bo'ladi va davomli kuchlanishga dosh bera olmaydigan bo'ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mehnat bilan shug'ullanishda buni inobatga olish lozim. [1.66]

O'smirlik davridagi muhim xususiyatlardan biri bu - jinsiy balog'atga yetish. Jinsiy yetilish o'g'il bolalarda 12 yoshdan 19 yoshgacha bo'lgan oraliqda ro'y beradi. Bunday o'zgarishlar ba'zi o'smirlarda ertaroq, ba'zilarida esa kechroq amalga oshishi mumkin. Jinsiy balog'atga yetilishi kechikayotgan o'g'il bola:

Bunday o'smir yon-atrofdagi do'stlari, tengdoshlari rivojlanib, kattalarning safiga kirayotganini juda yaxshi tushunadi va o'zining ularga qaraganda bolaligicha qolayotganini his qilib turadi. Ovozlarida ham sezilarli darajada farq bo'ladi, rivojlanishda ortda qolayotgan o'smir ovozi ingichka bo'lib, hattoki telefonda gaplashsa, qiz bola deb o'ylab qolish ham mumkin. Bunday holat esaa o'smir bolaning jahlini chiqaradi. Ular sport sohasiga ham juda qiziqishadi, lekin musobaqalashishga qo'rqishadi. Chunki ularning gavdasi ancha kichik bo'ladi. Ularda bo'yi past bo'lish holatlari kuzatiladi. Bunday paytda o'smirda ko'p o'ylash, havotilanish kabi vaziyatlar yuz beradi.

Tengdoshlariga qaraganda erta rivojlanayotgan bola ko'pgina afzalliklarga ega bo'ladi va bundan ular xuursand bo'lishadi. Chunki o'smir bolaning o'zi bilan teng do'stlari jismonan baquvvat bo'lishni istab, shunga harakat qilayotgan bir paytda ular jismonan kuchli, baquvvat bo'lishgan bo'ladi. Ularning jismoniy o'sishga va sport borasida o'ziga bo'lgan ishonchi baland bo'lishadi. Shuning uchun ham ular bu sohalarda ko'pgina muvoffaqiyatlarga erishishadi. Boshqa tengdoshlariga qaraganda baland bo'yli, muskullari katta bo'lishi o'zi tengi do'stlari orasida mashhur bo'lishiga olib keladi. Va ko'pgina vaziyatlar, holatlar ularning foydasiga hal bo'ladi, ya'ni ular mana shu taxminan 2-3 yilning ichida bu jarayonlarning xo'jayini bo'lishadi.

O'z tengdoshlariga qaraganda ertaroq jinsiy balog'atga yetgan o'smir bolada har xil hissiy holatlarda turg'unlik va o'ziga ishonchi baland hamda muvoffaqiyatga erishuvchan bo'ladi. O'smirlik davrida bunday o'zgarishlarning erta yoki kech boshlanishi bu o'smir bolaning salomatligida xatolik bor degani emas, bu shunchaki individual xususiyatlar hisoblanadi. Ya'ni bu jarayondan qo'rqib havotirga tushish shart emas.

Bu davrda o'smir bola hayotida spirtli ichimliklar ichish, chekish kabi holatlar yuz beradi.

Jinsiy balog'atga yetish o'g'il bolalarda va qizlarda 5 bosqichda amalga oshadi.

Bosqich – pubertat oldi ya'ni jinsiy balog'atga yetishdan oldingi davr hisoblanadi. Bu davrda ikkilamchi jinsiy belgilarning hali bo'lmasligi, ya'ni nomoyon bo'lmasligi bilan xarakterlanadi.

Bosqich – pubertat boshlanishi davridir. O'g'il bolalarda urug'don shakli biroz kattalashadi. Yuzlarida va qo'lتيq ostlarida mayin tuklar o'sa boshlaydi. Bu bosqichda gipofiz keskin faollashadi, uning genodotrop va somatotrop vazifalari ortadi. Somatotrop gormonlar ajralishining kuchayishi bu bosqichda qizlarda ko'proq kuzatiladi. Bu esa ularda bo'y o'sish jarayonining kuchayishini ta'minlaydi. Jinsiy gormonlarning ajralishi kuchayadi, buyrak usti bezining vazifasi faollashadi. [1.75]



Bu bosqichda ikkalasi uchun ham umumiy bo'lgan o'zgarishlarga bo'y o'sishi va jinsiy a'zolari rivojlanishi ya'ni kattalashish holatlari kuzatiladi.

Bosqich – o'g'il bolalarda jinsiy urug'donning kattalashishi davom etadi. Badandagi tuklari qalinlasha boshlaydi va ovoz tembrida o'zgarish paydo bo'ladi ya'ni dag'allasha boshlaydi. O'g'il bolalarda somatotrop gormoni ajralishi kuchayib boradi va bo'y o'sishi tezlashadi. Qizlarda sut bezlarining rivojlanishi davom etadi. qon tarkibida esa genodotrop gormoni miqdori ortadi.

Bosqich – o'g'il bolalarda tovush o'zgaradi, badanidagi tuklar qalinlashadi, yuzlaridagi soqol va mo'ylov tuklari dag'allasha boshlaydi. Bo'y o'sishi jadal tarzda amalga oshadi, chunki ularda somatotrop gormoni yuqori darajada saqlanib qoladi. qiz bolalarda sut bezlari jadal rivojlanishda davom etadi, androgen va estrogen gormonlari kuchli ajralib chiqishi nomoyon bo'ladi. Qizlarda bo'y o'sishi sekinlashadi, chunki ularda somatotrop gormoni miqdori kamayadi. Ikkalasi uchun ham bu bosqichda umumiy bo'lgan o'zgarish: yuz va badanning ayrim joylariga husunbuzarlar chiqa boshlaydi.

Bosqich – o'g'il bolalarda jinsiy organlar va ikkilamchi jinsiy belgilar to'la rivojlangan bo'ladi. Qizlarda ham sut bezlari to'liq rivojlanib bo'ladi.

Bu davr o'g'il bola va qiz bola uchun hissiyotlarning uyg'onish, ta'sirchanlik holatlari ham uyg'onadigan davr. Bu davrda o'smir bola ham o'smir qiz ham o'ziga yaqini, uni tushunadigan inson topishga harakat qilishadi, ya'ni o'zlariga do'st topa boshlaydi. Do'stlik borasida o'smirlar davrida ko'proq o'g'il va qiz do'st bo'lishadi, bu jarayon ham yaxshi, chunki qiz bola bilan do'st bo'lmasa bola qo'pol, jahldor, shavqatsiz, berahm bo'lib qolishi ham mumkin, qizlar esa juda sodda, ishonuvchan, beqaror bo'lib qolishi ham mumkin. Bu o'smir bola va qiz o'rtasidagi do'stlik mustahkamlanib ketsa, ular bir-birini tushunishsa hissiyotlar asta-sekin sevgiga aylana boshlaydi. Sevgidan oldin o'smirlarda yoqtirish hissi bo'ladi. Ular bir-biriga mehr qo'yganda tashqi qiyofasiga, orasta yurishiga, chiroyli kiyinishiga ko'proq e'tibor berishadi va shu xususiyatlarni ular ko'ra olsa yoqtirib qolish nomoyon bo'ladi. Shuning uchun ham o'smirlar biror-bir davralarga, to'y bayramlarga borganda o'zlariga ko'p vaqt va e'tibor qaratadi. Chunki ular diqqat markazida bo'lishni, odamlarni o'zlariga jalb qilishni xohlashadi. Agarda hech kimning e'tiboriga savovor bo'la olmasa ular hafa bo'lishadi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, bu o'smirlar davri, o'tish davri o'g'il bolalar uchun ham, qiz bolalar uchun ham qiyin va muammoli davr hisoblanadi. Chunki ular nima xohlayotganini, nega asabiy, jahldor bo'layotganini, nega atrofdagi odamlar bilan, o'qituvchisi, do'stlari hattoki ota-onasi bilan ko'plab kelishmovchiliklar bo'layotganini o'zlari ham anglay olishmaydi. Ular ko'proq yolg'iz qolishni hayollar surishni istaydi. Lekin bu davrda ularni koyib baqirmasdan ularga do'st bo'lish kerak, ularni tushunishga harakat qilish kerak. O'qituvchilari, ota-onalari, yaqin insonlari tomonidan ularni eshitib, to'g'ri maslahat berish kerak. Eng asosiysi ular mana shu o'smirlar davriga qadam qo'ya boshlaganda ularga o'smirlar davri va bu davrda ro'y beradigan o'zgarishlar haqida ma'lumot berib turish kerak ana shunda ular o'z xatti-harakatlarini anglab ko'proq aql bilan ish ko'rishga harakat qiladi. Bu davrda intellektual darajasi to'liq rivojlanmaydi, lekin shunday bo'lsa ham bu xususiyatlarning nega bo'layotganini hech bo'lmasa anglay



boshlaydi. Agar o'smirda jiddiy o'zgarishlar kuzatiladigan bo'lsa, haddan ortiq jahldor, injiq bo'lib borayotgan bo'lsa, ular bilan do'st bo'lib ularni tinglash kerak, tushunish kerak va to'g'ri yo'lga yo'naltirib, yordam berish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.G'. B. Shoumarov, I. O. Haydarov, N. A. Sog'inov, F. A. Akramova, G. Solihova, G. Niyozmetova "Oila psixologiyasi", Toshkent – 2008.

2.Sh. A. Do'stmuhammedova, Z.T. Nishanova, S. H. Jalilova, Sh. T. Karimova, Sh. T. Alimbayeva "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya", Toshkent – 2013.

3.B. N. Turakulov "Umumiy psixologiya" fanidan o'quv-uslubiy majmua, Termiz – 2018.