

O'SMIRLIK DAVRIDA YUZAGA KELADIGAN O'ZGARISHLARI VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR

Tog'aymurotova Nigora O'tkir qizi

Bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish davri hisoblangan o'smirlik davri ammo o'smirlarni endi bolalar deb ham kattalar deb ham nomlash mumkin emas. O'smirlik yoshi turli adabiyotlarda turlicha ko'rsatilgan bo'lib asosan 11- 12 yoshdan boshlanadi. Bu davr ham boshqa barcha yosh davrlari kabi o'ziga xos hisoblanadi, ammo ko'plab ota-onalar uchun bolaning o'smirlik davriga kirishi eng qiyin davri deb belgilashadi, chunki bu davrda bola bilan nizoga kirishish va u bilan aloqani yo'qotish ehtimoli juda ham yuqori ko'rsatkichni kasb etadi. Lekin o'smirlik yoshidagi o'g'il bolalar uchun ham qiz bolalar uchun ham kattalarni ko'magi zarur hisoblanadi. O'smirlik davridagi bolalarni tushunish va ularni to'g'ri tarbiyalash alohida ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davrida bolalar jismoniy va ruhiy jihatdan sezilarli darajada o'zgarishadi. Shuning uchun ba'zi psixologlar o'smirlik davridagi alohida davrlarni ajratadilar. Shunday qilib, Elkonin o'smirlik davrini ikki bosqichga ajratdi: 12 yoshdan 14 yoshgacha davom etadigan kichik o'smirlik va ba'zan 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan erta o'smirlik deb ham ataladigan katta o'smirlik davri. Erta o'smirlik - bu bolalik aslida tugaydigan davri hisoblanadi

O'smirlik davrida tengdoshlar bilan muloqot juda muhim omil sanaladi. O'smirlik inqirozi hali to'liq kuchga kirmagan vaqtda, o'smirlar o'rta maktab o'quvchilariga qaraganda ochiqroq va do'stona munosabatda bo'lishadi. Ammo 14 yoshga yaqinroq, har qanday o'smirda tengdoshlar guruhida ierarxiya tendentsiyasi tobora ko'proq paydo bo'la boshlaydi, bunda har bir o'smir o'z o'rnini egallashga intiladi. 15-16 yoshdagi o'smirlik davrida bolalar allaqachon kattalarga sezilarli darajada yaqinroq va bolalikdan ancha uzoqroq bo'lishadi. Tana allaqachon ancha yaxshi shakllangan va o'smirning qiziqishlari yetukroq bo'ladi. Bu esa qarama-qarshi jins bilan munosabatlar, professional o'zini o'zi belgilashga olib keladi. Asosan 15-16 yoshdagi zamonaviy o'smirlar balog'atga yetishish vaqtida impulsiv bo'lib qolishad. Bu davrning asosiy vazifasi o'smirlar o'z xususiyatlarini va o'z o'rnini izlash bo'ladi. O'z-o'zini to'g'ri baholash ko'plab omillar, jumladan, sodir bo'lgan jismoniy o'zgarishlar va psixikaning qayta tuzilishiga ta'sir qiladi. Ko'pincha bolalar o'zlarini tengdoshlari bilan solishtirishlari natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan og'ishlarni sezilarli darajada oshirib yuborishadi.

O'smirlarning jismoniy xususiyatlariga keladigan bolsak. O'smirlar darhol seziladigan sezilarli o'zgarishlar bilan ajralib turadi. Tez o'sish tufayli bola nomutanosib va biroz qo'pol bo'lib qoladi. Buning sababi shundaki, uzun naysimon suyaklar mushaklar rivojlanishiga qaraganda ancha tezroq o'sadi va shu sababli o'smirning nafaqat tashqi ko'rinishi, balki uning harakatlarining tabiati ham o'zgaradi. O'smirlarning bu xususiyati ushbu davrda jismoniy rivojlanishning muhimligini belgilaydi: mashqlar, mashg'ulotlar va sport bolalarning qanday harakatlanishiga va o'z tanalarini qanday boshqarishiga juda tez ta'sir qilishi mumkin. Bundan tashqari, bu yoshda hatto yangi harakatlar ham juda tez o'rganiladi. Mushaklar kuchi ham ortadi, shuning uchun o'smirlar sezilarli darajada ko'proq yangi imkoniyatlarga ega bo'lishadi.

O'smirlik davrida juda muhim nuqta - yurak-qon tomir tizimining rivojlanishi. Bu yerda o'ziga xoslik yurak va qon tomirlarining rivojlanish o'rtasidagi nomuvofiqlikdir. Sababi arteriyalarning diametri yurak mushaklari rivojlanishiga qaraganda sekinroq o'sadi. Shu sababli, o'smirning miyasi vaqti-vaqti bilan bosh aylanishi, charchash, zaif yurak urishi kabi belgilar bilan qon oqimining yetishmasligi haqida tanaga signal berishi mumkin. Ushbu alomatlar kuchli mashqlar paytida o'zini aniq namoyon qiladi.

Jismoniy rivojlanishning ortib borishi tananing barcha tizimlari va to'qimalari kislorodga muhtoj bo'lishiga olib keladi va o'smirlarda bu ehtiyoj kattalarnikiga qaraganda ko'proq. O'pkaning hajmi oshganiga qaramay, o'pka apparati tez rivojlanmaydi. O'smir nafas olishning chuqurligini emas, balki chastotasini oshirish orqali kislorodning ko'payishini ta'minlaydi, shuning uchun unga to'g'ri chuqur nafas olishni o'rgatish mantiqan.

O'smirlar rivojlangani sari ularning asab tizimining rivojlanishi ham davom etmoqda va miya allaqachon kattalarniki bilan deyarli bir xil bo'lib boradi. Assotsiativ tolalar sonining ko'payishi kuzatiladi, buning natijasida miya yagona tizim sifatida samarali ishlaydi. Bosh miya po'stlog'i rivojlanib, kattalar bosh miya po'stlog'iga tobora o'xshash bo'lib boradi; Bu, shuningdek, o'smirning o'z his-tuyg'ularining namoyon bo'lishini yaxshiroq nazorat qila olishiga olib keladi.

O'g'il va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi o'rtasida nafaqat umumiy fikrlar, balki ba'zi farqlar ham mavjud.

O'smir yigitlar Muayyan nuqtaga qadar o'smir o'g'il bolalar vazni va bo'yi bo'yicha qizlardan orqada qoladilar, ammo taxminan 14 yoshda vaziyat o'zgaradi. Jinsiy balog'atga etishish 12,5 yoshdan 15 yoshgacha bo'ladi va aynan shu davrda balog'atga etish jarayoni boshlanadi. Tos suyaklarining rivojlanishi erkak turiga qarab davom etadi: u tor va nisbatan baland bo'ladi, bu kattalar erkaklariga ham xosdir. Androgenlarning ta'siri mushak tizimining o'ziga xos rivojlanishiga olib keladi: birinchi navbatda, elkalar kengayadi, qo'llar, oyoqlar va qorin mushaklari rivojlanadi. Shuning uchun, bu vaqt davomida muntazam mashqlar mushaklarning rivojlanishi va farovonligiga yordam beradi. Balog'at davrida gormonlar ta'sirida o'smirlarda yuz tuklari paydo bo'ladi va ovoz "tanaffus" deb ataladigan vaqtdan o'tib, qo'polroq bo'ladi. Biroq, ovozning buzilishi bir zumda sodir bo'lmaydi va nutq apparatini qayta qurish davrida ovozning vaqtincha buzilishi juda mumkin. Gormonlar genital organlarning intensiv rivojlanishini ham aniqlaydi. 14 yoshga kelib, birinchi nam tushlar paydo bo'ladi, ammo bu davr har bir bola uchun individualdir.

O'smirlik davri, birinchi navbatda, yetakchi faoliyatning o'zgarishi bilan tavsiflanadi. Agar shu paytgacha bu rol ni ta'lim faoliyati o'ynagan bo'lsa, endilikda, birinchi navbatda, tengdoshlar o'rtasidagi muloqot birinchi o'ringa chiqadi. Ushbu muloqot qanchalik muvaffaqiyatli bo'lishi keyingi psixologik rivojlanish uchun ma'lum bir asos bo'ladi va aynan shu yoshda balog'at yoshida odamda saqlanib qoladigan ma'lum xarakterli xususiyatlar belgilanadi.

O'smirlar haqida gapirganda, o'z-o'zini anglashni shakllantirish jarayoni juda muhimdir, chunki bu, birinchi navbatda, hamma narsaga taalluqli bo'lgan xabardorlik: xatti-harakatlar motivlari, qobiliyatlar, ehtiyojlar, his-tuyg'ular, fikrlar, tajribalar va boshqalar. Shakllangan o'z-o'zini anglash - bu turli xil hayotiy vaziyatlar tomonidan talab

qilinadigan o'z imkoniyatlarini va muayyan harakatlar va xatti-harakatlarning maqsadga muvofiqligini adekvat baholash.

O'z-o'zini anglash - bu o'z-o'zini nazorat qilishning zaruriy tarkibiy qismi bo'lgan aqliy jarayon bo'lib, agar o'smir o'zini o'zi bilsa va o'ziga nisbatan ma'lum bir hissiy va qadriyatlarga asoslangan munosabatni shakllantirgan bo'lsa. O'z-o'zini anglash funktsiyasi nafaqat "men" ning ma'lum qiyofasini shakllantirishda, balki o'ziga ma'lum bahoni ifodalashda hamdir va bu nafaqat o'smirlar psixologiyasi, balki boshqa muhim hodisaga bevosita ta'sir qiladi. kattalar uchun ham - o'z-o'zini hurmat qilish. Bu aqliy jarayon insonning o'zidan qanchalik qoniqishini yoki aksincha, qoniqmaganligini ko'rsatadi. Oxir oqibat, bu jarayonlar ma'lum xususiyatlar va munosabatlar to'plamiga ega bo'lgan yaxlit "men" obrazini tashkil qiladi.

O'zining "men"ini kashf etish o'smir uchun juda muhim, chunki bu uni dunyoga butunlay boshqacha qarashga undaydi. Shu bilan birga, o'smirlar psixologiyasi shundayki, bu jarayon ham ijobiy, ham salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi, chunki yangi paydo bo'lgan o'zini o'zi anglash ko'pincha o'smirlar boshqalardan farq qilish, o'ziga xoslik hissini uyg'otadi va bu o'z navbatida yolg'izlik hissi paydo bo'ladi. Agar o'z-o'zini anglashning shakllanishi yo'lda ba'zi to'siqlarga duch kelsa va buning natijasida buzilgan shaklda davom etsa yoki kechiksa, bu nevroitik tipdagi buzilishlarni, deviant xatti-harakatlar shakllarini konsolidatsiyasini va psixopatik ko'rinishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'z-o'zini anglashni shakllantirish manbai o'smirlar o'rtasidagi muloqotning har qanday shaklidir, chunki bunday o'zaro munosabatda o'smir boshqa shaxsdan baho oladi va unga o'zi baho beradi. Bu o'z imkoniyatlarini, shu jumladan ularni boshqalarning imkoniyatlari bilan taqqoslash jarayonida yanada oqilona baholashga olib keladi. Biroq, o'z-o'zini anglashni shakllantirishda asosiy harakatlantiruvchi kuch sifatida muloqotning ustuvorligi o'smirlarda bu jarayonni tuzatishdagi qiyinchiliklarni belgilaydi. Bunday holda, ota-onalarga o'smir bilan iloji boricha ishonchli munosabatlarni saqlab qolish va unga nisbatan haddan tashqari avtoritar va qat'iy munosabatda bo'lmaslik tavsiya qilinishi mumkin; Tengdoshlar bilan suhbat o'z-o'zini anglashga ijobiy ta'sir ko'rsatishning ajoyib usuli.

O'smirlik davri o'z-o'zini anglashni shakllantirish davri ekanligidan tashqari, u yaxshi (mustaqillikni oshirish, tengdoshlar bilan munosabatlarni rivojlantirish, faoliyat va qiziqish doirasini kengaytirish) va salbiy (norozilik) boshqa bir qator xususiyatlar bilan ajralib turadi. u ilgari so'roqsiz qabul qilgan munosabatlarga nisbatan, qayta qurish jarayonida shaxsning nomutanosibligi, manfaatlarning keskin o'zgarishi). Bu yangi ijtimoiy mavqega erishish davri bo'lib, bu shaxsning yanada rivojlanishi uchun katta ahamiyatga ega.

Agar shu paytgacha kattalarning baholashi bola uchun muhimroq bo'lgan bo'lsa, unda paydo bo'ladigan o'z-o'zini anglash o'smirning o'zini, uning xatti-harakatlarini va oqibatlarini qanday baholashi muhimligiga nisbatan ustuvorliklarning o'zgarishiga olib keladi. Aynan shuning uchun o'quv jarayonida olingan baholar o'zining avvalgi qiymatini yo'qotadi, bundan tashqari, ular maktab jamoasida yuqori o'rinni egallashning yagona yo'li emas.

O'smirlik davrida psixika rivojlanishining yana bir xususiyati qarama-qarshilik holatidir: o'smir o'zining boshqa tengdoshlaridan farqini biladi va buni bor kuchi bilan

ko'rsatishni xohlaydi - lekin shu bilan birga u muayyan me'yorlarga intiladi. Yaqin do'stlik munosabatlarini o'rnatish istagi ham juda muhim nuqta hisoblanadi.

O'smirlik - hissiyotlarning kuchayishi davri; Bolalar juda hayajonli, tez-tez kayfiyat o'zgarib turadi va o'smirlarning xatti-harakatlari muvozanatsiz bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1.Халилова Н.И., Қосимов А. Ўсмирлик даврида ўз-ўзини англаш хусусиятлари //Мақтаб ва ҳаёт.- Тошкент, 2006.

2.Давлетшин М.Г., Дўстмуҳаммедова ва бошқалар. Ёш даврлари ва педагогик психология. Ўқув методик қўлланма. –Т.: 2004

3.Ғозиев Э.Ғ. Психология: (Ёш даврлар психологияси). Ўқув қўлланма. –Т.: “Ўқитувчи”, 1994, -224 б.