



O'SMIRLIK YOSHI DAVRINING O'ZIGA XOS O'ZGARISHLARI VA PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

Aribjonova Umida Abdurashitovna

Andijon davlat universiteti,

Umumiy psixologiya kafedrasida doktoranti

E-mail:umida.aribjanova@bk.ru

tel: 916072808

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7273757>

ARTICLE INFO

Received: 22nd October 2022

Accepted: 01st November 2022

Online: 02nd November 2022

KEY WORDS

O'smirlik davri, psixologik omil, fiziologik omil, o'smirlik yoshi, o'smirlik avtonomiyasi, individual xususiyatlar.

ABSTRACT

O'smirlik davri insonni bolalikdan - yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabroq kechishi bilan farqlanib turuvchi inson ontogenetik rivojlanishining eng xarakterli davrlaridan biridir. Bu davr psixologik pedagogik adabiyotlarda «O'tish davri», «og'ir davr», «inqiroz davri» kabi iboralar bilan ataladi. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oraligida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. Shuni hisobga olgan holda aytish mumkinki, o'smirlik davri ayrim bolalarda (aksariyat hollarda qiz bolalarda) 9-10 yoshlardan boshlanib, yana boshqalarida 16-17 yoshlargacha davom etishi mumkin. O'smirlik davrining boshlanishi qiz bolalarda o'gil bolalarga nisbatan 1-2 yil oldin ro'y beradi.

O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, ahloqiy, ijtimoiy jihatlarning mazmun mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruxiyati, organizmining fiziologik hamda ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat holatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan turli xil holatlar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga xali «katta» ham emas. Uning o'z ko'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari butunlay boshqacha xarakter kashf etib boradi. Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi

qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, o'z-o'zini baholashi, qadriyatlari tizimi o'zgaradi. Uning uchun o'z «men»i va shu «men»ning ahamiyati ortadi. o'smir organizmida ruy beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivoshlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi.

Adabiyotlar tahlili

Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda ichki sekretsiya (endokrin) bezlaridan biri gipofiz bezining



funksiyalari faollashadi. Uning old qismidan ajralib chiqadigan gormon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa muxim ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak o'ti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o'smir organizmida ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo'y o'sishining keskin tezlashishi (bir yilda o'g'il bolalarda 4-5 sm, qizlarda 3-4 sm o'sishi kuzatiladi), jinsiy balog'atga yetish (jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo bo'lishi) amalga oshadi. Bu jarayonlar qiz bolalarda 13-15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9-10 yoshda, o'g'il bolalar esa 11-12 yoshlarida jinsiy balog'atga yetishning boshlanish bosqichida bo'lishi mumkin. Bo'yning o'sishi, vaznning ortishi, ko'krak qafasining kengayishi-bularning barchasi jismoniy rivojlanishining o'smirlik yoshiga xos xususiyatlaridir. Shular tufayli o'smirning tashqi ko'rinishi bolaning tashqi ko'rinishiga qaraganda farq qiladi: tana proporsiyasi kattalarga xos ko'rinishga ega bo'ladi. Shuningdek, o'smirning yuz tuzilishi ham o'zgarib bosh suyagining yuz qismi jadal rivojlana boradi. o'smirlik yoshida umurtqa pog'onasining o'sishi bo'yining o'sish sur'atidan orqada qoladi. Chunki 14 yoshgacha umurtqa pog'onalar o'rtasidagi oraliqlar tog'aylar bilan to'lgan bo'ladi, bu esa ortiqcha jismoniy zo'riqish, tana holatining noto'g'ri turishi tufayli umurtqa pog'onasining noto'g'ri rivojlanishga moyilligini bildiradi. Umurtqa rivojlanishi buzilishining eng ko'p holati 11-15 yoshlarga to'g'ri keladi va ayni shu yoshlarda ruy berishi mumkin bo'lgan nuqsonlarni bartaraf etish oson kechadi.

Muskul vazni va muskul kuchlarining ortishi jinsiy balog'atga etishning oxirlarida nisbatan jadalroq amalga oshadi. Bunda o'g'il bolalarda muskullarning rivojlanishi erkaklarga xos tipda, qiz bolalarning yumshoq to'qimalari esa ayollarnikiga xos tipda amalga oshadi. Bu esa xar bir jios vakiliga o'ziga xos erkaklik va ayollik sifatlarini beradi. Bu jarayonlarning nihoyasiga yetishi esa o'smirlik davridan keyin amalga oshadi. Muskul kuchlarining ortishi o'smir jismoniy imkoniyatlarini kengaytiradi. Buni bolalar juda yaxshi anglaydilar va ularning xar biri uchun bu juda muxim ahamiyatga ega. Birok o'smir muskullari kattalarnikiga qaraganda tez toliqovchan bo'ladi va davomli kuchlanishlarga dosh berolmaydigan bo'ladi. Shuning uchun sport va jismoniy mexnat bilan shug'ullanishda buni inobatga olish lozim. Shunga kura o'smirlik davri bir tomondan kuwatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen ta'sirlarga o'ta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zo'riqish, affektlar, kuchli salbiy xissiyotlar (kurkish, gazab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (mensrual tsiklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sitsemasi funksiyasining buzilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday buzilishlar ta'sirlanuvchanlikning ortishi, uzini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda maxsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon bo'ladi. o'smirlik davrida endokrin va nerv sitsemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud bo'lgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina urnatilayotgan bo'ladi. Bunday qayta qurilishlar albatta o'smirning ichki holati, kayfiyati, ruxiyatiga ta'sir ko'rsatadi va ko'pincha uning umumiy noturg'unligiga, serjaxlligiga, xarakat



faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq bo'lib kolishligi va lanjligiga asos bo'ladi. Bunday holatlarning yuzaga kelishi ko'pincha qizlarda mensrual tsikl boshlanishidan bir oz oldinrok yoki tsikl davrida ko'prok kuzatiladi. Jinsiy balog'atga etish va jismoniy rivojlanishdagi o'sish o'smir ruxiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muxim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu o'smir uchun juda sezilarli bo'lgan o'zgarishlar bo'lib, ular o'smirning katta bo'lganini xis qilishining yuzaga kelishining ob'ektiv manbai bo'lib xizmat qiladi (uning asosida o'smir o'zining kattalarga o'xshashligini xis qiladi).

Ikkinchidan, jinsiy balog'atga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishishni rivojlantiradi, yangi kechinma, xissiyot, tuyg'ularni yuzaga keltiradi. o'smirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning o'smir hayotidagi o'rni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, o'smir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu o'rinda o'smir shaxsi shakllanishiga fakat kattalar uchun mo'ljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bularning barchasi, shuningdek o'rtoqlari bilan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari o'smirlarda odamlar munosabatlarining intim jihatlariga ko'tarinki qiziqishishni yuzaga keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Xar ikkala jins o'smirlari uchun bu davrda ilk romantik xislarning yuzaga kelishi «birinchi muxabbat»ga duch kelishi, birinchi bo'sa kabilar me'yoriy hol hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ma'lumki, bola dunyoga kelgan ondan boshlab u onasi va atrofdagilarning

emotsional, xissiy kullab-kuvatlash, mexr-muxabbatini namoyon qilishiga, erkalashiga extiyoj xis qiladi. Shuning uchun ham ilk bolalik yoshidagi, maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarni suyib, erkalab ularni ko'chib, boshini silab, yoqimli gaplar va muomala bilan ularga xissiy yaqinlik namoyon qilinsa, ular bundan quvonib, xursand bo'ladilar va erkalayotgan shaxsga nisbatan talpinadilar. Buni yosh bolalarning onasiga suykalishi, ularning pinjiga suqilishi, ularga erkanishi hollarida kuzatishimiz mumkin. Shuningdek, bolalar uz tengdoshlari bilan bo'ladigan uzaro munosabatlarida nizo-tortishuvlarga duch kelganida va ayniksa, tengdoshlaridan «jabrlanganda», «yengila boshlaganidan», ota-onasidan va atrofidagi yakinlaridan emotsional dalda, xissiy kullab-kuvatlash kutadi va bu borada ularga murojaat qiladi. Agar uz vaqtida shu xissiy daldani ola olsa, uzini erkin, tetik, golib xis qiladi va ular bilan kuvonib yuradi. Uzining kichkinagina hayotida duch kelgan «muammolarini» xal qilishda kattalar yordamiga muxtoj likni xis qiladi, ulardan muntazam foydalanishga intiladi.

O'smirlik davrida esa aksincha, o'smir endi «yosh bola» emas, endi u «katta odam», katta odam esa mustakil bo'lishi, uz muammolarini uzi xal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilishi tengdoshlar tomonidan koralanadi. Va buni o'smirning uzi ham xoxlamaydi. Bu davrda o'smirlarga kattalar tomonidan oldingidek kursatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o'zlarini erkalab, silab siypashlarini, «arzimagan narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olkishlarni «yoktirmaydi». Endi ular atrofdagilarni xissiy kullab-kuvatlashlaridan holirok bo'lishga, uz muammolarini o'zlari shaxsan xal qilishga



intiladilar. oldinlari kuchada, bogchada, maktabda yuz bergan vokealar haqida uyidagilarga shikoyat kilib, ota-onasidan yordam suragan bo'lsalar, endi oiladan tashkarida birontasidan dakki eshitib, kaltak eb kelgan takdirda ham bu xakda ota-onasiga bildirmaslikka xarakat qiladi va imkon kadar ota-onalarining uning «ishlariga» aralashmasliklarini xoxlaydi. Bularning barchasi o'smirlarda bevosita kuzatiladigan emotsional avtonomiyaning ta'siridir.

Suxbatlashsa ham asosan uz tengdoshlari, yaqin urtoklari bilangina mulokotda bo'lib, ota-onasi bilan imkon kadar kamrok mulokotda bo'lishga intiladi va uzi bilan uzi o'vora bo'lib koladi. Ayni vaqtda o'smirda kuzatilayotgan bu xodisalarning asl sababini tushunmagan ayrim ota-onalar ularning bunday holatidan xavotirlanib, farzandlari bilan oldingiga karaganda ko'prok qiziqishib kolishadi. Boshqacha kilib aytganda, ularning avtonomiyasiga «botsirib kiradilar». Buni esa o'smirlar yoktirmaydi. Bunday holatlar o'smirlar va ularning ota-onalari urtasidagi uzaro munosabatlarida kelishmovchiliklar, nizolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin.

Tahlil va natijalar

Ma'lumki, O'smirlarda jinsiy balog'atga etish individual xususiyatlarga ega. Umuman, jinsiy etilish O'g'il bolalarda 11-12 yoshdan 18-19 yoshgacha, qiz bolalarda 9-10 yoshdan 16-17 yoshgacha bo'lgan oralikda ro'y beradi. Shunga kura, u ayrim o'smirlarda ertarok, ayrimlarida esa kechrok boshlanishi mumkin. Jinsiy etilish ertarok yoki kechrok boshlangan bolalar odatda, ma'lum bir nokulaylikni yuzaga keltiradigan psixologik muammolarga duch keladilar. Bu borada aloxida e'tibor karatiladigan 4 xil holatni kuzatish

mumkin. Jinsiy balog'atga etishi kechikayotgan o'gil bola. Bunday o'smir, uning urtoklari, tengdoshlari etilib, kattalar qatoriga qo'shilgan ayni vaqtda u xali ham bolaligicha kolayotganini juda yaxshi tushunadi. U kim bilandir gaplashib kolgudek bo'lsa (ayniksa, telefonda), ovozinig ingichkaligi tufayli ikkinchi tomon uni qiz bola deb uylashi ham mumkin. Yoki unga qiz bola deb murojaat qiladi. Uning uchun bu uta xakoratdir! U sport bilan shugullanishga juda qiziqishadi, biroq u uz tengdoshlari bilan musobakalasha olmaydi, chunki ular unga karaganda ancha gavdali. Chumilish joylarida echinish, kiyim almashtirish xonalarida bolalar uning muskullarining zaifligi, jinsiy a'zosi boshqa bolalarnikidan kichikligini ko'rsatishib, uning jig'iga tegishadi. Bunday vaziyatlarda, O'smirda, uzining xakikiy holati, axvolining nomunosibligini xis qilish qizlarnikidan ham past, ular ham bunga qaraganda tez o'sishyapti. Boshqalarda kuzatilayotgan o'zgarishlar va o'sishlar unda xali kuzatilganicha yo'q. U uzida mutlaqo noto'g'ri nimadir sodir bulayotganligidan xavotirlanadi, biroq bu xakda birov bilan urtoklashishga jur'at eta olmaydi. Bunday holat uta noxushdir. Jinsiy balog'atga yetishi boshqalardan oldinrok boshlangan 10-11 yoshlardagi qiz bola ham qator psixologik muammolarga duch keladi. odatda, qizlarning jinsiy balog'atga etish davri o'gil bolalarnikidan 1-2 yil oldin boshlanadi, shuning uchun bu davrga o'z tengdoshlaridan oldinrok kirib borgan qizlar odatda o'z tengdoshlarining aksariyat kismidan uzining jismoniy rivojlanganligiga kura ancha ilgarilab ketadi. Birok jismoniy rivojlanishda ilgarilab ketish unga xech kaday afzallik keltirmaydi. Jismoniy rivojlanishda o'z



tengdoshlaridan ilgari lab ketgan qiz bola 2-3 yil davomida o'z tengdoshlari va atrofidagilar bilan hamkadam ketmayotganligi tufayli turli noqulayliklarni boshdan kechiradi. Bizning etnik xususiyatimiz, bolalar va o'smirlar o'rtasida jinsiy tarbiya ishlarining yulga kuyilmaganligi, jins psixofiziologiyasiga oid ma'lumotlarning ayanchi darajada patsligi, ota-onalar, xatto pedagog-tarbiyachilarning ham bu borada etarli ilmiy asoslangan ma'lumotga ega emasligi, bu urinda jiddiy muammolarning yuzaga kelishiga asos bo'lishi mumkin. Jinsiy etilish davriga erta etishgan qiz bola xali bu xakda, bu davrda ruy beradigan o'zgarishlar, bu davrda ruy beradigan o'zgarishlar, bu davrda uzini kandy tutish, nimalar qilish kerakligi xususida ma'lumotlarga ega bulmasligi mumkin. o'zlarida kechinayotgan holatlar haqida tengdoshlari bilan urtoklashay desa, bu holatlar ularga mutlako yot. Misol uchun aytishimiz mumkinki, respublikamiz kishlok xududlarining birida ilk bor mensruatsiyani boshidan kechirgan 6-sinf ukuvchisi utirgan joyida va kiyimida kon izlarini kurgan sinfdoshlari uni buzuklikda, qizlik iffatini yukotganlikda ayblashib, uning utsidan mazax qilishgan. Uzida ruy berayotgan o'zgarishlar sababini tushunmagan va tengdoshlari xakoratiga chiday olmagan qiz shu kuniyoq o'ziga o't kuygan. Shunga o'xshash holatlar o'smirlik davridagi va undan oldinrok yoshdagi bolalarni jins psixologiyasi, jinsiy tarbiya masalasiga oid bilimlar bilan imkon kadam ertarok kurollantirish nakadar muxim ekanligini bildiradi. Tengdoshlaridan oldin jinsiy balog'atga etgan o'g'il bola. Jinsiy rivojlanishda o'z dugonalaridan ilgari lab ketgan qizlardan farqli ularok, jinsiy etilish alomatlari o'z tengdoshlaridan

ertarok namoyon bo'layotgan o'gil bola o'z tengdoshlariga karaganda ancha afzalliklarga erishayotganidan xursand bo'ladi. U o'zining tengdoshlari jismonan kuchli bo'lishni xoxlayotgan, shunday bo'lishga intilayotgan ayni bir vaqtda jismonan bakuwat bula boradi. Uning o'ziga ishonchi sportda, jismoniy o'sishda yangidan-yangi muvaffakiyatlarga erisha borishi, muskullarining kattalashishi, shuningdek atrofdagilar o'rtasida mashxur bo'lib borayotgani kabilar evaziga tobora ortib boraveradi. Erta jinsiy rivojlanish bunday bolani uning o'z sinfidagi shu muammolar bilan qiziqishayotgan qizlar bilan teng sharoitga qo'yadi. Hammasi uning foydasiga xal bo'ladi va u taxminan 2-3*yil davomida vaziyatning xujayini hisoblanadi.

Xulosa

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, jismoniy va jinsiy etilish davri tengdoshlaridan ertaroq boshlangan bolalar odatda xissiy holatlarining turgunligi, o'ziga ishonganligi va o'z tengdoshlariga qaraganda atrofdagilar tomonidan ko'proq tan olinganligi bilan farqlanadilar. Shuningdek, bunday bolalar keyingi yillarda ham, ya'ni ular katta bo'lganlarida ham hayotda ko'proq utsunlikka erishadilar. O'smirlik davri arafasida kuzatiladigan, yuqorida aytib o'tilgan ayrim holatlar, ya'ni jinsiy balog'atga etishning erta yoki kech ro'y berishi bu salomatlikning buzilishi yoki normalligini bildirmaydi. Ular fakat jinsiy balog'atga etish, jismoniy va jinsiy rivojlanishning individual xususiyatlarga ega ekanligining kurinishlari holos. Shuning uchun ularning erta yoki kech boshlanishi xech kandy xavotirlanish, ko'rqish, shubxaga asos bo'la olmaydi.



References:

1. "Ijtimoiy va hissiy rivojlanish": bolalarni tarbiyalash. Qabul qilingan vaqti: 2020 yil 12-may kuni "Bolalarni tarbiyalash": тарбияи children.net.au.
2. "O'smirlik davridagi ijtimoiy va hissiy o'zgarishlar": Miloddan avvalgi sog'lom oilalar. Olingan sanasi: 2020 yil 12-mayda Miloddan avvalgi sog'lom oilalar: healthyfamiliesbc.ca.
3. "O'smirlik davrida ijtimoiy rivojlanish": Klivlend klinikasi. Qabul qilingan vaqti: 2020 yil 12-may kuni Klivlend klinikasi: my.clevelandclinic.org.
4. "O'smirlik: psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar": Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan 2020 yil 12-may kuni qabul qilingan: apps.who.int.
5. "O'smirlik davridagi ijtimoiy va hissiy o'zgarishlar": Bo'shliqni ko'paytirish. Qabul qilingan vaqt: 12 may, 2020, Bridging The Gap: btg.org.au.