

**O‘SMIRLIK DAVRIDAGI YUZAGA KELADIGAN PSIXOLOGIK
O‘ZGARISHLAR, MUAMMOLAR VA ULARNI BARTARAF
ETISH USULLARI**

Saidova Nargiza Ismatulla qizi

Nizomiy nomidagi TDPU

“Amaliy psixologiya kafedrası” o‘qituvchisi

Karimova Ruxshona Qahramon qizi

“Pedagogika va psixologiya” fakulteti talabasi

Kalit so‘zlar: o‘smirlik , o‘tish davri, dunyoqarash e‘tiqod, pozitsiya, ongsizlik, biologik o‘zgarishlar, konformizm, depressiya , suitsid, emansipatsiya

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 nuqtasi vujudga keladi. O‘smirlik deb bolalikdan kattalikka o‘tish davriga aytiladi. Bu davr dunyoqarash, e‘tiqod, nuqtai nazar, pozitsiya, o‘zligiri anglash, baholash va hokazolar shakllanadigan davr hisoblanadi. Kichik maktab yoshidagi bola kattalarning ko‘rsatmalari yoki o‘zining tasodifiy, ixtiyorsiz orzu istaklari bilan harakat qilsa, o‘smir o‘z faoliyatini muayyan prinsip, e‘tiqod va shaxsiy nuqtai nazari asosida tashkil qila boshlaydi. O‘g‘il va qizlarda 10-11dan 14-15 gacha o‘spirinlik yoshi hisoblanadi. Ayrimlarda 1-2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatiladi. O‘spirinlik davri boshqa davrlardan o‘zining nisbatan, murakkab kechishi bilan farq qiladi. Ayrim manbaalarda bu davr “o‘tish davri” deb ham keladi. Ya‘ni bolalikdan balog‘atga o‘tish hisoblanadi.

Venalik psixolog Z.Freyd va uning shogirdlari o‘smirlik davrini insonga azaldan berilgan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o‘z mavqeini

belgilashga ongsiz intilishni eng muhim asos deb hisoblaydilar. Bu intilish go'yoki xudbinlik, boshqa kishilarni mensimaslik paydo bo'lishiga atrof-muhit bilan kelisha olmaslikka, hatto nizolarga olib kelar, ongsizlik ehtiyojlari va mayllari shaxsning faolligini belgilar emish. Sobiq sovet psixologlari Z.Freyd nazariyasining mutlaqo asossizligini ta'kidlab, o'smirda imkoniyat bilan talabchanlik o'rtasidagi kelishmovchilik, o'zini ko'rsatishga moyillik va o'z ichki dunyosiga qiziqishning namoyon bo'lishi bilan tavsiflanishini asoslab berdilar.

Amerikalik psixolog R.Kulen o'smirlik davri haqidagi biogenetik nazariyani qattiq tanqid qilib, o'smirlik davri ijtimoiy-axloqiy kategoriyadir, degan g'oyani ilgari suradi. Ammo noto'g'ri nuqtai nazardan o'smirlik biologik va psixologik kategoriyadan tashqari deb hisoblaydi. R.Kulenning fikricha, o'smirlik davrida uchta asosiy ijtimoiy-axloqiy tamoyil mavjud bo'lib, ular

- emansipatsiya (kattalar ta'siridan qutulish) va mustaqillikka erishish,
- hayot yo'li va kasb-hunar tanlashga jiddiy munosabatda bo'lish,
- zarur ijtimoiy-axloqiy normalarni o'zlashtirishdan iboratdir.

Uning fikricha, bola yuqoridagi muammolarga e'tibor bermas ekan, o'smirlik davri qancha bo'lishidan qat'i nazar, u bolaligicha qolaveradi. R.Kulen o'z nazariyasida biologik omillarni ham, o'smirlik davridagi o'sishning psixologik xususiyatlarini ham hisobga olmaydi, aksincha, ularni batamom inkor qiladi.

A.I.Maliovanov o'smirlarni to'rtta guruhga ajratadi:

- 1) xatti-harakatda o'zlari anglagan, ijobiy qoidalarga tayanib ish tutadigan, so'zi bilan ishi mos o'smirlar;
- 2) axloqiy tushunchalari qiliqlariga mos keladigan o'smirlar;
- 3) xatti-harakatlari axloqiy normalar haqidagi bilimlari bilan ajralib turadigan shu bilimlarga mos harakat qilmaydigan o'smirlar;
- 4) o'zlari biladigan 151 axloqiy talablar bilan, kundalik xulq-atvorining aloqasini tushunmaydigan o'smirlar.

Mening fikrimcha o'smirlik yoshi bu insonni muammolarga to'la bo'lgan murakkab davri hisoblanadi. Uning murakkab keskin bo'lishiga asosiy sabab ijtimoiy

muhit va o'smirda sodir bo'lgan o'zgarishlar hisoblanadi. Bu davrda o'smirning fikrlashidan tortib uning dunyoqarashi, xarakteri, ahloqiy prinsiplari, o'zgaradi.

O'smirda ro'y beradigan biologik o'zgarishlar natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. 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 qadam qo'yganda esa o'g'il bolalar qizlarni ortda qoldirib ketadilar. Shundan keyin to uning oxirigacha o'sishda o'g'il bolalar ustunlik qiladilar.

O'smirlarda yurakning hajmi va tiriklik sig'imi har yili 25 foiz 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 martagacha pasayadi.

O'smirlik davrida nafas olish organlari jadal rivojlanadi. O'pkaning tiriklik sig'imi quyidagicha bo'ladi: o'g'il bolalarda-11 yoshda 1900-2000 ml; 15 yoshda 2600-2700 mm, qizlarda-11 yoshda 1800-1900 ml; 15 yoshda 2500-2600 ml. Shuning uchun nafas olish har daqiqada 2 marta kamayadi. 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.

Mazkur yosh davrida jinsiy bezlar faoliyati kuchayadi. Balog'atga yetishning 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‘smirlik davrida muammoli holatlar boshqa yoshlarga qaraganda ko‘p uchraydi. Muammolarni yuzaga kelishida asosiy sabab esa o‘smirda sodir bo‘ladigan o‘zgarishlar. Bu davrda ota ona bilan kelisha olmaslik ziddiyat holatlari 60-70 % o‘smirlarda yuzaga keladi. Asosiy sababi esa yuqorida aytib o‘tilganidek o‘zgarishlar. O‘smirning dunyoqarashi fikrlashi o‘zgaradi, o‘zini katta odamlardek his qila boshlaydi. Ota ona tanbeh bergan vaqtlarda “men yosh bola emasman” deya fikrlay boshlaydi. Bu davrdan bolaning muammolarsiz chiqishida ota onaning roli katta. Bolalarga haddan ortiq e‘tibor berish uning mustaqil bo‘lishiga to‘sqinlik qilsa, e‘tiborsizlik bolani psixikasiga ta‘sir qiladi. Ya‘ni oila a‘zolari unga e‘tiborsizmi o‘smir e‘tibor tortish uchun turli yo‘llar qidiradi. Ya‘ni o‘zgalarni e‘tiborini qaratish uchun o‘zini menini o‘zgartirdi. Bu paytda ular o‘ta asabiy, o‘zini gapini doim to‘g‘ri deb hisoblaydi, o‘zini gapini boshqalarga o‘tkazishga harakat qiladi. Bu vaqtda ota ona farzandini to‘g‘ri qabul qilishi zarur. ya‘ni unga e‘tibor berishi mehr ko‘rsatishi kerak. Chunki o‘smir bu payt kimgadr muhtoj bo‘ladi. Kimdir unga ishonishini kimgadr kerakman deya olishni xohlaydi. Bu davrdagi yana bir muammo o‘zidan o‘zi qoniqmaslik hissi. O‘smir o‘zining imkoniyatlaridan, tashqi ko‘rinishidan qoniqmaydi.

Bu esa ruhiy tushkunlikka holatiga solib qoyadi. Boshqa o‘zi mukammal deb hisoblagan insonlarga taqlid qila boshlaydi. Ya‘ni Konformizm - "hamma kabi" bo‘lish istagi. boshqalarga o‘xshab kiyinishga, boshqalarga o‘xshab gapirishga va hatto boshqalarga o‘xshab fikrlashi. Bunda ota ona o‘smirni cheklab qo‘yishi noto‘g‘ri deb hisoblayman chunki u hamma kabi bo‘lmasa hamma kabi kiyinmasa atrofda o‘zini noqulay his qila boshlaydi. Ijtimoiylashuvda qiyinchiliklari ham asosiy muammolardan biri hisoblanadi. Muloqotga kirishishga qo‘rqadi uyaladi. Maktabda yoki boshqa yerda o‘z fikrini bildirishga qiynalishadi bu vaqtda uni bergan fikrlari uchun rag‘batlanrib turish maqsagda muvofiq bo‘ladi.

Men hulosa qilib shuni ayta olamanki, o‘smirlik davriga boladan ham ko‘proq ota –onalar tayyor bo‘lishi kerak. O‘smirga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish uning fikrlarini xohishlarini xurmat qilishi zarur. O‘smirga turli cheklovlar qo‘ysa vaziyatni chigallashtirganligi qoladi halos. Statistka ma‘lumotlariga ko‘ra suitsid holati o‘smirlarda ko‘proq kuzatiladi. O‘smirlik davrida bolani muammosiz olib chiqish ham muammolar girdobiga tashlab qo‘yish ham ota onalarning o‘z qo‘llarida.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. E.G'.Goziyev. *“Ontogenez psixologiyasi”*. –Toshkent: *“NIF MISH”* 2020-yil 288-bet .

2. Z.N. Nishonova , N.G'.Komilova, N.I.Xalilova, D.U.Abdullayeva . *“Taraqqiyoot psixologiyasi va differensial psixologiya”*. –Toshkent: *“Innovatsiya-ziyo”* 2020- yil 414-bet.

3. E.G'.Goziyev *“Yosh davrlar psixologiyasi”*. – Toshkent: *“O‘qituvchi”* 1994-yil 224-bet .