



O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA FIZIOLOGIK O'ZGARISHLAR

Alimardonova Mo'tabar Xolmo'minovna

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Tabiiy fanlar kafedrası
o'qituvchisi*

Hamrayeva Kamola Dilshod qizi

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti Biologiya yo'nalishi 3-bosqich
talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizmlari shuningdek, o'smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy- tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash shaxslararo munosabatda anglashilmovchilikni vujudga kelishi va ularni bartaraf etishning psixologik usullari haqida sinf so'z boradi.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, krizis davr, stress, stressor, umumiy moslashish sindromi.

Kirish

O'smirlik 10-11 yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. Aksariyat o'quvchilarda o'smirlik yoshiga o'tish, asosan, 5-sinflardan boshlanadi. "Endi o'smir bola emas, biroq katta ham emas" - ayni shu ta'rif o'smirlik davrining muxim xarakterini bildiradi. Bu yoshda o'smir rivojida keskin o'zgarishlar ro'y bera boshlaydi. Bu o'zgarishlar fiziologik xamda psixologik o'zgarishlardir. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal rivojlanishi va o'sishi, hujayra va organizm tuzilmalarining qaytadan shakllana boshlashida namoyon bo'ladi. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga xarakat qiladilar. Ular o'zlarining layoqat, qobiliyat va imkoniyatlarini ma'lum darajada o'rtoqlari va o'qituvchilariga ko'rsatishga intiladilar. Bu holatni oddiy kuzatish yo'li bilan ham osongina ko'rish mumkin. O'smirlik yoshiga xos bo'lgan psixologik xususiyatlarni o'rgana turib, o'smirlar shaxsining shakllanib, rivojlanib, kamolotga erishish yo'llarini va unga ta'sir etadigan biologik va ijtimoiy omillarning bevosita ta'sirini tushunish mumkin. Bu davrda o'smir baxtli bolalik bilan xayrlashgan, lekin kattalar xayotida xali o'z o'rnini topa olmagan xolatda bo'ladi. O'smirlik davri "o'tish davri", "krizis davr", "qiyin davr" kabi nomlarni olgan psixologik ko'rinishlari bilan xarakterlanadi. Chunki, bu yoshdagi o'smirlarning xatti-harakatida muqobil,



yangi sharoitlarda o'z o'rnini topa olmaganligidan psixik portlash xollari xam kuzatiladi. O'z davrida L.S. Vigotskiy bunday holatni "psixik rivojlanishdagi krizis" deb nomlagan. O'smirlik yoshida ularning xulqatvoriga xos bo'lgan alohida xususiyatlarni jinsiy yetilishning boshlanishi bilan izoxlab bo'lmaydi. Jinsiy yetilish o'smir xulq-atvoriga asosiy biologik omil sifatida ta'sir ko'rsatib, bu ta'sir bevosita emas, balki ko'proq bilvositadir. O'smirlik davriga ko'pincha so'zga kirmaslik, o'jarlik, tajanglik, o'z kamchiliklarini tan olmaslik, urushqoqlik kabi xususiyatlar xosdir. Stress – og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi. Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir stress holati hisoblanadi. Ma'lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko'tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo'ladi, stress o'ta kuchli bo'lganda, o'lim holati ham kuzatiladi. Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo'lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo'zg'alish bilan birgalikda kechadi. Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratilgan: – fiziologik belgilar: yurak urishi va nafas olishning tezlashishi, yuz terisining qizarishi yoki oqarishi, terlash, qon tarkibida adrenalin miqdorining ko'payishi; – psixologik belgilar: psixologik funksiyalar dinamikasining o'zgarishi, tafakkurning sekinlashuvi, diqqatning bo'linuvchanligi, xotiraning pasayishi, qaror qabul qilish jarayonining sustlashuvi; – shaxsiy belgilar: irodaning butunlay yo'qolishi, o'zini o'zi nazorat qilishning pasayishi, xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik, qo'rquv, xavotirlik, sababsiz bezovtalik, ijodkorlik qobiliyatining yo'qolishi; – tibbiy belgilar: nevrozning ortishi, hushdan ketish, affektlar, bosh og'rig'i, uyqusizlik. Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi («umumiy moslashish sindromi»)ni ifodalagan (G. Selye). Keyinroq bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llangan. Zamonaviy adabiyotlarda "stress" termini uch



xil ma'noni ifodalash uchun qo'llanilmoqda. Birinchidan, "stress" tushunchasi ma'nosidan insonda qo'zg'alish yoki zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin bo'lgan istalgan tashqi ta'sirlar (voqea-hodisa yoki qo'zg'atuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu ma'noda "stressor", "stress-omil" terminlari tez-tez qo'llanilayotgani bejiz emas. Ikkinchidan, stress insonning subyektiv reaksiyasiga aloqadorlik ma'nosida qo'llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qo'zg'alishi va zo'riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaksiyalari va stressogen ta'sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma'nolarida ham talqin qilinadi. Bu jarayonlar funksional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin. Uchinchidan, stress namoyon bo'luvchi talablar yoki zararli ta'sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaksiyasi bo'lishi mumkin. Aynan shu ma'noda G. Selye va V. Kennon "stress" terminini qo'llaganlar. Fiziologik reaksiyaning vazifasi esa, aynan stress «holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xulq- atvor harakatlarining yordamidan iborat». Stressning namoyon bo'lishi, uning so g'liq va faoliyatga ta'sirini o'rganish shundan dalolat beradiki, har qanday odam o'z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechiradi. Stressli vaziyatga moslashish usullari quyidagilardan iborat: 1) himoya mexanizmlari (ongsiz) – insonning o'z ichki dunyosini atrofdagi voqelikdan duch keladigan xavflardan (tahdidlardan) himoya qilishga qaratilgan ongsiz harakatlari; 2) vaziyatni faol o'zgartirishga va muhim ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan -insonning ongli harakatlari, ular: - konstruktiv - o'z-o'zini tartibga solishning turli usullari (sport, o'z o'zini tartibga solish texnikasi, musiqa, kitoblar, sevimli mashg'ulotlar va boshqalar); - konstruktiv bo'lmagan - alkogolizm, giyohvandlik, chekish va boshqa illatlar (insonga zarar etkazadigan barcha narsalar). Stressli vaziyatlarning subyektiv va obyektiv sabablari qo'llarning titrashi, ovozning titrashi, nafas olish ritmining o'zgarishi, nutq funksiyalarining buzilishi va sensorimotor reaksiyaning sekinlashishi bilan namoyon bo'ladi. O'smirlarning yarmidan ko'pi stressli vaziyatlarda o'zini ishonchsiz tutishga moyil bo'lib, ular hayotdagi o'zgarishlarga, atrof-muhit va turmush tarzidagi o'zgarishlarga ko'nikishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Ular vaziyatga adekvat javob bera olmaydilar, faoliyat va xatti-harakatlarni tez va o'z vaqtida rejalashtirish, harakatlar dasturini ishlab chiqish, muhim shartlarni ajratib ko'rsatish, olingan natijalar va faoliyat maqsadi o'rtasidagi nomuvofiqlikni baholash va tuzatishlar kiritish imkoniyatiga ega emaslar. Agar o'smir qiyin vaziyatga tushib qolsa va undan qanday chiqishni bilmasa, psixolog mutaxassis o'smirning qanday kurash strategiyalarini qo'llashini va ular qanchalik samarali ekanligini aniqlashi, stress bilan kurashish uchun o'smirning resurslarini oshirishi, trening va psixoterapiya orqali yangi



xulq-atvor strategiyalarini o'rganishi va qo'llashni o'rgatishi lozim. O'smirning xatti-harakatlariga dosh berishning ijobiy strategiyasi doirasida o'qituvchi-psixologning asosiy maqsadi - o'smir shaxsini yengishning asosiy manbalaridan biri bo'lgan ijobiy o'zini o'zi anglash, nazorat qilish va baholash tushunchasini shakllantirishdir. O'smirlarning hayotiy qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengishga yordam beradigan ichki resursi fikrlashning moslashuvchanligi va hissiy munosabatning o'ziga xos xususiyatlari bilan bog'liq. Bu yangi standartlarning jadal rivojlanishi, ko'nikmalarni egallash, e'tiborni bir vaziyatdan ikkinchisiga o'tkazish va tasavvurni himoya qilishda namoyon bo'ladi. Bolalar uchun qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun tashqi omillarning ahamiyati ichki omillarga qaraganda ancha katta. Bu bolalik va o'smirlik davrida qiyin hayotiy vaziyatlarni yengish uchun muhim omil bo'lgan muhim odamlarning ijtimoiy va hissiy qo'llab quvvatlashidir

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda emotsional stress yuqori bo'lishi mumkin. Stressni boshqarishning samarali usullarini o'zlashtirish esa o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Ular uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, jismoniy faollik, vaqtni to'g'ri rejalashtirish va stressni yengillashtiruvchi mashg'ulotlar (meditatsiya, san'at, musiqa) stressni kamaytirishda foydali bo'ladi. Shu boisdan, ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'smirlarning hissiy holatini tushunib, ularga vaqtida yordam ko'rsatishlari lozim. Bu esa so'g'lom va muvozanatli shaxs shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. SH.M. Mirziyoyev Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilanbirga uramiz. – T. O'zbekiston, 2017.
2. E. G'oziyev. YOSH DAVRLARI PSIXOLOGIYASI. Toshkent, 1994
3. M.G. Davletshin, Sh.Do'stmuhamedova, M.Mavlonov, S.To'ychieva, M. Djumabaeva. YOSH VA PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA (o'quv qo'llanma). Toshkent, 2007
4. Шиняев К.А. Анализ особенностей психологической устойчивости личности старшеклассника / К. А. Шиняев // Вестник ВЭГУ. — 2013. — № 2 (64). — С. 200–206.
5. Тудупова Туяна Цибановна - ЭТНИЧЕСКИЕ СТЕРЕОТИПЫ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ И ИХ НИВЕЛИРОВАНИЕ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ. III. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ, ВОСПИТАНИЯ И ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ.



<https://cyberleninka.ru/article/n/etnicheskie-stereotipy-sovremennyh-podrostko-v-i-ih-nivelirovanie-sredstvami-treningovyh-zanyatiy>

6. Фрагмент книги Е.П. Ильин. Пол и гендер. С-Пб. Питер, 2010.