

O'SMIR VA O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Rasulov Asliddin Baxritdinovich

Surxondaryo viloyati Qumqo'rg'on tumani

Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limiga qarashli

11-sonli maktab amaliyotchi psixologi

+99893-763-00-93

rasulovasliddin948@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14942494>

Annotatsiya: o'smirlik davri — bu shaxsning hayotidagi muhim va o'zgaruvchan bosqich bo'lib, u ko'plab psixologik va ijtimoiy o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Ushbu davrda xavotirlanish ko'plab o'smirlar uchun tabiiy hol hisoblanadi. Ushbu maqolada o'smirlar orasida xavotirlanishning psixologik xususiyatlari, uning sabab va oqibatlari, shuningdek, bu muammoni hal qilish yo'llari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, xavotir, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy ta'sir, o'z-o'ziga ishonch, identitet, stress.

O'smirlarning yangi ijtimoiy jixatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatini uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit hamda vosita bo'lib xizmat qiladi. O'smirlik yoshiga yetganda bolalarda burch va javobgarlik tuyg'ulari yetarli darajada o'sgan bo'ladi. Mana shu davrda kattalar tomonidan bolalarga bemalol ish topshirishni ishonadilar o'smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan xo'jalik ishlariga yordam berish, topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba'zi o'smirlar ayniqsa ular o'rta maktab yoshining oxiriga borganda hatto o'z yaqinlarining qo'llovchi va tayanchi bo'lib qoladilar.

O'smirlarning jismoniy xususiyatlari: Bu davrda yigitlar ham, qizlar ham tez o'sadi. Gormonlarning ko'tarilishlari, teri bilan bog'liq muammolar va umumiy holatning tebranishlari ko'proq namoyon bo'lishi bilan bir qatorda, radikal jismoniy o'zgarishlar sodir bo'ladi va bu organizmning barcha tizimlari uchun stress bo'ladi.

Qizlarda

Jinsiy balog'atga etish davrida qizlarda kuzatiladi:

- shakllarning dumaloqlashishi;
- vaznning oshishi;
- ko'krak bezlarining o'sishi;
- qo'ltiq osti va chov mintaqasida tuklarning paydo bo'lishi;
- menstruatsiya sikli shakllanishi va boshqalar.

O'g'il bolalarda

Erkak jinsida fiziologik o'zgarishlarning kuchayishi taxminan qizlarga qaraganda bir yil kechroq boshlanadi.

Bu davr uchun xos:

- keskin o'sish;
- chanoq suyaklarining erkak tipiga qarab rivojlanishi;

- yelkaning kengayishi;
- mushaklarning o'sishi;
- tashqi jinsiy a'zolarning kattalashishi;
- ovozning qo'polashishi.

O'smirlik yoshidagi ijtimoiy va hissiy xususiyatlar

Voyaga yetayotgan qizlar va yigitlar jamiyatda yashashni va uning boshqa a'zolari bilan o'zaro aloqada bo'lishni o'rganadilar. Ammo psixoemotsional va irodaviy sohalarning shakllanish jarayonlari, gormonal va fiziologik o'zgarishlar ijtimoiy xulq-atvorga ta'sir qiladi. Mutaxassislar o'smirlik davrining bir qator xususiyatlarini ajratib ko'rsatadilar, ular atrofdagilar uchun muhimdir.

O'smirlik yoshi — bu bolalik va kattalikni aniq ajratib turadigan muhim davr. Bu davr shaxsiy va fiziologik o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlik yoshidagi psixologik xususiyatlarni inobatga olishlari muhimdir, chunki bu davrda bolalar bilan bog'liqlikni yo'qotmaslik zarur. Shu davrda zararli odatlar paydo bo'lishi, yomon guruhlariga tushish va xavfli xatti-harakatlar xavfi oshadi.

O'smirlarda bu davrda psixologik jarayonlarining tezlashiga sabablardan biri bu albatta fiziologik holatining aktivlashish davriga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi. Bu davrda ular bosh miya po'stining po'stloq ostida qismlari ustidan kontrolligi ortib boradi, po'st va po'st ostida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim xollarda po'stloq osti qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi. Bu o'smirning besabrilligi, jizzakiligi va emotsional hislariga berilganligidan dalolat beradi. Tormozlash reaksiyasini paydo qilish xarakteri turg'un bo'lmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari ba'zan shu qadar kuchli bo'ladiki, o'smir yoqimsiz xarakterlarini tormozlay olmay o'zini tuta olmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari jo'shqin va tez o'sadi.

Ikkinchi tomondan o'smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o'z xatti-harakatlarini idora eta olmaydi. O'smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo'zg'ovchi vazifasini bajaruvchi so'z bilish jarayonida boshqa kishilar bilan munosabatda bo'lishda va o'z xatti-harakatlariga baho berishda ko'proq rol o'ynay boshlaydi. Shu bilan bir qatorda o'smirning, nerv sitsemasining o'sishi hali tug'ilmagan bo'lib, tarkib topish bosqichida bo'ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo'zg'aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo'zg'alish holatiga o'tib ketadi. Bu esa o'smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi. Bunday paytlarda o'smirlarda emotsional hislar uni malum bir manoda qurshab olgan bo'ladi. Shulardan eng ko'p xatti-harakatlariga tasir ko'rsatadigani xavotirlanish hissining namoyon bo'lishidir.

O'smirlik davri – bu shaxsning psixologik, jismoniy va ijtimoiy jihatdan muhim o'zgarishlar kechirish davri. Ushbu davrda xavotirlanish ko'plab o'smirlar uchun tabiiy bir holat bo'lib, uning namoyon bo'lishining bir necha psixologik xususiyatlari mavjud:

1. O'z-o'ziga ishonchning pasayishi: O'smirlar o'zlarini qabul qilish va o'z-o'ziga ishonch masalalarida ko'plab muammolarga duch kelishlari mumkin. Bu, ayniqsa, tashqi ko'rinish, ijtimoiy maqom va do'stlik munosabatlari bilan bog'liq.

2. Ijtimoiy ta'sir: O'smirlar o'z do'stlari va tengdoshlari tomonidan qanday qabul qilinishi haqida juda xavotirda bo'lishadi. O'zlariga nisbatan ijtimoiy talablar va kutishlar ularda stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin.

3. Ota-onalar bilan munosabatlar: O'smirlik davrida ota-onalar bilan munosabatlarda keskinliklar paydo bo'lishi mumkin. Ota-onalarning nazorati va kutishlari o'smirlarni xavotirga solishi mumkin, bu esa ularning o'zini ifoda etishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

4. O'zgaruvchan his-tuyg'ular: O'smirlar his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ular tez-tez kayfiyat o'zgarishlariga uchrab, bu esa xavotirni yanada kuchaytiradi.

5. Kelajak haqida xavotir: O'smirlik davrida kelajak haqida (o'qish, kasb tanlash, shaxsiy hayot) xavotirlar paydo bo'lishi tabiiydir. Bu bosqichda o'z yo'lini topish va qiyinchiliklarni yengish zarurati o'smirlarni bezovta qilishi mumkin.

6. Sog'liq va xavfsizlikka nisbatan tashvish: O'smirlar ko'pincha sog'liq va xavfsizlik masalalariga nisbatan xavotirda bo'lishadi, ayniqsa, pandemiya yoki boshqa ijtimoiy muammolar vaqtida.

7. O'zligini izlash: O'smirlik davrida shaxsiy identitetni izlash jarayoni davom etadi, bu esa ko'plab ichki kurashlarga va xavotirlarga olib kelishi mumkin.

Xavotirlanishning bu psixologik xususiyatlari o'smirlarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va ularni qo'llab-quvvatlash va tushunish zarurligini anglatadi. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'smirlarning hissiyotlarini tushunib, ularga yordam berishlari muhimdir.

Psixologik xususiyatlar:

- **O'z-o'ziga ishonchning pasayishi:** O'smirlar o'zlariga nisbatan past baho berishlari mumkin, bu esa ularning ishtirok etish va qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- **Ijtimoiy ta'sir:** Tengdoshlari tomonidan qabul qilinish yoki rad etilish xavotiri, o'smirlarning o'zini tutishi va hissiy holatiga ta'sir qiladi.
- **Ota-onalar bilan munosabatlar:** Ota-onalar bilan kelishmovchiliklar va nazorat hissi o'smirlarda stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin.
- **O'zgaruvchan his-tuyg'ular:** o'smirlar tez-tez kayfiyat o'zgarishlariga duch kelishadi, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi.
- **Kelajak haqida xavotir:** O'smirlar kelajakdagi qarorlar va maqsadlar haqida xavotirda bo'lishlari mumkin, bu esa ularning motivatsiyasini pasaytiradi.
- **Sog'liq va xavfsizlikka nisbatan tashvish:** Pandemiya yoki boshqa ijtimoiy muammolar vaqtida sog'liq va xavfsizlik masalalariga nisbatan xavotir kuchayadi.
- **O'zligini izlash:** O'smirlik davrida shaxsiy identitetni izlash jarayoni davom etadi, bu esa ichki kurashlarga olib kelishi mumkin.

O'smirlarda salbiy xulq-atvorning paydo bo'lishi murakkab jarayon bo'lib, u o'smirlarning ehtiyojlari, qadriyatlari, hissiyotlari va shakllanayotgan ijtimoiy muhitida shakllanib boradi. Yoshlar tarbiyasi uchun mas'ul bo'lgan ota-onalar, o'qituvchi-tarbiyachilar va jamoatchilik oldida barkamol yoshlarni tarbiyalashdek ustuvor vazifalar turgan bir paytda ba'zi yoshlar tarbiyasida yuzaga kelayotgan muammolar, kamchiliklar, xususan xulq-atvorida namoyon bo'layotgan jinoyat motivlari va unga mos xatti-harakatlarning uchrab qolayotganligi

tarbiya uchun mas'ullarni tashvishga solmoqda. Bugungi kunda amalga oshirilayotgan choralar tarkibida, xususan o'smirlarning ta'lim jarayonidagi faolligini oshirish, shaxslararo munosabatlarga kirishishda empatiya hissini rivojlantirish, shaxs sifatida o'zini to'g'ri baholash, jamiyatda o'z o'rnini topishida yordam berish hamda axloqiy ko'nikmalar shakllantirilishining psixologik mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb masalalar hisoblanadi.

O'zbekistonlik psixologlardan E.G'. G'oziyev, N.G'. Kamilova, G.Q. To'laganova, B.M. Umarov kabi olimlarning izlanishlarida bolalik va o'smirlik davridagi psixik xususiyatlarni o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazilgan bo'lib, ularda asosiy e'tibor deviant xulq-atvor, xarakter aksentuatsiyasi, bolalar va o'smirlar suitsidi, o'z-o'ziga baho berish va nazorat qilish muammolariga qaratiladi.

Xulosa: O'smirlar orasida xavotirlanish psixologik xususiyatlari o'zaro bog'liq bo'lib, ularning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'smirlarni qo'llab-quvvatlashda, ularning his-tuyg'ularini tushunishda va xavotirni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. O'smirlik davrida to'g'ri qo'llab-quvvatlash va maslahatlar berish orqali, xavotirni boshqarish va shaxsiy rivojlanishga yordam berish mumkin.

References:

1. <https://scholar.kokanduni.uz/index.php/rb/article/download/49/38/76>
2. <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/14488>
3. Toshpo'latov, A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
4. Fayziyev I. Sh. & Toshpo'latov A. (2022) O'ZBEKISTON RESPUBLIKASINING MUSTAQILLIKDAN OLDINGI VA KEYING SIYOSIY HAYOTI. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development Volume-10, Nov., 2022 31-34b
5. G'oziyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. – T.: O'qituvchi, 2010 – B.123-126.;
6. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. – T.: TDPU, 2004. – B.63-65.;
7. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 – B.68-71.;
8. <https://psixologim.uz/threads/osmirlik-davrining-shaxsiy-va-psixologik-xususiyatlari.1456/>