

O‘SMIRLIK DAVRIDA PSIXIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Musurmonova Mohichehra

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Davolash yo`nalishi 2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Shodiyeva Nodira Normamatovna

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti Pedagogika va texnologik ta`lim kafedrasini o`qituvchisi

Annotatsiya Mazkur ilmiy maqolada o‘smirlik davrida psixik rivojlanish jarayonlari biologik, tibbiy va psixologik jihatdan keng qamrovda tahlil qilingan. O‘smirlik davri organizmda chuqur morfofiziologik o‘zgarishlar, gormonal qayta tuzilishlar va markaziy asab tizimining yetilishi bilan tavsiflanadi. Ushbu jarayonlar psixik holat, xulq-atvor, emotsional reaktivlik, tafakkur va shaxs shakllanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Maqolada pubertat davrining neyrofiziologik asoslari, stress va psixosomatik kasalliklar, psixik buzilishlarning oldini olish masalalari ham yoritilgan. Tadqiqot natijalari tibbiy-psixologik yondashuv asosida o‘smirlar bilan ishlashning ahamiyatini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar O‘smirlik davri, pubertat, psixik rivojlanish, markaziy asab tizimi, gormonal disbalans, emotsional labillik, stress, psixosomatika, shaxs identifikatsiyasi, oliy nerv faoliyati.

Kirish. O‘smirlik davri inson ontogenezining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davr bolalikdan kattalik sari o‘tish bosqichi bo‘lib, biologik, psixologik va ijtimoiy o‘zgarishlar bir vaqtda kechadi. O‘smir organizmidagi tezkor jismoniy o‘zgarish bilan birga ichki organlar va tizimlar faoliyati qayta moslashadi. Ayniqsa, markaziy asab tizimi va endokrin tizim faoliyatidagi o‘zgarishlar psixik holatga kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Tibbiyot nuqtayi nazaridan qaralganda, o‘smirlik davri fiziologik noturg‘unlik davri bo‘lib, vegetativ nerv tizimi va gormonal regulyatsiya yetarlicha muvozanatlashmagan bo‘ladi. Bu holat psixologik beqarorlik, tez charchash va affektiv reaksiyalarning kuchayishiga olib keladi. Psixologiya fanida esa o‘smirlik davri shaxsning “ikkinchi tug‘ilishi” sifatida baholanadi. Chunki bu davrda inson o‘z “Men”ini anglay boshlaydi.

O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash tizimi shakllanadi, mustaqillikka intilish kuchayadi va ijtimoiy rollar qayta ko‘rib chiqiladi. Shu bilan birga, ichki psixologik

ziddiyatlar va stress holatlari tez-tez uchraydi. Agar bu jarayonlar nazoratsiz qolsa, psixik va psixosomatik kasalliklar rivojlanishi mumkin. Shuning uchun o‘smirlik davrini o‘rganish nafaqat psixologiya, balki klinik tibbiyot uchun ham muhimdir.

Bilish jarayoni rivojlanishi

O‘smirlik davrida bilish jarayonlari sifat jihatdan yangi bosqichga ko‘tariladi. Idrok ancha murakkablashadi, o‘smir atrof-muhitdagi hodisalarni chuqurroq tahlil qila boshlaydi. Diqqat hajmi va taqsimlanishi kengayadi, biroq uning barqarorligi hali yetarli darajada shakllanmagan bo‘ladi. Xotira jarayonida mantiqiy va mazmunli eslab qolish ustunlashadi. O‘smir faktlarni mexanik tarzda emas, balki tushunib, sabab-oqibat munosabatlari asosida eslab qoladi. Tafakkur abstrakt va tanqidiy xarakter kasb etadi. O‘smir nazariy tushunchalar bilan ishlashga qodir bo‘ladi.

Tibbiyot va pedagogika nuqtayi nazaridan bu davr intellektual imkoniyatlarni rivojlantirish uchun juda qulay hisoblanadi. Ammo ortiqcha aqliy yuklama, stress va uyqusizlik bilish jarayonlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shuning uchun o‘smirlarning mehnat va dam olish rejimi to‘g‘ri tashkil etilishi lozim.

Emotsional rivojlanish xususiyatlari

O‘smirlik davri emotsional labillik bilan xarakterlanadi. Kayfiyatning tez-tez va keskin o‘zgarib turishi ushbu davrning asosiy belgilaridan biridir. Bunga gormonal fonning beqarorligi va vegetativ nerv tizimining yetilmaganligi sabab bo‘ladi. O‘smirlarda affektiv holatlar — ya‘ni qisqa muddatli, lekin kuchli hissiy portlashlar tez-tez uchraydi. Bu holatlar ba‘zan agressiya, yig‘loqlik yoki keskin norozilik shaklida namoyon bo‘ladi. Tibbiyotda bunday reaksiyalar fiziologik deb baholanadi, ammo ular tez-tez takrorlansa, nevrotik holatlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Stressga sezuvchanlik o‘smirlik davrida yuqori bo‘ladi. Emotsional zo‘riqish vegetativ belgilar — yurak urishining tezlashuvi, bosh og‘rig‘i, oshqozon-ichak faoliyatining buzilishi bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Bu psixosomatik holatlar sifatida baholanadi.

Xulq atvor va motivatsiya

O‘smirlik davrida xulq-atvorda mustaqillikka intilish kuchayadi. O‘smir o‘zini kattalar bilan teng his qilishni xohlaydi, nazorat va cheklovlarga qarshilik ko‘rsatadi. Bu holat psixologiyada negativizm deb ataladi. Motivatsion soha qayta shakllanadi. Tashqi rag‘batlardan ko‘ra ichki motivlar muhimroq bo‘la boshlaydi. O‘smir o‘z qiziqishlari

va ehtiyojlariga asoslanib harakat qiladi. Shu bilan birga, tavakkalchilikka moyillik kuchayadi, bu esa biologik va neyrofiziologik omillar bilan bog‘liq.

Noto‘g‘ri ijtimoiy muhit, nazoratsizlik va psixologik qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi deviant xulq-atvor shakllanishiga olib kelishi mumkin. Tibbiyot va psixologiyada bunday holatlarning oldini olish muhim vazifa hisoblanadi.

Shaxs shakllanishi

O‘smirlik davrida shaxsning asosiy tuzilmalari shakllanadi. “Men” konsepsiyasi rivojlanib, o‘smir o‘zini jamiyatdagi o‘rni haqida chuqur o‘ylay boshlaydi. O‘z-o‘zini baholash ko‘pincha beqaror bo‘lib, tashqi baholarga kuchli bog‘liq bo‘ladi. Shaxsiy qadriyatlar, e‘tiqodlar va axloqiy me‘yorlar shakllanadi. O‘smir kimga o‘xshashni, qanday bo‘lishni xohlayotganini aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayon ba‘zan ichki konfliktlar bilan kechadi. Salbiy tajribalar shaxs rivojlanishida patologik yo‘nalishga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy rivojlanish

O‘smirlik davrida ijtimoiy munosabatlar tizimi kengayadi. Tengdoshlar bilan munosabatlar yetakchi ahamiyat kasb etadi. O‘smir o‘zini guruhga tegishli his qilishga intiladi. Oilaviy muhit hamon muhim rol o‘ynaydi. Qo‘llab-quvvatlovchi oila psixik barqarorlikni ta‘minlaydi, nizoli muhit esa stress va xavotirni kuchaytiradi. Ijtimoiy moslashuv jarayoni aynan shu davrda shakllanadi.

Xulosa: O‘smirlik davri biologik, psixik va ijtimoiy jarayonlarning birlashuvi davri. Neyrobiologik, gormonal va psixologik o‘zgarishlar birga ishlaydi va o‘smir shaxsining kelajakdagi sog‘lom rivojlanishini belgilaydi. Kompleks psixologik va tibbiy yondashuv bu jarayonni qo‘llab-quvvatlashda muhim rol o‘ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. G‘oziev E.G‘. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2014.
3. Nemov R.S. Psixologiya (1–3-jild). – Moskva: Vlados, 2015.
4. Vygotskiy L.S. Bola va o‘smirlar psixologiyasi. – Moskva: Pedagogika, 2012.
5. Leontyev A.N. Faoliyat. Ong. Shaxs. – Moskva: Politizdat, 2005.
6. Ananyev B.G. Inson psixologiyasi. – Sankt-Peterburg: Piter, 2010.