

**O`SMIRLAR RUHIYATIDAGI PSIXOLOGIK O`ZGARISHLAR**

*Saydaliyeva Mashrabxon Muxtoravna*

*Andijon viloyati Shaxrixon tumani 46-maktab psixologi*

*Túxtasinov Kaxramon Olimjonovich*

*Andijon viloyati Shaxrixon tuman 46-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada o`smirlik yoshidagi o`quvchilarga ta`lim va tarbiya berish jarayonida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar, bu yoshdagi bolalarning psixologik, fiziologik rivojlanishi va xususiyatlari o`rin olgan. Har tomonlama yetuk, barkamol shaxsni tarbiyalash hozirgi kun ta`lim tizimi oldidagi dolzarb muammolardan biridir. Shu boisdan o`smirlik davrining psixologik hamda fiziologik xususiyatlarini bilish, o`rganish tarbiyachilar, pedagoglar, psixologlar va ota-onalar uchun muhim ahamiyatga ega.*

***Kalit so`zlar:** Psixologiya, fiziologik o`zgarishlar, motivatsiya, psixofiziologik holat, individuallik.*

**KIRISH**

O`smirlik davri psixologiyasini bilish psixologik nuqtai nazaridan ham pedagogik nuqtai nazaridan ham muhimdir. Bu davrni biz yana o`tish davri ham deb ataymiz. O`smirlik davri asosan 11-15 yoshdagi bolalarni o`z ichiga qamrab oladi, ya`ni 5-8 sinf o`quvchilarini.

O`smir o`quvchilarni ta`lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini ba`zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi.

Kichik va katta yoshdagi maktab o`quvchilariga qaraganda o`smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko`p qiyinchiliklar bo`ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o`smirlar psixologiyasining shaxslar bilan bo`lgan munosabat shakllarining jiddiy ravishda o`zgarishi, hamda hayot sharoitining o`zgarishi bilan bog`liqdir.

Bu davrda o`smirlarning o`z shaxsiy fikrlari paydo bo`ladi. Ularda o`z qadriqimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo`yicha o`smirlarning psixik taraqqiyotini harakatga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug`iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o`rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR**

Tadqiqot jarayonida Kadrlar tayyorlash milliy dasturi, Ta'lim to'g'risida qonun, Sh.Mirziyoev asarlari, mavzuga doir adabiyotlar hamda internet manbalaridan foydalanildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, mantiqiylik tamoyillari qo'llanildi.

### MUHOKAMA VA NATIJALAR

Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotni, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Shundan keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. Ana shu nuqtai nazardan o'smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqaylik. Bola boshlang'ich sinfni tugatadi. Bolaning o'rta maktabda o'qishga o'tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi. O'smirlarning yangi ijtimoiy jihatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatiga uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos bo'lgan sharoit va vosita ta'sir qiladi.

Shunday qilib, o'smirlarga ta'lim-tarbiya berishning yangi to'g'ri usullari hamda vositalarni topishi uchun o'smirlik yoshining o'ziga xos xususiyatlarini jismoniy va psixologik taraqqiyotini yaxshi bilishimiz kerak. O'smirlik yoshining mazmuniy xarakteristikasi vaqt o'tishi bilan o'zgarib boradi, chunki bunda inson hayotining xususan ijtimoiy sharoitlari o'zgaradi.

O'smirlar psixologik taraqqiyotining biologik omillariga ular ongiga og'ir, ba'zan kuchi etmaydigan bo'lib ko'ringan, ularni jiddiy psixik inqirozga va hayajonga soladigan, masalan: o'smirlar uchun xarakterli bo'lgan norozilik, qo'pollik, qaysarlik, o'z-o'zini analiz qilishga moyillik sub'ektiv olamga va shunga o'xshash holatlarni keltirib chiqaradigan vaziyatlar muhim ahamiyatga ega.

Jinsiy yetilish munosabati bilan paydo bo'ladigan yangi sezgilar fikrlar, maylliklar, kechinmalar go'yo o'smirlar ongida hukmron bo'ladi. Ularning xulq atvorini belgilaydi. Mana shunday holatda o'smirlarning psixologik qiyofalari asosan yolg'iz sof biologik omil deb qaraladi.

Psixologlarning fikricha, yosh psixologik xususiyatlari faqatgina yolg'iz biologik jihatidan yetilishi va taraqqiyot natijasi bo'lmay balki bolaning ijtimoiy hayot sharoitlari va faoliyatlarining o'zgarishi hamda bu jihatdan yangi ijtimoiy omillarning paydo bo'lishi natijasida o'smirning taraqqiyotiga va unga beriladigan maktabdagi ta'lim va tarbiya berishni aniq tashkil qilish o'smirlarning konkret hayot sharoitlari va faoliyatning mahsuli deb qarab bo'lmaydi.

O'smirlik davri organizmning jo'shqin o'sish davridir. Bu davrda tananing intensiv ravishda rivojlanishi yuzaga keladi, muskullari mustahkamlanadi va skeletning o'sish jarayoni davom etadi.

Bu davrda yurak qon tomirlari sistemasining rivojlanishida mos kelmaslik hodisasi kuzatiladi. Bu davrda yurak hajm jihatdan ancha kattalashadi, kuchliroq

ishlay boshlaydi. Ko'pincha bu qon aylanishining vaqtincha buzilishiga, qon bosimining yoshga bog'liq bo'lmagan holda ko'tarilishiga, yurak faoliyatining zo'riqishiga olib keladi. Natijada o'smirlarda uchraydigan bosh aylanishi, yurak pulsining tezlashishi, va bosh og'rig'i paydo bo'ladi.

O'smirlarning yoshi ham jismoniy psixik hususiyatga egadir, organizm Pavlov fikriga ko'ra, bir butun sitsemadan iborat bo'lib, bunda barcha to'qimalar va organlarning fiziologik jarayonlari uzviy ravishda bir-biri bilan bog'langan bo'ladi. I.P.Pavlov so'zi bilan aytganda, bunda nerv sitemasi va organizmda sodir bo'ladigan barcha hodisalarni boshqarib turuvchi bosh miya po'sti asosiy o'rin egallaydi.

O'smirlik yoshida nerv sitsemasining yuqori qismi sifat jihatidan o'sa boshlaydi va miya ichki tuzilishining murakkablashishga olib keladi.

Katta yarim sharda nerv hujayralarining yetilishi tugallanadi. O'smir organizmining jismoniy rivojlanishi uning organlari va to'qimalarining rivojlanishi bosh miya po'stining boshqaruvchanlik roli ostida amalga oshadi, ammo o'sib borayotgan to'qimalar va organlar o'z navbatida nerv sistemasining o'sishiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida o'pkaning hajmi kattalashadi, nafas olish ancha tezlashgan bo'ladi. O'smirlik yoshida bola qancha toza havoda yursa shuncha foydalidir.

Bu davrda ichki sekretsiya bezlarining qayta qurishiga bog'liq bo'lgan jinsiy yetilish davridir. Bu bezlarning yetilishi inson organizmi uchun juda muhimdir. O'smirlik yoshining xarakterli xususiyatlaridan yana biri aynan jinsiy yetilish jarayonidir.

Jinsiy yetilishning boshlanishi ko'p jihatdan iqlimga va milliy epiografik omillarga va shuningdek, individual xususiyatlarga ham bog'liqdir.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, jinsiy yetilishning boshlanish davri o'g'il bolalarda 12-13 yoshda, qiz bolalarda 11-12 yoshda boshlanadi.

O'qituvchilar, sinf rahbarlari datsavval shuni chuqur anglashlari lozimki, jinsiy yetilish organizmning jismoniy rivojlanishiga ta'sir qilishdan tashqari ularning psixik rivojlanishiga ham katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlarda jinsiy yetilish bilan birga shu paytgacha ularga noma'lum bo'lgan qandaydir hislar, kechinmalar, qarama-qarshi jinsga spetsifik qiziqish, noma'lum mazmundagi kitoblarga qiziqishlarning paydo bo'lishi tabiiydir.

O'smirlik davrida nutqning rivojlanishi bir tomondan so'z boyligini oshishi hisobiga bo'lsa, ikkinchi tomondan tabiat va jamiyatdagi narsa voqea va hodisalarning mazmun mohiyatini anglashlari hisobiga bo'ladi. Aynan o'smirlik davridan boshlab, inson aynan nutq bilish jarayonlarining rivojlanishini belgilab berishini tushuna boshlaydi, o'smirni ko'pincha muomalada so'zlarni ishlatish qoidalari - "qanday qilib to'g'ri yozish kerak?", "qanday qilib yaxshiroq aytish mumkni?" kabi savollar juda qiziqtiradi. O'smirlar maktabdaga o'qituvchilar, kattalar ota-onalar nutqidagi kamchiliklarga kitob, gazeta, radio va televideniye diktorlari xatolariga tez e'tibor beradilar.

O'smir so'zlarning kelib chiqish tarixiga, ularning aniq mazmuni va mohiyatiga juda qiziqadi. U endi o'z nutqida yosh bola singari emas, balki katta odamlardek so'zlarni tanlashga harakat qiladi. Nutq madaniyatni egallash borasida o'smir uchun o'qituvchi, albatta, namuna bo'lishi shartdir. Aynan maktab ta'limi o'smir bilish jarayonlarining rivojlanish yo'nalishini sifat jihatidan o'zgarishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Bilish jarayonlarining rivojlanishida nutq ham o'sadi, ham yozma mavjud bo'lishi bilan ham kuchli vosita hisoblanadi. Maktabdagi o'quv jarayonlarining to'g'ri tashkil etilishi va amalga oshirilishi bilan o'smir nutqining to'g'ri rivojlanishi uchun sharoit yaratiladi. Nutqni o'zlashtirishga harakat bu o'smirni muomala, bilish va ijodiy faoliyatga kirishish ehtiyoji va intilishi natijasi hisoblanadi.

O'smirlik davrida o'qish va yozma monologik nutq jadal rivojlanadi.

5-sinfdan boshlab to 9-sinfgacha o'qish to'g'ri, tez va ifodali bo'lish darajasidan, yoddan ifodali, ta'sirli aytib bera olish darajasigacha ko'tariladi. Monologik nutq esa asardagi kichik bir parchani qayta so'zlab berishdan, mustaqil ravishda nutq va chiqishlar tayyorlash, og'zaki mulohaza yuritish, fikr bildirish va ularni asoslab berishgacha o'zgaradi. Yozma nutq ham yaxshilangan holda o'smirlar endi ularga berilgan erkin mavzu bo'yicha mustaqil holda insho yoza oladilar, o'smirlarning nutqi to'la tafakkur bilan bog'liq holda amalga oshiriladi. 5-6 sinflardagi o'quvchilar og'zaki va yozma matn uchun reja tuzib, unga amal qila oladilar.

O'smirlik davrida nazariy tafakkur yuqori ahamiyatga ega bo'la boshlaydi. Chunki bu davrdagi o'quvchilar atrof-olamdagi bog'lanishlar mazmunini yuqori darajada bilishga harakat qiladilar. Bu davrda o'smirning bilishga bo'lgan qiziqishida yuksalish sodir bo'ladi. Ilmiy nazariy bilimlarning egallab olinishi tafakkurning rivojlanishiga olib keladi. Buning ta'sirida isbot, dalillar bilan fikrlash qobiliyati rivojlanadi. Unda deduktiv xulosalar chiqarish uchun qobiliyat paydo bo'ladi.

Maktabda o'qitiladigan fanlar o'smir uchun o'z taxminlarini yuzaga keltirish yoki tekshirish uchun sharoit bo'lib xizmat qiladi. J.Piajening ta'kidlashicha, "Ijtimoiy hayot uch narsaning ta'siri - til, mazmun, qoidalar asosida shakllantiriladi".

Bu borada o'zlashtirilgan ijtimoiy munosabatlar o'z-o'zidan tafakkur uchun yangi imkoniyatlarni yaratadi.

11-12 yoshdan boshlab o'smir endi mantiqiy fikrla, harakat qila boshlaydi. O'smir bu yoshda xuddi kattalar singari keng kamrovli tahlil etishni o'rgana boshlaydi. O'smir tafakkurning nazariy darajaga qanchalik tez ko'tarila olishi, o'quv materiallarini tez va chuqur egallashi uning intellektini ham rivojlanishini belgilab beradi. O'smirlik davri yuqori darajadagi intellektual faollik bilan farqlanadi. Bu faollik o'ta qizikuvchanlik hamda atrofda qilargalarga o'z layoqatlarini namoyish etish, shuningdek, ularni yuqori baho olish ehtiyojining mavjudligi bilan belgilanadi.

O'smirning kattalarga beradigan savollri mazmunli, mulohazali va aynan o'sha masala doirasida bo'ladi. Bu yoshdagi bolalar turli farazlarni keltira oladilar, taxminiy

fikir yuritib, tadqiqot o'tkaza oladilar hamda ma'lum bir masala bo'yicha muqobil variantlarni taqqoslay oladilar. O'smir tafakkuri ko'pincha umumlashtirishga moyil bo'ladi.

O'smirlik davrida diqqat, xotira, tasavvur to'la mustaqillik kasb etib, endi ularni o'z irodasiga ko'ra boshqara oladigan bo'ladi. Bu davrda qaysi etakchi funktsiya (diqqatmi, xotirami yoki tasavvur ustunlik qilayotgani yaqqol namoyon bo'lib, har bir o'smir o'zi uchun ahamiyatliroq bo'lgan funktsiyani e'tiborga olish imkoniyatiga ega bo'ladi, ushbu funktsiyalarning rivojlanish xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Diqqat: Agar kichik maktab yoshida ixtiyorsiz diqqat ustunlik qilsa, o'smirlik davrida bola o'z diqqatini o'zi boshqara oladi. Dars davomida intizomning buzilishi aksariyat hollarda o'quvchilar diqqatsizligidan emas, balki ijtimoiy sabablar bilan belgilanadi. O'smir o'z diqqatini to'la ravishda o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan va yuqori natajalarga erishishi mumkin bo'lgan faoliyatlarga qarata oladi. O'smirni diqqati yaxshi boshqariladigan va nazorat etiladigan darajada rivojlangan bo'lishi mumkin. Bolaning rivojlanayotgan ixtiyoriy diqqati o'qituvchi tomonidan doimo qo'llab-quvvatlanishi juda zarurdir. Pedagogik jarayonda ixtiyorsiz diqqatni ixtiyoriy diqqat darajasiga ko'tarish uchun bir qancha uslublar ishlab chiqilgan, shuningdek, o'smirning dars jarayonida o'z tengdoshlari orasida o'zini ko'rsatishi uchun sharoitni yaratilishi ham o'smirdagi diqqatni ixtiyorsizlikdan ixtiyoriyga aylanishida zamin bo'lib xizmat qilishi mumkin. Lekin, o'smirlik davrida juda qattiq charchash holatlari ham bo'ladi, aynan 13-14 hamda 16 yoshlarda charchash chizig'i keskin ko'tariladi. Bunday holatlarda o'smir atrofdagi narsa va voqealarga to'liq diqqatini qarata olmaydi.

O'smirlik yoshi shaxsining tarkib topish jarayonida alohida o'rin to'tadi. Bu davr asosiy davr hisoblanadi. Chunki bu yoshda g'oyat muhim psixologik o'zgarishlar paydo bo'ladi. Har xil psixologik o'zgarishlar va shaxsiy rivojlanish, eng avvalo, mana shu shaxsning faoliyat xarakteriga bog'liqdir. O'smirning faoliyati o'qish mehnat va o'yin jarayonlarini o'z ichiga oladi. Mana shu jarayonlarga to'xtalib o'tamiz.

1. O'smir kichik maktab o'quvchilaridan farq qilgan holda birinchi bo'lib ilmiy bilishda ishtirok etadi. Uning oldida birinchi faqat ayrim narsa va hodisani emas, barcha narsa va hodisalar uchun umumiy bo'lgan qonuniyatlarni tushunish uchun ishlatiladi.

Beshinchi sinfdayoq ayniqsa oltinchi sinfga kelib fizika, algebra, geometriya, tarix fanlari o'tila boshlanadi. Abstrakt tafakkur tez o'sa boshlaydi. O'quvchilar hodisalarning sabablarini tushunishga hodisalarni ma'lum qonuniyatlar doirasida ifodalashga bu qonuniyatlardan foydalanishga intiladilar.

2. O'smirlik yoshining rivojlanishiga ko'proq mehnat faoliyati ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik yoshida mehnat ancha uyushqoqlik xarakterida bo'ladi.

3. O'smirlik shaxsning tarkib topishida o'yinlar o'z ahamiyatini yo'qotmaydi. O'yin o'smirlik yoshida yuksak axloqiy tuyg'ularning, irodaviy xarakter

hislatlarning o`shishiga yordam beradi. O`yin o`smirni intizomli bo`lishga o`rgatadi, o`yin o`ylashga, fahmlashga, eslab qolishga, biror narsani qilishdan oldin rejalashtirishga va diqqatli bo`lishga da`vat etadi.

O`smirlik kollektivi boshlang`ich sinf o`quvchilari kollektiviga qaraganda maktabda ham uyda ham, butunlay boshqa o`rin to`tadi. Boshlang`ich sinflarda o`quvchilarning qiziqishi va faoliyatlari asosan sinf ishlari bilan cheklangan bo`ladi.

O`smir shu yoshning datslabki davrlarida oldin o`zlashtirgan bilimlari asosida yangi bilim ola boshlaydi. U endi bir qator o`qituvchiga ko`nikish har biriga o`ziga yarasha muomala qilishi ularning talablariga ko`nikishi va shunga qarab o`zini tutish kerak.

### XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, o`smirlik yoshiga etganda bolalarda burch va javobgarlik tuyg`ulari etarli darajada o`sgan bo`ladi. Bolalar o`zlari ongli ravishda tanlashga qodir bo`lib qoladi. Mana shu davrda kattalar bolalarga “bemalol ish topshirishni ishonadilar”, o`smirlarni oilada “kichkina” deb hisoblamay, ulardan xo`jalik ishlariga yordam berish, topshirilgan ishga javob berishlarini talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba`zi o`smilar o`smirlikning so`ngida hatto o`z yaqinlarini qo`llovchisi va tayanchi bo`lib qoladilar.

O`smirda bosh miya po`stining po`st osti qismlari utsidan kontroli ortib boradi. Po`st va po`st osti qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim hollarda bosh miya po`sti po`st osti qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi. Bu o`smirning jizzakilik 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 tormozlolmay, o`zini to`ta olmay qoladi.

Qo`zg`alish jarayonlari jo`shqin, lekin tez o`sadi. Ikkinchi tamondan o`smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablarga ko`ra hayajonlanganda, o`z xatti-harakatlarini idora eta olmaydi. O`smirlik yoshida ikkinchi signal sistemasining roli kuchaya boradi. Qo`zg`ovchi vazifasini bajaruvchi so`z bilish jarayonida boshqa kishilar bilan muomalada bo`lganda yoki o`z xatti- harakatlariga baho berishda ko`proq rol o`ynay boshlaydi.

Shu bilan bir qatorda o`smirning nerv sitsemasining o`shishi hali tugalanmagan bo`lib, tarkib topish bosqichida bo`ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo`zg`alishga 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.

O`smirni ish, o`qish hamda sport mashg`ulotlari paytida to`g`ri va chuqur nafas olishga o`rgatish zarurdir. Bu narsa shuning uchun ham muhimki, bo`yning tez o`shishi organizmda modda almashishining jadallashishi bilan o`smir ko`p miqdorda kislorodga muhtoj bo`ladi. Bu yoshda o`smirning toza havoda bo`lishi ayniqsa

muhimdir. O`smirlik yoshida yurak ikki baravar ko`proq o`sadi, gavda esa bir yarim barobar o`sadi. Arteriyalar diametrining o`shishi yurakning o`shidan orqada qoladi. Qon tomirining yo`li yurak hajmiga nisbatan kamayadi va bu nerv qalqonsimon bezlari faoliyatining kuchli darajada tezlashuvi bilan birgalikda qon bosimining ortishiga va yurak faoliyatining kuchayishiga olib keladi.

Qon tomirlari sistemasidagi o`zgarishlar natijasida ba`zan bosh miyaga boradigan qon etarli bo`lmay qolishi mumkin. Bu esa bosh miya ish qobiliyatining susayishiga, tez toliqishiga va bosh aylanishiga olib keladi. Ba`zan o`smir tashqi ko`rinishining o`zgarib turishini kuzatish mumkin. O`smirning qo`l va lablari ko`karib ketadi, ba`zan esa uning yuzi qizarib ketadi. O`smirlarni bu davrda haddan tashqari ko`p toliqishlardan saqlash kerak. Bu davr yangi bosqichga ya`ni o`spirinlikka tayyorgarlikdir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ta`lim to`g`risida. O`zbekiston Respublikasining Qonuni. – T.: O`zbekiston, 2020.
2. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.: O`zbekiston, 2017.
3. T.: O`zbekiston, 2017.
4. 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishlari bo`yicha harakatlar strategiyasi// <https://www.lex.uz> 4. G`oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
5. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
6. Дружинина В. “Психология “. Учебник. “Питер”, 2003.