

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOFIZIOLOGIK O‘ZGARISHLAR HAMDA OTA-ONA VA FARZAND MUNOSABATLARINING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Xamidova Nozima Maxmutaliyevna

Toshkent viloyati O‘rta Chirchiq tumani

60-sonli umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida kuzatiladigan psixofiziologik o‘zgarishlarning o‘smir shaxsining rivojlanishi, emotsional holati va xulq-atvoriga ta’siri tahlil qilinadi. Shuningdek, ushbu davrda ota-ona va farzand o‘rtasidagi munosabatlarning psixologik xususiyatlari, yuzaga keladigan muammolar hamda ularni bartaraf etishning samarali yo‘llari yoritiladi. O‘smirlarning mustaqillikka intilishi, o‘zini anglash jarayoni, emotsional beqarorligi va ijtimoiy moslashuvi bilan bog‘liq omillar ilmiy-psixologik nuqtai nazardan ko‘rib chiqiladi. Maqolada ota-onalarning farzandlarga nisbatan to‘g‘ri psixologik yondashuvi, qo‘llab-quvvatlashi va samarali muloqot o‘rnatishining ahamiyati asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, psixofiziologik o‘zgarishlar, gormonal rivojlanish, emotsional holat, ota-ona va farzand munosabatlari, oilaviy muhit, psixologik yondashuv, shaxs rivojlanishi, muloqot madaniyati, mustaqillikka intilish, emotsional beqarorlik, ijtimoiy moslashuv, oila psixologiyasi, tarbiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davr bolalikdan kattalikka o‘tish jarayoni bo‘lib, shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Odatda o‘smirlik davri 11–17 yosh oralig‘ini qamrab oladi va bu davrda organizmda sezilarli psixofiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Xususan, gormonal tizimning faollashuvi natijasida jismoniy o‘shish jadallashadi, tashqi qiyofa o‘zgaradi, hissiy kechinmalar kuchayadi hamda shaxsning o‘ziga va atrofdagilarga bo‘lgan munosabati yangi mazmun kasb etadi. O‘smirlik davrining o‘ziga xos xususiyatlaridan biri emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish, o‘z “Men”ini anglashga bo‘lgan ehtiyojning ortishi hamda tengdoshlar bilan muloqotning ahamiyati kuchayishidir. Bunday o‘zgarishlar ayrim hollarda ota-ona va farzand o‘rtasida tushunmovchiliklar, nizolar va muloqotdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin. O‘smir o‘z fikri va qarashlarini mustaqil himoya qilishga harakat qilsa, ota-onalar esa uni nazorat qilish va himoya qilishga intiladilar. Natijada oiladagi munosabatlarda qarama-qarshiliklar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Bugungi kunda jamiyatning jadal rivojlanishi, axborot texnologiyalarining keng tarqalishi va ijtimoiy tarmoqlarning o‘smirlar hayotiga chuqur kirib borishi ushbu yosh davrining psixologik xususiyatlarini yanada murakkablashtirmoqda. Shu sababli ota-onalarning o‘smirlik davri qonuniyatlari, psixofiziologik o‘zgarishlar va yoshga xos psixologik ehtiyojlar haqida yetarli bilimga ega bo‘lishi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirning hissiy holatini tushunish, uning fikriga hurmat bilan yondashish, ishonchli muloqot o‘rnatish va qo‘llab-quvvatlash oiladagi sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘smirlik davrida yuz beradigan psixofiziologik o‘zgarishlarning mazmun-mohiyatini tahlil qilish, ushbu o‘zgarishlarning ota-ona va farzand munosabatlariga ta‘sirini yoritish hamda oilada samarali psixologik yondashuvlarni asoslab berishdan iborat. Shuningdek, maqolada o‘smirlarning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishida ota-onalarning o‘rni, ularning pedagogik va psixologik savodxonligini oshirish zarurati ham ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Natijada o‘smir va ota-ona o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch va hamkorlikka asoslangan munosabatlarni rivojlantirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish imkoniyati yaratiladi.

ASOSIY QISM

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda organizmda jismoniy, fiziologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan katta o‘zgarishlar yuz beradi. Ushbu davrda sodir bo‘ladigan psixofiziologik o‘zgarishlar o‘smirning shaxs sifatida shakllanishiga, dunyoqarashining rivojlanishiga hamda atrofdagilar bilan munosabatlariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli o‘smirlik davrining o‘ziga xos xususiyatlarini chuqur o‘rganish va ota-onalar tomonidan to‘g‘ri psixologik yondashuvni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlik davrida organizmda gormonal faoliyatning kuchayishi natijasida jismoniy rivojlanish tezlashadi. Bo‘y va vaznning ortishi, ikkilamchi jinsiy belgilar paydo bo‘lishi, tashqi qiyofadagi o‘zgarishlar o‘smirning o‘ziga bo‘lgan munosabatiga sezilarli ta‘sir ko‘rsatadi. Ba‘zi o‘smirlarda tashqi ko‘rinishidan qoniqmaslik, o‘ziga nisbatan ishonchsizlik yoki ortiqcha xavotir kuzatilishi mumkin. Bu holatlar o‘smirning emotsional holatiga va ijtimoiy faolligiga ta‘sir etadi. Shuning uchun ota-onalar farzandining tashqi ko‘rinishi yoki jismoniy rivojlanishini tanqid qilishdan saqlanishlari, aksincha, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini qo‘llab-quvvatlashlari zarur. Psixologik jihatdan o‘smirlik davri o‘zini anglashning faol shakllanish bosqichi hisoblanadi. O‘smir o‘z shaxsiyati, qobiliyatlari, qiziqishlari va hayotdagi o‘rnini anglashga intiladi. U mustaqil qaror qabul qilishga harakat qiladi, o‘z fikrining hurmat qilinishini xohlaydi va kattalar bilan teng munosabatda bo‘lishga ehtiyoj sezadi. Mazkur ehtiyojlar qondirilmaganda o‘smirda norozilik, tajovuzkorlik yoki ichki tushkunlik holatlari yuzaga kelishi mumkin. Shu bois ota-onalar farzandining fikrini tinglashlari, uning qarashlariga hurmat bilan yondashishlari va muhim masalalarni

birgalikda muhokama qilishlari lozim. O‘smirlik davrida hissiy kechinmalarning o‘tkirligi va kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi ham kuzatiladi. Gormonal o‘zgarishlar ta’sirida o‘smir ba’zan quvnoq va faol bo‘lsa, boshqa paytda tushkun yoki jahldor bo‘lib qolishi mumkin. Bu holat ko‘pincha ota-onalar tomonidan noto‘g‘ri talqin qilinib, farzandning qaysarligi yoki tarbiyasizligi sifatida baholanadi. Aslida esa bu o‘smirlik davrining tabiiy psixologik xususiyatlaridan biridir. Bunday vaziyatlarda ota-onalar sabr-toqatli bo‘lishlari, farzandning hissiy holatini tushunishga harakat qilishlari va uni qo‘llab-quvvatlashlari muhimdir.

O‘smirlik davrida tengdoshlar bilan muloqotning ahamiyati ortadi. O‘smirlar o‘z tengdoshlari orasida obro‘ qozonishga, guruh tomonidan qabul qilinishga va o‘z mavqeini mustahkamlashga intiladilar. Natijada ota-onalar bilan muloqotga nisbatan do‘stlari bilan muloqot qilishga ko‘proq vaqt ajratishlari mumkin. Bu holat ayrim ota-onalarda xavotir uyg‘otsa-da, o‘smirning ijtimoiy rivojlanish jarayonida tabiiy bosqich hisoblanadi. Biroq ota-onalar farzandining do‘stlari, qiziqishlari va bo‘sh vaqtini qanday o‘tkazayotganiga befarq bo‘lmasliklari kerak. Nazorat va ishonch o‘rtasidagi muvozanatni saqlash sog‘lom oilaviy munosabatlarning muhim omilidir. Ota-ona va o‘smir o‘rtasidagi munosabatlarda yuzaga keladigan nizolarning asosiy sabablaridan biri avlodlar o‘rtasidagi qarashlar farqidir. Ota-onalar farzandining xavfsizligi va kelajagi haqida qayg‘ursalar, o‘smirlar erkinlik va mustaqillikka intiladilar. Agar ota-onalar haddan tashqari nazorat qiluvchi yoki buyruqboz uslubdan foydalansalar, o‘smirda qarshilik ko‘rsatish holatlari kuchayishi mumkin. Shu sababli zamonaviy psixologiya demokratik tarbiya uslubini tavsiya etadi. Ushbu yondashuvda oila a’zolari o‘rtasida o‘zaro hurmat, ishonch, ochiq muloqot va hamkorlik muhim o‘rin egallaydi. O‘smirlik davrida ota-onalarning psixologik qo‘llab-quvvatlashi alohida ahamiyatga ega. Farzandning muvaffaqiyatlarini e’tirof etish, qiyinchiliklarga duch kelganda unga yordam berish, fikrlarini tinglash va hissiy ehtiyojlarini inobatga olish uning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi. Oila muhitida mehr-muhabbat, o‘zaro ishonch va samimiy muloqotning mavjudligi o‘smirning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga, ijtimoiy moslashuviga hamda kelajakda mustaqil va mas’uliyatli inson bo‘lib voyaga yetishiga xizmat qiladi. Shunday qilib, o‘smirlik davridagi psixofiziologik o‘zgarishlar nafaqat o‘smirning ichki dunyosiga, balki ota-ona va farzand munosabatlariga ham sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu davrning xususiyatlarini chuqur anglash va o‘smirlarga nisbatan to‘g‘ri psixologik yondashuvni qo‘llash oiladagi sog‘lom muhitni ta’minlashning eng muhim shartlaridan biridir. Ota-onalarning sabr-toqati, tushunishi va qo‘llab-quvvatlashi o‘smirning barkamol rivojlanishi hamda jamiyatda munosib o‘rin egallashida muhim omil hisoblanadi.

XULOSA

O‘smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlaridan biri bo‘lib, ushbu davrda organizmda kechadigan psixofiziologik o‘zgarishlar

o‘smirning ruhiy holati, xulq-atvori, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Gormonal faollikning ortishi, emotsional beqarorlik, mustaqillikka intilish va o‘z shaxsiyatini anglashga bo‘lgan ehtiyojning kuchayishi o‘smirlik davrining asosiy xususiyatlari hisoblanadi. Mazkur jarayonlar ayrim hollarda ota-ona va farzand o‘rtasida tushunmovchiliklar hamda nizolarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrida ota-onalarning farzandlariga nisbatan to‘g‘ri psixologik yondashuvi, samimiy muloqoti va hissiy qo‘llab-quvvatlashi ularning sog‘lom rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. O‘smirning fikrini hurmat qilish, uning hissiyotlarini tushunishga harakat qilish, ortiqcha tanqid va bosimdan voz kechish hamda oila muhitida o‘zaro ishonchni shakllantirish ijobiy natijalarni ta’minlaydi. Bunday yondashuv o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, ijtimoiy moslashuvini yengillashtiradi va shaxs sifatida kamol topishiga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida yuzaga keladigan psixofiziologik o‘zgarishlarni chuqur anglash va ularga mos ravishda pedagogik hamda psixologik yondashuvlarni qo‘llash oila va jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biridir. Ota-onalar tomonidan yaratilgan sog‘lom psixologik muhit, mehr-muhabbat va o‘zaro hurmatga asoslangan munosabatlar o‘smirlarning barkamol, mas’uliyatli va ma’naviy yetuk shaxs bo‘lib shakllanishiga xizmat qiladi. Shu bois o‘smirlik davrining xususiyatlarini hisobga olgan holda olib boriladigan tarbiyaviy va psixologik ishlar yosh avlodning kelajagini belgilovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Universitet, 2002.
3. Tolipov O‘., Usmonboeva M. **Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat**. – Toshkent: Fan, 2016.
4. Mahmudov N. **Ta’lim psixologiyasi**. – Toshkent: Noshir, 2020.
5. Bayyar Dj., Bayyar Dj. *Sening og‘ir o‘smiring*. – Moskva: "Progress", 2005.