

**O'SMIRLARNING PSIXOLOGIK SALOMATLIGI VA ULARNING EMOTSIONAL HISLARI****Aliyeva Baxtiyaxon Karimovna**

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada oiladagi munosabatlar, bolalar va ota-onalarning o'zaro munosabati bolaning tashqi dunyo bilan munosabatlarini shakllantirish, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi asosiy munosabatlar bolaning xarakterini shakllantirishga ta'sir qilishi uning ijtimoiy moslashuvining samaradorligi va muvaffaqiyati haqida bayon etilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Balog'at yoshi, morfologik tuzilmalar, reproduktiv tizim, gormonal o'zgarishlar, psixologik va fiziologik o'zgarishlar.*

Balog'at yoshi eng qiyin ota-ona va bola munosabatlaridan biri hisoblanadi. Turli yoshdagi davrlarda o'smirlik alohida o'rin tutgan. Shunday qilib, Zigmund Freyd ta'limotidan boshlab va hozirgi kungacha, shaxsni shakllantirishning ushbu bosqichi tadqiqotdagi eng muhim bosqichlardan biridir, chunki inson aqliy rivojlanishining bu davri bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish davri hisoblanadi.

Bu yosh tananing funktsional va morfologik tuzilmalarining etukligini, neyroendokrinni qayta qurish natijasida tez o'sishni, reproduktiv tizimning shakllanishini hisobga oladi, shuning uchun o'smirlik davridagi sezilarli farq kattalar tanasining shakllanishi hisoblanadi. Bolaning va kattalarning xususiyatlari bir-biriga bog'langan. Bu davrda psixo-xarakterologik individual shaxsiy xususiyatlar, xattiharakatlarning stereotiplari va hissiy reaksiyalarning shakllanishi kuzatiladi.

Qoidaga ko'ra, ota-onalar farzandiga nima bo'layotganidan xavotirda, ular munosabatlarining yomonlashuvidan xavotirda, o'smir hayotida sodir bo'layotgan o'zgarishlar tufayli juda ko'p zarba va tashvishlarni boshdan kechiradi.

Tengdoshlar bilan muloqot birinchi o'rinda turishiga qaramay, ota-onalar o'spirin hayotida muhim shaxs bo'lib qolmoqda. Ular me'yorlar va qoidalarning tashuvchilari, o'smir kattalar kabi bo'lishni xohlaydi. O'smirlik davrida xarakterning shakllanishida aynan ota-onalarga va ustozlarga ergashish ob'ektiga aylanadi.

O'smirlik davriylashtirishning quyidagi bosqichlari bilan ko'rsatiladi: maktab yoshi (7-13 yosh), inqiroz (13 yosh) va balog'at yoshi (13-17 yosh). O'smirlik balog'at yoshi, gormonal o'zgarishlar, tezlashtirilgan jismoniy rivojlanish, ichki organlar va organ tizimlarining shakllanishi kabi fiziologik o'zgarishlar bilan bevosita bog'liq.

O'smirlik inqirozi degan tushuncha ham mavjud bu vaqtda bola hayotining barcha jabhalariga ta'sir qiluvchi keskin sifat o'zgarishlari paydo bo'ladi. O'smirlik inqirozi etakchi faoliyatdagi o'zgarishlar, ijtimoiy vaziyat va rivojlanishdagi gormonal o'sish bilan bog'liq.

Bu vaqtda shaxsning shakllanishi pasayadi va u qanchalik paradoksal bo'lmasin, eng muhim xususiyatlardan biri bu shaxsiy beqarorlik bo'lib, u o'zini qarama-qarshi yo'llar bilan namoyon qiladi, moyillik va intilishlar birga yashaydi va bir-biri bilan kurashadi. Anna Freyd bu xususiyatlarni quyidagicha ta'riflagan: "O'smirlar o'zlarini koinotning markazi deb bilishadi, ular juda o'ziga xosdir, lekin shu bilan birga, ular hayotlarida hech qachon bunday fidokorlik va fidoyilikka qodir emaslar".

Katta yoshli o'smirlarning hissiy sohasining yana bir muhim xususiyati qarama-qarshi yo'naltirilgan his-tuyg'ular va histuyg'ularning birgalikda yashash imkoniyatidir. O'smirlar ijobiy va salbiy histuyg'ularida qolishga moyil. Shunday qilib, katta yoshdagi o'smirlik ota-onalar va tengdoshlar bilan munosabatlarda muammoli tajribalarning mavjudligi bilan tavsiflanadi. Maktab, litsey kabi muhim soha juda ko'p hissiyotlarga ega qiyin tanlovlar bilan bog'liq tajribalar, chunki kelajakdagi kasb va o'zini aniqlash uchun birinchi qadamlar qo'yiladi, shuningdek, o'zi va qarama-qarshi jins bilan bog'liq tajribalar.

O'smirlikning asosiy va eng muhim vazifalaridan biri o'z-o'zini anglash va identifikatsiyani shakllantirishdir. Bundan tashqari, qizlarda o'z-o'zini anglash o'g'il bolalarga qaraganda ancha oldin shakllanadi. Qizlar yolg'izlik tuyg'ularining erta namoyon bo'lishi bilan ajralib turadi. Fillipsning tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, qizlarning haqiqiy va ideal qiyofasi bir xil, o'g'il bolalar esa aksincha. Biroq, o'g'il bolalar ham, qizlar ham gender farqlarini bir xil tarzda qabul qilishadi. Bundan tashqari, ayollarning roli ancha past bo'ladi. O'g'il bolalar odatda ayollarga oilaviy hayotning tashkilotchisi rolini, erkaklarga esa bu masalada yordamchi rolini berishadi. Qizlar ayollikni hissiy fazilatlar va empatiya bilan, o'g'il bolalar esa hissiy barqarorlik bilan bog'laydilar.

14-15 yoshda tezkor o'zini o'zi baholash rivojlanadi, bu o'smirning hozirgi paytda o'ziga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, ular o'qituvchilar va ota-onalarga qaraganda tengdoshlarning baholashiga ko'proq moyil.

Bolalar va o'smirlar o'rtasida olib borilgan tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, qondirilmagan psixologik ehtiyojlar o'smirlarning tajovuzkorligi uchun xavf omillari, masalan, o'ziga ishonchsizlik va salbiy his-tuyg'ular bilan bog'liq va qondirilgan psixologik ehtiyojlar antisotsial xatti-harakatlar bilan bog'liq. Tengdoshlarning tajovuzkorligiga qaratilgan bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirning avtonomiyasini to'sib qo'yadigan ota-onalik strategiyalari o'smirning o'zo'zidan bildirilgan munosabatlardagi tajovuzkorligini ijobiy bashorat qiladi.

Keyingi yangi shakllanish o'z taqdirini o'zi belgilashdir. Bir tomondan, o'smirning kasbiy o'zini o'zi belgilashi nuqtai nazaridan katta mas'uliyat bor. Maktab, oila kabi ijtimoiy guruhlar kelajak avlodga katta umid bog'lab, o'smirdan universitetda tahsil oladigan mutaxassislikni tanlashni talab qiladi. Bu vaqtda farzandining o'zi yaxshi bo'lishini xohlaydigan ota-onalarning qondirilmagan ehtiyojlari ham amalga oshadi. Maktab o'qituvchilari, o'z navbatida, talabaning faqat muvaffaqiyatli bo'lishi mumkin bo'lgan imtihonlarni topshirishlarini xohlashadi. Va o'smirning

o'zi har doim ham jamiyatdagi o'z o'rnini aniqlay olmaydi va o'zini nimaga qiziqtirishini tanlay olmaydi, bu borada u yo ota-onasining tanloviga rozi bo'ladi yoki faqat biron bir ma'lumot olish uchun kollejga boradi. Albatta, bu har doim ham sodir bo'lmaydi va hamma bilan emas. Ko'pchilik o'z bolalik orzularini amalga oshiradi, kimdir 10-11-sinflarni tugatgandan so'ng, kelajakda kim ishlashni xohlashini aniq tushunadi va kimdir maktabdan keyin ishlashga ketadi, kimdir universitetga o'qishga kiradi.

O'ziga xos qiziqish va ishtiyoq bilan bo'lgan o'smirlar jamiyat hayotiga kiradi, lekin ular yolg'izlikni ham romantik qiladilar. Ular sevgi munosabatlarini boshlaganlari kabi to'satdan tugatish uchun kirishadilar. O'smir kattalar bilan muloqotda va nizolarda tenglikni talab qiladi,

o'z fikrini va o'zi etuk va kattalar deb hisoblagan pozitsiyalarini himoya qiladi. Voyaga etganlik hissi mustaqil qarorlar qabul qilishga urinishlarda va kattalardan himoyalanişda kuzatiladi.

Rivojlanish, Internet va yangi texnologiyalarning mavjudligi munosabati bilan o'smirlarning muloqoti ham o'zgarib bormoqda. Ular juda yashirin va ota-onalari bilan o'z tajribalarini baham ko'rishni istamaslikdan tashqari, maktabda har kuni ko'rgan tengdoshlarining ichki doirasidan ham o'zlarini yopishlari mumkin. Ular uchun hech qachon ko'rmaydigan yoki umuman tanimaydigan odam bilan o'z tajribalarini ochish va baham ko'rish osonroq. Ular ko'pincha ijtimoiy tarmoqlarda boshqa shaharlar yoki manlaktatlardan kelgan yigitlar bilan tanishadilar, anonim chatlarda muloqot qilishadi. Bu ota-onalar bilan nizolarga va muloqotda yanada uzoqroqqa olib kelishi mumkin. Shunday qilib, o'smirlik davrida shaxsning o'z dunyoqarashi, o'zini o'zi anglashi, identifikatsiyasi, individual qadriyatlar tizimi, o'z taqdirini o'zi belgilashi, kasbiy ta'rifi shakllanadi, shaxsiy muloqot va ishqiy munosabatlar o'rnatish nihoyatda muhimdir. Shu bilan birga, o'smir ota-onalar, o'qituvchilar, tengdoshlar tomonidan katta bosim ostida bo'ladi, bu ichki nizolar va muammolar bilan birga keladi va bunga tanadagi fiziologik o'zgarishlar va gormonal o'zgarishlar ham qo'shiladi. Har bir bola bu o'zgarishlarga o'ziga xos tarzda yondashadi.

O'smirlar uchun sog'lom turmush tarzi muhim ahamiyatga ega. O'smirning sog'lom turmush tarzi bir qator ijtimoiy va maishiy daqiqalarni o'z ichiga oladi. Tibbiy muammolarni hal qilish, muayyan zarur uy-joy sharoitlari mavjudligi, moddiy farovonlik, bo'sh vaqtdan oqilona foydalanish, yomon odatlardan voz kechish, jismoniy faollik, giyohvandlik muammosini nazorat qilish, muvaffaqiyatli shaxslararo munosabatlarning mavjudligi. Umuman olganda, ushbu ro'yxatni davom ettirish mumkin, ammo biz har bir ota-onani tashvishga soladigan bir nechta muhim jihatlarga e'tibor qaratamiz. Bu kundalik ishlarni o'z ichiga olishi kerak bo'lgan narsalar: - havo, quyosh, suv bilan qattiqlashish; gigiena - vosita faolligini ta'minlash; - muvozanatli ovqatlanishning mavjudligi; - uyg'un psixo-emotsional holatni yaratish; – atrofmuhitni muhofaza qilish tamoyillarini amalga oshirish. Agar o'smir hayotida quyidagi noqulay omillar mavjud bo'lsa: jismoniy faollikning etarli emasligi; - ortiqcha tuz va yog'li irratsional ravishda tuzilgan bolalar ovqatlari; - stress; - yomon odatlarning mavjudligi; - noto'g'ri, buzilgan uyqu va bundan tashqari odamlarga zararli ta'sir ko'rsatadigan yana ko'plab ekologik omillar mavjud. Bular hammasi o'smirlarda stressni keltirib chiqaradi.

Yoshlar uchun sog'lom turmush tarzini to'liq yo'lga qo'yish uchun ushbu salbiy oqibatlarini qanday olib tashlashni aniqlash kerak. Shunday qilib, bu muammoni hal qilishning bir necha yo'li mavjud. Har qanday sport faoliyati bunga echim bo'la oladi: yugurish, suzish, yoga, gimnastika, va hokazo.. Bular tananing himoya xususiyatlarini rag'batlantiradigan, mahalliy immunitetni yaxshilaydigan ta'sirni kuchaytirishga yordam beradi.

Ratsional ovqatlanish - salomatlik asosi. Menyuda o'smirlar uchun to'g'ri ovqatlanish 50 ga yaqin turli komponentlarni o'z ichiga oladi. Ratsional ovqatlanishga barcha oziq moddalar va ular ma'lum nisbatlarda kiritilishi kerak. Bular insonning jinsi, yoshi va boshqa omillarni hisobga olgan holda belgilanadi.

O'smirning ta'lim jarayoni asosan stress bilan bog'liq. Bunday davrlarda shuni esda tutish kerakki, organizm har doimgidan ko'ra oqsillarga, B vitaminlariga, pantoteni kislota ga, A, E vitaminlariga muhtoj, chunki bu elementlarning har biri gipofiz va buyrak usti gormonlarini

ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Bu gormonlar o‘smir tanamizning stressga bardosh berish qobiliyati ko‘p jihatdan ularga bog‘liq. O‘smirlar uchun sog‘lom turmush tarzi shunchaki so‘z emas. Bu odamga nafaqat o‘zini to‘la his qilishiga yordam beradi, balki hayotiy pozitsiyani tanlashning bir turidir. O‘g‘il va qizlar, allaqachon deyarli kattalar, nima yaxshi va nimadan qochish kerakligini o‘zlari hal qilishadi. Agar ota-onalar farzandining har bir qadamini nazorat qila olishlariga ishonishsa, ular chuqur adashadi. Shuning uchun ham sog‘lom turmush tarzi tamoyillari o‘smirning o‘zi ongli ravishda tanlashi, keyin bu qoidalar ildiz otishi, qo‘llanilishi va foyda keltirishi muhimdir.

#### REFERENCES:

1. Davletshin M.G. va boshqalar. Yosh davrlari va pedagogik texnologiya. T., 2004. 2. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o‘qituvchisi psixologiya. T., 1998.
3. Vohidov M.V. Maktabgacha tarbiya psixologiyasi. T., “O‘qituvchi”, 1970
4. G‘oziev E. Psixologiya. T., “O‘qituvchi”, 1994
5. Krutetskiy V.A. Pedagogik psixologiya asoslari. T., “O‘qituvchi”, 1976
6. Karimova V. Va boshqalar. Mustaqil fikrlash. T., “Sharq”, 2000
7. Ahloq-odobga doir hadis namunalari.-T., 19901. Андреева, И. А. Стресс в подростковом возрасте / И. А. Андреева, С. А. Анохина // Вестник СанктПетербургского университета МВД России. – 2016. – № 4(32). – С. 374-380.