

O'SMIRLIK DAVRIDA SALOMATLIKNI SAQLASH MUAMMOSI

Rahimova Sabohat Bahodir qizi

O'zbekiston Milliy Universiteti talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14665743>

Annotatsiya: Mazkur maqolada dolzarb ahamiyatga ega bo'lgan o'smirlarda salomatlik saqlash muammosi, kelib chiqish sabablari va oqibatlari, o'smirlik davrida sodir bo'ladigan fiziologik va psixologik o'zgarishlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: O'smirli davri, psixik inqiroz, biogenetik nazariya, Z.Freyd, alkogolizm, tamaki, surunkali kasalliklar, yuqumli kasalliklar.

Аннотация: В данной статье освещается актуальная проблема здоровья подростков, причины и последствия возникновения, физиологические и психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростковый возраст, психический кризис, биогенетическая теория, З.Фрейда, алкоголизм, табак, хронические заболевания, инфекционные заболевания.

Annotation: This article covers the problem of maintaining health in adolescents of urgent importance, the causes and consequences of origin, physiological and psychological changes that occur during adolescence.

Keywords: Adolescent period, psychic crisis, biogenetic theory, Z.Freud, alcoholism, tobacco, chronic diseases, infectious diseases.

O'smirlik davri boshqa rivojlanish davrlarining ichida o'zining fiziologik, psixologik, ijtimoiy jihatdan o'ta "nozikligi" bilan ajralib turadi. O'smirlik davri qarama-qarshiliklar, ziddiyatlarga boy davr hisoblanadi. Bunga asosiy sabab, o'smir ruhiyatida shunday holatlar yuz beradiki, u bu inqirozni bir tomondan yakka o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan bunga o'zining real imkoniyatlari yo'l bermaydi. Yetuk psixolog olimlardan biri L.S. Vigotskiyning o'smir yoshini "psixik rivojlanishdagi inqiroz" deb nomlashi bejiz emas. Boshqa adabiyotlarda o'smirlik davri "o'tish davri", "krizis davri", "qiyin davr" kabi nomlarni olgan ko'rinishlar bilan xarakterlanadi. Buyuk ingliz yozuvchisi, dramaturg, shoir Uilyam Shekspir o'smirlik davrining nozikliklari haqida so'z yurita turib, "Qaniydi yigitlar 13-yoshda uxlab 20-yoshda uyqudan uyg'onsalar" deb ta'kidlab o'tadi.

O'smirlik davri borasida bir qancha nazariyalar bor. Jumladan, Venalik psixolog Zigmund Freyd va uning shogirdlari o'smirlik davrini baholashda insonga azaldan berilgan qandaydir ilk mayl nishonasi sifatida vujudga keladigan o'z mavqeyini belgilashga ongsiz intilishni eng muhim asos deb



hisoblaydilar. Bu intilish go'yoki xudbinlik, boshqa kishilarni mensimaslik paydo bo'lishiga, atrofdagilar bilan kelisha olmaslikka, hatto nizolarga olib kelar, ongsizlik ehtiyojlari va mayllari shaxsning faolligini belgilaydi deb ta'kidlaydilar. E.G'oziyev talqini bo'yicha Sobiq sovet psixologlari Z.Freyd nazariyasining mutlaqo asossizligini ta'kidlaydilar hamda o'smirda moyillik va o'z chki dunyosiga qiziqishning namoyon bo'lishi bilan tavsiflanishini asoslab berganlar.

Biogenetik nazariya namoyondalarining fikricha, o'smirni psixik jihatdan inqirozga yetaklovchi, hayajonga soluvchi, sub'ektiv ichki kechinmalari yigit va qizlarni tanholik psixologiyasiga tortadi. O'smir uchun xarakterli norozilik, qo'pollik, qaysarlik, tajanglik, arazchilik, tajovuzkorlik kabi illatlar jinsiy yetilishning mahsuli bo'lmish yangi tuyg'ular, mayllar, kechinmalar o'smir xatti-harakatida hukmron bo'lib, uning xulq-atvorini boshqaradi deb tushuntirishga harakat qiladi.

O'smirlik davri 10-11 yoshlardan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi. Hozirgi davrdagi o'smirlar ajdodlariga nisbatan jismoniy, aqliy va siyosiy jihatdan birmuncha ustundirlar. Hozirgi davr o'smirlarida jinsiy yetilish, psixik o'sish hamda ijtimoiylashuv jarayoni birmuncha ertaroq sodir bo'lmoqda. Bu davr mobaynida o'smirda fiziologik va psixologik jihatdan muhim o'zgarishlar sodir bo'ladi. Fiziologik o'zgarish jinsiy yetilishning boshlanishi va bu bilan bog'liq ravishda tanadagi barcha a'zolarining mukammal o'sishi va rivojlanishi hujayra va organizm tuzilmalarining sifat va miqdor jihatdan o'zgarishidir. Organizmdagi barcha o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasidagi o'zgarishlar bilan bog'liqdir. O'smirda fiziologik jarayonlardagi o'zgarishlar bilan bir paytda o'smir psixikasida ham sifat jihatdan muhim yangiliklar sodir bo'ladi. Balog'at davriga 11(12)-15 yoshli qizlar va o'g'il bolalar kiradi. Kamolotning mazkur pallasida jismoniy o'sish va jinsiy yetilish amalga oshadi. Bolaning bo'yi 11-12 yoshda 6-7sm, hatto 10smgacha o'sishi mumkin. Ammo, bu bosqichda qizlar yigitlarga nisbatan tezroq o'sadilar. O'smir 13-14 yoshga yetganda har ikkala jins vakillarining bo'yi deyarli birdek o'sadi. 15 yoshga to'lganda yigitlar bu "musobaqa" da ilgarilab ketishadi va to umrilarining oxirlarigacha ayollardan bu borada ustunlikni saqlab qoladilar. Mazkur rivojlanish davrida ayniqsa jinsiy bezlar faoliyati kuchaydi. Kamolotga yetishning birlamchi va ikkilamchi alomatlari bo'y ko'rsata boshlaydi. Yigitlarda ovoz yo'g'onlashadi, asta-sekinlik bilan soqol-mo'ylovlar sabza ura boshlaydi. Qizlarda ko'krak bezlari rivojlana boshlaydi. Ularda boshqa jins vakiliga "qiziqish" ortadi, shirin orzular, nozik his-tuyg'ular, sog'inch, iztirob kabi kechinmalar paydo bo'ladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar paydo bo'la boshlaydi. Bu qiyinchiliklar avvalo ta'lim



jarayonida ro'y beradi: ma'lumotlarni bayon qilish va qabul qilish shakli, usullari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. Ko'pgina o'smirlarda o'zidan qoniqmaslik, holati kuzatiladi. Shuningdek, shu vaqtgacha o'zi haqidagi mavjud fikrlar, bugungi kundagi "meni" ga mos kelmayotganligi o'smirni stressga soladi. Bu kabi o'y-hayollar o'smirda o'ziga nisbatan salbiy mushohada va qo'rquv hissini yuzaga keltirishi mumkin.

Nosog'lom xatti-harakatlarga berilish asosan hayotning ushbu davridan boshlanadi. O'smir o'zini yetuk insondek ko'radi, kattalarga imitatsiya qiladi. Buning natijasida o'smir o'ziga tamaki, spirtli ba'zi hollarda giyohvand moddalarning mazasini tatib ko'rishga ruxsat beradi. Bu orqali o'smir rad etilgan muhabbati, iztiroblari, atrofdagilar, oila a'zolari, tengdoshlari bilan bo'layotgan nizolarni shu zararli odatlari orqali unutishga harakat qiladi. Aynan mana shu davrda inson irodasizaiflik qilgani tufayli, keyinchalik shakllanadigan surunkali va yuqumsiz kasalliklar o'zagi paydo bo'ladi. Chekish, ichkilik oqibatida yuzaga keladigan surunkali va yuqumsiz kasalliklar global miqyosda barcha yoshdagi o'limning asosiy sababchisiga aylangan. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, alkagol va tamaki mahsulotlari har yili butun dunyo miqyosda 38million insonning o'limiga sababchi bo'lar ekan. Surunkali va yuqumsiz kasalliklarning biologik xafv omillari aynan o'smirlik davrida paydo bo'ladi va inson o'z irodasini qo'lga olib zararli odatlarni tark etmasa, bu biologik xafv omillari inson hayotiga yakun yasashi mumkin

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev. E "Ontogenez psixologiyasi" – T; NIF MSH-2020.
2. G'oziyev. E "Umumiy psixologiya" – T; O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati-2011.
3. Davletshin. M.G "Yosh va pedagogik psixologiya" T; 2004.
4. Nishanova Z.T "Rivojlanish psixologiyasi", "Pedagogik psixologiya"-T; O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. 2018
5. Qodirova M. (2020). Voyaga yetmagan o'smirlar xulq-atvorini shakllantirishda olib boriladigan ishlar mazmuni. JSPI.Arxiv

