



**PHYSIOLOGICAL APPROACH TO PERSONALITY (AS AN EXAMPLE OF
ADOLESCENCE AND YOUNG ADULTHOOD)**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10141631>

Jiyanov Karimboy Omon son
of Karakalpak State University
3rd year student of applied psychology

ABSTRACT

This article describes the physiological approach to personality, the changes that occur in the organ system and the whole organism during the development of organisms of different ages, and the specific age characteristics. In addition, in this article, the main laws of human life and their mechanisms, the study of individual cells, physiological systems and organs, the consideration of specific objects such as evolution and the interaction of the psyche, the central nervous system, and the internal structure as a whole. The researches of the scientists who studied the properties of the effect are also highlighted.

Key words

electrophysiology, physiology of organs, physiological processes in young age.

**SHAXSGA FIZIOLOGIK YONDASHUV (O'SMIRLIK VA O'SPIRINLIK
YOSH DAVRLARI MISOLIDA)**

Jiyanov Karimboy Omon o'g'li
Qoraqalpoq Davlat Universiteti
Amaliy psixologiya yo'nalishi 3-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada Shaxsga fiziologik yondashuvning turli yoshdagi organizmlarning rivojlanish jarayonida organlar tizimi va butun organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni o'ziga xos yosh xususiyatlarini yoritilgan. Bundan tashqari ushbu maqolada inson tanasi hayotining asosiy qonuniyatlari va ularning mexanizmlarini o'rganishga, alohida hujayralar, fiziologik tizimlar va organlarni o'rganishga, evolyutsiya kabi aniq ob'ektlarni ko'rib chiqish va psixika, markaziy asab tizimi hamda umuman ichki tuzilishning o'zaro ta'sirining xususiyatlarini o'rgangan olimlarning tadqiqotlari ham yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar



elektrofiziologiya, organlar fiziologiyasi, yosh davrlaridagi fiziologik jarayonlar.

Yosh fiziologiyasi turli yoshdagi organizmlarning rivojlanish jarayonida organlar tizimi va butun organizmda sodir bo'ladigan o'zgarishlarni o'ziga xos yosh xususiyatlarini o'rganadi. Bola organizmi katta odam organizmidan tubdan farq qiladi. Demak, bola organizmi faqat katta odam qolipi boim ay, balki hajmi, fiziologik xususiyatlari va tashqi muhitga moslashishi bilan farq qiladi. Bolalar va o'smirlar fiziologiyasining asosiy o'rganadigan ob'ekti rivojlanib kelayotgan yosh organizmdir. Binobarin, pedagoglar ta'lim tarbiya ishlarini yosh fiziologiyasi ma'lumotlariga asoslangan holda olib borishlari muhim ahamiyatga ega. M aktab, litsey va kasb-hunar kollejlarda jism oniy tarbiya, m ehnat darslarida, ijtimoiy - foydali mehnatda, sogiomlashtirish ishlarida bolalar va o'smirlarning anatomo-fiziologik xususiyatlari albatta hisobga olinishi kerak. O'sib rivojlanib kelayotgan organizm salomatligini, jismoniy va aqliy qobiliyatini baholash, sog'lom hayot kechirish asoslarini aniqlash yosh fiziologiyasi ilmi yutuqlariga bog'liq. Shuning uchun yosh fiziologiyasi ihni ijtimoiy ahamiyatga egadir.

Hozirgi kunda fiziologiya umumiy solishtirma va maxsus (yoki xususiy) qismlarga ajraladi. Xayvonlar fiziologiyasi esa ko'pincha maxsus bo'lgan, bir - biri bilan o'zaro jips bog'langan yana bir qancha fanlarga bo'linadi. Umumiy fiziologiya muxit ta'siriga tirik materiya javob berishning umumiy qonuniyatlarini, xar bir organizmga xos bo'lgan asosiy xayotiy jarayonlami (prosesslami) o'rganadi, tirik tabiatni o'lik tabiatdan farqlovchi sifat jixatidan o'ziga xos hodisalarni tekshiradi. Hujayra fiziologiyasi umumiy fiziologiyaning bo'limlaridan biridir. Xar xil turlarga mansub organizmlar va individual rivojlanishning turli bosqichlarida to'rgan bir turga mansub bo'lgan organizmlar funksiyasining o'ziga xosligini esa solishtirma fiziologiya tekshiradi. Bizning davrimizda 3 evolutsion fiziologiyaga aylanib borayotgan solishtirma fiziologiyaning maqsadi funksiyalarning tur va individda rivojlanishi qonuniyatlarini o'rganishdir. Barcha flziologik materiallami umumlashtiruvchi fanlar - umumiy fiziologiya va evolyusion fiziologiyadan tashqari, fiziologiyaning maxsus (yoki xususiy) bo'limlari xam bor. Bularga xayvonlarning ayrim sinf va guruxlari (masalan, qishloq xo'jalik xayvonlar, qushlar, xashorotlar) fiziologiyasi, yoki ayrim turlar (masalan, qo'y, sigir va x.k.) fiziologiyasi, ayrim organlar (masalan, jigar, buyrak, yurak), to'qimalar (masalan, nerv yoki muskul to'qimasi) fiziologiyasi kiradi. Ko'pincha fiziologiyaning ayrim funksiyalami, o'rganuvchi qismlarini, masalan qon aylanishi, ovqat hazm qilish, nafas olish va boshqalami fiziologiya fanining maxsus bo'limlari deb aytiladi. Demak tirik mavjudodlaming xar xil guruxlari qancha bo'lsa, turli organ va



turkumlar qancha bo'lsa, xullas tirik organizm faoliyatining turlari nechta bo'lsa, fiziologiyaning maxsus (yoki xususiy) bo'limlari o'shanchadir. Yosh fiziologiyasini, sport fiziologiyasi, mexnat fiziologiyasi, kosmonavtlar fiziologiyasi kabilar xam xususiy fiziologiya tarkibiga kiradi. Fiziologiya o'z tekshirishlarida boshqa fanlarning ma'lumotlariga asoslanadi va o'z navbatida bir qancha fanlarning rivojlanishiga asos bo'ladi. Fiziologiya xamisha fizika bilan ximiya qonunlariga tayanadi va ularning tekshirish metodlaridan keng foydalanadi. Buning sababi shuki, xar bir xayotiy jarayonlarda (prosesslar) modda va energiya almashinadi, ya'ni ximiyaviy va fizikaviy jarayonlar (prosesslar) ro'y beradi. Shu bois fiziologiyada flziologik tadqiqotlarni ikki yo'nalishi - fizikaviy va ximiyaviy yo'nalishi muxim axamiyat kasb etadi. Bu ikki yo'nalish yordamida juda ko'p ma'lumot to'planadi, organizmda fizikaviy ximiyaviy jarayonlar (prosesslar) o'tishning o'ziga xos qonuniyatlari aniqlanadi, bu jarayonlarni (prosesslarni) o'rganishning maxsus metodlari va texnikaviy yo'nalishlari kengaydi. Natijada fiziologiya fani tarkibidan biologik ximiya va biologik fizika degan mustaqil fanlar ajralib chiqadi. Masalan, fiziologiyaning elektrofiziologiya sohasi biofizika ta'lim yo'nalishiga kiruvchi muxim bo'limlaridan biri bo'lib, u odam va xayvonlar organizmida nerv, muskul, bez to'qimalari qo'zg'alganda ro'y beradigan elektr hodisalarni o'rgatadi. Fiziologiya morfologik fanlar: anatomiya, gistologiya, etologiya bilan xam jips bog'langan. Chunki morfologik va flziologik hodisalar bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Fiziologiya umumiy biologiya, ma'lumotlariga evolyusion ta'limotga va embriologiyaga xam tayanadi, chunki xar qanday organizm faoliyatini o'rganishi uchun uning taraqqiyot tarixi -felogenezini va ontogenezini bilish lozim. Shu bilan birga funksiyalar evolyusion ta'limotning ba'zi masalalarini aniqlashga yordam beradi. Fiziologiya psixologiya va pedagogika fanlari bilan xam uzviy bog'langan. Ayniqsa, I.P.Pavlov yaratgan oliy nerv faoliyati xaqidagi ta'limot zamonaviy psixologiya va pedagogikaning tabiiy-ilmiy asosini tashkil qiladi. Fiziologiyaning pedagogika uchun aniq (konkret) amaliy axamiyati shundan iboratki, bolaning mexnatga va turmushini to'g'ri tashkil etish uchun, rasional tarbiya tadbirlirini o'tkazish uchun pedagog, bola organizmida ro'y beradigan fiziologik jarayonlarning (prosesslarning) yoshga aloqador xususiyatlarini yaxshi tushunishi kerak.

Nerv sistemasining organizm faoliyatidagi axamiyati. Tirik organizmlar tashqi va ichki muxit o'zgarishlariga doimo bir Imlunligicha javob beradi. Bunda to'qimalar va organlarini birlashtirishda, shuningdek bir butun organizmning muxit o'zgarishlariga moslashtirishda markaziy nerv sistemasining axamiyati juda katta. Nixoyatda murakkab bo'lgan odam organizmidan sistemalilik ko'p pag'onlidir. Odatda yuqori pag'onadagi sistemalarga pastki pag'onadagilari



bo'ysunadi va birlamchilar birlamchilar tomonidan boshqarilib turiladi. Markaziy nerv sistemasini boshqaruvchi sistemalarning yuqori pog'onasi desa bo'ladi. Sistemalarni tashkil qiluvchi organlar va turli sistemalar orasida uzluksiz axborot almashinuvi ro'y berib turadi. Nerv sistemasi o'tkazadigan axborotlar turli impulslar shaklida bo'lib, bu impulslar bir-biridan chastotasi, guruxlarga birlashishda, guruxlarni tashkil qilgan impulslar soni va ular o'rtasidagi masofa bilan farqlanadi. Ana shu impulslar yordamida boshqarish jarayoni yuzaga chiqaradi, organ va sistemalar o'zaro ta'sirlanadi, xatti-xarakatlar shakillanadi.

Har bir sog'lom shaxsning (11-23 yosh) tanasida kechadigan fiziologik jarayonlar quydagilardan iborat va bu fiziologik jarayon bevosita shaxsning psixologik jarayonlariga ham bevosita ta'sir qiladi:

Yurak-qon tomir organlari (venoz tizim orqali qonni quyish uchun javobgar).

Oshqozon-ichak trakti (oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash va foydali tarkibiy qismlarga aylantirish uchun javobgardir).

Reproduktiv tizim (nasl olish imkoniyati uning normal ishlashiga bog'liq).

Endokrin tizim (oddiylarning normal rivojlanishi va hayoti uchun sekretiya ishlab chiqarish uchun javobgardir).

Teri (ichki organlarni bakteriyalar va zararli mikroorganizmlardan himoya qilish uchun javobgardir).

Tayanch-harakat tizimi (unsiz odam normal harakat qila olmaydi).

Nafas olish tizimi (to'qimalar va qonni kislorod bilan to'ldirish uchun javobgardir).

Chiqaruvchi tizim (tanadan toksinlar, toksinlar va boshqa chiqindilarni olib tashlash uchun javobgar).

Asab tizimi (tana bo'ylab impulslar va signallarning sezgirligi va uzatilishini ta'minlaydi).

Himoya tizimi, immunitet (patogen mikroblar va mikroorganizmlarning organizmga kirib borishini oldini oladi).

Xulosa qilib shuni aytamanki, bu o'smirlik davri, o'tish davri o'g'il bolalar uchun ham, qiz bolalar uchun ham qiyin va muammoli davr hisoblanadi. Chunki ular nima xohlayotganini, nega asabiy, jahldor bo'layotganini, nega atrofdagi odamlar bilan, o'qituvchisi, do'stlari hattoki ota-onasi bilan ko'plab kelishmovchiliklar bo'layotganini o'zlari ham anglay olishmaydi. Ular ko'proq yolg'iz qolishni hayollar surishni istaydi. Lekin bu davrda ularni koyib baqirmasdan ularga do'st bo'lish kerak, ularni tushunishga harakat qilish kerak. O'qituvchilari, ota-onalari, yaqin insonlari tomonidan ularni eshitib, to'g'ri maslahat berish kerak. Eng asosiysi ular mana shu o'smirlik davriga qadam qo'ya boshlaganda ularga o'smirlik davri va bu davrda ro'y beradigan o'zgarishlar



haqida ma'lumot berib turish kerak ana shunda ular o'z xatti-harakatlarini anglab ko'proq aql bilan ish ko'rishga harakat qiladi. Bu davrda intellektual darajasi to'liq rivojlanmaydi, lekin shunday bo'lsa ham bu xususiyatlarning nega bo'layotganini hech bo'lmasa anglay boshlaydi. Agar o'smirda jiddiy o'zgarishlar kuzatiladigan bo'lsa, haddan ortiq jahldor, injiq bo'lib borayotgan bo'lsa, ular bilan do'st bo'lib ularni tinglash kerak, tushunish kerak va to'g'ri yo'lga yo'naltirib, yordam berish kerak.

O'spirinlik davridagi bolalarni biz endi "bola" deya olmaymiz. Ular jamiyatda o'z o'rniga ega, hamma narsani farqiga boradigan, mustaqil fikrlay oladigan, har qanday vaziyatda to'g'ri qarorlar oladigan, bilim ko'nikmasi va mehnat layoqatiga ega shaxslardir. O'spirinlar o'smirlardan farqli xarakter va dunyoqarashga ega bo'lishadi. O'smirlar ijtimoiy hayotida qanday inson bo'lishini hayol surishadi va yoqtirgan insonlariga taqlid qilishni sevishadi. O'spirinlar esa ijtimoiy hayotda qanday inson bo'lishini tasavvur qilibgina qolmasdan bir vaqtning o'zida shu jamiyatning ijtimoiy hayotiga qo'shilgan bo'ladi. O'spirin yoshdagi yigit-qizlarga endi bolaga muomala qilgandek muomala qila olmaymiz, chunki ular qilayotgan ish-harakatlarini yaxshi bilishadi, har qanday masalaga to'g'ri yechim topishga harakat qilishadi, eshitganlarini, ko'rganlarini va his qilgan narsa va hodisalarni analizlab, tafakkurida shakllantira oladilar. Fiziologik jihatdan o'spirinlar mehnat faoliyatidan ham to'g'ri foydalada oladigan, jismoniy tomondan yaxshi rivojlangan, ikkilamchi jinsiy bezlarning rivojlanishi tamomila rivojlanib bo'lgan bo'ladi. Gumoral sistemasi bir maromda ishlay boshlaydi, akseleratsiya jarayoni ham jadal kechadi. Endi o'spirin yoshdagi yigit va qizlar yosh bolalardek emas, balki, katta insonlardek ko'rinishadi. Chunki, o'g'il bolalarda suyaklar, muskullar faoliyati va kuchi yaxshi rivojlanganligi uchun ularning bo'yi uzun va gavdalari tana tuzilishi katta odamlarnikidek bo'ladi. Qizlarda esa sut bezlari kattalashadi, tana tuzilishi, qad-qomati, bo'yi va sochlari uzayib balog'atga yetgan bo'ladi. Ijtimoiy jihatdan ham kamolotga yetgan, o'z-o'zini boshqarish kabi yetuk insoniy xususiyatga, aqliy faoliyatga ega bo'lishadi. Ularning xarakteri vazmin, mulohazali bo'ladilar, kattalarga hurmat-ehtirom bilan qaraydilar. O'spirinlar uzoqni ko'zlaydigan, kelajagi uchun qayg'uradigan, ota-onalarining yaqin yordamchisiga aylanadilar. O'qish faoliyati o'spirinlar uchun yetakchi faoliyat bo'lib qolaveradi, o'qishga nisbatan o'smirlik yoshiga qaraganda o'spirinlikda birmuncha yuqoriroq bo'ladi. Mustaqil hayotga tayyorligini o'z-o'zini anglashi bilan bog'liq motivlar bu davrda yetakchi o'rinni egallaydi. Motivlar tizimida jamiyatning to'laqonli a'zosi bo'lishga intilish, insonlarga naf keltirish kabi ijtimoiy motivlar ustunlik qiladi. Bu davrda o'spirinlarning kelgusi hayoti va tanlayotgan kasbiy rejalariga ko'ra fanlarga nisbatan qiziqishi o'zgaradi. O'spirinlik davrida o'zi



ko'zlagan maqsadlariga erishishga asoslangan motivlar birinchi o'ringa ko'tariladi. O'spirinlik yoshida boshdan kechiradigan his-tuyg'ularining boyligi, xilma-xilligi bilan, hayotning turli tomonlariga emotsional munosabatda bo'lishi bilan boshqa davrlardan ajralib turuvchi davr hisoblanadi.

O'spirinlik yoshidagi yigit va qizlarda oila qurishiga bo'lgan tushuncha katta o'spirinlik davrida juda katta motiv o'rnini egallaydi. Bunday paytda yigit va qizlar bo'lajak turmush o'rtog'ining qanday inson bo'lishi kerakligini o'ylashadi va o'sha insonni uchatishga intilishadi. Bunday hollarda ota-ona va yaqin kishilari to'g'ri qaror qabul qilishiga va to'g'ri insonni tanlashga yordamlashishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. A.N. Aripov "Odam fiziologiyasi", Namangan - 2015
2. O.T. Alyaviya, Sh.Q. Qodirov, A.N. Qodirov, Sh.H. Hamroqulov, E.H.Haulov "Normal fiziologiya" darslik, Toshkent:. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti - 2007
3. Q. Sodiqov S.H. Aripova G.A. Shahmurova "Yosh fiziologiyasi va gigiyena" Toshkent «Yangi asr avlodi» -2009
4. J. Karimboy "O'spirinlik davridagi yigit va qizlarning hayot faoliyatida fiziologik rivojlanish, psixologik o'zgarish va ijtimoiy jarayonlarning ahamiyati", Vol. 2 No. 16 (2023): O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMYIY TADQIQOTLAR JURNALI 02.19.2023-yilgi soni soni, 586-varaq