



**BALOG‘AT YOSHIDA RUHIY, JISMONIY VA JINSIY RIVOJLANISH.
YOSHLARDA JINSIY TARBIYA VA MADANIYATNI
SHAKLLANTIRISH**

Mirzamaxmudova Zarnigor Shukurullo qizi

*Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi
maxsus fan o‘qituvchisi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada balog‘at yoshidagi o‘smirlarning ruhiy, jismoniy va jinsiy rivojlanish xususiyatlari har tomonlama tahlil qilingan. Balog‘at davrida yuzaga keladigan fiziologik va psixologik o‘zgarishlar, ularning o‘smirlar xulq-atvori va ijtimoiy moslashuviga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, yoshlarda jinsiy tarbiya va madaniyatni shakllantirishning tibbiy-pedagogik ahamiyati, oilaning, ta’lim muassasalarining va tibbiyot xodimlarining bu jarayondagi o‘rni asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: balog‘at yoshi, ruhiy rivojlanish, jinsiy tarbiya, o‘smirlar salomatligi, jinsiy madaniyat.

Abstract: This article analyzes the psychological, physical, and sexual development characteristics of adolescents during puberty. Physiological and psychological changes occurring during puberty and their impact on adolescent behavior and social adaptation are discussed. The medical and pedagogical importance of forming sexual education and culture among youth, as well as the role of family, educational institutions, and healthcare professionals, is highlighted.

Keywords: puberty, psychological development, sexual education, adolescent health, sexual culture.



Kirish

Balogʻat yoshi inson hayotidagi eng muhim va murakkab davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda jismoniy yetilish bilan bir qatorda ruhiy va jinsiy rivojlanish jarayonlari ham faollashadi. Gormonal oʻzgarishlar, tashqi koʻrinishdagi oʻzgarishlar va shaxsiy ongning shakllanishi oʻsmir ruhiyatiga kuchli taʼsir koʻrsatadi.

Mazkur davrda toʻgʻri jinsiy tarbiya va sogʻlom turmush tarziga oid bilimlar berilmasa, turli salbiy oqibatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli balogʻat yoshidagi yoshlar bilan tizimli va ilmiy asoslangan tarbiyaviy ishlar olib borish muhim ahamiyatga ega.

Balogʻat yoshida jismoniy rivojlanish xususiyatlari

Balogʻat davrida organizmda tezkor oʻsish jarayonlari kuzatiladi. Suyak-mushak tizimi rivojlanib, boʻy uzunligi va tana vazni ortadi. Qizlarda koʻkrak bezlarining rivojlanishi va hayz koʻrishning boshlanishi, oʻgʻil bolalarda esa ovozning oʻzgarishi va ikkilamchi jinsiy belgilar paydo boʻlishi kuzatiladi.

Bu oʻzgarishlar organizmda gormonal muvozanatning qayta shakllanishi bilan bogʻliq boʻlib, oʻsmirlar sogʻligʻini muntazam nazorat qilishni talab etadi.

Ruhiy rivojlanish va psixologik oʻzgarishlar

Balogʻat davrida oʻsmirlarda hissiyotlarning beqarorligi, tez jahllanish, oʻzini anglashga boʻlgan ehtiyojning kuchayishi kuzatiladi. Mustaqillikka intilish va kattalar bilan qarama-qarshiliklar ushbu davrning xarakterli belgilaridan biridir.

Ruhiy qoʻllab-quvvatlash, toʻgʻri muloqot va tushunish oʻsmirlarning sogʻlom psixologik rivojlanishida muhim rol oʻynaydi.

Jinsiy rivojlanish va uning xususiyatlari



Jinsiy yetilish balogʻat yoshining ajralmas qismi boʻlib, jinsiy bezlar faoliyatining faollashuvi bilan kechadi. Ushbu jarayonda oʻsmirlarda jinsiy qiziqishlar shakllanadi, oʻz tanasiga boʻlgan munosabat oʻzgaradi.

Jinsiy rivojlanishning tabiiy jarayon ekanligini tushuntirish, notoʻgʻri axborotlarning oldini olish va sogʻlom qarashlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Yoshlarda jinsiy tarbiya va madaniyatni shakllantirish

Jinsiy tarbiya yoshlarda masʼuliyat, axloqiylik va sogʻlom hayot tarzini shakllantirishga qaratilgan tizimli jarayondir. Bu borada oila, maktab va tibbiyot muassasalari hamkorligi muhimdir.

Yoshlar orasida erta homiladorlik, jinsiy yoʻl bilan yuqadigan kasalliklar va ruhiy muammolarning oldini olishda toʻgʻri jinsiy tarbiya muhim vosita hisoblanadi.

Tibbiyot xodimlari va pedagoglarning roli

Tibbiyot xodimlari oʻsmirlarning jismoniy va jinsiy rivojlanishini nazorat qilish, maslahat berish va profilaktik tadbirlar oʻtkazishda muhim oʻrin tutadi. Pedagoglar esa ilmiy asoslangan, yoshga mos axborotlarni yetkazish orqali sogʻlom jinsiy madaniyatni shakllantiradi.

Balogʻat yoshidagi ruhiy, jismoniy va jinsiy rivojlanish oʻzaro chambarchas bogʻliq jarayonlardir. Ushbu davrda yoshlarga toʻgʻri jinsiy tarbiya berish, ularning ruhiy holatini qoʻllab-quvvatlash va sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish jamiyat salomatligini taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Balogʻat davrida ijtimoiy moslashuv va xulq-atvor oʻzgarishlari

Balogʻat yoshida oʻsmirlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi murakkablashadi. Bu davrda tengdoshlar fikrining ahamiyati ortib, oila va kattalar nazorati ikkinchi



planga tushib qolishi mumkin. Natijada xavfli xulq-atvor shakllari, jumladan, zararli odatlarga moyillik, tajovuzkorlik yoki ijtimoiy chekinish holatlari kuzatiladi.

To'g'ri yo'naltirilgan tarbiyaviy va psixologik qo'llab-quvvatlash o'smirlarning sog'lom shaxs sifatida shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Balog'at yoshida stress va emotsional beqarorlik

Gormonal o'zgarishlar fonida o'smirlarda stressga sezuvchanlik kuchayadi. O'zini baholashning pasayishi, tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik va kelajak haqidagi xavotirlar ruhiy zo'riqishga olib keladi.

Stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, sport va ijodiy faoliyatga jalb etish o'smirlar ruhiy salomatligini mustahkamlashda samarali hisoblanadi.

Jinsiy tarbiyada axloqiy va madaniy qadriyatlarning o'rni

Jinsiy tarbiya faqat biologik bilimlar bilan cheklanmasdan, axloqiy va madaniy qadriyatlarni singdirishga qaratilishi lozim. O'zbek jamiyatiga xos milliy qadriyatlar, oila muqaddasligi va mas'uliyat tushunchalarini yoshlar ongiga singdirish sog'lom jinsiy madaniyatni shakllantiradi.

Bu jarayonda ota-onalar shaxsiy namunasi muhim tarbiyaviy vosita hisoblanadi.

Ommaviy axborot vositalari va internetning ta'siri

Zamonaviy axborot texnologiyalari balog'at yoshidagi yoshlarga kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Internet va ijtimoiy tarmoqlardagi noto'g'ri yoki nazoratsiz axborotlar yoshlarning jinsiy qarashlariga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Shu sababli media savodxonlikni oshirish va tanqidiy fikrlashni rivojlantirish jinsiy tarbiyaning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Profilaktik yondashuv va sog'lom turmush tarzini shakllantirish



Balogʻat yoshida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish kelajakdagi reproduktiv salomatlikning poydevorini yaratadi. Toʻgʻri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan voz kechish yoshlarda jismoniy va ruhiy barqarorlikni taʼminlaydi.

Profilaktik tibbiy koʻriklar va maslahatlar orqali salomatlikni nazorat qilish tavsiya etiladi.

Xulosa

Balogʻat yoshi inson rivojlanishidagi murakkab, ammo muhim bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda ruhiy, jismoniy va jinsiy rivojlanish uygʻunligini taʼminlash, yoshlarda sogʻlom jinsiy tarbiya va madaniyatni shakllantirish jamiyat salomatligining muhim omilidir

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova M.K. Oʻsmirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2021.
2. Ismoilov A.A. Reproductiv salomatlik asoslari. – Toshkent, 2020.
3. WHO. Adolescent Health and Development. – Geneva, 2019.
4. Steinberg L. Adolescence. – McGraw-Hill, 2020.