



O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHI QIZLARNING PSIXOLOGIK SHAKLLANISHI: MUAMMO VA YECHIMLAR

Shermuhammedova Tuybibi Akbarovna

*Toshkent viloyati Toshkent tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi
tasarrufidagi 2-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: *Mazkur maqolada o'smirlik davrida qizlarning psixologik shakllanish jarayoni, unga ta'sir etuvchi biologik, ijtimoiy va oilaviy omillar ilmiy-nazariy asosda tahlil qilingan. O'smir qizlarda identifikatsiya jarayoni, o'zini baholash, emotsional barqarorlik, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy moslashuv muammolari yoritilgan. Shuningdek, yuzaga keladigan psixologik qiyinchiliklarni bartaraf etish, profilaktika va korreksion ishlarni tashkil etish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Maqola ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlari uchun metodik ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar:*o'smirlik davri, qizlar psixologiyasi, psixologik shakllanish, identifikatsiya, o'zini baholash, emotsional barqarorlik, tengdoshlar ta'siri, oilaviy muhit, ijtimoiy moslashuv, psixologik profilaktika, korreksiya.*

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab, ayni paytda eng muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan shakllanish jarayoni jadallashadi. Ayniqsa, qiz bolalarda o'smirlik davri o'ziga xos psixologik xususiyatlar bilan kechadi. Ularning emotsional dunyosi, o'z-o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy rollarni qabul qilishi va kelajak hayotiga tayyorgarligi aynan shu davrda shakllanadi. Shuning uchun ham o'smirlik davrida qizlarning psixologik rivojlanishini chuqur o'rganish va yuzaga keladigan muammolarni o'z vaqtida bartaraf etish muhim ahamiyatga ega.

O'smirlik davrining psixologik talqini ko'plab olimlar tomonidan o'rganilgan. Masalan, Lev Vygotskiy o'smirlikni ijtimoiy tajriba va ichki psixik



jarayonlar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir bosqichi sifatida izohlagan. Erik Erikson esa bu davrni "shaxsiy identifikatsiya inqirozi" davri deb atab, o'smirning asosiy vazifasi "Men kimman?" degan savolga javob topish ekanini ta'kidlagan. Qizlarda bu jarayon yanada nozik kechadi, chunki ular biologik o'zgarishlar bilan bir qatorda ijtimoiy kutilmalar bosimiga ham duch keladi.

Qizlarning psixologik shakllanishida birinchi navbatda biologik omillar muhim o'rin tutadi. Jinsiy yetilish jarayoni, gormonal o'zgarishlar, tashqi ko'rinishdagi o'zgarishlar ularning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Kayfiyatning tez-tez o'zgarishi, o'ziga ishonchsizlik, tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik kabi holatlar aynan shu davrga xosdir. O'z tanasini qabul qilish jarayoni murakkab kechsa, qizlarda past o'zini baholash shakllanishi mumkin.

Ikkinchi muhim omil – oilaviy muhitdir. Ota-onaning qiziga nisbatan munosabati, qo'llab-quvvatlashi, ishonchi va muloqot madaniyati uning psixologik barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi. Haddan tashqari nazorat yoki befarqlik qizning ichki dunyosida ziddiyatlar keltirib chiqaradi. Ayniqsa, qiz bolaga faqat taqiqlar orqali tarbiya berish, uning fikrini inobatga olmaslik mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini susaytiradi. Aksincha, iliq va ishonchli muhit qizning sog'lom psixologik rivojlanishiga xizmat qiladi.

O'smir qizlarning psixologik shakllanishida tengdoshlar guruhi ham katta ahamiyatga ega. Bu davrda do'stlarning fikri ota-onanikidan ham ustun bo'lib qolishi mumkin. Qizlar o'zini tengdoshlari orasida qabul qilingan, qadrlangan his qilishni istaydi. Agar ular jamoada rad etilsa yoki masxara qilinsa, bu kuchli emotsional jarohat qoldiradi. Ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi esa taqqoslash va o'zini boshqalar bilan solishtirish jarayonini kuchaytirgan. Bu holat ayrim qizlarda tashqi ko'rinish yoki hayot tarzidan norozi bo'lishga olib keladi.

O'smirlik davrida qizlarda identifikatsiya jarayoni faol kechadi. Ular kim bo'lishni, qanday qadriyatlarni tanlashni, kelajakdagi o'rnini aniqlashga harakat qiladi. Bu jarayon muvaffaqiyatli kechishi uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash zarur. Agar qiz o'z qiziqishlari va qobiliyatlarini namoyon etish imkoniga ega bo'lsa, unda



mustahkam “Men” obrazi shakllanadi. Aks holda, ichki ishonchsizlik va kelajakka nisbatan qo‘rquv paydo bo‘lishi mumkin.

O‘smir qizlarda uchraydigan asosiy psixologik muammolar qatoriga past o‘zini baholash, ortiqcha xavotir, depressiv kayfiyat, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar kiradi. Ba’zi hollarda haddan tashqari hissiy ta’sirchanlik, tez jahllanish yoki aksincha, ichki tortinchoqlik kuzatiladi. Bu muammolarni e’tiborsiz qoldirish kelajakdagi shaxsiy va ijtimoiy hayotga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Muammolarni bartaraf etishda birinchi navbatda psixologik profilaktika muhimdir. Maktab psixologlari o‘smir qizlar bilan individual va guruhviy suhbatlar tashkil etishi, o‘zini anglash va o‘zini qabul qilishga qaratilgan treninglar o‘tkazishi maqsadga muvofiq. Ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash, ularni farzandining yosh xususiyatlari haqida xabardor qilish ham muhim vazifalardan biridir.

Ikkinchidan, qizlarda ijobiy o‘zini baholashni shakllantirish ustida ishlash zarur. Ularning yutuqlarini e’tirof etish, kichik muvaffaqiyatlarini ham qadrlash psixologik barqarorlikni oshiradi. Qizlarga mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatini berish, ularning fikrini hurmat qilish shaxsiy mas’uliyatni rivojlantiradi.

Uchinchidan, emotsional intellektni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Qizlarga o‘z his-tuyg‘ularini anglash va to‘g‘ri ifoda etish, stressni boshqarish, nizoli vaziyatlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini o‘rgatish kerak. Bu kelajakdagi oilaviy va kasbiy hayotda ham katta ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, sog‘lom turmush tarzi va ijodiy faoliyat psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Sport, san’at, musiqa, adabiyot bilan shug‘ullanish qizlarning ichki energiyasini ijobiy yo‘nalishga buradi. Ijtimoiy loyihalarda ishtirok etish esa ularning jamiyatdagi o‘rnini his qilishiga yordam beradi.

izlarning o‘ziga ishonganligi siklning boshqa davrlariga qaraganda eng yuqori darajada bo‘ladi. Bu kunlar, qizlar uchun eng ko‘p quvvatga, zavq-shavqqa to‘lgan, atrofdagilar bilan do‘stona munosabatda bo‘lgan va o‘z-o‘zini baholash darajasi ko‘tarilgan vaqtlardir. Davr o‘rtalariga borib optimizm o‘zining eng yuqori cho‘qqisiga yetadi. Bu «yoz» kunlarida qizlarning atrofdagi-lar, ayniqsa qarama-



qarshi jins vakillari bilan bo'ladigan munosabatlari eng a'lo darajada bo'ladi. Tabiatda issiq yoz o'rnini o'zining izg'irin shamollari bilan kuz egallaganidek, menstrual siklning uchinchi haftasida organizm uchun quvvat manbai bo'lgan estrogen miqdori kamayib, androgenning ajralib chiqishi kuchaya boradi. U estrogen ta'sirini kamaytirib, hayz ko'rish boshlanishi oldidan ruhiy siqilish holatini yuzaga keltiradi, organizmni qishga, ya'ni navbatdagi menstruatsiyaga tayyorlaydi. Bu davrda o'smir qizlar ruhiyatida tajanglik, jizzakilik, befarqlik, o'z-o'ziga nisbatan ham, atrofdagilarga nisbatan ham ishonchsizlik ortib boradi. O'z-o'zini baholash darajasi keskin pasayadi. Bu holat qizlarda nafaqat noqulaylik hissini, balki «Men hech kimga kerak emasman!», «Naqadar xunukman», degan fikrlarni ham tug'diradi. Bunday fikr, bunday baho o'smir qiz uchun qay darajada og'ir ekanligini faqat shu holatni boshidan kechirganlarga his qila olishi mumkin. Ayni shu davrda atrofdagilar, sinfdoshlari, o'qituvchilar, ota-onalar tomonidan o'smir qiz shaxsiyatiga taalluqli bo'lgan arzimagan gap ham unga o'ta haqoratdek tuyulishi va fojeali oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bu holat hafta davomida kuchayib boraveradi. To'rtinchi hafta menstruatsiya sikli boshlanganda esa bu holatlar yanada kuchayadi. Bu davrda o'smir qizlarning o'z-o'zini baholash darajasi nihoyatda pasayib, ular nafaqat atrofidagilarni, hatto o'z-o'zini ham yomon ko'rib ketadi. O'zlarini o'ta noqulay, o'ta xunuk, yolg'iz, hech kimga kerak emas, deb his qiladilar. Ayni shu vaqtlarda o'z ruhiyatida, organizmida ro'y berayotgan bunday o'zgarishlarning asl sababi va mohiyatini tushunib yetmagan ayrim o'smirlar atrofidagilar bilan bo'ladigan o'zaro munosabatlarning buzilishiga, ayrim noxush hodisalarning sodir etilishiga yo'l qo'yishlari mumkin.

Jinsiy balog'atga yetish davrida o'smir organizmida, uning ruhiyatida ro'y beradigan bunday tabiiy o'zgarishlardan xabardor bo'lish, ularning sabablari, kechishi haqida aniqroq ma'lumotlarga ega bo'lish «o'smirlikdek» og'ir, murakkab davrni jiddiy, salbiy asoratlarsiz kechishini ta'minlaydi. Buning uchun birinchi navbatda, shu o'smirlarning yaqin kishilari, ota-onasi, o'qituvchilari hozirgi kun o'smir psixologiyasi, psixofizilogiyasi masalalariga oid eng zamonaviy ilmiy



ma'lumotlardan xabardor bo'lishi va o'smirlar bilan o'zaro munosabatlarda ulardan o'rinli foydalana olish malakalariga ega bo'lishlari lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'smirlik davrida qizlarning psixologik shakllanishi murakkab va ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. Biologik o'zgarishlar, oilaviy muhit, tengdoshlar ta'siri va ijtimoiy omillar bu jarayonga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrda yuzaga keladigan muammolarni o'z vaqtida aniqlash va psixologik jihatdan to'g'ri yondashuvni qo'llash orqali sog'lom, mustaqil va o'ziga ishongan shaxsni tarbiyalash mumkin. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi esa bu jarayonning muvaffaqiyatli kechishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. E.G'oziyev "Umumiy psixologiya " 2014 y
2. E.G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi "2014 yil
3. Jalolova, M. (2021, May). SENSORY DEVELOPMENT IN PRESCHOOL AGE. In Archive of Conferences (Vol. 25, No. 1, pp. 153-157).
4. ИСАКОВА М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) //СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью" Центр инновационных технологий". – №. 8. – С. 45-52.
5. Ziyo.net