

O'SMIR QIZLARING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI, BA'ZI SALBIY OQIBATLAR VA ULARGA YECHIM TOPISHDA PSIXOLOG, OTA-ONALAR VA PEDAGOGLARNING HAMKORLIGI

Karabayeva Muxabbat Yergashevna

Toshkent shahar Yunusobod tumani 313-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smir qizlarning psixologik va fiziologik o'ziga xos xususiyatlari, ushbu davrda uchraydigan ayrim salbiy holatlar hamda ularni bartaraf etishda psixolog, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi yoritilgan. O'smirlik davri qizlarning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, o'ziga ishonchsizlik, stress va ijtimoiy moslashuv bilan bog'liq muammolar yuzaga kelishi mumkin. Maqolada mazkur muammolarning oldini olish va ularga samarali yechim topishning psixologik-pedagogik jihatlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: o'smir qizlar, psixologik xususiyatlar, emotsional rivojlanish, stress, o'ziga ishonch, ota-onalar, pedagoglar, psixologik yordam, hamkorlik, tarbiya.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'smir qizlarda bu davr jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan kechadi. Ularning hissiyotlari kuchayadi, mustaqillikka intilishi ortadi, o'z shaxsiga va tashqi ko'rinishiga bo'lgan e'tibori kuchayadi. O'smir qizlarning muhim xususiyatlaridan biri emotsional sezgirlikning yuqori darajada bo'lishidir. Ular tanqid, e'tiborsizlik yoki tengdoshlari bilan munosabatlardagi muammolarga nisbatan juda ta'sirchan bo'ladilar. Shu sababli ayrim holatlarda xavotir, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va yolg'izlik hissi yuzaga kelishi mumkin.

Bugungi kunda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham o'smir qizlar ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. O'zini boshqalar bilan solishtirish, ideal obrazlarga intilish va virtual muloqotning kuchayishi ayrim qizlarda past o'zini baholash, stress va emotsional zo'riqish holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Oiladagi nosog'lom muhit, ota-onalarning befarqligi yoki haddan tashqari nazorati ham salbiy oqibatlarga sabab bo'ladi. Bunday holatlarda qizlarda tajovuzkorlik, ichki ziddiyat, ijtimoiy yakkalanish yoki salbiy xulq-atvor shakllanishi mumkin.

Mazkur muammolarni bartaraf etishda psixologning roli muhimdir. Maktab psixologi o'smir qizlarning emotsional holatini o'rganishi, individual suhbatlar va treninglar tashkil etishi, stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar olib borishi zarur. Ota-onalarning vazifasi esa qizlari bilan samimiy muloqot qilish, ularning muammolarini tinglash va emotsional

qo'llab-quvvatlashdan iboratdir. Farzandning fikrini hurmat qilish, unga ishonch bildirish va ortiqcha tanqiddan qochish sog'lom psixologik muhitni yaratishga yordam beradi.

Pedagoglar ham o'smir qizlarning psixologik holatiga e'tiborli bo'lishlari lozim. Ularning qiziqishlarini qo'llab-quvvatlash, ta'lim jarayonida rag'batlantirish va sinfda ijobiy muhit yaratish o'quvchilarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Psixolog, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi o'smir qizlarning muammolarini erta aniqlash va ularga o'z vaqtida yordam ko'rsatish imkonini beradi. Hamkorlikda olib boriladigan profilaktik suhbatlar, treninglar va tarbiyaviy tadbirlar qizlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, o'smir qizlarni sport, san'at, kitobxonlik va ijodiy faoliyatlarga jalb etish ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga, ijobiy qiziqishlarni shakllantirishga va salbiy oqibatlarining oldini olishga yordam beradi.

O'smir qizlar bilan ishlashda ishonchli muloqot asosiy metod hisoblanadi. Psixolog yoki pedagog suhbat jarayonida hukm qilmaslik, ayblamaslik va ochiq savollar berish tamoyiliga amal qilishi lozim. Carl Rogers tomonidan ishlab chiqilgan shaxsga yo'naltirilgan yondashuv aynan o'smirlar bilan ishlashda samarali natija beradi. Ushbu yondashuvda empatiya, samimiylik va shartsiz qabul qilish muhim o'rin tutadi. O'smir qizlarda emotsional intellektni rivojlantirish ham dolzarb masaladir. Ularni o'z his-tuyg'ularini anglash, nomlash va boshqarishga o'rgatish zarur. Maxsus treninglar, rolli o'yinlar, vaziyatli mashqlar orqali hissiy o'zini nazorat qilish ko'nikmalari shakllantiriladi. Bu esa nizolarni tinch yo'l bilan hal qilishga yordam beradi.

Zamonaviy axborot muhitida ijtimoiy tarmoqlarning o'smir qizlarga ta'siri ham katta. Ideal obrazlar, sun'iy standartlar va taqqoslash jarayoni o'ziga baho berishga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Shu bois media savodxonlikni oshirish, real va virtual hayotni farqlash ko'nikmasini shakllantirish muhimdir. Ota-onalar farzandining internetdan foydalanish jarayoniga bevosita nazorat emas, balki ongli yo'naltirish orqali ta'sir ko'rsatishlari maqsadga muvofiqdir. O'smir qizlar ko'pincha yaqin dugonalari bilan o'z his-tuyg'ularini bo'lishishga moyil bo'ladilar. Tengdoshlar guruhi ularning qadriyatlari va qarashlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maktabda sog'lom ijtimoiy muhitni shakllantirish, jamoaviy faoliyatlarni rivojlantirish muhimdir. Sport, san'at, ijodiy to'garaklar o'zini namoyon qilish imkonini beradi va ichki potensialni ochadi.

Shuningdek, o'smir qizlarda kasb tanlash masalasi ham asta-sekin shakllanadi. Ularning qiziqishlarini aniqlash, kasbiy yo'naltirish ishlari olib borish, muvaffaqiyatli ayol obrazlari haqida ma'lumot berish motivatsiyani oshiradi. Mustaqil kelajak rejasiga ega bo'lgan qizlarda mas'uliyat va o'zini qadrlash tuyg'usi kuchayadi. Oilaviy tarbiyada muvozanat tamoyili muhimdir. Haddan tashqari qattiqqo'llik ham, ortiqcha erkinlik ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Nazorat va ishonch o'rtasidagi

muvozanat o'smir qizning sog'lom rivojlanishini ta'minlaydi. Ota-onalar farzandining shaxs sifatida shakllanish jarayonini tushunib, unga maslahat beruvchi, yo'naltiruvchi pozitsiyada bo'lishlari zarur.

O'smir qizlar bilan ishlashda milliy va ma'naviy qadriyatlarni singdirish ham muhim ahamiyatga ega. O'zligini anglagan, o'z madaniyatiga hurmat bilan qaraydigan qizlarda ichki barqarorlik yuqori bo'ladi. Ma'naviy tarbiya psixologik mustahkamlikni kuchaytiradi va salbiy ta'sirlarga qarshi immunitet hosil qiladi. Shunday qilib, o'smir qizlar bilan ishlash kompleks va tizimli yondashuvni talab etadi. Oiladagi sog'lom muhit, psixologik qo'llab-quvvatlash, empatik muloqot, ijtimoiy faollikni rag'batlantirish va ma'naviy qadriyatlarni shakllantirish orqali barkamol, o'ziga ishongan va ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalash mumkin. Oila va maktab hamkorligi mustahkam bo'lsa, o'smir qizlarning kelajagi yanada porloq bo'ladi. Yuksak ma'naviy-axloqiy fazilatlarga ega jamiyat, davlat va oilasi oldida o'z mas'uliyatini his etadigan, davlatning ichki va tashqi siyosatini to'g'ri anglaydigan, vatanparvar va xalqparvar, tashabbuskor va tadbirkor, zamonaviy bilim va yuksak insoniy fazilatlarga ega, irodasi baquvvat, iymoni butun hamda vijdoni pok shaxslarni tayyorlashdan iboratdir.

Qizlarning odob-axloqiga ta'sir etuvchi omillar quyidagilar:

Oila;

Ta'lim muassasi;

Jamoa (muhit).

Bugungi kunda turmushga chiqmagan qizlar oilaviy hayotning ma'naviy, axloqiy, iqtisodiy xususiyatlari, oilani rivojlantirish, oilada tinchlik va totuvlikni saqlash, oilada farzand tarbiyasini amalga oshirish ishlariga tayyor bo'lishlari zarurligini hayotning o'zi ko'rsatmoqda. Shuningdek, bo'lajak kelin va kuyovlarni baxtiyor oila, oilaviy hayot, turmush, ro'zg'or tutish, oila a'zolari bilan o'zaro munosabatlarda "muvaqqafiyat kaliti"ga erishish mahoratiga o'rgatish, jamiyatimizda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qator oilaviy muammolar, manfaatlar to'qnashuvi, kelishmovchiliklar, jumladan, ajrimlarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Abu Ali ibn Sino, agar har qanday narsa va hodisa ichki yoki tashqi sabablar bilan harakatga keladigan bo'lsa, demak, insonning yashashi va harakatida ham birorta sabab bo'lishi kerak, bunday sabablardan biri ruhiy quvvatdir deb ko'rsatadi. Qizlarga mustaqil bilim olish, o'z faoliyatini o'zi tashkil qilish, o'zini o'zi boshqarish, yangi g'oyalarni ishlab chiqish va hokazolarni o'rgatishda oila birichi navbatdagi tayanch vazifasini o'tovchi maskandir. Turmushga chiqmagan qizlarni oilaviy hayotga, turmushga, kelinlikka, jamiyatga tayyorlash masalasiga xalqimiz qadim-qadimdan muhim masala sifatida qarab kelgan.

Turmushga chiqmagan qizlar oilaviy hayotning ma'naviy, axloqiy, iqtisodiy xususiyatlari, oilani rivojlantirish, oilada tinchlik va totuvlikni saqlash, oilada farzand

tarbiyasini amalga oshirish ishlariga tayyor bo'lishlari zarur. Oilada qiz bolaga e'tibor muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, qiz bola bo'lajak ona, yor, opa va singildir. Oilada tinchlik-totuvlik, saramjon-sarishtalik, ozodalik, farzandlar tarbiyasi, hattoki, sog'lom muhit ham xotinqizlar, demakki, buvijonlarimiz, onalarimiz, singillarimiz, kelinlarimiz zimmasiga tushadi. Har bir ota-onaga o'z bolasiga sog'lom tarbiya berib voyaga yetkazsa, farzandning mustaqil hayotga toza ruh, olam-olam orzu-intilishlari bilan qadam qo'yayotganini ko'rsa, uning hayoti ma'no kasb eta boshlaydi. Farzandlarni to'g'ri tarbiyalash, ayniqsa jismoniy, ma'naviy fazilatlarni ularda tarbiya qilish doimo ota-onaning asosiy maqsadi bo'lib kelgan.

Oiladagi sog'lom muhit, odamiylik, insonparvarlik munosabatlari nafaqat qizlarning balki farzandning ruhiy dunyosiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'spirinlarga oila qurish haqida tushuncha berishda baxtli, tinch-totuv yashash, birbiriga ishonch, sadoqat bo'lishi kerakligini uqtirish bilan birga, ularni oilaviy turmushda yuz berishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklardan ham ogohlantirish kerak, albatta. Ularga oilada bo'lib turadigan janjallarda ohirini o'ylab ish tutish zarurligini uqtirish lozim. Oila – ijtimoiy zarurat! Ma'lumki, tabiatdagi butun mavjudot, tirik organizmlar borki, barchasining juftlikda yashashi hayotiy qonuniyatdir. Shunday ekan, insoniyat tabiat sarvari sifatida kishi, shaxs tariqasida shakllanib chiqishiga qadar ham shunday tabiiy zaruratga ehtiyoj sezgan.

O'smir qizlarda emotsional sezgirlik yuqori bo'ladi. Ular atrofdagilarning fikriga nisbatan ta'sirchan, tanqidga nisbatan og'riqli reaksiya bildirishi mumkin. Bu davrda o'zini baholash darajasi beqaror bo'ladi. Psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlanmagan qizlarda o'ziga ishonchsizlik, tortinchoqlik yoki aksincha tajovuzkorlik namoyon bo'lishi mumkin.

Shu bois muloqot jarayonida hurmat va ishonch muhitini yaratish muhimdir. Mashhur psixolog Erik Erikson o'smirlik davrini "identiklikni shakllantirish bosqichi" deb ta'riflaydi. Ushbu bosqichda shaxs "Men kimman?" degan savolga javob izlaydi. O'smir qizlarda ayniqsa o'zini qabul qilish, tashqi ko'rinishiga munosabat, jamiyatdagi o'rni haqidagi o'ylar kuchayadi. Agar oila va ta'lim muhitida qo'llabquvvatlovchi atmosfera mavjud bo'lsa, identiklik sog'lom shakllanadi.

Oiladagi muhit o'smir qiz shaxsining rivojlanishida hal qiluvchi omildir. Mehrmuhabbat, o'zaro hurmat va ochiq muloqot mavjud bo'lgan oilada ulg'aygan qizlar o'z fikrini erkin ifoda eta oladi. Aksincha, doimiy tanqid, taqqoslash, e'tiborsizlik yoki zo'ravonlik mavjud bo'lgan oilalarda psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Bu esa o'ziga past baho berish, ijtimoiy chekinish yoki salbiy muhit ta'siriga tushib qolish xavfini oshiradi. O'smir qizlar bilan ishlashda quyidagi psixologik usullar samarali hisoblanadi: individual suhbatlar, ishonchli muloqot, motivatsion treninglar, o'zini anglash mashqlari, emotsional intellektni rivojlantirishga qaratilgan topshiriqlar. Guruhli mashg'ulotlar orqali ham ijtimoiy ko'nikmalar

shakllantiriladi. Empatiya, o'zini boshqarish, nizolarni tinch yo'l bilan hal etish ko'nikmalari muhim ahamiyatga ega.

Psixolog Carl Rogers tomonidan ilgari surilgan shaxsga yo'naltirilgan yondashuv o'smirlar bilan ishlashda samarali metod hisoblanadi. Bu yondashuvga ko'ra, shaxsni so'zsiz qabul qilish, unga nisbatan samimiylilik va empatiya ko'rsatish uning ichki imkoniyatlarini ochishga yordam beradi. O'smir qiz o'zini tushunilgan va qadrlangan his qilganda, uning ichki salohiyati rivojlanadi.

Maktab psixologi va sinf rahbarining roli ham muhimdir. O'quvchi qizlarning qiziqishlari, qobiliyatlari va ehtiyojlarini aniqlash, ularni turli to'garak va tadbirlarga jalb qilish ijtimoiy faollikni oshiradi. Ijobiy faoliyat bilan band bo'lgan o'smir qizlarda salbiy xatti-harakatlar ehtimoli kamayadi. Oila va maktab hamkorligi o'smir qizlar bilan ishlashda samaradorlikni ta'minlaydi. Ota-onalar uchun psixologik seminarlar, maslahatlar tashkil etish, farzand bilan muloqot madaniyatini o'rgatish zarur. O'smir qizga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berish, biroq nazoratni ham yo'qotmaslik muvozanatli tarbiyaning asosidir. O'smir qizlarning psixologik rivojlanish jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, biologik, ijtimoiy hamda ma'naviy omillarning o'zaro ta'siri ostida kechadi. Ayniqsa 12– 16 yosh oralig'ida kuzatiladigan jismoniy o'zgarishlar ularning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Organizmda gormonal o'zgarishlar kuchayishi natijasida kayfiyatning tez-tez almashishi, ta'sirchanlik, o'ziga nisbatan talabchanlik ortadi. Shu sababli o'smir qizlar bilan ishlashda ularning emotsional barqarorligini mustahkamlash ustuvor vazifa hisoblanadi.

O'smir qizlarda o'zini anglash jarayoni jadallashadi. Ular tashqi ko'rinishi, jamoadagi o'rni, tengdoshlar orasidagi obro'si haqida ko'proq o'ylay boshlaydilar. Agar oilada doimiy tanqid, taqqoslash yoki e'tiborsizlik mavjud bo'lsa, qizlarda o'ziga past baho berish shakllanadi. Bu esa kelgusida ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga olib kelishi mumkin.

Aksincha, qo'llab-quvvatlovchi muhitda ulg'aygan qizlarda o'ziga ishonch, tashabbuskorlik va mustaqil fikrlash rivojlanadi.

Psixologik tadqiqotlarda o'smirlik davri shaxs identifikatsiyasi shakllanishining muhim bosqichi sifatida talqin etiladi. Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, bu davr "identiklikka erishish yoki rol chalkashuvi" bosqichidir. O'smir qiz o'z qadriyatlari, e'tiqodlari va kelajak rejalari haqida mustaqil qaror qabul qilishga intiladi. Agar oila uning fikrini hurmat qilsa va muhokama madaniyati mavjud bo'lsa, identiklik sog'lom shakllanadi. Oiladagi iqlimning barqarorligi o'smir qiz ruhiyatining asosiy tayanchidir. Oilada o'zaro hurmat, mehr-muhabbat va adolat tamoyillari ustuvor bo'lsa, qiz o'zini xavfsiz his qiladi. Xavfsizlik hissi esa psixologik rivojlanishning muhim omilidir. Doimiy janjal, zo'ravonlik yoki sovuqqonlik hukm surgan oilalarda esa tashvishlilik darajasi yuqori bo'ladi. Bunday qizlar ko'pincha ichki kechinmalarini yashiradi yoki salbiy guruhlar ta'siriga tushib qoladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smir qizlarning o‘ziga xos psixologik xususiyatlarini inobatga olish, ularda yuzaga keladigan salbiy holatlarni o‘z vaqtida aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda psixolog, ota-onalar va pedagoglarning o‘zaro hamkorligi, emotsional qo‘llab-quvvatlash va sog‘lom tarbiyaviy muhit yaratish o‘smir qizlarning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
6. UNICEF. Adolescent Girls and Well-Being. – New York, 2022.
7. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2023.
8. Erik Erikson. Identity: Youth and Crisis. – New York, 1968.