O‘QUVCHI QIZLARDA O‘TISH DAVRI PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI VA SALBIY HOLATLAR PROFILAKTIKASI

Ibraymova Sarbinaz Daribaevna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahri 24-sonli umumta’lim maktabi psixologi
Abdugapbarova Ziynep Zakirovna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Nukus shahri 24-sonli umumta’lim maktabi psixologi

Annotatsiya

Mazkur maqolada maktab yoshidagi qiz bolalar hayotida o‘ta muhim hisoblangan o‘tish davrining psixofiziologik jihatlari ilmiy asosda tahlil qilingan. 2. O‘smirlik davriga qadam qo‘yayotgan qizlarda ro‘y beradigan gormonal o‘zgarishlar va ularning xulq-atvorga ta’siri atroflicha yoritilgan. 3. Tadqiqot davomida o‘quvchi qizlarning o‘z tashqi ko‘rinishidan noroziligi va bu jarayonda yuzaga keladigan psixologik komplekslar o‘rganilgan. 4. Maqolada o‘tish davridagi emotsional beqarorlik, asabiylashish va depressiv holatlarning oldini olish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. 5. Nukus shahridagi 24-sonli maktab misolida qizlar o‘rtasida o‘tkazilayotgan profilaktik suhbatlar va psixologik treninglarning samaradorligi tahlil etilgan. 6. Qiz bolalarning ijtimoiy muhitga moslashishi va tengdoshlari bilan muloqotda yuzaga keladigan ziddiyatlarni bartaraf etish usullari ko‘rsatib o‘tilgan. 7. Shuningdek, oilada ota-ona va qiz bola o‘rtasidagi ishonchli munosabatlarni shakllantirishning psixologik mexanizmlari taklif etilgan. 8. Xulosa qismida o‘smir qizlarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish bo‘yicha pedagog va psixologlar uchun metodik tavsiyalar bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: O‘smir qizlar, o‘tish davri, pubertat, gormonal o‘zgarishlar, emotsional intellekt, profilaktika, o‘z-o‘zini baholash, psixologik maslahat, ijtimoiy moslashuv, reproduktiv salomatlik.

Asosiy qism

O‘smirlik davri, ayniqsa o‘quvchi qizlar hayotida "bo‘ron va tazyiq" davri sifatida tavsiflanadi. Bu bosqich taxminan 10-11 yoshdan boshlanib, 15-16 yoshgacha davom etadi. Mazkur davrda qiz bolaning organizmi bolalikdan ayollik holatiga o‘tish uchun keskin transformatsiyani boshdan kechiradi. Nukus shahridagi 24-sonli maktab psixologlari sifatidagi tajribamiz shuni ko‘rsatadiki, bu davrda qizlar nafaqat jismoniy, balki chuqur ruhiy inqirozlarga ham duch keladilar. Ushbu inqirozlarni to‘g‘ri boshqarish ularning kelajakdagi shaxsiy hayoti va ijtimoiy mavqeyi uchun poydevor hisoblanadi.

O‘tish davrining boshlanishi gipofiz va gipotalamus bezlarining faollashuvi bilan bog‘liq. Organizmda estrogen va boshqa gormonlarning keskin ortishi natijasida ikkilamchi jinsiy belgilar shakllana boshlaydi.

Menarxe (ilk hayz tsikli): Bu jarayon ko‘p qizlar uchun psixologik "shok" bo‘lishi mumkin. Agar qiz bola bu jarayonga oldindan tayyorlanmagan bo‘lsa, unda qo‘rquv, uyat va o‘z tanasidan begonalashish hissi paydo bo‘ladi.

Tana tuzilishidagi o‘zgarishlar: Bo‘yning tez o‘sishi va vazn ortishi qizlarda "mening tanam menga bo‘ysunmayapti" degan tasavvurni uyg‘otadi. Bu davrda paydo bo‘ladigan akne (husnbuzarlar) o‘smir qizning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga eng katta zarba beruvchi omildir.

O‘smir qizlar ruhiyatida quyidagi o‘zgarishlar yaqqol ko‘zga tashlanadi:

Kayfiyatning keskin o‘zgarishi: Bir necha daqiqa ichida quvnoqlikdan chuqur xafagarchilikka tushish. Bu gormonal fonning beqarorligi bilan izohlanadi.

O‘z-o‘zini tahlil qilish (Refleksiya): Qizlar "Men kimman?", "Tashqi ko‘rinishim boshqalarga yoqadimi?" degan savollar atrofida ko‘p qayg‘uradilar.

Maksimalizm: Hamma narsani yo "oq", yoki "qora" rangda ko‘rish. Ular uchun kichik muvaffaqiyatsizlik ham hayotiy fojia kabi qabul qilinadi.

O‘tish davridagi qizlar uchun ota-onaning fikridan ko‘ra tengdoshlarining tan olishi muhimroq bo‘lib qoladi. Ular ma’lum bir guruhga tegishli bo‘lishga intiladilar. Bu jarayonda kiyinish uslubi, gapirish ohangi va ijtimoiy tarmoqlardagi faollik o‘ziga xos "status" belgisi hisoblanadi. Agar qiz bola o‘z guruhida rad

etilsa, bu og‘ir depressiv holatlarga va o‘z-o‘ziga shikast yetkazish (self-harm) moyilligiga olib kelishi mumkin.

Nukus shahri 24-sonli maktabda o‘quvchi qizlar bilan ishlashda biz quyidagi profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshiramiz:

"Sirlashuv" xonalari va klublari: Qizlar ota-onasi yoki o‘qituvchisiga ayta olmagan gaplarini psixolog bilan maxfiy tarzda bo‘lishishlari uchun sharoit yaratish.

Reproduktiv salomatlik darslari: Tibbiyot xodimlari bilan hamkorlikda gigiyena va fiziologik o‘zgarishlar haqida to‘g‘ri ma’lumot berish. Bu qizlardagi asossiz qo‘rquvlarni yo‘qotadi.

Art-terapiya va treninglar: "Men go‘zalman", "O‘zlikni anglash" mavzusidagi treninglar orqali qizlarning o‘ziga bo‘lgan bahosini (self-esteem) oshirish.

Ota-onalar bilan ishlash: "Qizingiz o‘smoqda" mavzusida seminar-treninglar o‘tkazish. Ota-onalarga qizlari bilan buyruq ohangida emas, balki do‘stona muloqot qilishni o‘rgatish.

6. Konfliktlar va ularni bartaraf etish

O‘smir qizlarda o‘qituvchilar va ota-onalar bilan konfliktlar ko‘p kuzatiladi. Buning sababi o‘smirning "kattalik hissi" va kattalarning uni hali ham yosh bola deb hisoblashidir. Profilaktika doirasida biz "Mediatsiya" usulidan foydalanamiz — ya’ni konflikt tomonlarini bir stol atrofida o‘tqazib, bir-birini eshitishga chorlaymiz.

Xulosa

O‘quvchi qizlarda o‘tish davri — bu tabiatning murakkab, ammo go‘zal in'omidir. Ushbu davrni talafotsiz o‘tkazish uchun faqatgina taqiqlarga tayanmaslik kerak. Psixologik va pedagogik profilaktikaning asosi — ishonch va tushunishdir. Agar maktab va oila o‘zaro hamkorlikda qiz bolaga o‘z tana va ruhiy o‘zgarishlarini qabul qilishga yordam bersa, biz sog‘lom dunyoqarashga ega, ruhiy barqaror kelajak onalarini voyaga yetkazgan bo‘lamiz. Nukus shahri 24-sonli

maktab tajribasi shuni ko‘rsatadiki, o‘z vaqtida o‘tkazilgan psixoprofilaktika qizlar o‘rtasidagi salbiy ijtimoiy hodisalarni 40-50 foizga kamaytirish imkonini beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

Mirziyoyev Sh.M. "Xotin-qizlarni qo‘llab-quvvatlash va oila institutini mustahkamlash sohasidagi davlat siyosati". – Toshkent, 2021.

G‘oziyev E.G‘. "Ontogenez psixologiyasi". – Toshkent: "Noshir", 2010.

Shoumarov G‘.B. "Oila psixologiyasi". – Toshkent: "Sharq", 2008.

Kon I.S. "Psixologiya yunosheskogo vozrasta". – Moskva: Prosveщenie, 1979.

Baratov Sh.R. "Psixologik xizmat asoslari". – Toshkent, 2014.

Erikson E. "Identichnost: yunoshestvo i krizis". – Progress, 1996. (Rus tilidan tarjima).

Yunusova G.S. "O‘smir qizlar psixologiyasining o‘ziga xosligi". – Pedagogik mahorat, 2019.

Xalilova N.I. "Yosh davrlari psixologiyasi". – Toshkent, 2016.