

QIZLARNING O'SMIRLIK DAVRIDAGI PSIXOLOGIK O'ZGARISHLARI

Sharipova Gulnora Xalimovna

*Samarqand shahar 43-sonli ayrim fanlar chuqur o'tiladigan
sinflari mavjud umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: O'smirlik davrining og'ir, murakkab davr ekanligi ko'plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun mohiyati ham o'zgaradi. Bu davrda o'smir hayotida, uning ruhiyati, organizmining fizio-logik holatlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. Aksariyat holatlarda ularda birbiriga qarama-qarshi bo'lgan turli xil an'analar kuzatiladi. Bu davrga kelib bola endi «bola» emas va shu bilan birga hali «katta» ham emas. Uning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari bu-tunlay boshqacha xarakter kasb etib boradi. Uning qiziqishlari tizimi, ijtimoiy yo'nalganligi qaytadan shakllanadi, o'z-o'zini anglashi, baholashi, qadriyatlari o'zgaradi.

Kalit so'zlar : o'smir , o'tish , xolat , xususiyat , inqiroz , davr , murakkab , ruhiyat, psixik jarayonlar.

KIRISH

O'smirlik davri insonni bolalikdan yoshlikka o'tuvchi va o'z navbatida boshqa davrlardan o'zining nisbatan keskinroq, murakkabrok kechishi bilan farqlanib turuvchi davrdir. Bu davr taxminan bolalarning 5-8-sinflarda o'qish paytlariga to'g'ri keladi va 11—12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davr oralig'ida kechadi. Ayrim bolalarda bu davr 1—2 yil ertaroq yoki kechroq kuzatilishi ham mumkin. O'smirlik davri ayrim maxsus psixologik adabiyotlarda «o'tish davri», «og'ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ham ataladi. Bu davrning «og'irligi», «keskinligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi?

O'smir organizmida ro'y beradigan o'zgarishlar shundan iboratki, bola rivojlanishining ayni shu davrida biologik, fiziologik yetukligi borasida tub o'zgarishlar amalga oshadi. Fiziologik rivojlanish va jinsiy balog'atga yetish jarayonining yangi bosqichi boshlanadi. Organizmdagi o'zgarishlar bevosita o'smir endokrin sistemasining o'zgarishi bilan boshlanadi. Bu davrda gipofiz bezining funksiyalari faollashadi. Uning old kismidan ajralib chiqadigan garmon organizm to'qimalarining o'sishi va boshqa muhim ichki sekretiya bezlari (qalqonsimon bez, buyrak usti va jinsiy bezlar) ishlashini kuchaytiradi. Ularning faoliyati o'smir organizmida ko'plab o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, jumladan bo'y o'sishining keskin tezlashishi (bir yilda o'g'il bolalarda 4-5 sm, qizlarda 3-4 sm o'sishi kuzatiladi), jinsiy

balogʻatga yetish, jinsiy organlarning rivojlanishi va ikkilamchi jinsiy belgilarning paydo boʻlishi amalga oshadi.

Bu jarayon qiz bolalarda 13-15 yoshlarda nisbatan jadal kechadi. Jismoniy rivojlanish va jinsiy yetilishning akseleratsiyalashuvi kuzatilayotgan hozirgi vaqtda ayrim qizlar 9—10 yoshda, oʻgʻil bolalar esa, 11-12 yoshlarida jinsiy balogʻatga yetishning ilk bosqichida boʻlishi mumkin. Shuningdek, oʻsmirlik davrida ichki sekretsiya bezlari faoliyati bilan bogʻliq ravishda organizmda keskin oʻzgarishlar roʻy beradi. Ayniqsa, qalqonsi—mon bez va jinsiy bezlar ajratib chiqaradigan garmonlar organizmda modda almashinishining katalizatori vazifasini bajaradi. Chunki, endokrin va nerv sistemalari bir-biriga uzviy bogʻliqdir. Shunga koʻra, oʻsmirlik davri bir tomondan quvvatning keskin ortishi va ikkinchi tomondan patogen taʼsirlarga oʻta sezgirligi bilan xarakterlanadi. Shuning uchun aqliy yoki jismoniy ortiqcha toliqish, uzoq muddatli asabiy zoʻriqish, effektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qoʻrqish, gʻazab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga (menstrual siklning vaqtincha buzilishiga) va nerv sistemasi funksiyasining buzilishiga sabab boʻlishi mumkin. Bunday buzilishlar taʼsirlanuvchanlikning ortishi, oʻzini tuta bilmaslik, parishonxotirlik, ishda mahsuldorlikning pasayishi, uyquning buzilishi kabilarda namoyon boʻladi. Oʻsmirlik davrida endokrin va nerv sistemalari faoliyatining bolalik davrida mavjud boʻlgan muvozanati buziladi, yangisi esa endigina oʻrnatilayotgan boʻladi. Bunday qayta qurilishlar, albatta, oʻsmirning ichki holati, kayfiyati, ruhiyatiga taʼsir koʻrsatadi va koʻpincha, uning umumiy noturgʻunligiga, taʼsirlanuvchanligiga, serjahlligiga, harakat faolligiga, vaqti-vaqti bilan hamma narsalarga befarq boʻlib qolishi va lanjligiga asos boʻladi.

Bunday holatlarning yuzaga kelishi koʻpincha, qizlarda menstrual sikl boshlanishidan bir oz oldinroq yoki sikl davrida koʻproq kuzatiladi. Jinsiy balogʻatga yetish va jismoniy rivojlanishdagi oʻsish oʻsmir ruhiyatida yangi psixologik tuzilishlarning yuzaga kelishida muhim ahamiyatga ega. Birinchidan, bu oʻsmir uchun juda sezilarli boʻlgan oʻzgarishlar boʻlib, ular oʻsmirning katta boʻlganini his qilishining yuzaga kelishida obʻektiv manba boʻlib xizmat qiladi (uning asosida oʻsmir oʻzining kattalarga oʻxshashligini his qiladi). Ikkinchidan, jinsiy balogʻatga yetish boshqa jins vakiliga qiziqishni rivojlantiradi, yangi kechinma, hissiyot, tuygʻularni yuzaga keltiradi.

Oʻsmirning ichki bandligi va yangi taassurotlar, kechinmalarga munosabati darajasi ularning oʻsmir hayotidagi oʻrni keng ijtimoiy sharoitlar bilan, oʻsmir hayotining konkret individual sharoitlari, uning tarbiyasi va muloqoti xususiyatlari bilan belgilanadi. Bu oʻrinda oʻsmir shaxsi shakllanishiga faqat kattalar uchun moʻljallangan kitoblar va kinofilmlar salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Bularning barchasi, shuningdek oʻrtoqlari bi—lan sevgi va jins muammolari haqida gaplashishlari oʻsmirlarda odamlar munosabatlarining intim jihatlariga koʻtarinki qiziqishni yuzaga

keltirishi, erotik an'analar va ilk seksuallikni rivojlantirishi mumkin. Har ikkala jins o'smirlari uchun bu davrda ilk romantik hislarning yuzaga kelishi «birinchi muhabbat»ga duch kelishi, birinchi bo'salarni olish kabilar me'yoriy hol hisoblanadi.

O'smirlik davrida esa aksincha, o'smir endi «yosh bola» emas, endi u «katta odam». Katta odam esa mustaqil bo'lishi, o'z muammolarini o'zi hal qilishi kerak. Bu davrda kattalar yordamiga murojaat qilish tengdoshlar tomonidan qoralanadi va buni o'smirning o'zi ham xohlamaydi. Bu davrda o'smirlarga kattalar tomonidan oldingidek ko'rsatiladigan iltifot, erkalashlar erish tuyuladi. Endi ular o'zlarini erkalab, silab-siypashlarini, «arzimagan narsalar» uchun kattalar tomonidan bildiriladigan olqishlarni «yoqtirmaydilar». Endi ular atrofdagilarni hissiy qo'llab-quvvatlashlaridan xoliroq bo'lishga, o'z muammolarini o'zlari shaxsan hal qilishga intiladilar. Oldinlari ko'chada, bog'chada, maktabda yuz bergan voqealar haqida uyidagilarga shikoyat qilib ota-onasidan yordam so'ragan bo'lsalar, endi oiladan tashqarida birontasidan dakki eshitib, kaltak yeb kelgan taqdirda ham bu haqda ota-onasiga bildirmaslikka harakat qiladi va imkon qadar ota-onasi uning «ishlariga» aralashmasliklarini xohlaydi. O'smirlik davrining xarakterli jihatlaridan yana biri jinsiy balog'atga yetish, (qizlarda) menstrual siklning boshlanishi bilan bog'liq. Ma'lumki, menstrual sikl bilan shaxs ruhiyati o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjud.

Qizlarda, ayollarda kuzatiladigan menstrual sikl 4 bosqichdan iborat bo'lib, o'rtacha 28 kun davom etadi va bu bosqichlarda shaxs ruhiyatida kuzatiladigan o'zgarishlarni shartli ravishda yilning to'rt faslidagi ob-havo o'zgarishlariga qiyoslash mumkin. Jinsiy bezlar estrogen va androgen gormonlarini ajratib chiqaradi. Estrogen gormonlari odamda ruhiy quvvatni oshiruvchi gormonlar bo'lsa, androgen gormonlari aksincha, ruhiy quvvatni yemiruvchi gormon hisoblanadi. Ularning ajralib chiqish miqdori menstrual siklning turli bosqichlarida turlicha bo'ladi. Menstrual sikl tugagandan keyingi birinchi haftada estrogen gormonlarining ajralib chiqishi ko'payib ayol, o'smir qiz organizmi tabiat xuddi qishdan keyingi bahor kunlarida yangi kuchlarga to'lib borgani kabi yashnab-yayrab ruhiy quvvatlarga to'yinib boradi.

Bu davrda qizlarning o'z-o'ziga va atrofdagilarga nisbatan bo'lgan munosabatlari yaxshilanib, ularning o'ziga ishonchi, o'zini baholash tuyg'usi ortib boradi. Navbatdagi ikkinchi haftani yashash yengil va yoqimli bo'lgan yoz fasliga qiyoslash mumkin. Bu davrda androgen miqdori juda kamayib, estrogen eng ko'p miqdorda ajralib chiqarila boshlaydi. Odamning ruhiyati ham eng yaxshi darajada bo'ladi. Bu bosqichda qizlarning 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 atrofdagilari, 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 oqibatlarga 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 munosabatlarining 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.

Jinsiy balog'atga yetish Jinsiy balog'atga yetish haqida tushuncha. O'smirlik davrida kuzatiladigan xarakterli holatlardan biri jinsiy balog'atga yetishdir. Jinsiy balog'atga yetish qanday amalga oshadi? Jinsiy bezlar va u bilan bog'liq bo'lgan jinsiy belgilar bola hali ona qornidaligidayoq, paydo bo'ladi va bola tug'ilganidan boshlab, to o'smirlik davrigacha jinsiy rivojlanishni belgilab beradi. Jinsiy bezlar va ularning funksiyalari bolani rivojlanish jarayonining yaxlitligi bilan uzviy bog'liq bo'ladi. Ontogenetik taraqqiyotning ma'lum bir bosqichida jinsiy rivojlanish keskin jadallashadi va fiziologik jinsiy yetuklik amalga oshadi. Jinsiy rivojlanishning

tezlashishi jinsiy balogʻatga yetish davri deb ataladi va u aksariyat hollarda, oʻsmirlik yoshiga toʻgʻri keladi.

XULOSA

Qiz bolalarning jinsiy balogʻatga yetishishi oʻgʻil bolalarga qaraganda 1-2 yil ilgari ketadi. Jinsiy balogʻatga yetish nisbatan individual xarakterga ega boʻlib, u vaqti va tempiga koʻra, turli bolalarda turlicha kechishi mumkin. Jinsiy balogʻatga yetish muddati va uning jadalligi turlicha bulib, u koʻplab omillarga: salomatlik holati, ovqatlanish xarakteri, iqlim, maishiy va ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlarga bogʻliq. Bunda nasliy xususiyatlar ham muhim rol oʻynaydi. Noqulay maishiy sharoitlar, yetarlicha va toʻgʻri ovqatlanmaslik, ularda zarur vitaminlarning yetishmasligi, ogʻir yoki qaytalanuvchan xastaliklar jinsiy balogʻatga yetish davrini kechiktirib yuborishga olib kelishi mumkin. Odatda, katta shaharlarda oʻsmirlarning jinsiy balogʻatga yetishishi qishloq joylardagiga qaraganda, ertaroq amalga oshadi. Jinsiy balogʻatga yetish davrida gipofiz va qalqonsimon bezlar ajratib chiqaradigan gormonlar taʼsiri ostida oʻsmirda boʻy oʻsishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi, ovozning oʻzgarishi, muskul kuchlarining ortishi, tananing ayrim qismlarini jun bosishi, koʻkrak bezlarining rivojlanishi kabilar kuzatiladi. Jinsiy balogʻatga yetish bosqichlari. Jinsiy balogʻatga yetish tekis kechadigan jarayon emas. U maʼlum bir bosqichlarga boʻlinadi va ularning har biri ichki sekretiya bezlarining va butun organizmning oʻziga xos funksiyalari bilan xarakterlanadi. Bu bosqichlar birlamchi va ikkilamchi jinsiy belgilar majmui boʻyicha belgilanadi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. ИСАКОВА, МУЪАЗАМ ТУЛКИНОВНА. "СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН)." СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Центр инновационных технологий" 8: 45-52.
2. ИСАКОВА, М. Т. СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН). СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (УЗБЕКИСТАН) Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Центр инновационных технологий", (8), 45-52.
3. Закирова М. С. РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА //ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. –2021. – С. 325-331.
4. Закирова, Мухаббат Сабировна. "РОЛЬ УЗБЕКСКИХ И РУССКИХ НАРОДНЫХ СКАЗОК В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА." ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ. 2021.