

O'SMIRLIK DAVRIDAGI YOSHLARGA O'Z O'ZINI ANGLASHDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Sipatdinov Arman Sharafatdinovich

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq davlat universitetining

Amaliy psixologiya ta'lim yo'nalishi talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14610248>

Annotatsiya. O'smirlik davri, shaxsiyatning shakllanishi, kimlikni aniqlash, hissiy barqarorlik va ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topish kabi jarayonlar bilan xarakterlanadi. Ushbu maqolada psixologik yordamning o'smirlarning o'z-o'zini anglash va shaxsiyatini shakllantirishda qanday rol o'ynashi, shuningdek, o'smirlarning o'zlikni qadrlash va o'z-o'zini anglashda yuzaga keladigan qiyinchiliklarga qanday yordam ko'rsatish zarurligi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar. O'smirlik davri, o'z o'zini anglash, psixologik yordam, ijtimoiy muhit, ijtimoiy rollar, identifikatsiya, ijtimoiylashuv.

PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO ADOLESCENTS IN SELF- UNDERSTANDING

Abstract. Adolescence is characterized by such processes as personality formation, identity determination, emotional stability, and finding one's place in the social environment. This article examines the role of psychological support in adolescent self-concept and identity development, as well as how to help adolescents with self-esteem and self-concept difficulties. the necessity is mentioned.

Key words. Adolescence, self-awareness, psychological support, social environment, social roles, identity, socialization.

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ В САМОПОНИМАНИИ

Аннотация. Подростковый возраст характеризуется такими процессами, как формирование личности, определение идентичности, эмоциональная устойчивость, поиск своего места в социальной среде. В данной статье рассматривается роль психологической поддержки в развитии Я-концепции и идентичности подростка, а также отмечается необходимость оказания помощи подросткам с трудностями в самооценке и Я-концепции.

Ключевые слова. Подростковый возраст, самосознание, психологическая поддержка, социальное окружение, социальные роли, идентичность, социализация.

O'z o'zini anglash — bu insonning o'z hissiyotlarini, fikrlarini, qadr-qimmatini, maqsadlarini va xulq-atvorini chuqur tushunish jarayonidir.

Bu jarayon shaxsiy o'sish va o'zini rivojlantirishning muhim qismi bo'lib, insonni ongli va mas'uliyatli hayot kechirishga undaydi. O'z o'zini anglash insonni o'z hayotining boshqaruvchisi bo'lishiga yordam beradi va uni maqsadli hayot kechirishga olib keladi. O'z-o'zini anglashning psixologik xususiyatlari insonning o'zini qanday tushunishi, qabul qilishi va o'zini qanday baholashiga bog'liq. Bu jarayon nafaqat individning o'ziga bo'lgan munosabati, balki uning hayotdagi muvaffaqiyatlari, qiyinchiliklarga qarshi kurashi va ijtimoiy munosabatlari bilan ham bog'liq. O'z-o'zini anglash psixologik jarayon bo'lib, shaxsning o'z hayotidagi muammolarni hal qilishda qanday yondashishga ta'sir qiladi. Bu jarayon har bir individning hayotdagi muvaffaqiyatlariga va o'zgarishlarga bo'lgan yondoshuviga katta ta'sir ko'rsatadi.

O'smirlik davri, insonning psixologik rivojlanishida juda muhim bosqich bo'lib, bu davrda o'z-o'zini anglash (yoki identifikatsiya) jarayoni yuzaga keladi. O'smirlik — bu o'zlikni, shaxsiyatni va jamiyatdagi o'rnini aniqlashga intilish davri bo'lib, o'smirlar o'zlarini tushunish, o'z kimligini shakllantirish va ijtimoiy muhitda o'zlarining o'rnini aniqlashga harakat qiladilar.

O'smirlik davrida o'z-o'zini anglash jarayoni juda murakkab va ko'p qirrali bo'lib, uning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi uchun o'smirlarning psixologik rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatish zarur. O'z-o'zini anglashning bu davrda shakllanishi, o'smirning kelajakdagi shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy muvaffaqiyatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar bu jarayonni o'tayotganda, ularga psixologik yordam, qo'llab-quvvatlash va yetarlicha maktab, oila va jamiyatdan yordam berish muhimdir. O'smirlar hayotining bu muhim bosqichida psixologik yordam ularga o'zlarini anglashda, ichki ziddiyatlarni hal qilishda va maqsadga erishishda yo'nalish beradi. Bu nafaqat o'smirlarning hozirgi holatini yaxshilaydi, balki ularning kelajagini ham mustahkam poydevorga asoslaydi.

Ota-onalar, pedagog o'qituvchilar, maktab psixologlari va boshqa mas'ul shaxslar bu davrda o'smir yoshdagi bolalarning rivojlanishini to'g'ri tashkil qilish va unga alohida yondashish maqsadida quyidagi yo'nalishlarni amalga oshirishi zarurdir.

Bu davrda o'smirlarda o'zlikni qabul qilishni rivojlantirish va bu borada ularga psixologik xizmat ko'rsatish juda muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlar ko'pincha o'zlarini qiyinchiliklarga duchor bo'ladigan, o'zlarini topish jarayonida noaniqliklar va stressga yo'l qo'yadigan yoshda bo'lishadi. Psixologik yordam o'smirni o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishga va o'zining zaif tomonlarini qabul qilishga yordam beradi. O'smirlar o'zlarini boshqa odamlar bilan solishtiradilar, bu esa ularda salbiy his-tuyg'ularni keltirib chiqarishi mumkin. Psixologlar ularga o'z xususiyatlarini va yaxshi jihatlarini ko'rsatib, o'zini qadrlashni o'rgatishlari zarur hisoblanadi.

Shuningdek bu davrda o'smirlar emotsional qo'llab-quvvatlashga ehtiyojlik sezishadi.

O'smirlar hissiy jihatdan juda o'zgaruvchan bo'ladilar. Psixologik yordam ularga hissiy holatlarini tushunish, his-tuyg'ularini aniqlash va ularga qanday boshqarish kerakligini o'rgatishda

yordam beradi. O'smirlar ko'pincha o'qish, ijtimoiy aloqalar va o'zini o'zgartirish bilan bog'liq stressni boshqarishda qiynalishadi. Psixologik yordam ularga stressni yengish usullarini, meditatsiya, nafas olish mashqlarini yoki boshqa salbiy his-tuyg'ulardan chiqish yo'llarini o'rgatishga yordam beradi.

Albatta, o'smirlar ijtimoiylashuv jarayonini boshdan kechirar ekan, ular o'z ijtimoiy rollarini aniqlashda har xil tushunarsiz xolatlarga duch kelishi mumkin. Bu vaziyatda esa o'smirlar o'zlarining ijtimoiy rollarini aniqlashga harakat qiladilar. Psixologlar ularga o'zligini qanday topish va ijtimoiy rollarini qanday qabul qilishni tushunishga yordam berishlari zarurdir. Shuningdek o'smirlar qo'llab-quvvatlashlarga va ijtimoiy tan olinishiga alohida e'tibor qaratishi mumkin.

Ushbu vaziyatda o'smirlar o'z hayotlarida yangi qadriyatlar va idealarga intilishadi.

Psixologlar ularga o'zlarini o'ziga xos shaxs sifatida qabul qilishni va ijtimoiy me'yorlarga va qadriyatlarga qanchalik moslashishlarini o'rgatishlari mumkin. O'smirlar uchun ijtimoiy munosabatlar va guruhdagi o'rnini anglash juda muhimdir. Psixologik yordam o'smirlarga ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, boshqalar bilan muvozanatli va salbiy munosabatlardan saqlanishda yordam beradi. O'smirlar ko'pincha do'stlik, sevgi va ota-onalar bilan bo'lgan munosabatlarida noaniqliklar va tushunmovchiliklarga duch kelishadi. Psixologlar ularga sog'lom ijtimoiy aloqalarni qanday qurish, hissiy ehtiyojlarni qanday ifodalashni o'rgatishlari kerak.

Tabiiyki o'z-o'zini anglash jarayonida o'smirlar o'z kelajagi to'g'risida qayg'uradi. Shu boisdan o'smirlar kelajak haqida o'ylashni boshlashi, ularning kasbiy orzulari va maqsadlari shakllanib bo'rishini mumkin. Psixologik yordam o'smirlarga o'z kelajagini rejalashtirishda yordam beradi, uni o'z imkoniyatlarini aniqlashga va haqiqiy maqsadlar qo'yishga undaydi. O'smirlar o'z-o'zini anglashda ko'pincha salbiy fikrlar va o'ziga nisbatan noxush qarashlarga ega bo'lishadi.

Psixologlar ularga ijobiy fikrlashni, o'ziga past baho berishdan saqlanishni va o'z salohiyatini topishga yordam berishlari kerak.

O'smirlik davri – o'zgarishlar va yangi tajribalarga boy davrdir. Bu davrda psixologlar o'smirlarga o'zgarishlarga qanday moslashish kerakligini, yangi vaziyatlarga qanday javob berishlikni va o'zini qanday yangilashni, shuningdek har xil vaziyatlarga moslashishini, to'g'ri va ijobiy xulosa qabul qilishni o'rgatishda yordam berishlari zarur. Chunki o'smirlar ko'pincha xatolarni to'g'ri qabul qilolmaydilar. Psixologlar esa ushbu vaziyatda ularga xatolarni to'g'ri qabul qilish va undan tajriba oltirishni o'rgatishi, o'z-o'zini kechirish va taraqqiyotni davom ettirishda yordam berishlari juda muhim hisoblanadi.

O'smirlik yosh davridagi bolalarga psixologik yordam ko'rsatishda shaxsan o'smirning o'zi bilan suhbatlar olib borish va psixologik maslahatlar berish yoki psixologik yordamga ehtiyoj sezayotgan o'smir yoshlar guruhida har xil jamoaviy mashg'ulotlar o'tish mumkin.

O'smirlar bilan shaxsiy maslahatlar va suhbatlar o'z-o'zini anglashda, o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va xavotirlarini erkin ifodalashda yordam bersa, guruh mashg'ulotlari, o'zaro tajriba almashish va bir-birini qo'llab-quvvatlash muhimligini anglashda, o'zlikni shakllantirish va o'zaro anglashni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa sifatida shuni ta'kidlash joizki, o'smirlar uchun psixologik yordam ularga o'z-o'zini anglash jarayonini muvaffaqiyatli amalga oshirishda zarur qo'llab-quvvatlashni taqdim etadi. Bu yordam o'smirlarning psixologik, ijtimoiy va hissiy rivojlanishiga turtki beradi va ularning kelajakdagi muvaffaqiyatli hayotini shakllantiradi. O'smirlarning o'z-o'zini anglash jarayonini qo'llab-quvvatlashda ota-onalar, o'qituvchilar va psixologlar o'rtasida yaqin hamkorlik muhim ahamiyatga egadir.

REFERENCES

1. Erikson, E. H. "Identity: Youth and Crisis" 1968.:
2. Marcia, J. E. "Development and Validation of Ego-Identity Status" Journal of Personality and Social Psychology, 3(5), 551–558.
3. Гаврилова, И. В. "Психология подростка" 2004 М.:
4. Шапошникова, М. И. "Психология подростков" 2012 М.:
5. Qodirov, M. "O'smirlar va yoshlarning psixologik rivojlanishi" 2010 T.:
6. Shukurov, Z. "O'smirlarlik davrining psixologik xususiyatlari" 2015 T.:
7. To'raqulov, M. "Psixologiya asoslari" 2017 T.: