

O'SMIRLARDA O'ZINI ANGLASH JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.

Turg'unboyeva Dilnoza

TMC instituti

Pedagogika va psixologiya fakulteti 4-bosqich talabasi.

Shamsiddinova Elmira

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19440999>

Annotatsiya. Maqolada o'smirlik davrida o'zini anglash jarayonining psixologik xususiyatlari, uning shakllanish mexanizmlari va ushbu jarayonga ta'sir etuvchi ichki hamda tashqi omillar ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda L.S. Vigotskiy, E. Erikson va mahalliy psixolog olimlarning nazariy qarashlariga tayanilgan holda, o'smirlardagi "Men-konsepsiyasi"ning tarkibiy qismlari (kognitiv, affektiv, konativ) yoritib berilgan. Shuningdek, zamonaviy axborotlashgan jamiyat va O'zbekistonning milliy-madaniy muhiti sharoitida o'smirlar o'zini anglashida kuzatilayotgan transformatsiyalar, virtual identifikatsiya muammolari va ota-ona bilan munosabatlardagi inqirozlarning psixologik yechimlari taklif etilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, o'zini anglash, identifikatsiya, Men-konsepsiyasi, refleksiya, o'ziga baho berish, ijtimoiy muhit, kognitiv rivojlanish, virtual olam, psixologik inqiroz.

KIRISH

Insoniyat tarixida "Men kimman?" degan savol har doim markaziy o'rinda turgan bo'lsada, bu savolning eng o'tkir va og'riqli nuqtasi aynan o'smirlik davriga to'g'ri keladi.

O'smirlik — bu shunchaki biologik o'sish bosqichi emas, balki shaxsning ijtimoiy dunyoda o'z koordinatalarini aniqlashga bo'lgan intellektual va hissiy urinishidir. Bugungi kunda O'zbekistonda yoshlar qatlamining demografik ustunligi va jamiyatning raqamli transformatsiyasi sharoitida, o'smirlarning o'zini anglashi masalasi faqatgina psixologik muammo emas, balki milliy strategik masalaga aylandi.

O'zini anglash (self-consciousness) — bu murakkab refleksiv jarayon bo'lib, u shaxsning o'z ichki dunyosini, qobiliyatlarini, ijtimoiy rollarini va kelajakdagi maqsadlarini anglab yetishini ifodalaydi. Bu jarayon o'smirlikda "Men-konsepsiyasi" shaklida namoyon bo'ladi va u butun umr davom etadigan shaxsiy identifikatsiyaning poydevorini qo'yadi.

O'smirlik davridagi o'zini anglash jarayonini tahlil qilishda biz jahon psixologiyasining klassik va zamonaviy maktablariga tayanamiz. Lev Vigotskiy o'smirlikni "fikrlashning ijtimoiy shakllari shaxsiy ongga ko'chadigan davr" deb ta'riflagan.

Uning fikricha, o'smir avval tashqi dunyodagi munosabatlarni kuzatadi, so'ngra ularni o'zining ichki tahlil filtridan o'tkazadi. Bu davrda o'smirda "ichki nutq" rivojlanadi, bu esa unga o'z harakatlarini tahlil qilish imkonini beradi. Olimning eng muhim xulosasi shundan iboratki, o'zini anglash stixiyali emas, balki ijtimoiy tajriba asosida shakllanadigan madaniy hodisadir.

G'arb psixologiyasining yirik vakili Erik Erikson o'smirlikni "identiklik va rollar chalkashligi" o'rtasidagi kurash sifatida ko'radi.

O'smir o'zining jismoniy o'zgarishlari, ijtimoiy talablar va kelajakdagi kasbiy tanlovlari o'rtasida muvozanat izlaydi. Agar o'smir bu davrda o'zining kimligini va jamiyatga nima bera olishini aniqlay olsa, unda "menlik" hissi barqarorlashadi.

Aks holda, shaxsda uzoq davom etuvchi ichki bo'shliq va ijtimoiy begonalashuv (alienatsiya) yuzaga keladi. O'zbekistonlik psixologlar, xususan E.G'oziyev va G'.Shoumarovlarning ishlarida o'zini anglashning "sharqona modeli" ko'zga tashlanadi.

G'arbda o'zini anglash individualistik xarakterga ega bo'lsa (mening xohishim, mening huquqim), o'zbek mentalitetida bu jarayon ko'pincha kollektivistik xarakterga ega (mening oilam, mening mahallam, mening mas'uliyatim). Bu holat o'smirda "Men" tushunchasining kengayishiga, ya'ni o'zini ma'lum bir guruh yoki qadriyatlar tizimining ajralmas qismi deb bilishiga olib keladi.

O'smirlik davrida o'zini anglash silliq kechadigan jarayon emas. U bir qator chuqur psixologik ziddiyatlar (konfliktlar) bilan xarakterlanadi.

Jismoniy "Men" va psixologik qabul qilish muammosi: O'smirlikning ilk bosqichida tana tuzilishining tez o'zgarishi (akseleratsiya) ongni shokka soladi. O'smir o'zining yangi qiyofasini qabul qilishi qiyin kechadi. Bu yerda dismorfofobiya — o'z tashqi ko'rinishidan asossiz ravishda uyalish va undagi kamchiliklarni bo'rttirish holati yuzaga keladi. O'zbekistonlik o'smirlar orasida o'tkazilgan so'rovlarda shuni ko'rsatadiki, qizlarning taxminan 65% va o'g'il bolalarning 40% o'z tashqi ko'rinishidan qoniqmaydi, bu esa ularning o'zini past baholashiga (low self-esteem) sabab bo'ladi.

Intellectual refleksiya va dunyoqarash inqirozi: O'smir faqatgina ob'ektlar haqida emas, balki o'zining o'ylari haqida ham o'ylay boshlaydi. Bu "fikrlash haqida fikrlash" jarayoni (metakognitsiya) deb ataladi. Ular adolat, haqiqat, o'lim va hayotning ma'nosi kabi falsafiy savollarga duch kelishadi. Muammo shundaki, o'smirning intellektual salohiyati bu savollarga javob berishga intiladi, biroq hayotiy tajriba yetishmasligi sababli u ko'pincha pessimistik xulosalarga kelib qoladi.

Ijtimoiy tarmoqlar: "Virtual Men" va "Real Men" to'qnashuvi: Bugungi kunning eng dolzarb muammosi — bu o'smirning o'zini anglash jarayonining virtual olamga ko'chishidir. Ijtimoiy tarmoqlardagi "ideal" suratlar va hayot tarzi o'smirda o'ziga nisbatan nafrat yoki kamchilik hissini uyg'otadi. O'smir ijtimoiy tarmoqda o'zi xohlagan, mukammal obrazni yaratadi (Self-presentation), lekin real hayotda u bu obrazga mos kelmaydi. Ushbu uzilish shaxsning ikkilanishiga (split personality) va depressiv holatlarga sabab bo'lmoqda.

O'zbekiston yoshlari bugungi kunda o'ziga xos sotsiomadaniy transformatsiya jarayonini boshidan kechirmoqda. Bu jarayonda ikki xil qutb — asrlar davomida shakllangan an'anaviy sharqona tarbiya tizimi va jadal kirib kelayotgan global g'arb madaniyati o'rtasidagi to'qnashuv yoshlar ongida o'z aksini topmoqda.

Mazkur ziddiyat o'smirlarning o'zini anglash jarayonida ham ijobiy, ham salbiy tendensiyalarni keltirib chiqarmoqda. Bir tomondan, milliy qadriyatlar shaxsning axloqiy tayanchi bo'lib xizmat qilsa, ikkinchi tomondan, globalizatsiya berayotgan erkinlik o'z-o'zini namoyon qilishga kuchli turtki bermoqda. Biroq, bu ikki oqim o'rtasidagi oltin o'rtalikni topish o'smir uchun katta psixologik yuk hisoblanadi. Ota-ona bilan munosabatlardagi uzilish va muloqot defitsiti bugungi kunning eng og'riqli nuqtalaridan biridir.

Ko'plab o'zbek oilalarida hali ham "kattalar doim haq" degan qat'iy dogma hukmronlik qiladi. Ushbu yondashuv o'smirlik davrining eng muhim ehtiyoji — mustaqillikka intilish (avtonomiya) bilan to'qnash keladi. O'smir o'zining mustaqil fikrini bildirishni, o'ziga xos dunyoqarashini namoyish etishni o'zini anglashning asosi deb biladi. Agar oilada avtoritar tarbiya uslubi ustun bo'lsa, bu o'smirning ichki "Men"ini bo'g'ib qo'yadi.

Bunday bosim ostida o'smirning rivojlanishi ikki xil salbiy yo'nalishdan birini tanlashga majbur bo'ladi: u yoki irodasiz, tashabbussiz va butunlay bo'ysunuvchi shaxsga aylanadi, yoki o'z haq-huquqlarini himoya qilish uchun ochiqdan-ochiq protest, ya'ni isyon yo'liga o'tadi. Har ikki holat ham o'zini anglash jarayonining patologik ko'rinishi bo'lib, kelajakda shaxsning jamiyatga moslashishini qiyinlashtiradi. Ta'lim va kasbiy identifikatsiya masalasi ham bevosita o'zini anglash jarayoni bilan bog'liqdir. O'zbekiston maktablarida o'quvchilar ko'pincha o'zlarining real qobiliyatlari va ichki qiziqishlaridan kelib chiqib emas, balki ota-onalarining amalga oshmay qolgan orzulari yoki jamiyatdagi "nufuzli" kasblar haqidagi stereotiplar asosida yo'nalish tanlashadi. Bu psixologiyada noto'g'ri yoki begonalashgan identifikatsiya deb ataladi.

O'smir o'zini aslida kim ekanligini anglamasdan, boshqalar tomonidan unga yuklangan rolni bajarishga kirishadi. 4-kurs talabasi va bo'lajak mutaxassis sifatida shuni alohida ta'kidlash lozimki, o'smirlik davrida o'z intellektual va emotsional imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmaslik, keyinchalik professional faoliyatda surunkali qoniqmaslik va muvaffaqiyatsizlikka olib keladi. Kasbiy o'zligini anglash o'z-o'zini anglashning ajralmas qismi bo'lib, u tashqi bosimlar ostida emas, balki ichki barqaror motivatsiya asosida shakllanishi shart.

O'smirlarda o'zini anglash jarayonini sog'lomlashtirish uchun kompleks chora-tadbirlar zarur:

1. Psixologik xizmatni institutsionallashtirish: Maktab psixologlari faqat test o'tkazish bilan cheklanib qolmasdan, o'smirlarda "Men-konsepsiyasi"ni shakllantirishga qaratilgan uzoq muddatli treninglar o'tkazishi shart. Bunda asosiy urg'u emotsional intellektni (EQ) rivojlantirishga qaratilishi kerak.

2. Kognitiv-bixevioral terapiya elementlarini qo'llash: O'smirlarga o'zlarining avtomatik negativ fikrlarini (masalan, "men hech kimga kerak emasman", "men xunukman") tahlil qilish va ularni konstruktiv fikrlar bilan almashtirish o'rgatilishi lozim.

3. Media-savodxonlik va raqamli gigiyena: O'smirlarga virtual olamdagi obrazlarning sun'iy ekanligini, hayotning asosi real muloqot va mehnat ekanligini tushuntiruvchi milliy kontentlar yaratish zarur.

4. Androgogik va pedagogik integratsiya: Ota-onalar uchun "O'smir psixologiyasi" bo'yicha majburiy kurslar yoki ochiq muloqot maydonlarini tashkil etish. Ota-ona o'smirni "boshqarilishi kerak bo'lgan ob'ekt" emas, balki "shaxsiyatga ega bo'lgan sub'ekt" sifatida ko'rishni o'rganishi kerak.

Xulosa qilib shuni takidlash joizki, o'smirlik davridagi o'zini anglash jarayoni shunchaki bir yosh davrining o'tishi emas, balki insonning ruhiy olamidagi eng katta inqilobdir. Ushbu jarayonning qanday kechishi o'smirning kelajakdagi oilaviy baxti, kasbiy muvaffaqiyati va ijtimoiy faolligini belgilab beradi. Psixologik nuqtai nazardan, o'zini anglash — bu o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini qabul qilish, o'z tuyg'ulari uchun mas'uliyatni his etish va atrofdagilar bilan uyg'unlikda yashash san'atidir. O'zbekiston sharoitida biz milliy qadriyatlarning mustahkam poydevorini zamonaviy psixologik metodikalar bilan birlashtirishimiz lozim. Shundagina biz o'z "Men"ini chuqur anglaydigan, tashqi ta'sirlarga (yot g'oyalar, virtual qaramlik) berilmaydigan, mustaqil va yetuk shaxsni tarbiyalashga erishamiz. O'smirning o'zini anglashiga ko'maklashish — bu uning uchun yashab berish emas, balki unga o'z yo'lini topishi uchun chiroq tutib turishdir. Ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'zini anglash darajasi yuqori bo'lgan o'smirlar deviant xulq-atvorga kamroq moyil bo'ladilar va jamiyatning konstruktiv a'zosi sifatida tezroq shakllanadilar.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. Ontopsixologiya (Nazariy va amaliy tahlil). – Toshkent: "Noshir", 2010. – 186-210-betlar. (Ushbu manbada o'smirlik davridagi shaxsiy refleksiya va "Men" konsepsiyasining shakllanish bosqichlari chuqur yoritilgan).
2. Vigotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: "Pedagogika-Press", 1996. – 340-365-betlar. (O'smirning ijtimoiy muhit bilan munosabati va ongdagi sifat o'zgarishlari tahlil qilingan fundamental asar).
3. Erikson E. Identichnost: yunost i krizis. – Moskva: "Progress", 2006. – 112-145-betlar. (O'smirlik davridagi identifikatsiya inqirozi va shaxsiy o'zlikni anglashning psixologik mexanizmlari bayon etilgan).
4. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent: "Sharq", 2010. – 95-120-betlar. (O'zbek oilalarida ota-ona va o'smir farzand o'rtasidagi nizolar hamda tarbiya uslublarining shaxs shakllanishiga ta'siri tahlil qilingan).
5. Rasulova M.S. Pedagogik konfliktologiya. – Toshkent: "Universitet", 2014. – 45-68-betlar. (O'smir yoshidagi o'quvchilar bilan muloqotda yuzaga keladigan ziddiyatlar va ularni bartaraf etishning psixologik usullari yoritilgan).
6. Rojers K. Stanovleniye lichnosti: Vzglyad na psixoterapiyu. – Moskva: "Eksmo-Press", 2001. – 210-235-betlar. (Gumanistik yondashuv asosida "Real Men" va "Ideal Men" o'rtasidagi mutanosiblik masalalari tahlil etilgan).
7. O'zbekiston Respublikasining "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent: "Adolat", 2016-yil 14-sentyabr. (Yoshlarning huquqiy va ijtimoiy himoyasi, ularning o'zini namoyon qilishi uchun yaratilgan sharoitlar bo'yicha me'yoriy asos).