

YOSHLARDA SHAXSIY IDENTIFIKATSIYA VA O‘ZLIKNI ANGLASH: OILAVIY MUNOSABATLARNING ROLIVA TA’SIRCHAN OMILLAR

Tirkasheva Durdona Jonizok qizi

*Alfraganus unveriteti, 3-bosqich pedagogika fakulteti, pedagogika-psixologiya
yo‘nalishi talabasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqola yoshlarning o‘zligini anglash jarayonida oilaviy munosabatlarning ta’sirini chuqur tahlil qilish va ota-onalarga farzandlarini qo‘llab-quvvatlash uchun samarali psixologik vositalarni taklif qilish. Shu orqali yoshlarning ijtimoiy moslashuvchanligini oshirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qilishiga ko‘maklashish rejalashtirilgan.*

Kalit so‘zlar: *Shaxsiy identifikatsiya, o‘zlikni anglash, oilaviy munosabatlar, yoshlar psixologiyasi, shaxsiy rivojlanish, oilaviy qadriyatlar, ota-ona ta’siri.*

Annotatsiya: *В данной статье представлен глубокий анализ влияния семейных отношений на процесс самосознания молодежи и предложение родителям эффективных психологических инструментов для поддержки своих детей. Таким образом, планируется повысить социальную адаптивность молодежи, укрепить ее уверенность в себе и помочь ей осознанно принимать жизненные решения.*

Ключевые слова: *личностная идентификация, самосознание, семейные отношения, психология молодежи, личностное развитие, семейные ценности, родительское влияние.*

Abstract: *This article focuses on an in-depth analysis of the impact of family relationships on the self-awareness process of young people and offering parents effective psychological tools to support their children. Through this, it is planned to increase the social adaptability of young people, strengthen their self-confidence, and help them make informed life decisions.*

Keywords: *personal identity, self-awareness, family relationships, youth psychology, personal development, family values, parental influence.*

KIRISH

Inson shaxsi shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri – shaxsiy identifikatsiya va o‘zlikni anglash jarayonidir. Yoshlar o‘z hayot yo‘nalishini aniqlash, shaxsiy qadriyatlar tizimini shakllantirish va jamiyatdagi o‘rnini topish jarayonida turli ichki va tashqi omillar ta’sirida bo‘ladilar. Ayniqsa, oilaviy muhit bu jarayonda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Oila inson hayotidagi birinchi ijtimoiy institut bo‘lib, u farzandlarning shaxs sifatida shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Oilada olingan tarbiya, ota-ona bilan o‘zaro munosabatlar, psixologik muhit va oilaviy qadriyatlar yoshlarning kim ekanliklarini anglashlarida asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi, ishonchi va bergan tarbiyasi orqali yoshlar o‘z qadr-qimmatini his qiladi, ijtimoiy rol va mas’uliyatlarini

anglaydi. Aksincha, oilaviy nizolar, befarqlik yoki ortiqcha nazorat yoshlarning shaxsiy identifikatsiya jarayonida qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

Psixolog Erik Eriksonning rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrida inson “Men kimman?” degan savolga javob topishga harakat qiladi. Agar bu jarayonda unga oilasi yetarlicha qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatmasa, shaxsiy identifikatsiya inqirozi yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli, oilaviy munosabatlar yoshlar shaxsiyatining shakllanishida eng muhim omillardan biri sanaladi.

Ushbu maqolada yoshlarning o‘zlikni anglash jarayonida oilaviy omillarning ta’siri, ota-onalar bilan munosabatlarning shaxsiy rivojlanishga ta’siri hamda oilaning bu boradagi roli atroflicha tahlil qilinadi.

Shaxsiy identifikatsiya va o‘zlikni anglash jarayonining mohiyati

Shaxsiy identifikatsiya – bu insonning o‘z shaxsini anglash, jamiyatdagi o‘rnini topish va o‘ziga xos qadriyatlarini shakllantirish jarayonidir. Psixolog Alber Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zining atrof-muhitidan ta’sirlanadi, xususan, oilaviy ta’sir uning shaxsiy rivojlanishida asosiy omillardan biridir.

O‘zlikni anglash esa insonning o‘z qobiliyatlari, qadriyatlari, hayot maqsadi va hissiy holatini tushunishidir. Yoshlar o‘zlikni anglash jarayonida oila, jamiyat va tengdoshlar bilan o‘zaro munosabat orqali shakllanadi. Psixolog Jon Bouli bog‘lanish nazariyasida ta’kidlaganidek, bolalik va o‘smirlik davrida ota-onalar bilan barqaror emotsional bog‘liqlik shakllanmasa, yoshlar kelajakda o‘z o‘rnini topishda qiyinchiliklarga duch keladi.

Oilaviy muhit va uning yoshlarning shaxsiy identifikatsiyasiga ta’siri

Oilaviy munosabatlar va psixologik muhit shaxsiy identifikatsiyaga bevosita ta’sir qiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, farzandlarga iliq, qo‘llab-quvvatlovchi va tushunish bilan munosabatda bo‘ladigan ota-onalar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishga yordam beradi.

- Ota-onaning qo‘llab-quvvatlashi va shaxsiy rivojlanish

Mashhur psixolog Abraham Maslou o‘zining ehtiyojlar iyerarxiyasida inson o‘zligini anglash va to‘liq shaxs bo‘lib shakllanishi uchun xavfsizlik, sevgi va qo‘llab-quvvatlash muhitiga muhtoj ekanini ta’kidlaydi. Oila farzandga bunday sharoit yaratib bera olmasa, u o‘zligini anglashda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin.

Ota-onalar farzandlarini mustaqil qaror qabul qilishga undashi, ularning shaxsiy fikrlariga hurmat bilan yondashishi va hayotiy tanlovlarini qo‘llab-quvvatlashi kerak. Masalan, ota-onalar farzandining qiziqishlarini e’tiborsiz qoldirganda yoki majburan o‘z istaklariga mos hayot yo‘lini tanlashga undaganda, yoshlar identifikatsiya inqiroziga duch kelishi mumkin.

- Oilaviy nizolar va shaxsiy identifikatsiyaga salbiy ta’sir

Ba’zan oiladagi salbiy omillar, masalan, nizolar, befarqlik yoki haddan tashqari nazorat shaxsiy identifikatsiya jarayoniga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Psixologiya tadqiqotlariga ko‘ra, ota-onasi bilan doimiy ziddiyatda bo‘lgan yoshlar kelajakda o‘zlariga nisbatan ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuv muammolari va hayotiy qarorlarni qabul qilishda qiyinchiliklarga duch kelishi ehtimoli yuqori. Masalan, agar ota-onalar farzandlariga haddan

tashqari nazorat o‘rnatib, ularning mustaqil fikrlashiga yo‘l qo‘ymasa, yoshlar o‘z hayot yo‘lini aniqlashda noaniqlik his qilishlari mumkin.

Mustahkam oilaviy munosabatlar orqali yoshlarning o‘zlikni anglash jarayonini qo‘llab-quvvatlash

Shaxsiy identifikatsiyaning muvaffaqiyatli shakllanishi uchun oilaviy munosabatlar iliq va qo‘llab-quvvatlovchi bo‘lishi kerak. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, otalar farzandlariga emotsional jihatdan yaqin bo‘lsa, ular mustaqil qaror qabul qilish, hayot yo‘lini belgilash va ijtimoiy moslashuv borasida ko‘proq muvaffaqiyatga erishadilar.

Quyida yoshlarning shaxsiy identifikatsiyasini shakllantirishda qo‘llaniladigan samarali psixologik metodikalarga to‘xtalamiz:

- Metakognitiv yondashuv va o‘zlikni anglash

Metakognitiv yondashuv shaxs o‘z fikrlash jarayonini tushunish va boshqarish orqali rivojlanishini nazarda tutadi. Yoshlar o‘z his-tuyg‘ularini anglash va nazorat qilishni o‘rganganda, ular oilaviy qadriyatlarni ichki qabul qilish va o‘z shaxsini aniq shakllantirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Qo‘llash usullari:

- Yoshlar o‘z his-tuyg‘ulari va o‘zlari haqidagi tasavvurlarini kundalik yozib borish (kundalik yuritish texnikasi).

- Ota-onalar bilan ochiq suhbatlar va o‘z his-tuyg‘ularini ifodalashga o‘rgatish.

- Oilaviy terapiya va rolli o‘yinlar metodikasi

Oilaviy terapiya texnikasi orqali yoshlar o‘z oila a‘zolari bilan mustahkamroq emotsional bog‘lanish hosil qilishlari mumkin. Rolli o‘yinlar orqali turli vaziyatlarda qanday munosabatda bo‘lish va o‘z shaxsini qanday rivojlantirishni o‘rganadilar.

Qo‘llash usullari:

- “Men kimman?” deb nomlangan rolli o‘yin: unda yoshlar o‘zlarining shaxsiy identifikatsiyalarini tasvirlab, o‘zlariga savollar berishadi va ularga javob topishadi.

- Oilaviy muloqot mashqlari: masalan, har bir oila a‘zosi o‘zaro munosabatlarda o‘z his-tuyg‘ularini ifoda qilishi kerak bo‘lgan stsenariylar tuzish.

- O‘ziga ishonchni oshirish uchun MAK kartalaridan foydalanish

MAK (Metaforik Assotsiativ Kartalar) yordamida yoshlar o‘z hissiyotlarini tushunish, oilaviy qadriyatlarni anglash va shaxsiy muammolarni hal qilishda yordam oladilar.

Qo‘llash usullari:

- MAK kartalar yordamida o‘z shaxsiy qadriyatlarini va oilaviy ta’sirlarni aniqlash.

- “Hayotimdagi muhim qadriyatlar” mavzusida mashg‘ulot o‘tkazish.

- “Oilangizning siz haqingizdagi fikri” texnikasi

Ushbu texnikada yoshlar o‘z oilasi tomonidan qanday qabul qilinishlarini tushunishadi. Bu ularning o‘zlikni anglash jarayoniga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Qo‘llash usullari:

- Har bir oila a‘zosi bir-birlari haqidagi ijobiy jihatlarni yozib, o‘qib beradi.

- O‘zaro tushunmovchiliklarni bartaraf etish uchun maxsus muhokamalar tashkil qilish.

XULOSA

Yoshlarning shaxsiy identifikatsiyasi va o‘zlikni anglash jarayoni murakkab, lekin muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda oilaviy muhit hal qiluvchi omil bo‘lib, ota-onalar tomonidan ko‘rsatilgan emotsional qo‘llab-quvvatlash, hurmat va mustaqillik yoshlarning o‘z shaxsini aniq shakllantirishiga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, iliq va ishonchli oilaviy munosabatlar yoshlarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlaydi, to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi hamda jamiyatga moslashuv jarayonini yengillashtiradi. Biroq, oiladagi nizolar, haddan tashqari nazorat yoki befarqlik shaxsiy identifikatsiya inqiroziga sabab bo‘lishi mumkin. Shu boisdan, ota-onalar farzandlari bilan ochiq muloqot olib borish, ularning his-tuyg‘ularini tushunish va hurmat qilish orqali mustahkam psixologik poydevor yaratishlari lozim.

Shaxsiy identifikatsiya jarayonini qo‘llab-quvvatlash maqsadida bir qator samarali psixologik metodikalar mavjud. Metakognitiv yondashuv yoshlarning o‘z fikrlash jarayonini anglashiga yordam beradi, oilaviy terapiya va rolli o‘yinlar esa shaxsiy rivojlanishga va ijtimoiy moslashuvga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. MAK kartalaridan foydalanish va “Men kimman?” texnikasi yoshlarning o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantirishda muhim vositalar hisoblanadi.

Umuman olganda, yoshlarning shaxsiy rivojlanishi uchun ularning o‘zlikni anglashiga yo‘l ochib berish, ularni erkin fikrlashga va mustaqil qaror qabul qilishga undash kerak. Oilada yaratigan sog‘lom psixologik muhit nafaqat shaxsiy identifikatsiyaning muvaffaqiyatli shakllanishiga, balki yoshlarning kelajakdagi hayotiy muvaffaqiyatlariga ham katta ta’sir ko‘rsatadi.

ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Erik Erikson – Psixososial rivojlanish nazariyasi • Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W. W. Norton & Company.
2. Albert Bandura – Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi • Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Prentice-Hall.
3. John Bowlby – Bog‘lanish nazariyasi • Bowlby, J. (1988). A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development. Basic Books.
4. Abraham Maslow – Ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasi • Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. Harper & Row.
5. Oilaviy psixologiya bo‘yicha tadqiqotlar va maqolalar • Peterson, C. (2004). Looking Forward Through the Lifespan: Developmental Psychology. Pearson. • Gecas, V. (1982). “The Self-Concept”. Annual Review of Sociology, 8, 1-33.