

ЎСМИРЛИК ДАВРИДА БЎЛАДИГАН ПСИХОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАР ВА УЛАРНИНГ ШАХСГА ТАЪСИРИ

Абдурахимова Сарвиноз Саъдуллаевна

Навоий Инновациялар университети

Annotatsiya: Ушбу мақола ўсмирлик давридаги психологик ўзгаришлар ва уларнинг шахс ривожланишига таъсирга бағишланган. Унда когнитив, эмоционал ва ижтимоий жараёнлар ҳамда идентификация шаклланиши ёритилади. Шунингдек, индивидуал эҳтиёжларнинг жамоавий эҳтиёжларга айланиши ва унинг шахс шаклланишидаги аҳамияти очиб берилади. Натижада, ўсмирлик даври шахс ривожланишида муҳим босқич эканлиги асосланади.

Kalit soʻzlar: Эҳтиёжлар,Тор маънодаги эҳтиёжлар,Жамоавий эҳтиёжлар,Ўсмирлик даври,Шахсий талаблар,Ижтимоий мазмун,Индивидуал ривожланиш,Ижтимоий муносабатлар,Тенгдошлар гуруҳи,Ўзини тасдиқлаш,Гуруҳдаги ўрин,Мустақил фикр,Қадриятлар,Ижтимоий мослашув,Қабул қилиниши эҳтиёжи,Ижтимоий қўллаб-қувватлаш,Ҳамкорлик,Эмпатия,Ижтимоий масъулият,Гуруҳ босими,Мувозанат,Шахс ривожланиши

Kirish

Ўсмирлик даври инсон ҳаётида муҳим бурилиш нуқтаси ҳисобланади. Ушбу даврда юзага келадиган психологик ўзгаришлар шахснинг келажакдаги ривожланишига катта таъсир кўрсатади. Тўғри йўналтириш ва қўллаб-қувватлаш орқали ўсмирлар ўз имкониятларини тўлиқ намоён эта оладиган мустақил ва баркамол шахсга айланиши мумкин. Шу сабабли ўсмирлик даврига жиддий ва масъулият билан ёндашиш зарур.

Asosiy qism

Психологик ўзгаришларнинг чуқурлиги шундаки, улар шахснинг бутун кейинги ҳаётига асос бўлади. Агар бу даврдаги ўзгаришлар муваффақиятли ўтиб, шахс ўзини топа олса, у мустақил, ижодкор ва барқарор шахс сифатида шаклланади. Аксинча, ҳал этилмаган ички зиддиятлар катталар ёшида депрессия, ташвиш бузилишлари ёки ижтимоий мослашув муаммоларига олиб келиши мумкин.

Ўсмирликда миянинг префронтал кортекс қисми (қарор қабул қилиш, режалаштириш ва импульсни бошқариш учун масъул) ҳали тўлиқ ривожланмаган бўлади. Шу билан бирга, лимбик тизим (ҳис-туйғулар маркази) жуда фаол ишлайди. Натижада, ўсмир абстракт фикрлашга ўтади: у “агар... бўлса” деган гипотетик саволларни қўя бошлайди, келажакни тасаввур қилади, ўз ҳаракатларининг оқибатларини башорат қилишга уринади.

Бу ўзгариш шахсга икки томонлама таъсир кўрсатади. Бир томондан, ижодкорлик ва интеллектуал қобилият кескин ўсади – ўсмирлар фалсафа, сиёсат, санъат ҳақида чуқур мулоҳаза юрита бошлайди. Иккинчи томондан, ҳали етук бўлмаган қарор қабул қилиш тизими туфайли хавфли хатти-ҳаракатлар (тезкор ҳайдаш, гиёҳвандлик синови, жинсий тажрибалар) кўпаяди. Масалан, ўсмир “мен ўлмайман” деган ёлғон ишонч билан ҳаракат қилади, чунки префронтал кортексининг тўлиқ етишмаслиги узоқ муддатли оқибатларни тўлиқ ҳис қилишга имкон бермайди. Бу ҳолат шахснинг кейинги ҳаётида масъулият ҳисси ва режалаштириш кўникмаларининг ривожланишига тўғридан-тўғри таъсир қилади.

Бир дақиқада қувонч, кейинги дақиқада ғазаб ёки чуқур тушқунлик. Бу “эмоционал роллеркоастер” шахс ичида доимий ички курашни вужудга келтиради.

Ўсмир ўз ҳис-туйғуларини тушунишга уринади, лекин уларни бошқара олмайди. Натижада, ўзини айблаш, ўз қадрини пасайтириш ёки аксинча, ҳаддан ташқари ўзини улуғлаш кузатилади. Мотивация механизми ҳам ўзгаради: агар болаликда ота-она мақтови етарли бўлса, ўсмирликда реер гуруҳи тасдиғи биринчи ўринга чиқади. Бу шахснинг ички мотивациясини ташқи омилларга боғлиқ қилади ва кейинчалик “бошқаларга ёқиш учун яшаш” синдромини ҳосил қилиши мумкин. Узоқ муддатда бу эмоционал беқарорлик шахснинг стрессга чидамлилигини пасайтиради ёки, аксинча, уни “эмоционал интеллект”ни юқори даражада ривожлантиришга ундайди.

Эриксон назариясидан мустақил равишда айтиш мумкинки, ўсмирлик – бу “идентификация кризиси” даври. Ўсмир ўзининг оилавий роли, миллати, жинси, қизиқишлари ва келажак касбини бир бутун “мен”га бирлаштиришга мажбур бўлади. Бу жараён “эксперимент” босқичида кечади: бугун рок-музыка ихлосманди, эртага спортчи, кейин эса сиёсатчи бўлишни орзу қилади.

Агар идентификация муваффақиятли ўтса, шахс ўзига ишончли, мақсадли ва барқарор бўлади. Акс ҳолда, “диффуз идентификация” юзага келади – ўсмир ўзини ҳеч қачон тополмайди, доимий равишда “мен кимман?” саволи билан яшайди. Бу ҳолат катталар ёшида ҳам давом этиб, касбий танловда, оилавий ҳаётда ва ҳатто дўстлик муносабатларида доимий қоникмасликка олиб келади.

Ўсмир ота-онадан ажралиб, тенгдошларига қараб ҳаракат қилади. Реер гуруҳ – бу янги “оилавий” модель бўлиб, унда қабул қилиш ва рад этиш механизмлари жуда кучли ишлайди. Ўсмир ўзининг шахсий чегараларини синаб кўради: “мен бошқаларга ўхшайманми ёки фарқланаманми?”.

Бу жараён ижобий таъсир кўрсатганда, шахс ижтимоий кўникмаларни (эмпатия, ҳамкорлик, етакчилик) ўрганади. Салбий ҳолатда эса “гуруҳ босими” (conformity) шахснинг индивидуал қадриятларини бостириб, кейинчалик “ўзини йўқотиш” ҳиссини ҳосил қилади. Масалан, ўсмирликда чекиш ёки спиртли ичимликларни синаб кўриш фақат “гуруҳга кириш” учун бўлади, лекин бу одат катталар ҳаётида ҳам сақланиб қолиши мумкин.

Префронтал кортексинг етишмаганлиги ва допамин тизимининг ҳаддан ташқари фаоллиги ўсмирни “тез мукофот” излашга ундайди. Шу сабабли, тез ҳайдаш, жинсий тажрибалар, гиёҳванд моддалар, ўз жонига қасд қилиш хавфи ортади. Бу хатти-ҳаракатлар шахсинг ўзини ҳимоя қилиш механизми эмас, балки “ўзликни топиш”нинг нотўғри йўли сифатида намоён бўлади.

Узоқ муддатли таъсири: агар ўсмир бу хавфлардан ўтиб, ўзини бошқара олса, унинг ҳаётий чидамлилиги (resilience) юқори бўлади. Акс ҳолда, травма, қонун билан муаммо ёки соғлиқ муаммолари шахсинг бутун келажагини белгилайди.

Ўсмирликдаги барча психологик ўзгаришлар бир-бири билан чамбарчас боғлиқ. Когнитив етилиш эмоционал беқарорликни кучайтиради, идентификация кризиси ижтимоий муносабатларни ўзгартиради, хавф-хатар эса шахсий чегараларни синайди. Натижада, бу давр шахсинг “асосий дастури”ни ёзади: қандай қарор қабул қилиш, қандай муносабатда бўлиш, ўзини қандай севиш ва ҳимоя қилишни белгилайди.

Ижобий натижа – мустақил, ижодкор, эмпатияли ва мақсадли шахс. Салбий натижа – ички бўшлиқ, ташвиш, депрессия ва доимий изланиш. Шунинг учун ота-оналар ва педагогларнинг вазифаси – ўсмирга “хавфсиз эксперимент” майдонини яратиш, эмоционал қўллаб-қувватлаш ва чегараларни ўргатишдир.

Xulosa

Инсондаги тор маънодаги эҳтиёжлар унинг шахсий талабларини қондириш билан чекланиб қолмасдан, балки ҳамкорлик фаолиятида юзага келувчи жамоавий эҳтиёжлар яккахоллигига оид хусусиятлар касб этади.

Ўсмирлик даврида инсон эҳтиёжлари фақат биологик ёки индивидуал даражада қолиб кетмайди, балки улар ижтимоий мазмун касб эта бошлайди. Тор маънодаги эҳтиёжлар – яъни шахсинг ўзига хос истак ва талабларини қондиришга қаратилган интилишлар – аста-секин кенгайиб, бошқалар билан муносабат жараёнида шаклланадиган жамоавий эҳтиёжлар билан уйғунлашади. Айниқса, ўсмирлик даврида бу жараён янада яққол намоён бўлади, чунки шахс ўзини тенгдошлар орасида тасдиқлашга, гуруҳ ичида ўз ўрнини топишга интилади.

Натижада, ўсмирнинг эҳтиёжлари икки йўналишда ривожланади: бир томондан, у ўзининг мустақил фикри, қизиқишлари ва шахсий қадриятларини ҳимоя қилишга ҳаракат қилади; иккинчи томондан эса, жамоага мослашиш, қабул қилиниш ва ижтимоий қўллаб-қувватлашга бўлган эҳтиёж кучаяди. Шу сабабли, ҳатто индивидуал кўринадиган эҳтиёжлар ҳам амалда ижтимоий контекстда шаклланади ва амалга ошади.

Бу ҳолат ўсмир шахсининг ривожланишида муҳим рол ўйнайди. Агар жамоавий эҳтиёжлар соғлом муҳитда шаклланса, ўсмирда ҳамкорлик, эмпатия ва ижтимоий масъулият каби сифатлар ривожланади. Аксинча, нотўғри ижтимоий таъсир остида бу эҳтиёжлар шахсинг мустақиллигини чеклаб, уни гуруҳ босимига ҳаддан ташқари боғлиқ қилиб қўйиши мумкин. Шунинг учун ўсмирлик даврида эҳтиёжларнинг

индивидуал ва жамоавий жиҳатлари ўртасидаги мувозанатни сақлаш шахснинг баркамол шаклланиши учун муҳим омил ҳисобланади.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati:

1. Albert Bandura “Sociol Learning “Theory. Englewood Cliffs; Prentice Hall, 1977
<Xulq atvorning ijtimoiy o‘rganilishi [1]
2. F.I. Xaydarov, N.I. Xalilova “Umumiy psixologiya” 175 [2]