Central Asian Research Journal of Natural and Exact Sciences
INTERNATIONAL SCIENTIFIC, APPLIED AND THEORETICAL JOURNAL
2026 / № 1(3)
SCIENCE FOR A SUSTAINABLE CENTRAL ASIA

O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘ZLIKNI ANGLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Ergashev Bunyod Shokir o‘g‘li
Turan International University, Gumanitar fanlar va pedagogika kafedrasi o‘qituvchisi
Omonova Sevinchxon Baxtiyor qizi
Turan International University, S.PS-24-AU talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrining eng muhim psixologik neoplazmasi (yangi tuzilmasi) hisoblangan o‘zlikni anglash jarayonining psixologik xususiyatlari, uning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari tizimli tahlil qilingan. Maqolada E.Eriksonning "identifikatsiya inqirozi" va J.Marsianing "identifikatsiya statuslari" nazariyalariga tayanib, o‘smirlardagi "Men-konsepsiyasi" (Real Men, Ideal Men, Ijtimoiy Men) dinamikasi ochib beriladi. Keltirilgan statistik va empirik ma’lumotlar asosida o‘smirlikning ilk va so‘nggi bosqichlarida o‘z-o‘ziga baho berish ko‘rsatkichlaridagi o‘zgarishlar, shuningdek, tengdoshlar va ota-onalar ta’sirining differensiatsiyasi yoritilgan. Tadqiqot yakunida o‘smirlarda adekvat o‘z-o‘zini anglashni shakllantirish bo‘yicha amaliy psixologik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘zlikni anglash, Men-konsepsiyasi, o‘z-o‘ziga baho, identifikatsiya inqirozi, refleksiya, tengdoshlar ta’siri, kognitiv rivojlanish.

Abstract. This article provides a systemic analysis of the psychological characteristics of self-awareness, which is considered the most critical psychological neoplasm of adolescence. Drawing upon E. Erikson’s "identity crisis" and J. Marcia’s "identity statuses" theories, the study elucidates the dynamics of the "Self-concept" (Real Self, Ideal Self, Social Self) among adolescents. Based on provided statistical and empirical data, the paper highlights fluctuations in self-esteem across early and late adolescence, as well as the differentiating impact of peers versus parents. The research concludes with practical psychological recommendations aimed at fostering adequate self-awareness and healthy identity formation during adolescence.

Keywords: adolescence, self-awareness, Self-concept, self-esteem, identity crisis, reflection, peer influence, cognitive development.

1. Kirish

O‘smirlik davri (11-15 yoshlar oralig‘i) inson ontogenezidagi eng murakkab, ziddiyatli va shu bilan birga, eng jo‘shqin rivojlanish bosqichidir. L.S.Vigotskiy ta’biri bilan aytganda, bu davr bolalikdan kattalar hayotiga o‘tishdagi keskin burilish (krizis) nuqtasi bo‘lib, o‘smir ruhiyatida butunlay yangi psixologik tuzilmalar paydo bo‘ladi. Bu tuzilmalarning eng markaziysi va yetakchisi - o‘zlikni anglash (shaxsiy refleksiya) hisoblanadi [1]. Agar kichik maktab yoshidagi bola asosan tashqi olamni, atrof-muhit qonuniyatlarini bilishga intilsa, o‘smirning nigohi ilk marta o‘z ichki dunyosiga, o‘zining "Men"iga qaratiladi.

O‘zlikni anglash shaxsning o‘z jismoniy, intellektual va ma’naviy xususiyatlarini bilishi, o‘ziga nisbatan muayyan emotsional munosabatni (o‘z-o‘zini baholashni) shakllantirishi hamda o‘z xatti-harakatlarini jamiyat talablariga mos ravishda boshqara olishidir. O‘smirlikda shaxs "Men kimman?", "Mening hayotdagi o‘rnim qanday?", "Boshqalar meni qanday ko‘rmoqda?" kabi ekzistensial savollarga javob izlay boshlaydi [2]. Ushbu maqolaning maqsadi o‘smirlik davrida o‘zlikni anglash mexanizmlarini zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilish, "Men-konsepsiyasi"ning shakllanish statistikasini o‘rganish va bu davrdagi psixologik inqirozlarni yumshatish yo‘llarini ishlab chiqishdan iborat.

2. Metodologiya va nazariy asoslar

O‘smirlikda o‘zlikni anglashni tadqiq etishda jahon psixologiyasida bir nechta fundamental nazariyalarga tayaniladi. Ulardan eng mashhuri amerikalik psixolog Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasidir. E.Erikson o‘smirlik davrini "identifikatsiya (o‘zlikni topish) inqirozi" deb ataydi. Uning fikricha, o‘smir o‘zining turli xil ijtimoiy rollarini (o‘g‘il/qiz, o‘quvchi, do‘st, yetakchi) yagona butunlikka keltirishi va o‘zining ichki o‘zligini (ego-identifikatsiyani) yaratishi lozim. Agar bu jarayon muvaffaqiyatli kechmasa, "rollar chalkashuvi" (diffuziya) yuzaga keladi [3].

O‘smirning o‘zligini anglashi uning "Men-konsepsiyasi" (Self-concept) orqali namoyon bo‘ladi. K.Rodjers va R.Byorns kabi gumanistik psixologlar "Men-konsepsiyasi"ni quyidagi tarkibiy qismlarga ajratadilar [4]:

• **Kognitiv komponent ("Men-obrazi"):** O‘smirning o‘z tashqi ko‘rinishi, aqliy salohiyati va xarakteri haqidagi tasavvurlari;

• **Emotsional-baholash komponenti (O‘z-o‘ziga baho):** O‘z xususiyatlaridan qoniqish yoki qoniqmaslik, o‘zini hurmat qilish (self-esteem);

• **Xulq-atvor komponenti:** O‘z tasavvurlari va baholaridan kelib chiqqan holda jamiyatda harakat qilish, muloqot o‘rnatish uslubi.

Bundan tashqari, J.Marsia o‘smirlardagi identifikatsiya shakllanishining 4 ta statusini (holatini) ajratib ko‘rsatgan: Identifikatsiya diffuziyasi (maqsadning yo‘qligi), muddatidan oldin (erta) identifikatsiya, Moratoriy (faol izlanish va inqiroz bosqichi) va Erishilgan identifikatsiya (ongli ravishda o‘z yo‘lini tanlash) [5].

3. Natijalar va statistik tahlil

3.1. O‘smirlikning turli bosqichlarida o‘z-o‘ziga bahoning dinamikasi

O‘zlikni anglash statik jarayon emas, u o‘smirlikning ilk bosqichidan katta o‘smirlikka qarab keskin o‘zgarishlarga uchraydi. Zamonaviy rivojlanish psixologiyasi (Developmental Psychology) markazlari tomonidan o‘tkazilgan ommaviy psixodiagnostik testlar (masalan, Rozenbergning o‘z-o‘ziga baho shkalasi) shuni ko‘rsatadiki, o‘smirlik davrining o‘zi ikkita sub-bosqichga bo‘linadi va ularning statistikasi bir-biridan farq qiladi [6].

Psixologik ko‘rsatkichlar	Ilk o‘smirlik (11-13 yosh)	Katta o‘smirlik (14-16 yosh)
O‘z-o‘ziga bahoning barqarorligi	Beqaror, vaziyatga qarab tez o‘zgaruvchan (65% holatda tebranadi)	Nisbatan barqaror, ichki mezonlarga suyanadi (70% barqaror)
Boshqalar fikriga tobelik (Tengdoshlar ta’siri)	Juda yuqori (konformizm darajasi 70-75%)	Pasaya boshlaydi, o‘z mustaqil fikri shakllanadi (40-45%)
O‘z qiyofasidan (tashqi ko‘rinish) qoniqish	Keskin norozilik, dizmorfofobiya xavfi yuqori (qizlarning 60%ida)	O‘z jismoniy qiyofasini qabul qilish va moslashish
Qadriyatlar va "Ideal Men"	Aksariyat kumirlar (media shaxslar) ta’sirida	Shaxsiy maqsadlar va kasbiy orzular bilan bog‘lanadi

3.2. Gender tafovutlar

Statistik ma’lumotlar o‘smirlikda o‘zlikni anglash jarayoni o‘g‘il bolalar va qizlarda turlicha kechishini ko‘rsatadi. O‘tish davrida qizlarning o‘z-o‘ziga bahosi o‘g‘il bolalarnikiga nisbatan sezilarli darajada (taxminan 15-20% ga) ko‘proq pasayadi [7]. Bunga asosiy sabab ijtimoiy tarmoqlar va media orqali singdiriladigan sun’iy go‘zallik standartlaridir. O‘g‘il bolalarda esa o‘zlikni anglash ko‘proq ularning do‘stlar davrasidagi avtoriteti, jismoniy kuchi va biror bir faoliyatdagi (sport, o‘yinlar) muvaffaqiyati bilan bog‘lanadi.

4. Munozara

O‘smirlikda o‘zlikni anglashning asosiy o‘ziga xosligi shundaki, bu jarayon faqat shaxsning o‘zi bilan yolg‘iz qolishi orqali emas, balki aynan tengdoshlar guruhidagi muloqot orqali amalga oshadi. D.B.Elkonin nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davrining yetakchi faoliyati - bu tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqotdir [8]. O‘smir go‘yoki boshqa insonlarni "ko‘zgu" sifatida ishlatadi: ular orqali o‘zining kimligini, qanday ijobiy va salbiy xususiyatlarga ega ekanligini bilib oladi.

Ayni paytda o‘smirlarda "xayoliy auditoriya" (imaginary audience) va "shaxsiy asotir" (personal fable) kabi kognitiv fenomenlar kuzatiladi. O‘smir o‘zini doim hamma kuzatib turibdi deb o‘ylaydi, uning kiyimi, yuzidagi toshma yoki xatti-harakati hamma uchun muhimdek tuyuladi. Bu xususiyat aslida uning o‘zlikni anglash borasidagi kuchli ijtimoiy xavotiridan dalolat beradi [4].

Bundan tashqari, zamonaviy "Z-avlod" o‘smirlarida o‘zlikni anglash jarayoniga raqamli muhitning aralashuvi kuchli. Virtual olamda o‘smir o‘zi xohlagan "Ideal Men" (avatar, jozibali profillar) ni namoyon etish imkoniga ega. Biroq "Real Men" va "Virtual Men" o‘rtasidagi keskin farq o‘smirda chuqur ichki ziddiyatlarni (kognitiv dissonans) keltirib chiqarmoqda va o‘z-o‘zini qabul qila olmaslik holatlarini ko‘paytirmoqda.

5. Xulosa va tavsiyalar

O‘smirlik davrida o‘zlikni anglash oson va silliq kechadigan jarayon emas. U krizislar, ziddiyatlar, baland-past kayfiyat tebranishlari va o‘zini topish yo‘lidagi xatolar bilan birga davom etadi. Statistik ma’lumotlar ushbu davrda tengdoshlarning ta’siri

yuqori bo‘lishini ko‘rsatsa-da, ota-ona va o‘qituvchilarning qo‘llab-quvvatlashi o‘smirda barqaror va adekvat (sog‘lom) o‘z-o‘ziga bahoni shakllantirishda muhim langar vazifasini o‘taydi.

O‘smirlarda sog‘lom o‘zlikni anglashni shakllantirish uchun amaliyotchi psixologlar va ota-onalarga quyidagilar tavsiya etiladi:

• **Qo‘llab-quvvatlovchi va tanqidsiz muhit:** O‘smirning tashqi ko‘rinishi, orzulari yoki fikrlarini aslo masxara qilmang. Ularga "Katta odamdek" hurmat bilan munosabatda bo‘lish, ularning "Men-konsepsiyasi" sog‘lom rivojlanishiga zamin yaratadi;

• **Mustaqillikni rag‘batlantirish:** O‘smirga o‘z usti-boshini tanlashdan tortib, to‘garaklar va do‘stlar tanlashgacha bo‘lgan erkinlikni taqdim etish (ammo do‘stona nazorat ostida) uning "identifikatsiya moratoriysi"dan muvaffaqiyatli o‘tishini ta’minlaydi;

• **Raqamli gigiyena va real muloqot:** O‘smirni virtual mukammallik xomxayolidan (illyuziyasidan) chiqarish uchun uni real hayotiy loyihalarga, sportga yoki ijodiy to‘garaklarga jalb etish, yuzma-yuz muloqot orqali empatiyasini rivojlantirish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya: Darslik. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2010. – 544 b.

2. Kon I.S. Psixologiya ranney yunosti. – Moskva: Prosvesheniye, 1989. – 255 s.

3. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. New York: Norton.

4. Byorns R. Razvitie Y-konsepsii i vospitanie. – Moskva: Progress, 1986. – 420 s.

5. Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), Handbook of adolescent psychology. New York: Wiley.

6. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.

7. Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. Psychological Bulletin, 125(4), 470–500.

8. Elkonin D.B. Psixologiya razvitiya: Uchebnoe posobie. – Moskva: Akademiya, 2001. – 144 s.