

Shaxsning rivojlanishi va o'zini anglash psixologiyasi

Mamayusupova Iroda Xamidovna

Qo'qon davlat universiteti

Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi psixologiya fanlari nomzodi

[Tel:\(91\)1404247](tel:911404247)

e-mail: irodamamayusupova7777@gmail.com

Annotatsiya: Shaxsning rivojlanishi va o'zini anglash muammosi psixologiya fanining eng muhim va dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Ushbu yo'nalish insonning ongli faoliyati, o'z "men"ini anglash, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topishi va hayotiy maqsadlarini belgilashi bilan bevosita bog'liqdir. Zamonaviy psixologiyada shaxs rivojlanishi nafaqat biologik o'sish, balki ijtimoiy, ma'naviy va kognitiv omillar ta'sirida kechuvchi murakkab jarayon sifatida talqin etiladi.

Shaxs rivojlanishining nazariy asoslari

Shaxsning rivojlanishi turli ilmiy maktablar tomonidan har xil talqin qilinadi:

1. **Biologik yo'nalish** — inson rivojlanishini irsiy va fiziologik omillar bilan izohlaydi.
2. **Bixevioristik yo'nalish** — rivojlanishni tashqi stimullar va tajriba natijasi sifatida ko'radi.
3. **Sotsiokultural (ijtimoiy-madaniy) yo'nalish** — L.S. Vygotskiy nazariyasiga ko'ra, shaxs rivojlanishi til, madaniyat va ijtimoiy muloqot orqali amalga oshadi.

L.S. Vygotskiy inson rivojlanishining markazida "faoliyat" va "yaqin rivojlanish zonasi" tushunchalarini ilgari surgan. Uning fikricha, bola yoki shaxs kattalar yordami bilan bajargan ishni keyinchalik mustaqil ravishda amalga oshira oladi — bu rivojlanishning asosiy mexanizmi hisoblanadi.

O'zini anglash (self-awareness) tushunchasi

O'zini anglash — shaxsning o'z "men"ini, ichki ehtiyojlarini, qadriyatlarini va maqsadlarini idrok etish qobiliyatidir. Bu jarayon orqali inson o'z imkoniyatlarini baholaydi va jamiyatdagi rolini anglaydi. Psixologiyada o'zini anglash uch asosiy tarkibiy qismga ega:

- **Kognitiv komponent** — insonning o'zi haqidagi bilimlari va fikrlari;
- **Emotsional komponent** — o'zini qabul qilish va o'z-o'zini baholash hissi;
- **Ijtimoiy komponent** — insonning boshqalar bilan munosabati orqali o'zini anglashi.

K. Rogersning gumanistik psixologiyasida "o'zini anglash" shaxsning real "men"i va ideal "men"i o'rtasidagi uyg'unlik sifatida qaraladi. Agar bu ikki jihat o'zaro muvofiq bo'lsa, shaxs ruhiy jihatdan sog'lom va barqaror bo'ladi.

E. Eriksonning shaxsiy rivojlanish bosqichlari

E. Erikson shaxsiy rivojlanishni 8 ta psixoiqtimoiy bosqich orqali izohlaydi. Har bir bosqichda inson muayyan inqirozni (masalan, ishonch–ishonchsizlik, identifikatsiya–rol konfuziyasi) yengib o'tish orqali shaxsiy barkamollikka erishadi. Bu model inson rivojlanishini butun hayot davomida davom etuvchi jarayon sifatida ko'rsatadi.

Motivatsiya va o'zini rivojlantirish

A. Maslowning nazariyasiga ko'ra, inson ehtiyojlari ierarxik tartibda joylashgan bo'lib, ularning eng yuqori pog'onasi — **o'zini namoyon qilish (self-actualization)** hisoblanadi. Bu holatda shaxs o'z qobiliyatlarini to'la ro'yobga chiqaradi, ijodkorlik va ma'naviy qoniqish holatiga yetadi.

Motivatsiya shaxs rivojlanishining harakatlantiruvchi kuchi sifatida namoyon bo'ladi. Ichki motivatsiya (qiziqish, shaxsiy qadriyatlar) tashqi motivatsiyaga nisbatan barqaror va samaraliroq hisoblanadi.

Zamonaviy jamiyatda o'zini anglash muammolari

XXI asrda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va globallashuv inson ongi va shaxsiy identikligiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Virtual muhitda inson o'zini namoyon qilish usullari ko'paygan bo'lsa-da, bu holat ko'p hollarda ichki ziddiyatlar va yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Shu sababli psixologik yordam va shaxsiy rivojlanish dasturlari (coaching, art-terapiya, mindfulness) bugungi kunda ayni dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Xulosa

Shaxsning rivojlanishi va o'zini anglash psixologiyasi insonning ichki dunyosi, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy barqarorligini anglashda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi. L.S. Vygotskiyning sotsiokultural nazariyasi, E. Eriksonning psixoiqtimoiy bosqichlari va A. Maslowning motivatsiya modeli ushbu sohaning nazariy poydevorini tashkil etadi. Zamonaviy jamiyatda shaxsning o'zini anglashi faqat individual emas, balki ijtimoiy va madaniy jarayon sifatida ko'rilishi lozim. Bu yo'nalish ta'lim, psixoterapiya va inson rivojlanish strategiyalarida katta amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy L.S. *Psixologiya va madaniyat*. Moskva, 1934.
2. Erikson E. *Childhood and Society*. New York, 1950.
3. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York, 1954.
4. Rogers C. *On Becoming a Person*. Boston, 1961.
5. Jalolov J.J. va boshqalar. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'qituvchi, 2019.
6. Kozlov N.V. *Razvitie lichnosti v usloviyax sotsialnoy sredy*. Moskva, 2001.