

SHAXSIY RIVOJLANISH VA O'ZINI ANGLASH PSIXOLOGIYASI.

ELMURODOVA GULNOZ RAXMATULLO QIZI**SHOYMARDONOVA DILOBAR UMIDJON QIZI**

Denov tadbirkorlik va pedagogika

instituti Pedagogika fakulteti

Boshlang'ich ta'lim yo'nalishi

1- bosqich talabalari

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya

kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)

ulugbekshomurotov986@gmail.com<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola shaxs rivojlanishi va o'zini anglash psixologiyasini chuqur o'rganishga bag'ishlangan. Shaxs rivojlanishi insonning hayot davomida aqliy, hissiy, ijtimoiy va ma'naviy jihatdan o'sishi jarayonini ifodalaydi. Bu jarayon shaxsning qobiliyatlari, ehtiyojlari, qadriyatlari va ijtimoiy roli shakllanishini o'z ichiga oladi. Shaxs rivojlanishi turli bosqichlarda yuz beradi va har bir bosqich insonning ichki dunyosi, qaror qabul qilish qobiliyati va atrof-muhit bilan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'zini anglash psixologiyasi esa insonning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari va motivatsiyasini idrok etish jarayonini o'rganadi. Ushbu jarayon orqali shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, ichki resurslarini rivojlantiradi va maqsadlariga erishish uchun samarali strategiyalar ishlab chiqadi. O'zini anglash shaxsiy barqarorlik, ijtimoiy moslashuvchanlik va emotsional intellektni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada shuningdek, shaxs rivojlanishi va o'zini anglashning nazariy asoslari, psixologik metodlari va amaliy qo'llanilish yo'llari batafsil tahlil qilinadi. Shu orqali o'quvchi shaxsning ichki dunyosi, o'zini tushunishi va shaxsiy o'sish imkoniyatlari haqida keng va tizimli tasavvurga ega bo'ladi. Bu

mavzu psixologiya, ta'lim, kadrlar rivojlantirish va shaxsiy o'sish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

KALIT SO'ZLAR:Shaxs rivojlanishi ,O'z - o'zini anglash,Psixologik o'sish,Motivatsiya, Ijtimoiy moslashuvchanlik,Shaxsiy barqarorlik

KIRISH: Shaxs — alohida individ, mohiyatan yaxlit ijtimoiy-axloqiy olam. U o'zida inson mohiyatini, uning mavjudot sifatidagi qadriyatini mujassam etadi. Shaxs ijtimoiy-gumanitar fanlarda o'z yo'nalishi, tadqiqot obyekti va maqsadi nuqtai nazaridan turlicha talqin etiladi. U o'ta murakkab, ziddiyatli, qarama-qarshi, o'zini o'zi inkor etadigan mavjudot sifatida, biologik, fiziologik, ijtimoiy, ma'naviy, ruhiy, axloqiy va estetik aqlidrok, tafakkur obyekti sifatida, hatto, falsafiy va mantiqiy, yashash huquqi va hayot mantig'i jihatidan tadqiqot manbaiga aylanishi mumkin.Shaxsning shakllanish omillari ko'p va xilma-xiddir. Masalan, genetik (nasliy), biologik-tabiiy, madaniy, ijtimoiy hayot tajribasi, o'z turdoshlari bilan munosabatlar va boshqalar shaxsning genetik jihati uning nasliy asosi, ajdodlaridan yetib kelgan fizionomiya, fe'l-atvor bilan, biofiziologik jihati esa yashash uchun quvvat olish, ovqatlanish, jinsiy aloqaga kirishish va nasl qoldirish singari individual ehtiyoj bilan belgilanadi.Shaxs, mohiyatiga ko'ra, madaniylashgan, ong, aql orqali faoliyatini boshqarish imkoniyatiga ega bo'lgan, ijtimoiy-tarixiy an'ana, turmush tarzi va tajribaga asoslangan muayyan avlodlar vakili. Shaxs fenomeni inson olamining butun murakkabliklarini o'zida mujassam etadi. Uni har tomonlama o'rganish maqsadida turli davrlarda tadqiqot olib borilgan. Ayniqsa, sharqda u yuksak axloqiyma'naviy me'yorlar orqali tushunilgan va oliy xilqat, bebaho qadriyat deb hisoblangan.

Inson shaxs sifatida komillikka intiladi, hayot mazmunini boyitadi, shu asosda kishilik jamiyatining go'zal va farovon bo'lishiga ehtiyoj sezadi.Shaxsning hayot tarzi bevosita jamiyat hayotiga daxldor va hayot ne'matlaridan to'la foydalanishga haqli. Shaxs tushunchasi inson tushunchasining yuksak ko'rinishi, oliy maqomidir. Har qanday odam tabiiy mavjudligi, yashash huquqi va hayot qadriyatiga ega bo'lgan jonzotdir. Biroq u hamma vaqt ham to'laqonli shaxs bo'lib yetilmasligi mumkin.Shaxs

rivojlanishi va o'zini anglash psixologiyasi inson hayotidagi eng muhim va murakkab jarayonlardan biri hisoblanadi. Har bir inson o'z hayot yo'lida shaxsiy imkoniyatlarini kashf etish, qobiliyatlarini rivojlantirish va ichki dunyosini tushunish jarayonidan o'tadi. Shu nuqtai nazardan, shaxs rivojlanishi faqat biologik yoki ijtimoiy jihatdan o'sish emas, balki insonning aqliy, hissiy va ijtimoiy jihatdan barqaror va samarali shakllanishi demakdir.

O'zini anglash psixologiyasi esa shaxsning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, qadriyatlari va motivatsiyasini idrok etish jarayonini o'rganadi. Bu jarayon insonning ichki dunyosini tushunish, qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish va shaxsiy o'sishga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. Shu bois, shaxs rivojlanishi va o'zini anglash psixologiyasi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, birgalikda insonning o'zini anglash, shaxsiy barqarorlik va ijtimoiy muvaffaqiyatga erishishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mazkur mavzu ilmiy jihatdan psixologiya, ta'lim, kadrlar tayyorlash va shaxsiy o'sish sohalarida dolzarb ahamiyat kasb etadi, chunki insonning ichki imkoniyatlarini to'liq anglab, uni samarali rivojlantirish orqali jamiyatdagi ijtimoiy va shaxsiy muvaffaqiyatni oshirish mumkin. Odamzod o'zini o'zi anglar ekan, o'zida bor imkoniyatlarini yanada rivojlantiradi. Odam o'zini anglagandan keyin yangi qirralarini ochadi. O'z qadr-qiymati va boshqalarning fikri obyekt sifatida qaralishini inson hayoti davomida to'xtamaydi. Bunda har bir inson o'zligini topish uchun uni to'g'ri yo'lga boshlaydigan ustoz, hamroh yoxud to'g'ri tarbiya bergan ota-onaga muhtoj bo'ladi. Yuqoridagi sabablarsiz odamzod o'zligini anglamasdan oddiy hayot kechirib, o'zidan yaxshi nom qoldirmasdan ketishi mumkin.

XULOSA Shaxsiy rivojlanish va o'zini anglash psixologiyasi insonning shaxs sifatida shakllanishi, hayotga bo'lgan munosabati hamda o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish jarayonini chuqur o'rganadi. O'zini anglash shaxsning "men" konsepsiyasini shakllantiradi, ya'ni inson o'zini kim ekanini, nimalarga qodirligini, kuchli va zaif tomonlarini anglab yetadi. Bu jarayon o'z-o'zini baholash, o'zini nazorat qilish va o'zini takomillashtirishga intilish orqali namoyon bo'ladi. Shaxsiy rivojlanish inson hayotining barcha bosqichlarida davom etuvchi uzluksiz jarayon bo'lib, unda

psixologik, ijtimoiy va ma'naviy omillar muhim rol o'ynaydi. Inson o'zini anglash orqali hayotiy maqsadlarini aniqlaydi, qadriyatlar tizimini shakllantiradi va ongli ravishda kelajagini rejalashtiradi. Bu esa mas'uliyat hissining kuchayishiga, mustaqil fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatining rivojlanishiga olib keladi. Mazkur jarayonda hissiy intellektning rivojlanishi alohida ahamiyatga ega. O'z his-tuyg'ularini tushunish va boshqara olish, boshqalarning hissiyotlariga hamdard bo'lish shaxsning ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatli bo'lishini ta'minlaydi. Shaxsiy rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar va ichki ziddiyatlar inson uchun muhim tajriba bo'lib xizmat qiladi, chunki aynan ular orqali shaxs o'zini yanada chuqurroq anglaydi va ruhiy jihatdan chiniqadi. Xulosa qilib aytganda, shaxsiy rivojlanish va o'zini anglash psixologiyasi insonning barkamol shaxs bo'lib yetishishida asosiy poydevor hisoblanadi. O'zini anglay olgan, o'z ustida ishlashga intiladigan shaxs jamiyatda faol, moslashuvchan va ma'naviy yetuk bo'lib shakllanadi hamda hayotda muvaffaqiyat va ichki qoniqishga erishadi.

FOYDALANGGAN ADABIYOTLAR:

1. F.I.HAYDAROV N.I.HALILOVA . Umumiy psixologiya / darslik / 2- kitob / Toshkent : “ Metodist Nashriyoti”- 2023.
2. G‘oziyev E. G‘. Umumiy psixologiya 1-2 kitob .
3. Karimova V.M. Psixologiya .- T.:2002
4. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2010.
5. Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniya. – Moskva: Nauka, 1968.
6. Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psikhologii. – Moskva: Pedagogika, 1989.
7. P.G. Zimbardo, R.Johnson, V.McCann. Psixologiya asoslari. – Moskva: Piter, 2012.

9. Strelau J. Temperament: A psychological perspective. – Springer, 2008.
10. K
o'chkinova M. N., qizi Rahmonova D. I., qizi Rahmonova M. S. BO 'LAJAK O'QITUVCHI KASBIY TAYYORGARLIGIGA DOIR ETIKET QOIDALARINI TARKIB TOPTIRISHDA MULOQOTNING O 'RNI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 14. – C. 778-783
11. A
tamurodova Q. G. Factors and means of individual spiritual development //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 6. – C. 771-774
12. Achilov, O. M., Kochkinova, M. N., & Kamolova, O. M. Q. (2021). THE IMPORTANCE OF ECONOMIC EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN. CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS, 2(06), 137-140
13. Achilov O. M., Kochkinova M. N., Kamolova O. M. Q. THE IMPORTANCE OF ECONOMIC EDUCATION IN PRESCHOOL CHILDREN //CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PEDAGOGICS. – 2021. – T. 2. – №. 06. – C. 137-140
14. Ismatov S. et al. O'QUVCHI YOSHLAR TARBIYASIDA DINIY EKSTRIMIZM VA TERRORIZM TAHDIDI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING MAVJUD SHAROITLARI //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 2. – C. 443-447
15. Ismatov S. et al. O'QUVCHI YOSHLAR TARBIYASIDA DINIY EKSTRIMIZM VA TERRORIZM TAHDIDI VA ULARNI BARTARAF ETISHNING MAVJUD SHAROITLARI //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 2. – C. 443-447

16. Ko'chkinova M. KASBIY ETIKET QOIDALARINING TAKOMILLASHUVIDA PEDAGOGIK MAHORAT VA O 'QITUVCHI KOMPETENSIYALARINING AHAMIYATI //" Science Shine" International scientific journal. – 2024. – Т. 16. – №. 1
17. Ko'charova D., Ko'chkinova M. XURSHID DO 'STMUHAMMAD NASRIDA DIDAKTIK TAMOYILLAR //Journal of Integrated Education and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 703-707
18. Ko'charova D., Ko'chkinova M. ABDULLA QODIRIYNING OBRAZ YARATISH MAHORATI //Journal of Integrated Education and Research. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 714-716
19. Ko'chkinova Makhliyo Norbutayevna, & Ravshanov Muhammad G'afur o'g'li. (2021). THE ROLE OF INCLUSIVE EDUCATION IN THE LIVES OF CHILDREN WITH DISABILITIES. European Scholar Journal, 2(6), 193-194. Retrieved from <https://scholarzest.com/index.php/esj/article>.
20. Norbutayevna K. M. et al. MUSTAQIL TA'LIM JARAYONIDA IJOBIY MOTIVATSIYANI QO 'LLAB-QUVVATLASHNING PEDAGOGIK USULLARI //KONFERENSIYA. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 467-474.
21. Norbutayevna K. M. TALABALARDA O 'ZO 'ZINI ANGLASH VA REFLEKSIYA JARAYONINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI //KONFERENSIYA. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 127-132.
22. Кўчкинова М. ЗНАЧЕНИЕ ИМИДЖА СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Предпринимательства и педагогика. – 2025. – Т. 4. – №. 3. – С. 104-117.
23. Kochkinova M. THE IMPORTANCE OF THE IMAGE OF A MODERN TEACHER IN THE PROFESSIONAL PREPARATION OF A FUTURE TEACHER //Journal of Multidisciplinary Sciences and Innovations. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 614-621.

24. Norbutayevna K. M. et al. BOLALARDA MATEMATIK TUSHUNCHALARNI RIVOJLANTIRISHDA, ILMIY YONDASHUVLARNING PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK TAHLILI //Modern education and development. – 2025. – Т. 20. – №. 1. – С. 218-226.

25. Norbutayevna K. M. et al. MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA MULTEMEDIA VOSITALARIDAN FOYDALANISHNING PEDAGOGIK-PSIXOLOGIK IMKONIYATLARI VA DOLZARBLIGI //Modern education and development. – 2025. – Т. 20. – №. 1. – С. 227-233.

26. Кўчкинова М. ЗНАЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ И КОМПЕТЕНЦИЙ ПЕДАГОГА В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ПРАВИЛ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЭТИКЕТА //Предпринимательства и педагогика. – 2024. – Т. 3. – №. 3. – С. 194-203.