

## SHAXSLARDA O‘ZINI ANGLASH KO‘NIKMALARINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI

*Dilafruz Maxadova Badriddinovna*

*Yashnobod tumani 339-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxslarda o‘zini anglash hissiyotining rivojlanish bosqichlari, uning psixologik asoslari hamda shaxs shakllanishidagi ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, o‘zini anglash jarayoniga ta’sir etuvchi omillar va ijtimoiy muhitning roli tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘zini anglash, shaxs psixologiyasi, hissiyot, emotsional rivojlanish, o‘zini baholash, motivatsiya, shaxs shakllanishi, ijtimoiy muhit

### KIRISH

Inson shaxs sifatida shakllanish jarayonida o‘zini anglash hissi muhim o‘rin tutadi. O‘zini anglash — bu insonning o‘z imkoniyatlari, his-tuyg‘ulari, qobiliyatlari va jamiyatdagi o‘rnini tushunishi bilan bog‘liq murakkab psixologik jarayondir.

O‘zini anglash hissi inson hayotining ilk davrlaridan boshlab shakllana boshlaydi. Bola dastlab o‘zini atrofdagi insonlardan ajrata boshlaydi va asta-sekin o‘z “meni”ni his etadi.

Maktabgacha yosh davrida bolalarda emotsional o‘zini anglash rivojlanadi. Bola o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etishga va boshqalarning munosabatini tushunishga harakat qiladi. Kichik maktab yoshida o‘zini baholash hissi shakllanadi. O‘quvchi o‘z muvaffaqiyatlari va kamchiliklarini anglay boshlaydi. O‘qituvchi va ota-onaning bahosi bu jarayonga katta ta’sir ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida o‘zini anglash yanada murakkablashadi. O‘smir o‘zining ichki dunyosi, qiziqishlari va kelajakdagi o‘rnini tushunishga intiladi. Bu davrda mustaqillikka intilish kuchayadi. O‘smir o‘z qarashlarini himoya qilishga harakat qiladi va tengdoshlar fikriga katta e’tibor beradi. Psixologik jihatdan o‘zini anglash o‘ziga bo‘lgan ishonch bilan chambarchas bog‘liqdir. Ijobiy muhitda ulg‘aygan insonda o‘zini qadrlash hissi kuchli bo‘ladi.

Oilaviy muhit o‘zini anglash hissining shakllanishida muhim omildir. Mehr-muhabbat va qo‘llab-quvvatlash bolaning ijobiy “Men” konsepsiyasini rivojlantiradi.

Maktab va ijtimoiy muhit ham shaxsning o‘zini anglashiga ta’sir qiladi. Jamoada faol ishtirok etish va muvaffaqiyatlarga erishish insonning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi. O‘zini anglash hissining rivojlanishi shaxsning maqsad qo‘ya olishi, mustaqil fikrlashi va hayotda o‘z yo‘lini topishiga yordam beradi. S.L. Rubinshteyn va K.A. Abulxanova – Slavskayalar o‘z-o‘zini anglashning

ichki mohiyati ikki negiz (asos) bilan tavsiflanishini ta’kidlaydilar. Negizning birinchisi – insonning atrof – muhit va shaxslararo munosabatlarining mazmunidan iboratdir.

Uning ikkinchisi esa ana shu munosabatlar to’g’risida uni fikr yuritish imkoniyatining ifodasidir. Shulardan birinchisi ijtimoiy, ya’ni obektiv xususiyatiga ega bo’lsa, uning ikkinchisi subektiv, binobarin, insonning psixofiziologik va ruhiy xususiyatlariga bog’liqdir. Har ikkala asosning o’zaro bir – biri bilan mos kelishi yoki mos kelmasligi o’zlik, “Men”lik to’g’risidagi aniq, haqqoniy tasavvurlarni vujudga keltiradi.

Mualliflarning mulohazasicha, ijtimoiylik insonning ongiga va ruhiyatiga kirib boradi, onging, o’zini – o’zi anglashning hamda idora qilishning manbai bo’lib qoladi. Oxir oqibatda insonning ijtimoiylashuvi deyilganda – bu yondashuv uni ongining ijtimoiylashuvini nazarda tutadi va ana shu tariqa o’z – o’zini anglashning ijtimoiylashuvdagi o’rni hamda uning roli huddi shunday tushuntiriladi.

Mazkur yondashuvga binoan, o’z – o’zini anglash jarayonida ruhiyat va ijtimoiylashuv o’rtasida muttasil ravishda o’zaro munosabatlar vujudga keladi. Munosabatlarning o’zaro mazmuni yuzaga keladi. Bizningcha, insonda o’z – o’zini anglashning subektiligi bosqichidayoq ijtimoiylik aks etadi. Shuning uchun ruhiyat bilan ijtimoiylik o’rtasidagi masalalarni maxsus muammo sifatida ajratish, talqin qilish g’ayritabiiylikdir.

Shaxs o’z – o’zini anglaganligi tufayli emas, balki o’zida o’z – o’zini anglashga nisbatan ichki extiyoj, turtki, motiv kabilar mavjudligi uchun ham u insondir. Ijtimoiylik huddi shu tariqa insonda o’z – o’zini anglashga nisbatan zarur talab va extiyojni o’zida ifodalaydi. Holbuki, shunday ekan, inson tomonidan o’zining ijtimoiylik, ya’ni insoniylik mohiyati va darajasida anglash psixologik nuqtai nazardan ana shu muhtojliklar, qiziqishlar, intilishlar mohiyatining anglashi hamda shu asnoda o’zining hayoti, faoliyati yuzasidan shaxsiy maqsadini yaratish jarayonidir. Yuqoridagi fikr – mulohazalardan kelib chiqqan holda ahloqiy o’z – o’zini anglashga biz ikki xil ta’rif berishimiz mumkin:

A) O’z – o’zini u yoki bu ahloqiy ma’naviy me’yor va qoidalarga asoslangan holda anglash deb ta’riflansa;

B) Bizningcha, ahloqiy o’z – o’zini anglash bu o’z – o’zini inson sifatida tasdiqlash va ana shu tariqa o’zligida insoniylikni shakllantirishga nisbatan intilishdir. Agarda shaxs o’z – o’zini inson sifatida e’tirof etmas ekan, unda insoniylik fazilatlarini vujudga kelishi mumkin emas. O’z – o’zini anglash esa inson uchun ana shu e’tirofni amalga oshiruvchi muhim vosita sifatida namoyon bo’lish jarayoni yoki holatidir.

Insoniyat paydo bo’lganidan buyon to hozirgi kungacha insonni o’zi haqidagi masalalar qiziqtirib kelgan. Inson aslida kim ekanligi, qanday paydo bo’ganligi, qay

tariqa yashaganligi va qay tartibda yashashlari kerak ekanligi va boshqa mavzular haqida turli xil tortishuvlar va savollar paydo bo'lgan.

Merriyam-Vebster lug'atiga binoan, o'z o'zini anglash tushunchasi – «o'ziga tegishli bo'lgan va undan kelib chiqadigan harakatlar yoki holatlarni anglash» deb ta'riflanadi. O'z-o'zini anglashning psixologik xususiyatatlari ijtimoiy psixologiya fanida o'z – o'zini anglash, ahloqiy o'z-o'zini anglash ijtimoiy-ruhiy hodisa, jarayon sifatida alohida ilmiy nuqtai nazardan to'liq o'rganilmaganligi tufayli uni tahlil qilish ahloq, milliy xarakter, milliy ma'naviyat va qadriyat kategoriyalari bilan bevosita bog'liq ravishda amalga oshirilmoqda. Ushbu kategoriyalarni o'ziga xos tarzda yoritish psixologiya fanining asosiy tushunchasi hisoblanmish shaxsni yaqqol anglash, uning guruh (jamo)dag i roli, shaxslararo munosabatdagi ahamiyatini o'rganish imkoniyatini yaratadi.

XX va XXI asr psixologiya fanida ushbu masalaning ijtimoiy – psixologik tabiatini tushuntirishda ikki xil qarash va yondashuv vujudga kelgan bo'lib, ular o'zaro bir – biridan keskin darajada tavofutlanib turadi. Birinchi yondashuv talqinicha o'z – o'zini anglash – bu o'z yo'nalishini o'zgartirgan ongning aynan o'zidir. Mazkur talqin rus psixologiyasida keng tarqalgan bo'lib, L.S. Vigotskiy, A.N. Leontev, V.V. Stolin va ularning shogirdlari tomonidan tadqiq qilib kelinadi. Ikkinchi yondashuv mohiyati S.L. Rubinshteynning Ilmiy ishlarida o'z aksini topgan. Birinchi yondashuvning namoyondalari talqinida o'z-o'zini anglash: L.S. Vigotskiyning shaxsiy fikricha, o'z-o'zini anglash turli xil ma'nolar orasida birlikni (umumiylilikni) vujudga keltiruvchi jarayon sifatida va o'zlashtirilgan ong tariqasida namoyon bo'ladi. A.N. Leontev talqiniga qaraganda, individual ongdagi mohiyat bilan mazmun o'rtasidagi ziddiyat o'zini – o'zi anglashning sababchisidir.

V.V. Stolinning ta'kidlashicha, o'zini – o'zi anglashning asosida "Men" likning mazmuni va mohiyati o'rtasidagi ziddiyat yotadi. Ikkinchi yo'nalish asoschisi S.L. Rubinshteyn tadqiqotlariga asoslanib, biz o'z – o'zini anglash muammosini tadqiq etishga e'tibor qaratamiz, eng avvalo, uning subektiga, ya'ni shaxs (individ)ga qaratishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz. Boshqacha so'z bilan aytganda, o'z – o'zini anglashni shakllantirishning manbai ong va undagi ziddiyat bo'lmasdan, balki insonning ijtimoiy muhitda tarkib topishi hamda rivojlanishi sanaladi. Ruhiy faoliyatning maxsus holdagi (vaziyatdagi) obektiv shart – sharoitlari sifatida odamlarning hayoti, umumiy yashash sharoiti yotadi, — deb yozadi S.L. Rubinshteyn. Insonning o'z – o'zini anglash jarayonidagi subektligi bilan amalga oshirishga mo'ljallangan aloqasining shakllanishi va oqibat natijada yuzaga keladigan yangi sifatli holat undagi oldingi ichki ziddiyatlardan tamoman forig' ekanligini bildiradi. Demak, bu ilmiy yondashuvda o'z-o'zini anglashning uzluksiz ruhiy jarayon sifatida funksiyalashuvi insonning boshqa odamlar to'g'risidagi tasavvurlari va ularning unga nisbatan munosabatlari o'rtasidagi ziddiyat bilan belgilanadi. Odatda inson o'zi haqida

fikr yuritar ekan, albatta, u o'zining boshqa odamlar bilan kechadigan o'zaro munosabatlari natijasini tahlil qiladi va ularning samarali ekanligiga asoslanib o'z "Men"ligini yaratadi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'zini anglash hissi shaxs rivojlanishining muhim psixologik omillaridan biridir. To'g'ri tarbiya, sog'lom muhit va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali insonning o'zini anglash jarayoni muvaffaqiyatli shakllanadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Rustamovich A. M. The moral consciousness dynamics of students is the position in the process of high education //European journal of education and applied psychology. – 2016. – №. 1.
2. Абдуғаниева, Д. А. Қ. (2021). КОПИНГ-СТРАТЕГИЯЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШДА ДИН ОМИЛИНИНГ НАМОЁН БЎЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(Special Issue 2), 150-156.
3. Аскарова, Н. А. (2022). ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(1), 92-97.
4. Ганиева, Г. В. К. (2020). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДИАГНОСТИКИ КОМПЕТЕНЦИИ МАГИСТРА. *International scientific review*, (LXXIV), 58-60.