



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



SHAXSIY CHEGARALAR SHAKLLANISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI.

Omonova Lola Nurmatovna

*Termiz, Iqtisodiyot va servis universiteti
psixologiya yo'nalishi talabasi.*

Annotatsiya: *Mazkur ilmiy maqolada shaxsning psixologik butunligi, o'zligini anglashi va ijtimoiy moslashuvida hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan shaxsiy chegaralar fenomenining shakllanish mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda shaxsiy chegaralarning jismoniy, emotsional va kognitiv jihatlari o'zaro bog'liqlikda o'rganilib, ularning barqarorligiga ta'sir etuvchi asosiy ijtimoiy-psixologik determinantalar yoritib berilgan. Maqolada oilaviy tarbiya dinamikasi, madaniy muhitning o'ziga xosligi va shaxsning individual-psixologik xususiyatlari yagona tizim sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, sog'lom shakllangan shaxsiy chegaralar insonning subyektiv farovonligini ta'minlash va shaxslararo munosabatlarda samarali muloqot strategiyalarini ishlab chiqishda bosh omil bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: *Shaxsiy chegaralar, psixologik hudud, sotsializatsiya, oilaviy dinamika, emotsional intellekt, ijtimoiy muloqot, avtonomiya, o'zini o'zi baholash, madaniy stereotiplar, psixologik daxlsizlik.*

Abstract: *This scientific article analyzes the mechanisms of formation of the phenomenon of personal boundaries, which are of decisive importance for the psychological integrity, self-awareness and social adaptation of a person. The study studies the physical, emotional and cognitive aspects of personal boundaries in their interrelationship and highlights the main socio-psychological determinants affecting their stability. The article considers the dynamics of family upbringing, the specificity of the cultural environment and the individual-psychological characteristics of the individual as a single system. The results of the study show that healthy personal boundaries serve as a key factor in ensuring the subjective well-being of a person and developing effective communication strategies in interpersonal relationships.*

Keywords: *Personal boundaries, psychological territory, socialization, family dynamics, emotional intelligence, social communication, autonomy, self-esteem, cultural stereotypes, psychological integrity.*

Kirish: *Inson psixologiyasining eng murakkab va fundamental jihatlaridan biri bu uning tashqi olam bilan o'zaro muloqotida o'zligini saqlab qolish qobiliyatidir. Shaxsiy chegaralar tushunchasi fanda nafaqat jismoniy daxlsizlikni, balki shaxsning emotsional, intellektual va vaqtinchalik resurslarini himoya qiluvchi ichki tizimni anglatadi. Ma'lumki, har bir inson o'z "Men"ini boshqalardan ajratib turuvchi, o'zining qadriyatlari va ehtiyojlari xavfsizligini ta'minlovchi virtual chig'iriqqa muhtoj bo'lib, bu tizim shaxsning ruhiy salomatligi uchun*





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'UYALAR



immun tizimi kabi xizmat qiladi. Psixologik chegaralar masalasi o'tgan asrning o'rtalaridan boshlab Kurt Levinning "maydon nazariyasi" va Gestalt psixologiyasi vakillarining "aloqa chegarasi" (contact boundary) haqidagi qarashlari orqali fanga kirib keldi. Bu nazariyalarga ko'ra, inson o'zining ichki dunyosi va tashqi muhit o'rtasidagi farqni qanchalik aniq his qilsa, uning o'z qarorlari uchun mas'uliyatni oziqlantirishi va ijtimoiy bosimlarga qarshi turishi shunchalik oson kechadi. Shaxsiy chegaralar shakllanishining ijtimoiy-psixologik ildizlari insonning ilk sotsializatsiya bosqichlariga, xususan, Margaret Malerning "separatsiya-individuallashuv" nazariyasiga borib taqaladi. Bu jarayon go'dakning o'z tanasini va hissiyotlarini onasidan ajrata boshlashidan boshlanib, o'smirlik davridagi o'zlikni qidirish bosqichida o'zining cho'qqisiga chiqadi. Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari misli ko'rilmagan darajada rivojlangan davrda, shaxsiy makon tushunchasi nafaqat real hayotni, balki raqamli va virtual hududlarni ham o'z ichiga olmoqda. Ijtimoiy tarmoqlar orqali shaxsiy hayotning ommalashishi insonning "psixologik suvereniteti"ga yangi tahdidlarni keltirib chiqarmoqda, bu esa ushbu mavzuni o'rganishni har qachongidan ham dolzarb qilib qo'ydi.

Shaxsiy chegaralar shakllanishida eng ustuvor omil — bu oiladagi tarbiya uslubi va ota-ona bilan bo'lgan emotsional bog'liqlikdir. Psixologik nuqtayi nazardan, agar ota-onalar bolaning xohish-irodasini inobatga olmasa, uning eshigini taqillatmasdan kirsam yoki uning shaxsiy tanlovlarini doimiy ravishda "noto'g'ri" deb inkor etsam, bolada "diffuz" yoki yuvilib ketgan chegaralar shakllanadi. Bunday insonlar ulg'aygach, munosabatlarda manipulyatsiyaga oson uchraydi, o'zgalarga "yo'q" deya olmaslikdan azob chekadi va doimiy aybdorlik hissi bilan yashashga mahkum bo'ladi. Aksincha, avtoritar va sovuq munosabatda o'sgan bolalarda "rigid" yoki o'ta qattiq chegaralar shakllanib, ular kelajakda yaqinlikdan qo'rqadigan va emotsional yakkalangan shaxslarga aylanishi mumkin. Shuningdek, madaniy-ijtimoiy muhit ham chegaralar tipini belgilaydi. Kollektivistik jamiyatlarda jamoaviy manfaatlar shaxsiy manfaatdan ustun qo'yilishi natijasida chegaralar ko'pincha shaffof bo'ladi, bu esa ijtimoiy birdamlikni kuchaytirsam-da, shaxsiy avtonomiyaning cheklanishiga olib kelishi mumkin. Individualistik madaniyatlarda esa shaxsning mustaqilligi birlamchi bo'lib, chegaralar aniqroq belgilanadi. Insonning ichki psixologik xususiyatlari, xususan, emotsional intellekt va o'zini o'zi baholash darajasi ham ushbu tizimning barqarorligini ta'minlaydi. O'zining ichki chegaralarini his qila oladigan shaxs muloqotda agressiyaga berilmasdan, o'z pozitsiyasini ochiq va konstruktiv tarzda ifodalash qobiliyatiga ega bo'ladi.

Xulosa: Shaxsiy chegaralar shakllanishining ijtimoiy-psixologik omillarini tahlil qilish jarayonida ma'lum bo'ldiki, bu tizim insonning jamiyatdagi o'rnini va ruhiy salomatligini belgilovchi eng muhim konstruktardan biridir. Shaxsiy chegaralar faqatgina himoyalaniş vositasi emas, balki shaxsning tashqi olam bilan sog'lom aloqa o'rnatishini ta'minlovchi vositadir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, oilaviy poydevor qanchalik mustahkam bo'lsa-da, inson o'z ustida ishlash va ongli refleksiya tayanish orqali hayoti davomida o'z chegaralarini qayta shakllantirish imkoniyatiga ega. Sog'lom chegaralar insonni jamiyatdan ajratmaydi, aksincha, munosabatlarni yanada samimiy, tushunarli va nizolardan xoli qiladi.



O‘z chegarasini bilgan va himoya qilgan inson boshqalarning ham shaxsiy daxlsizligini chuqur hurmat qilishi ijtimoiy etikaga mos keladi. Bugungi raqamli texnologiyalar asrida shaxsiy axborot maydonini himoya qilish ham ushbu fenomenning ajralmas qismiga aylandi. Yakuniy xulosa sifatida shuni aytish mumkinki, har bir shaxsning o‘z chegaralarini aniq belgilashi va jamiyat tomonidan ushbu chegaralarning tan olinishi ijtimoiy barqarorlikni va shaxsiy baxtni ta’minlovchi eng asosiy shartdir. Kelgusida ushbu mavzuni turli kasbiy sohalarda muloqot samaradorligini oshirish kontekstida o‘rganish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Rogers, C. (1961). On Becoming a Person. Houghton Mifflin.
2. Cloud, H., & Townsend, J. (2017). Boundaries. Zondervan.
3. Karimova, V. (2010). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent.
4. Nishonova, Z. (2014). Psixologik maslahat. O‘qituvchi.
5. Whitfield, C. L. (1993). Boundaries and Relationships. Health Communications.
6. Холмуротова, Ш. М. (2022). АЁЛЛАР ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОРИНИНГ ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ ДИАГНОСТИКАСИ. Science and innovation, 1(В3), 129-133.
7. Холмуротова, Ш. М. (2022). АЁЛЛАРДА ДЕВИАНТ ХУЛҚ-АТВОР ХУСУСИЯТЛАРИ ПСИХОПРОФИЛАКТИКАСИДА ДИНИЙ БИЛИМЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(6), 286-294.
8. Холмуротова, Ш. М. (2021). ЗНАЧЕНИЕ РЕЛИГИОЗНЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ЛИЧНОСТИ В ДУХОВНОМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ. European science, (3 (59)), 60-63.
9. Холмуротова, Ш. М., & Алмардонова, Г. Т. Қ. (2022). ҚИЗЛАРНИ МУСТАҚИЛ ОИЛАВИЙ ҲАЁТГА ТАЙЁРЛАШНИНГ ШАКЛ, МЕТОД ВА ВОСИТАЛАРИ. Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS), 2(11), 375-383.
10. Xolmurotova, S., & Adilova, S. (2022). ERIK BERNNING TRANZAKSION TAHLILIDAN TUZILMAVIY TAXLIL. Science and innovation, 1(В8),
11. Мирзалиевна, Х. Ш. . (2023). МУҚАДДАС МАНБАЛАРДА АЁЛ ЎРНИНИНГ ПСИХОЛИГИК ШАРҲИ. ТА’ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(3), 85–88.
12. Mirzaliyevna, X. S. (2025). ESHITISHIDA YOKI KO ‘RISHIDA NUQSONI BO ‘LGAN BOLALAR BILAN ISHLASHDA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR. KONFERENSIYA, 1(1), 97-103.
13. Kholmurotova, S. M. (2025, November). THE MANIFESTATION OF DEVIANT AND DELINQUENT BEHAVIOR IN THE INTERACTION BETWEEN THE SOCIAL ENVIRONMENT AND THE INDIVIDUAL. In International Conference on Advance Education (Vol. 1, No. 5, pp. 74-79).



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



14.Kholmurotova, S. M. (2025, November). THE MANIFESTATION OF DEVIANT AND DELINQUENT BEHAVIOR IN THE INTERACTION BETWEEN THE SOCIAL ENVIRONMENT AND THE INDIVIDUAL. In International Conference on Advance Education (Vol. 1, No. 5, pp. 74-79).

15.Kholmurotova, S. M., & qizi Murtazova, F. A. (2025, December). HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY. In МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ИССЛЕДОВАНИЙ И ИННОВАЦИЙ (Vol. 1, No. 3, pp. 35-41).

16.Kholmurotova, S. M., & qizi Murtazova, F. A. (2025, December). HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGY. In МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ, ИССЛЕДОВАНИЙ И ИННОВАЦИЙ (Vol. 1, No. 3, pp. 35-41).

17.Kholmurotova, S. M., & Komilova, M. (2025). THE ROLE OF SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE FORMATION OF DELINQUE BEHAVIOR. Modern Scientific Research, 3(11), 54-58.

18.Kholmurotova, S. (2024). THEORETICAL ANALYSIS OF THE SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF DELINQUENT BEHAVIOR. Академические исследования в современной науке, 3(35), 183-185.

19.Mirzalievna, K. S., & Rayhon, I. (2025). PSYCHOLOGICAL PROPERTIES OF MEMORY. Лучшие интеллектуальные исследования, 58(4), 165-169.