

SHAXS O'Z-O'ZINI ANGLASHI BOSHLANISHI

Bobonazarov Oybek Shoyim o'g'li*Terdu Psixologiya yo'nalishi**Magistratura talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxs o'z-o'zini anglashi boshlanishining ijtimoiy-psixologik jihatlari psixologik ta'sirlarini tahlil qilingan bo'lib, baholash va o'z-o'zini baholash, tekshirish va o'z-o'zini tekshirish, nazorat qilish va o'z-o'zini nazorat qilish, boshqarish va o'z-o'zini boshqarish, takomillashtirish va o'z-o'zini takomillashtirish, rivojlantirish va o'z-o'zini rivojlantirish mutanosibligi kabi tushunchalar psixologik jihatdan nazariy tahlil etilgan. Shu bilan birga "Men" obrazining ijtimoiy psixologik tomonlari ilmiy asoslab berilgan.

Tayanch so'zlar: shaxs, o'z-o'zini anglash, psixologik model, nevrologik omil, biologik omil, individuallik va o'z-o'zini baholash.

Mavzuning dolzarbligi: Ijtimoiy munosabatlarda odamlar bilan o'zaro muloqotga kirishgandan so'ng shaxs o'zini atrofidagi muhitdan ajratadi, o'zidagi jismoniy va ruhiy holatlar, harakatlar va jarayonlarning subyektivi sifatida his etadi, shaxsan o'zi uchun boshqalar ro'parasida turgan, shu bilan, ularga bevosita bog'liq bo'lgan «Men» sifatida namoyon bo'la boshlaydi. Shaxsan «Men» mavjudligining subyektiv kechinmasi, avvalo, insonning hozirgi, o'tgan zamon va kelajakda shaxsan o'ziga nisbatan o'zining o'xshashligini tushunishi sifatida namoyon bo'ladi. Uning asosida individ boshqa odamlar bilan o'zaro aloqalarini o'rnatadi va o'ziga munosabat bildiradi. Shaxsiy men obrazi bo'lib hisoblanadi: kognitiv–o'z sifatleri, layoqatlari, tashqi ko'rinishi, ijtimoiy ahamiyatliligi va boshqalar obrazi; emotsional – o'zini hurmat, o'zini yaxshi ko'rish, o'zini kamsitish kabilar; baholash-irodaviy – o'ziga berilgan bahoni ko'tarishga, hurmatga sazovor bo'lishga intilish.

Shaxsning o'z-o'zini anglashining boshlanishi, ilmiy nuqtai nazardan, ko'plab ilmiy sohalar tomonidan tadqiq etilgan murakkab va ko'p jihatli masala hisoblanadi. Bu jarayon insonning o'zini va uning atrofidagi olamni qanday tushunishi, o'zining hissiy holati, fikrlarini, his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini qanday tahlil qilishi bilan bog'liq. Mazkur maqolada shaxsning o'z-o'zini anglashining boshlanishi haqida ilmiy yondashuvlarni ko'rib chiqamiz.

O'z-o'zini anglash insonning o'z shaxsiyatini, dunyoqarashini va ijtimoiy muhitini qanday tushunishi va bu haqida qanday mulohazalar yuritishini ifodalaydi. Bu jarayonning boshlanishi esa, asosan, kognitiv va psixologik rivojlanish bilan bog'liq. Psixologiya va

nevrologiyaning tadqiqotlari shuni ko‘rsatadiki, o‘z-o‘zini anglashning boshlanishi asosan bola yoshida amalga oshadi. Kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, o‘z-o‘zini anglashni shakllantirish uchun bola birinchi navbatda o‘ziga oid fikrlarni va his-tuyg‘ularni ajrata olishni o‘rganadi. Shaxsning o‘z-o‘zini anglashining boshlanishi, yosh bolalar va kattalar o‘rtasida sezilarli darajada farq qiladi. Bolaning o‘z-o‘zini anglash jarayoni ko‘pincha rivojlanishning dastlabki bosqichlarida boshlanadi va yoshi ulug‘aygan sari yanada chuqurlashadi. Boshqa tomondan, kattalar o‘z-o‘zini anglashni o‘z tajribalari, bilimlari va hissiy tajribalari orqali rivojlantiradilar.

Psixologiyada shaxsning o‘z-o‘zini anglashini tushunish uchun turli nazariyalar va modellardan foydalaniladi. Masalan, **J. Piaget** va **L. Vygotskiy** kabi kognitiv psixologlar o‘z-o‘zini anglashni intellektual rivojlanishning natijasi sifatida ko‘rishadi. Piagetning kognitiv rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, bola o‘z-o‘zini anglashni va atrof-muhitni idrok etishni o‘zining kognitiv rivojlanishiga asoslangan ravishda amalga oshiradi. U, masalan, egosentrizm (o‘z nuqtai nazaridan dunyoni ko‘rish) fazasida bo‘lishi mumkin, bu esa bolaning boshqalarning nuqtai nazarini tushunish qobiliyati rivojlanmaganligini anglatadi. Boshqa tomondan, **Erik Erikson** o‘zining psixosotsial rivojlanish nazariyasida shaxsning o‘z-o‘zini anglashini ijtimoiy muhit va boshqalar bilan munosabatlar orqali rivojlanishini ta’kidlaydi. Eriksonning nazariyasida o‘z-o‘zini anglashning boshlanishi ijtimoiy va psixologik omillarga bog‘liq bo‘lib, odam o‘zini boshqalar bilan munosabatlar orqali anglashni boshlaydi. Bu jarayonni u "identifikatsiya" deb ataydi, ya’ni insonning o‘ziga mos keladigan ijtimoiy rol va tasavvurlarni qabul qilish jarayoni.

Nevrologik va biologik nuqtai nazardan, o‘z-o‘zini anglash miyaning ma’lum bir tuzilmalarining faoliyati bilan bog‘liq. Masalan, miyaning **prefrontal korteksi** o‘z-o‘zini anglash va qaror qabul qilish jarayonlarida asosiy rol o‘ynaydi. Bu hudud, odamning o‘zini idrok etish, ehtiyojlar va xohishlarni anglash hamda xatti-harakatlarini boshqarish bilan bog‘liqdir. Prefrontal korteks shuningdek, ijtimoiy va hissiy holatlarni tushunish, hamda o‘z-o‘zini tahlil qilishda muhim o‘rin tutadi.

O‘z-o‘zini anglashning biologik asoslari, asosan, neyrofiziologiya sohasidagi tadqiqotlar bilan aniqlanadi. Masalan, fMRI (funktsional magnit-rezonans tomografiya) tekshiruvi orqali, tadqiqotchilar o‘z-o‘zini anglash jarayonlari bilan bog‘liq miyaning faoliyatini kuzatishlari mumkin. Bu texnologiyalar orqali, insonning o‘zini idrok etish va tushunish jarayonlarining nevrologik mexanizmlarini yanada chuqurroq tushunish mumkin.

O‘z-o‘zini anglashning boshlanishi faqat individual rivojlanish bilan bog‘liq emas, balki ijtimoiy va madaniy omillar bilan ham chambarchas bog‘liqdir. Ijtimoiy aloqalar, boshqalar bilan munosabatlar va madaniy qadriyatlar shaxsning o‘z-o‘zini anglashining

shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shaxs o‘zini anglashda o‘zi uchun muhim bo‘lgan boshqalar, oilasi, do‘stlari va jamiyatining fikrlariga ta'sir qiladi.

Madaniyat o‘z-o‘zini anglashning qanday shakllanishiga ham ta'sir ko‘rsatadi. G‘arbda individualizmga, Sharqda esa kollektivizmga alohida e'tibor qaratiladi. Shu boisdan, g‘arbiy jamiyatlarda shaxsning o‘z-o‘zini anglashida shaxsiyatning alohidaligi, erkinligi va mustaqilligi muhim o‘rin tutsa, sharq jamiyatlarida esa ijtimoiy aloqalar, oilaviy va jamiyatdagi o‘rni muhim ahamiyatga ega.

O‘z-o‘zini anglashning boshlanishi shaxsning ichki dunyosini va uning tashqi muhitga bo‘lgan munosabatini shakllantirish uchun muhimdir. Buning natijasida, shaxs jamiyatda o‘zini qanday namoyon qiladi, boshqalar bilan qanday munosabatda bo‘ladi, o‘z maqsadlari va qadriyatlarini qanday belgilaydi. O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirish, shuningdek, ijtimoiy moslashuv va psixologik farovonlikni ta'minlashda ham muhimdir.

Bundan tashqari, o‘z-o‘zini anglash jarayoni shaxsiy muvaffaqiyat, qaror qabul qilish va hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi turishda muhim rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini anglashni rivojlantirgan shaxslar o‘z fikrlarini va his-tuyg‘ularini aniq ifodalay olishadi, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatiga ega bo‘ladilar, va bu orqali ular o‘z hayotlarini yanada ma'naviy va psixologik jihatdan baxtliroq qilishlari mumkin.

Shaxsning o‘z-o‘zini anglashining boshlanishi murakkab va ko‘p jihatli jarayon bo‘lib, kognitiv, psixologik, nevrologik, sotsial va madaniy omillar bilan chambarchas bog‘liqdir. Bu jarayonning rivojlanishi shaxsning dunyoqarashini, boshqalar bilan munosabatlarini, va o‘zini anglashini shakllantiradi. O‘z-o‘zini anglashning boshlanishi va rivojlanishi nafaqat shaxsiy, balki jamiyatdagi ijtimoiy muvaffaqiyatlar va moslashuv uchun ham muhim ahamiyatga ega. Bu sohadagi tadqiqotlar esa insonni chuqurroq tushunishga yordam beradi va psixologiya, nevrologiya, va sotsiologiya kabi ilmiy sohalarda yangi kashfiyotlarga olib keladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton & Company.Envision your Evolution
- 2.Piaget, J. (1952). *The Origins of Intelligence in Children*. International Universities Press.
- 3.Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.

4. Wagner, D. D., Haxby, J. V., & Heatherton, T. F. (2012). The representation of self and person knowledge in the medial prefrontal cortex. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 3(4), 451–470.

5. Шагазатова, Б. Х., & Мирхайдарова, Ф. С. (2019). ФАКТОРЫ РИСКА И ОСОБЕННОСТИ КЛИНИЧЕСКОГО ТЕЧЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА У ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ БОЛЬНЫХ. In *Российская наука в современном мире* (pp. 24-25).

6. Шагазатова, Б. Х., & Кудратова, Н. А. (2024). ДИНАМИКА ДАННЫХ АНТРОПОМЕТРИИ У БОЛЬНЫХ С ОЖИРЕНИЕМ ПОСЛЕ БАРИАТРИЧЕСКОЙ ХИРУРГИИ.

7. Shagazatova, B. X., & Qudratova, N. A. (2023). Tana vaznini tuzatishning operativ va operativ bo'lmagan usullari samaradorligini qiyosiy baholash.

8. Нажмутдинова, Д., Урунбаева, Д., Садыкова, Н., Артыкова, Д., & Кудратова, Н. (2014). Современные возможности инсулинотерапии сахарного диабета 2 типа. *Журнал вестник врача*, 1(4), 27-29.