

## O'ZLIK TASAVVURI VA UNING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

*Nosirova Mohiniso A'zam qizi*

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Matematika fakulteti (2-M 2024-guruh)*

*talabasi +998973040625*

*[mohinisonosirova@gmail.com](mailto:mohinisonosirova@gmail.com)*

*Shomurotov Ulugbek Melikboboyevich*

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*kafedrasi o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)*

*[ulugbekshomurotov986@gmail.com](mailto:ulugbekshomurotov986@gmail.com)*

***Annotsiya:** Maqolada o'zlik tasavvurining psixologik ahamiyati va uning inson psixikasiga ta'siri tahlil qilinadi. O'zlik tasavvuri shaxsning o'zini anglash, ijtimoiy va psixologik salomatlikni shakllantirishdagi asosiy omil hisoblanadi. Maqola shaxsiyatning rivojlanishidagi o'zlik tasavvurining o'rnini o'rganadi.*

***Kalit so'zlar:** O'zlik tasavvuri, psixologik ahamiyat, shaxsiyat rivojlanishi, ijtimoiy salomatlik, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini qadrlash*

***Аннотация:** Статья анализирует психологическое значение самооценки и ее влияние на психику человека. Самосознание играет ключевую роль в формировании личности, социальном взаимодействии и психологическом благополучии. Статья рассматривает важность самооценки в процессе развития личности.*

***Ключевые слова:** Самооценка, психологическое значение, развитие личности, социальное благополучие, самосознание, самооценка*

***Abstract:** The article analyzes the psychological significance of self-concept and its impact on human psychology. Self-concept plays a key role in shaping personality, social interactions, and psychological well-being. The*

*article examines the importance of self-concept in the process of personality development.*

**Key words:** *Self-concept, psychological significance, personality development, social well-being, self-awareness, self-esteem*

## **Kirish**

O'zlik tasavvuri (self-concept) inson psixikasining markaziy elementlaridan biri bo'lib, shaxsning o'zini qanday anglashini va o'ziga bo'lgan munosabatini aks ettiradi. Psixologik va ijtimoiy salomatlik uchun o'zlik tasavvuri yuqori ahamiyatga ega. O'zlik tasavvuri shaxsiyatning rivojlanishiga, emotsional va ijtimoiy salomatlikka ta'sir qiladi. Bu tushuncha nafaqat individual o'zgarishlar, balki ijtimoiy va madaniy omillar bilan ham chambarchas bog'liq.

### **1. O'zlik Tasavvuri: Asosiy Konseptlar**

O'zlik tasavvuri, shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari, fikrlari va hissiyotlaridan iboratdir. Bu tushuncha Piaget va Erikson kabi psixologlar tomonidan o'rganilgan. Piaget (1999) kognitiv rivojlanish nazariyasiga asoslanib, bolalar o'zlik tasavvurini qanday shakllantirayotganini tushuntirgan. O'zlik tasavvuri bolalikdan boshlanib, o'smirlik va kattalikda murakkablashadi. Erickson (1994) esa o'zlik tasavvurining psixosotsial rivojlanishdagi rolini ko'rsatgan, ayniqsa, "kimlik vs. ro'yxatga olish" bosqichida.

O'zlik tasavvuri, odamning o'z-o'zini baholashi va o'zini qadrlashi (self-esteem) bilan bevosita bog'liqdir. O'zlik tasavvuri past bo'lgan shaxslar ko'pincha o'zlarini kamtarona baholaydilar va ijtimoiy aloqalarda muvaffaqiyatga erishishlari qiyinlashadi (Rosenberg, 2009).

### **2. O'zlik Tasavvuri va Psixologik Farovonlik**

O'zlik tasavvurining ijobiy yoki salbiy bo'lishi shaxsiyatning ruhiy salomatligiga ta'sir qiladi. O'ziga bo'lgan ishonch yuqori bo'lgan shaxslar ko'pincha o'z hayotida muvaffaqiyatli bo'ladilar, ijtimoiy aloqalarini yaxshilashadi va stressni yaxshiroq boshqaradilar (Harter, 2012). Ijobiy o'zlik

tasavvuri shaxsni ijtimoiy jihatdan rivojlanishga va psixologik muammolarni yengishga yordam beradi.

Ba'zi tadqiqotlar o'zlik tasavvurining ruhiy salomatlik va stressni boshqarishdagi rolini o'rgangan. Masalan, Harter (2012) o'zlik tasavvurining rivojlanishi bolalikdan o'smirlikka o'tishda juda muhimligini ta'kidlagan. O'z-o'zini qadrlash va o'zlik tasavvurining shakllanishi shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi, bu esa ularning ijtimoiy va emotsional salomatligini mustahkamlaydi.

### **3. O'zlik Tasavvuri Va Ijtimoiy Omillar**

O'zlik tasavvuri faqat ichki psixologik jarayonlardan iborat emas, balki ijtimoiy va madaniy omillarga ham ta'sir qiladi. Ijtimoiy psixologiya sohasidagi tadqiqotlar, ayniqsa, o'zlik tasavvurining shakllanishi ijtimoiy aloqalar orqali amalga oshirishini ko'rsatgan. Mead (2015) va Cooley (2009) kabi olimlar, ijtimoiy muloqot orqali o'zlik tasavvurining shakllanishini ta'kidlaganlar. Tengdoshlar va oilaning ta'siri, shaxsning o'zligini qanday anglashiga va ijtimoiy rolni qanday qabul qilishiga yordam beradi.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoq va madaniy qadriyatlar o'zlik tasavvurining shakllanishida katta rol o'ynaydi. Harter (2012) o'zlik tasavvuri bolalarning o'zini qadrlashini shakllantiruvchi ijtimoiy muhitni ko'rib chiqdi, bunda oilaviy qo'llab-quvvatlash va do'stlik aloqalari muhim o'rin tutadi.

### **4. O'zlik Tasavvuri Va Emotsional Salomatlik**

O'zlik tasavvuri, shuningdek, emotsional salomatlikka bevosita ta'sir qiladi. O'zlik tasavvuri past bo'lgan shaxslar ko'proq depressiya, tashvish va ijtimoiy fobiyalarga duch kelishadi. Bunday holatlarda, shaxslar o'zlarini jamiyatda ishonchli his qilishmaydi, bu esa psixologik muammolarni keltirib chiqaradi (Baumeister & Leary, 1995).

Shaxsning o'z-o'zini anglash darajasi va o'zini qadrlashining yuqori bo'lishi uning psixologik barqarorligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Psixologik salomatlikni yaxshilash uchun o'zlik tasavvurini mustahkamlash va o'z-o'zini qadrlashni rivojlantirish zarurdir.

## **Xulosa**

O'zlik tasavvuri shaxsiyat rivojlanishining muhim tarkibiy qismi bo'lib, uning psixologik salomatlik, ijtimoiy muvaffaqiyatlar va emotsional farovonlikka ta'sirini kuchaytiradi. O'zlik tasavvuri shakllanishida ijtimoiy omillar, oilaviy va madaniy ta'sirlar, shuningdek, o'z-o'zini anglash va qadrlash jarayonlari muhim ahamiyatga ega. O'zlik tasavvuri yuqori bo'lgan shaxslar, umumiy ravishda, o'z hayotida muvaffaqiyatli va psixologik jihatdan barqaror bo'ladilar.

### **FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:**

1. **Rosenberg, M. (2009).** Society and the Adolescent Self-Image. Princeton University Press.
2. **Harter, S. (2012).** The Construction of the Self: A Developmental Perspective. Guilford Press.
3. **Mead, G. H. (2015).** Mind, Self, and Society. University of Chicago Press.
4. **Cooley, C. H. (2009).** Human Nature and the Social Order. Charles Scribner's Sons.
5. **Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995).** The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. Psychological Bulletin.