

## SHAXSDA O‘Z – O‘ZINI ANGLASH PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA

*Ilmiy rahbar: SamDChTI dotsenti O.I.Yadgarova  
SamDChTI, ingliz tili fakulteti talabasi S.A.Erkinova*

**Annotatsiya:** Insoniyatning eng qadimiy va doimiy savollaridan biri – “Men kimman?” degan savoldir. Bu savol nafaqat falsafiy, balki psixologik jihatdan ham muhim ahamiyatga ega. O‘z-o‘zini anglash, o‘zligini tushunishga intilish har bir insonning hayotiy yo‘lida uchraydigan muhim bosqichlardan biridir. Ammo, bu jarayon har doim ham oson kechmaydi. Ko‘p hollarda o‘z-o‘zini anglash shaxs uchun psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu maqolada biz o‘z-o‘zini anglashning murakkab jarayonini, uning psixologik muammo sifatida namoyon bo‘lishini, bu muammolarning sabablarini va ularni yengish yo‘llarini chuqur tahlil bilan o‘rganamiz.

**Kalit so‘zlar:** o‘z-o‘zini anglash, o‘z-o‘zini ifodalash, sog‘lom turmush tarzi, psixologik yordam va terapiya, o‘z-o‘zini kuzatish va tahlil qilish, o‘z-o‘zini anglashning mohiyati va uning ko‘rinishlari.

**Abstract:** One of humanity’s oldest and most enduring questions is, “Who am I?” This question holds not only philosophical but also significant psychological importance. Self-awareness and the pursuit of understanding oneself are crucial milestones in every individual’s life journey. However, this process is not always easy. In many cases, self-awareness can lead to psychological challenges for an individual. This article delves into the complex process of self-awareness, how it manifests as a psychological issue, the causes of these problems, and strategies to overcome them through a thorough analysis

**Keywords:** self-awareness, self-expression, healthy lifestyle, psychological support and therapy, self-observation and analysis, the essence of self-awareness and its manifestations.

**Kirish:** O‘z-o‘zini anglash – bu shaxsning o‘z xususiyatlari, his-tuyg‘ulari, fikrlari, motivlari, qadriyatlarini va xatti-harakatlarini tushunish, baholash va qabul qilish jarayonidir. Bu jarayon insonning o‘zini boshqa odamlardan ajratib turadigan o‘ziga xosligini, uning ichki dunyosini va o‘ziga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi. .

**O‘z-o‘zini anglashning asosiy elementlari quyidagilardan iborat:**

Ø O‘z-o‘zini idrok etish (Self-perception): O‘zining jismoniy va psixologik xususiyatlarini, o‘ziga xosligini, temperamentini, xarakterini, qobiliyatlarini va zaif tomonlarini tushunish. Bu o‘z-o‘zini anglashning birinchi bosqichi bo‘lib, shaxs o‘zini boshqa odamlardan ajratib, o‘zining individual xususiyatlarini anglay boshlaydi.

Ø O‘z-o‘zini baholash (Self-evaluation): O‘zining kuchli va zaif tomonlarini, yutuq va kamchiliklarini, qobiliyatlarini va imkoniyatlarini baholash. Bu bosqichda shaxs o‘zini boshqa odamlar bilan solishtiradi, o‘zining yutuqlaridan faxrlanadi va kamchiliklaridan xafa bo‘ladi. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va o‘zini hurmat qilishini shakllantiradi.

Ø O‘z-o‘zini qabul qilish (Self-acceptance): O‘zining barcha xususiyatlari, yutuqlari va kamchiliklari bilan o‘zini qabul qilish, o‘ziga nisbatan mehribon va tushunuvchan bo‘lish. Bu bosqichda shaxs o‘zining kamchiliklarini inkor etmaydi, balki ularni qabul qiladi va o‘zini yaxshilashga harakat qiladi. O‘z-o‘zini qabul qilish shaxsning psixologik salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Ø O‘z-o‘zini boshqarish (Self-regulation): O‘z his-tuyg‘ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyati, o‘zini nazorat qilish, impulsiv harakatlardan tiyila olish. Bu bosqichda shaxs o‘zining his-tuyg‘ularini boshqarishni, o‘z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni o‘z zimmasiga olishni o‘rganadi. O‘z-o‘zini boshqarish shaxsning muvaffaqiyatga erishishida muhim rol o‘ynaydi.

Ø O‘z-o‘zini ifodalash (Self-expression): O‘z fikrlarini, his-tuyg‘ularini va ehtiyojlarini boshqalarga to‘g‘ri va ochiq ifoda eta olish. Bu bosqichda shaxs o‘zining o‘ziga xosligini namoyon etadi, o‘z fikrlarini himoya qiladi va o‘z ehtiyojlarini qondirishga harakat qiladi. O‘z-o‘zini ifodalash shaxsning ijtimoiy hayotida muhim ahamiyatga ega.

Ø O‘z-o‘zini takomillashtirish (Self-improvement): O‘zining kuchli va zaif tomonlarini tushunib, o‘zini doimiy ravishda takomillashtirishga intilish, yangi bilim va ko‘nikmalarni o‘rganish, o‘z ustida ishlash. Bu bosqichda shaxs o‘zining o‘sishi va rivojlanishiga intiladi, o‘z maqsadlariga erishish uchun harakat qiladi. O‘z-o‘zini takomillashtirish shaxsning hayotiy yo‘lida doimiy jarayon bo‘lib, uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini va ovzini hurmat qilishini oshiradi.

Ø O‘z-o‘zini anglash shaxsning hayotida muhim rol o‘ynaydi. U shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini, o‘zini hurmat qilishini, o‘z maqsadlarini aniqlashini va ularga erishishini ta‘minlaydi. O‘z-o‘zini anglagan shaxs o‘zining kimligini, hayotdagi o‘rnini va maqsadini tushunadi, o‘ziga ishonadi va o‘z hayotini o‘zi boshqaradi.

### ***O‘z-o‘zini anglashning psixologik muammo sifatida namoyon bo‘lishi:***

O‘z-o‘zini anglash jarayoni har doim ham oson kechmaydi. Ko‘p hollarda bu jarayon shaxs uchun psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O‘z-o‘zini anglash bilan bog‘liq psixologik muammolar quyidagi shakllarda namoyon bo‘lishi mumkin:

1. O‘z-o‘zini idrok etishdagi muammolar (Problems with self-perception): Ba‘zi odamlar o‘zlarining kimligini, o‘ziga xosligini tushunishda qiynaladilar. Ular o‘zlarini boshqa odamlarga o‘xshatishga harakat qilishadi, o‘zlarining xususiyatlarini inkor etishadi va o‘zlariga ishonmaydilar. Bu holat shaxsning o‘ziga bo‘lgan munosabatini

buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini idrok etishdagi muammolar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Identifikatsiya inqirozi (Identity crisis): Bu holat o'smirlik davrida ko'proq uchraydi. Shaxs o'zining kimligini, hayotdagi o'rnini va maqsadini tushunishda qiynaladi. U o'ziga savollar beradi: "Men kimman?", "Hayotimning ma'nosi nimada?", "Men nimaga erishmoqchiman?". Bu savollarga javob topa olmaslik shaxsda xavotirlik, tushkunlik va o'ziga ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin.

- O'z-o'zini inkor etish (Self-denial): Shaxs o'zining xususiyatlarini, his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini inkor etadi. U o'zini boshqa odamlarga o'xshatishga harakat qiladi, o'zining o'ziga xosligini yashiradi va o'ziga ishonmaydi. O'z-o'zini inkor etish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- O'z-o'zini yo'qotish (Loss of self): Shaxs o'zining kimligini, o'ziga xosligini yo'qotadi. U o'zining his-tuyg'ularini, fikrlarini va ehtiyojlarini tushunmaydi, o'zini boshqa odamlarning fikrlariga va ehtiyojlariga bog'laydi. O'z-o'zini yo'qotish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

2. O'z-o'zini baholashdagi muammolar (Problems with self-evaluation): O'z-o'zini baholash jarayoni shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini shakllantiradi. Agar shaxs o'zini past baholasa, o'ziga ishonmasa, o'zini qadrlamasa, bu uning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini past baholash shaxsda xavotirlik, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O'z-o'zini baholashdagi muammolar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Past o'z-o'zini baholash (Low self-esteem): Shaxs o'zini past baholaydi, o'ziga ishonmaydi, o'zini qadrlamaydi. U o'zining yutuqlarini inkor etadi, kamchiliklariga e'tibor qaratadi va o'zini doimiy tanqid qiladi. Past o'z-o'zini baholash shaxsda xavotirlik, tushkunlik, o'ziga ishonchsizlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

- O'z-o'zini tanqid qilish (Self-criticism): Shaxs o'zini doimiy tanqid qiladi, o'zining xatolariga e'tibor qaratadi va o'zini ayblaydi. O'z-o'zini tanqid qilish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Mukammallikka intilish (Perfectionism): Shaxs mukammal bo'lishga intiladi, o'zidan juda yuqori talablar qo'yadi va xatolarga yo'l qo'yishdan qo'rqadi. Mukammallikka intilish shaxsda xavotirlik, stress va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin.

3. O'z-o'zini qabul qilishdagi muammolar (Problems with self-acceptance): O'zini qabul qilish - bu shaxsning o'zining barcha xususiyatlari, yutuqlari va

kamchiliklari bilan o'zini qabul qilishi demakdir. Agar shaxs o'zini qabul qila olmasa, o'zining kamchiliklaridan uyalsa, o'zini doimiy tanqid qilsa, bu uning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini qabul qilmaslik shaxsda o'ziga ishonchsizlik, xavotirlik, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

***O'z-o'zini qabul qilishdagi muammolar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:***

- O'z-o'zini rad etish (Self-rejection): Shaxs o'zini rad etadi, o'zining xususiyatlarini, his-tuyg'ularini va ehtiyojlarini qabul qilmaydi. U o'zini boshqa odamlarga o'xshatishga harakat qiladi, o'zining o'ziga xosligini yashiradi va o'ziga ishonmaydi. O'z-o'zini rad etish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- O'z-o'zidan uyalish (Self-shame): Shaxs o'zining kamchiliklaridan, xatolaridan va o'zining xususiyatlaridan uyaladi. O'z-o'zidan uyalish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- O'z-o'zini ayblash (Self-blame): Shaxs o'zini barcha muammolar va xatolarda ayblaydi. O'z-o'zini ayblash shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4. O'z-o'zini boshqarishdagi muammolar (Problems with self-regulation): O'z-o'zini boshqarish - bu shaxsning o'z his-tuyg'ulari, fikrlari va xatti-harakatlarini boshqarish qobiliyatidir. Agar shaxs o'z his-tuyg'ularini boshqara olmasa, impulsiv harakat qilsa, o'z xatti-harakatlarini nazorat qila olmasa, bu uning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini boshqara olmaslik shaxsda xavotirlik, g'azab, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. O'z-o'zini boshqarishdagi muammolar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Impulsivlik (Impulsivity): Shaxs o'z his-tuyg'ularini boshqara olmaydi, o'ylamasdan harakat qiladi va oqibatlarini o'ylamaydi. Impulsivlik shaxsda xavotirlik, g'azab, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

- His-tuyg'ularni bostirish (Emotional suppression): Shaxs o'z his-tuyg'ularini bostiradi, ularni ifoda etmaydi va o'zini his qilmaydi. His-tuyg'ularni bostirish shaxsda xavotirlik, tushkunlik, stress va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

- O'z-o'zini nazorat qila olmaslik (Lack of self-control): Shaxs o'z xatti-harakatlarini nazorat qila olmaydi, o'zini tuta olmaydi va o'ziga zarar yetkazishi mumkin. O'z-o'zini nazorat qila olmaslik shaxsda xavotirlik, g'azab, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

5. Ijtimoiy ta'sir (Social influence): O'z-o'zini anglash jarayoniga ijtimoiy muhit ham katta ta'sir ko'rsatadi. Jamiyatning shaxsga qo'yadigan talablari, stereotiplar va bosimlar shaxsning o'z-o'zini anglashiga to'sqinlik qilishi mumkin. Masalan, jamiyat ayollardan ma'lum bir xatti-harakatlarni kutsa, erkaklardan boshqa xatti-harakatlarni

kutsa, bu shaxsning o'ziga xosligini inkor etishiga va o'z-o'zini anglashida muammolarga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy ta'sir quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Konformizm (Conformity): Shaxs jamiyatning talablariga va stereotiplariga moslashishga harakat qiladi, o'z fikrlarini va ehtiyojlarini inkor etadi. Konformizm shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Ijtimoiy solishtirish (Social comparison): Shaxs o'zini boshqa odamlar bilan solishtiradi, o'zining yutuqlarini va kamchiliklarini boshqa odamlarning yutuqlari va kamchiliklari bilan solishtiradi. Ijtimoiy solishtirish shaxsda xavotirlik, hasad, o'ziga ishonchsizlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

- Ijtimoiy bosim (Social pressure): Shaxs jamiyatning bosimi ostida o'zining xohishlariga va ehtiyojlariga qarshi harakat qiladi. Ijtimoiy bosim shaxsda xavotirlik, stress, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

6. Travmatik tajribalar (Traumatic experiences): Bolalikda yoki hayot davomida boshdan kechirilgan travmatik tajribalar shaxsning o'z-o'zini anglashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zo'ravonlik, e'tiborsizlik, yo'qotishlar va boshqa travmatik tajribalar shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini, o'zini qabul qilishini va o'zini boshqarishini buzishi mumkin. Travmatik tajribalar quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- Posttravmatik stress buzilishi (PTSD): Shaxs travmatik tajribadan keyin xavotirlik, qo'rquv, tushkunlik va boshqa psixologik muammolarni boshdan kechiradi. PTSD shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- Dissotsiatsiya (Dissociation): Shaxs travmatik tajribadan keyin o'zini his qilmaydi, o'zini boshqa odamdek his qiladi va o'zining his-tuyg'ularini va fikrlarini tushunmaydi. Dissotsiatsiya shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

- O'z-o'ziga zarar yetkazish (Self-harm): Shaxs o'ziga zarar yetkazadi, o'zini jazolaydi va o'zini ayblaydi. O'z-o'ziga zarar yetkazish shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini buzadi va uning psixologik salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

### ***O'z-o'zini anglash muammolarini yengish yo'llari:***

O'z-o'zini anglash bilan bog'liq psixologik muammolarni yengish uchun bir qancha yo'llar mavjud. Bu yo'llar shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatini o'zgartirishga, o'zini qabul qilishga va o'zini boshqarishga yordam beradi.

- ✓ O'z-o'zini kuzatish va tahlil qilish (Self-observation and analysis): O'z his-tuyg'ularini, fikrlarini va xatti-harakatlarini kuzatish va tahlil qilish o'zini tushunishning birinchi qadamidir. O'zingizni kuzatish orqali o'zingizning kuchli va

zaif tomonlaringizni, o'zingizni qanday his qilishingizni va nima uchun bunday his qilayotganingizni tushunishingiz mumkin.

O'z-o'zini tahlil qilish orqali o'zingizning motivlaringizni, ehtiyojlaringizni va qadriyatlaringizni tushunishingiz mumkin.

✓ O'z-o'zini qabul qilish va mehribonlik (Self-acceptance and compassion): O'zining barcha xususiyatlari, yutuqlari va kamchiliklari bilan o'zini qabul qilish o'z-o'zini anglashning muhim qismidir. O'zingizga mehribon bo'lish, o'zingizni kechirish va o'zingizni tanqid qilmaslik o'z-o'zini qabul qilishning muhim elementlaridir. O'zingizni qabul qilish orqali o'zingizga bo'lgan ishonchingizni oshirishingiz va o'z-o'zini hurmat qilishingiz mumkin.

✓ O'z-o'zini rivojlantirish va o'rganish (Self-development and learning): O'z-o'zini rivojlantirish o'z-o'zini anglashning muhim qismidir. O'zingizni rivojlantirish orqali o'zingizning kuchli tomonlaringizni mustahkamlashingiz va zaif tomonlaringizni yengishingiz mumkin. Yangi bilim va ko'nikmalarni o'rganish, o'z ustida ishlash va o'z maqsadlaringizga erishish o'z-o'zini rivojlantirishning muhim elementlaridir.

✓ Psixologik yordam va terapiya (Psychological help and therapy): Agar o'z-o'zini anglash bilan bog'liq muammolarni o'zingiz yenga olmasangiz, psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilishingiz mumkin. Mutaxassis sizga o'zingizni tushunishga, o'z-o'zini qabul qilishga va o'z-o'zini boshqarishga yordam beradi. Psixoterapiya sizga o'z his-tuyg'ularingizni, fikrlaringizni va xatti-harakatlaringizni tushunishga, o'z muammolaringizni yengishga va o'z hayotingizni yaxshilashga yordam beradi.

✓ Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va munosabatlar (Social support and relationships): O'z-o'zini anglash jarayonida yaqinlaringizning qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega. Yaqinlaringiz bilan o'z his-tuyg'ularingizni, fikrlaringizni va muammolaringizni baham ko'rish orqali o'zingizni yaxshiroq his qilishingiz mumkin. Sog'lom munosabatlar sizga o'zingizni qabul qilishga, o'ziga ishonishga va o'z-o'zini hurmat qilishga yordam beradi.

✓ O'z-o'ziga g'amxo'rlik va sog'lom turmush tarzi (Self-care and healthy lifestyle): O'z-o'ziga g'amxo'rlik qilish o'z-o'zini anglashning muhim qismidir. O'zingizga g'amxo'rlik qilish orqali o'zingizning jismoniy va psixologik salomatligingizni yaxshilashingiz mumkin. Sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu va stressni boshqarish o'z-o'ziga g'amxo'rlikning muhim elementlaridir.

✓ Mindfulness va meditatsiya (Mindfulness and meditation): Mindfulness va meditatsiya o'z his-tuyg'ularingizni, fikrlaringizni va xatti-harakatlaringizni kuzatishga va tushunishga yordam beradi. Mindfulness va meditatsiya orqali o'zingizni hozirgi

lahzada his qilishingiz, o‘z his-tuyg‘ularingizni boshqarishingiz va stressni kamaytirishingiz mumkin

✓ Ijodkorlik va o‘z-o‘zini ifodalash (Creativity and self-expression): Ijodkorlik va o‘z-o‘zini ifodalash o‘z his-tuyg‘ularingizni, fikrlaringizni va ehtiyojlaringizni ifoda etishga yordam beradi. Rasm chizish, musiqa chalish, yozish, raqsga tushish va boshqa ijodiy faoliyatlar orqali o‘zingizni ifoda etishingiz va o‘zingizni yaxshiroq tushunishingiz mumkin.

Xulosa qilib aytganda, o‘z-o‘zini anglash - bu murakkab va uzoq davom etadigan jarayon. Bu jarayon har bir shaxs uchun o‘ziga xos kechadi va ko‘p hollarda psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Ammo, o‘z-o‘zini anglash shaxsning hayotida muhim rol o‘ynaydi. O‘z-o‘zini anglagan shaxs o‘zining kimligini, hayotdagi o‘rnini va maqsadini tushunadi, o‘ziga ishonadi va o‘z hayotini o‘zi boshqaradi. O‘z-o‘zini anglash bilan bog‘liq muammolarni yengish uchun o‘z-o‘zini kuzatish, tahlil qilish, qabul qilish, rivojlantirish, psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, o‘z-o‘ziga g‘amxo‘rlik, mindfulness va ijodkorlik kabi yo‘llardan foydalanish mumkin. O‘z-o‘zini anglash - bu o‘zlikka sayohat, bu sayohat har bir shaxs uchun o‘ziga xos va muhimdir. Bu sayohatda o‘zingizga mehribon bo‘ling, o‘zingizni qabul qiling va o‘z-o‘ziningizni rivojlantirishga intiling.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Erickson, E. H (1963) *Childhood and society*. W. W. Norton & Company
2. Roger's, C. R (1951) *Client-centered therapy: It's current practice, implications, and theory*
3. Mallow, A. H (1943). *A theory of human motivation*
4. Bandera, A (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall
5. Frankl, V. E. *Man's search for meaning*
6. Ilmiybaza.uz sayti [https://ilmiybaza.uz/?utm\\_source=chatgpt.com](https://ilmiybaza.uz/?utm_source=chatgpt.com)