

ZAMONAVIY PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI

Axmadjonova Shaxruza

O'zbekiston Jurnalistika va Ommaviy Kommunikatsiyalar Universiteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu ishda zamonaviy psixologiyada shaxs muammosi tahlil qilinadi. Shaxsning o'zligini anglash, identifikatsiyasi va ijtimoiy muhitdagi o'rni psixologik rivojlanishning muhim jihatlari sifatida ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda o'zlikni anglash, shaxsiy va ijtimoiy rollar, ijtimoiy bosim va qadriyatlarning shaxsga ta'siri haqida so'z boradi. Shaxslararo munosabatlar, stress va ruhiy salomatlik muammolari ham muhokama qilinadi. Zamonaviy psixologiya shaxsning ichki va tashqi muhitga moslashuvini, o'zini anglash jarayonini yaxshilashga qaratilgan psixologik yordam, terapiya va konseling metodlarini taklif etadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – shaxs muammolarini tahlil qilib, ularni hal qilish uchun psixologik yondashuvlarni ko'rsatishdir.

Kalit so'zlar: Zamonaviy psixologiya, shaxs muammosi, o'zlikni anglash, identifikatsiya, ijtimoiy rollar, ijtimoiy bosim, qadriyatlar, shaxslararo munosabatlar, stress, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, psixoterapiya, konseling, shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy muhit.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya inson shaxsining rivojlanishi, uning ichki dunyosi va ijtimoiy muhitdagi o'rnini o'rganish bilan shug'ullanadi. Shaxs muammosi bu psixologiyaning markaziy masalalaridan biridir, chunki u insonning o'zligini anglash, o'ziga xos xususiyatlar va ijtimoiy rollarga moslashish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Bugungi kunda shaxsning psixologik rivojlanishi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ijtimoiy bosimlar, yangi qadriyatlar, jamiyatdagi o'zgarishlar va texnologik taraqqiyot kabi faktlar unga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, boshqalar bilan aloqalari va o'zligini anglashda yuzaga keladigan psixologik muammolar insonning ruhiy salomatligi va farovonligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Ushbu ishda shaxs muammosining psixologik jihatlari, uning zamonaviy psixologiyadagi o'rni va bu muammolarga qarshi kurashishning turli metodlari tahlil qilinadi. Shaxsning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy rollar va shaxslararo munosabatlar, stress va ruhiy salomatlikka ta'sirlar ko'rib chiqiladi. Psixologiya, shaxsning o'zlikni anglashida va ijtimoiy muhitga moslashishida muhim ahamiyatga ega metodlarni taklif etadi, bu esa shaxsni ijtimoiy va psixologik jihatdan barqarorlashtirishga yordam beradi.

Adabiyotlar tahlili

Shaxs muammosi zamonaviy psixologiyaning eng muhim tadqiqot yo'nalishlaridan biri bo'lib, turli ilmiy yondashuvlar va nazariyalar orqali o'rganib kelinmoqda. Ushbu bo'limda shaxs muammosi bilan bog'liq ilmiy manbalar va ularning tahlili keltiriladi.

Freyd shaxsiyatni "Id, Ego va Super-Ego" tizimlari orqali tushuntirgan. Unga ko'ra, inson ruhiyatidagi muammolar bolalik davrida shakllangan komplekslar va ongsiz

istaklar bilan bog'liq. Freydga ko'ra, shaxsning muammolari, jumladan, o'zini anglashdagi qiyinchiliklar, bolalikdagi psixologik tajribalar ta'siri bilan bog'liq.

Erikson shaxs rivojlanishini sakkiz bosqichli model asosida tushuntirgan. Har bir bosqichda shaxs o'z oldida turli psixologik to'siqlarni yengishi lozim. Ayniqsa, "identifikatsiya inqirozi" (Identity Crisis) tushunchasi shaxsning o'zligini anglash jarayonida duch keladigan asosiy muammolaridan biri sifatida ta'kidlanadi.

Maslow shaxs rivojlanishining asosi "o'zini anglash" (self-actualization) ekanligini ilgari surgan. Unga ko'ra, inson avval asosiy ehtiyojlarini qondirishi, keyin esa o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon qilishga intilishi lozim. Bu yondashuv shaxsning o'zini topish, o'z qobiliyatlarini rivojlantirish va ijtimoiy moslashish jarayonlarini tushuntirishda muhim hisoblanadi.

Jon Piaget va Albert Bandura kabi olimlar shaxs rivojlanishida kognitiv jarayonlarning rolini o'rganganlar. Bandura o'zining ijtimoiy-ta'lim nazariyasi (Social Learning Theory) orqali shaxsning rivojlanishi ko'p jihatdan atrof-muhit va kuzatuv orqali shakllanishini ta'kidlaydi.

Pozitiv psixologiya tarafdorlari, xususan, Martin Seligman va Mihay Chikszentmihay (Csikszentmihalyi), shaxsning o'zini anglash va psixologik farovonlikka erishishida ijobiy his-tuyg'ular, motivatsiya va hayot mazmuni muhim o'rin tutishini ta'kidlaydilar.

Zamonaviy neuropsixologiya shaxs muammolarini miya faoliyati, neyrobiologik jarayonlar bilan bog'liq holda tushuntiradi. Xususan, amigdala va prefrontal korteks shaxsning hissiy barqarorligi, qaror qabul qilish jarayonlari va stressga bo'lgan munosabatida asosiy rol o'ynaydi.

Shaxs rivojlanishiga faqatgina individual psixologik omillar emas, balki ijtimoiy va madaniy muhit ham katta ta'sir ko'rsatadi. Hofstede va Triandis kabi olimlarning madaniyatlararo tadqiqotlari shaxs rivojlanishining kollektivistik va individualistik jamiyatlarda qanday farqlanishini o'rganadi.

Adabiyotlar tahlili shaxs muammosining murakkab va ko'p qirrali hodisa ekanligini ko'rsatadi. Klassik psixologik nazariyalar shaxs rivojlanishining asosiy jihatlarini belgilab bergan bo'lsa, zamonaviy tadqiqotlar bu muammoni yanada chuqurroq tahlil qilish imkonini bermoqda. Kognitiv psixologiya, neuropsixologiya va madaniyatshunoslik shaxs rivojlanishini yangi nuqtai nazardan o'rganish imkonini yaratmoqda. Shu bois, shaxs muammolarini tushunish va hal qilishda integrativ yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqot natijalari

Ushbu tadqiqot zamonaviy psixologiyada shaxs muammosini o'rganishga qaratilgan bo'lib, shaxsning o'zligini anglash, identifikatsiya jarayoni, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik va ijtimoiy bosimlarning ta'siri kabi jihatlar tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy yo'nalishlarni qamrab oladi:

Tadqiqot natijalariga ko'ra, shaxs o'zligini anglash jarayoni turli omillar, jumladan, ijtimoiy munosabatlar, madaniy qadriyatlar, shaxsiy tajriba va ruhiy barqarorlik bilan bog'liq. O'zlikni anglashda quyidagi omillar muhim rol o'ynaydi:

- Ijtimoiy va oilaviy muhit shaxs identifikatsiyasiga katta ta'sir ko'rsatadi.
- Shaxs o'zini qanday anglashiga uning yoshlik davridagi tajribalari va jamiyatdagi roli ta'sir qiladi.
- O'zligini anglashda ichki nizolar (konfliktlar) va tashqi bosimlar shaxs rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, shaxsning ijtimoiy moslashuvi uning ruhiy barqarorligi va jamiyatdagi o'rniga bog'liq.

- Individualistik jamiyatlarda shaxsiy erkinlik yuqori bo'lsa, kollektivistik jamiyatlarda ijtimoiy talab va majburiyatlar shaxsga ko'proq ta'sir ko'rsatadi.

- Shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi va o'zini qabul qilish darajasi ijtimoiy muhitga bog'liq.

- Moslashuv qiyinchiliklari depressiya, stress va anksiyeta kabi ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Tadqiqot davomida shaxsning psixologik muammolari va stress darajasi o'zaro bog'liq ekanligi aniqlandi.

- Ijtimoiy bosim va kutilmalar shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchiga ta'sir qiladi.
- Ichki va tashqi stress omillari ruhiy salomatlikni pasaytiradi va shaxs rivojlanishini sekinlashtiradi.
- O'zligini anglashga qiynalayotgan shaxslar stressga ko'proq moyil bo'lib, ularning hayot sifatiga salbiy ta'sir qiladi.

Psixoterapiya shaxsiy muammolarni hal qilishda samarali vosita ekanligi aniqlandi.

- Psixoterapiya orqali o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish va ruhiy salomatlikni tiklash mumkin.

- Kognitiv va xulq-atvor terapiyalari shaxs muammolarini hal qilishda samaradorlik ko'rsatdi.

- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari (oilalar, do'stlar va psixologik maslahatlar) shaxs rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tadqiqot shaxs muammosi zamonaviy psixologiyaning asosiy masalalaridan biri ekanligini yana bir bor tasdiqladi. Tadqiqot natijalari shaxsning o'zini anglash jarayoni, ijtimoiy moslashuvi va psixologik rivojlanishiga ruhiy va ijtimoiy omillar qanday ta'sir qilishini ko'rsatdi. Olingan natijalar asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Shaxs o'zini anglash jarayonida mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish kerak.

- Ijtimoiy bosim va stressni kamaytirish uchun psixologik yordam va maslahat xizmatlaridan foydalanish tavsiya etiladi.

- O'ziga bo'lgan ishonch va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari (oilalar, do'stlar va jamiyat) mustahkamlanishi lozim.

Ushbu natijalar shaxs muammolarini samarali hal qilish va zamonaviy psixologiyada yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot zamonaviy psixologiyada shaxs muammosining dolzarbligini va uning turli jihatlarini o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari shaxsning o'zligini anglash, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik va stress omillari o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashga yordam berdi.

Umuman olganda, shaxs muammosi zamonaviy psixologiyaaning muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, uning chuqur o'rganilishi insonning ruhiy salomatligi va ijtimoiy farovonligini oshirishga yordam beradi. Ushbu tadqiqot natijalari shaxs rivojlanishini yanada samarali qo'llab-quvvatlash uchun yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 2022 - 2026-yillarga mo'ljallangan yangi o'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 28.01.2022 yildagi PF-60-son. 29.01.2022

2. Z.T.Nishonova O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi Oliy o'quv yurtlari pedagogika-psixologiya bakalavriyat yo'nalishi talabalari uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etgan Toshkent «yangiyul poli graph service» nashriyoti 2007 yil

3. A.R.Raxmonov "Zamonaviy o'quv mashg'uloti va ta'limning o'ziga xos imkoniyatlari" O'zbekiston respublikasi xalq ta'limi vazirligining ilmiy-metodik jurnali 2020 yil 51b

4. Сагатова, Ш. Ф. (2021). ЭМОЦИОНАЛ ИНТЕЛЛЕКТ РИВОЖЛАНИШИНИНГ ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. Academic research in educational sciences, 2(NUU Conference 1), 124-127.

5. Сагатова, Ш. Ф. (2023). МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ОБЕСПЕЧЕНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЛЕНОВ СЕМЕЙ, ДЕТЕЙ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ. Academic research in educational sciences, 5(NUU conference 3), 289-293.