

SHAXSNING O'ZINI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYASI: IJOBIY PSIXOLOGIYA YONDASHUVI

Cho'liyeva Nodira Safarmurotovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi ijobiy psixologiya nuqtayi nazaridan tahlil qilinadi. Ijobiy psixologiya insonning kuchli tomonlarini, irodaviy sifatlarini, emotsional barqarorlikni va hayotdan mamnunlik darajasini oshirishga qaratilgan ilmiy yo'nalish sifatida izohlanadi. Maqolada shaxsning o'zini anglash, o'zini boshqarish, o'z oldiga maqsad qo'yish va unga erishish jarayonlarining psixologik mexanizmlari yoritiladi. Shuningdek, shaxsning o'zini rivojlantirishda ijobiy emotsiyalar, optimizm, motivatsiya va psixologik farovonlikning o'rni ilmiy asosda tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari shaxsning ijobiy psixologik rivoji uning hayot sifati, kasbiy muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvchanligiga bevosita ta'sir etishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: shaxs, o'zini rivojlantirish, ijobiy psixologiya, motivatsiya, emotsional intellekt, psixologik farovonlik, o'zini anglash.

Аннотация: В статье рассматривается стратегия саморазвития личности с позиции позитивной психологии. Позитивная психология объясняется как научное направление, направленное на развитие сильных сторон человека, формирование эмоциональной устойчивости, жизненной удовлетворённости и оптимизма. Анализируются психологические механизмы самопознания, саморегуляции, постановки целей и их достижения. Особое внимание уделяется роли позитивных эмоций, мотивации и психологического благополучия в процессе личностного роста. Результаты исследования показывают, что позитивное развитие личности напрямую влияет на качество жизни, профессиональные достижения и социальную адаптацию человека.

Ключевые слова: личность, саморазвитие, позитивная психология, мотивация, эмоциональный интеллект, психологическое благополучие, самопознание.

Abstract: This article examines the strategy of self-development from the perspective of positive psychology. Positive psychology is defined as a scientific field that focuses on strengthening an individual's virtues, emotional stability, optimism, and overall life satisfaction. The paper analyzes the psychological mechanisms of self-awareness, self-regulation, goal setting, and achievement. Special emphasis is placed on the role of positive emotions, motivation, and psychological well-being in personal growth. The findings indicate that an individual's positive psychological development directly influences their quality of life, professional success, and social adaptability.

Keywords: personality, self-development, positive psychology, motivation, emotional intelligence, psychological well-being, self-awareness.

KIRISH

Insonning o'zini rivojlantirish jarayoni — bu shaxsning ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish, o'z imkoniyatlarini anglash va ularni ongli tarzda takomillashtirishga yo'naltirilgan uzluksiz psixologik jarayondir. Zamonaviy psixologiyada bu jarayonning markazida insonning o'zini anglash, o'zini boshqarish va maqsad sari intilish qobiliyatlari turadi. Shu nuqtayi nazardan, ijobiy psixologiya insonning ruhiy salomatligi, psixologik farovonligi, hayotdan mamnunligi va ichki uyg'unligini o'rganishga qaratilgan ilg'or ilmiy yo'nalish sifatida shakllandi.

Psixologik adabiyotlarda ijobiy psixologiya (K. Seligman, M. Csikszentmihalyi, E. Diener, B. Fredrickson va boshqalar) insonni faqat muammolar, stress yoki travmalar nuqtayi nazaridan emas, balki uning kuchli jihatlari, ijobiy resurslari va o'zini rivojlantirish imkoniyatlari orqali tahlil etishni taklif qiladi. Ushbu yondashuvda “baxt”, “farovonlik”, “hayotdan qoniqish”, “o'zini anglash” va “optimizm” kabi tushunchalar markaziy o'rinni egallaydi.

Shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi — bu ongli ravishda ishlab chiqilgan individual yo'l bo'lib, u insonning o'z hayotiy maqsadlariga erishish, ijtimoiy muhitda muvaffaqiyat qozonish va o'z salohiyatini to'liq namoyon etishga yo'naltiriladi. Bu strategiya faqat intellektual yoki kasbiy rivojlanish bilan cheklanmay, balki insonning emotsional, ijtimoiy va ruhiy yetukligini ham qamrab oladi. Shaxs o'z ustida ishlash jarayonida o'zini anglash, o'ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllantirish, o'z qadrini bilish, ichki motivatsiyani kuchaytirish kabi psixologik omillarni rivojlantiradi.

Ijobiy psixologiya nuqtayi nazaridan shaxs o'zini rivojlantirishni o'zining hayot falsafasi sifatida qabul qiladi. Ya'ni, inson hayotidagi har bir tajriba — muvaffaqiyat ham, xato ham — o'sish uchun imkoniyat sifatida baholanadi. Bu yondashuv insonni o'z hayotining faol subyekti, qaror qabul qiluvchi va mas'uliyatni o'z zimmasiga oluvchi yetuk shaxs sifatida shakllantiradi.

O'zbekiston sharoitida ham bu masalaga katta e'tibor qaratilmoqda. “Yangi O'zbekiston – yangi ma'naviyat” g'oyasi, milliy ta'lim tizimining insonparvarlik yo'nalishi, yoshlarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash dasturlari shaxsning o'zini rivojlantirish madaniyatini shakllantirishga xizmat qilmoqda. Ta'lim, mehnat va jamiyat sohalarida o'zini rivojlantirishga tayyor, o'z hayotini ongli boshqaruvchi insonlarni tarbiyalash – milliy taraqqiyotning muhim yo'nalishlaridan biridir.

Shu bois ushbu tadqiqotda shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi ijobiy psixologiya yondashuvi asosida tahlil qilinadi. Maqolada quyidagi masalalar ko'rib chiqiladi:

- ❑ shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasining nazariy-psixologik asoslari;
- ❑ ijobiy psixologiyaning konseptual tamoyillari va ularning shaxs rivojiga ta'siri;
- ❑ o'zini anglash, motivatsiya va emotsional barqarorlikning shaxsiy o'sishdagi roli;
- ❑ o'zini rivojlantirish strategiyasini shakllantirishda amaliy psixologik yo'nalishlar.

Shunday qilib, mazkur maqola shaxsning ichki resurslarini faollashtirish, ijobiy fikrlash va hayotiy maqsad sari ongli intilish jarayonlarini ilmiy asosda yoritishga

qaratilgan bo'lib, ijobiy psixologiya konsepsiyasining nazariy va amaliy imkoniyatlarini tahlil etadi.

ASOSIY QISM

Shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi — bu insonning ichki imkoniyatlari, intilishlari va maqsadlariga asoslanib, o'z hayot faoliyatini ongli tarzda tashkil etish va takomillashtirish jarayonidir. Psixologik nuqtayi nazardan, o'zini rivojlantirish — bu insonning ichki resurslarini faollashtirish, o'zini anglash va o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish uchun doimiy intilishidir (Maslow, 1970; Rogers, 1980). Shaxs o'zini rivojlantirish orqali o'z hayotining subyekti sifatida namoyon bo'ladi, ya'ni u tashqi ta'sirlarga passiv javob bermaydi, balki ularni o'z maqsadlariga mos ravishda boshqaradi.

Ijobiy psixologiya bu jarayonni insonning “optimal holati”ga erishish sifatida izohlaydi. K. Seligmanning “Well-being theory” (2011) konsepsiyasiga ko'ra, o'zini rivojlantirishning psixologik asosi – bu shaxsning farovonlik, ma'no, ijobiy emotsiyalar, yutuq va ijtimoiy aloqalar kabi tarkibiy qismlarini uyg'un rivojlantirishdir. Shaxs o'zini rivojlantirish strategiyasini shakllantirish jarayonida o'z hayotining ustuvor yo'nalishlarini belgilaydi, maqsadlarni aniqlaydi va bu maqsadlarga erishish yo'lida o'z harakatlarini ongli boshqaradi.

Ijobiy psixologiya shaxsni faqat muammolarni bartaraf etuvchi emas, balki o'zini yaxshilovchi, ijobiy o'zgarishlarni amalga oshiruvchi faol subyekt sifatida ko'radi. Bu yondashuvda insonning “kuchli tomonlari” (strengths) markaziy ahamiyatga ega. M. Seligman va K. Peterson tomonidan ishlab chiqilgan “Character Strengths and Virtues” modeli (2004)da insonning 24 ta fazilati – jasorat, halollik, empatiya, minnatdorchilik, umid, sevgi, o'zini nazorat qilish kabi sifatlar o'zini rivojlantirish jarayonining psixologik poydevori sifatida qaraladi.

Bunday yondashuvda shaxs o'zining zaif tomonlarini yashirish emas, balki kuchli fazilatlarini kengaytirish orqali o'zini mukammallashtirishga intiladi. Natijada insonda ijobiy o'zqabul, hayotdan qoniqish, psixologik moslashuvchanlik va stressga bardoshlilik darajasi ortadi. Shaxs ijobiy fikrlash orqali o'z hayotidagi murakkabliklarni o'sish imkoniyati sifatida ko'ra boshlaydi.

Ijobiy psixologiyaning amaliy tatbiqida shaxs o'zini rivojlantirish uchun quyidagi mexanizmlar qo'llaniladi:

- ❑ refleksiya (o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish);
- ❑ maqsadli o'zini boshqarish (maqsadni aniqlash, rejalashtirish va natijani baholash);
- ❑ emotsional o'zregulyatsiya (stressni boshqarish, salbiy emotsiyalarni konstruktiv tarzda o'zgartirish);
- ❑ o'zini qadrlash va o'zini qabul qilish (shaxsiy muvaffaqiyatlarni tan olish, ichki tanqidni kamaytirish);
- ❑ ijobiy muloqot va empatiya (insonlar bilan sog'lom aloqalarni rivojlantirish).

Shaxsning o'zini rivojlantirish jarayoni ko'p qirrali bo'lib, u quyidagi psixologik komponentlarni o'z ichiga oladi:

1. Kognitiv komponent – o'zini bilish, o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini tahlil qilish. Shaxs o'z tafakkuri va tajribasi orqali o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi.

2. Emotsional komponent – o'z his-tuyg'ularini boshqarish, ijobiy emotsiyalarni mustahkamlash va stressni yengish.

3. Motivatsion komponent – o'zini rivojlantirishga undovchi ichki turtkilarni shakllantirish (masalan, o'zini mukammallashtirishga bo'lgan ichki ehtiyoj).

4. Irodaviy komponent – maqsadlarga erishishda qat'iyatlilik, bardoshlilik va o'zini nazorat qilish qobiliyatlari.

5. Ijtimoiy komponent – shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi faolligi, muloqot madaniyati va hamkorlikka tayyorligi.

Bu komponentlar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivoji shaxsda ijobiy psixologik o'sish mexanizmini shakllantiradi.

B. Fredricksonning "Broaden-and-Build" (2001) nazariyasiga ko'ra, ijobiy emotsiyalar inson tafakkurini kengaytiradi va shaxsning psixologik resurslarini boyitadi. Ijobiy kayfiyat, umid, minnatdorchilik, sevgi, quvonch kabi hislar insonning kognitiv moslashuvchanligini oshiradi, muammolarga ijodiy yechim topish imkonini beradi.

Psixologik farovonlik esa o'zini rivojlantirish strategiyasining yakuniy maqsadi hisoblanadi. E. Diener va K. Ryff ta'riflaganidek, farovonlik bu – shaxsning o'z hayotidan qoniqish, ma'no topish, o'zini qadrlash va ijtimoiy aloqalarda o'zini erkin his etish holatidir. Ijobiy psixologiya yondashuvi shaxsni nafaqat "muammosiz" holatga, balki "mazmunli, faol va baxtli" hayot kechirishga yo'naltiradi.

Psixologik tadqiqotlar shaxsning o'zini rivojlantirish jarayonini bir necha bosqichlarga ajratadi:

1. O'zini anglash bosqichi – shaxs o'z "Men"ini, qiziqishlarini, qadriyatlarini, hayotdagi o'rnini aniqlaydi.

2. Maqsad qo'yish bosqichi – shaxs qisqa va uzoq muddatli maqsadlarni belgilaydi, o'z hayotiy yo'lini loyihalashtiradi.

3. Rejalashtirish bosqichi – o'z rivojlanish strategiyasini tuzadi, harakat rejasini ishlab chiqadi.

4. Amalga oshirish bosqichi – shaxs o'z rejalarini hayotga tatbiq etadi, o'zini boshqarish mexanizmlarini ishga soladi.

5. Refleksiya va baholash bosqichi – erishilgan natijalarni tahlil qiladi, o'z o'sish darajasini baholaydi va yangi maqsadlar qo'yadi.

Har bir bosqichda insonning ichki motivatsiyasi, o'ziga ishonchi va ijobiy emotsional holati muhim rol o'ynaydi.

O'zini rivojlantirish strategiyasi nafaqat shaxsiy, balki kasbiy va ijtimoiy muvaffaqiyat uchun ham zarur. Ijobiy psixologiya asosida ishlab chiqilgan o'zini rivojlantirish dasturlari (coaching, mindfulness, self-regulation training va boshqalar) insonning stressga bardoshlilikini, emotsional intellektini, mehnat samaradorligini oshiradi.

O'zbekiston ta'lim va mehnat tizimlarida ham yoshlarning o'zini rivojlantirish kompetensiyasini shakllantirish bo'yicha psixologik dasturlar ishlab chiqilmoqda. Bu dasturlar o'zini anglash, maqsadga yo'naltirilganlik, o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash va o'z salohiyatini to'liq ro'yobga chiqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

Shunday qilib, shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi – bu insonning hayotiy muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi va psixologik barqarorligining poydevori hisoblanadi. Ijobiy psixologiya yondashuvi bu jarayonni ilmiy asosda tushuntiradi, shaxsning farovon va ma'no kasb etgan hayot kechirishiga yo'l ochadi.

XULOSA

Shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi zamonaviy psixologiya fanining markaziy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u insonning ichki salohiyatini ro'yobga chiqarish, o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etish va hayot mazmunini anglash jarayonlarini ilmiy asosda tushuntiradi. Ijobiy psixologiya yondashuvi ushbu strategiyani inson ruhiy salomatligi, psixologik farovonligi va hayotiy muvaffaqiyatining poydevori sifatida talqin etadi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, shaxs o'zini rivojlantirish jarayonida uchta asosiy yo'nalish bo'yicha o'zgaradi: kognitiv (bilish va o'zini anglash), emotsional (ijobiy holatlarni shakllantirish) va ijtimoiy (munosabatlarda o'zini ifoda etish) o'sish. Bu jarayon shaxsda ichki barqarorlikni, stressga bardoshlilikni, o'ziga ishonchni va maqsad sari intiluvchanlikni kuchaytiradi.

Ijobiy psixologiya nazariy tamoyillari — o'zini anglash (self-awareness), o'zini boshqarish (self-regulation), ijobiy emotsiyalar (positive emotions), motivatsiya va ma'no topish (meaningfulness) — shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasini shakllantirishda asosiy determinantlar hisoblanadi. Shaxs o'z hayotiy maqsadlarini anglab yetganida, u o'zini "passiv mavjudot" emas, balki hayotining faol subyekt sifatida his qiladi. Bu esa insonni o'z taqdiriga mas'uliyatli, irodaviy barqaror va o'zgaruvchan sharoitlarga moslasha oladigan yetuk shaxs darajasiga olib chiqadi.

Shaxsning o'zini rivojlantirish strategiyasi ijobiy psixologiya kontekstida insonning "eng yaxshi versiyasi"ga erishish konsepsiyasini qo'llab-quvvatlaydi. Ya'ni, inson o'z kuchli tomonlarini anglab, ularni mustahkamlash orqali hayotining barcha sohalarida uyg'unlikka erishadi. O'zini rivojlantirishning samaradorligi shaxsning ijobiy fikrlash darajasi, emotsional intellekti, maqsad qo'yish qobiliyati va o'ziga bo'lgan ishonch bilan bevosita bog'liqdir.

Zamonaviy jamiyatda bu strategiya faqat individual muvaffaqiyatni emas, balki ijtimoiy barqarorlikni ham ta'minlaydi. Ijobiy psixologiya asosida rivojlangan shaxslar atrofdagilarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, ijtimoiy muhitda sog'lom kommunikatsiya va hamkorlikni shakllantiradi. Shu sababli o'zini rivojlantirish madaniyati milliy ta'lim, kadrlar tayyorlash va psixologik maslahat amaliyotida ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralmoqda.

O'zbekiston ta'lim tizimida shaxsni rivojlantirish kompetensiyalarini shakllantirishga qaratilgan islohotlar ijobiy psixologiya yondashuviga tayanmoqda. Bu

jarayon yoshlarda o'ziga ishonchni, mustaqil qaror qabul qilishni, maqsad sari intilishni va ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qilmoqda. Shuningdek, o'zini rivojlantirish strategiyasini shakllantirishda psixologik maslahat, mentoring, ko'ching va "life-long learning" (umr bo'yi ta'lim) konsepsiyalarini integratsiya qilish katta samara beradi.

Xulosa qilib aytganda, ijobiy psixologiya asosidagi o'zini rivojlantirish strategiyasi – bu shaxsning o'z hayotini ongli boshqarish, maqsad sari izchil harakat qilish, ichki uyg'unlik va psixologik farovonlikka erishish jarayonidir. Inson o'z hayotining ma'nosini anglagan sari, uning ruhiy salomatligi, kasbiy muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvchanligi ortib boradi. Shu bois, psixologik tadqiqotlar va amaliy faoliyatlarda o'zini rivojlantirish strategiyalarini keng joriy etish nafaqat individual, balki ijtimoiy taraqqiyot uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayeva, D. (2021). Ijobiy psixologiya: nazariy asoslar va amaliy yo'nalishlar. – Toshkent: Fan va taraqqiyot nashriyoti.
2. Ahmedov, M. (2020). Shaxs psixologiyasi va rivojlanish dinamikasi. – Toshkent: Ilm ziyo nashriyoti.
3. Bekmurodova, G. (2022). Motivatsiya va o'zini rivojlantirish psixologiyasi. – Samarqand: SamDU nashriyoti.
4. Jo'rayev, U. (2019). Psixologik farovonlik va ijobiy fikrlash madaniyati. – Toshkent: Yangi asr avlodi.
5. Karimova, Z. T. (2021). Shaxsda ijobiy fikrlashni shakllantirishning psixologik omillari. – Toshkent: TDPU nashriyoti.
6. Mavlonova, R. A. (2020). Psixologiya asoslari: shaxs va jamiyat taraqqiyoti. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
7. Nishonova, Z. M. (2023). Ijobiy psixologiyaning zamonaviy yo'nalishlari va amaliyoti. – Toshkent: Fan va innovatsiya markazi.
8. Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. – New York: Free Press.
9. Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. – Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081.
10. Vohidova, M. (2022). Shaxsning o'zini anglash va o'zini rivojlantirish mexanizmlari. – Buxoro: BDU nashriyoti.