

SHAXS SIFATIDA RIVOJLANISHGA TO'SIQ BO'LUVCHI OMILLAR

Raximberdiyeva Mehriniso Xosilbek qizi

Ajiniyoz nomidagi NDPIning Pedagogika
fakulteti Psixologiya talim yonalishi 2-Z guruh talabasi.

Dawkeeva Aydin

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15826200>

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsning rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi asosiy omillar o'rganiladi. O'z-o'zini rivojlantirish va o'z-o'zini anglashni sekinlashtiradigan yoki to'sib qo'yadigan psixologik, ijtimoiy, madaniy va axborot to'siqlariga alohida e'tibor beriladi.

Shuningdek, maqolada ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, sifatli ta'limning yetarli emasligi va haddan tashqari texnologik ta'sirning ta'siri ko'rib chiqiladi. Xulosada shaxsning to'laqonli rivojlanishi uchun qulay muhit yaratish zarurligi ta'kidlangan.

Tayanch iboralar: shaxs, rivojlanish, to'siqlar, psixologiya, jamiyat, o'z-o'zini baholash, motivatsiya, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

FACTORS HIBITING PERSONAL DEVELOPMENT

Annotation. This article explores the main factors that hinder individual personal development. Particular focus is given to psychological, social, cultural, and informational barriers that slow or block self-growth and self-realization. The paper also examines the impact of lack of social support, insufficient quality education, and the excessive influence of technology. The conclusion emphasizes the need to create an enabling environment for full personal development.

Keywords: personality, development, barriers, psychology, society, self-esteem, motivation, stress, social support.

ФАКТОРЫ, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются ключевые факторы, препятствующие личностному развитию индивида. Особое внимание уделено психологическим, социальным, культурным и информационным барьерам, которые могут тормозить формирование и рост личности. Также освещаются последствия отсутствия поддержки со стороны общества, нехватки качественного образования и чрезмерного влияния технологий. В заключении подчёркивается необходимость создания благоприятной среды для полноценного личностного развития.

Ключевые слова: личность, развитие, препятствия, психология, общество, самооценка, мотивация, стресс, социальная поддержка.

Shaxsning rivojlanishi — bu uning psixik, ijtimoiy, aqliy va emotsional jihatdan takomillashuvini nazarda tutuvchi murakkab va ko'p bosqichli jarayondir. Bu jarayon muhit, tarbiya, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy tajriba kabi ko'plab omillarga bog'liq bo'lgan holda rivojlanadi. Biroq ayrim holatlarda ushbu rivojlanish turli to'siqlar, tashqi va ichki muammolar sababli sekinlashadi yoki izdan chiqadi. Mazkur maqolada shaxs sifatida rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadigan asosiy omillar psixologik, ijtimoiy va madaniy kontekstda tahlil qilinadi.

1. Psixologik omillar

Shaxsning ichki dunyosi — uning o'zini anglash darajasi, o'ziga bo'lgan ishonchi, shaxsiy qadriyatlar va emotsional barqarorligi rivojlanishda muhim rol o'ynaydi. Past o'zini qadrlash (self-esteem), doimiy ichki tanqid, xavotir va depressiv holatlar kabi salbiy psixologik holatlar

shaxsiy o'sishni izdan chiqarishi mumkin [1]. Shuningdek, bolalikda olingan ruhiy jarohatlar (psixotravmalar), ota-onaning e'tiborsizligi yoki zo'ravonlikka uchrash holatlari katta yoshda ijtimoiy moslashuvga va o'zini rivojlantirishga salbiy ta'sir ko'rsatadi [2].

2. Ijtimoiy omillar

Shaxs jamiyatda, oilada, maktab yoki ish jamoasida o'zini topadi va rivojlanadi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlovning yo'qligi, tazyiq (mobbing), stereotiplarga asoslangan munosabatlar, iqtisodiy qiyinchiliklar yoki ijtimoiy tengsizliklar shaxsiy o'sishga katta to'sqinlik qiladi [3].

Misol uchun, iqtisodiy jihatdan zaif oilalarda ulg'aygan bolalar ko'pincha o'z imkoniyatlarini cheklangan deb his qilishadi, bu esa ularning motivatsiyasini pasaytiradi.

3. Madaniy va muhitga oid omillar

Madaniyat va yashash muhiti shaxsning dunyoqarashi, qadriyatlari va xulq-atvoriga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Muhitda rivojlanish imkoniyatlarining yetishmasligi, masalan, sifatli ta'lim, kutubxonalar, sport inshootlari, san'at markazlarining yo'qligi shaxsning ijtimoiy-psixologik o'sishiga salbiy ta'sir qiladi. Shu bilan birga, madaniy qadriyatlarning o'zgaruvchanligi, an'anaviy qarashlar va yangi g'oyalarning to'qnashuvi ham shaxsda ichki ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin [4].

4. Axborot va texnologiya tahdidi

Zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va sun'iy intellekt bilan bog'liq axborot oqimi ba'zan shaxsda stress, yolg'izlik, ijtimoiy taqqoslash sindromi, ma'lumotga to'yinish (information overload) kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bunday sharoitda shaxs o'z maqsadini yo'qotadi, ichki motivatsiya pasayadi va o'zligini anglash qiyinlashadi [5].

5. Ta'lim va tarbiyaning yetishmasligi

Shaxsning shakllanishida ta'lim va tarbiya asosiy o'rin tutadi. Tanqidiy fikrlash, muammoli vaziyatlardan chiqish, o'z fikrini ifoda etish ko'nikmalarining rivojlanmaganligi – o'z-o'zini anglash va rivojlantirish yo'lidagi to'sqinliklardandir. O'quv tizimidagi sustlik, qadriyatga asoslanmagan pedagogika yondashuvlari, faqat natijaga yo'naltirilgan baholash tizimi ham shaxsiy rivojlanishni cheklaydi [6]. Shaxs sifatida rivojlanishga to'siq bo'luvchi omillar murakkab, ko'p qatlamli va o'zaro bog'liqdir. Ularni bartaraf etish uchun shaxsning o'zi bilan ishlashi, oilaviy va ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi, ta'lim tizimining insonparvar yondashuvga asoslanishi lozim. Har bir insonning individualligini tan olish, uning salohiyatini ochishga xizmat qiluvchi muhit yaratish — shaxsiy rivojlanishni rag'batlantirishning asosiy shartidir. "Shaxs sifatida rivojlanishga to'siq bo'luvchi omillar" mavzusi asosida quyida sizga ilmiy va amaliy asoslangan tavsiyalarni ishlab chiqib taqdim etaman. Bu tavsiyalar shaxsiy rivojlanish yo'lida to'siqlarni kamaytirish, ularni bartaraf etish va sog'lom muhit yaratishga qaratilgan.

1. Psixologik sog'liqni mustahkamlashga oid tavsiyalar: O'zini anglash va qabul qilish:

Shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini anglab, o'ziga nisbatan mehr bilan yondashishi kerak. Bu o'z-o'zini baholashni sog'lom uslubda olib borishga yordam beradi. Doimiy psixologik mashg'ulotlar: Meditatsiya, jurnallar yozish, "men" konsepsiyasi bilan ishlash kabi uslublar shaxsiy barqarorlikni ta'minlaydi. Kasbiy psixolog yoki murabbiy bilan ishlash: Rivojlanishga to'siq bo'layotgan ichki konfliktlar, stresslar va bolalikdagi travmalar ustida professional bilan ishlash foydalidir.

2. Ijtimoiy va muhitga oid tavsiyalar: Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlariga qo'shilish:

Oila, do'stlar, hamfikrlar bilan mustahkam aloqalar o'rnatish shaxsiy motivatsiyani kuchaytiradi.

Sog'lom ijtimoiy muhit yaratish: Tanqid, taqqoslash va stereotiplardan holi bo'lgan ijobiy muhit shaxsni o'sishga undaydi. Yashash joyidagi sharoitlarni yaxshilash: Kitobxonlik makonlari, madaniyat markazlari, sport yoki ijodiy mashg'ulotlar uchun joylarning mavjudligi shaxsiy o'sish uchun zamin yaratadi.

3. Ta'lim va o'zini rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar: Hayot davomida ta'lim olish:

Kurslar, vebinarlar, mutolaa orqali yangi bilimlarni egallash doimiy intellektual o'sishga xizmat qiladi. Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: Har bir voqea va g'oyaga mustaqil, chuqur yondashish orqali shaxsning ichki pozitsiyasi shakllanadi. Shaxsiy rivojlanish rejasini tuzish: O'z oldiga aniq maqsadlar qo'ygan shaxs to'siqlarni osonroq yengadi.

4. Texnologiyalar va axborot muhitida sog'lom yondashuv: Axborot oqimini nazorat qilish: Kunlik ekran vaqtini cheklash, ijtimoiy tarmoqlardan ongli foydalanish stressni kamaytiradi. Ijobiy kontent tanlash: Motivatsion kitoblar, bilim beruvchi podkastlar, rivojlanishga xizmat qiluvchi axborotlar bilan ishlash zarur. Raqamli detoks kunlarini belgilash:

Haftaning bir kuni texnologiyalardan butunlay uzoqlashish orqali ruhiy salomatlikni tiklash mumkin.

5. Davlat va jamoat darajasidagi tavsiyalar: Psixologik xizmatlarni ommalashtirish:

Maktab, universitet va ish joylarida bepul psixologik maslahatlar joriy etilishi kerak.

Rivojlanishga yo'naltirilgan ta'lim tizimi: Baholashga emas, shaxsning individualligini rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar rivojlanishi zarur. Madaniy va sport muassasalarini kengaytirish: Shaxsning ijtimoiy va emotsional jihatdan boyishiga xizmat qiluvchi imkoniyatlar ko'paytirilishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Захарова Н.Е. Психология личности. – М.: Просвещение, 2017.
2. Ермолаева М.В. Психологические травмы детства. – Санкт-Петербург, 2015.
3. Абрарова Ф.Х. Шахс ва жамият муносабатлари. – Тошкент: Fan, 2019.
4. Baumeister R.F. & Leary M.R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation // Psychological Bulletin. – 1995.
5. Turkle S. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. – Basic Books, 2011.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ta'lim sifatini oshirish va innovatsion rivojlanishga oid" farmonlari va qarorlari. – T.: Lex.uz, 2022.