



FINDING ONE'S PLACE IN LIFE: PSYCHOLOGICAL APPROACHES AND PRACTICAL FOUNDATIONS

Kakisheva Gulnur Annadurdiyevna

Student of the 3rd group of the Turkmen language and literature department of the Faculty of Turkic languages of the Nukus State

Pedagogical Institute named after Ajinyoz

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15387752>

ARTICLE INFO

Received: 08th May 2025

Accepted: 11th May 2025

Online: 12th May 2025

KEYWORDS

Meaning of life, self-awareness, psychological approach, motivation, finding one's place, individuation.

ABSTRACT

This article analyzes the issue of a person finding their place in life based on psychological approaches. The topic is covered based on Maslow's hierarchy of needs, Erikson's theory of psychosocial development, Frankl's concept of the search for meaning, Rogers' humanistic psychology, and Jung's ideas of individuation.

INSONNING HAYOTDAGI O'Z O'RNINI TOPISHI: PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR VA AMALIY ASOSLAR

Kakisheva Gulnur Annadurdiyevna

Ajinyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti turkiy tillar fakulteti turkman tili va adabiyoti bo'limi 3-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15387752>

ARTICLE INFO

Received: 08th May 2025

Accepted: 11th May 2025

Online: 12th May 2025

KEYWORDS

Hayot ma'nosi, o'zlikni anglash, psixologik yondashuv, motivatsiya, o'z o'rnini topish, individuatsiya.

ABSTRACT

Ushbu maqolada insonning hayotdagi o'z o'rnini topishi masalasi psixologik yondashuvlar asosida tahlil qilinadi. Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi, Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi, Franklning ma'no izlash kontseptsiyasi, Rogersning insonparvar psixologiyasi hamda Jungning individuatsiya g'oyalari asosida mavzu yoritiladi.

Inson hayoti davomida o'z o'rnini topish, hayotiy maqsad va ma'no izlash ehtiyoji bilan yashaydi. Bu ehtiyoj har bir insonning psixik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Psixologiyada bu jarayon turli nazariyalar asosida yoritilgan. Masalan, Abraham Maslow inson ehtiyojlari iyerarxiyasini ishlab chiqqan bo'lsa, Viktor Frankl inson hayotining mazmuni va ruhiy barqarorlik o'rtasidagi bog'liqlikka e'tibor qaratgan. Ushbu maqolada aynan shu nazariyalar asosida insonning hayotdagi o'z o'rnini topishi psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Maslowning ehtiyojlar iyerarxiyasi Abraham Maslow o'zining ehtiyojlar iyerarxiyasi nazariyasida inson hayotidagi asosiy motivlarni 5 bosqichga ajratgan: fiziologik ehtiyojlar, xavfsizlik, ijtimoiy ehtiyojlar, hurmat va o'zini o'zi ro'yobga chiqarish. Unga ko'ra, inson



o'zining hayotdagi o'rnini topishi uchun avvalo bu ehtiyojlarni bosqichma-bosqich qondirishi kerak. Ayniqsa, o'zini o'zi ro'yobga chiqarish — hayotda o'z salohiyatini to'liq amalga oshirish — eng yuqori darajadagi maqsaddir. Maslowga ko'ra, inson hayotdagi o'z o'rnini topishi uchun avvalo ehtiyojlarini bosqichma-bosqich qondirishi lozim. U quyidagi iyerarxiyani yaratgan:

Fiziologik ehtiyojlar (ovqat, suv, uyqu)

Xavfsizlik ehtiyojlari

Ijtimoiy ehtiyojlar (do'stlik, muhabbat)

Hurmatga bo'lgan ehtiyoj

O'zini o'zi ro'yobga chiqarish (self-actualization)

Asosiy g'oya: Inson faqat barcha ehtiyojlari qondirilganda o'z salohiyatini to'liq namoyon qilib, hayotdagi o'z o'rnini topa oladi.

Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi Erik Erikson inson hayotini 8 bosqichga bo'ladi va har bir bosqichda psixososial muammolarni hal qilish lozimligini ta'kidlaydi. Yoshlik bosqichida inson 'Shaxsiyat – Rol chalkashuvi' muammosiga duch keladi. Agar bu bosqich muvaffaqiyatli o'tsa, inson kim ekanini anglab, jamiyatdagi o'rnini topadi. Bu nazariya yoshlar psixologiyasi uchun ayniqsa muhimdir.

Franklning ma'no izlash nazariyasi Viktor Franklning logoterapiya nazariyasi insonning asosiy ehtiyoji — hayotga ma'no topishdan iborat, deydi. Inson boshidan og'ir sinovlarni o'tkazgan taqdirda ham, hayotda ma'no topa olsa, ruhiy chidamliligini saqlab qoladi. Franklga ko'ra, inson o'z hayotining ma'nosini ishda, ijodda, sevgi yoki fidoyilikda topishi mumkin. Ma'no izlash insonni harakatga undovchi kuch hisoblanadi.

Rogersning insonparvar psixologiyasi Karl Rogers inson o'zini shaxs sifatida qabul qilishi va anglashi orqali o'z hayot yo'lini topadi, deb hisoblaydi. U 'haqiqiy men' va 'ideal men' tushunchalarini ilgari suradi. Odam o'z ichki 'haqiqiy men'i bilan uyg'unlashganida, ya'ni o'zini qanday bo'lsa, shunday qabul qilganida, ruhiy sog'lomlikka erishadi va hayot yo'lini topadi. Rogersning fikricha:

"Inson o'zini anglagan va o'zini qanday bo'lsa, shunday qabul qilgan taqdirdagina o'z yo'lini topa oladi.

"Haqqoniy men" va "ideal men" o'rtasidagi uyg'unlik muhim.

Tarbiya, jamiyat va tajriba orqali inson o'z o'rnini mustahkamlaydi."

Jungning individuatsiya nazariyasi Carl Gustav Jungning fikricha, inson hayotiy taraqqiyoti — bu individuatsiya, ya'ni ongli va ongsiz tomonlarning uyg'unlashuvi orqali o'z shaxsiyatini to'liq shakllantirish jarayonidir. Jungga ko'ra, inson o'z orzulari, arxetiplari va ichki ziddiyatlarini anglash orqali chinakam shaxsga aylanadi va hayotiy maqsadiga erishadi. Jung fikricha:

"Har bir inson ichki "men"ini, ya'ni ongli va ongsiz tomonlarini uyg'unlashtirishi kerak.

Bu jarayonga individuatsiya deyiladi — o'zini shaxs sifatida to'liq tanib olish.

Bu orqali inson hayotda o'z yo'lini topa oladi."

Psixologik jihatdan o'z o'rnini topa olmagan insonlarda ruhiy iztirob, motivatsiya yetishmovchiligi, hayotdan norozilik holatlari kuzatiladi. Shu sababli, yosh avlodga kasb tanlash, shaxsiy qiziqishlar, ichki ehtiyojlar asosida yo'naltirish psixologik muhim vazifalardan biridir.



Insonning hayotdagi o'z o'rnini topishi bu nafaqat jamiyatdagi mavqeyi, balki ichki ruhiy qoniqish va ma'naviy barqarorlik bilan bog'liq murakkab psixologik jarayondir. Maslow, Erikson, Frankl, Rogers va Jungning nazariyalari bu masalani turlicha yoritadi. Ammo ularning barchasi shaxsiy o'zlikni anglash, ma'no izlash va rivojlanishning uzviy zarurligini asoslaydi.

References:

1. Maslow A. 'Motivatsiya va shaxsiyat'. – Toshkent: Fan, 2004.
2. Erikson E. 'Shaxsiyat va jamiyat'. – Toshkent: Ma'naviyat, 2011.
3. Frankl V. 'Inson ma'no izlaydi'. – Toshkent: Yangi asr, 2018.
4. Rogers K. 'Shaxsiy o'sish yo'llari'. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
5. Jung K. 'Inson va uning ramzlari'. – Toshkent: Sharq, 2009.
6. www.psychologytoday.com, www.apa.org – psixologik maqola va izlanmalar.