



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNALI

DOI: 10.67227

ISSN 3060-5059



VOL.3 № 6

2026

SHAXSNING O‘ZINI ANGLASH JARAYONIDA REFLEKSIYANING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Achilova Durdona

O‘zbekiston Milliy universitetining Jizzax filiali, dotsent (PhD)

Annotatsiya

Mazkur maqolada shaxsning o‘zini anglash jarayonida refleksiyaning psixologik ahamiyati tahlil qilinadi. Refleksiya shaxsning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari, xatti-harakatlari, qadriyatlari va hayotiy pozitsiyasini anglash, baholash hamda qayta ko‘rib chiqish jarayoni sifatida talqin etiladi. O‘zini anglash esa shaxsning “Men” konsepsiyasi, o‘z-o‘ziga munosabati, ijtimoiy roli, ichki imkoniyatlari va individual xususiyatlarini tushunishi bilan bog‘liq murakkab psixologik hodisadir. Maqolada refleksiyaning shaxsiy rivojlanish, o‘z-o‘zini baholash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va mas’uliyatli qaror qabul qilishdagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, refleksiv qobiliyatning rivojlanishi shaxsda tanqidiy fikrlash, o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish, hayotiy maqsadlarni belgilash va psixologik yetuklikka erishish imkoniyatlarini kengaytirishi asoslab beriladi.

Kalit so‘zlar:shaxs, o‘zini anglash, refleksiya, “Men” konsepsiyasi, o‘z-o‘zini baholash, psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxsiy yetuklik.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ РЕФЛЕКСИИ В ПРОЦЕССЕ САМОСОЗНАНИЯ ЛИЧНОСТИ

Ачилова Дурдона

Джизакский филиал Национального университета Узбекистана, доцент (PhD)

Аннотация

В данной статье рассматривается психологическое значение рефлексии в процессе самосознания личности. Рефлексия понимается как способность человека осознавать, анализировать и оценивать собственные мысли, чувства, поступки, ценности и жизненные позиции. Самосознание личности, в свою очередь, представляет собой сложное психологическое образование, связанное с формированием “Я-концепции”, самооценки, пониманием социальных ролей, индивидуальных особенностей и внутренних возможностей человека. В статье раскрывается роль рефлексии в личностном развитии, эмоциональной устойчивости, социальной адаптации, саморегуляции и принятии ответственных решений. Особое внимание уделяется тому, что развитие рефлексивных способностей способствует формированию критического мышления, осознанного поведения, адекватной самооценки и психологической зрелости личности.

Ключевые слова: личность, самосознание, рефлексия, Я-концепция, самооценка, психологическое развитие, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, личностная зрелость.

THE PSYCHOLOGICAL SIGNIFICANCE OF REFLECTION IN THE PROCESS OF PERSONAL SELF-AWARENESS

Achilova Durdona

Jizzakh Branch of the National University of Uzbekistan, Associate Professor (PhD)

Abstract

This article examines the psychological significance of reflection in the process of personal self-awareness. Reflection is interpreted as an individual’s ability to understand, analyze, and evaluate their own thoughts, emotions, actions, values, and life positions. Personal self-awareness is a complex psychological phenomenon related to the formation of self-concept, self-esteem, social roles, individual characteristics, and inner potential. The article discusses the role of reflection in personal development, emotional stability, social adaptation, self-regulation, and responsible decision-making. Particular attention is paid to the fact that the development of reflective abilities contributes to critical thinking, conscious behavior, adequate self-assessment, and psychological maturity.

Keywords: personality, self-awareness, reflection, self-concept, self-esteem, psychological development, emotional stability, social adaptation, personal maturity.

Zamonaviy psixologiyada shaxsning o'zini anglash jarayoni inson ruhiy taraqqiyotining muhim ko'rsatkichlaridan biri sifatida qaraladi. O'zini anglash shaxsning o'z "Men"ini idrok etishi, ichki imkoniyatlarini baholashi, xatti-harakatlari, his-tuyg'ulari, qadriyatlar va hayotiy maqsadlariga ongli munosabat bildirish jarayonidir. Mazkur jarayon insonning shaxsiy kamoloti, ijtimoiy moslashuvi, emotsional barqarorligi va mas'uliyatli qaror qabul qilishida muhim psixologik asos bo'lib xizmat qiladi.

Shaxsning o'zini anglash masalasi qadimdan mutafakkirlar e'tiborida bo'lib kelgan. Suqrotga nisbat beriladigan mashhur "O'zingni angla" g'oyasi insonning o'z ichki olamini bilishi, xatti-harakatlarini tahlil qilishi va ma'naviy-axloqiy jihatdan o'zini tarbiyalashi zarurligini anglatadi. Platon an'anasi bilan bog'liq manbalarda bu g'oya inson o'zini anglamasdan turib o'zini takomillashtira olmasligi haqidagi qarash bilan izohlanadi. Shu nuqtayi nazardan, o'zini anglash insonning ongli hayot kechirishi, shaxsiy imkoniyatlarini to'g'ri baholashi va o'z rivojlanish yo'lini belgilashida muhim ahamiyatga ega.

O'zini anglash jarayonida refleksiya alohida o'rin tutadi. Refleksiya shaxsning o'z fikrlari, hissiyotlari, ehtiyojlari, xatti-harakatlari va ularning oqibatlarini tahlil qilish qobiliyatidir. Refleksiv fikrlash orqali inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlaydi, xulq-atvoridagi muammolarni anglaydi, hayotiy vaziyatlarga nisbatan ongli munosabat shakllantiradi. Bunday psixologik jarayon shaxsning o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini baholash va o'z-o'zini rivojlantirish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Refleksiya shaxs rivojlanishida ichki nazorat mexanizmi sifatida ham namoyin bo'ladi. Inson o'z xatti-harakatlarini tahlil qilgan sari unda mas'uliyat hissi, tanqidiy fikrlash, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlarda moslashuvchanlik kuchayadi. Ayniqsa, yoshlar va talabalar shaxsida refleksiv qobiliyatning rivojlanishi ularning mustaqil fikrlashi, o'ziga nisbatan adekvat munosabatda bo'lishi, kelajak maqsadlarini belgilashi va psixologik yetuklikka erishishida muhim omil hisoblanadi.

Bugungi kunda ta'lim, tarbiya va psixologik maslahat amaliyotida shaxsning refleksiv qobiliyatlarini rivojlantirish dolzarb vazifalardan biri sanaladi. Chunki o'zini anglay olgan shaxs o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, ijtimoiy muhitda o'z o'rnini topadi, emotsional holatini boshqaradi va hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qiladi. Shu sababli refleksiyaning shaxsning o'zini anglash jarayonidagi psixologik ahamiyatini o'rganish nazariy va amaliy jihatdan muhim ilmiy masala hisoblanadi.

Mazkur maqolada refleksiyaning shaxsning o'zini anglash jarayonidagi o'rni, uning "Men" konsepsiyasi, o'z-o'zini baholash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va shaxsiy yetuklik bilan bog'liq psixologik jihatlari tahlil qilinadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Shaxsning o'zini anglash jarayonida refleksiyaning psixologik ahamiyatini o'rganish umumiy psixologiya, shaxs psixologiyasi, ong va o'zlik nazariyalari bilan bevosita bog'liqdir. Ilmiy adabiyotlarda o'zini anglash shaxsning o'z "Men"ini idrok etishi, o'z xatti-harakatlarini baholashi, ichki imkoniyatlarini tushunishi va ijtimoiy muhitdagi o'rnini anglash jarayoni sifatida talqin qilinadi. Refleksiya esa ushbu jarayonning ichki psixologik mexanizmi bo'lib, insonning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, motivlari va faoliyat natijalarini tahlil qilishiga xizmat qiladi.

Amerikalik psixolog William James o'zining "The Principles of Psychology" asarida "self", ya'ni "Men" muammosiga alohida e'tibor qaratadi. U shaxs ongida "I" va "Me" munosabatini tahlil qilib, inson o'zini bir vaqtning o'zida biluvchi subyekt va anglanadigan obyekt sifatida idrok etishini ko'rsatadi. James fikricha, o'zini anglash insonning tana, ijtimoiy mavqe, ichki ruhiy holat va shaxsiy tajriba bilan bog'liq tasavvurlarini o'z ichiga oladi [1]. Bu qarash refleksiyaning shaxs psixologiyasidagi ahamiyatini tushuntirishda muhimdir, chunki inson o'zini anglash jarayonida aynan o'z tajribasini qayta ko'rib chiqadi, o'ziga nisbatan baho beradi va "Men" haqidagi tasavvurini shakllantiradi.

Carl Rogers shaxs psixologiyasida "self-concept", ya'ni "Men-konsepsiyasi" tushunchasini markaziy o'ringa qo'yadi. Uning insonparvarlik psixologiyasiga oid qarashlarida shaxsning rivojlanishi real "Men" va ideal "Men" o'rtasidagi uyg'unlikka bog'liq ekanini ta'kidlanadi. Rogers nazariyasida inson o'z ehtiyojlari, his-tuyg'ulari va ichki imkoniyatlarini anglagan sari o'zini ro'yobga chiqarishga intiladi [2]. Ushbu yondashuv refleksiyaning shaxsiy o'sishdagi rolini asoslaydi: shaxs o'zini tahlil qilgan, ichki ziddiyatlarini anglagan va o'z hayotiy maqsadlarini qayta baholagan taqdirdagina psixologik yetuklikka erisha oladi.

A.N. Leontyev faoliyat nazariyasida shaxs, ong va faoliyat o'zaro bog'liq holda shakllanishini asoslab beradi. Uning "Activity, Consciousness, and Personality" asarida ong inson faoliyati jarayonida yuzaga keladigan va shaxsning tashqi olamga munosabatini aks ettiradigan psixologik hodisa sifatida izohlanadi [3]. Leontyev yondashuvi refleksiyani faoliyat natijalarini anglash va baholash jarayoni sifatida talqin qilish imkonini beradi. Ya'ni, inson o'z faoliyatini tahlil qilgan sari unda mas'uliyat, maqsadga

yo'naltirilganlik, o'z-o'zini boshqarish va shaxsiy rivojlanishga intilish kuchayadi.

S.L. Rubinshteyn shaxsni faoliyat subyektini sifatida talqin qilib, ong va o'zini anglashni insonning hayotiy faoliyati bilan uzviy bog'liq holda o'rganadi. Rubinshteyn qarashlarida shaxs passiv mavjudot emas, balki o'z hayotini, munosabatlarini va faoliyatini ongli ravishda tashkil etuvchi subyekt sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotchilar uning shaxs o'zini anglashi ontogenezdagi faoliyat, muloqot va ijtimoiy tajriba orqali shakllanishi haqidagi qarashlarini alohida ta'kidlaydilar [4]. Bu yondashuvga ko'ra, refleksiya shaxsning o'z hayotiy pozitsiyasini anglash, o'z harakatlari uchun javobgarlikni his etish va o'zini rivojlantirish jarayonida muhim psixologik vosita hisoblanadi.

A.V. Karpov refleksiyani psixik jarayon, psixik holat va shaxs xususiyati sifatida o'rganish zarurligini asoslagan tadqiqotchilardan biridir. Uning "Refleksivlik psixik xususiyat sifatida va uni diagnostika qilish metodikasi" nomli tadqiqotida refleksivlik shaxsning o'z faoliyati, fikrlashi va xatti-harakatlarini anglash hamda tahlil qilish qobiliyati sifatida talqin qilinadi [5]. Karpov tomonidan ishlab chiqilgan refleksivlikni diagnostika qilish metodikasi shaxsda refleksiv qobiliyatning rivojlanganlik darajasini aniqlash imkonini beradi. Bu esa mavzu doirasida refleksiyani nafaqat nazariy tushuncha, balki empirik jihatdan o'rganilishi mumkin bo'lgan psixologik xususiyat sifatida baholashga asos yaratadi.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko'rsatadiki, refleksiya shaxsning o'zini anglash jarayonida markaziy psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. William James o'zlikni ong tarkibidagi "I" va "Me" munosabati orqali izohlasa, Carl Rogers refleksiyani "Men-konsepsiyasi" va shaxsiy o'sish bilan bog'laydi. A.N. Leontyev va S.L. Rubinshteyn refleksiyani faoliyat, ong va shaxs subyektligi bilan aloqador holda talqin qiladi. A.V. Karpov esa refleksivlikni shaxsning diagnostika qilinadigan muhim psixologik xususiyati sifatida o'rganadi. Ushbu nazariy qarashlar asosida aytish mumkinki, refleksiya shaxsda o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini boshqarish, emotsional barqarorlik, mas'uliyat va psixologik yetuklikni shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

Refleksiya shaxsning o'z ichki olamini anglash, xatti-harakatlarini tahlil qilish, his-tuyg'ulari va qarorlariga ongli munosabat bildirish jarayoni sifatida shaxsiy rivojlanishning muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi. Inson o'z fikrlari, ehtiyojlari, qadriyatlarini va maqsadlarini tahlil qila olgan sari unda o'zini boshqarish, o'z imkoniyatlarini baholash va hayotiy yo'nalishini belgilash qobiliyati rivojlanadi. Shu jihatdan refleksiya shaxsning ichki o'sishi, psixologik yetukligi va mustaqil hayotiy pozitsiyasini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Shaxsiy rivojlanish jarayonida refleksiya insonning o'z tajribasidan xulosa chiqarishiga yordam beradi. Har bir muvaffaqiyat yoki xato refleksiv tahlil orqali shaxs uchun psixologik tajribaga aylanadi. Masalan, talaba imtihondagi natijasini tahlil qilib, qaysi bilimlari yetarli, qaysi jihatlarda kamchilik borligini anglaydi. Bu esa keyingi faoliyatda aniq maqsad qo'yish, o'z ustida ishlash va shaxsiy o'sish strategiyasini belgilashga yordam beradi.

Refleksiya o'z-o'zini baholash jarayonida ham muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini baholash shaxsning o'z qobiliyatlari, imkoniyatlari, yutuqlari va kamchiliklariga bergan ichki bahosidir. Refleksiv qobiliyati rivojlangan inson o'ziga haddan tashqari yuqori yoki past baho bermaydi, balki o'z imkoniyatlarini nisbatan real anglaydi. Bu esa adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantiradi. Adekvat baho shaxsga o'z kuchiga ishonish, lekin kamchiliklarini ham tan olish imkonini beradi.

Emotsional barqarorlikni shakllantirishda ham refleksiya muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Refleksiv fikrlash orqali inson o'z emotsiyalarining sababini tushunadi, stress, xavotir, g'azab yoki tushkunlik holatlarini ongli ravishda tahlil qiladi. Masalan, inson muayyan vaziyatda nima uchun asabiylashganini anglay olsa, u emotsional reaksiyasini boshqarish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu esa shaxsda o'zini tutish, sabr, ichki muvozanat va psixologik barqarorlikni rivojlantiradi.

Refleksiya ijtimoiy moslashuv jarayonida ham alohida ahamiyatga ega. Shaxs jamiyatda boshqa insonlar bilan muloqotga kirishar ekan, o'z xatti-harakatlarining boshqalarga qanday ta'sir qilishini anglay olishi zarur. Refleksiv qobiliyat insonni o'z nutqi, munosabati, muomala madaniyati va ijtimoiy rolini baholashga o'rgatadi. Natijada shaxs atrofdagilar bilan samarali muloqot qiladi, ijtimoiy me'yorlarga moslashadi va nizoli vaziyatlarda muvozanatli yo'l tutadi.

Mas'uliyatli qaror qabul qilish jarayonida refleksiya insonning vaziyatni har tomonlama tahlil qilishiga, qarorning oqibatlarini oldindan baholashiga va ongli tanlov qilishiga yordam beradi. Refleksiv tafakkurga ega shaxs shoshma-shosharlik bilan emas, balki o'z ehtiyojlari, qadriyatlarini, imkoniyatlarini va ijtimoiy javobgarligini hisobga olgan holda qaror qabul qiladi. Bu, ayniqsa, ta'lim, kasb tanlash, shaxslararo munosabatlar va hayotiy maqsadlarni belgilashda muhimdir.

Umuman olganda, refleksiya shaxsning o'zini anglash jarayonida asosiy psixologik mexanizm

sifatida namoyon bo'ladi. U shaxsiy rivojlanish, o'z-o'zini baholash, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv va mas'uliyatli qaror qabul qilish jarayonlarini o'zaro bog'lab turadi. Refleksiv qobiliyat rivojlangan sari inson o'zini chuqurroq anglaydi, ichki imkoniyatlarini to'g'ri baholaydi, emotsional holatini boshqaradi va ijtimoiy hayotda faol, mas'uliyatli hamda ongli shaxs sifatida shakllanadi.

Refleksiv qobiliyatning rivojlanishi shaxs psixologiyasida muhim o'rin tutadi, chunki u insonning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari va hayotiy tanlovlarini ongli ravishda tahlil qilishiga imkon beradi. Refleksiya orqali shaxs o'z ichki kechinmalarini anglaydi, mavjud vaziyatlarga tanqidiy yondashadi, o'z harakatlarining sabab va oqibatlarini baholaydi hamda kelgusidagi faoliyatini maqsadga muvofiq rejalashtiradi. Shu bois refleksiv qobiliyat shaxsning tanqidiy fikrlashi, o'zini boshqarishi, hayotiy yo'nalishini belgilashi va psixologik yetuklikka erishishida muhim omil sifatida namoyon bo'ladi.

Avvalo, refleksiv qobiliyat tanqidiy fikrlashni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tanqidiy fikrlash shaxsning ma'lumotlarni yuzaki qabul qilmasdan, ularni tahlil qilish, solishtirish, dalillar asosida baholash va mustaqil xulosa chiqarish qobiliyatidir. Refleksiya rivojlangan inson o'z qarashlari, fikrlari va baholarini ham qayta ko'rib chiqishga intiladi. U "Men nima uchun bunday o'ylayapman?", "Bu qarorim qanchalik asosli?", "Boshqa yechim bo'lishi mumkinmi?" kabi savollar orqali o'z tafakkurini nazorat qiladi. Natijada shaxsda mustaqil fikrlash, muammoli vaziyatlarga ongli yondashish va asoslangan qaror qabul qilish ko'nikmalari shakllanadi.

Refleksiv qobiliyatning yana bir muhim jihati shaxsning o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish imkoniyatini kengaytirishidir. Inson o'z xulq-atvori, nutqi, emotsional reaksiyalari va qarorlarini tahlil qila olgan sari o'zini boshqarish darajasi ortadi. Masalan, muayyan nizoli vaziyatda shaxs o'z g'azabi yoki noroziligini anglab, uning sabablarini tushunsa, u vaziyatga impulsiv emas, balki ongli va muvozanatli munosabat bildiradi. Bu esa o'z-o'zini nazorat qilish, emotsional barqarorlik va ijtimoiy munosabatlarda madaniyatli xulq-atvorni shakllantirishga yordam beradi.

Hayotiy maqsadlarni belgilash jarayonida ham refleksiya muhim psixologik vosita hisoblanadi. Shaxs o'z qiziqishlari, ehtiyojlari, qobiliyatlari, qadriyatlarini va imkoniyatlarini tahlil qilgan taqdirdagina o'ziga mos hayotiy yo'nalishni tanlay oladi. Refleksiv tafakkur insonni tasodifiy qarorlar qabul qilishdan saqlaydi, o'z kelajagi haqida chuqurroq o'ylashga, qisqa va uzoq muddatli maqsadlarini aniqlashga undaydi. Masalan, talaba o'z bilim darajasi, kasbiy qiziqishlari va shaxsiy imkoniyatlarini tahlil qilsa, kelajak kasbini ongli ravishda tanlaydi va unga erishish uchun zarur harakatlarni rejalashtiradi.

Refleksiv qobiliyat shaxsning psixologik yetuklikka erishishida ham asosiy omillardan biridir. Psixologik yetuklik insonning o'zini anglay olishi, mas'uliyatni his qilishi, emotsiyalarini boshqara olishi, boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatishi va hayotiy qarorlarni ongli ravishda qabul qilishi bilan belgilanadi. Refleksiya rivojlangan shaxs o'z kamchiliklarini tan olishdan qo'rqmaydi, xatolaridan xulosa chiqaradi, o'z ustida ishlashga intiladi va o'z rivojlanishi uchun mas'uliyatni zimmasiga oladi. Bu esa uning ichki barqarorligi, ijtimoiy faolligi va shaxsiy yetukligini mustahkamlaydi.

Shuningdek, refleksiv qobiliyat shaxsda o'z-o'zini tarbiyalash va o'z-o'zini rivojlantirish ehtiyojini kuchaytiradi. Inson o'z faoliyatini tahlil qilgani sari unda yangi bilimlarni egallash, ijtimoiy tajribasini boyitish, xulq-atvorini takomillashtirish va shaxsiy imkoniyatlarini kengaytirish istagi ortadi. Bu jarayon shaxsni passiv kuzatuvchi emas, balki o'z hayoti va rivojlanishining faol subyekti sifatida shakllantiradi.

Umuman olganda, refleksiv qobiliyatning rivojlanishi shaxsning ichki dunyosini chuqurroq anglashiga, fikrlash jarayonlarini nazorat qilishiga, xatti-harakatlariga ongli baho berishiga va hayotiy maqsadlarini aniq belgilashiga yordam beradi. Refleksiya tanqidiy fikrlash, o'z-o'zini nazorat qilish, maqsadga yo'naltirilganlik va psixologik yetuklikni o'zaro bog'lovchi muhim mexanizm sifatida shaxsning har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi.

Xulosa

Olib borilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, refleksiya shaxsning o'zini anglash jarayonida muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo'ladi. U insonning o'z fikrlari, his-tuyg'ulari, xatti-harakatlari, qadriyatlarini va hayotiy maqsadlarini tahlil qilishiga, ularga ongli baho berishiga hamda o'z rivojlanish yo'lini belgilashiga yordam beradi. Shu jihatdan refleksiya shaxsiy o'sish, o'z-o'zini boshqarish va psixologik yetuklikka erishishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqot mazmunidan kelib chiqib aytish mumkinki, refleksiv qobiliyati rivojlangan shaxs o'z imkoniyatlari va kamchiliklarini real baholay oladi, o'z xatti-harakatlarining sabab va oqibatlarini anglaydi, emotsional holatini nazorat qiladi hamda ijtimoiy munosabatlarda ongli va mas'uliyatli pozitsiyani egallaydi. Refleksiya shaxsda tanqidiy fikrlash, mustaqil qaror qabul qilish, o'z-o'zini nazorat qilish,

hayotiy maqsadlarni aniq belgilash va o'z ustida ishlash ehtiyojini kuchaytiradi.

Shuningdek, refleksiya o'z-o'zini baholashning adekvat shakllanishiga, emotsional barqarorlikning rivojlanishiga, ijtimoiy moslashuvning samarali kechishiga va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishga xizmat qiladi. Inson o'z ichki kechinmalari va tashqi xatti-harakatlarini tahlil qila olgan sari unda psixologik barqarorlik, mas'uliyat hissi, ijtimoiy faollik va shaxsiy yetuklik darajasi ortib boradi.

Xulosa qilib aytganda, shaxsning o'zini anglash jarayonida refleksiyaning o'rni beqiyosdir. Refleksiya insonni o'z hayoti va rivojlanishining faol subyekti sifatida shakllantiradi. Shu sababli ta'lim-tarbiya, psixologik maslahat va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida refleksiv qobiliyatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish zarur. Bu esa shaxsning ongli, mas'uliyatli, emotsional barqaror va ijtimoiy jihatdan moslashuvchan bo'lib shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. James W. The Principles of Psychology. New York: Henry Holt and Company, 1890. 689 p.
2. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston: Houghton Mifflin Company, 1961. 420 p.
3. Leontiev A. N. Activity, Consciousness, and Personality. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1978. 216 p.
4. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с.
5. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. 2003. Т. 24. № 5. С. 45–57.
6. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010. 512 b.
7. Davletshin M. G., Do'stmuhamedova Sh. A., Mavlonov M. M., To'ychiyeva S. M. Yosh va pedagogik psixologiya. Toshkent: TDPU, 2004. 224 b.
8. Немов Р. С. Психология. Кн. 1. Общие основы психологии. М.: ВЛАДОС, 2016. 688 с.
9. Burns R. B. Self-Concept Development and Education. London: Holt, Rinehart and Winston, 1982. 368 p.
10. Myers D. G. Psychology. New York: Worth Publishers, 2014. 896 p.