

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDAGI  
BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

---

**NIZOMIY NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI**

**QURBONBOYEV AZIMBEK NAZIRBOY O‘G‘LI**

**TURLI YOSH DAVRLARIDA O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISHNING  
PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi**

**PSIXOLOGIYA FANLARI DOKTORI (DSc) DISSERTATSIYASI  
AVTOREFERATI**

**Toshkent – 2025**

**Psixologiya fanlari doktori (DSc) dissertatsiyasi  
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертации  
доктора психологических наук (DSc)**

**Contents of Dissertation Abstract of Doctor of  
Psychological Sciences (DSc)**

**Qurbonboyev Azimbek Nazirboy o‘g‘li**

Turli yosh davrlarida o‘zini o‘zi faollashtirishning psixologik asoslari.....3

**Курбанбаев Азимбек Назирбой угли**

Психологические основы самоактивации в разных возрастных периодах.....33

**Kurbanbaev Azimbek Nazirboy ugli**

Psychological foundations of self-activation in different age periods.....65

**E‘lon qilingan ishlar ro‘yxati**

Список опубликованных работ

List of published works.....70

**O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA UNIVERSITETI  
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI  
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 RAQAMLI ILMIY KENGASH ASOSIDAGI  
BIR MARTALIK ILMIY KENGASH**

---

**NIZOMIY NOMIDAGI O‘ZBEKISTON MILLIY PEDAGOGIKA  
UNIVERSITETI**

**QURBONBOYEV AZIMBEK NAZIRBOY O‘G‘LI**

**TURLI YOSH DAVRLARIDA O‘ZINI O‘ZI FAOLLASHTIRISHNING  
PSIXOLOGIK ASOSLARI**

**19.00.06 – Yosh va pedagogik psixologiya. Rivojlanish psixologiyasi**

**PSIXOLOGIYA FANLARI DOKTORI (DSc) DISSERTATSIYASI  
AVTOREFERATI**

**Toshkent – 2025**

**Fan doktori (DSc) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.DSc/P243 raqami bilan ro‘yxatga olingan.**

Dissertatsiya Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifasida ([www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)) va «Ziyonet» Axborot ta’lim portalida ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)) joylashtirilgan.

**Ilmiy maslahatchi:**

**Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna**  
psixologiya fanlari doktori, professor

**Rasmiy opponentlar:**

**Begmatov Abdullajon Sirojiddinovich**  
falsafa fanlari doktori, professor

**Nazarov Akmal Mardonovich**  
psixologiya fanlari doktori, professor

**Qabulov Qosimboy Pirjonovich**  
psixologiya fanlari doktori, dotsent

**Yetakchi tashkilot:**

**Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti**

Dissertatsiya himoyasi Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi PhD.03/30.12.2021.P.26.02 raqamli Ilmiy kengash asosidagi bir martalik ilmiy kengashning 2026-yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ kuni soat \_\_\_ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27-uy. Tel.: (+99871) 276-82-32; faks: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

Dissertatsiya bilan Nizomiy nomidagi O‘zbekiston Milliy pedagogika universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin ( \_\_\_ raqami bilan ro‘yxatga olingan). (Manzil: 100185, Toshkent shahri, Chilonzor tumani, Bunyodkor ko‘chasi, 27-uy. Tel.: (+99871) 276-82-32).

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ kuni tarqatildi.

(2025-yil «\_\_\_» \_\_\_\_\_ dagi \_\_\_ raqamli reyestr bayonnomasi).

**F.A.Akramova**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash  
raisi, psixologiya fanlari doktori,  
professor

**N.B.Atabayeva**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash  
ilmiy kotibi, psixologiya  
fanlari doktori (DSc), professor

**Z.T.Nishonova**

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash  
qoshidagi Ilmiy seminar raisi,  
psixologiya fanlari doktori, professor

## Kirish (fan doktori (DSc) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

**Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati.** Jahonda aholining psixologik farovonligini ta'minlash, jamiyatning faol a'zosiga aylanish mexanizmlarini ishlab chiqish, ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish, innovatsion jarayonlarga moslashish imkonini beradigan chora-tadbirlarni yo'lga qo'yish bilan birga, turli yoshdagi shaxslarning o'zini o'zi anglashi, o'zini o'zi boshqarishi, o'zidan qoniqishi, shaxslararo munosabatlarga izchil ravishda kirishishi, hayotga nisbatan optimistik ruhda yondashishi kabi jihatlarni qaror toptirishga ehtiyoj ortib bormoqda. «Psychology Today xalqaro ilmiy veb-sahifasi bergan statistik ma'lumotlarga ko'ra, bugungi kunda insonlarning 85 foizi ichki yashirin imkoniyatlarini to'liq anglamasdan, o'ziga past baho berishadi»<sup>1</sup>. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti (The World Health Organization – WHO) qayd etishicha, «shaxsda kuzatiladigan bu kabi psixologik muammolar insonning hayoti va faoliyatiga jiddiy salbiy ta'sir qiladi»<sup>2</sup>. Shu nuqtayi nazardan, turli yosh davrlaridagi shaxslarda subyektiv farovonlik darajasini oshirish, o'zidan va hayotdan qoniqish jihatlarni rivojlantirish, ijobiy emotsional holatlarni barqarorlashtirish, zaruriy ehtiyojlarning qondirilishini ta'minlash orqali o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini shakllantirish dolzarb muammolardan bo'lib kelmoqda.

Jahon oliy ta'lim tashkilotlari va ilmiy-tadqiqot markazlarida o'zini o'zi faollashtirish komponentlarining shakllanishi va namoyon bo'lishi, uning hissiy-irodaviy soha, individual-psixologik xususiyatlar, ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish jarayonlari bilan aloqadorligi, shaxs hayoti hamda faoliyatiga ta'siri borasidagi ilmiy izlanishlarga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu borada turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining rivojlanishi, namoyon bo'lish darajalari, o'zini o'zi anglash va boshqarish, ehtiyojlarni qondirish darajasi, emotsional sohaning ifodalanishi, hayotdan qoniqqanlik indeksi, shaxs subyektiv farovonligi, hayotiy mazmun yo'nalganligi bilan bog'liq psixologik muammolar diagnostikasini amalga oshirish, psixokorreksion imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan masalalarga e'tibor qaratish zarurati kuzatilmoqda.

Yangi O'zbekistonda so'nggi yillarda insonlar psixologik farovonligini ta'minlash, jamiyatdagi ijtimoiy-siyosiy jabhalarda to'laqonli ishtirok etishiga sharoit yaratish, ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlashga qaratilgan keng ko'lamli islohotlarning ustuvor yo'nalishlari belgilanib, zarur huquqiy-me'yoriy asoslari yaratildi: «Ruhiiy salomatlik masalalarida aholi xabardorligi va savodxonligini oshirish dasturini ishlab chiqib, keng joriy etish hamda aholi o'rtasida tushuntirish ishlarini olib borish»<sup>3</sup> vazifalariga asoslanib, turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslarini o'rganish yuzasidan ilmiy tadqiqotlarni chuqurlashtirishga qaratilgan yangicha yondashuvlarni aniqlash imkoniyatlari yaratildi.

O'zbekiston Respublikasining 2023-yil 1-maydagi O'RQ-837-son «O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi to'g'risida», O'zbekiston Respublikasining 2020-yil 20-

<sup>1</sup> <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sustainable-life-satisfaction/201906/the-relationship-yourself>

<sup>2</sup> <https://www.helpguide.org/handbook/online-therapy/therapy-statistics>

<sup>3</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 19-iyundagi PQ-196-son «Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» qarori

sentyabrdagi O‘RQ-637-son «Ta’lim to‘g‘risida» Qonunlari, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son «O‘zbekiston – 2030» strategiyasi to‘g‘risida», O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-son «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida», 2023-yil 28-fevraldagi PF-27-son «2022-2026-yillarga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasini «Insonga e’tibor va sifatli ta’lim yili»da amalga oshirishga oid davlat dasturi to‘g‘risida» Farmonlari, 2023-yil 19-iyundagi PQ-196-son «Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida», 2019-yilda 13-fevraldagi PQ-4190-son «2019-2025-yillarda O‘zbekiston Respublikasi aholisining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida», O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 7-iyundagi 472-son «Psixologiya sohasidagi kadrlarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish va jamiyatda huquqbuzarliklarning oldini olish chora-tadbirlari to‘g‘risida» Qarorlari hamda ushbu faoliyat tizimiga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlar doirasida belgilangan keng ko‘lamli strategik chora-tadbirlarni amalga oshirishda mazkur dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

**Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining asosiy ustuvor yo‘nalishlariga mosligi.** Mazkur tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. «Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda, innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari» ustuvor yo‘nalishiga muvofiq bajarilgan.

**Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar sharhi<sup>4</sup>.** Turli yosh davrlarida shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirishi va uni rivojlantirishga yo‘naltirilgan ilmiy izlanishlar dunyoning quyidagi yetakchi ta’lim tashkilotlari va ilmiy markazlarida, jumladan, Leopold-Franzens universiteti (Avstriya), Kaslik katolik universiteti (Livan), Stenford universiteti (AQSH), Gent universiteti (Belgiya), Ta’lim va tadqiqot instituti (Hindiston), Hasan Kalyonju universiteti (Turkiya), Islomiy Azad universiteti (Eron), Gongkong universiteti (Xitoy) va boshqa ilmiy tadqiqot institutlarida olib borilmoqda.

Jahonda shaxs o‘zini o‘zi faollashtirishining psixologik asoslarini tadqiq etish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlar asosida, jumladan, quyidagi ilmiy natijalar olingan: kasbiy faoliyatda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning o‘zini o‘zi faollashtirishga ta’siri va asosiy psixologik ehtiyojlarni qondirish jarayonidagi roli tadqiq etilgan (Leopold-Franzens universiteti, Avstriya), keksalik davridagi insonlarda o‘zini o‘zi faollashtirishni rag‘batlantirishning ahamiyati: psixologik salomatlik va klinik ta’sirning asosiy omillari aniqlangan (Kaslik katolik universiteti, Livan); autizm sindromiga ega bo‘lgan shaxslarda o‘zini o‘zi faollashtirish ko‘nikmalarini rivojlantirish asoslari ilmiy asoslanilgan (Stenford universiteti, AQSH); haqiqiy yoki ideal o‘zini o‘zi qadrlash va proaktiv yoki reaktiv

---

<sup>4</sup> Dissertatsiya mavzusi bo‘yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar sharhi  
<https://www.sciencedirect.com/search?q=self-actualization&offset=50>, <https://search.worldcat.org/>,  
<https://www.researchgate.net/search/publication?q=sel-actualization>, <https://www.usek.edu.lb/en/home>,  
<https://www.uibk.ac.at/en/about-us/profile/>, <https://www.stanford.edu/>, <https://www.ugent.be/en>,  
<https://www.drmgrdu.ac.in/>, <https://iau.ir/en>, <https://www.cuhk.edu.hk/english/contact.html> va boshqa manbalar asosida amalga oshirildi.

ravishda stressni boshqarish o'rtasidagi munosabatlarning neyrokognitiv asoslari tahlil qilingan (Gent universiteti, Belgiya); qaror qabul qilish va o'zini o'zi faollashtirish jarayonlari o'rtasidagi munosabatlar qiyoslangan (Ta'lim va tadqiqot instituti, Hindiston); o'quv markazlari ishtirokchilarida o'zini o'zi faollashtirish darajasining namoyon bo'lishi o'rganilgan (Hasan Kalyonju universiteti, Turkiya), Xomeyn islomiy Azad universiteti talabalarida muvaffaqiyatga intilish motivlari, innovatsiyalar, noaniq vaziyatlarga nisbatan bardoshlilik, o'ziga o'zi ta'sir qilish, o'zini o'zi qadrlash va o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlari o'rtasidagi munosabatlar aniqlangan (Islomiy Azad universiteti, Eron), kasbiy ta'limning ishsiz yoshlar mehnat motivatsiyasi va mehnatga jalb etilishiga ta'siri: o'qitishning adekvatligi va o'zini o'zi faollashtirishning roli tadqiq etilgan (Gongkong universiteti, Xitoy).

Jahonda turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslari bo'yicha quyidagi ustuvor yo'nalishlarda ilmiy izlanishlar olib borilmoqda, jumladan, o'spirinlik va yetuklik davrida o'zini o'zi anglashning faollashtirish jarayonlariga ta'siri, o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining tarkib topishida motivatsion-irodaviy sohaning roli, kognitiv jarayonlarning rivojlanishi turli yoshdagi shaxslarda o'zini o'zi boshqarish, anglash, ro'yobga chiqarish singari psixologik jihatlar namoyon bo'lishidagi o'rni, shaxsda o'zini o'zi faollashtirish sifatlarining qaror topishiga xizmat qiluvchi mexanizmlarni aniqlash va ushbu jaroyonni shakllantirish imkoniyatlarini takomillashtirish kabilar shular jumlasidandir.

**Muammoning o'rganilganlik darajasi.** O'zbekiston psixolog olimlaridan D.I.Axnazarova, A.A.Fayzullayev, U.Y.Latipova, R.Y.Musinova, Z.T.Nishonova, X.A.Ruxiyeva, E.N.Sirliyev, R.I.Sunnatova, G.O.Tulyaganova, N.T.Ubaydullayev, N.I.Xalilova, Z.M.Xudoyarova, E.G.G'oziyev, M.Hakimova va boshqalar<sup>5</sup> tomonidan tadqiqot predmetiga yondosh mavzular nuqtayi nazaridan ilmiy izlanish ishlari borilgan. Tahlil ko'rsatadiki, respublikamizda shaxsning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ijodiy faollik motivatsiyasining shakllanishi, kreativ o'z-o'zini boshqarish, shaxsiy sifatlar rivojlanishi, individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish, talabalarning o'zini o'zi boshqarishi, o'zini o'zi rivojlantirish, o'quv faoliyatini nazorat qilish, motivatsion o'zini o'zi boshqarish, fikrlashdagi individual-tipologik

<sup>5</sup> Axnazarova D.I. Talabalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2023, -45 b.; Fayzullov A.A. Мотивационная саморегуляция личности. – Т.: Фан, 1987. – 136 с.; Latipova U.Y. Talabalarda ijodiy faollik motivatsiyasi shakllanishining psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2022, -47 b.; Musinova R.Y. Bo'lajak pedagoglarda kreativ o'z-o'zini boshqarishni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2019, -49 b.; Нишанова З.Т. Особенности овладения приемами и способами умственной деятельности старшеклассников: Автореф. дисс... канд. психол. наук. – Т.: ТГПИ, 1993. – 18 с.; Рухиева Х.А. Психологические особенности самоуправления учебной деятельностью студентов. Автореф. дис... канд. психол. наук. Т.: ТГПИ, 1993. – 22 с.; Sirliyev E.N. O'spirin yoshidagi dzyudochilar shaxsiy sifatleri rivojlanishining psixologik omillari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2022, -46 b.; Sunnatova P.I. Индивидуально-типологические особенности мысли-тельной деятельности: Автореф. дис...д. психол. наук. – Т.: НУУз, 2001. –41 с.; Tulyaganova T.O. Talabalik davrida individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishning psixologik omillari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2021, -45 b.; Ubaydullayev N.T. Talabalik davrida o'zini o'zi boshqarishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2023, -51 b.; Халилова Н.И. Ўсмирлик даврида ўзини ўзи назорат қилиш шаклланишининг психологик хусусиятлари: Психол. фанлари номзоди. дис. – Т.: ТДПИ, 2010. – 140 б.; Xudoyarova Z.M. Talabalarda o'zini o'zi rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2024, -47 b.; Газиев Э.Г. Психологические основы развития самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов: Автореф. дис... докт. психол. наук. – М.: МГУ, 1992. – 38 с.; 57. Хакимова М.Б. Формирование самооценки младших подростков в трудовом обучении: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М.: – 1989. – 22 с.

xususiyatlar, o'zini o'zi baholash, o'zini o'zi nazorat qilishning o'zaro bog'liqligi masalalari tadqiq etilgan, lekin aynan turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslari alohida ilmiy muammo sifatida o'rganilmagan.

Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligi mamlakatlari olimlaridan K.A.Абульханова-Славская, Е.В.Андрienko, А.Г.Асмолов, Б.С.Братус, Б.Д.Элконин, Т.Д.Дубовицкая, Е.Е.Вахрамов, О.А.Конопкин, Н.Л.Кулик, А.Н.Леонтев, А.Б.Орлов, Л.А.Овчинникова, В.А.Петровский, С.Л.Рубинштейн, Г.А.Сукерман, И.А.Витин va boshqalarning izlanishlarida<sup>6</sup> shaxs faoliyat subyektivi sifatida motivatsion sohaning shakllanishi, o'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi rivojlantirishi, o'zini o'zi namoyon qilishi, o'quv-kasbiy faoliyatda o'zini o'zi qaror toptirish, kasbiy qobiliyatlar, o'zini o'zi rivojlantirishning ijodiy jihatlari ilmiy nuqtayi nazardan tadqiq etilgan, lekin shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga ta'sir etuvchi hayotiy mazmun yo'nalganligi, emotsional soha, ehtiyojlar qondirilganligi, subyektiv farovonlik, hayotdan qoniqqanlik darajalari bilan bog'liqligi o'rganilmagan.

Xorij psixolog olimlaridan A.Adler, G.Allport, V.Frankl, E.Fromm, K.Goldstein, K.Horney, C.Jung, A.Maslow, R.May, A.Meneghetti, F.Pearls, C.Rogers, J.Rotter, J.P.Sartre va boshqalar<sup>7</sup> tomonidan yagona motiv, ehtiyojlarning qondirilishi, erkinlik va o'zini o'zi namoyon qilish, hayot mazmunini anglash, imkoniyatlarni faollashtirish, shaxs ichki olamida o'zini o'zi ro'yobga chiqarishga asoslangan ilmiy

---

<sup>6</sup> Абульханова – Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. – 252 с.; Андрienko Е.В. Психологические основы профессиональной социальной работы // Теория социальной работы: Учебное пособие. Новосибирск, 2000. С. 19-38; Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А.Г.Асмолов. - М.: Смысл, 2001. - 416 с.; Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. / Б.С. Братусь - М.: Менеджер; Роспедагенство, 1994. -60 с.; Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - М., 1989. -320 с.; Дубовицкая Т.Д. Развитие самоактуализирующейся личности учителя: контекстный подход: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07: М., 2004 349 с.; Вахрамов Е.Е. Развитие теории самоактуализации в отечественной педагогике и психологии / Е.Е.Вахрамов - М.: 2002- 266 с.; Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 2008. - №3. - С.22-34; Кулик Н.Л. Самореализация личности как философская проблема: Автореф. дисс. ... канд. философ. наук. Киев, 1992. 23 с.; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А.Н.Леонтьев М.: Академия, 2004. С. 12.; Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. Психология / А.Б.Орлов. - М.: Академия, 2002. - 272 с.; Овчинникова Л.А. Развитие самоактуализации в структуре интегральной индивидуальности студента средствами психологического тренинга: автореф. дис. ... канд. философских наук / Л.А.Овчинникова; Москва, 2007. - 25 с.; Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А.Петровский. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - 512 с.; Рубинштейн С.Л. - Основы общей психологии. / С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2004. - 720 с.; Сукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г.А.Сукерман, Б.М.Мастеров. - М.: Интерпракс, 1994. - 288 с.; Витин И.А. Этико-психологические аспекты самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. философских наук / И.А. Витин; Саранск, 1999. - 22 с.

<sup>7</sup> Адлер А. Наука жить: монография / А. Адлер; Пер. с англ. и нем. - Киев PORT-ROYAL, 1997. - 287 с.; Олпорт Г. Становление личности: избранные труды/Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с.; Франкл В. Человек в поисках смысла/ А.Андреева. - М.: Прогресс, 2006, 212 с; Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя: монография / Э. Фромм. - М.: Клиника глубинной психологии П.С. Гуревича, Изд- во. «Изида», 2004. - 399с.; Goldstein, K. The organism / Goldstein K.- New York: American Book Co., 1939. P. 195- 196.; Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию: монография / К. Хорни; Пер. с англ. - СПб.: Восточно-Европ. ин-т пс- за, 2000. -315 с.; Юнг К.Г. Символическая жизнь: монография / К.Г. Юнг; Пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2003. -326с.; Маслоу А. Мотивация и личность/ Маслоу А.СПб.: Евразия, 2001. -475 с.; Мэй Р. Искусство психологического консультирования: монография / Р.Мэй; Пер. с англ. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002, - 256 с.; Менегетти А. Учебник по онтопсихологии. -М.: ННБФ «Онтопсихология», 2007. - 156 с.; Перлз Ф. Практика гештальттерапии: монография / Ф.Перлз; перевод М.П. Папуш. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002. - 408с.; Роджерс Карл Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / – Пер. с англ., общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.; Rotter J.V. Some comments on the «cognates of personal control». Applied & Preventive Psychology, 1, 1992. – p. 127-129.; Sartre J.-P. The Transcendence of the Ego. Trans. Andrew Brown. Routledge, 2004. – p. 7.

tadqiqotlar olib borilgan.

**Dissertatsiya mavzusining dissertatsiya bajarilayotgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari bilan bog'liqligi.** Dissertatsiya tadqiqoti Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy tadqiqot rejasining «Psixologiya tarixini o'rganish, umumiy psixologiya mazmunini o'zlashtirish, shaxs psixologiyasini tasniflash, psixofiziologik tadqiqotlar ko'lamini kengaytirish, tibbiy va kasb psixologiyasi qonuniyatlarini o'rganish, ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya hamda yosh davrlari va pedagogik psixologiyaning konseptual asoslarini tadqiq qilish» nomli ustuvor yo'nalish doirasida bajarilgan (2021-2024-y.y.).

**Tadqiqotning maqsadi** turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslarini tadqiq etish asosida uni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

**Tadqiqotning vazifalari:**

ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davrida o'zini o'zi faollashtirish xususiyati namoyon bo'lishining tafovutli jihatlarini aniqlash;

turli yosh davrlarida ehtiyojlarni qondirish darajasi va emotsional sohaning shaxs o'zini o'zi faollashtirishi bilan bog'liqligini o'rganish;

turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning hayotdan qoniqqanlik indeksi va shaxs subyektiv farovonligi bilan aloqadorlik jihatlarini asoslash;

turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga hayotiy mazmun yo'nalganligining ta'sirini tahlil qilish;

turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatini tarkib toptirish bo'yicha rivojlantiruvchi dastur ishlab chiqish hamda uning samaradorligini baholash.

**Tadqiqot obyekti** sifatida turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish jarayoni tanlangan bo'lib, Toshkent shahridagi 181-sonli, Urganch shahridagi 1-sonli, Andijon shahridagi 15-sonli umumta'lim maktablarida tahsil oladigan 10-11-sinf o'quvchilaridan 169 nafari, Nizomiy nomidagi O'zMPU, Urganch RANCH texnologiya universiteti, Andijon davlat pedagogika instituti talabalari va oliy ta'lim tashkilotida tahsil olmaydigan o'spirinlik davridagi shaxslardan 147 nafari, tadqiqot hududlaridagi ma'lumot darajasi va kasb-hunari turlicha bo'lgan yetuklik davridagi shaxslardan 146 nafari – jami 462 nafar respondentlar tadqiqotga jalb etildi.

**Tadqiqotning predmetini** turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslari tashkil etadi.

**Tadqiqotning usullari.** Tadqiqot jarayonida kuzatish, suhbat metodlari, N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish», A.Maslouning «Ehtiyojlarni qondirish darajasini aniqlash» (Piramida testi), E.N.Osinning «Ijobiy va salbiy hissiyotlar shkalasi», N.V.Paninaning «Hayotdan qoniqqanlik indeksi», R.M.Shamionov va T.V.Beskovaning «Shaxsning subyektiv farovonligini diagnostika qilish», D.A.Leontevning «Hayotiy mazmun yo'nalganligi» metodikalaridan foydalanildi. Olingan natijalarning statistik ishonchlilik darajasi matematik-statistika metodlaridan Kolmogorov-Smirnov mezoni, Kruskal-Uollis H-mezoni, Spirmenning r-korrelyatsiya koeffitsiyenti, Vilkokson W-mezoni orqali tasdiqlandi.

### **Tadqiqotning ilmiy yangiligi** quyidagilardan iborat:

turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning ontogenez bosqichlari kesimida ifodalanishiga muvofiq, ilk o'spirin va o'spirinlarga nisbatan yetuklik davrida insonning hozirgi paytda yashayotgan lahzalariga asosiy e'tiborni qaratishi, barqaror asos sifatida talqin qilinishi mumkin bo'lgan samimiy va ijobiy shaxslararo munosabatlar, o'z hayotining farovonligini ta'minlaydigan omillarni bilishga harakat qilish, ichki istak va ehtiyojlariga sezgirlik holatlari yuqori darajada namoyon bo'lishi natijasida ularda «vaqtni mo'ljalga olish», «inson tabiatiga nazar», «bilish ehtiyojlari», «o'zini o'zi anglash» komponentlari ko'proq rivojlanganligi isbotlangan;

o'zini o'zi faollashtirish fenomeni ehtiyojlarni qondirish darajasi va emotsional sohaga bog'liq holda namoyon bo'lishiga ko'ra, yashirin qobiliyatlarni boshqalar oldida namoyon eta bilish, belgilangan maqsadlarga erishishga yordam beradigan kuch va vositalardan foydalanishni istash, hayotga nisbatan optimistik kayfiyat hamda ijobiy his-tuyg'ularning faol ifodalanishi sababli turli yosh davrlaridagi shaxslarda ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishda «ijtimoiy ehtiyojlar», «o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji», stenik hissiyotlar yetakchi o'rin tutishi dalillangan;

hayotdan qoniqqanlik indeksi va shaxs subyektiv farovonligining o'zini o'zi faollashtirishga ta'siri natijasida, o'z umriga entuziazmni his qilish, maqsadga erishish yo'lidagi barqarorlik, hayotning voqeaviy-mazmunan boyligi, ichki subyektiv olamdan mamnun bo'lish xususiyatlarining faol insonga aylanish sifatlariga to'g'ri proporsional bog'lanishi tufayli turli yosh davrlaridagi shaxslarda yashirin individual xislatlarning «hayotga bo'lgan qiziqish», «maqsadlarga erishishdagi izchillik», «ekzistensial-faoliyatli farovonlik», «Ego-farovonlik» komponentlari bilan ustuvor bog'liqlik xarakteriga ega ekanligi asoslanilgan;

o'zini o'zi faollashtirishning hayotiy mazmun yo'nalganligiga aloqador ravishda ifodalanishiga binoan, subyektning kelajagida ekzistensial qiymati, yo'nalishi va vaqt istiqbolini belgilab beradigan maqsadlarning mavjudligi, o'tgan umr lahzalari qanchalik samarali va mazmunli bo'lganligini his qilish, o'zini turli jarayonlarni boshqarish uchun yetarli tanlov erkinligiga ega bo'lgan kuchli shaxs sifatida idrok etish holatlarining ustuvor yuzaga kelishi sababli turli yosh davrlaridagi insonlarda ichki imkoniyatlarni namoyon qilish jihatlari «hayotiy maqsadlar», «hayotiy samaradorlik», «nazorat lokusi – Men» bilan o'zaro uyg'un rivojlanishi isbotlangan;

turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini konstruktiv rivojlantirish imkoniyatlariga muvofiq, pozitiv fikrlash, ijobiy hissiyotlar, ehtiyoj, motiv va maqsadlarning anglanishi, ichki imkoniyatlarning amalga oshirilishidagi qat'iyatlilik, mustaqillikka intilish singari sifatlarning ustun kelishiga asoslanib «kognitiv», «emotsional», «motivatsion», «irodaviy» sohalar va «shaxsiy sifatlar» kabi mexanizmlarga intensiv ta'sir o'tkazilishi orqali o'zini o'zi faollashtirishning kuchaytirilishi dalillangan.

### **Tadqiqotning amaliy natijalari** quyidagilardan iborat:

turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish tarkibiy komponentlarining o'zaro aloqadorligi va uning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik omillarni

aniqlashtirish asosida maxsus korreksion dastur ishlab chiqilib, amaliyotda aprobatsiya qilingan;

turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishining psixologik modeli yaratilib, amaliyotga joriy qilingan;

tadqiqot natijalaridan olingan xulosalar asosida ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish sifatlariga ta'sir etuvchi mexanizmlar ishlab chiqilib, aprobatsiyadan o'tkazilgan;

turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish xususiyatini rivojlantirish bo'yicha ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslarga taqdim etiluvchi tavsiyalar ishlab chiqilib, amaliy faoliyatda qo'llash imkoniyatlari yaratilgan.

**Tadqiqot natijalarining ishonchliligi** izlanish obyektlarining maqsadga mos tanlanganligi, respondentlarning yetarlicha reprezentativligi, foydalanilgan metodikalarning validligi, qo'lga kiritilgan empirik miqdorlarning matematik-statistikaning ishonchli usullari yordamida tahlil qilinganligi, bunda zamonaviy elektron dasturiy vositalar qo'llanilgani, natijalar «Mc Excel», «SPSS 20.0» dasturlari vositasida qayta ishlanganligi, ilmiy fikr va xulosalarning amaliyotga joriy etilganligi, izlanishlar aniq va rejaviy bosqichlarda bir-birini to'ldiruvchi usullar yordamida amalga oshirilganligi bilan belgilanadi.

**Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati.** Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati turli yosh davrlarida o'zini o'zi anglash xususiyatining namoyon bo'lishi, ehtiyojlar qondirilishi darajasi, emotsional sohaning ifodalanishi, hayotdan qoniqqanlik indeksi, shaxs subyektiv farovonligi, hayotiy mazmun yo'nalganligi bilan ularda o'zini o'zi faollashtirish sifatleri rivojlanishining aloqadorligi asoslanilishi hamda hissiy-irodaviy sohalar, ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish, individual faollikni oshirish jarayoniga ta'sir ko'rsatuvchi psixologik mexanizmlar mazmun-mohiyatining ochib berilganligi hamda olingan natijalar «Umumiy psixologiya», «Ontogenez psixologiyasi», «Shaxs psixologiyasi» fanlarini nazariy jihatdan boyitishga xizmat qilganligi bilan belgilanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati olingan tajribaviy-empirik ma'lumotlardan turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishda foydalanish mumkinligi, olingan natijalar va ilgari surilgan g'oyalar yosh davrlariga taalluqli konseptual nazariyalarning shakllanishiga xizmat qilishi, nazariy umumlashma va tahlillarda o'zini o'zi faollashtirish darajasini tekshirishga mo'ljallangan metodikalardan foydalanishda, shuningdek, «Rivojlanish psixologiyasi va differensial psixologiya», «Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya», «Psixodiagnostika va psixokorreksiya», «Psixologik xizmat asoslari» fanlari bo'yicha nazariy va amaliy mashg'ulotlar o'tkazishda foydalanish mumkinligi bilan izohlanadi.

**Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi.** Turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslari bo'yicha olingan ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida:

turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning ontogenez bosqichlari kesimida ifodalanishiga muvofiq, ilk o'spirin va o'spirinlarga nisbatan yetuklik davrida insonning hozirgi paytda yashayotgan lahzalariga asosiy e'tiborni

qaratishi, barqaror asos sifatida talqin qilinishi mumkin bo'lgan samimiy va ijobiy shaxslararo munosabatlar, o'z hayotining farovonligini ta'minlaydigan omillarni bilishga harakat qilish, ichki istak va ehtiyojlariga sezgirlik holatlari yuqori darajada namoyon bo'lishi natijasida ularda «vaqtni mo'ljalga olish», «inson tabiatiga nazar», «bilish ehtiyojlari», «o'zini o'zi anglash» komponentlari ko'proq rivojlanganligi isbotlangan ma'lumotlar O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2025-yil 19-iyundagi PM-371-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya», «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2025-yil 16-iyundagi PM-371 a-son ma'lumotnomasi). Natijada ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davrida o'zini o'zi faollashtirish xususiyati namoyon bo'lishining tafovutli jihatlarini aniqlash imkoniyatlari yaratilgan;

o'zini o'zi faollashtirish fenomeni ehtiyojlarni qondirish darajasi va emotsional sohaga bog'liq holda namoyon bo'lishiga ko'ra, yashirin qobiliyatlarni boshqalar oldida namoyon eta bilish, belgilangan maqsadlarga erishishga yordam beradigan kuch va vositalardan foydalanishni istash, hayotga nisbatan optimistik kayfiyat hamda ijobiy his-tuyg'ularning faol ifodalanishi orqali turli yosh davrlaridagi shaxslarda ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishda «ijtimoiy ehtiyojlar», «o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji», stenik hissiyotlar yetakchi o'rin tutishi dalillangan ma'lumotlar O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2025-yil 19-iyundagi PM-371-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya», «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2025-yil 16-iyundagi PM-371 a-son ma'lumotnomasi). Natijada turli yosh davrlarida ehtiyojlarni qondirish darajasi va emotsional sohaning shaxs o'zini o'zi faollashtirishi bilan bog'liqligi ochib berilgan;

hayotdan qoniqqanlik indeksi va shaxs subyektiv farovonligining o'zini o'zi faollashtirishga ta'siri natijasida, o'z umriga entuziazmni his qilish, maqsadga erishish yo'lidagi barqarorlik, hayotning voqeaviy-mazmunan boyligi, ichki subyektiv olamdan mamnun bo'lish xususiyatlarining faol insonga aylanish sifatlariga to'g'ri proporsional bog'lanishi tufayli turli yosh davrlaridagi shaxslarda yashirin individual xislatlarning «hayotga bo'lgan qiziqish», «maqsadlarga erishishdagi izchillik», «ekzistensial-faoliyatli farovonlik», «Ego-farovonlik» komponentlari bilan ustuvor bog'liqlik xarakteriga ega ekanligi asoslanilgan ma'lumotlar O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2025-yil 19-iyundagi PM-371-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya», «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2025-yil 16-iyundagi PM-371 a-son ma'lumotnomasi). Natijada turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning hayotdan qoniqqanlik indeksi va shaxs subyektiv farovonligi bilan aloqadorlik jihatlari asoslangan;

o'zini o'zi faollashtirishning hayotiy mazmun yo'nalganligiga aloqador ravishda ifodalanishiga binoan, subyektning kelajagida ekzistensial qiymati, yo'nalishi va vaqt

istiqbolini belgilab beradigan maqsadlarning mavjudligi, o'tgan umr lahzalari qanchalik samarali va mazmunli bo'lganligini his qilish, o'zini turli jarayonlarni boshqarish uchun yetarli tanlov erkinligiga ega bo'lgan kuchli shaxs sifatida idrok etish holatlarining ustuvor yuzaga kelishi sababli turli yosh davrlaridagi insonlarda ichki imkoniyatlarni namoyon qilish jihatlari «hayotiy maqsadlar», «hayotiy samaradorlik», «nazorat lokusi – Men» bilan o'zaro uyg'un rivojlanishi isbotlangan ma'lumotlar O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2025-yil 19-iyundagi PM-371-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya», «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2025-yil 16-iyundagi PM-371 a-son ma'lumotnomasi). Natijada turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga hayotiy mazmun yo'nalganligining ta'siri tahlil qilingan;

turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishning psixokorreksion imkoniyatlariga muvofiq, pozitiv fikrlash, ijobiy hissiyotlar, ehtiyoj, motiv va maqsadlarning anglanishi, ichki imkoniyatlarning amalga oshirilishidagi qat'iyatlilik, mustaqillikka intilish singari sifatlarning ustun kelishiga ko'ra «kognitiv», «emotsional», «motivatsion», «irodaviy» sohalar va «shaxsiy sifatlarni» kabi mexanizmlarga intensiv ta'sir o'tkazilishi orqali o'zini o'zi faollashtirishning kuchaytirilishi dalillangan ma'lumotlar O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy markazining 2025-yil 19-iyundagi PM-371-son buyrug'i bilan «Ontogenez psixologiyasi. Differensial psixologiya», «Psixokorreksiya» modullariga kiritilgan (O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti huzuridagi Psixologiya o'quv-ilmiy Markazining 2025-yil 16-iyundagi PM-371 a-son ma'lumotnomasi). Natijada turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatini rivojlantirish bo'yicha psixokorreksion dastur ishlab chiqilib, samaradorligini baholashning amaliy imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

**Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi.** Tadqiqot natijalari respublika miqyosidagi 2 ta va xalqaro darajada 2 ta ilmiy konferensiyalarda muhokama etilgan.

**Tadqiqot natijalarining e'lon qilinishi.** Tadqiqot ishining asosiy natijalari bo'yicha 17 ta ilmiy ish, jumladan, 1 ta monografiya chop etilgan. O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi dissertatsiyalarining asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan ilmiy nashrlarda 12 ta maqola, jumladan, 10 ta respublika va 2 ta xorijiy jurnalda nashr etilgan.

**Dissertatsiya tuzilishi va hajmi.** Dissertatsiya kirish, to'rtta bob, xulosa, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat. Dissertatsiyaning umumiy hajmi 207 betni tashkil qiladi.

## DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

**Kirish** qismida mavzuning dolzarbligi va zarurati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirish ustuvor yo'nalishlariga mosligi asoslangan, tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy o'quv yurti ilmiy-tadqiqot rejalari bilan aloqadorligi ochib berilgan, tadqiqotning maqsadi va vazifalari, obyekti, predmeti va

tadqiqot metodlari ifodalangan, tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari, olingan ma'lumotlarning ishonchliligi bayon etilgan, ularning nazariy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining tatbiqi va ularning sinovdan o'tishi bayon qilingan. Bundan tashqari chop etilgan ishlar va dissertatsiya hajmi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Shuningdek, dissertatsiya mavzusi bo'yicha xorijiy ilmiy tadqiqotlar sharhi keltirilgan.

Dissertatsiyaning birinchi bobi «**Turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish muammosining ilmiy-nazariy tahlili**» deb nomlangan bo'lib, unda o'zini o'zi faollashtirish tushunchasining psixologik mazmuni, xorij olimlari tadqiqotlarida turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish masalasining yoritilishi, O'zbekiston psixologlari izlanishlarida muammoning ilmiy tadqiq etilishiga doir masalalarni yoritishga e'tibor qaratilgan. Shu bilan bir qatorda, tadqiqotning asosiy predmeti bo'lgan o'zini o'zi faollashtirish tushunchasi jadval shaklida tizimli tahlil qilingan va mualliflik ta'rifi ishlab chiqilgan.

Dastlab o'zini o'zi faollashtirish tushunchasiga nisbatan psixolog olimlar tomonidan taklif etilgan ta'riflarning mazmun-mohiyati tahlil qilingan. Unga ko'ra, A.Maslou ta'kidlashicha, o'zini o'zi faollashtirish – bu insonning o'zi xohlagan va erishsa bo'ladigan shaxsga aylanish jarayonidir. O'zini o'zi faollashtirish – bu shaxsning iste'dod va qobiliyatlarini to'raligicha namoyon etish; bu shaxsning yashirin ijodiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishidir. K.Rojers fikricha, o'zini o'zi faollashtirish inson hayotining asosiy harakatlantiruvchi kuchidir. Bu shaxsning butun organik hayotida mavjud bo'lgan intilishdir. O'z «men»ini tasdiqlashga moyillik har bir shaxsda mavjud bo'lib, o'zining mustaqilligini ta'minlash va namoyon qilish uchun tegishli sharoitlarni taqozo etadi. V.Frankl ta'biricha, o'zini o'zi faollashtirish – bu inson hayotida niyatga erishishning (lotincha intentio - intilish) ko'zda tutilmagan oqibati, mazmuni ro'yobga chiqarish natijasidir. Bizning mualliflik yondashuvimizga ko'ra esa, «o'zini o'zi faollashtirish» deb shaxsning o'z ehtiyojlarini qondirish yo'lida ichki imkoniyatlarini chuqur anglashi, ularni ro'yobga chiqarishga muntazam ravishda harakat qilishi orqali subyektiv farovonlik darajasini oshirish, hayotiy mazmuni ta'minlash, ijobiy emotsional holatlarni barqarorlashtirish, o'zidan qoniqish negizida shaxs kamolotining eng yuqori cho'qqisiga intilish jarayoniga aytiladi.

Mazkur bob doirasida turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish muammosini tadqiqotlarda o'rganish tajribasini tahlil qilishda xorij va o'zbekistonlik psixolog olimlarning ishlariga e'tibor qaratildi. Xususan, birinchi bobning asosiy qismida qator olimlar K.A.Abulxanova-Slavskaya, E.V.Andrienko, A.G.Asmolov, B.S.Bratus, B.D.Elkonin, T.D.Duboviskaya, E.E.Vaxramov, O.A.Konopkin, N.L.Kulik, A.N.Leontev, A.B.Orlov, L.A.Ovchinnikova, V.A.Petrovskiy, S.L.Rubinshteyn, G.A.Sukerman, I.A.Vitin, A.Adler, G.Allport, V.Frankl, E.Fromm, K.Goldstein, K.Horney, C.Jung, A.Maslow, R.May, A.Meneghetti, F.Pearls, C.Rogers, J.Rotter, J.P.Sartre va boshqalar tomonidan shaxs faoliyat subyektivi sifatida motivatsion sohaning shakllanishi, o'zini o'zi boshqarish, o'zini o'zi rivojlantirishi, o'zini o'zi namoyon qilishi, o'quv-kasbiy faoliyatda o'zini o'zi qaror toptirish, kasbiy qobiliyatlar, o'zini o'zi rivojlantirishning ijodiy jihatlari, yagona motiv, ehtiyojlarning qondirilishi, erkinlik va o'zini o'zi namoyon qilish, hayot mazmunini anglash,

imkoniyatlarni faollashtirish, shaxs ichki olamida o'zini o'zi ro'yobga chiqarish nuqtayi nazaridan o'rganilganligi ko'rsatilgan.

Shuningdek, mahalliy muhitda o'zini o'zi faollashtirish muammosi alohida tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan bo'lsa-da, o'zbekistonlik psixologlardan D.I.Axnazarova, A.A.Fayzullayev, U.Y.Latipova, R.Y.Musinova, Z.T.Nishonova, X.A.Ruxiyeva, E.N.Sirliyev, R.I.Sunnatova, G.O.Tulyaganova, N.T.Ubaydullayev, N.I.Xalilova, Z.M.Xudoyarova, E.G'.G'oziyev, M.Hakimova va boshqalarning ilmiy izlanishlarida shaxsning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ijodiy faollik motivatsiyasining shakllanishi, kreativ o'z-o'zini boshqarish, shaxsiy sifatlar rivojlanishi, individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish, talabalarning o'zini o'zi boshqarishi, o'zini o'zi rivojlantirish, o'quv faoliyatini nazorat qilish, motivatsion o'zini o'zi boshqarish, fikrlashdagi individual-tipologik xususiyatlar, o'zini o'zi baholash, o'zini o'zi nazorat qilish kabi psixik jarayonlar bilan o'zaro bog'liq holda yoritishga harakat qilingan.

**«Turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishining empirik o'rganilganligi»** deb nomlangan ikkinchi bobda tadqiqot metodologiyasi va metodikalar tavsifi, turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish xususiyati va unga ta'sir etuvchi psixologik omillarning qiyosiy tahlili, uning namoyon bo'lishida ehtiyojlarni qondirish darajasi hamda emotsional sohaning o'rni bo'yicha aniqlangan empirik ko'rsatkichlar tahlillari berilgan. Buning uchun turli yosh davrlaridagi shaxslarda namoyon bo'ladigan o'zini o'zi faollashtirish xususiyati va uning yondosh komponentlarini o'rganish maqsadida bir qator psixodiagnostik metodikalar majmuasidan foydalanilgan.

Ma'lumki, turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatini ilmiy tadqiq etish maqsadida N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» metodikasi tanlab olindi. Ushbu so'rovnoma sinaluvchilar guruhida o'tkazilib, natijalar miqdor va sifat jihatidan tahlil qilingan hamda 1-jadvalda aks ettirilgan.

1-jadvalda keltirilgan natijalardan ko'rinadiki, ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslarda namoyon bo'ladigan o'zini o'zi faollashtirishning vaqtni mo'ljalga olish komponenti o'rganilganda, ushbu holat bo'yicha ahamiyatli tafovutlar qayd etildi ( $H=21,597$ ;  $p\leq 0,001$ ). Bundan ma'lum bo'ladiki, insonning hozirgi paytda yashayotgan lahzalariga asosiy e'tiborni qaratishi, o'z hayotini «keyinroq»qa qoldirib, o'tmish yoki kelajakdan boshpana topishga urinmaslik holatlari ilk o'spirinlar va o'spirinlarga nisbatan yetuklik davridagi shaxslarda yuqoriroq rivojlangan bo'ladi. Natijalarning bu tarzda namoyon bo'lishi ilk o'spirinlik va o'spirinlik davridagi shaxslarda kelajakda amalga oshirishni rejalashtirgan ishlarning ko'pligi, o'z vaqtini to'g'ri taqsimlay olmaslik holatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

O'zini o'zi faollashtirishning inson tabiatiga nazar komponenti namoyon bo'lishi bo'yicha ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslar natijalari o'rtasida ahamiyatli tafovutlar aniqlandi ( $H=13,215$ ;  $p\leq 0,001$ ). Buni shunday izohlash mumkinki, turli yosh davrlaridagi shaxslarda barqaror asos sifatida talqin qilinishi mumkin bo'lgan samimiy va ijobiy shaxslararo munosabatlar, insonlarga nisbatan xayrixohlik, shu bilan birga, jamiyat a'zolariga bo'lgan ishonch, xolislik, betaraflik va yaxshilik kabi ijobiy sifatlar ilk o'spirinlik hamda o'spirinlik davriga qaraganda

yetuklik davrida ko'proq namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalarining har xil yoshli shaxslarda tafovutlanishini shunday izohlash mumkinki, yetuklik davridagi insonlar hayotiy muammolarga undan oldingi psixik taraqqiyot bosqichlaridagi odamlarga nisbatan ko'proq duch kelishi, bunday qiyin vaziyatlarda o'zgalor yordamini his qilishi natijasida boshqalar bilan ro'y bergan o'xshash murakkab vaziyatlarda ularga yordam ko'rsatishning ahamiyatini anglashadi hamda empatik yondashishadi.

**1-jadval**

**Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish bo'yicha aniqlangan natijalar (N=462), Kruskal-Uollis H-mezoniga ko'ra**

Komponentlar	Yosh davrlari			H	p
	Ilk o'spirinlik (n <sub>1</sub> =169)	O'spirinlik (n <sub>2</sub> =147)	Yetuklik (n <sub>3</sub> =146)		
Vaqtini mo'ljalga olish	200,03	230,33	269,10	21,597	p≤0,001
Qadriyatlar	193,78	264,11	242,33	23,525	p≤0,001
Inson tabiatiga nazar	211,04	223,38	263,35	13,215	p≤0,001
Bilish ehtiyojlari	209,34	239,24	249,35	7,918	p≤0,05
Ijodkorlikka intilish	207,35	261,76	228,99	13,405	p≤0,001
Avtonomlik	235,76	220,52	237,62	1,501	p>0,05
Spontanlik	237,00	238,25	218,34	2,115	p>0,05
O'zini o'zi anglash	226,64	219,21	249,50	7,813	p≤0,05
Autosimpatiya	232,62	235,20	226,47	0,338	p>0,05
Aloqa o'rnatish	234,01	227,55	232,57	0,203	p>0,05
Muloqotdagi egiluvchanlik	231,01	227,81	235,78	0,272	p>0,05

Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi anglash xususiyati bo'yicha ularning natijalari taqqoslanganda, ushbu qiymatlar orasida ahamiyatli farqlar aniqlandi (H=7,813; p≤0,05). Natijalardan ma'lumki, o'zining istak va ehtiyojlariga sezgirlik darajalari inson umrining pog'onalari kesimida tafovutli jihatlar ko'zga tashlanib, yetuklik davridagi shaxslarda qolgan ikkita ontogenez bosqichiga nisbatan yuqori ko'rsatkichlar qayd etilgan. Natijalarning bunday tarzda ifodalanishi yetuklik bosqichidagi shaxslarda hayotiy tajribaning ko'pligi, muvaffaqiyatsiz holatlarga sabab bo'lgan ichki psixologik xususiyatlarni farqlash ko'nikmalari va ularni takrorlamaslikka bo'lgan intilish darajalari yangi individual sifatlarni ro'yobga chiqarishga zamin hozirlashi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Ta'kidlash joizki, turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lishiga ehtiyojlarni qondirish darajasining ta'sir xususiyatlarini o'rganish tadqiqot ishimizning asosiy vazifalaridan biridir. Shu boisdan ham sinaluvchilar guruhlarida N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» hamda A.Maslouning «Ehtiyojlarni qondirish darajasini aniqlash» (Piramida

testi) metodikalari o'tkazildi. Har bir yosh davri bo'yicha natijalarni alohida ifodalash maqsadida 2-jadvalda aks ettirildi.

## 2-jadval

### Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish va ehtiyojlarni qondirish darajasi orasidagi aloqadorlik (N=462), Spirmen mezoniga ko'ra

Ehtiyoj turlari	Yosh davrlari	O'zini o'zi faollashtirish komponentlari										
		Vaqtini mo'ljalga olish	Qadriyatlar	Inson tabiatiga nazar	Bilish ehtiyojlari	Ijodkorlikka intilish	Avtonomlik	Spontanlik	O'zini o'zi anglash	Autosimpatiya	Aloqa o'rnatish	Muloqotdagi egiluvchanlik
Xavfsizlikka bo'lgan ehtiyoj	Ilk o'spirinlik	-0,067	0,066	-0,196*	0,106	0,073	0,021	0,073	0,127	0,112	-0,189*	-0,030
	O'spirinlik	0,150	0,280**	0,079	0,042	0,052	0,076	-0,033	0,083	-0,019	-0,036	0,104
	Yetuklik	-0,001	0,079	0,133	0,153	0,211*	-0,237**	0,087	-0,111	0,01	0,198*	0,051
Ijtimoiy ehtiyojlar	Ilk o'spirinlik	0,045	0,335**	0,093	0,271* *	0,178*	0,077	0,104	0,178*	0,069	0,072	0,158*
	O'spirinlik	0,079	-0,068	0,200*	0,182*	0,05	-0,049	0,035	0,031	-0,094	0,051	-0,059
	Yetuklik	0,264**	0,013	-0,062	-0,143	-0,055	0,292**	0,166*	0,157	0,190*	0,001	-0,154
O'zini o'zi tasdiqlash ehtiyoji	Ilk o'spirinlik	-0,072	0,112	-0,168*	0,104	0,008	0,130	-0,055	0,085	0,123	-0,038	0,131
	O'spirinlik	-0,02	0,175*	0,055	0,159	-0,04	0,124	0,088	0,144	0,054	-0,026	0,008
	Yetuklik	0,115	0	0,03	-0,125	-0,091	0,218**	0,199*	0,048	0,163*	-0,141	-0,184*
O'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji	Ilk o'spirinlik	0,043	0,219**	-0,014	0,186*	0,029	0,113	0,048	0,091	0,051	0,096	0,015
	O'spirinlik	0,149	0,239**	0,171*	0,168*	0,191*	0,017	0,069	0,280**	0,183*	0,172*	0,203*
	Yetuklik	0,103	0,186*	-0,009	0,103	0,133	0,179*	0,285* *	0,209*	0,153	0,245**	0,264**

Izoh: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Metodika natijalariga ko'ra (2-jadvalga qarang), ilk o'spirinlik davridagi shaxslarda namoyon bo'ladigan ijtimoiy ehtiyojlar qadriyatlar ( $r=0,335$ ;  $p \leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,271$ ;  $p \leq 0,01$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,178$ ;  $p \leq 0,05$ ), o'zini o'zi anglash ( $r=0,178$ ;  $p \leq 0,05$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,158$ ;  $p \leq 0,05$ ) bilan o'zaro ijobiy aloqadorlikni tashkil etishi ma'lum bo'ldi. Natijalardan shuni qayd etish joizki, ilk o'spirinlik davridagi sinaluvchilardagi o'zining qadriyatlarini anglash, hayoti va faoliyati uchun zarur bo'lgan har qanday ma'lumotlarni o'zlashtirishga harakat qilish va voqelikning asl mohiyatni tahlil qilishga moyillik holatlari ijtimoiy ehtiyojlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lib, shaxslararo munosabatlarga faol kirishishga olib keladi.

Bundan tashqari, ilk o'spirinlik davridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji qadriyatlar ( $r=0,219$ ;  $p \leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,186$ ;  $p \leq 0,05$ ) bilan musbat aloqadorlikka ega ekanligi qayd etildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, o'z qadriyatlarini anglay olish, hayotda muhim ahamiyat kasb etadigan jihatlarni tahlil qilish, borliqda ro'y berayotgan voqea-hodisalarning mohiyatini bilishga intilish, hayoti va faoliyati uchun zarur deb hisoblangan bilimlarni egallashga harakat qilish

hollari yuqori darajada namoyon bo'lishi ilk o'spirinlik davrida o'zining barcha imkoniyatlaridan unumli foydalanish, belgilangan maqsadlarga erishishga yordam beradigan kuch va vositalardan foydalanish ehtiyojlarini vujudga keltiradi.

O'spirinlik davridagi shaxslarning natijalariga nazar tashlaydigan bo'lsak, ularda ijtimoiy ehtiyojlar va o'zini o'zi faollashtirish komponentlari o'rtasidagi aloqadorlik o'rganilganda, inson tabiatiga nazar ( $r=0,200$ ;  $p\leq 0,05$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,182$ ;  $p\leq 0,05$ ) bilan ahamiyatli musbat bog'liqlik aniqlandi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, ilk o'spirinlik davridagi shaxslarda turli ijtimoiy guruhlarda o'z o'rnini topishga intilish, atrofdagilar bilan muloqot qilishga bo'lgan ehtiyojlarning ortib borishi oqibatida shaxslararo munosabatlarda yanada faol bo'lish, o'zi bilan suhbatga kirishayotgan insonlarga empatik aloqa o'rnatish, shuningdek, fikr almashinish jarayonida yangi axborotlar olishni xohlash, o'zi uchun qiziqarli bo'lgan voqea-hodisalarning mohiyatini bilishga harakat qilish holatlari ko'proq namoyon bo'ladi. Shuningdek, mazkur davrda o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji qadriyatlar ( $r=0,239$ ;  $p\leq 0,01$ ), inson tabiatiga nazar ( $r=0,171$ ;  $p\leq 0,05$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,168$ ;  $p\leq 0,05$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,191$ ;  $p\leq 0,05$ ) bilan ijobiy aloqadorliklarni tashkil etishi aniqlandi. Natijalardan shuni ta'kidlash mumkinki, o'spirinlarda ijobiy qadriyatlarining ustunligi, hayotiy muhim jabhalarga katta e'tibor qaratish, ijtimoiy faol bo'lishni istash, insonlar bilan uyg'un munosabatlarga erishishga harakat qilish, yangilikka tashna bo'lish, o'z bilim va dunyoqarashlarini rivojlantirishni xohlash, ijodiy muhitni ta'minlash, original g'oyalarni ilgari surish holatlari ularda o'zining ichki imkoniyatlarini to'liq ro'yobga chiqarish ehtiyojlarining paydo bo'lishiga olib keladi.

Tadqiqot jarayonida yetuklik davridagi shaxslarda aniqlangan natijalarga ahamiyat beradigan bo'lsak, ularda namoyon bo'ladigan ijtimoiy ehtiyojlar vaqtni mo'ljalga olish ( $r=0,264$ ;  $p\leq 0,01$ ), avtonomlik ( $r=0,292$ ;  $p\leq 0,01$ ), spontanlik ( $r=0,166$ ;  $p\leq 0,05$ ), autosimpatiya ( $r=0,190$ ;  $p\leq 0,05$ ) bilan o'zaro ijobiy aloqadorlikni tashkil etishi aniqlandi. Ko'rsatkichlardan ma'lum bo'ladiki, yetuklik davridagi sinaluvchilarda o'zining hayotiy muvozanatini anglay olish, mustaqillikka intilish, keskin qarorlar qabul qilish ko'nikmalari, o'ziga ijobiy munosabatda bo'lish holatlari ijtimoiy ehtiyojlarning paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Bundan tashqari, ularda o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji qadriyatlar ( $r=0,186$ ;  $p\leq 0,05$ ), avtonomlik ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ), spontanlik ( $r=0,285$ ;  $p\leq 0,01$ ) bilan musbat aloqadorlikni tashkil etishi kuzatildi. Ushbu qiymatlar shuni anglatadiki, hatotiy jarayonlarda muhim ahamiyat kasb etadigan qadriyatlar tizimini belgilay olish, ekzistensial mohiyat va uning yo'nalganligini anglash, mustaqil shaxsga aylanish, o'zgalarga qaramlikdan qochish, kutilmagan vaziyatlarda ekstremal yechim topa olishni xohlash, spontan faoliyatga moyillik holatlari yetuklik davrida o'zini o'zi faollashtirish, faoliyatning yuqori cho'qqilarini zabt etish ehtiyojlarini vujudga keltiradi.

Tadqiqot ishimizning asosiy vazifalaridan birini amalga oshirish maqsadida ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lishi aynan ulardagi emotsional soha ifodalanishiga bog'liqligini tekshirishga harakat qilindi. Shu boisdan ham sinaluvchilar guruhlarida N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» hamda E.N.Osinning «Ijobiy va salbiy hissiyotlar shkalasi» metodikalari o'tkazildi.

Respondentlardan mazkur metodikalar orqali olingan umumiy ma'lumotlar yosh davrlari kesimida miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi, uning natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

### 3-jadval

#### Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish va emotsional soha orasidagi aloqadorlik (N=462), Spirmen mezoniga ko'ra

O'zini o'zi faollashtirish komponentlari	Emotsional soha turlari					
	Ijobiy hissiyotlar			Salbiy hissiyotlar		
	Ilk o'spirinlik	O'spirinlik	Yetuklik	Ilk o'spirinlik	O'spirinlik	Yetuklik
Vaqtни mo'ljalga olish	0,109	0,075	0,228**	-0,164*	-0,121	-0,110
Qadriyatlar	0,236**	0,179*	0,391**	-0,065	-0,260**	-0,307**
Inson tabiatiga nazar	0,021	-0,115	0,075	0,055	0,050	0,039
Bilish ehtiyojlari	0,131	0,274**	0,157	-0,031	-0,209*	-0,022
Ijodkorlikka intilish	0,193*	0,155	0,099	-0,210**	-0,207*	-0,105
Avtonomlik	0,070	0,043	0,079	0,096	-0,021	-0,219**
Spontanlik	-0,012	-0,008	0,257**	0,088	0,070	-0,268**
O'zini o'zi anglash	-0,022	-0,067	0,215**	-0,130	-0,084	-0,151
Autosimpatiya	0,010	0,203*	0,256**	-0,063	-0,203*	-0,227**
Aloqa o'rnatish	0,232**	0,003	0,276**	-0,094	-0,088	-0,199*
Muloqotdagi egiluvchanlik	0,103	-0,058	-0,039	-0,017	-0,016	-0,085

Izoh: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

Tadqiqot natijalariga ko'ra (3-jadvalga qarang), dastlab ilk o'spirinlik davridagi sinaluvchilarning ko'rsatkichlariga e'tibor beradigan bo'lsak, ushbu yosh pallasidagi shaxslarda ijobiy hissiyotlar o'zini o'zi faollashtirishning qadriyatlar ( $r=0,236$ ;  $p \leq 0,01$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,193$ ;  $p \leq 0,05$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,232$ ;  $p \leq 0,01$ ) komponentlari bilan musbat aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan shuni anglash mumkinki, hayot va faoliyat davomida ijobiy hissiyotlarga ko'proq berilib yuradigan ilk o'spirinlik davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish sifatleri yanada tarkib topib boradi. Jumladan, o'zgaralar yaxshilish va samimiy munosabat o'rnatishga bo'lgan qadriyatlar, o'zining mavjud salohiyatini yuzaga chiqarish, boshqalar xayoliga kelmagan g'oyalarni ilgari surish, atrofdagilar bilan munosabat o'rnatishga qiynalmaslik, rigidlikning aksi sifatida egiluvchanlikni namoyon qilish kabi holatlar optimistik kayfiyat natijasida ko'proq kuzatiladi.

O'spirinlik davridagi shaxslarda namoyon bo'ladigan ushbu ikki hodisa o'rtasidagi aloqadorliklarga ahamiyat beradigan bo'lsak, ijobiy hissiyotlar o'zini o'zi faollashtirishning qadriyatlar ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,274$ ;  $p\leq 0,01$ ), autosimpatiya ( $r=0,203$ ;  $p\leq 0,05$ ) komponentlari bilan ahamiyatli musbat korrelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi kuzatildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, o'spirin yoshidagi tadqiqot ishtirokchilarida xursandchilik va baxtiyorlik hisslarining ortib borishi o'z qadriyatlarini chuqur anglay olish, belgilangan hayotiy qarashlariga sodiq qolish, noma'lum narsalarni o'rganishdan zavq olish, ekzistensial sir-sinoatlarni bilishga intilish, shuningdek, subyektiv imkoniyatlaridan qoniqish, o'ziga yuqori baho berish xususiyatlarining ham rivojlanishiga turtki bo'ladi.

Yetuklik davridagi shaxslar natijalariga nazar tashlaydigan bo'lsak, ushbu yosh davridagi insonlarda ijobiy hissiyotlar vaqtni mo'ljalga olish ( $r=0,228$ ;  $p\leq 0,01$ ), qadriyatlar ( $r=0,391$ ;  $p\leq 0,01$ ), spontanlik ( $r=0,257$ ;  $p\leq 0,01$ ) kabi o'zini o'zi faollashtirish komponentlari bilan musbat bog'liqlikka ega ekanligi qayd etildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, umr yo'llarida ro'y beradigan ma'lum noxush voqealarni yengil qabul qilish, stress, frustratsiya va depressiya holatlariga barqaror munosabatda bo'lish darajasi yuqori bo'lgan o'rta yoshli shaxslarda hayotning asosiy onlariga ahamiyat qaratish, o'tmish yoki kelajakka bog'lanib qolmaslik, atrofdagi insonlarga mehr-muruvvat ko'rsatish va yaxshilik ulashish qadriyatlari, boshqalardan ajralib turuvchi fikrlarni to'satdan o'rtaga tashlash, keskin munosabatlarga moyillik xususiyatlari ham shunchalik ko'p rivojlangan bo'ladi.

Dissertatsiyaning uchinchi bobi «**Turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlashga doir tajriba-sinov ishlari**» deb nomlanib, unda turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishining hayotdan qoniqqanlik indeksi bilan aloqadorlik jihatlari, shuningdek, ushbu fenomenning namoyon bo'lishiga subyektiv farovonlik va hayotiy mazmun yo'nalganligining ta'sirini aniqlashga doir empirik tahlillar keltirilgan.

Dissertatsiya ishimiz doirasida turli yosh davrlaridagi shaxslarda namoyon bo'luvchi o'zini o'zi faollashtirish sifatlariga hayotdan qoniqqanlik indeksining ta'sirini tadqiq etish muhim o'rin tutadi. Shu boisdan ham sinaluvchi guruhlarda N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» metodikasi hamda N.V.Paninaning «Hayotdan qoniqqanlik indeksi» o'tkazilib, olingan ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi hamda 4-jadvalda aks ettirildi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra (4-jadvalga qarang), ilk o'spirinlik davridagi shaxslarning ko'rsatkichlariga e'tibor qaratilsa, ularda hayotga bo'lgan qiziqish o'zini o'zi faollashtirish komponentlaridan autosimpatiya ( $r=0,207$ ;  $p\leq 0,01$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,206$ ;  $p\leq 0,01$ ) bilan ahamiyatli musbat korrelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan shuni anglash mumkinki, sinaluvchilarda o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lishiga hayotdan qoniqqanlik darajasi bevosita ta'sir o'tkazib, ularda o'ziga nisbatan ijobiy munosabat bildirish, subyektiv imkoniyatlariga adekvat baho berish, atrofdagilar bilan muloqotga kirishishdagi egiluvchanlik, suhbatdoshlarga mustaqil fikr bildira olish kabi omillar turmush tarziga ishtiyoq bilan qarash va undan zavqlanish singari jihatlarning kuzatilishiga sabab bo'ladi.

**4-jadval**

**Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o‘zini o‘zi faollashtirish va hayotdan qoniqqanlik indeksi orasidagi aloqadorlik (N=462), Spirmen mezoniga ko‘ra**

Hayotdan qoniqqanlik komponentlari	Yosh davrlari	O‘zini o‘zi faollashtirish komponentlari										
		Vaqtning mo‘ljalgacha olish	Qadriyatlar	Inson tabiatiga nazar	Bilish ehtiyojlari	Ijodkorlikka intilish	Avtonomlik	Spontanlik	O‘zini o‘zi anglash	Autosimpatiya	Aloqa o‘rnatish	Muloqotdagi egiluvchanlik
Hayotga bo‘lgan qiziqish	Ilk o‘spirinlik	-0,114	0,010	0,094	-0,009	0,130	0,000	0,104	0,026	0,207**	-0,082	0,206**
	O‘spirinlik	0,1	0,151	0,016	0,179*	0,137	-0,027	0,048	0,113	0,041	-0,036	0,032
	Yetuklik	0,253*	0,272*	0,114	0,05	0,224*	0,237**	0,327*	0,165*	0,319**	0,293*	0,149
Maqsadlarga erishishdagi izchillik	Ilk o‘spirinlik	0,018	0,113	-0,047	0,191*	0,293*	0,067	0,115	0,159*	0,136	0,082	0,091
	O‘spirinlik	0,201*	0,232*	-0,096	0,147	0,188*	0,14	-0,108	0,03	0,094	-0,038	0,039
	Yetuklik	0,098	0,274*	-0,048	0,194*	-0,041	0,098	0,07	0,009	0,177*	0,233*	0,179*
Belgilangan va erishilgan maqsadlar o‘rtasidagi muvofiqlik	Ilk o‘spirinlik	0,040	0,031	-0,103	0,009	0,090	0,015	0,056	0,193*	0,101	-0,026	0,003
	O‘spirinlik	0,290*	0,232*	0,093	0,073	0,192*	0,102	0,168*	0,095	0,147	0,019	0,121
	Yetuklik	-0,031	0,236*	-0,033	0,213*	-0,005	0,184*	0,217*	0,369**	0,275**	0,102	0,017
O‘zini o‘zi va o‘z xulq-atvorlarini ijobiy baholash	Ilk o‘spirinlik	0,119	0,130	-0,007	0,054	0,182*	-0,092	0,078	0,027	0,016	0,051	0,021
	O‘spirinlik	0,230*	0,14	0,033	0,194*	-0,003	0,069	0,076	0,113	0,091	0,135	0,108
	Yetuklik	0,047	0,291*	-0,122	0,059	0,169*	0,111	0,281**	0,214**	0,322**	0,267*	0,073
Kayfiyatning umumiy foni	Ilk o‘spirinlik	0,118	0,008	-0,117	0,083	0,067	-0,069	0,072	0,064	-0,014	-0,109	-0,012
	O‘spirinlik	0,222*	0,243*	0,200*	0,265*	0,175*	-0,057	-0,004	0,038	0,099	0,184*	0,056
	Yetuklik	0,038	0,105	0,141	0,075	0,086	0,106	0,157	-0,008	0,223**	0,218*	-0,009
Umumiy qoniqqanlik darajasi	Ilk o‘spirinlik	0,009	0,084	-0,016	0,091	0,230*	-0,040	0,172*	0,103	-0,011	-0,045	-0,062
	O‘spirinlik	0,328*	0,333*	0,102	0,293*	0,235*	0,072	0,049	0,144	0,169*	0,116	0,13
	Yetuklik	0,151	0,339*	-0,003	0,162	0,07	0,265**	0,346*	0,249**	0,423**	0,311*	0,084

Izoh: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01

O‘spirinlik davridagi shaxslarda mazkur ikki hodisa o‘rtasidagi aloqadorliklar bo‘yicha aniqlangan ko‘rsatkichlarga ko‘ra, hayotga bo‘lgan qiziqish bilish ehtiyojlari bilan o‘zaro musbat korrelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi aniqlandi (r=0,179; p≤0,05). Bundan ko‘rinadiki, o‘spirin yoshidagi shaxslarda dunyo sir-sinoatlarini o‘rganishga harakat qilish, o‘zini qurshab turgan olam haqida to‘laroq ma’lumotga ega

bo'lishni xohlash holatlari hayotga nisbatan ishtiyoqning ortishi, unga kata qiziqish bilan qarash xususiyatlarining namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi. Shuningdek, o'spirinlik davridagi sinaluvchilarda maqsadlarga erishishdagi izchillik vaqtini mo'ljalga olish ( $r=0,201$ ;  $p\leq 0,05$ ), qadriyatlar ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,188$ ;  $p\leq 0,05$ ) kabi o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlari bilan musbat aloqadorlikka ega ekanligi qayd etildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, «shu yerda va hozir» tamoyili asosida yashash, asosiy e'tiborni hozirgi kunga qarata olish, qadriyatlarni teran ravishda anglash, asosiy ehtiyojlarga nisbatan sezgirlik, ijodiy qobiliyatlarni ro'yobga chiqarishga intilish, yangicha g'oyalarni ilgari surishga moyillik holatlari o'spirinlik davridagi shaxslarda muayyan maqsadlarga erishish jarayonida izchilik va samaradorlikning ortishiga olib keladi.

Yetuklik davridagi shaxslarda hayotdan qoniqqanlik va o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlari orasidagi korrelyatsion bog'liqliklarga to'xtaladigan bo'lsak, ularda hayotga bo'lgan qiziqish vaqtini mo'ljalga olish ( $r=0,253$ ;  $p\leq 0,01$ ), qadriyatlar ( $r=0,272$ ;  $p\leq 0,01$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,224$ ;  $p\leq 0,01$ ), avtonomlik ( $r=0,237$ ;  $p\leq 0,01$ ) bilan o'zaro musbat aloqadorlikka egaligi kuzatildi. Natijalardan ma'lumki, yetuklik davridagi insonlarda dunyoga optimistik ruhda qarash, hayotda yashashdan zavqlanish holatlarining yuqori darajada rivojlanishiga ulardagi umr lahzalarini tahlil qila olish, asosiy e'tiborni bugungi kunga qaratish, atrofdagilar bilan munosabatlarda hamjihat bo'lish va saxiylik ko'rsatish qadriyatlariga tayanish, o'zidagi ijodiy qobiliyatlarni anglash, ichki imkoniyatlaridan o'rinli foydalanishga intilish, mustaqillik xususiyatlarini qaror toptirish, shaxsiy fikr hamda hukmlarga egalik kabi xususiyatlar sezilarli ta'sir o'tkazadi.

Yetuklik bosqichidagi kishilarda maqsadlarga erishishdagi izchillik qadriyatlar ( $r=0,274$ ;  $p\leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,194$ ;  $p\leq 0,05$ ), autosimpatiya ( $r=0,177$ ;  $p\leq 0,05$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,233$ ;  $p\leq 0,01$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ) singari o'zini o'zi faollashtirish komponentlari bilan ahamiyatli musbat bog'liqlik aniqlandi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, yetuklik davridagi shaxslar o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga muayyan ketma-ketlikda erishib borishlarida ulardagi muhim qadriyatlarni anglash, qadrlil deb hisoblangan sohalarga e'tibor qaratish, faoliyat jarayonida zarur deb bilgan ma'lumotlarni o'zlashtirishga moyillik, bilim olishga intilish, o'zining shaxsiga ijobiy munosabat ko'rsatish, imkoniyatlaridan qoniqish, boshqalar bilan samimiy aloqalarni o'rnatish, o'z fikrni erkin ifodalash, muloqotdagi rigidlik sifatlarining kuzatilmassligi, suhbatdoshi bilan samarali muloqotni tashkil eta olish kabi o'zini o'zi faollashtirish sifatleri muhim ahamiyat kasb etadi.

Dissertatsiya ishimizda tadqiq etilayotgan muammoni ko'p tomonlama o'rganish maqsadida turli yosh davrlaridagi shaxslarda namoyon bo'ladigan o'zini o'zi faollashtirishning subyektiv farovonlik darajalari bilan aloqadorligini aniqlashga harakat qildik. Shu boisdan ham ushbu vazifani amalga oshirish uchun sinaluvchi guruhlarda N.F.Kalining «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» hamda R.M.Shamionov va T.V.Beskovaning «Shaxsning subyektiv farovonligini diagnostika qilish» metodikalarini o'tkazdik. Mazkur so'rovnomalarda yordamida sinaluvchilardan olingan umumiy ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi, uning natijalari 5-jadvalda keltirildi.

5-jadval

Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o‘zini o‘zi faollashtirish va subyektiv farovonlik orasidagi aloqadorlik (N=462), Spirmen mezoniga ko‘ra

Subyektiv farovonlik turlari	Yosh davrlari	O‘zini o‘zi faollashtirish komponentlari										
		Vaqtini mo‘ljalga olish	Qadriyatlar	Inson tabiatiga nazar	Bilish ehtiyojlari	Ijodkorlikka intilish	Avtonomlik	Spontanlik	O‘zini o‘zi anolash	Autosimpatiya	Aloqa o‘rnatish	Muloqotdagi egiluvchanlik
Emotsional farovonlik	Ilk o‘spirinlik	0,071	0,205**	-0,109	0,087	0,152*	-0,016	0,005	0,070	0,059	0,008	0,019
	O‘spirinlik	0,115	0,295**	-0,004	0,249**	0,065	0,152	-0,088	0,074	0,207*	0,037	-0,002
	Yetuklik	-0,052	0,104	-0,01	0,165*	0,011	0,072	0,11	-0,045	0,272**	0,398**	0,329**
Ekzistensial-faoliyatli farovonlik	Ilk o‘spirinlik	-0,027	0,245**	0,032	0,176*	0,130	0,173*	0,060	0,121	0,024	0,056	0,075
	O‘spirinlik	0,104	0,376**	0,125	0,393**	0,133	0,042	-0,06	0,11	0,101	0,091	0,157
	Yetuklik	-0,107	0,148	-0,058	0,232**	0,082	0,069	0,204*	-0,033	0,337**	0,459**	0,302**
Ego-farovonlik	Ilk o‘spirinlik	-0,043	0,123	-0,176*	0,207**	0,150	0,045	0,069	0,171*	0,098	0,052	0,073
	O‘spirinlik	0,232**	0,336**	0,048	0,316**	0,155	0,175*	0,018	0,174*	0,279**	0,137	0,121
	Yetuklik	0,047	0,278**	-0,111	0,013	-0,056	0,314**	0,259**	0,117	0,514**	0,454**	0,430**
Gedonistik farovonlik	Ilk o‘spirinlik	0,218**	0,148	0,026	0,044	0,107	0,012	-0,011	0,110	0,008	0,132	0,091
	O‘spirinlik	0,014	0,079	-0,008	0,005	-0,024	0,018	-0,005	-0,123	0,037	0,102	-0,074
	Yetuklik	-0,097	0,065	0,054	-0,041	-0,157	0,111	0	-0,111	0,208*	0,371**	0,168*
Ijtimoiy-me'yoriy farovonlik	Ilk o‘spirinlik	-0,066	0,032	-0,058	-0,043	0,194*	0,023	-0,048	0,010	-0,098	-0,125	-0,054
	O‘spirinlik	0,164*	0,248**	0,073	0,286**	0,077	0,006	0,109	0,054	0,116	0,106	-0,017
	Yetuklik	-0,019	0,179*	-0,067	0,043	0,059	0,032	0,005	0,029	0,310**	0,384**	0,374**

Izoh: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$

5-jadvalda keltirilgan metodikalar natijalarini dastlab ilk o‘spirinlik davridagi shaxslar misolida ko‘radigan bo‘lsak, ularda ekzistensial-faoliyatli farovonlik o‘zini o‘zi faollashtirish komponentlaridan qadriyatlar ( $r=0,245$ ;  $p \leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,176$ ;  $p \leq 0,05$ ), avtonomlik ( $r=0,173$ ;  $p \leq 0,05$ ) bilan o‘zaro ijobiy aloqadorliklarni tashkil etishi aniqlandi. Natijalardan shuni ta’kidlash mumkinki, jamiyatning faol a’zosiga aylanish uchun atrofdegilar bilan iliq munosabatlarni o‘rnatish va samimiylik qadriyatlari, o‘ziga zarur deb hisoblangan narsalarning mohiyatini bilishga intilish, faoliyat jarayonida takrorlanmas yangi ma’lumotlarni egallashga harakat qilish, mustaqil fikr yuritish, shaxsiy qarorlarni boshqalar ko‘magisiz ham qabul qila olish xususiyatlari ilk davridagi sinaluvchilarda qanchalik rivojlangan bo‘lsa, ularda

hayotning mazmunini anglash va shunga munosib ravishda amallarni bajarish sifatlari ham shunchalik shakllangan bo'lishidan dalolat beradi.

O'spirinlik davridagi shaxslarda Ego-farovonlik vaqtni mo'ljalga olish ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ), qadriyatlar ( $r=0,363$ ;  $p\leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,316$ ;  $p\leq 0,01$ ) singari o'zini o'zi faollashtirish komponentlari bilan musbat aloqadorlikka ega ekanligi qayd etildi. Mazkur natijalardan ko'rish mumkinki, ayni paytda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga e'tiborni qarata olish, bugungi kunda erishgan yutuqlaridan faxrlanish, qadriyatlar tizimini anglash va unga mos rejalar tuzish, o'z tajribasida bo'lmagan mavhum jarayonlarga qiziqish, yangi axborotlarni olishga intilish darajasi yuqori bo'lishiga o'ziga ijobiy munosabat bildirish, shaxsiy imkoniyatlaridan qoniqish xususiyatlari bevosita ta'sir qiladi.

Yetuklik bosqichidagi shaxslarda ekzistensial-faoliyatli farovonlik bilish ehtiyojlari ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ), spontanlik ( $r=0,204$ ;  $p\leq 0,05$ ), autosimpatiya ( $r=0,337$ ;  $p\leq 0,01$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,459$ ;  $p\leq 0,01$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,302$ ;  $p\leq 0,01$ ) xususiyatlari bilan ahamiyatli ijobiy bog'liqlik kuzatildi. Bundan ma'lum bo'ladi, ushbu davrdagi insonlarda har qanday yangi tajribalarga tayyorlik, oldindan ma'lum bo'lmagan ma'lumotlarni bilishni xohlash, kutilmagan psixik jarayonlarning paydo bo'lishi, tasodifan muammoga yechim taklif qilish, o'zining imkoniyatlariga adekvat munosabatda bo'lish, shaxsidan qoniqish, boshqalar bilan mustahkam va do'stona munosabatlar o'rnatish qobiliyati, ijtimoiy stereotiplarning yo'qligi, muloqotda yetarli darajada o'z fikrini ifoda qila olish xususiyatlarining tarkib topishi hayotni voqeaviy-mazmunan boy deb idrok qilish kabi holatlarning ortishiga sabab bo'ladi.

Shuningdek, yetuklik davridagi sinaluvchilarda Ego-farovonlik o'zini o'zi faollashtirish komponentlaridan qadriyatlar ( $r=0,278$ ;  $p\leq 0,01$ ), avtonomlik ( $r=0,314$ ;  $p\leq 0,01$ ), spontanlik ( $r=0,259$ ;  $p\leq 0,01$ ), autosimpatiya ( $r=0,514$ ;  $p\leq 0,01$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,454$ ;  $p\leq 0,01$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,430$ ;  $p\leq 0,01$ ) bilan musbat korrelyatsion aloqadorlikni ifodalanishi aniqlandi. Bundan ko'rinadiki, yetuklik bosqichidagi shaxslarda o'z imkoniyatlariga yuqori baho berish, qobiliyatlaridan qoniqish, ichki sifatlaridan g'ururlanish darajalari qanchalik yuqoriligi kuzatilsa, qadriyatlarini anglash va ularga sodiq qolish, qaror qabul qilishda o'zgarlar ta'siridan xolilik, muammoni mustaqil hal qilish ko'nikmalari, masalaga kutilmagan yondashuvlar qilish, o'zi-o'zidan paydo bo'luvchi psixik funksiyalarga egalik, o'zini yaxshi ko'rish hamda faxrlanish, atrofdagilar bilan samarali muloqot qilish, o'zgarlar ko'ngliga yo'l topa bilish, shaxslararo munosabatlarda rigidlikdan uzoq bo'lish, tashabbuskorlik kabi o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlari shunchalik ko'p rivojlangan bo'ladi.

Dissertatsiya ishimizda turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lishida hayotiy mazmun yo'nalganligi qanday o'rin tutishini o'rganish tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri sifatida qayd etilgan. Mazkur vazifani amalga oshirish maqsadida sinaluvchilar guruhlarida N.F.Kalining «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» hamda D.A.Leontevning «Hayotiy mazmun yo'nalganligi» metodikalari o'tkazilib, olingan

ma'lumotlar miqdor va sifat jihatdan tahlil qilindi hamda ularning natijalarini ifodalash maqsadida 6-jadvalda aks ettirildi.

### 6-jadval

#### Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish va hayotiy mazmun yo'nalganligi orasidagi aloqadorlik (N=462), Spirman korrelyatsiyasi mezonini bo'yicha

Hayotiy mazmun yo'nalganligi komponentlari	Yosh davrlari	O'zini o'zi faollashtirish komponentlari										
		Vaqtning o'ziga o'ralish	Qadriyatlar	Inson tabiatiga nazar	Bilish ehtiyojlari	Ijodkorlikka intilish	Avtonomlik	Spontanlik	O'zini o'zi anglash	Autosimpatiya	Aloqa o'rnatish	Muloqotdagi egiluvchanlik
Maqsadlar	Ilk o'spirinlik	0,028	0,343*	0,287*	0,083	0,141	0,068	0,156*	-0,030	0,016	0,348*	0,170*
	O'spirinlik	0,193*	0,256*	0,057	0,344*	0,227*	0,13	0,014	0,243**	0,176*	0,099	0,076
	Yetuklik	0,297*	0,076	0,224*	0,243*	0,126	0,09	0,046	0,16	0,264**	0,339*	0,260**
Jarayon	Ilk o'spirinlik	0,019	0,146	0,065	-0,056	0,062	0,197*	0,041	-0,002	0,033	0,206*	0,102
	O'spirinlik	0,134	0,194*	0,034	0,205*	0,213*	0,161	0,094	0,164*	0,264**	0,189*	0,092
	Yetuklik	0,242*	0,143	0,184*	0,108	0,143	0,105	0,085	0,118	0,056	0,039	0,096
Natija	Ilk o'spirinlik	-0,001	0,239*	0,143	-0,062	0,225*	0,174*	0,150	0,020	0,064	0,318*	0,100
	O'spirinlik	0,225*	0,199*	0,084	0,308*	0,286*	0,147	0,077	0,251**	0,326**	0,154	0,159
	Yetuklik	0,266*	0,137	0,008	0,14	0,05	0,072	0,11	0,251**	0,146	0,171*	0,172*
Nazorat lokusi – Men	Ilk o'spirinlik	0,026	0,132	0,022	-0,186*	0,079	0,101	0,031	0,024	0,112	0,185*	0,099
	O'spirinlik	0,092	0,101	0,141	0,244*	0,166*	0,011	-0,034	0,131	0,144	0,189*	0,173*
	Yetuklik	0,083	-0,022	0,294*	-0,009	-0,1	-0,1	-0,03	-0,059	0,034	0,088	-0,088
Nazorat lokusi – hayot	Ilk o'spirinlik	-0,064	0,187*	-0,003	-0,020	0,148	-0,011	0,129	-0,069	0,101	0,122	0,087
	O'spirinlik	0,178*	0,312*	0,121	0,290*	0,269*	0,095	0,075	0,231**	0,304**	0,200*	0,122
	Yetuklik	0,206*	0,033	0,287*	-0,012	-0,005	0,033	0,065	0,065	0,282**	0,058	0,088

Izoh: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01

Metodika natijalariga ko'ra (6-jadvalga qarang), ilk o'spirinlik davridagi sinaluvchilarda maqsadlar shkalasi qadriyatlar ( $r=0,343$ ;  $p\leq 0,01$ ), inson tabiatiga nazar ( $r=0,287$ ;  $p\leq 0,01$ ), spontanlik ( $r=0,156$ ;  $p\leq 0,05$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,348$ ;  $p\leq 0,01$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,170$ ;  $p\leq 0,05$ ) bilan ahamiyatli musbat korrelyatsion aloqadorlikka ega ekanligi ma'lum bo'ldi. Bundan shuni anglash mumkinki, ilk o'spirinlik yoshidagi shaxslarda o'z kelajagining farovonligini ta'minlashga xizmat qiluvchi real maqsadlarning mavjudligi o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlariga bevosita ta'sir o'tkazadi. Jumladan, ularda umr mazmuni, yo'nalishi va vaqt istiqbolini

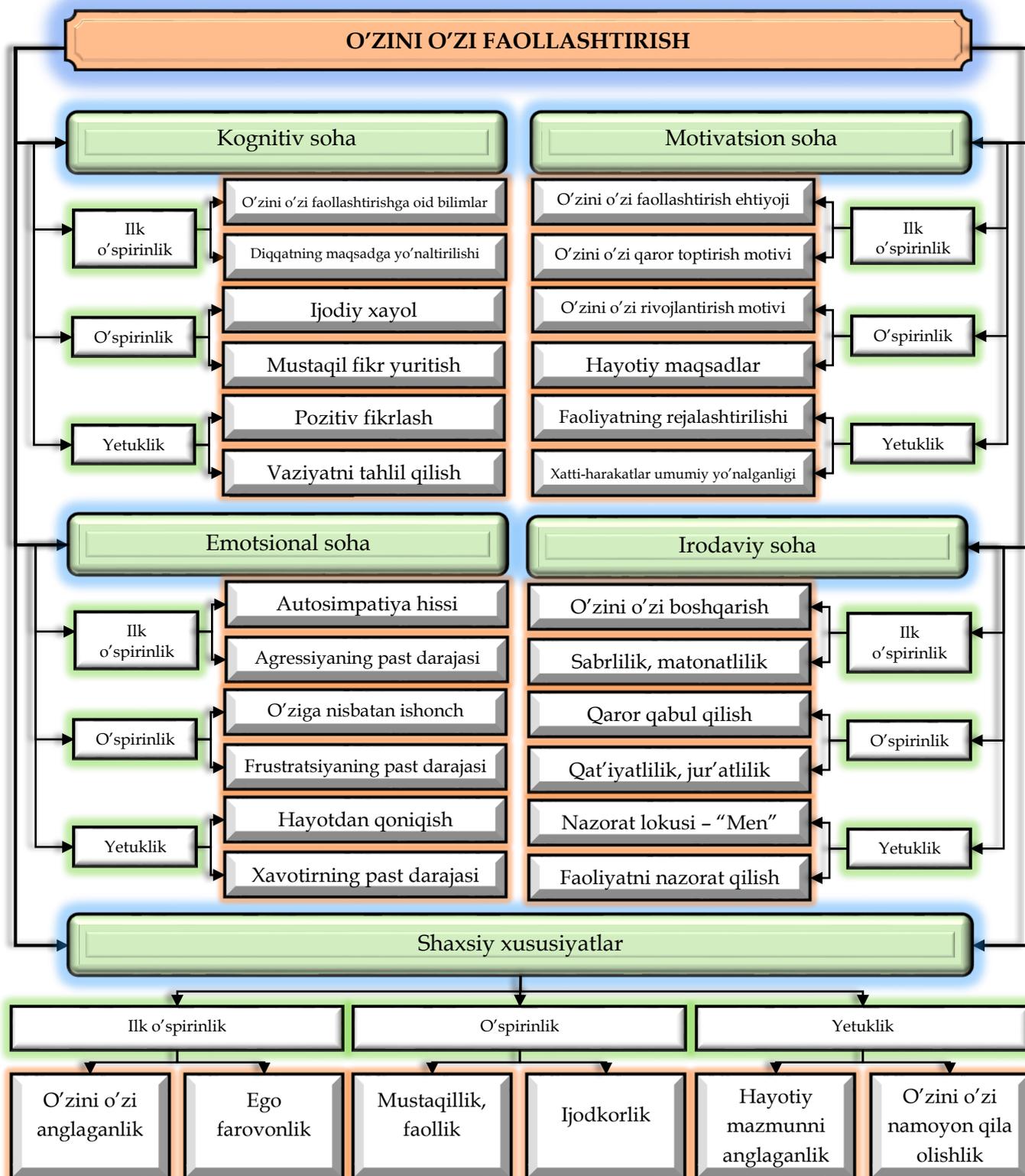
belgilab beradigan aniq niyat va rejalarning mavjudligi kabi jihatlar o'z maqsadiga erishishga yordam beradigan qadriyatlariga sodiq qolish, eng muhim hayotiy jabhalarga e'tibor qaratish, o'zgalarning manfaatlarini hurmat qilish asosida o'z istaklarini amalga oshirish, o'zgalar muammolariga ham ahamiyat berish, kutilmagan xatti-harakatlarni sodir qilish, masalaga tasodifan paydo bo'luvchi g'oyalar orqali yechim topishga intilish xususiyatlarining rivojlanishiga olib keladi.

O'spirinlarda nazorat lokusi – Men bilish ehtiyojlari ( $r=0,244$ ;  $p\leq 0,01$ ), ijodkorlikka intilish ( $r=0,166$ ;  $p\leq 0,05$ ), aloqa o'rnatish ( $r=0,189$ ;  $p\leq 0,05$ ), muloqotdagi egiluvchanlik ( $r=0,173$ ;  $p\leq 0,05$ ) bilan ahamiyatli musbat korrelyatsion bog'liqlikka ega ekanligi aniqlandi. Bundan shuni anglash mumkinki, o'spirinlik davridagi insonlarda o'z hayotini shaxsiy maqsadlariga va uning mazmuni haqidagi g'oyalariga muvofiq qurish uchun yetarli tanlov erkinligiga ega bo'lgan kuchli subyekt sifatida idrok qilish holatlari natijasida ulardagi borliq sir-sinoatlarini chuqur o'rganish, o'zida kechayotgan o'zgarishlarga nisbatan sezgirlik, faoliyat davomida takrorlanmas fikrlarni ilgari surish, ijodiy imkoniyatlarini safarbar qilish, nutqiy faollikni namoyon qilish, o'zgalar oldida erkin muloqot ko'nikmalarini ifodalay olish, suhbat jarayonida egiluvchanlik sifatlarining ustuvorligi, rigidlikning kuzatilmashligi kabi bir qator muhim jihatlarining rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Yetuklik davridagi sinaluvchilarning ko'rsatkichlariga qaraganda, ularda hayotiy maqsadlar vaqtni mo'ljalga olish ( $r=0,297$ ;  $p\leq 0,01$ ), inson tabiatiga nazar ( $r=0,224$ ;  $p\leq 0,01$ ), bilish ehtiyojlari ( $r=0,243$ ;  $p\leq 0,01$ ) bilan ahamiyatli ijobiy korrelyatsion bog'liqlikka ega ekanligi kuzatildi. Mazkur ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, yetuklik bosqichidagi tadqiqot ishtirokchilarida hayotiy farovonlikni oshirishga xizmat qiluvchi aniq maqsadlarning mavjudligi, belgilangan rejalarga munosib ravishda xatti-harakatlarni amalga oshirish jihatlarining ortib borishi ayni paytdagi orzu va niyatlariga e'tibor qaratish, kelajak yoki o'tmish tasavvurlariga qat'iy bog'lanib qolmaslik, shuningdek, boshqalarning manfaatlarini hurmat qilish, ularda kechayotgan muammoli vaziyatlarni ham tahlil qilish, oldindan qayd etilgan amallarning oqibatlarini bilishni istash, turmush tarzida ijobiy natijalarni olib kelishi mumkin bo'lgan omillarni o'rganish xususiyatlarining rivojlanishiga turtki bo'ladi.

Dissertatsiyaning to'rtinchi bobi «**Turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirish imkoniyatlari**» deb nomlanib, unda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatini rivojlantirishda psixologik treninglarning ahamiyati, shu bilan birga, turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishining psixologik modeli va rivojlantirish mexanizmlari, uni shakllantirishga qaratilgan mashg'ulotlarning samaradorligi bo'yicha tadqiqot natijalarining empirik tahlillari berilgan.

Tadqiqot ishimiz doirasida turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining namoyon bo'lishi va unga ta'sir etuvchi psixologik omillarni empirik o'rganish natijasida ushbu fenomenning rivojlanishi bo'yicha mualliflik modelini ishlab chiqdik. Mazkur psixologik model 1-rasmda ifodalangan bo'lib, turli yosh davrlaridagi shaxslarda yuzaga keladigan o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini to'liq idrok etishga imkon beradi.



**1-rasm. Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishning mualliflik modeli**

1-rasmda keltirilgan holatdan ko'rishimiz mumkinki, turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishning mualliflik modeli har biri o'z ichiga ma'lum psixologik jihatlarni qamrab olgan 5 ta komponentdan

tashkil topgan. Jumladan, kognitiv, emotsional, motivatsion, irodaviy sohalar va shaxsiy sifatlar turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning asosini tashkil etadi.

Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish komponentlarining namoyon bo'lishini rivojlantirish va ushbu sifatarni qaror toptirish tadqiqot ishimizda belgilangan asosiy g'oyalardan biridir. Shu boisdan ham ushbu vazifani amalga oshirish maqsadida sinaluvchilarga ijobiy ta'sir o'tkazishga xizmat qiluvchi 5 ta bo'limni o'z ichiga olgan maxsus rivojlantiruvchi psixologik dastur ishlab chiqildi (2-rasmga qarang).



**2-rasm. Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishga ta'sir qiluvchi mexanizmlar**

Demak, tadqiqot ishimizning asosiy konseptual g'oyasi ilk o'spirinlik, o'spirinlik va yetuklik davridagi shaxslarda kognitiv, emotsional, motivatsion, irodaviy sohalar va shaxsiy sifatlariga ta'sir ko'rsatish orqali o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishdan iboratdir.

Tadqiqot davomida o'zini o'zi faollashtirish darajalari past ifodalangan tajriba guruhidagi sinaluvchilar bilan maxsus ishlab chiqilgan psixologik rivojlantiruvchi mashg'ulotlar tashkil qilindi. Trening jarayonlaridan so'ng tajriba va nazorat guruhi ishtirokchilarida o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlari namoyon bo'lishini oshirish va uni yanada rivojlantirishga qaratilgan trening dasturining samaradorligini baholash maqsadida N.F.Kalinaning «Shaxsning o'zini o'zi faollashtirish darajasini diagnostika qilish» metodikasi qayta o'tkazildi. Ularning natijalari miqdor va sifat jihatdan tahlil qilinib, 7-jadvalda ifodalandi.

O'tkazilgan retest natijalariga ko'ra (7-jadvalga qarang), tajriba guruhiga mansub bo'lgan yetuklik davridagi sinaluvchilarda vaqtni mo'ljalga olish bo'yicha manfiy va musbat ranglarning o'rtacha ko'rsatkichlari orasida ahamiyatli tafovutlar qayd etildi ( $Z=-4,71$ ;  $p\leq 0,01$ ). Mazkur natijaga shunday izoh berish mumkinki, olib borilgan psixologik trening mashg'ulotlari hayotiy lahzalarni mo'ljalga olishda

qiyinchilikka duch kelmaslik darajasi past bo'lgan shaxslarda sezilarli ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishiga asos bo'lib, ushbu holatlarning ma'lum darajada ortishiga ta'sir o'tkazgan. Chunonchi, bunday sinaluvchilarda hozirgi paytda yashayotgan lahzalariga asosiy e'tiborni qaratish, o'z hayotini «keyinroq»qa qoldirib, o'tmish yoki kelajakdan boshpana topishga urinmaslik holatlari muayyan darajada ortganligi ma'lum bo'ldi.

## 7-jadval

### Shakllantiruvchi eksperiment ta'sirida turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarining namoyon bo'lishi (Vilkokson mezonini bo'yicha)

O'zini o'zi faollashtirish komponentlari	Yosh davrlari	Tajriba guruhi (n <sub>1</sub> =15; n <sub>2</sub> =15; n <sub>3</sub> =14)		Z qiymati	Nazorat guruhi (n <sub>1</sub> =15; n <sub>2</sub> =15; n <sub>3</sub> =14)		Z qiymati
		Manfiy ranglar	Musbat ranglar		Manfiy ranglar	Musbat ranglar	
Vaqtini mo'ljalga olish	Ilk o'spirinlik	2,80	2,00	-1,80	2,75	2,60	-1,45
	O'spirinlik	3,24	3,01	-1,67	3,50	2,50	-0,65
	Yetuklik	8,30	11,40	-4,71**	5,51	6,20	-0,48
Qadriyatlar	Ilk o'spirinlik	7,48	10,35	-2,33*	6,45	6,84	-0,89
	O'spirinlik	4,50	4,50	-1,70	5,50	5,50	-1,26
	Yetuklik	8,55	12,38	-2,14*	4,80	4,95	-0,42
Inson tabiatiga nazar	Ilk o'spirinlik	3,78	2,20	-1,75	3,45	2,49	-1,33
	O'spirinlik	3,21	3,21	-1,52	2,59	2,55	-0,49
	Yetuklik	3,00	2,00	-0,38	6,20	7,30	-1,38
Bilish ehtiyojlari	Ilk o'spirinlik	7,79	9,25	-2,25*	5,32	6,85	-0,39
	O'spirinlik	8,48	12,14	-4,35**	4,57	5,33	-0,55
	Yetuklik	4,60	4,30	-1,41	3,61	3,30	-1,30
Ijodkorlikka intilish	Ilk o'spirinlik	3,25	2,20	-0,42	4,24	6,30	-1,82
	O'spirinlik	8,98	12,60	-4,62**	3,85	4,24	-0,53
	Yetuklik	5,40	5,00	-1,38	4,20	5,27	-0,99
Avtonomlik	Ilk o'spirinlik	4,15	3,50	-1,44	5,11	6,24	-0,76
	O'spirinlik	8,50	12,50	-4,66**	3,44	4,80	-0,48
	Yetuklik	2,99	2,45	-0,44	5,47	5,31	-1,32
Spontanlik	Ilk o'spirinlik	5,00	4,20	-0,57	5,25	6,24	-0,62
	O'spirinlik	3,50	3,41	-1,63	3,22	3,48	-1,27
	Yetuklik	5,11	4,06	-1,54	5,21	4,39	-0,48
O'zini o'zi anglash	Ilk o'spirinlik	7,64	9,63	-2,19*	4,52	6,04	-1,62
	O'spirinlik	8,10	11,75	-5,05**	5,15	5,90	-1,14
	Yetuklik	8,28	12,93	-2,31*	5,14	4,10	-0,37
Autosimpatiya	Ilk o'spirinlik	1,99	2,00	-1,41	2,02	2,10	-1,38
	O'spirinlik	2,20	2,80	-0,66	3,43	4,27	-1,10
	Yetuklik	3,00	3,15	-0,43	5,19	4,80	-0,98
Aloqa o'rnatish	Ilk o'spirinlik	4,80	4,30	-1,64	5,17	5,26	-1,33
	O'spirinlik	3,19	3,27	-0,53	4,20	4,30	-0,37
	Yetuklik	3,50	4,67	-0,05	4,47	5,27	-1,54
Muloqotdagi egiluvchanlik	Ilk o'spirinlik	4,67	6,75	-0,52	5,57	5,30	-1,14
	O'spirinlik	3,19	2,47	-0,38	4,28	4,15	-0,98
	Yetuklik	5,33	4,00	-1,44	3,18	3,59	-0,29

Izoh: \* p≤0,05; \*\* p≤0,01 (n<sub>1</sub>– ilk o'spirinlar, n<sub>2</sub> – o'spirinlar, n<sub>3</sub> – yetuklik davridagilar soni)

Tajriba guruhiga kiritilgan ilk o'spirinlik (Z=-2,33; p≤0,05) va yetuklik davridagi sinaluvchilarda (Z=-2,14; p≤0,05) qadriyatlarining namoyon bo'lishi

bo'yicha manfiy va musbat ranglar o'rtacha qiymatlari o'zaro solishtirilganda, ikkita natija o'rtasida ahamiyatli farqlar aniqlandi. Bundan ayon bo'ladiki, amalga oshirilgan korreksion-rivojlantiruvchi mashg'ulotlar ishtirokchilarda o'zi uchun qadrli deb hisoblangan omillarni tahlil qilish, kelgusi hayoti va faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadigan qadriyatlariga asosiy e'tiborini berish holatlarining ma'lum miqdorda ortishiga ijobiy ta'sir o'tkazganligini ko'rsatadi.

Bilish ehtiyojlari komponenti bo'yicha manfiy va musbat ranglar o'rtacha ko'rsatkichlari o'rtasida ilk o'spirinlik ( $Z=-2,25$ ;  $p\leq 0,05$ ) hamda o'spirinlik davridagi shaxslarda ( $Z=-4,35$ ;  $p\leq 0,01$ ) ahamiyatli farqlar qayd etildi. Mazkur natijani shunday sharhlash mumkinki, ushbu davrdagi ishtirokchilar bilan olib borilgan trening mashg'ulotlari ularda o'zini o'zi anglash, har doim yangi taassurotlarga tayyor turish, har qanday ehtiyojni qondirish bilan bevosita bog'liq bo'lmagan yangi narsalarga qiziqish, o'zgachalikka tashnalik kabi psixologik xususiyatlarning muayyan darajada tarkib toptirilishiga bevosita ta'sir ko'rsatganligini ta'kidlash joiz.

O'spirinlik davridagi sinaluvchilarda avtonomlik bo'yicha manfiy va musbat ranglar o'rtacha qiymatlari o'zaro qiyoslanganda, ikkita natija o'rtasida ahamiyatli farqlar aniqlandi ( $Z=-4,66$ ;  $p\leq 0,01$ ). Ushbu ko'rsatkichlardan ko'rinadiki, tajriba guruhidagi sinaluvchilarda ushbu komponent bo'yicha treningdan oldingi qiymatlarga qaraganda yuqoriroq natijalar namoyon bo'ldi. Bu esa ularga korreksion mashg'ulotlar hayotiy jarayonlarda mustaqil ravishda qaror qabul qilish, o'z fikrlarini erkin ravishda bayon qilish sifatlariga ta'sir ko'rsatib, o'spirinlar o'rtasida o'ziga nisbatan ishonchsizlik, boshqalarga qaramlikni his qilish, tashabbuskorlikning yetishmasligi, atrofdagilar fikrini shaxsiy manfaatlaridan ustun qo'yish holatlarining kamayishiga asos bo'lganligini anglatadi.

O'zini o'zi anglash komponenti bo'yicha ilk o'spirinlik ( $Z=-2,19$ ;  $p\leq 0,05$ ), o'spirinlik ( $Z=-5,05$ ;  $p\leq 0,01$ ) hamda yetuklik davridagi sinaluvchilarda ( $Z=-2,31$ ;  $p\leq 0,05$ ) manfiy va musbat ranglarning o'rtacha ko'rsatkichlari orasida ahamiyatli tafovutlar qayd etildi. Mazkur natijani shunday izohlash mumkinki, o'tkazilgan psixologik korreksion mashg'ulotlar o'zining ichki imkoniyatlarini anglash darajasi past bo'lgan shaxslarda sezilarli ijobiy o'zgarishlarning yuzaga kelishiga turtki bo'lib, istak va ehtiyojlariga sezgirlik holatlarining muayyan darajada rivojlanishiga zamin hozirlagan.

## XULOSA

Turli yosh davrlarida o'zini o'zi faollashtirishning psixologik asoslarini tadqiq etishga qaratilgan ilmiy izlanishlar asosida quyidagi xulosalarni shakllantirish imkoniyatiga ega bo'lindi.

1. Jahon psixologiyasida shaxsda o'zini o'zi faollashtirishning yuzaga kelishi masalasi shaxs faoliyat subyekti sifatida motivatsion sohaning shakllanishi, o'zini o'zi rivojlantirishi, o'zini o'zi rivojlantirishning ijodiy jihatlari, ehtiyojlarning qondirilishi, erkinlik va o'zini o'zi namoyon qilish, hayot mazmunini anglash, shaxs ichki olamida o'zini o'zi ro'yobga chiqarish kabi omillar negizida tadqiq etilgan.

2. O'zbekiston psixologlari izlanishlarida muammo alohida tadqiqot predmeti sifatida o'rganilmagan bo'lsa-da, shaxsning ijodiy qobiliyatlarini rivojlantirish, ijodiy faollik motivatsiyasining shakllanishi, shaxsiy sifatlar rivojlanishi, individual

imkoniyatlarni ro'yobga chiqarish, motivatsion o'zini o'zi boshqarish, fikrlashdagi individual-tipologik xususiyatlar, o'zini o'zi baholash kabi tadqiqot predmetiga ta'sir etuvchi psixologik omillar asoslab berilgan.

3. Psixologiyada o'zini o'zi faollashtirish kategoriyasiga nisbatan berilgan ta'riflar tizimlashtirilib, uning mazmuni yoritildi. Unga ko'ra, o'zini o'zi faollashtirish fenomenining mohiyatida asosiy motivlar, ehtiyojlarni qondirishga qaratilgan harakatlar, shaxsning butun organik hayotida mavjud bo'lgan intilishlar, o'z «men»ini tasdiqlashga moyilliklar, hayotiy mazmuni ro'yobga chiqarish natijalari, «yagona», «takrorlanmas» mavjudot bo'lish zaruriyati, o'z ichki olamini to'liqroq bilish va qabul qilish, takrorlanmas individual sifatlarga intilish kabi bir qator muhim jarayonlar yotadi.

4. Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishning ontogenez bosqichlari kesimida ifodalanishiga muvofiq, ilk o'spirin va o'spirinlarga nisbatan yetuklik davrida «vaqtni mo'ljalga olish», «inson tabiatiga nazar», «bilish ehtiyojlari», «o'zini o'zi anglash» komponentlari ko'proq rivojlanganligi isbotlandi.

5. O'zini o'zi faollashtirish fenomeni ehtiyojlarni qondirish darajasi va emotsional sohaga bog'liq holda namoyon bo'lishiga ko'ra, turli yosh davrlaridagi shaxslarda ichki imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishda «ijtimoiy ehtiyojlar», «o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji», stenik hissiyotlar yetakchi o'rin tutishi dalillandi.

6. Hayotdan qoniqqanlik indeksi va shaxs subyektiv farovonligining o'zini o'zi faollashtirishga ta'siri natijasida, turli yosh davrlaridagi shaxslarda yashirin individual xislatlarning «hayotga bo'lgan qiziqish», «maqsadlarga erishishdagi izchillik», «ekzistensial-faoliyatli farovonlik», «Ego-farovonlik» komponentlari bilan ustuvor bog'liqlik xarakteriga ega ekanligi asoslanildi.

7. O'zini o'zi faollashtirishning hayotiy mazmun yo'nalganligiga aloqador ravishda ifodalanishiga binoan, turli yosh davrlaridagi insonlarda ichki imkoniyatlarni namoyon qilish jihatlari «hayotiy maqsadlar», «hayotiy samaradorlik», «nazorat lokusi – Men» bilan o'zaro uyg'un rivojlanishi isbotlandi.

8. Turli yosh davrlaridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirish xususiyatlarini rivojlantirishning psixokorreksion imkoniyatlariga muvofiq, «kognitiv», «emotsional», «motivatsion», «irodaviy» sohalar va «shaxsiy sifatlar» kabi mexanizmlarga intensiv ta'sir o'tkazilishi orqali o'zini o'zi faollashtirishning kuchaytirilishi dalillandi.

Keltirilgan xulosalar asosida quyidagi **amaliy tavsiyalarni** berish maqsadga muvofiq:

### **Ilk o'spirinlik davridagi shaxslar uchun:**

ilk o'spirinlarda ichki imkoniyatlarni namoyon qilish haqida bilim va tasavvurlar hosil qilish, hayotiy mazmuni anglash, qadriyatlar tizmini tahlil qilish hamda shu kabi boshqa psixologik xususiyatlarni shakllantirish negizida o'zini o'zi faollashtirishni oshirish kerak;

o'zini o'zi faollashtirish ehtiyoji, o'zini o'zi qaror toptirish va o'zini o'zi rivojlantirish motivlari, hayotiy maqsadlarning belgilanishi kabi muhim psixologik

omillarni shakllantirish orqali ilk o'spirinlarda o'zini o'zi faollashtirishni rivojlantirish lozim;

umumiy o'rta ta'lim muassasalari, kasb-hunar maktablari va akademik litseylarda o'quvchilar bilan «Hayot qadri», «Katta maqsadlar sari kichik qadamlar», «Faol shaxsga aylanish sirlari» kabi psixologik seminar-treninglarni o'tkazish orqali ilk o'spirinlarda o'zini o'zi faollashtirishni rivojlantirish kerak.

### **O'spirinlik davridagi shaxslar uchun:**

shaxsiy hayotni mustaqil boshqarishga harakat qilish, qaror qabul qilish jarayonlarida dadillik ko'rsatish, salbiy hissiyot va fikrlarni idora qila olish, amalga oshirilayotgan faoliyatni tartibga solish singari irodaviy sifatlarni kuchaytirish yordamida o'spirinlarda o'zini o'zi faollashtirishning namoyon bo'lish darajasini ko'paytirish lozim;

o'spirinlarda bilishga bo'lgan intilish, jamiyatda o'z o'rnini topish, mustaqil fikr yuritishga harakat qilish kabi psixologik jihatlarni takomillashtirish orqali ularda o'zini o'zi faollashtirish sifatlarini rivojlantirish jarayonining samaradorligini ta'minlash lozim;

o'spirinlarda o'zining imkoniyatlarini faollashtirishga nisbatan ishonchsizlik hislari kelib chiqishining oldini olishga xizmat qiluvchi mobil ilovalar, ijtimoiy videoroliklar, uslubiy qo'llanma va psixologik yo'riqnomalar ishlab chiqish hamda amaliyotga tatbiq etish chora-tadbirlarini takomillashtirish o'rinlidir.

### **Yetuklik davridagi shaxslar uchun:**

yetuklik davridagi shaxslarda «shu yerda va hozir» tamoyili asosida yashash, o'tmishdagi salbiy xotiralarga bog'lanib qolmaslik, hayotiy tajribalardan o'rinli xulosa chiqarish hamda shu kabi boshqa psixologik xususiyatlarni qaror toptirish negizida o'zini o'zi faollashtirishni oshirish kerak;

yangi maqsadlarni belgilash, harakat qilish uchun hali imkoniyatlar mavjudligi, faoliyatga nisbatan jur'at qilish kabi muhim psixologik omillarni shakllantirish orqali yetuklik davridagi shaxslarda o'zini o'zi faollashtirishni rivojlantirish lozim;

yetuklik davridagi shaxslarda ekzistensial inqirozlarning oldini olish, hayotga nisbatan ishtiyoqni oshirishga qaratilgan psixologik xizmatlarni yo'lga qo'yish orqali ularda o'zini o'zi faollashtirish sifatlarini takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

**РАЗОВЫЙ НАУЧНЫЙ СОВЕТ НА ОСНОВЕ НАУЧНОГО СОВЕТА №  
PhD.03/30.12.2021.P.26.02 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЁНЫХ СТЕПЕНЕЙ  
ПРИ НАЦИОНАЛЬНОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ  
УЗБЕКИСТАНА ИМЕНИ НИЗАМИ**

---

**НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УЗБЕКИСТАНА ИМЕНИ НИЗАМИ**

**КУРБАНБАЕВ АЗИМБЕК НАЗИРБОЙ УГЛИ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОАКТИВАЦИИ В РАЗНЫХ  
ВОЗРАСТНЫХ ПЕРИОДАХ**

**19.00.06 – Возрастная и педагогическая психология. Психология развития**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК (DSc)**

**Ташкент – 2025**

**Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией при Министерстве высшего образования, науки и инноваций Республики Узбекистан за № B2025.1.DSc/P243.**

Диссертация выполнена в Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами.

Автореферат диссертации размещен на трех языках (узбекский, русский, английский (резюме)) на веб-сайте Научного Совета ([www.tpd.edu.uz](http://www.tpd.edu.uz)) и на Информационно-образовательном портале «Ziyonet» ([www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)).

**Научный консультант:**

**Абдуллаева Дилбар Убайдуллаевна**  
доктор психологических наук, профессор

**Официальные оппоненты:**

**Бегматов Абдуллажон Сирожиддинович**  
доктор психологических наук, профессор

**Назаров Акмал Мардонович**  
доктор психологических наук, профессор

**Кабулов Косимжон Пиржонович**  
доктор психологических наук, доцент

**Ведущая организация:**

**Ташкентский государственный  
университет востоковедения**

Защита диссертации состоится «\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 года в \_\_\_\_\_ часов на заседании разовый научный совет на основе Научного совета № PhD.03/30.12.2021.P.26.02 по присуждению учёных степеней при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами. (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел. (+99871) 255-83-32; факс: (+99871) 276-76-51; e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz)).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Национального педагогического университета Узбекистана имени Низами. (зарегистрирована за № \_\_\_\_\_). (Адрес: 100185, город Ташкент, Чиланзарский район, улица Бунёдкор, дом 27. Тел. (+99871) 276-82-32).

Автореферат диссертации разослан «\_\_» «\_\_\_\_\_» 2025 года

(протокол реестра рассылки № \_\_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 года).

**Ф.А. Акрамова**  
председатель Научного совета по присуждению  
учёных степеней, доктор психологических наук  
(DSc), профессор

**Н.Б. Атабаева**  
учёный секретарь Научного совета по  
присуждению учёных степеней, доктор  
психологических наук (DSc), профессор

**З.Т. Нишанова,**  
заместитель председателя научного семинара  
при Научном совете по присуждению учёных  
степеней, доктор психологических наук,  
профессор

## **ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))**

**Актуальность и востребованность темы диссертации.** В мире наряду с необходимостью разработки механизмов обеспечения психологического благополучия населения, превращения в активного члена общества, реализации внутренних возможностей, налаживания мер, позволяющих адаптироваться к инновационным процессам, возрастает потребность в формировании у людей разного возраста таких аспектов, как самоактивация, самосознание, самоуправление, удовлетворённость собой, последовательное вхождение в межличностные отношения, оптимистический подход к жизни. В соответствии со статистическими данными, представленными на международном научном веб-сайте «Psychology Today», на сегодняшний день 85 процентов, не осознавая свои внутренние возможности, дают себе низкую оценку<sup>8</sup>. Как отмечает Всемирная организация здравоохранения (The World Health Organization – WHO), «такие психологические проблемы, наблюдаемые у людей, оказывают серьёзное отрицательное влияние на жизнь и деятельность человека»<sup>9</sup>. С этой точки зрения одной из актуальных проблем становится формирование у людей разных возрастных периодов качеств самоактивации путём повышения уровня субъективного благополучия, развития аспектов удовлетворённости собой и жизнью, стабилизации положительных эмоциональных состояний, обеспечения удовлетворения необходимых потребностей.

В высших образовательных заведениях и научно-исследовательских центрах мира уделяется особое внимание научным исследованиям по формированию и проявлению компонентов самоактивации, её связи с чувственно-волевой сферой, индивидуально-психологическими особенностями, процессами реализации внутренних возможностей, влиянию на жизнь и деятельность личности. При этом наблюдается необходимость обращения внимания вопросам реализации диагностики в разных возрастных периодах психологических проблем, связанных с развитием, уровнями проявления качеств самоактивации, самосознанием и самоуправлением, уровнем удовлетворения потребностей, выражением эмоциональной сферы, индексом удовлетворённости жизнью, субъективным благополучием жизни, направленностью смысла жизни; совершенствования психокоррекционных возможностей.

За последние годы в Новом Узбекистане намечены приоритетные направления широкомасштабных реформ, направленных на формирование активной гражданской позиции на основе обеспечения психологического благополучия людей, полноценное участие во всех социально-политических сферах общества, их всестороннюю поддержку, а также созданы необходимые нормативно-правовые основы. Основываясь на задачи «Разработка и широкое внедрение программы повышения осведомленности и грамотности населения в вопросах психического здоровья, а также проведение разъяснительной работы

---

<sup>8</sup> <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sustainable-life-satisfaction/201906/the-relationship-yourself>

<sup>9</sup> <https://www.helpguide.org/handbook/online-therapy/therapy-statistics>

среди населения»<sup>10</sup>, созданы возможности нахождения новых подходов, направленных на углубление научных исследований по изучению психологических основ самоактивации в разных возрастных периодах.

Данная диссертационная работа в определённой степени служит реализации стратегических мер, намеченных в Законах Республики Узбекистан № ОРХ-837 от 1 мая 2023 г. «О Конституции Республики Узбекистан», № ОРХ-637 от 20 сентября 2020 г. «Об образовании», Указах Президента Республики Узбекистан от 28 января 2022 года № УП-60 «О Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы», от 28 февраля 2023 года № УП-27 «О Государственной программе по реализации Стратегии развития Нового Узбекистана на 2022-2026 годы в «Год заботы о человеке и качественного образования», Постановлениях Президента Республики Узбекистан от 19 июня 2023 года № ПП-196 «О мерах по дальнейшему развитию службы охраны психического здоровья населения», от 13 февраля 2019 года № ПП-4190 «Об утверждении Концепции развития службы охраны психического здоровья населения Республики Узбекистан на 2019-2025 годы», постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан от 7 июня 2019 года № 472 «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров в области психологии и профилактики правонарушений в обществе», а также других нормативно-правовых документах, соответствующих этой системе деятельности.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Данное исследование выполнено в соответствии с приоритетным направлением развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства и пути их реализации».

**Обзор зарубежных исследований по теме диссертации**<sup>11</sup>. Научные изыскания по самоактивации личности и её развитию в разных возрастных периодах проводятся в следующих ведущих образовательных организациях и научных центрах мира, в частности, университете Leopold-Franzens (Австрия), католическом университете Каслик (Ливан), Стэнфордском университете (США), Гентском университете (Бельгия), Институте образования и исследований (Индия), университете Хасан Калёнжу (Турция), Исламийском Азад университете (Иран), Гонконгском университете (Китай) и других научно-исследовательских институтах.

На основе проведённых в мире исследований по изучению психологических

---

<sup>10</sup> Постановление Президента Республики Узбекистан от 19 июня 2023 года № ПП-196 «О мерах по дальнейшему развитию службы охраны психического здоровья населения». - <https://lex.uz/docs/6505602>

<sup>11</sup> Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации выполнен на основе следующих источников: <https://www.sciencedirect.com/search?q=self-actualization&offset=50>, <https://search.worldcat.org/>, <https://www.researchgate.net/search/publication?q=self-actualization>, <https://www.usek.edu.lb/en/home>, <https://www.uibk.ac.at/en/about-us/profile/>, <https://www.stanford.edu/>, <https://www.ugent.be/en>, <https://www.drmgrdu.ac.in/>, <https://iau.ir/en>, <https://www.cuhk.edu.hk/english/contact.html> и другие.

основ самоактивации личности получены следующие научные результаты, в частности: исследованы влияние социальной поддержки в профессиональной деятельности на самоактивацию и роль основных психологических потребностей в процессе удовлетворения (университет Leopold-Franzens, Австрия); выявлена значимость стимулирования в самоактивации людей в преклонном возрасте: основные факторы психологического здоровья и клинического влияния (католический университет Каслик, Ливан); научно обоснованы основы развития навыков самоактивации у лиц, страдающих синдромом аутизма (Стэнфордский университет, США); выполнен анализ нейрокогнитивных основ отношений между реальным или идеальным самоуважением и проактивным или реактивным управлением стрессом (Гентский университет, Бельгия); выполнение сопоставление отношений между процессами принятия решений и самоактивации (Институт образования и исследований, Индия); изучено проявление у участников учебных центров проявления уровня самоактивации (университет Хасан Калёнжу, Турция); у студентов Хомейни исламийского Азад университета выявлены отношения между особенностями мотивов стремления к успеху, инноваций, устойчивости к неопределённым ситуациям, воздействия на себя, самоуважения и самоактивации (Исламийский Азад университет, Иран); исследовано влияние профессионального образования на трудовую мотивацию безработной молодёжи и привлечение к труду: адекватность обучения и роль самоактивации (Гонконгский университет, Китай).

В мире проводятся научные изыскания по приоритетным направлениям психологических основ самоактивации в разных возрастных периодах, в частности, к ним относятся влияние самосознания в подростковом периоде и периоде зрелости на процессы самоактивации; роль мотивационно-волевой сферы в формировании особенностей самоактивации; место развития когнитивных процессов в проявлении у лиц разного возраста таких психологических аспектов, как самоуправление, осознание, реализация; выявление механизмов, которые служат формированию у личности качеств самоактивации и совершенствование возможностей формирования этого процесса.

**Степень изученности проблемы.** Узбекские психологи Д.И.Ахназарова, А.А.Файзуллаев, У.Е.Латипова, Р.Е.Мусинова, З.Т.Нишанова, Х.А.Рухиева, Е.Н.Сирлиев, Р.И.Суннатова, Г.О.Туляганова, Н.Т.Убайдуллаев, Н.И.Халилова, З.М.Худоярова, Э.Г.Гозиев, М.Хакимова и другие<sup>12</sup> провели научные

---

<sup>12</sup> Axnazarova D.I. Talabalarda ijodiy qobiliyatlarni rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2023, -45 b.; Файзуллаев А.А. Мотивационная саморегуляция личности. – Т.: Фан, 1987. – 136 с.; Latipova U.Y. Talabalarda ijodiy faollik motivatsiyasi shakllanishining psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2022, -47 b.; Musinova R.Y. Bo'lajak pedagoglarda kreativ o'z-o'zini boshqarishni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2019, -49 b.; Нишанова З.Т. Особенности овладения приемами и способами умственной деятельности старшеклассников: Автореф. дисс... канд. психол. наук. – Т.: ТГПИ, 1993. – 18 с.; Сирлиев Е.Н. О'spirin yoshidagi dzyudochilar shaxsiy sifatleri rivojlanishining psixologik omillari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2022, -46 b.; Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мысли-тельной деятельности: Автореф. дис...д. психол. наук. – Т.: НУУз, 2001. –41 с.; Tulyaganova T.O. Talabalik davrida individual imkoniyatlarni ro'yobga chiqarishning psixologik omillari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2021, -45 b.; Ubaydullayev N.T. Talabalik davrida o'zini o'zi boshqarishning ijtimoiy-psixologik

исследования по темам, связанным с предметом исследования. Анализ показывает, что в нашей республике исследованы такие вопросы, как развитие творческих способностей личности, формирование мотивации творческой активности, креативное самоуправление, развитие личностных качеств, реализация индивидуальных возможностей, самоуправление, саморазвитие и контроль учебной деятельности студентов, мотивационное самоуправление, индивидуально-типологические особенности мышления, взаимосвязь самооценки и самоконтроля. Однако, основы именно самоактивации в разных возрастных периодах не изучены в качестве особой проблемы.

В исследованиях таких учёных стран Содружества Независимых Государств, как К.А.Абульханова-Славская, Е.В.Андриенко, А.Г.Асмолов, Б.С.Братус, Б.Д.Эльконин, Т.Д.Дубовицкая, Е.Е.Вахрамов, О.А.Конопкин, Н.Л.Кулик, А.Н.Леонтьев, А.Б.Орлов, Л.А.Овчинникова, В.А.Петровский, С.Л.Рубинштейн, Г.А.Цукерман, И.А.Витин и другие<sup>13</sup>, с научной точки зрения исследованы формирование мотивационной сферы как субъекта деятельности личности, самоуправление, саморазвитие, проявление себя, формирование себя в учебно-профессиональной деятельности, профессиональные способности, творческие аспекты саморазвития, однако, не изучена взаимосвязь направленности смысла жизни на самоактивацию личности, эмоциональной сферы, удовлетворённости потребностей, субъективного благополучия, уровней удовлетворённости жизнью.

Таковыми учёными-психологами стран дальнего зарубежья, как A.Adler, G.Allport, V.Frankl, E.Fromm, K.Goldstein, K.Horney, C.Jung, A.Maslow, R.May,

---

xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2023, -51 b.; Халилова Н.И. Ўсмирлик даврида ўзини ўзи назорат қилиш шаклланишининг психологик хусусиятлари: Психол. фанлари номзоди. дис. – Т.: ТДПИ, 2010. – 140 б.; Xudoyarova Z.M. Talabalarda o‘zini o‘zi rivojlantirishning pedagogik-psixologik xususiyatlari. Psixol. fan. PhD diss... avtoref. T.: 2024, -47 b.; Газиев Э.Г. Психологические основы развития самоуправления учебной деятельностью у школьников и студентов: Автореф. дис... докт. психол. наук. – М.: МГУ, 1992. – 38 с.; 57. Хакимова М.Б. Формирование самооценки младших подростков в трудовом обучении: Автореф. дис... канд. психол. наук. – М.: – 1989. – 22 с.

<sup>13</sup> Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. – 252 с.; Андриенко Е.В. Психологические основы профессиональной социальной работы // Теория социальной работы: Учебное пособие. Новосибирск, 2000. С. 19-38; Асмолов А.Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А.Г.Асмолов. – М.: Смысл, 2001. – 416 с.; Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. / Б.С. Братусь - М.: Менеджер; Роспедагенство, 1994. -60 с.; Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды / Д.Б. Эльконин. - М., 1989. -320 с.; Дубовицкая Т.Д. Развитие самоактуализирующейся личности учителя: контекстный подход: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07: М., 2004 349 с.; Вахрамов Е.Е. Развитие теории самоактуализации в отечественной педагогике и психологии / Е.Е.Вахрамов - М.: 2002- 266 с.; Конопкин О.А. Осознанная саморегуляция как критерий субъектности / О.А. Конопкин // Вопросы психологии, 2008. - №3. - С.22-34; Кулик Н.Л. Самореализация личности как философская проблема: Автореф. дисс. ... канд. философ. наук. Киев, 1992. 23 с.; Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность /А.Н.Леонтьев М.: Академия, 2004. С. 12.; Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека: Парадигмы, проекции, практики: Учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по спец. Психология / А.Б.Орлов. - М.: Академия, 2002. - 272 с.; Овчинникова Л.А. Развитие самоактуализации в структуре интегральной индивидуальности студента средствами психологического тренинга: автореф. дис. ... канд. философских наук / Л.А.Овчинникова; Москва, 2007. - 25 с.; Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности / В.А.Петровский. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1996. - 512 с.; Рубинштейн С.Л. - Основы общей психологии. / С.Л.Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2004. - 720 с.; Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов / Г.А.Цукерман, Б.М.Мастеров. - М.: Интерпракс, 1994. - 288 с.; Витин И.А. Этико-психологические аспекты самоактуализации личности: автореф. дис. ... канд. философских наук / И.А. Витин; Саранск, 1999. - 22 с.

A.Meneghetti, F.Pearls, C.Rogers, J.Rotter, J.P.Sartre и другие<sup>14</sup>, проведены научные исследования по единому мотиву, удовлетворению потребностей, свободе и проявлению себя, осознанию смысла жизни, активизации возможностей, реализации себя во внутреннем мире личности.

**Связь исследования с планом научно-исследовательских работ образовательного учреждения, в котором выполнена диссертация.** Диссертационное исследование выполнено в рамках приоритетного направления под названием «Изучение истории психологии, усвоение содержания общей психологии, классификация психологии личности, расширение масштаба психофизиологических исследований, изучение закономерностей медицинской и профессиональной психологии, исследование концептуальных основ социальной психологии, этнопсихологии, возрастной психологии и педагогической психологии» (2021-2024 г.г.) плана научно-исследовательских работ Ташкентского государственного педагогического университета.

**Цель исследования** состоит в разработке рекомендаций по развитию самоактивации в разных возрастных периодах на основе исследования её психологических основ.

**Задачи исследования:**

выявление аспектов различий в проявлении особенности самоактивации в раннем подростковом периоде, подростковом периоде и периоде зрелости;

изучение связи уровня удовлетворения потребностей и эмоциональной сферы в разных возрастных периодах с самоактивацией личности;

обоснование связи самоактивации в разных возрастных периодах с индексом удовлетворённости жизнью и субъективным благополучием личности;

анализ влияния направленности смысла жизни на самоактивацию в разных возрастных периодах;

разработка развивающей программы по формированию особенности самоактивации у людей в разных возрастных периодах и оценка её эффективности.

**В качестве объекта исследования** выбран процесс самоактивации в разных возрастных периодах. К исследованию привлечены участие 169 учащихся 10-11 классов средних школ № 181 в Ташкенте, № 1 в Ургенче и № 15 в Андижане, 147 студентов Низамийского государственного педагогического

---

<sup>14</sup> Адлер А. Наука жить: монография / А. Адлер; Пер. с англ. и нем. - Киев PORT-ROYAL, 1997. - 287 с.; Олпорт Г. Становление личности: избранные труды/Г. Олпорт - М: Смысл, 2002. - 464 с.; Франкл В. Человек в поисках смысла/ А.Андреева. - М.: Прогресс, 2006, 212 с; Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для самого себя: монография / Э. Фромм. - М.: Клиника глубинной психологии П.С. Гуревича, Изд- во. «Изида», 2004. - 399с.; Goldstein, K. The organism / Goldstein K.- New York: American Book Co., 1939. P. 195- 196.; Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самореализацию: монография / К. Хорни; Пер. с англ. - СПб.: Восточно-Европ. ин-т пс- за, 2000. -315 с.; Юнг К.Г. Символическая жизнь: монография / К.Г. Юнг; Пер. с англ. — М.: Когито-Центр, 2003. -326с.; Маслоу А. Мотивация и личность/ Маслоу А.СПб.: Евразия, 2001. -475 с.; Мэй Р. Искусство психологического консультирования: монография / Р.Мэй; Пер. с англ. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2002, - 256 с.; Менегетти А. Учебник по онтопсихологии. -М.: ННБФ «Онтопсихология», 2007. - 156 с.; Перлз Ф. Практика гештальттерапии: монография / Ф.Перлз; перевод М.П. Папуш. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2002. - 408с.; Роджерс Карл Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / – Пер. с англ., общ. ред. и предисл. Исениной Е.И. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.; Rotter J.V. Some comments on the «cognates of personal control». Applied & Preventive Psychology, 1, 1992. – p. 127-129.; Sartre J.-P. The Transcendence of the Ego. Trans. Andrew Brown. Routledge, 2004. – p. 7.

университета, Ургенчского технологического университета RANSH, Андижанского государственного педагогического института, а также подростки, не обучающиеся в высших учебных заведениях, и 146 взрослых с различным уровнем образования и профессиями в исследуемых районах — всего 462 респондента.

**Предмет исследования** образуют психологические основы самоактивации в разных возрастных периодах.

**Методы исследования.** В процессе исследования использованы методы наблюдения и собеседования, а также такие методики, как «Диагностика уровня самоактивации личности» Н.Ф.Калина, «Выявление уровня удовлетворения потребностей» А.Маслоу (тест «Пирамида»), «Шкала положительных и отрицательных чувств» Е.Н.Осина, «Индекс удовлетворённости жизнью» Н.В.Паниной, «Диагностика субъективного благополучия личности» Р.М.Шамянова и Т.В.Бесковой, «Направленность смысла жизни» Д.А.Леонтьева. Уровень статистической достоверности полученных результатов подтверждён с помощью таких методов математической статистики, как критерий Колмогорова-Смирнова, U-критерий Крускала-Уоллиса, коэффициент г-корреляции Спирмена, W-критерий Вилкоксона.

#### **Научная новизна исследования:**

доказано, что в соответствии с выражением самоактивации у лиц в разных возрастных периодах, у людей в зрелом периоде по сравнению с периодом раннего подросткового возраста и периодом подросткового возраста а результате обращения основного внимания человеком на моменты жизни в настоящем времени, трактовки на основе стабильности возможных искренних и положительных межличностных отношений, действий к познанию факторов, обеспечивающих благополучие своей жизни, высокого уровня состояний чувствительности к внутренним желаниям и потребностям больше развиваются такие компоненты, как «учёт времени», «взгляд на природу человека», «потребности познания», «самосознание»;

доказано, что в соответствии с проявлением феномена самоактивации в увязке с уровнем удовлетворения потребностей и эмоциональной сферой по причине умения показать свои способности перед другими, желания использовать силы и средства, помогающие достичь намеченных целей, активного выражения оптимистического настроения к жизни и положительных чувств у лиц в разных возрастных периодах ведущее место при реализации внутренних возможностей занимают «социальные потребности», «потребность самоактивации», стенические чувства;

обосновано, что в результате влияния индекса удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия личности на самоактивирующую, вследствие прямой пропорциональной связи таких особенностей, как чувство энтузиазма к своей жизни, стабильность на пути достижения цели, богатство жизни содержательными событиями, удовлетворённость внутренним субъективным миром, с качествами превращения в активного человека у лиц в разных возрастных периодах такие компоненты скрытых внутренних индивидуальных

качеств, как «интерес к жизни», «последовательность в достижении целей», «экзистенциально-деятельностное благополучие», «Эго-благополучие», имеют характер приоритетной связи;

доказано, что в соответствии с выражением самоактивации в увязке с направленностью на смысл жизни, вследствие приоритетного возникновения таких состояний, как существование целей, определяющих экзистенциальную ценность, направленность и перспективы времени субъекта в будущем, чувство того, насколько были эффективны и содержательны моменты прожитой жизни, восприятие себя как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора для управления своими различными процессами, у лиц в различных возрастных периодах аспекты проявления внутренних возможностей развиваются во взаимной гармонии с «жизненными целями», «жизненной эффективностью», «локусом контролем Я»;

доказано, что в соответствии с возможностями у лиц в разных возрастных периодах конструктивного развития особенностей самоактивации, основываясь на приоритетность таких качеств, как позитивное мышление, положительные чувства, осознание потребностей, мотивов и целей, твёрдость в реализации внутренних возможностей, стремление к самостоятельности, усиливается самоактивация путём оказания интенсивного воздействия на такие механизмы, как «когнитивные», «эмоциональные», «мотивационные», «волевые» сферы и «личностные качества».

**Практические результаты исследования** состоят в следующем:

на основе взаимосвязи структурных компонентов самоактивации в разные возрастные периоды и уточнения психологических факторов, влияющих на ее развитие, была разработана и внедрена в практику специальная коррекционная программа.;

разработана и внедрена на практике психологическая модель индивидуальной самоактивации в разные возрастные периоды;

на основе выводов, сделанных по результатам исследования, были разработаны и подтверждены механизмы, влияющие на качества самоактивации у индивидов в раннем подростковом возрасте, подростковом возрасте и взрослой жизни;

разработаны рекомендации по развитию самоактивации на разных возрастных уровнях для лиц раннего подросткового возраста, подросткового возраста и взрослой жизни, а также созданы возможности для их применения в практической деятельности.

**Достоверность результатов исследования** определяется выбором объекта исследования в соответствии с целью, достаточной репрезентативностью респондентов, валидностью использованных методик, анализом достигнутых эмпирических значений с помощью надёжных методов математической статистики, использованием при этом современных электронных программных средств, обработкой результатов с помощью программ «Ms Excel», «SPSS 20.0», внедрением в практику научных суждений и выводов, выполнением исследований на конкретных и плановых этапах с помощью взаимно

дополняющих друг друга методов

### **Научная и практическая значимость результатов исследования.**

Научная значимость результатов исследования определяется тем, что обоснование связи проявления самосознания в разных возрастных периодах, уровня удовлетворения потребностей, выражения эмоциональной сферы, индекса удовлетворённости жизнью, направленности смысла жизни с развитием в них качеств самоактивации, а также раскрытие содержания и сущности психологических механизмов, оказывающих влияние на чувственно-волевые сферы, реализацию внутренних возможностей, процесс повышения индивидуальной активности, и полученные результаты служат теоретическому обогащению таких наук, как «Общая психология», «Психология онтогенеза», «Психология личности».

Практическая значимость результатов исследования в том, что полученные экспериментально-эмпирические данные могут быть использованы в развитии особенностей самоактивации в разных возрастных периодах личности; полученные результаты и выдвинутые идеи служат формированию концептуальных теорий, относящихся к возрастным периодам; теоретические обобщения и анализы могут быть использованы в методиках, предназначенных для проверки уровня самоактивации, а также в проведении теоретических и практических занятий по предметам «Психология развития и дифференциальная психология», «Психодиагностика и экспериментальная психология», «Психодиагностика и психокоррекция», «Основы психологической службы».

**Внедрение результатов исследования.** В результате исследования проблемы психологических основ самоактивации в разных возрастных периодах:

данные о доказанности того, что в соответствии с выражением самоактивации у лиц в разных возрастных периодах, у людей в зрелом периоде по сравнению с периодом раннего подросткового возраста и периодом подросткового возраста в результате обращения основного внимания человеком на моменты жизни в настоящем времени, трактовки на основе стабильности возможных искренних и положительных межличностных отношений, действий к познанию факторов, обеспечивающих благополучие своей жизни, высокого уровня состояний чувствительности к внутренним желаниям и потребностям больше развиваются такие компоненты, как «учёт времени», «взгляд на природу человека», «потребности познания», «самосознание», приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 19 июня 2025 года № ПМ-371 введены в модули «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология», «Психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 16 июня 2025 года № ПМ-371-а). В результате созданы возможности для выявления аспектов различий проявления особенностей самоактивации в раннем подростковом периоде, подростковом периоде и периоде зрелости;

данные о доказанности того, что в соответствии с проявлением феномена

самоактивации в увязке с уровнем удовлетворения потребностей и эмоциональной сферой по причине умения показать свои способности перед другими, желания использовать силы и средства, помогающие достичь намеченных целей, активного выражения оптимистического настроения к жизни и положительных чувств у лиц в разных возрастных периодах ведущее место при реализации внутренних возможностей занимают «социальные потребности», «потребность самоактивации», стенические чувства, приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 19 июня 2025 года № ПМ-371 введены в модуль «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 16 июня 2025 года № ПМ-371-а). В результате раскрыта связь в разных возрастных периодах уровня удовлетворения потребностей и эмоциональной сферы с самоактивацией личности;

данные по обоснованию того, что в результате влияния индекса удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия личности на самоактивацию, вследствие прямой пропорциональной связи таких особенностей, как чувство энтузиазма к своей жизни, стабильность на пути достижения цели, богатство жизни содержательными событиями, удовлетворённость внутренним субъективным миром, с качествами превращения в активного человека у лиц в разных возрастных периодах такие компоненты скрытых внутренних индивидуальных качеств, как «интерес к жизни», «последовательность в достижении целей», «экзистенциально-деятельностное благополучие», «Эго-благополучие», имеют характер приоритетной связи, приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 19 июня 2025 года № ПМ-371 введены в модули «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология», «Основы социально-психологического тренинга» (справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 16 июня 2025 года № ПМ-371-а). В результате обоснованы аспекты связи самоактивации в разных возрастных периодах с индексом удовлетворённости жизнью и субъективным благополучием личности;

данные о доказанности того, что в соответствии с выражением самоактивации в увязке с направленностью на смысл жизни, вследствие приоритетного возникновения таких состояний, как существование целей, определяющих экзистенциальную ценность, направленность и перспективы времени субъекта в будущем, чувство того, насколько были эффективны и содержательны моменты прожитой жизни, восприятие себя как сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора для управления своими различными процессами, у лиц в различных возрастных периодах аспекты проявления внутренних возможностей развиваются во взаимной гармонии с «жизненными целями», «жизненной эффективностью», «локусом контролем Я», приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном

педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 19 июня 2025 года № ПМ-371 введены в модуль «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология» (справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 16 июня 2025 года № ПМ-371-а). В результате выполнен анализ влияния направленности смысла жизни на самоактивацию личности в разных возрастных периодах;

данные о доказанности того, что в соответствии с возможностями у лиц в разных возрастных периодах конструктивного развития особенностей самоактивации, основываясь на приоритетность таких качеств, как позитивное мышление, положительные чувства, осознание потребностей, мотивов и целей, твёрдость в реализации внутренних возможностей, стремление к самостоятельности, усиливается самоактивация путём оказания интенсивного воздействия на такие механизмы, как «когнитивные», «эмоциональные», «мотивационные», «волевые» сферы и «личностные качества», приказом Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 19 июня 2025 года № ПМ-371 введены в модули «Психология онтогенеза. Дифференциальная психология», «Психокоррекция» (справка Учебно-научного центра психологии при Национальном педагогическом университете Узбекистана имени Низами от 16 июня 2025 года № ПМ-371-а). В результате путём разработки психокоррекционной программы по развитию особенности самоактивации у лиц в разных возрастных периодах показаны практические возможности оценки её эффективности.

**Апробация результатов исследования.** Результаты исследования обсуждены 2-х республиканских и 2- международных научно-практических конференциях.

**Опубликованность результатов исследования.** По основным результатам исследования опубликовано 17 научных работ, в том числе, одна монография. В научных изданиях, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов диссертаций, опубликовано 12 статей в том числе 10 статей изданы в республиканских журналах и 2 статьи - в зарубежных журналах.

**Структура и объем диссертации.** Диссертация состоит из введения, четырёх глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Общий объём диссертации составляет 207 страниц.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ**

Во «**Введении**» обоснованы актуальность и востребованность темы, соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики; раскрыта связь с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация; сформулированы цель и задачи, объект, предмет и методы исследования; изложены научная новизна и практические результаты исследования,

достоверность полученных данных; раскрыта их научная и практическая значимость; изложены внедрение и апробация результатов исследования. Кроме того, приведены сведения об опубликованных работах и объёме диссертации. Вместе с тем, приведён обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации.

В первой главе диссертации под названием **«Научно-теоретический анализ проблемы самоактивации в разных возрастных периодах»** уделено внимание освещению вопросов психологического содержания понятия «самоактивация», раскрытия вопроса самоактивации в разных возрастных периодах в исследованиях зарубежных учёных, научного исследования проблемы в изысканиях психологов Узбекистана. Наряду с этим выполнен системный анализ в табличной форме понятия самоактивации, являющегося основным предметом исследования, и разработана авторская характеристика.

Вначале выполнен содержательно-сущностный анализ характеристик понятия самоактивации, предложенных учёными психологами. В соответствии с этим, по утверждения А.Маслоу, самоактивация – это процесс превращения человека в личность, какой он хочет быть и которую можно достичь. Самоактивация – это полное проявление личностью своих таланта и способностей, это реализация скрытых творческих возможностей личности. По мнению К.Роджерса, самоактивация – это основная движущая сила жизни человека. Это стремление, существующее во всей органичной жизни человека. Склонность к утверждению своего «Я», существуя у каждой личности, требует соответствующих условий для обеспечения и проявления своей самостоятельности. По описанию В.Франкла, самоактивация – это результат реализации не предусмотренного следствия, содержания достижения мечты в жизни человека (от латинского «intentio» – стремление). А в соответствии с нашим авторским подходом, «самоактивация» - это процесс повышения уровня субъективного благополучия, обеспечения смысла жизни, стабилизации положительных эмоциональных состояний, стремления к самой высокой вершине развития личности на основе удовлетворённости собой путём глубокого осознания личностью своих внутренних возможностей на пути удовлетворения своих потребностей, постоянных действий по их реализации.

В рамках данной главы обращено внимание на работы зарубежных и узбекистанских учёных-психологов по анализу опыта изучения исследования проблемы самоактивации в разных возрастных периодах. В частности, в основной части первой главы показано изучение рядом таких учёных, как К.А.Абульханова-Славская, Е.В.Андриенко, А.Г.Асмолов, Б.С.Братус, Б.Д.Эльконин, Т.Д.Дубовицкая, Е.Е.Вахрамов, О.А.Конопкин, Н.Л.Кулик, А.Н.Леонтьев, А.Б.Орлов, Л.А.Овчинникова, В.А.Петровский, С.Л.Рубинштейн, Г.А.Цукерман, И.А.Витин, А.Adler, G.Allport, V.Frankl, E.Fromm, K.Goldstein, K.Horney, C.Jung, A.Maslow, R.May, A.Meneghetti, F.Pearls, C.Rogers, J.Rotter, J.P.Sartre и другие, таких вопросов, как формирование мотивационной сферы субъекта деятельности личности, самоуправление, саморазвитие, проявление себя, формирование себя в учебно-профессиональной деятельности,

профессиональные способности, творческие аспекты саморазвития, единый мотив, удовлетворённость потребностей, свобода и проявление себя, осознание смысла жизни, активизация возможностей, самореализация во внутреннем мире личности.

Вместе с тем, несмотря на то, что проблема самоактивации в местной среде не изучена в качестве предмета особого исследования, такими узбекистанскими психологами, как Д.И.Ахназарова, А.А.Файзуллаев, У.Е.Латипова, Р.Е.Мусинова, З.Т.Нишонова, Х.А.Рухиева, Е.Н.Сирлиев, Р.И.Суннатова, Г.О.Туляганова, Н.Т.Убайдуллаев, Н.И.Халилова, З.М.Худоярова, Э.Г.Гозиев, М.Хакимова и другие, в научных изысканиях предпринята попытка осветить во взаимосвязи такие психические процессы, как развитие творческих способностей личности, формирование мотивации творческой активности, креативное самоуправление, развитие личностных качеств, реализация индивидуальных возможностей, самоуправление, саморазвитие и контроль учебной деятельности студентов, мотивационное самоуправление, индивидуально-типологические особенности мышления, самооценка, самоконтроль.

Во второй главе диссертации под названием **«Эмпирическая изученность самоактивации личности в разных возрастных периодах»** приведены характеристика методологии и методик исследования, особенности самоактивации в разных возрастных периодах и сравнительный анализ влияющих на неё психологических факторов, анализ выявленных в её проявлении эмпирических показателей об уровне удовлетворения потребностей и месте эмоциональной сферы. Для этого с целью изучения особенности самоактивации, проявляющейся у людей в разных возрастных периодах, и её смежных компонентов использован комплекс целого ряда психодиагностических методик.

Для научного исследования особенностей самоактивации у людей разного возраста выбрана методика Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности». Опрос проводился среди отобранной группы испытуемых, а результаты количественно и качественно проанализированы и представлены в таблице 1.

В соответствии с результатами, представленными в таблице 1, при изучении проявления у лиц раннего подросткового периода, подросткового периода и зрелого периода компонента самоактивации, связанного с учётом времени, зафиксированы значимые различия ( $N=21,597$ ;  $p \leq 0,001$ ). Из этого становится известно, что у зрелого периода по сравнению с лицами раннего подросткового периода и подросткового периода более выше развиты такие ситуации, как обращение внимания на настоящий момент, отложив свою жизнь на «позже», не пытаться искать убежища в прошлом или будущем. Такое проявление полученных результатов может быть связано с тем, что у лиц раннего подросткового периода и подросткового периода реализация большое количества работ запланирована на будущее, и они не способны правильно распределять свое время.

В соответствии с результатами, представленными в таблице 1, при изучении проявления у лиц раннего подросткового периода, подросткового периода и зрелого периода компонента самоактивации, связанного с учётом времени, зафиксированы значимые различия ( $N=21,597$ ;  $p \leq 0,001$ ). Из этого становится известно, что у зрелого периода по сравнению с лицами раннего подросткового периода и подросткового периода более выше развиты такие ситуации, как обращение внимания на настоящий момент, отложив свою жизнь на «позже», не пытаться искать убежища в прошлом или будущем. Такое проявление полученных результатов может быть связано с тем, что у лиц раннего подросткового периода и подросткового периода реализация большое количества работ запланирована на будущее, и они не способны правильно распределять свое время.

**Таблица 1.**

**Результаты самоактивации у лиц разных возрастных периодах ( $N=462$ ), по U-критерию Крускала-Уоллиса**

Компоненты	Возрастные периоды			N	p
	Ранний подростковый период ( $n_1=169$ )	Подростковый период ( $n_2=147$ )	Зрелость ( $n_3=146$ )		
Учёт времени	200,03	230,33	269,10	21,597	$p \leq 0,001$
Ценности	193,78	264,11	242,33	23,525	$p \leq 0,001$
Взгляд на природу человека	211,04	223,38	263,35	13,215	$p \leq 0,001$
Потребность познания	209,34	239,24	249,35	7,918	$p \leq 0,05$
Стремление к творчеству	207,35	261,76	228,99	13,405	$p \leq 0,001$
Автономия	235,76	220,52	237,62	1,501	$p > 0,05$
Спонтанность	237,00	238,25	218,34	2,115	$p > 0,05$
Самосознание	226,64	219,21	249,50	7,813	$p \leq 0,05$
Аутосимпатия	232,62	235,20	226,47	0,338	$p > 0,05$
Установление связи	234,01	227,55	232,57	0,203	$p > 0,05$
Гибкость в общении	231,01	227,81	235,78	0,272	$p > 0,05$

Выявлены значимые различия между результатами, полученными у лиц раннего подросткового периода, подросткового периода и зрелого периода по проявлению такого компонента самоактивации, как взгляд на природу человека ( $N=13,215$ ;  $p \leq 0,001$ ). Это можно объяснить тем, что трактуемые в качестве стабильной основы у людей разного возраста такие положительные качества, как искренние и положительные межличностные отношения, доброжелательность по отношению к людям, доверие к членам общества, беспристрастность, нейтральность и доброта, чаще проявляются в зрелом периоде, чем в раннем подростковом периоде и подростковом периоде. Различия в результатах исследований у людей разного возраста можно объяснить тем, что люди зрелого

периода чаще сталкиваются с большим количеством жизненных проблем, чем люди на более ранних этапах психического развития. В результате того, что они сами получили помощь от других в подобных сложных ситуациях, они осознают значимость оказания помощи другим людям, оказавшимся в аналогичном трудном положении, и проявляют эмпатический подход.

При сравнении результатов самосознания у лиц разных возрастных периодов выявлены значимые различия между этими значениями ( $N=7,813$ ;  $p \leq 0,05$ ). Из результатов известно, что обращают на себя внимание различия по уровню чувствительности к собственным желаниям и потребностям на разных этапах жизни человека, при этом более высокие показатели зафиксированы у лиц в периоде зрелости по сравнению с остальными этапами онтогенеза. Такое проявление результатов может быть обусловлено тем, что у людей на этапе зрелости богатый жизненный опыт, навыки различать внутренние психологические особенности, приведшие к неудачным ситуациям, и уровень желания не повторять их связаны с подготовкой основы для реализации новых индивидуальных качеств.

**Таблица 2.**

**Связь между самоактивацией у людей в разных возрастных периодах и уровнем удовлетворения потребностей ( $N=462$ ), по критерию корреляции Спирмена**

Виды потребностей	Возрастные периоды	Компоненты самоактивации										
		Учёт времени	Ценности	Взгляд на природу	Потребность	Стремление к	Автономия	Спонтанность	Самосознание	Аутосимпатия	Усталость	Гибкость в общении
Потребность в безопасности	Ранний подростковый	-0,067	0,066	-0,196*	0,106	0,073	0,021	0,073	0,127	0,112	-0,189*	-0,030
	Подростковый	0,150	0,280**	0,079	0,042	0,052	0,076	-0,033	0,083	-0,019	-0,036	0,104
	Зрелость	-0,001	0,079	0,133	0,153	0,211*	-0,237**	0,087	-0,111	0,01	0,198*	0,051
Социальные потребности	Ранний подростковый	0,045	0,335**	0,093	0,271*	0,178*	0,077	0,104	0,178*	0,069	0,072	0,158*
	Подростковый	0,079	-0,068	0,200*	0,182*	0,05	-0,049	0,035	0,031	-0,094	0,051	-0,059
	Зрелость	0,264**	0,013	-0,062	-0,143	-0,055	0,292**	0,166*	0,157	0,190*	0,001	-0,154
Потребность в самоутверждении	Ранний подростковый	-0,072	0,112	-0,168*	0,104	0,008	0,130	-0,055	0,085	0,123	-0,038	0,131
	Подростковый	-0,02	0,175*	0,055	0,159	-0,04	0,124	0,088	0,144	0,054	-0,026	0,008
	Зрелость	0,115	0	0,03	-0,125	-0,091	0,218**	0,199*	0,048	0,163*	-0,141	-0,184*
Потребность в самоактивации	Ранний подростковый	0,043	0,219**	-0,014	0,186*	0,029	0,113	0,048	0,091	0,051	0,096	0,015
	Подростковый	0,149	0,239**	0,171*	0,168*	0,191*	0,017	0,069	0,280**	0,183*	0,172*	0,203*
	Зрелость	0,103	0,186*	-0,009	0,103	0,133	0,179*	0,285*	0,209*	0,153	0,245*	0,264**

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Следует отметить, что одной из основных задач нашего исследования является изучение влияния уровня удовлетворения потребностей на проявление самоактивации у людей разных возрастных периодов. Поэтому в группах испытуемых проведены методики Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации человека» и А.Маслоу «Выявление уровня удовлетворения потребностей» (тест «Пирамида»). Результаты для каждого возрастного периода представлены отдельно в таблице 2.

В соответствии с результатами методики (смотрите таблицу 2), установлено, что социальные потребности, проявляющиеся у лиц раннего подросткового периода, положительно коррелируют с ценностями ( $r=0,335$ ;  $p\leq 0,01$ ), потребностями познания ( $r=0,271$ ;  $p\leq 0,01$ ), творческими стремлениями ( $r=0,178$ ;  $p\leq 0,05$ ), самосознанием ( $r=0,178$ ;  $p\leq 0,05$ ) и гибкостью в общении ( $r=0,158$ ;  $p\leq 0,05$ ). Из полученных результатов следует отметить, что в раннем подростковом периоде у испытуемых осознание собственных ценностей, действия по усвоению всякой информации, необходимой для жизни и деятельности, состояния склонности к анализу истинной сущности реальности, являясь причиной возникновения социальных потребностей, приводят к активному вхождению в межличностные отношения.

Кроме того, зафиксировано, что у лиц в раннем подростковом периоде потребность в самоактивации положительно связана с ценностями ( $r=0,219$ ;  $p\leq 0,01$ ) и потребностями познания ( $r=0,186$ ;  $p\leq 0,05$ ). Эти показатели показывают, что высокий уровень выраженности способности осознавать свои ценности, анализировать важные аспекты в жизни, стремиться к пониманию сути событий, происходящих в действительности, и стремиться к овладению знаниями, считающимися необходимыми для жизни и деятельности в раннем подростковом периоде вызывают потребность использовать все свои возможности, задействовать силы и средства, способствующие достижению намеченных целей.

Если обратить внимание на результаты подростков лиц раннего подросткового периода, то при изучении взаимосвязи между социальными потребностями и компонентами самоактивации выявлена значимая положительная связь с взглядом на природу человека ( $r=0,200$ ;  $p\leq 0,05$ ), потребностями познания ( $r=0,182$ ;  $p\leq 0,05$ ). Эти показатели показывают, что у лиц раннего подросткового периода вследствие их стремления найти свое место в различных социальных группах, возрастания потребности в общении с окружающими больше проявляются такие состояния, как большая активность в межличностных отношениях, установление эмпатической связи с людьми, которые вступают с ними в беседу, желание получить новую информацию в процессе обмена мнениями, действия по стремлению познать суть событий, которые их интересуют. Также выявлено, что в этом периоде потребность в самоактивации образовала положительную связь с ценностями ( $r=0,239$ ;  $p\leq 0,01$ ), взглядом на природу человека ( $r=0,171$ ;  $p\leq 0,05$ ), потребностью в познании ( $r=0,168$ ;  $p\leq 0,05$ ) и стремлением к творчеству ( $r=0,191$ ;  $p\leq 0,05$ ). По результатам можно утверждать, что такие состояния подростков, как приоритет положительных ценностей, обращение большого внимания важным аспектам

жизни, желание быть социально активным, действия по достижению гармоничных отношений с людьми, жажда новизны, желание расширять свои знания и мировоззрения, обеспечение творческой среды, продвижению оригинальных идей приводят к возникновению у них потребности в полной реализации своих внутренних возможностей.

Если обратить внимание на результаты, полученные в ходе исследования среди лиц зрелого периода, то выявлено, что проявляющиеся у них социальные потребности образуют положительную связь с учётом времени ( $r=0,264$ ;  $p\leq 0,01$ ), автономией ( $r=0,292$ ;  $p\leq 0,01$ ), спонтанностью ( $r=0,166$ ;  $p\leq 0,05$ ) и аутосимпатией ( $r=0,190$ ;  $p\leq 0,05$ ). Из показателей стало известно, что у испытуемых зрелого периода способность осознавать баланс своей жизни, стремление к самостоятельности, навыки принятия резких решений, положительное отношение к себе приводят к возникновению социальных потребностей. Кроме того, наблюдалось, что потребность в самоактивации имеет положительную связь с ценностями ( $r=0,186$ ;  $p\leq 0,05$ ), автономией ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ) и спонтанностью ( $r=0,285$ ;  $p\leq 0,01$ ). Эти ценности означают, что такие состояния у лиц зрелого периода, как способность определить систему ценностей, важных в жизненных процессах, осознание экзистенциальной сущности и её направленности, превращение в самостоятельную личность, избегание зависимости от других, желание найти экстремальное решение в неожиданных ситуациях, склонность к спонтанной активности, вызывают потребности в самоактивации, в достижении высших вершин деятельности.

Для выполнения одной из основных задач нашей исследовательской работы предпринята попытка проверить, зависит ли проявление самоактивации у людей в раннем подростковом периоде, подростковом периоде и лиц зрелого периода именно от выражения их эмоциональной сферы. По этой причине в группах испытуемых использованы методики Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности» и Е.Н.Осина «Шкала положительных и отрицательных чувств». Общая информация, полученная от респондентов с помощью этих методик, количественно и качественно проанализирована в разрезе возрастных периодов, результаты анализа представлены в таблице 3.

В соответствии с результатами исследования (смотрите таблицу 3), если обратить внимание на показатели испытуемых в раннем подростковом периоде, то выявлена положительная связь положительных чувств у лиц этого возраста с такими компонентами самоактивации как ценности ( $r=0,236$ ;  $p\leq 0,01$ ), творчество ( $r=0,193$ ;  $p\leq 0,05$ ) и установление связи ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ). Из этого можно понять, что качества самоактивации более развиты у людей раннего подросткового периода, которые более склонны к положительным чувствам в жизни и деятельности. В частности, такие ценности, как стремление помогать другим и устанавливать искренние отношения, раскрытие своего существующего потенциала, продвижение идей, о которых другие бы не подумали, отсутствие трудностей в налаживании отношений с окружающими и проявление гибкости как противоположности ригидности, чаще всего наблюдаются в результате оптимистического настроения.

Таблица 3.

**Связь между самоактивацией у людей в разных  
возрастных периодах и эмоциональной сферой (N=462), по критерию  
корреляции Спирмена**

Компоненты самоактивации	Виды эмоциональной сферы					
	Положительные чувства			Отрицательные чувства		
	Ранний подростковый период	Подростковый период	Зрелость	Ранний подростковый период	Подростковый период	Зрелость
Учёт времени	0,109	0,075	0,228**	-0,164*	-0,121	-0,110
Ценности	0,236**	0,179*	0,391**	-0,065	-0,260**	-0,307**
Взгляд на природу человека	0,021	-0,115	0,075	0,055	0,050	0,039
Потребность познания	0,131	0,274**	0,157	-0,031	-0,209*	-0,022
Стремление к творчеству	0,193*	0,155	0,099	-0,210**	-0,207*	-0,105
Автономия	0,070	0,043	0,079	0,096	-0,021	-0,219**
Спонтанность	-0,012	-0,008	0,257**	0,088	0,070	-0,268**
Самосознание	-0,022	-0,067	0,215**	-0,130	-0,084	-0,151
Аутосимпатия	0,010	0,203*	0,256**	-0,063	-0,203*	-0,227**
Установление связи	0,232**	0,003	0,276**	-0,094	-0,088	-0,199*
Гибкость в общении	0,103	-0,058	-0,039	-0,017	-0,016	-0,085

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Если обратить внимание на связи между этими двумя явлениями у лиц подросткового периода, то можно наблюдать, что положительные чувства имеют значимую положительную корреляционную связь с такими компонентами самоактивации, как ценности ( $r=0,179$ ;  $p \leq 0,05$ ), потребности познания ( $r=0,274$ ;  $p \leq 0,01$ ) и аутосимпатия ( $r=0,203$ ;  $p \leq 0,05$ ). Эти показатели показывают, что у участников исследования, находящихся в подростковом периоде, усиление чувства радости и счастья является также толчком для развития таких особенностей, как глубокое осознание своих ценностей, верность устоявшимся жизненным взглядам, удовольствие от познания неизведанного, стремление к познанию экзистенциальных тайн, удовлетворенность своими субъективными возможностями, высокая самооценка.

Анализируя результаты лиц зрелого периода, зафиксировано, что положительные чувства у людей этого возрастного периода имеют положительную связь с такими компонентами самоактивации, как учёт времени ( $r=0,228$ ;  $p \leq 0,01$ ), ценности ( $r=0,391$ ;  $p \leq 0,01$ ), спонтанность ( $r=0,257$ ;  $p \leq 0,01$ ). Эти показатели показывают, что у людей среднего возраста, которые легко принимают некоторые неприятные события, встречающимся на их жизненном пути, имеют высокий уровень устойчивого отношения к стрессу, фрустрации и депрессии, также высоко развиты такие особенности, как обращение внимания на основные моменты жизни, отсутствие привязанности к прошлому или будущему, ценности проявления доброты и готовности делиться добром с

окружающими людьми, способность внезапно выражать мнение, отличающее от мнений других, склонность к резким отношениям.

В третьей главе диссертации под названием **«Опытно-экспериментальные работы по выявлению психологических факторов, влияющих на самоактивацию у людей в разных возрастных периодах»** приведены аспекты связи самоактивации личности в разных возрастных периодах с индексом удовлетворённости жизнью, а также эмпирический анализ по выявлению влияния субъективного благополучия и направленности смысла жизни на проявление этого феномена.

В рамках нашей диссертационной работы важное место занимает исследование влияния индекса удовлетворенности жизнью на качества самоактивации, проявляющиеся у людей разных возрастных периодов. Поэтому в группах испытуемых применялись методика Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности» и «Индекс удовлетворенности жизнью» Н.В.Паниной, полученные данные количественно и качественно проанализированы и представлены в таблице 4.

В соответствии с результатами исследования (смотрите таблицу 4), если обратить внимание на показатели лиц раннего подросткового периода, то выявлено, что их интерес к жизни имеет значительную положительную связь с такими компонентами самоактивации, как аутосимпатия ( $r=0,207$ ;  $p\leq 0,01$ ) и гибкость в общении ( $r=0,206$ ;  $p\leq 0,01$ ). Из этого можно понять, что уровень удовлетворенности жизнью, непосредственно влияет на проявление самоактивации у испытуемых, при этом такие факторы, как выражение позитивного отношения к себе, адекватная оценка своих субъективных возможностей, гибкость при вступлении в общение с окружающими, умение выражать собственное мнение собеседникам, являются причиной наблюдения у них аспектов энтузиазма и удовольствия от образа жизни.

В соответствии с показателями связи между этими двумя явлениями у лиц подросткового периода, выявлено, что интерес к жизни имеет положительную корреляционную связь с потребностью в познании ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ). Из этого видно, что у лиц подросткового периода стремление изучить тайны мира и получить более полную информацию об окружающем мире является причиной усиления жизнелюбия и проявления таких особенностей, как большой интерес к жизни. Также было зафиксировано, что у испытуемых подросткового периода последовательность в достижении целей имеет положительную связь с такими особенностями самоактивации, как учёт временем ( $r=0,201$ ;  $p\leq 0,05$ ), ценности ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ) и стремление к творчеству ( $r=0,188$ ;  $p\leq 0,05$ ).

Эти показатели означают, что такие состояния, как жизнь по принципу «здесь и сейчас», обращение основного внимания на настоящее, глубокое понимание ценностей, чувствительность к основным потребностям, стремление к реализации творческих способностей, склонность к выдвижению новых идей приводят у лиц подросткового периода к повышению последовательности и эффективности в процессе достижения определенных целей.

Таблица 4.

Связь между самоактивацией у людей в разных возрастных периодах и индексом удовлетворённости жизнью (N=462), по критерию корреляции Спирмена

Компоненты удовлетворённости жизнью	Возрастные периоды	Компоненты самоактивации										
		Учёт времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность познания	Стремление к творчеству	Автономия	Спонтанность	Самосознание	Аутосимпатия	Установление связи	Гибкость в общении
Интерес к жизни	Ранний подрост.	-0,114	0,010	0,094	-0,009	0,130	0,000	0,104	0,026	0,207**	-0,082	0,206**
	Подростковый	0,1	0,151	0,016	0,179*	0,137	-0,027	0,048	0,113	0,041	-0,036	0,032
	Зрелость	0,253* *	0,272 **	0,114	0,05	0,224 **	0,237**	0,327* *	0,165*	0,319**	0,293 **	0,149
Последовательность в достижении целей	Ранний подрост.	0,018	0,113	-0,047	0,191*	0,293 **	0,067	0,115	0,159*	0,136	0,082	0,091
	Подростковый	0,201*	0,232 **	-0,096	0,147	0,188*	0,14	-0,108	0,03	0,094	-0,038	0,039
	Зрелость	0,098	0,274 **	-0,048	0,194* *	-0,041	0,098	0,07	0,009	0,177* *	0,233 **	0,179* *
Соответствие между намеченными и достигнутыми целями	Ранний подрост.	0,040	0,031	-0,103	0,009	0,090	0,015	0,056	0,193*	0,101	-0,026	0,003
	Подростковый	0,290* *	0,232 **	0,093	0,073	0,192* *	0,102	0,168*	0,095	0,147	0,019	0,121
	Зрелость	-0,031	0,236 **	-0,033	0,213 **	-0,005	0,184* *	0,217* *	0,369**	0,275**	0,102	0,017
Положительная оценка себя и своего поведения	Ранний подрост.	0,119	0,130	-0,007	0,054	0,182* *	-0,092	0,078	0,027	0,016	0,051	0,021
	Подростковый	0,230* *	0,14	0,033	0,194* *	-0,003	0,069	0,076	0,113	0,091	0,135	0,108
	Зрелость	0,047	0,291 **	-0,122	0,059	0,169* *	0,111	0,281**	0,214**	0,322**	0,267 **	0,073
Общий фон настроения	Ранний подрост.	0,118	0,008	-0,117	0,083	0,067	-0,069	0,072	0,064	-0,014	-0,109	-0,012
	Подростковый	0,222* *	0,243 **	0,200* *	0,265 **	0,175* *	-0,057	-0,004	0,038	0,099	0,184* *	0,056
	Зрелость	0,038	0,105	0,141	0,075	0,086	0,106	0,157	-0,008	0,223**	0,218 **	-0,009
Уровень общей удовлетворённости	Ранний подрост.	0,009	0,084	-0,016	0,091	0,230 **	-0,040	0,172* *	0,103	-0,011	-0,045	-0,062
	Подростковый	0,328* *	0,333 **	0,102	0,293 **	0,235 **	0,072	0,049	0,144	0,169* *	0,116	0,13
	Зрелость	0,151	0,339 **	-0,003	0,162	0,07	0,265**	0,346* *	0,249**	0,423**	0,311 **	0,084

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Если обратить внимание корреляционным связям между удовлетворённостью жизнью и особенностями самоактивации лиц зрелого периода, то наблюдалось, что интерес к жизни имеет положительную связь с учётом временем ( $r=0,253$ ;  $p\leq 0,01$ ), ценностями ( $r=0,272$ ;  $p\leq 0,01$ ), стремлением к творчеству ( $r=0,224$ ;  $p\leq 0,01$ ) и автономией ( $r=0,237$ ;  $p\leq 0,01$ ). Результаты показывают, что у лиц зрелого периода на развитие высокого уровня состояний оптимистичного взгляда на мир, удовольствия от жизнью оказывают значительное влияние такие особенности, как способность анализировать моменты своей жизни, обращение основного внимания на настоящее, в отношениях с окружающими опираться на ценности быть взаимными и щедрыми, осознание своих творческих способностей, стремление к правильному использованию своих внутренних возможностей, формирование качеств самостоятельности, обладание личным мнением и суждением.

У лиц зрелого периода выявлено, что последовательность в достижении целей имеет значимую положительную связь с такими компонентами самоактивации, как ценности ( $r=0,274$ ;  $p\leq 0,01$ ), потребности в познании ( $r=0,194$ ;  $p\leq 0,05$ ), аутосимпатия ( $r=0,177$ ;  $p\leq 0,05$ ), установление связей ( $r=0,233$ ;  $p\leq 0,01$ ) и гибкость в общении ( $r=0,179$ ;  $p\leq 0,05$ ). Эти показатели показывают, что у лиц зрелого периода при достижении поставленных перед собой целей в определенной последовательности важную значимость имеют такие их качества самоактивации, как осознание важных ценностей, уделение внимания сферам, которые они считают ценными, склонность к усвоению информации, которую они считают необходимой в процессе своей деятельности, стремление к познанию, положительное отношение к своей личности, удовлетворенность своими возможностями, умение устанавливать искренние отношения с другими, свободное выражение своего мнения, отсутствие ригидности в общении, способность организовать эффективное общение с собеседником.

С целью многостороннего изучения проблемы, исследуемой в нашей диссертационной работе, мы попытались выявить связь между самоактивацией, проявляющейся у людей в разных периодах жизни, и уровнем субъективного благополучия. Поэтому для реализации этой задачи в группах испытуемых нами проведены методики Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности», а также Р.М.Шамянова и Т.В.Бесковой «Диагностика субъективного благополучия личности». Общая информация, полученная от испытуемых с помощью этих опросников, количественно и качественно проанализирована, результаты представлены в таблице 5.

Если вначале рассмотреть в качестве примера результаты методик, проведённых с лицами раннего подросткового периода (смотрите таблицу 5), то выявлено, что экзистенциально-деятельностное благополучие образовало взаимную положительную связь с такими компонентами самоактивации, как ценности ( $r=0,245$ ;  $p\leq 0,01$ ), потребности познания ( $r=0,176$ ;  $p\leq 0,05$ ) и автономия ( $r=0,173$ ;  $p\leq 0,05$ ). По результатам можно утверждать, что для того, чтобы превратиться в активного члена общества, насколько развиты у испытуемых раннего подросткового периода такие особенности, как установление теплых

отношений с окружающими и развивать ценности искренности, стремление к пониманию сущности того, что считается необходимым для себя, стремление к обладанию в процессе деятельности новой, неповторимой информацией, самостоятельное мышление, принятие личных решений без посторонней помощи, настолько у них сформированы качества, позволяющие осознавать смысл жизни и действовать в соответствии с ним.

**Таблица 5.**

**Связь между самоактивацией у людей в разных возрастных периодах и субъективным благополучием (N=462), по критерию корреляции Спирмена**

Виды субъективного благополучия	Возрастные периоды	Компоненты самоактивации										
		Учёт времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность познания	Стремление к творчеству	Автономия	Спонтанность	Самосознание	Аутосимпатия	Установление связи	Гибкость в общении
Эмоциональное благополучие	Ранний подрост.	0,071	0,205**	-0,109	0,087	0,152*	-0,016	0,005	0,070	0,059	0,008	0,019
	Подростковый	0,115	0,295**	-0,004	0,249**	0,065	0,152	-0,088	0,074	0,207*	0,037	-0,002
	Зрелость	-0,052	0,104	-0,01	0,165*	0,011	0,072	0,11	-0,045	0,272**	0,398**	0,329**
Экзистенциально-деятельностное благополучие	Ранний подрост.	-0,027	0,245**	0,032	0,176*	0,130	0,173*	0,060	0,121	0,024	0,056	0,075
	Подростковый	0,104	0,376**	0,125	0,393**	0,133	0,042	-0,06	0,11	0,101	0,091	0,157
	Зрелость	-0,107	0,148	-0,058	0,232**	0,082	0,069	0,204*	-0,033	0,337**	0,459**	0,302**
Эго-благополучие	Ранний подрост.	-0,043	0,123	-0,176*	0,207**	0,150	0,045	0,069	0,171*	0,098	0,052	0,073
	Подростковый	0,232**	0,336**	0,048	0,316**	0,155	0,175*	0,018	0,174*	0,279**	0,137	0,121
	Зрелость	0,047	0,278**	-0,111	0,013	-0,056	0,314**	0,259**	0,117	0,514**	0,454**	0,430**
Гедонистическое благополучие	Ранний подрост.	0,218**	0,148	0,026	0,044	0,107	0,012	-0,011	0,110	0,008	0,132	0,091
	Подростковый	0,014	0,079	-0,008	0,005	-0,024	0,018	-0,005	-0,123	0,037	0,102	-0,074
	Зрелость	-0,097	0,065	0,054	-0,041	-0,157	0,111	0	-0,111	0,208*	0,371**	0,168*
Социально-нормативное благополучие	Ранний подрост.	-0,066	0,032	-0,058	-0,043	0,194*	0,023	-0,048	0,010	-0,098	-0,125	-0,054
	Подростковый	0,164*	0,248**	0,073	0,286**	0,077	0,006	0,109	0,054	0,116	0,106	-0,017
	Зрелость	-0,019	0,179*	-0,067	0,043	0,059	0,032	0,005	0,029	0,310**	0,384**	0,374**

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

У лиц подросткового периода зафиксировано, что Эго-благополучие имеет положительную связь с такими компонентами самоактивации, как учёт времени ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ), ценности ( $r=0,363$ ;  $p\leq 0,01$ ), потребности познания ( $r=0,316$ ;  $p\leq 0,01$ ). Эти результаты показывают, что выражение положительного отношения к себе, удовлетворённость своими личными возможностями оказывают непосредственное влияние на умение обратить внимание на происходящие текущие события, гордость за достигнутые сегодня успехи, осознание системы ценностей и составление планов в соответствии с ней, интерес к абстрактным процессам, которых не было в своём опыте, на высокий уровень стремления к получению новой информации.

У лиц на этапе зрелости наблюдалась значимая положительная связь экзистенциально-деятельностного благополучия такими особенностями, как потребности познания ( $r=0,232$ ;  $p\leq 0,01$ ), спонтанность ( $r=0,204$ ;  $p\leq 0,05$ ), аутосимпатия ( $r=0,337$ ;  $p\leq 0,01$ ), установление связи ( $r=0,459$ ;  $p\leq 0,01$ ) и гибкости в общении ( $r=0,302$ ;  $p\leq 0,01$ ). Из этого становится известно, что формирование у людей этого периода готовность к любому новому опыту, желание познать ранее неизвестную информацию, возникновение неожиданных психических процессов, спонтанное предложение решения проблемы, адекватное отношение к своим возможностям, удовлетворённость своей личностью, способность устанавливать прочные и дружеские отношения с другими, отсутствие социальных стереотипов, умение выражать в достаточной степени свое мнение в общении являются причиной повышения таких состояний, как восприятие жизни как богатой событиями.

Также у испытуемых зрелого периода выявлена положительная связь «Эго-Благополучия» с такими компонентами самоактивации, как ценности ( $r=0,278$ ;  $p\leq 0,01$ ), автономия ( $r=0,314$ ;  $p\leq 0,01$ ), спонтанность ( $r=0,259$ ;  $p\leq 0,01$ ), аутосимпатия ( $r=0,514$ ;  $p\leq 0,01$ ), установление связи ( $r=0,454$ ;  $p\leq 0,01$ ) и гибкостью в общении ( $r=0,430$ ;  $p\leq 0,01$ ). Из этого видно, что чем выше у лиц зрелого периода наблюдаются уровень оценки своих возможностей, удовлетворённости своими способностями, гордости за свои внутренние качества, тем также высоко развиты у них такие особенности самоактивации, как осознание своих ценностей и преданность им, свобода от влияния других при принятии решений, навыки самостоятельного решения проблемы, умение применять неожиданные подходы к вопросу, обладание спонтанными психическими функциями, самолюбие и гордость, навыки эффективного общения с окружающими, умение находить пути к душе другого человека, избегание ригидности в межличностных отношениях, инициативность.

В нашей диссертационной работе одной из основных задач исследования является изучение места направленности смысла жизни в проявлении самоактивации у людей разных возрастных периодов. С целью выполнения этой задачи в группах испытуемых проведены методики Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности» и Д.А.Леонтьева «Направленность смысла жизни», полученные данные количественно и качественно проанализированы, а результаты представлены в таблице 6.

В соответствии с результатами методики (смотрите таблицу 6), выявлено, что у испытуемых раннего подросткового периода шкала целей имеет значимую

положительную связь с ценностями ( $r=0,343$ ;  $p \leq 0,01$ ), взглядом на природу человека ( $r=0,287$ ;  $p \leq 0,01$ ), спонтанностью ( $r=0,156$ ;  $p \leq 0,05$ ), установлением связи ( $r=0,348$ ;  $p \leq 0,01$ ) и гибкостью в общении ( $r=0,170$ ;  $p \leq 0,05$ ).

**Таблица 6.**

**Связь между самоактивацией у людей в разных возрастных периодах и направленностью смысла жизни (N=462), по критерию корреляции Спирмена**

Компоненты направленности на смысл жизни	Возрастные периоды	Компоненты самоактивации										
		Учёт времени	Ценности	Взгляд на природу человека	Потребность познания	Стремление к творчеству	Автономия	Спонтанность	Самосознание	Аутосимпатия	Установление связи	Гибкость в общении
Цели	Ранний подрост.	0,028	0,343**	0,287**	0,083	0,141	0,068	0,156*	-0,030	0,016	0,348**	0,170*
	Подростковый	0,193*	0,256**	0,057	0,344**	0,227**	0,13	0,014	0,243**	0,176*	0,099	0,076
	Зрелость	0,297**	0,076	0,224**	0,243**	0,126	0,09	0,046	0,16	0,264**	0,339**	0,260**
Процесс	Ранний подрост.	0,019	0,146	0,065	-0,056	0,062	0,197*	0,041	-0,002	0,033	0,206**	0,102
	Подростковый	0,134	0,194*	0,034	0,205*	0,213**	0,161	0,094	0,164*	0,264**	0,189*	0,092
	Зрелость	0,242**	0,143	0,184*	0,108	0,143	0,105	0,085	0,118	0,056	0,039	0,096
Результат	Ранний подрост.	-0,001	0,239**	0,143	-0,062	0,225**	0,174*	0,150	0,020	0,064	0,318**	0,100
	Подростковый	0,225**	0,199*	0,084	0,308**	0,286**	0,147	0,077	0,251**	0,326**	0,154	0,159
	Зрелость	0,266**	0,137	0,008	0,14	0,05	0,072	0,11	0,251**	0,146	0,171*	0,172*
Локус контроль - Я	Ранний подрост.	0,026	0,132	0,022	0,186*	0,079	0,101	0,031	0,024	0,112	0,185*	0,099
	Подростковый	0,092	0,101	0,141	0,244**	0,166*	0,011	-0,034	0,131	0,144	0,189*	0,173*
	Зрелость	0,083	-0,022	0,294**	-0,009	-0,1	-0,1	-0,03	-0,059	0,034	0,088	-0,088
Локус контроль - жизнь	Ранний подрост.	-0,064	0,187*	-0,003	-0,020	0,148	-0,011	0,129	-0,069	0,101	0,122	0,087
	Подростковый	0,178*	0,312**	0,121	0,290**	0,269**	0,095	0,075	0,231**	0,304**	0,200*	0,122
	Зрелость	0,206*	0,033	0,287**	-0,012	-0,005	0,033	0,065	0,065	0,282**	0,058	0,088

Примечание: \*  $p \leq 0,05$ ; \*\*  $p \leq 0,01$ .

Из этого можно понять, что наличие у лиц раннего возраста реальных целей, призванных обеспечить их благополучие в будущем, непосредственно влияет на особенности самоактивации. В частности, такие аспекты, как существование у них есть конкретных намерений и планов, которые определяют направленность смысла жизни и перспективу времени, приводит к развитию таких качеств, как преданность своим ценностям, которые помогают им достигать своих целей, обращение внимания на самые важные аспекты жизни, реализация собственных

желаний на основе уважения интересов других, придание значения проблемам окружающих, совершение неожиданных действий, стремление находить решения проблем с помощью спонтанно возникающих идей.

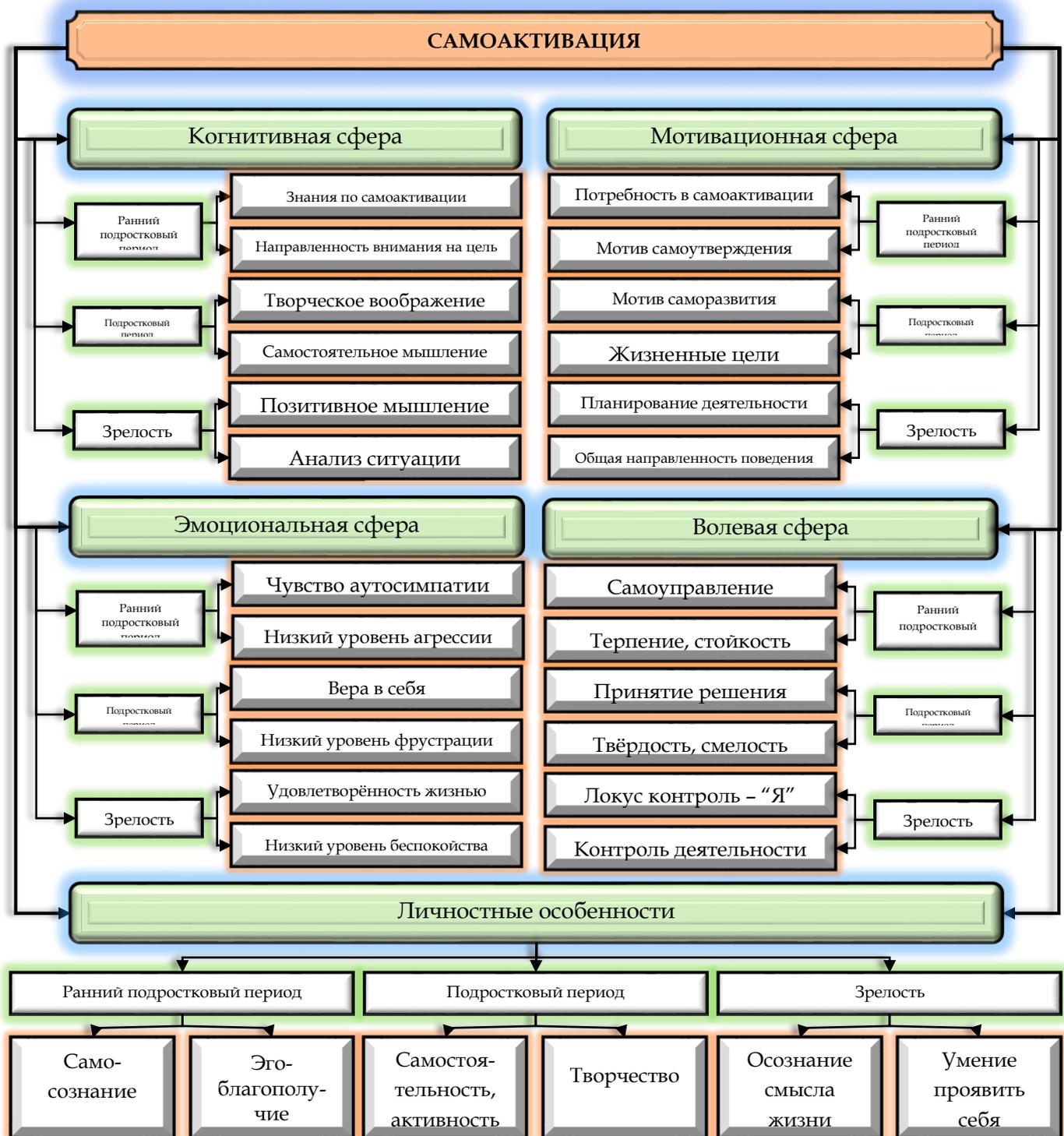
У подростков выявлена значимая положительная связь локуса-контроля «Я» - с потребностями познания ( $r=0,244$ ;  $p\leq 0,01$ ), стремлением к творчеству ( $r=0,166$ ;  $p\leq 0,05$ ), установление связи ( $r=0,189$ ;  $p\leq 0,05$ ) и гибкостью в общении ( $r=0,173$ ;  $p\leq 0,05$ ). Это говорит о том, что у людей в подростковом периоде в результате состояний восприятия себя как сильного субъекта, обладающего достаточной свободой выбора для построения своей жизни в соответствии со своими личными целями и представлениями о её смысле, развиваются такие важные аспекты, как глубокое понимание тайн бытия, чувствительность к изменениям, происходящим внутри них, выдвижение неповторимых идей в ходе деятельности, мобилизация творческих возможностей, демонстрация речевой активности, умение свободно выражать свои навыки общения перед другими, приоритетность качеств адаптивности в ходе беседы, отсутствие ригидности.

В соответствии с показателям испытуемых зрелого периода, наблюдалось, что их жизненные цели имеют значимую положительную связь с учётом времени ( $r=0,297$ ;  $p\leq 0,01$ ), взглядом о природе человека ( $r=0,224$ ;  $p\leq 0,01$ ) и потребностями познания ( $r=0,243$ ;  $p\leq 0,01$ ). Эти показатели означают, что у участников исследования на стадии зрелости существование конкретных целей перед собой, которые служат повышению жизненного благополучия, повышение аспектов реализации действий в соответствии с установленными планами, являются толчком для развития таких особенностей, как обращение внимания на свои текущие мечты и намерения, не слишком привязываться к собственным представлениям о будущем или прошлом, уважение интересов других и анализ проблемных ситуаций, в которых они оказываются, желание узнать заранее последствия вышеупомянутых действий, изучение факторов, которые могут привести к положительным результатам в образе жизни.

В четвёртой главе диссертации под названием **«Возможности развития самоактивации в разных возрастных периодах»** приведены значимость психологических тренингов в развитии особенности самоактивации, а также психологическая модель и механизмы развития самоактивации личности в разных возрастных периодах, эмпирический анализ результатов исследования по эффективности занятий, направленных на формирование самоактивации.

В рамках нашей исследовательской работы в результате эмпирического изучения проявления особенностей самоактивации у людей разных возрастных периодов и влияющих на неё психологических факторов мы разработали авторскую модель развития этого феномена. Данная психологическая модель представлена на рисунке 1 и позволяет в полной мере воспринять особенности самоактивации, происходящей у людей разных возрастных периодов.

Из ситуации, представленной на рисунке 1, мы можем видеть, что авторская модель развития особенностей самоактивации у людей разных возрастных периодов состоит из пяти компонентов, каждый из которых включает в себя определенные психологические аспекты. В частности, когнитивная, эмоциональная, мотивационная, волевая сферы и личностные качества образуют основу самоактивации у людей разных возрастных периодов.



**Рисунок 1. Авторская модель особенности самоактивации личности в разных возрастных периодах.**

Развитие проявления компонентов самоактивации у людей разных возрастных периодов и формирование этих качеств является одной из главных идей, намеченной в нашей исследовательской работе. Поэтому для реализации этой задачи разработана развивающая специальная психологическая программа,

включающая пять разделов, которые служат оказанию положительного влияния на испытуемых (смотрите рисунок 2).

Следовательно, основная концептуальная идея нашей исследовательской работы заключается в развитии особенностей самоактивации путём воздействия на когнитивные, эмоциональные, мотивационные, волевые сферы и личностные качества у лиц раннего подросткового периода, у лиц подросткового периода и лиц зрелого периода.



**Рисунок 2. Механизмы, влияющие на особенности самоактивации личности в разных возрастных периодах.**

В ходе исследования для испытуемых экспериментальной группы с низким уровнем самоактивации организованы специально разработанные занятия по психологическому развитию. После завершения процессов тренинга повторно применена методика Н.Ф.Калина «Диагностика уровня самоактивации личности» для оценки эффективности программы тренинга, направленного на повышение и дальнейшее развитие проявлений особенностей самоактивации у участников экспериментальной и контрольной групп. Полученные результаты количественно и качественно проанализированы и представлены в таблице 7.

В соответствии с результатами проведённого ретеста (смотрите таблицу 7), в экспериментальной группе испытуемых зрелого периода зафиксированы значимые различия между средними баллами отрицательных и положительных цветов при оценке времени ( $Z=-4,71$ ;  $p\leq 0,01$ ). Этот результат можно объяснить тем, что проведенные занятия психологического тренинга стали основой для значительных положительных изменений у людей с низким уровнем сталкивания с трудностями в прогнозировании жизненных моментов и в определенной степени повлияли на увеличение количества таких ситуаций. Например, у таких испытуемых выявлено в определённой степени увеличение ситуаций обращения внимания на настоящий момент, откладывания своей жизни на «потом», отсутствие попыток поиска убежища в прошлом или будущем.

При сравнении средних значений отрицательных и положительных рангов по выраженности показателей у включенных в экспериментальную группу испытуемых раннего подросткового периода ( $Z=-2,33$ ;  $p\leq 0,05$ ) и периода зрелости ( $Z=-2,14$ ;  $p\leq 0,05$ ) выявлены значимые различия между двумя результатами.

**Таблица 7.**

**Проявление особенностей самоактивации у людей в разных возрастных периодах под влиянием формирующего эксперимента (по критерию Вилкоксона)**

Компоненты самоактивации	Возрастные периоды	Экспериментальная группа ( $n_1=15$ ; $n_2=15$ ; $n_3=14$ )		Значение Z	Контрольная группа ( $n_1=15$ ; $n_2=15$ ; $n_3=14$ )		Значение Z
		Отрицательные ранги	Положительные ранги		Отрицательные ранги	Положительные ранги	
Учёт времени	Ранний подростковый	2,80	2,00	-1,80	2,75	2,60	-1,45
	Подростковый	3,24	3,01	-1,67	3,50	2,50	-0,65
	Зрелость	8,30	11,40	-4,71**	5,51	6,20	-0,48
Ценности	Ранний подростковый	7,48	10,35	-2,33*	6,45	6,84	-0,89
	Подростковый	4,50	4,50	-1,70	5,50	5,50	-1,26
	Зрелость	8,55	12,38	-2,14*	4,80	4,95	-0,42
Взгля на природу человека	Ранний подростковый	3,78	2,20	-1,75	3,45	2,49	-1,33
	Подростковый	3,21	3,21	-1,52	2,59	2,55	-0,49
	Зрелость	3,00	2,00	-0,38	6,20	7,30	-1,38
Потребность познания	Ранний подростковый	7,79	9,25	-2,25*	5,32	6,85	-0,39
	Подростковый	8,48	12,14	-4,35**	4,57	5,33	-0,55
	Зрелость	4,60	4,30	-1,41	3,61	3,30	-1,30
Стремление к творчеству	Ранний подростковый	3,25	2,20	-0,42	4,24	6,30	-1,82
	Подростковый	8,98	12,60	-4,62**	3,85	4,24	-0,53
	Зрелость	5,40	5,00	-1,38	4,20	5,27	-0,99
Автономия	Ранний подростковый	4,15	3,50	-1,44	5,11	6,24	-0,76
	Подростковый	8,50	12,50	-4,66**	3,44	4,80	-0,48
	Зрелость	2,99	2,45	-0,44	5,47	5,31	-1,32
Сpontанность	Ранний подростковый	5,00	4,20	-0,57	5,25	6,24	-0,62
	Подростковый	3,50	3,41	-1,63	3,22	3,48	-1,27
	Зрелость	5,11	4,06	-1,54	5,21	4,39	-0,48
Самосознание	Ранний подростковый	7,64	9,63	-2,19*	4,52	6,04	-1,62
	Подростковый	8,10	11,75	-5,05**	5,15	5,90	-1,14
	Зрелость	8,28	12,93	-2,31*	5,14	4,10	-0,37
Аутосимпатия	Ранний подростковый	1,99	2,00	-1,41	2,02	2,10	-1,38
	Подростковый	2,20	2,80	-0,66	3,43	4,27	-1,10
	Зрелость	3,00	3,15	-0,43	5,19	4,80	-0,98
Установление связи	Ранний подростковый	4,80	4,30	-1,64	5,17	5,26	-1,33
	Подростковый	3,19	3,27	-0,53	4,20	4,30	-0,37
	Зрелость	3,50	4,67	-0,05	4,47	5,27	-1,54
Гибкость в общении	Ранний подростковый	4,67	6,75	-0,52	5,57	5,30	-1,14
	Подростковый	3,19	2,47	-0,38	4,28	4,15	-0,98
	Зрелость	5,33	4,00	-1,44	3,18	3,59	-0,29

Примечание: \*  $p\leq 0,05$ ; \*\*  $p\leq 0,01$  ( $n_1$  – численность лиц раннего подросткового возраста,  $n_2$  – численность лиц подросткового возраста,  $n_3$  – численность лиц зрелого возраста).

Из этого видно, что проведенные коррекционно-развивающие занятия оказали положительное влияние на повышение в определённой степени способности участников анализировать факторы, которые они считают

ценными, обращая внимание на ценности, которые будут важны в их будущей жизни и деятельности.

Зафиксированы значимые различия между средними показателями отрицательных и положительных рангов в компоненте потребностей познания у лиц раннего подросткового периода ( $Z=-2,25$ ;  $p\leq 0,05$ ) и у лиц подросткового периода ( $Z=-4,35$ ;  $p\leq 0,01$ ). Этот результат можно интерпретировать так, что проведенные с участниками в этот период тренинговые занятия оказали непосредственное влияние на формирование у них в определённой степени таких психологических особенностей, как самосознание, постоянная готовность к новым впечатлениям, интерес к новому, которое непосредственно не связано с удовлетворением каких-либо потребностей, жажда неповторимости.

При сравнении средних значений отрицательных и положительных рангов по автономии у испытуемых подросткового периода выявлены значимые различия между двумя результатами ( $Z=-4,66$ ;  $p\leq 0,01$ ). Из этих показателей видно, что у испытуемых в экспериментальной группе по этому компоненту проявились более высокие результаты, чем значения до тренинга. Это означает, что коррекционные занятия, оказав влияние на качества самостоятельного принятия решений в жизненных процессах, способность свободно излагать свои мнения, показали, что являются основой для понижения таких положений, как чувство неуверенности в себе, зависимости от других, нехватка инициативности, приоритет мнений других над личными интересами.

Зафиксированы значимые различия между средними показателями отрицательных и положительных рангов компонента самосознания у испытуемых в раннем подростковом периоде ( $Z=-2,19$ ;  $p\leq 0,05$ ), подростковом периоде ( $Z=-5,05$ ;  $p\leq 0,01$ ) и периоде зрелости ( $Z=-2,31$ ;  $p\leq 0,05$ ). Этот результат можно объяснить тем, что проведенные психологические коррекционные занятия, дав толчок возникновению значительных положительных изменений у людей с низким уровнем осознания своих внутренних возможностей, подготовили основу для развития в определённой степени состояний чувствительности к желаниям и потребностям.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе научных изысканий, направленных на исследование психологических основ самоактивации в разных возрастных периодах, сформированы следующие **выводы**:

1. В мировой психологии вопрос формирования самоактивации личности исследован на основе таких факторов, как формирование мотивационной сферы в качестве субъекта деятельности личности, саморазвитие, творческие аспекты саморазвития, удовлетворение потребностей, свобода и проявление себя, осознание смысла жизни, самореализация во внутреннем мире личности.

2. Хотя в изысканиях психологов Узбекистана проблема не исследована в качестве предмета особого исследования, но ими обоснованы такие психологические факторы, влияющие на предмет исследования, как развитие творческих способностей личности, формирование мотивации творческой

активности, развитие личностных качеств, реализация индивидуальных возможностей, мотивационное самоуправление, индивидуально-типологические особенности мышления, самооценка.

3. Систематизированы характеристики категории самоактивации в психологии, раскрыто её содержание. В соответствии с этим в сущности феномена самоактивации находится ряд таких важных процессов, как основные мотивы, действия, направленные на удовлетворение потребностей, стремления, существующие во всей органичной жизни личности, склонности к утверждению своего «Я», результаты реализации смысла жизни, необходимость быть «единственным», «неповторимым» существом, более полное познание и принятие своего внутреннего мира, стремление к неповторимым индивидуальным качествам.

4. Доказано, что в соответствии с выражением самоактивации личности в разных возрастных периодах в разрезе этапов онтогенеза, в зрелом периоде по сравнению с ранним подростковым периодом и подростковым периодом более развиты такие компоненты, как «учёт времени», «взгляд на природу человека», «потребности познания», «самосознание».

5. Доказано, что в соответствии с проявлением феномена самоактивации в увязке с уровнем удовлетворения потребностей и эмоциональной сферой, при реализации внутренних возможностей личности в разных возрастных периодах ведущее место занимают «социальные потребности», «потребность самоактивации», стенические чувства.

6. Обосновано, что в результате влияния индекса удовлетворённости жизнью и субъективного благополучия личности у людей в разных возрастных периодах скрытые индивидуальные качества имеют характер приоритетной связи с такими компонентами, как «интерес к жизни», «последовательность в достижении целей», «экзистенциально-деятельностное благополучие», «Эго-благополучие».

7. Доказано, что в соответствии с выражением самоактивации в увязке с направленностью смысла жизни, у людей в разных возрастных периодах аспекты проявления внутренних возможностей развиваются во взаимной гармонии с «жизненными целями», «жизненной эффективностью», «внутренним контролем – Я».

8. Доказано, что в соответствии с психокоррекционными возможностями развития особенностей самоактивации личности в разных возрастных периодах, самоактивация усиливается путём оказания интенсивного влияния таких механизмов, как «когнитивная», «эмоциональная», «мотивационная», «волевая» сферы и «личностные качества».

На основе приведённых выводов целесообразно представить следующие **практические рекомендации:**

**Для лиц раннего подросткового периода:**

у лиц раннего подросткового возраста необходимо повысить самоактивацию на основе формирования знаний и представлений о проявлении

внутренних возможностей, осознания смысла жизни, анализа системы ценностей и формирования других психологических особенностей;

необходимо развивать самоактивацию у лиц раннего подросткового возраста путём формирования таких важных психологических факторов, как потребность самоактивации, мотивы самоформирования и саморазвития, определение жизненных целей;

у лиц раннего подросткового возраста необходимо развивать самоактивацию путём проведения с учащимися общеобразовательных средних учреждениях, профессиональных школ и академических лицеев таких психологических семинаров-тренингов, как «Ценность жизни», «Маленькие шаги к большим целям», «Секреты превращения в активную личность».

#### **Для лиц подросткового периода:**

необходимо повысить у подростков уровень проявления самоактивации с помощью усиления таких волевых качеств, как действия по самостоятельному управлению личной жизнью, демонстрация решительности в процессах принятия решений, способность воспринимать отрицательные чувства и мнения, регулирование реализуемой деятельности;

необходимо повысить у подростков эффективность процесса развития качеств самоактивации путём совершенствования таких психологических аспектов, как стремление к познанию, нахождение своего места в обществе, пытаться самостоятельно мыслить;

уместно совершенствовать меры по разработке и внедрению в практику мобильных приложений, социальных видеороликов, методических пособий и психологических инструкций, которые служат предотвращению у подростков возникновения чувств неверия в активизацию своих возможностей.

#### **Для лиц зрелого периода:**

необходимо повысить у лиц зрелого периода самоактивацию на основе формирования таких следующих и подобных им психологических особенностей, как жить на основе принципа «здесь и сейчас», не оставаться привязанными к отрицательным воспоминаниям прошлого, формировать уместные выводы из жизненного опыта;

необходимо развивать у лиц зрелого периода самоактивацию путём формирования таких важных психологических факторов, как определение новых целей, существование ещё возможностей для действий, смелость в деятельности; целесообразно совершенствовать у лиц зрелого периода качества самоактивации путём налаживания психологических услуг, направленных на предотвращение экзистенциальных кризисов, повышение страсти жить.

**A ONE-TIME SCIENTIFIC COUNCIL ESTABLISHED UNDER  
ACADEMIC AWARD SCIENCE COUNCIL PhD.03/30.12.2021.P.26.02  
AT UZBEKISTAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

---

**UZBEKISTAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED  
AFTER NIZAMI**

**KURBANBAEV AZIMBEK NAZIRBOY UGLI**

**PSYCHOLOGICAL FOUNDATIONS OF SELF-ACTIVATION IN  
DIFFERENT AGE PERIODS**

**19.00.06 – Age and pedagogical psychology. Developmental psychology**

**ABSTRACT OF THE DISSERTATION OF DOCTOR OF PSYCHOLOGICAL  
SCIENCES (DSc)**

**Tashkent – 2025**

**The theme of the dissertation of Doctor of Psychological Sciences (DSc) was registered by the Supreme Attestation Commission under the Ministry of Higher Education, Science and Innovations of the Republic of Uzbekistan under the number B2025.1.DSc/P243.**

The dissertation has been prepared at Uzbekistan National Pedagogical University named after Nizami.

The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, and English (abstract)) on the Scientific council website [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz) and the website Ziyonet information and educational portal website [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz).

**Academic Advisor:** **Abdullayeva Dilbar Ubaydullayevna**  
Doctor of psychological science, professor

**Official opponents:** **Begmatov Abdullajon Sirojiddinovich**  
Doctor of philosophical sciences, professor

**Nazarov Akmal Mardonovich**  
Doctor of psychological science, professor

**Qabulov Qosimboy Pirjonovich**  
Doctor of philosophical sciences, associate professor

**Leading organization:** **Tashkent State University of Oriental Studies**

The defense of the dissertation will be held on «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 at \_\_\_\_\_ at the meeting of a One-time scientific council established under the Scientific council No PhD.03/30.12.2021.P.26.02 at Uzbekistan National pedagogical university named after Nizami (Address: 100011, Tashkent city, Chilanzar district, Bunyodkor str., home 27. Tel.: (99871) 276-79-11; fax: (99871) 276-80-86, e-mail: [tdpu\\_kengash@edu.uz](mailto:tdpu_kengash@edu.uz).)

The dissertation can be reviewed in the Information-resource center at Uzbekistan National pedagogical university (registration number \_\_\_\_\_). Address: 100011, Tashkent city, Chilanzar district, Bunyodkor str., home 27. Tel.: (71) 246-90-38; fax: (71) 246-90-39; fax: (71) 246-90-37.

The dissertation abstract was distributed on «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 y.  
(Mail protocol register No \_\_\_\_\_ on «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025).

**F.A. Akramova**  
Chairman of Academic Award Science  
Council Doctor of Psychological Sciences,  
Professor

**N.B. Atabayeva**  
Scientific Secretary of Academic Award  
Science Council Doctor of Psychological  
Sciences, Professor

**Z.T. Nishanova**  
Chairman on Scientific seminar at  
Academic Award Science Council Doctor  
of Psychological Sciences, Professor

## **INTRODUCTION (annotation of the Doctor of Psychological Sciences (DSc) thesis)**

**The aim of the research** is to develop recommendations for enhancing self-activation based on a study of its psychological foundations across different age periods.

**The object of the research** is the process of self-activation across different age periods, and 169 individuals from Tashkent city were surveyed, including 58 early adolescents, 56 adolescents, and 55 adults; 147 individuals from Khorezm region, including 49 early adolescents, 52 adolescents, and 46 adults; and 146 individuals from Andijan region, including 51 early adolescents, 51 adolescents, and 44 adults – a total of 462 respondents were involved.

**The scientific novelty of research** consists of the following:

according to the expression of self-activation in individuals of different ages across the stages of ontogenesis, it has been proven that in early adolescence and adolescence, as a result of a person's focus on the present moment, sincere and positive interpersonal relationships that can be interpreted as a stable basis, an attempt to know the factors that ensure the well-being of one's life, and a high level of sensitivity to one's inner desires and needs, the components of «time orientation», «view of human nature», «needs for knowledge», and «self-awareness» are more developed in them;

according to the fact that the phenomenon of self-activation is manifested depending on the level of satisfaction of needs and the emotional sphere, it has been proven that «social needs», «need for self-actualization», and sthenic emotions play a leading role in realizing internal potential in individuals of different ages due to the ability to demonstrate hidden abilities in front of others, the desire to use forces and means that help achieve set goals, an optimistic attitude towards life, and the active expression of positive emotions;

as a result of the impact of life satisfaction index and subjective well-being on self-activation, it is substantiated that the latent individual traits of individuals of different ages have a preferential relationship with the components of «interest in life», «consistency in achieving goals», «existential-active well-being», «ego-well-being» due to the proportional relationship between the characteristics of feeling enthusiasm for one's life, stability in achieving goals, the eventful and meaningful richness of life, and satisfaction with the inner subjective world with the qualities of becoming an active person;

according to the expression of self-activation in relation to the orientation of life content, it has been proven that the aspects of the manifestation of internal potential in people of different ages develop harmoniously with «life goals», «life effectiveness», «locus of control - I» due to the predominant occurrence of situations in which the subject has goals that determine the existential value, direction and time perspective in the future, feels how effective and meaningful the past moments of life were, perceives himself as a strong person with sufficient freedom of choice to manage various processes;

in accordance with the possibilities of constructively developing self-activation characteristics in individuals of different age groups, it has been proven that self-activation is enhanced through intensive influence on mechanisms such as «cognitive», «emotional», «motivational», «volitional» areas and «personal qualities», based on the dominance of qualities such as positive thinking, positive emotions, awareness of needs, motives and goals, determination in the realization of internal possibilities, and the desire for independence.

**Implementation of research results.** As a result of researching the problem of psychological foundations of self-activation in different age periods:

according to the expression of self-activation in individuals of different ages across the stages of ontogenesis, it has been proven that in early adolescence and adolescence, as a result of a person's focus on the present moment, sincere and positive interpersonal relationships that can be interpreted as a stable basis, an attempt to know the factors that ensure the well-being of one's life, and a high level of sensitivity to one's inner desires and needs, the components of «time orientation», «view of human nature», «needs for knowledge», and «self-awareness» are more developed in them. This conclusion was incorporated into the «Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology», «Psychocorrection» modules by the order of the Psychological Training and Scientific Center of Uzbekistan National Pedagogical University, dated June 19, 2025, PM-371 (according to the certificate dated June 16, 2025, PM-371a). As a result, opportunities have been created to identify different aspects of the manifestation of self-activation during early adolescence, adolescence, and adulthood.

according to the fact that the phenomenon of self-activation is manifested depending on the level of satisfaction of needs and the emotional sphere, it has been proven that «social needs», «need for self-actualization», and sthenic emotions play a leading role in realizing internal potential in individuals of different ages due to the ability to demonstrate hidden abilities in front of others, the desire to use forces and means that help achieve set goals, an optimistic attitude towards life, and the active expression of positive emotions. This conclusion was incorporated into the «Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology», «Psychocorrection» modules by the order of the Psychological Training and Scientific Center of Uzbekistan National Pedagogical University, dated June 19, 2025, PM-371 (according to the certificate dated June 16, 2025, PM-371a). As a result, the relationship between the level of need satisfaction and the emotional sphere with a person's self-activation at different ages was revealed.

as a result of the impact of life satisfaction index and subjective well-being on self-activation, it is substantiated that the latent individual traits of individuals of different ages have a preferential relationship with the components of «interest in life», «consistency in achieving goals», «existential-active well-being», «ego-well-being» due to the proportional relationship between the characteristics of feeling enthusiasm for one's life, stability in achieving goals, the eventful and meaningful richness of life, and satisfaction with the inner subjective world with the qualities of becoming an active person. This conclusion was incorporated into the «Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology», «Psychocorrection» modules by the order of the

Psychological Training and Scientific Center of Uzbekistan National Pedagogical University, dated June 19, 2025, PM-371 (according to the certificate dated June 16, 2025, PM-371a). As a result, the relationship between the life satisfaction index and subjective well-being of individuals at different ages was established.

according to the expression of self-activation in relation to the orientation of life content, it has been proven that the aspects of the manifestation of internal potential in people of different ages develop harmoniously with «life goals», «life effectiveness», «locus of control – I» due to the predominant occurrence of situations in which the subject has goals that determine the existential value, direction and time perspective in the future, feels how effective and meaningful the past moments of life were, perceives himself as a strong person with sufficient freedom of choice to manage various processes. This conclusion was incorporated into the «Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology», «Psychocorrection» modules by the order of the Psychological Training and Scientific Center of Uzbekistan National Pedagogical University, dated June 19, 2025, PM-371 (according to the certificate dated June 16, 2025, PM-371a). As a result, the influence of life meaning orientation on individual self-activation at different age periods was analyzed.

in accordance with the possibilities of constructively developing self-activation characteristics in individuals of different age groups, it has been proven that self-activation is enhanced through intensive influence on mechanisms such as «cognitive», «emotional», «motivational», «volitional» areas and «personal qualities», based on the dominance of qualities such as positive thinking, positive emotions, awareness of needs, motives and goals, determination in the realization of internal possibilities, and the desire for independence. This conclusion was incorporated into the «Psychology of Ontogenesis. Differential Psychology», «Psychocorrection» modules by the order of the Psychological Training and Scientific Center of Uzbekistan National Pedagogical University, dated June 19, 2025, PM-371 (according to the certificate dated June 16, 2025, PM-371a). As a result, a psychocorrectional program was developed to develop self-activation in individuals of different ages, and practical possibilities for evaluating its effectiveness were demonstrated.

**The announcement of the results of the research.** 17 scientific works, including 1 monograph, were published on the main results of the research work. 12 articles, including 10 republican and 2 foreign journal, were published in scientific publications recommended for publication of the main scientific results of dissertations of the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan.

**Structure and scope of the study.** The dissertation consists of an introduction, four chapters, a conclusion, a list of references and appendices. The total length of the dissertation is 207 pages.

**E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI**  
**СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ**  
**LIST OF PUBLICATIONS**

**I bo'lim (I часть; I part)**

1. Qurbonboyev A.N. O'zini o'zi faollashtirish fenomenining talabalik davrida namoyon bo'lishi // Monografiya. ISBN 978-9910-639-45-6. – T.: «Zuxro baraka biznes» nashriyoti, 2025. – 176 b.

2. Qurbonboyev A.N. Talabalik davrida o'zini o'zi faollashtirish komponentlari orasidagi aloqadorliklar // Ta'limda istiqbolli izlanishlar. ISSN 3030-380X. – Buxoro, 2024. №9. – B. 179-185. <https://fanistiqbollari.uz/index.php/fanistiqbollari/issue/archive>.

3. Qurbonboyev A.N. Shaxsda avtonomlikning shakllanishi o'quv faoliyatida o'zini o'zi faollashtirish omili sifatida // Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. ISSN 3030-3710 (P); 3030-3095 (E). – Buxoro, 2024. №8. – B. 93-96. <https://buxpxti.uz/newspaper/2024>.

4. Qurbonboyev A.N. Talabalar o'zini o'zi faollashtirishida korreksion metodlarning o'rni // Osiyo xalqaro universiteti axborotnomasi. ISSN 3030-3796 e; ISSN 3060-4915 p. – Buxoro, 2024. №6. – B. 197-203. <https://scientificjournal.uz/>.

5. Qurbonboyev A.N. Talabalar o'zini o'zi faollashtirishiga o'quv motivatsiyasining ta'siri // Ta'limda istiqbolli izlanishlar. ISSN 3030-380X. – Buxoro, 2024. №10. – B. 6-12. <https://fanistiqbollari.uz/index.php/fanistiqbollari/issue/archive>.

6. Qurbonboyev A.N. O'zini o'zi faollashtirishning yuzaga kelishida o'quv faoliyatidan qoniqqanlik darajasining ahamiyati // Pedagogik akmeologiya. ISSN 2181-3787; E-ISSN 2181-3795. – Buxoro, 2024. №9/17. – B. 129-134.

7. Qurbonboyev A.N. Shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga avtonomlik va tobelik xususiyatlarining ta'siri // Guliston davlat universiteti axborotnomasi. ISSN 2181-7367; E-ISSN 2181-1172 – Guliston, 2024. №4/113. – B. 179-183. <https://www.guldu.uz>

8. Qurbonboyev A.N. Shaxsning o'zini o'zi faollashtirishiga ta'sir ko'rsatish imkoniyatlari // Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti ilmiy axborotnomasi. ISSN 3030-3710 (P); 3030-3095 (E). – Buxoro, 2025. №1. – B. 93-96. <https://buxpxti.uz/newspaper/2024>.

9. Qurbonboyev A.N. Shaxsda o'zini o'zi faollashtirish va kasbiy yo'nalganlik xususiyatlari o'rtasidagi aloqadorlikning namoyon bo'lishi // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar. ISSN 2181-1709 (P); 2181-1717 (E). – Buxoro, 2025. №1. – B. 486-490. <https://interscience.uz/index.php/home/issue/view/74/242>.

10. Qurbonboyev A.N. Shaxsda o'zini o'zi faollashtirish fenomeni namoyon bo'lishining nazariy va empirik tahlili // Qo'qon davlat pedagogika instituti ilmiy xabarlar. ISSN 3030-3958. – Qo'qon, 2025. №1. – B. 269-275. <https://pedtest.i-edu.uz/index.php/journal/user/register>.

11. Qurbonboyev A.N. Turli yosh davrlarida shaxs o'zini o'zi faollashtirishiga emotsional sohaning ta'siri // Ta'limda istiqbolli izlanishlar. ISSN 3030-380X. –

Buxoro, 2025. №5. – B. 124-128. <https://fanistiqbollari.uz/index.php/fanistiqbollari/issue/archive>.

12. Qurbonboyev A.N. The level of satisfaction with study activity as a self-activating mechanism in student period // Вестник интегративной психологии. ISBN 978-5-9527-02-16-5. – Ярославль, 2023. №29. – С. 202-207. (19.00.00; №2).

13. Qurbonboyev A.N. Dynamics of students' self-actualization in the educational process // Вестник интегративной психологии. ISBN 978-5-9527-02-16-5. – Ярославль, 2024. №34. – С. 184-188. (19.00.00; №2).

14. Qurbonboyev A.N. Explanation of the problem of self-actulization in humanistic psychology // International conference on educational discoveries and humanities. – Russia, 2025. – P. 100-105. <https://econferies.com/index.php/4/issue/view/8>

15. Qurbonboyev A.N. Psixologiyada o‘zini o‘zi faollashtirish kategoriyasining Abraham Maslou tomonidan o‘rganilishi // Zamonaviy shaxs rivojlanishining psixologik xususiyatlari mavzusidagi xalqaro ilmiy konferensiya. – Toshkent, 2024. – B. 80-82.

16. Qurbonboyev A.N. Talabalar o‘zini o‘zi faollashtirishining o‘ziga xosliklari // Yoshlar ta’lim-tarbiyasi jarayonida psixologik yetuklikni shakllantirish va rivojlantirishning ilmiy-amaliy asoslari mavzusidagi respublika ilmiy-amaliy konferensiya. – Toshkent, 2023. – B. 477-480.

17. Qurbonboyev A.N. Ta’lim jarayonida talabalar o‘zini o‘zi faollashtirishi muammosining mahalliy muhitda o‘rganilishi // O‘zbekistonda pedagog kadrlarni tayyorlashning muammo va yechimlari mavzusidagi respublika ilmiy-texnik konferensiya. – Toshkent, 2024. – B. 432-434.

## **II bo‘lim (II часть; II part)**

18. Qurbonboyev A.N. Shaxs o‘zini o‘zi faollashtirishi tushunchasining ilmiy mohiyati // Maktabgacha va maktab ta’limi. – Toshkent, 2023. №1. – B. 199-201.

19. Qurbonboyev A.N. Shaxsning o‘zini o‘zi faollashtirish xususiyati muhim psixologik omil sifatida // Milliy ta’lim yaratilishida innovatsion yondashuvlar mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya. – Navoiy. 2023. – B. 177-178.

Avtoreferat O‘ZMPU “Ilmiy axborotlari” jurnali tahririyati tomonidan 2025-yil 18-dekabrda tahrirdan o‘tkazildi.

Bosishga ruxsat etildi: 19.12.2025-yil  
Bichimi 60x84 1/16, “Times New Roman”  
garniturada raqamli bosma usulida bosildi.  
Nashriyot bosma tabog‘i 5.0. Adadi: 100. Buyurtma: № 67  
Bahosi kelishuv asosida

Nizomiy nomidagi O‘zbekiston milliy pedagogika  
universiteti bosmaxonasida chop etildi.  
Manzil: Toshkent shahar, Chilonzor tumani,  
Bunyodkor ko‘chasi, 27-uy.