Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 159.9
IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR

TASHQI QIYOFA TRANSFORMATSIYASI VA TANA OBRAZI (BODY IMAGE) MUAMMOSINING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Munira Abdukarim qizi Sulaymonova*
Oila va gender ilmiy tadqiqot instituti 1-kurs tayanch doktaranti
✉ sulaymanovamunira322@mail.com

ANNOTATSIYA

Mazkur tezisda tana obrazi (body image) va tashqi qiyofa transformatsiyasining psixologik determinantlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi – shaxsning o'z tanasi va tashqi ko'rinishiga nisbatan munosabatini shakllantiruvchi ichki (identifikatsiya, o'z-o'zini baholash) va tashqi (ijtimoiy muhit, madaniyat, ommaviy axborot vositalari) omillarni nazariy jihatdan asoslashdan iborat.

Kalit so'zlar

tana obrazi, tashqi qiyofa, psixologik determinantlar, identifikatsiya, o'z-o'zini baholash, ijtimoiy taqqoslash nazariyasi, media ta'siri.

DOI: 10.5281/zenodo.21835569

KIRISH

Tana obrazi va tashqi qiyofa transformatsiyasining nazariy asoslari zamonaviy psixologiya fanining eng dolzarb tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi[1]. Ushbu soha, avvalambor, shaxsning o'zini qanday idrok etishini, uning tashqi ko'rinishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayonlarni hamda shaxsning ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sirini o'rganadi. Tana obrazi inson identifikatsiyasining tarkibiy qismi bo'lib, u nafaqat shaxsning tashqi qiyofasini, balki unga nisbatan shakllangan munosabatlarni va o'z-o'zini baholash darajasini ham belgilaydi.

Nazariy jihatdan, tana obrazi psixologiyada shakllangan identifikatsiya jarayonlari bilan uzviy bog'liq bo'lib, u shaxsning o'zini qanday qabul qilishi va tashqi ko'rinishiga nisbatan munosabatini belgilashda muhim rol o'ynaydi[2]. Ushbu jarayon, ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davrida, shaxsning individ sifatida rivojlanishi uchun alohida ahamiyat kasb etadi hamda uning o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy ko'rinishi bilan bog'liq xavotirlar va psixologik komplekslarni shakllantirishga sabab bo'ladi. Tana obrazining rivojlanishi, shuningdek, shaxsning ijtimoiy ta'sirlar, ommaviy axborot vositalari va zamonaviy texnologiyalar bilan uzluksiz aloqadorlikda kechadi, bu esa barcha ko'rsatilgan omillarning psixologik determinantlar bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi.

Qiyofa va tana obraziga oid psixologik determinantlar shaxsning o'zini anglashi va o'zaro shaxslararo munosabatlarni shakllantirishida muhim o'rin tutadi. O'z-o'zini baholash jarayonida shaxs o'zining tashqi ko'rinishi va tanasi haqidagi tasavvurlarini shakllantiradi, bu esa uning ichki dunyosining asosiy tarkibiy qismiga aylanadi[3]. O'z-o'zini baholashning ijobiy yoki salbiy yo'nalishda kechishi shaxsning ijtimoiy muhitda qabul qilinishiga va o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazkur jarayonda shaxsning tashqi

[1]Cash T.F. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. – New York: The Guilford Press, 2004.
[2]Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
[3]Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.

qiyofasiga nisbatan ehtiyojlari, ijtimoiy yutuqlarga intilishi hamda jamiyatda qaror topgan estetik standartlar muhim omillar sifatida namoyon bo‘ladi.

Identifikatsiya jarayonlari o‘z navbatida shaxsning o‘zligini anglashida va boshqa shaxslar bilan taqqoslashida muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada ijtimoiy taqqoslash nazariyasi alohida e’tiborga loyiqdir, unga ko‘ra shaxs o‘z qobiliyati va tashqi ko‘rinishini atrofdagilar bilan qiyoslash orqali baholaydi[4]. Davrning madaniy baholash me’yorlari va jamiyatning ijtimoiy normativlari shaxsning identifikatsiya jarayoniga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu jarayonlar orqali shaxs o‘zining ijtimoiy rolini, qadr-qimmatini va tashqi ko‘rinishga oid tasavvurlarini shakllantiradi. Ba’zi hollarda identifikatsiya jarayonlaridagi nomuvofiqlik yoki ziddiyat shaxsning o‘z-o‘zini qabul qilishi va yangi tashqi qiyofani shakllantirishdagi muvaffaqiyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Boshqa psixologik omillar, xususan, xavotir va depressiya shaxslarning tana obrazi va tashqi qiyofaga bo‘lgan munosabatini tubdan o‘zgartirishi mumkin[5]. Xavotir va depressiv kayfiyat buzilishlari shaxsning tashqi ko‘rinishiga nisbatan o‘z-o‘zini baholashini salbiy tomonga siljitadi hamda tasdiqlanmagan, buzib talqin qilingan fikrlarning shakllanishiga olib keladi. Bunday holatlar o‘z navbatida shaxsning tanasi va tashqi qiyofasi bilan bog’liq muammolarini yanada chuqurlashtiradi hamda ixtisoslashgan psixologik-tibbiy yordamga bo‘lgan ehtiyojni kuchaytiradi.

Shu bilan birga, psixologik determinantlarning shakllanishida madaniyat, ijtimoiy muhit va ta’lim muassasalari bilan bog’liq omillar muhim o‘rin tutadi. Turli madaniyatlarda tana obraziga nisbatan qaror topgan standartlar va ijtimoiy normalar shaxslarning tashqi qiyofaga bo‘lgan munosabatini shakllantiradi[6]. Ommaviy axborot vositalari va zamonaviy texnologiyalarning ta’siri, ayniqsa, yoshlar va keng auditoriya uchun ‘ideal’ tana obrazlarini targ’ib qilish orqali shaxslarning o‘z-o‘zini qabul qilish jarayonlariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu omillar insonlarning o‘z tashqi ko‘rinishini qabul qilishi va unga nisbatan ijobiy munosabatda bo‘lishini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa o‘rnida shuni ta’kidlash mumkinki, psixologik determinantlar shaxsning tashqi ko‘rinishi va tana obrazi bilan bog’liq muammolarini hal etishda muhim o‘rin tutadi. Ular shaxsning individ sifatida rivojlanishi, ijtimoiy muhitga moslashishi va o‘z-o‘zini qabul qilish jarayonida asosiy ta’sir etuvchi omillar hisoblanadi. Ushbu omillarni ilmiy jihatdan to‘g’ri tahlil qilish va inobatga olish psixologik yordam ko‘rsatish hamda profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Cash T.F. Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. – New York: The Guilford Press, 2004.
2. Erikson E.H. Identity: Youth and Crisis. – New York: W.W. Norton & Company, 1968.
3. Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton: Princeton University Press, 1965.
4. Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7, № 2. – P. 117–140.
5. Thompson J.K. Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment. – Washington, DC: American Psychological Association, 1996.
6. Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. – 2nd ed. – London: Routledge, 2008

[4]Festinger L. A Theory of Social Comparison Processes // Human Relations. – 1954. – Vol. 7, № 2. – P. 117–140.

[5]Thompson J.K. Body Image, Eating Disorders, and Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment. – Washington, DC: American Psychological Association, 1996.

[66]Grogan S. Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children. – 2nd ed. – London: Routledge, 2008.