

**O'ZINI O'ZI ANGLASH : PSIXOLOGIYA VA SHAXSIY
RIVOJLANTIRISHDAGI ROLI**

Ravshanbekova Asalxon

Samarqand davlat chet tillari instituti Ingliz tili

fakulteti 1-kurs 2403 guruh talabasi

Kirish: O'zini o'zi anglash kishining o'z xulq - atvorini , hissiyotlari va fikrlash jarayonlarini tushunishdir. Bu jarayon shaxsiy rivojlanishi va qaror qabul qilishda muhim ro'l o'ynaydi. Ushbu maqolada o'zini o'zi anglash psixologik jixatlari , muammolari , rivojlanishi strategiyalari va ijtimoiy ta'siri haqida bahs yuritiladi.

Tayanch so'zlar : jamiyat , shaxs, jarayon, nazariya, omillar

O'zini o'zi anglashning psixologik muammo sifatida:

O'zini o'zi anglash jarayoni shaxsiy tajribalar va psixologik omillarga bog'liq deb o'ylayman. Depressiya va xavotir kabi psixologik muammolar o'zini anglash jarayonini qiyinlashtiradi. O'zini bilish jarayoni individualning o'zida ishonch hissi va hayotiy qadriyatlarni anglashiga albatta ta'sir qiladi deb hisoblayman. Ishonchsizlik esa shaxsning o'ziga nisbatan tasavvurida muammo yaratadi.

O'zini o'zi anglash inson hayotida muhim ahamiyatga ega bo'lgan murakkab jarayondir. U o'z-o'zini tushunish, qadriyatlarni aniqlash, maqsadlarni belgilash va ularga erishish yo'llarini topish bilan bog'liq. Ammo, bu jarayon har doim ham bemalol o'tmaydi. O'zini o'zi anglashning psixologik muammosiga aylangan hollarda, inson o'ziga bo'lgan ishonchsizlik, qiyinchiliklarni engishda qiyinliklar, o'z his-tuyg'ularini anglab yetishda qiyinchiliklar, hayot maqsadini topishda qiyinchiliklar va boshqa ko'plab muammolarga duch kelishi mumkin.

O'zini o'zi anglash psixologik muammoni emas, balki rivojlanish jarayoni sifatida qarash kerak. Bu jarayonda qiyinchiliklar va to'siqlarni o'z ichiga oladi, lekin ularni engib o'tish orqali biz o'zimizga bo'lgan tushunchamizni chuqurlashtirib, to'g'ri yo'lni tanlaymiz.

O'zini o'zi anglashda qiyinchiliklarning ko'plab sabablari mavjud:

- Ijtimoiy bosim: O'zini o'zi anglashda ijtimoiy normalar, qarashlar va stereotipga moslashish talabi qiyinchiliklar tug'dirishi mumkin.
- Oilaviy muhit: Oilada salbiy munosabatlar, bosim va tanqidlar o'zini o'zi anglashga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- Ta'lim tizimi: Talabalarga o'z qiziqishlarini, iste'dodlarini va maqsadlarini erkin o'rganish imkoniyati berilmaydigan ta'lim tizimi o'zini o'zi anglashga salbiy ta'sir ko'rsatadi.
- O'z-o'zini tanqid qilish: O'ziga bo'lgan salbiy fikrlar, tanqid va o'zini past baholash o'zini o'zi anglash jarayonini to'sib qo'yishi mumkin.

O'zini o'zi anglash muammosini yechish uchun bir qator choralarni ko'rish mumkin:

- O'zini qabul qilish: O'zining kamchiliklari va kuchli tomonlarini tan olish va qabul qilish muhimdir.
- O'zini o'zi o'rganish: O'zini o'zi yaxshi bilish uchun shaxsiy xususiyatlarini, qiziqishlarini va iste'dodlarini tahlil qilish, o'z his-tuyg'ularini anglab yetish va ularni boshqarishni o'rganish zarur.
- Maqsadlar qo'yish: Maqsadlarni aniqlash va ularga erishish uchun reja tuzish o'zini o'zi anglashga hissa qo'shadi.
- Ijtimoiy aloqalarni rivojlantirish: Ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va o'ziga ishonchli odamlar bilan muloqot qilish o'zini o'zi anglashga yordam beradi.
- Professional yordam: Psixologga murojaat qilish o'zini o'zi anglash jarayonida yuzaga kelgan qiyinchiliklarni yengishga va o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlashga yordam beradi, o'zini o'zi anglash jarayoni murakkab va qiyin bo'lishi mumkin. Biroq, bu muammo sifatida emas, balki o'sish va rivojlanishning bir qismi sifatida qarash muhimdir.

O'zini o'zi anglash jarayoni :

Psixologik omillar o'zini o'zi anglash jarayonida juda muhim hisoblanadi. Bolalik tajribalari, ta'lim, ijtimoiy muhiy va shaxsiy qobiliyatlar o'zini anglashga ta'sir qiladi. O'ziga xoslik, muvofiqlik va qobiliyatlarini anglash -- bularning barchasi

shaxsning o'zini bilish jarayonida muhim ingredientlardir.

O'zini O'zi Anglash: Psixologik Nazariyalar va Ularning Turli Yondashuvlari

Sigmund Freyd, psixodinamik psixologiyaning asoschisi, o'zini o'zi anglashni "Ego" ning rivojlanishi bilan bog'laydi. "Ego" - bu shaxsning ongsiz va ongsiz qismlarini muvozanatlash va boshqarishga harakat qiladigan ongning qismi.

Freydning fikricha, shaxs o'zini o'zi anglashni bolalik tajribalari, oilaviy munosabatlari va o'ziga bo'lgan istaklarini anglash orqali rivojlantiradi. Carl Jung, Freydning izdoshi, o'zini o'zi anglashni "Individuatsiya" jarayoni deb ataydi. Bu jarayon o'z-o'zini kashf qilish, o'ziga xoslikni shakllantirish, o'z qadriyatlarini aniqlash va o'z potentsialini amalga oshirishni o'z ichiga oladi. Psixodinamik nazariyalar o'zini o'zi anglashning ildizlarini ongsiz his-tuyg'ular, bolalik tajribalari va shaxsiy rivojlanishning kompleks jihatlari bilan bog'laydi.

O'zini o'zi anglashning ijtimoiy ta'siri:

O'zini o'zi anglash jarayonining jamiyatga qabul qilinishi va shaxs o'zini to'liq his qilishida ahamiyatga ega hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlar, yaqin insonlar bilan o'zaro aloqalar o'zini anglashni kuchaytiradi. Shaxsiy o'zini anglash boshqalar bilan munosabatda ham muhim ro'l o'ynaydi.

Xulosa : O'zini o'zi anglash rivojlanish uchun muhimdir. U shaxsning o'ziga xosligini, shaxsiyatini va doimiy o'zgaruvchan dunyoda joyini topishiga yordam beradi. Psixologik yordam va zamonaviy strategiyalar o'zini o'zi anglash muammolari bilan kurashishda samara beradi. Ushbu jarayon o'z o'zini anglash va o'zini bilish uchun amalga oshirilishi zarur.

Maqola o'zini o'zi anglashning bir nechta tomonlarini tahlil qilib, bu jarayonini yanada chuqur tushunishga ko'mak beradi. O'zini o'zi anglash kop qirrali jarayon bo'lib, ham shaxs, ham jamiyat uchun muhim ahamiyatga ega.

Foydalanadigan adabiyotlar :

1. Zarifboy Ibodullayev " Asab va ruhiyat" kitobi Buyuk Fred va psixoanaliz ta'limoti
2. "O'zlikni anglash san'ati " Doktor Maryam 2024yil