SHAXSIY O‘SISH VA O‘ZINI ANGLASH PSIXOLOGIYASI

Eshquvvatova Farida Kozimovna - Guliston shahar 8-sonli umumiy o‘rta ta’lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada shaxsiy o‘sish va o‘zini anglash psixologiyasining nazariy asoslari yoritilgan. Shaxsiy o‘sish — insonning ichki salohiyatini rivojlantirish jarayoni sifatida, o‘zini anglash esa — insonning o‘z his-tuyg‘ulari, fikrlari va imkoniyatlarini tushunishi sifatida talqin etiladi. Maqolada o‘zini anglashning ahamiyati, uni shakllantirish usullari hamda psixologik to‘siqlar tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘zini anglagan shaxsning jamiyatdagi o‘rni va barqaror rivojlanishiga urg‘u beriladi. Maqola ta’lim, shaxsiy rivojlanish va psixologik maslahat sohalarida faoliyat yurituvchilar uchun foydalidir.

Zamonaviy jamiyatda inson hayotidan rozi bo‘lish, ichki muvozanat va muvaffaqiyatli faoliyat yuritish ko‘p jihatdan uning o‘zini anglash darajasiga bog‘liq. Psixologiyada bu shaxsiy o‘sish va o‘zini anglash tushunchalari bilan izohlanadi.

Shaxsiy o‘sish - bu insonning o‘z ustida ishlashi, intellektual, axloqiy, emotsional va ijtimoiy jihatdan etuklikka erishish jarayonidir.

Asosiy belgilar:

Ichki motivatsiyaning oshishi;

Maqsadlarni ongli tanlash;

O‘z ustida ishlashga tayyorlik;

Hayotdan mazmun izlash;

O‘zini anglash - bu insonning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari, kuchli va zaif tomonlarini tushunishi. Bu tushuncha A. Maslou, K. Rojers kabi psixologlarning asarlarida asosiy o‘rin egallagan.

Maslou nazariyasiga ko‘ra:

O‘zini anglash - bu inson o‘z salohiyatini to‘liq ro‘yobga chiqarishidir. Bu jarayon shaxsni ruhiy barqarorlikka olib keladi. O‘zini anglashning muhimligi shundan iboratki, O‘zini tanigan inson hissiyotlarini boshqara oladi (Stressni boshqarish). O‘zini anglagan odam boshqalarni ham tushunishga harakat qiladi. Inson o‘z imkoniyatlarini bilsa, to‘g‘ri yo‘lni tanlay oladi (Hayotiy qarorlar). O‘zini anglagan odamda ruhiy barqarorlik va hayotdan mamnunlik ortadi (Ichki muvozanat).

Demak o‘zini anglash (o‘zini tanish) - shaxsiy o‘sish va hayotiy qarorlarni ongli qabul qilish uchun zarur. Quyidagi tavsiyalar orqali inson o‘zini chuqurroq anglashi boshlashi mumkin:

1. Kunlik yozuv yuritish (journaling). Har kuni 5-10 daqiqa o‘zi haqida yozish, “Bugun nima his qildim?”, “Nega bunday bo‘ldi?” degan savollarga javob yozish yaxshi natija beradi. Kundalik o‘zgarishlarni ko‘ra boshlaysiz. O‘z fikrlaringizni yozish — ongni tozalaydi, o‘zgarishlarni kuzatish imkonini beradi.

2. Meditatsiya va ichki tahlil. Tinclanish va o‘z ustida fikrlash - o‘z holatingizni chuqurroq tushunishga yordam beradi.

3. Ortiqcha tanqidni kamaytirish. O‘zini qattiq tanqid qilish - o‘sishga to‘sqinlik qiladi. O‘zingizga nisbatan insofli va konstruktiv bo‘ling. O‘zingiz haqingdagi fikrlarni avtomatik qabul qilmang.

4. Baholash emas, kuzatish. O‘z xatti-harakatlaringizni xolis kuzatishga harakat qiling - “Nega bunday qildim?” degan savolni ko‘proq bering.

5. Doimiy o‘rganish va fikr almashish. Kitoblar, suhbatlar, treninglar - o‘z ustida ishlashga imkon beradi.

Psixologik to‘siqlar

- Qo‘rquv va ishonchsizlik
- O‘zini boshqalar bilan solishtirish
- Bolalikdagi psixologik travmalar
- Ijtimoiy stereotiplar

Bu to‘siqlar ustida ishlash shaxsiy o‘sishning ajralmas qismidir.

Xulosa. Shaxsiy o‘sish va o‘zini anglash - bu bir martalik emas, balki uzluksiz jarayon. Bu yo‘lni bosib o‘tgan inson:

- Ruhiy barqarorlikka erishadi
- Hayotiga maqsad va mazmun kiritadi
- Munosabatlarida sog‘lomlik va samimiyatni saqlaydi

O‘zini anglagan shaxs - ongli, mas’uliyatli va bardoshli shaxsdir. Bunday inson jamiyatda ijobiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Viktor Frankl – "Ma’no izlashdagi inson" ("Man's Search for Meaning"). 2020.
2. Daniel Goleman – "Emotsional intellekt" ("Emotional Intelligence").
3. Muqimov K. Innovatsion fikrlash maktabdan boshlanishi zarur. Ma’rifat, 2017 yil 4- mart.