

O'ZINI O'ZI ANGLASH: SHAXS RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK VA MA'NAVIY ASOSLARI

*Muallif: **Karimova Durdona***

Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Telefon: +998 94 018 11 19

Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li

“Kompyuter injiniringi va raqamli texnologiyalar” kafedrası o'qituvchisi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Email: xalimjonov1234@gmail.com

Annotatsiya: Maqolada o'zini o'zi anglashning psixologik va ma'naviy jihatlarini tahlil qilingan. Tadqiqotda o'zlikni anglash jarayonining shaxs rivojlanishidagi o'rni, uning shakllanish omillari hamda ma'naviy qadriyatlar bilan bog'liqligi yoritilgan. Shuningdek, Sharq mutafakkirlarining o'zlikni anglash haqidagi qarashlari hamda zamonaviy sharoitda insonning o'z “men”ini anglash zaruriyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: o'zini anglash, shaxs, ma'naviyat, psixologik rivojlanish, qadriyatlar, identifikatsiya, o'zlikni shakllantirish.

O'zi haqida aniq muhokama va sirlarni bilib borish – bu o'zi o'zi anglash qobiliyatidir. Bu jarayon insonning o'z imkoniyatlari, his-tuyg'ulari, maqsadlari va qadriyatlarini anglash, ularni baholay olish qobiliyatini o'z ichiga oladi. O'zini anglagan inson o'z hayotiga ongli yondashadi, o'z qarashlarini shakllantiradi va mustaqil qaror qabul qiladi.

O'zini o'zi anglash quyidagi bosqichlarda amalga oshadi:

✓ O'ziga qaytish – insonning o'z ichki olamiga murojaat etishi, his-tuyg'u va fikrlarini tahlil qilishi;

✓ O'zini tahlil qilish – o'z xatti-harakatlari, fazilatlarini va kamchiliklarini kuzatib baholash;

✓ O'zini qayta qurish – kamchiliklarni bartaraf etib, ijobiy xislatarni rivojlantirish.

Sharq allomalari – Imom Buxoriy, Imom Termiziy, Forobiy, Ibn Sino, Beruniy, Navoiy va boshqalar – o'zlikni anglashni inson ma'naviyatining asosiy deb bilishgan. Alisher Navoiy o'zining “Mahbub ul-qulub” asarida inson o'zini bilmas ekan, boshqalarni to'liq anglay olmasligini ta'kidlaydi.

Zamonaviy globallashuv jarayonida o'zini o'zi anglash insonning milliy va madaniy identifikatsiyasini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Turli madaniyatlar o'rtasida o'z qadriyatlarini yo'qotmaslik, milliy o'zligini anglash – shaxs barkamolligining ajralmas qismi hisoblanadi.

O'zini o'zi anglashni rivojlantirishda quyidagi yo'nalishlar samarali yordam beradi:

- Ma'rifiy ishlar: yoshlar mally meros, tarix va qadriyatlarni o'rganish;
- Psixologik treninglar: introspektiv tahlil, o'zini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish;
- Ijtimoiy faoliyat: jamiyat hayotida faol ishtirok etish, mazmunli mehnat qilish.

O'zini o'zi anglash – bu nafaqat individual, balki ijtimoiy rivojlanishning ham muhim omilidir. O'zini anglagan inson o'z hayot maqsadini belgilab, jamiyatda faol, ma'naviy barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Navoiy A. Mahbub ul-qulub. – Toshkent: G'afur G'ulom nomidagi nashriyot, 2018.
2. Ibn Sino. Kitob an-nafis. – Toshkent: Fan, 2005.
3. Farobiy. Fozil odamlar shahri. – Toshkent: Ma'naviyat, 2010.
4. Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1987.
5. Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
6. Qur'onov D. O'zbek ma'naviyati asoslari. – Toshkent: Ma'naviyat, 2015.
7. Karimova V. Psixologiya va pedagogika. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.