

ЎЗИНИ АНГЛАШ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Абдикалиева Арыухан

*Инновацион технологиялар университети Педагогика психология 4-курс
талабаси*

Аннотация: Ушбу мақолада шахснинг ўзини англаш жараёни ва унинг ўз-ўзини ривожлантиришдаги ўрни таҳлил қилинади. Инсон онгидаги ўзлигини англаш эҳтиёжи шахсий камолот ва ижтимоий мослашувнинг асосий омилларидан бири ҳисобланади. Мақолада шунингдек, психология, фалсафа ва таълим соҳаларидаги турли назариялар орқали ўзини англашнинг механизмлари ҳамда ўз-ўзини ривожлантиришнинг босқичлари муҳокама қилинади. Амалий мисоллар ва илмий манбалар асосида шахсий ўсишга туртки бўладиган омиллар очиб берилган.

Калит сўзлар: шахс, ўзини англаш, ўз-ўзини ривожлантириш, шахсий ўсиш, мотивация, психологик тараққиёт, рефлексия

КИРИШ

Инсон ҳар доим ўзи ҳақида, ўз имкониятлари, қобилиятлари, эҳтиёж ва мақсадлари ҳақида ўйлашга мойил мавжудотдир. Бу жараён — ўзини англаш, яъни инсоннинг “мен кимман?”, “қайси қийматларга ишонаман?”, “ҳаётдаги вазифам нима?” каби саволларга жавоб излаш жараёнидир. Ушбу жараён инсоннинг шахсий ривожланиши, ижтимоий муносабатларига мослашиши ва ўзини тўлиқ намоён этишида муҳим аҳамиятга эга.

Ўзини англаш — шахснинг ички дунёси, ҳис-туйғулари, фикр ва ҳаракатларининг сабабларини англаш жараёни бўлиб, у инсоннинг ўзига бўлган ишончини шакллантиради ва ҳаётда йўналиш топишида хизмат қилади. Ўзини англаш шахсиятни тарбиялаш, таълим-тарбия жараёнларида самарадорликка эришиш, лидерлик қобилиятларини ривожлантириш, касбий йўналишни танлаш каби муҳим соҳаларда алоҳида ўрин тутаяди.

Шу билан бирга, ўз-ўзини ривожлантириш — шахснинг доимий равишда ўзи устида ишлаши, интеллектуал, эмоционал, маънавий ва жисмоний жиҳатдан ўсишга интилиши жараёнидир. Бу жараёнда инсон фақат билим ва кўникмаларни эмас, балки дунёқараш, мақсад ва шахсий қийматларини ҳам такомиллаштиради.

Ушбу мақолада айнан шу икки тушунча: ўзини англаш ва ўз-ўзини ривожлантиришнинг ўзаро боғлиқлиги, уларнинг жамият ва шахсий ҳаётдаги аҳамияти, ҳамда ушбу жараёнларни амалга ошириш йўллари илмий нуқтаи назардан ёритиб берилди.

Ўзини англаш тушунчасининг назарий асослари

Ўзини англаш (самосознание) – шахснинг ўзига нисбатан онгли муносабати, ўз эҳтиёжлари, қобилиятлари, ҳиссиётлари, фикр ва хатти-ҳаракатларини онгли равишда англаш жараёнидир. Психологияда бу тушунча бир қанча назариялар асосида тушунтирилади:

- Гуманистик психология (К. Роджерс, А. Маслоу) нуқтаи назаридан, инсоннинг ўзини англаш даражаси унинг “хақиқий мен” ва “идеал мен” ўртасидаги мувофиқликка боғлиқ. Агар инсон ўзини қандай бўлса шундай қабул қилса ва ўз имкониятларини тўғри баҳоласа, у ҳолда у шахсий ривожланиш сари йўл олади.

- Фрейдий психоанализ эса инсон онгидаги ҳис-туйғулар ва интилмаларни тушуниш орқали ўзини англашга эришишни тавсия қилади. Фрейд фикрига кўра, шахс ўзининг онгсиз (беҳабар) интилмалари ҳақида англашга интилиши керак.

- Жамиятшунослик ва фалсафада эса ўзини англашнинг ижтимоий аспекти кўтарилади. Жамият инсонни қандай кўради, у қандай ижтимоий ролларга кирган – мана шу омиллар инсоннинг ўзини қандай қабул қилишига таъсир қилади.

Ўз-ўзини ривожлантиришнинг психологик асослари:

Ўз-ўзини ривожлантириш – шахснинг фаол ва онгли равишда ўз салоҳиятини юзага чиқаришга интилиши ҳисобланади. Бу жараёнда қуйидаги психологик механизмлар иштирок этади:

- Мотивация – инсоннинг ички ҳаракатлантирувчи кучидир. Маслоунинг эҳтиёжлар иерархиясидаги энг юқори босқич – ўзини англаш (self-actualization) ҳисобланади. Бу босқичга етишиш учун инсон ўз имкониятларини англаши ва рўёбга чиқариши керак.

- Рефлексия – инсоннинг ўз тажрибасини таҳлил қилиши, хатолардан сабоқ чиқариши ва ўзини тўғри баҳолаш қобилиятидир. Бу ўз-ўзини ривожлантиришнинг асосий шарти ҳисобланади.

- Қобилият ва қизиқишларни ривожлантириш – инсондаги табиий салоҳиятни юзага чиқариш учун имкониятлар яратилиши керак. Бу таълим, тажриба ва фаол ижтимоий ҳаёт орқали амалга ошади.

Ўзини англаш ва ўз-ўзини ривожлантиришнинг ўзаро боғлиқлиги

Ўзини англаш ва ўз-ўзини ривожлантириш бир-бири билан чамбарчас боғлиқ жараёнлардир. Инсон ўз имкониятлари, кучли ва кучсиз томонларини англамагунча, у ўз устидан самарали иш олиб боролмайди. Масалан:

- Аниқ мақсад қўя олиш – инсон ўз қобилияти ва мақсадларини англагандагина аниқ ва реал мақсадлар қўя олади.

- Муваффақиятсизликдан тўғри хулоса чиқариш – инсон фақат рефлексив қобилиятга эга бўлсагина хатоларини тушуниб, ўз-ўзини ривожлантириш йўлида фаол қадам ташлайди.

● Ёш даврларига қараб ўзини англаш – болалик, ўсмирлик, ёшлик ва катта ёш босқичларида ўзини англаш шакллари ва ўртага чиқадиган саволлар турлича бўлади. Бу эса ўз-ўзини ривожлантиришга турлича ёндашувларни талаб қилади.

Ўз-ўзини ривожлантириш усуллари ва амалиётдаги ифодалари

Инсон ўзини ривожлантириш учун бир қатор фаолият турларини амалга ошириши мумкин. Улар қуйидагилар:

● Шахсий ривожланиш режалари тузиш – аниқ мақсадлар, ҳаракат режалари ва муддатлар белгилаш орқали ўзгаришларга эришиш.

● Ўзини баҳолаш дафтари (рефлексия кундалиги) тутиш – ҳар куни ёки ҳафталик таҳлил қилиш орқали шахсий ўсишни кузатиб бориш.

● Психологик маслаҳатлар – мутахассислар билан мулоқот қилиш орқали инсон ўзини тўғри англайди ва ривожланиш стратегияларини ишлаб чиқади.

● Таълим ва малака ошириш – янги билим ва кўникмалар орқали салоҳиятни кенгайтириш.

● Медитация, зикр, сукунат машқлари – ички барқарорликни сақлаш ва онгли яшашни таъминлаш орқали ўзини англашни чуқурлаштириш.

Хулоса

Инсоннинг ўзини англаши ва ўз-ўзини ривожлантириши — бу тасодифий ёки автоматик равишда содир бўладиган жараён эмас. Бу — доимий рефлексия, фаол ички изланиш ва онгли ҳаракатлар орқали амалга ошадиган мураккаб, аммо жуда муҳим ҳаётий жараёндир. Шахснинг ўзини англаш даражаси қанчалик юксак бўлса, унинг шахсий ривожланишга, ижтимоий муваффақиятга ва ҳаётдан қониқиш даражаси ҳам шунчалик юқори бўлади.

Ўзини англаш шахсга ўз салоҳиятини тўлиқ юзага чиқариш, кучли ва кучсиз томонларини тўғри баҳолаш, мақсад ва қийматларини аниқлаш имконини беради. Бу эса ўз-ўзини ривожлантиришга туртки берадиган муҳим ички омил ҳисобланади. Ўз-ўзини ривожлантириш эса шахсий, касбий ва ижтимоий соҳаларда ўсиш, ўзгариш ва тараққиёт учун асос яратади.

Мақола таҳлиллари шуни кўрсатадики:

● Ўзини англаш ва ўз-ўзини ривожлантириш ўзаро боғлиқ, бир-бирини тўлдирувчи ва қўллаб-қувватловчи жараёнлардир.

● Бу жараёнлар инсоннинг фақат ички дунёсига эмас, балки унинг ижтимоий муносабатларига, фаолиятига, қарор қабул қилиш қобилиятига ва бахтлилик даражасига ҳам таъсир кўрсатади.

● Инсон ўзини англаш орқали ҳаётда ўз ўрнини топиши, маънавий бойиши ва маъносини англашга эришиши мумкин.

● Замонавий таълим, тарбия ва шахсий ривожланиш дастурларида ушбу тушунчаларни ҳисобга олиш, уларга алоҳида эътибор қаратиш муҳимдир.

Шунингдек, таълим муассасаларида, оилада ва кенг жамоатчиликда шахснинг ўзини англашини қўллаб-қувватловчи муҳит яратиш, турли

психология ва шахсий ривожланиш технологияларини жорий этиш инсоннинг камолотга эришишида самарали восита бўлиб хизмат қилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. А.М. Столяренко “Психология и педагогика” Москва-2004
2. Шахло Нуруллаева “Педагогик махорат” Қарши 2011
- 3.Л.А. Тригорович, Т.Д. Марцинковская “Педагогика и психология” Москва-2003
- 4.Ө.М.Асқарова, М.Хайитбоев, М.С.Нишонов “Педагогика” Тошкент-2008