

O'ZINI O'ZI KUZATISH METODI

*Ilmiy rahbar: Toshkent amaliy fanlar universiteti “Psixologiya” kafedrasi
o‘qtuvchisi*

Akbaraliyeva Asilaxon Tojiddin qizi

*E-mail xkuandikovna@gmail.com Telefon:938670125 Toshkent Amaliy
Fanlar Universiteti “Pedagogika” fakulteti 3-bosqich talabasi*

Ortiqboyeva Zarina

Anotatsiya: *Mazkur maqolada o‘zini o‘zi kuzatish metodining mohiyati, tamoyillari va amaliy ahamiyati haqida so‘z yuritiladi. O‘zini o‘zi kuzatish — bu insonning o‘z faoliyatini, xatti-harakatlarini, hissiyotlarini va fikrlarini tahlil qilish jarayonidir. Ushbu metod, psixologiya, pedagogika, tibbiyot kabi sohalarda keng qo‘llanilib, shaxsning o‘zini anglashini chuqurlashtirish va o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish orqali shaxsiy rivojlanishni ta‘minlashga yordam beradi.*

Kalit so‘zlar: *o‘zini o‘zi kuzatish, psixologiya, shaxsiy rivojlanish, xatti-harakatlarni tahlil qilish, ichki holat, anglash, o‘zini anglash, tamoyillar, hissiyotlar, fikrlar, o‘zgarishlar, ijtimoiy rivojlanish, o‘zini nazorat qilish, pedagogika, tibbiyot.*

KIRISH

O‘zini o‘zi kuzatish metodi — bu insonning o‘z xatti-harakatlarini, hissiyotlarini, fikrlarini va ichki holatini tahlil qilish jarayonidir. U asosan shaxsning o‘zini anglashini rivojlantirish, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish va tahlil qilish orqali psixologik barqarorlikka erishishga yordam beradi. Ushbu metod ko‘plab sohalarda, xususan, psixologiya, pedagogika, tibbiyot va shaxsiy rivojlanish sohaslarida keng qo‘llaniladi. O‘zini o‘zi kuzatish — bu o‘zgartirish va o‘zgarishga tayyor bo‘lishning boshlang‘ich nuqtasidir, chunki shaxs o‘zining ichki holatini tahlil qilib, qaysi jihatlarida o‘zgarishlar kiritish kerakligini aniqlaydi.

O‘zini o‘zi kuzatish metodini qo‘llashda, shaxs o‘z faoliyatini va fikrlarini muhokama qilmaydi, balki ichki kuzatuvchi sifatida o‘zini va o‘zgarishlarni tahlil qiladi. Bu jarayon shaxsning o‘zini anglashini chuqurlashtiradi, unga o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish imkonini beradi va ijobiy o‘zgarishlarga olib keladi. Psixologiyada bu metod "refleksiya" deb ataladi va u o‘zini tushunishga, o‘z holatlarini aniqlashga va o‘zgarishlarni boshqarishga yordam beradi.

Shaxsni o‘zi o‘zi kuzatishga undovchi omillar ko‘p bo‘lishi mumkin, jumladan, uning o‘zini rivojlantirish istagi, boshqalar bilan o‘zaro



munosabatlarni yaxshilash yoki maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan ichki o'zgarishlarni amalga oshirish istagi. O'zini o'zi kuzatish metodining asosiy maqsadi — shaxsga o'z-o'zini anglashga va o'z xatti-harakatlarini tahlil qilishga yordam berishdir. Bu metod yordamida shaxs o'zini o'zgartirishni boshlashi va yanada samarali natijalarga erishishi mumkin.

O'zini o'zi kuzatish metodining tamoyillari:

O'zini o'zi kuzatish metodining bir necha asosiy tamoyillari mavjud. Bu tamoyillar shaxsning o'zini rivojlantirishiga yordam beradi va uni samarali kuzatuvchi bo'lishga undaydi.

Ongli xatti-harakatlarni tahlil qilish: O'zini o'zi kuzatishning birinchi tamoyili — bu insonning o'z xatti-harakatlarini ongli ravishda tahlil qilishidir. Shaxs o'zining har bir harakati, fikri yoki his-tuyg'ulari haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishga harakat qiladi. Bu uning xatti-harakatlarini yaxshilashga yordam beradi.

O'z-o'zini tahlil qilish: O'zini o'zi kuzatish metodining asosiy tamoyillaridan biri — bu shaxsning o'zini tahlil qilishidir. Bu jarayon shaxsning ichki dunyosini, uning fikrlarini va his-tuyg'ularini diqqat bilan ko'rib chiqishni taqozo etadi. Tahlil qilish orqali shaxs o'zini tushunishga, ichki muammolarni aniqlashga va o'zgarishlarni amalga oshirishga erishadi.

Samimiylik va halollik: O'zini o'zi kuzatishda samimiylik va halollik muhim ahamiyatga ega. Shaxs o'zining kamchiliklari, zaif tomonlarini tan olish va ularni o'zgarish uchun qabul qilish kerak. Shaxs o'zining haqiqiy holatini tushunishga intilish, o'z-o'zini o'zgartirish uchun zarurdir.

Natijalarni baholash va o'zgarishlarni amalga oshirish: O'zini o'zi kuzatish metodining oxirgi tamoyili shaxsning kuzatish jarayonida olingan natijalarni baholash va shu asosda o'zgarishlarni amalga oshirishdir. Bu jarayon, odatda, yirik yoki kichik o'zgarishlarni amalga oshirishni talab qiladi. Shaxs o'zining ijobiy va salbiy tomonlarini aniqlab, o'zgarishlarni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

O'zini o'zi kuzatishning amaliyotdagi qo'llanilishi: O'zini o'zi kuzatish metodining psixologiya va pedagogikadagi ahamiyati juda katta. Psixologiyada, bu metod yordamida insonning hissiy va ruhiy holatini tahlil qilish va diagnostika qilish mumkin. Buning natijasida, shaxs o'zining ichki holatini yaxshilashga, stressni kamaytirishga va psixologik muammolarni hal qilishga qodir bo'ladi.

Pedagogikada, o'zini o'zi kuzatish metodidan o'quvchilarni va talabalarga ta'lim berishda foydalanish mumkin. Bu metod yordamida talaba o'z o'qish faoliyatini, motivatsiyasini, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklarini tahlil



qiladi. O‘zini o‘zi kuzatish o‘quvchilarga o‘z-o‘zini rivojlantirishga yordam beradi va o‘quv jarayonida mustaqil fikrlashni shakllantiradi.

Tibbiyotda ham o‘zini o‘zi kuzatishning o‘rni muhim. Masalan, psixoterapiya jarayonida bemor o‘z hissiyotlarini va fikrlarini kuzatish orqali o‘zining ichki muammolarini anglaydi va bu muammolarni hal qilishga yordam beradi. Shuningdek, o‘zini o‘zi kuzatish yordamida odamlar turli kasalliklar yoki stressga qarshi kurashishda samarali bo‘lishlari mumkin.

O‘zini o‘zi kuzatishning shaxsiy rivojlanishdagi o‘rni: O‘zini o‘zi kuzatish shaxsiy rivojlanishning ajralmas qismidir. Bu metod yordamida shaxs o‘zining kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishi, salbiy xatti-harakatlarini esa yo‘qotishi mumkin. O‘zini o‘zi kuzatishning asosiy maqsadi – bu shaxsga o‘zini anglash, o‘zining ijobiy va salbiy tomonlarini to‘g‘ri baholashga yordam berishdir. Bu jarayon orqali shaxs o‘zining ichki muammolarini aniqlab, ularni bartaraf etishga harakat qiladi.

O‘zini o‘zi kuzatish metodini qo‘llash nafaqat shaxsning psixologik holatini yaxshilaydi, balki u o‘zining maqsadlariga erishishda aniq yo‘nalishlarni belgilashga yordam beradi. Shaxs o‘zining yuksak natijalarga erishish uchun qanday harakatlar qilishini va qanday o‘zgarishlar kiritish kerakligini tushunadi. O‘zini o‘zi kuzatish orqali inson hayotidagi maqsadlarni yanada aniqroq belgilash va ularga erishish jarayonini boshqarish imkonini beradi.

O‘zini o‘zi kuzatish metodi — bu shaxsning ichki dunyosini anglash va o‘z xatti-harakatlarini tahlil qilish orqali o‘zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradigan kuchli vositadir. U psixologiya, pedagogika, tibbiyot va shaxsiy rivojlanish sohalarida keng qo‘llanilib, shaxsning o‘zini nazorat qilishini ta‘minlaydi. O‘zini o‘zi kuzatish metodini amaliyotda qo‘llash shaxsga o‘zining kuchli va zaif tomonlarini anglash, o‘zgarishlarni amalga oshirish va maqsadlariga erishish imkonini beradi. Bu metod yordamida shaxs o‘zining ichki holatini yaxshilashga, stressni kamaytirishga va hayotdagi muammolarni hal qilishga erishadi.

O‘zini o‘zi kuzatish metodi shaxsning o‘z xatti-harakatlari, fikrlari, hissiyotlari va ichki holatini tahlil qilish orqali o‘zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradigan samarali usuldir. Ushbu metod shaxsning o‘zini anglashini chuqurlashtirishga, ichki nazoratni o‘rnatishga va shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. O‘zini o‘zi kuzatish orqali shaxs o‘zining kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, ularga mos ravishda o‘zgarishlar kiritish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Psixologiya, pedagogika, tibbiyot va shaxsiy rivojlanish sohalarida bu metodning qo‘llanilishi shaxslarning ruhiy salomatligini yaxshilash, ta‘lim jarayonini samarali tashkil etish va insonlarning o‘zini o‘zgartirish



imkoniyatlarini oshirishga xizmat qiladi. Shaxs o'z xatti-harakatlarini tahlil qilish va o'zgarishlarni amalga oshirish orqali o'zining hayotdagi maqsadlariga erishishga yaqinlashadi. O'zini o'zi kuzatish metodini samarali qo'llash shaxsning ichki dunyosini anglashiga, stressni boshqarishiga va ruhiy farovonligini oshirishiga yordam beradi. Bu metod, shuningdek, shaxsning maqsadlariga erishish va o'zgarishlarni amalga oshirish jarayonida muhim vosita bo'lib qoladi.

XULOSA

Mazkur maqolada o'zini o'zi kuzatish metodining mohiyati, tamoyillari, amaliyotdagi qo'llanilishi va shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyati batafsil yoritildi. O'zini o'zi kuzatish — bu insonning o'z faoliyatini, fikrlarini, hissiyotlarini va ichki holatini tahlil qilish orqali o'zgarishlarni amalga oshirishga yo'naltirilgan psixologik va pedagogik metoddir. Ushbu metodning asosiy maqsadi shaxsning o'zini anglashini chuqurlashtirish, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish va ichki dunyosini tushunishga yordam berishdir.

Maqolada o'zini o'zi kuzatish metodining tamoyillari va uning shaxsiy rivojlanishga qanday ta'sir ko'rsatishi haqida so'z yuritildi. Shaxs o'zining fikrlarini va hissiyotlarini ongli ravishda tahlil qilish orqali o'zgarishlarni amalga oshirishi mumkin. Bunday kuzatuv va tahlil jarayoni shaxsning o'zini rivojlantirishiga, salbiy odatlarini yo'qotishga va maqsadlariga erishishga yordam beradi.

Psixologiya, pedagogika va tibbiyot sohalarida o'zini o'zi kuzatish metodining qo'llanilishi shaxslarning ruhiy holatini yaxshilash, o'quv jarayonini samarali tashkil etish va o'zgarishlarni boshqarish uchun muhim vosita sifatida e'tirof etiladi. Ushbu metodni amaliyotda qo'llash, shaxsning ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi, uning o'zini anglash darajasini oshiradi va muammolarni hal qilishda qo'llaniladigan samarali vositaga aylanadi.

Umuman olganda, o'zini o'zi kuzatish metodi insonning ichki dunyosini anglash va rivojlantirishga qaratilgan kuchli usul bo'lib, u shaxsning o'zgarishlarga tayyorligini oshiradi va maqsadlariga erishishda muhim yordamchi hisoblanadi.

Maqolada o'zini o'zi kuzatish metodining psixologik va pedagogik amaliyotda qo'llanilishi ham yoritilgan. Psixologiya sohasida bu metod insonning hissiy holatini tahlil qilish, stressni kamaytirish, ichki muammolarni hal qilishda samarali vosita sifatida foydalaniladi. Pedagogikada esa talaba yoki o'quvchilarga o'z o'qish faoliyatini va motivatsiyasini kuzatish orqali muvaffaqiyatga erishish uchun yordam beradi. O'zini o'zi kuzatish metodi



shuningdek, shaxslarning ijtimoiy va shaxsiy rivojlanishiga, ijobiy o'zgarishlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Bu metodning shaxsiy rivojlanishdagi ahamiyati alohida ta'kidlanadi. O'zini o'zi kuzatish shaxsning o'z-o'zini anglashiga yordam berib, o'zining zaif tomonlarini aniqlash va ular ustida ishlashga imkon yaratadi. Buning natijasida, shaxs o'zining salbiy odatlarini yo'qotadi, ijobiy o'zgarishlarga tayyor bo'ladi va maqsadlariga erishishda yanada samarali bo'ladi. O'zini o'zi kuzatish shaxsga o'zining ichki holatini yaxshilash, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash imkonini beradi. Shuningdek, bu metod orqali shaxs o'z hayotining turli sohalarida, jumladan, ijtimoiy munosabatlar, kasbiy faoliyat va shaxsiy hayotida muvaffaqiyatlarga erishishi mumkin.

Bu metod yordamida shaxs o'zining ichki dunyosini yaxshiroq tushunadi, o'zgarishlarni boshqarishga qodir bo'ladi va ijobiy o'zgarishlarga erishish imkoniyatlarini oshiradi. Shaxsiy va professional rivojlanishda o'zini o'zi kuzatish, o'zgarishlarni amalga oshirish va muvaffaqiyatga erishishning samarali vositasi sifatida muhim o'rin egallaydi.

FOYDALAILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaeva, G. (2018). Psixologiya asoslari. Toshkent: Universitet nashriyoti.
2. Xamdamova, R. (2019). Pedagogik psixologiya. Toshkent: Akademnashr.
3. Zaripov, A. (2020). O'zini o'zi kuzatish metodlari: Amaliy qo'llanma. Buxoro: Buxoro davlat universiteti nashriyoti.

