

O'ZINI BOSHQARISH VA O'ZINI ANGLASH-PSIXOLOGIK MADANIYATNING ASOSI

Odilova Sarvara Qaxramonovna

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti Psixologiya yo'nalishi 2-kurs talabasi.

Xurshid Bobanov

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18183156>

Annotatsiya. Inson hayoti doimiy ravishda o'zgarib turuvchi vaziyat, qiyinchiliklar va imkoniyatlar bilan to'la. Bunday murakkab dunyoda muvaffaqiyatli va baxtli yashash uchun bizga nafaqat bilimlar va ko'nikmalar, balki o'zimizni tushunish va boshqarish qobiliyati ham zarur.

Aynan o'zini boshqarish va o'zini anglash psixologik madaniyatning poydevori bo'lib, bizning har tomonlama rivojlanishimizga, munosabatlarimizning mustahkamlanishiga va hayotdan to'liq zavq olishimizga imkon beradi.

Kalit so'zlar: o'zini anglash, o'zini boshqarish, psixologik madaniyat, shaxsiy rivojlanish, o'z-o'zini takomillashtirish, o'z-o'zini kuzatish, qaror qabul qilish, maqsadga intilish, ijodkorlik, moslashuvchanlik.

Аннотация. Жизнь человека постоянно полна меняющихся обстоятельств, трудностей и возможностей. В таком сложном мире для успешной и счастливой жизни нам нужны не только знания и навыки, но и способность понимать и управлять собой.

Именно самоуправление и самопознание являются основой психологической культуры, позволяющей нам всесторонне развиваться, укреплять отношения и получать полное удовольствие от жизни.

Ключевые слова: самопознание, самоконтроль, личностное развитие, самосовершенствование, самонаблюдение, принятие решений, стремление к цели, творчество, адаптивность

Abstract: Human life is constantly filled with changing situations, difficulties, and opportunities. In such a complex world, to live successfully and happily, we need not only knowledge and skills but also the ability to understand and manage ourselves. Self-management and self-awareness serve as the foundation of psychological culture, enabling our comprehensive development, strengthening our relationships, and allowing us to fully enjoy life.

Keywords: self-awareness, self-control, psychological culture, personal development, self-improvement, self-observation, decision-making, goal striving, creativity, adaptability.

Kirish

Bugungi globallashtirish va tezkor axborot almashinuvi sharoitida inson shaxsining psixologik barqarorligi, ongli qaror qabul qilishi hamda ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyat taraqqiyoti, shaxs kamoloti va ijtimoiy munosabatlarning sog'lom rivojlanishi, avvalo, insonning o'zini anglash va o'z xulq-atvorini boshqara olish qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir. Shu nuqtayi nazardan, o'zini boshqarish va o'zini anglash jarayonlari psixologik madaniyatning asosiy tarkibiy qismlaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

O'zini anglash shaxsning o'z ichki dunyosini, qiziqishlari, ehtiyojlari, his-tuyg'ulari va imkoniyatlarini anglab yetishi, shuningdek, jamiyatdagi o'rnini va mas'uliyatini to'g'ri baholashi

jarayonidir. O'zini boshqarish esa insonning o'z emotsiyalari, xatti-harakatlari va ruhiy holatini ongli ravishda nazorat qila olishi, stressli vaziyatlarda muvozanatni saqlashi hamda maqsad sari qat'iyat bilan harakatlanishini ta'minlaydi. Ushbu ikki jarayon uyg'unlashganda shaxsda yuqori darajadagi psixologik madaniyat shakllanadi. Hozirgi kunda yoshlar orasida psixologik muammolar, emotsional zo'riqish, ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar va o'z-o'ziga ishonchsizlik holatlari ko'payib borayotgani mazkur mavzuning dolzarbligini yanada oshirmoqda.

Shu sababli, shaxsda o'zini boshqarish va o'zini anglash ko'nikmalarini rivojlantirish, psixologik madaniyatni yuksaltirish orqali barkamol avlodni tarbiyalash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mazkur maqolada o'zini boshqarish va o'zini anglash tushunchalarining nazariy asoslari, ularning psixologik madaniyat shakllanishidagi o'rnini hamda shaxs rivojiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi.

Asosiy qism

O'zini anglash ichki idunyoni tushunish sharti. O'zini anglash – bu shaxsning o'z ichki dunyosini, his-tuyg'ularini, fikrlarini, moyilliklarini, qadriyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini tushunish jarayoni. Bu faqatgina o'zimizni tanib olish emas, balki nima uchun ma'lum bir tarzda ish tutayotganimiz, qanday ehtiyojlarimiz borligini va nimaga intilayotganimizni chuqur anglashdir. O'zini anglagan inson o'zining turli his-tuyg'ularini (quvonch, qayg'u, g'azab, qo'rquv, hayajon) tan oladi va ularning sabablarini tushunadi. Bu unga hissiyotlarini nazorat qilishga va ularga ta'sirchan bo'lmaslikka yordam beradi. Har bir insonning hayotida muhim bo'lgan qadriyatlar mavjud. O'zini anglash bu qadriyatlarni aniqlashga va ularga muvofiq yashashga undaydi. Bu shaxsga o'z yo'lini topishda va qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

O'zini anglagan inson o'zining qobiliyatlarini va kamchiliklarini yaxshi biladi. Bu unga kuchli tomonlarini rivojlantirishga va zaif tomonlarini bartaraf etish yo'llarini izlashga imkon beradi. O'zini boshqarish ichki potentsialni safarbar etish qurroli demakdir. O'zini boshqarish – bu o'z fikrlari, his-tuyg'ulari va xatti-harakatlarini maqsadga muvofiq ravishda yo'naltirish va nazorat qilish qobiliyati. Bu qobiliyat o'zini anglash asosida quriladi. Agar biz o'zimizni tushunmasak, ularni boshqarishimiz ham qiyin kechadi. O'zini boshqara oladigan inson g'azablanish yoki tushkunlikka tushish o'rniga, o'zining hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganadi.

U vaziyatga mos va konstruktiv javob beraoladi. Hayotda ko'pincha tezkor qarorlar qabul qilishga to'g'ri keladi. O'zini boshqara oladigan inson shoshma-shosharlikdan qochadi, vaziyatni tahlil qiladi va oqilona qaror qabul qiladi. U vaqtni samarali boshqaradi, o'zini rag'batlantiradi va natijaga erishgunga qadar intiluvchan bo'ladi. O'zini anglash va o'zini boshqarish psixologik madaniyatning ajralmas qismidir. Inson o'z hayoti uchun javobgarlikni o'z bo'yiga oladi, boshqalarning ta'siriga berilmaydi.

Boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna oladi, ularga hurmat bilan qaraydi va konstruktiv muloqot qura oladi. Yangi vaziyatlarga moslashadi, ijodiy yechimlar topadi va doimiy ravishda o'zini takomillashtiradi. Hayotda aniq maqsadlarga egabo'ladi va ularga erishish uchun samarali harakat qiladi. Daniel Goleman – emotsional intellekt va o'zini boshqarish haqida ko'plab taqdimotlar va tadqiqotlarni olib brogan olim. Daniel Goleman 1970-yillarda o'z tadqiqotlarini asosan Harvard Universitetida olib bordi. U psixologiya va neyrologiya sohalarida ishlagan olimlardan olingan ma'lumotlar asosida emotsion alintellekt (EI) tushunchasini rivojlantirdi.

1970-1980-yillarda Goleman emotsional intellekt kontseptsiyasini yaratish uchun mavjud psixologik tadqiqotlarni tahlil qildi, ayniqsa Raymond Cattell va Peter Salovey hamda John Mayerning "emotsional intellekt" bo'yicha fundamental ishlarini o'rganib, ularni keng jamoatchilikka targ'ib qildi. 1995-yilda Golemanning "Emotional Intelligence" nomli kitobi chop etildi, bu kitobda u o'zini anglash va o'zini boshqarish kabi (EI) tarkibiy qism va funksiyalarini aniqlab berdi. Tadqiqotlari asosan ish joyidagi samaradorlik, stressni boshqarish hamda ijtimoiy o'zaro. Goleman o'z tadqiqotlarida neyrobiologiya, psixologiya va ijtimoiy fanlarni birlashtirib, emotsional intellektning markaziy qismiga — o'zini anglash va o'zini boshqarish qobiliyatlari — asosiy rol o'ynashini ko'rsatdi. Golemanning tadqiqotlari 1970-90-yillarda AQShda, ayniqsa Harvardda, asosiy ilmiy manbalarni tahlil qilish va ularni integratsiya qilish yo'li bilan amalga oshirilgan. U ishlarini amaliyotga tatbiq qilib, emotsional intellektni empiric asosda rivojlantirdi.

Xulosa

O'zini anglash va o'zini boshqarish—shaxsning yuqori psixologik madaniyat darajasining asosiy elementlari hisoblanadi. Ular inson hayotining barcha jabhalarida muvaffaqiyat va ichki muvozanatni ta'minlab, shaxsni ijtimoiy va ruhiy jihatdan barqaror qiladi. Shuning uchun, bu qobiliyatlarni rivojlantirish ta'limda, tarbiyada va shaxsiy hayotda eng muhim vazifa sanaladi.

O'zini boshqarish va o'zini anglash – bu bir martalik hodisa emas, balki doimiy jarayon.

Bu jarayonni rivojlantirish uchun sabr-toqat, mashq va o'ziga bo'lgan ishonch talab qilinadi. Meditatsiya, kundalikiyuritish, psixologikadabiyotlarni o'qish, kuzatish va o'z tajribalaridan saboq chiqarish kabi usullar o'zini anglash va boshqarishni rivojlantirishga yordam beradi. Psixologik madaniyatni shakllantirishda o'zini anglash va boshqarish ustuvorlik kasb etishi shart. Chunki faqat o'zini tushungan va boshqara olgan insongina atrofdagi dunyoni to'g'ri anglay oladi, munosabatlarda baxt topadi va o'z hayotini mazmunli qila oladi. Bu fazilatlar bizni nafaqat yaxshi inson, balki jamiyat uchun ham foydali bo'lgan, o'z potensialini to'liq ro'yobga chiqara olgan shaxs sifatida shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Boyarintsev V.P. "Psixologiya va faoliyat psixofiziologiyasi va shaxsning o'zini o'zi boshqarish muammolari" - M., 1988
2. Vygodskiy L.V. To'plangan asarlar. T. 6. Ilmiy meros - M., 1984
3. Kalin V.K. Iroda, hissiyotlar, aql. Xulq - atvor va faoliyatni hissiy-irodaviy tartibga solish. Yosh olimlarning Butun ittifoq konferensiyasi tezislari - Simferopol, 1983 y
4. Klochko V.E. Tafakkurning o'z-o'zini tartibga solish va uni shakllantirish-M.,1987.
5. Pavlov, I.P. Tanlangan asarlar – M., 1949 yil
6. Sherrington Ch. Nerv tizimining integrative faoliyati - L., 1969 y
7. Буранова Л. В. и др. Зарубежный опыт ипотечного жилищного кредитования //O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali. – 2023. – T. 2. – №. 19. – C. 437-345
8. Turoпова N. O'zbekiston moliya tizimida mahalliy moliyaning o'ziga xos xususiyatlari. – 2023.