UDK: 159.923.2

SHAXSNING ICHKI INQIROZLARINI BARTARAF ETISHDA O‘Z-O‘ZINI ANGLASHNING ROLI

Alisherova Madina Alisherovna,
Samarqand davlat universiteti 2-kurs magistranti

Shaxsning o‘z salohiyatini erkin namoyon etishi, psixologik barqarorlikni ta’minlashi va hayotiy qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yengib o‘tishi uning har tomonlama rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasining 21-moddasida har bir insonning o‘z shaxsini erkin kamol toptirish huquqi belgilangan. Shuningdek, Konstitutsiyaning 26-moddasida insonning sha’ni va qadr-qimmati daxlsizligi kafolatlangan. Mazkur konstitutsiyaviy normalar shaxsning huquq va erkinliklarini ta’minlash bilan bir qatorda, uning ijtimoiy va psixologik farovonligi uchun ham muhim huquqiy asos bo‘lib xizmat qiladi [1].

Shaxsning rivojlanish jarayonida yuzaga keladigan ichki inqirozlar psixologik barqarorlikka ta’sir qiluvchi murakkab holatlardan biridir. Inqiroz holati ko‘pincha insonning mavjud ehtiyojlari, qadriyatlari, maqsadlari va real hayot sharoitlari o‘rtasida nomuvofiqlik yuzaga kelganda namoyon bo‘ladi. Bunday vaziyatlarda avvalgi xulq-atvor strategiyalari samarasiz bo‘lib qolishi, shaxs esa yangi sharoitga moslashishning yangi usullarini izlashga majbur bo‘lishi mumkin.

Ichki inqirozlarni yengib o‘tishda shaxsning o‘z-o‘zini anglashi muhim psixologik mexanizm sifatida namoyon bo‘ladi. O‘z-o‘zini anglash insonning o‘z ehtiyojlari, hissiyotlari, motivlari, qobiliyatlari va xulq-atvorini ongli ravishda idrok etishi hamda baholashini anglatadi. Shaxs o‘zining ichki holatini anglab, mavjud muammolarning sabablarini tahlil qila olsa, inqirozli vaziyatga nisbatan konstruktiv munosabat shakllantirish imkoniyati ortadi.

Shaxsning ichki inqirozi uning “Men” konsepsiyasi bilan real hayot tajribasi o‘rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga kelishi mumkin. K. Rojersning shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvida insonning real tajribasi bilan uning o‘zi haqidagi tasavvurlari o‘rtasidagi muvofiqlik psixologik farovonlikning muhim sharti sifatida qaraladi [2].

Rojersning fikricha, inson o‘z tajribalarini inkor etmasdan, ularni anglash va qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘lsa, shaxsiy rivojlanish uchun qulay sharoit yuzaga keladi. Aksincha, real tajriba bilan “Men” obrazi o‘rtasidagi kuchli nomuvofiqlik ichki zo‘riqish va psixologik ziddiyatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, o‘z-o‘zini anglash shaxsga o‘zining real holatini tushunish, ichki ehtiyojlarini aniqlash va mavjud vaziyatga mos yangi xulq-atvor strategiyalarini shakllantirish imkonini beradi.

E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasida esa inqiroz shaxs rivojlanishining tabiiy va muhim bosqichi sifatida talqin qilinadi [3]. Olim inson hayotining turli bosqichlarida o‘ziga xos psixososial ziddiyatlar yuzaga kelishini ta’kidlaydi. Ularning muvaffaqiyatli hal etilishi shaxsning keyingi rivojlanishi uchun zarur bo‘lgan psixologik sifatlarning shakllanishiga yordam beradi.

Ayniqsa, o‘smirlik va yoshlik davrida shaxsning “Men”ini anglash, o‘zining jamiyatdagi o‘rnini belgilash va identiklikni shakllantirish jarayoni muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu davrdagi ichki ziddiyatlarni anglash va konstruktiv tarzda hal etish shaxsning keyingi hayotiy yo‘nalishini belgilashda muhim omil bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy psixologiyada o‘z-o‘zini anglash emotsional intellekt bilan chambarchas bog‘liq tushuncha sifatida qaraladi. D. Goulman emotsional intellekt tarkibida o‘z-o‘zini anglashni muhim komponentlardan biri sifatida ko‘rsatadi [4]. Uning yondashuviga ko‘ra, inson o‘z hissiyotlarini anglay olishi, ularning sabablarini tushunishi va hissiy holatining xulq-atvoriga ta’sirini baholashi muhim psixologik kompetensiyalardan biridir.

Inqirozli vaziyatlarda insonda xavotir, qo‘rquv, umidsizlik, g‘azab yoki ikkilanish kabi kuchli hissiy holatlar paydo bo‘lishi mumkin. Agar shaxs ushbu kechinmalarni anglamasa yoki ularni noto‘g‘ri talqin qilsa, emotsional zo‘riqish kuchayishi ehtimoli mavjud. O‘z-o‘zini anglash esa insonning hissiy reaksiyalarini kuzatish, ularning sabablarini aniqlash va ularga nisbatan ongli munosabat shakllantirishga yordam beradi.

Shuningdek, o‘z-o‘zini anglash metakognitiv jarayonlar bilan ham bog‘liq. Metakognitsiya shaxsning o‘z fikrlash jarayonlarini kuzatishi, baholashi va zaruratga ko‘ra ularni boshqarish qobiliyatini anglatadi. Inqirozli vaziyatda inson o‘z fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini tahlil qila olishi muammoni yanada aniqroq anglash hamda maqbul yechimlarni izlash imkoniyatini oshiradi.

T. Eurich o‘z-o‘zini anglash masalasini zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida o‘rganib, insonning o‘zi haqidagi tasavvurlarini obyektiv baholashi va boshqalarning u haqidagi qarashlarini hisobga olishi muhimligini ta’kidlaydi [5]. O‘z-o‘zini anglashning rivojlanganligi shaxsga o‘zining kuchli va zaif jihatlarini real baholash, xatolarini tan olish va xulq-atvorini zaruratga ko‘ra o‘zgartirish imkonini beradi.

Ichki inqirozlarni bartaraf etishda o‘z-o‘zini anglash quyidagi psixologik jarayonlar orqali namoyon bo‘lishi mumkin:

- o‘zining real hissiy holatini anglash;
- ichki ehtiyoj va motivlarni aniqlash;
- shaxsiy qadriyat va maqsadlarni qayta ko‘rib chiqish;
- kuchli va zaif tomonlarni obyektiv baholash;
- mavjud muammoning sabablarini tahlil qilish;
- samarasiz xulq-atvor strategiyalarini aniqlash;
- muqobil xatti-harakat usullarini ishlab chiqish;

- shaxsiy mas’uliyatni anglash;
- hayotiy maqsadlarni qayta belgilash.

Shu jihatdan qaralganda, o‘z-o‘zini anglash ichki inqirozni faqat bartaraf etish vositasi emas, balki shaxsning keyingi rivojlanishini ta’minlovchi mexanizm sifatida ham namoyon bo‘ladi.

Ichki inqirozning kechishi va uni bartaraf etish jarayoni har bir shaxsda individual xususiyatlarga ega. Inqirozning sabablari, davomiyligi va psixologik oqibatlari shaxsning yoshi, hayotiy tajribasi, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasi, individual-psixologik xususiyatlari hamda muammolarni hal qilish strategiyalariga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

O‘z-o‘zini anglashning rivojlanganligi shaxsga muammoli vaziyatni faqat tashqi omillar bilan izohlab qolmasdan, o‘zining hissiy reaksiyalari, ehtiyojlari va xulq-atvorini ham tahlil qilish imkonini beradi. Natijada inson muammoni yaxlitroq idrok etib, uning yechimiga nisbatan ongli yondashishi mumkin.

Biroq o‘z-o‘zini anglashni haddan tashqari o‘zini tahlil qilish bilan tenglashtirmaslik lozim. Samarali o‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘zini tanqid qilishini kuchaytirish emas, balki o‘z tajribasi, imkoniyatlari va cheklovlarini xolis anglashga xizmat qilishi kerak. Aks holda doimiy va salbiy mazmundagi o‘z-o‘zini tahlil qilish psixologik zo‘riqishni kuchaytirishi mumkin.

Shu sababli ichki inqirozlar bilan ishlashda o‘z-o‘zini anglashni psixologik maslahat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, konstruktiv muloqot va moslashuvchan xulq-atvor strategiyalari bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsning ichki inqirozlari uning hayotiy tajribasi, ehtiyojlari, qadriyatlari va real hayot sharoitlari o‘rtasidagi nomuvofiqliklar bilan bog‘liq holda yuzaga kelishi mumkin. Bunday holatlarda o‘z-o‘zini anglash shaxsning o‘z hissiy holati, ehtiyojlari, motivlari va xulq-atvorini tushunishi hamda ularni obyektiv baholashiga yordam beruvchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi.

K. Rojersning shaxsga yo‘naltirilgan yondashuvi, E. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasi, D. Goulmanning emotsional intellekt konsepsiyasi va T. Eurichning o‘z-o‘zini anglashga oid qarashlari ushbu jarayonni turli jihatlardan tushuntirish imkonini beradi. Mazkur yondashuvlar asosida o‘z-o‘zini anglash shaxsga ichki ziddiyatlarni anglash, hissiy reaksiyalarini boshqarish, o‘z imkoniyatlarini qayta baholash va yangi hayotiy strategiyalarni shakllantirishda yordam berishi mumkin.

Demak, o‘z-o‘zini anglash ichki inqirozlarni konstruktiv tarzda yengib o‘tish, psixologik barqarorlikni tiklash va shaxsning keyingi rivojlanishi uchun muhim omillardan biridir. Shu bilan birga, kuchli yoki uzoq davom etuvchi psixologik inqiroz holatlarida mutaxassis — psixolog yoki psixoterapevt ko‘magidan foydalanish muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati:

1. O‘zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. — Toshkent: O‘zbekiston, 2023. — 80 b.

2. Роджерс К. Р. Клиент-центрированная психотерапия. — Москва: Рефл-бук, 2002. — 560 с.

3. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Пер. с англ. — Москва: Флинта, 2006. — 352 с.

4. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект / Пер. с англ. — Москва: АСТ, 2009. — 478 с.

5. Eurich T. Insight: Why We’re Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life. — New York: Crown Business, 2017. — 256 p.