

O'Z-O'ZINI ANGLASH - PSIXOLOGIK HODISA SIFATIDA

Tadqiqotlar nuqtaiz nazaridan qaraganda, o'z-o'zini anglash, o'zigaxos xususiyatlar, jumladan xulq-atvor, xatti-harakat va his-tuyg'ularni anglashni o'z ichiga oladi. Aslini olganda, bu psixologik holat bo'lib, o'z-o'ziga e'tibor markazida bo'ladi.

O'z-o'zini anglash - o'z-o'zini anglashning birinchi tarkibiy qismlaridan biri. O'z-o'zini anglash sizning kimligingiz uchun muhim bo'lgan narsa bo'lsa-da, siz har kunning har bir daqiqasida sizning diqqat-e'tiboringizga qaratilgan narsa emas.

Buning o'rniga, o'zingizni anglash sizning kimligingiz va to'qnashuvingiz va shaxsiyatini- gizdan kelib chiqqan holda turli nuqtalarda pay do bo'ladi.

Odamlar butunlay o'zlarini anglab yetishmaydi. Shunga qaramay, izlanishlar shuni ko'rsatadi, chaqaloqlarning o'z-o'zini anglash tuyg'usi bor. Chaqaloqlar o'zlarining boshqalardan ajralib turishini bilishadi, bu esa o'z navbatida, chaqaloqning ko'krak qafasi uchun yuzini silkitib qo'yadigan narsalarni izlayotgan tomir refleksi kabi xatti-harakatlaridan dalolat beradi. Tadqiqotchilar shuni aniqladilarki, hatto yangi tug'ilgan chaqaloqlar ham o'z-o'zidan va o'ziga ishonmaslik bilan ajralib turishi mumkin.

O'z-o'zini anglash qachon paydo bo'ladi?

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, o'z-o'zini anglashning yanada murakkab tuyg'usi taxminan bir yoshda paydo bo'lib, taxminan 18 oylik davrda ancha rivojlangan bo'ladi.

Tadqiqotchilar Lyuis va Brooks-Gunn o'z-o'zini anglash qanday rivojlanayotganiga qarab tadqiqotlar o'tkazdilar.

Tadqiqotchilar chaqaloqning buruniga qizil nuqta qo'yib, bolani ko'zguda ko'rdi. Oynada o'zlarini tanigan bolalar, ko'zguda aks ettirishdan ko'ra, o'z burunlariga etib boradi va bu ularning kamida bir daraja o'z-o'zini anglash darajasiga ega ekanligini ko'rsatdi.

Lyuis va Brooks-Gunn, bir yoshga to'lmagan bolalarni ko'zguda aks ettirish o'rniga, o'z burunlariga erisha olmasligini aniqladi.

15 dan 18 oygacha bo'lgan chaqaloqlarning taxminan 25 foizi o'z burunlariga, 21 oydan 24 oygacha bo'lganlarning taxminan 70 foiziga to'g'ri keladi.

Lewis va Brooks-Gunn tadqiqotlari faqatgina chaqaloqning ingl. O'zini-o'zi tushunishi haqida maTumot beradi; bolalar hayotning dastlabki bosqichida ham o'z-o'zini anglashning boshqa shakllariga ega bo'lishi mumkin. Misol uchun, Lyuis, Sallivan, Stanger va Vayss tadqiqotchilari, his-tuyg'ularni ifodalash o'z-o'zini anglash va o'zga odamlarga nisbatan o'zlarini o'ylash qobiliyati- ni o'z ichiga oladi degan fikmi ilgari surdi.

O'z-o'zini anglash qanday rivojlanadi?

Tadqiqotchilar frontal lob mintaqasida joylashgan oldingi singulat korteksi deb ataladigan miyaning bir sohasi o'z-o'zini anglashni rivojlantirishda muhim rol o'ynashini taklif qildilar. Tadqiqotlar shuningdek, bu hudud o'zini tanishtiradigan katta yoshlilarda faollashishini namoyish etish uchun miya ko'rishni qo'llagan. Lyuis va Brooks-Gunn eksperimenti oldingi singulat korteksidagi shpindelar hujayralarning tez o'sishi bilan mos keladigan 18 oylik yoshdagi bolalarda o'z-o'zini anglashni boshlashni boshlaydi.

Ammo, bir tadqiqot shuni ko'rsatdiki, bemorda miya joylari, shu jumladan insula va oldingi singulat korteksi katta zarar ko'rgan.

Bu miyaning ushbu sohalari o'z-o'zini anglashning ko'p jihatlari uchun talab qilinmasligini va bu xabarlarining miya tarmoqlari o'rtasida taqsimlangan o'zaro ta'sirlardan paydo bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

O'z-o'zini anglash darajasi

Xo'sh, bolalar qanday qilib o'zlarini alohida shaxs sifatida tan olishadi? Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, bolalar tug'ilish va 4 yoki 5 yoshlar orasida o'z-o'zidan tushunish darajasiga erishadilar. Bolalarning o'zini aks ettirishida bolalarning o'z ko'zgulariga qanday javob berishlari kuzatiladi.

1- darajali: farqlash - bu nuqtada, bolalar oynada aks ettirilgan narsa atrofda gilarining oddiygina idrokidan farq qilishini bilishadi.

2- darajali: Vaziyat - O'z-o'zini anglashning ushbu darajasi o'z-o'zidan ishlab chiqarilgan harakatlarni oynaning sirtida ko'rish mumkin bo'lgan borayotgan tushuncha bilan tavsiflanadi. Bolalar ham ular o'zlarini kuzatishayotgan o'zlarining harakatlaridan xabardor.

3- darajali: identifikatsiya qilish - bu nuqtada, bolalar bu tasvirni oynaga qaray boshlagan bosh-qa birovlardan emas, o'zlari kabi taniydilar.

4- darajali: Muntazamlik - Bolalar nafaqat ko'zguda aks ettirilganlarini aniqlay olmaydilar, balki ular rasm va uy kinolarida o'zlarining tasvirini ham aniqlashlari mumkin.

5- darajali: O'z-o'zini anglash yoki "meta" o'z-o'zini anglash - bu darajadagi bolalar o'zlarini faqatgina o'z nuqtai nazaridan bilish bilan emas, balki boshqalarning aql-zakovatida qanday bo'lishidan xabardor bo'lishadi.

O'z-o'zini anglash turlari

Psixologlar tez-tez o'zlarini xabardor qilishni ikki xil turga bo'linadi - davlat yoki xususiy.

Jamoatchilikning o'zligini anglash

Bu turdagi odamlar boshqalarga qanday ko'rinishda ekanligini bilishganda paydo bo'ladi. Odamlar diqqat markazida bo'lganda, masalan, taqdimot qilish yoki do'stlar bilan suhbatlashish kabi jamoatchilikning o'zini o'zi anglashi ko'pincha paydo bo'ladi.

O'z-o'zini anglashning ushbu turi ko'pincha odamlarni ijtimoiy me'yorlarga rioya qilishga majbur qiladi. Kuzatilayotganimiz va baholanayotganimizdan xabardor bo'lsak, biz ko'pincha ijtimoiy jihatdan maqbul va kerakli bo'lgan yo'llar bilan harakat qilishga harakat qilamiz.

Jamoatchilikning o'zini o'zi anglashi odamlarning boshqalar tomonidan qanday algilandigi haqida qayg'uradigan, tashvishlanadigan yoki tashvishlanadigan xavotirga olib kelishi mumkin.

Shaxsiy o'zini tanishtirish

Ushbu turdagi odamlar o'zlarining ayrim jihatlaridan xabardor bo'lganda, faqatgina shaxsiy tarzda amalga oshiriladi.

Masalan, yuzingizni oynada ko'rish - bu o'z-o'zini anglashning o'ziga xos turi. Agar siz o'zingizni qiziqtirgan odamni ko'rsangiz, muhim testdan o'tishni unutganingizni yoki yuragingizni gavalantirayotganingizni his qilganingizda, oshqozoningizni yo'qotib qo'yishni his qilasiz.

O'z-o'zini anglash: O'z-o'zini anglashning yuksak darajadagi holati

Ba'zan odamlar o'z-o'zini anglash va o'z-o'zini anglash deb nomlanuvchi narsaga aylanishlari mumkin.

Hech qachon hamma sizni tomosha qilayotgan kabi, sizning harakatlaringizni baholab, keyin nima qilishni kutmoqdasizmi? O'z-o'zini anglashning bu yuksak holati sizni ba'zi hollarda noqulay va asabiy tuyg'uga olib kelishi mumkin.

Ko'pgina hollarda, bu his-tuyg'ularning his-tuyg'ulari nafaqat vaqtinchalik va "e'tiborga sazovor" bo'lganimizda paydo bo'ladi. Ba'zi odamlar uchun esa, haddan tashqari o'z-o'zini anglash ijtimoiy anksiyete buzilishi kabi surunkali holatni aks ettirishi mumkin.

O'z-o'zini anglaydigan odamlar o'zlarini yaxshi tushunadigan yuqori darajaga ega, bu yaxshi va yomon narsa bo'lishi mumkin. Bu odamlar o'zlarining his-tuyg'ulari va e'tiqodlari haqida ko'proq bilishadi va shuning uchun ularning shaxsiy qadriyatlariga tayanishlari mumkin. Ammo ular, shuningdek, stress va tashvishlanishning ortishi kabi salbiy sog'likka chalinish ehtimoli ko'proq.

Omma oldida o'zini anglaydigan odamlar jamoatchilikning o'zini o'zi anglash darajasini yuqori darajaga ko'tarishadi. Ular boshqalarga qanday munosabatda bo'lishlari haqida ko'proq fikr yuritishadi va ko'pincha boshqalar o'zlarining qarashlari yoki harakatlariga asoslanib ularni hukm qilishlari mumkinligi haqida g'amxo'rlik qilishadi. Natijada, bu shaxslar normalami guruhlashda davom etmoqdalar va ular yomon ko'rinishi yoki xijolat bo'lishi mumkin bo'lgan holatlardan qochishga harakat qilishadi.

Bir so'zdan

O'z-o'zini anglash biz o'zimizni qanday tushunganimiz va boshqalarga va dunyoga qanday munosabatda bo'lishimizda muhim rol o'ynaydi. O'z-o'zini anglaydigan kishi boshqalarga nisbatan o'zingizni baholashga imkon beradi. O'z-o'zini anglash hissi juda yuqori bo'lgan insonlar uchun haddan tashqari o'z-o'zini anglash mumkin. O'zingizning ongingiz bilan kurashayotganingizni his qilsangiz, bu sizning hayotingizga salbiy ta'sir qiladi, ushbu his-tuyg'ularni engish uchun nima qilishingiz mumkinligi haqida ko'proq bilib olish uchun sizning belgilaringizni shifokor bilan muhokama qilish.

ADABIYOTLAR:

1. Krisp, RJ & Turner, RN Essential ijtimoiy psixologiya. London: Sage nashrlar; 2010 yil.
2. Filippi, CL, Feinstein, JS, Xalsa, SS, Damasio, A, Tranel, D, Landini, G, Williford, va medial prefrontal kortekslar. PLoS One. 2012 yil; 7 (8); e38413.
3. Rochat, P. Hayotning dastlabki davrlarida o'zlarini anglashning beshta darajasi. Ong va bil- ish. 2003 yil; 12: 717-731.
4. Шермухамедова, Нигинахон. "Фалсафа." (2010).
5. Шермухамедова, Нигинахон Арслановна. "Некоторые суждения Абу-Насра аль-Фараби о соотношении логики и грамматики." Credo new 2 (2002): 10-10.