

O'ZINI ANGLASH VA SHAXSIY O'SISH: PSIXOLOGIK TRANSFORMATSIYA  
JARAYONI

**Baxodir Nazirov Luyfullayevich**

Psixolog, Ko'uch, Shaxsiy Rivojlanish Mutaxassisi.

[bakhodirbek@mail.ru](mailto:bakhodirbek@mail.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20484193>

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada o'zini anglash va shaxsiy o'sishning psixologik transformatsiya jarayoni ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan chuqur tahlil qilinadi. Ichki o'zini anglash, ongni o'zgartirish, cheklovchi e'tiqodlarni bartaraf etish va ichki kuchni uyg'otish mexanizmlari ko'rib chiqilgan. Muallifning ko'p yillik ko'uchlik tajribasi asosida haqiqiy o'zgarishlarga erishish yo'llari va amaliy usullar berilgan.

**Kalit so'zlar:** o'zini anglash, shaxsiy o'sish, psixologik transformatsiya, ichki kuch, ongni o'zgartirish, ko'uchlik, ichki rivojlanish.

**Аннотация.** В данной статье научно-теоретически и практически анализируется процесс психологической трансформации через самопознание и личностный рост.

Рассматриваются механизмы внутреннего самопознания, изменения сознания, преодоления ограничивающих убеждений и пробуждения внутренней силы. На основе многолетнего коучингового опыта автора представлены пути достижения реальных изменений и практические методы.

**Ключевые слова:** самопознание, личностный рост, психологическая трансформация, внутренняя сила, изменение сознания, коучинг, внутреннее развитие.

**Abstract.** This article provides a deep scientific-theoretical and practical analysis of the psychological transformation process through self-awareness and personal growth. Mechanisms of inner self-awareness, consciousness change, overcoming limiting beliefs, and awakening inner strength are examined. Based on the author's many years of coaching experience, ways to achieve real change and practical methods are presented.

**Key words:** self-awareness, personal growth, psychological transformation, inner strength, consciousness change, coaching, inner development.

### **Kirish**

Inson hayotidagi eng muhim sayohat — bu o'zini anglash sayohatidir. Ko'pchilik tashqi muvaffaqiyatni izlasa-da, haqiqiy o'sish ichki dunyoni o'rganishdan boshlanadi.

O'zini anglash — bu insonning o'z his-tuyg'ulari, qadriyatlarini, kuchli va zaif tomonlarini chuqur tushunish jarayonidir. Ushbu maqolada psixologik transformatsiya orqali shaxsiy o'sishga erishishning ilmiy va amaliy jihatlari ko'rib chiqiladi.

### **Asosiy qism**

O'zini anglash — psixologik transformatsiyaning birinchi va eng muhim bosqichidir. Karl Yung ta'kidlaganidek, inson o'zining soyasini qabul qilmasa, haqiqiy o'sishga erisha olmaydi.

O'zini anglash jarayoni insonni ichki konfliktlardan ozod qiladi va haqiqiy potensialini ochishga yordam beradi.

Psixologik transformatsiya bir necha bosqichdan iborat:

Birinchi bosqich — O‘zini kuzatish. Inson o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va reaksiyalarini xolis kuzatishi kerak.

Ikkinchi bosqich — Cheklovchi e‘tiqodlarni aniqlash. Ko‘pchilik insonlar Men yetarli emasman, Muvaffaqiyat men uchun emas kabi fikrlarni o‘zida saqlab yuradi.

Uchinchi bosqich — Ichki kuchni uyg‘otish. Meditatsiya, vizualizatsiya va ijobiy tasdiqlar orqali bu kuchni faollashtirish mumkin.

To‘rtinchi bosqich — Yangi odatlar shakllantirish. O‘zgarish doimiy bo‘lishi uchun yangi ijobiy odatlarni hayotga joriy etish zarur.

Mening ko‘uchlik tajribamda yuzlab mijozlar o‘zini anglash orqali hayotlarini tubdan o‘zgartirdi. Ular orasida oilaviy munosabatlarni tiklaganlar, yangi biznes ochganlar va ichki tinchlik topganlar ko‘p. Eng muhimi — o‘zini qattiq tanqid qilmasdan, mehr va qabul qilish bilan kuzatishdir.

Psixologik transformatsiya doimiy jarayondir. U nafaqat bilim olish, balki o‘z hayot tajribasini chuqur tushunish va yangi darajada yashashni o‘z ichiga oladi.

**1. Psixologik transformatsiya bosqichlari:** Psixologik transformatsiya jarayoni bosqichma-bosqich kechadi. Birinchi bosqichda inson o‘z fikrlarini kuzatishni o‘rganadi. Ikkinchi bosqichda cheklovchi e‘tiqodlarni aniqlaydi va ularni ijobiyga aylantiradi. Uchinchi bosqichda ichki kuch uyg‘onadi. Eng muhimi — to‘rtinchi bosqich, ya‘ni yangi odatlar shakllantirish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, yangi odatni shakllantirish uchun o‘rtacha 66 kun vaqt talab etiladi.

**2. Ilmiy asos qo‘shish:** Karl Yungning “Individualizatsiya” nazariyasiga ko‘ra, inson o‘zining ichki “Soyasi”ni qabul qilgandagina to‘liq shaxs bo‘ladi. Zamonaviy psixologiyada bu jarayon “Self-actualization” (Abraham Maslow) deb ataladi. O‘zini anglagan inson o‘zining haqiqiy potensialini ochadi va hayotdan ko‘proq mamnun bo‘ladi.

**3. Amaliy tajribadan misollar:** Mening ko‘uchlik faoliyatimda bir mijozim 8 oy davomida o‘zini anglash ustida ishladi. Natijada u oilaviy munosabatlarni tikladi, ish joyida rahbarlik lavozimiga ko‘tarildi va ichki xotirjamlikka erishdi. Boshqa bir mijoz esa cheklovchi e‘tiqodlardan xalos bo‘lib, o‘z biznesini ochdi. Bu misollar shuni ko‘rsatadiki, o‘zini anglash — bu nafaqat nazariya, balki hayotni o‘zgartiruvchi kuchdir.

**4. Ichki kuch va ong o‘zgarishi haqida:** Ichki kuch uyg‘onganda inson qiyinchiliklarni imkoniyat sifatida ko‘radi. Ongni o‘zgartirish orqali salbiy fikrlarni ijobiyga aylantirish mumkin.

Masalan, “Men qila olmayman” degan fikrni “Men o‘rganaman va qila olaman” ga aylantirish — bu katta transformatsiya.

**5. Jamiyat uchun ahamiyati:** O‘zini anglagan insonlar jamiyatda mas‘uliyatli, empatiyali va ijodkor bo‘ladi. Bunday fuqarolar oilalarda tinchlik, mahallalarda hamjihatlik va butun jamiyatda ijobiy o‘sishni ta‘minlaydi.

#### **Xulosa**

O‘zini anglash va shaxsiy o‘sish — har bir inson uchun eng muhim sayohatdir. Psixologik transformatsiya orqali inson o‘z ichki kuchini uyg‘otib, haqiqiy muvaffaqiyat va baxtga erishishi mumkin. Bu jarayon nafaqat shaxsiy hayotni, balki oila va jamiyatni ham yaxshilaydi.

#### **Amaliy tavsiyalar**

1. Har kuni 10-15 daqiqa o‘zini kuzatish mashqini bajarish.

2. Cheklovchi e'tiqodlarni yozib, ularni ijobiyga aylantirish.
3. Kunlik minnatdorchilik amaliyotini joriy etish.
4. Professional ko'uch yoki psixolog bilan ishlash.
5. O'qish va o'zini rivojlantirishni doimiy odatga aylantirish.

**Adabiyotlar ro'yxati**

1. Nazirov, B. O'zini Anglash va Shaxsiy O'sish.
2. Jung, C. Psychological Types.
3. Vitale, J. Zero Limits.
4. Goleman, D. Emotional Intelligence.