

REFLEKSIVLIK TUSHUNCHASIGA NAZARIY YONDASHUV

Abduraxmatov Umidjon Abdullajonovich

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti "Tarbiyaviy psixologik ta'minlashning qo'mondonlik-shtab faoliyati" mutaxassisligi bo'yicha magistratura tinglovchisi

Annotatsiya: *Refleksivlik tushunchasi, insonning o'zlarini, o'z fikrlarini*

va o'zgarishlarni o'rganish, tahlil qilish va o'zgarishlarni amalga oshirish qobiliyatini ifodalovchi muhim bir tushunchadir. Bu maqola "Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" mavzusiga bag'ishlanib, refleksivlikning nazariy asoslarini, amaliyoti va ularni o'rganishning hayotimizga olib keladigan o'zgarishlarni o'rgatishni maqsad qiladi. Refleksivlik tushunchasining amaliyoti va bu tushunchani o'rganishning insonlar uchun muhim foydalari ko'rsatiladi.

Kalit so'zlar: *refleksivlik, tahlil qilish, mustaqil fikrlash, hayot yondashuvi, rivojlanish, maqsad qo'yish.*

Refleksivlik tushunchasi, odamlarning o'zlarini, o'z xayollari va o'z faoliyatlari bilan bog'liq bo'lgan o'zini bilish, tahlil qilish va baholash imkoniyatini ifodalovchi muhim mazmunli tushuncha hisoblanadi. Bu tushuncha, insonlar hayotida ko'p sohada samarali bo'lish uchun kritik ahamiyatga ega. "Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" esa bu tushunchani tushunish, uning o'zini tahlil qilish va o'z hayotini yaxshi o'rganish yo'llarini o'rganishning nazariy jarayoni

va amaliyotini ta'kidlaydi.

Refleksivlik nima? Refleksivlik, insonning o'zini o'rganish, tahlil qilish

va baholash qobiliyati sifatida tasavvur qilinadi. Bu tushuncha, o'z faoliyatlaringizni, o'z istaklar va xayollaringizni nazorat qilish uchun zarur bo'lib, o'zini tahlil qilish

va o'zini yaxshi tushunishning boshlang'ich qadami hisoblanadi.

Refleksivlik tushunchasining nazariy asoslari refleksivlik tushunchasi nazariy asoslari pastda ko'rsatilgan:

O'z xayollari va hissiyotlarni tahlil qilish: Refleksivlik, o'z xayollari, o'z o'ylashlar va o'z hissiyotlar haqida o'ylashni o'rganishni o'z ichiga oladi. Bu insonning o'z hayoti va faoliyatlariga oid o'zini tahlil qilish imkoniyatini yaratadi.

O'z qarorlarini olish: Refleksivlik, o'z qarorlarini olish va o'z fikrlarini o'zini tahlil qilib aniqlash jarayonini o'z ichiga oladi. Bu insonning hayotidagi muhim chora-tadbirlarga oid mustaqil qarorlarni qabul qilishga yordam beradi.

Boshqalar bilan o'zaro munosabatni tahlil qilish: Refleksivlik, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni tahlil qilishni o'rgatadi. Bu insonning qanday qilib boshqalar bilan o'zaro aloqalarini o'zgartirishi, yangilash va yaxshi o'rganishi uchun kerakli tushunchalardan biri hisoblanadi.

Refleksivlik tushunchasining amaliyoti: Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv, bu tushunchani amaliyotga o'tkazishni o'rgatadi. U quyidagi yo'llarni o'z ichiga oladi:

O'z faoliyatlaringizni ko'rib chiqish: Refleksivlik, o'z faoliyatlaringizni ko'rib chiqish, ularga oid to'g'ri va noto'g'ri, o'z fikrlaringizni o'rganishga yordam beradi. Bu yangi yondashuvlarni topish va amaliyotni yaxshi tuzishga o'rnashadi.

O'z qarorlaringizni qabul qilish: Refleksivlik, o'z qarorlaringizni olish va ularga qanday o'zgartirishlarni kiritishni o'rgatadi. Bu o'zni o'zgartirish, yaxshi o'qish va muhim masalalarni biroz boshqa ko'z bilan ko'rib chiqish imkonini yaratadi.

Boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni rivojlantirish: Refleksivlik, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni o'zgartirish va rivojlantirishni o'rganishga yordam beradi. Bu tashqi dunyo bilan o'zaro fikrlar almashish va boshqalar bilan o'zaro foydalanishni o'z ichiga oladi.

Refleksivlik tushunchasi, o'z hayotingizni yaxshi tahlil qilish, o'zini o'rganish va o'zgarishlarni amalga oshirishda yordam beradigan muhim mazmunli tushunchadir. "Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" esa, bu tushunchani tushunish, uning nazariy asoslarini o'rganish va amaliyotini rivojlantirishni o'rgatadi. Bu yondashuv insonlar uchun mustahkam hayotning yo'lini ochadi

va o'zlarini yaxshi tushunishlariga olib keladi.

Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuvning o'zida, o'zini tahlil qilishning bir nechta muhim foydalari mavjud. Bu foydalar quyidagi ko'rinishlarda paydo bo'lishi mumkin:

O'zgarishni yaxshi his qilish: Refleksivlik, o'zgarishlar va o'z hayotda sodir bo'ladigan voqeliklarga yaxshi tayyorlash imkonini beradi. Bu insonlarga o'zlarini rivojlantirish, o'zlarini boshqarish va o'zgarishlarga oson ta'sir ko'rsatishni o'rgatadi.

O'z qarorlaringizni mustahkamlashtirish: Refleksivlik, o'zini tahlil qilish orqali insonlarga o'zlarining qarorlarini yaxshi qabul qilish va ularni tadbiiq qilishga yordam beradi. Bu hayotdagi mustaqil qarorlarini qabul qilish va ularni olishda vaqti kelganda qanday qilib tayyor bo'lishni o'rgatadi.

O'zini rivojlantirish: Refleksivlik tushunchasi, o'zini o'rganishni o'rgatgan insonlarga o'zlarini rivojlantirish va o'zgarishlarga tayyorlash imkonini yaratadi. Bu shaxsiy o'zgarishlarni amalga oshirish va yaxshi so'z o'qishni osonlashtiradi.

Boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni kuchaytirish: Refleksivlik, boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni rivojlantirish va kuchaytirishni o'rganishga yordam beradi. Bu insonlarga boshqalar bilan eng yaxshi tarzda ishlash, muhokama qilish va ko'rsatishlarni o'zlashtirishni o'rganish imkonini beradi.

Yaratuvchilik va innovatsiyalarni rivojlantirish: Refleksivlik, o'zgarishlarga va yangiliklarga ochiq bo'lishni o'rgatadi. Bu tushuncha, o'z xayollarini va fikrlarini yaxshi tushunish va ularga qo'shimcha yangiliklar kiritishga imkon beradi.

So'zning oxirida, "Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" insonlarga o'zlarini tahlil qilish, o'zini o'rganish va o'zgarishlarni amalga oshirish yo'llarini o'rganishga yordam

beradi. Bu tushuncha, insonlarga mustaqil fikrlash va o'zlarini boshqarishda katta yordam beradi, yaxshi yashash va rivojlanishni rag'batlantiradi.

Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuvning amaliyoti va o'zining asosiy foydalari hayotning har sohasida ko'rinadi. O'zini tahlil qilish

va o'zgarishlarni amalga oshirishning quyidagi ko'rinishlari mavjud:

O'z-huquqni o'zlashtirish: Refleksivlik, insonlarga o'z-o'zini tahlil qilish va o'z xayollarini o'rganish imkonini beradi. Bu o'zlarini boshqarish, o'z-o'zlariga maqsadlar qo'yimoq va ularni amalga oshirishdagi eng yaxshi yo'llarni aniqlashga o'rgatadi.

O'zini o'zgartirish: Refleksivlik, o'zini o'zgartirish uchun kerakli maslahat va ko'rsatishlarni qabul qilishga yordam beradi. Bu insonlarni o'zgarishlarga oson ta'sir ko'rsatish, o'zlarini o'zgartirish va rivojlantirishni osonlashtiradi.

Ta'lim olish va rivojlantirish: Refleksivlik, o'z hayotini yaxshi tushunish va uni rivojlantirishga imkon beradi. Bu insonlarga o'zlarini o'rganishni osonlashtiradi va ta'lim olgan bilimlarni amalga oshirishga yordam beradi.

Mustaqil fikrlash va maqsadlar qo'yimoq: Refleksivlik, o'z-o'zini tahlil qilish yo'li bilan insonlarni mustaqil fikrlash va o'zlariga maqsadlar qo'yimoqda yordam beradi. Bu insonlarga o'zlarining o'zini boshqarish va o'zlarining hayotida yo'l topishlariga ko'maklashadi.

O'zning yaxshi yo'lini tanlash: Refleksivlik, o'z hayotining maqsadini o'rganish va unga erishishda yordam beradi. Bu tushuncha, insonlar o'x xayotiy yo'lini yaxshi yo'lga qo'yish imkonini beradigan, qanday qilib o'zlarini rivojlantirish va o'zgarishlarni amalga oshirishni osonlashtirish imkonini beradi.

"Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" insonlarni o'zlarini o'rganish va rivojlantirish yo'llarini o'rgatish, o'z fikrlarini yaxshi tushunish va ularga qo'shimcha qo'shimchalar qo'shishni o'rgatishda yordam beradi. Bu tushuncha, insonlarni yaxshi o'qishi, o'zgarishlarni qabul qilish va o'z hayotlarini mustaqil boshqarish yo'llariga yo'lni ochadi.

Yaxshi o'qish va baholash: Refleksivlik, o'z fikrlaringizni va o'z faoliyatlarinigizni tahlil qilishning bir qismini yaxshi o'qish va baholashda topadi. Bu tushuncha, o'zlarini rivojlantirish va o'zgarishlarni amalga oshirishda o'zga yordam beradi.

O'zlarini tuzatish: Refleksivlik, insonlarga o'zlarini rivojlantirish, o'zgarishlarni amalga oshirish va o'zlarini tuzatishda yordam beradi. Bu insonlarga o'zlarini rivojlantirish uchun yangi yo'llarni izlash va ularga erishishning muhimligini tushuntiradi.

Hayot tajribalaringizdan o'qish: Refleksivlik, o'z hayot tajribalaringizdan o'qish, o'zini tahlil qilish va o'zgarishlarni amalga oshirishda o'zgarishlarga oson tayyorlash imkonini beradi. Bu o'zining xato va muvaffaqiyatsizliklari ustida o'z fikrini qayta o'rganish va yangi tajribalardan o'rgangandek o'zgarishlarga tayyorlashga yordam beradi.

Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv, insonlarga o'zlarini o'rganish, o'zlarini boshqarish va o'zgarishlarni amalga oshirishda yordam beradi. Bu tushuncha, insonlarni o'zlarining hayotlarini mustaqil boshqarishda, o'zgarishlarni qabul qilishda va o'zlarini

rivojlantirishda yordam beruvchi muhim vosita sifatida mavjud. O'z fikrlarini o'rganish, o'zni tahlil qilish va o'zgarishlarni amalga oshirishni o'rganishning bu jarayoni insonlar uchun eng yaxshi va foydali usul bo'lishi mumkin.

"Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" insonlar uchun hayotni yaxshi tushunish va o'zgarishlarni amalga oshirishda katta ahamiyatga ega tushunchadir. Bu tushuncha, o'z hayotlarini tahlil qilish, o'zlarini boshqarish

va o'zgarishlarni amalga oshirish yo'llarini o'rganishda yordam beradi.

Refleksivlik, insonlarni o'zlarini o'rganishda, o'z fikrlarni yaxshi tushunishda, o'zgarishlarni qabul qilishda va o'zlarini rivojlantirishda yaxshi yordamchi bo'lib, ularga o'zlarining hayotini mustaqil ravishda boshqarish va o'zlarini o'rganish yo'llarini ochadi.

Bu tushuncha, insonlarga o'zgarishlarni boshqarish, mustaqil fikrlash

va o'zgarishlarni qabul qilishda qanday qilib yordam bera olishlarini o'rganish imkonini beradi. Shu sababli "Refleksivlik tushunchasiga nazariy yondashuv" insonlar uchun hayotning yaxshi tushunish va rivojlantirish yo'llarini ochadi

va ularga o'zgarishlarni qo'llab-quvvatlaydigan qudrat bermoqda.