



BOLALARDA O'Z "MEN"IGA NISBATAN IJOBIY BAHOLASH KO'NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Xudayarova Nasiba Erimbetovna

Taxiatosh tuman 7-sonli maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Inson dunyoga individ sifatida keladi. Individ deganda biz odamning insonlik jinsiga mansubligini tushunamiz. Individga yangi tug'ilgan chaqaloq ham, katta yoshdagilar ham, til va oddiy malakalarni egallay olmaydigan telbalar ham kiradi. Lekin ulardan ijtimoiy munosabatlarga qatnashuvchi, jamiyatda ijtimoiy taraqqiyotda faol ishtirok etuvchi odamgina shaxs deb ataladi.

Shaxs - ijtimoiy va shaxslararo munosabatlarning mahsuli, ongli faoliyatning subyekti bo'lmish individdir.

Kalit so'zlar. Psixologiya, individ, shaxs, "men", o'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini baholash.

KIRISH

O'z-o'zini baholashni shakllantirishda boshqalarning bahosi va shaxsning yutuqlari muhim rol o'ynaydi. Nazariy jihatdan, o'z-o'zini baholash- bu shaxsning o'ziga bo'lgan bahosi. O'z-o'zini anglash nafaqat o'zini o'zi bilish, balki o'ziga nisbatan ma'lum bir munosabatdir: o'z fazilatlari va holatlari, imkoniyatlari, jismoniy va ma'naviy kuchlari, ya'ni o'zini o'zi qadrlashi hamdir. Inson shaxs sifatida o'zini o'zi baholaydigan mavjudotdir. Odamlar o'zini, harakatlarini va munosabatlarini baholashi mumkin. O'z-o'zini baholamasdan turib, hayotda o'zini o'zi belgilash qiyin va hatto imkonsizdir. Haqiqiy o'zini o'zi qadrlash o'ziga tanqidiy munosabatda bo'lish, o'z imkoniyatlarini hayot talablariga doimiy ravishda moslashtirish, o'z oldiga amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maqsadlarni mustaqil ravishda qo'yish qobiliyati, o'z fikrlari va uning natijalarini qat'iy baholash, ilgari surilgan maqsadlarni sinchkovlik bilan tekshirishni o'z ichiga oladi. Haqiqiy o'z-o'zini baholash insonning qadr-qimmatini saqlab qoladi va unga ma'naviy qoniqish hissini beradi. O'ziga



nisbatan adekvat yoki noto'g'ri munosabat o'ziga nisbatan oqilona ishonchni ta'minlaydigan ruhning uyg'unligiga yoki doimiy ziddiyatga olib keladi, ba'zida odamni nevrotik holatga ham olib keladi.

Shaxs o'zining kelib chiqishi jihatidan ijtimoiy bo'lgan, o'z e'tiqodi, qarash, munosabatlari, baholariga ega bo'lgan subyekt. Shaxs jamiyatda ma'lum holatni egallovchi, muayyan ijtimoiy rolni bajaruvchi ongli individ. Shaxsga taalluqli bo'lgan eng muhim tasnif ham uning jamiyatdagi murakkab ijtimoiy munosabatlarga bevosita aloqadorlik, ijtimoiy faoliyatga nisbatan ham obyekt, ham subyekt bo'lishlikdir. Individ sifatida dunyoga kelgan chaqaloq ijtimoiy munosabatlar tizimiga duch keladi va ijtimoiy tajribalarni atrofmuhitdagi kishilar bilan bo'lgan munosabatlarda egallay boshlaydi. Unda narsa va hodisalarga, atrofdagi kishilarga bo'lgan munosabatlarda faollik paydo bo'ladi. Ijtimoiy muhit bilan organizm orasidagi qarama-qarshiliklar jiddiylashadi va ularga moslashish, yengish jarayonida faollik kuchayadi. Faollik shaxsga xarakterli bo'lgan xulq-atvor motivlarida, amal-usullarida keyinchalik bolani tevarakatrofdagi voqelikni o'zgartirishga qaratilgan turli-tuman faoliyatlarida namoyon bo'ladi. Shaxs ongining yuksak belgisi – uning o'zini anglashidir, shaxsning o'zini anglashi ham shaxsning muhim belgisidir. Shaxsning o'zini anglashi shundan iboratki, shaxs jamiyatda taraqqiy etar va ishlar ekan, tevarak-atrofdagi muhitda o'zining individligini, subyektivligini ajratadi. Odam tevarak-atrofdagi olamni biluvchi va shu dunyoga ta'sir etuvchi zot sifatida har bir shaxs subyektdir, shaxsning idrok etadigan, tasavvur qiladigan, fikr yuritadigan, tilga oladigan va ta'sir ko'rsatadigan narsasi uning uchun obyektidir. Shaxsning o'zini anglashi subyektiv ravishda o'zini «men» deb his qilishida ifodalanadi.

Shaxsning o'zini anglashi, «men» deb his qilishi hamisha muayyan mazmuni bilan yuzaga chiqadi. O'zining borligini anglashi, shaxs o'zini kim deb bilishi – o'quvchi, ishchi, o'qituvchi, muhandis va shunga o'xshash deb anglashi, o'zining o'tmishini va kelajagini anglashi, boshqa kishilar bilan o'zaro munosabatini anglashi, o'z huquq va burchlarini anglashi, o'zining fazilat va kamchiliklarini va shunga o'xshashlarni anglashi o'zini anglashga kiradi. Shaxs



o'zini anglaganligidan o'z-oni'zi kuzata oladi va o'zini-o'zi bilib oladi, ko'nglidan o'tgan kechinmalarni tushuna oladi, o'zining xatti-harakatlariga o'zi tanqidiy ko'z bilan qaray oladi.

1936- yilda qo'shma Shtatlarda birinchi bo'lib shaxs psixologiyasidan dars bergan Gadvard universiteti psixologi Gordon Olport o'zining shaxs xususiyatlari nazariyasini ishlab chiqqan va shaxsni tavsiflovchi terminlarni ajratib chiqqan. 4500 dan ortiq so'zlar yig'ilgach ularning barini uchta sinfga jamlagan:

- Kardinal: Individning butun shaxsiyatini nazorat qiluvchi va shakllantiruvchi xususiyatlar. Natijada bu toifadagi xususiyatlar insonni ta'riflashda belgilovchi bo'lib ishlatiladi. Masalan: maqtanchoq, uyatsiz.
- Markaziy: Keng tarqalgan xususiyatlar. Masalan: do'stona, muloyim, to'g'riso'z va h.k.
- Ikkilamchi: Maxsus shart-sharoit va vaziyatlarda vujudga keladigan xususiyatlar. Masalan: omma oldida nutq so'zlashdan xayajonlanish.

Gordon Olportning nazariyasi ustida ishlagan psixolog Raymond Kettel Olportning 4200 da ortiq shaxs xususiyatlaridan iborat ro'yxatdan ma'nodosh va juda kam ishlatiladigan xususiyatlarni chiqarib tashlab ularning sonini 171 taga tushuradi. Keyin Kettel ushbu xususiyatlar asosida so'rovnomma ishlab chiqadi va katta sonli sinaluvchilarda o'tkazadi. So'rovnomma natijalari yig'ilgach Kettel faktorli analizdan foydalangan holda ularning shaxs xususiyatlari sonini yanada qisqartiradi. Natijada olim shaxsni tashkil etuvchi asosiy xususiyatlar 16 ta bo'lib, ularning har biri turli xil darajada har bir insonda mavjud bo'ladi degan xulosaga keladi.

- Hayolparast-amaliyotchi: tasavvurlarga boy va abstrakt fikrlashga qarshi amaliyotchilik va foydani ko'zlab ish qilish,
- Xavotir-ishonch: himoyasizlik va havotirga qarshi xissi ishonch va himoyalanganlik,
- Dominant-bo'ysunuvchan: qat'iyat va kuchga qarshi bo'ysinish
va
qat'iyatsizlik,



□ Emotsional bardoshli-bardoshsiz: xotirjam va muvozanatlashganga qarshi emotsional jihatdan beqaror va asabiy,

□ Xushchaqchaq-jiddiy: quvnoq va spontanlikka qashi jiddiy va birxillik,

□ Radikalizm- konservativizm: ochiq va moslashuvchanga qarshi an'anaviylik va tanish narsalarga bog'lanish,

□ Tartibli-tartibsiz: o'zini tartibga solish va nazorat qilishga qarshi tartibsizlik va egiluvchanlik

□ Extiyotkor-ochiq: extiyotkor va ogohga qarshi to'g'ri va oddiy

□ Inntelekt: intellektuallik va abstrakt fikrlashga qarshi konkret fikrlash va quyi darajadagi intellektuallik

□ Ma'suliyatli-ma'suliyatsiz: insofli bo'lish va qoidalarga amal qilishga qarshi qoidalarni buzish va bo'ysunishdan bosh tortish

□ Mustaqil-qaram: qaramlikka qarshi individulallik va mustaqillik

□ Muloyim-qahri qattiq: hamdard va ko'ngilchanga qarshi qahri qattiq va toshbag'ir

□ Jasur-uyatchan: uyatchan va kamtarga qarshi jasur va qiziqqon

□ Tajang-yuvosh: darg'azab va sabrsizga qarshi sokin va bosiq

□ Ishonuvchan-badgumon: skeptik va shubhalanuvchiga qarshi ishonuvchan va qabul qiluvchi

□ Muloqotchan-yopiq: odamlarga aralashish va muloqotchanlikka qarshi odamlardan uzoqlashish va yopiqlik

Psixologiyada o'z-o'zini anglashning uch turi ajralib turadi. Tasniflash shaxsning o'zini o'zi anglashi ob'ektiv ma'lumotlarga mos keladigan darajaga qarab amalga oshiriladi. Inson o'zini qanchalik haqiqiy baholasa, odamlar bilan munosabatlar shunchalik muvaffaqiyatli rivojlanadi va hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat shunchalik yuqori bo'ladi.

O'zingizni munosib baholash: O'zini idrok qilishning bunday turida odamning bahosi haqiqatga to'g'ri keladi. Inson o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini ongli ravishda biladi, imkoniyatlar va ehtiyojlarni biladi, ichki



potentsialni aniqlaydi. Bunday odam o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir. Kamchiliklar bartaraf etilib, kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi.

O'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi: O'z-o'zini hurmat qilishning buzilganligi odamning o'zi haqidagi fikri ob'ektiv emasligini anglatadi. Agar inson o'zini o'zi umuman qabul qilmasa yoki o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega ekaniga ishonsa, radikal o'zini o'zi idrok etishni haddan tashqari tushirish yoki kamsitish mumkin. O'z-o'zini hurmat qilishning yetarli emasligi aloqa va professional muvaffaqiyatga xalaqit beradi.

XULOSA

Aralash o'zini o'zi qadrlash: Bunday holda, inson hayotining turli davrlarida o'zini boshqacha tutadi, ko'proq ishonchni namoyon qiladi, keyin zaif va taniqli bo'ladi. Agar biz o'zimizga ba'zi xususiyatlar nuqtai nazaridan qarasak va boshqa xususiyatlarga nisbatan yetarlicha qaramasak, aralash shakl haqida ham gapirish mumkin. Masalan, biz kasbda ishonch bilan tan olamiz va shaxsiy hayotimizda o'zimizni munosib sherikka loyiq emas deb hisoblaymiz. Hayotimizning deyarli barcha sohalari o'z-o'zini hurmat qilish darajasiga bog'liq. Amerikalik yozuvchi Robert Grinning so'zlariga ko'ra, o'z-o'zini baholash ko'p jihatdan boshqalarning e'tiboriga bog'liq. Grinning ta'kidlashicha, boshqalarning e'tiborini qozonish uchun odamlar hattoki, jinoyat yoki o'z joniga qasd qilishgacha deyarli hamma narsaga tayyor. U shuningdek, deyarli har bir harakatning zamirida boshqa birovning e'tiboriga bo'lgan ehtiyoj borligini ta'kidlaydi. O'z-o'zini baholashni shakllantirishda boshqalarning bahosi va shaxsning yutuqlari muhim rol o'ynaydi. Nazariy jihatdan, o'z-o'zini baholash bu shaxsning o'ziga bo'lgan bahosini belgilab beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Psixologiya 101 Pol Kleynmen Toshkent 2021
2. M.E.Zufarova Umumiy psixologiya; O'zbekistn faylasuflari milliy jamiyati nashryoti., Toshkent 2010



3. Z.Nishanova,D.Qarshiyeva,N,Atabayeva,Z.Qurbonova;
Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya; Toshkent 2008
4. Z.T.Nishanova, N.G'.Kamilova, U.Abdullayeva,
M.X.Xolnazarova