



## **SHAXSLARDAGI TAKABBURLIK YA'NI KIBRNI YUZAGA CHIQUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR**

***Turg'unpo'latova Musharraf Xusniddin qizi***

*Namangan davlat universiteti o'qituvchisi*

Hayotda ko'p odamlar boshqalarning his-tuyg'ulari haqida qayg'urmaydigan, tom ma'noda odamlarning boshi ustida yuradigan, lekin katta muvaffaqiyatlarga erishgan odamlarni uchratgan. Har bir narsada ijobiy tomonlarini topadigan eng xushfe'l odam ham ba'zida hech qanday ijobiy fazilatlarga ega bo'lmagan odamni uchratadi. Bunday shaxslar takabburlik bilan ajralib turadi va o'z muvaffaqiyati uchun hamma narsaga tayyor. Va ha, bunday odamlar kam emas, biz ularni yo'lda uchratamiz. Ular sovuq his-tuyg'ularni uyg'otadi va ko'pchilik ular bilan munosabatlarni saqlab qolmasligi mantiqan to'g'ri. Ammo eng hayratlanarlisi shundaki, siz ular bilan bir muncha vaqt o'tgach uchrashishingiz mumkin va ular mavqega, maqomga erishgan va juda yaxshi ta'minlangan holda yanada muvaffaqiyatli bo'lishadi. Bunday shaxslar har bir jamoada bo'ladi. Yaxshi odamlar ko'proq muvaffaqiyatga erishishlari kerak, lekin ko'pincha bu sodir bo'lmaydi. Kibrli, o'tkir tirsagi va tishlari (majoziy ma'noda) bo'lgan odamlar ko'pchilikni oxirgi sabr-toqatidan va adolatga bo'lgan ishonchidan mahrum qiladi. Ehtimol, har birimiz hayotimizning qaysidir qismida hammaga past nazar bilan qaraydigan takabbur odamga duch kelganmiz. Bunday odam bilan muloqot qilish yoqimsiz, qiyin va sizga qaratilgan takabburlik sizni suhbatni darhol to'xtatishga undaydi. Ya'ni, o'zini boshqalardan ustun qo'yadigan, manmanlik, manmanlik ko'rsatadigan, doim xo'r ohangda gapirishga intiladigan, o'zini mag'rur tutadigan odam kibrli kishidir. Psixologik nuqtai nazardan, takabbur odamda befarqlik, namoyishkorona xatti-harakatlar, hurmatsizlik, hukmronlik kabi salbiy shaxsiy fazilatlar mavjud (bu fikr bildirish, istehzo va masxara qilish istagini o'z ichiga oladi).



Kibr - bu hurmatsizlik, boshqa odamlarning nuqtai nazariga e'tibor bermaslik, rahm-shafqatsizlik, boshqalarni mensimaslik. O'zini boshqalardan ustun deb biladigan takabbur odam o'z muvaffaqiyatlariga haddan tashqari ahamiyat beradi; u tanqidni yetarli darajada idrok eta olmaydi, boshqa odamlarning fikrlarini hisobga olmaydi yoki boshqa birovning muvaffaqiyati bilan taqqoslanmaydi. Takabbur odamlar, atrofdagilarning barchasi ularni hayratda qoldirishi, ularni butparast qilishlari va hurmat qilishlari kerak, deb hisoblashadi. Biroq, aslida, vaziyat aksincha - ular nima uchun odamlar ulardan yuz o'girishlarini, muloqotdan qochishlarini, barcha aloqalarni uzishlarini va ishonchni to'xtatishlarini tushunishlari qiyin. Takabburlik o'zini-o'zi hurmat qilishning noadekvat darajasida namoyon bo'ladi - o'zini boshqalar bilan solishtirganda, takabbur odam ba'zi narsalarni umuman tushunmasa ham, o'zini yuqori qo'yib, o'zining xizmatlarini ko'paytiradi. Takabburlik nima? "Kibrli odam" nimani anglatadi? O'zini boshqalardan ustun, qadrliroq va muhimroqdek tutadigan, boshqalarga nisbatan mensimay ish tutadigan kishi takabburdir. Shu bilan birga, takabbur odam o'zining "maxsus" fazilatlarini yoki qilgan ishlari uchun hayrat va hurmatni xohlaydi. Takabburlik hukmronlik qilish istagini va insonning o'z qobiliyatiga va muvaffaqiyatga loyiqligiga haddan tashqari ishonishini anglatadi. Qoida tariqasida, takabburlik o'ziga ishonchsizlik va ishonchsizlik uchun o'ziga xos kompensatsiya mexanizmi bo'lib xizmat qiladi. Bu shaxsiy xususiyat bolalikdan shakllanadi. Garchi har qanday odam ma'lum bir vaziyatda yoki vaziyatda mag'rur va takabburlik qilishi mumkin bo'lsa-da, chinakam takabbur odamlar uchun bu hayotdagi izchil xatti-harakatlar namunasidir. Agar takabburlik shaxsiy xususiyat bo'lsa, uni o'zgartirish juda qiyin bo'ladi, garchi bu mumkin bo'lsa. Barcha shaxsiy xususiyatlar kabi (odam ko'proq yoki kamroq mas'uliyatli, ochiqko'ngil va hokazo bo'lishi mumkin), takabburlik ham katta yoki kamroq darajada namoyon bo'lishi mumkin. Takabburlikning ekstremal shakli narsisizm yoki shaxsiyatning narsisistik buzilishidir. Narsisizm - takabburlik uchun psixologik atama. Ikkita tur mavjud: zaif va katta narsisistik shaxs. Birinchisi o'zining ishonchsizligini qoplash uchun takabburlikdan foydalanadi, ikkinchisi





esa, o'zini ko'rsatganidek, o'zini chinakam mukammal deb biladi. Qoida tariqasida, takabburlik o'ziga ishonchsizlik va ishonchsizlik uchun o'ziga xos kompensatsiya mexanizmi bo'lib xizmat qiladi. Bu shaxsiy xususiyat bolalikdan shakllanadi. Garchi har qanday odam ma'lum bir vaziyatda yoki vaziyatda mag'rur va takabburlik qilishi mumkin bo'lsa-da, chinakam takabbur odamlar uchun bu hayotdagi izchil xatti-harakatlar namunasidir. Agar takabburlik shaxsiy xususiyat bo'lsa, uni o'zgartirish juda qiyin bo'ladi, garchi bu mumkin bo'lsa. Barcha shaxsiy xususiyatlar kabi (odam ko'proq yoki kamroq mas'uliyatli, ochiqko'ngil va hokazo bo'lishi mumkin), takabburlik ham katta yoki kamroq darajada namoyon bo'lishi mumkin. Takabburlikning ekstremal shakli narsisizm yoki shaxsiyatning narsisistik buzilishidir.

Takabburlik sabablari Kibrning yagona sababi yo'q. Ba'zi hollarda, odam boshidan kechirgan tajribalari tufayli mag'rur bo'lib qolishi mumkin, ammo boshqa odamlarda takabburlikni tushuntiradigan psixologik sabab yoki o'ziga xos sabab yo'q.

1- Katta yutuqlar Ko'pincha inson hayotda ko'p narsaga erishganligi uchun kibrli bo'ladi. Katta yutuqlar, siz boshqalar erishmagan narsaga erishganligingiz haqidagi bilim, o'zimizni qadrlash tuyg'usini kuchaytiradi, ba'zida boshqalarga unchalik ahamiyatsiz bo'lib tuyuladi. Buning sababi shundaki, biz ongsiz ravishda biz uchun muhim bo'lgan sohalaridagi taraqqiyotimiz va yutuqlarimizni o'lchash uchun doimo o'zimizni boshqalar bilan taqqoslaymiz.

2- Ishonchsizlik, o'zini past baholash Kibr va takabburlik himoya mexanizmi bo'lib xizmat qiladi. Bu o'zimizni va o'z qadrimizni himoya qilishning bir usuli. Ishonchsizlik, o'zini past his qilish va o'ziga ishonchsizlikni yashirish va qoplash usuli. Takabburlik boshqalar bizni rad etishlaridan oldin ularni rad etishimizga yordam beradi. Bu ogohlantirishning bir shakli, boshqalar bizga yetkazishi mumkin bo'lgan zarardan qochishdir. Shuning uchun biz ko'pincha rad etishdan qo'rqib, begonalar bilan takabburlik qilamiz. Agar siz hissiy jihatdan ishonchsiz bo'lsangiz, ustunlik yoki muvaffaqiyatni his qilish va ko'rsatish qisqa muddatda



o'zingizni yaxshi his qilishingizga yordam beradi. Biroq, uzoq muddatda bu strategiya bir necha sabablarga ko'ra samarasiz bo'ladi: yolg'iz qolganingizda ham o'zingizni ishonchsiz his qilasiz. Hech kim takabbur odamlarning yonida bo'lishni yoqtirmaydi, shuning uchun sizning atrofingizdagilar asta-sekin o'zlarini uzoqlashtira boshlaydilar va har safar o'zingizni yomonroq his qilasiz. Siz rad etilmasligingiz mumkin, lekin sizda yaqin do'stlar va odamlar bilan yaqin munosabatlar ham bo'lmaydi.

3- Tasdiqlash va o'zini-o'zi tasdiqlash zarurati Kibrli va takabbur odamlar boshqalar ular haqida nima deb o'ylashidan juda tashvishlanadilar. Ular boshqalarning roziligiga bog'liq. Ba'zan takabburlik orqali bunday odamlar boshqa yo'l bilan erisha olmaydigan e'tiborni qozonishga harakat qilishadi. Bu haqiqatan ham ishlaydi, takabbur va mag'rur odamlar ilgari bu xatti-harakat orqali e'tiborni jalb qilishlari mumkin edi, shuning uchun ular o'zlarini shunday tutishda davom etadilar. Bunday holda, agar ular kelajakda takabburlik orqali e'tiborni qozona olmasalar, ular bunday xatti-harakatlarni to'xtatadilar. Takabbur odam kim? Odamning takabbur va takabbur ekanligini qanday tushunish mumkin? Keling, takabbur odamlarning asosiy belgilarini ko'rib chiqaylik. Bu belgilarning barchasi har bir takabbur odamda kuzatilishi shart emas. Takabburlikning turli darajalari bor va u har qanday shaxsiyat yoki xarakter xususiyati kabi katta yoki kichik darajada ifodalanishi mumkin bo'lgan xususiyatdir. Xo'sh, takabbur odam o'zini qanday tutadi?

1- Boshqa odamlardan maqto'v va e'tirofga chanqoq bo'ladi Kibrli kishilarning xususiyatlaridan biri shundaki, ular doimo o'zlari erishgan yoki o'zlarida bor narsalarni ko'z-ko'z qilib, boshqalardan maqtashlari uchun boshqalardan hayrat izlaydilar. Ular o'zlariga qoyil qolganlarni yaxshi ko'radilar, qoyil qolganlarni esa mensimaydilar.

2- Doimiy ravishda o'zi va yutuqlari haqida gapiradi Ularning sevimli mavzusi - o'zlari, nima qilganlari, nima sotib olganlari, ularga nima bo'lganligi. Shuningdek, ular diqqat markazida bo'lishni yaxshi ko'radilar. Ular har qanday uchrashuv yoki







ijtimoiy tadbirda diqqat markazini o'g'irlashga moyildirlar. Barcha suhbatlar ularning shaxsi atrofida aylanadi. Agar kimdir mavzuni o'zgartirsa yoki boshqa narsa haqida gapira boshlasa, takabbur odam boshqa odamning gapini bo'lsa ham, darhol o'ziga e'tiborni qaytarishga harakat qiladi.

3- Avvaliga yaxshi taassurot qoldiradi Birov bilan uchrashganda, takabbur odam maftunkor bo'lishi mumkin. Uning xarizmasi, ekstraversiyasi va ochiqko'ngilligi ko'pchilikni o'ziga jalb qiladi. Ammo bu jozibasi yuzaki va uzoq davom etmaydi, chunki uning orqasida hamdardlik, nafrat, xudbinlik va yomon niyat yo'q.

4- O'zlarining zaif tomonlarini "ortiqcha qoplash" Kibrli odamlar odatda baland ovozda gapiradilar, yuradilar, kiyinadilar va diqqatni tortadigan tarzda bo'yanadilar. Shunday qilib, ular kuch ko'rsatuvchi xatti-harakatlar orqali o'zlarining ishonchsizliklarini yashiradilar.

5- O'zaro munosabatlarni o'rnatishda qiynalish Kibr va takabburlik odamlarni qo'rqitadi va ularni begonalashtiradi. Nafaqat hech kim o'zini boshqalardan ustun deb hisoblaydigan va boshqalarga nafrat bilan munosabatda bo'lgan odamning yonida bo'lishni yoqtirmasligi uchun emas, balki takabbur odamlar ko'pincha o'zini o'zi yetarli va hech kimga muhtoj emasligiga ishonadi. Biroq, haqiqat shundaki, uzoq muddatli izolyatsiya jiddiy noqulaylik tug'diradi.

6- Ular xatolarni tan olmaydilar va tanqidni qabul qilmaydilar Kibirli va takabbur odamlar hamma narsani yaxshi qilishlariga ishonishadi. Ular hech qachon xato qilmaydi deb o'ylashadi va har doim xatolariga bahona topadilar. "Ular menga juda kech ma'lumot berishdi", "Menga hammasini aniq tushuntirib berishmadi"... Ular tanqid qilinganda himoyalaniishadi va aytilgan gaplarga ham quloq solmaydilar.

7- Ular kechirim so'rashga qiynaladilar.



O'zlarining takabburligi tufayli bunday odamlar noto'g'ri ish qilmayotganiga ishonishadi, shuning uchun ular kechirim so'ramaydilar yoki kechirim so'ramaydilar. Ular har doim boshqa odamni ayblashadi.

8- O'zlariga o'xshaganlarga toqat qilmaydilar.

Kibrli odamlar o'zlarining yuqori standartlariga mos kelmaydigan xatolari va zaif tomonlari uchun boshqalarni osongina tanqid qiladilar. Ular boshqalarning xatolari va muvaffaqiyatsizliklarini tuzatishlari kerak, hatto o'zlarining zaif tomonlarini ko'rsatish uchun boshqalarni xato qilishga undashlari kerak. Takabbur odamlar faqat o'zlari e'tiborga loyiq deb hisoblaganlar bilan gaplashadilar.

Takabburlik va o'z-o'zini hurmat qilish O'zini yuqori hurmat qilish mag'rur xatti-harakatlarning sababi bo'lishi mumkin deb o'ylash juda mantiqiy ko'rinadi. Va bu takabburlik va o'ziga bo'lgan ishonch bir-biriga bog'liq, boshqacha qilib aytganda, agar siz o'zingizni past baholasangiz va uni doimiy ravishda oshirsangiz, oxir-oqibat siz mag'rur va takabbur odamga aylanib qolishingiz mumkin. Biroq, bunday emas. Biz allaqachon bilib olganimizdek, takabbur va takabbur odam chuqur o'ziga ishonchsiz va o'zini past baholaydi. Shunday qilib, takabburlik va yuqori o'z-o'zini hurmat qilish qarama-qarshi narsalardir. Agar o'zini past baholagan kishi o'zini hurmat qilish va o'zini hurmat qilish uchun terapiya izlasa, u takabbur bo'lmaydi. U o'zining qobiliyatlari va kuchli tomonlariga ishonadigan, shuningdek, ular ustida ishlash va ularning o'rnini qoplash uchun zaif tomonlarini tan oladigan odamga aylanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога [Текст] / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова ; под общ. ред. Л. М. Митиной. — М.: Академия. 2005. — 368 с.

2. Митина, Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя [Текст.] / Л. М. Митина. — М.: Академия. 2004. — 320 с.





3. Орел, В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии / В. Е. Орел // Психологический журнал. 2001. — Т. 22, № 1. С. — 90-110.

4. Осухова Н.Г., Работать без профессионального выгорания: тренинг тренеров // Социальная работа.- 2008.- №5. — с. 33-36

5. Панова, Н.В. Профессиональное развитие личности педагога/ Н.В. Панова// Вестник Томского государственного педагогического университета,. — 2012, № 2.- С . 32-38.

6. Пичугина, И.О. «Особенности эмоциональной сферы личности педагогов образовательных учреждений как фактор профессиональной успешности»/ И.О. Пичугина. — Санкт-Петербург. 2013. — 217 с.