

OILAVIY MUNOSABATLARDA O‘Z-O‘ZIGA BAHO VA IJTIMOIIY- PSIXOLOGIK MUVOZANATNING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI JIXATLARI

Nizomiy nomidagi TDPU “Umumiy psixologiya”
kafedrasi o‘qituvchisi **S.S. Teshayev**

Nizomiy nomidagi TDPU Maxsus pedagogika
va inklyuziv fakulteti
Logopediya yo‘nalishi talabasi talabasi
SH.B.Bektemirova

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonning o‘z o‘zini baxolashning oilaviy munosabatga ta’siri jixatlari hamda o‘zaro muloqotdagi o‘rni, shuningdek farzand tarbiyasida o‘z o‘zini baxolash darajasini rivojlantirish tartibi yoritiladi.

Kalit so‘zlar: Oilaviy munosabatlar, shaxslararo munosabatlar, o‘z-o‘ziga baho berish, psixologik muvozanat, oilada tarbiya, ijtimoiy-psixologik muhit, o‘zaro hurmat, hamkorlik, muloqot.

Аннотация: В данной статье рассматриваются аспекты влияния самооценки человека на семейные отношения, её роль во взаимодействии, а также порядок развития уровня самооценки в воспитании детей.

Ключевые слова: Семейные отношения, межличностные отношения, самооценка, психологическое равновесие, семейное воспитание, социально-психологическая среда, взаимоуважение, сотрудничество, общение.

Shaxsning psixologik barqarorligi va o‘zini anglash jarayoni, eng avvalo, u shakllanayotgan muhit - ya’ni oila bilan bevosita bog‘liq. Oila – bu nafaqat ijtimoiy birlik, balki shaxsiyatni vujudga keltiruvchi makondir. Aynan oilada insonning o‘ziga bo‘lgan munosabati, o‘z qadrini his etishi, o‘zini baholash mezonlari shakllanadi. Eng muhin omillardan biri sifatida adekvat o‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z

imkoniyatlari, ijtimoiy vazifalari, kuchli va zaif tomonlarini real baholashidan iborat bo'lib, bu ruhiy salomatlik va psixologik muvozanat uchun asosiy shartlardan biridir. Ushbu jarayon oilada mavjud bo'lgan shaxslararo munosabatlar, emotsional qo'llab-quvvatlash darajasi, ishonch va hurmat muhitiga bog'liq tarzda shakllanadi.

Zamonaviy psixologiyada adekvat o'z-o'zini baholash faqat individual muammo sifatida emas, balki ijtimoiy-psixologik holat sifatida ham ko'rib chiqilmoqda. Shaxsning o'zini qanday baholashi uning oiladagi mavqeiga, o'ziga bo'lgan ishonch darajasiga va ruhiy muvozanat holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Aynan shu sababli oilaviy munosabatlarda adekvat o'z-o'ziga baho berish va psixologik muvozanatni ta'minlash masalasi hozirgi zamon psixologiyasi uchun dolzarb mavzulardan biri hisoblanadi.

O'z-o'zini baxolash - bu shaxsning o'ziga bo'lgan sub'ektiv bahosi. O'z harakatlari, fazilatlari, his-tuyg'ulari va fazilatlarini baholash. O'z-o'zini hurmat qilish insonning "men" ning bir qismidir. Shundan kelib chiqib bu atanaga quyidagicha ta'rif beriladi.

O'z-o'zini anglash - bu insonning o'zini anglashi va baholashi amaliy va kognitiv faoliyat sub'ekti, shaxs sifatida (ya'ni, ularning axloqiy xarakteri va manfaatlari, qadriyatlari, ideallari va motivlari xatti-harakati)¹.

O'z-o'zini hurmat qilish ko'pincha daraja (yuqori, o'rtacha, past), barqarorlik (barqaror / beqaror) va realizm (adekvat va etarli emas) bilan tavsiflanadi. Ushbu matnda qulaylik uchun biz ikkinchisiga tayanamiz. O'z-o'zini hurmat qilish - bu tarkibiy qismlarning muvozanati: ichki (biz o'zimizni qanday ko'ramiz) va tashqi (boshqalar bizni qanday ko'radi). Ushbu ikki komponent birlashganda, biz o'zimizni adekvat idrok qilamiz. Misol uchun, inson o'zini go'zal va aqlli ekanligini biladi va atrofdagi odamlar buni tasdiqlaydi. Ammo, agar insonning o'ziga bo'lgan qarashi boshqalarning fikriga keskin zid bo'lsa - u o'zini "ideal" deb hisoblaydi, lekin atrofdagi odamlar butunlay boshqacha narsani ko'radi, bu o'z-o'zini hurmat qilishning etarli emasligini ko'rsatadi.

¹ Смоленцева Татьяна Юрьевна "особенности развития самооценки подростков и ее проявление в межличностных взаимоотношениях" Пермь 2016.

Boshqalarning fikri adolatlimi, bu alohida savol. Ammo atrof-muhit bizni shakllantiradi, shuning uchun boshqalarning fikrlari, adekvatmi yoki yo'qmi, har qanday holatda ham o'zimizga bo'lgan munosabatimizga ta'sir qiladi. Bu dissonans, albatta, munosabatlarimizni qanday qurishimizga ham ta'sir qiladi.²

O'z o'zini baxolash darajasi insonda bolaligidan rivojlanib boradi va bu bolaning oilaviy muhitiga bog'liq bo'ladi agar bola sog'lom oilaviy muhitda tarbiya olsa, undagi o'z-o'zini baxolash darajasi normada rivojlanadi. Shundan kelib chiqqan holda shaxslararo munosabat tushunchasiga to'xtalib o'tamiz. **Shaxslararo**

munosabatlar — bu odamlar o'rtasidagi subyektiv tarzda boshdan kechiriladigan o'zaro bog'liqliklardir. Shaxslararo munosabatlar obyektiv ravishda odamlarning hamkorlikdagi faoliyati va muloqoti jarayonida bir-biriga ko'rsatadigan ta'sirining xarakteri va usullarida namoyon bo'ladi.³

Demak shaxslararo munosabat bu shaxslar o'rtasidagi o'zaro aloqa va emotsiyalar almashish vositasi. Bunday munosabat do'stlar, hamkasblar, biz hurmat qilgan va yoqtirmagan insonlar orasida bo'lishi mumkin. O'z o'zini baxolash darajasi ham oila qurayotgan juftlikda bir biriga to'g'ri kelish tushunchasini yuzaga keltirishi lozim bo'ladi. Yuqoridagilardan kelib chiqib oiladagi juftlikda o'z-o'zini baxolash darajasiga ko'ra munosabatlar quyidagicha bo'lishi mumkin:

1. **Juftining xohishlariga moslashish.** Ayol yoki erkak o'zini past baholash uni boshqalar uchun o'zini qurbon qilishga majbur qilishi mumkin. Misol uchun, u uchun noqulay bo'lsa ham, faqat sherigini ko'rish uchun rejalaridan voz kechish. Bu inson ichida yo'qotish qo'rquvi borligidan dalolat beradi: agar u moslashmasa, odam chiqib ketadiganga o'xshaydi. Biri doim yon bosadigan, ikkinchisi boshqaradigan tengsiz ittifoq shunday tug'iladi.

2. **O'z yutuqlarini yashirish.** O'ziga ishonchi yo'q odamlar ko'pincha hukm qilishdan qo'rqib, o'zlarining muvaffaqiyatlari va moddiy farovonligini ko'rsatishdan

² <https://www.buro247.ru/community/society/30-oct-2024-self-esteem-and-relationships.html>

³ Социальная психология. Учебное пособие для ВУЗов Р. Мокшанцев, А. Мокшанцева Издательства: Сибирское соглашение, Инфра-М, 2001 г.

qo'rqishadi. Inson sherigini begonalashtirmaslik yoki hasadni qo'zg'atmaslik uchun o'z yutuqlarini yashiradi. Misol uchun, u ikkinchi yarmini qo'rqitmaslik yoki xafa qilmaslik uchun o'zining yuqori daromadi yoki martaba haqida sukut saqlaydi. Natijada, hayotining muhim qismlarini boshqa odamdan yashirishi kerak bo'lgan yuzaki munosabatlar paydo bo'ladi.

3. **Ijtimoiy maqom uchun munosabatlar.** O'z-o'zini hurmat qilish haddan tashqari oshirilganda, odam o'z maqomini oshirish uchun sherik tanlashi mumkin. Bunday odam omma uchun yaratilgan tasvirga mos keladigan odamni qidiradi. Muammo shundaki, bunday munosabatlarda chuqurlik yo'q va sherik odamdan ko'ra ko'proq "atribut" sifatida qabul qilinadi. Albatta, bu sevgi bilan hech qanday aloqasi yo'q⁴.

Ko'p jixatdan bunday munosabatlar "sog'lom" hisoblanmaydi va uzoq davom etmaydi. Birinchi turdagi munosabatlar muddati bir muncha uzoq bo'lishi mumkin chunki bunday insonlar juftini yo'qotib qo'ymaslik uchun uning har qanday talablariga rozi bo'lib yashaydi.

Shuning uchun oila va munosabatlar qurilayotganda har ikki insonning ham o'z o'zini baxolash darajasi muhim ro'l o'ynaydi. Yuqoridagi munosabatlarning oldini olish uchun bir muncha qoidalarni bilish lozim.

1. Chegaralarni belgilash. "Yo'q" deb aytish va shaxsiy chegaralaringizni himoya qilish muhimdir. Bu keraksiz stress va mojarolardan qochishga yordam beradi.
2. O'ziga g'amxo'rlik qilish. Insonning ruhiy salomatligining muhimligini unutmasligi. O'ziga vaqt ajratish, o'zini hurmat qilish va hissiy ehtiyojlariga g'amxo'rlik qilishi lozim.
3. Ijobiy munosabatlarni saqlang. O'zini tushunadigan, qo'llab-quvvatlaydigan va ilhomlantiradigan odamlar bilan munosabatlarni izlash va saqlash. O'xshash

⁴ <https://www.buro247.ru/community/society/30-oct-2024-self-esteem-and-relationships.html>

odamlar bilan muloqot hissiy qo'llab-quvvatlashni yaratishga yordam beradi va o'sish va o'z-o'zini rivojlantirishni rag'batlantiradi⁵.

Shunday ekan, insonning o'z o'ziga baxo berish darajasi juda baland ham, juda past ham bo'lishi munosabatlar buzilishiga olib keladi. Yuqoridagi nazariyalar kelib chiqqan holda oila qurgan juftliklarda o'z-o'zini baxolash darajasi katta e'tiborga olinadi. Hammaga ma'lumki, o'zbek oilalarida shaxslararo munosabatda o'z-o'zini baxolash darajasi albatta ayol kishida juda yuroqi bo'lishi oiladagi o'zaro hurmatning yo'qolishiga olib keladi. O'zbek oilalaridagi ijtimoiy- psilogik qardiyatlar, erkak kishiga bo'lgan alohida hurmat tuyg'ulari oila tinchligini saqlashning poydevori hisoblanadi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki: oilaviy munosabatlar faqatgina o'z-o'zini baxolash darajaasi bilan vujudga kelmaydi , ammo o'z-o'zini baxolash darajasi insonlar orasidagi munosabatning qanday kechishini belgilab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Смоленцева Татьяна Юрьевна” Особенности развития самооценки подростков и ее проявление в межличностных взаимоотношениях” Пермь 2016
- 2.<https://www.buro247.ru/community/society/30-oct-2024-self-esteem-and-relationships.html>
3. Социальная психология. Учебное пособие для ВУЗов Р. Мокшанцев, А. Мокшанцева Издательства: Сибирское соглашение, Инфра-М, 2001 г.
- 4.<https://www.buro247.ru/community/society/30-oct-2024-self-esteem-and-relationships.html>
- 5.<https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10452>

⁵ <https://applied-research.ru/ru/article/view?id=10452>