

BOLALARDA O‘Z-O‘ZINI HURMAT QILISH VA O‘ZINI BAHOLASH QOBILIYATLARINI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Xudoyqulova Nigora Abdug‘aniyevna
Toshkent viloyati Quyi Chirchiq tumani
31- sonli maktab psixologi

Annotatsiya: Kasb tanlash sevgi kabi muhim mavzudir. Har bir inson uchun professional tanlovi hayotda sherigini tanlashdek gap. Ikkala holatda ham shubhasiz tanlov qilish imkonini beradi. Bu yaxshi. Chunki inson uchun qabul qilingan, so‘ralgan, xatto eng yaxshi qarorda ham, shaxs irodadan butunlay mahrum bo‘lmasa va o‘z harakatlari uchun javobgar bo‘lishga qodir bo‘lmasa, rad etishga olib keladi.

Kalit so‘zlar: maqsad, vazifa, qobiliyat, iqtidor, ko‘nikma, malaka, ijobiy fikr

KIRISH

“Maqsadsiz yashagan yillar uchun zarar ko‘rmasligi” uchun shunday tanlov qilish imkoniyati bormi? Bor. Buning uchun siz barcha ma‘lumotlariga ega bo‘lishingiz kerak. Ularsiz muammoni qanday hal qilish mumkin? Kasb tanlashda va uni rejalashtirishda e‘tiborga olinishi kerak bo‘lgan ma‘lumotlar, birinchi navbatda, insonning psixologik xususiyatlari muhim hisoblanadi. Insonning ichki hayoti ham, uning tashqi ko‘rinishlari ham psixologiya o‘rganadigan va tavsiflaydigan ma‘lum qonunlarga muvofiq qurilgan. Ushbu qonunlarni bilmaslik bundan ozod qilinmaydi.

“Psixologiya va kasb tanlash” tushunchasi o‘zingizni tushunishga, kuchli va zaif tomonlaringizni anglashga, turli kasblarning ijobiy va salbiy tomonlarini o‘rganishga yordam beradi.

Siz har bir dars davomida maxsus topshiriqlar va mashqlar yordamida o‘zingiz yoki kasblar haqida yangi narsalarni bilib olasiz. Psixologik testlar yordamida olingan ma‘lumotlar maxfiy, ya‘ni sirdir. Shunday ekan bizning ishimizning birinchi sharti maxfiylikdir. Yana bir muhim shart-savollarga javob berishda samimiylilik. Agar siz turli vaziyatlarda xatti-harakatlaringizga oid savollarga noto‘g‘ri javob bersangiz, test natijalari ishonchsiz bo‘ladi.

Har bir dars oxirida beshta savoldan iborat nazorat vazifasi mavjud. Beshta to‘g‘ri javob uchun siz “a’lo”, to‘rttasi uchun – “yaxshi” va hokazo baho olasiz. Siz bajaradigan ba’zi vazifalar sinfda, boshqalari – uyda bajariladi.

Sinovlarning aksariyati o‘z-o‘zini baholashga asoslangan. Imkoniyatlaringizni to‘g‘ri baholash uchun sizning ixtiyoringizda maxsus tanlangan va ko‘rib chiqilgan metodikaga ega bo‘lish yetarli emas. Biz o‘zimizni qanday baholayotganimizni bilishimiz kerak. Bu hamma uchun har xil.

1. “Men Kimman?”.

5 daqiqa ichida “men kimman?” degan savolga o‘nta turli yo‘llar bilan, xayolingizga kelgan javoblarni yozing.

Siz “taqdimot” so‘zini bilasizmi? Bu ommaviy taqdimot, biror narsa yoki kimningdir ochilishi - yangi qo‘shiq, kitob, restoran degan ma‘noni anglatadi. Taqdimotda ular mahsulotning yuzini ko‘rsatishga harakat qilishadi - uning afzalliklarini ta’kidlash va kamchiliklarini yashirish.

O‘z-o‘zini taqdim etish - bu o‘zini boshqa odamlarga taqdim etish yoki kashf qilish. Biz yangi kompaniyada ishga joylashganimizda, kollejga borganimizda, ishga joylashganimizda o‘zimizni tasavvur qilamiz. Taqdimotning maqsadi odamlar orasida o‘zingiz haqingizda ijobiy taassurot qoldirishdir. Psixologlarning fikricha, odamning taassurotlari u bilan muloqotning birinchi daqiqasida shakllanadi. Bu deyarli har doim haqiqat bo‘lib chiqadi. Kayfiyatni buzish oson: buning uchun siz muntazam ravishda muhim uchrashuvlarga kechikishingiz, kelishuvlarni buzishingiz, didsiz kiyinishingiz, o‘rinsiz gapirishingiz va hokazo. Yomon kayfiyatni tuzatish ancha qiyin.

Savolga javob berish “men kimman?”. Siz bu dunyoda egallagan o‘rningizni belgilaysiz, siz “men”ning tasvirini qurasiz. Agar siz o‘zingiz uchun 5 dan ortiq bo‘lmagan xususiyatlarni o‘ylab topa olgan bo‘lsangiz, ehtimol siz xatto o‘zingiz uchun ham ochishni xohlamaysiz yoki kamdan-kam hollarda o‘zingiz haqingizda o‘ylaysiz, faqat eng aniq xususiyatlardan foydalanasiz (“men odamman, o‘quvchiman,” va hokazo.), ehtimol bu sizga yetarlidir. Ammo agar siz haqiqiy taqdimotda shunchalik vazmin bo‘lsangiz, suhbatdoshingiz sizning tasviringizni o‘zi “tugatishi” kerak bo‘ladi.

Javoblarning mazmunini taxlil qilaylik. Ular orasida tanqidlar bormi?. Hayotda siz kamchiliklaringizni bo‘rttirib ko‘rsatishga, ularni yo‘q qilishga moyilsiz. Andrey Mauroyning maslahatiga amal qiling: “hech qachon o‘zingiz haqingizda yomon gapirmang. Do‘stlaringiz buni siz uchun qilishadi.”

Ko‘pincha rollarda biografik xususiyatlar mavjud (“yigit,” “qiz,” “o‘g‘il,” “qiz”). Avtoportretingizda ushbu xususiyatlarning qanchasi borligiga e‘tibor bering. Agar ularning aksariyati bo‘lsa, ehtimol siz o‘zingizni hayotda millionlab odamlar bo‘lishi mumkin bo‘lgan rasmiy xususiyatlarning tashuvchisi sifatida ko‘rsatasiz. Sizning shaxsiyatingiz qayerda? Siz buni unutdingizmi yoki u yo‘qmi?

Turli xil javoblar bir xil mavzu atrofida aylanadi - ularning sevimli mashg‘ulotlari, boshqa odamlar bilan munosabatlari, kelajak rejalari. Sizning ba’zida harakatlaringizni ongsiz ravishda aniqlaydigan muammolar shunday namoyon bo‘ladi.

Sizning javoblaringizdagi fe‘llar qaysi zamonda - hozirgi, kelajak yoki o‘tmishda? Yoki ular abadiymi? Agar javoblarning aksariyati o‘tmish bilan bog‘liq bo‘lsa (“men istiqbolli sportchi edim”), ehtimol siz hali ham unga yopishib olmoqdasiz, eski fotosuratlar kabi kechagi muvaffaqiyatlarni ko‘rib chiqmoqdasiz.

Inson yashamaydi, balki hayotga tayyorlanadi. “Men ulg‘ayganimda..., Men o‘qiyotganimda..., Men uylanganimda..., Men mashina sotib olganimda..., men uy qurganimda...” va hokazo. Rejalashtirish yaxshi va xatto zarur narsadir. Biroq, hayot oraliq marralar bilan uzoq mashaqqatli poygaga aylanadi. Barcha umidlaringizni kelajakka bog‘lab, bugun o‘zingizga nima qoldirasiz?

Agar sizning javoblaringiz o‘tmish, hozirgi va kelajakni o‘z ichiga olsa, unda siz hayotingizni to‘liq his qilasiz.

Siz hozirgina tugatgan test sizning o‘zingizni baholashingizga asoslanadi.

O‘z-o‘zini hurmat qilish-bu o‘zini baholash qobiliyati. Bu har doim siz bilan bo‘lgan o‘lchash moslamasi. Ushbu kitobda duch keladigan metodlarning aksariyati ham o‘z-o‘zini hurmat qilishga asoslangan. Shuning uchun, qurilma aniq bo‘lishi juda muhimdir. Aks holda, olingan ma’lumotlar ishonchsiz bo‘ladi va noto‘g‘ri qarorga olib keladi.

2-topshiriq. “Men Qanaqaman?”.

O‘zingizning fazilatlaringsizni o‘n balli shkala bo‘yicha baholang:

1 2 3 4 5	Aqlli	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	Mehribon	6 7 8 9 10
1 2 3 4 5	Go‘zal	6 7 8 9 10

3-topshiriq. “Eng ko‘p - eng ko‘p.”

Har bir ishtirokchi “eng aqlli”, “eng mehribon” va “eng chiroyli” nominatsiyalarida birinchi deb hisoblagan sinfdagi qiz va o‘g‘il bolalarning ismlarini yozishi kerak bo‘ladi. O‘qituvchi qog‘ozlarni yig‘adi va ismlarni o‘qiydi. Bunda eng ko‘p uchraydigan uch yoki to‘rtta familiya tanlanadi. G‘oliblarga ramziy sovg‘alar, diplomlar berilishi mumkin. Ushbu mashq sizni o‘zingizning bahoingiz boshqa odamlarning bahosiga qanchalik to‘g‘ri kelishi haqida o‘ylashga majbur qiladi.

Ajoyib fizik Erenfestning hikoyasi bizni o‘z-o‘zini hurmat qilish qanchalik xavfli ekanligi haqida ogohlantiradi. Hozir ko‘plab taniqli olimlar undan maslahat so‘rashdi. Uning yordami bebaho edi. Uning kashfiyotlari boshqalar tomonidan ishlatilgan. Erenfest fojiasi o‘zini past baholash edi. U har doim uning haqligiga shubha qildi. Bir kuni u o‘zini mutlaqo qobiliyatsiz deb hisobladi va o‘z joniga qasd qildi. Shuning uchun u haqida kam odam biladi.

Biroq, shon-huorat buyuk aktrisa Greta Garboni hursand qilmadi, u ham o‘zini past baholadi. Uning millionlab muxlislari bor edi, lekin deyarli do‘stlari yo‘q edi. U shunchalik uyatchan va ishonchsiz ediki, odamlar oldida harakat qila olmasdi. Istisno faqat sahna sheriklari va operator uchun qilingan. U o‘zining ulkan qal’asida bayramlarni yolg‘iz nishonladi.

Turli xil taqdirlarga ega bo‘lgan bu mutlaqo boshqa odamlar nihoyatda iste’dodli va kasbiy faoliyatida muvaffaqiyat qozonishgan. Ularning baxsizligining sababi o‘zini past baholash, ya’ni o‘zlarini qabul qilish va sevish, mumkin bo‘lgan nomukammalligini tan olmaslik edi.

Amerikalik psixolog Uilyam Jeyms o‘z-o‘zini hurmat qilish formulasini oldi, uni ba’zan baxt formulasi deb atashadi:

O‘Z-O‘ZINI HURMAT QILISH -MUVAFFAQIYAT / DA’VOLAR DARAJASI.

O‘z-o‘zini hurmat qilishni oshirishning faqat ikkita usuli mavjud:

- 1) ba’zi faoliyatda muvaffaqiyat qozonish;
- 2) da’vo darajasini kamaytiring.

Faqat buyuk odamlar bir vaqtning o‘zida ikkalasiga ham erisha oladilar.

Bir kuni Eynshteyn o‘zini dunyodagi eng mashhur odamlardan biri ekanligini bilib hayratda qoldi. Odamlarga u nisbiylik nazariyasi kabi g‘alati tuyuldi. Aytgancha, uning o‘zi o‘z nazariyasini shunday tushuntirdi: erkak chiroyli qiz bilan o‘tiradi - va vaqt sezilmasdan o‘tib ketadi. Ammo u issiq pechkada o‘tirishi kerak bo‘lsa, vaqt cheksiz davom etadi. Bu nisbiylik.

Agar sizning maqsadingiz o‘zingiz va dunyo bilan uyg‘unlikda yashash bo‘lsa, da’volar darajasi muvaffaqiyatga mos kelishi kerak. Muammo shundaki, har kim muvaffaqiyatni o‘ziga xos tarzda tushunadi.

“Muvaffaqiyat”deganda nimani tushunasiz?

Vazifa raqami 4. “Muvaffaqiyat ...”

3 daqiqa ichida savolga turli yo‘llar bilan javob bering: “muvaffaqiyat nima?” Xayolingizga kelgan javoblarni yozing.

Shunday qilib, siz psixologiyaning eng muhim tushunchalari-“o‘z-o‘zini tasvirlash”, “o‘zini o‘zi idrok etish”, “o‘zini o‘zi taqdim etish”, “o‘z-o‘zini hurmat qilish”, “da’volar darajasi” bilan tanishdingiz.

XULOSA

O‘zini o‘zi baholashning paydo bo‘lishi va rivojlanishi muammosi shaxs rivojlanishidagi asosiy muammolardan biridir. O‘zini o‘zi baholash o‘zini anglashning muhim tarkibiy qismi bo‘lib, ya’ni insonning o‘zini, harakatlarini, xatti-harakatlarining motivlari va maqsadlarini, aqliy va jismoniy qobiliyatlarini, o‘ziga va boshqalarga, umuman atrofdagilarga bo‘lgan munosabatini qanday tushunishi va anglashidir. O‘zini o‘zi baholash insonning hayot yo‘liga katta ta’sir ko‘rsatadi, shuning uchun o‘zini, o‘zini

o'zi baholashni va uning rivojlanishi va shakllanishiga nima ta'sir qilishini bilish juda muhimdir. Bu muammolarni vaqtida bartaraf etish va ularni tuzatishga yo'naltirishga yordam berishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullaeva, M. (2018). Maktab psixologiyasi va uning asosiy vazifalari. Toshkent: Ta'lim nashriyoti.
2. Qodirov, S. (2020). O'quvchilarda motivatsiyani oshirish usullari. Toshkent: Ilmiy nashrlar.
3. Islomova, N. (2019). Psixologik konsultatsiya va uning maktab psixologiyasidagi roli. Toshkent: Pedagogika.
4. Karimov, A. (2021). Ta'lim jarayonida psixologik yordam ko'rsatish metodlari. Samarqand: Fan va Ta'lim.
5. Nazarov, B. (2017). O'quvchilarning ijtimoiy-emotsional rivojlanishi va motivatsiyasi. Toshkent: Psixologiya va Pedagogika.