

**SHAXSLARDA TAKABBURLIK VA KIBRNING PAYDO
BO'LISHI**

Turg'unpo'latova Musharraf Xusniddin qizi

Namangan davlat universiteti

Takabburlik - bu odamning boshqalardan ustunlik tuyg'usini namoyon etadigan xatti-harakati. Inson shaxsiyati murakkab tuzilmadir. Ba'zi xususiyatlar turli sabablarga ko'ra va har xil intensivlikda namoyon bo'lishi mumkin. Xuddi shu narsa takabburlik uchun ham amal qiladi: ba'zida bu shaxsiyatning asoslaridan biri bo'lib, ba'zida odam qo'rqqanida qo'yib yuboradigan "ignalar" dan boshqa narsa emas. Psixiatriya shaxsiyatning patologik rivojlanishiga oid misollarni biladi, ularda biz takabburlik deb ataydigan harakatlar inson xulq-atvorining ajralmas qismi bo'lishi mumkin. Masalan, asotsial shaxsiyat buzilishi bilan bemorda empatiyaning to'liq yo'ligigacha hissiy intellekt pasaygan bo'lishi mumkin. Empatiyaga ega bo'lmagan odam uchun takabbur xatti-harakatlar odam tomonidan "noloyiq", "boshqacha" deb qabul qilinadigan boshqalar bilan o'zaro munosabatlarning tabiiy usuliga aylanadi.

Takabburlik shaxsiy xususiyat sifatida

Sxematik terapiya nuqtai nazaridan takabburlik ma'lum mos kelmaydigan sxemalar - bolalik davrida (0 yoshdan 12 yoshgacha) shakllanadigan barqaror fikrlash shakllaridan kelib chiqadi. Bu bolaning hissiy ehtiyojlari yetarli darajada qondirilmasa sodir bo'ladi. Sxemalar insonning butun hayoti davomida mustahkamlanadi va u hayot tajribasida ular uchun yangi tasdiqlarni topadi. Ular bilan tanishish uchun psixologlar mijozlarga Jeffri Yang (sxema terapiyasining asoschisi) va Janet Kloskning "Siklni buzing! Qanday qilib muammolarni o'tmishda qoldirib, hayotingizga baxt qo'yish kerak" kitobini o'qishni tavsiya qiladi.

Uning so'zlariga ko'ra, takabburlikning namoyon bo'lishi quyidagi sxemalarga xosdir:

Kattalik sxemasi. U o'zini noyob, alohida va boshqalardan ustun deb

biladigan odamlarda shakllanadi.

Qattiq standartlar sxemasi. U bilan odamlar o'zlariga va boshqalarga nihoyatda yuqori talablarni qo'yadilar. Ular nafaqat insonning o'zi, balki uning atrofidagi dunyo qanday bo'lishi kerakligi bilan bog'liq. Ba'zida takabburlik himoya mexanizmi sifatida ishlaydi. Odamlar ko'pincha ichki noqulaylik yoki hissiy beqarorlikni his qilsalar, o'zlarini "yomon" tutishadi. Masalan, bunday holatda bolalar injiq bo'lib, o'yinchoqlar tashlaydilar, kattalar esa qo'rquv va o'ziga ishonchsizlikni yengish uchun takabburlikdan foydalanadilar - ular vaziyatni nazorat ostida ushlab turishadi deb o'ylashadi. Agar takabburlikni inson o'z tajribalari bilan yengish uchun foydalanadigan muayyan mexanizm deb hisoblasak, unda bu xatti-harakatlar modeli qanday rivojlanadi? Takabburlik (har qanday boshqa xatti-harakatlar kabi) ko'plab ijtimoiy va madaniy omillar ta'siri ostida shakllanadi. Kibrning rivojlanishiga oilaviy munosabatlar sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Agar oilada boshqalarga nisbatan takabburlik tuyg'usi paydo bo'lsa yoki odamlarni "biz" va "ular"ga ajratsa, bu bolaning xatti-harakatining asosini tashkil qilishi mumkin.

"Titanik" filmini eslaylik, unda sinfiy takabburlik bosh qahramonlarning munosabatlarida namoyon bo'ladi. Rouzning onasi, yuqori jamiyat vakili, ish haqida o'ylashdan dahshatga tushadi va buni quyi tabaqa odamlari deb biladi va qizining yonida oddiy yigit Jek paydo bo'lganda, u nafrat bilan yuz o'giradi. Ushbu film ijtimoiy mavqega asoslangan takabburlikni mukammal tarzda tasvirlaydi. Sinf bo'linishi har doim "yuqori" va "quyi" tabaqalar o'rtasida shaxsning shaxsiy yoki intellektual fazilatlariga emas, balki kelib chiqishiga qarab qat'iy tafovutni keltirib chiqargan. Garchi bugungi kunda ijtimoiy farqlar de-yure unchalik aniq bo'lmasa-da, de-fakto ular hali ham mavjud. Insayderlar va begonalar o'rtasidagi bo'linish hali ham jamiyatda o'zini namoyon qilmoqda va takabburlik ko'pincha migrantlar, kam ta'minlangan odamlar va og'ir hayot sharoitlariga duchor bo'lganlar tomonidan uchraydi. Ijtimoiy muhit va konformizm. Biz atrofimizdagi odamlar bilan hamohang bo'lishga moyilmiz, ayniqsa ular yetakchilik fazilatlariga ega bo'lsa. Misol uchun, bir kishi ba'zi hamkasblari doimo boshqalardan ustunligini ko'rsatadigan kompaniyada ishga kirishi mumkin. Ko'zga tashlanmaslik va qabul qilinmaslik

uchun u ularning xatti-harakatlariga taqlid qila boshlaydi. Bu yerda takabburlik moslashuvchan strategiyaga aylanadi - bu sizni guruhning bir qismi sifatida his qilish imkonini beradi. Qabul qilishga intilish tabiiy. Ammo o'zingizdan bu qadriyatlar siznikiga mos keladimi va bunday muhit sizni baxtli qiladimi yoki yo'qligini so'rash muhimdir. Ba'zida takabburlik mudofaa ekanligini aytib o'tgan edik. Biror kishi uni qabul qilmaslikdan qo'rqadi va shuning uchun rad etish azobidan qochish uchun birinchi bo'lib boshqalarni itarib yuboradi. Natijada, u o'zini izolyatsiyada topadi, bu uning tashvishini oshiradi. Bunday holda, siz xatti-harakatlarning sabablarini tushunishingiz va odamlar bilan boshqacha munosabatda bo'lishni o'rganishingiz kerak. Bu juda qiyin jarayon va ayovsiz doirani buzish uchun sizga ko'pincha psixolog yordami kerak bo'ladi. O'zingizdagi takabburlikni qanday aniqlash mumkin

Siz takabburlik ko'rsatayotganingizni tushunishning ikkita asosiy usuli bor: his-tuyg'ularingizni tinglang va boshqalarning fikr-mulohazalarini inobatga oling. Masalan, siz boshqalardan sizning xatti-harakatingizni qanday qabul qilishlarini so'rashingiz mumkin.

Fikr-mulohaza

Agar sizning xatti-harakatingiz noqulaylik tug'dirishi haqida muntazam ravishda aytilsa, bu sizning takabburlik qilayotganingizni ko'rsatishi mumkin. Misol uchun, agar hamkasbingiz uchrashuvdan keyin siz tez-tez boshqalarga xalaqit berayotganingizni yoki ularning fikrlariga g'azab bilan munosabatda bo'lishingizni sezsa.

Ehtiyotkorlik

Takabburlik ko'pincha ichki keskinlik bilan birga keladi: siz g'azablangan, norozi yoki o'zingizni odamlardan uzoqlashtirasiz. Misol uchun, agar kimdir xatoga yo'l qo'ysa, hamdardlik o'rniga, sizda g'azab yoki ustunligingizni ko'rsatish istagi paydo bo'ladi. Takabburlikdan qanday qutulish mumkin. Birinchi qadam sizning takabburligingizning namoyon bo'lishini payqashni boshlashdir. Uning belgilari boshqacha bo'lishi mumkin: do'stlaringiz doirasi qisqaradi, atrofingizdagi odamlar xafa bo'lishadi va siz suhbatlarda boshqalarni muhokama qilish va tanqid qilishga

moyil ekanligingizni payqadingiz. Filmlar va kitoblarda siz ko'pincha qahramonlarning kamchiliklarini ko'rasiz va ularni, ehtimol, ijodkorlarni ham qoralaysiz. Yoki fikr va suhbatlaringizda "atrofda ahmoqlar bor", "to'lda bo'lib kelishdi", "hamma ahmoq" kabi iboralar ustunlik qiladi. Agar bunday fikrlar tez-tez paydo bo'lsa, bu signaldir: biror narsa noto'g'ri ketmoqda. Ikkinchi qadam - bunday xatti-harakatlarning ildizlarini o'rganish. Ko'pincha ular bolalikka qaytadilar - ehtimol siz oiladagi kattalardan takabbur so'zlarni eshitgansiz. Buni tushunganingizdan so'ng, e'tiqodlaringiz qanday shakllanganligini o'rganishni boshlashingiz mumkin. Bunda mustaqil ish ham, psixolog maslahati ham yordam beradi. Biz allaqachon Jeffri Young va Janet Kloskoning "Break Out of Vicious Circle!" kitobini tavsiya qilgan edik. Unda o'zingizni yaxshiroq tushunishga yordam beradigan xatti-harakatlar namunalari va anketalar mavjud. Biroq, so'rovnomalar natijalarini tom ma'noda qabul qilmaslik muhim - bu sizni yangi fikrlar va o'z-o'zini bilishga undashi mumkin bo'lgan takliflardir.

Uchinchi qadam - reaksiyalaringsizni boshqarishni o'rganish. Biz his-tuyg'ularimizni to'liq nazorat qila olmaymiz, lekin biz o'z harakatlarimizni va ularda his-tuyg'ular qanday namoyon bo'lishini boshqarishimiz mumkin. Bu oson emas, lekin mumkin. Kun davomida hissiy holatingizni kuzatishdan boshlang - nafaqat kuchli his-tuyg'ular, balki tinch davrlarda ham. Bu o'z-o'zini kuzatish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi. Kelajakda siz o'z reaksiyalaringsizni ongli ravishda o'zgartirishingiz mumkin. Aytaylik, siz shunday siklni payqadingiz: "Ishda meni asabiylashtiradigan vaziyat yuzaga keladi → Men o'zimni xavotirga solaman va takabburlik bilan javob beraman → Men hamkasblarim mendan qochishayotganini sezaman."

Siz buni o'zgartirishingiz mumkin: "Ishda meni xafa qiladigan vaziyat paydo bo'ladi → Men o'zimni tashvishga solaman, his-tuyg'ularimni tan olaman va o'z pozitsiyamni xotirjamlik bilan aytaman → hamkasblarim meni eshitishadi va biz birgalikda yechim topamiz → vaqt o'tishi bilan boshqalar bilan munosabatlar yaxshilanadi va nizolar tezroq hal qilinadi."

O'z-o'zini kuzatish - bu sizning xatti-harakatlaringizni nazorat qilishni

boshlash va hayot sifatini yomonlashtirishi mumkin bo'lgan takabbur reaksiyalardan xalos bo'lish uchun asosiy qadamdir. Takabbur odam - bu dunyoga o'zining ustunligini doimo isbotlaydigan, atrofidagi odamlarga past nazar bilan qaraydigan odam.

Takabburlik belgilari:

1. Boshqa odamlarning fikrini qadrsizlantirish Takabbur odam o'zini hamma narsada to'g'ri deb hisoblaydi va agar sizning fikringiz boshqacha bo'lsa, unda bu noto'g'ri va ahmoqdir. Yoki ular sizga ma'ruza o'qiydilar va sizni ishontirishga harakat qiladilar yoki "Bu odam mening tushuntirishlarimga loyiq emas, u juda balog'atga etmagan va ahmoq, hali voyaga yetmagan" degan fikr bilan bahsni to'xtatadi.

2. Inson faqat o'zi va muvaffaqiyatlari haqida gapiradi. Barkamol insonning niqobini qandaydir tarzda saqlab qolish uchun siz faqat yutuqlaringizga e'tibor berishingiz kerak. Shu bilan birga, yutuqlar juda ahamiyatsiz bo'lishi mumkin, masalan: "Men bugun shunday mazali kechki ovqat pishirdim, hech bir restoran bunday muvaffaqiyatni takrorlamaydi". Keyin suhbat suhbatdoshni qiziqirtmasligi mumkin bo'lgan oshpazlik mahoratiga aylanadi.

3. Kibrli odam kamchiliklarni ko'rsatadi. O'zining kamchiliklariga ko'z yumish uchun u boshqalarning nomukammalligini ko'rsatadi. Bu odam yaqinmi yoki yo'qmi u umuman qiziqmaydi.

4. Inson maqto'vni yaxshi ko'radi. E'tirof etish, maqto'vlar hamma uchun yoqimli. Ammo mag'rur odamlar maqto'vni yanada aniqroq qabul qilishadi, suhbatdosh bir yoqimli so'zdan keyin darhol uning ko'zlarida o'sadi.

5. Kechirim va tavba qilishni bilmaydi. Kechirim so'rashning o'zi o'z zaifligini, qilingan xatosini tan olishdir. Ular uchun o'z ayblarini inkor etish, suhbatdoshning juda sezgir va himoyasiz ekanligiga murojaat qilish osonroq. Odam xuddi shunday kibrli bo'lib qolmaydi.

Kibrli xatti-harakatlarning eng keng tarqalgan sababi bolalikda yotadi. Ko'pchilik, takabbur odamlar bilan muloqot qilish nafaqat qiziq emas, balki jirkanch

deb o'ylaydi! Takabbur odam boshqalarga yoqimsiz, uning do'stlari kam, ishdagi hamkasblari undan qochishadi va shaxsiy hayoti ko'pincha ishlamaydi (sheriklar qochib ketishadi). Va bu tushunarli, kimdir ibtidoiy substansiya sifatida qabul qilinganda buni chindan ham yoqtiradimi, kimdir o'zini xudo deb tasavvur qilgani uchun "kulrang massa" ga yozilishga rozi bo'ladimi? Takabburlik do'stona muloqotga to'sqinlik qiladi, u har qanday, mutlaqo har qanday afzalliklarni kesib tashlashi mumkin. O'zini eng zo'r, eng munosib va har doim eng yuqori pog'onada bo'lishi kerakligiga ishontirmoqchi bo'lgan takabbur odam tuzoqqa tushib qoladi. Birinchidan, u o'z brendini yo'qotmaslik uchun dam olishga qodir emas, u hamma joyda va hamma joyda o'zining ahamiyati va ahamiyatini ko'rsatishi kerak. Axir, inson o'zini qanchalik sevsa, boshqalarning fikriga bog'liq bo'ladi. Ikkinchidan, hayot adolatli va takabbur odamlarni jazolaydi, ularni tuproqqa oyoq osti qiladi. Uchinchidan, mag'rur va xayolparast odam muvaffaqiyatsizliklarga, yo'qotishlarga va yiqilishlarga alam bilan chidaydi – "Men bilan qanday qilib shunday bo'lishi mumkin?" - chunki u doimo eng yuqori pog'onada bo'lishi kerak, uning uchun mag'lubiyat hamisha fojia. Takabburlik insonning moliyaviy ahvoliga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Mashhur investor va tadbirkor Robert Kiyosaki kitobidan iqtibos keltiramiz – "Bilganim menga pul beradi. Bilmagan narsam pulni yo'qotadi. Har safar takabburlik ko'rsatganimda pulimni yo'qotaman. Men kibrli bo'lganimda, bilmagan narsam unchalik muhim emasligiga chin dildan ishonaman".

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.