

O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK TABIATI

Tog'aymurotova Nigora

Annotatsiya: *Inson o'z tabiatiga ko'ra jamiyatning bir qismi hisoblanadi, unga nisbatan boshqalarning munosabati, insoning qobiliyatlari, fazilatlari va tashqi ko'rinishini baholash katta ahamiyatga kasb etadi. Shaxs uchun o'z-o'zini hurmat qilish, hayot davomida shakllanadi, bunda shaxsning o'ziga bo'lgan munosabat muhim emas aksincha egallagan ijtimoiy ierarxiyadagi o'rni, shuningdek, shaxsning o'ziga bo'lgan ishonch va ijtimoiy faollik darajasi uning afzalliklari va kamchiliklarini baholash darajasiga bog'liq. O'z-o'zini hurmat qilish, o'z-o'zini to'g'ri baholashning asoslari bolalik davrida, aynan bola o'zining "men" ni anglab etgan paytdan boshlab va u o'zini boshqa bolalar va kattalar bilan taqqoslay boshlagan paytdan boshlab shakllanib boradi.*

Kalit so'zlar: *Individual, maktab, differensial, shaxs, xarakter, adekvat, ierarxiya.*

Abstract: *A person is a part of society by his nature, the attitude of others towards him, the assessment of a person's abilities, qualities and appearance are of great importance. Self-esteem for a person is formed during life, in which the attitude of a person to himself is not important, but rather his place in the social hierarchy, as well as the level of self-confidence and social activity of a person, his advantages and depends on the level of assessment of shortcomings. The foundations of self-esteem and correct self-evaluation are formed in childhood, from the moment the child realizes his "I" and from the moment he begins to compare himself with other children and adults. goes*

Keywords: *individual, school, differential, personality, character, adequate, hierarchy.*

Maktabgacha va hatto boshlang'ich maktab yoshida ham bolalar o'zlarining fazilatlarini va xatti-harakatlarini o'zining imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmaydilar O'z-o'zini hurmat qilish o'z-o'zini to'g'ri baholashning shakllanishiga insonning individual xususiyatlari ham katta ta'sir qiladi. Misol uchun, sezgir psixikaga ega bo'lgan odamlar o'zlarining muvaffaqiyatsizliklari haqida kamroq tashvishlansalar, hissiyotlarga ko'proq tashvishlanadilar.

Aytish mumkinki, shaxsning individual xususiyatlari o'z-o'zini to'g'ri baholashning shakllanishiga ta'sir qiladi, lekin o'z-ozini to'g'ri baholashni ijtimoiy muhit belgilaydi. O'z-o'zini baholashni to'g'irlash adekvat yo'nalishda o'zgartirish imkoniyati ko'pchilikni hayajonlantiradi. Bu, ayniqsa, kattalar uchun to'g'ri keladi, ular allaqachon yetuk shaxs bo'lib shaklangan bo'ladi. Bunda inson o'zining kuchli tomonlari va qobiliyatlarini noto'g'ri baholash o'z maqsadlariga erishishda unga xalaqit bera boshlaganini, shuningdek, boshqa shaxslar bilan munosabatlarga yomon ta'sir ko'rsatishini anglaganida o'z-o'zini to'g'ri baholash paydo bo'ladi. O'z-o'zini baholash jarayonida boshqalarning ma'qullashi va maqtovi muhim rol o'ynaydi. G'arb adabiyoti global o'z-o'zini baholash (umumiy o'z-o'zini baholash, o'ziga munosabat) va uning tuzilishini tushunishning beshta asosiy yondashuvini ajratib ko'rsatadi.

1. O'z-o'zini anglashning turli tomonlari bilan bog'liq bo'lgan shaxsiy o'zini o'zi baholashlar yig'indisi sifatida qaraladi.

2. Alohida jihatlarning sub'ektiv ahamiyati bilan og'irlashtirilgan integral o'zini o'zi baholash sifatida. Ushbu g'oyalarning kelib chiqishi tarixan V. Jeymsning qarashlarida yotadi¹. Ammo bu holat umumiy o'zini o'zi baholashga kam ta'sir qiladi. Shunday qilib, Knot va J. Marvell, inson o'zidagi ma'lum bir sifat uchun o'zini past baholaydi, deb hisoblaydi yuqori umumiy o'z-o'zini baholashda ziddiyatli bo'lsa, mumkin bo'lgan mexanizmlardan biri sub'ekt o'zini past baholaydigan jihatlarning ahamiyatini kamaytirishdir. M. Rozenberg bu fikrning tasdig'ini oldi: u aniqladiki, shaxs o'zi muvaffaqiyatli bo'lgan jihatlarga yuqoriroq ahamiyat beradi. Xodj va Makkarti tadqiqotida umumlashtirilgan o'z-o'zini baholashning ajralmas tabiati haqidagi taklifni bevosita sinab ko'rishga harakat qilindi. Olingan natijalarga asoslanib, ular muayyan jihatlarning yaxlit o'zini-o'zi baholashi va umumiy o'zini o'zi qadrlash turli xil "konstruktsiyalar" bo'lib, ularning ortida turli xil psixologik tarkibni izlash kerak degan xulosaga kelishdi. Umuman olganda, tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, ushbu tajribalar natijalari global o'z-o'zini hurmat qilishning muayyan tarkibiy qismlardan birlashtirilgan o'z-o'zini hurmat qilish sifatida tasdiqlanishiga shubha tug'diradi.

3. Ierarxik tuzilma sifatida, shu jumladan shaxsiy o'zini o'zi baholash, shaxsiy namoyon bo'lish sohalarida va ierarxiyaning yuqori qismida joylashgan umumlashtirilgan "men" ni tashkil etuvchi kompleksda birlashtirilgan. O'z-o'zini anglash va umumlashtirilgan o'z-o'zini hurmat qilish bir xil narsadir.

4. O'z-o'zini hurmat qilish o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan mustaqil o'zgaruvchi sifatida tushuniladi. S. Kupersmit va M. Rozenberglar o'z-o'ziga munosabatni vaziyatdan vaziyatga va hatto yoshdan yoshga ko'p o'zgarmaydigan shaxs xususiyati sifatida qarashadi. Umumiy o'z-o'zini hurmat qilishning barqarorligi ikkita asosiy ichki motivlarga asoslanishi kerak:

- o'zini o'zi baholash motivi
- imidjning doimiyligi zarurati.

O'z-o'zini baholash motivi o'ziga nisbatan ijobiy hamda o'ziga nisbatan minimal salbiy munosabat tajribasini maksimal darajada oshirish uchun "shaxsiy ehtiyoj" sifatida belgilanadi.

5. O'zini o'zi to'g'ri baholashni tuyg'u sifatida, shu jumladan turli mazmundagi kechinmalar (o'ziga ishonch, o'zini o'zi qabul qilish va boshqalar). Umumlashtirilgan o'z-o'zini hurmat qilishning turli tushunchalarini tahlil qilgan tadqiqotchilar L. Uelsi J. Marvell uchta narsani aniqladilar. O'z-o'zini baholashning asosiy tushunchalari:

1. O'zingizga muhabbat.
2. O'z-o'zini qabul qilish.
3. Qobiliyatlilik hissi.²

¹ Психология / У. Джеймс ; [пер. с англ. И. Лапшина, М. Гринвальд; вступит. ст. А. Лызлова]. — М. : РИПОЛ классик, 2020. — 616 с. — (PSYCHE).

² Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. наук. Новосибирск, 2000

O‘z-o‘zini baholash - bu nafaqat shaxsning o‘zini o‘zini, o‘zining kuchli va zaif tomonlarini baholash, balki o‘z fazilatlarini va boshqa odamlar orasidagi o‘rnini baholash, bu esa, o‘z navbatida, shaxsning xatti-harakatlarini tartibga soluvchi eng muhim omillardan biridir. Shuni ta’kidlash kerakki, o‘z-o‘zini baholash shu qadar o‘zgaruvchan qiymat bo‘lib, u hozirgi paytda odamning ko‘tarinki kayfiyati ta’sirida o‘zgarishi mumkin, shuning uchun depressiv holatlarda o‘z-o‘zini baholashning pasayishi, yuqori kayfiyat holatlarda o‘z-o‘zini baholash oshishini yaqqol kuzatish mumkin. O‘z-o‘zini baholash shaxsi hayot tizimi baholanadigan asosiy mezon hisoblanadi. O‘z-o‘zini baholashning asosiy vazifasi bu shaxs hayotini himoya qilish va tartibga solishdir. Tartibga solish funksiyasi asosida insonning shaxsiy tanlovi bilan bog‘liq muammolar hal qilinadi, himoya funktsiyasi esa shaxsning nisbatan mustaqilligi va barqarorligini ta’minlaydi. Ko‘p narsa o‘z-o‘zini baholashga bog‘liq: shaxsning boshqalar bilan munosabati, insonning tanqidiyligi, shuningdek, uning o‘ziga nisbatan talabchanligi kiradi. O‘z-o‘zini baholash inson faoliyatining samaradorligiga va uning shaxsiyatining yanada rivojlanishiga ta’sir qiladi³. Psixologik lug‘atda o‘z o‘zini baholash tushunchasiga quyidagicha ta’rifi berilgan bunga ko‘ra, o‘z-o‘zini baholash - bu shaxsning o‘zini, uning fazilatlarini, imkoniyatlarini va boshqa odamlar orasidagi o‘rnini baholashdir.

A.I. Lipkina fikriga ko‘ra o‘z-o‘zini baholash - bu munosabat insonning qobiliyatlari, imkoniyatlari, fazilatlarini, shuningdek, tashqi ko‘rinishiga bog‘liq jarayon hisoblanar ekan. Zamonaviy psixologiyada o‘z-o‘zini baholashning quyidagi darajalarini ajratish mumkin. Ular:

- 1) adekvat o‘z-o‘zini baholash;
- 2) ortiqcha baholangan;
- 3) kam baholangan.

Adekvat o‘zini-o‘zi baholash bu- inson o‘zini, o‘z shaxsiy qobiliyatlarini, fazilatlarini va harakatlarini real baholashi tushuniladi. O‘z-o‘zini baholash shaxs o‘zining xarakteri tashqi qiyofasini yuqori baholashi shaxs o‘zini baholashda yetarli darajada ortiqcha baholanishi deb tushuniladi. Shaxs o‘z imkoniyatlarini sust deb qarash bu o‘zini baholashda yetarli darajada kamsitish deb hisoblanadi. Mahalliy va xorijiy ko‘plab tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki insonning o‘zini o‘zi qadrlashi va o‘zini-o‘zi baholashiga tengdoshlar, ota-onasi va atrofdagi ijtimoiy agentlarning hukmlari katta ta’sir ko‘rsatadi. Shu bilan birga, ota-onaning inson hayotida, asosan, bolalik davrida, o‘z o‘zini baholash endi shakllanayotganda, uning umumiy o‘zini o‘zi qadrlashiga ko‘proq ta’sir qiluvchi omil hisoblansa, tengdoshlari esa uning qobiliyatlarini xarakter xususiyatlari baholashga ta’sir qiladi.. O‘z-o‘zini hurmat qilishning haqiqiy boshlanishi o‘smirlik davriga, intellektual sohaning jadal rivojlanish davriga to‘g‘ri keladi. O‘z-o‘zini baholash muammosi bo‘yicha tadqiqotlar natijalari L.I. Bojovich, L.S. Vygotskiy, A.I. Lipkina, V.S. Muxina, S.L. Rubinshteyn, Z. Freyd va boshqalar kabi mualliflarning asarlarida keltirilgan.

A.N. Leontievning fikriga ko‘ra, o‘z-o‘zini baholash shaxsning shaxsga aylanishini belgilovchi shartlardan biri deb qaraydi. Bu shaxs uchun motiv bo‘lib xizmat qiladi, uni o‘z

³ . Молчанова, О. Н. Психология самооценки : учебное пособие для вузов / О. Н. Молчанова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с.

kutishlari darajasiga, shuningdek, boshqalarning talablariga va o'z da'volari darajasiga javob berishga undaydi⁴. Shu bilan birga, o'z-o'zini baholashning asosini inson idrok etadigan qadriyatlar tashkil qiladi, bu esa, shaxsni shaxsiy takomillashtirish va o'zini o'zi boshqarish mexanizmi sifatida uning o'ziga xosligini ko'rsatadigan kuch hisoblanadi. Tadqiqotchilar ta'kidlashlaricha, o'z-o'zini baholash ikki shaklda ishlaydi. Ular quyidagilar:

- umumiy
- xususiy (qisman, o'ziga xos, mahalliy).

Shaxsiy o'zini o'zi baholashning xususiyatlari, tabiati va yosh dinamikasi ko'proq o'rganiladi, bu shaxsning o'ziga xos fazilatlari va ko'rinishlarini baholashini aks ettiradi. Ko'pgina olimlar o'z o'zini baholashni shaxsning o'zini o'zi qadrlashi bilan bog'lashadi. O'zi-o'zini yuqori baholash shaxsning maksimal faolligini, uning faoliyati samaradorligini, ijodiy salohiyatni ro'yobga chiqarishni aks ettiradi. Umumiy o'z-o'zini baholashni tushunishga bunday yondashuv sub'ektning dunyoqarashida o'zidan norozilik, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat uchun joy qoldirmaydi.

A.I. Lipkin va I.I. Chesnokov, umumiy o'z-o'zini baholashni bir-biri bilan doimiy aloqada bo'lgan shaxsiy o'zini-o'zi baholashning ierarxik tarzda qurilgan tizimi sifatida ko'rib chiqan.⁵ Umumiy o'z-o'zini baholash shaxsiy o'zini baholashning oddiy birikmasi emasligi ta'kidlashadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini baholash statik hodisa hisoblanmaydi, balki shaxsning yoshga, uning ijtimoiy kontekstga, hozirgi holatlarga va boshqa bir qancha omillarga qarab o'zgaradi.

O'z-o'zini baholash mexanizmlaridan biri sifatida vaqtinchalik taqqoslash ajratiladi. Shaxs o'zi haqida ijobiy his-tuyg'ularga ega bo'lishida doimo ijobiy o'zini tutish qobiliyati muhim ahamiyat kasb etadi. Salbiy his tuyg'ular esa shaxsni hammadan o'zini past baholashga sabab bo'ladi. O'zini past baholaydigan odamlar katta yutuqlar, quvonch, omad va hokazolarni doim rad qiladigan o'zlarining salbiy hayotiy senariylarini yaratishlari odatiy jihatlardan biridir.

XULOSA

O'z-o'zini baholash muloqotda namoyon bo'ladi, shaxs va guruhlar faoliyatining universal shakli bo'lib, ularning o'zaro bilishi va tushunishiga, birgalikdagi faoliyatda o'zaro sa'y-harakatlarni birlashtirishga, o'zaro ta'sirning barcha sub'ektlari uchun umumiy hissiy holatga erishishga qaratilgan. Odamlarning muloqoti mazmunini o'rganayotganda, unda muhim o'rinni xodimlar va hamkasblarning munosabatlari, xatti-harakatlari va shaxsiy xususiyatlari haqidagi suhbatlar egallashi ta'kidlandi⁶. Boshqalar bilan muloqotda har biri boshqasiga shaxsan o'zi uchun sub'ektiv muhim narsani ochib beradi, bu esa bir-biri bilan yanada murakkab munosabatlarga sabab bo'ladi. Birining ichki shaxsiy hayoti ikkinchisining mulkiga aylanadi va u go'yo uning haqiqiy ishtirokchisiga aylanadi. Shunday qilib, o'z-o'zini baholash ma'lum bir yoshda o'zini o'zi anglash namoyon bo'lishining o'ziga xos shakli

⁴ Бодалев А.А. Личность и общение: Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.

⁵ Чеснокова, Ирина Ивановна. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова ; АН СССР, Ин-т психологии. - Москва : Наука, 1977. - 144 с

⁶ Женская самооценка : 5 шагов для обретения уверенности и внутренней силы / Меган Маккатчен ; перевод с английского и редакция Д. В. Проценко. - Москва : [б. и.] ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2022. - 224 с

sifatida, o‘zaro tushunish zarurati tufayli, tashqi ko‘rinishga bo‘lgan muhim sifat talablari tufayli sezilarli o‘zgarishlarga uchraydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Психология / У. Джеймс ; [пер. с англ. И. Лапшина, М. Гринвальд; вступит. ст. А. Лызлова]. — М. : РИПОЛ классик, 2020. — 616 с. — (PSYCHE).
2. Белобрыкина О.А. Психологические условия и факторы развития самооценки личности на ранних этапах онтогенеза: Автореферат канд. психол. наук. Новосибирск, 2000
3. Молчанова, О. Н. Психология самооценки : учебное пособие для вузов / О. Н. Молчанова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 308 с.
4. Бодалев А.А. Личность и общение: Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
5. Чеснокова, Ирина Ивановна. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И.И. Чеснокова ; АН СССР, Ин-т психологии. - Москва : Наука, 1977. - 144 с
6. Женская самооценка : 5 шагов для обретения уверенности и внутренней силы / Меган Маккатчен ; перевод с английского и редакция Д. В. Проценко. - Москва : [б. и.] ; Санкт-Петербург : Диалектика, 2022. - 224 с