

SHAXSDA O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING AHAMIYATLI JIHATLARI

O.I.Yadgarova

Ilmiy rahbar, p.f.f.d (PhD), dotsent v.b

Bobomurodova Marjona

SamDChTI, Ingliz I fakulteti talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsning o'z-o'zini anglashi, bu haqida psixologlarning fikrlari, o'z-o'zini baholashning turlari haqida ma'lumot berilgan. Shuningdek maqolada shaxsni o'z-o'ziga bahosini oshirishga yordam beruvchi psixologik mashg'ulotlardan birini o'tkazilish tartibi ham yoritib berilgan.

Kalit so'zlar: shaxs, o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, real baholash, adekvat, past, yuqori, referent guruh.

Аннотация. В данной статье представлена информация о самосознании человека, мнениях психологов о нем, видах самооценки. Также в статье описан порядок проведения одного из психологических упражнений, способствующих повышению самооценки человека.

Ключевые слова: личность, самосознание, самооценка, реалистическая оценка, адекватный, низкий, высокий, референтная группа.

Abstract. In this article provides information about a person's self-awareness, psychologists' opinions about him, and types of self-esteem. The article also describes the procedure for conducting one of the psychological exercises that help increase a person's self-esteem.

Key words: personality, self-awareness, self-esteem, realistic assessment, adequate, low, high, reference group

Qadimdan dolzarb bo'lib kelayotgan masalalardan biri – bu “Shaxs” tushunchasidir. Shaxs individualligini o'rganadigan psixologiya esa – “Shaxs psixologiyasi” hisoblanadi. Shaxs nima? Bu so'z taxminan insoniyatning tarixiy madaniyatidan 300 yil ilgari paydo bo'lgan. Ko'pincha shaxs ong va o'zini anglash orqali namoyon bo'ladi. Ba'zi psixologlarning fikricha “Shaxs bu – psixologik xususiyatlar yig'indisi”. Lekin undan tashqari shaxsda individuallik ham bo'lishi lozim. Bulardan kelib chiqib shaxs – o'zining menligiga ega bo'lgan, o'z irodasi orqali o'zini boshqara oladigan va xatti – harakatlarini nazorat qila oladigan odamga aytiladi. [3]

Shu o'rinda shaxsda o'z-o'zini anglash tushunchasi xususida to'xtalib o'tishimiz lozim. Merriyam Vebster lug'atiga binoan, o'z-o'zini anglash tushunchasi – “O'ziga tegishli bo'lgan va undan kelib chiqadigan harakatlar yoki holatlarni anglash” deb ta'riflanadi.[1] Shaxs o'z-o'zini anglashi – har bir inson ichidagi “Men”ini anglab yetishi, ya'ni inson ichidagi “Men”ini anglar ekan o'zini tushuna boshlaydi, o'zini anglay boshlaydi.[5] Bir tomondan o'zida ozodlik va ulug' siymoligini anglashi va unga intilishi bo'lsa, boshqa tomondan o'ziga xos hislatlarini anglab yetishidir. Bunda inson o'zida bo'lgan qobiliyatlarini yanada

kuchaytirib, rivojlantirishi tushuniladi. O'zligini topishi juda tez va oson bo'lmisligi mumkin, lekin umri davomida unga ko'rsatilgan ta'sirlar ostida shakllanadi.

V.S Merlin olib brogan tadqiqotlari bo'yicha bu jarayon 4 qismni o'z ichiga oladi:

1. o'zi va dunyoning qolgan qismi o'rtasidagi farqni anglash
2. faoliyat sub'ektining faol boshlanishi sifatida "Men" ongi ;
3. o'z aqliy xususiyatlarini anglash, hissiy o'z-o'zini baholash;
4. ijtimoiy va axloqiy o'z- o'zini hurmat qilish, muloqot va faoliyatning to'plangan tajribasi asosida shakllanadigan o'z-o'zini hurmat qilish.[4]

Shaxs o'z-o'zini anglay olishini bilish uchun kuzatuv usulidan foydalanishimiz mumkin. Bunda kuzatuv davomida e'tibor beradigan narsalarimiz quyidagilardan iborat:

- Insonning o'ziga bo'lgan ishonchi
- Atrof muhitga munosabati

Odatda inson o'zi haqida fikr yuritar ekan, o'zini atrof muhit bilan bog'laydi ya'ni yaqinlari bilan suhbatda va boshqa vaziyatlarini tahlil qilib xulosa chiqaradi. Bundan ko'rinib turibdiki, o'z-o'zidan bu narsa ham bizning ongimiz bilan bog'liq.

Shu o'rinda ong tushunchasini yoritib berishimiz lozim. Ong bu – ijtimoiy tarixiy sharoitda odam mehnatining tarkib topishida, til yordamida boshqalar bilan doimiy munosabatda bo'lish natijasidir. Ong - tug'ma emas yoki tabiat tomonidan in'om etilmagan, balki insonlar o'rtasida vujudga keladigan ijtimoiy munosabatlar mahsuli.

Ba'zi psixologik adabiyotlarda berilgan ma'lumotlarga ko'ra o'z-o'zini anglash bu – ongning o'zidir deydi. Yana boshqa qarashlarga ko'ra rus psixologi A.N Leontev shunday talqin qiladi: "Individual ongdagi mohiyat bilan mazmun o'rtasidagi ziddiyat o'zini-o'zi anglashning sababchisidir". S.L Rubinshtayn tadqiqotlariga asoslanib aytadigan bo'lsak, o'z-o'zini anglashni shakllanishining asosiy manbai bu - ong va undagi ziddiyat bo'lmisdan, balki insonning ijtimoiy muhitda tarkib topishi va rivojlanishi sanaladi.[1] Ruhiiy faoliyatning maxsus holdagi ob'ektiv shart – sharoitlari sifatida odamlarning hayoti, umumiy yashash sharoiti yotadi, - deb yozadi. Bizningcha inson o'z-o'zini anglashi ijtimoiy muhit, jamiyat bilan bog'liq ekanligini bilamiz. Shaxs o'z-o'zini anglaganligi tufayli emas, balki o'z-o'zini anglashga bo'lgan ehtiyojlari, turtki va motivlar borligi uchun ham insondir. Shuning uchun ham inson o'zligini anglash bosqichlarida o'ziga zarur talab va shartlar qo'yadi. Bu bosqichda inson ichki olamini baholashi ham katta ahamiyatga ega ekanligini aytib o'tishimiz lozimdir.

Shaxsda o'z-o'zini baholashning 3 ko'rinishi bor:

1. past baholash
2. yuqori baholash
3. adekvar (to'g'ri) baholash

Bu baholash o'z-o'zidan emas atrof muhitdagi insonlar tomonidan bizga singdirib qo'yiladi.

•O‘z-o‘zini past baholash bunda pozitiv ta’sirlardan ko‘ra negativ ta’sirlar ko‘proq. Bunday past baho berish qanday paydo bo‘ladi o‘zi insonda? Shaxs uchun faqat negativ ta’sir ostida fikrlar bildirilishi, boshqalar bilan solishtirilishi, doimiy shunday fikrlarning mavjudligi insonning ishonchini so‘ndiradi va o‘zini past baholashga olib keladi. Buning oldi olinmagan holda ya’ni eng yuqori darajasida o‘ziga suiqasd qilishgacha borishi mumkin.

•O‘zini yuqori baholash. Bu borada ham uchinchi shaxsning aralashuvi juda katta ro‘l o‘ynaydi. Bolaga yoshligidan yuqori baho berilsa ya’ni “Sen loyiqsan, boshqalar emas”, “|Sen qila olasan, hamma narsani eplaysan”- deb o‘qtirilsa, bolaga boshqalardan ko‘ra u ko‘prog‘iga munosib ekanligi o‘qtirilib borilishi natijasida bolada o‘ziga bo‘lgan ishonchning ortishiga, ichki “Men” ining kuchlilik qilishiga olib keladi. Buning ham o‘ziga yarasha yomon tomonlari bor. Masalan, u bola kelajakda qandaydir to‘siqqa duch kelib, yiqilib qolsa, o‘zini tiklab olishi qiyin bo‘ladi va bu holatda o‘zini emas balki atrofdagilarni ayblash holatiga o‘tadi. Natijada, atrofdagilar bilan muomala qilishni xohlamay qoladi.

•Adekvat baholash bu – insonning o‘zini imkoniyatlaridan kelib chiqib to‘g‘ri baholay olishiga aytiladi. Boshqalar tomonidan insonga qay darajada baho berilishi ya’ni odam biror ish qilganda undagi xatolarni ham to‘g‘ri qabul qila olishi tushuniladi. Shaxsga adekvat bahoni uning atrofidagi “Referent guruh” tarkibidagi insonlar beradi. Shaxsdagi imkoniyatlarini yaxshi biladigan hamda uning yaqin kishilari - adekvat guruh tarkibiga kiradi.

Shaxsning yashab turgan jamiyatda o‘ziga bo‘lgan bahosining adekvat bo‘lishi yoki ba’zida oldiga qo‘ygan maqsadlariga erishish yo‘lida irodasini chiniqtirish uchun ozgina yuqori baho berib, men uddalay olaman deyishi juda ahamiyatlidir. Quyida biz o‘z-o‘ziga bo‘lgan bahosining pastligi kuzatilgan insonlar uchun psixologik mashg‘ulotlardan birini tavsiya etishni lozim deb bildik. Bu mashg‘ulot “Men o‘zimni sevaman hattoki” deb nomlanadi

Bu mashg‘ulotni bajarayotgan har qanday ishtirokchi har qanday vaziyatda ham o‘ziga to‘g‘ri ya’ni yaxshi munosabatda bo‘lish kerak ekanligini anglaydi. O‘zini ijobiy tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Treningni olib borilish tartibi. Ishtirokchilarga A4 formatdagi qog‘ozga o‘zlarini chizishni ayting.

So‘ng quyidagi ko‘rsatmalarni bering:

1. rasm yoniga o‘zingizga yoqadigan, siz g‘ururlanadigan bitta hislatingizni marker yoki qalam bilan yozing. Gap istalgan narsa haqida ketishi mumkin. Tashqi ko‘rinish shaxsiy xislatlar va h.k.

2. qog‘ozni teskari tomonini o‘giring va yoqmaydigan jihatlaringizni yozing;

3. qog‘ozni yana o‘giring. O‘zingizga yoqadigan yana bitta jihatingizni yozing(yoqtirgan rangingizdan foydalaning). Varoqni yana o‘girib o‘zingizga yoqmaydigan jihatingizni yozing (yoqtirmagan rangingiz bilan);

4. har bir tarafga yoqtirmagan va yoqtiradigan jihatlaringizni yozishni davom ettiring va ranglardan foydalaning;

5. har bitta yoqtirmagan jihatlaringizni yozib bo'lganingizdan so'ng, ularni yuqori qismiga "Men o'zimni sevaman, hattoki..." deb yozing;

6. o'zingizga yoqmagan jihatingiz bo'lsa ham, chakki emasligini tan oling. Kamchiliklar sizning harakatlaringiz tufayli paydo bo'lgan, ular sizni inson sifatida hech qanday ta'riflamaydi. Yodingizda bo'lsin har qanday vaziyatda ham siz suyuqli bo'lishga arziysiz.

So'ng bu o'quvchidan o'zi yozganlari asosida o'zini taqdimot qilishi kerak.

Taqdimot amalga oshirib bo'lingandan so'ng trener so'zi quyidagicha bo'ladi.

Har biringiz kuchli va zaif tomonlaringizni aniqlab oldingiz va siz ozingizdagi kuchli jihatlaringizni rivojlantirasiz, o'zgalar bilan munosabatda kerak bo'ladigan ijobiy tomonlaringizni orttirasiz va eng muhimi o'zingizga ishonasiz! [2]

Xulosa qilib shuni aytish joizki, o'zligini anglashi uchun ham o'zini to'g'ri baholay olishi lozim. Jamiyatda inson hayoti uchun muhim bo'lgan ko'pgina his tuyg'ular ulg'aygan sari uning kelajagiga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qo'ymaydi. Shunday ekan inson uchun ijtimoiy jamoalar va tashqi muhit ta'siri katta ahamiyatga ega. Masalan, vatanparvarlik, adolat kabi tushunchalar yoshlar ongida shakllanib bormoqda bunga esa asosiy sabablardan biri mustaqillikdir. Har bir yosh avlodda shunday hislar rivojlansa ya'ni o'zligini anglash, uning o'zi uchun mos xalq- madaniyatni anglash kabi tushunchalar bilan ulg'aysa bu o'zligini anglashining katta poydevori bo'lib xizmat qiladi. Inson o'ziga qanday narsalarni ravo ko'rishi uning o'ziga bergan bahosini anglatib turadi. Shaxs bo'lib rivojlanar ekansiz, hayotda o'zingizga mos narsaga ega bo'lishga o'rganing. Siz eng yaxshisiga loyiqsiz!

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/shaxsni-o-zini-o-zi-anglashining-psixologik-jihatlari>[1]
2. "Psixologik trening asoslari" kitobidan.
3. "Shaxs psixologiyasi" Baxriyeva N.A, BuxDUPI Pedagogika, psixologik va texnologik ta'lim kafedrasi o'qituvchisi. 2021. (5-bet).
4. scientific-theoretical and practical issues of psychology of religion in Uzbekistan (Alimardon Jalilov) conference1/2022.
5. Z. Maturazova, S. Uzaqbayeva. "O'z-o'zini anglash va baholashning inson hayotidagi o'rni va ahamiyati".
6. Yadgarova .Shaxsni o'rganishda projektiv metodikalarning afzalliklari tahlili. Scientific journal of the Fergana State University, 2023
7. Ibragimovna Y. O. Organization of independent work of students as a means of increasing the professional and communicative competence of future teachers //Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities. – 2021. – T. 1. – №. 1.5 Pedagogical sciences
8. Yadgarova O. I., Rashidova I. K. FACTORS NEGATIVELY AFFECTING A CHILD'S PSYCHOLOGY //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – T. 2. – №. 11. – C. 49-51.

-
9. Yadgarova O. I., Hotamova D. A. SPECIFIC ASPECTS OF INTELLECTUAL DEVELOPMENT IN STUDENTS OF DIFFERENT AGES //Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions. – 2023. – T. 1. – №. 9. – C. 32-35.