

PSIXOLOGIYADA O'ZINI O'ZI BAHOLASH MUAMMOSINING TADQIQ ETILISHI

Aliyeva Feruzaxon Qayumjon qizi

Qo'qon Davlat Pedagogika Instituti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya: O'zini o'zi baholash –bu ijobiy yoki salbiy ko'rinishda ifodalangan shaxsning qiymatini umumiy baholash va o'ziga nisbatan orientatsiya hisoblanadi.Uning rivojlanishi tug'ilishdan boshlanadi va inson hayoti davomida orttirgan tajriba natijasida doimiy ravishda o'zgarib turadi.Ayniqsa o'smirlilik davrida o'zini o'zi baholashning o'rni katta va ahamiyatlidir.BU davrda u ham ta'limiy muvaffaqiyat ham ruhiy salomatlik bilan bog'liqdir.Ushbu maqolada o'smirlar o'rtasida o'quv yutuqlari va o'zini o'zi baholash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganish borasida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: O'smirlilik, kattalik, qiziqishlar, bolalik, qobiliyatlar, sevgi, ishonch, ishonchsizlik, o'z-o'zini baholash, shaxs, psixologiya.

O'zini o'zi baholash bu- umumiy baho, shaxsning munosibligi, ijobiy ifodalangan yoki ularga nisbatan salbiy orientatsiyadir. O'zini baholash bizning shaxsiyatimizning bir qismidir. O'zini o'zi baholash ikki elementga ega ,bular o'zini o'zi bilish va o'zini o'zi anglashdir.U o'z ichiga shaxsning o'zi haqidagi tasavvurlari ,kuchli va zaif tomonlari,qobiliyatlarini ,qiziqishlarini kiritadi.Uning rivojlanishi tug'ilishdan boshlanadi va hayotimiz davomida doimiy ravishda o'zgarib boradi. O'smirlilik bu juda muhim davr,shaxsning rivojlanish davri,bolalik va kattalik o'rtasidagi o'tish davri bo'libgina qolmay,u alohida madaniy muhit ham talab qiladi.O'zini o'zi baholash bu davrda juda muhim rol o'ynaydi.Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki,o'ziga o'zi juda yuqori baho berish maktab faoliyatida hech qanday ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi,balki maktab faoliyatining yomonlashishiga olib keladi.

O'zini o'zi baholash o'zini o'zi anglashning asosiy komponentidir,u o'smir shaxsning rivojlanishida asosiy vazifani bajaradi chunki u o'smirning ruhiy sog'lomligi va hayotdagi maqsadlariga aloqador narsadir.Shaxsning shakllanishi bilan bog'liq jarayonlar ,o'smir va uning atrofidagi dunyo o'zini o'zi baholashning rivojlanishiga hissa qo'shadi.Bunday tasodifiy hayotiy jarayonlar bo'lmasa ,o'smir hayoti bir tekisda silliq davom etsa,o'smirda o'zini o'zi baholash yetarli darajada shakllanmasligi mumkin. O'smirning ijtimoiy holati va aqliy rivolanishi ko'p jihatdan oilasi bilan bog'liq.Oila a'zolari,ota-onalar va kattalar o'smirlilikning o'ziga xos xususiyatlarini bilishlari kerak va ulardagi qiyinchiliklarni yengish va ularda kelajakka bo'lgan sevgi va ishonchni orttirishga yordam berishlari zarur.Ular ko'pincha ijtimoiy munosabatlarni tanqid qiladilar.Masalan,ota-ona,oila,o'quv muassasasi va hz.

Judayam qattiqqo'l ota-ona bo'lish o'smirlarda o'ziga ishonchning past bo'lishi, o'ziga nisbatan yetarlicha baho bera olmaslikka olib keladi. O'rtacha darajada qattiqqo'llik bilan tarbiyalash esa yaxshi natijalarga olib keladi.

O'z-o'ziga nisbatan baho turli sifatlar va shaxsning orttirilgan tajribasi, shu tajriba asosida yotgan yutuqlariga bog'liq bo'lishi mumkin. Ya'ni ayni biror ish, yutuq yuzasidan ortib ketisa, boshqasi ta'sirida - aksincha, pastlab ketishi mumkin¹. Bu baho aslida shaxsga boshqalarning real munosabatlariga asoslangan bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni, unung o'zi subektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda biror bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ilobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshorsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlata olmasligi mumkin. Ya'ni bu baho ko'roq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u subektiv harakterga egadir. O'z-o'ziga baho nafaqat haqiqatga yaqin (adekvat), to'g'ri bo'lishi, balki u o'ta past yoki yuqori ham bo'lishi mumkin. O'z-o'ziga bahoning past bo'lishi ko'pincha atrofdagilarning shaxsga qo'yayotgan talablarining o'ta ortiqligi, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida xosil bo'lishi mumkin. Bunday o'smir yoki katta odam ham, doimiy tushkunlik holatiga tushib qolishi, atrofdagilardan chetroqda yurishga harakat qilishi, o'zining kuchi va qobiliyatlariga ishonchsizlik kayfiyatida bo'lishi bilan ajralib turadi va bora-bora shaxsda salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo'lishi kuzatilishi mumkin.

Psixologiyada o'z-o'zini anglashning uch turi ajralib turadi. Tasniflash shaxsning o'zini o'zi anglashi ob'ektiv ma'lumotlarga mos keladigan darajaga qarab amalga oshiriladi. Inson o'zini qanchalik haqiqiy baholasa, odamlar bilan munosabatlar shunchalik muvaffaqiyatli rivojlanadi va hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat shunchalik yuqori bo'ladi. O'zingizni munosib baholang - o'zini idrok qilishning bunday turida odamning bahosi haqiqatga to'g'ri keladi. Inson o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini ongli ravishda biladi, imkoniyatlar va ehtiyojlarni biladi, ichki potentsialni aniqlaydi². Bunday odam o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir. Kamchiliklar bartaraf etilib, kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi. O'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi - o'z-o'zini hurmat qilishning buzilganligi odamning o'zi haqidagi fikri ob'ektiv emasligini anglatadi. Agar inson o'zini o'zi umuman qabul qilmasa yoki o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega ekaniga ishonsa, radikal o'zini o'zi idrok etishni haddan tashqari tushirish yoki kamsitish mumkin. O'z-o'zini hurmat qilishning yetarli emasligi aloqa va professional muvaffaqiyatga xalaqit beradi. Aralash o'zini o'zi qadrlash - bunday holda, inson hayotining turli davrlarida o'zini boshqacha tutadi, bo'ladi. Agar biz o'zimizga ba'zi xususiyatlar nuqtai nazaridan

¹ G'oziyev E Psixologiya. T.: "O'qituvchi" nashriyot - matbaa ijodiy uyi, 2008.

² Karimova V Psixologiya Toshkent., "Sharq", 2002 y

qarasak va boshqa xususiyatlarga nisbatan yetarlicha qaramasak, aralash shakl haqida ham gapirish mumkin. Masalan, biz kasbda ishonch bilan tan olamiz va shaxsiy hayotimizda o'zimizni munosib sherikka loyiq emas deb hisoblaymiz.³

O'zini-o'zi baholash shakllanib borgan sayin, ular atrofdagilarning fikridan va xatto faoliyatning aniq natijalaridan tobora mustaqil bo'la boradi. Barqaror o'zini-o'zi baholash shakllanishi bilan u o'zini-o'zi mustahkamlash tamoyiliga ega bo'ladi. Bu o'zini-o'zi yuqori baholashga ham o'zini-o'zi past baholashga ham taaluqlidir. Masalan, ota-ona yoki ulardan birining kamsituvchi munosabati boshqalar ishtirokidagi faoliyat oldida, jumladan imtixon oldidan qattiq qo'rquvni shakllantirishi mumkin. O'quvchi imtixonni muvaffaqiyatli topshirganida ham, uning o'ziga-o'zi past baho berishini o'zgartirmaydi. Uning boshida quyidagi fikr shakllanadi: "Bu muvaffaqiyatlarning hammasi ta'sodifiy u qobiliyatsiz o'quvchi ekanligini o'qituvchilar qanchalik kech aniqlasalar, uyat ham shunchalik daxshatli bo'ladi. Bu norozilik tuyg'usi odamni bir umr ta'qib qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. G'oziyev E. Psixologiya.T.: "O'qituvchi" nashriyot – matbaa ijodiy uyi, 2008.
2. Karimova V Psixologiya Toshkent., "Sharq", 2002 y.
3. Jurakulova D.Z. Psixologicheskoe osobennosti jadnosti u detey // Vestnik integrativnoy psixologii. – Yaroslavl. 2018. -№19. S-153-156.
4. Jurakulova D.Z Psychological health of children as a faktor of successful edication. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. 148-151. 2022.
5. Rahmonova N.A. EMOTIONAL STSTES OF THE PERSON Conferencea, 190-192.
6. Abdivalievna, A. N. (2022). Psychological Characteristics Of Doctor And Patient Communication. Eurasian Scientific Herald, 8, 106-109.
7. Abdivalievna, A. N. (2022). PSYCHOCORRECTION OF BEHAVIORAL AND EMOTIONAL FIELDS IN CHILDREN WITH ATTENTION DEFICIT AND HYPERACTIVE. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development, 10, 132-137.
8. Abdivalievna, A. N. (2022). Psychological Characteristics Of Doctor And Patient Communication. Eurasian Scientific Herald, 8, 106-109.
9. Abdivalievna, A. N. (2021). Psychodiagnostics of children with attention deficiency syndrome and hyperactivity. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(3), 2352-2355.
10. Abdivalievna, A. N. (2022). Age Features of Aggressive Behavior. Eurasian Medical Research Periodical, 15, 16-20.
11. Abdivalievna, A. N. (2023). Psychological Interpretation of the Concept of Happiness. Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences, 16, 3-6.

³ G'oziyev E Psixologiya.T.: "O'qituvchi" nashriyot – matbaa ijodiy uyi, 2008

12. Abdivalievna, A. N. (2022). Psychological features of adaptation of students abroad. *Innovative Society: Problems. Analysis and Development Prospects*, 117-120.
13. Abdivalievna, A. N., & Nuriddinovna, I. N. (2022). EMERGENCY PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME SITUATIONS. *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 6, 66-71.
14. Аскарова, Н. А. (2022). ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКОГО ОТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. *SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(1), 92-97.