

SHAXSNING O'Z-O'ZIGA BO'LGAN BAHOSI PSIXOLOGIK FAROVONLIKNING ASOSI SIFATIDA

Nigina Ruzmatova*Chirchiq davlat pedagogika universiteti
“Psixologiya” kafedrası o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada shaxsning o'ziga bo'lgan bahosi muammosining tahlili keltirilgan. O'ziga bo'lgan bahoning turlari, darajalari, ularga xos bo'lgan xulq-atvor xususiyatlari, shuningdek, o'ziga bo'lgan bahoni oshirishga qaratilgan usullar ham taqdim etilgan.*

Kalit so'zlar: *o'ziga bo'lgan baho, adekvat, psixologik farovonlik.*

Аннотация: *В данной статье представлен анализ проблемы самооценки человека. Представлены виды и уровни самооценки, характерные для них поведенческие особенности, а также методы, направленные на повышение самооценки.*

Ключевые слова: *самооценка, адекватность, психологическое благополучие.*

Abstract: *This article presents an analysis of the problem of self-esteem of a person. Types and levels of self-esteem, behavioral characteristics characteristic of them, as well as methods aimed at increasing self-esteem are presented.*

Key words: *self-esteem, adequacy, psychological well-being*

Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan murakkab va qarama-qarshi ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar, iqtisodiyotni innovatsion rivojlantirishga qaratilayotgan e'tibor jamiyatning barcha institutlari, jumladan, ta'lim sohasiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatib, kadrlar tayyorlash sifatini oshirishni taqozo etdi. Bugungi kunda bizga nostandart, ijodiy fikrlashga moyil bo'lgan, o'ziga xos va g'ayrioddiy g'oyalarni yaratish qobiliyatiga ega, kasbiy kompetentsiyalarga ega, o'zini o'zi yetarli darajada hurmat qiladigan va samarali shaxslararo munosabatlarni o'rnatish qobiliyatiga ega bo'lgan, o'z vazifalarini bajarishga tayyor bo'lgan mutaxassislar kerak.

Shu xususda, shaxsning psixologik farovonligi uning jamiyatda o'z o'rnini topishida, o'z sohasining mutaxassisi bo'lishiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Biz bugun maqolada yoritmoqchi bo'lgan masala esa, psixologik farovonlikning muhim komponenti bo'lgan shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan bahosidir.

O'z-o'ziga bo'lgan baho shaxsiyatni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi va biz o'zimizni qanday ko'rishimizni va qobiliyatlarimiz, qadriyatlarimiz va kuchli tomonlarimizni baholashimizni belgilaydi. O'z-o'zini hurmat qilishning shakllanishiga ta'sir qiluvchi asosiy omillardan biri bu shaxslararo munosabatlardir. Ushbu ishimiz orqali biz shaxslararo munosabatlar o'z-o'zini hurmat qilishga qanday ta'sir qilishini va nima uchun ular juda muhimligini ko'rib chiqamiz.

O'z-o'ziga bo'lgan baho tushunchasi birinchi marta 1890 yilda amerikalik psixolog Uilyam Jeyms tomonidan kiritilgan. U shaxsning o'ziga bo'lgan bahosini aniqlash uchun oddiy formuladan foydalanib, o'zimizga bo'lgan baho bizning maqsadlarimiz, qadriyatlarimiz va potentsialimiz biz erishgan muvaffaqiyatga teng ekanligini ta'kidlaydi. Ya'ni, agar bizning haqiqiy yutuqlarimiz past bo'lsa va idrok etilgan salohiyatimiz va maqsadlarimiz yuqori bo'lsa, biz o'zimizni muvaffaqiyatsiz deb hisoblaymiz. Aksincha, agar muvaffaqiyatimiz kutganimizdan oshib ketsa, biz o'zimizni ajoyib his qilamiz va o'zimizga bo'lgan bahoyimiz oshadi.

O'z-o'zini hurmat qilishning shakllanishi bolalikdan ota-onalar va atrof-muhit tomonidan boshlanadi. Ko'pgina psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolaning tarbiyasi, o'zini va uning atrofidagi dunyoni erta idrok etishi uning keyingi rivojlanishiga va jamiyatga moslashish qobiliyatiga ta'sir qiladi.

Bolalik va o'smirlik davrida ota-ona va yaqin qarindoshlarning qo'llab-quvvatlashi va rag'batlantirishi bolada o'ziga ishonch, o'zini qadrlash, yuksak natijalarga erishish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi.

Ammo shu bilan birga, salbiy sharhlar va fikrlar, tanqidlar, oilaviy nizolar, janjal va ajralishlar bolalarga katta ta'sir qiladi va ko'pincha teskari natijaga olib keladi. Bola o'zini yopib qo'yadi va o'z-o'zidan sabablarni topishga harakat qiladi, shu bilan o'zini past bahoning paydo bo'lishiga va keksa yoshdagi komplekslarning butun majmuasini rivojlanishiga hissa qo'shadi.

O'zingizning qadr-qimmatingizni tushunish uzoq jarayondir. O'zingizga nisbatan sabrli bo'ling va kashfiyotga ochiq bo'lishingiz talab etiladi. Muammoni aniqlashga yordam beradigan ba'zi yaxshi usullarni taqdim etamiz.

Usul	Maqsad	Berilishi lozim bo'lgan savollar
Introspekt siya	Shaxsiy o'y, fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni baholash	O'zingizni qanday ko'rasiz? Kuchli va zaif tomonlaringiz haqida qanday fikrdasiz? Turli vaziyatlarda o'zingizni qanchalik yuqori baholaysiz? Siz boshqalardan maqtov va maqtov olishni yoqtirasizmi? Sizing ichki e'tiqodlaringiz o'zingizni hurmat qilishingizga to'sqinlik qilyaptimi?
Hissiyotlarni kuzatish	Turli hodisalarga hissiy reaksiyalarga e'tibor berish	Qiyinchiliklar yoki muvaffaqiyatsizliklarga duch kelganda qanday his-tuyg'ular paydo bo'ladi? Siz maqtovlarga, tanqidlarga, boshqalarning fikriga qanday munosabatdasiz? Ularga qanchalik bog'liqsiz?
Boshqalar bilan o'zaro munosabatlarni tahlil qilish	Sizing xatti-harakatlaringiz va turli vaziyatlarga munosabatingizni tahlil qilish	Do'stlaringiz, oilangiz, hamkasblaringiz bilan qanday muloqot qilaysiz? Boshqalar bilan bo'lgan munosabatlaringizda qanday rollarni

		o'ynaysiz? O'zingizni muhim va kerakli muhitingizda odam deb hisoblaysizmi?
Yutuqlarni baholash	Keyingi monitoring va ish uchun yutuq va muvaffaqiyatlar ro'yxatini shakllantirish	Sizning kuchli va zaif tomonlaringiz qanday? Nimaga intilyapsiz? Maqsadlaringizga tez-tez erishasizmi? Muvaffaqiyatsizliklarga qanday dosh berasiz?
Yaqinlarin giz bilan suhbat	O'z fikringiz va tajribangizni ishonchli odamlar bilan muhokama qiling	Do'stingiz yoki oila a'zolaringiz bilan sizni tashvishga soladigan yoki asabiylashtirgan narsalar haqida tez-tez gaplashasizmi? Sabab? Qo'llab-quvvatlash, vaziyatga yangi nuqtai nazar, muammoni hal qilish uchunmi?

O'z-o'zini hurmat qilishning ta'siri insonning muvaffaqiyatga erishish yoki muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechirishidan qoniqish yoki noroziligida namoyon bo'ladi. Inson o'zining amaliy faoliyatida odatda o'z qadr-qimmatiga mos keladigan va uni mustahkamlash va normallashtirishga hissa qo'shadigan natijalarga erishishga intiladi. Bu erda o'z-o'zini hurmat qilishning faoliyat natijalariga bog'liqligini ta'kidlash kerak.

O'z-o'zini hurmat qilishning ta'siri intilishlar darajasiga ta'sir qiladi - sub'ekt erishmoqchi bo'lgan kutilgan natija. Faoliyatdan qoniqish yoki norozilikni belgilovchi omil sifatida, muvaffaqiyatga erishishdan ko'ra, muvaffaqiyatsizlikdan qochishga qaratilgan shaxslar uchun intilishlar darajasi muhimroqdir.

O'zini past baholash va noaniqlik odatda o'rtacha qiyinchilikdagi muammolarni hal qilishda paydo bo'ladi. Juda oson vazifalardagi muvaffaqiyat va juda qiyin vazifalardagi muvaffaqiyatsizlik o'z-o'zini hurmat qilishga ta'sir qilmaydi. Shu bilan birga, hozirgi yutuq darajasi va hal qilingan muammoning qiyinchilik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, qo'rquv shunchalik kuchli va o'zini o'zi hurmat qilish beqarorroq bo'ladi.

O'z-o'zini hurmat qilishning hissiy oqibatlaridagi bu assimetriya takroriy topshiriqlarni bajarishda muvaffaqiyat darajasining bosqichma-bosqich o'sishi bilan intilish darajasining ortishi tendentsiyasi bilan birlashtiriladi. Muvaffaqiyat har doim bir xil tarzda boshdan kechiriladi.

Muammo maqsaddan chetga chiqish, oxirgi yutuq va unga asoslangan keyingi yutuq uchun da'volar darajasi o'rtasidagi farq bilan hal qilinadi. Har bir shaxs uchun ma'lum darajada bu farq vaqt o'tishi bilan doimiy bo'lib qoladi. Bu ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin, ya'ni intilishlar darajasi har doim mavjud yutuq darajasidan bir oz yuqori yoki biroz pastroq. Yutuqlar aniq yaxshilanganidan so'ng, odatda, yutuqlar yomonlashgandan ko'ra, intilishlar darajasini oshirishga nisbatan ko'proq tayyor bo'ladi.

O'ziga bo'lgan bahoning bir qancha turlari mavjud bo'lib, har biri o'ziga xos xususiyatlarni o'zida aks ettiradi. Hozir mana shu turlarning tahlili bilan tanishamiz.

O'ziga bo'lgan baho	Xulq-atvor xususiyati		Xatolarga munosabat	
			O'ziga	Boshqalarga
Adekvat	Faollik, optimizm	ochiqlik.	Xatolarni tuzatishga intiladi	Hamdard bo'la oladi
Yuqori	Turli muvaffaqiyatga o'ziga ishonch	faoliyatda intilish,	Ko'pincha ular ularni tuzatishni emas, balki ularni unutishni, ular haqida o'ylamaslikni afzal ko'radilar	Nisbatan befarq
Haddan ortiq yuqori	Takabburlik, imkoniyatlarini baholash, kamsitish.	O'z ortiqcha boshqalarni	Tasodifiy deb hisoblanadi, begona omillar ta'sirida yuzaga keladi	Tabiiy va o'z-o'zidan ravshan deb hisoblanadi
Past	O'z-o'zidan shubhalanish, xavotirning kuchayishi	uyatchanlik,	Tashvishlanadilar, lekin uni tuzatishga urinmaydi	Nisbatan befarq
Juda past	Passivlik, Doimiy ravishda imkoniyatlarini past baholab, boshqalarning imkoniyatlarini baholash	izolyatsiya. o'z ortiqcha	Tabiiy hisoblangan, odatiy hol sifatida qabul qilingan	Oqlangan, tasodifiy hisoblangan

Xulosa qilib shuni yana bir bor ta'kidlashni istardimki, bizning fikrimizcha, o'z-o'zini anglashning tarkibiy qismi sifatida o'z-o'zini hurmat qilish o'rganishga ham kompetensiyaga asoslangan, ham shaxsga yo'naltirilgan yondashuvlarda ta'lim natijalarini baholash tizimining muhim elementi hisoblanadi. Talabaga o'z yutuqlarini mustaqil ravishda tahlil qilish va keyingi ta'lim faoliyatini rejalashtirish, o'qituvchiga esa (kommunikativ) kompetensiyaning ayrim jihatlarini yoki talabaning individual ta'lim traektoriyasini rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlarni tuzatishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Особенности самооценки в позднем возрасте //Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1988. № 1.С. 23-41.
2. Бороздина Л.В., Молчанова О.Н. Самооценка в первой зрелости //Вест. Моск. ун-та. Сер. 14. 1990 № 2. С. 24-38.
3. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. – М., 1989.
4. Столин В.К. Самосознание личности. – М., 1983.
5. Welles L., Marwelle G. Self-esteem. Its conceptualization and measurement. – L., 1976.

6. Ruzmatova, N. S. (2023). Oila muhitining muvaffaqiyatga intilish motivatsiyasiga ta'siri. *Pedagogical sciences and teaching methods*, 3(26), 123-125.
7. Qutbiddinov, A. N. (2022). Technology of forming geometric concepts in primary class students with intellect defects on the basis of "integration Cluster". *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 6461-6466.
8. Рузматова, Н. Ш. Қ. (2021). Талабаларда муваффақиятга интилиш мотивациясининг шахсий хусусиятлар билан алоқадорлиги. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 203-208.
9. Guzal, R. (2024). Prospects for Distance Education. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 2(2), 105-108.
10. Ruzmatova, N. S. (2023). Approaches to the development of the motivation to strive for success. *Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research*, 10(10), 64-66.
11. G'ayibova, N., Ruzmatova, N. (2022). Yoshlarning qadriyatlar tizimini shakllantirish borasida sharq allomalarining fikrlari. *Yoshlarda salbiy o'zgarishlar*, 1(1), 92-97.
12. Ruzmatova, N. Sh. (2022). Shaxsiy qadriyatlar tizimi. *UZACADEMIA ilmiy-uslubiy jurnal*, 3(9), 138-142.