

## O‘ZINI O‘ZI ANGLASH VA BAHOLASHNING INSON HAYOTIDAGI O‘RNI VA AHAMIYATI.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8059601>

**Maturazova Zulfiya**

*Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti  
"Pedagogika va psixologiya" kafedrası o‘qituvchisi.*

**Uzaqbayeva Surayyo**

*Berdoq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti  
Amaliy psixologiya yo‘nalishi 2- kurs talabasi.*

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada insonning o‘zini o‘zi anglashi, baholashi, Men konsepsiyasi haqida aytilgan. Inson anglaganda umumiy ma’noda o‘zining barcha xususiyatlarini anglashi nazarda tutiladi. Xarakteri, qobiliyat, xulq-atvori, o‘zini tutishi, o‘zini nazorat qila olishi, boshqara olishi, milliy urf-odat va an’analar, qadriyatlarini ham angalay olishi nazarda tutiladi. Inson zoti har bir vaziyatga va jarayonga ongli yondasha oladi. Aynan o‘zini anglash to‘g‘ri xulosa chiqara olish va qaror qabul qila olish, o‘zini anglab baholagan holda kamchiliklarini to‘g‘rilab ijobiy hislatlarni o‘zida shakllantira olish hamma vaqtda o‘ziga ishonib boshqalar fikriga qaramasdan o‘zini to‘g‘ri baholay olishi haqida keng yoritilgan.

### **Kalit so‘zlar**

O‘zini anglash, o‘zini baholash, Men konsepsiyasi, real baholash, adekvatlik, o‘zini baholash jarayonlari, muvofiq baholash va nomuvofiq baholash, o‘zini anglashning xususiyatlari, o‘zini baholash turlari va ularning o‘ziga xos xususiyatlari.

Inson bu dunyoga kelib yashagandan boshlab o‘ziga tegishli bo‘lgan ma’lumotlarni bilishga qiziqadi. O‘zini o‘zi baholash eng avvalo o‘zini anglashdan boshlanadi. O‘zini anglash mana shu insonga xos xarakter, qobiliyat, xulq-atvori, madaniyat, axloq bilan bog‘liq.

Shaxs o‘z - o‘zini anglaganligi tufayli emas, balki o‘zida o‘z - o‘zini anglashga nisbatan ichki extiyoj, turtki, motiv kabilar mavjudligi uchun ham u insondir. Ijtimoiylik xuddi shu tariqa insonda o‘z - o‘zini anglashga nisbatan zarur talab va extiyojni o‘zida ifodalaydi. Holbuki, shunday ekan, inson tomonidan o‘zining ijtimoiylik, ya’ni insoniylik mohiyati va darajasida anglash psixologik nuqtai nazardan ana shu muhtojliklar, qiziqishlar, intilishlar mohiyatining anglashi hamda shu asnoda o‘zining hayoti, faoliyati yuzasidan shaxsiy maqsadini yaratish

jarayonidir. Inson tirik ekan, inson bu yorug' dunyoda yashar ekan ehtiyojsiz, maqsadsiz, qiziqishsiz bo'lmaydi. Shu maqsadlariga erishishda ham odam o'zini anglagan holda qadam tashlaydi. Ya'ni hayotda biror niyatga erishish insondan kuchlilikni, sabrni- matonatni, harakatdan to'xtamaslikni, qancha qiyinchilik bo'lmasin, qancha yiqilmasin yana kuch topib turib yana urinishni talab qiladi. Bunday paytda odam o'ziga ishonchi kuchli bo'lishi kerakki, o'zida bor qobiliyat, harakat, mana shu o'ylagan maqsadlariga erishish yo'lida erishmaganchi oxirigacha davom ettiradigan kuchini anglashi kerak.

Bir yashar bola tanasidagi hissiyotlari bilan tashqaridagi jismlardan yuzaga keladigan hissiyotlar o'rtasidagi farqni anglay boshlaydi. So'ngra, 2-3 yoshida bola unga zavq bag'ishlaydigan jarayon va o'zining jismlar bilan harakatlari natijasini kattalarning jismlari harakatlariga «Men o'zim!» talabini qo'ygan holda, ajrata boshlaydi. U birinchi marta o'zini atrof- muhitdan ayro tutish bilan birga, boshqalarga qarama-qarshi turgan holatda o'z harakatlarining sub'ekti sifatida anglay boshlaydi. Bolalar bog'chasi va maktab chegarasida, kichik sinflarda kattalar, ota-onalar va o'qituvchilar yordamida shaxsiy psixik sifatlarini baholashga vaqtincha yutuq va kamchiliklarining sababini anglash darajasida yondoshish imkoniyati tug'iladi. O'smirlilik o'spirinlik davriga kelib jamiyatga, ijtimoiy hayotga va mehnat faoliyatiga kirgandan keyin esa Xulq-atvor, o'zini baholashning mukammallashtirilgan, kengaytirilgan tizimi shakllanib o'zini o'zi anglash nihoyasiga yetib asosiy o'rinda "Men" obrazi tarkib topadi. sub'ektning kasbiy o'z-o'zini anglashi, o'z-o'zini namoyon qilishi sifatida – bu hayot faoliyati davomida kasbiy shakllanishiga zamin tayyorlaydigan o'z-o'zini anglash, o'z-o'zini boshqarish, o'z-o'zini nazorat qilish, hayotiy tajriba va hayot tarzi orqali namoyon bo'ladi. Hayot davomida taraqqiy etish va kasbiy shakllanish yosh davrlarida, shaxs hayot-faoliyati bosqichlarida aks etib, jamiyat talablari va shaxsning o'zini-o'zi namoyon qilishga intilishi orasidagi qarama-qarshiliklarga bog'liq bo'ladi. Shaxsan «Men» mavjudligining sub'ektiv kechinmasi, avvalambor, insonning hozirgi, o'tgan zamon va kelajakda shaxsan o'ziga nisbatan o'zining o'xshashligini tushunishi holatida ifodalanadi. O'zini anglash yoki «Men-konsepsiyasi» – bu individning o'zi haqidagi tasavvurlarning takrorlanmas tizimi sifatida kechiriladigan nisbatan barqaror u yoki bu darajada anglanganlikdir, uning asosida individ boshqa odamlar bilan o'zaro aloqalarini o'rnatadi va o'ziga munosabat bildiradi. «Men-konsepsiyasi» faqat anglanadiganlarni o'z ichiga olgani uchun uni ongli kognitiv idrok va individning o'zini o'zi baholashi, ya'ni, o'zi haqida fikr va mulohaza bildirishi sifatida aniqlash mumkin. Inson jamiyatga aralashib o'zaro muloqot va faoliyati davomida boshqa odamlarning unga bergan

fikri asosida va o'zga insonlarni ko'rib o'zini solishtirgan holda ya'ni qandaydir kamchiligi bo'lsa tuzatib, boshqalarda havas qilsa arziydigan xususiyatlarni ko'rib bu xislatni o'zida shakllantirib, o'zini anglab, baholab boshlaydi.

O'zini baholash - bu shaxs tomonidan o'z-o'zini, o'z imkoniyatlari, sifatlarini va odamlar orasidagi o'rnini baholashi. Bu psixologiyada o'zini anglashning mohiyatliroq bo'lgan va eng ko'p o'rganilgan tomonidir.

SHaxs asosiga tegishli bo'lgan holda o'zini baholash hulq-atvorining muhim boshqaruvchisi bo'lib xizmat qiladi. Odamning atrofdagilar bilan o'zaro munosabatlari, uning o'ziga nisbatan tanqidiyligi, talabchanligi, yutuq va kamchiliklarga munosabati o'zini baholashga bog'liqdir. O'zini baholash qanday tarkib topadi? Boshqa odamning sifatlarini o'rgangan sayin, shaxs xususiy bahoni ishlab chiqish imkonini yaratuvchi zarur ma'lumotlarga ega bo'ladi. Inson o'zini to'g'ri baholay olishi kerak. O'zini baholashda yoqmaydigan sifatleri bo'lsa yoki biror xususiyatidan ko'ngli to'lmasa o'zini tanqid qilishi kerak mana shu asnoda asta-sekin o'z kamchiliklarini tuzatib ijobiy hislatlarni shakllantirib, o'zini to'g'ri yo'lga yo'naltirib, o'ziga nisbatan to'g'ri baho beradi. SHaxsiy «Men» haqida tarkib topgan baholanish shaxsning boshqa odamlarda ko'radiganlari va o'zidagi kuzatishlar bilan muntazam ravishda solishtirib borishning natijasidir. Odam o'zidagi ba'zi bir narsalarni bilgan holda o'zini u bilan solishtiradi, boshqaning ham uning shaxsiy sifatleri, harakatlari, ifodalariga befarq emasligini taxmin qiladi; bularning barchasi shaxsni o'zini baholashiga tegishli bo'lib, uning ruhiy kayfiyatini belgilaydi. Boshqacha aytganda, shaxs doimo referent guruh (real yoki ideal)ga egadir, shaxs unda o'z qadriyatlarini o'zlashtirgani uchun bu guruh bilan hisoblashadi, uning ideallari va qiziqishlari va h.k.lar, shuningdek, shaxsning ham ideallari va qiziqishlari bo'lib hisoblanadi.

O'zini baholash jarayonini muvofiq va nomuvofiq qilib ikki turga bo'lish mumkin. Muvofiq o'z imkoniyat va chegaralari, qobiliyat va layoqatlari asosida o'zini real baholaydi. Nomuvofiq esa o'ta yuqori, o'rtan yuqori yoki past holda baholashi nazarda tutiladi. Nomuvofiq baholashda shaxs o'ziga haddan oshiq ishonib o'zida bor bo'lgan imkoniyat va o'ziga nisbatan tasavvurlari yuqori darajada bo'lib ketishi holati ham kuzatiladi. Aslida bunday baholash ham xato chunki o'ziga nisbatan bunday yuqori baho agar u inson o'ziga qattiq ishonib o'zi o'ylagan natijaga erisholmasa g'azablanish, yon atrofdagilar bilan tortishish, gumonsirash hattoki shaxslararo muloqotni ham yig'ishtirib odamovi holatiga tushib qolishi ham mumkin. O'ziga past baho berish esa o'ziga nisbatan ishonchsizlik, tortinchoqlik, qat'iyatsizlik, o'z fikrini mustaqil yetkazib bera olmaslik holatiga olib kelishi mumkin. Inson o'z-o'zini anglash jarayonida

ko'pincha reallikdan boshlaydi, hozirgi va favquloddagi holatni tahlil qiladi, shaxsiy imkoniyati bilan taqqoslaydi, ma'lum mezon yoki namuna, ibrat tanlab, unga tenglashishga intiladi. Keyinchalik esa kelajak istiqbol rejaları uni qiziqtiradi, o'zining nimalarga qodirligi yuzasidan mulohaza yuritadi va bu borada muayyan qaror qabul qilishga erishadi, lekin uning ongliligi yoki oqilligiga shubhalanadi. Uni bir necha marta tahlil qilish, qiyoslash, unga o'zgartirishlar kiritish, yangilash orqali bo'lg'usi "Men"iga aniqlik kiritadi va faollik mexanizmiga aylantiradi. Inson o'zini qanchalik anglab yetsa ya'ni nima xohlayabdi, nimaga erishmoqchi, maqsadi nima to'liq ongli ravishda anglab yetsa bu kelajak sari istiqbolli qadamdir. Odamda solishtirish bo'ladi o'tmish bilan hayotda har xil vaziyat bo'lishi mumkin shuning bilan birga xatolarga yo'l qo'yish. Bu xatolar ortidan albatta natija chiqara bo'lish kerak nimani xato qildi anglay olsa bu ikkinchi marotaba buni qilmaslik uchun yetarli albatta buning uchun ham o'zini va vaziyatni to'g'ri va aniq anglay olishi kerak.

Realistik baho shaxsni o'rab turganlar ota- ona, yaqin qarindoshlar, pedagogik va murabbiylar, qo'ni-qo'shni yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real, samimiy munosabatlarining mahsuli bo'lib, shaxs ushbu munosabatlarni ilk yoshidanoq xolis qabul qilishga, o'z vaqtida kerak bo'lsa, to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi. Bunda shaxs uchun etalon, ibratli hisoblangan insonlar guruhi - referent guruhning roli katta bo'ladi. Chunki biz kundalik hayotda hammaning fikri va bahosiga quloq solavermaymiz, biz uchun shunday insonlar mavjudki, ularning hattoki, oddiygina tanbehlari, maslahatlari, hattoki, maqtab turib bergan tanbehlari ham katta ahamiyatga ega. [3.273]. Hayotta hamma insonning idealidagi odam bo'ladi ya'ni shunga o'xshashga, shu insonga o'xshab gapirishga harakat qiladi umumiy ma'noda u insonga taqlid qiladi. Bunday harakatlar ham albatta inson o'zini anglab, baholab yon atrofdagi odamlar bilan o'zining kamchiliklari bo'lsa to'ltirib o'ziga Ideal qilib olgan insonga xos xususiyatlarini shakllantirib yetuklik, barkamollik sari qadam tashlaydi. Referent guruh bo'lganda faqat ideal inson emas ota- onasi, opalari, do'stlari, yaqin qarindoshlari, ustozlari va boshqa insonlar ham bo'ladi.

O'zini o'zi baholash metodikasi (Dembo Rubenshteyn)

Ushbu metodika maktab o'quvchilarining bir qator shaxsiy sifatlarini, ya'ni sog'liq, xarakter, aql va hokazo kabi xususiyatlarini bevosita baholash (shkalalarda ifodalash)ga asoslangan. Tekshiriluvchilarga ushbu sifatlar ularda qay darajada rivojlanganligini (o'z-o'zini baholash ko'rsatkichi) va ushbu sifatlarini qanchalik rivojlangan bo'lishini istashlari, ularni qoniqtirishi (davogarlik darajasi)ni vertikal

chiziqlarda ma'lum bir belgilar bilan ko'rsatishlari so'raladi. Har bir sinaluvchiga metodika bo'yicha ko'rsatma va vazifa yozilgan blanka beriladi.

Sizga shunday 7 ta chiziq taklif etiladi.

1. Sog'lik, 2. Aql, qobiliyatlar, 3. Xarakter, 4. Tengdoshlar orasida obro'-e'tibor, 5. O'z qo'li bilan ko'p narsa qila olish, mohir qo'llar, 6. Tashqi qiyofa, 7. O'z-o'ziga ishonchi. O'zingizdagi ushbu sifatlarni shaxs xususiyatingizning rivojlanishini qanday baholashingizni har bir to'g'ri chiziqda chiziqcha (-) bilan ko'rsating. Shundan so'ng, ushbu sifat, xususiyatingizni rivojlanish darajasidan siz o'zingiz qanchalik qoniqqan yoki fahrlanganingizda, qanchalik bo'lishini iks (x) bilan belgilang. Blankada har birining balandligi 100 mm (10 sm) ga teng 7 ta vertikal chiziq bo'lib, ushbu chiziqning yuqori va pastki nuqtalari chegaralovchi chiziq bilan, shkala o'rtasi esa bilinar-bilinmas nuqta bilan belgilangan bo'ladi. Metodikani butun sinfda yoppasiga yoki individual o'tkazish mumkin. Metodika yoppasiga o'tkazilganda har bir o'quvchi birinchi shkalani qanday belgilanganini tekshirish kerak. Bunda (-) va (x) belgilarini to'g'ri ishlatilayotganiga e'tibor berish lozim. Ushbu metodikani o'tkazishga, ko'rsatmani o'qish bilan birga ajratiladigan vaqt 10-12 daqiqani tashkil qiladi.

1. Adekvat - 75-89 ball. Inson o'z imkoniyatlarini real baholaydi.

2. Yuqori - 90-100 ball. O'z imkoniyatlariga noreal munosabat, o'z-o'zini tanqid qilmaslik.

3. Past - 60 balldan past. Intilishlarning past darajasi. Inson normal rivojlana olmaydi. U biror narsaga erishmoqchi emas, chunki u bu yo'qotilgan variant ekanligiga amin.

Bizdagi olib borilgan 2- kurs psixologiya talabalaridan olingan tadqiqotlar natijasiga ko'ra 65% talabada baholash real baholash kuzatildi ya'ni o'z imkoniyat va natijalarini haqqoniy baholaydi. 20% talabada esa yuqori baholash aniqlandi ya'ni o'ziga nisbatan yuqori baho berish holati. 15% talabada esa past baho berish holati yuz berdi.

Xuolsa: Odamzod tirik bo'lib yashar ekan hech qachon maqsadsiz, ehtiyojsiz, harakatsiz bo'lmaydi. Inson dunyoga kelganidan boshlab mukammal bo'lib tug'ilmaydi. Oldiga qo'ygan maqsadlar, orzular ularga erishish yo'lidagi yiqilishlar va yana qayta turishlar hamda harakat qilishlar orqasidan asta-sekin tajriba oladi va barkamollik sari harakat qiladi. Bu hayotda qanday yashash aslida eng avvalo insonning o'ziga bog'liq ya'ni inson bilishi kerak va o'ziga savol berish kerak. Men nimaga yashayapman? Man shu savolning o'zi insonni chuqur o'ylantiradi. Hamma narsaning asosida eng avvalo insonning o'zini o'zi anglashi turadi. Bu dunyoda barcha xatt-harakatlari, gapirgan so'zlari, har bir qilgan ishi uchun



shubhasiz shu insonning o'zi javobgar bo'ladi. Shuning uchun odam o'zini to'liq anglashi kerak nimani o'ylayapti yu, nimaga harakat qilyapti va bu bilan nimaga erishmoqchi. Mana shu narsalarni aniq anglay olsa insonda haqiqiy yashash bo'ladi. Insonning boshiga hayotda hamma narsa tushishi mumkin va har xil qiyin vaziyatlarda qolishi mumkin. Odam zoti borki adashadi, xato qiladi lekin bu bo'ldi hayot to'xtadi yoki boshqa harakat qilmayman degen javobga borib qolmasligi kerak. Xato bo'ldimi demak siz tajriba, ko'nikma oldingiz. Bunday vaziyatlardan odamni nima yoki kim olib chiqadi? Albatta mana shu insonning o'zi, o'zini anglashi, to'g'ri baholay olishi olib chiqadi. Odam o'zini qanchalik anglagan sari o'zini baholay boshlaydi. Bu baholar ham o'z navbatida yuqori, o'rta va past bo'ladi. O'zini juda yuqori baholash ham to'g'ri emas mayli qanchalik darajada zo'r, mukammal inson bo'lsa ham. Chunki hayot insonni shunday vaziyatlarga solib qo'yadi ki qanchalik o'ziga qattiq ishonmasin o'zi o'ylagan natijani ololmaydi, yutqazadi. Mana shunday holatlarda o'ziga yuqori baho berganlarning tiklanib ketishi qiyin bo'lib qoladi chunki bundaylar mag'libiyatni tan olgisi kelmaydi, qiynaladi, stressga tushadi yaqinlariga jahl qiladi, atrofida gilar bilan urushishga harakat qilishadi. O'rta ya'ni real baho berish bu to'g'ri. Hamma inson o'z imkoniyal va chegaralaridan kelib chiqqan holda baho beradi. Past baholash ham noto'g'ri. Endi bu ham inson tug'ilganidan bo'ladigan jarayon emas. Bu eng avvalo yon-atrofidagilarning unga nisbatan qilgan munosabati, fikrlaridan kelib chiqib ham bo'ladi. Bunday hollarda eng avvalo inshonchsizlik bo'ladi o'ziga nisbatan, qat'iyatsizlik, mustaqil fikr yo'qligi yoki bor bo'lsa ham yekkazib ayta olmaslik, tez hayajonlanish va tortinchoqlikka olib keladi. Insoniyat o'zi shunaqa boshqa odamlarning fikriga qiziqadi, e'tibor beradi, meni qanaqa deb o'yladhar ekan degen o'ylar bo'ladi. Aslida insonda o'ziga nisbatan subyektiv baho bo'lishi kerak o'ziga qattiq ishonishi kerak ki o'zining bahosini kimlarning dir gapi uchun pastlatmasligi kerak. Atrofdan dushmanlar ko'p, oyog'idan chalishga, yiqitishga harakat qiladiganlar ko'p lekin o'ziga bahosi shunday kuchli bo'lishi kerak hamma vaziyatdan o'ziga hech qanday zarar yetkazmasdan olib chiqishi kerak. Bir insonning yomon degani bilan yomon bo'lib qolmaydi yoki qo'lingdan kelmaydi uddalay olmaysan degani bilan haqiqatdan shunday bo'ladi degani emas. Odam aslida juda kuchli ko'p narsalarga erisha oladi ko'p kashfiyotlar qila oladi harakat qilsa albatta o'zi xohlagan hayotda yashay oladi. O'zini anglash, xatolardan to'g'ri xulosa va yechim qabul qilish, o'zini adekvat baholash, o'zi orzu qilgan hayotda yashash hammaning o'z qo'lida, hayot davom etar ekan umidsizlikka aslo o'rin yo'q.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. I.M. Sirojiddinova, O.X. Po‘latova. "Kasbiy psixologiya nomli o‘quv qo‘llanma". 2021-y.
2. Musinova Nozira Mirzadjanovna, Jumayev Ulug‘bek Sattorovich, Olimov Laziz Yarashovich. " O‘zini anglash, o‘zini baholash va shaxsiy davogarlik darajasi" 2023- y.
3. D.G‘. Muhamedova, N.M. Mullaboyeva, A.I. Rasulov "Umumiy psixologiya" Toshkent-2018.