

O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING SHAXS RIVOJLANISHIDAGI PSIXOLOGIK O‘RNI**Bahromova Latifa**

TMC instituti

Pedagogika va psixologiya fakulteti 4-bosqich talabasi.

Shamsiddinova Elmira

Ilmiy rahbar.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19440810>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada shaxs shakllanishi jarayonida o‘z-o‘zini baholashning fundamental o‘rni, uning kognitiv va affektiv tarkibiy qismlari hamda ijtimoiy adaptatsiyadagi ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda o‘z-o‘zini baholashning ontogenetik rivojlanish bosqichlari, oilaviy muhitning ta‘siri va «Men-konsepsiyasi» bilan o‘zaro aloqadorligi nazariy jihatdan asoslab berilgan. Shuningdek, adekvat va inadekvat baholashning shaxs xulq-atvoriga ta‘siri qiyosiy o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: O‘z-o‘zini baholash, Men-konsepsiyasi, refleksivlik, adekvatlik, ontogenez, ijtimoiy ustanovka, kognitiv dissonans, loqing-glass self.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya fanining dolzarb muammolaridan biri shaxsning o‘z-o‘zini anglash va baholash mexanizmlarini o‘rganishdir. O‘z-o‘zini baholash (self-esteem) — bu shaxsning o‘z imkoniyatlari, sifatleri va jamiyatdagi o‘rni haqidagi tizimlashgan subyektiv qarashlari yig‘indisidir. U shaxsning faollik darajasini, muloqot xarakterini va ruhiy barqarorligini belgilovchi markaziy regulyator hisoblanadi.

Psixologik nuqtai nazardan, o‘z-o‘zini baholash shunchaki insonning o‘ziga bergan bahosi emas, balki murakkab ijtimoiy-psixologik fenomen bo‘lib, u shaxsning butun hayotiy strategiyasini shakllantiradi. Mazkur maqolaning maqsadi o‘z-o‘zini baholashning shaxs taraqqiyotidagi psixologik qonuniyatlarini ochib berishdan iborat.

O‘z-o‘zini baholash tushunchasi psixologiya faniga kirib kelganidan buyon turli maktablar tomonidan turlicha talqin etilgan. Klassik psixologiyada Uilyam Jems o‘z-o‘zini baholashni insonning muvaffaqiyatlari va uning da‘volari (pretensions) o‘rtasidagi nisbat sifatida tavsiflagan. Uning mashhur formulasi:

$$\text{O‘z-o‘zini baholash} = \text{Muvaffaqiyat} / \text{Da‘volar}$$

Ushbu formula shuni ko‘rsatadiki, inson o‘zining real yutuqlarini oshirishi yoki o‘ziga nisbatan talablarini pasaytirishi orqali ichki muvozanatga erishishi mumkin.

Gumanistik psixologiya vakillari (K. Rojers, A. Maslou) o‘z-o‘zini baholashni shaxsning o‘zini-o‘zi aktuallashtirishi uchun asosiy turtki deb hisoblaydilar.

O‘z-o‘zini baholash yaxlit tizim sifatida quyidagi uchta asosiy komponentni o‘z ichiga oladi:

Kognitiv komponent: Bu insonning o‘zi haqidagi bilimlari majmuasidir. Bunga intellektual salohiyat, jismoniy holat, ijtimoiy maqom va axloqiy sifatlar haqidagi tasavvurlar kiradi.

Affektiv (emotsional) komponent: Inson o‘zidagi kognitiv sifatlarni qanday his qilishi.

Bu o‘zini hurmat qilish, o‘zidan g‘ururlanish yoki o‘zini kamsitish kabi hislar orqali namoyon bo‘ladi.

Konativ (xulq-atvor) komponenti: Insonning o'ziga bergan bahosidan kelib chiqib harakat qilishi. Masalan, o'ziga past baho beruvchi shaxs muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib, tashabbus ko'rsatishdan qochadi. Rojersning fikricha, «Real-Men» (insonning hozirgi holati) va «Ideal-Men» (inson intilayotgan obraz) o'rtasidagi masofa adekvat bo'lgandagina shaxs sog'lom rivojlanadi. Agar bu masofa juda katta bo'lsa, shaxsda nevroitik holatlar va o'zidan norozilik kuchayadi.

O'z-o'zini baholashning shakllanishi uzoq davom etadigan jarayon bo'lib, u asosan sotsializatsiya jarayonida amalga oshadi.

Oila muhitining determinant roli. Bolalikda o'z-o'zini baholash «Ko'zgdagi Men» (Looking-glass self) prinsipi asosida shakllanadi. Charlz Kuli ta'kidlaganidek, bola atrofdagilarning unga bo'lgan munosabati orqali o'zini taniydi. Ota-onaning doimiy tanqidi yoki haddan tashqari erkalatishi bolada inadkvat baholashning poydevorini qo'yadi.

O'smirlik davridagi o'zgarishlar. O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash eng beqaror holatga keladi. Bu davrda tengqurlar guruhi va ularning fikri ota-onaning fikridan ustunroq ahamiyat kasb eta boshlaydi. O'spirinning o'z tashqi ko'rinishi va ijtimoiy mavqeiga bergan bahosi uning emotsional fonini belgilaydi. Bu davrda refleksiyaning (o'zini tahlil qilishning) kuchayishi shaxsning ichki dunyosini murakkablashtiradi.

O'z-o'zini baholash shaxs hayotida bir qancha fundamental funksiyalarni bajaradi:

Regulyativ funksiya: Faoliyatning maqsad va vazifalarini, qiyinchilik darajasini tanlashda ishtirok etadi.

Himoya funksiyasi: Shaxsning mustaqilligini ta'minlaydi va tashqi salbiy ta'sirlarga (tanqid, kamsitish) nisbatan psixologik barqarorlikni shakllantiradi.

Rivojlantiruvchi funksiya: Insonni o'z ustida ishlashga, kamchiliklarini tuzatishga va yangi marralarni zabt etishga undaydi.

Shaxs rivojlanishida o'z-o'zini baholashning adekvatligi markaziy masala hisoblanadi.

Adekvat baholash: Inson o'z imkoniyatlarini real baholaydi, yutuqlarini e'tirof etadi va kamchiliklarini to'g'ri qabul qiladi. Bunday shaxslar ijtimoiy muloqotda konstruktiv va moslashuvchan bo'ladi.

Inadekvat yuqori baholash: Bunday shaxslar o'z xatolarini tan olmaydilar, atrofdagilarga nisbatan takabbur bo'ladilar. Bu holat ko'pincha shaxslararo nizolarga va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

Inadekvat past baholash: Shaxsda «omadsizlik kompleksi»ni shakllantiradi. Inson o'z salohiyatidan ancha past darajadagi ishlarga rozi bo'ladi, doimiy xavotir va tushkunlikda yashaydi

Zamonaviy psixologiya fanida shaxsning o'zini anglash va o'zini baholash jarayoni alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Globallashuv jarayonlari, axborot oqimining ortishi hamda ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi natijasida insonning o'ziga bo'lgan munosabati yanada murakkablashib bormoqda. Ayniqsa, yoshlar o'rtasida o'z-o'zini baholash darajasining beqarorligi, o'ziga nisbatan ishonchsizlik yoki aksincha, haddan tashqari yuqori baholash holatlari ko'proq kuzatilmoqda. Shu nuqtai nazardan, o'z-o'zini baholashning shaxs rivojlanishidagi psixologik o'rnini o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Psixologiyada o'z-o'zini baholash shaxsning o'ziga nisbatan shakllangan baholovchi munosabati sifatida talqin etiladi. U insonning o'z qobiliyatlari, imkoniyatlari, shaxsiy sifatleri va xulq-atvoriga bergan bahosini anglatadi.

O'z-o'zini baholash shaxsning "Men" konsepsiyasining muhim tarkibiy qismi bo'lib, insonning o'zini qanday qabul qilishi uning hayotga bo'lgan munosabatini belgilaydi. Mashhur psixolog William James o'z-o'zini baholashni muvaffaqiyatlar va da'volar darajasi o'rtasidagi nisbat orqali tushuntirgan. Uning fikricha, inson o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishgan sari, o'z-o'zini baholash darajasi ham oshib boradi.

Shuningdek, Carl Rogers o'z-o'zini baholashni shaxsning o'zini qabul qilishi va anglash darajasi bilan bog'lab, uni psixologik sog'lomlikning muhim ko'rsatkichi sifatida talqin etgan.

Uning nazariyasiga ko'ra, inson o'zini qanday qabul qilsa, uning shaxsiy rivojlanishi ham aynan shu asosda shakllanadi.

O'z-o'zini baholash inson hayotining ilk bosqichlaridan boshlab shakllanadi. Bu jarayonga ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, oilaviy muhit, ota-ona munosabati, tarbiya uslublari, tengdoshlar bilan muloqot, ta'lim tizimi va jamiyatdagi ijtimoiy baholar shaxsning o'z-o'zini baholash darajasini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, bolalik davrida berilgan baholar va munosabatlar insonning kelajakdagi o'ziga bo'lgan ishonchiga bevosita ta'sir qiladi.

Psixologiyada o'z-o'zini baholashning bir necha turlari ajratiladi. Yuqori o'z-o'zini baholashga ega shaxs o'z imkoniyatlariga ishonadi, faol va tashabbuskor bo'ladi. Past o'z-o'zini baholash esa insonda ishonchsizlik, qo'rquv, xavotir va ijtimoiy passivlikni yuzaga keltiradi. Eng maqbul holat adekvat o'z-o'zini baholash bo'lib, bunda shaxs o'z kuchli va zaif tomonlarini real baholay oladi. Aynan shu turdagi baholash shaxsning barkamol rivojlanishiga xizmat qiladi.

O'z-o'zini baholash shaxs rivojlanishiga turli jihatlar orqali ta'sir ko'rsatadi. Avvalo, u insonning motivatsiyasini belgilaydi. O'zini yuqori baholaydigan inson yangi maqsadlar qo'yadi va ularga erishishga intiladi. Shuningdek, u ijtimoiy munosabatlarda faol bo'ladi, boshqalar bilan samarali muloqot o'rnatadi va jamiyatda o'z o'rnini topishga harakat qiladi.

Bundan tashqari, o'z-o'zini baholash insonning emotsional holatiga ham ta'sir ko'rsatadi. O'zini ijobiy baholaydigan inson stress va qiyinchiliklarga nisbatan chidamliroq bo'ladi, muammolarni hal qilishda faol yondashadi.

O'z-o'zini baholash shaxs rivojlanishining asosi va uning ijtimoiy muvaffaqiyatini belgilovchi bosh omildir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, adekvat o'z-o'zini baholashga ega insonlar stressga chidamli, tashabbuskor va emotsional barqaror bo'ladi.

Shaxsning kamoloti — bu nafaqat bilimlarni egallash, balki o'z qadr-qimmatini anglash va o'z imkoniyatlarini jamiyat manfaati yo'lida to'g'ri yo'naltira olish demakdir. Kelajakda ushbu mavzu bo'yicha tadqiqotlarni o'z-o'zini baholashni korreksiya qilishning kognitiv-bixevioral usullari yo'nalishida davom ettirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR:

1. James, W. *The Principles of Psychology*. New York: Henry Holt and Company. – 310-315-betlar. (O'z-o'zini baholash formulasining nazariy asosi). 1890.
2. Rosenberg, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press. – 15-32-betlar. (O'z-o'zini baholash shkalasi va uning empirik tahlili). 1965.
3. Rogers, C. R. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. – 183-196-betlar. (Real-Men va Ideal-Men tushunchalari muvozanati). 1961.
4. Berns, R. *Razvitiye Ya-konsepsii i vospitaniye*. Moskva: Progress. – 85-112-betlar. (Bolalik va maktab davrida o'z-o'zini baholashning shakllanishi). 1986.

5. G'oziyev, E. G'. *Umumiy psixologiya*. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. – 145-152-betlar. (Shaxs psixologiyasi va o'z-o'zini anglash mexanizmlari). 2010.
6. Bandura, A. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman. – 71-85-betlar. (O'z-o'zini samaradorlik va motivatsiya nazariyasi). 1997.
7. Karimova, V. M. *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent: Fan va texnologiyalar. – 88-95-betlar. (Muloqot jarayonida o'z-o'zini baholashning regulativ roli). 2012.
8. Horney, K. *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization*. New York: Norton & Company. – 22-40-betlar. (Ichki konfliktlar va nevroitik o'z-o'zini baholash). 1950.
9. Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row. – 35-58-betlar. (Ehtiyojlar iyerarxiyasi va o'zini-o'zi hurmat qilish ehtiyoji). 1970.
10. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton. – 128-135-betlar. (Identifikatsiya inqirozi va o'smirlikdagi o'zlikni anglash). 1968.
11. Coopersmith, S. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman. – 45-62-betlar. (O'z-o'zini baholashning oilaviy determinantlari). 1967.
12. Dweck, C. S. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. – 110-125-betlar. (O'sishga yo'naltirilgan tafakkur va baholash). 2006.