

PSIXOLOGIYADA O‘ZINI ANGLASH,BAHOLASH HAMDA O‘ZIGA NISBATAN ISHONCHNI SHAKLLANTIRISHNING MUHIM SIFATLARI

Yunosova Nazira Muxidinovna

Farg‘ona viloyati Quva tumani 45- umumiy o‘rta talim maktabining amaliyotchi psixologi

Sharofutdinova Gulsanam Soliyevna

Farg‘ona viloyati Quva tumani 41-umumiy o‘rta ta‘lim maktabining amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada shaxsning o‘zini anglash jarayoni va o‘ziga nisbatan ishonchni shakllantirishning psixologik asoslari yoritiladi. Shuningdek, bu sifatlarning inson hayotidagi o‘rni, ta‘lim jarayonida rivojlantirish usullari va ijtimoiy moslashuvdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘zini anglash, o‘ziga ishonch, shaxs, psixologiya, motivatsiya, o‘z-o‘zini baholash, rivojlanish.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматриваются психологические основы процесса самопознания личности и формирования уверенности в себе. Также анализируется роль этих качеств в жизни человека, методы их развития в образовательном процессе и значение в социальной адаптации.

Ключевые слова: самопознание, уверенность в себе, личность, психология, мотивация, самооценка, развитие.

ANNOTATION

This article examines the psychological foundations of the process of self-awareness and the development of self-confidence. It also analyzes the role of these qualities in human life, methods of their development in the educational process, and their importance in social adaptation.

Keywords: self-awareness, self-confidence, personality, psychology, motivation, self-esteem, development.

KIRISH

O‘zini anglash — bu shaxsning o‘z xususiyatlari, qobiliyatlari, his-tuyg‘ulari va xulq-atvorini tushunish jarayonidir. Inson o‘zini anglagan sari o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashni o‘rganadi va hayotda ongli qarorlar qabul qiladi. Bu jarayon shaxs rivojlanishining muhim bosqichi hisoblanadi.

O'ziga nisbatan ishonch esa insonning o'z kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ijobiy munosabatidir. O'ziga ishongan shaxs qiyinchiliklardan qo'rqmaydi, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qiladi va muvaffaqiyatsizliklardan to'g'ri xulosa chiqaradi.

O'zini anglash va o'ziga ishonch bir-biri bilan uzviy bog'liqdir. O'zini yaxshi anglagan inson o'z qobiliyatini to'g'ri baholaydi va bu unga ishonch hosil qilishga yordam beradi. Aksincha, o'zini noto'g'ri baholash ishonchsizlikka olib kelishi mumkin.

Ta'lim jarayonida bu sifatlarni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. O'qituvchi tomonidan ijobiy baholash, rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash o'quvchining o'ziga ishonchini oshiradi. Shuningdek, kichik muvaffaqiyatlarni e'tirof etish ham muhim rol o'ynaydi.

Oila muhiti ham bu jarayonda katta ta'sir ko'rsatadi. Ota-onaning mehribonligi, qo'llab-quvvatlashi va bolaga ishonch bildirishi uning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Psixologik mashg'ulotlar, treninglar va guruhiiy faoliyatlar orqali o'quvchilarda o'zini anglash va o'ziga ishonchni rivojlantirish mumkin. Bu esa ularning ijtimoiy hayotda faol va muvaffaqiyatli bo'lishiga yordam beradi.

Shaxsning o'ziga-o'zi qanday munosabatda bo'lishi unga atrofdagilarning qanday munosabatda bo'lishiga bog'liqdir. O'zini-o'zi baholash shaxsning hal qiluvchi xususiyati, uning o'zagidir. O'zini-o'zi baholash jamoadagi faoliyati, mavqeini, uning boshqa a'zolariga o'zining munosabatini baholashni o'z ichiga oladi. Shaxsning faolligi, uning jamoa faoliyatida ishtiroki uning o'zini-o'zi tarbiyalashga intilishi, o'zini-o'zi baholash darajasiga bog'liqdir. O'zi haqida keraksiz xech nimaga yaramaydigan sub'ekt deb o'ylaydigan odam taqdirini yaxshilash uchun istar-istamas kuch-g'ayrat sarflaydi.

Aksincha, o'zlarini yuqori baholaydigan odamlar ko'pincha juda qattiq ishlashga moyildirlar. Ular yahshi ishlamaslikni o'zlariga munosib emas deb hisoblaydilar. Munozara tashqi ko'rinishga, so'zlarga va xatti-harakatlarga bog'liq. Bundan tashqari, biz o'zimiz haqimizda fikrga egamiz, shunga ko'ra biz jamiyatda harakat qilamiz. Insonning o'zini anglash darajasi, uning ijobiy va salbiy xislatlari, shaxsiyatini baholash, o'zini o'zi anglashning bir qismidir. O'z-o'zini anglash o'zini o'zi sevish darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Inson o'zini qanchalik yaxshi ko'rsa, shunchalik adekvat va o'zini o'zi hurmat qiladi. Insonning o'zini o'zi qadrlashi juda muhim ko'rsatkich bo'lib, insonning hayoti qanday bo'lishiga ta'sir qiladi. O'z kuchiga ishonish, o'z kuchiga ishonish muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Aksincha, xo'rlash, aybdorlik va uyat hissi, asossiz uyatchanlik ichki ehtiyojlarning namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiladi va ularni amalga oshiradi. Asosiy o'zini o'zi anglash bolalikning o'zida shakllanadi, ammo bu vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan kategoriya bo'lib, uni tuzatish kerak.

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 aniqlaydi. Bunday odam o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir. Kamchiliklar bartaraf etilib, kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi. O'ziga bo'lgan ishonchning etarli 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, keyin ko'proq ishonchni namoyon qiladi, keyin zaif va taniqli bo'ladi. Agar biz o'zimizga ba'zi xususiyatlar nuqtai nazaridan qarasa 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.

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 takib qilishi mumkin.

O'z-o'zini hurmat qilish darajasi insonning o'ziga bo'lgan sevgisiga va boshqa odamlar bilan taqqoslashga bog'liq. O'zini past baholagan odam o'zini hayotda kerarsizdek his qiladi, uning hayoti qanday rivojlanayotganidan qoniqmaydi. Tashqi ko'rinishlarda bu quyidagicha ifodalanadi:

- tez-tez o'zini tanqid qilish;
- doimiy ayb
- boshqa odamlarni rozi qilish istagi;

Bundan tashqari, odam yaxshi ob'ektiv ma'lumotlarga ega, potentsial bor, lekin xato qilishdan qo'rqqanligi sababli ular ko'pincha amalga oshirilmaydi. Bu jarayon muvaffaqiyatli munosabatlar o'rnatish va natijalarga erishishga imkon bermaydigan o'zini o'zi baholashning eng istalmagan darajasi hisoblanadi. O'ziga past baho beradigan odamda quyidagi ko'rinishlar o'z ifodasini topadi:

- oddiy narsa uchun ham odamlardan uzr so'rash;
- nevrotik ayb;
- ularning so'zlari va ishlarining doimiy asossiz ravishda qo'llanilishi;
- o'ziga bo'lgan to'liq ishonchsizlik tufayli tashabbuskorlikning yetishmasligi.

O'zini past baholagan holda, har doim "yolg'on majmuasi" ya'ni yolg'on gapirishga moyilligi mavjud bo'ladi. Agar biror kishi muvaffaqiyatga erishsa, yaxshi ish qilgan bo'lsa, u buni baxtsiz hodisa, deb aytadi va buning u uchun ahamiyati yo'q. Uning nutqi quyidagi iboralar bilan to'ldirilgan: "Bilmayman", "men qila olmayman, muvaffaqiyatga erisha olmayman". Aytgancha, bunaqa odamda perfektsionizm past va past darajadagi o'zini o'zi qadrsizlantirishga moyildir. Bunga misol qilib, ko'pchilik orzu qiladigan ideal tashqi ko'rinishga ega bo'lgan qizlar o'zlarini parhezlar bilan qiynoqqa solib, plastik jarrohlarni pichog'i ostiga tushib, jiddiy patologiyalarga duchor bo'lganliklari misollarni hamma biladi. Biror kishining normal o'zini o'zi qadrlashi inson uchun katta yutuqdir! Odamlar o'zining yaxshi va yomon tomonlarini yaxshi bilishadi, ularning fazilatlarini va gunohlarini hisobga olishadi. O'zini baholaydigan odam osongina, xotirjam va uyg'un hayot kechiradi, ko'plab do'stlari bor, muvaffaqiyatli shaxs, shaxsiy hayot uchun barcha imkoniyatlarga ega. Ruhiy va psixosomatik kasalliklarning ehtimolligi past. O'zini aybdor his qilishga moyil bo'lmaydi, u xatolarni tushunadi, tuzatadi va davom etadi.

Demak, o'zini-o'zi baholashni shaxs kamolotining aniq ko'rsatkichlari bilan qiyoslash mumkin. Lekin shaxsning guruh tomonidan baholanishi bilan o'quvchining real fazilatlarining mos kelishi darajasini pedagog har doim ham taxlil etilmaydi. Bolaning o'zini-o'zi baholashini shakllantirish juda nozik jarayon bo'lib, uni jamoa fikrini esa shaxsning uning fazilatlariga muvofiq ravishda xayrixoxlik bilan baholashga qaratilgan bo'lishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'zini anglash va o'ziga nisbatan ishonch shaxsning muhim psixologik sifatlari bo'lib, ularni to'g'ri shakllantirish insonning kelajakdagi muvaffaqiyatida muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Jurakulova D.Z. Psixologicheskoe osobennosti jdnosti u detey // Vestnik integrativnoy psixologii. – Yaroslavl. 2018. -№19. S-153-156. (19.00.00. №2).

2. Jurakulova D.Z Psixological health of children as a faktor of successful edication. British Journal of Global Ecology and Sustainable Development. 148-151. 2022.
3. Rahmonova N.A. EMOTIONAL STSTES OF THE PERSON Conferencea, 190-192.
4. Abdivalievna, A. N. (2022). Psychological Characteristics Of Doctor And Patient Communication. Eurasian Scientific Herald, 8, 106-109.
5. Ziyo.net

