



## O'z-o'zini baholashning shakllanish bosqichlari.

**N.Sh.Abdullayeva**

**QDPI Amaliy psixologiya kafedrası o'qituvchisi**

**Annotasiya:** Bu maqolada shaxsning o'z-o'zini anglashni shakllantirish ontogenezda o'z-o'zini baholashning rivojlanishi ko'rib chiqilgan. U yangi tug'ilgan chaqaloqlar va go'daklarning o'ziga xos aniq "chegaralari" yo'qligini, ular dunyoning qolgan qismidan alohida qism ekanligini tushunmasligini ko'rsatadi.

**Аннотация :** В данной статье рассматривается развитие самооценки в онтогенезе формирования самосознания личности. Что показывает, что новорожденные и младенцы не имеют своих четких «границ», что они не понимают, что являются отдельной частью от остального мира.

**Abstract:** This article examines the development of self-esteem in the ontogenesis of the formation of a person's self-awareness. Which shows that newborns and infants do not have their own clear "boundaries", that they do not understand that they are a separate part from the rest of the world.

**Kalit so'zlar:** Antogenez, o'z - o'zini anglash, o'z-o'zini baholash, men - konsepsiyasi

**Ключевые слова:** Онтогенез, концепция-Я, самооценка.

**Key words:** Ontogenesis, self-concept, self-esteem, self-esteem

Shaxsning o'z-o'zini anglashni shakllantirish ayrim psixolog olimlar asarlarida shulardan G. Kraig ontogenezda o'z-o'zini baholashning rivojlanishini ko'rib chiqadi. U yangi tug'ilgan chaqaloqlar va go'daklarning o'ziga xos aniq "chegaralari" yo'qligini, ular dunyoning qolgan qismidan alohida qism ekanligini tushunmasligini ko'rsatadi.

Chaqaloqdagi insoniylik xususiyatlarini shakllanishida barcha o'zgarishlarning sababi atrofda barcha harakatlar yig'ndisi sifatida deb biladi. Go'daklik davrida bolaning ongi va xatti-harakatlari dunyoni boshqarishiga ishonadi. Bir yoshli bola boshqa odamlar va narsalardan ajralib turishini anglay boshlaydi, u boshqa odamlarning xatti-harakatlari uning irodasiga bog'liq emasligini anglay boshlaydi. Shunga qaramay, bola shaxsida boshqa yaqinlarining idroki u bilan bir xil ekanligiga ishonadi. 2-3 yoshida bolalar o'zlarini boshqalar bilan taqqoslashni boshlaydilar, buning natijasida ular asta-sekin ma'lum bir o'z-o'zini anglay boshlaydilar. Taqqoslashda bola, qoida tariqasida, muhitdagi maqbul bo'lgan ijtimoiy me'yorlarga e'tibor qaratadi. Ota-onalar yoki kattalarning "qanday yaxshi bola, u qo'llarini

yuvmoqda" degan so'zlarini eshitish unga odatiy holdir. Bola o'zini boshqalar bilan taqqoslab, o'zini qaysi toifaga kiritish kerakligi haqida xulosa qiladi. Bolada ijobiy o'z - o'zini anglash, kattalarning "chegaralarni" belgilab, uning mustaqilligini rag'batlantirganda rivojlanadi. Aks holda, bolada uyat hissi va o'z qobiliyatlariga shubha paydo bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, bolada mag'rurlik, uyat hissi, g'ururni anglash darajasi shakllanadi. 4-5 yoshga kelib, ko'plab bolalar o'zlarini, shaxsiy fazilatlaridagi yutuqlarni va muvaffaqiyatsizliklarini to'g'ri baholashlari mumkin. Bundan tashqari, agar ilgari bu asosan o'yin bilan bog'liq bo'lsa, endi u muloqotga, mehnatga va o'qish faoliyatiga o'tkaziladi. Ushbu yoshda turli xil faoliyat turlarini rivojlantirish mumkin. Psixolog olimlar biron bir faoliyat turida bolaning o'z - o'zini baholashi yetarli bo'lmasa, odatda ushbu faoliyat turida o'zini takomillashtirish kechiktiriladi.

Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda: "men haqimda kattalar nima deyishadi" deb fikrlaydilar. Bu davrda o'z-o'zini anglashning har xil turlari mavjud: haddan tashqari yuqori, o'rta va past baholangan. O'sib ulg'ayganida, bola kattalarning baholarini tanqid qilib, ideal tengdoshlarining baholari, o'zi haqidagi g'oyalari uchun muhim bo'lib qoladi. Tengdoshlari tomonidan salbiy berilgan baholar bolalarda o'zini past baholashni rivojlantiradi yoki aksincha bo'lishi ham mumkin.

O'smirning o'z - o'zini anglash ko'pincha beqaror va farqlanmaydi. Turli yosh davrlarida o'spirinlar o'zini boshqacha baholaydilar. Shunday qilib, o'spirinlik uchun (bu ayniqsa 12 yoshli bolalarda yaqqol namoyon bo'ladi), o'ziga nisbatan salbiy

baholar xarakterlidir. (ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, bu yoshdagi bolalarning uchdan bir qismi o'zini shunday baholaydi). Ammo 13 yoshga kelib, o'z-o'zini idrok etishda ijobiy dinamika mavjud bo'lib, o'smirlik davrida odam turli vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini yanada tabaqalashtirilgan baholashda, o'z - o'zini baholashning batafsil tizimi paydo bo'ladi va asosan "men-rasm" shakllanadi. Bu o'z-o'zini tasavvur qilishning nisbatan barqaror tizimi bo'lib, shaxsda bir-birini almashtiradigan bir nechta "men"ni tasvirlari mavjud.<sup>1</sup>

Shaxsni shakllantirishning turli bosqichlarida o'z-o'zini baholashning bir nechta manbalarini ajratish mumkin:

- a) boshqa odamlarni baholash;
- b) boshqalarning muhim xususiyatlarini;
- c) boshqalar bilan o'zini haqiqiy taqqoslash;
- d) haqiqiy va ideal o'zini taqqoslash.

R. Berns ham bu borada shunday deydi: "agar bola uchun ijtimoiy oyna sifatida harakat qiladigan ota-onalar unga nisbatan mehrni, sevgini, hurmatni va ishonchni namoyon qilsalar, bola o'zini bu his-tuyg'ularga loyiq odam sifatida ko'rishga odatlanib qoladi".<sup>2</sup>

Virjiniya N. Kvinn bu masala bo'yicha shunday deydi: "o'zini past baholaydigan bolalar o'zlariga ishonmaydigan bo'lib, ulardagi qadr-qimmat ham bu borada kam rivojlanadi. Ular boshqa bolalar bilan muloqot qilishda ko'proq qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa o'z navbatida ularni qabul qilishni istamaydilar. Natijada, salbiy

"men" tushunchalariga ega bo'lgan bolalar ko'pincha xatti - harakatlarida muammolarga duch kelishadi, bu esa tengdoshlar, o'qituvchilar, boshqa guruh rahbarlarini yomon ko'rishadi. Bu bolalarning o'z qadr-qimmatini yanada "pasytiradi". Birinchi sinfda paydo bo'lgan "men" tushunchasi bilan bog'liq muammolardagi holatlar, bolaning keyingi hayotiga ta'sir qildi. "Shunday qilib, birdamlik va yakdillik bilan ajralib turadigan oilalardagi bolalarda yuqori o'z - o'zini yuqori baholash rivojlanadi. Bu paytda onaning eriga bo'lgan munosabati ijobiy bo'lsa, bolaning nazarida ota-onalar doimo muvaffaqiyatli birga bo'lishadi. Ular o'rnatgan xatti-harakatlarga osongina amal qiladilar, kundalik vazifalarni qat'iyat bilan muvaffaqiyatli hal qiladilar, chunki bu o'z qobiliyatlariga ishonchni hosil qiladi. Bunda bola va xavotirga kamroq moyil bo'lib, atrofdagi dunyoni va o'zini xayrixoh va realistik tarzda qabul qiladi."O'zini yuqori baholaydigan o'g'il bolalarda talab darajasi ham yuqori bo'ladi. O'z-o'zini yuqori baholaydigan bolalar, yuqori maqsadlarni qo'yadilar va ularda muvaffaqiyatga erishish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi. Aksincha, o'zini past baholaydigan bolalar uchun juda kamtarona maqsadlar va ularga erishish imkoniyati to'g'risida noaniqlik xarakterlidir.

"O'z - o'zini yuqori baholash, - deydi R. Berns, - ijtimoiy aloqa texnikasini yaxshi bilishini ta'minlaydi, shaxsga ko'p harakat qilmasdan o'z qadr-qimmatini ko'rsatishga imkon beradi. Bola oilada hamkorlik qilish qobiliyatini, sevgi, mehr, g'amxo'rlik va e'tibor bilan o'ralganligiga ishonch hosil qildi. Bularning barchasi uning ijtimoiy rivojlanishi uchun mustahkam poydevor yaratadi."

I. Yu. Kulagina, V. N. Kolyutskiy ta'kidlashicha, o'z-o'zini hurmat qilish darajasi yuqori, yoki past bo'lgan bolalarda uning darajasini o'zgartirish juda qiyin.

Kupersmitning ta'kidlashicha, ijobiy o'z- o'zini baholashni shakllantirish uchun uchta shart kerak:

1. Ota-onalar tomonidan o'z farzandining to'liq ichki qabul qilinishi,
2. Aniq va izchil talablar,
3. Belgilangan cheklovlar doirasida bolaning individualligini hurmat qilish.

Chak T. Folken uning so'zlariga ko'ra, agar biror kishi o'zi yoqtirgan ish bilan shug'ullansa, vaqt o'tishi bilan u faxrlanish huquqiga ega bo'lgan tajriba va mahoratga ega bo'ladi. Bu normal o'z- o'zini anglashni tashkil etadigan shartlardan biridir. Har bir inson o'zi uchun ideal "men"tasvirini yaratadi. Bu ota-onalar, tengdoshlar, o'qituvchilar va kattalardan foydalanadigan odamlar oldida qimmatli fazilatlariga ega. Atrof-muhitga qarab o'zgarishi mumkin. Agar haqiqiy fazilatlar idealga mos kelsa yoki unga yaqinlashsa, odam o'zini yuqori baholaydi. "O'ziga nisbatan hushyor va ob'ektiv munosabat, normal o'z- o'zini anglashning asosini tashkil qiladi."<sup>3</sup>

O'z – o'zini baholashning shakllanishi haqidagi qarashlarning nazariy tahlilini sarhisob qilsak, o'z - o'zini anglash - o'z-o'zini anglashning tarkibiy qismi, aks ettiruvchi xususiyatga ega bo'lib, quyidagi elementlarni o'z ichiga oladi: "men haqiqiyman", "men idealman" tasviri, ushbu tasvirlarni taqqoslash natijasiga bo'lgan munosabatda yuzaga keladi. Demak, o'z-o'zini baholash - bu tartibga solish funksiyasini bajaradigan shaxsning haqiqiy va ideal "men"obrazlarini taqqoslash natijalariga munosabatidagi o'z-o'zini anglashning aks ettiruvchi tarkibiy qismidir.

**Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Kraig G. rivojlanish psixologiyasi. 9 - nashr Spb.: Piter, 2007 yil.214 219 s.
2. V.D. Balin Umumiy, eksperimental va amaliy psixologiya bo'yicha seminar: darslik, qo'llanma V. D. Balin, V. K. Gayda, V. K. Gerbachevskiy va boshqalar; umumiy tahrirda A. A. Krilov, S. A. Manichev. Spb.: Piter, 2000 yil. 278 279s.
3. Folken Chak T. Psixologiya oddiy.. M.: Grand, 2002 yil, 484-485-betlar