

## SHAXSNING O'Z-O'ZINI BAHOLASHI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Raximberdiyeva Mehriniso

Nukus Davlat Pedagogika Instituti Pedagogika-psixologiya va ijodiy ta'lim fakulteti  
3-B guruh talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21106990>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada shaxsning o'z-o'zini baholashi tushunchasi, uning psixologik xususiyatlari hamda inson hayotidagi ahamiyati yoritilgan. O'z-o'zini baholashning shakllanish omillari, uning turlari va shaxs rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, o'z-o'zini baholash darajasini aniqlash va uni rivojlantirishning amaliy jihatlari ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** Shaxs, o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonch, motivatsiya, psixologik rivojlanish, emotsiya, o'zini anglash, ijtimoiy muhit.

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются понятие самооценки личности, её психологические особенности и значение в жизни человека. Проанализированы факторы формирования самооценки, её виды и влияние на развитие личности. Также рассмотрены практические аспекты определения уровня самооценки и её развития.

**Ключевые слова:** Личность, самооценка, уверенность в себе, мотивация, психологическое развитие, эмоции, самопознание, социальная среда.

**Abstract.** This article discusses the concept of self-esteem, its psychological characteristics, and its importance in human life. The factors influencing the formation of self-esteem, its types, and its impact on personality development are analyzed. In addition, practical aspects of assessing and improving self-esteem are considered.

**Keywords:** Personality, self-esteem, self-confidence, motivation, psychological development, emotions, self-awareness, social environment.

Insonning o'zini qanday baholashi uning hayotdagi muvaffaqiyati, atrofdagilar bilan munosabati va ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, xarakter xususiyatlari va jamiyatdagi o'rniga nisbatan bildiradigan munosabatidir. U insonning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi, maqsad sari intilishiga turki beradi hamda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tishida muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Psixologiyada o'z-o'zini baholash shaxsning "Men" obrazi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Inson o'zini qanday tasavvur qilsa va o'z imkoniyatlarini qay darajada baholasa, uning xatti-harakati ham shunga mos ravishda shakllanadi. O'z-o'zini baholash bolalik davridan boshlab rivojlanadi va unga oila, maktab, do'stlar hamda ijtimoiy muhit katta ta'sir ko'rsatadi.

Bolalik davrida ota-onalarning bolaga bo'lgan munosabati uning o'ziga nisbatan fikrini shakllantiradi. Agar ota-onalar farzandining yutuqlarini qadrlasalar, uni qo'llab-quvvatlasalar va xatolarini tushuntirish orqali to'g'rilashga harakat qilsalar, bolada ijobiy o'z-o'zini baholash shakllanadi. Aksincha, doimiy tanqid qilish, boshqalar bilan solishtirish yoki e'tiborsizlik bolada o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi mumkin. O'z-o'zini baholashning bir necha turlari mavjud.

Ulardan biri adekvat o'z-o'zini baholash bo'lib, bunda inson o'z imkoniyatlarini real baholaydi. Bunday inson o'zining kuchli va zaif tomonlarini biladi, muvaffaqiyatlaridan quvonadi va xatolaridan to'g'ri xulosa chiqaradi. Adekvat o'z-o'zini baholash insonning ruhiy barqarorligi va ijtimoiy moslashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ikkinchi turi – yuqori o'z-o'zini baholashdir. Bunday insonlar o'z imkoniyatlarini haddan tashqari yuqori baholaydilar. Ba'zan ular boshqalarning fikrini inkor etishi yoki tanqidni qabul qila olmasligi mumkin. Juda yuqori o'z-o'zini baholash ayrim hollarda manmanlik va o'ziga ortiqcha ishonchni yuzaga keltiradi.

Past o'z-o'zini baholash esa insonning o'z imkoniyatlariga ishonmasligi, o'zini boshqalardan kam deb his qilishi bilan tavsiflanadi. Bunday insonlar yangi ish boshlashdan qo'rqadilar, muvaffaqiyatsizlikdan xavotirlanadilar va ko'pincha tashabbus ko'rsatishdan qochadilar. Natijada ularning ijtimoiy faolligi va hayotdan qoniqish darajasi pasayadi. Talabalik davrida o'z-o'zini baholash ayniqsa muhim hisoblanadi. Chunki bu davrda yoshlar o'z qobiliyatlarini sinab ko'radilar, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadilar va kelajak kasbini tanlaydilar. O'ziga ishonadigan talabalar o'qishda faolroq bo'ladilar, murakkab vazifalardan cho'chimaydilar va maqsad sari qat'iyat bilan harakat qiladilar. Aksincha, past o'z-o'zini baholaydigan talabalar ko'pincha o'z qobiliyatlariga shubha qiladilar, imtihonlardan ortiqcha xavotirlanadilar va muvaffaqiyatsizliklarni og'ir qabul qiladilar. Bu esa ularning ruhiy holati va o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'z-o'zini baholash shaxsning emotsional holati bilan ham chambarchas bog'liqdir. O'ziga ishonadigan inson odatda ijobiy kayfiyatda bo'ladi, boshqalar bilan erkin muloqot qiladi va muammolarni hal qilishga faol kirishadi. O'zini past baholaydigan inson esa ko'pincha xavotir, tushkunlik va o'zidan qoniqmaslik hissini boshdan kechiradi.

Psixologik amaliyotda o'z-o'zini baholash darajasini aniqlash uchun turli metodikalardan foydalaniladi. Shulardan biri eng mashhur metodikalardan hisoblangan **Dembo-Rubinshteyn metodikasidir**. Ushbu metodika yordamida insonning o'zini qanday baholashi va ideal “Men” obrazi o'rtasidagi farq aniqlanadi.

Metodikada ishtirokchiga bir nechta vertikal chiziqlar beriladi.

Har bir chiziq sog'liq, aql, xarakter, baxt va boshqa sifatlarni ifodalaydi. Ishtirokchi o'zining ayni paytdagi holatini va erishishni istagan darajasini belgilaydi. Natijalar asosida uning o'z-o'zini baholash darajasi tahlil qilinadi.

Masalan, oliy ta'lim muassasasida tahsil olayotgan bir talaba o'z bilimini past baholashi mumkin. Ammo psixolog bilan ishlash, muvaffaqiyatlarini tahlil qilish va o'z ustida ishlash natijasida uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortadi. Bu esa o'qishdagi natijalari yaxshilanishiga va ijtimoiy faolligining oshishiga olib keladi.

O'z-o'zini baholashni rivojlantirish uchun inson avvalo o'zining kuchli tomonlarini aniqlashi, muvaffaqiyatlarini qadrlashi va salbiy fikrlardan voz kechishi zarur. Shuningdek, real maqsadlarni qo'yish, yangi bilim va ko'nikmalarni egallash ham o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi.

Xulosa qilib aytganda, o'z-o'zini baholash shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biridir. U insonning ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari va hayotdagi muvaffaqiyatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Adekvat o'z-o'zini baholash insonning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi, uni yangi yutuqlarga undaydi va turli qiyinchiliklarni yengib o'tishga yordam beradi.

Shu sababli bolalikdan boshlab insonda sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantirish va uni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: TDPU, 2002.
3. Karimova V.M. *Psixologiya*. – Toshkent: Sharq, 2016.
4. Nemov R.S. *Psixologiya*. – Moskva: Vlados, 2018.
5. Rubinshteyn S.L. *Osnovi obshchey psixologii*. – Moskva, 2005.
6. Maklakov A.G. *Obshchaya psixologiya*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2017.
7. Dembo T. *Personality and Self-Evaluation*. – New York, 1960.
8. Rubinshteyn S.Ya. *Ekspperimentalnye metodiki izucheniya lichnosti*. – Moskva, 1970.