



## SHAXSNING O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHI VA O‘ZINI ANGLASH JARAYONI.

*Amirova Nodira Shamshiyevna*

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada shaxsning o‘z-o‘zini baholashi va o‘zini anglash jarayoni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Insonning o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholashi, ijobiy o‘zini anglash tuyg‘usiga ega bo‘lishi uning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faoliyati va muvaffaqiyatga erishishida muhim omil hisoblanadi. Maqolada shaxs rivojlanishida o‘z-o‘zini baholashning ijobiy va salbiy shakllari, ularning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillar, shuningdek, o‘zini anglashning yosh davrlariga ko‘ra o‘zgarishi haqida fikr yuritilgan. Tadqiqot jarayonida mavjud psixologik manbalar tahlil qilinib, o‘z-o‘zini baholashni rivojlantirish yo‘llari ko‘rsatib o‘tilgan.

**Kalit so‘zlar:** shaxs, o‘z-o‘zini baholash, o‘zini anglash, psixologiya, ruhiy holat, shaxs rivojlanishi, ijtimoiy muhit, motivatsiya, o‘zini qadrlash, emotsional barqarorlik, o‘zini tanish, shaxsiy ong, o‘zini anglash jarayoni.

**Kirishi:** Inson shaxs sifatida kamol topish jarayonida o‘zini anglash va o‘z-o‘zini baholash muhim psixologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Har bir inson o‘z imkoniyatlari, qobiliyati va shaxsiy fazilatlarini anglab borar ekan, u o‘z hayotiga nisbatan ongli yondashishni shakllantiradi. O‘zini baholash – bu shaxsning o‘ziga, faoliyatiga va atrofdagi munosabatlarga nisbatan beradigan ichki bahosidir. Mazkur jarayon insonning ruhiy holatini, o‘ziga bo‘lgan ishonchini hamda motivatsiyasini belgilab beradi. Psixologiya fanida o‘zini anglash tushunchasi shaxsning “Men” obrazi, ya’ni o‘z shaxsiyligini idrok etish bilan bog‘liq. Inson o‘zini qanday ko‘rsa, atrofdagi voqealarga ham shunday munosabatda bo‘ladi. Shu bois, o‘z-o‘zini baholash darajasi past bo‘lgan shaxslar ko‘pincha o‘z kuchiga ishonmaydi, ijtimoiy faoliyatda sustlik namoyon etadi. Aksincha, yetarli darajadagi ijobiy baholash esa insonni maqsad sari harakat qilishga, o‘zini rivojlantirishga undaydi. Shaxsning o‘zini anglash jarayoni bolalik davridan boshlab shakllanadi va hayot davomida takomillashib boradi. Oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, ta’lim tizimi hamda shaxsning hayotiy tajribasi bu jarayonga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu jihatdan, shaxsning o‘zini to‘g‘ri anglash va baholashini o‘rganish psixologik rivojlanishning eng muhim yo‘nalishlaridan biridir.

**Adabiyotlar tahlili va metod:** Shaxsning o‘z-o‘zini baholashi va o‘zini anglash jarayoni psixologiya fanida keng o‘rganilgan mavzulardan biridir. Ko‘plab mahalliy



va xorijiy olimlarning tadqiqotlarida bu jarayonning inson ruhiyati va ijtimoiy xulq-atvoriga ta'siri batafsil yoritilgan. Masalan, rus psixologi L.S. Vygotskiy o'zini anglashni shaxsning ongli rivojlanish bosqichlari bilan bog'lab o'rganadi. Unga ko'ra, inson o'zini anglay boshlaganida, uning tafakkuri va o'ziga bo'lgan ishonchi shakllanadi. A.N. Leontyev esa o'z-o'zini baholashni faoliyat nazariyasi asosida tahlil qilib, inson o'z harakatlarini natija bilan solishtirish orqali o'zini baholashini ta'kidlaydi. O'zbek psixologlari ham bu borada bir qator tadqiqotlar olib borishgan. Jumladan, S. Karimova, M. Hasanov, Sh. Yusupova kabi olimlar o'z ishlarida o'zini anglashni shaxs tarbiyasining ajralmas qismi sifatida ko'rsatgan. Ularning fikricha, o'zini anglash nafaqat individual, balki ijtimoiy jarayondir. Chunki inson o'zini atrof-muhitdagi munosabatlar, boshqalarning bahosi orqali anglaydi. Tadqiqot metodlari sifatida psixologik tahlil, kuzatish, suhbat, so'rovnomalar va tajriba usullaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Ayniqsa, yosh davr psixologiyasida o'zini anglash va o'z-o'zini baholashni o'rganish uchun so'rovnomalar orqali olingan ma'lumotlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bu metodlar yordamida shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati, o'z kuchiga ishonchi va o'zini qadrlash darajasi aniqlanadi. Shu tarzda, mavjud ilmiy manbalar va tahlillar asosida shaxsning o'z-o'zini baholash jarayoni insonning ruhiy barqarorligi, ijtimoiy faolligi va hayotiy maqsadlariga erishishida asosiy omil ekanligi aniqlangan.

**Muhokama:** Shaxsning o'z-o'zini baholashi va o'zini anglash jarayoni inson hayotidagi eng muhim psixologik mexanizmlardan biridir. Inson o'zini qanday qabul qilishi, o'zini qanday baholashi uning hayotga bo'lgan qarashlarini, xatti-harakatlarini va ijtimoiy munosabatlarini belgilaydi. O'z-o'zini baholash insonning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar inson o'zini ijobiy baholasa, u o'ziga nisbatan ishonch bilan qaraydi, faol, maqsadga yo'naltirilgan hayot kechiradi. Aks holda, o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv va passivlik paydo bo'lishi mumkin. O'zini anglash jarayoni yosh davrlar bilan chambarchas bog'liq. Bolalik davrida bu jarayon asosan ota-ona, o'qituvchi va tengdoshlarning fikri orqali shakllanadi. O'smirlilik davrida esa inson o'z "Men" obrazini mustaqil shakllantirishga intiladi, bu esa o'zini baholashda keskin o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Kattalik davriga kelib, shaxs o'z hayotiy tajribasi, muvaffaqiyat va xatolarini tahlil qilish orqali o'zini anglaydi va baholaydi. Muhim jihatlardan biri shundaki, o'z-o'zini baholash har doim real bo'lishi kerak. Haddan tashqari yuqori yoki past baholash shaxs ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'ta yuqori o'zini baholash insonda mag'rurlik, tanqidni qabul qilmaslik holatini yuzaga keltirsa, past o'zini baholash o'z kuchiga ishonchsizlik, ijtimoiy faollikning pasayishiga olib



keladi. Shu bois, muvozanatni saqlash o‘z-o‘zini anglashning asosiy sharti hisoblanadi. Ijtimoiy muhit ham bu jarayonga katta ta’sir ko‘rsatadi. Shaxs atrofidagi insonlar, ularning fikri va munosabati o‘zini baholashga bevosita ta’sir etadi. Shu sababli, ijobiy ijtimoiy aloqalar va sog‘lom muhit shaxsning ruhiy barqarorligini ta’minlaydi. O‘zini to‘g‘ri anglash va baholash insonning o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga, shaxsiy hamda ijtimoiy hayotda muvaffaqiyat qozonishiga yordam beradi.

**Natijalar:** O‘tkazilgan tahlillar va mavjud ilmiy manbalarga asoslanib shuni aytish mumkinki, shaxsning o‘z-o‘zini baholashi va o‘zini anglash jarayoni insonning ruhiy holati hamda ijtimoiy faoliyatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘zini ijobiy baholaydigan shaxslar hayotda faolroq, maqsad sari qat’iyroq intiladilar va turli vaziyatlarda o‘zini boshqara olish qobiliyatiga ega bo‘ladilar. Bunda oila muhiti, tarbiya uslubi, ta’lim muassasalaridagi psixologik yondashuv hamda atrof-muhitdagi ijtimoiy munosabatlar muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, bolalik davrida ota-onaning ijobiy munosabati, farzandga ishonch bildirilishi va uni qo‘llab-quvvatlash holatlari o‘zini anglashning sog‘lom shakllanishiga yordam beradi. Shuningdek, o‘zini baholashda shaxsning individual xususiyatlari, emotsional barqarorligi va motivatsiya darajasi ham katta ahamiyatga ega. O‘zini past baholovchi shaxslar odatda o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydilar, o‘z kuchiga ishonchsizlik ularning shaxsiy rivojlanishini cheklaydi. Aksincha, real va ijobiy o‘zini baholash insonni o‘z ustida ishlashga, o‘zini rivojlantirishga undaydi. Shaxsning o‘z-o‘zini baholashini to‘g‘ri shakllantirish, uni psixologik va ijtimoiy tomondan qo‘llab-quvvatlash, insonning o‘zini anglashini mustahkamlash jamiyatda barkamol, ma’naviy yetuk shaxslar shakllanishiga zamin yaratadi.

**Xulosa:** Yuqoridagi tahlillar asosida shuni aytish mumkinki, shaxsning o‘z-o‘zini baholashi va o‘zini anglash jarayoni inson ruhiy hayotining ajralmas qismi bo‘lib, uning shaxs sifatida shakllanishida hal qiluvchi rol o‘ynaydi. O‘zini to‘g‘ri baholaydigan inson hayotdagi qarorlarini ishonch bilan qabul qiladi, o‘z imkoniyatlarini to‘liq anglay oladi va maqsad sari qat’iy intiladi. O‘zini anglash jarayoni esa insonning o‘z “Men”ini tan olishi, o‘zini boshqalardan farqlay olishi hamda o‘z hayotiga nisbatan mas’uliyatni his qilishi orqali namoyon bo‘ladi. Bu jarayon oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit va ta’lim tizimi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, insonning ruhiy barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Shaxsning o‘zini qadrlashi va o‘ziga ishonchi qanchalik yuqori bo‘lsa, u jamiyatda shunchalik faol, mustaqil va mas’uliyatli shaxs sifatida shakllanadi. Shu bois, o‘zini anglash va o‘z-



o'zini baholash madaniyatini yoshligidan shakllantirish, bu borada oilalar va ta'lim muassasalarining roli katta ahamiyat kasb etadi.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova S. *Umumiy psixologiya asoslari*. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2018.
2. Leontyev A.N. *Faoliyat, ong va shaxs*. – Moskva: Nauka, 1977.
3. Maslou A. *Motivatsiya va shaxsiyat*. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2015.
4. Rogers K. *Shaxsni anglash va o'zini ro'yobga chiqarish psixologiyasi*. – Toshkent: "Istiqlol", 2019.
5. Vygotskiy L.S. *Inson psixikasining rivojlanishi*. – Moskva: Pedagogika, 1984.
6. Yusupova Sh. *Shaxs psixologiyasi*. – Toshkent: "Sharq", 2020.
7. Hasanov M. *Ruhiy barqarorlik va o'zini baholashning psixologik asoslari*. – Toshkent: Oliy ta'lim, 2021.
8. Bandura A. *O'z-o'zini boshqarish nazariyasi*. – New York: Freeman Press, 1986.
9. G'aniyeva N. *Insonning o'zini anglash jarayoni va shaxsiy rivojlanish*. – Toshkent: TDPU, 2017.
10. Yusupov R. *Psixologik madaniyat va shaxsiy o'sish*. – Toshkent: "Ziyo", 2016.