

## O'Z-O'ZINI BAHOLASHNING AYOLLAR PSIXOLOGIYASIDA TADQIQ ETILGANLIGI

**Tog'aymurotova Nigora Utkir qizi**

*O'zbekiston Milliy Universiteti*

*E-mail: [togaymurotovanigora@gmail.com](mailto:togaymurotovanigora@gmail.com)*

*O'ZMU Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)*

*II bosqich magistranti*

**Annotatsiya.** *O'z-o'zini baholash - bu nafaqat shaxsning o'zini o'zini balki shaxsni o'zining kuchli va zaif tomonlarini baholash, hamda o'z fazilatlarini va boshqa odamlar orasidagi o'rnini aniqlash o'z navbatida, shaxsning xatti-harakatlarini tartibga soluvchi eng muhim omillardan biri hisoblanadi. O'z-o'zini baholash shaxsi hayot tizimi baholanadigan asosiy mezonidir.*

**Annotation.** *Self-esteem is not only an assessment of a person himself, but also an assessment of a person's strengths and weaknesses, as well as determining one's own qualities and place among other people, which in turn regulates the behavior of a person. is one of the most important factors. Self-esteem is the main criterion by which a person's life system is evaluated.*

Ayollar psixologiyasida balki butun insoniyat psixologiyasida turli davrlar mavjud: tanazzul va tiklanish paytlari, qayg'u va quvonch, xotirjamlik va hayajon; faqat ba'zilarida bu kamroq, boshqalarda esa tez-tez va keskin namoyon bo'ladi. Ayollardabalki butun jamiyatda o'z o'zini baholash tushunchasi alohida ahamiyatga ega.

O'z-o'zini baholashning uchta asosiy funksiyasi adekvat o'z-o'zini baholashni zarur qilib qo'yadi:

- Himoya – o'z o'ziga to'g'ri baho berish baholash qilish insonning fikri va qilayotgan ishlariga nisbatan ishonchni oshirishga yordam beradi, bu insonning o'zi haqidagi fikrini barqarorligini ta'minlaydi bundan tashqari hissiy fonni barqarorligini, stressni insonga kamroq ta'sir qilishni ta'minlaydi;

- Normativ – insonning o'z shaxsiga nisbatan eng to'g'ri, zarur, ahamiyatli tanlovni o'z vaqtida qilishga yordam beradi;

- Rivojlanayotgan – shaxsni o'zini o'zi to'g'ri baholashi shaxsni shaxs sifatida to'g'ri rivojlanishiga kuchli turtki beradi.

Psixologlarning fikriga ko'ra, o'z-o'zini to'g'ri baholash bilan bog'liq muammolar ayol hayotining barcha yo'nalishlarga ta'sir qilishi mumkin:

- Professional kasbiy sohada muvaffaqiyat va turli muvaffaqiyatsizliklarning ta'siri;

- muloqot jarayonini tashkil etish do'stlar, hamkasblar va qarindoshlar bilan muloqot qilish;

- oilaviy hayot shakli (to'liq yoki noto'liq oila, notinch oila, noqobil farzandlar va boshqa ta'sirlar) natijasida

- jismoniy va ruhiy salomatlik.

Qizig'i shundaki, deyarli har bir ayol bu masalada muammolar bor yoki yo'qligini bilishadilar.

O'z-o'zini baholashning asosiy funksiyasi bu shaxs hayotini tartibga solish va himoya qilishdir. Tartibga solish funksiyasi asosida insonning shaxsiy tanlovi bilan bog'liq muammolar hal qilinadi, himoya funksiyasi esa shaxsning nisbatan mustaqilligi va barqarorligini ta'minlaydi. Ko'p narsa o'z-o'zini baholashga bog'liq: shaxsning boshqalar bilan munosabati, insonning tanqidiyligi, shuningdek, uning o'ziga nisbatan talabchanligi

kiradi. O'z-o'zini baholash inson faoliyatining samaradorligiga va uning shaxsiyatining yanada rivojlanishiga ta'sir qiladi[1]. Katta psixologik lug'atda ushbu tushunchaning ta'rifiga ko'ra, o'z-o'zini baholash - bu shaxsning o'zini, uning fazilatlarini, imkoniyatlarini va boshqa odamlar orasidagi o'rnini baholash. A.I. Lipkina fikriga ko'ra o'z-o'zini baholash - bu munosabat insonning qobiliyatlari, imkoniyatlari, fazilatlarini, shuningdek, tashqi ko'rinishiga bog'liq. Zamonaviy psixologiyada o'z-o'zini baholashning quyidagi darajalarini ajratish odatiy holdir:

- 1) adekvat;
- 2) ortiqcha baholangan;
- 3) kam baholangan.

Adekvat o'zini-o'zi baholash deganda insonning o'zini, uning qobiliyatlarini, fazilatlarini va harakatlarini real baholash tushuniladi. O'z-o'zini baholash sub'ektning o'zini baholashda yetarli darajada ortiqcha baholanishi deb tushuniladi. O'z-o'zini past baholash sub'ekt tomonidan o'zini baholashda yetarli darajada kamsitish deb hisoblanadi. Mahalliy va xorijiy ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatdi insonning o'zini o'zi qadrlashiga tengdoshlar va ota-onalarning hukmlari katta ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birga, ota-onaning inson hayotida, asosan, bolalik davrida, o'zini o'zi qadrlash endi shakllanayotganda, uning umumiy o'zini o'zi qadrlashiga ko'proq ta'sir qiladi, tengdoshlari esa uning qobiliyatlarini baholashga ta'sir qiladi. Shaxs haqidagi barcha fikrlarning yig'indisi bolada o'zi haqidagi bilimni shakllantiradi, o'ziga nisbatan qadr-qimmatli fikrlarni rivojlantirishni rag'batlantiradi. Insonning o'zini o'zi qadrlash darajasi uning intellektual faoliyati natijalariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu, ayniqsa, o'zini past baholaydigan odamlar uchun to'g'ri keladi. Bu o'z-o'zini baholashning pastligi intellektual faoliyatning sifat ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatadigan haddan tashqari emotsional kuchlanishga olib kelishi bilan izohlanadi. Nazariy tahlil bizni o'z-o'zini baholash insonning jamiyatdagi faoliyatining ahamiyati haqidagi g'oyasi ekanligini tushunishga olib keldi. O'z-o'zini baholashda o'z fazilatlarini, his-tuyg'ularini baholash tushuniladi. O'z-o'zini baholash, asosan, shaxsning ijtimoiy moslashuv darajasini, uning xulq-atvorini tartibga solishi va aniqlashi mumkin faoliyat hisoblanadi. Adekvat o'z-o'zini baholash o'ziga nisbatan tanqidiy munosabatda bo'lish, o'z imkoniyatlarini ob'ektiv baholash, o'z oldiga amalga oshirilishi mumkin bo'lgan maqsadlarni mustaqil ravishda qo'yish qobiliyati, ilgari surilgan taxminlarni sinchkovlik bilan tekshirish va asoslab bo'lmaydigan farazlar va versiyalardan voz kechishdan iborat. O'z-o'zini hurmat qilishning haqiqiy harakatining boshlanishi o'smirlik davriga, intellektual sohaning jadal rivojlanish davriga to'g'ri keladi. O'z-o'zini baholash muammosi bo'yicha tadqiqotlar natijalari L.I. Bojovich, L.S. Vygotskiy, A.I. Lipkina, V.S. Muxina, S.L. Rubinshteyn, Z. Freyd va boshqalar kabi mualliflarning asarlarida keltirilgan. Chet el psixologiyasi o'z-o'zini baholashni "men-kontseptsiya" ning bir qismi sifatida ko'rib chiqish bilan tavsiflanadi, bu "individning o'zi haqidagi barcha g'oyalari yig'indisi, ularni baholash bilan bog'liq" deb belgilanadi. Mahalliy psixologlar, o'z-o'zini baholashni ko'rib chiqayotganda, avvalo, inson faoliyatining ahamiyati deb belgilaydi.

A.N. Leontievning fikriga ko'ra, o'z-o'zini baholash shaxsning shaxsga aylanishini belgilovchi shartlardan biri hisoblaydi. Bu shaxs uchun motiv bo'lib xizmat qiladi, uni o'z kutishlari darajasiga, shuningdek, boshqalarning talablariga va o'z da'volari darajasiga javob berishga undaydi[2]. Shu bilan birga, inson idrok etadigan qadriyatlar o'z-o'zini baholashning asosini tashkil qiladi, bu esa, o'z navbatida, o'zini o'zi boshqarish va shaxsiy takomillashtirish mexanizmi sifatida uning o'ziga xosligini belgilaydi. Tadqiqotchilar ta'kidlashlaricha, o'z-o'zini baholash ikki shaklda ishlaydi - umumiy va xususiy (qisman, o'ziga xos, mahalliy).

Shaxsiy o'zini o'zi baholashning tabiati, xususiyatlari va yosh dinamikasi ko'proq o'rganiladi, bu sub'ektning o'ziga xos ko'rinishlari va fazilatlarini baholashini aks ettiradi. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kamroq o'rganilgan narsa o'zini o'zi qadrlashdir. Ko'pgina olimlar buni shaxsning o'zini o'zi qadrlashi bilan bog'lashadi. O'zini yuqori baholash shaxsning maksimal faolligini, uning faoliyati samaradorligini, ijodiy salohiyatni ro'yobga chiqarishni aks ettiradi. Umumiy o'z-o'zini baholashni tushunishga bunday yondashuv sub'ektning dunyoqarashida o'zidan norozilik, o'ziga nisbatan tanqidiy munosabat uchun joy qoldirmaydi. Boshqa tadqiqotchilar, masalan, A.I. Lipkin va I.I. Chesnokov, umumiy o'z-o'zini baholashni bir-biri bilan doimiy aloqada bo'lgan shaxsiy o'zini o'zi baholashning ierarxik tarzda qurilgan tizimi sifatida ko'rib chiqan. Shu bilan birga, umumiy o'z-o'zini baholash shaxsiy o'zini o'zi baholashning oddiy birikmasi emasligi ta'kidlaydi. Umumiy o'z-o'zini baholashning bunday tushunchasi uni shaxsiy o'zini o'zi baholashning ishlashi bilan tavsiflaydi: adekvatlik, tanqidiylik, refleksivlik, barqarorlik. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'z-o'zini anglash statik hodisa emas, balki yoshga, ijtimoiy kontekstga, hozirgi holatlarga va hokazolarga qarab o'zgaradi.

Buning asosida o'z-o'zini baholash mexanizmlaridan biri - vaqtinchalik taqqoslash ajratiladi. Vaqtinchalik taqqoslash mexanizmining mohiyati sub'ektning shaxsiy tajribasiga, uning hayot aylanishidagi "men" ga yo'naltirilishida, ya'ni. haqiqiy "men" ni o'tmishdagi yoki kelajakdagi "men" bilan solishtirish haqida.

O'tkazilgan tajribalarda shaxsni o'z hayotini ijobiy baholagan respondentlar ("qiziqarli hayot kechirgan odam"; "taqdiridan rozi bo'lgan odam") ko'pincha ko'proq bo'lgan. o'zining o'tmishidan va o'tgan hayotidan noroziligini bildirganlarga qaraganda yuqori o'zini o'zi qadrlash ("ko'p narsaga ega bo'lgan odam" hayotdagi qiyinchiliklar"; "Baxt yo'q edi, qiyin hayot bor edi"). Inson faoliyati hozirgi o'ziga (hozirgi Menga), balki mumkin bo'lgan uzoq kelajakka ham qaratilgan. Hozirgi vaqtda O'ziga bo'lgan shubhalar himoya sifatida ijobiy mumkin bo'lgan O'zini keltirib chiqarishi mumkin: "Endi mening do'stlarim yo'q, lekin bu har doim ham shunday bo'lmaydi"[3]. Tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ba'zi mumkin bo'lgan "men"lar mustahkam ildiz otgan bo'lishi mumkin. Ijobiy o'zini tutish qobiliyatiga ega bo'lgan odam doimo o'zi haqida ijobiy his-tuyg'ularga ega. Salbiy "mumkin bo'lgan" odamlarda o'zini past baholaydi. O'zini past baholaydigan odamlar katta yutuqlar, quvonch, omad va hokazolarni istisno qiladigan o'zlarining salbiy hayotiy senariylarini yaratishlari odatiy holdir (masalan, "Men muvaffaqiyatga erisha olmayman deb qo'rqaman", "meni hech kim sevmaydi" va hokazo). Ular o'zlari uchun "tuzoq" yaratadilar, undan chiqolmaydilar, chunki men ma'lum bir vaziyatda ularning xatti-harakatlari strategiyasini belgilab beradigan "Men" tushunchasi va motivatsiyasini bog'lashim mumkin. Salbiy mumkin bo'lgan "men"lar odamni samarasizlikka olib keladi va shu bilan o'z-o'zini past baholaydi, bu esa, o'z navbatida, past mumkin bo'lgan "menliklarni" shakllantiradi va hokazo.

Tadqiqotchilar shaxsning o'zini o'zi qadrlashiga ta'sir qiluvchi ikkita fakt guruhini aniqlaydilar :

- birinchidan, shaxsning o'z faoliyatining turli turlarida erishgan yutuqlari yoki uning yutuqlarini muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz deb bilishi U.Jeyms yondashuviga mos ravishda rivojlanadi;

- ikkinchidan, boshqa odamlarning munosabati.

S.Xarter barcha yosh guruhlarida olib borilgan tadqiqotlarida V. Jeymsning taxminini va C. Kuli nazariyasini to'liq tasdiqladi[4]. U o'z-o'zini baholashni belgilaydigan ushbu ikki omil - muvaffaqiyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - birgalikda ishlashini eksperimental isbotladi: muhim sohalarida muvaffaqiyat darajasi qanchalik yuqori bo'lsa va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik yuqori bo'ladi. O'z-o'zini hurmat

qilish determinantlarining ushbu modeli uning darajasini bashorat qiladi va o'z-o'zini hurmat qilishda o'zgarishlar uchun imkoniyat yaratadi: kompetentsiyadagi tuzatishlar, shuningdek, muhim ma'qullashdagi o'zgarishlar. O'z-o'zini baholashda mos keladigan o'zgarishlarga olib keladi[5]. O'z-o'zini baholash muloqotda namoyon bo'ladi, shaxs va guruhlar faoliyatining universal shakli bo'lib, ularning o'zaro bilishi va tushunishiga, birgalikdagi faoliyatda o'zaro sa'y-harakatlarni birlashtirishga, o'zaro ta'sirning barcha sub'ektlari uchun umumiy hissiy holatga erishishga qaratilgan. Odamlarning muloqoti mazmunini o'rganayotganda, unda muhim o'rinni xodimlar va hamkasblarning munosabatlari, xatti-harakatlari va shaxsiy xususiyatlari haqidagi suhbatlar egallashi ta'kidlandi. Boshqalar bilan muloqotda har biri boshqasiga shaxsan o'zi uchun sub'ektiv muhim narsani ochib beradi, bu esa bir-biri bilan yanada murakkab munosabatlarga sabab bo'ladi. Birining ichki shaxsiy hayoti ikkinchisining mulkiga aylanadi va u go'yo uning haqiqiy ishtirokchisiga aylanadi. Shunday qilib, o'z-o'zini baholash ma'lum bir yoshda o'zini o'zi anglash namoyon bo'lishining o'ziga xos shakli sifatida, o'zaro tushunish zarurati tufayli, tashqi ko'rinishga bo'lgan muhim sifat talablari tufayli sezilarli o'zgarishlarga uchraydi.

Psixologlarning fikriga ko'ra, o'z-o'zini to'g'ri baholash bilan bog'liq muammolar ayol hayotining barcha yo'nalishlarga ta'sir qilishi mumkin:

- Professional kasbiy sohada muvaffaqiyat va turli muvaffaqiyatsizliklarning ta'siri;
- muloqot jarayonini tashkil etish do'stlar, hamkasblar va qarindoshlar bilan muloqot qilish;
- oilaviy hayot shakli (to'liq yoki noto'liq oila, notinch oila, noqobil farzandlar va boshqa ta'sirlar) natijasida
- jismoniy va ruhiy salomatlik.

Qizig'i shundaki, deyarli har bir ayol bu masalada muammolar bor yoki yo'qligini bilishadilar.

#### ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Молчанова О.Н. Личность – Время – Самооценка. / Психология здоровья и личностного роста», 2008. № 4. С. 21-32.
2. Бодалев А.А. Личность и общение: Избранные психологические труды. М.: Международная педагогическая академия, 1995. 328 с.
3. Молчанова О.Н. Личность – Время – Самооценка. / Психология здоровья и личностного роста», 2008. № 4. С.
4. Столин В.В. Самосознание личности / В.В. Столин. М.: Изд-во МГУ, 2010. 284
5. Захарова А.В. Психология формирования самооценки / А.В. Захарова. М.:«Прогресс», 2008. 100 с.