

TALABALIK DAVRIDA O‘Z-O‘ZIGA BAHO BERISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Nazirqulova Nodira G‘anijanovna

Xalqaro Nordic Universiteti Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi

2- bosqich magistranti

nazirkulovanodira025@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik va talabalik davrlaridagi ruhiy jarayonlar, o‘z-o‘zini hurmat qilish va o‘ziga ishonch bo‘yicha fikrlar yoritilgan. Shuningdek, o‘zini baholashning diagnostikasi va ishonchni oshirish yuzasidan bir qator usullar ham berilgan.

Kalit so‘zlar: shaxs, ijtimoiy qarashlar, kasbiy yetuklik, professionalism, stress, o‘z-o‘zini baholash, yuqori ambitsiya, (yuqori narx), realism, rag‘batlantiruv.

Abstract: This article covers thoughts on mental processes, self-esteem and self-confidence during adolescence and student periods. Also, a number of methods for self-assessment diagnostics and increasing confidence are given.

Key words: personality, social attitudes, professional maturity, professionalism, stress, self-esteem, high ambition, (high price), realism, motivation.

Аннотация: В данной статье рассматриваются мысли о психических процессах, самооценке и уверенности в себе в подростковом и студенческом периодах. Также приведен ряд методик диагностики самооценки и повышения уверенности в себе.

Ключевые слова: личность, социальные установки, профессиональная зрелость, профессионализм, стресс, самооценка, высокие амбиции, (высокая цена), реализм, мотивация.

Dastlab, talabalik xususida biroz to'xtalsak. Talabalik yoshi - bu oliy o'quv yurtining rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan hodisa. K. D. Ushinskiy bu yoshni "eng hal qiluvchi" deb atagan. Chunki aynan shu davr insonning kelajagini belgilab beradi. Bu o'z ustida intensiv ishlashning juda faol davri,-deya bejiz aytmagan. Negaki, talabalik davri o'spirinlikning ikkinchi bosqichidan iborat bo'lib, 17-22-25 yoshni o'z ichiga oladi va o'zining qator betakror xususiyatlari hamda qarama-qarshiliklari bilan xarakterlanadi. Shu boisdan o'spirinlik davri shaxsning ijtimoiy hamda kasbiy mavqeini anglashidan boshlanadi. Shaxs va faoliyatning o'zaro aloqasi va o'zaro ta'siri jarayoni dinamik harakterga ega bo'lib, bu jarayon psixologiyada mutaxassis shaxsini shakllanshii muammosi doirasida o'rganilgan. Bu muammoni o'rganishning muhim nuqtasi mutaxassis, kasbiy shakllanish, professionalizm, kompetentlik, malak va kasbiy yetuklik tushunchalari hisoblanadi. "Kasbiy yetuklik" tushunchasining mohiyati qator jahon psixologlarining tadqiqotlarida o'rganilgan. Lekin mehnat subyektining bu xususiyatlarini shakllanish jarayoni, uning kasbiy faoliyatda namoyon bo'lishini o'ziga xos jihatlari va mutaxassis shaxsini shakllanishining boshqa komponentlar bilan o'zaro aloqasini harakterli tomonlari yetarlicha keng o'rganilmagan. Bizga ma'lumki, aynan talabalik davridan boshlab shaxsning kasbiy shakllanish, kasbga yo'nalganlik shakllana boshlaydi. Talabaning kasbiy shakllanishi va yo'nalganligi muammosi ko'pgina olimlar, tadqiqotchilar tomonidan ham ko'rib chiqilgan. Jumladan, L.D.Stolyarenko talabalar jamoasini oliy ta'lim instituti tomonidan tashkiliy jihatdan birlashtirilgan odamlarning o'ziga xos ijtimoiy toifasi, o'ziga xos jamoasi sifatida tavsiflagan. B. G. Ananievning fikricha, 17 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan hayot davri shaxsni shakllantirishning yakuniy bosqichi va professionallashtirishning asosiy bosqichi sifatida muhim ahamiyatga ega. B. G. Ananyevning so'zlariga ko'ra, 17 yoshga kelib, shaxs o'z-o'zini tarbiyalash faoliyati ko'nikmalarini shakllantirish uchun maqbul subyektiv sharoitlarni yaratadi. I. A. Zimnaya esa talabalar tarkibiga eng yuqori ta'lim darajasi, madaniyatni eng faol iste'mol qilish va kognitiv motivatsiyaning yuqori darajasi bilan ajralib turadigan bilim va kasbiy ko'nikmalarni maqsadli, tizimli ravishda o'zlashtiradigan odamlar kirishini ta'kidlagan.

Qayd etilishicha, talabalik, umuman olganda o'spirinlik pallasida o'ziga xos ruhiy inqiroz yoki tanglikni boshidan kechiradigan davr deb ham qaraladi. Bu esa o'z navbatida ularning ruhiyatiga ta'sirini o'tkazmay qolmaydi. Ba'zi holatlarda esa ularning stress holatlarga tushishiga ham olib kelishi mumkin. Ruhiy tushkunlikning eng to'g'ri yechimi va kasbiy yetuklik o'z-o'zini to'g'ri baholay olishdan boshlanadi.

O'z-o'ziga baho berish — bu shaxsning o'z shaxsiyati haqidagi tasavvuri; o'zini, o'z fazilatlari va hissiyotlarini, kuchli va zaif tomonlarini baholash natijasi hisoblanadi. O'z-o'ziga baho berishning yetarli (yuqori, o'rta, past) va yetarli bo'lmagan darajasi bor. Ya'ni kam baholash yoki yuqori baho berib yuborish holatlari kuzatiladi. O'ziga ishongan odam o'zini yetarli darajada qadrlaydi. U tashabbuskor va uddaburon bo'lib, yuqori ambitsiyalarga ega va ko'pincha yuksak natijalarga erishadi. O'zini past baholaydigan odam, aksincha, o'z xatti-harakatlari va gap-so'zlariga nisbatan boshqalarning munosabati bilan qiziqadi. U tanqidga ta'sirchan va bu o'zini-o'zi past baholashidan dalolat beradi. Bunday kishi o'z kuchiga shubha bilan qarashi tufayli ko'p narsaga erisha olmaydi. O'zini past baholaydigan odam boshqalarning fikriga qaram bo'lib, hayotda u qadar faollik ko'rsatmaydi. O'z-o'zini hurmat qilish inson hayotidagi eng muhim fazilatlardan biri hisoblanadi. O'z-o'zini hurmat qilish erta bolalik davrida shakllana boshlaydi va shaxsning butun kelajakdagi hayotiga ta'sir qiladi. Aynan shu tufayli insonning jamiyatdagi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligi, orzu qilingan, uyg'un rivojlanishga erishish ko'pincha belgilanadi. Shuning uchun uning shaxs rivojlanishidagi rolini ortiqcha baholash deyarli mumkin. O'z-o'zini baholash, psixologiya fanida, shaxsning o'z fazilatlari va kamchiliklarini, xatti-harakatlari va xatti-harakatlarini baholash, jamiyatdagi shaxsiy roli va ahamiyatini aniqlash, o'zini butun sifatida aniqlash ishi deb ataladi. Mavzularni aniqroq va to'g'ri tavsiflash uchun shaxsning o'zini o'zi baholashning ayrim turlari ishlab chiqilgan.

O'z-o'zini baholashning quyidagi turlari mavjud:

- Oddiy o'z-o'zini hurmat qilish, ya'ni adekvat,
- O'ziga past baho berish,

—Haddan tashqari narx, ya'ni yetarli emas.

Hozirda o'z-o'zini hurmat qilishning diagnostikasi muammolari tobora muhim rol o'ynab, shaxsga jamiyat ta'siridan qat'i nazar, o'zining shaxsiy xatti-harakati va faoliyatining haqiqiy subyekti sifatida harakat qilishiga, uning keyingi rivojlanish istiqbollari, yo'nalishlarini aniqlashga yordam beradi. Bugungi kunda o'z-o'zini hurmat qilishning diagnostikasi usullarini barcha xilma-xilligi bilan ko'rib chiqish mumkin. Chunki turli ko'rsatkichlar asosida insonning o'zini o'zi qadrlashini tahlil qilish uchun juda ko'p turli xil texnika va usullar ishlab chiqilgan. O'z-o'zini hurmat qilish diagnostikasi uchun ko'plab mashhur usullar mavjud. Ulardan biri Dembo-Rubinshteyn texnikasidir.

Unga ko'ra, o'z-o'zini hurmat qilishning uchta asosiy o'lchovini balandlik, realizm va barqarorlik deya nomlangan bo'lib, o'rganish jarayonida jarayon ishtirokchisining tarozi, qutblar va uning tarozida joylashishiga nisbatan bildirgan barcha mulohazalari mutlaqo inobatga olinishi kerak. Psixologlarning ishonchi komilki, suhbatni sinchkovlik bilan tahlil qilish, tarozida belgilarning joylashishini odatiy tahlil qilishdan ko'ra, shaxsning o'zini o'zi qadrlashi to'g'risida aniqroq va to'liqroq xulosalar chiqarishga yordam beradi.

Budassi bo'yicha shaxsiy o'zini o'zi qadrlashni tahlil qilish metodologiyasi:

Bu o'z-o'zini hurmat qilishning miqdoriy tahlilini o'tkazish, shuningdek uning darajasi va adekvatligini aniqlash, sizning ideal "men"ingiz va haqiqatda mavjud bo'lgan fazilatlarning nisbatini topish imkonini beradi. Rag'batlantiruvchi material xayolparastlik, o'ychanlik, bema'nilik va boshqalar kabi 48 ta shaxsiy xususiyatlar to'plami bilan ifodalanadi. Reyting prinsipi ushbu uslubning asosini tashkil qiladi. Uning maqsadi - natijalarni qayta ishlash jarayonida haqiqiy va ideal shaxs g'oyasiga kiritilgan shaxsiy xususiyatlarning reyting baholari o'rtasidagi munosabatlarni aniqlash. Bog'lanish darajasi darajali korrelyatsiyaning kattaligi yordamida aniqlanadi.

Shunigdek, shaxsiy psixologik xususiyatlarni baholash uchun amaldagi eng keng tarqalgan usullardan biri- bu anketa usulidir. Anketa nisbatan mustaqil o'n oltita shaxsiy omilni aniqlashga qaratilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish kerakki, o'z-o'zini baholash jarayoni bolalik davri bilan uzviy bog'liq. Xohlaymizmi, yo'qmi, shaxsning o'zini o'zi qadrlashning asosiy bosqichlari oila davrasida shakllanadi. Shuning uchun oila va undagi mavjud munosabatlar hali ham o'zini o'zi qadrlashda asosiy rol o'ynaydi. Bundan ko'rish mumkinki, oila a'zolari, yaqinlari o'zaro tushunib va qo'llab-quvvatlagan shaxslar odatda muvaffaqiyatli, adekvat, mustaqil, muvaffaqiyatli va maqsadli bo'ladi. Lekin o'zini to'g'ri baholay olish va o'ziga nisbatan ishonchni oshirish har doim dolzarbdir. Bu esa albatta har bir insonning o'ziga va kuchli irodasiga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии. — Р /наД.: Феникс, 1997. — С. 736.
2. 3. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Под ред. Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой. — Вып. 2. — Л.: ЛГУ, 1974. — С. 3—15.
3. Зимняя И.А. Педагогическая психология: уч. для студентов по пед. и психол. направ. и спец. — М.: Логос, 2000. — С. 384.
4. Бадмаев М.М. Методика преподавания психологии. —Москва, 2001
5. <https://fayllar.org>