

O'Z-O'ZINI BAHOLASH

Ibroximova Nigora Yunus qizi

Samarqand viloyati Ishtixon tumani 63-maktab o'qituvchisi

+998991989702 pirimqulovanigora9@gmail.comMAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 03.02.2026

Revised: 04.02.2026

Accepted: 05.02.2026

KALIT SO'ZLAR:

*o'z-o'zini baholash,
o'z-o'zini anglash, o'z-
o'zini baholash turlari,
o'ziga bo'lgan ishonch,
o'z-o'ziga hurmat,
yetarli va yetarli
bo'lmagan baholash,
energiya yuqumliligi,
ishonchni oshirishning
yo'llari, ichki va tashqi
qo'llash.*

*psixologik o'zgarishlar, balog'atda
o'zgaruvchanlik va shaxsning o'z-o'zini baholash
turlari maqolada yoritilgan. O'z-o'zini baholash,
anglash turlari farqlangan. O'z ustida ishlash
usullari ko'rsatilgan. Yuqori va past baholashning
natijasi yoritilgan.*

O'z-o'zini baholash - bu shaxs tomonidan o'zini sub'ektiv baholash. O'z harakatlarini, his-tuyg'ulari baholay olish xususiyati.

O'z-o'zini anglash nima?

Bu insonning o'zini anglash darajasi, uning ijobiy va salbiy xislatlari shaxsiyatini baholash, o'zini o'zi anglashning bir qismidir.

O'z-o'zini anglash o'zini o'zi sevish darajasi bilan uzviy bog'liqdir. Inson o'zini qanchalik

yaxshi ko'rsa, shunchalik o'zini o'zi hurmat qiladi. Barchasi aynan man shu jarayondan boshlanadi. Ya'ni o'zini o'zi hurmat qilgan inson atrofida qilgan hurmat qilishni o'rganadi.

Insonning o'zini o'zi qadrlashi juda muhim ko'rsatkich bo'lib, insonning hayoti qanday bo'lishiga ta'sir qiladi. O'z kuchiga ishonish muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Asosiy o'zini o'zi anglash bolalikning o'zida shakillanadi,

ammo bu vaqt o'tishi bilan o'zgarishi mumkin bo'lgan kategoriya bo'lib, uni tuzatish kerak.

Psixologiyada shaxsning o'zini o'zi baholash turlari.

Psixologiyada O'z-o'zini anglashning 3 turi ajralib turadi. Inson o'zini qanchalik haqiqiy baholasa odamlar bilan munosabatlar shunchalik muvaffaqiyatli rivojlanadi va hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyot shunchalik yuqori bo'ladi.

O'zingizni munosib baholang. O'zini idrok qilishning bunday turida odamning bahosi haqiqatga to'g'ri keladi. Inson o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini ongli ravishda biladi, imkoniyatlar va ehtiyojlarni biladi, ichki potensialni aniqlaydi. Bunday odam o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir. Kamchiliklar bartaraf etilib kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi.

O'ziga bo'lgan ishonchning yetarli emasligi. O'z-o'zini hurmat qilishning buzilganligi odamning o'zi haqidagi fikri ob'ektiv emasligini anglatadi. Agar inson o'zini o'zi umuman qabul qilmasa yoki o'ziga xos bo'lmagan xususiyatlarga ega ekaniga ishonsa radikal o'zini o'zi idrok etishni haddan tashqari tushirish yoki kamsitish mumkin.

Aralash o'zini o'zi qadrlash.

Bunday holda, inson hayotining turli davrlarida o'zini boshqacha tutadi, keyin ko'proq ishonchni namoyon qiladi, keyin zaif va taniqli bo'ladi.

Agar biz o'zimizga ba'zi xususiyatlar nuqtai nazaridan qarasak va boshqa xususiyatlarga nisbatan yetarlicha qaramasak, aralash shakl haqida ham gapirish mumkin.

O'z-o'ziga hurmat.

O'z-o'zini hurmat qilish darajasi insonning o'ziga bo'lgan sevgisiga va boshqa odamlar bilan taqqoslashga bog'liq.

O'zini past baholagan odam o'zini juda iliqliksiz qabul qiladi, uning hayoti qanday rivojlanayotganidan qoniqmaydi.

Tashqi ko'rinishlarda bu quydagicha ifodalanadi:

- tez-tez o'z tanqid qilish
- doimiy ayib

- boshqa odamlarni rozi qilish istagi
- noto'g'ri ish qilishdan qo'rqish.

Kam.

Muvaffaqiyatli munosabatlar o'rnatish va natijalarga erishishga imkon bermaydigan o'zini o'zi baholashning eng istalmagan darajasi.

O'zini past baholagan odamga quydagi ko'rinish beriladi:

- joydan uzr so'rash ;
- nevrotik ayb;
- ularning so'zlari va ishlarining doimiy asoslanishi;
- o'ziga bo'lgan to'liq ishonchsizlik tufayli tashabbuskorlikning yetishmasligi.

O'zini past baholagan holda har doim " yolg'on majmuasi " mavjud. Agar biror kishi muvaffaqiyatga erishsa, yaxshi ish qilgan bo'lsa, u bu baxtsiz hodisa deb aytadi va buning ahamiyati yo'q.

Uning nutqi quydagi iboralar bilam to'ldirilgan. " bilmayman ", " men qila olmayman ", "muvaffaqiyatga erisha olmayman".

Oddiy.

Biror kishining normal o'zini o'zi qadrlashi inson uchun katta yutuqdir!

Odamlar o'zining yaxshi va yomon tomonlarini yaxshi bilishadi, ularning fazilatlari va gunohlarini hisobga olishadi, ikkinchisi tuzatishga harakat qilishadi.

O'zini baholaydigan odam osongina, xotirjam hayot kechiradi, ko'plab do'stlari bor muvaffaqiyatli shaxsiy hayot uchun barcha imkoniyatlarga ega. Ruhiy va psixosomatik kasalliklarni ehtimolligi past. O'zini ayibdor his qilish bilan kishi o'zini tishlamaydi, u xatolarni tushunadi, tuzatadi va davom etadi.

Yuqori, ortiqcha.

Yuqori va haddan tashqari oshirilgan o'z-o'zini hurmat qilishning mohiyatini maqtash va kamchiliklariga e'tibor bermaslik, o'ziga xos imidj. Biror kishi uchun yuqori o'zini anglash past o'zini o'zi anglashdan yaxshiroqdir, chunki bu oldinga siljishga Imkon beradi. Ammo bunday odamlarning yaqin do'stlari kam, ular ko'pincha yolg'iz qolishadi. Xalq tilida "o'ziga bino qo'ygan" , "burni osmon" insonlardir. Bunday odam printsipial jihatdan odamlarga qiziqmaydi. U tez-tez maqtanadi, yutuqlari haqida gapiradi, o'zini past darajada deb hisoblamaydi. Shaxs butun dunyo uning atrofiga aylanishi kerak deb hisoblaydi.

Energiya yuqumlidir.

Hayotga ishonch bilan qaragan inson boshqacha yashaydi. Atrofidagilar ham unga moslashadi.

Turk yozuvchisi Mirach CHag'ari Oqtosh "senga o'xshashi yo'q" kitobida yozganidek:

"So'roq qiling. Hayotingizdagi insonlarning tabiati xushchaqchaq yoki salbiy ekanliklarini so'roq qilish ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xushchaqchaq insonlarga hayotingizdan joy berish:

- ruhingizni yangilaydi.
- sizga ilhom beradi
- muammolarga emas, yechimlarga diqqatingizni qaratishingiz kerakligini o'rgatadi
- sizga shijoat baxsh etadi
- motivatsiyangizni oshiradi
- o'zingizga bo'lgan ishonchni yangilaydi.

Salbiy insonlarga hayotingizdan joy berish:

- baxtsizlikni noumitlikni oshiradi.
- shijoatingizni so'rib oladi.
- yechimlarga emas, muommolarga bog'lanib qolishingizga sabab bo'ladi.
- vaqtingizni behuda sarflaydi.
- sizni pastga tortadi.
- ruhingizni zaharlaydi.
- nuringizni so'ndiradi.

Yozuvchining yana bir hikoyasida o'ziga past baho beruvchilar haqida yozilgan. Ya'ni doim o'zini eplolmayman deb o'ylab yuradigan kishilar haqida shunday yozgan: "kech qoldim, bo'lmayabdi, qilolmayabaman, qilolmayman kabi o'ylarga tushib qolasiz, hatto arilar ham 1 gramm asal uchun gullarga o'rtacha 7000 marotaba qo'nishlari kerak, aytsangizchi siz nimaga hech qoldingiz?"

Haqiqatdan nimaga? Va nima uchun? Kech qoladi inson. Hech bir narsaga hech qolish degan jumla to'g'ri kelmaydi. O'zi istamaslik, harakatning yo'qligi va shijoatsizlik jumlalariga "kech qoldim" deb yangi nom qo'yadi.

O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish kerak. O'zingizni sevishni o'rganish, barcha kamchiliklarni qabul qilish hech qachon hech emas. Bu tirishqoq maqsadli mashqlar yordamida osonlikcha tuzatilishi mumkin bulgan xususiyatdir.

O'z-o'zini anglashni kuchaytirish uchun ishlayotganingizda, tanqid qiladigan va

qadirsizlaydigan toksik odamlar bilan gaplashishdan o'zingizni saqlang.

O'zini yaxshi baholash 2 nuqta - ichki va tashqaridan qo'llab-quyvatlanadi.

O'ziga yuqori yoki past baho berish insonning hayotini murakkablashtiradi. O'ziga past baho beradigan odamlar kichik maqsadlar qo'yadilar va hayotda hechnarsaga erishmaydilar.

O'z-o'zini hurmat qilish darajasi nafaqat odam qanday gapirishida, balki o'zini qanday tutishida ham namoyon bo'ladi.

O'z-o'zini hurmat qilishning yetarlicha yuqori darajada ekanligi, inson o'z prinsipiga amal qilishi boshqalarbi fikri qanday bulishidan qattiy nazar nomoyon bo'ladi.

O'ziga yuqori baho beradigan odamlarning individual xususiyatlari. O'zini yuqori baholagan odamlarni har qanday jamoada tezda payqash mumkin- ular hamma narsada, ko'z oldida, hammaga maslahat berishadi, boshqaradilar va hamma joyda hukumronlik qilishadi. Ular:

-o'zlarining imkoniyatlari va ahamiyatini juda yuqori baholaydilar.

- kuchliy mustaqil va hatto mag'rur;

- ishonchning kuchliligi va qattiyligi;

- yordamni rad etish; kabi bir necha xususiyatlarga ega bo'ladilar. Xulosa qilib aytganda. Hech qachon o'zingizni atrofdagilar bilan taqqoslamang, chunki har bir inson o'ziga xos betakror. Atrofdagi narsalardan, voqiyalardan faqat yaxshilarni, yorqinlarini ko'rishga harakat qiling. Xayolingizga kelgan g'oyalarni amalda bajarishdan qo'rqmang. Mag'lubiyat uni o'ylagan imsonga yaqinlashaveradi, unutmang. Qog'ozga barcha fazilatlarinigizni yozib boring va ustida ishleng.

Qo'lingizdan kelguncha o'z ustringizda ishleng. Motiv, qo'llash, rag'bat hamma yo'llar bilan o'z-o'zingizni baholashni yuqoriga ko'taring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Uz.rn.wikipedia.org
2. Studyboom.ru.
3. Journalpro.ru.
4. Fayillar.org.
5. Mirach Chag'ri Oqtosh "Senga o'xshashi yo'q".