O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sa'dullayeva Jasmina
Tojiboyeva Ruxshona
Chirchiq davlat pedagogika universiteti Aniq fanlar fakulteti Amaliy matematika 26/1-guruh talabalari
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.24453682

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning mazmuni, shakllanish omillari va psixologik xususiyatlari yoritiladi. O‘smirning o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy sifatlariga munosabati uning hissiy holati, tengdoshlari bilan munosabatlari hamda ta'lim faoliyatiga qanday ta'sir ko‘rsatishi tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘zini adekvat baholashni rivojlantirishda oila, ta'lim muassasasi va ijtimoiy muhitning o‘rni ko‘rib chiqiladi. Maqolada
o‘smirni qo‘llab-quvvatlash, uning fikrini hurmat qilish va yutuqlarini xolis baholashga doir tavsiyalar beriladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, o‘z-o‘zini baholash, o‘zini anglash, shaxsiy rivojlanish, tengdoshlar, motivatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Abstract: This article explores the nature, formative factors, and psychological characteristics of self-esteem during adolescence. It analyzes how adolescents' attitudes toward their own potential, abilities, and personal qualities influence their emotional state, peer relationships, and learning activities. The role of the family, educational institutions, and social environment in developing adequate self-esteem is also examined. The article provides recommendations for supporting adolescents, respecting their opinions, and objectively assessing their achievements.

Keywords: adolescence, self-esteem, self-awareness, personal development, peers, motivation, psychological support.

Аннотация: В данной статье раскрываются сущность, факторы формирования и психологические особенности самооценки в подростковом возрасте. Анализируется влияние отношения подростка к собственным возможностям, способностям и личностным качествам на его эмоциональное состояние, взаимоотношения со сверстниками и учебную деятельность. Также рассматривается роль семьи, образовательного учреждения и социальной среды в формировании адекватной самооценки. В статье представлены рекомендации по оказанию поддержки подростку, уважению его мнения и объективной оценке его достижений.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, самосознание, личностное развитие, сверстники, мотивация, психологическая поддержка.

Kirish

O‘smirlik davri inson hayotidagi muhim va murakkab rivojlanish bosqichlaridan biridir. Bu davrda jismoniy o‘sish bilan bir qatorda tafakkur, hissiyot, xarakter va ijtimoiy munosabatlarda ham sezilarli

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smir asta-sekin o‘zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi, atrofdagilarning fikriga e’tibor beradi va jamiyatdagi o‘rnini tushunishga intiladi. Shu jarayonda “Men kimman?”, “Nimalarga qodirman?” kabi savollar uning ichki dunyosida muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘z-o‘zini baholash — shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, fazilatlari va xatti-harakatlariga bergan bahosidir. U insonning o‘ziga bo‘lgan munosabatini ifodalaydi hamda maqsad tanlash, qaror qabul qilish va boshqalar bilan muloqot qilishiga ta’sir ko‘rsatadi. O‘smirlikda bu baho hali barqaror bo‘lmasligi, turli vaziyatlar va atrofdagilarning munosabatiga qarab o‘zgarishi mumkin.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, o‘zini to‘g‘ri baholay olgan o‘smir o‘z kuchli va rivojlantirilishi kerak bo‘lgan tomonlarini anglaydi, xatolaridan xulosa chiqaradi hamda oldiga real maqsadlar qo‘yadi. Aksincha, o‘ziga nisbatan haddan tashqari past yoki asossiz yuqori baho o‘qish, muloqot va shaxsiy rivojlanishda qiyinchiliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

Asosiy qism

Psixologiyada o‘z-o‘zini baholash o‘zini anglashning muhim tarkibiy qismi sifatida qaraladi. O‘zini anglash insonning o‘z xususiyatlarini bilishi, o‘z imkoniyatlarini tushunishi va shaxsiy “Men” obrazini shakllantirishini anglatadi. O‘z-o‘zini baholash esa shu tasavvurlarga nisbatan beriladigan ichki bahodir. U faqat tashqi ko‘rinish yoki o‘quv natijalariga emas, balki xarakter, mas’uliyat, do‘stlik, qobiliyat va xulq-atvorga ham taalluqlidir.

O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning shakllanishiga bir necha omillar ta’sir qiladi. Birinchi omil — oiladagi munosabatlar. Ota-onaning mehribonligi, talabchanligi, farzand fikrini tinglashi va xatolariga qanday munosabatda bo‘lishi o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchiga ta’sir etadi. Doimiy taqqoslash, kamsitish yoki faqat kamchiliklarni ta’kidlash esa o‘ziga ishonchning pasayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ikkinchi omil — tengdoshlar bilan munosabat. O‘smir uchun do‘stlari orasida qabul qilinish, hurmat qozonish va guruhga tegishlilik hissi muhimdir. Tengdoshlarning ijobiy munosabati o‘zini qadrlashni mustahkamlashi mumkin. Masxara qilish, chetlatish yoki adolatsiz taqqoslash esa o‘smirning o‘ziga munosabatini salbiy tomonga o‘zgartirishi ehtimoli bor.

Uchinchi omil — ta’lim faoliyati va pedagogik muhit. O‘qituvchining adolatli baholashi, aniq fikr bildirishi, harakat va mehnatni e’tirof etishi o‘quvchida muvaffaqiyatga erishish ishonchini kuchaytiradi. Baholashda faqat natijaga emas, jarayondagi intilish, mas’uliyat va rivojlanishga ham e’tibor berish muhim. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlardagi tasvirlar ham o‘smirning o‘zini boshqalar bilan solishtirishiga ta’sir qilishi mumkin. Bunday taqqoslashlar ko‘pincha inson hayotining faqat tanlangan, bezatilgan tomonlarini ko‘rsatadi. Shu sababli o‘smirda axborotni tanqidiy qabul qilish va har bir insonning o‘ziga xosligini tushunish ko‘nikmasini rivojlantirish zarur.

O‘smirlikda o‘z-o‘zini baholashning muhim xususiyatlaridan biri uning o‘zgaruvchanligidir. Biror muvaffaqiyat o‘smirning o‘ziga ishonchini oshirishi, muvaffaqiyatsizlik esa vaqtincha ikkilanishga olib kelishi mumkin. Bu holat rivojlanish jarayonining tabiiy qismi bo‘lib, kattalarning vazifasi o‘smirga vaziyatni xolis tahlil qilish va o‘z qadrini bitta natija bilan o‘lchamaslikni o‘rgatishdan iborat.

O‘z-o‘zini baholash shartli ravishda adekvat, past va yuqori ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Adekvat baholashda o‘smir o‘zining kuchli va zaif tomonlarini nisbatan xolis anglaydi. U yutuqlaridan quvonadi, lekin kamchiliklarini ham tan oladi; xatoni shaxsiy qadr-qimmatining yo‘qligi deb emas, tajriba va o‘rganish imkoniyati sifatida qabul qiladi. Past o‘z-o‘zini baholashda o‘smir o‘z imkoniyatlariga shubha bilan qarashi, muvaffaqiyatga erishishiga ishonmasligi yoki boshqalarning fikriga haddan tashqari

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.

bog'lanib qolishi mumkin. Bunday holatda u yangi vazifalardan qochishi, o'z fikrini bildirishga qiynalishi yoki kichik muvaffaqiyatsizlikni ham katta muammo sifatida qabul qilishi ehtimoli mavjud. Bunda o'smirni ayblash emas, uning his-tuyg'ularini tinglash va kichik yutuqlarini e'tirof etish muhimdir.

Haddan tashqari yuqori baholashda esa o'smir o'z imkoniyatlarini real darajadan ortiq ko'rishi, tanqidni qabul qilishda qiynalishi yoki boshqalarning hissiyotlarini yetarlicha hisobga olmasligi mumkin. Bunday vaziyatda ham keskin tanbeh berish o'rniga, aniq misollar orqali o'z xatti-harakatini tahlil qilishga yo'naltirish samaraliroqdir. Maqsad o'smirning o'ziga bo'lgan hurmatini kamaytirish emas, balki o'zini xolis anglashiga yordam berishdir. O'z-o'zini baholash o'smirning ta'lim faoliyatiga ham bevosita ta'sir qiladi. O'z kuchiga ishongan o'quvchi savol berish, yangi topshiriqlarni bajarish va xatolar ustida ishlashga ko'proq tayyor bo'ladi. O'ziga ishonchi sust o'quvchi esa qobiliyati bo'lsa ham, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib faollik ko'rsatmasligi mumkin. Shu bois ta'lim jarayonida xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi va xatodan o'rganishga imkon beruvchi muhit zarur.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, o'smirlik davrida o'z-o'zini baholash shaxsning shakllanishi va kelajakdagi rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Bu davrda o'smir o'z imkoniyatlarini anglashga, mustaqil qarashlarini shakllantirishga va jamiyatdagi o'rnini topishga intiladi. Shu sababli uning o'ziga bergan bahosi oiladagi munosabatlar, tengdoshlar ta'siri, ta'lim muhiti va kundalik tajribalar bilan chambarchas bog'liq.

O'z-o'zini adekvat baholash o'smirga kuchli jihatlarini ko'rish, kamchiliklarini tan olish, real maqsadlar qo'yish va qiyinchiliklarni yengib o'tishda yordam beradi. O'ziga nisbatan past yoki haddan tashqari yuqori baho esa ayrim vaziyatlarda muloqot, o'qish va o'zini namoyon etishda qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Bunday holatlar o'zgarmas emas; sog'lom munosabat, qo'llab-quvvatlash va ijobiy tajriba orqali o'zgarishi mumkin.

Ota-onalar va pedagoglar o'smirga hurmat bilan munosabatda bo'lishi, uning fikrini tinglashi, yutuqlarini e'tirof etishi hamda xatolarini o'rganish imkoniyati sifatida ko'rsatishi lozim. O'smirni boshqalar bilan solishtirmasdan, uning shaxsiy rivojlanishiga e'tibor berish muhim. Bu yondashuv o'ziga ishonadigan, mas'uliyatli va o'z imkoniyatlarini to'g'ri anglaydigan shaxs shakllanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. G'oziyev E. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent.
2. Davletshin M. G. Umumiy psixologiya. — Toshkent.
3. Karimova V. M. Psixologiya. — Toshkent.
4. Nishonova Z. T. Rivojlanish psixologiyasi va pedagogik psixologiya. — Toshkent.
5. Mavlonova R. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent.

© Ushbu material Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) litsenziyasi asosida tarqatiladi.