O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘Z-O‘ZINI BAHOLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: SHAXSIY IDENTIKLIK VA IJTIMOIY-KOGNITIV OMILLAR TAHLILI

Normurodova Fotima Rustam Qizi
Reymbayeva Robiya Mahmud Qizi
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti Aniq Fanlar Fakulteti Fizika Yo’nalishi 1-kurs talabala
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.24489985

Annotatsiya: Ushbu tezisda o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash tizimining shakllanishi, tarkibiy qismlari hamda unga ta’sir ko‘rsatuvchi psixologik va ijtimoiy-kognitiv omillar tahlil qilingan. O‘smirlarda «Men-konsepsiya»ning tabaqalanishi, refleksiv tafakkur rivoji, tengdoshlar guruhidagi maqom va raqamli muhitdagi ijtimoiy taqqoslashning adekvat, yuqori hamda past o‘z-o‘zini baholash darajalariga ta’siri ilmiy asosda yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlarda sog‘lom o‘z-o‘zini qadrlashni rivojlantirish bo‘yicha psixologik-pedagogik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘z-o‘zini baholash, Men-konsepsiya, shaxsiy identiklik, refleksiya, ijtimoiy taqqoslash, tengdoshlar ta’siri.

Abstract: This thesis examines the psychological characteristics, structural components, and sociocognitive determinants of self-esteem development during adolescence. The study scientifically analyzes the differentiation of the self-concept, the emergence of reflective thinking, peer group status, and social comparison within digital environments, highlighting their impact on adequate, inflated, and low self-esteem levels. Furthermore, evidence-based psychological and pedagogical recommendations are proposed to foster healthy self-worth and emotional resilience among adolescents.

Keywords: adolescence, self-esteem, self-concept, personal identity, reflection, social comparison, peer influence.

Аннотация: В данном тезисе анализируются психологические особенности, структурные компоненты и социально-когнитивные детерминанты формирования самооценки в подростковом возрасте. Научно освещены дифференциация «Я-концепции», развитие рефлексивного мышления, статус в группе сверстников и влияние социального сравнения в цифровой среде на формирование адекватной, завышенной и заниженной самооценки. Предложены психолого-педагогические рекомендации по развитию здорового самопринятия у подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, Я-концепция, личностная идентичность, рефлексия, социальное сравнение, влияние сверстников.

Kirish

O‘smirlik davri (11–18 yosh) inson ontogenezidagi eng murakkab va jadal o‘zgarishlarga boy o‘tish bosqichi bo‘lib, unda jismoniy yetilish bilan bir qatorda shaxsning o‘z-o‘zini anglashi va baholash tizimi tubdan qayta quriladi. Ushbu davrning markaziy psixologik yangiligi — o‘z shaxsiyatiga nisbatan barqaror, ammo shu bilan birga tashqi baholarga o‘ta sezgir munosabatning shakllanishidir (Erikson, 1968). O‘smir endi o‘zini 1 nafaqat kattalar qo‘ygan mezonlar orqali, balki ichki axloqiy me’yorlar va tengdoshlar

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

jamoasining norasmiy talablari asosida tahlil qila boshlaydi. Zamonaviy psixologiyada o‘z-o‘zini baholash «Men-konsepsiya»ning emotsionalbaholovchi komponenti sifatida talqin qilinadi va u shaxsning o‘z qobiliyatlari, tashqi ko‘rinishi, axloqiy sifatlari hamda ijtimoiy mavqeiga bergan subyektiv qiymatini ifodalaydi (Rosenberg, 1965). O‘smirlik yoshida o‘z-o‘zini baholash darajasi nafaqat akademik muvaffaqiyatga, balki emotsional barqarorlik, xulq-atvor regulyatsiyasi va kelajakdagi hayotiy maqsadlarni belgilashga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois ushbu fenomenning psixologik mexanizmlarini chuqur o‘rganish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

O‘smirlikda o‘z-o‘zini baholashning kognitiv va shaxsiy mexanizmlari Kichik maktab yoshidan farqli o‘laroq, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash global va bir o‘lchovli tuzilmadan ko‘p qirrali, tabaqalashgan tizimga aylanadi. S. Harter (2012) tomonidan ilgari surilgan ko‘p o‘lchovli modelga ko‘ra, o‘smir o‘zini bir vaqtning o‘zida bir nechta sohalarda — akademik kompetentlik, ijtimoiy qabul qilinish, jismoniy jozibadorlik, sport mahorati va xulq-atvor me’yorlariga rioya qilish bo‘yicha alohida baholaydi. Bu holat o‘smirda «real Men» (hozirgi holati) va «ideal Men» (qanday bo‘lishni istashi) o‘rtasidagi tafovutni anglash imkonini beradi. J. Piagetning formal operatsiyalar bosqichiga o‘tish bilan bog‘liq ravishda o‘smirlarda abstrakt va refleksiv tafakkur rivojlanadi. Refleksiyaning kuchayishi o‘smirni o‘z ichki kechinmalarini doimiy tahlil qilishga undaydi, biroq D. Elkind (1967) ta’kidlagan «o‘smirlik egosentrizmi» va «xayoliy auditoriya» fenomeni tufayli o‘smir atrofdagilarning barcha e’tibori faqat uning tashqi ko‘rinishi va xatti-harakatlariga qaratilgandek his qiladi. Natijada o‘z-o‘zini baholash beqaror tus olib, arzimas tanqid yoki muvaffaqiyatsizlik ham shaxsiy qadrqimmatning keskin pasayishiga olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy omillar va raqamli muhitning ta’siri O‘smirlik davrida yetakchi faoliyat turi sifatida tengdoshlar bilan intim-shaxsiy muloqotning oldingi o‘ringa chiqishi o‘z-o‘zini baholash mezonlarini o‘zgartiradi. Oila ichidagi emotsional iliqlik va demokratik tarbiya uslubi bazaviy o‘ziga ishonchni ta’minlasa, tengdoshlar guruhidagi maqom o‘smirning situativ va ijtimoiy o‘zini baholashini belgilaydi. L. Festingerning ijtimoiy taqqoslash nazariyasiga muvofiq, o‘smirlar o‘z qobiliyatlari va tashqi ko‘rinishini doimiy ravishda tengdoshlari bilan solishtiradilar (Steinberg, 2020). Bugungi kunda bu jarayon ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalar ta’sirida yanada keskinlashmoqda. Virtual makonda ideallashtirilgan tasvirlar va boshqalarning sun’iy ravishda bezatilgan yutuqlari bilan muntazam «yuqoriga yo‘naltirilgan ijtimoiy taqqoslash» (upward social comparison) o‘smirlarda tana qiyofasidan norozilik, xavotirlanish va surunkali past o‘zo‘zini baholash xavfini oshiradi (Twenge & Campbell, 2018).

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash biologik, kognitiv va ijtimoiy omillarning uzviy o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadigan dinamik tizimdir. Uning beqarorligi o‘smirning shaxsiy identiklikni izlash jarayonidagi tabiiy holat bo‘lsa-da, uzoq muddatli noadekvat baholash ijtimoiy dezadaptatsiyaga olib kelishi mumkin. Ta’lim muassasalari va oila muhitida o‘smirlarda sog‘lom o‘z-o‘zini baholashni qo‘llab-quvvatlash uchun quyidagi psixologik-pedagogik tavsiyalar samarali hisoblanadi: Jarayonga yo‘naltirilgan baholashni joriy etish: O‘smirning shaxsiyatini emas, balki uning aniq harakatlari va sa’y-harakatlarini baholash orqali o‘sish tafakkurini (growth mindset) rivojlantirish. Refleksiv va emotsional intellekt treninglari: O‘smirlarga o‘z his-tuyg‘ularini anglash, konstruktiv o‘z-o‘zini tahlil qilish va ijtimoiy bosimga nisbatan assertiv (ishonchli) javob qaytarish ko‘nikmalarini o‘rgatish. Raqamli savodxonlik va tanqidiy fikrlashni shakllantirish: Ijtimoiy tarmoqlardagi ideallashtirilgan kontentni tanqidiy baholash hamda real hayotiy qadriyatlarga tayanish madaniyatini kuchaytirish. Oilada emotsional qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish: Ota-onalar tomonidan o‘smirning shaxsiy chegaralarini hurmat qilish, shartsiz qabul qilish va ochiq muloqotni yo‘lga qo‘yish.

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Elkind, D. (1967). Egocentrism in adolescence. Child Development, 38(4), 1025–1034.
2. Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and crisis. W. W. Norton & Company.
3. Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). Guilford Press.
4. Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
5. Steinberg, L. (2020). Adolescence (12th ed.). McGraw-Hill Education.
6. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study.

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