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

Kurbanova Odinaxon Abduvaxob qizi
Ergasheva Gulsanam Sirojiddin qizi
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Turizm fakulteti
Xorijiy til va adabiyoti (ingliz tili)
yo‘nalishi 26/2-guruh talabalari:
https://doi.org/10.5281/zenodo.24496577

Annotatsiya: Mazkur tezisda ontogenezning muhim burilish davri bo‘lgan o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlari, o‘z-o‘zini anglash mexanizmlari (adekvat, yuqori va past o‘z-o‘zini baholash, referent guruh ta’siri, o‘z-o‘ziga ishonch, shaxsiy identiklik) hamda ularning o‘smir shaxs psixik kamoloti va ijtimoiy faoliyatidagi o‘rni ilmiy hamda amaliy jihatdan keng yoritilgan. Tadqiqot jarayonida o‘z-o‘zini baholash va shaxsiy kamolot omillarini (ichki ishonch, refleksiya, emotsional qo‘llab-quvvatlash, muvaffaqiyatga yo‘naltirish) to‘g‘ri rejalashtirish va ta’lim-tarbiya jarayoniga joriy etish o‘smirlarning bilish jarayonlarini (idrok, xotira, tafakkur), ijtimoiy moslashuvchanligini hamda emotsional-irodaviy barqarorligini oshirish mexanizmlari tahlil qilingan. Maqolada yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya tamoyillari asosida faoliyatni tashkil etishning samaradorligi hamda shaxsni har tomonlama barkamol etib shakllantirishdagi o‘rni ochib berilgan.
Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘z-o‘zini baholash, o‘z-o‘zini anglash, refleksiya, referent guruh, shaxsiy identiklik, emotsional barqarorlik, psixodiagnostika.

Abstract: This paper comprehensively examines the psychological characteristics of self-esteem during adolescence—a critical turning point in ontogenesis—mechanisms of self-awareness (adequate, high, and low self-esteem, reference group influence, self-confidence, personal identity), as well as their role in adolescent mental development and social activity. The study analyzes the mechanisms for enhancing adolescents' cognitive processes (perception, memory, thinking), social adaptability, and emotional-volitional stability by properly planning self-esteem and personal development factors (inner confidence, reflection, emotional support, achievement orientation) and integrating them into educational practice. Furthermore, the article highlights the effectiveness of organizing activities based on developmental and pedagogical psychology principles and its role in fostering well-rounded and mature individuals.
Keywords: adolescence, self-esteem, self-awareness, reflection, reference group, personal identity, emotional stability, psychodiagnostics.

Аннотация: В данной статье научно и практически освещаются психологические особенности самооценки в подростковом возрасте — важном переломном периоде онтогенеза, механизмы самопознания (адекватная, завышенная и заниженная самооценка, влияние референтной группы, уверенность в себе, личностная идентичность), а также их роль в психическом развитии личности и социальной деятельности подростка. В процессе исследования проанализированы механизмы повышения познавательных процессов (восприятие, память, мышление), социальной адаптивности и эмоционально-волевой устойчивости подростков путем правильного планирования факторов самооценки и личностного развития (внутренняя уверенность, рефлексия, эмоциональная поддержка, ориентация на успех) и их внедрения в учебно-воспитательную практику. Кроме того,

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

в статье раскрывается эффективность организации деятельности на основе принципов возрастной и педагогической психологии и ее роль в формировании всесторонне развитой и зрелой личности.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, самопознание, рефлексия, референтная группа, личностная идентичность, эмоциональная устойчивость, психодиагностика.

Kirish

Bugungi kunda jahon miqyosida yosh va pedagogik psixologiya sohasida o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini anglash va adekvat o‘z-o‘zini baholashni shakllantirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlarning jadal tatbiq etilishi shaxsning psixologik, intellektual va ijtimoiy salohiyatini tubdan mustahkamlamoqda. O‘zbekiston Respublikasining ta’lim, oila va yoshlar siyosati sohasidagi tegishli farmon va qarorlarida o‘smir yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ta’lim-tarbiya jarayonini tubdan yaxshilash hamda yoshlarning shaxsiy-psixologik va intellektual salohiyatini har tomonlama rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik-psixologik tizimni yangi shakl va usullar asosida tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan. Ta’lim va amaliyot jarayonida o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash vositasida shaxsning psixik va shaxsiy sifatlarini takomillashtirishda rivojlanishning to‘liqligi, kengligi va samaradorligini aniqlaydigan omillarni o‘rganish muhim didaktik va umum-psixologik vazifani o‘taydi. O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash mikrosotsial muhit (oila, maktab, tengdoshlar guruhi), tashqi ta’sirlar hamda o‘smirning o‘ziga xos ruhiy rivojlanish jarayoniga ta’sir ko‘rsatish mexanizmlarini tartibga soladi. Ushbu fan sohasi o‘smirlarning o‘z-o‘zini anglashiga, shaxsiy va intellektual tayyorgarligini oshirishga hissa qo‘shadigan muayyan amaliy-psixologik hamda rivojlantiruvchi strategiyalarni ishlab chiqish va ularni amaliyotga tatbiq etish yo‘llarini ta’minlab beradi. Ayniqsa, o‘z-o‘zini baholashning adekvat shakllantirilishi o‘smirlarda o‘z kuchiga ishonch, tengdoshlar muloqotida erkinlik, o‘quv qiyinchiliklarini yengish va o‘z-o‘zini tarbiyalashni rivojlantirishda asosiy vosita bo‘lib xizmat qiladi.

Asosiy qism

Refleksiv algoritmlar va psixodiagnostik tahlil tizimlari o‘smirlarning o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlarini, shaxsiy identiklik shakllanish darajasi va tengdoshlar muhitidagi ijtimoiy mavqe xususiyatlarini chuqur tahlil qilib, har bir o‘smir uchun individual-differensial yondashuvlarni ishlab chiqish imkonini beradi. Bu o‘qituvchi, sinf rahbari va maktab psixologiga ta’lim hamda tarbiya jarayonining sifatini obyektiv baholash, o‘z-o‘zini anglash dinamikasini uzluksiz monitoring qilishda katta yordam beradi. O‘smirlarning nazariy, amaliy va shaxsiy tayyorgarligini oshirishda refleksiv-kommunikativ mashqlar hamda psixodiagnostik diagnostika tizimlari muhim rol o‘ynaydi. Insonning o‘z yutuq va kamchiliklarini xolis baholash mahorati, referent guruh ta’siriga konstruktiv munosabat bildirish qobiliyati hamda ichki ishonch ko‘rsatkichlarini yuqori aniqlikda o‘lchaydigan metodikalar o‘ziga ishonchsizlik va emotsional beqarorlik xavflarini darhol aniqlashga xizmat qiladi. Pedagoglar va psixologlar ushbu ko‘rsatkichlar asosida o‘quv-tarbiya jarayoniga tezkor tuzatishlar kiritib, o‘smirlarning o‘z-o‘zini tahlil qilish texnikasi hamda ijtimoiy-psixologik madaniyatini mukammallashtiradilar. Psixofiziologik va shaxsiy monitoring tizimlari o‘smirning o‘quv va ijtimoiy yuklamalarga ta’sirchanligi, diqqat va tafakkur maromi, emotsional zo‘riqish darajasi hamda emotsional-irodaviy ko‘rsatkichlarini real vaqt rejimida kuzatib boradi. Katta hajmdagi psixodiagnostik ma’lumotlarni tahlil qilish orqali yosh psixologiyasi va o‘z-o‘zini baholash texnologiyalari o‘smirning o‘z kuchiga ishonchini yo‘qotish va ijtimoiy chekinish holatiga tushib qolishining oldini oladi hamda o‘smirlik inqirozi asoratlari xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash barqarorligi va refleksiya darajasini baholash kelgusi faoliyatdagi o‘quv, ijtimoiy va kasbiy natijalarni yuqori aniqlikda bashorat qilish imkonini yaratadi. Psixologik-rivojlantiruvchi va refleksiv texnologiyalar faqatgina umumta’lim maktablari bilan cheklanib qolmay, balki o‘smirlar klublari, ijod markazlari, oilaviy maslahat xizmatlari

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

va tarbiyaviy dasturlarni rivojlantirishda ham keng qo‘llanilmoqda. Rivojlantiruvchi guruhiy mashqlar, muloqot treninglari va psixodiagnostik vositalar o‘smir-yoshlarning barcha qatlamlarini sog‘lom o‘z-o‘zini anglashga jalb qilish, ularning kunlik ijtimoiy faolligini nazorat qilish va o‘z-o‘zini idora qilish imkoniyatlarini yaratmoqda.

O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash xususiyatlari psixologiyada ikki asosiy yo‘nalishga bo‘linadi. Adekvat va barqaror o‘z-o‘zini baholash o‘smirning o‘z yutuq va kamchiliklarini real baholashi, o‘z kuchiga ishonishi hamda konstruktiv tanqidni to‘g‘ri qabul qilish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Noadekvat (yuqori yoki past) va o‘zgaruvchan o‘z-o‘zini baholash esa o‘z imkoniyatlarini bo‘rttirib ko‘rsatish yoki o‘ziga ishonchsizlik, xavotirlanish va tengdoshlar bahosiga haddan tashqari bog‘liqlik mexanizmlariga tayanadi. Ushbu ikki yo‘nalish xususiyatlarining o‘zaro uyg‘unligi o‘smirning barkamol shaxs sifatida shakllanishining asosiy poydevoridir.

Xulosa

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, ta’lim va tarbiya jarayoniga o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash qonuniyatlariga tayangan holda refleksiv-psixologik vositalar va monitoring tizimlarini bosqichma-bosqich tatbiq etish o‘smirlarni aqliy va shaxsiy faollik cho‘qqisiga olib chiqishda samarali vositadir. Shuningdek, adekvat o‘z-o‘zini baholash va shaxsiy identiklik bosqichlarini inobatga oladigan shaxsiylashtirilgan tarbiyaviy rejalar hamda refleksiv mashqlar tizimini amaliyotga keng joriy qilish lozim. Yosh psixologiyasi va amaliy psixologiya tamoyillarining uyg‘un holda olib borilishi o‘smirlarning ta’lim hamda ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonini tezlashtiradi hamda ularning intellektual va shaxsiy imkoniyatlarini kengaytiradi. Umuman olganda, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlari asosida tashkil etilgan tizim shaxsni har tomonlama barkamol va yetuk shaxs sifatida shakllantirishga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. O‘zbekiston Respublikasining 2020-yil 23-sentabrdagi ‘‘Ta’lim to‘g‘risida’’gi O‘RQ-637-sonli Qonuni.
2. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya va yosh psixologiyasi. Darslik. – Toshkent: Universitet, 2010. – 380 b.
3. Karimova V.M. Psixologiya: O‘smirlik davri va shaxs taraqqiyoti. O‘quv qo‘llanma. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018. – 275 b.
4. Xalmuratov R.N. O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning psixologik xususiyatlari // ‘‘Fan va Ta'lim’’ ilmiy jurnali, 2021. – № 4. – B. 16-20.
5. Shukrullayev J.M. Yosh va pedagogik psixologiya asoslari. Darslik. – Chirchiq: City of Book, 2023.
6. Novak T. Modern Theories of Adolescent Psychology and Self-Concept. – Springer, 2025.

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