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

D. E. Abduqodirova
Ilmiy rahbar: Chirchiq davlat pedagogika universiteti Psixologiya kafedrasi o‘qituvchisi
abduqadirovadilobarbonu@gmail.com

Uzaqbayeva Gulnoza
Narkulova Asel
CHDPU Surdotarjimonlik yo ‘nalishi 26/7 guruh talabalari
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.24377516

Annotatsiya: Mazkur tezisda o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning shakllanishi va psixologik xususiyatlari nazariy tahlil qilinadi. O‘zini anglash, ijtimoiy taqqoslash, tashqi ko‘rinishga munosabat hamda oilaviy va tengdoshlar bilan munosabatlarning o‘z-o‘zini baholashdagi o‘rni yoritiladi. Umumiy o‘z qadrini his etish bilan alohida faoliyatdagi imkoniyatlarni baholash o‘rtasidagi farq izohlanadi. O‘smirlarda realistik va barqaror o‘z-o‘zini baholashni qo‘llab-quvvatlashga doir psixologik-pedagogik tavsiyalar taklif etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, o‘z-o‘zini baholash, o‘zini anglash, Men-konsepsiyasi, o‘z qadrini his etish, ijtimoiy taqqoslash, tengdoshlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

Abstract: This paper provides a theoretical analysis of the development and psychological characteristics of self-esteem in adolescence. It examines the role of self-awareness, social comparison, perceptions of physical appearance, and relationships with family members and peers. A distinction is made between global self-worth and evaluations of competence in specific activities. Psychological and pedagogical recommendations are proposed to support realistic and stable self-evaluation among adolescents.

Keywords: adolescence, self-esteem, self-awareness, self-concept, self-worth, social comparison, peers, psychological support.

Аннотация: В тезисе представлен теоретический анализ формирования и психологических особенностей самооценки в подростковом возрасте. Раскрывается роль самосознания, социального сравнения, отношения к собственной внешности, семейных отношений и общения со сверстниками. Разграничиваются общее чувство собственной ценности и оценка возможностей в отдельных видах деятельности. Предлагаются психолого-педагогические рекомендации по поддержке реалистичной и устойчивой самооценки подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, самосознание, Я-концепция, чувство собственной ценности, социальное сравнение, сверстники, психологическая поддержка.

KIRISH

O‘smirlik davrida shaxsning o‘ziga munosabati jismoniy o‘zgarishlar, ijtimoiy rollarning kengayishi va mustaqillikka intilish bilan bog‘liq holda rivojlanadi. O‘smir o‘zining qanday inson ekanini, boshqalar tomonidan qanday qabul qilinishini va nimalarga qodirligini anglashga ko‘proq e’tibor beradi. O‘z-o‘zini

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

baholash ushbu jarayonda o‘quv faoliyati, muloqot va qaror qabul qilish bilan bog‘liq muhim psixologik xususiyat sifatida namoyon bo‘ladi. Uning shakllanishini o‘rganish ta’lim va tarbiya jarayonida individual yondashuvni asoslashga xizmat qiladi.

Tezisning maqsadi o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholashning asosiy xususiyatlari va unga aloqador omillarni nazariy manbalar asosida yoritishdan iborat. Ishda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash va umumlashtirish usullaridan foydalanildi. Bayon etilgan xulosalar nazariy tahlilga asoslanadi; alohida respondentlar bilan o‘tkazilgan tajriba natijalari sifatida taqdim etilmaydi.

ASOSIY QISM

O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘z sifatlari, imkoniyatlari va natijalariga baholovchi munosabatini ifodalaydi. Uni Men-konsepsiyasi bilan aynanlashtirmaslik lozim: Men-konsepsiyasi insonning o‘zi haqidagi tasavvurlari tizimini, o‘z-o‘zini baholash esa ushbu tasavvurlarning baholovchi jihatini bildiradi. Shuningdek, umumiy o‘z qadrini his etish bilan muayyan sohadagi kompetentlikni baholash farqlanadi. Masalan, o‘smir matematika bo‘yicha qiynalayotganini tan olishi, ayni paytda o‘zini hurmatga loyiq inson deb bilishi mumkin. S. Harter yondashuvi o‘zlikning rivojlanishini kognitiv va ijtimoiy-madaniy omillar bilan bog‘liq holda ko‘rib chiqishga imkon beradi.

O‘smirlikda refleksiya, ya’ni o‘z fikri, hissiyoti va xatti-harakatlarini tahlil qilish imkoniyati kengayadi. O‘smir turli vaziyatlarda o‘zini turlicha tutishini payqashi mumkin: oilada tortinchoq, yaqin do‘stlari orasida esa faol bo‘lishi bunga misoldir. Bunday farqlarni tushunish o‘zini anglashning murakkablashayotganini ko‘rsatadi. Pedagogik suhbatda ushbu holatlarni “ikkiyuzlamachilik” deb baholash o‘rniga, vaziyat va munosabatlar bilan bog‘liq xulqiy farqlarni muhokama qilish maqsadga muvofiqdir.

O‘z-o‘zini baholashni tahlil qilishda uning darajasi bilan bir qatorda barqarorligi, reallikka mosligi va tashqi ma’qullashga bog‘liqligini ham hisobga olish zarur. Yuqori o‘z-o‘zini baholashning o‘zi imkoniyatlarni ortiqcha baholashni anglatmaydi. Realistik baholash kuchli tomonlarni tan olish, cheklovlarni ko‘rish va xatoni shaxsning umumiy qadri bilan tenglashtirmaslikni nazarda tutadi. “Men bu topshiriqda xato qildim” degan xulosa muayyan natijaga tegishli; “Men hech narsaga yaramayman” degan fikr esa bir vaziyatni butun shaxsga umumlashtiradi.

U. Orth va R. Robinsning longitudinal tadqiqotlar sharhida o‘z-o‘zini baholash nisbatan barqaror, biroq o‘zgarmas bo‘lmagan xususiyat sifatida izohlanadi. Mualliflar o‘smirlikdan katta yosh davrlariga o‘tishda o‘rtacha o‘sish tendensiyasini qayd etadi. Shu sababli o‘smirlikni barcha bolalarda o‘z-o‘zini baholash muqarrar pasayadigan davr deb talqin qilish to‘g‘ri emas. Guruh bo‘yicha umumiy tendensiya har bir o‘smirning individual rivojlanish yo‘lini to‘liq ifodalamaydi. Kundalik kayfiyatga bog‘liq o‘zgarishlar bilan uzoq muddatli o‘ziga munosabatni ham farqlash lozim.

Ijtimoiy taqqoslash o‘z-o‘zini baholashda muhim o‘rin tutadi. O‘smir o‘zining bilimlari, tashqi ko‘rinishi, qobiliyati yoki guruhdagi mavqeyini tengdoshlari bilan solishtirishi mumkin. Taqqoslash mezoni bir tomonlama bo‘lsa, o‘ziga baho berish ham torayadi. Masalan, faqat baholari yuqori bo‘lgan tengdosh bilan solishtirish o‘smirning ijodkorlik yoki hamkorlikdagi kuchli tomonlarini e’tibordan chetda qoldirishi mumkin. Harter asarida tashqi ko‘rinish, sinfdagi faoliyat va ijtimoiy-madaniy muhit o‘zlik rivojlanishining muhim yo‘nalishlari sifatida yoritiladi.

Oila va tengdoshlar bilan munosabatlar o‘z-o‘zini baholash bilan o‘zaro bog‘liqdir. M. Harris va U. Orthning longitudinal tadqiqotlar meta-tahlilida ijtimoiy munosabatlar sifati va o‘z-o‘zini baholash vaqt davomida bir-birini bashorat qilishi aniqlangan. Ushbu natija turli yosh guruhlariga tegishli bo‘lib, faqat o‘smirlarga xos xulosa sifatida talqin etilmasligi kerak. Shuningdek, statistik bog‘liqlik har bir alohida vaziyatdagi sababni to‘liq belgilamaydi. Pedagogik nuqtayi nazardan bu o‘smirning o‘ziga munosabatini uning muloqot muhiti bilan birgalikda o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi.

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

Ta’lim jarayonida baholashning qanday ifodalanishi alohida ahamiyatga ega. Muayyan topshiriqdagi xatoni o‘quvchining shaxsiga ko‘chirish o‘rniga, bajarilgan ish va uni yaxshilash yo‘lini muhokama qilish tavsiya etiladi. Masalan, “Sen qobiliyatsizsan” kabi umumiy hukm o‘rniga “Dalil tanlashda xato bor, uni manba bilan solishtirib ko‘ramiz” mazmunidagi qayta aloqa berilishi mumkin. Bu yondashuv talabchanlikni saqlagan holda, xatoni tuzatiladigan natija sifatida ko‘rishga yo‘naltiriladi. Maqtov ham aniq harakat va erishilgan natijaga mos bo‘lishi lozim.

O‘smirning realistik o‘z-o‘zini baholashini qo‘llab-quvvatlash uchun individual o‘sishni kuzatish, bajarilishi mumkin bo‘lgan maqsadlarni belgilash va o‘z faoliyatini dalillar asosida tahlil qilish tavsiya etiladi. Masalan, o‘quvchi haftalik refleksiyada erishgan yutug‘i, duch kelgan qiyinchiligi va keyingi qadamini yozishi mumkin. Bunda “Men yaxshiman” kabi umumiy iboradan ko‘ra, “Taqdimotda fikrimni misol bilan tushuntirdim” kabi aniq qayd foydaliroq yo‘nalish beradi. Mazkur mashq mustaqil diagnostika vositasi emas, o‘zini kuzatishni tashkil etish usulidir.

Ota-ona va pedagoglar o‘smirning fikrini tinglashi, yoshiga mos tanlov va mas’uliyat berishi, boshqalar bilan kamsituvchi taqqoslashlardan saqlanishi maqsadga muvofiqdir. Guruh ishida turli qobiliyatlar namoyon bo‘ladigan vazifalarni taqsimlash ham tavsiya etiladi. O‘z-o‘zini baholashni o‘rganishda esa bitta kuzatuv yoki bitta so‘rovnoma balli bilan qat’iy xulosa chiqarilmaydi. Yosh va tilga mos vositalar, suhbat, vaziyatli kuzatish hamda faoliyat natijalari birgalikda tahlil qilinishi kerak. Olingan ma’lumotlar o‘smirga yorliq qo‘yish uchun emas, qo‘llab-quvvatlash yo‘lini aniqlash uchun ishlatiladi.

XULOSA

O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash o‘zini anglash, faoliyat tajribasi va ijtimoiy munosabatlar bilan bog‘liq holda shakllanadi. Uning psixologik xususiyatlarini tushunishda daraja, barqarorlik, reallikka moslik va tashqi baholarga bog‘liqlikni farqlash muhimdir. Pedagogik qo‘llab-quvvatlash o‘smirni shunchaki yuqori baholashga emas, o‘z kuchli tomonlari va rivojlanish ehtiyojlarini dalillar asosida anglashga yo‘naltirilishi lozim. Hurmatli muloqot, aniq qayta aloqa, bosqichma-bosqich maqsadlar va refleksiv faoliyat ushbu yo‘nalishda qo‘llanishi mumkin. Tavsiyalarning samaradorligini muayyan ta’lim sharoitida empirik tekshirish keyingi tadqiqot vazifasidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Harter, S. (2012). The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations (2nd ed.). Guilford Press.
2. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. Current Directions in Psychological Science, 23(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414
3. Abduqodirova, & Pardaboyeva, M. (2024). THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION-MAKING. INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES, 1(7), 27–30.
4. Abduqodirova Dilobarbonu Erkinjon qizi “Inklyuziv ta’lim sharoitida o‘uvchilarning emotsional intellektini rivojlantirishning psixologik-pedagogik Asoslari” Scientific-Practical Conference “Inclusive Education: Dialogue, Analysis, Experience”, December 15, 2025
5. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE NEUROGRAPHIC APPROACH. 01. 501-503.
6. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). TALABALARDA PSIXOLOGIK STRESSNI YENGISH. 03. 69-73.
7. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). HISSIY IJODKORLIK: TUSHUNCHA VA KOMONENTLAR. Journal of Economics and Business UBS. 4. 145-154.

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

8. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). EMOTSIONAL KREATIVLIK: NAZARIY ASOSLARI VA PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR.. Journal of Economics and Business UBS. 4. 679-685.
9. Abduqodirova, Dilobar. (2015). INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN STUDENTS' DECISION- MAKING.
10. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi.
11. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. – СПб.: Питер, 2002.Леонтьев
12. А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.
13. Broadbent D.E. Perception and Communication. – London: Pergamon Press, 1958.Kahneman D. Attention and Effort. – Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1973.
14. Posner M.I., Petersen S.E. The attention system of the human brain // Annual Review of Neuroscience, 1990, Vol. 13, pp. 25–42.
15. Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. Journal of Personality and Social Psychology, 119(6), 1459–1477. https://doi.org/10.1037/pspp0000265

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