

O'SMIRLARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH MUAMMOSI

Aldjanova Guljahan Amangeldievna

docent Pedagogika ilimleri bo'yinsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

Yernazarova Gulnaz

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındağı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15345362>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlarda o'z-o'zini baholash muammosi, uning shaxs rivojlanishidagi ahamiyati va uni shakllantirish yo'llari tahlil qilingan. O'z-o'zini baholash shaxsning muhim tarkibiy qismi sifatida o'smirlik davrida faol shakllanadi va keyingi hayot yo'nalishini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Maqolada o'z-o'zini baholashning psixologik-pedagogik mohiyati, unga ta'sir etuvchi omillar, o'smirlarda o'z-o'zini baholash muammolari va ularning namoyon bo'lish shakllari, shuningdek, adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish yo'llari o'rganilgan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, o'smirlik davri, adekvat o'z-o'zini baholash, o'z-o'zini past baholash, o'z-o'zini oshirib baholash, o'z-o'zini anglash, refleksiya, psixologik-pedagogik ta'sir, shaxs rivojlanishi.

ПРОБЛЕМА САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В данной статье анализируется проблема самооценки у подростков, ее значение в развитии личности и пути ее формирования. Самооценка как важная составляющая личности активно формируется в подростковом возрасте и играет важную роль в определении направления дальнейшей жизни. В статье рассматривается психолого-педагогическая сущность самооценки, факторы, влияющие на нее, проблемы самооценки у подростков и формы их проявления, а также пути формирования адекватной самооценки.

Ключевые слова: самооценка, подростковый возраст, адекватная самооценка, низкая самооценка, переоценка самооценки, самосознание, рефлексия, психолого-педагогическое воздействие, развитие личности.

THE PROBLEM OF SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS

Abstract. This article analyzes the problem of self-esteem in adolescents, its importance in personality development, and its formation paths. Self-esteem as an important component of personality is actively formed during adolescence and plays an important role in determining the direction of further life. The article examines the psychological and pedagogical essence of self-esteem, factors influencing it, adolescent self-esteem problems and their manifestation forms, as well as the ways to form adequate self-esteem.

Keywords: self-esteem, adolescence, adequate self-esteem, low self-esteem, overestimation of self-esteem, self-awareness, reflection, psychological and pedagogical influence, personality development.

Kirish. O'smirlik davri insonning shakllanish va rivojlanish yo'lidagi eng murakkab va muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning o'z-o'zini anglashi, o'z imkoniyatlarini baholashi va jamiyatdagi o'rnini belgilashi kabi muhim jarayonlar kechadi. O'z-o'zini baholash - bu shaxsning o'z sifatleri, xususiyatlari, xatti-harakatlari va imkoniyatlarini anglash va baholash jarayoni bo'lib, bu o'smirlik davrida shakllanadigan muhim psixologik xususiyatdir.

O'smirlarda o'z-o'zini baholash muammosi pedagogika, psixologiya va ijtimoiy fanlar doirasida dolzarb mavzu hisoblanadi, chunki aynan shu davrda shakllanadigan o'z-o'zini baholash ko'nikmalari insonning keyingi hayotida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash jarayoni ijtimoiy muhit, oila, ta'lim muassasasi, tengdoshlar guruhi va ommaviy axborot vositalari ta'sirida shakllanadi. Bu omillar o'smirning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari va shaxsiy sifatlarini to'g'ri baholay olishi yoki noto'g'ri tasavvurlarga ega bo'lishiga ta'sir ko'rsatadi. O'z-o'zini to'g'ri baholay olish o'smirning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvi, psixologik salomatligi va kelajakdagi kasbiy faoliyati uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Ushbu maqola o'smirlarda o'z-o'zini baholash muammosining mohiyati, uning shaxs rivojlanishidagi o'rnini, o'z-o'zini baholashga ta'sir etuvchi omillar va ushbu jarayonda yuzaga keladigan muammolarni bartaraf etish yo'llarini tahlil qilishga qaratilgan.

O'z-o'zini baholash psixologiya fanida shaxsning o'z-o'zini anglashining tarkibiy qismi sifatida o'rganiladi. Bu tushuncha shaxsning o'z xatti-harakatlari, fazilatlarini, imkoniyatlarini, jamiyatdagi o'rnini anglash va baholash jarayoni sifatida talqin etiladi. O'z-o'zini baholash inson shaxsiyatining muhim tarkibiy qismi bo'lib, u shaxsning o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch hissini, o'z qadriyati va qobiliyatlarini, jamiyatdagi o'rnini anglashni o'z ichiga oladi.

Psixologik-pedagogik adabiyotlarda o'z-o'zini baholash quyidagi turlarga ajratiladi:

- Darajasiga ko'ra: Yuqori (oshirilgan) o'z-o'zini baholash, adekvat (o'rtacha) o'z-o'zini baholash, past (pasaytirilgan) o'z-o'zini baholash
- Barqarorlik darajasiga ko'ra: Barqaror o'z-o'zini baholash, beqaror o'z-o'zini baholash
- Umumiylik darajasiga ko'ra: Umumiy o'z-o'zini baholash (umumiy o'z qadri), xususiy o'z-o'zini baholash (alohida sifat va xususiyatlarni baholash)

O'z-o'zini baholash insonning xulq-atvori, qaror qabul qilishi, shaxslararo munosabatlari va hayotiy maqsadlarini belgilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Adekvat o'z-o'zini baholash shaxsning ruhiy muvozanatini saqlash, samarali ijtimoiy moslashuvi va rivojlanishi uchun muhim omil hisoblanadi. O'smir yoshida o'z-o'zini baholash jarayoni o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bu davrda o'smirlar o'zlarining jismoniy, intellektual va ijtimoiy jihatdan o'zgarishlarini kuzatadilar, bu esa ularning o'z-o'zini baholashiga katta ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash beqaror bo'lishi mumkin, chunki ular o'z identifikatsiyasini izlaydilar va turli ijtimoiy rollarda o'zlarini sinab ko'radilar.

O'smirlarda o'z-o'zini baholash shakllanishiga quyidagi asosiy omillar ta'sir ko'rsatadi:

1. Oilaviy muhit va tarbiya uslubi. Oila o'smirning birinchi ijtimoiy muhiti hisoblanib, bu muhitda shakllangan munosabatlar, qadriyatlar va tarbiya uslubi o'smirning o'z-o'zini baholashiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ota-onalar va oila a'zolarining munosabati, ularning o'smir xatti-harakatlariga bergan baholari, qo'llab-quvvatlash darajasi o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, demokratik tarbiya uslubiga ega oilalarda o'sayotgan o'smirlar odatda adekvat o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlariga ega bo'ladilar. Avtoritar tarbiya uslubi o'smirlarda past o'z-o'zini baholashni, liberal tarbiya uslubi esa oshirilgan o'z-o'zini baholashni shakllantirishi mumkin.

2. Ta'lim muassasasi va o'qituvchilar ta'siri. Ta'lim muassasasi o'smirning ko'p vaqtini o'tkazadigan muhit bo'lib, bu yerda o'qituvchilar, sinfdoshlar bilan muloqot jarayonida o'z-o'zini baholash shakllanadi. O'qituvchilarning o'smir bilan muloqot uslubi, ularning o'quvchi muvaffaqiyati yoki muvaffaqiyatsizligiga bergan baholari va munosabati o'smirning o'z-o'zini baholashiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

O'qituvchilar o'quvchilarning faqat bilim darajasini emas, balki ularning shaxsiy fazilatlarini ham baholaydilar, bu esa o'smirning o'z imkoniyatlarini qanday baholashiga ta'sir etadi. Shuningdek, o'quv jarayonidagi muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizliklar o'smirning o'z-o'zini baholashida muhim rol o'ynaydi.

3. Tengdoshlar guruhi. O'smirlik davrida tengdoshlar guruhining ahamiyati ortib boradi. Tengdoshlar o'rtasidagi munosabatlar, guruhda qabul qilinish yoki inkor etilish, o'smirning ijtimoiy maqomi uning o'z-o'zini baholashiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Tengdoshlar tomonidan tan olingan o'smirlar, odatda, yuqori o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlariga ega bo'ladi, guruhdan ajralib qolgan yoki zo'ravonlikka uchragan o'smirlarda esa o'z-o'zini baholash pasayib ketishi kuzatiladi.

4. Ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar. Zamonaviy jamiyatda ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlar o'smirlar ongiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tarmoqlarda taqdim etilayotgan go'zallik va muvaffaqiyat ideallari, mashhurlik va boylik timsollari o'smirlarning o'z-o'zini baholashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'smirlar o'zlarini bu ideallarga solishtirish orqali o'z imkoniyatlarini past baholashlari mumkin.

5. Maqsad va qadriyatlar tizimi. O'smirning maqsadlari, qadriyatlari va hayotiy yo'nalishlari ham uning o'z-o'zini baholashiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirning o'z oldiga qo'ygan maqsadlari, ularning voqelikka mosligi va bu maqsadlarga erishish yo'lida qo'lga kiritilgan natijalar o'z-o'zini baholashning shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlarda o'z-o'zini baholash muammolari quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi:

1. O'z-o'zini past baholash va uning oqibatlari. O'z-o'zini past baholash o'smirlarda quyidagi xususiyatlar bilan namoyon bo'ladi:

- O'z kuchiga ishonchsizlik
- Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish
- Qaror qabul qilishda qiynalish
- Ijtimoiy muloqotdan qochish
- Depressiya va xavotir holatlariga moyillik
- Tanqidga nisbatan yuqori sezuvchanlik

O'z-o'zini past baholash o'smirning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

U o'smirning o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi, ta'lim olishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi va ijtimoiy munosabatlarda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

2. O'z-o'zini oshirib baholash va uning oqibatlari. O'z-o'zini oshirib baholash quyidagi xususiyatlar bilan namoyon bo'ladi:

- O'z imkoniyatlarini ortiq baholash
- Tanqidni qabul qilmaslik
- O'z xatolarini tan olmaslik
- Boshqalarning fikriga befarqlik
- Haqiqatdan uzoq maqsadlarni qo'yish
- Agressiv xatti-harakatlar

Oshirilgan o'z-o'zini baholash o'smirning atrof-muhit bilan to'qnashuvlarga olib kelishi, uning ijtimoiy moslashuvini qiyinlashtirishi va haqiqiy imkoniyatlarini to'g'ri baholay olmasligiga sabab bo'lishi mumkin.

3. Beqaror o'z-o'zini baholash. Beqaror o'z-o'zini baholash o'smirlarda kayfiyatning tez o'zgarishi, o'z imkoniyatlarini baholashda doimiy o'zgarishlar, muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikka nisbatan kuchli emotsional reaksiyalar bilan namoyon bo'ladi. Bu holat o'smirning ruhiy muvozanatini buzib, stress va xavotir holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

O'smirlarda o'z-o'zini baholash muammosi zamonaviy jamiyatda dolzarb ahamiyat kasb etadi. O'z-o'zini to'g'ri baholay olish o'smirning shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi, ta'lim olishi va kelajakdagi professional faoliyati uchun muhim ahamiyatga ega. Adekvat o'z-o'zini baholash o'smir shaxsida to'g'ri maqsadlar qo'yish, o'z imkoniyatlarini to'g'ri anglash va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish uchun zarur bo'lgan psixologik sifatdir. O'smirlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish jarayoni murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, bu jarayonda oila, ta'lim muassasasi, jamiyat va o'smirning o'zi faol ishtirok etishi kerak.

Oilada sog'lom psixologik muhit yaratish, ta'lim muassasasida o'quvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish, o'smirlarga o'z-o'zini anglash va refleksiya ko'nikmalarini o'rgatish orqali adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish mumkin. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarning o'smir psixologiyasiga ta'sirini hisobga olib, ulardan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirish, media savodxonlikni oshirish ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa qilib aytganda, o'smirlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish uchun kompleks yondashuv zarur. Bu oila, ta'lim muassasasi va jamiyatning birgalikdagi sa'y-harakatlari orqali amalga oshirilishi kerak. Adekvat o'z-o'zini baholash o'smirning kelajakda muvaffaqiyatli shaxs bo'lib shakllanishi uchun muhim poydevor bo'lib xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
2. G'oziev E.G. Psixologiya. - Toshkent: O'qituvchi, 2015.
3. Nishonova Z.T. Psixologik xizmat. - Toshkent: TDPU, 2017.
4. Shoymardonov R. Shaxs psixologiyasi. - Toshkent: Fan, 2019.
5. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. - Princeton University Press, 1965.

6. Karimova V.M. Mustaqil ta'limni tashkil etishda o'z-o'zini boshqarishning ahamiyati. // Pedagogik mahorat, 2020.
7. АЛЬДЖАНОВА Г. А. Рефлексивная компетентность в процессе подготовки будущих педагогов к профессиональной компетентности //Психология и педагогика образования будущего. – 2017. – С. 25-28.
8. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
9. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
10. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНО-КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ //ПАРАДИГМА АГРАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ. – 2019. – С. 56-61.
11. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 15-21.
12. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 15-21.
13. Aldzhanova G. A. JOINT ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST AND CLASS TEACHER IN SCHOOLS OF UZBEKISTAN //International Journal of Early Childhood Special Education. – 2022. – Т. 14. – №. 6