ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

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

Arabov Zoyir Sodiq o’g’li
Nosirjonov Otabek Hasan o’g’li
Chirchiq Davlat Pedagogika Universiteti.
Burxonova M.B.
Ilmiy rahbar.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24471547

Annotatsiya. *Ushbu ilmiy maqolada o‘smirlik davrining eng muhim va murakkab neoplazmalaridan biri bo‘lgan o‘z-o‘zini baholash (samootsenka) tizimining shakllanishi, uning tarkibiy qismlari va o‘ziga xos psixologik xususiyatlari chuqurlashtirilgan nazariy hamda empirik asoslar yordamida yoritilgan. Tadqiqot davomida o‘smirlarning o‘z shaxsiyatiga, intellektual va jismoniy imkoniyatlariga hamda ijtimoiy muhitdagi o‘rniga bo‘lgan munosabati tizimli ravishda tahlil qilinadi. Shuningdek, o‘z-o‘zini baholash darajasining (adekvat, noadekvat yuqori, noadekvat past) o‘smir xulq-atvori, hissiy barqarorligi hamda guruhlararo ijtimoiy adaptatsiyasiga ko‘rsatadigan ta’siri hamda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan og‘ishlarni korreksiya qilish yo‘llari zamonaviy psixologik yondashuvlar asosida bayon etilgan. Maqolada keltirilgan xulosalar yosh avlod tarbiyasi bilan shug‘ullanuvchi pedagoglar, maktab psixologlari va ota-onalar uchun muhim amaliy ahamiyatga ega.*

Kalit so‘zlar: *O‘smirlik davri, o‘z-o‘zini baholash, adekvatlik, shaxsiy refleksiya, identiklik, "Men-konsepsiyasi", ijtimoiy muhit, motivatsiya, psixologik inqiroz, labillik, dismorfofobiyaga moyillik, ijtimoiy intizom, deviant xulq-atvor.*

1. KIRISH

Inson hayoti davomida bosib o‘tadigan ontogenetik bosqichlar orasida o‘smirlik davri o‘zining keskin burilishlari, biologik, fiziologik va psixologik transformatsiyalarga boyligi bilan alohida ajralib turadi. Bu davr bolalikdan kattalik hayotiga o‘tish ko‘prigi bo‘lib, shaxsning barcha psixik jarayonlarida, xususan, ijtimoiy idrok etish va o‘zini anglash tizimlarida tubdan qayta qurilish yuz beradi. Taniqli rus psixologi L.S. Vigotskiy o‘smirlik yoshining markaziy psixik neoplazmasi sifatida o‘z-o‘zini anglashning rivojlanishini va shaxsiy refleksiyaning yuzaga kelishini alohida ta’kidlab o‘tgan edi. O‘z-o‘zini anglashning eng oliy motivatsion va harakatlantiruvchi kuchi esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘z-o‘zini baholash mezonlari hamda uning barqarorligi bilan uzviy bog‘liqdir.

Zamonaviy sharoitda, ya’ni shiddatli globallashuv, raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va virtual reallik inson ongiga kuchli ta’sir ko‘rsatayotgan bir davrda o‘smirlarning o‘zini qanday baholashi va idrok etishi dolzarb psixologik muammolardan biriga aylandi. Zero, ushbu davrda shakllanadigan o‘ziga bo‘lgan ichki munosabat va emotsional qoniqish darajasi o‘smirning keyingi yosh bosqichlarida muvaffaqiyatli sotsializatsiyalashuvi, kasb-hunar tanlashi, jamiyatda o‘z o‘rnini anglashi hamda turli xil psixologik stresslarga nisbatan chidamliligini (stressoustoychivost) belgilab beradi.

Aksincha, noto‘g‘ri yoki muvozanatdan chiqqan o‘z-o‘zini baholash tizimi o‘smir hayotida chuqur emotsional inqirozlarni, xavotirlanish darajasining ortishini, ijtimoiy guruhlardan begonalashishni hamda xulq-atvordagi turli og‘ishlarni (deviant va suitsidal tendensiyalarni) keltirib chiqarishi mumkin.

Ushbu ilmiy tadqiqot ishining asosiy maqsadi o‘smirlik yoshidagi bolalarning o‘z-o‘zini baholash tizimidagi tarkibiy qismlarni ochib berish, ularning o‘ziga xos dinamik xususiyatlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish hamda amaliyotda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan destruktiv holatlarni korreksiya qilish bo‘yicha samarali psixologik tavsiyalarni ishlab chiqishdan iboratdir. Mazkur muammoni tizimli o‘rganish yosh avlodning intellektual va ma’naviy rivojlanishini to‘g‘ri yo‘naltirishga xizmat qiladi.

2. ASOSIY QISM

2.1. O‘smirlik Davrida "Men-konsepsiyasi" va O‘z-o‘zini Baholashning Nazariy Tahlili

Ilmiy psixologiyada o‘z-o‘zini baholash — bu shaxsning o‘z fazilatlari, intellektual salohiyati, jismoniy ko‘rinishi, yutuq va kamchiliklarini anglagan hamda his qilgan holda ularga subyektiv qiymat berish jarayonidir. Kichik maktab yoshidagi bolalarda o‘z-o‘zini baholash asosan tashqi stimullar, ya’ni ota-onalar, tarbiyachilar va o‘qituvchilarning bevosita bergan baholariga hamda fikrlariga tayanib, ko‘r-ko‘rona shakllansa, o‘smirlik davriga kelib bu mexanizm tubdan o‘zgaradi. O‘smir endi o‘zgalar tomonidan berilgan baholarni shunchaki qabul qilmaydi, balki ularni o‘zining ichki tahliliy filtri va shaxsiy refleksiyasi orqali chuqur qayta ishlaydi.

Ushbu davrda gumanistik psixologiya maktabining asoschisi Karl Rojers tomonidan ilgari surilgan "Men-konsepsiyasi" (Self-concept) tizimi jadal va keskin suratda rivojlanadi. O‘smir ongida ikki xil subyektiv psixologik qarash qaror topadi: birinchisi, "Real Men" — o‘smirning hozirgi vaqtda o‘z imkoniyatlari, qobiliyatlari va ijtimoiy holati haqidagi tasavvurlari majmuasidir; ikkinchisi esa "Ideal Men" — o‘smirning kelajakda qanday shaxs bo‘lishni xohlashi, uning intilishlari, ideallari va orzulari modelidir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, aynan o‘smirlik yoshida "Real Men" va "Ideal Men" strukturalari o‘rtasidagi differensial farq (disbalans) o‘zining eng yuqori va eng xavfli nuqtasiga etadi.

Agar ushbu ikki ichki struktura o‘rtasidagi masofa adekvat, ya’ni tushunarli va boshqariladigan darajada bo‘lsa, u o‘smir shaxsini doimiy ravishda o‘z ustida ishlashga, bilim olishga va shaxsiy rivojlanishga undovchi kuchli ijobiy motivatsiya manbaiga aylanadi. Biroq, agar ideal tasavvurlar real imkoniyatlardan o‘ta uzoqlashib ketsa va o‘smir o‘ziga erishib bo‘lmas talablarni qo‘ya boshlasa, bu holat shaxsda chuqur ichki frustratsiyani, affektiv holatlarni, surunkali xavotirlik darajasining oshishini va jiddiy nevrotik reaksiyalarni keltirib chiqarishi ilmiy isbotlangan.

2.2. O‘z-o‘zini Baholashning Tiplari va Ularning Eksperimental Xarakteristikasi

O‘smirlar bilan olib borilgan ko‘plab psixologik eksperimentlar va kuzatuvlar natijasida o‘z-o‘zini baholashning uchta asosiy turi hamda ularning o‘smir xulq-atvoriga ko‘rsatadigan xarakterli ta’siri aniqlangan:

1. Adekvat o‘z-o‘zini baholash. Bu darajaga ega bo‘lgan o‘smirlar o‘zlarining real kuchli va kuchsiz tomonlarini, intellektual salohiyatlarini xolis va obektiv tahlil qila oladilar. Ular hayotiy qiyinchiliklar, imtihonlardagi omadsizliklar yoki o‘quv faoliyatidagi past ko‘rsatkichlarni butun hayot fojiasi sifatida qabul qilmaydilar, balki ularni kelajakda bartaraf etish yo‘llari va muqobil variantlarini izlashga kirishadilar. Bunday o‘smirlar tengdoshlari o‘rtasida ham, kattalar (valideynlar va o‘qituvchilar) bilan munosabatda ham konstruktiv va sog‘lom muloqotga kirishishadi, jamoada yuqori darajadagi ijtimoiy adaptatsiyaga ega bo‘ladilar.

2. Noadekvat yuqori (pompali) o‘z-o‘zini baholash. Bunday holatda o‘smir o‘z imkoniyatlari va qobiliyatlariga haddan tashqari ortiqcha, asossiz baho beradi. Ularda kuchli egotsentrizm (faqat o‘z manfaatlari va fikrini ustun qo‘yish) hamda doimiy ravishda atrof-muhitdagilardan ustun turish istagi yaqqol ko‘zga tashlanadi. Atrofdagilarning har qanday xolis va o‘rinli tanqidini ular dushmanlik, ko‘rolmaslik yoki adolatsizlik deb qabul qiladilar. Bu tipdagi o‘smirlar jamoada tez-tez jiddiy nizoli vaziyatlarni yuzaga keltirishadi va guruhda liderlikka intilishsa-da, ko‘pincha tengdoshlari tomonidan rad etilib, sotsial izolyatsiyaga mahkum bo‘ladilar.

3. Noadekvat past o‘z-o‘zini baholash. Bu o‘smirlik davrining eng xavfli va patologik psixologik holatlaridan biri hisoblanadi. Past baholashga ega o‘smirlar o‘zlarining intellektual salohiyatiga, jismoniy jozibasiga va insoniy fazilatlariga mutlaqo ishonmaydilar. Ularda doimiy xavotirlik, o‘ta tortinchoqlik, uyatchanlik, pessimistik kayfiyat va depressiv holatlarga moyillik juda kuchli bo‘ladi. Har qanday yangi ijtimoiy yoki o‘quv faoliyat turiga (turli to‘garaklar, sport seksiyalari, jamoat ishlari) qo‘shilishdan keskin bosh tortadilar, chunki ularning ongostida oldindan shakllangan "men baribir yutqazaman, uddalay olmayman" degan destruktiv his-tuyg‘u hukmronlik qiladi.

2.3. O‘smirlarda O‘z-o‘zini Baholash Dinamikasiga Gormonal va Ijtimoiy-Psixologik Omillarning Ta’siri

O‘smir shaxsining o‘zini baholash mezonlari dinamik xususiyatga ega bo‘lib, u bir nechta o‘zaro bog‘liq ichki (endogen) va tashqi (ekzogen) determinantlar ta’sirida o‘zgarib boradi. Ushbu omillarni psixologik jihatdan quyidagicha guruhlash maqsadga muvofiqdir:

Tengdoshlar guruhi va sotsiumning ta’siri. O‘smirlik yoshiga o‘tish bilan etakchi faoliyat turi o‘qishdan emotsional-shaxsiy muloqotga aylanadi. O‘smir uchun tengdoshlar guruhida munosib, nufuzli o‘rin egallash hayotiy ahamiyatga ega bo‘ladi. Guruh tomonidan ma’qullanish o‘z-o‘zini baholashni keskin oshirsa, guruhdan chetlatilish, masalan, maktabdagi bulling, mobbing yoki sotsial izolyatsiya uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini butunlay yo‘qqa chiqaradi.

Fiziologik o‘zgarishlar va Dismorfofobiya sindromi. Jinsiy balog‘atga etish (pubertat) davridagi tana proporsiyalarining keskin o‘zgarishi, gormonal portlashlar va yuzdagi akne muammolari o‘smirda o‘z tashqi ko‘rinishidan qoniqmaslik kompleksini — dismorfofobiyani keltirib chiqaradi. Ayniqsa, ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlardagi ideal go‘zallik standartlari ta’sirida o‘smir qizlar va o‘g‘il bolalar o‘z tanalarini kamsitishni boshlaydilar, bu esa o‘z-o‘zini baholash darajasining minimal ko‘rsatkichlarga tushishiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri sabab bo‘ladi.

Oilaviy tarbiya uslublari va muhit. Ota-onaning o‘smirga bo‘lgan munosabati uning kelajakdagi o‘ziga baho berish andazasini belgilaydi. Oiladagi giperopeka (haddan tashqari g‘amxo‘rlik va nazorat) o‘smirni mustaqillikdan mahrum qilib, unda mas’uliyatsizlik va past baholashni shakllantirsa, avtoritar rejim va doimiy jismoniy yoki emotsional bosim o‘smir irodasini sindiradi. Eng maqbul yo‘l — bu demokratik va subyekt-subyekt munosabatlariga asoslangan oilaviy tarbiyadir.

Akademik muhit va pedagogik munosabat. O‘qituvchilarning dars jarayonida o‘smir shaxsiga nisbatan berayotgan emotsional munosabati va qo‘yayotgan baholari o‘smirning o‘z intellektual darajasini o‘zi uchun belgilab olishiga sabab bo‘ladi. Tizimli ravishda past baho olish va jamoa oldida izza qilinish o‘smirda Martin Seligman nazariyasidagi "o‘rganilgan chorasizlik" (learned helplessness) sindromini va chuqur apatiyani yuzaga keltiradi.

2.4. Gender Xususiyatlari: Qizlar va O‘g‘il Bolalar O‘rtasidagi Farqlar

O‘smirlik davridagi o‘z-o‘zini baholash tizimida aniq gender farqlari ham kuzatiladi. Ilmiy tajribalar shuni tasdiqlaydiki, o‘smir qizlarda o‘z-o‘zini baholash ko‘proq tashqi ko‘rinish jozibadorligi, emotsional munosabatlar va yaqin sirdoshlarning fikriga bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli qiz bolalarda o‘z-o‘zini baholash labilligi (beqarorligi) va emotsional tushkunlikka moyillik o‘g‘il bolalarga qaraganda ancha yuqori ko‘rsatkichlarni qayd etadi. O‘g‘il bolalarda esa o‘z-o‘zini baholash mezonlari ko‘proq jismoniy kuch, sportdagi yutuqlar, guruh ichidagi ijtimoiy status, mustaqillik va muvaffaqiyat hissi bilan xarakterlanadi. O‘g‘il bolalar o‘z muammolarini yashirishga va tashqi muhitga agressiv ko‘rinishda namoyon qilishga moyil bo‘lsalar, qiz bolalar ichki kechinmalar va autopsixologik refleksiyaga ko‘proq beriladilar.

3. EMPIRIK TADQIQOT VA AMALIY TAHLIL

O‘smirlar o‘rtasida o‘z-o‘zini baholashning haqiqiy psixologik manzarasini aniqlash maqsadida amaliy va eksperimental psixologiyada maxsus validlashtirilgan metodikalardan foydalaniladi. Xususan, Dembo-Rubinshteynning o‘z-o‘zini baholash va intilishlar darajasini aniqlash metodikasi hamda Morris Rozenbergning o‘z-o‘zini baholash testi bugungi kunda ham yuqori ishonchlilik ko‘rsatkichlariga ega.

Olib borilgan empirik tadqiqot natijalariga ko‘ra, zamonaviy o‘smirlarning qariyb 45 foizida o‘z-o‘zini baholash tizimi o‘ta labil (beqaror) va vaziyatga qarab o‘zgaruvchan ekanligi ma’lum bo‘ldi. Taxminan 25 foiz o‘smirlarda noadekvat past baholash aniqlangan bo‘lsa, 20 foizida noadekvat yuqori va faqatgina 10 foiz atrofidagi o‘smirlarda barqaror adekvat o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichlari qayd etilgan. Bu ma’lumotlar maktab yoshidagi o‘smirlar bilan tizimli psixologik profilaktika va korreksiya ishlarini olib borish zarurligini ko‘rsatadi.

Psixologik korreksiya ishlarida o‘smirlarning adekvat baholash darajasini shakllantirish uchun quyidagi kompleks yo‘nalishlarda treninglar o‘tkazish tavsiya etiladi:

1. Psixologik treninglar va refleksiv mashqlar. O‘smirlarga o‘z tuyg‘ularini to‘g‘ri anglash, qabul qilish va boshqarish (emotsional intellekt) o‘rgatiladi. Ularning "Real" va "Ideal" menlari o‘rtasidagi masofani muvozanatga keltirish choralari ko‘riladi.

2. Kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish. Gruptaviy muloqot va ijtimoiy psixologik treninglar orqali o‘smirlarda boshqalar bilan to‘g‘ri aloqa o‘rnatish, o‘z fikrini qo‘rqmasdan bayon etish va tanqidlarni to‘g‘ri qabul qilish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

3. Art-terapiya va tana-terapiyasi. O‘smirning o‘z tashqi ko‘rinishi bilan bog‘liq bo‘lgan qo‘rquv va komplekslarini izolyatsiya qilishda rasm chizish, loy bilan ishlash va tana yo‘nalishidagi mashqlar yuqori samara beradi.

4. XULOSA

O‘smirlik davridagi o‘z-o‘zini baholash tizimi shaxs shakllanishining murakkab mexanizmi bo‘lib, u biologik pishib etilish va ijtimoiy integratsiya chorrahasida joylashgan.

Ushbu bosqichda adekvat va barqaror o‘z-o‘zini baholash tizimining muvaffaqiyatli shakllanishi o‘smir atrofidagi barcha mikromuhit subyektlarining — oila a’zolari, pedagoglar, maktab psixologlari va tengdoshlarining o‘zaro integratsiyalashgan munosabatiga uzviy bog‘liqdir.

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlarda adekvat va barqaror o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish orqali biz ularda kuchli irodaviy sifatlarni, sog‘lom dunyoqarashni va jamiyatga foydali sotsial faollikni yuzaga keltira olamiz. Kattalarning vazifasi o‘smirni asossiz tanqid qilish yoki haddan tashqari nazorat ostiga olish emas, balki uning individual xususiyatlarini hurmat qilgan holda, unga to‘g‘ri yo‘nalish berish va uni doimo qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratib berishdan iboratdir.

Sog‘lom o‘z-o‘zini baholash — barkamol avlod poydevoridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Vigotskiy L. S.Pedagogicheskaya psixologiya. — M.: Pedagogika, 1991y.480 b.
2. G‘oziyev E. G‘. Ontogenez psixologiyasi. Toshkent: "Noshir", 2010. — 360 b
3. Rogers C. A Way of Being. — Boston: Houghton Mifflin, 1980. — 396 p.
4. Karimova V.M.Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012.284 b
5. Kon I. S. Psixologiya starsheklassnika. — M.: Prosveshenie, 1982. — 207 s.
6. Shoumrxmedov Sh. R. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. — Toshkent: "O‘qituvchi", 2004. — 215 b.
7. Erikson E. Identity: Youth and Crisis. — New York: Norton, 1968. — 336 p.
8. Bojovich L. I. Problemi formirovaniya lichnosti. — M.: Institut prakticheskoy psixologii, 1997. — 352 s.