

# O'SMIRLIK DAVRIDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH MUAMMOSINING NAZARIY ASOSLARI

**Raximova Gulxayo Alisherovna<sup>1</sup>, Anvarova Muslima Boburjon qizi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Toshkent Amaliy fanlar Universiteti*

<sup>2</sup>*Toshkent Amaliy fanlar Universiteti Pedagogika fakulteti Pedagogika-psixologiya*

*ta'lim yo'nalishi 4-bosqich talabasi*

E-mail: [thejaav0401@gmail.com](mailto:thejaav0401@gmail.com)

**Annotatsiya:** Bugungi kunda o'smirlik davrida o'z-o'zini baholash muammosi psixologiya fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojining muhim bosqichi bo'lib, bu jarayonda o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini baholash va ijtimoiy o'rnini belgilash faol shakllanadi. O'z-o'zini baholash shaxsning psixologik barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi va motivatsion sohasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mazkur mavzu doirasida o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, o'z-o'zini baholash tushunchasining ilmiy mazmuni hamda uning shakllanish mexanizmlari nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, o'z-o'zini baholashga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik va pedagogik omillar tizimi asoslab beriladi. Xorijiy va mahalliy psixolog olimlarning ilmiy yondashuvlari tahlili asosida o'smirlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirishning nazariy asoslari umumlashtiriladi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, o'z-o'zini baholash, shaxs rivoji, "Men" konsepsiyasi, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit, motivatsiya, o'zini anglash, adekvat baholash, shaxsiy identifikatsiya, pedagogik ta'sir, psixologik omillar.

**Аннотация:** В настоящее время проблема самооценки в подростковом возрасте является одним из актуальных направлений психологической науки. Подростковый период представляет собой важный этап развития личности, в ходе которого активно формируются самопознание, оценка собственных возможностей и определение своего социального статуса. Самооценка оказывает непосредственное влияние на психологическую устойчивость, социальную адаптацию и мотивационную сферу личности.

В рамках данной темы теоретически анализируются психологические особенности подросткового возраста, научная сущность понятия самооценки и механизмы её формирования. Также обосновывается система социально-психологических и педагогических факторов, влияющих на самооценку. На основе анализа научных подходов зарубежных и

отечественных психологов обобщаются теоретические основы формирования адекватной самооценки у подростков.

**Ключевые слова:** подростковый возраст, самооценка, развитие личности, Я-концепция, психологические особенности, социальная среда, мотивация, самопознание, адекватная самооценка, личностная идентификация, педагогическое воздействие, психологические факторы.

**Abstract:** Currently, the issue of self-esteem in adolescence is considered one of the relevant directions in psychological science. Adolescence is an important stage of personality development during which self-awareness, evaluation of personal abilities, and determination of social position are actively formed. Self-esteem has a direct impact on psychological stability, social adaptation, and motivational aspects of an individual.

Within this topic, the psychological characteristics of adolescence, the scientific essence of the concept of self-esteem, and the mechanisms of its formation are theoretically analyzed. In addition, the system of socio-psychological and pedagogical factors influencing self-esteem is substantiated. Based on the analysis of scientific approaches of foreign and local psychologists, the theoretical foundations for the formation of adequate self-esteem in adolescents are generalized.

**Keywords:** adolescence, self-esteem, personality development, self-concept, psychological characteristics, social environment, motivation, self-awareness, adequate self-esteem, personal identity, pedagogical influence, psychological factors.

### **Kirish**

Bugungi kunda jamiyatda kechayotgan ijtimoiy-iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar shaxs rivojlanishiga bo'lgan talablarni tubdan yangilamoqda. Ayniqsa, yosh avlodni har tomonlama barkamol, mustaqil fikrlaydigan va o'ziga ishonadigan shaxs sifatida tarbiyalash masalasi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Shu nuqtai nazardan, shaxs psixologiyasining muhim komponentlaridan biri hisoblangan o'z-o'zini baholash muammosi alohida ilmiy e'tiborni talab etadi. O'smirlik davri shaxs rivojining eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda individning o'zini anglash, o'z imkoniyatlarini baholash va ijtimoiy muhitda o'z o'rnini aniqlash jarayoni faol kechadi. O'z-o'zini baholash aynan shu davrda shakllanib, keyingi hayot faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida shakllangan o'z-o'zini baholash darajasi shaxsning motivatsiyasi, ijtimoiy faolligi, emotsional barqarorligi va stressga chidamliligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Zamonaviy psixologiya fanida o'z-o'zini baholash muammosi turli nazariy yondashuvlar asosida o'rganilgan. Xususan, gumanistik, ijtimoiy-psixologik va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlar ushbu jarayonning mohiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, o'z-o'zini baholashning shakllanishi oila muhiti, ta'lim tizimi, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda ijtimoiy axborot vositalari ta'siri ostida kechishi ilmiy jihatdan asoslangan.

Hozirgi davrda raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi o'smirlar psixologiyasiga yangi omillarni olib kirib, o'z-o'zini baholash jarayoniga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu esa mazkur muammoni zamonaviy sharoitda qayta ko'rib chiqish va chuqur ilmiy tahlil etishni talab qiladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi o'smirlik davrida o'z-o'zini baholashning nazariy asoslarini tahlil qilish, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi omillarni aniqlash hamda adekvat o'z-o'zini baholashni rivojlantirishning ilmiy asoslarini yoritishdan iborat.

### **Asosiy qism**

**Bola rivojlanishida o'smirlik davrining o'rne va ahamiyati.** O'smirlik davri chegaralari taxminan 5-8-sinfiga to'g'ri keladi va 11-12 yoshdan 14-15 yoshgacha bo'lgan davrni qamrab oladi, lekin o'smirlik yoshiga o'tish 5-sinfga o'tish bilan mos tushmasligi va bir yil oldin yoki keyin sodir bo'lishi mumkin.

O'smirlik davrining alohida vaziyati uning nomlarida ifodalanadi: «o'tish», «keskin o'zgaruvchan», «mushkul», «tanqidiy». Ularda bu yoshda sodir bo'ladigan rivojlanish jarayonlarining murakkab va muhimligi qayd etilgan. Bu hayotning bir davridan boshqasiga o'tish bilan bog'liq. Inson rivojlanishining barcha yo'nalishlari bo'yicha (jismoniy, aqliy, ruhiy, axloqiy, ijtimoiy) katta sifat va miqdoriy o'zgarishlar ro'y beradi.

O'smir shaxsi rivojlanishning muhim omili – uning shaxsiy faolligi – shaxsiyat, o'zini e'tirof etish va aniqlash jarayoni faol kechadi – biroq bu jarayon bir tekis emas.

Bir tomondan o'smirlarda «kattalik» namoyon bo'la boshlaydi, boshqa tomondan esa hali «bolalik» qoladi. O'smirlarning rivojlanishining umumiy yo'nalishlari turlicha bo'lishi va har bir yo'nalish ko'plab variantlarga ega bo'lishi mumkin. Bu masala muhim pedagogik ahamiyatga ega.

### **O'smirning o'quv faoliyati**

Maktab va o'qish o'smir hayotida katta o'rin egallaydi. Lekin o'qishning muhim va zarurligini anglaganligiga qaramay turli bolalar bu masalaga har xil qaraydi. Ko'pchilik uchun maktabning qiziqarliligi tengdoshlar bilan keng muloqot qilish imkoniyati tufayli ortadi, lekin o'qishning o'ziga bundan ko'p zarar etadi. O'smir uchun dars – faqat 45 daqiqalik o'quv emas, balki ko'plab muhim harakatlar, baholar, kechinmalar bilan boyigan sinfdoshlar va o'qituvchi bilan muloqot vaziyati hamdir.

O'rta maktabga o'tish bilan o'smirlarning o'qishi sezilarli darajada murakkablashadi: bitta o'qituvchi o'rniga besh–oltita yangisi paydo bo'ladi, ularning tushuntirish va so'rash usuli ham, o'quvchilarga talab va munosabati ham har xil. Buning ustiga o'qituvchilar ularni avvaliga yaxshi bilmaydilar, natijada «sevimli» va «sevimli bo'lmagan» o'qituvchilar paydo bo'ladi.

Psixologiya fanida o'smirlik davri inson rivojlanishining murakkab va mas'uliyatli bosqichi sifatida e'tirof etiladi. Ko'pgina olimlar (L.S. Vygotskiy, D.B. Elkonin, E. Erikson) fikriga ko'ra,

o‘smirlik davri taxminan **11–15 yosh** oralig‘ini qamrab oladi va bolalikdan kattalikka o‘tish davri hisoblanadi.

Ushbu davrning asosiy psixologik xususiyati — **o‘zini anglash jarayonining keskin faollashuvidir**. O‘smir shaxs sifatida o‘zining kimligi, jamiyatdagi o‘rni, imkoniyatlari va qadriyatlarini haqida o‘ylay boshlaydi. E. Erikson ta’kidlashicha, o‘smirlik davrining yetakchi muammosi — **shaxsiy identifikatsiyaning shakllanishi**dir. Bu jarayon muvaffaqiyatli kechsa, o‘smirda o‘ziga nisbatan ijobiy munosabat shakllanadi.

O‘z-o‘zini anglash jarayoni bir necha bosqichlarda rivojlanadi, har bir bosqichda shaxs o‘zini yanada chuqurroq anglashga harakat qiladi va o‘zining ichki dunyosini kengaytiradi.

### ***1. Bosqich: O‘zini aniqlash va o‘ziga nisbatan birinchi tushunchalar***

O‘z-o‘zini anglashning dastlabki bosqichi odatda bolalik davrida boshlanadi. Bu bosqichda bolalar o‘zlarini atrofdagi dunyoda qanday joylashganini va o‘zining hissiy va jismoniy holatini qanday tushunishini anglashni boshlaydilar. Bolalar o‘zlarini avval o‘zlarining jismoniy xususiyatlari, masalan, jinsi, yoshi, qaysi oilaga mansubligi va ijtimoiy roli asosida anglashadi. Bu bosqichda o‘z-o‘zini anglashning shakllanishi ko‘pincha tashqi omillar, ya’ni ota-onalar, o‘qituvchilar va ijtimoiy guruhlar ta’sirida bo‘ladi. Bolalar o‘zlarini boshqa bolalar yoki kattalar bilan taqqoslash orqali, o‘zlariga nisbatan qadriyatlar va munosabatlarni shakllantiradilar.

### ***2. Bosqich: Yoshlik va identifikatsiya***

O‘z-o‘zini anglashning ikkinchi bosqichi odatda o‘smirlik davrida rivojlanadi. Ushbu bosqichda shaxslar o‘zlarini yanada kengroq tushunishga, o‘z jinsiy kimligini, shaxsiy ehtiyojlarini va ijtimoiy rollarini aniqlashga harakat qiladilar. Yoshlik davrida shaxs o‘zining asosiy qadriyatlarini va prinsiplari, dunyoqarashi, hamda oiladan tashqaridagi ijtimoiy guruhlar bilan o‘zaro munosabatlar orqali o‘zini anglash jarayonini davom ettiradi.

### ***3. Bosqich: O‘zining ijtimoiy rolini va vazifalarini anglash***

Kattalikka qadam qo‘ygan yoshlar, o‘z-o‘zini anglashda o‘zining ijtimoiy roli va vazifalarini yanada chuqurroq tushunishga kirishadilar. Bu bosqichda shaxs o‘zining professional, ijtimoiy va shaxsiy hayotidagi o‘rnini anglashga intiladi. O‘z-o‘zini anglashning bu bosqichi, ko‘pincha universitet davrida yoki yosh kattalar davrida rivojlanadi, chunki bu davrda shaxs o‘zining kelajakdagi maqsadlarini, professional yo‘nalishini va o‘ziga xos ijtimoiy rolini aniqlaydi.

### ***4. Bosqich: O‘zining ichki dunyosini va maqsadlarini chuqur tushunish***

O‘z-o‘zini anglashning to‘rtinchi bosqichi hayotning keyingi davrlariga, odatda, o‘rta yosh va keksalik davriga to‘g‘ri keladi. Bu bosqichda shaxs o‘zining hayotiy maqsadlarini, qadriyatlarini va hayotda qaysi yo‘nalishda borishini yanada chuqurroq tahlil qilishga harakat qiladi. O‘zini anglashning bu bosqichida, shaxs ko‘pincha hayotining maqsadlarini belgilaydi va o‘zining ichki ehtiyojlari va orzulariga asoslanib, kelajakdagi qarorlarni qabul qiladi.

## **5. Bosqich: O‘zini yangilash va yangi imkoniyatlar yaratish**

O‘z-o‘zini anglashning oxirgi bosqichi, ko‘pincha hayotning pishiq davrlariga, masalan, keksalik yoki hayotning yangi bosqichlariga to‘g‘ri keladi. Ushbu bosqichda shaxs o‘z-o‘zini yangilash, o‘zining yangi imkoniyatlari va yangi hayotiy maqsadlarini aniqlashga intiladi. Bu bosqichda shaxs hayotdagi o‘zgarishlarga moslashadi, yangi maqsadlar belgilaydi va o‘zining ichki potentsialini ochadi

Zamonaviy psixologiyada o‘z-o‘zini baholash — bu:

shaxsning o‘z qobiliyatlari, imkoniyatlari, shaxsiy sifatlari va ijtimoiy ahamiyatiga bergan subyektiv bahosidir.

Ilmiy adabiyotlarda o‘z-o‘zini baholashning uch turi ajratiladi:

- **Adekvat o‘z-o‘zini baholash** — real imkoniyatlarga mos;
- **Yuqori (ortiqcha) o‘z-o‘zini baholash** — o‘zini haddan tashqari yuqori baholash;
- **Past o‘z-o‘zini baholash** — o‘ziga ishonchsizlik, o‘zini kam baholash.

Tadqiqotlar (Rosenberg, 1965) shuni ko‘rsatadiki, past o‘z-o‘zini baholashga ega o‘smirlarda xavotir, ijtimoiy chekinish va depressiv holatlar ko‘proq uchraydi.

**Xulosa:** O‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash muammosini nazariy tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, mazkur jarayon shaxs rivojining markaziy psixologik komponentlaridan biri hisoblanadi. O‘z-o‘zini baholash shaxsning o‘zini anglash darajasi, o‘z imkoniyatlarini baholashi va ijtimoiy muhitda o‘z o‘rnini belgilashi bilan uzviy bog‘liq holda shakllanadi. Tahlillar natijasida o‘smirlik davri o‘ziga xos psixologik xususiyatlarga ega bo‘lib, bu davrda o‘z-o‘zini baholash beqaror, emotsional va tashqi ta’sirlarga yuqori darajada sezgir ekanligi aniqlandi. Ayniqsa, oila muhiti, ta’lim jarayoni, tengdoshlar bilan muloqot hamda zamonaviy axborot vositalari o‘smirning o‘z-o‘zini baholash darajasiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Nazariy yondashuvlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, o‘z-o‘zini baholash shaxsning “Men” konsepsiyasining muhim tarkibiy qismi bo‘lib, uning shakllanishi ijtimoiy tajriba, faoliyat va muloqot jarayonida yuzaga keladi. Adekvat o‘z-o‘zini baholash shaxsning ijtimoiy moslashuvi, psixologik barqarorligi va muvaffaqiyatli faoliyat yuritishining muhim sharti hisoblanadi. Shu bilan birga, past yoki haddan tashqari yuqori o‘z-o‘zini baholash o‘smir shaxsida turli psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkinligi asoslandi. Shu sababli o‘smirlarda realistlik va ijobiy o‘z-o‘zini baholashni shakllantirish psixologik va pedagogik faoliyatning ustuvor vazifalaridan biri sifatida qaralishi lozim. Umuman olganda, o‘smirlik davrida o‘z-o‘zini baholash muammosining nazariy asoslarini o‘rganish ushbu jarayonning murakkab va ko‘p omilli ekanligini ko‘rsatadi hamda uni shakllantirishda kompleks yondashuv zarurligini asoslaydi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.**

- [1] O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
- [2] Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent, 2021.

- [3] Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya cheloveka. – Moskva: Smysl, 2005.
- [4] Leontev A.N. Deyatel'nost. Soznanie. Lichnost. – Moskva: Politizdat, 1975.
- [5] Rubinshteyn S.L. Osnovi obshchey psixologii. – Moskva: Pedagogika, 1989.
- [6] Rogers C. On Becoming a Person. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- [7] Maslow A. Motivation and Personality. – New York: Harper & Row, 1954.
- [8] Rosenberg M. Society and the Adolescent Self-Image. – Princeton, 1965.