

## **O'SMIRLARDA O'Z-O'ZIGA BAHONING ADEKVAT SHAKLLANTIRISH IMKONIYATLARI**

<https://doi.org/10.53885/edinres.2022.9.09.045>

*Aliyeva Nazokat Umarali qizi*

*Farg'ona davlat universitetining psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha) yo'nalishi 2-bosqich magistranti*

---

*Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlarda o'z-o'ziga adekvat baho berish yuzasidan nazariyalar, yondashuvlar tahlil etilgan bo'lib, o'smirlarning o'ziga xos psixologik xususiyatlari va o'smirlarning o'z-o'ziga bahosining umumiy determinantlari haqidagi fikrlar tahlil etilgan. Shuningdek, o'smirlarning o'z-o'ziga adekvat baholash bo'yicha xulosalar keltirilgan.*

*Kalit so'zlar: o'smir, adekvat baho, past baho, yuqori baho, korreksiya, aktuallashtirish.*

## **ВОЗМОЖНОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ АДЕКВАТНОСТИ САМООЦЕНКИ У ПОДРОСТКОВ**

*Алиева Назокат Умарали кизи*

*Студентка магистратуры 2-курса направления психологии (по видам деятельности) Ферганского государственного университета*

---

*Аннотация. В данной статье анализируются теории и подходы к адекватной самооценке у подростков, а также анализируются мнения о специфических психологических особенностях подростков и общих детерминантах подростковой самооценки. Также даны выводы об адекватной самооценке подростков.*

*Ключевые слова: подросток, адекватная оценка, низкая оценка, высокая оценка, коррекция, актуализация.*

## **OPPORTUNITIES TO DEVELOP ADEQUATE SELF-ASSESSMENT IN ADOLESCENTS**

*Aliyeva Nazokat Umarali kizi*

*Master's student of the 2-year direction of psychology of Ferghana State University*

---

*Abstract. In this article, theories and approaches to adequate self-esteem in adolescents are analyzed, as well as opinions about the specific psychological characteristics of adolescents and the general determinants of adolescent self-esteem. analyzed. Also, conclusions are given on adequate self-assessment of teenagers.*



*Key words: teenager, adequate grade, low grade, high grade, correction, actualization.*

Kirish. Bugungi kunda o'smir yoshlarning o'ziga bo'lgan bahosini to'g'ri shakllantirish dolzarb masalalardan biri bo'lib kelmoqda. Zero, o'smirlik davridan ilm egallab, kasbga yo'nalganlik vujudga keladi va shu davrda o'smirlarda shaxslararo munosabat jarayoni optimallasadi. Darhaqiqat, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning BMT Bosh Assambleyasining 72- sessiyasida so'zlagan ma'ruzasida: "Sayyoramizning ertangi kuni, farovonligi farzandlarimiz qanday inson bo'lib kamolga yetishi bilan bog'liq. Bizning asosiy vazifamiz – yoshlarning o'z salohiyatini namoyon qilishi uchun zarur sharoitlarni yaratishdan iborat", ekanligini takidlab o'tdi va yurtimizning eng ko'p qismini yoshlar tashkil etishini inobatga olib, yoshlar uchun ularning ta'lim olishlari uchun katta imkoniyatlar yaratib bermoqda [1].

Hozirgi jadal rivojlanayotgan davrda o'smirlarning o'z-o'ziga va ijtimoiy muhitga bo'lgan bahosi o'smirning kelajagi, ilm olishi, kasb tanlashi, oilaviy va shaxslararo munosabatlari, ommaviy axborot vositalari bilan bo'lgan o'zaro munosabati va g'oyaviy mafkuralar bilan bo'ladigan har qanday holatlarda juda katta ahamiyat kasb etadi. Binobarin, yurtimiz tarixiga nazar tashlaydigan bo'lsak, buyuk yunon tarixchisi Geradot o'zining "Tarix" kitobida qadimgi sak va massagetlarning tarbiyaviy qarashlariga oid ma'lumotlar yozib qoldirgan: jumladan, o'g'il bolalar besh yoshdan yigirma yoshgacha otda yurishga, kamondan o'q otishga va to'g'ri bo'lish, ota-onani hurmat qilish kabilar o'rgatilganini ta'kidlagan [2]. Darhaqiqat, o'smirlik davri inqirozli davr bo'lib, nisbatan qisqa muddat bo'lishiga qaramay, deyarli ko'p jihatdan insonning kelajakdagi hayotini belgilaydi. O'smirlik davrida xarakterning shakllanishi va shaxsiyatning boshqa poydevorlari asosan shakllanadi.

O'smirlar bilan sodir bo'ladigan asosiy muammolardan biri, o'smirning o'z o'ziga bo'lgan bahosining noadekvatliligidir. Chunki o'smir o'ziga past yoki yuqori baho berishi uning kelajagiga juda katta ta'sir ko'rsatadi. Bu davrda xarakter xususiyatlari shakllanadigan davr bo'lib, yana bu davrda uning hayoti murakkablashadi, mustaqillikka intilish kuchayadi, eng asosiysi kelajakka munosabati o'zgaradigan davrdir. Aynan, o'smirlarda o'z-o'ziga bahoni o'rganishimga sabab ham o'smirlarda o'z o'zini professional aniqlash vazifasi yotadi, ya'ni hayoti haqidagi rejalari paydo bo'la boshlaydi, hayotning barcha sohalariga kirib boradi. Endi o'smirdagi yetakchi faoliyat o'quv, professional kasb tanlash, o'z o'zini anglash sanaladi.

Asosiy qism. O'smirlik davrida o'smirning o'z o'ziga o'zi, imkoniyatlari, qobiliyatlari haqidagi umumlashgan va nisbatan turg'un

tasavvurlari deb belgilanadi. Psixologiyada o'z-o'ziga bahoning uchta turi ajratiladi:

1. O'z-o'ziga past baho berish.
2. O'z-o'ziga adekvat baho berish.
3. O'z-o'ziga yuqori baho berish.

O'smirlar o'z o'ziga past baho berishi bu - ko'pincha atrofdagilarning unga nisbatan qo'yayotgan talablarining o'ta yuqoriligi, tanqidlar, oilaviy muhit va holatning xususiyatlari, ularni uddalay olmaslik, turli xil e'tirozlarning doimiy tarzda bildirilishi, ishda, o'qishda va muomala jarayonidagi muvaffaqiyatsizliklar oqibatida hosil bo'lishi mumkin. O'ziga past baho beradigan o'smirlar:

- tashvishli;
- o'ziga ishonchi yo'q;
- yig'loqi va arazchi;
- qo'rqqoq va har narsadan yomonlik kutadi;
- o'zini omadsizman deb o'ylaydi;
- beqaror, yangi muhitga moslashishi mushkul;
- yangi odamlar bilan tanishishi qiyin;
- boshqalarning yutug'ini baholay oladi, ammo o'zining maqsadlarini anglamaydi.

O'smirlarning o'z-o'ziga yuqori baho berishi bu - xulq-atvoriga yaxshi ta'sir ko'rsatmaydi. Chunki, u ham uning yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun'iy tarzda bo'rttirilishi, noo'rin maqtoqlar, turli qiyinchiliklarni chetlab o'tishga intilish tufayli shakllanadi. Shunday qilib, o'z-o'ziga baho sof ijtimoiy hodisa bo'lib, uning mazmuni va mohiyati o'smirni o'rab turgan jamiyat normalariga, shu jamiyatda qabul qilingan va e'zozlanadigan qadriyatlarga bog'liq bo'ladi. O'z-o'zini baholash o'z-o'zini tarbiyalashning muhim mezonidir. O'ziga yuqori baho bera oladigan o'smirlar:

- har sohada faqat o'zini haqman deb hisoblaydi;
- boshqa o'smirlarni o'z ortidan ergashtirishga harakat qiladi;
- o'z kamchiliklarini hisobga olmay, boshqalarning xatolarini e'tirof etaveradi;
- o'ziga nisbatan ko'proq e'tibor berishlarini istaydi;
- istaklari amalga oshmaganida juda qattiq ranjiydi va buni bemalol oshkor etadi;
- minnatdorlik hissi unchalik muhim o'rinda emas deb hisoblaydi.

O'smirning o'z-o'ziga adekvat baho berishi - bu o'smirni o'rab turganlar: ota-ona, yaqin qarindoshlar, pedagog va murabbiylar, qo'ni-qo'shni va yaqinlarning o'rinli va asosli baholari, real samimiy munosabatlari mahsuli bo'lib, o'smir ushbu munosabatlarni ilk yoshligidanoq xolis qabul qilishga,

o'z vaqtida kerak bo'lsa to'g'rilashga o'rgatilgan bo'ladi. O'smirlar o'ziga qanchalik haqiqiy baho bersa, odamlar bilan munosabatlar shunchalik muvaffaqiyatli rivojlanadi va hayotning barcha sohalarida muvaffaqiyat shunchalik yuqori bo'ladi. O'ziga adekvat baho beradigan o'smirlar:

- odatda, o'ziga ishongan;
- boshqalardan bimalol yordam so'ray oladi;
- qaror qabul qilish qobiliyatiga ega;
- o'z xato va kamchiliklarini anglaydi, tan oladi, tuzatishga harakat qiladi;
- his-tuyg'ularini oshkor etishdan uyalmaydi;
- o'zi va boshqalarni qanday bo'lsa, shundayligicha qabul qiladi.

Bunday, o'smir o'zining kuchli va kuchsiz tomonlarini ongli ravishda biladi, imkoniyatlar va ehtiyojlarni biladi, ichki potentsialni aniqlaydi. Bunday o'smir o'zini tanqid qilishga va xatolar ustida ishlashga qodir bo'ladi. Kamchiliklarini bartaraf etilib, kuchli xususiyatlar rivojlantiriladi.

O'smirning o'z-o'ziga bahosi masalasini Amerikalik psixolog Robert Green quyidagicha talqin qiladi, “o'z-o'zini hurmat qilish asosan boshqalardan olinadigan e'tiborga bog'liq. Boshqalar e'tiboriga erishish uchun, odamlar jinoyat yoki o'z joniga qasd qilish kabi deyarli hamma narsa uchun tayyor ekanligini anglatadi. Deyarli har bir harakatning asosi birovning e'tiboriga muhtojlik hisoblanadi” [3].

Insonning o'z-o'ziga bo'lgan bahosi quyidagi vazifalarni bajaradi:

- Normativ - shaxs tomonidan topshiriqlarni qabul qilish va qarorlarni tanlashni ta'minlaydi.
- Himoya - shaxsning nisbiy barqarorligini va uning mustaqilligini ta'minlash.
- Rivojlanish - insonni rivojlanish va takomillashtirishga undaydi.
- Reflektiv (yoki signal) - insonning o'ziga va uning harakatlariga haqiqiy munosabatini aks ettiradi, shuningdek, uning harakatlarining adekvatligini baholashga imkon beradi.
- Hissiy - insonga o'z shaxsiyati, fazilatlarini va xususiyatlaridan qoniqish his qilish imkonini beradi.
- Adaptiv - insonning jamiyatga va uning atrofidagi dunyoga moslashishiga yordam beradi.
- Bashorat- rejali - faoliyatning boshida shaxsning faoliyatini tartibga soladi.
- Tuzatish - faoliyatni amalga oshirish jarayonida nazoratni ta'minlaydi.
- Retrospektiv - insonga uni amalga oshirishning yakuniy bosqichida o'z xatti-harakati va faoliyatini baholash imkoniyatini beradi.
- Motivatsiya - odamni ma'qullash va ijobiy o'zini o'zi hurmat qilish reaksiyalarini (o'zini o'zi qondirish, o'zini o'zi qadrlash va g'ururni rivojlantirish ) olish uchun harakat qilishga undaydi.

- Terminal - agar uning harakatlari va xatti-harakatlari o'zini tanqid qilish va o'zidan norozilik paydo bo'lishiga hissa qo'shsa, odamni to'xtatadi (faoliyatini to'xtatadi) [5].

Amerikalik olim olim Erik Xofferding fikricha, o'z-o'zini adekvat baholash - o'z-o'zini anglashning «kalitidir» degan fikrni ilgari surgan [4]. Shuningdek, o'smirning o'zini bilishi va anglashi ham katta ro'l o'ynaydi.

O'smirning o'z-o'zini bilishi - bu uning o'ziga xos ruhiy va jismoniy xususiyatlarini o'rganish, o'zini anglashidir. U chaqaloqlik davridan boshlanadi va butun umr davom etadi. Insonning o'zi haqidagi bilimlari tashqi dunyoni va o'zini o'rganishi bilan asta-sekin shakllanadi.

O'z-o'zini hurmat qilish - bu shaxsning o'ziga bir butun sifatida va uning shaxsiyati, faoliyati, xulq-atvorining ayrim tomonlariga beradigan ahamiyatidir. Xususan, umumiy o'zini o'zi baholash tushunchasi izzat, qabul qilish yoki umuman rad qilish darajasini aks ettiradi. Va shaxsiy o'zini o'zi qadrlash, bu insonning shaxsiyatining turli jihatlariga, harakatlariga, muayyan faoliyat turlarida muvaffaqiyatga munosabatini tavsiflaydi. O'z-o'zini baholashning birinchi nazariyasi 1890-yilda amerikalik psixolog Uilyam Jeyms tomonidan taqdim etilgan. U o'z qadr-qimmatini aniqlash uchun oddiy formuladan foydalangan va o'z-o'zini qadrlash bizning maqsadlarimiz, qadriyatlarimiz va potentsialimiz haqida qanday fikrlashimizga qarab muvaffaqiyatga teng ekanligini ta'kidlagan. Ya'ni, agar bizning haqiqiy yutuqlarimiz kichik bo'lsa va bizning idrok etilgan salohiyatimiz va maqsadlarimiz yuqori bo'lsa, biz o'zimizni muvaffaqiyatsiz deb hisoblaymiz. Aksincha, agar bizning muvaffaqiyatimiz kutganimizdan oshsa, biz o'zimizni ajoyib his qilamiz va o'zimizga bo'lgan hurmatimiz oshadi. Psixologiyada o'z-o'zini hurmat qilish darajasi bilan tavsiflanadi - yuqori, o'rta va past; realizm - adekvat va noadekvat (ortiqcha baholangan va kam baholangan); va chidamlilik - barqaror va beqaror turlarga ko'ra tavsiflanadi [5].

Xulosa va tavsiyalar. Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, o'smirlarda o'z-o'ziga adekvat baho berishni shakllantirishda samarali yondashuv sifatida, o'smirlarda dunyoga bo'lgan munosabatni to'g'rilash, noto'g'ri fikrlarini, e'tiqodlarini korreksiya qilish, oila a'zolari bilan bo'lgan munosabatlarini aktuallashtirish va o'tmish hodisalarini to'g'ri anglatish yaxshi samara beradi, chunki, o'smir o'z o'ziga bo'lgan bahosi sub'yektivdir: o'z sub'yektiv fikrlarini to'g'irlasa, tafakkur qilsa, o'ziga bo'lgan baho adekvat darajaga ko'tariladi. Shuningdek, o'smirning o'z o'ziga bo'lgan bahosi adekvat bo'lar ekan jamiyatimiz istiqboli uchun manfaatli shaxs bo'lib yetishadi va uning kelajagi porloq bo'ladi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib shuni tavsiya qilish mumkinki, o'smirning o'z o'ziga bo'lgan bahosini adekvat shakllantirish uchun eng avvalo:

- O'smir o'tmishdagi xatolarini tan olib, ijobiy xulosa olishi, kechirishi lozim.
  - O'smirning ustozlari tomonidan o'smirda o'rinli tanqid qilinishi lozim.
  - Ota-onalari, yaqinlari tomonidan qo'yilayotgan talablarni mos qo'yilishi va rag'batlantirilishi maqsadga muvofiq.
  - Ota-ona, o'qituvchilar tomonidan maqtovlarning o'rinli va bo'rttirilmasligi lozim.
  - Tarbiyaviy kitoblar va majlislarda o'z o'ziga bo'lgan baho haqida ma'lumotlar berish ham o'smirlarda o'z o'ziga adekvat baho berishni shakllantirishda katta ahamiyatga ega.
- Zero, jamiyatning, millatning buguni, ertasi o'smirlarga bo'lgan e'tibor ularning kuchini to'g'ri yo'naltira olish, o'ziga bo'lgan ishonchni to'g'ri tarbiyalay olish bilan belgilanadi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Mirziyoyev Sh.M. Milliy tiklanishdan milliy yuksalish sari. 1- tom. – Toshkent, 2019. – 88-89- betlar
2. Komilov N. Komil inson – millat kelajagi. – Toshkent: “O'zbekiston, 2001. – 7-bet
3. Robert Green. Законы человеческой природы = Robert Greene. The Laws of Human Nature. – М.: Альпина Паблицер, 2021. – 936 с.
4. Psyera.ru.com
5. Волкова Т.Г. Психология самосознания. Учебное пособие. – Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2014.