



O'SMIRLIK DAVRIDA O'Z-O'ZIGA BAHO BERISH TIZIMINING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

Ilmiy rahbar: Gulrux Xasanova

Samarqand davlat chet tillari instituti dotsenti v.b., PhD

Ro'za Sharipova

Samarqand davlat chet tillari instituti talabasi

Annotatsiya: Bu ilmiy maqolada o'spirinlik davrida o'smirlarda bo'ladigan o'z-o'ziga baho berish tizimining psixologik va jismoniy xususiyatlari haqida ma'lumotlar berilgan. Bundan tashqari, o'zini anglashga o'rgatish va maslahatlar orqali o'z-o'zini to'g'ri va xolisona baholash usullari haqida fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: o'smirlik, o'spirin, psixologik, baholash, jismoniy, fiziologik, xulq, tarbiya

O'smirlik – bolalik davridan kattalikka qadam qo'yish jarayoni bo'lib, psixologik va fiziologik xususiyatlarida namoyon bo'ladi. Bu davr ota-onalardan o'smirlarning tarbiyasiga, xulq-atvoriga diqqatli bo'lishni taqozo etadi. O'smirlik davri yoshlarda asosan 10-11 yoshlardan 14-15 yoshgacha bo'lgan muddatni o'z ichiga oladi. O'smirlik davri “o'tish davri”, “inqiroz davri”, “pubertat davri”, “krizis davr”, “tarbiyasi qiyin davr” kabi nomlar bilan ham yuritiladi. Bu davrda bolalarning jismoniy va psixik jihatdan rivojlanishi tezlashadi, turli narsalarga bo'lgan qiziqishi ortadi, xarakter shakllanadi, ma'naviy dunyosi



boyiydi odamlar bilan, asosan, ota-onasi, o'qituvchilari, do'stlari bilan ziddiyatlar kuchayadi [3]. Bu davrda ular o'zlarini katta insonlardek tuta boshlaydi, lekin ko'pgina voqea va hodisalarda bolalarcha munosabatda bo'ladi. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalik holatiga ko'chish jarayoni sodir bo'ladi, shaxslararo munosabatda o'qituvchi bilan o'quvchining muloqotida, kattalar bilan o'smirning muomalasida qat'iy o'zgarishlar vujudga keladi. Ta'kidlanishicha, bu davrda o'smirlar muloqotda kattalarning qo'llab-quvvatlashiga ko'proq ehtiyoj sezadilar. Tanasida bo'ladigan ba'zi psixologik va jismoniy o'zgarishlar bu yoshda ularning xulq-atvoriga asosiy vosita sifatida ta'sir o'tkazadi. Bu davrda ular o'z tashqi ko'rinishidan qoniqmaslik, organizmda kechayotgan o'zgarishlarga norozilik kabi hissiyotlarni namoyon qiladilar. Bundan tashqari, o'z-o'ziga baho berish tizimi yanada rivojlanadi. O'z-o'ziga baho berish – bu shaxsning o'z shaxsiyati haqidagi tasavvuri; o'zini, o'z fazilatlari va hissiyotlarini, kuchli va zaif taraflarini baholash natijasi hisoblanadi. O'smir o'quvchilarni ta'lim va tarbiya berish ishlarida uchraydigan ayrim qiyinchiliklar bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini ba'zan etarli darajada bilmaslikdan yoki inkor qilishdan kelib chiqadi [4;437]

Bu baho shaxsga boshqalarning real munosabatlariga bog'liq bo'lsa-da, aslida u shaxs ongi tizimidagi mezonlarga, ya'ni, uning o'zi subyektiv tarzda shu munosabatlarni qanchalik qadrlashiga bog'liq tarzda shakllanadi. Masalan, maktabda bir fan o'qituvchisining bolaga nisbatan ijobiy munosabati, doimiy maqtovlari uning o'z-o'ziga bahosini oshirsa, boshqa bir o'qituvchining salbiy munosabati ham bu bahoni pastlatmasligi mumkin. Ya'ni, bu baho ko'proq shaxsning o'ziga bog'liq bo'lib, u subyektiv xarakterga egadir.

O'z-o'zini baholashning 3 xil ko'rinishi mavjud:

- 1) yuqori
- 2) past



3) real

O‘z-o‘ziga yuqori baho berish shaxs xulq-atvoriga yaxshi ta’sir ko‘rsatmaydi. Chunki, u shaxs yutuqlari yoki undagi sifatlarning boshqalar tomonidan sun’iy tarzda bo‘rttirilishi, noo‘rin maqtovlar, turli qiyinchliklarni chetlab o‘tishga intilish tufayli shakllanadi. Ana shunday sharoitda paydo bo‘ladigan psixologik holat “noadekvatlik effekti” deb atalib, uning oqibatida shaxs hattoki, mag‘lubiyatga uchraganda yoki o‘zida nochorlik, uquvsizliklarni sezganda ham buning sababini o‘zgalarda, deb biladi va shunga o‘zini ishontiradi. Nimaiki bo‘lmasin, aybdor o‘zi emas, atrofdagilar, sharoit, taqdir aybdor [2]

O‘z-o‘ziga baho berishning past baholash kabi ko‘rinishi mavjud bo‘lib, bu turdagi baholashda insonlar o‘z xatti-harakatlariga boshqalarning munosabati bilan qiziqadi, boshqalarning o‘zi haqidagi fikrlariga qaram bo‘lib, hayoti davomida u qadar faol harakat qilmaydi [1]. Bu esa tanqidga nisbatan ta’sirchanlikdan va o‘z -o‘ziga ishonmaslikdan dalolat beradi. Bunday toifadagi kishilar o‘z kuchiga shubha bilan qarashi ko‘p qarorlarni mustaqil qabul qila olmasligi natijasida hayotni doim qora ranglarda tasavvur qiladi va g‘amgin yashaydi.



Bu baholash ko‘proq o‘smirlar orasida uchrab turadi. Ular o‘smirlik davrida o‘z kuchlariga to‘g‘ri baho bera olmaydi va odamlarning o‘zlari (yurish-turishi, kiyinishi, tashqi ko‘rinishi) haqidagi munosabatlariga ko‘proq e’tibor qaratadi. Vaqt o‘tgan sayin bu baholash tizimi salbiy sifatlar va xatti-harakatlarning paydo bo‘lishiga olib keladi [5]. Jumladan, suitsidal harakatlar, ya’ni, o‘z joniga qasd qilish kabi holatlarni keltirib chiqaradi.



Adekvat baho ota-ona, do'stlar, o'qituvchilar, ya'ni, referent guruh tomonidan beriladi. Bu baho haqiqatga yaqin bo'lib, bu guruhning bergan oddiy tanbehlari, maslahatlari, shuningdek maqtab turib bergan o'gitlari ham katta ahamiyatga ega.

O'z-o'ziga baho berish jarayonida xolisona yondashilsa maqsadga muvofiq bo'lgan bo'lar edi. Negaki, o'smirlik davrida yon atrofimizdagi insonlar tomonidan bildirilgan har qanday fikr yoki tanbeh o'spirinlarni muvaffaqiyatga yetaklaydi yoki, aksincha, ruhiyati cho'kib qolishiga ham sababchi bo'lishi mumkin [6].

O'smirlik davrida og'ir damlardan o'tishga yordam beruvchi va o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni oshiruvchi foydali maslahatlar [3]:

1. Xatolaringizdan saboq chiqaring.

Barcha holatlarni tahlil qilish og'riqli kechishi mumkin, biroq u juda foydali bo'ladi. Ishlarning yomonlashuviga olib kelgan hodisalarni yaxshilab tahlil qiling: qayerida xato qildingiz, boshqacha yo'l tutganingizda nima bo'lar edi va h.k. Oxir oqibat siz "qorong'u joylarni qanday chetlab o'tish mumkin bo'lganligi" ga doir aniq tasavvurga ega bo'lasiz. Xatolarni takrorlamaslik imkoni nolga teng ekanini bilganingizda og'ir damlardan o'tish nisbatan yengilroq bo'ladi.

2. Bosib o'tilgan yo'l uchun o'zingizni maqtang.

Ba'zan diqqatimizni faqat ayni damdagi voqealarga jamlaymiz va orqaga qaramaymiz. Biroq gohida naqadar uzoq yo'l bosib o'tganingiz, qanchalik o'zgarganingiz, nimalarni orqada qoldirganingizga baho berish uchun orqaga qarash ham muhim. Aynan qanday yo'l bosib o'tganingizni anglab yetganingizda tunnel oxiridagi yorug'lik yanada yorqinroq ko'rinadi.

3. O'zingizni ayblamang.

Og'ir damlar hammada bo'ladi. Siz yomon emassiz, bu shunchaki har bir inson hayotining ajralmas qismi bo'lgan "qora chiziq". Albatta, har bir inson hayotidagi qiyinchilik o'ziga xos bo'ladi. Sizga aynan shunisi to'g'ri keldi. Uni sizning naqadar



yomonligingizni tasdiqlovchi dalil emas, sharaf bilan yengib o'tish kerak bo'lgan sinov sifatida qabul qiling [7].

Xulosa qilib aytganda, bu davrda o'spirinlar o'z-o'ziga to'g'ri, ya'ni, adekvat baho berishi, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri foydalanishi kerak. Hayotning har bir lahzasidan bahramand bo'lgan holda, qiyinchiliklarni sinov sifatida anglab, yorug'likka qarab intilish zarur. O'spirinlik davrida asosiy vaqtini ilm olishga sarflash lozim, shunda har qanday salbiy holatlarning oldini olgan bo'ladi. Asosan badiiy kitoblarni o'qib dunyo qarashini kengaytirib, hayotga ijobiy qarashini oshirish lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. David G. Myers Psychology, USA , 2010.
2. James W. Kalat Introduction to Psychology, USA, 2013
3. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2010
4. Shukurova H.B. O'smirning psixologik va fiziologik rivojlanishi to'g'risida mulohazalar. Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. Volume 2 | issue 3. ISSN 2181-1784
5. Gulrukh Khasanova. (2021). The effect of mimics and vision in teacher-student communication. International Scientific and Current Research Conferences, 1(1), 61–64. Retrieved from <https://orientalpublication.com/index.php/iscrc/article/view/267>
6. Sharipova, Sarvinoz. "The role of coaching technology in the development of creative thinking and abilities of adults in language learning process. "Solution of social problems in management and economy. 2.13 (2023): 5-12.
7. .http //zamin.uz