

**KATTALARDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH DARAJASIGA TA'SIR ETUVCHI
PSIXOLOGIK OMILLARNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI****Tajibayeva Gulnora Chorshanbayevna****Abdulla Avloniy nomidagi Pedagogik mahorat milliy instituti, Kattalar ta'limi
mutaxassisligi magistri****<https://doi.org/10.5281/zenodo.21919545>**

Annotatsiya: Mazkur tezisda kattalar shaxsida o'z-o'zini baholash darajasining shakllanishi va o'zgarishiga ta'sir etuvchi psixologik omillar tahlil qilinadi. Tadqiqotning nazariy-metodologik asosida o'z-o'zini baholashning kognitiv, emotsional va xulq-atvor komponentlari hamda ularning kattalik davridagi shaxs rivojlanishi bilan bog'liqligi o'rganilgan. Dissertatsiya tadqiqoti doirasida kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik darajasi va emotsional barqarorlik o'z-o'zini baholashning muhim determinantlari sifatida tizimlashtirilgan. Shuningdek, salbiy kognitiv ustanovkalar, o'zini boshqalar bilan taqqoslash tendensiyasi va muvaffaqiyatsizlik tajribasining noadekvat o'z-o'zini baholash shakllanishidagi roli asoslangan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, kattalar psixologiyasi, psixologik omillar, kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik, emotsional barqarorlik, kognitiv ustanovka, xavotirlik, shaxs rivojlanishi.

Kirish

O'z-o'zini baholash shaxsning o'z imkoniyatlari, qobiliyatlari, sifatleri va faoliyat natijalariga bergan bahosini ifodalovchi muhim psixologik hodisa hisoblanadi. U shaxsning o'ziga bo'lgan munosabati bilan bir qatorda, uning xulq-atvorini boshqarish, qaror qabul qilish, ijtimoiy munosabatlarga kirishish va shaxsiy rivojlanish jarayonlarida ham muhim regulativ funksiyani bajaradi.

Kattalik davrida o'z-o'zini baholash muammosining dolzarbligi shundaki, mazkur yosh davrida shaxs bir vaqtning o'zida bir nechta ijtimoiy va kasbiy rollarni bajaradi. Kasbiy faoliyatdagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy mavqe, iqtisodiy sharoit, shaxsiy yutuqlar va boshqa hayotiy tajribalar insonning o'zi haqidagi tasavvurlariga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Dissertatsiyada ham kattalik davrida kasbiy faoliyat, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy mavqe va shaxsiy muvaffaqiyatlarning o'z-o'zini baholash darajasiga sezilarli ta'siri asoslangan.

Bugungi kunda mehnat bozori talablarining o'zgarishi, raqobatning kuchayishi va yangi kompetensiyalarni muntazam egallash zaruriyati kattalardan o'z imkoniyatlarini real va adekvat baholashni talab etmoqda. Noadekvat o'z-o'zini baholash esa shaxsning psixologik farovonligi, kasbiy samaradorligi, qaror qabul qilishi va shaxslararo munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shu bilan birga, o'z-o'zini baholash masalasi psixologiyada ko'proq o'smirlik va ilk yoshlik davrlari doirasida tadqiq etilgan bo'lib, kattalik davrining turli bosqichlarida uning shakllanishi va o'zgarish mexanizmlarini tizimli o'rganish zarurati saqlanib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi

Kattalar o'rtasida o'z-o'zini baholash darajasiga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillarni aniqlash, ularning o'zaro bog'liqligini nazariy va empirik jihatdan asoslash hamda noadekvat o'z-o'zini baholashning shakllanish mexanizmlarini ochib berish.

Nazariy tahlil natijalariga ko'ra, o'z-o'zini baholashni faqat shaxsning o'ziga bergan umumiy bahosi sifatida izohlash yetarli emas. U o'zaro bog'langan kognitiv, emotsional va xulq-atvor

komponentlari majmuasidan tashkil topadi. Kognitiv komponent shaxsning o'z imkoniyatlari va sifatleri haqidagi tasavvurlarini, emotsional komponent o'ziga nisbatan munosabat va o'zidan qoniqlash darajasini, xulq-atvor komponenti esa o'zini baholashga muvofiq tarzda namoyon bo'ladigan faoliyat va munosabatlarni qamrab oladi.

Mazkur komponentlarning uyg'unligi adekvat o'z-o'zini baholash uchun muhim shart hisoblanadi. Adekvat o'z-o'zini baholash shaxsga o'zining kuchli va zaif tomonlarini real anglash, imkoniyatlarini to'g'ri baholash va hayotiy vaziyatlarga mos ravishda harakat qilish imkonini beradi. Aksincha, past yoki haddan tashqari yuqori o'z-o'zini baholash emotsional zo'riqlash, xavotirlik, ijtimoiy chekinish yoki shaxslararo ziddiyatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Dissertatsiya tadqiqotining muhim ilmiy natijalaridan biri kattalar yosh davrida o'z-o'zini baholashga ta'sir etuvchi psixologik omillarning tizimlashtirilganidir. Tadqiqotda kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik darajasi va emotsional barqarorlik o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlariga bevosita ta'sir qiluvchi asosiy determinantlar sifatida ajratilgan.

Kasbiy muvaffaqiyat kattalar hayotida o'z-o'zini baholashning muhim manbalaridan biri sifatida namoyon bo'ladi. Shaxs o'z kasbiy faoliyatidagi natijalarini o'z imkoniyatlarining ko'rsatkichi sifatida qabul qilishi mumkin. Muvaffaqiyat tajribasi o'ziga ishonchni mustahkamlashi, muntazam muvaffaqiyatsizlik esa o'z imkoniyatlarini past baholashga olib kelishi ehtimolini oshiradi.

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham o'z-o'zini baholashning muhim ijtimoiy-psixologik determinanti hisoblanadi. Shaxsning oila, hamkasblar va boshqa ijtimoiy guruhlardan oladigan ijobiy munosabati uning o'zini qadrli va ijtimoiy jihatdan ahamiyatli shaxs sifatida idrok etishiga yordam beradi.

Refleksivlik shaxsning o'z fikrlari, hissiyotlari, xatti-harakatlari va faoliyat natijalarini tahlil qilish qobiliyatini ifodalaydi. Yuqori refleksiv faollik shaxsga o'z imkoniyatlarini real baholash, xatolarini konstruktiv tahlil qilish va o'zini boshqalar bilan mexanik tarzda taqqoslashdan ko'ra, shaxsiy rivojlanish mezonlariga tayanish imkonini beradi. Dissertatsiyada refleksivlik korreksion ta'sirning muhim psixologik prediktori sifatida ham asoslangan.

Emotsional barqarorlik esa shaxsning murakkab hayotiy vaziyatlarda o'z hissiy holatini boshqarishi va vaziyatni haddan tashqari salbiy baholamasligi bilan bog'liq. Emotsional barqarorlikning yetarli darajada shakllanganligi o'z-o'zini baholashning vaziyat ta'sirida keskin o'zgarib ketishining oldini olishi mumkin.

Tadqiqot natijalarida noadekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishida salbiy kognitiv ustanovkalar, o'zini boshqalar bilan taqqoslash tendensiyasi va muvaffaqiyatsizlik tajribasi alohida ahamiyatga ega ekanligi empirik jihatdan asoslangan.

Salbiy kognitiv ustanovkalar shaxsning o'zi haqidagi qarashlarida doimiy salbiy baholashning shakllanishiga olib kelishi mumkin. Masalan, bir martalik muvaffaqiyatsizlikni "men hech narsani uddalay olmayman" tarzida umumlashtirish shaxsning real imkoniyatlari bilan uning o'zi haqidagi tasavvuri o'rtasidagi nomuvofiqlikni kuchaytiradi.

O'zini boshqalar bilan doimiy taqqoslash ham o'z-o'zini baholashning barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bunda shaxs o'zining real imkoniyatlarini emas, balki boshqa insonlarning yutuqlarini asosiy mezon sifatida qabul qiladi. Natijada o'zidan qoniqmaslik, ishonchsizlik va psixologik zo'riqlash kuchayishi mumkin.

Muvaffaqiyatsizlik tajribasi ham o'z-o'zini baholash tizimida muhim iz qoldiradi. Agar muvaffaqiyatsizlik konstruktiv tahlil qilinmasa, u shaxs tomonidan o'zining umumiy qobiliyatsizligining isboti sifatida talqin qilinishi mumkin.

Empirik tadqiqot va metodlar

Tadqiqotning empirik qismida 120 nafar tinglovchi ishtirok etgan. Tadqiqotda Rosenbergning o'z-o'zini baholash shkalasi, Dembo–Rubinshteyn metodikasi va Spielberger–Xanin xavotirlik shkalasidan foydalanilgan. Shuningdek, kuzatish va suhbat metodlari qo'llanib, korreksion mashg'ulotlar jarayonidagi xulq-atvor o'zgarishlari qayd etilgan.

Rosenberg metodikasi respondentlarning umumiy o'z-o'zini baholash darajasini aniqlashga xizmat qilgan. Dembo–Rubinshteyn metodikasi real va ideal “Men” tasavvurlari o'rtasidagi tafovutni aniqlash orqali o'z-o'zini baholashning adekvatlik darajasini baholash imkonini bergan. Spielberger–Xanin metodikasi esa shaxsiy va vaziyatli xavotirlik darajasini aniqlash hamda xavotirlik bilan o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni tahlil qilish uchun qo'llangan.

Tadqiqot natijalari

Rosenberg metodikasi bo'yicha eksperimental guruhda o'z-o'zini baholashning o'rtacha ko'rsatkichi dastlab 48,4 ball, korreksion dasturdan keyin esa 49,1 ballni tashkil etgan. Nazorat guruhida esa ko'rsatkichlar mos ravishda 48,1 va 48,2 ball bo'lgan. Bu natija eksperimental guruhda o'z-o'zini baholash bo'yicha ijobiy dinamika nazorat guruhiga nisbatan yuqoriroq bo'lganini ko'rsatadi.

Dembo–Rubinshteyn metodikasi bo'yicha ham eksperimental guruhda ijobiy o'zgarish kuzatilgan. Dissertatsiya natijalarida ushbu metodika bo'yicha 1,6 ballik o'sish qayd etilgani ko'rsatilgan. Shu bilan birga, shaxsiy xavotirlik ko'rsatkichi 1,9 ballga kamaygan. Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarishlar qayd etilmagan.

Mazkur natijalar o'z-o'zini baholashning kognitiv va emotsional omillari o'zaro bog'liq ekanligini ko'rsatadi. Ya'ni, shaxs o'z imkoniyatlarini adekvatroq baholay boshlagan sari uning o'ziga bo'lgan ishonchi ortishi va emotsional zo'riqish darajasi pasayishi mumkin.

Tadqiqotda o'z-o'zini baholash va xavotirlik o'rtasidagi bog'liqlik ham alohida o'rganilgan. Dissertatsiyaning ilmiy yangiliklarida yuqori xavotirlik bilan noadekvat o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash muhim natija sifatida ko'rsatilgan.

Shunday qilib, o'z-o'zini baholashga ta'sir etuvchi omillarni faqat individual-psixologik xususiyatlar bilan cheklash mumkin emas. Kattalar shaxsining o'z-o'zini baholashi kasbiy tajriba, ijtimoiy munosabatlar, refleksiv faollik, emotsional holat va kognitiv talqinlar tizimi bilan belgilanadi.

Ilmiy yangilik

Tadqiqotning muhim ilmiy natijasi kattalar yosh davrida o'z-o'zini baholashga ta'sir qiluvchi psixologik omillarning tizimlashtirilganligidir. Xususan, kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik va emotsional barqarorlik o'z-o'zini baholashning asosiy determinantlari sifatida ajratilgan.

Shuningdek, noadekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishida salbiy kognitiv ustanovkalar, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va muvaffaqiyatsizlik tajribasining ustuvor roli asoslangan. Ushbu natija kattalarda o'z-o'zini baholashni o'rganishda tashqi ijtimoiy omillar bilan bir qatorda shaxsning voqelikni qanday kognitiv talqin qilishi ham muhim ekanligini ko'rsatadi.

Amaliy ahamiyati

Tadqiqot natijalaridan kattalar bilan ishlaydigan psixologlar, psixolog-maslahatchilar, trenerlar, ta'lim tashkilotlari mutaxassislari va malaka oshirish tizimi xodimlari foydalanishlari mumkin.

Kattalarda o'z-o'zini baholash bilan bog'liq psixologik muammolarni aniqlashda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish maqsadga muvofiq:

1. Diagnostika — o'z-o'zini baholash va xavotirlik darajasini aniqlash.
2. Psixologik omillarni aniqlash — kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik, emotsional barqarorlik va salbiy kognitiv ustanovkalarni o'rganish.
3. Kognitiv tahlil — o'zini boshqalar bilan taqqoslash va muvaffaqiyatsizlik tajribasiga berilayotgan subyektiv baholarni aniqlash.
4. Refleksiv faoliyatni rivojlantirish — shaxsning o'z imkoniyatlari va xatti-harakatlarini xolis tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish.
5. Emotsional regulatsiya — xavotirlik va emotsional zo'riqishni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish.
6. Qayta diagnostika — korreksion ta'sirdan keyingi o'zgarishlarni baholash.

Bunday yondashuv o'z-o'zini baholashni faqat diagnostika qilish bilan cheklanmasdan, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni aniqlash va ular bilan maqsadli ishlash imkonini beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari kattalarda o'z-o'zini baholash ko'p omilli psixologik hodisa ekanligini ko'rsatdi. Uning shakllanishi va barqarorligida kasbiy muvaffaqiyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, refleksivlik va emotsional barqarorlik muhim determinantlar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, salbiy kognitiv ustanovkalar, o'zini boshqalar bilan taqqoslash va muvaffaqiyatsizlik tajribasi noadekvat o'z-o'zini baholashning shakllanishiga xizmat qiluvchi muhim omillar hisoblanadi.

Empirik tadqiqot natijalari o'z-o'zini baholash va emotsional holat o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Korreksion dasturdan so'ng eksperimental guruhda o'z-o'zini baholash ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasi hamda xavotirlikning pasayishi kuzatilgan.

Shu asosda kattalarda o'z-o'zini baholashni shakllantirish va korreksiya qilish jarayonida shaxsning ichki psixologik xususiyatlari bilan bir qatorda uning kasbiy, ijtimoiy va emotsional tajribalarini ham kompleks ravishda hisobga olish zarur. Ayniqsa, refleksivlikni rivojlantirish, salbiy kognitiv ustanovkalarni qayta ko'rib chiqish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash resurslarini kuchaytirish va emotsional barqarorlikni rivojlantirish kattalarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirishning muhim shartlari sifatida qaralishi mumkin.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall.
2. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
3. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
4. Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. Bantam Books.
5. Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. W. H. Freeman.

6. Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Birch Lane Press.
7. Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26.
8. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
9. Mruk, C. J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology*. Springer.
10. Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387.
11. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288.
12. Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw-Hill.
13. Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
14. Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240.
15. Tajibayeva, G. Ch. (2026). *Kattalar o'rtasida o'z-o'zini baholashni korreksiya qilish mexanizmlari*: Magistrlik dissertatsiyasi. Abdulla Avloniy nomidagi Pedagogik mahorat milliy instituti.