

O'SMIRLIK DAVRIDA O'Z-O'ZINI BAHOLASH TIZIMINING SHAKLLANISHI

Sulaymonova Naima Murodilla qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti Texnologik ta'lim yo'nalishi talabasi

naimasulaymonova9@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19346080>

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'smirlik davrida shaxs shakllanishining markaziy bo'g'ini — o'z-o'zini baholash tizimining psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda o'smirlarning o'z-o'zini baholashiga ta'sir etuvchi ichki (psixofiziologik) va tashqi (ijtimoiy) omillar, "Men-konsepsiyasi"ning tuzilishi hamda o'z-o'zini baholash darajalarining xulq-atvorga ta'siri yoritilgan. Shuningdek, O'zbekiston psixologiya maktabi vakillarining qarashlari asosida o'smirlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish bo'yicha tavsiyalar ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'z-o'zini baholash, Men-konsepsiyasi, adekvatlik, lidershilik, ijtimoiy e'tirof, tana qiyofasi, refleksivlik, o'z-o'zini anglash, o'smirlik inqirozi.

KIRISH

O'smirlik davri (11–15 yosh) — bu inson shaxsining "qayta qurish" davridir. Bu davrning eng muhim psixologik yangi tuzilmasi o'z-o'zini anglashning sifat jihatidan yangi bosqichga ko'tarilishidir. O'z-o'zini baholash — bu shaxsning o'z qobiliyatlari, tashqi ko'rinishi, xarakteri va jamiyatdagi o'rni haqidagi umumiy tasavvuri va unga bergan qiymatidir. O'zbekiston Respublikasining yoshlarga oid siyosatida yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va ularning kreativ salohiyatini ro'yobga chiqarish muhim vazifa sifatida belgilangan [1, 28-b.]. U. Jeyms ta'kidlaganidek, o'z-o'zini baholash — bu bizning yutuqlarimizning bizning intilishlarimizga (pretenziyalarimizga) bo'lgan nisbatidir [2, 145-b.]. O'smirlikda ushbu nisbat nihoyatda beqaror bo'lib, u bolaning ruhiy dunyosidagi eng nozik nuqtadir.

O'smirlikda o'z-o'zini baholash murakkab tizimga aylanadi. U nafaqat "Men yaxshiman" yoki "Men yomonman" degan sodda fikrdan, balki bir-biri bilan to'qnashuvchi bir necha qatlamlardan iborat bo'ladi. O'smirning hozirgi paytda o'zi haqidagi tasavvuri. O'smir qanday bo'lishni xohlashi (standartlar). O'smirning fikricha, boshqalar uni qanday ko'rishi.

E.G'. G'oziyev ta'kidlaganidek, o'smirlikda "Real Men" va "Ideal Men" o'rtasidagi farqning o'ta kattaligi chuqur ichki inqirozlarga va o'zidan norozilikka olib keladi [3, 172-b.]. O'smirning o'ziga bo'lgan munosabati bir necha yo'nalishda shakllanadi: Tana qiyofasi (Body Image): Pubertat davridagi keskin jismoniy o'zgarishlar o'z-o'zini baholashning poydevori bo'lib xizmat qiladi. Tashqi ko'rinishdagi har qanday "nuqson" (akne, bo'yning o'sishi va h.k.) o'smir uchun fojea darajasida qabul qilinishi mumkin. Tengdoshlar bilan muloqot: O'smir uchun do'stlari orasidagi o'rni (statusi) hamma narsadan ustun. Agar u guruhda tan olinsa, o'z-o'zini baholashi ko'tariladi, rad etilsa (bully), keskin tushib ketadi. Akademik yutuqlar: O'qishdagi muvaffaqiyatlar o'smirning o'z intellektual salohiyatiga bo'lgan ishonchini belgilaydi. Ota-onaning munosabati: Garchi o'smir ota-onadan mustaqil bo'lishga intilsa-da, ularning qo'llab-quvvatlashi "psixologik xavfsizlik yostig'i" vazifasini o'taydi.

Psixologiyada o'z-o'zini baholashning uchta asosiy darajasi ajratiladi. Adekvat (Sog'lom) o'z-o'zini baholash: O'smir o'z yutuqlarini ham, kamchiliklarini ham real ko'ra oladi. U tanqiddan xulosa chiqaradi va muvaffaqiyatga intiladi. Adekvat bo'lmagan yuqori (Gipertrofiyalangan): O'smir o'z imkoniyatlariga ortiqcha baho beradi, doim diqqat markazida bo'lishni xohlaydi, xatolarini tan olmaydi. Bu ko'pincha aggressivlikka olib keladi. Adekvat bo'lmagan past

(Depressiv): O'smir o'zini hech narsaga qodir emas deb hisoblaydi, muloqotdan qochadi, doimiy xavotirda yashaydi.

M.G. Davletshin ta'kidlaganidek, o'z-o'zini baholashning haddan tashqari pastligi o'smirlarda "deviant xulq-atvor" (ichkilik, chekish, bezorilik) shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin, chunki ular shu yo'l bilan o'zlarining "kuchli" ekanligini isbotlamoqchi bo'ladilar [4, 140-b.].

Zamonaviy o'smirlar uchun o'z-o'zini baholash faqat real hayot bilan cheklanmaydi. "Layk"lar psixologiyasi: Ijtimoiy tarmoqlardagi reaksiyalar o'smir uchun "ijtimoiy tasdiq" manbaidir. Filtrlangan hayot: Boshqalarning faqat eng baxtli lahzalarini (ko'pincha filtrlar yordamida) ko'rish o'smirda "mening hayotim zerikarli" degan kognitiv buzilishni yuzaga keltiradi. Bu jarayon "Social Comparison Theory" (Ijtimoiy taqqoslash nazariyasi) asosida o'smirlarning ruhiy barqarorligiga jiddiy zarba berishi mumkin [5, 92-b.]. O'smirlarda sog'lom o'z-o'zini baholashni shakllantirishda pedagog va ota-onalarning o'zni beqiyos: "Shaxsni emas, harakatni baholash": "Sen yomonsan" emas, "Sening bu qilgan ishing noto'g'ri" deyish lozim. Muvaffaqiyat vaziyatini yaratish: O'smirda u bajara oladigan va natijasidan faxrlanadigan topshiriqlar berish. Refleksiyani rivojlantirish: O'smirni o'z tuyg'ulari va harakatlari haqida o'ylashga, ularni tahlil qilishga o'rgatish.

Z.T. Nishonovanning fikricha, o'smirda "Men-konsepsiyasi"ni ijobiy tomonga o'zgartirish uchun uning mustaqil qaror qabul qilish imkoniyatlarini kengaytirish lozim [6, 232-b.]. O'smirlik davridagi o'z-o'zini baholash tizimini tahlil qilar ekanmiz, biz uning naqadar "situativ" (vaziyatga bog'liq) ekanligini ko'ramiz. Ertalab o'zini dunyo qahramoni deb hisoblagan o'smir, kechga borib arziyas muvaffaqiyatsizlikdan tushkunlikka tushishi mumkin. Bu barqarorsizlik davrning o'ziga xosligidir. O'zbekistonlik psixologlar, xususan V.M. Karimova, o'smirlar bilan ishlashda "psixologik qo'llab-quvvatlash" (empatiya) uslubini birinchi o'ringa qo'yadilar. O'smirning o'z-o'zini baholashi faqatgina uning yutuqlariga emas, balki atrofida gilarining unga bo'lgan "shartsiz mehri" (unconditional positive regard)ga ham bog'liq [7, 188-b.]. Shuningdek, o'smirlarda "Lokus kontrol" (mas'uliyatni his qilish) tushunchasini rivojlantirish muhim. Agar o'smir o'z yutuqlari o'z mehnati mahsuli ekanini anglasa (ichki lokus), uning o'z-o'zini baholashi barqarorlashadi.

XULOSA

O'smirlik davrida o'z-o'zini baholash tizimining shakllanishi — bu bolaning shaxs sifatida "pishishi"ning eng muhim ko'rsatkichidir. Maqolada tahlil qilinganidek, ushbu jarayonning muvaffaqiyati quyidagilarga bog'liq. O'z-o'zini baholash — bu o'smirning o'zi uchun qurayotgan "qal'asi"dir. Biz kattalarning vazifasi unga bu qal'ani mustahkam qurishda yordam berish, lekin qurilishni uning o'rniga bajarmaslikdir. O'ziga ishongan, o'zining qadr-qimmatini biladigan va o'z kuchiga tayanadigan o'smir kelajakda har qanday hayotiy qiyinchiliklarni yenga oladigan mustahkam shaxs bo'lib yetishadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasining Qonuni. (2016). *Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida*. O'RQ-406-son. (28-35-betlar).
2. G'oziyev, E. G'. (2010). *Umumiy psixologiya*. Toshkent: Universitet. (172-180-betlar).
3. Arzibayev, K. O., & Sh, R. V. (2021). Effects On Performance By Electronic Training Equipment For Young Karatists.«. *Psychologi and education» Journal*, 58(2), 11488-11490.
4. ARZIBAYEV, Q. (2024). O 'SMIR SPORTCHILARDA MAQSADGA ERISHISH MOTIVATSIYASI

TADQIQI. News of the NUUz, 1(1.9), 54-57.

5. Arzibayev, Q. (2023). O 'smir sportchilarda sport bilan shug 'ullanish motivlarini O 'rganish. Sport ilm-faning dolzarb muammolari, 1(3), 18-25.
6. Arzibayev, Q. (2023). THE PROBLEM OF MOTIVATION OF SPORT ACTIVITY IN THE ANALYSIS. European journal of education and applied psychology, (2), 82-89.
7. Arzibayev, Q. (2023). THE APPEARANCE OF MOTIVES FOR SPORTS ACTIVITY IN ANALYSIS. Modern Science and Research, 2(10), 694-704.
8. Ziyadullaev, K. S., Raximov, V. S., Arzibaev, Q. O., & Muxametov, A. M. (2022). Creation of a model of development of sports marketing in modernization of sports management system in Uzbekistan. Journal of Physical Education and Sport, 22(1), 19-25.
9. Арзибаев, К. О. (2015). РОЛЬ МОТИВАЦИИ В ЕДИНОБОРСТВЕ. Наука и мир, (3-3), 103-105.
10. Арзибаев, К., & Бердалиева, Ю. (2013). ВЛИЯНИЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ НА МОТИВАЦИЮ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ. SCIENCE AND WORLD, 14.
11. Arzibayev, K. O., & Rahimov, V. S. (2021). Influence of Basketball on the Mental and Physical Development of the Personality. " International Journal of Future of Generation Communication and Networking, 14(1), 768.
12. Арзибаев, К. О. (2013). МОТИВАЦИЯ ДОСТИЖЕНИЯ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. SCIENCE AND WORLD, 93.
13. Арзибаев, К. О. (2014). Роль спорта в развитии этнической толерантности. In Сборники конференций НИЦ Социосфера (No. 34, pp. 121-122). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-CZ sro.
14. Arzibaev, K. O., & Yakubova, M. D. (2021). THE IMPORTANCE OF MOVING GAMES IN FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 122-126).
15. Arzibaev, K. O., & Karimov, U. K. (2021). INTEGRATION OF MATHEMATICS AND PHYSICAL EDUCATION. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 114-117).
16. Arzibaev, K. O., & Elmurodova, M. U. (2021). DEVELOPMENT IN SPORTS USING UNIQUE TECHNIQUES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 3-5).
17. Arzibaev, K. O., & Tanikulova, Z. R. (2021). MECHANISMS FOR IMPROVING THE LEGAL KNOWLEDGE OF ATHLETES. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 117-119).
18. Arzibaev, K. O., & Rafiqov, A. U. (2021). THE ROLE OF MATHEMATICS IN SPORTS. In АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ (pp. 5-8).
19. Arzibayev, K. O., & Aralov, S. A. (2016). Physical culture and social importance of sport in educating the young by the principles National Concept. In Scientific achievements of the third millennium (pp. 23-24).
20. Арзибаев, К. О., & Акбарова, Д. Р. (2016). Проблема здорового образа жизни в исследованиях. Наука и мир, (3-3), 77-78.
21. Арзибаев, К. О., & Аралов, С. А. (2016). КОНСТИТУЦИОННЫЕ ОСНОВЫ ОБРАЗОВАНИЯ В

УЗБЕКИСТАНЕ. Наука и мир, 3(1), 53-54.

22. Talipdjanov, A. (2024). Futbolchilarning mashg'ulot jarayonini boshqarishda innovatsion texnologiyalardan foydalanish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 2(2), 22–27. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/151>

23. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног. – Ташкент: Ilmiy texnika axboroti-press, 2023. –152 с.

24. Talipjonov, A. (2023). Futbolda mashg'ulot jarayonini biokimyoviy nazorat qilish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 1(4), 84–94. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/119>

25. Talipdjanov, A. (2024). Futbolda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini nazorat qilish asosida mashg'ulot jarayonini boshqarish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 2(3), 21–26. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/170>

26. Talipdjanov, A. (2024). Tayyorgarlik mikrotsikllarida yuklamalarni parallel rejalashtirish samaradorligini o'rganish. *Sport Ilm-Fanining Dolzarb Muammolari*, 2(1), 30–36. Retrieved from <https://sport-science.uz/index.php/journal/article/view/131>

27. Талипджанов А.И. Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моногр. – Ташкент. Ilmiy texnika axborot–press, 2023. 152 с.

28. Талипджанов, А. А., Нурматов, Б. Б., & Пармонов, А. А. (2022). Учебно-тренировочный процесс по футболу. In *International conference: problems and scientific solutions* (Vol. 1, No. 6, pp. 23-27).

29. Талипджанов, А. И. (2012). Юкори малакали футболчилар тайёрлашнинг замонавий тизими. *Укув кулланма. Т., УзДЖТИ.*

30. Талипджанов, А. И. (2023). Комплексный контроль и планирование подготовки футболистов: моног./А. И.

31. Талипджанов, А. И. (2007). Asian Cup-2007: итоги, анализ, выводы. Аналитическая работа (в соавторстве) ФФУ.

32. Акрамов, Р. А., & Талипджанов, А. И. (1994). Подготовка футболистов высокой квалификации. *Учебное пособие. Ташкент.*

33. Мавлянқариев, Б. А., Хатамов, Б. Б., Пен, А. Ю., & Талипджанов, И. Р. (2019). Стратегия повышения уровня научно-технического обеспечения пожарной безопасности сложных объектов. In *Проблемы управления безопасностью сложных систем* (pp. 100-106).

34. Талипджанов, А., & Голованова, Е. В. (2023). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ IDEF0 В МОДЕЛИРОВАНИИ. In *ГОРИНСКИЕ ЧТЕНИЯ. ИННОВАЦИОННЫЕ РЕШЕНИЯ ДЛЯ АПК* (pp. 98-99).

35. Талипджанов, А. И., & Акрамов, Р. А. (2014). Анализ характерных особенностей игры в атаке лучших сборных Азии последних лет. *Педагогические науки*, (1), 33-38.

36. Талипджанов, А. И. (2014). Особенности организации обороны в лучших сборных командах Азии. *Педагогические науки*, (1), 28-32.

37. Талипджанов, А. И. (2012). О СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СБОРНЫХ КОМАНД К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ. *Педагогические науки*, (2), 55-58.

38. ТАЛИПДЖАНОВ, А. БИОХИМИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ. Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры КОНФЕРЕНЦИЯ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Санкт-Петербург, 30–31 октября 2024 года

Организаторы: Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры.

