

O‘SMIRLIK PAYTIDA O‘Z-O‘ZIGA BAHO BERISH
TIZIMINING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI

SAMDCHTI 1-kurs talabasi: Norboyeva Azima
Ilmiy rahbar: p.f.f.d(PhD) dotsent, v.v.b - O.I.Yadgarova

Annotatsiya: Ushbu maqolada bugungi kunda tez suratlarda rivojlanib borayotgan dunyoda o‘smir yoshidagi insonlarda juda ko‘p uchrayotgan muammo, ya‘ni ulardagi o‘z-o‘zini baholash sistemasi va “Men” obrazining rivojlanib borishi haqida bayon etilgan. Shu bilan birga, o‘ziga ijobiy baho berish bo‘yicha bir qancha maslahatlar aytib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: “Men”, o‘z-o‘ziga baho berish, o‘ziga past, adekvat hamda yuqori baho berish, psixoanaliz, ID(U), Ego(Men), SuperEgo(Oliy Men), o‘smirlik inqirozi, kasb tanlay olish.

Аннотация: В современном быстро меняющемся мире в данной статье описана проблема, с которой сталкиваются многие подростки, а именно развитие их системы самооценки и образа “Я”. В то же время упоминается несколько советов по повышению самооценки.

Ключевые слова: “Я”, самооценка, низкая, адекватная и высокая самооценка, психоанализ, ИД(У), Его(Я), Суперего(Суперего), подростковый кризис, выбор карьеры

Annotation: This article describes a problem that many adolescents face, that is, the development of their self-evaluation system and the image of “I”. At the same time, several tips for positive self-evaluation are mentioned.

Key words: “I”, self-evaluation, low, adequate and high self-evaluation, psychoanalysis, ID(He), Ego(I), Superego(Superego), adolescent crisi, career choice.

“Eng qiyini o‘zingni anglay bilishdir”

M.Fales

Bugungi kunda farzand tarbiyasi nafaqat muayyan bir inson, balki butun bir jamiyat hayotida juda muhim rol o‘ynamoqda. Ayniqsa, yoshlarning o‘smirlik davrida yuz beradigan ijobiy va salbiy o‘zgarishlar ularning kelajak hayotiga katta ta‘sir o‘tkazishi tabiiy hol, albatta. O‘smirlar o‘tish davrida o‘zlariga qanchalik yaxshi yoki yomon baho berishsa, ulardagi o‘z-o‘zini rivojlantirish xususiyatlari ijobiy tarzda o‘sib boradi. Keling, bunday vaziyatning sabab va oqibatlarini birgalikda ko‘rib chiqaylik.

“Men” obrazi - shaxsning o‘zi, xulq-atvoridagi ma‘lum bir xususiyatlari, jamiyatdagi o‘rnini anglashdan iborat bo‘lgan obrazdir. “Men” obrazidagi salbiy va ijobiy jihatlar ana shu shaxsni o‘rab turgan atrof-muhit, o‘zgalar va ularning

bildiradigan munosabatlaridan tashkil topadi. Atrofdagilar shaxs uchun bir oyna kabi bo'ladi, ya'ni o'zgalarda, ularning xulq-atvori, xatti-harakatlarida o'zini ko'ra oladi. Z.Freydning klassik psixoanaliz nazariyasiga ko'ra, "Men" konsepsiyasi inson psixikasining strukturali komponenti hisoblanadi, boshqacha aytganda, Zigmund Freyd shaxs shakllanishining psixik strukturasi uch asosiy qismga bo'lib ko'rsatadi:

1. **ID ("U")**. Bu har bir shaxsga beriladigan tug'ma reflekslar (organizmning ovqatlanishi va kerakli ehtiyojlarni qondirish kabilar) bilan bog'liq bo'lgan ehtiyojlar asosi.

2. **Ego ("Men")**. Insonning atrof-muhitda o'zini tutishi, xulq-atvorini yo'lga solib turadigan funksiyani bajaradi. Ego reallik prinsipi orqali boshqariladi. Masalan, inson och qolganda, Ego uni zaharli mevalarni iste'mol qilishdan asrab qoladi, ya'ni taqiqlab qo'yadi.

3. **Superego ("Oliy Men")**. U ideal ota-ona vazifasini bajaradi. Superego insonning xulq-atvorini yo'lga solib turadi va ota-onalarning standartlariga asosan uning jamiyatda shakllanishiga yordam beradi.

Ko'pchilik o'smirlarda o'ziga baho berish "o'tish davri"da juda murakkab kechadigan holatlarni ko'p uchratamiz. "O'tish davri", ya'ni bu o'smirlik davridir. O'smirlik davri bolalikdan kattalik davriga o'tishdagi inson taraqqiyoti davri hisoblanadi. Bu davr ong, faoliyat va munosabatlar tizimida tub o'zgarishlarga ega ekani bilan xususiyatlanadi. Agar "O'smirlik inqirozi" davrida farzand tarbiyasi va ruhiy kechinmalarga alohida e'tibor berilmasa, keyinchalik ularning fe'l-atvorida salbiy o'zgarishlar yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun bu davrda ota-onalar juda e'tiborli bo'lishlari va farzandlari bilan nimalar sodir bo'layotganini bilishlari lozim. Barcha ota-onalar o'smirlik davrida bolaning kayfiyati o'zgaruvchan bo'lib qolishini biladilar. Ba'zan ular o'smir yoshidagi farzandlari bilan qanday muloqot qilishni, ular bilan qanday munosabatda bo'lishni bilmay o'zlarining ojizliklarini his qiladilar. Har qanday yo'llar bilan farzandlariga ta'sir o'tkazishga harakat qiladilar va bunda hattoki, salbiy usullarni ham qo'llaydilar. Masalan, ko'pincha ular o'smirga baqirib yuborishadi yoki uni turli usullar bilan jazolashadi. Natijada ular o'rtasidagi o'zaro munosabatlar yanada yomonlashadi. Aynan mana shu davrda o'smirlar o'zida "Men" obrazini to'g'ri shakllantira olishi muhim ahamiyat kasb etadi. O'smirlik davri bu yoshlarning kelajak hayoti uchun kasb tanlash, o'z hayot yo'lini to'g'ri tanlay olish davri hisoblanadi. Ana shu vaqtda har bir o'smir o'zini to'g'ri baholay olishi va natijada unda "Men uddalay olaman", "Men ota-onamning ishonchini oqlay olaman" degan tushunchalar paydo bo'lishi ahamiyatlidir. Aksincha, bularga zid ravishda fikr yuritsa, kelajakda o'z yo'lini topishda qiyinchiliklarga uchrashi tabiiy hol. Albatta, bunda ota-onaning va yaqinlarning ham o'rni muhim hisoblanadi, ya'ni, ular o'smir yoshdagi farzandlariga ijobiy mativatsiya berishlari, ularni qo'llab quvvatlashlari o'rindir.

O‘z-o‘ziga baho berish psixologik jihatdan uchta turga 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.

1. O‘smirlarning o‘ziga past baho berishi ko‘pincha atrofdagilarga bog‘liq bo‘ladi, ya’ni ularga qo‘yiladigan yuqori darajadagi talablar, tanqidlar, etirozlar, e’tiborsizlik, oilaviy muhit, o‘qish yoki ishdagi bosimlar natijasida o‘smirlarda o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonch yo‘qolib boradi.

2. O‘smirlarning o‘ziga yuqori baho berishi ularning tarbiyasi, xulq-atvoriga yaxshi ta’sir ko‘rsatmaydi. Bora-bora o‘smirlarda boshqalarni mensimaslik, kekkayish, hamma joyda, har qanday vaziyatda o‘zini haq deb bilish, o‘zini hammadan ustun ko‘rish, barcha istaklari bajarilishi va barcha ehtiyojlari qondirilishiga bo‘lgan xohish kabi yomon illatlar paydo bo‘la boshlaydi. Natijada, bunday xislatlar umrbod ular bilan yashashi mumkin.

3. O‘smirning o‘z-o‘ziga adekvat baho berishi - bu, nomidan ko‘rinib turganidek, adolatli va haqqoniy, boricha, baholash. Ya’ni, bunda o‘smirlar ota-onasi, o‘qituvchilari, do‘stlari va yaqinlari tomonidan ko‘rsatilgan munosabatlar, tanqidlar va maqtovlarni to‘g‘ri qabul qilishadi. O‘z navbatida, atrofdagilar ham sun’iy bo‘lmagan munosabat, o‘rinli tanqid va maqtovlarni o‘smirga nisbatan qo‘llaydi.

O‘smirlarning o‘z-o‘ziga baho berishi haqida amerikalik psixolog Robert Green quyidagicha fikr bildiradi, “o‘z-o‘zini hurmat qilish asosan boshqalardan olinadigan e’iborga bog‘liq. Boshqalar e’tiboriga erishish uchun odamlar jinoyat va o‘z joniga qasd qilish kabi deyarli hamma narsa uchun tayyor ekanligini anglatadi. Deyarli har bir harakatning asosi birovning e’tiboriga muhtojlik hisoblanadi”. Odatda, o‘smirlarning o‘z-o‘zini anglashi sifat jihatidan o‘zgaradi. O‘zi haqida o‘ylash, o‘zini boshqalar bilan taqqoslash o‘smirning xususiyatidir. O‘smir o‘z kamchiligi haqida juda ko‘p o‘ylaydi, har qanaqa holatda ham o‘zidan xato va kamchiliklar izlashga harakat qiladi. Oqibatda unda o‘zidan qoniqmaslik hissi paydo bo‘ladi va o‘z tengdoshlari yoxud kattalarga o‘xshashga harakat qiladi.

O‘smirlarda yuzaga keladigan qanday holatlar ularning o‘ziga to‘g‘ri baho bera olmasliklariga olib keladi degan savol tug‘ilishi mumkin. Bunday holatlar o‘smir yoshidagi yigit-qizlarda yaqqol sezilib turadi:

- o‘z-o‘zini nazorat qila olmaslik;
- mustaqil fikrga ega bo‘lmaslik;
- o‘zini-o‘zi tanqid qilish;
- oila va do‘stlar orasida fikri inobatga olinmasligi;
- turli guruh va jamoalarda kamsitilish;
- o‘z qiziqishlari bo‘yicha faoliyat yurita olmaslik va shart-sharoitlarning yetishmasligi kabilarni sanab o‘tishimiz mumkin.

O‘smirlik darida o‘zini baholash tizimidagi qiyinchiliklarning yana bir sababi sifatida ularda bu davrda yuz beradigan o‘zgarishlarni ham kelitirib o‘tish mumkin. Masalan, psixologik o‘zgarishlarni olaylik. Ba’zi o‘smirlar nima sababdan atrofdagilar, ota-onasi, do‘stlari hamda o‘qituvchilari bilan yaxshi munosabatga kirisha olmayotganlarini o‘zlari ham anglay olmasdan qolishadi. Bu holat ularning ich-ichidan asabiylashishiga sabab bo‘ladi va bu *o‘smirlik davridagi inqiroz* deb ataladi. Bunday inqiroz o‘smirda:

- ❖ *tushkunlik,*
- ❖ *yolg‘izlikka intilish,*
- ❖ *passivlik yoki o‘jarlik,*
- ❖ *qaysarlik, agressivlik,*
- ❖ *har qanday holat va barchaga salbiy munosabatda bo‘lish kabi holatlarni*

keltirib chiqaradi.

Hayotdagi turli narsalarga qiziqishi, yangiliklarga intilishi ortadi, xarakteri shakllanadi, ma'naviy dunyosi boyiydi, ziddiyatlar avj oladi. Fiziologik o‘zgarishlarga keladigan bo‘lsak, bunda bir qancha bezlar va garmonlar faoliyatida keskin o‘zgarishlar yuzaga keladi. Natijada o‘smirda aqliy va jismoniy zo‘riqish, affektlar, kuchli salbiy hissiyotlar (qo‘rqish, g‘azab, xafagarchilik) endokrin buzilishlarga va nerv sistemasi vazifasining buzilishiga sabab bo‘lishi mumkin. O‘smirning nerv sistemasining tarkib topayotgan munosabatlari tarkibi natijasida kuchayadi va mustahkamlanadi. O‘smirni ish, o‘qish hamda sport mashg‘ulotlari paytida to‘g‘ri va chuqur nafas olishga o‘rgatish zarurdir. Buning muhimlik tarafi shundaki, bo‘yning tez o‘sishi, organizmda modda almashinuvining jadallashishi bilan o‘smir ko‘p miqdorda kislorodga muhtoj bo‘ladi.

O‘smirlarning bu davrda kelajakdagi kasbini tanlashi uchun o‘zlariga bo‘lgan ishonch hamda munosib baholay olish darajasi ham yana bir muhim jihatni yuzaga keltiradi. O‘sib kelayotgan yoshlarni o‘ziga xos bo‘lgan dunyoqarashi borligini ta’kidlab o‘tish zarur. Bu dunyoqarash ularni atrof-muhitga, tabiatdagi va jamiyatdagi hodisalarga qiziqishlaridan kelib chiqadi. Bu esa kasb tanlaydigan o‘smirning olayotgan bilimlaridan, malakalaridan, psixofiziologik imkoniyatlaridan, psixologik xususiyatlari, individual-psixologik tomonlaridan kelib chiqadi. O‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholay olgan insongina to‘g‘ri yo‘lni tanlay oladi.

Xulosa qilib aytganda, jadallik bilan rivojlanib borayotgan zamonda katta inqiroz davrini boshdan kechiradigan o‘smir yoshdagi yigit-qizlarda o‘zini to‘g‘ri baholay olish tizimi juda ham muhim hisoblanadi. Bunday, o‘smirlar uchun qiyin bo‘lgan vaziyatda, ular o‘zlarini to‘g‘ri va o‘rinli baholashda ularga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish zarur. Bunda ota-onalar va atrofdagilarning o‘smirlardan nisbatan bildiradilar munosabatlari muhim o‘rin tutadi hamda yuqoridagi tavsiyalarga amal qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. <https://insterscience.uz>
2. asab.cc
3. F.R. Abduraxmonov, Z.E. Abduraxmonova "Kasb psixologiyasi" Toshkent
4. cyberleninka.ru
5. Yadgarova O. I. O 'SMIR VA O 'SPIRINLIK DAVRIDAGI YOSHLARNING RUHIY BARQARORLIGINI OSHIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING AFZALLIKLARI //Science and innovation. – 2024. – T. 3. – №. Special Issue 19. – C. 539-543.
6. O.I. Yadgarova, & S.X. Narzillayeva. (2023). MAQSADGA ERISHISHDA MOTIV VA MOTIVATSIYANING AHAMIYATI. *Journal of Integrated Education and Research*, 2(12), 72–76.