

"MEN HÁM MENÍN DENEM": DENESINE BOLĞAN QATNAS ÓSPIRIMNÍN ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA**Aldjanova Guljahan Amangeldievna**

docent Pedagogika ilimleri boyınsha filosofiya doktori, PhD.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

Yernazarova Gulnaz

A`meliy psixologiya qániygeliginin` 4-kurs talabası.

Berdaq atındaǵı Qaraqalpaq mámleketlik universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15353224>

Annotatsiya. *Usı maqalada óspirimlerdegi denesine bolǵan qatnas hám olardıń ózin-ózi bahalawı arasındaǵı baylanıs izertlenedi. Dene menen baylanıslı obraz penen óz-ózine qanaatlınıw dárejesi, jınısı jetilisiw procesindegi fiziologiyalıq ózgerislerden payda bolǵan psixologiyalıq problemalar, shaxs sıpatında óspirimniń rawajlanıwında fizikalıq aspekttiń tutqan ornı haqqında maǵlımatlar beriledi.*

Gilt sózler: *óspirimlik, dene obrazı, ózin-ózi bahalaw, jınısı jetilisiw, pubertat, physical appearance, body image, social media.*

Аннотация. *В данной статье исследуется связь между отношением к телу у подростков и их самооценкой. Предоставляется информация об уровне удовлетворенности собой через образ, связанный с телом, психологических проблемах, возникающих в результате физиологических изменений в процессе полового созревания, и роли физического аспекта в развитии подростка как личности.*

Ключевые слова: *подростковый возраст, образ тела, самооценка, половое созревание, пубертат, физический вид, образ тела, социальные сети.*

Abstract. *This article explores the relationship between adolescents' attitudes toward the body and self-esteem. Through the image associated with the body, information is provided on the level of self-satisfaction, psychological problems arising as a result of physiological changes in the process of sexual maturation, and the role of the physical aspect in the formation of the adolescent as a person.*

Keywords: *adolescence, body image, self-esteem, puberty, puberty, physical appearance, body image, social networks.*

Kirisiw. Óspirimlik dáwiriniń baslamasında murınnan keshirilip atırǵan "Men" túsiniǵı úlken ózgerislerge dus keledi. Óspirimlik — dene tez jetilisiw hám rawajlanıw dawamında, óspirimlerdiń dene obrazı olardıń ózin-ózi bahalaw hám rawajlanıp atırǵan identichnostiniń eń áhmiyetli komponentleriniń birine aylanadı. Bul dáwir óspirimler ushın óziniń fizikalıq kelbetin social standartlar menen salıstırıp bahalaw, ózgerip atırǵan denesine kónikpe payda etiw hám denesi menen identichnostiniń arasında qatnasın túsiniw dáwiri sıpatında áhmiyetli.

Denesine bolǵan qatnas – bul adamnıń óz denesi haqqındaǵı psixologiyalıq ózlestirilgen turmıs praktikalardıń jıyındısı sıpatında qaralıwı kerek. Bul túsiniq, deneniń ultralıǵı, dúzilisi, ólshemleri, aǵzalarınıń proporcional salamatlıǵı, jaǵdayı menen baylansılı qabıllaw, pikirlew hám sezimlerdi óz ishine aladı. Denesine bolǵan qatnas, en birinshi gezekte, bahalaw hám emotsional aspektlerden turadı: insan óz denesin social-mádeniy etalon hám standartlar menen alıp kóriwi, ózin salıstırıp kóriwi hám olar arqalı bir situatsiyadan ekinshisine ótiw ushın áhmiyetli.

Óspirimlik dáwiriniń birinshi hám ekinshi yarımlarında óspirim shaxsınıń áhmiyetli

kriteriyası belgisi bolsa da, ol óspirimniń ózin-ózi bahalawında, social statusıń bekkemlewde hám kommunikatsiyalarında dominant rol oynaydı.

Usı maqalanıń maqseti óspirimlerdiń denesine bolǵan qatnası haqqında qanday qılıp ózin-ózi bahalaw faktori sıpatında ámel qılatuǵının analiz qılıp shıǵıw, óspirimniń buǵan baylanıslı keshirmeleri, onıń social adaptatsiyası hám psixologiyalıq jaǵdayına qanday tásir etetuǵınlıǵın úyreniwı esaplabadı. "Dene obrazı" túsiniǵı hám onıń quramı. "Dene obrazı" túsiniǵı tiykarınan "Dene obrazı" – adamnıń óz denesi haqqında bolǵan túsiniqleri, sezgirliǵı hám minez-qulqınıń jıyındısı. Bul túsiniq olardıń denesiniń kórinisi, qabıllawı, ólshemleri, forması haqqında sezimleri hám túsiniqlerin óz ishine aladı. Bul ózgeshelikler psixologlar dene obrazı, tárbiya – koncepciya, dene bahasınıń ózlestiriliwı sıyaqlı túrli terminler menen atay aladı.

Dene obrazınıń eń áhmiyetli aspektleri bolıp olardıń social ahyimeti, jámiyet tárepinen qabıl etilgende onıń áhmiyetliligi, etalon standartları menen sáykeslikke alıp keliw, óziniń denesiniń bárshe aspektlerin qabıl etiw dárejesi tabıladı.

Zamanagóy izertlewler dene haqqında túsiniqlerdiń bir emes, al kompleksli strukturadan turatuǵınlıǵın aytaadı. Dene obrazı tómendegi aspektlerden turadı:

1. Perceptivlik aspekt: Óz denesin dál hám anıq kóre biliw qábileti. Bul aspekt boyınsha insannıń denesi haqıyqatında qanday ekenligi hám ózin qalay elesletetunınlıǵı arasındǵı sáykesligi ayırmashılıqları kórinedi.
2. Kognitiv aspekt: Óz denesiniń ózgeshelikleri haqqında oylar hám túsiniqler. Bul aspekt adamnıń óz denesi haqqında neni oylaytuǵınlıǵı, tán alǵanıń tiykarǵı ózgeshelikleri hám óz obrazınıń detalların qabıl etiwdegi áhmiyetli.
3. Emotsional aspekt: Óz denesine bolǵan emociyalar, seziw, keshirmeler. Bul jaǵdayda adamnıń óziniń denesine qanaatlandırılǵanlıǵı yamasa qanaatlanbaǵanlıǵı, fiziologiyalıq ózgeshelikleri hám denesi menen baylanıslı qarama-qarsılıqlarınıń áhmiyeti.
4. Minez-qulıqqa tiyisli aspekt: Óz denesi haqqındaǵı nátiyjelerin qabıl etiw menen baylanıslı minez-qulıq strategiyalar, denesi menen baylanıslı ádetler. Bul dene obrazınıń ámeliy aspekti, yáǵniy denegge salıstırıp ámel qılınatuǵın praktikalıq is-háreketleri keredi.

Óspirimlik jasındaǵı dene obrazı. Óspirimlik jasında dene obrazı hámmeden de oǵada úlken áhmiyetke iye boladı. Óspirimlik dáwirindegi dene kórinisiniń qalıplesiwi bir neshe sebeblerge baylanıslı quramalı bolıp, bular tómendegiler menen baylanıslı:

1. Jınsıy jetilisiw dawamında tez ózgeris: Jınsıy gormonıń (estrogen hám testosterone) quramınıń artıwı menen óspirimlik dawirinde balalardıń rawajlanıwındaǵı tez fiziologiyalıq ózgerisler óspirimnen óz denesi menen qayta tanısıwın talap etedi.
2. Salıstırıw hám bahalawdıń kúsheýwi: Óspirimlik dáwirinde balalarda social standartlar menen modelleri oǵada áhmiyetli boladı. Óziniń denesi teńlesleri, social mediada kórsetilgen modeller, jańa standartlar menen salıstırıp, óz denesine qanaatlanıw sezimi páseyip barıwı múmkin.
3. Identichnostiniń rawajlanıwı: Eriksonnıń rawajlanıw teoriiyası boyınsha, óspirimlik dáwirinde identichnostiniń qalıplesiwi eń tiykarǵı wazıypalardan bolıp tabıladı. Óz denesi haqqındaǵı durus qabıl etiw de usınıń bir bólegi sıpatında qaraladı.
4. Gender stereotipler menen basım: Jámiyetimizdegi gender ózgeshelikleri er balalar menen qızlarǵa óz denesin júdı úlken basımlar astında qalıplestiredi. Qızlarǵa "súykimli" hám "arıq" bolıw meńzerinde birinshi gezekte kórsetilse, er balalarda "miynetkesh" hám "kúshli" bolıw kerek degen talaplar qoyıladı.

Óspirimlerdiń ózin-ózi bahalawı hám onıń ózgeshelikleri. Ózin-ózi bahalaw túsiniǵı bul

ózin-ózi bahalaw – individual tárepinen ózine, óziniń shaxsınıń ózgesheliklerine, ózinin potencialları hám múmkinshiliklerine berilgen bahası. Ózin-ózi bahalaw adamnıń social ortalıq penen múnásibetlerde kórgen tájiriybeleri nátiyjesinde qalıplesedi.

Óspirimlik dáwirinde ózin-ózi bahalaw eń áhmiyetli strukturalıq komponentke aylanadı, sebebi usı dáwirde salıstırıw, teńlestirew, emociyalar menen qarım-qatnas insannıń jetilisiw jaǵdayınıń faktorlarınan biri esaplanadı. Óspirim ushın onıń social anıq faktın túsiniw hám qabıl etiw júdá áhmiyetli, onıń ishinde ózin sáwlelendire alıwı óziniń kritikalıq, adekvatlı bahalawı negizinde júzege asadı. Ózin-ózi bahalawdıń áhmiyetli aspektleri:

1. Kognitivlik komponent: Shaxsınıń óziniń intellektuallıq rawajlanıw, bilim hám qábiletleriniń dárejesin bahalawı.
2. Emotsional komponent: Ózine berilgen bahadan payda bolǵan emociyalar.
3. Minez-qulıq komponenti: Óz tańlawın jasap alıw, is-háreketlerin planlashtırıw, óz potencialından paydalanıw.

Óspirimniń ózin-ózi bahalawınıń ózgeshelikleri. Óspirimlik dáwirdegi ózin-ózi bahalaw eń áhmiyetli xarakteristikalarǵa iye. Dál usı dáwirde individ:

1. Kóbrek reflektiv boladı: Óz is-háreketlerin, sezimlerin, pikir-oyların, kóbirek analiz jasaw, kóbrek bahalaw.
2. Ózin basqalardıń názeri menen kórip úyrenedi: Óspirimler social ayna ámelinde qáttiliqqa túsip ketedi, átirapındaǵılardıń pikirini, olardı sınap atırǵanday sezedi, shaxsıy fobiyanı payda etedi (individ óziniń basqalardan ayırqsha ekenligi haqqında oylaydı).
3. Ózin integral bahalaw qábilettiligi qalıplesedi: Bul jastıń ekinshi yarımında óspirim bir pútin adam sıpatında ózin bahalay alıw qábilettiligi payda boladı, óz kritikalıq qábilettiligi ózgeshelikleriniń dárejesin anıqlap bahalawdı úyrenedi.
4. Idealı "Men" qalıplesedi: Óspirimlerde mına túsiniwleri "Qanday bolǵım keledi?" hám "Qanday bolıwım múmkin?" dep sıpatlanadı. Eger "haqıyqıy Men" hám "ideal Men" arasında úlken úzilisler sezilse, onda óspirim ushın ózin-ózi bahalawı oǵada quramalı jaǵdayǵa aylanıp ketedi.

Juwmaqlap aytqanda óspirimler arasındǵı dene obrazı hám ózin-ózi bahalaw arasındǵı ózara baylanıs áhmiyetli shaxs rawajlanıwı faktorlarınan birin bilgirleydi. Óspirimlik dáwirinde insan denesiniń jınsıy jetilisiwı, fiziologiyalıq ózgerisler hám jámiyetlik qatnaslar social dene standartlarına sáykes talaplarǵa jolıǵadı.

Óspirim ushın óz denesine pozitiv qatnas, ózin-ózi bahalawınıń joqarı dárejesinen esaplanadı. Eger óspirim óz denesi haqqında unamsız pikir payda etse, onda ózin qorqınıshlı sezedi, emocional jaǵdayında buzılıwlar payda boladı, sociallıq toparlardan shetlesiw tendenciyalı ózgerislerge sebep bolıwı múmkin.

REFERENCES

1. Allabergenov Q. *Óspirimlerdiń psixologiyalıq rawajlanıwı*. Nókis: Bilim baspası. 2022 jıl
2. Berdimuratova A. *Agressiyanıń psixologiyalıq aspektleri*. Tashkent: Ózbekistan. 2019 jıl
3. Pazilov A., Qudaybergenov P. *Óspirimler psixologiyası: diagnostika hám korrekciya usılları*. Nókis: Qaraqalpaqstan. 2023 jıl
4. Nurjanov A. *Emociyalar hám sezimler psixologiyası*. Nókis: Bilim. 2022 jıl

5. АЛЬДЖАНОВА Г. А. Рефлексивная компетентность в процессе подготовки будущих педагогов к профессиональной компетентности //Психология и педагогика образования будущего. – 2017. – С. 25-28.
6. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.
7. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
8. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНО-КОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ //ПАРАДИГМА АГРАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ЭКОНОМИКИ. – 2019. – С. 56-61.
9. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 15-21.
10. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 15-21.
11. Aldzhanova G. A. JOINT ACTIVITIES OF A PSYCHOLOGIST AND CLASS TEACHER IN SCHOOLS OF UZBEKISTAN //International Journal of Early Childhood Special Education. – 2022. – Т. 14. – №. 6.