

О‘SMIRLARDA O‘ZINI-O‘ZI BAHOLASHNING PASTLIGI XARAKTER AKSENTUATSIYASIGA TA‘SIRINING PSIXOLOGIK JIXATLARI

University of business and science

Psixologiya yo‘nalishi 23-33 guruh talabasi

Niyozaliyeva Madinaxon Ibrohimjon Qizi

Ilmiy raxbar: Jurayev Xaydarjon Odilboyevich

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8439>

Аннотация: в статье освещается формирование чувства одиночества в подростковом возрасте, влияние самооценки у подростков на формирование чувства одиночества, психологические аспекты работы с подростками с депрессией. нотация: в статье освещается формирование чувства одиночества в подростя.

Ключевые слова: проблема одиночества, социализация личности, депрессия.

Annotatsiya: Maqolada o‘smirlik davrida yolg‘izlik hissining shakllanishi, o‘smirlarda o‘z-o‘ziga baho berishning yolg‘izlik hissi shakllanishiga ta’siri, ruhiy tushkunlikka tushgan o‘smirlar bilan ishlashning psixologik jihatlari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: yolg‘izlik muammosi, shaxs ijtimoiylashuvi, ruhiy tushkunlik.

Yolg‘izlikning salbiy (negativ) tabiati – u o‘ziga barcha psixik jarayonlarni bo‘ysundiradi, shaxsning ichki yaxlitligini buzadi, psixologik himoya mexanizmi sifatida namoyon bo‘ladi. Atrofdagilardan ko‘p narsani kutishga, shaxs sifatida shakllanishidagi boshqalarning rolini oshirib baholashiga olib keladi. YOlg‘izlikning negativ va pozitiv jihatlari o‘rtasidagi dialektik munosabatni e’tiborga olgan holda ta’kidlash joizki, muayyan sharoitlarda (yolg‘izlikni anglaganda, unga munosabatning faol uslubi shakllanganda, qiyinchiliklar bilan kurashish tajribasi tarkib topganda,

yolg'izlik motivatsiyalanganda) negativ yolg'izlik pozitiv ahamiyat kasb etishi ham mumkin.

Xarakter aksentuatsiyasi shaxs xarakterining ayrim jihatlari me'yor darajasidan nisbatan kuchliroq namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi. Aksentuatsiyalangan belgilar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, shaxslararo munosabatlari va emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, o'smirlik va ilk yoshlik davrlarida xarakter aksentuatsiyasi yolg'izlik hissining shakllanishida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo'ladi.

Yolg'izlik muammosini o'rganilganda yolg'izlikning surunkali, vaziyatli va tez o'tib ketuvchi turlarini farqlash mumkin. Surunkali yolg'izlik o'smirning o'zi uchun muayyan ahamiyatga ega bo'lgan kishilar bilan uzoq muddat davomida qoniqarli darajadagi shaxslararo munosabatlarni o'rnatolmasligida namoyon bo'ladi. Vaziyatli yolg'izlik odatda o'smir hayotidagi stress holati (yaqin kishisining vafoti, kimnidir yo'qotishi) natijasidir. Qisqa muddatdan so'ng o'smir yo'qotganlariga ko'nikishga majbur bo'ladi. O'tib ketuvchi yolg'izlik o'smirning qisqa muddatli his-tuyg'ularida namoyon bo'lib, o'zidan hech qanday iz qoldirmay o'tib ketishi mumkin. Bolalikda ota-onalarining ajralishi natijasida ulardan birini yo'qotish, hissiy yaqin ishonchli munosabatlar va ota-ona tomonidan qo'llab-quvvatlashning etarli emasligi ulg'ayganda o'smirni yolg'izlikka nisbatan o'ta sezgir qilib qo'yadi.

Boshqa bir farazlarga ko'ra, yolg'izlik hissi o'smirdagi uch xil "Men"ning (real "Men", ideal "Men", aks ettirilgan "Men") o'zaro mos kelmasligi bilan bog'liqdir. Tadqiqotlarda tasdiqlangan farazlarga ko'ra, yolg'izlikning paydo bo'lishida ob'ektiv sabablardan ko'ra sub'ektiv sabablarning ta'siri salmoqlidir. Ko'pchilik o'smirlar atrofdagilarning unga bo'lgan munosabatlarini to'g'ri baholashga qodir emaslar, shuningdek boshqalar ularni qanday idrok qilayotganliklarini baholash ham mos kelmaydi.

SHaxs ijtimoiylashuvida o'zini-o'zi baholashning ahamiyati katta sanaladi. O'zini yuqori baholamaydigan o'smirlar boshqalar ham ularga shunday munosabatda bo'ladi, deb hisoblashadi. Ular atrofdagilarning aloqa o'rnatish haqidagi taklif va

noroziliklariga juda sezgirlik bilan munosabat bildirishadi. O'zini past baholaydigan o'smirlar tashqaridan bo'ladigan murojaat va takliflarga juda tez e'tibor beradilar, ayniqsa ularni rad etadiganlarga dushmanlarcha munosabat bildiradilar. Bunday o'smirlar tanqid va o'zlaridagi kamchiliklarga nisbatan juda e'tiborlidir. O'z sha'niga bildirilgan xushomadlarga shubha bilan qaraydilar. O'zini past baholash ko'plab o'zaro bog'liq bo'lgan psixologik jihatdan yoqimsiz omillar kompleksini vujudga keltiradiki, ular o'z navbatida boshqa kishilar bilan shaxsiy munosabatlar o'rnatishga ham xalaqit beradi. Yolg'izlik hissining uzoq vaqt davom etishi o'zini-o'zi past baholashga salbiy ta'sir qiladi. Muloqotdagi omadsizlik yolg'izlik hissini kuchaytirishi, oqibatda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishiga olib kelishi yolg'izlik hissining kuchayishiga o'smirning shaxslararo muloqot vaziyatida bo'lishni xohlamaslik omili ham o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shaxslararo munosabatlarga kirishishdagi salbiy natijalardan qo'rqish yolg'izlikni barataraf etishga xalaqit beradi. Yolg'izlik uzoq vaqt davom etsa va chuqur ichdan kechirilsa o'smirning o'ziga bergan bahosining pasayishiga olib keladi. Sevgan kishisi, do'sti yoki oilasining bo'lmasligi – bu juda katta omadsizlik ekanligini jamiyat ham, insonlarning o'zlari ham e'tirof etadilar. Milnerning fikricha, “Men yolg'izman deyish – o'zingni to'kis emasligingni, hech kim tomonidan sevimaganligingni tan olishingdir”. Ijtimoiy o'zaro aloqalarning yo'qligi nafaqat shaxsiy baxtsizlik, balki jamiyat uchun ham juda katta muammodir.

U.Djeysning uqtirishicha, o'zini-o'zi baholash maqsadga erishish darajasiga bog'liq, shunday ekan omadsizlik o'ziga baho berishni pasaytirishi aniqdir. Omadsizlikka hamrohlik qiluvchi emotsiyalar ularni qanday izohlanishiga ko'ra bir-biridan farqlanadi. Tashqi sabablar orqali tushuntiriladigan omadsizlik natijasida hayratlanish, qoniqmaslik hissi paydo bo'ladi. Kerakli darajadagi kuch-quvvatni safarbar etmaslik oqibatidagi omadsizlik o'smirda uyat va aybdorlik hissini keltirib chiqaradi. Omadsizlikni o'smirning sifatlari va qobiliyatning etarli emasligi bilan izohlansa, u holda o'zini to'kis va shu sohaga mos emasdek his qiladi, bu esa o'ziga beradigan bahoning pasayishiga olib keladi.

O‘zi uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan munosabatlarni yo‘qotish barcha yoshda birday og‘ir kechadi, ammo o‘smirlarda bunday hodisalar jiddiy asoratlar qoldirishi mumkin. Pessimistik kayfiyat, o‘ziga bo‘lgan bahoning pastligi ulg‘ayganda yolg‘izlik hissining shakllanishiga qulaylik tug‘dirishi mumkin.

O‘zini-o‘zi baholashning pastligi o‘smirlarning ijtimoiy xulq-atvoriga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Zimbardoning ta’kidlashicha, “o‘zini past baholaydigan kishilar sustkashlikka, ta’sirchanlikka moyil bo‘ladilar, unchalik obro‘-e’tiborga ega emaslar. Tanqidga juda ahamiyat beradilar, go‘yoki bu ularning nuqsonlarini ta’kidlayotgandek tuyuladi. Xushomadni ham qiyinchilik bilan qabul qiladilar”. [1] Yolg‘iz o‘smirning emotsional holati – qayg‘urish (vahima, tez ta’sirlanuvchanlik, ojizlik, boshqalardan ajralib qolish, o‘ziga achinish), zerikish (besabrlik, hamma narsani o‘zgartirishni xohlash, qo‘zg‘aluvchanlik), o‘zini kamsitish (o‘zini jozibali emasligini his qilish, hech kimga kerak emasdek baholash) va boshqalardir. Yolg‘iz o‘smir «Men ojiz va baxtsizman, meni yaxshi ko‘ring va yoqtiring» deyotganday bo‘ladi.

Xarakter aksentuatsiyasi shaxs xarakterining ayrim jihatlari me’yor darajasidan nisbatan kuchliroq namoyon bo‘lishi bilan tavsiflanadi. Aksentuatsiyalangan belgilar shaxsning ijtimoiy moslashuvi, shaxslararo munosabatlari va emotsional holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, o‘smirlik va ilk yoshlik davrlarida xarakter aksentuatsiyasi yolg‘izlik hissining shakllanishida muhim psixologik omil sifatida namoyon bo‘ladi. Yolg‘izlik shaxsning subyektiv kechinmasi bo‘lib, ijtimoiy munosabatlarning yetarli emasligi yoki sifatsizligi natijasida yuzaga keladi. Xarakter aksentuatsiyasining ayrim tiplari shaxsning muloqotga kirishish uslubi, ijtimoiy faolligi va o‘z-o‘zini baholash darajasiga ta’sir etib, yolg‘izlik holatini kuchaytirishi mumkin.

Introvert (shizoid) tipdagi aksentuatsiyaga ega shaxslar ijtimoiy aloqalardan ko‘ra ichki kechinmalariga ko‘proq e’tibor qaratadilar. Ular hissiyotlarini ochiq ifodalashda qiynaladilar, bu esa yaqin munosabatlar o‘rnatishni murakkablashtirib, yolg‘izlik hissini kuchaytiradi.

Emotiv tip vakillari yuqori sezgirlik va ta'sirchanlik bilan ajralib turadi. Atrofdagilarning munosabatiga haddan tashqari e'tibor berish, rad etilishdan qo'rquv ularda ijtimoiy chekinishga olib kelib, subyektiv yolg'izlikni shakllantiradi.

Tashvishli (anksioz) tipdagi shaxslar o'ziga ishonchsizlik va doimiy xavotir holati bilan tavsiflanadi. Ijtimoiy vaziyatlarda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv muloqotdan qochishga sabab bo'lib, yolg'izlikning barqaror holatga aylanishiga zamin yaratadi.

Demonstrativ (isteroid) tipda tashqi tomondan ijtimoiy faollik yuqori bo'lsa-da, munosabatlarning yuzaki xarakterga ega bo'lishi ichki emotsional bo'shliq va yolg'izlik hissini yuzaga keltiradi.

Tsikloid tipda kayfiyatning davriy o'zgarishi kuzatiladi. Depressiv fazalarda shaxs ijtimoiy aloqalardan chekinadi, bu esa vaqtinchalik, biroq chuqur yolg'izlik kechinmasini vujudga keltiradi.

Xarakter aksentuatsiyasi va yolg'izlik o'zaro kuchaytiruvchi munosabatga ega. Aksentuatsiyalangan xarakter belgilari ijtimoiy moslashuvni qiyinlashtirsa, yolg'izlik esa ushbu belgilarni yanada kuchaytiradi. Natijada shaxsda emotsional beqarorlik, past o'z-o'zini baholash, xavotir va depressiv holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yolg'izlikka moyil bo'lgan o'smirlarda aksentuatsiyaning emotiv, shizoid va tashvishli tiplari ko'proq uchraydi. Bu holat ularning ijtimoiy moslashuv darajasini pasaytirib, og'ishgan xulq-atvor shakllanishiga psixologik zamin yaratadi.

Xulosa tarzida shuni aytish mumkinki xarakter aksentuatsiyasi shaxsning yolg'izlikni his etish darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ayrim aksentuatsiya tiplari yolg'izlikka psixologik moyillikni kuchaytirs, ijobiy psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish ushbu holatni yumshatishi mumkin. Shu sababli, ta'lim muassasalarida va psixologik amaliyotda xarakter aksentuatsiyasi va yolg'izlik muammosini kompleks yondashuv asosida o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bushmenskaya G.V., Karabanov O.A., Liders A.G. Vozrastno-psixologicheskoe konsultirovanie. Problemy psixicheskogo razvitie detey. – M., 1990.
2. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.
3. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
4. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
5. Odilboyevich, J. X. (2025). BOSHLANG'ICH SINIF O 'QUVCHILARINING INDIVIDUAL PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA TA'LIM TARBIYANING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 84(1), 338-342.
6. Odilboyevich, J. X. (2025). O'SMIRLIK YOSHIDA YUZAGA KELADIGAN REFLEKSIV KOMPETENTSIYANI PSIXOLOGIK VA PEDAGAGIK XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 84(1), 320-330.
7. Xusanboy, X. G., & Odilboyevich, J. X. (2025). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O 'QUVCHILARDA SHAXSLARARO MUNOSABATLARINING PERSEPTIV JIXATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 84(1), 331-337.
8. Odilboyevich, J. X. (2025). O 'SMIRLARDA XARAKTER AKSENTUATSIYASI VA UNING BOSHQA XULQ-ATVOR SHAKILANISHGA TA'SIRINING PSIXOLOGIK MEKANIZMLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 59(2), 338-347.

9. Odilboyevich, J. X. (2025). SHAXS XARAKTERIGA TASHXIZ QO 'YISHDA PROFAYLING METODINING PSIXOLOGIK JIXATLARI. *Advances in Science and Education*, 1(03), 77-79.
10. Jurayev, X. (2025). O 'smirlarda xarakter aksentuatsiyasining o 'ziga bo 'lgan ishonch rivojlanishiga ta'sirining psixologik xususiyatlari. *MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI*, 3(12).