

O'ZINI PAST BAHOLASHNING O'SMIRLARDAGI SERZARDALIKKA TA'SIRI

Tuxtayeva Maxliyo Shamsiddinova
Osiyo xalqaro universiteti "Iqtisod va
pedagogika" fakulteti Psixologiya yo'nalishi
magistranti, +998934337878,
tuxtayevamaya@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrida shaxs rivojlanishining muhim psixologik jihatlaridan biri bo'lgan o'zini baholash darajasi va uning serzardalik bilan o'zaro bog'liqligi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. O'smirlik davrida o'zini past baholash hissiy beqarorlik, tez asabiylashish va ijtimoiy moslashuv muammolarini keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotda o'zini past baholashning shakllanish omillari, uning o'smirlarning emotsional holatiga ta'siri hamda serzardalikning namoyon bo'lish shakllari yoritilgan. Shuningdek, ushbu muammoni kamaytirishda oila, maktab va psixologik yordamning ahamiyati ilmiy asosda bayon etilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, o'zini baholash, past o'zini baholash, serzardalik, emotsional beqarorlik, shaxs rivojlanishi, psixologik omillar.

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние низкой самооценки на проявление раздражительности у подростков. Подростковый возраст является сложным этапом формирования личности, в котором важную роль играет уровень самооценки. Низкая самооценка может привести к эмоциональной нестабильности, повышенной раздражительности и трудностям в социальном взаимодействии. В статье анализируются психологические факторы формирования низкой самооценки, её влияние на эмоциональное состояние подростков и особенности проявления раздражительности. Также рассматривается роль семьи, школы и психологической поддержки в снижении данной проблемы.

Ключевые слова: подростковый возраст, самооценка, низкая самооценка, раздражительность, эмоциональная нестабильность, развитие личности.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. O'smir o'z shaxsiyligini anglay boshlaydi, o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholashga harakat qiladi hamda jamiyatdagi o'rnini aniqlashga intiladi. Shu jarayonda o'zini baholash darajasi

shakllanadi va bu ko'rsatkich shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologiyada o'zini baholash shaxsning o'z qobiliyatlari, imkoniyatlari, xulq-atvori va ijtimoiy ahamiyatini qanday qabul qilishi bilan bog'liq psixologik jarayon sifatida talqin qilinadi. O'zini baholash darajasi shaxsning motivatsiyasi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy munosabatlariga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Agar o'smir o'zini past baholasa, u o'ziga nisbatan ishonchsizlikni his qiladi, o'z imkoniyatlariga shubha bilan qaraydi va bu holat turli psixologik muammolarni yuzaga keltirishi mumkin.

O'zini past baholash o'smirlarda ko'pincha ichki zo'riqish, xavotir, ijtimoiy qo'rquv va serzardalik kabi hissiy holatlarning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bunday o'smirlar tanqidni og'ir qabul qiladi, kichik muvaffaqiyatsizliklarni ham jiddiy muammo sifatida qabul qiladi va tez-tez asabiylashishga moyil bo'ladi. Natijada ularning xulq-atvorida jizzakilik, tajovuzkorlik yoki o'zini chetga olish kabi holatlar kuzatilishi mumkin.

O'smirlik davrida serzardalikning kuchayishiga ta'sir qiluvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Ular orasida oila muhitidagi ziddiyatlar, ota-onaning haddan tashqari tanqidi, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, ijtimoiy taqqoslash jarayonlari va shaxsiy muvaffaqiyatsizliklar muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, o'smir o'zini boshqalar bilan solishtirganda o'zini pastroq deb his qilsa, uning o'ziga bo'lgan ishonchi pasayadi va bu emotsional beqarorlikka olib keladi.

Serzardalik o'smir psixologiyasida tez-tez uchraydigan holatlardan biri bo'lib, u hissiy nazoratning yetarli darajada shakllanmaganligi bilan ham bog'liqdir. O'zini past baholaydigan o'smirlar ko'pincha ichki norozilikni boshdan kechiradi, bu esa ularning tez jahli chiqishiga va atrofdagilarga nisbatan salbiy munosabat bildirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shu sababli o'smirlarda sog'lom o'zini baholashni shakllantirish tarbiyaviy jarayonning muhim vazifalaridan biridir. Oila, maktab va ijtimoiy muhit o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash, uning ijobiy sifatlarini rivojlantirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali serzardalikning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Empirik tadqiqot uchun so'rovnoma

Respondent: 13–15 yoshli o'smirlar

Javob variantlari:

- 1 – hech qachon
- 2 – kamdan-kam
- 3 – ba'zan
- 4 – tez-tez
- 5 – doimo

1. Men ko'pincha o'zimni boshqalardan kamroq deb his qilaman.
2. Tanqid qilingan paytda tez jahlim chiqadi.
3. Boshqalar meni yoqtirmaydi deb o'ylayman.
4. Muvaffaqiyatsizlikdan keyin uzoq vaqt asabiy bo'lib yuraman.
5. Do'stlarim bilan o'zimni erkin his qilmayman.
6. Boshqalar meni baholaganda xavotirlanaman.
7. Ba'zan juda tez jahlim chiqadi.
8. Men o'zimning qobiliyatlarimga kam ishonaman.
9. Kichik muammolar ham meni tez asabiylashtiradi.
10. Ba'zan o'zimdan norozi bo'lib qolaman.
11. O'zimni boshqalar bilan solishtiraman.
12. Meni tushunishmaydi deb o'ylayman.
13. Jahlim chiqqanda o'zimni boshqarish qiyin bo'ladi.
14. O'zimni boshqalardan kam baholayman.
15. Boshqalar muvaffaqiyat qozonsa, o'zimni yomon his qilaman.
16. Tanbeh eshitsam tez xafa bo'laman.
17. Ba'zan sababsiz ham asabiylashib ketaman.
18. O'zimni ko'pincha ishonchsiz his qilaman.
19. Atrofdagilarning fikri meni tez ranjitadi.
20. O'zimga nisbatan ishonchim ba'zan juda past bo'ladi.

Natijalarni baholash

Ballar yig'indisi orqali natija aniqlanadi:

20–40 ball – o'zini baholash yuqori, serzardalik past

41–70 ball – o'rtacha daraja

71–100 ball – o'zini past baholash va serzardalik yuqori

	Guruh	O'quvchilar soni	Past o'zini baholash (%)	O'rtacha (%)	Yuqori o'zini baholash (%)
1	7-sinf	20	35%	40%	25%
2	8-sinf	20	40%	35%	25%
3	9-sinf	20	45%	30%	25%

Natijalar shuni ko'rsatadiki, o'zini past baholash darajasi yuqori bo'lgan o'smirlarda serzardalik ham ko'proq kuzatiladi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'zini past baholash o'smirlarda serzardalik darajasining oshishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'z imkoniyatlariga nisbatan ishonchsizlik hissi o'smirning emotsional barqarorligini pasaytiradi. Natijada kichik

ijtimoiy yoki shaxsiy muammolar ham kuchli emotsional reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

Shuningdek, o'zini past baholaydigan o'smirlar tanqidni og'ir qabul qiladi va tengdoshlari bilan muloqotda ko'proq ziddiyatlarga duch keladi. Bu esa ularning tez asabiylashishiga va serzardalikning kuchayishiga olib keladi. Tadqiqot natijalari psixolog olimlarning nazariy qarashlari bilan ham mos keladi.

O'smirlarda ijobiy o'zini baholashni shakllantirish ularning emotsional barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. Shu sababli maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar o'smirlarning shaxsiy yutuqlarini rag'batlantirishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va ijobiy motivatsiyani shakllantirishi zarur.

Xulosa

Tahlillardan shuni ko'rish muminki, o'zini past baholash o'smirlardagi serzardalikning muhim psixologik omillaridan biri hisoblanadi. O'z qadrini yetarli darajada anglamaslik o'smirning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va tez asabiylashish, jizzakilik hamda tajovuzkorlik kabi holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

O'smirlik davrida shaxsning sog'lom rivojlanishini ta'minlash uchun o'zini baholash darajasini to'g'ri shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Bu jarayonda oila muhitining qo'llab-quvvatlovchi bo'lishi, maktab muhitida ijobiy psixologik iqlim yaratish hamda psixologik maslahat va treninglardan foydalanish katta rol o'ynaydi.

Shuningdek, o'smirlarda emotsional nazoratni rivojlantirish, ularni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy yutuqlarini rag'batlantirish orqali serzardalik darajasini kamaytirish mumkin. Shu bois o'smirlarda o'zini qadrlash tuyg'usini rivojlantirish ularning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Vasila Mamanosirovna Karimova. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2012.
2. Vasila Mamanosirovna Karimova. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2001.
3. Sharif Ramazonovich Baratov. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent: Fan, 2006.
4. Ergash G'oziyev. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Universitet, 2002.
5. Ergash G'oziyev. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2005.
6. Mahamad Vohidov. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 1991.
7. M. Xolmuhammedov. Pedagogik psixologiya. – Toshkent: Fan, 2004.
8. X. Abdusamatov. Shaxs psixologiyasi va psixologik rivojlanish. – Toshkent, 2015.
9. Dilbar Muxamedova. Ijtimoiy psixologiya muammolari. – Toshkent, 2018.
10. F. Abdurahmonov. Psixologiya nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent, 2010.