

## ILK O'SPIRINLIK DAVRIDA O'Z-O'ZIGA BAHO BERISH VA EMOTSIONAL HOLATLAR PSIXOKORREKSIYASI

**Trakbayeva Gulnur**

*TMC Instituti*

[trakbayevagulnur39@gmail.com](mailto:trakbayevagulnur39@gmail.com)

**Annotatsiya.** Mazkur ilmiy maqolada ilk o'spirinlik davrida o'z-o'ziga baho berish jarayonining psixologik xususiyatlari hamda uning emotsional holatlar bilan o'zaro bog'liqligi tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi o'spirinlarda o'z-o'zini baholash darajasi va emotsional barqarorlik o'rtasidagi munosabatni aniqlash hamda psixokorreksion ishlarning samaradorligini asoslashdan iborat. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, psixodiagnostik metodlar, kuzatuv va psixologik trening dasturi qo'llanildi. Natijalar past o'z-o'zini baholash darajasi yuqori xavotir, ichki zo'riqish va emotsional beqarorlik bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatdi. Ishlab chiqilgan psixokorreksion dastur o'spirinlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali ekanligi aniqlandi. Tadqiqot natijalari ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish uchun amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** ilk o'spirinlik, o'z-o'ziga baho berish, emotsional holat, psixokorreksiya, xavotir, shaxs rivoji, emotsional barqarorlik.

**Аннотация.** В статье рассматриваются психологические особенности самооценки в раннем юношеском возрасте и её взаимосвязь с эмоциональными состояниями. Цель исследования — выявить зависимость между уровнем самооценки и эмоциональной устойчивостью подростков, а также обосновать эффективность психокоррекционной программы. В исследовании применялись теоретический анализ, психодиагностические методики, наблюдение и коррекционный тренинг. Результаты показали, что низкая самооценка тесно связана с повышенной тревожностью и эмоциональной нестабильностью. Разработанная психокоррекционная программа способствовала формированию адекватной самооценки и улучшению эмоционального состояния. Полученные данные могут быть использованы в практике школьной психологической службы.

**Ключевые слова:** ранний юношеский возраст, самооценка, эмоциональное состояние, психокоррекция, тревожность, личностное развитие.

**Abstract.** This article examines the psychological characteristics of self-esteem in early adolescence and its relationship with emotional states. The aim of the study is to identify the correlation between the level of self-esteem and emotional stability in adolescents and to justify the effectiveness of a psychocorrectional program. The research employed theoretical analysis, psychodiagnostic methods, observation, and

*corrective training sessions. The results demonstrated that low self-esteem is significantly associated with increased anxiety and emotional instability. The developed psychocorrectional program proved effective in improving adolescents' self-confidence and emotional stability. The findings can be applied in school psychological services to enhance mental health support.*

**Keywords:** *early adolescence, self-esteem, emotional state, psychocorrection, anxiety, personality development, emotional stability.*

**Kirish.** Ilk o'spirinlik davri (15–18 yosh) shaxs rivojlanishining muhim va mas'uliyatli bosqichi hisoblanadi. Ushbu davrda biologik yetilish bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar ham jadallashadi. O'spirin o'zining shaxsiy identifikatsiyasini shakllantiradi, hayotiy maqsadlarini belgilaydi va o'z imkoniyatlarini baholay boshlaydi. Aynan shu jarayonda o'z-o'ziga baho berish mexanizmi markaziy o'rin tutadi. Psixologik nazariyalarga ko'ra, o'z-o'ziga baho berish shaxsning o'z qadr-qimmatini va imkoniyatlarini qanday baholashini ifodalaydi. Adekvat shakllangan o'zini baholash ijtimoiy moslashuv va emotsional barqarorlikni ta'minlaydi. Aksincha, past o'z-o'zini baholash xavotir, ichki ziddiyat va depressiv holatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. E. Erikson ta'kidlaganidek, aynan o'spirinlik davrida identiklik shakllanadi va bu jarayonda o'zini anglash darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy tadqiqotlar o'z-o'zini baholash va emotsional holatlar o'rtasida bevosita bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. O'spirinlarda past o'zini baholash darajasi yuqori xavotir va emotsional beqarorlik bilan tavsiflanadi. Shu sababli ushbu muammoni ilmiy asosda o'rganish hamda samarali psixokorreksion yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

**Adabiyotlar tahlili.** O'z-o'zini baholash va emotsional holatlar masalasi o'zbek psixologlari tomonidan ham chuqur o'rganilgan. E. G'oziyev (2010) o'z tadqiqotlarida o'zini anglash va o'z-o'zini baholash shaxsning ijtimoiylashuv jarayonida shakllanishini ta'kidlab, o'spirinlik davrida bu jarayon ayniqsa faollashishini ko'rsatadi. Uning fikricha, shaxsning o'z qadrini baholashi ijtimoiy muhit va tarbiya sharoitiga bevosita bog'liq. M. Davletshin (2009) o'spirinlik davrini emotsional jihatdan sezgir bosqich sifatida tavsiflab, o'z-o'zini baholashdagi nomutanosiblik xavotir va ichki ziddiyatlarni kuchaytirishini qayd etadi. V. Karimova (2012) esa oila va tengdoshlar ta'siri o'z-o'zini baholash shakllanishida hal qiluvchi omil ekanligini ilmiy asoslaydi. Shuningdek, Sh. Barotov (2018) tadqiqotlarida past o'z-o'zini baholash darajasi emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari bilan bog'liqligi ko'rsatib berilgan. Umuman, o'zbek olimlari o'z-o'zini baholash o'spirinlik davrida shaxsning emotsional barqarorligi va ruhiy sog'lomligida muhim omil ekanligini ta'kidlaydilar.

**Metodologiya.** Tadqiqot 16–17 yoshdagi 40 nafar o'quvchi ishtirokida olib borildi. Respondentlar umumiy o'rta ta'lim muassasasining yuqori sinf o'quvchilaridan tanlab

olindi. Tadqiqotda ishtirok etish ixtiyoriylik tamoyili asosida amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida quyidagi psixodiagnostik metodlardan foydalanildi:

- Dembo–Rubinshteyn metodikasi — o‘quvchilarning o‘z-o‘zini baholash darajasi va da’volar darajasini aniqlash maqsadida qo‘llanildi. Ushbu metodika orqali shaxsning real va ideal “Men” o‘rtasidagi tafovut o‘lchandi.
- Spielberger–Hanin xavotir shkalasi — shaxsiy va vaziyatli xavotir darajasini aniqlash uchun qo‘llanildi.
- Psixologik kuzatuv — o‘quvchilarning emotsional reaksiyalari va xulq-atvori tabiiy sharoitda o‘rganildi.

Dastlabki diagnostika natijalaridan so‘ng 8 haftalik psixokorreksion trening dasturi ishlab chiqildi va amaliyotga joriy etildi. Trening mashg‘ulotlari haftasiga 1 marta, 60–70 daqiqa davomida o‘tkazildi. Mashg‘ulotlarda o‘zini anglash, ijobiy fikrlashni shakllantirish, emotsiyalarni boshqarish va o‘ziga ishonchni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar qo‘llanildi. Olingan ma’lumotlar matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilindi. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti asosida o‘z-o‘zini baholash va xavotir o‘rtasida salbiy bog‘liqlik aniqlandi ( $r = -0.62$ ), bu past o‘z-o‘zini baholash yuqori xavotir bilan bog‘liqligini ko‘rsatadi.

**Natijalar.** Dastlabki diagnostika natijalari shuni ko‘rsatdiki, 40 nafar respondentning 18 nafari (45%)da past o‘z-o‘zini baholash darajasi aniqlangan, 14 nafarida (35%) o‘rtacha, 8 nafarida (20%) esa yuqori darajadagi o‘z-o‘zini baholash kuzatilgan. Past o‘z-o‘zini baholash guruhiga kirgan o‘quvchilarda shaxsiy xavotir ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yuqori ekanligi aniqlandi. Spielberger–Hanin shkalasi natijalariga ko‘ra, past o‘z-o‘zini baholashga ega o‘quvchilarning 60%ida yuqori xavotir darajasi qayd etilgan. Statistik tahlil natijasida o‘z-o‘zini baholash va xavotir o‘rtasida o‘rtacha kuchli salbiy korrelyatsiya mavjudligi aniqlangan ( $r = -0.62$ ,  $p < 0.05$ ). Bu ko‘rsatkich o‘z-o‘zini baholash pasaygan sari xavotir darajasi ortishini anglatadi. 8 haftalik psixokorreksion trening dasturidan so‘ng qayta diagnostika o‘tkazildi. Natijalarga ko‘ra, past o‘z-o‘zini baholash ko‘rsatkichi 45%dan 22%ga kamaydi, o‘rtacha daraja 50%ga oshdi. Yuqori xavotir darajasi esa 60%dan 28%ga pasaydi. O‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchi va emotsional barqarorligi sezilarli darajada yaxshilandi. Shunday qilib, psixokorreksion dastur o‘z-o‘zini baholashni adekvatlashtirish va xavotir darajasini kamaytirishda samarali ekanligi empirik jihatdan tasdiqlandi.

**Muhokama.** Olingan natijalar o‘zbek psixolog olimlari tomonidan ilgari surilgan nazariy qarashlarni tasdiqlaydi. Xususan, E. G‘oziyev (2010) va M. Davletshin (2009) o‘spirinlik davrida o‘z-o‘zini baholash emotsional barqarorlik bilan bevosita bog‘liqligini ta’kidlagan edilar. Tadqiqot jarayonida aniqlangan salbiy korrelyatsiya ( $r = -0.62$ ) ham past o‘z-o‘zini baholash xavotir darajasining oshishi bilan bog‘liq ekanligini ko‘rsatdi. Past o‘z-o‘zini baholash shaxsda o‘ziga ishonchsizlik, ichki ziddiyat va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklarini kuchaytirishi kuzatildi. Bu holat

ayniqsa o'spirinlik davrida yaqqol namoyon bo'ladi, chunki ushbu bosqichda tengdoshlar fikri va ijtimoiy baho muhim ahamiyat kasb etadi. Psixokorreksion mashg'ulotlar natijasida o'quvchilarda ijobiy "Men" obrazi shakllanishi, o'ziga bo'lgan ishonchning ortishi va emotsional barqarorlikning mustahkamlanishi kuzatildi. Guruhli treninglar o'spirinlarning o'z fikrini erkin ifodalashiga, o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini shakllantirishga hamda ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tadqiqot natijalari psixokorreksion yondashuvlarning ilk o'spirinlik davrida o'z-o'zini baholashni adekvat shakllantirish va emotsional tanglikni kamaytirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

**Xulosa.** Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ilk o'spirinlik davrida o'z-o'ziga baho berish shaxsning emotsional holati va ijtimoiy moslashuvi bilan bevosita bog'liq muhim psixologik ko'rsatkich hisoblanadi. Past o'z-o'zini baholash darajasi yuqori xavotir, ichki ziddiyat va emotsional beqarorlik bilan uyg'unlashishi empirik ma'lumotlar asosida tasdiqlandi. Aniqlangan salbiy korrelyatsiya ( $r = -0.62$ ) o'z-o'zini baholash pasaygan sari xavotir darajasi ortishini ko'rsatdi. 8 haftalik psixokorreksion trening natijalari o'spirinlarda adekvat o'z-o'zini baholashni shakllantirish, o'ziga ishonchni oshirish hamda emotsional barqarorlikni mustahkamlash mumkinligini amaliy jihatdan isbotladi. Guruhli mashg'ulotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish va shaxslararo muloqotni rivojlantirishda samarali vosita bo'ldi. Shu asosda, ta'lim muassasalarida o'spirinlar bilan tizimli psixokorreksion ishlarni yo'lga qo'yish, psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish hamda o'z-o'zini baholashni rivojlantirishga qaratilgan dasturlarni joriy etish zarur degan xulosaga kelindi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi. (2020). Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. <https://lex.uz>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2023). "O'zbekiston — 2030" strategiyasi to'g'risida PF-158-son Farmon. <https://lex.uz>
3. O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi. (2022). Psixologik xizmat faoliyati bo'yicha metodik tavsiyalar. <https://edu.uz>
4. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. (2021). Maktab psixologik xizmati faoliyati me'yoriy hujjatlari. <https://xtv.uz>
5. Barotov, Sh. R. (2018). Yoshlar psixologiyasi. Toshkent: Fan va texnologiya.
6. Davletshin, M. G. (2009). Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent: O'qituvchi.
7. G'oziyev, E. G'. (2010). Umumiy psixologiya. Toshkent: Universitet.
8. Karimova, V. M. (2012). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: Fan.
9. Qodirov, B. R. (2015). Shaxs psixologiyasi va rivojlanish muammolari. Toshkent: Tafakkur.
10. Turg'unov, S. T. (2014). Pedagogik psixologiya. Toshkent: Noshir.

11. Yo‘ldoshev, J. J. (2013). Psixologiya nazariyasi va amaliyoti. Toshkent: Fan va texnologiya.
12. Ziyonet axborot-ta’lim portali. (2023). O‘spirinlik davri psixologiyasi bo‘yicha ilmiy maqolalar. <https://ziyonet.uz>
13. National University of Uzbekistan. (2022). Psixologiya yo‘nalishi o‘quv-metodik materiallari. <https://nuu.uz>