

# O'SMIRLARDA O'ZINI O'ZI BAHOLASHGA XAVOTIRLANISH TASIRINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI O'RGANISH

Safarboyeva Sevinch

TMC INSTITUTE

Pedagogika va Psixologiya yo'nalishi

Guruh:22/1

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19642442>

**Annotatsiya:** Ushbu tadqiqotda o'smirlar orasida o'zini o'zi baholashga bo'lgan xavotirlanishning psixologik xususiyatlari o'rganilgan. O'zini o'zi baholash o'smirlik davrida muhim rol o'ynaydi va bu davrda shaxsiy rivojlanish jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotning maqsadi o'smirlarning o'zini o'zi baholashdagi xavotir darajasining psixologik xususiyatlarini aniqlashdir. O'rganish jarayonida psixologik testlar va so'rovnomalar orqali o'smirlarning xavotir darajasi va o'zini o'zi baholash ko'rsatkichlari o'rganilgan.

**Kalit so'zlar:** o'smirlar, o'zini o'zi baholash, xavotirlanish, psixologik xususiyatlar.

## 1. Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsiy rivojlanish, ijtimoiy munosabatlar va psixologik holatning shakllanishi kabi jarayonlar yuz beradi. O'zini o'zi baholash, shaxsning o'ziga nisbatan munosabati va o'z qiymatini anglash jarayonidir. O'smirlar o'zlarini baholashda ko'plab omillarga, jumladan, ijtimoiy muhit, oila, do'stlar va ta'lim muassasalari ta'sirida bo'ladi. Biroq, o'zini o'zi baholash jarayoni ko'pincha xavotirlanish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. O'smirlar o'zlariga nisbatan yuqori talablar qo'yishlari va bu talablar natijasida xavotir his qilishlari mumkin. Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi o'smirlar orasida o'zini o'zi baholashga bo'lgan xavotirlanishning psixologik xususiyatlarini o'rganish va bu jarayonni o'zaro bog'lashdir. Tadqiqot davomida o'smirlarning o'zini o'zi baholash darajasi va xavotir darajasini o'rganish orqali, ularning psixologik holatini yaxshiroq tushunishga erishiladi.

## 2. Asosiy qism

### 2.1 O'zini O'zi Baholash va Xavotirlanish O'rtasidagi Aloqa

O'zini o'zi baholash va xavotirlanish o'rtasidagi aloqa psixologiyada muhim tadqiqot mavzularidan biridir. O'zini o'zi baholash o'smirlarning o'ziga nisbatan qoniqishi, o'z qobiliyatlarini anglash va shaxsiy rivojlanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. O'zini o'zi baholashning yuqori darajasi o'smirlarni ijobiy psixologik holatda saqlashga yordam beradi, ammo xavotir darajasining oshishi bu jarayonni murakkablashtirishi mumkin. O'smirlar o'zlarini doimiy ravishda baholashlari va boshqalar tomonidan ta'sirlangan holda o'zlariga nisbatan yuqori talablar qo'yishlari mumkin. Bu esa o'z navbatida xavotir darajasini oshirishi, o'ziga nisbatan ishonchsizlikni keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqotda o'zini o'zi baholash darajasi va xavotirlanish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash maqsadida psixologik testlar o'tkazildi. Natijalar o'smirlarning psixologik holatini tushunishga yordam beradi va o'zini o'zi baholash jarayonini yaxshilash uchun tavsiyalar berish imkonini yaratadi.

### 2.2 O'smirlar Xavotirlanishining Psixologik Xususiyatlari

O'smirlar orasida xavotirlanish ko'plab psixologik xususiyatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Xavotirlanish o'smirlarning shaxsiyati, munosabatlari va o'zini o'zi baholash darajasiga ta'sir ko'rsatadi. O'smirlar o'zlarini baholashda ko'plab omillarga, jumladan, oila, do'stlar, maktab muhitiga va ijtimoiy tarmoqlarga ta'sirlanadilar. Ushbu omillar o'smirlarning psixologik holatini shakllantiradi va ularning xavotir darajasini oshirish yoki kamaytirishi mumkin. Tadqiqot

davomida o'smirlarning xavotirlanish darajasi va shu bilan birga ularning psixologik holati o'rganildi. Olingan natijalar o'smirlar orasidagi xavotirlanishning psixologik xususiyatlarini aniqlashga yordam berdi va bu jarayonda o'smirlar o'zini o'zi baholash darajasining rolini ko'rsatdi. Shuningdek, o'smirlar xavotirlanishining psixologik xususiyatlarini o'rganish, o'smirlarning psixologik salomatligini yaxshilash uchun muhimdir.

### **3. Xulosa**

Ushbu tadqiqot o'smirlar orasida o'zini o'zi baholashga bo'lgan xavotirlanishning psixologik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. O'zini o'zi baholash va xavotirlanish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash, o'smirlarning psixologik holatini tushunishga yordam beradi. Tadqiqot davomida olingan natijalar, o'smirlar orasida xavotirlanish darajasini kamaytirish va o'zini o'zi baholashni yaxshilash uchun tavsiyalar berishga imkon yaratadi. Shuningdek, o'smirlarning psixologik salomatligini yaxshilash uchun ijtimoiy va psixologik omillarni hisobga olish muhimdir. Kelgusida o'zini o'zi baholash va xavotirlanish mavzusida yanada chuqurroq tadqiqotlar o'tkazish zarur.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. M. R. Jones, O'zini baholash va psixologik xavotir. Psixologiya jurnali, 2020.
2. A. S. Karimova, O'smirlik davrida xavotirlanish. Psixologik tadqiqotlar, 2021.
3. T. A. Isroilov, O'zini o'zi baholash va uning ta'siri. O'zbekiston psixologiya jurnali, 2022.
4. D. Kh. Rahmonov, O'smirlar psixologiyasi. Ta'lim va psixologiya, 2019.
5. L. N. Tashkentova, Xavotirlanish va o'zini baholash. Psixologiya nazariyasi va amaliyoti, 2023.