

О‘SMIRLIK DAVRIDA O‘ZIGA ISHONCH HISSI VA UNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Davurova Marjona Ilhom qizi

Rahimova Sabohat Bahodir qizi

Karimova Madina Xusanboy qizi

O‘zbekiston Milliy universiteti magistratura bosqichi talabalari

Annotasiya: Mazkur maqolada o‘smirlarda o‘ziga ishonch hissi, uni shakllantiruvchi omillar, qanday sabablar tufayli o‘ziga ishonch darajasi pasayib ketishi va o‘ziga ishonchsizlikning salbiy oqibatlari, bolaning o‘ziga ishinchi yetarli bo‘lishida oila va jamiyatning roli kabi jihatlar yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, o‘ziga ishonch tuyg‘usi, o‘smirlar maksimalizmi, o‘z-o‘zini baholash, xulq-atvor, depressiya, qobiliyat, temperament, irodaviy sifatlar.

ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ

Аннотация: В данной статье освещаются такие аспекты, как чувство уверенности в себе у подростков, факторы, формирующие его, причины снижения уровня уверенности в себе и негативные последствия неуверенности в себе, роль семьи и общества в обеспечении самодостаточности ребенка.

Ключевые слова: подростковый возраст, чувство уверенности в себе, подростковый максимализм, самооценка, поведение, депрессия, способности, темперамент, волевые качества.

FEELING OF SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENCE AND ITS PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS

Annotation: This article highlights aspects such as the feeling of self-confidence in adolescents, the factors that shape it, what causes the level of self-confidence decreases and the negative consequences of self-insecurity, the role of family and society in the child's self-sufficiency.

Keywords: adolescence, sense of self-confidence, adolescent maximalism, self-assessment, behavior, depression, ability, temperament, volitional qualities.

Hayotning eng qiyin davrlaridan biri bo'lgan o'smirlik davri, bolaning gormonal o'zgarishlar va o'zlikni anglash jarayonidan o'tishi bilan kechadi. Bu davrda atrof-muhitning ta'siri juda katta bo'lib, o'smirlar uchun o'z tengdoshlari tomonidan qabul qilinish hissi katta ahamiyatga ega. Shu jarayonda o'z-o'zini anglash va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish muhimdir.

Sir emaski, o'ziga ishonch hayotda muvaffaqiyatga erishishning eng muhim kalitlaridan biridir. O'ziga bo'lgan ishonch - bu odam o'zini idrok etishda nimani his qilishi, qobiliyatlari va imkoniyatlarini qay darajada ijobiy baholashdir.

- O'ziga bo'lgan ishonch insonning omma oldida, odamlarda oldida qanday harakat qilishiga ta'sir qiladi.

- Sog'lom o'ziga ishonch hissi shaxsni shakllantirishda muhim rol o'ynaydi.

- O'ziga ishonch tuyg'usining ijobiy rivojlanishi insonning baxt darajasiga bevosita ta'sir qiladi.

O'ziga bo'lgan ishonch hissi o'smirlar hayotning barcha qiyinchiliklari va noaniqliklariga jasorat bilan duch kelish, shuningdek, barcha umidsizliklar, ko'tarilishlar va pasayishlarni yaxshiroq yengish imkoniyatini beradi. Xususan:

- O'zaro munosabatlar, his-tuyg'ular, tengdoshlarning bosimi, raqobat va yuqori umidlar o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini jiddiy ravishda silkitishi mumkin.

- O'zini ijobiy baholash unga hayotdagi intilishlari va maqsadlariga erishishga yordam beradi.

- O'z-o'zini hurmat qilish o'smirlarga atrofdagilar bilan to'g'ri munosabatlarni o'rnatishga, baxtli va kuchli inson bo'lishga yordam beradi.

O'smir yoshidagi bolalarda o'ziga ishonch hissi yetarli emasligining bir qancha belgilari mavjud. Bunday bola yangi narsani sinab ko'rishdan qo'rqadi – uni quyidagi savollar bezovta qiladi: “Men buni qila olamanmi? Urinishlarimdan hech bir natija chiqmasa-chi?” Unga o'zini sharmanda qilmaslik uchun harakat qilmaslik yaxshiroqdir. U boshqalardan farq qilmaslikka intiladi – agar u boshqacha bo'lsa, unga g'alati tuyuladi, o'zini olomondan ajralib qolgandek his qiladi. Tengdoshlariga nisbatan o'zini qobiliyatsizdek, jozibasizdek his qiladi, boshqalar bilan o'zini tinimsiz taqqoslaydi. Iltifotlarga javoban o'zi haqida nafrat bilan gapiradi: “Yaxshi baho oldimmi? — “Yo'q, men shunchaki ko'chirdim.” va hakoza.

O'smirlarda o'ziga ishonchsizlik hissi quyidagi sabablar tufayli yuzaga kelishi mumkin: [4]

- ✓ Ota-onalar tarbiyaga yetarlicha e'tibor bermasliklari yoki ota-onaning o'zida o'ziga ishonch hissining pastligi;
- ✓ Bolaning xatolar uchun jazolanib kelishi;
- ✓ Nerv tizimining va temperament xususiyatlarining o'ziga xosligi;
- ✓ Ota-onalar bolaning tashabbuslarini yoqlamasliklari.
- ✓ Oila bolaning kuchli tomonlarini rivojlantirish o'rniga, o'zlarining qadriyatlarini majburlab singdirishlari.
- ✓ Bolaning tashqi ko'rinishi uchun kamsitilib, atrofdagilar tomonidan past baho berilishi;
- ✓ Ota-onalar bolani faqat yaxshi ishlar uchun sevishlarini aytsalar, bu bola o'zini faqat muvaffaqiyatlari orqali qabul qilinishini his qiladi va muvaffaqiyatsizlikka uchrashdan, xato qilishdan juda qo'rqadi.
- ✓ Boladan har qanday mas'uliyatni olib tashlash, uni himoyasiz qilib qo'yadi.

- ✓ Oila va maktab bolalarga o'z fikrlarini bildirishga imkon bermasa, bu ularning o'ziga ishonchini pasaytiradi.
- ✓ Ijtimoiy muhitning ta'siri ostida «o'zlikni topish» dagi qarshiliklarni yenga olmaslik;
- ✓ «O'zini ko'rsatmaslik» haqidagi tarbiya. Uning ustidan kulish. Ertangi kunga va maqsadlariga ishonmaslik;
- ✓ Avvalgi «o'zligi»ning yengilganlarini tan olish va yengaman degan fikrni paydo qila olmaslik;
- ✓ «a'lochi sindromi» (ota-ona tarafidan doimo «a'lochilik»ni kutishlari, o'ziga ham «a'lochi» rolikdan boshqasini ravo ko'ra olmaslik, «xato» qilib qo'yishdan qo'rqib yashash, unga bildirilgan ishonchni oqlay olmaslikdan xavotirlanish tuyg'usining shakllanganligi).

O'ziga ishonchni shakllantirgan bolalar ko'proq mas'uliyatli va mustaqil bo'ladilar. Biroq, ba'zi ota-onalar o'z farzandlarining haddan tashqari o'ziga ishongan bo'lishidan qo'rqishadi. Aslida, ishonch va o'ziga ortiqcha ishonch – ikki xil tushunchadir:

Ortib ketgan o'ziga ishonch: Ota-onalar bolani har qanday harakat uchun haddan tashqari maqtashlari natijasida rivojlanadi.

O'ziga ishonganlik: Ota-onalar bolaning qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishlari natijasida shakllanadi.

O'smirlik davrida bolalar o'zlarini boshqa tengdoshlariga qarab baholaydilar. Ular o'z bilimlari, qobiliyatlari va tashqi ko'rinishlarini solishtiradilar. O'zini anglash jarayonida bolalar:

- maktabda muvaffaqiyatsizliklarga duch kelsalar, sinfdoshlari tomonidan mazax qilinsalar, maktabga borishni istamasliklari mumkin.
- ota-onalari yuqori natijalar kutsa-yu, bola muvaffaqiyatsizlikka uchrasa, o'zini yomon his qilishi mumkin. [2]

O'smirlik paytida bola tez o'sishni boshlaydi. O'g'il bolalarda ovoz do'rillashi, qizlarda esa ayollik alomatlari, latofatlanish kuzatiladi. Agar bola o'z o'rtoqlaridan o'sishda orqada qolayotgan bo'lsa, qizlarda ham o'z tana tuzilishiga nisbatan yoqtirmaslik hissi paydo bo'lsa, «noqobillik kompleksi» o'ziga ishonchsizlikni yuzaga keltiradi. O'smir o'ziga ishonchsizlikni har-xil qimmatbaho buyumlarni ota-onasiga sotib oldirish, qimmatbaho telefon ishlatish kabi harakatlar bilan yashirmoqchi bo'ladi. Qiz bolalarda o'ziga xos soch turmagini istash, kiyimdagi zamonaviylikni talab qilish kabi fikrlar aytila boshlaydi.

«O'smirlar maksimalizmi» deb ataladigan bu davr ota-ona uchun oson kechmaydi. O'smir o'zi istagan baland bo'y, keng yelka va a'lo baho o'rnida o'sa olmayotgan bola, o'qiy olmayotgan ikkichi, tan olinmayotgan sevgi sohibi bo'lishi o'ziga ishonchsizlikni shakllantiradi. O'smir voyaga yetar ekan, unga nafaqat ota-onasi, balki do'stlari, ustozlari ham ta'sir o'tkaza boshlaydilar. Tashqi olamdagi internet, media, televideniye ham o'z domiga tortadi. Bu olamning ichida o'smir o'z o'zni va qiyofasiga, qadriyatlar tizimiga ega bo'lishi kerak. O'ziga ishonchsizlik ruhiyatdan faoliyatga ko'chadi. O'smir hech narsani o'z xohishi va intilishi bilan qila olmaydi. Unga albatta, ota-onaning tasdiqlab berishi, tasalli berishi yoki birgalikda qilishi kerak bo'ladi.

Agar bola o'zini past, noloyiq his qilsa va o'z qobiliyatiga ishonchi yo'q bo'lsa, shaxsiy rivojlanishning to'g'ri bo'lishi mumkin emas. Bu o'zini past baholash deb ataladi. O'smirlik davrida bu eng xavflidir, u ijtimoiylashuvga, jamiyatda moslashishga va muvaffaqiyatga erishishga xalaqit beradi. O'zini to'g'ri baholash uchun o'smirning kelajakka qo'ygan maqsadlari va uning atrofidagi kattalarning yuksak axloqiy tamoyillarga sodiqligi katta ahamiyatga ega. Ba'zida haqiqat va bolaning o'zini qanday idrok etishi o'rtasida sezilarli farq paydo bo'ladi.

O'smirning o'z-o'zi baholashining 3 ta darajasi mavjud: [3]

Adekvat daraja – baholash haqiqatga mos keladi. O'smir o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini to'g'ri idrok etadi, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erisha olish yoki olmasligidan qat'iy nazar zarur harakatlarni amalga oshiradi. O'zini adekvat idrok etgan bola keng qiziqish doirasi va boshqa shaxslar bilan aloqalari bilan ajralib turadi.

Yuqori daraja – o'z qobiliyatlari va imkoniyatlarini yetarli darajada idrok etmaslik, haqiqiy ko'rsatkichlardan oshib ketish. O'zini o'zidan yaxshiroq deb biladigan o'smir dialogik aloqaga ko'proq e'tibor qaratadi va muloqotda past mazmun bilan ajralib turadi.

Past daraja – o'z imkoniyatlarini yetarli darajada idrok etmaslik, bu haqiqiy ko'rsatkichlarni pasaytiradi. O'zini salbiy deb bilgan bola xavotirlanuvchan, depressiyaga moyil bo'ladi.

O'smirlik davrida bolada o'ziga ishonch hissi yetarli bo'lishida oilaviy muhitning, ota-onalar berayotgan tarbiyaning roli katta. Agar ota-onalar tarbiyaga ijobiy demokratik yondashuvni qo'llasa, u holda o'smir ishonchli xulq-atvori, ijobiy xarakteri va o'zini to'g'ri baholashi bilan ajralib turadi. Agar ota-onalar diktatorlik tarbiya uslubini namoyish qilsalar, u holda bola o'zini past baholaydi va atrofida faqat salbiy narsalarni ko'radi. [1]

O'smirning o'ziga bo'lgan hurmati va ishonchini oshirish uchun ota-onalar quyidagi ishlarni amalga oshirishlari mumkin:

- Farzand bilan muloqot qilish uchun vaqt topish va uning fikrlarini inobatga olish;
- O'smir yoshdagi bolani tez-tez maqtash va shartsiz sevis;
- Bolalarning tashabbusi va faolligini rag'batlantirish;
- Bolaga ortiqcha talablar qo'ymaslik;
- Bolaga tashqi ko'rinish emas, shaxsiy fazilatlar muhim degan tushunchani singdirish;

- Barcha oila a'zolari uchun ularning yoshi va fikrlarini hisobga olgan holda mantiqiy va oqilona xulq-atvor qoidalarini belgilash;
- Intizomiy talablar orqali, lekin erkinlikni cheklamasdan, bolada ijtimoiy jihatdan to'g'ri xulq-atvorni shakllantirish;
- Bolani mustaqil bo'lishga, o'z harakatlariga javobgarlikka o'rgatish, lekin kerak bo'lganda yordam berish;
- O'smirni begonalar oldida tanqid qilishdan saqlanish kerak, chunki bola buni kamsitilish, masxaralash sifatida qabul qiladi.

Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, o'smirlik davri ota-onalar va ularning farzandlari uchun ham qiyin kechadigan davrlardan biri hisoblanadi. Farzandning kelajakda qanday inson bo'lishi, jamiyatda o'z o'rnini topishi aynan shu davrda qanday xulq-atvor va emotsional holatga ega ekanligiga ko'p jihatdan bog'liq. O'ziga ishongan o'smir esa o'z kelajagi uchun to'g'ri va dadil qadam tashlay oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Karimova V.M, Akromova F.A. "Psixologiya". Toshkent-2000
2. M.G.Davletshin, Sh. Do'stmuhammedova, M. Mavlonov, S.To'ychiyeva. "Yosh davrlari va pedagogik psixologiya" O'quv metodik qo'llanma. Toshkent-2004
3. Z.Nishonova, D.Abdullayeva, G.Baykunosova "O'smirlik davri psixodiagnostikasi va psixokorreksiysi" Toshkent-2015
4. Zebuniso Ahmedova "O'zinga ishon. O'smir" Noshirlik yog'dusi" nashriyoti, Toshkent-2023, 24-bet.