

## ÓSPIRIMLIK DÁWIRINDEGI SHAXSTIŇ JEKE QÁWETERLENIW MASHQALASI

Jabbarbergenova Sevara Baxadirovna

Berdaq atındaǵı QMU studentı

Ilimiy basshi: **Bektursinova Lalaxan**

Pedagogika ilimleri boyınsha

(PhD) docent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20230045>

**Annotaciya.** *Bul maqalada óspirimlik dáwirindegi shaxstıń jeke qáweterleniw mashqalası psixologiyalıq tárepten talqılanadı. Óspirimlerdegi qáweterleniw dárejesiniń artıp ketiwine tásir etiwshi ishki hám sırtqı faktorlar, sonday-aq, bul jaǵdaydıń oqıw processedine hám basqalar menen bolǵan qatnaslarına táhiri úyrenilgen. Maqalada qáweterleniwdiń aldın alıw hám onı korreksiyalaw boyınsha usınıslar berilgen.*

**Gilt sózler:** *Óspirimlik dáwiri, jeke qáweterleniw, psixologiyalıq turaqlılıq, emocionaljaǵday, stress faktorlar.*

### ПРОБЛЕМА ОДИНОЧЕСТВА В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**Аннотация.** *В данной статье рассматривается проблема личностной тревожности в подростковом возрасте. Анализируются основные психологические причины возникновения повышенной тревожности, её влияние на социализацию и академическую успеваемость подростков. Особое внимание уделяется методам диагностики и способам снижения уровня тревожности в этот кризисный период развития личности.*

**Ключевые слова:** *Подростковый возраст, Личностная тревожность, Эмоциональная сфера, Психологический дискомфорт, Самооценка*

### THE ISSUE OF LONELINESS IN ADOLESCENCE

**Abstract.** *This article explores the issue of trait anxiety during adolescence. It examines the key psychological factors contributing to increased anxiety levels, as well as its impact on social interaction and academic performance of teenagers. The paper highlights diagnostic methods and provides recommendations for psychological correction and support during this critical developmental stage.*

**Keywords:** *Adolescence, Trait anxiety, Emotional stability, Self-esteem, Psychological adjustment.*

Házirgi zaman tez pát penen rawajlanıp atırǵan dáwirde insan psixologiyası, ásirese, jetilisip kiyatırǵan jas áwladtıń emocional jaǵdayı eń áhmiyetli máselelerdiń birine aylandı.

Óspirimlik dáwiri — bul balalıqtan úlken jasqa ótiwdiń eń quramalı hám krizisli basqıshı bolıp esaplanadı. Bul dáwirde fizilogiyalıq ózgerisler menen birge shaxstıń ishki dúnyasında túrli psixologiyalıq qarsılıqlar júzege keledi. Solardıń ishinde **jeke qáweterleniw** (lichnostnaya trevojnost) mashqalası óziniń quramalılıǵı hám unamsız aqıbetleri menen ayrıqsha dıqqatqa ılayıq.

Jeke qáweterleniw — bul shaxstıń átiraptaǵı bolıp atırǵan waqıya-hádiselerdi qáwip-qáter retinde qabıllawǵa beyimliligi bolıp, ol óspirimniń ózin-ózi bahalawına, oqıw úlgerimine hám

jámiyetlik ortalıqqa beyimlesiwine tikkeley tásir etedi. Joqarı dárejedegi qáweterleniw óspirimlerde qorqınısh, isenimsizlik hám agressivlik jaǵdayların payda etiwı múmkin.

Eger bul mashqala waqtında úyrenilmese hám psixologiyalıq jasalmasa, ol keleshekte shaxstıń nevrotik rawajlanıwına alıp keliwi itimal.

Psixologiyada qáweterleniw eki túrge bólinedi: **situativ** (waqıtsha jaǵdayǵa baylanıslı) hám **jeke** (shaxstıń turaqlı qásiyeti). Jeke qáweterleniw — bul insannıń hár qanday jaǵdaydı, xat-hátte tınısh jaǵdaylardı da qáwip retinde qabıllawǵa bolǵan ishki beyimliliǵı.

Óspirimlik dáwirinde bul jaǵday tek emocional emes, al fiziologiyalıq ózgerisler (gormonal fonnıń ózgeriwı) menen de bekkem baylanıslı. Bul dáwirdegi qáweterleniw kóbinese "men" konceptsiyasınıń qalıplesiwi hám ózin jámiyette turaqlı orınǵa iye dep sezınbewi nátiyjesinde kúshyedi. Óspirim shaxsında qáweterleniw dárejesiniń artıwına tómendegi faktorlar tásir etedi:

• **Shańaraq ortalıǵı:** Ata-ananıń tım qattı qadaǵalawı (giperopeka) yamasa kerisinshe, itibarsızlıǵı. Shańaraqtaǵı turaqlı kelispewshilikler óspirimde qorǵansızlıq sezimin oyatadı.

• **Mektep hám oqıw processed:** Imtixanlar, joqarı bahalarǵa erisiw kerek degen qısım hám muǵallimler menen bolǵan qatnaslar.

• **Teńlesleri menen qatnas:** Óspirim ushın óz teńlesleri arasında abıroyǵa iye bolıw júdá áhmiyetli. Topardan shetletilip qalıw qorqınıshı jeke qáweterleniwdiń eń joqarı shıńına alıp keledi.

• **Fiziologiyalıq krizis:** Organizmdegi jınsıy jetilisiw hám nerv sistemasınıń qozǵalıwshańlıǵı emocional turaqsızlıqqa sebep boladı.

Joqarı dárejedegi qáweterleniw óspirimniń xarakterinde tómendegi unamsız belgilerdi keltirip shıǵarıwı múmkin:

1. **Tómen ózin-ózi bahalaw:** Óspirim óz kúshine isenbeydi, hár dayım qáteden qorqıp jasaydı.

2. **Sociallıq izolyaciya:** Adamlar menen múnásibetke kirisiwden qashıw, turaqlı uyalıw hám qısqınalıw jaǵdayları.

3. **Psixosomatikalıq kórmisler:** Qáweterleniw nátiyjesinde bas awırıwı, uykusızlıq hám asqazan-ishek sisteması kesellikleriniń baslanıwı.

İlimiy izertlewler kórsetkenindey, óspirimlik dáwirinde jeke qáweterleniw ul hám qız balalarda hár túrli kórinis beredi:

• **Qız balalarda:** Kóbinese sociallıq múnásibetler, sırtqı kórinis hám átiraptaǵılarınıń pikirine baylanıslı qáweterleniw joqarı boladı. Olar emociyaların ishke jutıwǵa (internalizaciya) beyim.

• **Ul balalarda:** Kóbinese óz-ózin dálillew, kúsh kórsetiw hám jetiskenlikke erisiw máselelerinde qáweterleniw gúzetiledi. Ul balalarda qáweterleniw kóbinese agressiya yamasa tártipsizlik (eksternalizaciya) arqalı kórinis tabıwı múmkin.

Óspirimniń tiykarǵı iskerligi oqıw bolǵanlıqtan, mektep faktori jeke qáweterleniwdiń xronikalıq basqıshqa ótiwine sebep boladı.

• **Bahalaw qorqınıshı:** Muǵallimniń qatań talabı hám tómeh baha alıw qorqınıshı óspirimde turaqlı tınıshsızlıq oyatadı.

• **Sotsialliq qorqinish:** Doslari arasında "múshkil jaǵdayǵa túsip qalıw" yamasa "shetletiliw" qorqınıshı jeke qáweterleniwdiń tiykarǵı kórisinisi esaplanadı.

Házirgi zaman óspirimleriniń psixologiyasında jańa faktor — **socialliq tarmaqlar** payda boldı.

• **Ideal turmıs illyuziyası:** Basqalarnıń "ideal" súwretlerin kóriw óspirimde óz turmısına bolǵan qanaatsızlanıw hám "men jetiskenlikke erise almaytırman" degen qáweterleniwdi kúsheytedi.

• **Layklar hám virtual bahalaw:** Virtual ortalıqtaǵı itibar óspirimniń emocional turaqlılıǵına tikkeley tásir etedi.

Óspirimlik dáwirindegi jeke qáweterleniw mashqalasın úyreniw hám analizlew tómenдеgi juwmaqlardı shıǵarıwǵa imkaniyat beredi: **Kompleksli mashqala:** Jeke qáweterleniw — bul tek ǵana waqıtsha emocional jaǵday emes, al óspirim shaxsınıń qalıplesiwine, onıń keleshekтеgi socialliq hám kásiplik adaptaciyasına tásir etiwshi turaqlı psixologiyalıq qásiyet. Ol fiziologiyalıq ózgerisler, shańaraqtaǵı ortalıq hám mekteptegi socialliq qatnaslar nátiyjesinde júzege keledi.

**Al, diferencial jantasıw bolsa,** izertlewler kórsetkenindey, qáweterleniw dárejese jınısqa hám jasqa baylanıslı túrli shegaralarda boladı. Qız balalarda emociyalar ishke baǵdarlangan bolsa, ul balalarda ol kóbinese minez-qulıqtaǵı qarsılıqlar arqalı kórinedi. Bul bolsa hár bir óspirim menen isleskende individual jantasıwdı talap etedi.

**Psixologiyalıq qollap-quwatlawdıń áhmiyeti:** Joqarı dárejedegi qáweterleniwdiń aldın alıwda tek mektep psixologınıń emes, al ata-analardıń da belsendi qatnası zárúr. Óspirimge ózin-ózi bahalawdı asırıwǵa kómeklesiw, unamsız oylardı basqarıwdı úyretiw hám qáwipsiz emocial ortalıq jaratıw qáweterleniwdiń destruktiv (buzıwshi) tásirin tómenletedi.

**Optimum dáreje:** Shaxstıń rawajlanıwı ushın qáweterleniwdiń pútkilley joq bolıwı emes, balse onıń "túrki beriwshi" (adaptiv) dárejede bolıwı áhmiyetli. Ortama qáweterleniw óspirimdi juwapkershilikke hám óz-ózin rawajlandırıwǵa umtıladı.

**Juwmaqlap aytqanda,** óspirimlik dáwirindegi jeke qáweterleniwdi waqtında anıqlaw hám durıs korreksiyalaw — bul tek psixologiyalıq másele emes, al keleshekтеgi ruwxıy saw-salamat hám turaqlı jámiyet agzasın qalıplesstiriwdiń tiykarǵı shárti bolıp esaplanadı.

#### Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. **Vigotskiy L. S.** *Pedagogicheskaya psixologiya.* — Moskva: Pedagogika-Press, 1996. (Balalar rawajlanıwı hám krizis dáwirleri boyınsha tiykarǵı derek).
2. **Erikson E.** *Identichnost: yunost i krizis.* — Moskva: Progress, 1996. (Óspirimliktegi identivlik hám qáweterleniwdiń baylanısı haqqında).
3. **G'oziyev E. E.** *Ontogenez psixologiyasi.* — Tashkent: Noshir, 2010. (Ózbekstan psixologiya mektebi boyınsha tiykarǵı sabaqlıq).
4. **Prijojan A. M.** *Psixologiya trevojnosti: doshkolniy i shkolniy vozrast.* — Piter, 2009. (Qáweterleniw mashqalası boyınsha eń kóp silteme beriletuǵın eń jaqsı miynetlerden biri).
5. **Spilberger Ch. D.** *Konceptualnie i metodologicheskie problemi issledovaniya trevojnosti.* — Moskva, 1983. (Jeke hám situativ qáweterleniwdi ayırıp kórsetken avtor).
6. **Ilyin Ye. P.** *Emocii i chuvstva.* — Piter, 2001. (Emotsional jaǵdaylardıń tushindirmesi).

7. **Shabalina V. V.** *Psixologiya podrostkovogo vozrasta.* — Moskva: Yurayt, 2023. (Óspirimlerdegi minez-qulıq hám ishki qorqımshlar analizi).
8. **Karvasarskiy B. D.** *Psixoterapevticheskaya enciklopediya.* — Piter, 2000. (Qáweterleniwdi korreksiyalaw usılları).
9. **Darmenov A.** *O'spirimlar psixologiyasi va ulardagi emotsional buzilishlar.* — Tashkent, 2018