

## O‘SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI NAMOYON BO‘LISHINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

*Shayxiyev Erkinbay Iskakovich*

*Qoraqalpaqston Respublikasi Shumanay tumani 33-sonli ayrim fanlar chuqur oqitiladigan sinflari bor umumtalim maktabi amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** O‘smirlik davri o‘zining betakrorligi, mustaqilligi, ijodiyligi, o‘ziga va o‘zgalarga nisbatan tanqidiylik va boshqa xususiyatlari bilan ajralib turadi. Aynan o‘smir shaxsining shaxs sifatida shakllanishida emotsional jarayonlarning o‘rni muhim hisoblanadi. Chunki har qanday shaxs taraqqiyotida emotsional jarayonlarning ro‘y berishi hamda uni oqilona boshqarishni o‘rganish hozirgi kun uchun dolzarb muammo bo‘lib kelmoqda. Shu nuqtayi nazardan olganda, o‘smirlik davrida xavotirlanish holatlarini o‘rganish muammoga nisbatan o‘ziga hos yondashuvni yuzaga keltiradi. Buni o‘rta ta‘lim tizimida tahsil oluvchi yoshlar misolida ko‘rishimiz mumkin.

**Kalit so‘zlar:** xavotir, emotsional beqarorlik, agressiya, emotsional diskomfort, nevroitik reaksiya, qo‘rquv, jahl va g‘amginlik kompleksi.

Ijtimoiy obyektiv shart-sharoitlar va ijtimoiy muhit voqea-hodisalari o‘smirning ongi, xohish irodasiga bo‘ysunmagan holda ta‘sir etadi va uning ongi, dunyoqarashi, shaxs sifatida shakllanishi va xulq atvori mazmunini belgilab beradi. Demak aytish mumkinki, shaxs xususiyatlarining shakllanishi nafaqat inson organizmining nasliy xususiyatlariga, balki eng avvalo u aloqada bo‘lgan ijtimoiy muhitga ham ko‘p jihatdan bog‘liq bo‘ladi. «Xavotir» tushunchasi ham, boshqa har qanday tushuncha kabi, bitta aniq va umumiy qabul qilingan ta‘rifga ega emas. Ushbu atamaning ta‘rifi bo‘yicha ko‘plab fikrlar va tushuntirishlar mavjud. V.V.Davidov tahriri ostida yozilgan psixologiya lug‘atida xavotir atamasi quyidagicha ochilgan: «Xavotir - bu odamning tez-tez va kuchli tashvishlanishga moyilligida, shuningdek, past darajada namoyon bo‘ladigan individual psixologik xususiyatdir. Ko‘pgina manbalar ko‘pincha «xavotir» va «xavotirlanish» kabi tushunchalarni chalkashtirib yuborishadi. Biroq, ular bir-biridan farq qiladi. Xavotir – bu xavotirlanish va hayajonning epizodik ko‘rinishi. Xavotirlanish hissiy holat sifatida barqaror xususiyat, shaxsiy xususiyat yoki temperament sifatida ajralib turadi. R.S.Nemovanning ta‘rifiga ko‘ra, xavotir - bu odamning doimiy yoki situatsion ravishda namoyon bo‘ladigan, kuchaygan xavotirlanish holatiga tushishi, muayyan ijtimoiy vaziyatlarda qo‘rquv va xavotirni boshdan kechirish xususiyatidir. Bizga ma‘lumki, kichik va katta yoshdagi maktab o‘quvchilariga qaraganda o‘smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko‘p qiyinchiliklar bo‘ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda

qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir. Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini xarakterga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir.

Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Shundan keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. Mana shu nuqtayi nazardan o'smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqish o'rinli sanaladi. Bola boshlang'ich sinfni tugatishi va o'rta maktabda o'qishga o'tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi. O'smirlarning yangi ijtimoiy jihatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatini uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita bo'lib xizmat qiladi. O'smirlik yoshiga yetganda bolalarda burch va javobgarlik tuyg'ulari yetarli darajada o'sgan bo'ladi. Mana shu davrda kattalar tomonidan bolalarga bemalol ish topshirishni ishonadilar o'smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan xo'jalik ishlariga yordam berish, topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba'zi o'smirlar ayniqsa ular o'rta maktab yoshining oxiriga borganda hatto o'z yaqinlarining qo'llovchi va tayanchi bo'lib qoladilar. O'smirlarda bu davrda psixologik jarayonlarining tezlashiga sabablardan biri bu albatta fiziologik holatining aktivlashish davriga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi. Bu davrda ularda bosh miya po'stining po'stloq ostida qismlari ustidan kontrolligi ortib boradi, po'st va po'st ostida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim hollarda po'stloq osti qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi bu esa o'smirning betayinligi, jizzakiligi va emotsional hislariga berilganligidan dalolat beradi. Qo'zg'alish jarayonlari ba'zan shu qadar kuchli bo'ladiki, o'smir yoqimsiz harakterlarini tormozlay olmay o'zini tuta olmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari jo'shqin va tez o'sadi. Ikkinchi tomondan o'smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o'z xatti-harakatlarini idora eta olmaydi.

O'smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo'zg'ovchi vazifasini bajaruvchi so'z bilish jarayonida boshqa kishilar bilan munosabatda bo'lishda va o'z xatti-harakatlariga baho berishda ko'proq rol o'ynay boshlaydi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo'zg'aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo'zg'alish holatiga o'tib ketadi. Bu esa o'smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi. Bunday paytlarda



o'smirlarda emotsional hislar uni ma'lum bir ma'noda qurshab olgan bo'ladi. Shulardan eng ko'p xatti-harakatlariga tasir ko'rsatadigani xavotirlanish hissining namoyon bo'lishidir. Xavotirlanish muammosi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. Xavotirlanish- bu ichki psixik holatidagi xavotirni his qilishdagi taranglik; - yomon hislar, xatarni kutishni subyektiv his qilish; - emotsional diskomfortni his qilish; - nevroitik reaksiya (avtonom nerv tizimini faolligini oshishi bilan kechuvchi emotsional reaksiya); - salbiy emotsiyalar: qo'rquv, jahl va g'amginlik kompleksi (ba'zilar bunga qiziqishni ham kiritadi); - murakkab psixik holat, kognitiv emotsional va operatsional tarkibiy qismlarini o'z ichiga oladi, emotsionalni dominantligida; - shaxs tuzilishida deffektlarni paydo bo'lishi ular turli kasalliklarning kelib chiqarishidadir; - xavotirlanish vaqtinchalik holat ma'lum vaziyat orqali kelib chiqqan —xavotir||, —xavotir holat||, —vaziyatli xavotir||, —reaktiv xavotir|| atamalari bilan ifodalanadi; - xavotirlanish affektiv fenomenlar jarayoni sifatida, xavotirni kelib chiqishi va rivojlanishiga ko'ra almashib turadi. Xavotirlanish shaxsiy xususiyat sifatida- bu ko'p qaytariladigan yoki haddan ziyod intensiv holat natijasida situativ xavotirlanishni saqlanib qolishi, va u o'z navbatida ma'lum vaziyatda ushbu reaksiya uni harakteriga ta'sir etadi. Umumiy ko'rinishda xavotirlanish keltirib chiqaruvchi sabab va mexanizmlarni ko'pchilik tadqiqotchilar individni ichki nizolarida ko'radilar, bir qancha tadqiqotlarda qandaydir yomon xatarni kutish natijasida kelib chiqadi deb qaraladi. Shu xususiyat asosida

Ch.Spilberger —qo'rquv|| va —xavotir|| atamalarini alohida ajratadi. Qo'rquv atamasi emotsional reaksiyani qandaydir xatarli vaziyatda kelib chiqishini o'z ichiga oladi. —Xavotir|| atamasini esa —predmetsiz|| emotsional reaksiya sifatida tavsiflaydi. E.P.Ilin xavotirni qo'rquvdan quyidagicha ajratadi, ya'ni xavotir holati predmetsizdir, qo'rquv esa uni keltirib chiqaruvchi obyektini talab etadi. S.V.Bikov, F.B.Berezin, X.Xekxaufen nafaqat xavotir va qo'rquv farqlarini balki xavotirni holat sifatida, xavotirlanishni shaxs xususiyati sifatida ham farqlaydilar. Shaxs uchun turli narsalar haqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida noadekvat shaklda bo'ladi, ya'ni shaxs asoslanmagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko'p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqotchilar —Xavotirlanish|| tushunchasini turli ma'noda qo'llaydilar. Ch.D.Spilberger fikriga ko'ra, xavotirlanish konsepsiyasining noaniqligi va ko'p qirraliligining asosiy sababi shundaki bu atama odamda ikki asosiy ma'noda foydalaniladi. Lekin ular bir-biri bilan bog'liq. Shu bilan birga turlicha tushunchalar sifatida qo'llanishadi. Ko'pincha, —xavotir|| terminini yoqimsiz ichki emotsional bezalgan holat sifatida qaraladi. Bu holat esa zo'riqish, notinchlik, g'amginlikni his qilish tariqasida fiziologik jihatdan avtonom nerv tizimining faollashuvi sifatida tavsiflanadi.

Xavotirlanish holatini inson vujudga kelishi mumkin bo'lgan stress darajasi funksiyasidek vaqt va intevsivligi bo'yicha o'zgarib boradi. Shuningdek, xavotirlanish atamasi insonning bu holatini boshdan o'tkazish moyilligi kabi, nisbatan barqaror individual farqni ifoda etishi uchun ham ishlatiladi. Bunda xavotirlanish shaxs hislati ya'ni shaxs xavotirlanishi ko'rinishida bo'lib, u bevosita xulq-atvorida namoyon bo'lmaydi. Shaxs hislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin. Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o'rab turgan dunyoni xavf-xatar, qo'rqinch, tahlikali tarzda idrok qilishiga moyillik bo'ladi. Ko'pincha chet ellik psixolog olimlar xavotirlanishni shaxs holati sifatida qaraydilar va shu mazmunda bir qator nazariyalarni yaratganlar. Insonning salbiy tajribalari orasida xavotir alohida o'rin tutadi, bu ko'pincha ish qobiliyatini pasayishiga, ish samaradorligini va muloqotdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Xavotiri kuchaygan odam keyinchalik turli xil somatik kasalliklarga duch kelishi mumkin. Xavotirlanish hodisasini va uning paydo bo'lish sabablarini tushunish juda qiyin. Xavotirda biz, qoida tariqasida, bitta hissiyotni emas, balki har xil hissiyotlarning birlashuvini boshdan kechiramiz, ularning har biri bizning ijtimoiy munosabatlarimizga, somatik holatimizga, idrokimizga, fikrlashimizga, xatti-harakatlarimizga ta'sir qiladi. Shuni yodda tutish kerakki, turli xil odamlarda xavotirlanish holati turli xil hissiyotlardan kelib chiqishi mumkin. Xavotirning subyektiv tajribasidagi asosiy tuyg'u qo'rquvdir. Xavotir - bu yaqinlashib kelayotgan xavfni oldindan o'ylab, muammolarni kutish bilan bog'liq bo'lgan hissiy noqulaylik.

Xavotirni emotsional holat sifatida va barqaror xususiyat, shaxsiyat xususiyati yoki temperament sifatida ajratib ko'rsatish mumkin. Rossiya psixologik adabiyotlarida bu farq, mos ravishda, «xavotirlanish» va «xavotir» tushunchalarida qayd etilgan. Oxirgi atama fenomeni bir butun sifatida ifodalash uchun ham ishlatiladi. Psixologik darajada tashvish ham taranglik, xavotir, bezovtalanish, asabiylashish kabi seziladi va noaniqlik, ojizlik, kuchsizlik, ishonchsizlik, yolg'izlik, yaqinlashib kelayotgan muvaffaqiyatsizlik, qaror qabul qila olmaslik va hokazo tuyg'ular shaklida kechadi. Xavotirlanish reaksiyalari yurak urishining tezlashishi, nafas olishning ko'payishi, qon aylanishining daqiqalik hajmining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi, umumiy qo'zg'aluvchanlikning oshishi, sezgirlik chegaralarining pasayishi, ilgari neytral stimullar salbiy emotsional rangga ega bo'lganda namoyon bo'ladi. Xavotirlanish belgisi sifatida xavotir yuzaga kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga, vaziyatdagi maqsadga erishish yo'lidagi to'siqlarga e'tiborni qaratadi, kuchlarni safarbar qilishga va shu bilan eng yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Shu sababli, xavotirning normal (optimal) darajasi haqiqatga samarali moslashish uchun zarur deb hisoblanadi (adaptiv xavotir). Haddan tashqari yuqori daraja, xulq-atvor va faoliyatning umumiy disorganizatsiyasida namoyon bo'ladigan, moslashuvchan



bo'lmagan reaksiya sifatida qaraladi. Xavotirlanish muammolarini o'rganishning asosiy oqimida xavotirning to'liq yo'qligi ham odatiy moslashishga xalaqit beradigan va doimiy tashvishga tushadigan, normal rivojlanish va ishlab chiqarish faoliyatiga xalaqit beradigan hodisa sifatida qaraladi. Oddiy xavotir, har qanday xavotir singari, shaxsning qadriyatlarga bo'lgan munosabati, u shaxs sifatida uning mavjud bo'lishi uchun yagona taqiq bo'lishi mumkin deb hisoblaydi. Xavotirlikning fikrlash, idrok etish va o'rganishga ta'sirini hisobga olish kerak - bu nafaqat vaqt va makonni, balki odamlarni va hodisalarning ma'nosini idrok qilishda chalkashlik va bezovtalikni keltirib chiqaradi. Bu o'rganishga xalaqit berishi va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi, bir-birlari bilan (assotsiatsiyalar) bog'liqlik qobiliyatini buzishi mumkin.

Xavotirli fikrlashning muhim jihati uning tanlanganligi (selektivligi). Xavotirga tushgan bola atrofdagi hayotdan ma'lum mavzularni tanlashga moyil bo'ladi va boshqalarni e'tiborsiz qoldirib, uning haqligini isbotlash uchun, vaziyatni qo'rqituvchi va shunga yarasha munosabat bildiradi. Bola o'z qo'rquvini shu tarzda oqlaganida, uning xavotiri selektiv reaksiya bilan kuchayadi, bu esa tashvishning shafqatsiz doirasini yaratadi, idrok yetishmovchiligi va xavotirni kuchaytiradi. Demak, xavotirlanish bolalarda kuzatila boshladimi unga jiddiy qarab tezda psixologik usullarini qo'llash zarur. Hissiyotlar bola hayotida muhim rol o'ynaydi, borliqni qabul qilish va unga munosabat bildirishga yordam beradi. Xavotirlanish bolalarda yuzaga kelishida kattalar ham sababchi bo'lib qolishi mumkin, chunki ota-onalar bolalarga nisbatan katta talablarni qo'yamiz, o'z bolalarimizdan —sen shuni to'g'ri qilmading, seni deb boshim og'riyapti, sen juda yomonsan, hech bir ishni eplolmaysan deb tanqidlar ostida bolada o'ziga nisbatan ishonchsizlik, qo'rquv va eng asosiysi doimiy xavotirli shaxsni yuzaga keltirib qo'yamiz va natijada farzandimiz kelajagiga bilmagan holda bolta urishimiz mumkin. Natijada farzandlarimiz hamma narsadan qo'rqadigan, mustaqil bir ishni bajarishga qo'rqadigan bo'lib qoladi, maktabga borganda ham bu o'z ta'sirini ko'rsatadi. Bu jarayon bolani ta'lim olishiga hamda o'z fikrini bildirishiga katta to'sqinlik qilmasdan qolmaydi.

Psixolog V.R.Kislovskaya proyektiv test yordamida xavotirlanishning yosh bo'yicha dinamikasini o'rgandi. Uning ta'kidlashicha, maktabgacha yoshdagi bolalarda ota-onalarga nisbatan bog'chadagi tarbiyachilar bilan muloqotda xavotirlanish ko'proq namoyon bo'ladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda tengdoshlari bilan bo'ladigan muloqotga qaraganda notanish odamlar bilan muloqotda ko'pincha xavotirlanish uchraydi. O'smirlarda ota-onalari va sinfdoshlari bilan munosabatlarida xavotirlanish ko'prok bo'lsa, notanish katta yoshlilar va o'qituvchilar bilan munosabatda kamroq uchraydi. Bolalikning turli bosqichlarida tashvishlanishni o'rganish ushbu hodisaning mohiyatini ochib berish uchun ham, insonning hissiy sohasi rivojlanishining yoshga bog'liq qonuniyatlarini tushunish, hissiy va shaxsiy shakllanishlarni shakllantirish uchun ham muhimdir. Demak, bolalik davridagi ko'plab

psixologik qiyinchiliklar, shu jumladan ko‘plab rivojlanish buzilishlari asosida aynan tashvish yotadi degan fikrlarni keltirishimiz mumkin. Bolaning xavotirlanishi uning atrofidagi kattalar xavotirliligining darajasiga bog‘liq. Pedagog yoki ota-onaning yuqori xavotirliligi bolaga o‘tadi. Bolaga nisbatan xayrixoh munosabatda bo‘lgan oilalardagi bolalar tez-tez janjal bo‘ladigan oila bolalaridan ko‘ra kamroq xavotirlanadilar. Shunisi qiziqki, ota-onalar ajrashgach, oiladagi janjallar tugaganida ham bolaning xavotirlanish darajasi pasaymaydi, aksincha birdan oshib ketadi. Psixolog E.Y.Brel shunday qonuniyatni aniqladi: agar ota-onalar o‘z ishlari, yashash sharoitlari, moddiy ahvollaridan qoniqmasalar bolalarning xavotirlanishi yanada ortar ekan. Ehtimol, shuning uchun ham bugun xavotirlanish darajasi yuqori bo‘lgan bolalar soni uzluksiz oshayotgandir.

Xulosa. O‘smirlik davrida muloqot jarayonidagi qiyinchiliklarning paydo bo‘lishi uning ishtirokchilari turli yosh guruhlariga mansubligiga ham bog‘liqdir. Natijada hayotiy tajribaning o‘zaro mos kelmasligi ular o‘rtasidagi muloqotga, uning samaradorligiga ham o‘z ta‘sirini ko‘rsatadi. O‘smirlik davri haqida izlanishlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki bu davrda muloqot jarayonida ham xavotirlanish hissi namoyon bo‘ladi bu ota-ona va tengdoshlari bilan bo‘lgan muloqatda yaqqolroq aks etishini ko‘ramiz. Chunki ularda muloqot jarayonida qandaydir sabablar ular bilan muloqatni cheklash, ichki dunyosini oshkor bo‘lib qolishdan xavotirlik tuyg‘usi ichki ruhiyatiga ta‘sir qilib turadi. O‘smir o‘z qiziqishlariga mos o‘rtoqlar davrasini qidiradi. Agar o‘smir o‘zini qoniqtirgan guruhni topolmasa juda qiynaladi, o‘z imkoniyatlariga nisbatan shubha paydo bo‘ladi, o‘zini yolg‘iz his eta boshlaydi. Asosan o‘smirlik davrida uchraydigan xavotirlanish holati bilan bog‘liq bo‘lgan xususiyatlaridan yana biri bu- sotsiofobiya. Bu holat kichik guruh yoki chegaralangan muhitda atrofidagi odamlar tomonidan e‘tiborning qaratilishi natijasida xavotirlanishning vujudga kelishidir (masalan, maktab sinflarida). Sotsiofobiya bilan aziyat chekkan o‘smirlar bilimlari yetishmasligidan yoki o‘zlarining kamchiliklari boshqa odamlar guvohligida namoyon bo‘lib qolishidan cho‘chidilar hamda uquvsiz hamkor bo‘lib qolishdan qo‘rqadilar. Shuning uchun ular ko‘pchilik orasida o‘zlarini ko‘rsatishdan, notanish odamlar bilan suhbat qurishdan va uchrashishdan qochadilar. Sotsiofobiya uchragan o‘smirlar darsda javob berishdan bosh tortadilar. Ular boshqa bolalarga nisbatan odamoviroq bo‘lib, tanqidni hamda ularni muhokama qilishlarini yoqtirmaydi. Ularga maktabga borish, jamoat ishlarida qatnashish yoqmaydi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida ba‘zi malakalarni o‘zlashtirishlari qiyin kechadi. Oqib natijada bir necha xil tuyg‘ular birlashib o‘smirda xatorlanish hissini yuzaga keltiradi.

#### Adabiyotlar:

1. Jumanazarov Y. Yosh davrlar psixologiyasi. – Namangan 2013. – B.75.;

2. Sirliyev B.N., Ismailova N., Hakimova N.M. Stress va Agressiya: O‘quv uslubiy qo‘llanma.- T.:O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2014. - 120 b.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб., 2009. – В.65.
4. Старшина И.В. Феномен подростковой тревожности // Преподаватель XXI. 2007. № 1. – В.113.
5. Исаева Д.Н. Девиантное поведение детей и подростков. – М.: Академия, 2008. – 482 с.
6. Burlachuk L. Psixodiagnostika. – SPb., 2002. – В.68-78.
7. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. – С.104.
8. Rasulova F.F. O‘smirlarda agressiv xulq-atvorning empirik tahlili// Pedagogika. – Toshkent, 2017. – В.45.
9. Kamilova N.G. Muammoli o‘smir: tashxis, tadqiqot metodlari. – T.: TDPU, 2004. – В.25.