

## O'SMIR SHAXSIDA XAVOTIRLANISH DARAJALARINING NAMOYON BO'LISHI

*Abduqodirova Shaxlo Ròzimurod qizi*

*Termiz davlat universiteti, Ijtimoiy fanlar fakulteti*

*Pedagogika va psixologiya yònalishi talabasi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada o'smirlarda xavotirlik darajasining namoyon bo'lishi sohasida olib borilgan izlanishlar asosida to'plangan ma'lumotlarga tayangan holda ilmiy mushohada yuritilgan bo'lib, asosan xorij psixolog olimlarining bu boradagi psixologik qarashlari o'rtasidagi aloqadorlik tahlil qilinadi, muammoni o'rganishga oid tadqiqot metodi asosida olingan natijalar bo'yicha xulosa beriladi.

**Kalit so'zlar:** xavotirlik, shaxsiy xavotirlik, reaktiv xavotirlik, hissiyot, emotsiya, salbiy emotsiya.

### **Socio-psychological characteristics of anxiety in adolescents**

**Abstract:** This article is based on scientific observations based on research in the field of anxiety in adolescents, mainly analyzes the relationship between the psychological views of foreign psychologists in this area, to study the problem. A conclusion is made on the results obtained on the basis of the relevant research method.

**Keywords:** anxiety, personal anxiety, reactive anxiety, emotion, emotion, negative emotion.

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni sub'ektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Shaxs tirik mavjudod bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yaqqahol (individual) inson sifatida tevarakatrofdagi narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlarini xolisona (ob'ektiv) aks ettiradi, in'ikos qiladi. Aks ettirish jarayoni favqulodda o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: a) shaxsning ehtiyojini qondirish imkoniyatiga egalikni; b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishni; c) uni harakat qildiruvchi, bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo. Sub'ektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi.

Hissiyot - yaqqol voqelikning ehtiyojlar sub'ekti bo'lmish shaxs miyasida ob'ektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarining aks ettirilishidir. Mulohazalardan ko'rinib turibdiki, munosabat atamasi bir necha marta matnda qayd qilindi, shuning uchun unga ayrim izohlar berish maqsadga muvofiqdir. Psixologiyada hali bir talay terminlar, atamalar, tushunchalar mavjudkim, ularga mohiyat, ma'no, ko'lam, sifat, shakl jihatidan qo'llanilishi yuzasidan ba'zi bir tuzatishlar

kiritilishi ayni muddao bo'lar edi. Bu holatlar o'rtasidagi o'zaro o'xshashlikka asoslanib ishlatilishi kundalik turmush voqealari bo'lib hisoblanadi, xolos. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib tahlil qilinganda «Hissiyot», odatda, tirik mavjudodlar miyasida, ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qonliruvchi va unga monelik qiluvchi ob'ektlarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi. Jahon psixologiyasida «hissiyot» bilan «emotsiya» terminlari (ayniqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksariyat hollarda uchraydi. Odatda, tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o'zgarishi, yuzlarning ta'bassumlanishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgi, yig'i, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas'uliyat, vijdon, mehr-oqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak xislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi. Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emotsiyaning o'zaro bir-biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, xulq-atvor, muomala sub'ekti o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyati hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador (xoh foydali, xoh hzararli bo'lishdan qat'iy nazar) omillar, qo'zg'ovchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoyalani, qo'rqish va boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar «emotsiya» deyiladi. Emotsiyalar nafaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudodlarga ham taalluqli ruhiy (psixik) holatlardir. Hayvonlardagi emotsiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlarga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan keskin tafovutlanadi. Emotsiyalar tashqi ko'rinishga xosligi bilan, muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish joizki, hissiyot hayvonot olamiga xos kechinma emas, u aql-zakovat sub'ekti sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik (hamdardlik) his-tuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafolat negizidir.

1. Har xil salbiy emotsional xolatli ko'rsatgichli o'smirlar xarakterologiyasi bilan ajralib turadi aynan fobik-bezovta o'smirlarda epileptoid sensitiv va psixotolik tipdagi

aksentual xarakterlari ko'rsatgichi yuqori. Emotsiya va xulq atvoridagi aralash o'zgarishi o'smirlar gipertim va shizoid tipdagi aksentuatsiyasi ko'rsatgichlari yuqori.

2. Ikkala psixologik tip farqi shundagi tashqi muhit ta'sirida fobik-bezovta tipdagi o'smirlar qo'rquv va chiqib ketish emotsiya va xulq-atvori aralash tipidagi o'smirlarda agressiya va chiqib ketish hollari kuzatiladi.

3. Bunday salbiy emotsional hollarning o'smirlarda kelib chiqishi oiladagi tarbiya bilan bog'liq giperproteksiya fobik-bezovtalik hollarining salbiy rivojlanishiga olib keladi; emotsional qorovsiz qolgan o'smirlarda emotsiya va xulq-atvorida buzilishlar ro'y beradi.

4. O'kazilgan tajribalardan kelib chiqib quyidagi o'smirlarda salbiy emotsional holatlarini oldini olish psixologik modeli ishlab chiqishdi. Psixologik yordam ko'rsatish maqsadi salbiy emotsional tip diagnostikasi individual psixologik holatdagi o'smirlar va oilaviy tarbiya tiplari o'smirlar va ularning ota-onalari bilan ishlash va metodlarini tanlash emotsional holatda kuzatish o'smirlarga takroriy psixologik yordam ko'rsatishni tashkil qilish.

5. Har bir konkret holatda o'smirlardagi nohush psixologik emotsiyani oldini olishda emotsional nohushlik sabablari o'rganilishi kerak.

O'smirlarda psixologik emotsional nohush holatlarining o'zgarishidagi kriteriyalar asosan (oila maktab, guruhdagi tengdoshlar) jamoatda o'zini yengil tuta bilishiga qaratilgan. O'smirlar bilan o'tkaziladigan psixoprofilaktika psixolog, pedagog, ota-onalar bilan birgalikda maktab sharoitida o'tkazildi. Emotsional-salbiy hollarini o'smirlarda oldini olish psixologik metodlari ya'ni usullar bilan o'tkaziladigan dispanseridatsiyaga hojat yo'q. 3 yil davomida o'smirlardagi emotsional noxush xolatlar spesifikasi psixonevrologik dispanser sharoitida va shuningdek xulq-atvorini komponenti nuqtai nazaridan o'rganilib chiqildi. O'smirlardagi emotsional nohush holatlar muammolari o'rganishligi va analiz, tibbiyot, pedagogika va psixologiya chet el va o'zbek mualliflarining materiallari bo'yicha foydalanildi. Emotsional xohish holatlarini oldini olish bo'yicha psixologik model ishlab chiqildi fobik-bezovta buzulishi tipdagi o'smirlarga psixologik xarakteristikasi berilgan. O'smir yoshidagi bolalar balki har qanday shaxsda o'zi kutayotgan kutilmalarining natijasi ijobiy yakun bilan tugamasligini bilgan shaxslarda xavotirlanish hissi paydo bo'lib, bu jaroyon jiddiylashgan sari ularning xavotirlanish darajasi ortib boradi. O'smir yoshidagi o'g'il-qizlarda xavotirlanish hissining paydo bo'lishiga din omillarning o'rni ham alohida ahamiyat kasb etadi. Sababi bizning jamiyatimizda diniy omillar yashash turmush tarzimizga singib ketganki ularning ko'rinishlarini payqash qiyin emas. Chunki din har bir shaxsni yaxshilikka, ezgu amallarni qilishga, o'z xatti-harakatini nazorat qilishlikka chaqirish bilan bir qatorda, insonni mushkul vaziyatlarda sabr qilishga, noumid bo'lmaslikka, yaratganda faqat afzalini so'rashlikka hidoyat qiladi. O'smir birorta

faoliyatga kirishar ekan uni egallagan dunyoviy hamda diniy bilimi uni salbiy harakat qilishdan qaytarib turadi, agar uni amalga oshirib qo'ysa uni bu bezovtalik hissi tark etmay unga qayta-qayta eslatib turadi. Vaqt o'tgan sari bu hislar darajasi ortib xavotirlik hissini ortib borishiga sabab bo'ladi. Psixolog F.B.Beryozin xavotirlanish jarayoniga izoh berar ekan, "ma'lum bir ob'yekt bilan aloqaning mavjud emasligi xis qilingan xavf - hatarni oydinlashtirishning iloji yo'qligi o'sha vaziyatni imkonsiz qilib qo'yadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi". Bunday vaziyatdagi psixologik qabul qilinmaslik xavotirlikni u yoki bu obekt bilan bog'laydi. Natijada aniqlanmagan xavf - hatar oydinlashadi va ushbu xolat faqat biror vaziyatni sodir bo'lish ehtimoli bilan bog'lanadi. Odamlar bilan muloqat qila olmaydigan yoki odamlar orasida nutq so'zlay olmaydigan, uning qobilyatlarini namoyish qila olmaydigan kishi jiddiy vazifalarni bajara olmaydilar, shaxslararo munosabatlarda ham o'z o'rnini topishga qiynaladi. Psixologik tadqiqot ishlarida shuni ko'rishimiz mumkinki, o'smirlar ota-onalari ularni tushunmasliklari, ular bilan hisoblashmasliklari, muammolarga e'tibor bermasliklari haqida kuyinib gapiradilar. Ular bolalarni qorni to'q bo'lsa yetarli deb o'ylashadi, bola nima haqida o'ylayotgani, qanday qiziqishlari borligi haqida bilmaydilar ham. Osmirlik davrida ro'y beradigan holatlar har xil, lekin ularning mevasi bir xilda-achchiq bo'ladi. Ota-onalar bilan ochiqchasiga, chin yurakdan muloqotning yo'qligi bolani odamovi va og'ir qilib qo'yadi. Bir necha psixologik tadqiqotlardan kelib chiqqan holda T.V.Abakumov xavotirlanishni tasniflashda bir necha mezonlarni taklif qilgan:

- a) Xavotirlanish paydo bo'lishida inson ongiga bog'liq bo'lmagan holda mavjud bo'lgan manbalar (biologik, texnogen).
- b) Atrof-muhitdagi haqiqiy holat to'g'risida to'la va aniq tasavvurning yo'qligi (ijtimoiy va bolalarda uchrovchi xavotirlanishlar)
- v) Ontologik (diniy, ekzistensial).
- g) Gnoseologik (ma'lumotlarning ko'pligidan haddan ziyod qo'rqish).

Olimlarning ta'kidlashlaricha "noma'lum" va "yangi" narsa insonlarda, ayniqsa bolalarda xavotirlanish hissini vujudga keltirar ekan. O'smirlik davri haqida izlanishlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki bu davrda muloqot jarayonida ham xavotirlanish hissi namoyon bo'ladi va 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. O'smirlarning diniy bilimiga egaligi yoki bunday bilimlarning yetishmasligining ahamiyati ham sezilarli darajada ekanligini ko'rishimiz mumkin. Chunki bu jixatlar ularda xavotirlanish fenomenini belgilab berishda yuqori ahamiyat

kasb etadi. Ularning diniy bilimga egaligi har qanday jarayonga sabr va aql bilan yondashish kerakligi, qiyin vaziyatlarda o'zining xulq atvorini ijobiy tomonda ko'rsatish kerakligini yaxshi anglab borib, xavotirlik tuyg'usi diniy amallarni bajarish bilan susaytirib boradi. Maktabgacha hamda kichik maktab yosh davri bolalarida qorquv va xavotirlanish xolatlarini aniqlash maqsadida: qorquv va xavotirlanish emotsional sferaning korinishi ekanligi;

**XULOSA:** Yuqoridagi fikr mulohazalardan ko`rinib turibdiki xavotirlanish o`smirlarda salbiy oqibatlarga olib kelish hodisalari kuzatildi. Aksariyat ota-onalar o'z farzandlari tarbiyasiga g'amxo'rlik, mehribonlik, sabr-toqat, mehr kabi xislatlar bilan yondashish o'miga, kuch, ayniqsa, jismoniy jazo usuli bilan ta'su o'tkazadilar O'z navbatida, bu kabi xatti- harakatlar bolalarda doimiy xavotirli kutilmalar bilan yashashiga va agressiv xulq-atvoming shakllanishiga zamin bo'ladi. Psixolog B.Mak-Kartinning tushuntirishicha, odatda, kichkina qotillar «tartibsizlik va sukunat hukm surgan, bir-birining his-tuyg'ulariga befarqlik, jismoniy zo'ravonlik, bir- birini qo'llamaslik va bir-birining taqdiri bilan qiziqmaslik bilan yonma-yon kelgan oilalarda» ulg'ayadilar Axir o'smirning qalbi tarang tortilgan va lahzada uzilishi mumkin bo'lgan torga o'xshaydi. Faqatgina ishonch va o'zaro yaqinlik o'smirni qalbdan go'zal qilib tarbiyalashga yordam beradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Elov Z.S. Berdiyeva D.Sh. Psychological reasons for suicide motivation in adolescents with deviant behavior. *Oriental renaissance: innovative, educational, natural and social sciences scientific journal*. volume 2, issue 2 February 2022 10031009
2. Rasulova, N. T. PSYCHOSOMATIC FEATURES OF THE REPRODUCTIVE SPHERE. *Международный научно-практический электронный журнал «МОЯ <https://ares.uz/> May 21 Republican Scientific and Practical Conference 221 DOI: 10.24412/2181-1385-2022-02-219-222 ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»*. Выпуск № 34 (том 1)(март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03. 2022., 192.
3. Abu Zakariyo Yahyo ibn Sharaf Navaviy. *Riyozus-solihin*. - Toshkent: Movarounnahr, 2014. - B. 13.