



SHAXSDA XAVOTIRLANISH PAYDO BO'LISHIGA TA'SIR
E'TUVCHI OMILLAR

*O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi,
Psixologiya ta'lim yo'nalishi, magistratura 1-bosqich talabasi
Maxamatova Madina Sirojiddin qizi*

Annotatsiya: *Inson ruhiy dunyosining murakkabligini anglashda xavotirlanish tushunchasi alohida o'rin tutadi. Xavotir – bu odamning o'zini hamma narsadan xavotirga soladigan, kelajak haqida, hozirgi vaziyat haqida, o'z salohiyati va imkoniyatlari to'g'risida noaniq, beqaror va zo'riqish holatini his qiladigan hissiy shakl hisoblanadi. Inson tafakkuri, emotsional holati va biologik funksiyalarining uyg'unligi bu jarayonning tub ildizlari bilan chambarchas bog'liq ekanligini ko'rishimiz mumkin. Xavotirlanish ko'proq ong sohasida va odatda, real yoki taxminiy xavf, beqarorlik erishilmagan maqsadlar, jamiyat va atrof-muhtidagi talablargacha bo'lgan jarayonlarni o'z ichiga oladi. Inson hayotida xavotir paydo bo'lishi tabiiy, biroq ushbu hissiy holatning turli darajalarda va davomiylikda namoyon bo'lishi ijtimoiy, psixologik, biologik va shaxsiy omillarga bevosita bog'liq. Shaxsda xavotirlanishni paydo qiluvchi omillarni tahlil qilish – inson ruhiyatidagi nozik jihatlarni, jamiyatda sodir bo'layotgan jarayonlarni va shaxsiy taraqqiyotning dinamikasini ochishga yordam beradi.*

Kalit so'zlar: *psixologik omillar, ijtimoiy muhit, biologik faktorlar, o'ziga ishonch, stress, raqobat, atrof-muht o'zgarishi, ruhiy muvozanat, oila muammolari, motivatsiya.*

Аннотация: *Понятие тревожности занимает особое место в понимании сложности человеческого психического мира. Тревожность — это эмоциональная форма, при которой человек испытывает беспокойство по поводу всего, чувствует неуверенность, нестабильность и напряжение в отношении будущего, текущей ситуации, собственного потенциала и возможностей. Мы видим, что гармония человеческого мышления,*



эмоционального состояния и биологических функций тесно связана с фундаментальными корнями этого процесса. Тревожность в большей степени находится в сфере сознания и обычно включает в себя процессы, варьирующиеся от реальной или воображаемой опасности, нестабильности до недостигнутых целей и требований со стороны общества и окружающей среды. Тревожность естественна в человеческой жизни, но проявление этого эмоционального состояния на разных уровнях и в течение разного времени напрямую связано с социальными, психологическими, биологическими и личностными факторами. Анализ факторов, вызывающих тревожность у человека, помогает выявить тонкости человеческой психики, процессы, происходящие в обществе, и динамику личностного развития.

Ключевые слова: психологические факторы, социальная среда, биологические факторы, уверенность в себе, стресс, конкуренция, изменение окружающей среды, психическое равновесие, семейные проблемы, мотивация.

Abstract: *The concept of anxiety occupies a special place in understanding the complexity of the human mental world. Anxiety is an emotional form in which a person feels anxious about everything, feels uncertain, unstable and tense about the future, the current situation, his own potential and capabilities. We can see that the harmony of human thinking, emotional state and biological functions is closely related to the fundamental roots of this process. Anxiety is more in the sphere of consciousness and usually includes processes ranging from real or imagined danger, instability to unattained goals, and demands from society and the environment. Anxiety is natural in human life, but the manifestation of this emotional state at different levels and duration is directly related to social, psychological, biological and personal factors. Analyzing the factors that cause anxiety in a person helps to reveal the subtleties of the human psyche, the processes taking place in society and the dynamics of personal development.*

Keywords: *psychological factors, social environment, biological factors, self-confidence, stress, competition, environmental change, mental balance, family problems, motivation.*



KIRISH

Psixologik omillar xavotirlanish mexanizmida eng yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi. Insonning o‘ziga ishonmasligi, o‘zidan rozilikning yetarli darajada bo‘lmasligi, shaxsiy muammolarni boshqarishda qiyinchiliklar, hissiy beqarorlik psixologik zo‘riqlashlarni kuchaytiradi. Shaxs doimo o‘z oldiga yuqori talablar qo‘yib, mukammallik sari intilsa-yu, lekin kerakli natijani ololmasa, ichida xavotir hissi to‘planadi. O‘ziga ishonchning susayishiga, shaxsiy imkoniyatlarni yetarlicha ongli baholay olmaslik ham sabab bo‘ladi. O‘z oldiga maqsadlarni mavhum tarzda belgilash, ularga erishishda real qadamlarni ko‘ra olmaslik, muvaffaqiyatsizliklardan kuchli cho‘chish hissi va o‘zini jamiyatda to‘liq namoyon eta olmaslik psixologik xavotirlanishni orttirib boradi. Ijtimoiy muhit ham shaxs ruhiyati uchun muhim omillar majmuasini yaratadi. Atrof-muhitdagi o‘zgarishlar, jamiyatdagi me‘yor va qadriyatlarning tez o‘zgarishi, insonlar o‘rtasidagi o‘zaro ishonchsizlik, ijtimoiy tengsizlik, axborot oqimining haddan tashqari oshishi kabi omillar xavotirning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Jamiyatda mavjud bo‘lgan musobaqalashuv va raqobat muhitida inson o‘zini isbotlashga harakat qilganda, lozim darajada baholov olmanganda yoki ijtimoiy muvaffaqiyatsizlikka uchraganda, ichki beqarorlik va xavotir kuchayadi. Yangi muhitga moslashuvdagi qiyinchiliklar, aloqalarning barqaror emasligi, jamiyatda o‘z o‘rnini topishda qiynalish tajribasi shaxsning ruhiy muvozanatini buzib, xavotirlik darajasini oshiradi. Oila muhitidagi g‘amxo‘rlik yetishmasligi, doimiy janjal, norozilik, mehr va e‘tibor yetarli emasligi bolalikdan boshlab xavotirchanlikning shakllanishining asosiy sabablaridan biridir. Barcha ijtimoiy rollarni bajarishdagi muvaffaqiyatsizlik, bosim va intizorliklar, ijtimoiy faollikning yetarli emasligi ham xavotir shakllanishining bosqichma-bosqich kuchayib borishiga olib keladi [1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Insonning kundalik hayoti doimo nerv tizimining ichki va tashqi ta’sirlarga javobi sifatida ma’lum bir holatda bo‘lishi bilan kechadi. Insonning xulq-atvori va dunyoqarashi, xavotirlanishning ma’lum darajasiga mos keladi. Bazi odamlarda bu daraja meyorida bo‘lib, shaxsiyatning muvozanatli va moslashuvchanligini



ko'rsatadi. Boshqalarda esa, aksincha, xavotir darajasi yuqori bo'lib, bu ularning xulq-atvoriga, harakatlariga va jamiyatdagi o'rniga ta'sir qiladi. Har bir holatda, foydali xavotirning darajasi va atrof-muhitni emotsional idrok qilishning optimal ko'rsatkichlarini ko'rib chiqish kerak. Bugungi kunda maktab o'quvchilari va talabalarda, umuman olganda, yosh avlod orasida xavotir darajasining oshishi odatiy holatga aylanmoqda, bu esa ota-onalar, pedagoglar va tibbiyot xodimlari tomonidan bezovtalik bilan qabul qilinayapti. Bolalarning psixologik holatining yomonlashishiga olib keladigan barcha omillar va belgilarning namoyon bo'lishi kuzatilmoqda, bu esa ularda atrof-muhitdagi oddiy voqealarni noto'g'ri qabul qilish va holatning o'zgarishiga og'ir reaksiya ko'rsatish shaklida ifodalanadi. Yoshlarning atrofidagi predmetlar va sodir bo'layotgan hodisalarni noto'g'ri baholashga moyilligi ko'zga tashlanmoqda. Doimiy xavotir hissi ichki komplekslarning rivojlanishiga olib keladi, shaxslararo muloqotni qiyinlashtiradi va tengdoshlar orasida ijtimoiy moslashuvni murakkablashtiradi.

Ilmiy nuqtai nazardan, xavotirlanishning yuzaga kelishining neyrofiziologik jarayonlari hozircha to'liq o'rganilmagan. Neyroxirurglarning taxminlariga ko'ra, yuqori xavotir darajasi insonning miya old tomonlarining ortiqcha faolligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Psixodinamika va psixiatriya sohasidagi ko'plab taniqli mutaxassislar, jumladan Z.Freyd, K.G.Yung va Melani Klyaynlar xavotirlanishning sababini voqealarni subyektiv idrok etish, emotsional yetuklik va vegetativ hodisalar bilan bog'liq bo'lgan o'zaro ta'sirda deb ta'kidlashgan. Xavotirlanishning yuqori darajasi quyidagi omillar bilan bo'g'liq bo'lishi mumkin.

- Muvozanatsizlik
- Uyatchanlik
- O'z "men"iga ishonchsizlik
- Hayajonlanish, kuchlanish yoki frustratsiya

Tibbiyot mutaxassislarining fikriga ko'ra, yuqori darajadagi xavotirga ega bo'lgan odamlar ko'pincha yuqori talablarni qo'yadilar va ular ko'p hollarda maksimalistlardir. Biokimyoviy jarayonlar nuqtai nazaridan, yuqori tashvish darajasiga ega bo'lgan odamning qonida sut kislotalarining (laktat) ko'payganligi



kuzatiladi. Bu guruhdagi bemorlarda vaqt o'tishi bilan endokrin tizimida muammolar va organizmning vegetativ tizimi funktsiyalarida jiddiy buzilishlar aniqlanishi mumkin [3]. Avvalgi tadqiqotlar natijalariga asoslanib, bu ma'lumotlar bugungi kunda maktab o'quvchilari va talabalarining psixologik holatini baholash, xavotirning yoshlar rivojlanishiga va shaxsiyat shakllanishiga ta'sirini tahlil qilish uchun asosiy model sifatida xizmat qilishi mumkin. O'smirlarning psixologik holatini o'rganishning klassik va an'anaviy metodlarini zamonaviy sharoitda qo'llashda yangi tashqi ta'sirlar va yosh avlodning yashash muhitidagi o'zgarishlarni hisobga olish zarur. O'smirlik davri, maktabda o'qish bilan birga, o'sayotgan organizmda gormonal muvozanatning shakllanishi bilan kuzatiladi. Aynan o'smirning xulq-atvoriga gormonal fon ta'sir qiladi, va bu gormonlar yosh organizmda juda notekis bo'ladi. Bundan tashqari ularda emotsional xulq-atvorning o'zgaruvchanligi, xavotirlanishning rivojlanishiga yordam beruvchi tipik misol sifatida jinsiy yetuklikning boshlanishi ham deb izohlashimiz mumkin. Bu holat qizlar uchun eng yaqqol ifodalangan shakllarda kuzatiladi. Xavotir, organizmdagi biologik o'zgarishlar, antropometrik parametrlarning o'zgarishi fonida shakllanadi. [2].

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Atrof-muhitda yuz beradigan o'zgarishlar, iqtisodiy beqarorlik, global muammolar, ekologik tahdidlar, ijtimoiy adolatsizlik va axborot xurujlari xavotirchanlikning keng tarqalgan manbai hisoblanadi. Zamon sur'ati bilan inson oldida tobora ko'proq mas'uliyat va majburiyatlar paydo bo'ladi, buning natijasida hayot tarzi murakkablashadi va insonda yo'qlik, tushkunlik, notinchlik hissi shakllanadi. Oldindagi noaniqlik, aniq yo'nalish va maqsadlarning bo'lmasligi, atrof muhitdan ortib borayotgan axborot bosimi, jamiyat tomonidan qo'yilayotgan ko'plab kutilmalar va talablar odamlarni tashvishga soladi. Bu esa o'z navbatida shaxs salomatligi, ruhiy muvozanati va psixik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxsda xavotirlanishga olib keluvchi omillar tahlil qilinganda, ularning bir-biriga bog'liq va o'zaro ta'sirchan ekanini ko'ramiz. Biologik, psixologik va ijtimoiy omillar nafaqat mustaqil, balki bir-biriga ta'sir qiladigan omillar sifatida ham



namoyon bo‘ladi. Masalan, nerv sistemasida yuzaga kelgan biologik muammolar psixologik muammolarga olib kelishi, keyinchalik esa, bu ijtimoiy muhitdagi ziddiyatlar bilan kuchayishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy muhit va oila, hayotiy savollar, atrof-muhtidagi munosabatlar insonning o‘ziga ishonchi, o‘zini ifoda qilishi va hayotga moslashuvi bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi [3].

Ruhshunoslikda xavotir va uning darajasi ko‘plab faktorlar yig‘indisiga bog‘liq tarzda talqin qilinadi. Har bir inson o‘zining hissiy-ruhiy tajribasi, shaxsiy xususiyati va hayotiy pozitsiyasiga qarab, xavotirga boshqacha munosabatda bo‘ladi. Inson hayotidagi muammolarga qarshi jim turish, real muammoni inkor etish, tahlil va natija chiqara olmaslik xavotirlarni orttiradi. O‘zgarishga tayyor bo‘lmaslik, hayotning har bir yangi bosqichini tahlikali va xavfli ko‘rish, o‘z salohiyati va imkoniyatiga ishonch bo‘lmasligi, motivatsiya yetishmasligi va psixologik himoya mexanizmlarining susayishi xavotirchanlikni zo‘raytiradi. Inson hayotidagi psixologik muvozanatning asosiy omili – ichki va tashqi muhitdagi har qanday o‘zgarishni, voqelikni ongli qabul qilish va unga moslashib yashash qobiliyati hisoblanadi. Ana shu samarali moslashuv va ongli yondashuv ijobiy ruhiy holatni mustahkamlaydi va xavotirni bartaraf etishda muhim yordamchi vosita vazifasini o‘taydi. Odam o‘zi haqidagi o‘ylari, o‘z hayotiy strategiyasini mustaqil ravishda yurita olish qobiliyati, ijtimoiy-psixologik madaniyat va ruhiy barqarorlikka intilish orqali xavotir holatlarini boshqara oladi. Inson o‘zini anglash, o‘z imkoniyatlarini to‘g‘ri baholash, muammolarga real nuqtayi nazardan qarash, hayotda harakat qilish va faol hayot tarziga intilishni odat qilishi – bu xavotirning oldini olishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi [4].

Inson o‘zini va hayotini yo‘naltira olmaslik holatida, tashqi bosimlarga bo‘ysunish, jamiyatdagi o‘zgarishlardan kelib chiqadigan xavotirlarni boshqara olmaslik, atrof-muhtidan yoki o‘zidan orqada qolishni his qilish xavotirchanlikni kuchaytiradi. O‘z hayotini boshqarish, noaniq va yangi vaziyatlarga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish, psixologik muvozanatni yo‘qotmaslik – bu psixik salomatlik va shaxs taraqqiyoti uchun nihoyatda muhim omillardir. Jamiyat hayoti tobora murakkablashib, inson ruhiyatiga turli tashqi va ichki bosimlar oshib borayotgan bir



paytda, har bir insonga individual psixoprofilaktika, sogʻlom hayot tarzi, ijtimoiy hamkorlik, oʻzini anglash va oʻzlashtirish madaniyati, oʻz hayotini ongli tarzda yoʻnaltira bilish malakalari lozim. Shaxsda xavotirlanishni paydo qiluvchi omillar murakkab va koʻp qirrali boʻlib, ular birgalikda har bir insonning ruhiy va jismoniy barqarorligiga, jamiyatda oʻz salohiyatini toʻliq namoyon qilishiga toʻsqinlik qilishi mumkin. Shu sababli xavotirni engish uchun inson oʻz-oʻzini yetarli baholashi, hayotiy maqsadlarini aniq belgilashi, real jamiyat va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlaridan toʻgʻri foydalana olishi zarur [5].

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, shaxsda xavotirlanishga taʻsir qiluvchi omillar juda koʻp va har xil boʻlib, ular inson tabiatining barcha sohalariga taʻsir koʻrsatadi. Psixologik, ijtimoiy, shaxsiy, biologik va atrof-muhit omillari xavotir darajasining ortishida bevosita rol oʻynaydi. Shaxs xavotir holatlarini anglab eta olishi, ularga qarshi ongli kurash olib borishi, oʻzini psixik jihatdan tarbiyalashi va mustahkamlashi orqali xavotirchanlikni kamaytirish, ruhiy salomatligini va hayot sifatini oshirish imkoniga ega boʻladi. Shu bois, har bir inson oʻz hayotining ijtimoiy-psixologik omillarini toʻgʻri baholay olishi, oʻz salohiyati va imkoniyatlarini anglab yetishi, ongli qaror qabul qilishi va hayotida muvozanatni saqlab qolishi orqali xavotirlanishni kamaytirishga erishishi mumkin. Bu esa umumiy hayot sifatining yaxshilanishi va jamiyatning ruhiy sogʻlomlashuviga asos boʻlib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Лукацкий М.А., Остренкова М.Е. Психология. -М.: ГЭОТАР-Медиа. – 2007. – 416 с.
2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, – 2011. – 256 с.
3. Адмакин О.И., Юмашев А.В., Нефедова И.В. Взаимосвязь уровня α -амилазной активности и скорости слюноотделения с показателями гемодинамики и выраженностью проявления психоэмоционального стресса // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2016. –№ 4-4. – С. 72-75.



4. Бусловская Л.К. Адаптация студентов и школьников к учебным нагрузкам // Современные проблемы науки и образования – 2006 г. – № 1. – С. 38.
5. Утюж А.С., Юмашев А.В., Самусенков В.О., Самусенкова К.В., Смирнова А.Д. Комплексная оценка стрессорного состояния по показателям слюны и артериального давления у стоматологических пациентов на приеме у врача-стоматолога ортопеда // Успехи современной науки и образования. –2016. Т. 1. – № 3. – С. 26-28.
6. Адмакин О.И., Юмашев А.В., Нефедова И.В. Этиотропный подход в анализе и диагностике состояния тревожности у студентов медицинского университета // Успехи современной науки и образования. – 2016. – Т. 4. – № 8. – С. 93-98.