

**BOLALARDA XAVOTIRLANISH YUZAGA KELISHI VA UNI
BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

Kilichova Guzal Nizomovna

Samarqand viloyati Narpay tumani 68-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda xavotirlanish holatining kelib chiqish sabablari, uning psixologik belgilarini aniqlash hamda bunday holatlarni bartaraf etishning samarali psixologik usullari yoritiladi.

Kalit soʻzlar: xavotirlanish, bolalar psixologiyasi, stress, qoʻrquv, emotsiya, psixologik yordam, barqarorlik.

KIRISH

Bolalarda xavotirlanish — bu ularning ichki ruhiy holatida bezovtalik, qoʻrquv va ishonchsizlikning ortishi bilan ifodalanadigan psixologik holatdir. Bunday holat bolalarning kundalik faoliyatiga, oʻqishiga va ijtimoiy munosabatlariga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Xavotirlanishning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab boʻladi. Eng asosiy omillardan biri — oilaviy muhitdir. Oilada tez-tez janjal, tushunmovchilik yoki eʼtibor yetishmasligi bola ruhiyatiga salbiy taʼsir qiladi.

Shuningdek, maktab muhitidagi bosim ham xavotirni kuchaytiradi. Doimiy tanqid, muvaffaqiyatsizlikdan qoʻrqish yoki oʻqituvchi va tengdoshlar bilan nizolar bolada stress holatini keltirib chiqaradi.

Shaxsiy psixologik xususiyatlar ham muhim omildir. Tortinchoqlik, oʻziga ishonchsizlik va emotsional sezgirlik yuqori boʻlgan bolalarda xavotirlanish tezroq rivojlanadi.

Bolalarda xavotirlanish quyidagi belgilar orqali namoyon boʻladi: tez charchash, diqqatning pasayishi, uyqu buzilishi, yigʻloqilik, qoʻrquv hissining kuchayishi va ijtimoiy faoliyatdan qochish.

Bunday holatlarni bartaraf etishda birinchi navbatda psixologik qoʻllab-quvvatlash muhimdir. Bola bilan ishonchli muloqot oʻrnatish uning ichki kechinmalarini tushunishga yordam beradi.

Relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham samarali usullardan biridir. Ular bolaning asab tizimini tinchlantiradi va stressni kamaytiradi.

Ijoiy mustahkamlash usuli orqali bolaning kichik yutuqlari ham ragʻbatlantiriladi. Bu uning oʻziga boʻlgan ishonchini oshiradi va xavotirni kamaytiradi.

Ota-onalar va oʻqituvchilar bolaning ustidan ortiqcha bosim oʻtkazmasligi, aksincha uni qoʻllab-quvvatlashi kerak. Tinch va mehrlı muhit bola psixologik holatini

yaxshilaydi. Shuningdek, o‘yin terapiyasi va guruhiy mashg‘ulotlar bolalarda ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga yordam beradi. Xavotir — bu har bir inson hayotida uchraydigan tabiiy hissiyot. U asosan bizni xavf-xatar yoki noaniq vaziyatlarga tayyorlash, ehtiyotkor bo‘lishga undash uchun kerak. Normal holatda xavotir insonning psixologik “signal tizimi” sifatida ishlaydi: agar u butunlay bo‘lmasa, odamlar ko‘plab vaziyatlarda o‘zlarini himoyasiz his qilishardi va psixologik immunitet shakllanmas edi.

Biroq xavotirning ham darajalari bor: u yengil va qisqa muddatli bo‘lishi ham mumkin, uzoq davom etib hayot sifatini pasaytirishi ham mumkin. Qisqa va yengil xavotir holatlari odatda tabiiy bo‘lib, davolash talab etmaydi. Shunday vaziyatlarda darhol “Kasal bo‘lib qolibman” yoki “Nevrozga chalinganman” degan o‘y bilan shifokorga yugurishga shoshilmaslik kerak.

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 mumkunki, o‘smirlar otaonalari 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. O‘smirlik davrida ro‘y beradigan holatlarda 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 :

Xavotirlanish paydo bo‘lishida inson ongiga bog‘liq bo‘lmagan holda mavjud bo‘lgan manbalar (biologik, texnogen).

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'smir yoshidagi bolalar balki har qanday shaxsda o'zi kutayotgan kutilmalarining natijasi ijobiy yakun bilan tugamasligini bilgan shaxslarda xavotirlanish hissi paydo bo'lib, bu jarayon jiddiylashgan sari ularning xavotirlanish darajasi ortib boradi. O'smir yoshidagi o'g'il-qizlarda xavotirlanish hissining paydo bo'lishiga din omillarning o'rnini 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.

O'smirlarning diniy bilimga 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. xavotirlanish holati psixologiyadagi qiziqarli hodisalardan biri sanaladi.

Xavotirlanish hodisasi va uning tabiatini tushintirishga harakat qilgan va bu borada ilk faoliyatini boshlagan inson Z. Freyd sanaladi. Uning fikriga ko'ra inson hayotida turli xil faoliyatida sodir bo'layotgan ba'zi bir hodisalar uning faoliyatiga ma'lum bir miqdorda o'z ta'sirini berib boradi. Hodisaning ijobiy yoki salbiyligiga qarab ta'sirga bo'lgan reaksiya ham yaxshi yoki yomon holda amalga oshiriladi. Bu holat tana mexanizmimiz hamda psixikamiz o'rtasida sodir bo'ladi. Xavotirlanish atamasi nafaqat o'tmishda balki hozirgi kundagi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Xavotirlanish terminiga ilmiy manbalarga tayangan holda ta'rif beradigan bo'lsak:

“ bu ichki psixik holatidagi xavotirni his qilishdagi taranglik;

yomon hislar, xatarni kutishni sub'ektiv his qilish;

emotsional diskomfortni his qilish;

nevrotik reaksiya (avtonom nerv tizimini faolligini oshishi bilan kechuvchi emotsional reaksiya);

salbiy emotsiyalar: qorquv, jaxl 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 holati”, “vaziyatli xavotir”, “reaktiv xavotir” atamaları bilan ifodalanadi; xavotirlanish affektiv fenomenlar jarayoni sifatida, xavotirni kelib chiqishi va rivojlanishiga ko‘ra almashib turadi.

xavotirli holat- bu jarayondir;

affektiv fenomenlar bir-birlarini almashtirib turuvchi ketma-ketlik;”

“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, ularning kamchiligi qandaydir yomon xatarni kutish natijasida kelib chiqadi deb qaraydi. 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 obyektни talab etadi⁴. Ba‘zi tadqiqotchilar masalan S.V.Bikov, F.B.Berezin, X.Xekxauzen 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 xulqatvorida namoyon bo‘lmaydi. Shaxs hislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin”.

Xavotirlilikning 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 chiqaradigan muhim omil sanaladi.

Faoliyat deganda biz ko'plab jarayonlarni jumladan, o'quv faoliyati, mehnat faoliyati kabilarni o'rganishimiz mumkin. Ammo faoliyatning u yoki bu sohasi bo'lmasin yuqorida keltirilgan ilmiy asoslarga tayangan holda xulosa qiladigan bo'lsak xavotirlanish inson aqliy, ruhiy, jismoniy-fizilogik jarayonlariga kompleks ta'sir qila oladi va aynan bu ta'sir tadqiqot obyektimiz sanalgan talabalarning o'quv faoliyatiga o'z ta'sirini ko'rsatmasdan qolmaydi. Shu sababli ham xavotirlanishdan himoyalani uchun inson o'z tana mexanizmlarini ishlab chiqishi lozim. Shuning uchun ham turli balolarga, musibatlariga sabr qilgan kishiga savob beriladi, gunohlari to'kiladi. Musulmon kishi o'zini halokatga tashlamaslik, yaratganning amriga itoat etishda va turli xil qiyinchiliklarda ham sabr qilmog'i darkor. Sabr qilish musulmon kishi uchun vojib amallardan biri hisoblanadi. O'smirning ota-onasidan va uni o'rab turgan katta yoshlilardan tarbiya chog'ida sabrtoqat, keng fe'llik, mehr, rahm-shafqat talab qiladi.

Aksariyat ota-onalar o'z farzandlari tarbiyasiga g'amxo'rlik, mehribonlik, sabrtoqat, mehr kabi xislatlar bilan yondashish o'rniga, kuch, ayniqsa, jismoniy jazo usuli bilan ta'sir o'tkazadilar. O'z navbatida, bu kabi xatti-harakatlar bolalarda doimiy xavotirli kutilmalar bilan yashashiga va agressiv xulq-atvorning 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. Oila bola uchun ta'lim-tarbiya o'chog'i ekan, uni toza qalbli, o'z kuchiga va imkoniyatlariga ishonadigan va bu imkoniyatlardan bema'lol foydalana oladigan qilib tarbiyalash mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda xavotirlanish holatini erta aniqlash va to'g'ri psixologik yordam ko'rsatish ularning sog'lom ruhiy rivojlanishini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Beryozin F.B. T.: O'qituvchi, 1999
2. Ibragimovich, R. A. (2020). MEASUREMENT OF PERSONALITY TYPE AND ITS FEATURES. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 8(6).
3. Rasulova, N. T. PSYCHOSOMATIC FEATURES OF THE REPRODUCTIVE SPHERE. Международный научнопрактический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА».
4. Выпуск № 34 (том 1)(март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03. 2022., 192.
5. Ziyo.net