

**BOLALARDAGI XAVOTIRLANISH DARAJASINI ANIQLASH HAMDA  
BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI****Kadirova Xusnora Rahimjonovna***Ohangaron tumani 42-maktab  
amaliyotchi psixologi***ANNOTATSIYA.**

*Ushbu maqolada bolalarda xavotirlanish holatining psixologik mohiyati, uning kelib chiqish sabablari, namoyon bo'lish shakllari hamda xavotirlanish darajasini aniqlashning asosiy psixodiagnostik usullari yoritilgan. Shuningdek, bolalarda xavotirlanishni kamaytirish va bartaraf etishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion yondashuvlar, ota-ona, pedagog hamda maktab psixologining hamkorlikdagi faoliyatining ahamiyati ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilingan. Maqolada bolalar ruhiy salomatligini saqlash va ularning ijtimoiy-emosional moslashuvini ta'minlash masalalariga alohida e'tibor qaratilgan.*

**Kalit so'zlar:** xavotirlanish, bolalar psixologiyasi, emotsional holat, psixodiagnostika, psixokorreksiya, stress, moslashuv, ruhiy salomatlik.

**KIRISH**

Bolalik davri shaxs psixik rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda bolaning emotsional holati, xususan xavotirlanish darajasi uning keyingi hayotiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Xavotirlanish - bu bolaning noma'lum vaziyatlar, baholanish, tanqid yoki ijtimoiy munosabatlar bilan bog'liq ichki bezovtalik holati bo'lib, u me'yorida oshganda bolaning o'qish faoliyati, muloqoti va xulq-atvorida salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Zamonaviy jamiyatda axborot yuklamasining ortishi, oila muhitidagi kelishmovchiliklar, maktabdagi yuqori talablar hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar bolalarda xavotirlanish holatining ko'payishiga sabab bo'lmoqda.

Bolalardagi xavotirlanish turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Jumladan, haddan tashqari tortinchoqlik, o'ziga ishonchsizlik, tez-tez yig'lash, qo'rquvlar, uyqusizlik, diqqatning susayishi, somatik shikoyatlar orqali ifodalanadi. Ayrim hollarda xavotirlanish bolaning agressiv yoki chekinuvchan xulq-atvori bilan niqoblanadi. Shu sababli xavotirlanish holatini erta aniqlash va unga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xavotirlanish darajasini aniqlashda psixodiagnostik metodlar muhim o'rin tutadi. Bolalar bilan ishlashda yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda testlar, rasmiy metodikalar, so'rovnomalar, kuzatuv va suhbat usullaridan foydalaniladi. Diagnostika jarayonida bolaning individual psixologik xususiyatlari, oilaviy muhit va ta'lim

muassasasidagi sharoitlar kompleks tarzda tahlil qilinishi zarur. Bu esa xavotirlanishning asl sabablarini aniqlashga yordam beradi.

Bolalardagi xavotirlanishni bartaraf etishda psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlar muhim ahamiyatga ega. Psixokorreksiya jarayonida relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, art-terapiya, o'yin terapiyasi, ertak terapiyasi kabi usullar samarali hisoblanadi. Ushbu metodlar bolaning emotsional zo'riqishini kamaytirish, o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Shuningdek, bolada ijobiy o'z-o'zini baholash va stressga bardoshlilikni shakllantirish muhim vazifalardan biridir.

Xavotirlanishni kamaytirishda ota-onalar va pedagoglarning roli beqiyosdir. Bolaga nisbatan qo'llaniladigan haddan tashqari talabchanlik, tanbeh va taqqoslash xavotirlanish darajasini yanada oshirishi mumkin. Shu bois, bolani qo'llab-quvvatlash, uning yutuqlarini e'tirof etish, xavfsiz va ishonchli muhit yaratish muhimdir. Maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar o'rtasidagi uzviy hamkorlik bolalardagi xavotirlanish holatini samarali bartaraf etishga xizmat qiladi.

Bizga ma'lumki bugungi kunda yoshlar orasida yuqori darajadagi emotsional kayfiyat, shiddatli hayajon va boshqarib bo'lmaydigan quvonch hissi, apatiya va befarqlik holatlarini kuzatamiz. Kayfiyatning keskin o'zgarishlari va yuqori emotsional tuyg'ular fonida doimiy xavotir hissi va bezovtalanish tuyg'usi paydo bo'ladi. Tibbiy nuqtai nazardan, psixologiya va psixosomatik tomondan qaraganda, yuqori emotsional hayajon bo'lgan odamning psixikasi va asab tizimi tabiiy his-tuyg'ular va sezgilar majmuasi bilan shakllanadi. Ko'pchiligimiz uchun qo'rquv, qayg'u, g'azab va qoniqarsizlik hissi yaxshi tanish bo'lib, biz ularga har kuni, turli darajalarda duch kelamiz. Salbiy his-tuyg'ularning uyg'unligi bizda bezovtalanish holatini, doimiy bezovtalikni va xavotir hissini keltirib chiqaradi. Garchi xavotirlanish ko'p hollarda insonning atrof-muhitga bo'lgan normal reaksiyasi sifatida qabul qilinsada, so'nggi yillarda psixik o'zgarishlar va nerv tizimi faoliyatidagi buzilishlar bilan bog'liq bolalar soni ortib bormoqda. Yaratilgan sharoit xavotirga sabab bo'ladi, chunki ko'plab psixonevrotik kasalliklar va psixiatrik buzilishlar o'smirlar va talabalar orasida ortib bormoqda. Bu holatning asosiy sababi - ortiqcha va yuqori darajadagi xavotirlanish. Bugungi kunda, o'smirlar osonlik bilan ijtimoiy guruh va jamiyat tomonidan beriladigan ma'lumotlar va psixologik bosimning ta'siriga tushib qolayaptilar. Hozirgi kunda o'smirlarning sog'lig'i bilan bog'liq vaziyatni baholagan pedagoglar va tibbiyot xodimlari yosh avlodni o'qish jarayonidagi aqliy yuklamalarga moslashtirishni rejalashtirish zarurligini ta'kidlamodalar.

Hissiyotlarning intensivligi va xavotir darajasi nerv tizimining tipologik xususiyatlariga bog'liq. Bir qancha tadqiqotlar shuni ko'rsatganki, zaif nerv tizimiga ega bolalar, o'smirlar va kattalar yuqori xavotirlanish darajasiga moyil. Yoshi ulg'aygan sari nerv tizimi barqarorlashadi, inson hayotiy tajriba va turli ijtimoiy-

ommaviy va turmush muammolariga nisbatan "immunitet"ga ega bo'ladi. Turli yillarda o'tkazilgan keng qamrovli tadqiqotlar xavotir darajasining rasmiy shakllanishi va uning miya korteksiga bo'lgan ta'sirini tasdiqladi. Yuqori xavotir darajasiga ega bemorlarda, tashvish darajasi past bo'lgan bemorlarga qaraganda, tinch holatda terining galvanik reaksiyasi ko'proq bo'ladi.

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 otalar, 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 mutaxassislarning 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 xulqatvoriga 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. Qizlar uchun bu jarayonlar noto'g'ri idrok etilishiga olib kelishi mumkin. Shaxsiy his-tuyg'ular va qo'rquvlar, atrofdagilarning fikrlari, mumkin bo'lgan oqibatlar xavotir darajasining oshishiga sabab bo'ladi. O'g'il bolalar uchun ham bu hodisa jinsiy konstitutsiya bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ko'plab psixologik komplekslar va asossiz xavotirlar jinsiy barkamollikning noaniqligi bilan bog'liq. Doimiy ravishda illyuziyalar dunyosida, real hayotdan chetda bo'lib, yosh va o'sib borayotgan shaxsiyat voqealarni haqiqatdan obyektiv va real baholashda jiddiy tanqislikni boshdan kechiradi. Haqiqiy muhitga qaytganda, bola bexosdan voqealarni xavotir bilan baholaydi, o'ziga stereotiplar yaratadi va noto'g'ri xulosalar chiqaradi [2].

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalardagi xavotirlanish darajasini aniqlash va uni bartaraf etish psixologik jihatdan murakkab, ammo zarur jarayondir. O'z vaqtida amalga oshirilgan diagnostika va to'g'ri tashkil etilgan psixologik yordam bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Бусловская Л.К. Адаптация студентов и школьников к учебным нагрузкам // Современные проблемы науки и образования – 2006 г. – № 1. – С. 38.
2. 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.

3. 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.
4. Sobirov, Y. (2023). O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI PAYDO BO'LISHINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4 Special Issue), 142-146.
5. Sobirov, Y. E. O. G. L. (2022). O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI NAMOYON  
a. BO'LISHINING DINIY-PSIXOLOGIK OMILLARI. *Academic research in educational sciences*, (Conference), 219-222.
6. ZIYO.NET