

## O'SMIR YOSHDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH HISSINING PAYDO BO'LISHIGA SABAB BO'LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

*Kamilova Nafisaxon Ergashevna*

*Toshkent viloyati Angren shahar 28-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smir yoshdagi bolalarda xavotirlanish hissining paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar yoritilgan. Xavotirning emotsional, kognitiv va ijtimoiy jihatlari tahlil qilinib, uning shakllanishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi omillar ko'rib chiqilgan. Shuningdek, xavotirlanishni kamaytirish va profilaktika qilish bo'yicha psixologik yondashuvlar bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** Xavotirlanish, o'smirlik davri, emotsional beqarorlik, stress, ijtimoiy muhit, o'ziga ishonch, psixologik bosim, moslashuv, xavotir sindromi, psixoprofilaktika.

### KIRISH

O'smirlik davri inson rivojlanishining murakkab bosqichi bo'lib, bu davrda shaxsning emotsional holati beqaror bo'ladi. O'smirlar o'zlarini anglash, jamiyatda o'rin topish va mustaqillikka erishish jarayonida turli psixologik kechinmalarni boshdan kechiradilar. Ana shunday holatlardan biri xavotirlanish hissidir.

Xavotirlanish hissi — bu noaniq xavf yoki muammo kutish natijasida yuzaga keladigan emotsional holat bo'lib, u ichki zo'riqish va bezovtalik bilan namoyon bo'ladi. O'smirlarda bu holat tez-tez uchrab turishi mumkin, chunki ular psixologik jihatdan sezgir va ta'sirchan bo'ladilar. Xavotirlanishning asosiy psixologik omillaridan biri o'ziga nisbatan past baho berishdir. O'smir o'z imkoniyatlariga ishonmasa, u doimiy xavotir va ikkilanish holatida bo'ladi. Bu esa uning o'qishdagi va ijtimoiy faoliyatdagi samaradorligini pasaytiradi. Yana bir muhim omil — oilaviy muhit hisoblanadi. Oiladagi nizolar, ota-onaning haddan tashqari talabchanligi yoki befarqligi o'smirda emotsional beqarorlik va xavotir hissini kuchaytiradi. Bola o'zini himoyasiz his qilishi mumkin.

Maktabdagi psixologik bosim ham xavotirlanishning muhim sabablaridan biridir. Imtihonlar, baholash tizimi, o'qituvchining talabchanligi va tengdoshlar bilan raqobat o'smirda stress va xavotirni kuchaytiradi. Ijtimoiy muhit va tengdoshlar ta'siri ham muhim rol o'ynaydi. Qabul qilinmaslik qo'rquvi, ijtimoiy guruhga moslashishdagi qiyinchiliklar o'smirda ichki xavotirni oshiradi.

Shuningdek, internet va ijtimoiy tarmoqlarda doimiy taqqoslash holatlari (boshqalar bilan o'zini solishtirish) ham o'smirlarda xavotir hissini kuchaytiradi. Bu ularning o'ziga ishonchini pasaytiradi.

Xavotirlanishni kamaytirishda psixologik yordam muhim ahamiyatga ega. O'smirlar o'z hissiyotlarini tushunish va boshqarishni o'rgatish, stressga bardoshlilikni rivojlantirish va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Maktab psixologi individual va guruhviy mashg'ulotlar orqali o'quvchilarning emotsional holatini barqarorlashtirishga yordam beradi. Ota-onalar bilan hamkorlik esa bu jarayonni yanada samarali qiladi.

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. O'smirlar davrida ro'y beradigan holatlarda har xil, lekin ularning mevasi bir xilda-achchiq bo'ladi. Ota-onalar bilan ochiqchasiqa, 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)
- Ontologik (diniy, ekzistensial).
- 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'smirlar 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

ular da 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 bilimga egaligi yoki bunday bilimlarning yetishmasligining ahamiyati ham sezilarli darajada ekanligini ko'rishimiz mumkin. Chunki bu jixatlar ular da 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. Mo'min-musulmon kishi Allohga, Uning farishtalariga, kitoblariga, payg'ambarlariga, qiyomat kuniga, taqdirning yaxshi va yomonligi Allohdan ekanligiga imon keltirgan bo'ladi. Allohning rahmatidan umidvor bo'lmoq imonning shartlaridan biri hisoblanadi. Demak, sabr nafsni boshidanoq tiyishdagi qat'iyatlikdir, deyish mumkin. Abu Said al-Xudriy roziyallohu anhudan rivoyat qilingan hadisda "Kimki bardoshli bo'lsa, Alloh uni haqiqiy sabrli qilib qo'yadi.

Biror kishiga sabrdan ko'ra ulug' va yaxshi narsa berilmaydi"deb yozilgan. Sabr bu ziyodir va ziyo deb qizdiradigan kuydiradigan nurga aytiladi. Nafsga zid bo'lgan hollarda sabr qilish Allohning taqdiriga rozi bo'lishni anglatadi. Shuning uchun ham turli balolarga, musibatlarga sabr qilgan kishiga savob beriladi, gunohlari to'kiladi. Yuqoridagilardan shunday xulosalash mumkunki 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, sabr-toqat, 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.MakKartinning 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 bemalol foydalana oladigan qilib tarbiyalash mumkin.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smir yoshdagi bolalarda xavotirlanish hissi turli psixologik va ijtimoiy omillar ta’sirida shakllanadi. O‘z vaqtida aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish orqali bu holatni kamaytirish mumkin. Oila, maktab va psixolog hamkorligi o‘smirlarning emotsional barqarorligini ta’minlashda muhim ahamiyatga ega.

## 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. Nazarov, A. S. (2021). RAHBAR FAOLIYATIDA BOSHQARUV
4. QARORLARINI QABUL QILISH TAMOYILLARINI IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK XUSUSUSIYATLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(Special Issue 2)*, 342-348.
5. Rasulova, N. T. PSYCHOSOMATIC FEATURES OF THE REPRODUCTIVE SPHERE. *Международный научнопрактический электронный журнал «МОЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КАРЬЕРА»*. Выпуск № 34 (том 1)(март, 2022). Дата выхода в свет: 31.03. 2022., 192.
6. Абдуғаниева, Д. А. Қ. (2021). КОПИНГ-СТРАТЕГИЯЛАРНИ АМАЛГА ОШИРИШДА ДИН ОМИЛИНИНГ НАМОЁН БЎЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(Special Issue 2)*, 150-156.
7. Ziyonet