

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 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. **O'smirlik yoshi** — bu bolalik va kattalikni aniq ajratib turadigan muhim davr. Bu davr shaxsiy va fiziologik o'zgarishlar bilan xarakterlanadi. Ota-onalar va o'qituvchilar o'smirlik yoshidagi psixologik xususiyatlarni inobatga olishlari muhimdir, chunki bu davrda bolalar bilan bog'liqlikni yo'qotmaslik zarur. Shu davrda zararli odatlar paydo bo'lishi, yomon guruhlarga tushish va xavfli xatti-harakatlar xavfi oshadi.

O'smirlarda bu davrda psixologik jarayonlarining tezlashiga sabablardan biri bu albatta fiziologik holatining aktivlashish davriga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi. Bu davrda ularda bosh miya po'stining po'stloq ostida qismlari ustidan kontrolligi ortib boradi, po'st va po'st ostida qismlari doimiy ravishda birga harakat qiladi. Ayrim xollarda po'stloq osti qismining faoliyatini kontrol qilmay qoladi. Bu o'smirning besabrilligi, jizzakiligi va emotsional hislariga berilganligidan dalolat beradi. Tormozlash reaksiyasini paydo qilish xarakteri turg'un bo'lmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari ba'zan shu qadar kuchli bo'ladiki, o'smir yoqimsiz xarakterlarini tormozlay olmay o'zini tuta olmay qoladi. Qo'zg'alish jarayonlari jo'shqin va tez o'sadi.

Ikkinchi tomondan o'smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o'z hatti-xarakterlarini idora eta olmaydi. O'smirlik yoshida ikkinchi signal sitsemasining roli kuchaya boradi. Qo'zg'ovchi vazifasini bajaruvchi so'z bilish jarayonida boshqa kishilar bilan munosabatda bo'lishda va o'z hatti-xarakterlariga baho berishda ko'proq rol o'ynay boshlaydi. Shu bilan bir qatorda o'smirning, nerv sitsemasining o'sishi hali tug'ilmagan bo'lib, tarkib topish bosqichida bo'ladi. U uzoq vaqt davom etadigan kuchli qo'zg'aluvchiga bardosh bera olmaydi. Ba'zan shu sababli ancha tez qo'zg'alish holatiga o'tib ketadi. Bu esa o'smir nerv sitsemasining ma'lum darajada bo'shligidan dalolat beradi. Bunday paytlarda o'smirlarda emotsional hislar uni malum bir manoda qurshab olgan bo'ladi. Shulardan eng ko'p hatti-xarakterlariga tasir ko'rsatadigani xavotirlanish hissining namoyon bo'lishidir

O'smirlik davri – bu shaxsning psixologik, jismoniy va ijtimoiy jihatdan muhim o'zgarishlar kechirish davri. Ushbu davrda xavotirlanish ko'plab o'smirlar uchun tabiiy bir holat bo'lib, uning namoyon bo'lishining bir necha psixologik xususiyatlari mavjud:

1. O'z-o'ziga ishonchning pasayishi: O'smirlar o'zlarini qabul qilish va o'z-o'ziga ishonch masalalarida ko'plab muammolarga duch kelishlari mumkin. Bu, ayniqsa, tashqi ko'rinish, ijtimoiy maqom va do'stlik munosabatlari bilan bog'liq.
2. Ijtimoiy ta'sir: O'smirlar o'z do'stlari va tengdoshlari tomonidan qanday qabul qilinishi haqida juda xavotirda bo'lishadi. O'zlariga nisbatan ijtimoiy talablar va kutishlar ularda stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin.
3. Ota-onalar bilan munosabatlar: O'smirlik davrida ota-onalar bilan munosabatlarda keskinliklar paydo bo'lishi mumkin. Ota-onalarning nazorati va kutishlari o'smirlarni xavotirga solishi mumkin, bu esa ularning o'zini ifoda etishiga to'sqinlik qilishi mumkin.
4. O'zgaruvchan his-tuyg'ular: O'smirlar his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Ular tez-tez kayfiyat o'zgarishlariga uchrab, bu esa xavotirni yanada kuchaytiradi.
5. Kelajak haqida xavotir: O'smirlik davrida kelajak haqida (o'qish, kasb tanlash, shaxsiy hayot) xavotirlar paydo bo'lishi tabiiydir. Bu bosqichda o'z yo'lini topish va qiyinchiliklarni yengish zarurati o'smirlarni bezovta qilishi mumkin.
6. Sog'liq va xavfsizlikka nisbatan tashvish: O'smirlar ko'pincha sog'liq va xavfsizlik masalalariga nisbatan xavotirda bo'lishadi, ayniqsa, pandemiya yoki boshqa ijtimoiy muammolar vaqtida.
7. O'zligini izlash: O'smirlik davrida shaxsiy identitetni izlash jarayoni davom etadi, bu esa ko'plab ichki kurashlarga va xavotirlarga olib kelishi mumkin.

Xavotirlanishning bu psixologik xususiyatlari o‘smirlarning rivojlanishida muhim rol o‘ynaydi va ularni qo‘llab-quvvatlash va tushunish zarurligini anglatadi. Ota-onalar, o‘qituvchilar va psixologlar o‘smirlarning hissiyotlarini tushunib, ularga yordam berishlari muhimdir.

Psixologik xususiyatlar:

- O‘z-o‘ziga ishonchning pasayishi: O‘smirlar o‘zlariga nisbatan past baho berishlari mumkin, bu esa ularning ishtirok etish va qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. □ Ijtimoiy ta‘sir: Tengdoshlari tomonidan qabul qilinish yoki rad etilish xavotiri, o‘smirlarning o‘zini tutishi va hissiy holatiga ta‘sir qiladi.
- Ota-onalar bilan munosabatlar: Ota-onalar bilan kelishmovchiliklar va nazorat hissi o‘smirlarda stress va xavotirni kuchaytirishi mumkin.
- O‘zgaruvchan his-tuyg‘ular: o‘smirlar tez-tez kayfiyat o‘zgarishlariga duch kelishadi, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir qiladi.
- Kelajak haqida xavotir: O‘smirlar kelajakdagi qarorlar va maqsadlar haqida xavotirda bo‘lishlari mumkin, bu esa ularning motivatsiyasini pasaytiradi.
- Sog‘liq va xavfsizlikka nisbatan tashvish: Pandemiya yoki boshqa ijtimoiy muammolar vaqtida sog‘liq va xavfsizlik masalalariga nisbatan xavotir kuchayadi.
- O‘zligini izlash: O‘smirlik davrida shaxsiy identitetni izlash jarayoni davom etadi, bu esa ichki kurashlarga olib kelishi mumkin.

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 bimalol 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