

## YOSHLAR ORASIDA XAVOTIRLANISH YUZAGA KELISHINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK SABABLARI

*Rahimov Nodirbek Komilovich*

*Bo'ston tumani 20-sonli umumiy  
o'rta ta'lim maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar orasida xavotirlanish holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilingan. Shuningdek, xavotirlanishning yoshlar ruhiy salomatligiga ta'siri hamda uning oldini olish bo'yicha psixologik tavsiyalar yoritilgan.

**Kalit so'zlar:** xavotirlanish, yoshlar, ruhiy salomatlik, stress, ijtimoiy muhit, psixologik omillar, emotsional holat, o'ziga ishonch, moslashuv, psixologik yordam.

### KIRISH

Bugungi kunda yoshlar orasida xavotirlanish holatlarining ortib borishi dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan tezkor o'zgarishlar, ta'lim va kasbiy faoliyat bilan bog'liq talablarning ortishi, shuningdek, axborot oqimining haddan tashqari ko'payishi yoshlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Xavotirlanish ma'lum darajada insonning himoya mexanizmi bo'lib xizmat qilsa-da, uning kuchayib ketishi shaxsning kundalik faoliyatiga va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Yoshlar orasida xavotirlanishning yuzaga kelishida ijtimoiy omillar muhim o'rin tutadi. Oiladagi nosog'lom psixologik muhit, ota-onalar bilan munosabatlardagi muammolar, moddiy qiyinchiliklar va oilaviy nizolar yoshlarning emotsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oila tomonidan yetarli darajada qo'llab-quvvatlanmaslik yoki haddan tashqari nazorat ham xavotir hissining kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ta'lim jarayonidagi bosim ham yoshlar orasida xavotirlanishning keng tarqalgan sabablaridan biridir. Imtihonlar, yuqori natijalarga erishish istagi, ota-onalar va pedagoglarning katta talablari ayrim yoshlarda kuchli ruhiy zo'riqishni yuzaga keltiradi. Muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va kelajak uchun ortiqcha tashvishlanish ham xavotirlanish darajasini oshiradi.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham yoshlarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Jamoaga moslasha olmaslik, tengdoshlar tomonidan rad etilish, kamsitilish yoki muloqotdagi qiyinchiliklar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, xavotir hissini kuchaytiradi. Ayniqsa, o'smirlik davrida tengdoshlar fikriga haddan tashqari bog'liqlik emotsional beqarorlikni yuzaga keltirishi mumkin. Zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlar ham xavotirlanishning kuchayishiga

ta'sir qiluvchi omillardan biridir. Internet orqali tarqaladigan salbiy axborotlar, boshqalar bilan o'zini taqqoslash, virtual muloqotning ortishi va kiberzo'ravonlik holatlari yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada ularda o'zidan qoniqmaslik, yolg'izlik hissi va kelajakka nisbatan xavotir kuchayadi.

Psixologik omillar ham xavotirlanishning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. O'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, perfektsionizm, hissiy ta'sirchanlik va stressga chidamlilikning sust rivojlanganligi yoshlarning turli vaziyatlarni xavfli deb qabul qilishiga olib keladi. Bunday holatlar esa xavotirlanishning kuchayishiga sabab bo'ladi.

Xavotirlanishning oldini olishda yoshlarda psixologik barqarorlikni shakllantirish muhim ahamiyatga ega. Ularda ijobiy fikrlash, muammolarni hal etish ko'nikmalari, stressni boshqarish usullari va o'ziga bo'lgan ishonchni rivojlantirish zarur. Psixologik treninglar, maslahatlar va rivojlantiruvchi mashg'ulotlar bu borada samarali natija beradi.

Oila, ta'lim muassasalari va psixologlarning hamkorligi yoshlar orasida xavotirlanishning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularning muammolariga befarq bo'lmaslik va sog'lom psixologik muhit yaratish ruhiy salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi.

Xavotir hodisasini to'g'ri talqin etish uchun uni qo'rquv tushunchasidan aniq farqlash muhimdir. V.M. Astapovning ilmiy qarashlariga ko'ra, ushbu ikki holat o'rtasidagi farq ularning kelib chiqish manbalarida namoyon bo'ladi:

Qo'rquv — shaxs tomonidan real va aniq tahdid mavjud bo'lgan vaziyatda yuzaga keladigan psixologik javobdir.

Xavotir — ko'pincha noma'lum, aniq belgilanmagan sabablar ta'sirida paydo bo'ladigan ichki bezovtalik holatidir.

Shu asosda aytish mumkinki, xavotir inson psixikasiga xos bo'lgan umumiy va asosiy emotsional holat bo'lib, qo'rquv esa uning muayyan obyekt yoki vaziyat bilan bog'liq tarzda namoyon bo'lish shaklidir. Demak, xavotir va qo'rquv bir-birini to'ldiruvchi, o'zaro chambarchas bog'liq psixologik hodisalar hisoblanadi. Xavotirlanishni insoniyat mavjudligining bir qismi sifatida qabul qilish mumkin. Bu holat asosan moslashuvchan reaksiyalar qatoriga kiritilsa-da, uning ortiqligi psixopatologik holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Barchamiz qachondir o'zimiz xohlamagan vaziyatlarda xavotirni his qilamiz: imtihon oldidan, omma oldida nutq so'zlash jarayonida va hokazo. Ammo xavotir hayotimizda doimiy tus olgach, kundalik faoliyatimizni cheklay boshlaydi va maqsadlarimizga erishishimizga to'sqinlik qiladi. Aytish kerakki, kundalik tilda tashvishlanish va xavotirga moyil odam o'rtasida ma'lum darajada farq mavjud. Birinchi holatda hissiyot vaqtinchalik bo'lsa, ikkinchi holatda bu shaxsga xos bo'lgan barqaror xususiyat sifatida namoyon bo'ladi. Xavotirlanishning o'ziga xos ijobiy va salbiy tomonlari mavjud. Uning ijobiy jihatlaridan biri faoliyat samaradorligi bilan bog'liqligidir.

1908-yilda Yerkes–Dodson o‘z qonunida ushbu holatni tasvirlab bergan. Mazkur qonunga ko‘ra, stressli vaziyatga duch kelganda, masalan, ish suhbatida, xavotir kuchayadi. Biroq uning darajasi ma‘lum chegaradan oshib ketmasa, e‘tibor, faollik va ish samaradorligi ortadi. Aksincha, xavotir darajasi me‘yordan oshsa, faoliyat samaradorligi pasayadi va ma‘lumotlarni qayta ishlash jarayonlari izdan chiqadi.

Shu bilan bir qatorda, “xavotirlanish” tushunchasi insonning ushbu holatni boshdan kechirishga bo‘lgan nisbatan barqaror moyilligini ifodalash uchun ham qo‘llaniladi. Bunda xavotirlanish shaxsning individual xususiyati sifatida qaraladi va u har doim ham bevosita xulq-atvorda namoyon bo‘lavermaydi. Shaxsiy xavotirlanish darajasi ushbu holatning qanchalik tez-tez va takroriy ravishda yuzaga kelishi bilan belgilanadi.

Ko‘plab xorijiy psixologlar xavotirlanishni shaxs xususiyati sifatida talqin qiladilar va shu asosda qator nazariyalarni ishlab chiqqanlar. K. Izard “qo‘rquv” va “xavotir” tushunchalarining farqini quyidagicha izohlaydi: xavotir — bir necha hissiyotlarning uyg‘unlashuvi, qo‘rquv esa shu hissiyotlardan biri hisoblanadi. Qo‘rquv insonda istalgan yoshda paydo bo‘lishi mumkin.

A.I. Zaxarov ta‘kidlashicha, bir yoshdan uch yoshgacha bo‘lgan bolalarda tungi qo‘rquvlar, hayotining ikkinchi yilida esa kutilmagan tovushlar, yolg‘izlik va tibbiy xodimlardan qo‘rqish holatlari ko‘proq kuzatiladi.

Xavotirlanishning ikki ko‘rinishi mavjud:

xarakter xavotirlanishi;

vaziyatli xavotirlanish.

Xavotirlanish shaxs xususiyati sifatida har doim ham xarakterda yaqqol namoyon bo‘lmaydi. Uning darajasi xavotir holatining qanchalik tez-tez takrorlanishi orqali aniqlanadi. Xorijiy psixologlar singari rus psixologlari ham xavotirlanish tushunchasiga o‘xshash ta‘rif beradilar. R.S. Nemov xavotirlanishni doimiy yoki vaziyat ta‘sirida yuzaga keladigan, insonning qo‘rquv va hayajon holatlarini tez-tez boshdan kechirishi bilan tavsiflanadigan psixologik holat sifatida izohlaydi. O.M. Radyuk xavotirlanishni insonning xavotirni his qilishga moyilligi nuqtayi nazaridan o‘rganadi. E.P. Ilin esa Spilberger nazariyasiga tayangan holda, yuqori darajadagi xavotirlanishni shaxsning emotsional xususiyati sifatida talqin qiladi va u turli hayotiy vaziyatlarda tez-tez namoyon bo‘lishini ta‘kidlaydi.

Shuningdek, psixologiyada xavotirlanish tushunchasi ikki ma‘noda qo‘llaniladi:

Aniq stress omiliga nisbatan yuzaga keladigan reaktiv holat sifatida.

Turli vaziyatlarda insonning ushbu holatni his qilishga moyilligi sifatida.

T.V. Abakumov xavotirlanishni tasniflashda quyidagi mezonlarni ajratib ko‘rsatadi:

- a) inson ongiga bog‘liq bo‘lmagan omillar bilan bog‘liq xavotirlanish (biologik, texnogen);
- b) atrof-muhitdagi haqiqiy holat haqida to‘liq va aniq tasavvurning yo‘qligi bilan bog‘liq xavotirlanish (ijtimoiy va turli vaziyatlardagi bolalar xavotiri);
- v) ontologik xavotirlanish (diniy, ekzistensial);
- g) gnoseologik xavotirlanish (ma’lumotlarning haddan tashqari ko‘pligi natijasida yuzaga keladigan qo‘rquv).

Tadqiqotchilarning fikricha, “noma’lum” va “yangi” narsalar insonlarda, ayniqsa bolalarda, xavotir hissining paydo bo‘lishiga sabab bo‘ladi.

Ch.D.Spilberger ta’kidlashicha, xavotirlanish konsepsiyasining noaniqligi va ko‘p qirraliligining sababi bu tushuncha odamda ikki asosiy ma’noda ishlatiladi. Lekin ular bir-biri bilan bog‘liq. Shu bilan birga turli xil tushunchalar sifatida qo‘llaniladi. Ko‘pincha, “xavotir” tushunchasini yoqimsiz va kutilmagan ichki emotsional bezalgan holat sifatida qaraladi. Bu holat esa zo‘riqish, notinchlik, g‘amginlikni hamda qoniqmaslikni his qilish tariqasida fiziologik jihatdan avtonom nerv tizimining faollashuvi sifatida ko‘rsatiladi. Xavotirlanish holatini inson vujudga kelishi mumkin bo‘lgan stress darajasi vazifasidek vaqt va intevsiivligi bo‘yicha o‘zgarib borishi mumkin. Xavotirlikning fikrlash, hamda anglash idrok etish, o‘rganishga ta’sirini hisobga olish kerak – bu nafaqat vaqt va makonni, balki odamlarni va hodisalarning ma’nosini idrok qilishda chalkashlik va bezovtalikni keltirib chiqaradi. Bu tadqiqotga xalaqit berishi va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi, bir vaqtning o‘zida ko‘payishni buzishi va bir-birlari bilan (assotsiatsiyalar) bog‘liqlik qobiliyatini buzishi mumkin. Xavotirga tushgan bola tevarak - atrofdagi hayotdan ma’lum mavzularni tanlashga moyil bo‘ladi hamda boshqalarni e’tiborsiz qoldirib, uning haqligini isbotlash uchun, turlicha usullar orqali boshqalarga va o‘ziga nisbatan munosabat bildirishni boshlaydi. Bola o‘z qo‘rquvini shunday holatda oqlaganida, uning xavotiri selektiv reaksiya bilan kuchayadi, bu tashvishning kuchli doirasini yaratishi mumkin, idrok yetishmovchiligi va xavotirni kuchaytiradi. Kattalashishdagi psixologik qiyinchiliklar, talabchanlik darajasi bilan «Men» obrazidagi qarama-qarshiliklar turlicha xulosalarga olib keladi, o‘smir uchun xos bo‘lgan emotsional zo‘riqish o‘spirinlik davrini qamrab oladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida xavotirlanishning yuzaga kelishi ko‘plab ijtimoiy va psixologik omillar bilan bog‘liq. Ushbu omillarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga mos psixologik yordam ko‘rsatish orqali yoshlarning ruhiy farovonligini ta’minlash mumkin. Sog‘lom psixologik muhit va samarali profilaktik ishlar esa xavotirlanish holatlarining kamayishiga xizmat qiladi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

2. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya lichnosti. – Moskva.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent.

