

## O'SMIRLARDA XAVOTIR DARAJASINI ANIQLASH VA UNI KAMAYTIRISH YO'LLARI

*Tastanbekova Qarlig'ash Esenbekovna*

*Toshkent viloyati Parkent tumani 23-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlarda xavotir (anksiyete) darajasini aniqlash usullari hamda uni kamaytirishning psixologik yo'llari yoritilgan. O'smirlik davrida emotsional o'zgaruvchanlik, ijtimoiy bosim va o'z-o'zini anglash jarayonlari kuchayishi sababli xavotir holatlari tez-tez uchraydi. Maqolada diagnostika usullari, xavotirga ta'sir etuvchi omillar va korreksion yondashuvlar tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** xavotir, o'smirlar, psixologik diagnostika, stress, emotsional holat, korreksiya, ijtimoiy muhit, o'zini baholash, psixologik yordam, barqarorlik.

### KIRISH

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik va xavotir darajasining ortishi ko'p kuzatiladi. Xavotir — bu kutilayotgan noxush vaziyatlarga nisbatan ichki bezovtalik va qo'rquv holati bo'lib, u o'quvchilarning o'qish samaradorligi, ijtimoiy munosabatlari va o'ziga bo'lgan ishonchiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Xavotir darajasini aniqlashda psixologik diagnostika muhim o'rin tutadi. Kuzatuv, suhbat, so'rovnomalar va standart testlar (masalan, Spielbergerning xavotir shkalasi) yordamida o'smirning emotsional holati o'rganiladi. Bu jarayon xavotirning umumiy darajasi hamda uning situativ yoki shaxsiy shakllarini aniqlashga yordam beradi. Xavotirga ta'sir etuvchi omillar ichida oilaviy muhit, o'qishdagi bosim, tengdoshlar bilan munosabatlar, o'z-o'zini past baholash va internetdagi salbiy axborotlar muhim o'rin tutadi. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham xavotirni kuchaytiradi. Xavotirni kamaytirishning psixologik yo'llaridan biri kognitiv-xulqiy yondashuvdir. Ushbu yondashuv orqali o'smirning salbiy fikrlash stereotiplari aniqlanadi va ular ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtiriladi. Bu usul xavotirni boshqarishda samarali hisoblanadi.

Relaksatsiya va nafas mashqlari ham xavotirni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Mushaklarni bo'shashtirish, chuqur nafas olish va meditatsiya texnikalari emotsional taranglikni pasaytiradi. Sport va jismoniy faollik o'smirlarning stress va xavotir darajasini kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy mashqlar organizmda ijobiy gormonlar ishlab chiqarilishini kuchaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham muhim omildir. Oila, o'qituvchi va

tengdoshlar tomonidan ko'rsatiladigan e'tibor va tushunish o'smirning psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Shuningdek, psixologik treninglar, guruhiiy mashg'ulotlar va emotsional kompetensiyani rivojlantirishga qaratilgan dasturlar o'smirlarda o'zini boshqarish va stressga chidamlilikni oshiradi. Xavotir-individual psixologik xususiyat hisoblanib, insonning ma'lum sabablarga yoki hech qanday sababsiz ham tashvishlanishining oshishidir. Shuningdek, xavotir insonning yangi sharoitlarga moslashishiga imkon beruvchi, shaxsning ma'naviy kamolotini yuqori darajalarga ko'tarishda turtki bo'luvchi, shaxsning omon qolishi va uning naslining davom etishi uchun zarur bo'lgan normal reaksiyadir. Psixolog F. B. Beryozin xavotirlanish jarayoniga izoh berar ekan: "Ma'lum bir obyekt bilan aloqaning mavjud emasligi, his qilingan xavf-hatarni oydinlashtirishning iloji yo'qligi o'sha vaziyatni imkonsiz qilib qo'yadi va xavotirlanish holatini yuzaga keltiradi", deya o'z fikrini bildirgan. Umuman olganda, surunkali xarakterga ega bo'lgan, odamning samaradorligini pasaytiradigan, shaxslararo munosabatlarda uzilishlarni va jismoniy alomatlarini keltirib chiqaradigan tashvish "patologik xavotir" deb hisoblanadi. Xavotir buzilishi o'smirlarda eng ko'p uchraydigan holatlardan biridir. O'smirlarda uning chastotasi 5–22% orasida o'zgarib turadi. Xavotir buzilishining asosiy belgilari "haddan tashqari qo'rquv" va "tashvish"dir. Ushbu asosiy alomatlar barcha tashvish buzilishlarida mavjud. Xavotir buzilishi bir-biridan boshdan kechirilgan alomatlar hamda uni keltirib chiqaradigan omillar bilan farqlanadi.

Psixologik tadqiqot ishlarida shuni ko'rish mumkinki, o'smirlar ota-onalari ularni tushunmasliklari, ular bilan hisoblashmasliklari, muammolarga e'tibor bermasliklari haqida kuyinib gapiradilar. Ular bolani faqat 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 holatlar turlicha bo'lsa-da, ularning natijasi bir xil — achchiq bo'lishi mumkin. 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:

- a) Xavotirlanish paydo bo'lishida inson ongiga bog'liq bo'lmagan holda mavjud bo'lgan manbalar (biologik, texnogen);
- b) 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'kidlashicha, "noma'lum" va "yangi" narsa insonlarda, ayniqsa bolalarda xavotirlanish hissini vujudga keltirar ekan. O'smirlik davri haqidagi izlanishlardan shunday xulosaga kelish mumkinki, bu davrda muloqot jarayonida ham



xavotirlanish hissi namoyon bo‘ladi va bu ota-ona hamda tengdoshlari bilan bo‘lgan muloqotda yaqqolroq aks etadi. Chunki ularda muloqot jarayonida qandaydir sabablar bilan ichki dunyosining oshkor bo‘lib qolishidan qo‘rqish, muloqotni cheklash holatlari kuzatiladi. O‘smir o‘z qiziqishlariga mos o‘rtoqlar davrasini qidiradi. Agar o‘smir o‘zini qoniqtirgan guruhni topa olmasa, juda qiynaladi, o‘z imkoniyatlariga nisbatan shubha paydo bo‘ladi va o‘zini yolg‘iz his eta boshlaydi.

O‘smirlik davrida xavotirlanish va stress odatiy hol hisoblanadi. Aksariyat o‘smirlar uchun xavotir hissi vaqtinchalik va rivojlanish jarayonining bir qismi sifatida namoyon bo‘ladi. Xavotir o‘smirlarda yetishmovchilik hissining belgilaridan biridir. Bu davrda ular o‘zini past baholaydi, o‘ziga ishonmaydi, o‘zini ko‘proq tanqid qiladi va salbiy xususiyatlariga ortiqcha e‘tibor qaratadi. Ba‘zilar kelajakka umidsizlik bilan qaraydi va kattalar vazifalarini bajarish qobiliyatiga shubha qiladi. Bu holatlar xavotirga sabab bo‘lishi mumkin, biroq oddiy tashvish bilan patologik tashvishni farqlash muhimdir. Doimiy xavotir, stress, salbiy his-tuyg‘ular motivatsiyaning pasayishiga va umidsizlikka olib kelishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ruhiy holatini qo‘llab-quvvatlash, ularni stress va xavotirni boshqarishga o‘rgatish muhim hisoblanadi. O‘smirlik davrida stress va xavotir bilan kurashishni o‘rgangan yoshlar hayotiy qiyinchiliklarni nisbatan oson yengib o‘tadi. O‘smirning ijobiy yoki salbiy xulqi, oiladagi munosabatlar hamda voqealarga bo‘lgan qarashi uning stress va xavotirni boshqarishida muhim rol o‘ynaydi.

Bundan tashqari, muhtaram Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoyev: “Qanchalik qiyin bo‘lmasin, biz yoshlar tarbiyasi bo‘yicha o‘zimizga xos va ta’sirchan, bugungi kunga hamohang usullarni izlab topishimiz kerak. Jondan aziz farzandlarimizni buzg‘unchi va zararli g‘oyalar, jinoyatchilik, giyohvandlik, loqaydlik, ma’naviy qashshoqlik kayfiyatidan asrashimiz zarur...”, deya ta’kidlagan. Ushbu fikrlardan kelib chiqib, bugungi Yangi O‘zbekiston kelajagi yoshlar tarbiyasi bilan bevosita bog‘liqligini anglash mumkin. Shuning uchun yoshlar va ularning tarbiyasi, ularda yuzaga kelayotgan ijtimoiy-psixologik o‘zgarishlarni chuqur o‘rganish dolzarb masalalardan biridir.

O‘smirlik davri asosan 11–15 yoshdagi bolalarni o‘z ichiga oladi, ya’ni 5–8-sinf o‘quvchilari. O‘smirlarni ta’lim va tarbiya qilish jarayonida uchraydigan qiyinchiliklar ko‘pincha bu yoshdagi bolalarning psixik rivojlanishi va xususiyatlarini yetarli darajada bilmaslik yoki e‘tiborga olmaslikdan kelib chiqadi. Kichik va katta yoshdagi maktab o‘quvchilariga qaraganda o‘smirlarni tarbiyalash ancha murakkab jarayondir. Chunki bu davrda bola shaxsining shakllanishi, kattalarga xos psixologik xususiyatlarning paydo bo‘lishi juda murakkab kechadi. Bu jarayon o‘smirning o‘zaro munosabatlari, hayot sharoitlari va ijtimoiy muhit o‘zgarishi bilan bog‘liqdir. Bu davrda o‘smirlarda o‘z shaxsiy fikri, o‘z qadr-qimmatini haqida tasavvurlar shakllanadi. Ilmiy psixologiya nuqtayi nazaridan o‘smir psixik taraqqiyotining harakatlantiruvchi

kuchi ehtiyojlar va ularni qondirish imkoniyatlari oʻrtasidagi qarama-qarshiliklardan iboratdir. Oʻsmirlik davri organizmning jadal oʻsish davri boʻlib, bu jarayonda psixologik oʻzgarishlar ham kuchli kechadi. Bundan tashqari, oʻsmirlarda yuzaga kelishi mumkin boʻlgan xavotirlanish xususiyatlariga ham alohida eʼtibor qaratish zarur. Oʻsmirlarda xavotir darajasini aniqlashda psixodiagnostik testlardan keng foydalaniladi. Xavotir holatini kamaytirishda esa nafas olish mashqlari, “bu yer va hozir” (grounding) texnikalari hamda hissiy qoʻllab-quvvatlash eng samarali usullar sifatida eʼtirof etiladi. Oʻsmirlar orasida xavotirni aniqlash psixologik metodikalar va kuzatuv belgilariga asoslanadi. Xususan, Ch. Spilbergerning shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish shkalasi, J. Teylorning bolalar xavotirini aniqlash testi hamda Filippning maktabdagi xavotir darajasini oʻlchash testi keng qoʻllaniladi. Shuningdek, jismoniy belgilar sifatida tez-tez charchash, uyqusizlik, bosh yoki qorin ogʻrigʻi, yurak urishining tezlashishi kuzatilishi mumkin. Xulq-atvorda esa asabiylik, jizzakilik, diqqatning pasayishi, ijtimoiy muloqotdan qochish yoki yaqinlardan uzoqlashish kabi oʻzgarishlar namoyon boʻladi.

Oʻsmirlardagi xavotir va stressni kamaytirishda birinchi navbatda hissiy qoʻllab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega boʻlib, oʻsmirni tanqid qilmasdan tinglash, uning his-tuygʻularini qabul qilish va fikrlarini erkin ifoda etishiga sharoit yaratish zarur. Bundan tashqari, nafas olish mashqlari, xususan 4–7–8 usuli (4 soniya nafas olish, 7 soniya ushlab turish va 8 soniya davomida sekin chiqarish) stressni tez kamaytirishga yordam beradi. “Bu yer va hozir” (grounding) texnikasi ham samarali boʻlib, unda 5 ta koʻrinadigan narsa, 4 ta eshitiladigan tovush, 3 ta ushlab koʻrish mumkin boʻlgan narsa, 2 ta hid va 1 ta taʼmni aniqlash orqali diqqat hozirgi vaziyatga qaratiladi. Shuningdek, muntazam uyqu (8–9 soat), toʻgʻri ovqatlanish va jismoniy faollik kabi sogʻlom turmush tarzi elementlari ham xavotir darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Agar xavotir oʻsmirning kundalik hayoti, oʻqishi va ijtimoiy munosabatlariga jiddiy taʼsir koʻrsatsa, psixolog yoki psixoterapevtga murojaat qilish tavsiya etiladi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, oʻsmirlarda xavotir darajasini aniqlash va uni kamaytirish kompleks psixologik yondashuvni talab etadi. Erta diagnostika, kognitiv-xulqiy terapiya, relaksatsiya usullari, jismoniy faollik va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash xavotirni kamaytirishda samarali vositalardir. Oila va maktab hamkorligi esa oʻsmirlarning emotsional barqarorligini taʼminlashda muhim rol oʻynaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
2. Shoumarov Gʻ.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Charles Spielberger. State-Trait Anxiety Theory. – 1983.
4. Aaron Beck. Cognitive Therapy of Anxiety. – 1976.
5. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2022.



6. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.  
F.Ne'matullayeva O‘smir shaxsida yuz beradigan xavotir va stress hislarining kelib chiqish sabablari va psixologik oqibatlari Zamonaviy ilm fan va ta'lim istiqbollari ilmiy amaliy konferentsiyasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8385980>
7. D.Matgafurova,M.Abdusalomova O‘smirlik davrining psixologik xususiyatlari Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences(E)ISSN:2181-1784 [www.oriens.uz](http://www.oriens.uz) SJIF 2023
8. 4.Xolnazarova M.X. Yosh va pedagogik psixologiya, T.:2014 yil
9. 5.Psixologiya V.Karimova. Toshkent, 2002 yil
10. 6.Goziyev M. Umumiy psixologiya, Toshkent, 2004 yil
11. 7.Yoshlarning ijtimoiy-psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent. 2020.
12. 8.Y.Alimqulov, O.Ravshanov Yosh davrlar psixologiyasi ma'ruza matni Jizzax 2008.
13. 9.Internet manbalari [ Lex.uz ]