



## O'SMIRLARDA XAVOTIRLANISH HISSI PAYDO BO'LISHINING PSIXOLOGIK ASPEKTLARI

Sobirov Yangiboy Elmurot o'g'li

Toshkent amaliy fanlar universiteti "Psixologiya" kafedrası o'qituvchisi

yangiboysobirov8@gmail.com

<https://www.doi.org/10.5281/zenodo.7930009>

### ARTICLE INFO

Received: 01<sup>st</sup> April 2023

Accepted: 14<sup>th</sup> April 2023

Online: 25<sup>th</sup> April 2023

### KEY WORDS

Xavotir, salbiy emotsiyalar,  
emotsional diskomfort, nevrotik  
reaksiya, tormozlash  
reaktsiyasi, vaziyatli xavotir,  
reaktiv xavotir.

### ABSTRACT

Mazkur maqolada O'smirlik davrida xavotirlanish hissining paydo bo'lishi, psixologik, fiziologik o'zgarishlarning o'smir taraqqiyotiga ta'sirining turli xil ko'rinishlari ifodalangan. O'smirlarda bu davrda psixologik jarayonlarining tezlashiga sabablardan biri bu albatta fiziologik holatining aktivlashish davriga to'g'ri kelishi bilan izohlanadi. O'smir kuchli hayajonlanish paytida ayniqsa tegishli ijtimoiy sabablari asosida hayajonlanganda o'z hatti-harakatlarini idora eta olmaydi. Umumiy ko'rinishda o'smirlarda xavotirlanish keltirib chiqaruvchi sabab va mexanizmlarni ko'pchilik tadqiqotchilar individni ichki nizolarida ko'radilar, ularning kamchiligi qandaydir yomon xatarni kutish natijasida kelib chiqadi deb qaraydi. Shaxs uchun turli narsalar haqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida noadekvat shaklda bo'ladi, ya'ni shaxs asoslanmagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko'p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqotchilar "Xavotirlanish" tushunchasini turli ma'noda qo'llaydilar. Shuning uchun mazkur maqolamizda xavotirlanish muammosi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biri ekanligi borasida fikrlar ham o'z ifodasini topgan.

### KIRISH

Bizga ma'lumki kichik va katta yoshdagi maktab o'quvchilariga qaraganda o'smirlik yoshidagi bolalarni tarbiyalashda juda ko'p qiyinchiliklar bo'ladi. Chunki, kichik bolaning katta odamga aylanishi jarayoni juda qiyin kechadi. Bu jarayon o'smirlar psixologiyasining odamlar bilan bo'lgan munosabat formalarining jiddiy ravishda o'zgarishi, hamda hayot sharoitining o'zgarishi bilan bog'liqdir. Bu davrda o'smirlarning o'z shaxsiy fikrlari paydo



bo'ladi. Ularda o'z qadr-qimmatlari haqidagi tushuncha kengayadi. Ilmiy psixologiyaning aniqlashi bo'yicha o'smirlarning psixik taraqqiyotini xarakterga keltiruvchi kuchlar, ularning faoliyatlari bilan tug'iladigan ehtiyojlar bilan bu ehtiyojlarni qondirish imkoniyatlari o'rtasidagi dialektik qarama-qarshiliklarni yuzaga kelishi va bartaraf qilinishidan iboratdir<sup>1</sup>.

Qarama-qarshiliklar ancha yuksak darajadagi psixik taraqqiyotini, ancha murakkab shakldagi faoliyat turlarini va shaxsning qator yangi psixologik xususiyatlarini tarkib toptirish orqali bartaraf qilishdan iboratdir. Shundan keyin psixik taraqqiyotning yuksakroq bosqichiga o'tiladi. Mana shu nuqtai nazardan o'smirlik yoshini yanada oydinroq qarab chiqish o'rinli sanaladi. Bola boshlang'ich sinfni tugatishi va o'rta maktabda o'qishga o'tishi uning hayotida burilish davri hisoblanadi. O'smirlarning yangi ijtimoiy jixatdan tashkil topgan va rang-baranglantirilgan faoliyatini uning psixologik hamda shaxsning tarkib topishiga asos, sharoit va vosita bo'lib xizmat qiladi. O'smirlik yoshiga yetganda bolalarda burch va javobgarlik tuyg'ulari yetarli darajada o'sgan bo'ladi<sup>2</sup>. Mana shu davrda kattalar tomonidan bolalarga bemalol ish topshirishni ishonadilar o'smirlarni oilada «kichkina» deb hisoblamay ulardan xo'jalik ishlariga yordam berish, topshirilgan ishga javob berishni talab qiladilar. Ular bilan maslahatlashadilar ba'zi o'smirlar ayniqsa ular o'rta maktab yoshining oxiriga borganda hatto o'z yaqinlarining qo'llovchi va tayanchi bo'lib qoladilar. 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 betayinligi, 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-harakatlarini 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-harakatlariga 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<sup>3</sup>. Shulardan eng ko'p hatti-harakatlariga tasir ko'rsatadigani xavotirlanish xissining namoyon bo'lishidir.

## ADABIYOTLAR TAHLILI VA METOD

Xavotirlanish muammosi zamonaviy psixologiyaning dolzarb muammolaridan biridir. Xavotirlanish- bu ichki psixik holatidagi xavotirni his qilishdagi taranglik;

<sup>1</sup> G'oziyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. – T.: O'qituvchi, 2010. – B.123-126.;

<sup>2</sup> Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. – T.: TDPU, 2004. – B.25.;

<sup>3</sup> Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y



- yomon hislar, xatarni kutishni sub'ektiv his qilish;
- emotsional diskomfortni his qilish;
- nevroitik reaksiya (avtonom nerv tizimini faolligini oshishi bilan kechuvchi emotsional reaksiya);
- salbiy emotsiyalar: qorquv, jaxl va g'amginlik kompleksi (ba'zilar bunga qiziqishni ham kiritadi);
- murakkab psixik holat, kognitiv emotsional va operatsional tarkibiy qismlarini o'z ichiga oladi, emotsionalni dominantligida;
- shaxs tuzilishida deffektlarni paydo bo'lishi ular turli kasalliklarning kelib chiqarishidadir;
- xavotirlanish vaqtinchalik holat ma'lum vaziyat orqali kelib chiqqan "xavotir", "xavotir holati", "vaziyatli xavotir", "reaktiv xavotir" atamalarini bilan ifodalanadi;
- xavotirlanish affektiv fenomenlar jarayoni sifatida, xavotirni kelib chiqishi va rivojlanishiga ko'ra almashib turadi.
- xavotirli holat- bu jarayondir;
- affektiv fenomenlar bir-birlarini almashtirib turuvchi ketma-ketlik;

Xavotirlanish shaxsiy xususiyat sifatida- bu ko'p qaytariladigan yoki haddan ziyod intensiv holat natijasida situativ xavotirlanishni saqlanib qolishi, va u o'z navbatida ma'lum vaziyatda ushbu reaksiya uni harakteriga ta'sir etadi. Umumiy ko'rinishda xavotirlanish keltirib chiqaruvchi sabab va mexanizmlarni ko'pchilik tadqiqotchilar individni ichki nizolarida ko'radilar, ularning kamchiligi qandaydir yomon xatarni kutish natijasida kelib chiqadi deb qaraydi. Shu xususiyat asosida Ch.Spilberger "qo'rquv" va "xavotir" atamalarini alohida ajratadi. Qo'rquv atamasi emotsional reaksiyani qandaydir xatarli vaziyatda kelib chiqishini o'z ichiga oladi. "Xavotir" atamasini esa "predmetsiz" emotsional reaksiya sifatida tavsiflaydi. E.P.Ilin xavotirni qo'rquvdan quyidagicha ajratadi, ya'ni xavotir holati predmetsizdir, qo'rquv esa uni keltirib chiqaruvchi obyektini talab etadi<sup>4</sup>. Ba'zi tadqiqotchilar masalan S.V.Bikov, F.B.Berezin, X.Xekxauzen nafaqat xavotir va qo'rquv farqlarini balki xavotirni holat sifatida, xavotirlanishni shaxs xususiyati sifatida ham farqlaydilar. Shaxs uchun turli narsalar haqida tashvishlanish qobiliyati xosdir, bu esa uning hayotga befarq munosabatda emasligidan dalolat beradi. Biroq bu tashvishlanish ba'zida noadekvat shaklda bo'ladi, ya'ni shaxs asoslanmagan holda bu holatni boshdan kechiradi. Psixik holat sifatida xavotirlanish tushunchasining ko'p qirraliligi shundan kelib chiqadiki, turli xil tadqiqotchilar "Xavotirlanish" tushunchasini turli ma'noda qo'llaydilar. Ch.D.Spilberger fikriga ko'ra, xavotirlanish konsepsiyasining noaniqligi va ko'p qirraliligining asosiy sababi shundaki bu atama odamda ikki asosiy ma'noda foydalaniladi. Lekin ular bir-biri bilan bog'liq. Shu bilan birga turlicha tushunchalar sifatida qo'llanishadi. Ko'pincha, "xavotir" terminini yoqimsiz ichki emotsional bezalgan holat sifatida qaraladi. Bu holat esa zo'riqish, notinchlik, g'amginlikni his qilish tariqasida fiziologik jihatdan avtonom nerv tizimining faollashuvi sifatida tavsiflanadi. Xavotirlanish holatini inson vujudga kelishi mumkin bo'lgan stress darajasi funksiyasidek vaqt va intevsivligi bo'yicha o'zgarib boradi<sup>5</sup>.

<sup>4</sup> Е. П. Ильин Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001.

<sup>5</sup> Baratov Sh. O'quvchi shaxsini o'rganish usullari. - Toshkent, O'qituvchi, 1995.



Shuningdek, xavotirlanish atamasi insonning bu holatini boshdan o'tkazish moyilligi kabi, nisbatan barqaror individual farqni ifoda etishi uchun ham ishlatiladi. Bunda xavotirlanish shaxs hislati ya'ni shaxs xavotirlanishi ko'rinishida bo'lib, u bevosita xulq-atvorida namoyon bo'lmaydi. Shaxs hislati sifatidagi shaxsiy xavotirlanish holati qanchalik tez-tez va intensiv ravishda yuzaga kelishiga qarab aniqlash mumkin<sup>6</sup>.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Xavotirlanish holati yorqin ifodalangan shaxs atrofimizni o'rab turgan dunyoni xavf-xatar, qo'rqinch, tahlikali tarzda idrok qilishiga moyillik bo'ladi. Ko'pincha chet ellik psixolog olimlar xavotirlanishni shaxs holati sifatida qaraydilar va shu mazmunda bir qator nazariyalarni yaratganlar. Insonning salbiy tajribalari orasida xavotir alohida o'rin tutadi, bu ko'pincha ish qobiliyatini pasayishiga, ish samaradorligini va muloqotdagi qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Xavotiri kuchaygan odam keyinchalik turli xil somatik kasalliklarga duch kelishi mumkin. Xavotirlanish hodisasini va uning paydo bo'lish sabablarini tushunish juda qiyin. Xavotirda biz, qoida tariqasida, bitta hissiyotni emas, balki har xil hissiyotlarning birlashuvini boshdan kechiramiz, ularning har biri bizning ijtimoiy munosabatlarimizga, somatik holatimizga, idrokimizga, fikrlashimizga, xatti-harakatlarimizga ta'sir qiladi. Shuni yodda tutish kerakki, turli xil shaxslarda xavotirlanish holati turli xil hissiyotlardan kelib chiqishi mumkin. Xavotirning sub'ektiv tajribasidagi asosiy tuyg'u qo'rquvdir. Umuman olganda, xavotirni boshdan kechirayotgan o'smir shaxsida bu holatda yoqimsiz his-tuyg'ular mavjud bo'lib, ular quyidagi ikki komponent bilan ifodalanadi:

- 1) fiziologik hislar to'g'risida xabardorlik (yurak urishi, terlash, oshqozonda bo'shliq, ko'krak siqilishi, tizzalarning qisilishi, titroq ovozi)
- 2) uning asabiylashayotgani yoki qo'rqayotganini anglash. Ba'zida bezovtalik uyat hissi bilan kuchayadi. Misol qiladigan bo'lsak: «Boshqalar mening qo'rqayotganimni ko'rishadi».

## XULOSA

Xavotirlikning fikrlash, idrok etish va 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 o'rganishga xalaqit berishi va diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi, ko'payishni buzishi va bir-birlari bilan (assotsiatsiyalar) bog'liqlik qobiliyatini buzishi mumkin. Xavotirga tushgan bola atrofidagi hayotdan ma'lum mavzularni tanlashga moyil bo'ladi va boshqalarni e'tiborsiz qoldirib, uning haqligini isbotlash uchun, turli xil usullar orqali boshqalarga va o'ziga nisbatan munosabat bildirishni boshlaydi. Bola o'z qo'rquvini shu tarzda oqlaganida, uning xavotiri selektiv reaksiya bilan kuchayadi, bu esa tashvishning kuchli doirasini yaratadi, idrok yetishmovchiligi va xavotirni kuchaytiradi. Kattalashishdagi psixologik qiyinchiliklar, talabchanlik darajasi bilan «Men» obrazidagi qarama-qarshilik shunga olib keladiki, o'smir uchun xos bo'lgan emotsional zo'riqish o'spirinlik davrini ham qamrab oladi. O'smirlik davri haqida izlanishlardan shunday xulosaga kelishimiz mumkinki bu davrda muloqot jarayonida ham xavotirlanish hissi namoyon bo'ladi bu ota-ona va tengdoshlari bilan bo'lgan muloqatda yaqqolroq aks etishini ko'ramiz.

<sup>6</sup> Hayitov O.E., Lutfullayeva N.X. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya. Ma'ruzalar matni. - T., 2005



## References:

1. G'oziyev E. G'. Ontogenez psixologiyasi. – T.: O'qituvchi, 2010 – B.123-126.;
2. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. – T.: TDPU, 2004. – B.63-65.;
3. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnostikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 – B.68-71.;
4. Е. П. Ильин Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2007.-97-99
5. Baratov Sh. O'quvchi shaxsini o'rganish usullari. - Toshkent, O'qituvchi, 1995. – B.75-78.;
6. Hayitov O.E., Lutfullayeva N.X. Psixodiagnostika va amaliy psixologiya. Ma'ruzalarmatni. – T., 2005– B.107-111.;