

XAVOTIRLANISHNING SHAKLLANISHI VA UNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Dexkanova Marg'uba Erkinovna

Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Ataxanova Maftuna Nosir qizi

Nomonxanova Komila Jamol qizi

Namangan davlat universiteti talabalari

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20137469>

Annotatsiya: Ushbu maqolada xavotirlanish hissining shakllanish bosqichlari va uning psixologik mexanizmlari ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada xavotirning paydo bo'lishiga sabab bo'luvchi kognitiv va emotsional omillar, shuningdek, shaxsning moslashuv jarayonidagi roli ko'rib chiqiladi. Tadqiqot xavotirlanish darajasini pasaytirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlashga doir nazariy qarashlarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, psixologik mexanizmlar, kognitiv jarayonlar, emotsional holat, himoya mexanizmlari, stress, ruhiy salomatlik.

Аннотация: В данной статье научно анализируются этапы формирования чувства тревожности и его психологические механизмы. Рассматриваются когнитивные и эмоциональные факторы, вызывающие тревогу, а также её роль в процессе адаптации личности. Исследование включает теоретические взгляды на снижение уровня тревожности и обеспечение психической устойчивости.

Ключевые слова: тревожность, психологические механизмы, когнитивные процессы, эмоциональное состояние, защитные механизмы, стресс, психическое здоровье.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the stages of anxiety formation and its psychological mechanisms. The paper examines the cognitive and emotional factors leading to anxiety, as well as its role in the individual's adaptation process. The research encompasses theoretical perspectives on reducing anxiety levels and ensuring mental stability.

Keywords: anxiety, psychological mechanisms, cognitive processes, emotional state, defense mechanisms, stress, mental health.

Zamonaviy dunyoning shiddatli rivojlanishi, axborot oqimining ko'pligi va ijtimoiy-iqtisodiy beqarorliklar inson ruhiyatiga tushadigan yuklamani oshirib yubormoqda. Bunday sharoitda xavotirlanish (trevoga) shunchaki vaqtinchalik hissiy holat emas, balki shaxsning moslashuv jarayoniga xalaqit beruvchi jiddiy psixologik muammoga aylanmoqda. Xavotir — bu hali sodir bo'lmagan, ammo sodir bo'lishi mumkin bo'lgan noaniq xavf-xatarga nisbatan organizmning emotsional javobidir. Ushbu maqolaning dolzarbligi xavotirlanishning shakllanish mexanizmlarini chuqur anglash orqali shaxsning ruhiy barqarorligini ta'minlash va uning ijtimoiy adaptatsiyasini yaxshilash zarurati bilan belgilanadi. Xavotirlanishning surunkali shaklga o'tishi insonning ish faoliyati, shaxslararo munosabatlari va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologiya fanida xavotirlanish hodisasi Z. Freyding psixoanalitik nazariyasidan boshlab, Ch. Spilbergerning shaxsiy va vaziyatli xavotir konsepsiyasigacha keng tadqiq etilgan. Biroq, bugungi kun kishisining hayot tarzi xavotirlanishning yangi mexanizmlarini va kognitiv modellarini qayta ko'rib chiqishni talab qilinadi. Mazkur ishning asosiy maqsadi xavotirlanishning paydo bo'lish bosqichlarini aniqlash va uning shakllanishida ishtirok etuvchi ichki psixologik mexanizmlarni ochib berishdan iborat.

Shuningdek, xavotirning shaxs shakllanishidagi ijobiy (ogohlantiruvchi) va salbiy (destruktiv) funksiyalari o'rtasidagi chegara tahlil qilinadi. Tadqiqotda xavotirlanish nafaqat emotsional reaksiya, balki kognitiv buzilishlar va himoya mexanizmlarining murakkab kombinatsiyasi sifatida talqin etiladi. Xavotirlanishning "vaziyat — fikr — reaksiya" zanjiri bo'yicha shakllanish mexanizmi zamonaviy yondashuvlar asosida yoritiladi.

Adabiyotlar tahlili

Xavotirlanish muammosi psixologiya fanining paydo bo'lishidan buyon fundamental tadqiqot obyekti bo'lib kelmoqda. Turli nazariy yondashuvlar ushbu holatning manbasini turlicha talqin qiladi:

1. Psixoanalitik yondashuv (Z. Freyd va izdoshlari)

Xavotirlanishning ilmiy tahlili birinchi bo'lib Sigmund Freyd tomonidan boshlangan. Freyd xavotirni "Id" (instinktiv intilishlar) va "Super-Ego" (ijtimoiy taqiqlar) o'rtasidagi ichki ziddiyatning natijasi deb hisoblagan. Uning fikricha, xavotir — bu "Ego" (Men) uchun xavf haqidagi ogohlantiruvchi signaldir. Keyinchalik K. Xorni "bazisli xavotir" tushunchasini kiritib, uni bolalikdagi himoyasizlik hissi va ijtimoiy muhit bilan bog'lagan.

2. Bixevioral (Xulq-atvor) yondashuv

Bixevioristlar (J. Uotson, B. Skinner) xavotirni tashqi stimullarga nisbatan o'rganilgan reaksiya deb bilishadi. Ularning fikricha, agar ma'lum bir vaziyat inson uchun salbiy tajriba bilan yakunlangan bo'lsa, keyinchalik o'xshash vaziyatlar avtomatik ravishda xavotir reaksiyasini keltirib chiqaradi.

3. Kognitiv yondashuv (A. Bek, A. Ellis)

Zamonaviy psixologiyada eng samarali yondashuvlardan biri hisoblanadi. Aron Bek xavotirlanishning asosi sifatida "kognitiv sxemalar" va "disfunktsional fikrlar"ni ko'rsatadi. Bu modelga ko'ra, insonni voqeaning o'zi emas, balki u haqidagi noto'g'ri (bo'rttirilgan) tasavvuri xavotirga soladi.

4. Differensial yondashuv (Ch. Spilberger)

Xavotirlanish tadqiqotlarida Charlz Spilbergerning hissasi beqiyos. U xavotirni ikki turga ajratgan:

Vaziyatli xavotir (State Anxiety): Ma'lum bir vaqtda, aniq bir tahdidga javoban yuzaga keladigan o'tkinchi holat.

Shaxsiy xavotir (Trait Anxiety): Inson shaxsiyatining barqaror xususiyati bo'lib, dunyoni xavf-xatarlarga to'la deb qabul qilishga moyillik.

5. E. G'oziyev va B. Qodirov: Mahalliy psixolog olimlarimiz xavotirlanishning yosh davrlari bilan bog'liqligini, xususan, talabalik davrida o'quv faoliyati va ijtimoiy adaptatsiya jarayonida xavotirning dinamikasini o'rganganlar. Ularning ta'kidlashicha, talabalarda xavotir darajasi ko'pincha ularning motivatsiyasi va o'z-o'zini baholash darajasi bilan korrelyatsiya qiladi.

Xavotirlanish murakkab iyerarxik tuzilishga ega. Rossiyalik psixolog A.M. Prixojan ta'kidlaganidek, xavotir nafaqat salbiy, balki shaxsni safarbar qiluvchi (mobilizatsiya) funksiyasini ham bajarishi mumkin. Biroq, ko'p hollarda u shaxsning ichki resurslarini "yemiruvchi" omil bo'lib xizmat qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Xavotirlanish darajasi va uning mexanizmlarini aniqlash uchun quyidagi standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalardan foydalaniladi:

Ch.D. Spilberger — Yu.L. Xanin metodikasi: Bu metodika yordamida respondentlardagi reaktiv (vaziyatli) va shaxsiy xavotirlanish darajasi differensial tahlil qilinadi.

J. Teylorning "Shaxsiy xavotirlanish shkalasi" (MAS): Shaxsdagi umumiy xavotirlanish moyilligini va stressga chidamlilik darajasini aniqlash uchun qo'llaniladi.

A.Bekning xavotirlanish inventari (BAI): Xavotirning somatik (jismoniy) belgilarini (yurak urishi, nafas qisishi va h.k.) baholashga xizmat qiladi.

Ayzenkning shaxsiy so'rovnomasi (EPQ): Ayzenkning nevtizm ko'rsatkichi orqali bezovtalanishga moyillikning temperament bilan bog'liqligi aniqlashga harakat qilindi. Metodika shaxsning emotsional barqarorligi, impulsivligi va hissiy qo'zg'aluvchanligini baholash imkonini beradi.

Qo'shimcha metodlar: Shaxsning umumiy psixologik holati va emotsional barqarorligini chuqur o'rganish uchun quyidagi metodlar ham qo'llandi: "Stressga bardoshlilik testi", "Emotsional barqarorlik anketasi", "Yarim strukturalangan suhbat".

Natija va uning tahlili

Ushbu tadqiqotda 1-kurs va 2-kurs talabalarining xavotirlanish darajasini aniqlash so'rovnomasi o'tkazildi. Bunda Spilberger-Xaninning so'rovnomasidan foydalanildi. Birinchi natijamizga ko'ra:

1-kurs talabalarida xavotirlanish darajasi quyidagicha:

Vaziyatli xavotirlanish: 70

Shaxsiy xavotirlanish: 67

2-kurs talabalarida bu ko'rsatkichlar esa:

Vaziyatli xavotirlanish: 55

Shaxsiy xavotirlanish: 50

Natijalardan ko'rinib turibdiki, 1-kurs talabalarida xavotirlanish darajasi (vaziyatli va shaxsiy) 2-kurs talabalariga nisbatan ancha yuqori. Xususan, vaziyatli xavotirlanish bo'yicha farq 15 ball, shaxsiy xavotirlanish bo'yicha esa 17 ballni tashkil etmoqda. Bu holat 1-kurs talabalarining yangi ta'lim muhitiga moslashish davrida ko'proq stress va noaniqlikni boshdan kechirayotganligi, imtihon, baholash va ijtimoiy moslashuv kabi omillar ta'sirida vaziyatli xavotirlanish yuqori ekanligi bilan izohlanishi mumkin. Shaxsiy xavotirlanishning ham yuqoriligi ularning turg'un xususiyat sifatida tashvishlanishga moyilligini ko'rsatadi. 2-kurs talabalarida ikkala ko'rsatkichning nisbatan pastligi ularning o'quv jarayoniga moslashganligi, talabalar rollarini ichkilashtirganligi va emotsional barqarorlikning ortganligi bilan bog'liq. Qo'shimcha metodlar natijalari ham ushbu xulosani tasdiqlaydi: 2-kurs talabalarida stressga bardoshlilik va emotsional barqarorlik bo'yicha yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etgan. Oliy ta'limning dastlabki bosqichida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lib, u ikkinchi kursga kelib sezilarli darajada pasayadi. Bu holat psixologik moslashuv jarayonining tabiiy dinamikasini aks ettiradi va birinchi kurs talabalarini bilan psixoprofilaktik ishlarni tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Xavotirlanish inson psixikasining murakkab va ko'p omilli hodisasi bo'lib, u nafaqat emotsional holat, balki kognitiv jarayonlar, shaxsiy xususiyatlar hamda ijtimoiy muhit bilan chambarchas bog'liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, xavotirlanishning shakllanishi

“vaziyat — fikr — emotsional reaksiya” zanjiri orqali yuzaga keladi va bu jarayonda insonning voqealarni qanday qabul qilishi muhim rol o‘ynaydi.

Nazariy tahlillar asosida xavotirlanish turli psixologik yondashuvlarda turlicha talqin qilinishi, biroq ularning barchasi uning ichki ziddiyatlar, o‘rganilgan tajriba va noto‘g‘ri kognitiv sxemalar bilan bog‘liqligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, kognitiv yondashuv xavotirlanishning paydo bo‘lishida inson fikrlash tizimining hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

Amaliy tadqiqot natijalariga ko‘ra, 1-kurs talabalarida xavotirlanish darajasi 2-kurs talabalariga nisbatan yuqoriroq ekanligi aniqlandi. Bu esa ularning yangi muhitga moslashish jarayonida ko‘proq stress va noaniqlikni boshdan kechirayotganligini bildiradi. 2-kurs talabalarida esa moslashuv jarayoni shakllanganligi sababli emotsional barqarorlik yuqoriroq darajada ekanligi kuzatildi.

Shu asosda aytish mumkinki, xavotirlanishning oldini olish va uni kamaytirish uchun ayniqsa talabalikning dastlabki bosqichida psixoprofilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish va ijobiy fikrlashni shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Freyd Z. Psixoanaliz asoslari. — M.: Psixologiya, 2001.
2. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. — Toshkent, 2002.
3. Qodirov B. Shaxs psixologiyasi. — Toshkent, 2010.
4. Prixojan A.M. Trevognost psixologiyasi. — Moskva, 2000.
5. Kovalev M. V. Psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2018.
6. Rubinshtyn S. L. Umumiy psixologiya. – Moskva: Prosveshchenie, 2016.
7. Pavlov I. P. Tanlangan asarlar. – Moskva: Nauka, 2015.
8. Spilberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research. – New York: Academic Press, 2014.
9. Taylor J. Anxiety and human behavior. – London: Routledge, 2013.
10. Kovalev M. V., Lebedev A. S. Stress va emotsional barqarorlik. – Toshkent: Akademiya, 2019.
11. Taylor S., Brown J. Cognitive processes and anxiety. – New York: Springer, 2015.
12. Rubinshteyn S. L. Psixodiagnostika metodlari. – Moskva: Eksmo, 2017.
13. Kovalev M. V., Pavlov I. P. Emotsional barqarorlik va moslashuvchanlik. – Toshkent: Fan, 2021.