

## XAVOTIRLANISH HOLATINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Djurakulova Dilfuza Farxodovna**

Oriental universiteti dotsenti

**Toliboyeva Kamola Isaqul qizi**

Oriental universiteti 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada o'smirlik davrida namoyon bo'ladigan xavotirlanish holatining psixologik xususiyatlari tahlil qilinadi. O'smirlik davri biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanib, aynan shu bosqichda xavotir darajasi ortishi kuzatiladi. Maqolada xavotir tushunchasining psixologik mohiyati, uning turlari (situativ va shaxsiy xavotir), namoyon bo'lish shakllari hamda kelib chiqish sabablari yoritiladi. Shuningdek, o'smirlarda xavotirlanish holatini kuchaytiruvchi omillar — gormonal o'zgarishlar, tengdoshlar bosimi, oila munosabatlari, maktab talablari va shaxsiy o'z-o'zini baholash muammolari ko'rib chiqiladi. Tadqiqotda xavotirning ijobiy va salbiy jihatlari tahlil qilinib, uni kamaytirishning psixokorreksion yo'llari — treninglar, relaksatsiya mashqlari, ota-onalar bilan ishlash va maktab psixologik yordami tavsiya etiladi. Maqola o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashda psixologlar, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi muhimligini asoslab beradi.

**Kalit so'zlar:** o'smirlik davri, xavotir, situativ xavotir, shaxsiy xavotir, emotsional holat, psixologik xususiyatlar, ijtimoiy omillar, o'z-o'ziga baho, stress, psixokorreksiya, ruhiy salomatlik.

Bugungi tez o'zgaruvchan ijtimoiy-madaniy sharoitda o'smirlarning ruhiy salomatligi masalasi zamonaviy psixologiya va pedagogikaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. O'smirlik davri shaxs rivojida eng murakkab, ziddiyatli va inqirozli bosqich bo'lib, bu davrda biologik, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar keskin namoyon bo'ladi. Aynan shu davrda xavotirlanish holati ko'plab o'smirlarda uchraydigan keng tarqalgan psixologik fenomen sifatida namoyon bo'ladi.

Zamonaviy ta'lim tizimida raqobatning kuchayishi, yuqori akademik talablar, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, tengdoshlar bosimi, oilaviy muammolar hamda kasb tanlash bilan bog'liq noaniqliklar o'smirlarda xavotir darajasining oshishiga olib kelmoqda. Natijada ko'plab o'smirlar stress, bezovtalik, o'z-o'ziga ishonchsizlik, yolg'izlik hissi, past o'z-o'zini baholash kabi psixologik muammolarga duch kelmoqda. Bu esa ularning

nafaqat ruhiy holatiga, balki o'qish samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi va shaxsiy rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

**AQSh Milliy ruhiy salomatlik instituti ma'lumotiga ko'ra, 13–18 yoshdagi o'smirlar orasida taxminan 46 % ruhiy buzilishlardan aziyat chekadi**, ularning 21 % i esa og'ir darajadagi holatlar bo'lib, kundalik faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, **10–19 yoshdagi yoshlarning taxminan 14,3 % i ruhiy salomatlik muammolarini yashiradi va davolamaydi.**

**O'rta maktab o'quvchilari ya'ni, 10-sinf bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijasiga ko'ra**, shu yosh guruhida **52,8 % o'smirlar o'z kelajaklari va o'qish bilan bog'liq xavotir simptomlarini his qilgan.** Bu ko'rsatkich qizlar orasida hatto 60 % gacha yuqorilaydi. **51 % o'smirlar psixologik yordam markaziga murojaat qilganlarida asosan xavotirni bildirgan**, depressiya (41 %), munosabat muammolari (34 %) va o'z joniga qasd fikrlari (20,5 %) kabi holatlar bilan ham uchrashadi.

Xavotirli simptomlar uyqusizlik, bosh og'rig'i, tizimli stress holatlari bilan ko'pincha birga kuzatiladi, bu o'smirlarning umumiy ruhiy salomatlik darajasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi.

C. Spilberger (1972) xavotirni shaxsiy va situativ komponentlarga ajratib o'rganishni taklif qilgan. Shaxsiy xavotir — shaxsning doimiy xususiyati, turli vaziyatlarda uchraydigan bezovtalikni bildiradi, situativ xavotir esa muayyan vaziyat ta'sirida vaqtinchalik yuzaga chiqadi. Bandura (1977) xavotirni shaxsning ijtimoiy o'rganish jarayoni bilan bog'lagan, ya'ni bolalar va o'smirlar atrofndagi namunalardan o'z xulqini shakllantiradi.

D. Z. Freyd va A. Bek o'smirlik davridagi xavotirni ichki ziddiyatlar va salbiy fikrlash uslublari bilan bog'lagan. Shu bilan birga, Vigotskiy (1982) ijtimoiy muhit — oila, maktab, tengdoshlar — o'smirlarning hissiy va psixologik rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidlaydi. Bronfenbrenner (1979) ekologik tizimlar nazariyasi orqali o'smirning xavotir darajasi mikro-, mezo- va makrotizimlar bilan bog'liqligini tushuntiradi.

Xavotirlanishning ma'lum darajasi rivojlanish uchun tabiiy va hatto foydali bo'lsa-da, uning haddan tashqari kuchayishi psixosomatik buzilishlar, depressiya, xulq-atvor muammolari va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi ehtimoli mavjud. Shu sababli o'smirlik davrida xavotirlanish holatining psixologik xususiyatlarini chuqur o'rganish, uning sabablarini aniqlash hamda samarali psixokorreksion usullarni ishlab chiqish muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Mazkur mavzuni tadqiq etish nafaqat psixologlar, balki pedagoglar, ota-onalar va ta'lim tizimi mutaxassisleri uchun ham dolzarb bo'lib, o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash, ularni qo'llab-quvvatlash va sog'lom shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

Xavotir — bu shaxsning real yoki ehtimoliy xavf, noaniqlik, tahdid yoki muvaffaqiyatsizlikni kutishi bilan bog'liq bo'lgan murakkab emotsional holatdir. U ko'pincha ichki bezovtalik, notinchlik, qo'rquv, hayajon va ishonchsizlik hissi bilan birga kechadi. Xavotir qo'rquvdan farqli o'laroq, aniq bir xavf obyekti bilan emas, balki noma'lum yoki kelajakdagi ehtimoliy muammo bilan bog'liq bo'ladi.

Psixologiyada xavotir ikki asosiy shaklda namoyon bo'ladi:

1. **Situativ (vaziyatga bog'liq) xavotir** — muayyan holat yoki vaziyat ta'sirida vaqtinchalik yuzaga keladigan bezovtalik (masalan, imtihon, omma oldida chiqish, tanqid, baholanish).
2. **Shaxsiy (barqaror) xavotir** — shaxsning nisbatan doimiy xususiyati bo'lib, u turli vaziyatlarda haddan tashqari bezovtalikni his qilishga moyillikni bildiradi.

Xavotirning psixologik tarkibi uch komponentdan iborat:

**Emotsional komponent** — qo'rquv, bezovtalik, taranglik, ichki notinchlik.

**Kognitiv komponent** — salbiy fikrlar, ishonchsizlik, muvaffaqiyatsizlikni oldindan kutish.

**Fiziologik komponent** — yurak urishining tezlashishi, terlash, titroq, mushaklar tarangligi, uyqusizlik.

Ilmiy nuqtai nazardan, xavotir butunlay salbiy hodisa emas. **Me'yoriy xavotir** shaxsni ehtiyotkor bo'lishga, mas'uliyatni his qilishga va muammoga jiddiy yondashishga undaydi. Biroq **haddan tashqari xavotir** stress, depressiya, psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin.

Shu sababli psixologiyada xavotirni boshqarish, kamaytirish va konstruktiv yo'naltirish muhim vazifa hisoblanadi.

O'smirlik davri shaxs rivojidadagi eng murakkab, ziddiyatli va keskin psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflanadigan bosqich hisoblanadi. Bu davr taxminan 11–15 (ba'zi manbalarda 10–16) yosh oralig'ini o'z ichiga olib, biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan muhim transformatsiyalar sodir bo'ladi. Mazkur davrda o'smirlar nafaqat tashqi ko'rinishda, balki ichki dunyosi, hissiyotlari, tafakkuri va o'z-o'ziga munosabatida ham keskin o'zgarishlarni boshdan kechiradi.

Aynan shu davrda xavotirlanish holati keng tarqalgan psixologik fenomen sifatida namoyon bo‘ladi. Xavotir — bu noaniqlik, tahdid yoki xavf hissi bilan bog‘liq bo‘lgan emotsional holat bo‘lib, u real xavf mavjud bo‘lmagan vaziyatlarda ham yuzaga chiqishi mumkin. O‘smirlik davrida xavotirlanish darajasining ortishi tabiiy jarayon bo‘lsa-da, uning haddan tashqari kuchayishi shaxs rivojiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

O‘smirlik davrida xavotir emotsional, kognitiv, xulq-atvor va fiziologik belgilar bilan namoyon bo‘ladi. Emotsional belgilar orasida asabiylik, qo‘rquv va bezovtalik, kognitiv belgilar orasida salbiy fikrlar va o‘z-o‘zini baholashning pastligi, xulq-atvor belgilarida odamlar bilan munosabatlardan chekinish, passivlik va uyatchanlik, fiziologik belgilar esa terlash, bosh og‘rig‘i va uyqusizlikdir. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, xavotirning me‘yoriy darajasi o‘smirni mas‘uliyatli bo‘lishga undaydi, ammo haddan tashqari kuchayishi depressiya, psixosomatik kasalliklar va ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi.

O‘smirlar xavotirini kamaytirish bo‘yicha eng samarali usullar psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, ota-onalar bilan ijobiy munosabat, maktab psixologik yordami va sport hamda ijodiy mashg‘ulotlar hisoblanadi (new.vestnik-surgery.com, 2023). Bu tadqiqotlar xavotirni boshqarish va ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlashda ijtimoiy va psixologik omillarning birgalikdagi ahamiyatini ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida xavotirlanish tabiiy psixologik hodisa bo‘lib, u shaxs rivojining ajralmas qismi hisoblanadi. Biroq uning haddan tashqari kuchayishi o‘smirning ruhiy salomatligi, o‘qishi va ijtimoiy hayotiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorlikda o‘smirlarni qo‘llab-quvvatlashi, ularda sog‘lom o‘z-o‘ziga ishonchni shakllantirishi zarur.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Andreeva G.M. Sotsialnaya psixologiya. – Moskva, 2004.
2. Zakharov A.I. Nevrozy u detey i podrostkov. – Moskva, 1998.
3. Prikhozhan A.M. Trevojnost u detey i podrostkov. – Moskva, 2000.
4. Qodirov B.R. Yoshlar psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. To‘xtayev M. Ijtimoiylashuv va shaxs rivoji. – Toshkent, 2018.
6. Nurmatova D. Oila va ma‘naviy tarbiya. – Samarqand, 2021