

O'SMIRLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISH XUSUSIYATLARINI IJTIMOIIY PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Xabibullayeva Faridaxon Axmadjon qizi

Andijon Davlat Universitetida

Psixologiya ta'lim yo'nalishi 2-kurs magistranti

O'smirlik davri ontogeneztik rivojlanishda psixoemotsional o'zgarishlar davri xisoblanadi. Bu vaqtda, ularning shaxsi xususiyatlari shakllana boshlaydi, hayotiy qadriyatlari almashinishini his qiladilar. Bu jarayonlar, ularda o'z shaxslarini, ijtimoiy rollarini, oilaviy va maktabdagi munosabatlarni qayta ko'rib chiqadilar, bu esa ularning psixoemotsional holatlarini turli darajada ta'sir etishiga olib keladi O'smirlik davrida nerv tizimi va psixikasi oliy jarayonlar va xulq-atvorning o'zgarishlari bilan moslashishi talab qilinadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti va Xalq ta'limi vazirligi o'smirlar xavotirlanish holatlarini bartaraf etish bo'yicha qator qaror va farmonlarni qabul qilgan. Masalan, 2017 yil 30 sentyabrdagi PQ-3304-son qarori Shuningdek, 2023 yil 11 sentyabrda qabul qilingan PQ-300-son "O'zbekiston-2030" strategiyasida ta'lim tizimini yanada takomillashtirish va o'smirlarning ma'naviy-axloqiy rivojlanishini ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlar belgilangan.

Bu qaror va farmonlar doirasida, o'quv-tarbiya jarayonida o'smirlarning psixologik holatini kuzatish, xavotirlanish darajasini aniqlash va ularga zarur psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha maxsus dasturlar ishlab chiqish va amalga oshirishga harakat qilmoqda.

O'smirlar oilaviy va ijtimoiy muammolar, maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar, do'stlar bilan aloqalardagi muammolar, ommaviy axborot vositalari orqali ko'rsatilayotgan manipulyativ ta'sirlar kelajakka nisbatan munosabatlarini o'zgarishi bilan stress va

dezadaptatsiya xolatlarini shakllanishi bevosita va bilvosita ularda xavotirlanish darajasining ortishiga sabab bo'lishi mumkin.

O'smirlik davri xavotirlanishi muammosi zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi, chunki barqaror shaklga ega bo'lgan xavotirlanish nevrozlar va deviant xatti-harakatlarning sababi bo'ladi. Bu holat o'z-o'zini baxo berish darajasining pasayishiga va natijada ta'lim samaradorligining pasayishiga, befarqlikka, o'qituvchilar va ota-onalar bilan nizolarga va o'zlarining foydasizligini his qilishga olib keladi.

O'smirlik davri —dunyoqarashining shakllanishi va xavotirlanish hissining paydo bo'lish davri. Ushbu yoshda o'ziga, jismoniy xususiyatlarga bo'lgan e'tibor ortadi, atrofdagilarning fikriga reaksiya o'zgaradi, xushmuomalalik kamayadi. O'smirlarda rivojlanish bilan bog'liq xavotirlik paydo bo'ladi, bu rivojlanishdagi disproporsiyalar yoki kechikkan yoki erta rivojlanish bilan bog'liq. Xavotirlik holati o'smirlik davrining inqirozidan kelib chiqadi va o'smirning shaxsiyatini buzadi.

Psixonaliz vakillari xavotirlanish darajasining ortishi ning asosida mavjud ehtiyoj, uni amalga oshirish istagi va jamiyat tomonidan rad etish o'rtasidagi ichki konflikt yotadi, deb hisoblaydi. Xulq-atvor nazariyalarini qo'llab-quvvatlovchilar xavotirlanish darajasining ortishi ni og'riqli, qo'rqinchli stimullarga nisbatan shartli-reflektor reaksiyasi sifatida ko'radilar. Kognitiv yo'nalish izdoshlari xavotirlanish darajasining ortishi ning patogenezi xato, buzilgan fikrlash tasvirlarini (muammoni ortiqcha yuksaltirish) shakllantirish sifatida aniqlaydilar.

Bolalar va o'smirlar o'rtasida yuqori darajadagi xavotirlanish darajasining ortishi ning keng tarqalgan klassifikatsiyasi xronologik hisoblanadi. Har bir kasallik turi o'ziga xos boshlanish yoshiga ega bo'lib, alomatlar uzoq vaqt davomida saqlanadi va bir-biriga qo'shiladi. Xavotirlanish darajasining ortishi ning to'rtta turi mavjud: • Primitiv reaksiya. Sensitiv davr – chaqaloqlik. Xavotirlanish darajasining ortishi kutilmagan sezgir stimulyatsiya: ovoz, yorug'lik, zarba ta'sirida yuzaga keladi.

- Ayirilish xavotirligi. Yosh – erta bolalik. Bu holat onadan, otadan, yaqinlardan, tanish muhitdan ajralish qoʻrquvi tufayli yuzaga keladi.
- Boshqalardan qoʻrqish. Paydo boʻlish davri – maktabgacha yoshdagi bolalik. Ijtimoiy munosabatlar murakkablashadi, bola tarbiyachilar va tengdoshlari bilan muloqot qiladi. Kontaktlarning xilma-xilligi va ularning emosional rang-barangligi xavotirlanish darajasining ortishi ni keltirib chiqaradi.

- Voqealar va ob'ektlardan qoʻrqish Bu qorong'ulik, haqiqatsiz narsalar (arvohlar, yovuz ruhlar), o'lim, kasalliklar, ijtimoiy aloqalar bilan bog'liq qoʻrquvlar bilan ifodalanadi.

Yuqori darajadagi xavotirlanish darajasining ortishi ning alomatlari Klinik rasm bola voyaga yetishi bilan o'zgaradi, vaqt o'tishi bilan alomatlar yanada murakkablashadi va xilma-xillashadi.

Xavotirlanish — bu odamning ichki buzilishlar, xavf-xatarlar yoki stressga javoban paydo bo'ladigan hisslari . Usmirlar davrida bu holat o'zgacha va ayniqsa murakkab bo'lishi mumkin, chunki bu davrda yurakdan og'ir va jihatlardan qat'iy ishlamaslik ta'sirida psixologik o'zgarishlar, eng kam ishonch va kelajakka oid xavotirlar kuchayadi

Xavotirlanish darajasining ortishi hayajonlilik, giperaaktivlik yoki umidsizlik, apatikaning birga kelishi bilan kuzatiladi. Qoʻrquv shakllanadi – xavotirlanish darajasining ortishi manbalari aniqlanadi.

O'smir voyaga yetgan sari xavotirlanish darajasining ortishi ni yanada anglab etadi, mustahkamlanadi va nevrotik-xavotirlanish darajasining ortishiga olib keladi . Agar stress va ziddiyatli vaziyatlar bo'lmasa, keskin xususiyatlar turli xulq-atvor va kognitiv usullar bilan kompensatsiyalanadi: omma oldida chiqishlardan qochish, yolg'izlikni jamoadan afzal ko'rish, xavotirlanish darajasining ortishini keltirib chiqaradigan vaziyatlarni ahamiyatsiz deb bilish.

XULOSA.

O'smirlik davri, o'ziga xos ijtimoiy va psixologik o'zgarishlar davri bo'lib, bu davrda xavotirlanish holatlari ko'pincha muayyan ijtimoiy va psixologik sharoitlarda

shakllanadi. Xavotirlanishning shakllanishiga ta'sir etuvchi asosiy omillar qatoriga oila, maktab va ijtimoiy doira kiradi. Shu bilan birga, o'smirlarning o'zini qadrlash, shaxsiyatining rivojlanishi va ijtimoiy muhitga moslashuvchanlik darajasi ham xavotirlanish darajasini belgilovchi muhim omillar hisoblanadi.

Xavotirlanish va uning psixologik asoslarini o'rganish, psixologiya va ijtimoiy psixologiya sohalarida muhim ilmiy masala bo'lib, o'smirlarning psixologik holatini yaxshiroq tushunish va ularning ijtimoiy muhitga integratsiyasini samarali tarzda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Xavotirlanishning turli shakllari va ularni aniqlash usullari, xususan, diagnostika va psixokorreksiya metodlari bu muammoni hal etishda asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. "O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligining faoliyatini takomillashtirish to'g'risida" PQ-3304-son qarori 2017 yil 30 sentyabr
2. Jumayev H. X O'smirlarda stressli holatlarda psixologik yordam Tadqiqotlar.uz 2024
3. Karimova V.M Ijtimoiy psixologiya Toshkent Universitet 2012y
4. Jumanova N O'smirlarda stressning paydo bo'lishi va uning oldini olish va bartaraf etish usullari Pedagogika va psixologiya zamonaviy ta'limda 2023
5. Internet manbalari.