

O‘SPIRINLIK DAVRIDA XAVOTIRLANISHNING NAZARIY ASOSLARI**Jabbarbergenova Sevara**

Berdaq nomidagi Qaraqalpoq Davlat Universiteti talabasi.

L.Bektursinova

QDU Pedagogika va psixologiya kafedrasida docent., PhD.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20466840>

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘spirinlik davriga xos bo‘lgan xavotirlanish muammosining nazariy asoslari va psixologik tabiatiga doir qarashlar tizimli ravishda tahlil qilingan. Tadqiqotda mahalliy va xorijiy psixolog olimlarning ilmiy yondashuvlari qiyoslanib, o‘smirlik va o‘spirinlik davridagi shaxsiy hamda vaziyatli xavotirlanishning yuzaga kelish omillari yoritilgan. Shuningdek, inqirozli davrda xavotirlanish darajasining ortishi o‘spirinning xulq-atvori, ijtimoiy adaptatsiyasi (moslashuvi) va o‘z-o‘zini baholashiga ko‘rsatadigan ta’siri nazariy jihatdan asoslab berilgan. Maqola natijalaridan yoshlar psixologiyasi va pedagogik amaliyotda o‘spirinlar bilan profilaktik ishlarni tashkil etishda foydalanish mumkin.

Kalit so‘zlar: o‘spirinlik davri, xavotirlanish, psixologik inqiroz, nazariy yondashuvlar, shaxsiy xavotirlanish, ijtimoiy adaptatsiya, emotsional barqarorlik.

Inson taraqqiyoti bosqichlari orasida o‘spirinlik davri o‘zining keskin psixologik, fiziologik va ijtimoiy o‘zgarishlari bilan ajralib turadi. Bu davrda shaxsning shakllanishi, kelajak hayot yo‘lini belgilash va ijtimoiy muhitga moslashish jarayonlari kechadi. Biroq, zamonaviy axborotlashgan jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy dinamika, ta’lim tizimidagi yuklamalar va shaxslararo munosabatlarning murakkablashishi o‘spirinlarda emotsional beqarorlik hamda xavotirlanish darajasining ortishiga olib kelmoqda.

O‘spirinlik davrida xavotirlanish muammosining nazariy asoslarini o‘rganish fanda hamon eng dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Zero, xavotirlanish shunchaki vaqtinchalik emotsional holat emas, balki o‘spirin shaxsining shakllanishiga, uning o‘z-o‘zini baholashiga va intellektual salohiyatini namoyon etishiga to‘sqinlik qiluvchi jiddiy psixologik omildir. Ushbu muammoning nazariy jihatlarini tizimli tahlil qilish, xavotirlanishning kelib chiqish tabiati va uning turlarini [shaxsiy va vaziyatli xavotirlanish] fundamental psixologik yondashuvlar asosida tadqiq etish yoshlar psixologiyasining metodologik bazasini boyitishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Psixologiya fanida xavotirlanish [trevojnost] shaxsning subyektiv noqulaylik, tahlika va xavf-xatarni his qilishga bo‘lgan individual-psixologik moyilligi sifatida ta’riflanadi. O‘spirinlik davrida ushbu emotsional holat o‘zining namoyon bo‘lish xususiyatlari va dinamikasi bilan boshqa yosh davrlaridan keskin farq qiladi. Mazkur muammoni fundamental darajada tushunish uchun, eng avvalo, "xavotir" [vaqtinchalik holat] va "xavotirlanish" [shaxsiy xususiyat] tushunchalarini o‘zaro farqlash lozim.

Ilmiy yondashuvlarda xavotirlanishning ikki asosiy turi tahlil qilinadi:

1. Vaziyatli xavotirlanish [situativnaya trevojnost]: Muayyan tashqi omillar, stressli vaziyatlar [masalan, imtihonlar, yangi ijtimoiy muhitga moslashish] ta’sirida yuzaga keladigan va vaqtinchalik xarakterga ega bo‘lgan holat.

2. Shaxsiy xavotirlanish [lichnostnaya trevojnost]: Shaxsning turg‘un individual xususiyati bo‘lib, subyektning ko‘plab vaziyatlarni asossiz ravishda xavf-xatarli deb baholashga bo‘lgan tayyorligidir.

Muhim ilmiy qonuniyat: O'spirinlik davrida vaziyatli xavotirlanishning surunkali ravishda takrorlanishi uning shaxsiy xavotirlanishga (shaxsning doimiy xislatiga) aylanib ketishiga zamin yaratadi.

O'spirinlik davridagi xavotirlanishning kelib chiqish sabablari va mexanizmlari jahon psixologiya maktablarida turlicha talqin etilgan. Quyidagi jadvalda ushbu muammoni o'rgangan asosiy nazariy yo'nalishlar tahlili keltirilgan:

Xorijiy tadqiqotlar bilan bir qatorda, rus psixologlari [L. S. Vigotskiy, L. I. Bojovich, A. M. Prixojan] xavotirlanishni o'spirinlik davridagi "ijtimoiy rivojlanish vaziyati" va shaxsning yetakchi ehtiyojlari [o'z-o'zini anglash, tengdoshlar guruhidan joy olish] inqirozi bilan bog'laydilar. A. M. Prixojan yozganidek, o'spirinlikdagi xavotirlanish ko'p hollarda shaxsning kelajakka bo'lgan ishonchsizligi va ijtimoiy intilishlarining qondirilmashligi natijasida yuzaga keladi.

O'spirinlik davridagi xavotirlanish mikromuhit va makromuhitning turli ko'rinishdagi ta'sirlari natijasida vujudga keladi. Agar birinchi qismda muammoning ichki psixologik tabiati ko'rib chiqilgan bo'lsa, ushbu bobda xavotirlanish sotsiogenezi belgilovchi uchta fundamental institut: oilaviy munosabatlar, ta'lim muhiti va makrosotsial omillar tizimli tahlil etiladi. Oila o'spirin shaxsi shakllanadigan birlamchi ijtimoiy makon bo'lib, undagi emotsional iqlim xavotirlanish darajasini belgilovchi eng kuchli omildir. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oiladagi quyidagi destruktiv (buzuvchi) munosabatlar o'spirinda surunkali xavotirlanishni keltirib chiqaradi:

➤ Giperopeka [Haddan tashqari g'amxo'rlik]: Ota-onaning o'spirin hayotini to'liq nazorat qilishga urinishi, unga mustaqillik bermasligi. Natijada o'spirinda tashqi olam xavf-xatarlarga to'la degan tushuncha shakllanadi va o'z kuchi bilan muammolarni hal qilishga nisbatan ishonchsizlik [shaxsiy xavotirlanish] yuzaga keladi.

➤ Gipoproteksiya [E'tiborsizlik]: Emotsional rad etish, o'spirinning ichki kechinmalariga qiziqmaslik. Bu holatda o'spirin o'zini himoyasiz his qiladi, bu esa unda fundamental tahlika tuyg'usini uyg'otadi.

➤ Yuqori talablar va "Yutuqlar kulti": Ota-onaning farzandiga uning real imkoniyatlaridan yuqori bo'lgan ijtimoiy yoki akademik talablarni qo'yishi. O'spirin "ota-onamning umidlarini oqlay olmayman va ularning mehridan mahrum bo'laman" degan qo'rquv (nevrotik xavotirlanish) ostida yashaydi.

Nazariy xulosa: Oiladagi nomutanosib tarbiya uslublari o'spirinda barqaror shaxsiy xavotirlanish poydevorini shakllantiradi.

O'spirinlik davrida faoliyatning asosiy qismi maktab yoki professional ta'lim muassasalariga to'g'ri keladi. Ushbu muhitda vaziyatli xavotirlanishning keskin ortishi kuzatiladi. Ta'lim jarayonidagi xavotirlanish manbalari quyidagilardan iborat:

1. Baholanish qo'rquvi [Akademik xavotirlanish]: Imtihonlar, reyting tizimlari va kundalik nazoratlarda past baho olish, tengdoshlari oldida "uyatli" holatga tushish kompleksi.

2. Pedagogik munosabatlar uslubi: O'qituvchining avtoritar [tazyiq o'tkazuvchi] tarzi, talabchanlik va emotsional sovuqlik o'spirinda dars jarayoniga nisbatan barqaror qo'rquv reaksiyasini shakllantiradi.

3. Tengdoshlar guruhidagi maqom [Sotsiometrik xavotirlanish]: O'spirin uchun tengdoshlari tomonidan tan olinish eng oliy ehtiyoj hisoblanadi. Guruhdan chetlatilish [bülling, mobbing] yoki yetakchilik mavqeyiga ega bo'la olmaslik ijtimoiy xavotirlanishni [social anxiety] maksimal darajaga olib chiqadi.

Xulosa qilib aytganda, o'spirinlik davridagi xavotirlanish muammosining nazariy asoslari shuni ko'rsatadiki, ushbu emotsional holat shunchaki yosh inqirozining vaqtinchalik asorati bo'lmay, balki shaxsning biologik yetilishi, ichki kognitiv ziddiyatlari va ijtimoiy muhit bosimi kesishmasida shakllanuvchi murakkab multifaktorial psixologik hodisadir.

Yuqori darajadagi surunkali xavotirlanish o'spirinning ijtimoiy adaptatsiyasini qiyinlashtirishi, o'z-o'zini baholashini pasaytirishi va uning intellektual hamda ijodiy salohiyatini bloklab qo'yishi sababli, ta'lim muassasalarida ota-onalar, pedagoglar va psixologlar hamkorligida tizimli korreksion-profilaktik ishlarni tashkil etish fanda ham, amaliyotda ham kechiktirib bo'lmaydigan dolzarb zaruriyat hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Lolaxon B., Ajjamal B. PEDAGOGIK INSTITUTLARDA BILIM BERISH MAZNUNI VA BILIM OLISH MALAKASINI SHAKILLANTIRISH //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2023. – Т. 20. – №. 4. – С. 142-143.
2. Бектурсынова Л. ФАСИЛИТАЦИЯ ВОСИТАСИДА ТАЪЛИМ ЖАРАЁНИНИ ТАШКИЛ ЭТИШ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2017. – Т. 35. – №. 4. – С. 50-53.
3. Bektursinova L. X., Madaminova N. O. CHARACTERISTICS OF THE DEVELOPMENT OF LITTLE CHILDREN'S MENTION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5.
4. Bektursinova L. X., Ismailova G. ROLE AND SIGNIFICANCE OF THE FAMILY IN AGGRESSIVE SITUATIONS IN ADOLESCENTS. – 2024