

BOLALARDA XAVOTIR HISSINING NAMOYON BO'LISHIDA OTA-ONA MUNOSABATINING TA'SIRI

Uralova Durdona Sharof qizi

Toshkent Xalqaro Kimyo universiteti 1-bosqich magistranti

Durdona.uralova0003@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18346012>

Annotatsiya: Mazkur maqolada bolalarda xavotir (havotir) hissining shakllanishi va namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik omillar, xususan ota-ona munosabatining roli ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Xavotir hissining psixologik mohiyati, uning bolalik davridagi adaptiv va dezadaptiv jihatlari yoritiladi. Shuningdek, ota-onaning tarbiyaviy munosabat uslublari — haddan tashqari nazorat, emotsional sovuqlik, beqarorlik va tanqidning bolalar ruhiy holatiga ta'siri asoslab beriladi. Maqolada oiladagi psixologik muhitning bolaning shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va ta'lim jarayonidagi faolligiga ta'siri ochib berilib, xavotir hissining oldini olishda sog'lom ota-ona munosabatining ahamiyati asoslanadi. Tadqiqot natijalari ota-onalar, pedagoglar va amaliy psixologlar uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: xavotir hissi, bolalar psixologiyasi, ota-ona munosabati, emotsional rivojlanish, oilaviy muhit.

Kirish qism. Bolalik davri shaxsning emotsional, ijtimoiy va psixologik jihatdan shakllanishida muhim bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda bolaning atrof-muhitga bo'lgan munosabati, o'ziga bo'lgan ishonchi hamda ichki psixologik xavfsizlik hissi rivojlanadi. Zamonaviy jamiyat sharoitida bolalarda turli emotsional holatlar, xususan xavotir hissining kuchayib borishi psixologiya fanida dolzarb muammolardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Xavotir hissi bolaning ruhiy holatiga, xulq-atvoriga va ijtimoiy moslashuviga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bolalarda xavotir hissining shakllanishi faqat individual xususiyatlar bilan emas, balki ijtimoiy muhit, ayniqsa oilaviy munosabatlar bilan chambarchas bog'liqdir. Bola uchun oila birinchi va eng muhim ijtimoiy muhit bo'lib, undagi ota-ona munosabati bolaning emotsional barqarorligi va psixologik xavfsizlik hissini belgilovchi asosiy omil hisoblanadi. Ota-onaning tarbiyaviy uslubi, munosabatidagi barqarorlik yoki beqarorlik, mehr va qo'llab-quvvatlash darajasi bolaning xavotir hissi namoyon bo'lishiga bevosita ta'sir qiladi. Shu bois, bolalarda xavotir hissining kelib chiqish omillarini aniqlash va uning oldini olishda ota-ona munosabatining rolini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur maqolada bolalarda xavotir hissining psixologik mohiyati, uning namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ota-ona munosabatining ushbu jarayonga ko'rsatadigan ta'siri tizimli ravishda yoritiladi.

Asosiy qism. Bolalarda xavotir hissining kuchayib borishi zamonaviy psixologiya fanida muhim ilmiy muammo sifatida qaralmoqda. Xavotir hissi shaxsning ehtimoliy xavf, noaniq vaziyat yoki salbiy natijalarni kutishi bilan bog'liq bo'lgan ichki emotsional holat bo'lib, u inson xulq-atvorini tartibga soluvchi muhim psixologik mexanizm hisoblanadi. Psixologik adabiyotlarda xavotir hissi qo'rquvdan farqli ravishda aniq obyektga emas, balki umumiy noaniqlik va ichki xavfsizlik hissining yetishmasligiga bog'liq holat sifatida talqin qilinadi.¹

¹ Karimova V.M. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: Sharq, 2019. — 41–43-betlar. <https://lib.uz>

Bolalik davrida xavotir hissi ma'lum darajada moslashuvchan ahamiyatga ega. U bolaning ehtiyotkor bo'lishi, xavfli vaziyatlardan qochishi va atrof-muhitga nisbatan ogohlik bilan munosabatda bo'lishiga xizmat qiladi. Biroq xavotirning doimiy va yuqori darajada namoyon bo'lishi bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, bunday holat bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi, tashabbuskorligini cheklaydi va ijtimoiy moslashuv jarayonini murakkablashtiradi.

O'zbekiston psixolog olimlari bolalarda xavotir hissining shakllanishini asosan ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog'laydi. E.G'ozievning ta'kidlashicha, bolalik davrida emotsional barqarorlikning buzilishi ko'pincha oilaviy munosabatlardagi muammolar, ota-ona e'tiborining yetishmasligi va psixologik xavfsizlik hissining sustligi bilan izohlanadi.² Bola uchun oila — bu nafaqat ijtimoiylashuv muhiti, balki xavfsizlik va ishonch manbai hisoblanadi. Ushbu ehtiyojlar qondirilmagan sharoitda xavotir hissi barqaror psixik holatga aylanadi. Xavotir hissining bolalarda namoyon bo'lishi ko'pincha bevosita ko'zga tashlanmaydi. U yashirin shakllarda — o'ta tortinchoqlik, diqqatning buzilishi, tez charchash, asabiylashish, uyquning buzilishi yoki psixosomatik belgilar orqali ifodalanishi mumkin. F.Abduraxmonovning fikricha, bolalik davrida bunday emotsional holatlar ko'pincha ota-onaning tarbiyaviy uslubi va munosabatlaridagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladi.³ Ayniqsa, bolaning his-tuyg'ulariga yetarli e'tibor berilmasligi yoki ularning inkor etilishi xavotir hissining chuqurlashuviga olib keladi. Shu bois, xavotir hissini faqat bolaning individual xususiyati sifatida emas, balki oilaviy muhit va ota-ona munosabatlari bilan chambarchas bog'liq ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida tahlil qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan shu yondashuv keyingi bo'limlarda ota-ona munosabatining bolalarda xavotir hissi shakllanishiga ta'sirini chuqurroq tahlil qilish imkonini beradi.

Bolalarda xavotir hissi ko'pincha individual psixik xususiyat sifatida emas, balki ijtimoiy muhit, ayniqsa oilaviy munosabatlar ta'sirida shakllanadi. Shu nuqtai nazardan, ota-ona munosabati bolaning emotsional holati va ichki psixologik xavfsizlik hissini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Bola uchun ota-ona nafaqat tarbiyachi, balki himoya, qo'llab-quvvatlash va barqarorlik manbai sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik tadqiqotlarda ota-onaning tarbiyaviy uslubi bolaning xavotir darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi qayd etiladi. V.M.Karimovanning fikricha, oilada hukmron bo'lgan munosabat turi bolaning o'zini qanday his qilishi, atrof-muhitni xavfsiz yoki xavfli deb qabul qilishi bilan chambarchas bog'liqdir.⁴ Agar ota-ona bolaning his-tuyg'ularini tushunmasa yoki ularni e'tiborsiz qoldirsa, bolada ichki beqarorlik va doimiy xavotir holati shakllanadi.

Ota-onaning haddan tashqari nazorati va ortiqcha talabchanligi bolada mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmasining rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Bunday sharoitda ulg'aygan bolalar xato qilishdan qo'rqadi, tashabbus ko'rsatishdan tiyiladi va doimiy baholanish holatida yashaydi. F.Abduraxmonov bunday tarbiyaviy yondashuv bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, xavotir hissining barqarorlashuviga olib kelishini ta'kidlaydi.⁵

² G'oziev E. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Fan, 2016. — 308–312-betlar. <https://ziyonet.uz>

³ Abduraxmonov F. *Yosh davrlar psixologiyasi*. — Toshkent: O'qituvchi, 2018. — 139–143-betlar. <https://ziyonet.uz>

⁴ Karimova V.M. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: Sharq, 2019. — 52–55-betlar. <https://lib.uz>

⁵ Abduraxmonov F. *Yosh davrlar psixologiyasi*. — Toshkent: O'qituvchi, 2018. — 146–149-betlar. <https://ziyonet.uz>

Shuningdek, emotsional sovuqlik va befarqlik bolaning psixologik xavfsizlik ehtiyojini qondirmaydi. Ota-onadan yetarli mehr va e'tibor olmagan bolalarda ichki yolg'izlik hissi kuchayib, bu holat xavotirning chuqurlashishiga sabab bo'ladi. E.G'ozievning tadqiqotlarida bunday bolalar ko'pincha o'z muammolarini yashirishga moyil bo'lishi, ichki kechinmalarini ochiq ifoda eta olmasligi qayd etilgan.⁶ Bundan tashqari, ota-onaning beqaror va keskin xulq-atvori, oiladagi doimiy nizolar va ziddiyatlar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bola uchun oila xavfsiz makon bo'lishi kerak bo'lgan bir paytda, nizoli muhit uning atrof-muhitni doimiy xavf manbai sifatida qabul qilishiga olib keladi. Natijada xavotir hissi vaqtinchalik holatdan barqaror psixologik holatga aylanadi. Shu bilan birga, bolani tengdoshlari bilan solishtirish va keskin tanqid qilish uning o'z-o'zini baholash darajasini pasaytiradi. Karimovanning ta'kidlashicha, bunday yondashuv bolaning o'z qobiliyatlariga shubha bilan qarashiga, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqishiga va xavotir darajasining oshishiga sabab bo'ladi.⁷ Umuman olganda, ota-ona munosabati bolaning emotsional rivojlanishida markaziy o'rin egallaydi. Mehribon, barqaror va qo'llab-quvvatlovchi munosabat bolaning psixologik xavfsizlik hissinini mustahkamlab, xavotir darajasini pasaytiradi. Aksincha, nazoratga asoslangan, befarq yoki beqaror munosabatlar bolaning ichki emotsional muvozanatini izdan chiqarib, xavotir hissining kuchayishiga olib keladi. Ushbu holatlar keyingi bo'limda ota-ona munosabat turlarining bolalarda xavotir hissiga ta'siri misolida tizimli ravishda tahlil qilinadi.

Oldingi bo'limlarda ota-ona munosabatining bolalarda xavotir hissi shakllanishidagi umumiy ahamiyati tahlil qilindi. Ushbu bo'limda esa ota-ona munosabatining asosiy turlari va ularning bolaning emotsional holatiga ko'rsatadigan ta'siri tizimli ravishda yoritiladi. Chunki tarbiya jarayonida ota-onaning har bir munosabati bolaning ichki dunyosida muayyan psixologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-ona munosabati bolaning xavfsizlik hissinini mustahkamlashi yoki aksincha, uni doimiy xavotir holatiga tushirib qo'yishi mumkin. Ayniqsa, munosabatning barqarorligi va emotsional mazmuni bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Birinchi navbatda, **haddan tashqari nazoratga asoslangan** munosabat bolalarda xavotir hissining kuchayishiga olib keladi. Bunday ota-onalar bolaning har bir harakatini kuzatib boradi, mustaqil qaror qabul qilishiga imkon bermaydi. Natijada bola doimiy baholanish holatida yashaydi, xato qilishdan qo'rqadi va o'z imkoniyatlariga ishonmay qo'yadi. Bu holat xavotir hissining barqarorlashuviga zamin yaratadi.

Ikkinchi tur — **emotsional sovuqlikka asoslangan** munosabat bo'lib, bunda ota-ona bola bilan yetarli darajada muloqot qilmaydi, uning his-tuyg'ulariga e'tibor bermaydi. Mehr va qo'llab-quvvatlash yetishmagan sharoitda ulg'aygan bolalarda ichki yolg'izlik hissi kuchayadi. Bunday bolalar ko'pincha o'z kechinmalarini yashiradi va atrof-muhitni ishonchsiz deb qabul qiladi, bu esa xavotir hissining kuchayishiga olib keladi.

Uchinchi tur — **beqaror va ziddiyatli munosabat hisoblanadi**. Oilada tez-tez yuzaga keladigan nizolar, ota-onaning keskin va oldindan aytib bo'lmaydigan xatti-harakatlari bolaning ruhiy barqarorligini izdan chiqaradi. Bola bunday muhitda o'zini xavfsiz his qilmaydi

⁶ G'oziev E. *Umumiy psixologiya*. — Toshkent: Fan, 2016. — 315–318-betlar.

<https://ziyonet.uz>

⁷ Karimova V.M. *Oila psixologiyasi*. — Toshkent: Sharq, 2019. — 73–75-betlar. <https://lib.uz>

va doimiy ravishda salbiy vaziyatlarni kutish holatida yashaydi. Natijada xavotir hissi bolaning kundalik xulq-atvorida ustuvor holatga aylanadi.

To'rtinchi tur — **tanqid va solishtirishga asoslangan** munosabat bo'lib, bunda bola doimiy ravishda tengdoshlari yoki opa-singillari bilan qiyoslanadi. Bu esa bolaning o'z-o'zini baholashini pasaytiradi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish hissinini kuchaytiradi va xavotir darajasining oshishiga sabab bo'ladi.

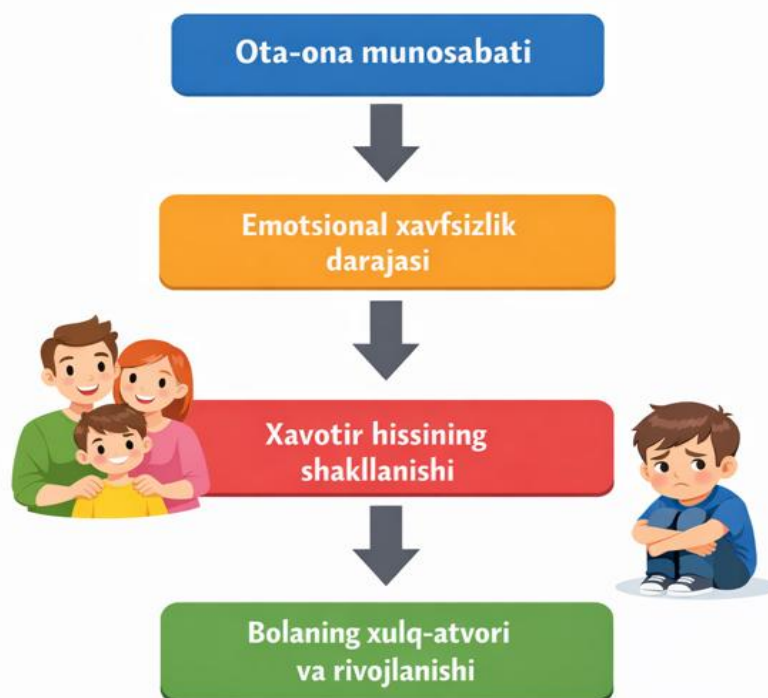
Shu bilan birga, qo'llab-quvvatlovchi va mehrga asoslangan munosabat bolalarda xavotir hissining oldini olishda muhim himoya omili hisoblanadi. Bunday munosabat sharoitida bola o'zini qadrlangan va tushunilgan deb his qiladi, xatolarni tajriba sifatida qabul qilishni o'rganadi. Natijada psixologik xavfsizlik hissi mustahkamlanib, xavotir darajasi pasayadi.

Jadval 1. Ota-ona munosabat turlari va bolalarda xavotir hissining namoyon bo'lishi

No	Ota-ona munosabat turi	Asosiy belgilari	Bolada kuzatiladigan holatlar
	Haddan tashqari nazorat	Doimiy tekshiruv, mustaqillikni cheklash	Xatodan qo'rqish, yuqori xavotir
	Emotsional sovuqlik	Mehr va e'tibor yetishmasligi	Ichki yolg'izlik, xavotir
	Beqaror munosabat	Nizolar, keskinlik	Doimiy ruhiy zo'riqish
	Tanqid va solishtirish	Doimiy qiyoslash	Past o'zini baholash, xavotir
	Qo'llab-quvvatlovchi munosabat	Mehr, tushunish, barqarorlik	Psixologik xavfsizlik, past xavotir

Shunday qilib, ota-ona munosabatining mazmuni va uslubi bolalarda xavotir hissining shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Aynan shu omillar bolaning emotsional barqarorligi va ruhiy sog'lom rivojlanishini belgilaydi. Keyingi bo'limda xavotir hissining bolaning kognitiv va ijtimoiy rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri tahlil qilinadi.

1-rasm. Ota-ona munosabati va bolada xavotir hissining
shakllanish mexanizmi



Oldingi bo'limlarda ota-ona munosabatining bolalarda xavotir hissi shakllanishidagi o'rnini va uning asosiy turlari tahlil qilindi. Mazkur bo'limda esa xavotir hissining bolaning kognitiv, ijtimoiy va emotsional rivojlanishiga ko'rsatadigan ta'siri yoritiladi. Chunki xavotir hissi faqat emotsional holat sifatida emas, balki bolaning umumiy rivojlanish jarayoniga bevosita ta'sir etuvchi omil sifatida namoyon bo'ladi. Avvalo, xavotir hissining yuqori darajada namoyon bo'lishi bolaning kognitiv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xavotirga moyil bolalarda diqqatni jamlash qiyinlashadi, eslab qolish jarayoni sustlashadi va o'qish faoliyatiga bo'lgan qiziqish pasayadi. Bunday bolalar ko'pincha muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqib, yangi topshiriqlarga kirishishda ikkilanishadi. Natijada o'quv faoliyatida passivlik, o'z imkoniyatlarini to'liq namoyon eta olmaslik holatlari kuzatiladi.

Xavotir hissi bolaning ijtimoiy rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy xavotir holatida bo'lgan bolalar muloqotdan qochishga, tengdoshlari bilan munosabat o'rnatishda tortinchoqlik ko'rsatishga moyil bo'ladi. Ayrim hollarda esa bu holat aksincha, agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Har ikki holatda ham bola ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa uning jamoada o'z o'rnini topishini murakkablashtiradi.

Emotsional jihatdan xavotir hissi bolaning ichki barqarorligini izdan chiqaradi. Doimiy ruhiy zo'riqish sharoitida bola o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynaladi, tez asabiylashadi yoki ichki kechinmalarini yashirishga harakat qiladi. Bu holat vaqt o'tishi bilan emotsional charchashga olib kelib, bolaning umumiy ruhiy holatini yanada zaiflashtiradi. Shuningdek, xavotir hissi psixosomatik buzilishlar bilan ham bog'liq bo'lib, bolalarda bosh og'rig'i, yurak urishining tezlashishi, oshqozon-ichak faoliyatidagi muammolar va uyqu buzilishi kabi holatlar

kuzatilishi mumkin. Bunday belgilar bolaning sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, uning kundalik faoliyatida ham noqulayliklar keltirib chiqaradi. Shu jihatdan qaralganda, bolalarda xavotir hissining uzoq muddat davom etishi ularning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga jiddiy xavf tug'diradi. Agar bu holat o'z vaqtida aniqlanmasa va to'g'ri psixologik yondashuvlar bilan bartaraf etilmasa, xavotir hissi keyingi yosh davrlarida ham saqlanib qolishi mumkin. Shu sababli, ota-ona munosabatini sog'lomlashtirish va bolada psixologik xavfsizlik hissini shakllantirish xavotirning oldini olishda muhim shart hisoblanadi.

Xulosa. O'tkazilgan nazariy tahlillar shuni ko'rsatadiki, bolalarda xavotir hissining shakllanishi va namoyon bo'lishi ko'p jihatdan ota-ona munosabatining mazmuni va tarbiyaviy uslubiga bog'liqdir. Xavotir hissi bolalik davrida ma'lum darajada moslashuvchan ahamiyatga ega bo'lsa-da, uning doimiy va yuqori darajada saqlanib qolishi bolaning emotsional, kognitiv hamda ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari ota-onaning haddan tashqari nazorati, emotsional sovuqligi, beqaror va ziddiyatli munosabatlari hamda doimiy tanqid va solishtirishga asoslangan yondashuvlari bolalarda xavotir hissining kuchayishiga olib kelishini ko'rsatdi. Bunday tarbiyaviy muhitda ulg'aygan bolalarda o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, tashabbuskorlikning cheklanishi, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklar va psixologik noqulaylik holatlari kuzatiladi. Shuningdek, xavotir hissining uzoq muddat davom etishi bolaning o'quv faoliyati samaradorligiga va umumiy ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, mehrga, qo'llab-quvvatlashga va barqarorlikka asoslangan ota-ona munosabati bolaning psixologik xavfsizlik hissini mustahkamlab, xavotir darajasining pasayishiga xizmat qiladi. Bunday muhitda bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi, xatolarni rivojlanish imkoniyati sifatida qabul qiladi va ijtimoiy munosabatlarda faolroq bo'ladi.

Xulosa qilib aytganda, bolalarda xavotir hissining oldini olish va uni kamaytirishda ota-ona munosabatini sog'lomlashtirish muhim shartlardan biridir. Shu sababli, ota-onalar, pedagoglar va amaliy psixologlar bolalarning emotsional holatini baholashda oilaviy muhit va tarbiyaviy munosabatlarni inobatga olishlari zarur. Mazkur maqolada bayon etilgan ilmiy xulosalar bolalar ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan profilaktik va korreksion ishlarni tashkil etishda amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Abduraxmonov F. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. G'oziev E. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Fan, 2002.
3. G'oziev E. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2008.
4. Karimova V.M. Oila psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2015.
5. Karimova V.M. Shaxs va uning emotsional rivojlanishi. – Toshkent: Noshir, 2012.
6. Raxmonov R.R. Pedagogik va yosh psixologiyasi. – Toshkent: Innovatsiya, 2018.
7. Xolmatova M.B. Bolalarda emotsional holatlar diagnostikasi. – Toshkent: Universitet, 2016.