

BOLALARDAGI QO‘RQUV HOLATINING KELIB CHIQUISHIGA SABAB BO‘LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Babayeva Dilfuza Ataxanovna

Qoroqalpog'iston Respublikasi To'rtko'l tumani 65-maktab amaliyotchi psixologi

Annotasiya: Maqolada qo‘rquv, qo‘rquvning olimlar tomonidan tahlil qilinishi, qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi holatlar, fobiya, fobiya turlari, fobiyaning inson nerv tizimiga ta’siri masalalari hamda ota-onalar, o‘qituvchilar, psixologlar uchun muhim tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: qo‘rquv, fobiya, stenik, astenik, affekt, hissiyot, irsiyat, o‘ziga baho, nerv sistemasi, moyillik, o‘z-o‘zini tarbiyalash, psixologik muammolar, bola tarbiyasi, individual yondoshuv, muammo, ruhiy rivojlanish.

KIRISH.

Qo‘rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo‘lishi yoki ruxda astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin.

Qo‘rquv - odamning o‘ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo‘lgan xaqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. Qo‘rquv yuzning oqarishi, badanning titrashi va boshqa bir qancha ixtiyorsiz tovushlar, harakatlar bilan ifodalanadi. Qo‘rquv xavf-xatardan qochish yoki harakatsiz turib qolish holatida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Qo‘rquv holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Bu jarayonda sezuvchanlikning o‘ta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushunmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin. Qo‘rquv tafakkur jarayoniga ham ta’sir ko‘rsatib, ba’zi insonlarda fikrlashning ravonlashuvi va vaziyatdan tezroq chiqib ketishga intilish bilan namoyon bo‘lsa, boshqalarda, aksincha, taffakur mahsuldorligining pasayishi, nutq va harakatlarda mantiqsizlik aks etadi. Juda ko‘p holatda irodaviy soha zaiflashib, inson biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o‘zida kuch topa olmay qoladi.

Qo‘rquv vaqtida ko‘pincha nutq buzilib, tovushda titroq paydo bo‘ladi. Qo‘rquv va xavotirlik diqqat jarayoniga ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Odatda, diqqat juda tarqoqlashib, inson o‘z diqqat e’tiborini bir yerga to‘play olmay qoladi va ba’zan, aksincha diqqatining barqarorligi oshib, aynan bir ob’yektga tomon yo‘naltirilganligini ham ko‘rish mumkin. A.Kempinski qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi holatlarni 4 guruhga ajratadi: hayol uchun bevosita xavfli ta’sir ko‘rsatuvchi omillar, ijtimoiy taxdidlar, faollikni shaxsan tanlash imkoniyatining mavjud emasligi hamda ijtimoiy muhit bilan

o‘zaro munosabatlardagi buzilishlar. Kelib chiqish sabablariga ko‘ra qo‘rquvni biologik, ijtimoiy, ruhiy va dezintegratsion turlarga bo‘lish mumkin.

Qo‘rquv xavf-xatardan himoyalanişga va undan qochish yo‘llarini izlashga undovchi normal emotsional holat xisoblanadi. Hech qachon qo‘rquvni his qilmaslik mumkin emas, xolbuki qo‘rquv va xavotirlikning yo‘qligi ham psixik buzilish belgisidir. Ammo ba’zi insonlarda ma’lum bir vaziyat va holatga nisbatan noadekvat reaksiyalar bilan ifodalanuvchi yopishqoq qo‘rquvlar va fobiyalar ham uchrab turadi. Fobiyaga duchor bo‘lgan inson qo‘rquvning asossiz ekanligini tushunib yetadi, ammo qo‘rquvdan xalos bo‘la olmaydi. Yopishqoq qo‘rquvlarning paydo bo‘lish ehtimoli xar bir insonda mavjud. Shuning uchun ham fobiyalar yetarlicha keng tarqalgan.

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg‘un va asossiz qo‘rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo‘rquvlariga sabab bo‘luvchi predmet yoki vaziyat xaqida xatto o‘ylaganlarida ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga tuskinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Fobiya qo‘rquvdan kuchli va turg‘un holda namoyon bo‘lishi, qo‘rquv uyg‘otuvchi ob’yektdan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Ma’lumotlarga qaraganda yer yuzi aholisining 10-11 % turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko‘ra paydo bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo‘rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o‘rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko‘proq uchraydi. Ko‘rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo‘lgan, o‘ziga ishonmaydigan, o‘ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko‘proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko‘proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko‘pincha agressiyaning ob’yektiga aylanib qolishlari bilan bog‘liqdir.

Havotirlik, qo‘rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o‘z rivojlanishga ortib borishga, o‘z shakllarini o‘zgartirib, boshqa qat’iy vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylaiishga moyil bo‘ladi. Ular doimiy tushkunlik, g‘amginlik, xolsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo‘ladi. Bir odamning o‘zida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson o‘z kasalligining barcha ko‘rinishlarini tanqidiy idrok etishi to‘liq saqlanib, bu xol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining ba’zi noodatiy holatiga ham sabab bo‘lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo‘rquvlar sodir bo‘lishi timsoli mavjud bo‘lgan baxtsizlikdan himoyalaniş maqsadida o‘tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo‘lgan harakatlar, ko‘pincha

sogʻlom fikr nuqtai nazaridan boʻlgan xulq-atvor koʻrinishida namoyon boʻlishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiyainsonlar emotsional sohasini patalogik holati boʻlib, asossiz ravishdagi kuchli qoʻrquv koʻrinishida namoyon boʻladi.

Keltirib oʻtilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va insonni tarbiyalash gʻoyasiga tayangan holda quyidagi tavsiyalar keltirildi.

Ota-onalar uchun:

- Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga eʼtibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham koʻra olish;
- bola qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan koʻmak berish, qoʻllabquvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech boʻlmaganda ogʻzaki ragʻbatlantirish;
- bolani hadeb tanqid qilavermaslik;
- bolaga oʻz imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart-sharoit yaratib berishlari;

Taʼlim muassasalarida:

- oʻquvchilarning isgeʼdod va qobiliyaglarini rivojlantirish;
- shaxsda oʻz kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;
- oʻquvchilarga taʼlim berishda ularning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish;
- yaxshi oʻzlashtirmaydigan oʻquvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa oʻquvchilar koʻz oʻngida urishmaslik;
- oʻzlashtirishda qiynaladigan oʻquvchilar bilan alohida ishlab, qoʻshimcha mashgʻulotlar olib borish.

Taʼlim muassasalari psixologlari:

- Har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat oʻzgarishlarini oʻrganib borish, yosh davridagi inqirozlarni nazoratga olish;
- bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish choratadbirlarini koʻrish;
- xavotirlanish darajasi yuqori, oʻz-oʻziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli boʻlgan oʻsmirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;
- shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada sogʻlom psixologik muhit yaratish;
- taʼlim-tarbiyadagi psixologik muammolar boʻyicha maktab maʼmuriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;

-bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o‘stirish ishlarini yo‘lga qo‘yish;

-o‘smirlar uchun o‘qish, o‘z-o‘zini tarbiyalash, hayot yo‘lini tanlash va boshqa muammolari bo‘yicha individual, guruhviy maslahatlar o‘tkazish;

-o‘smir yoshlarning ta‘lim bilan doimiy band bo‘lishlarini, shuningdek ularning professional-kasbiy ta‘limga ko‘proq jalb qilinishini ta‘minlashning amaliy chora-tadbirlarini ishlab chiqish;

-xavotirlanish va qo‘rquv holatlarini bartaraf qilish maqsadida trening mashg‘ulotlarini tashkil qilish;

-shaxsda o‘z kuchi va imkoniyatiga ishonch hissini tarbiyalash;

-shaxsda o‘z-o‘zini anglash orqali o‘ziga nisbatan ishonchni tarkib toptirish; -

mustaqil fikr yuritish malakalarini tarkib toptirish:

-shaxsda salbiy emotsional holatlarni oldini olish;

-o‘smirlarda o‘z shaxsiga nisbatan ongli munosabatni tarkib toptirish lozim.

Prezidentimiz ta‘kidlaganlaridek, kelajagimiz yoshlar qo‘lida ekan, o‘zining sog‘lom fikriga ega bo‘lgan, o‘z fikrini erkin bayon eta oladigan, o‘z kuchiga ishongan komil insonni voyaga yetkazish yurtimiz ravnaqi va kelajagi uchun muhim ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Davletshin M.G., Tuychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkeng, Nizomiy nomidag‘-. TDPU nashriyoti, 2002 .
2. Jalilova S. “Shaxs va shaxslararo munosabatlarni o‘rganishning proyektiv metodikalari”, Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
3. Kamilova N.G. Muammoli o‘smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
4. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnosgikasi. Toshkent. Nizomiy nomli
5. GDPU, 2004 y
6. Raxmanova D.R. Ruhii holat omillari -// Tafakkur Toshkent -2001. -№4. -s 82- 6. Tulaganova G.K. «Tarbiyasi qiyin o‘smirlar», Toshkent, «Universitet» nashriyoti; 2005.B. 6-22.
7. Qodirova, M. (2022). INTELLEKT MUAMMOSI VA UNI RIVOJLANTIRISH. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(6). извлечено от <https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/7450>