



BOLALARDAGI QO'RQUV VA SALBIY PSIXIK JARAYONLARNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Abbosova Sadafxon Abdupatto qizi

Qo'qon shahar 5-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotasiya: *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.*

Kalit so'zlar: *qo'rquv, fobiya psixologik muammolar, bola tarbiyasi, individual yondoshuv, muammo, ruhiy rivojlanish.*

KIRISH.

Agar xavotir – bola bezovtaligining epizodik ko'rinishi bo'lsa, xavotirlilik mustahkam holat hisoblanadi. Masalan, bolada bayramda chiqish qilish oldidan yoki sinfdan mavzuni gapirib berishda bezovtalanish hollari kuzatiladi. Biroq bu bezovtalik har doim namoyon bo'lmaydi, boshqa vaziyatlarda u sokin bo'lishi mumkin. Bu o'quvchining tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Agar xavotir holati tez-tez va turli vaziyatlarda (dars payti javob berishda, notanish odamlar bilan muloqotda va h.k.) takrorlansa, bu holda xavotirlilik haqida gapirish mumkin. Xavotirlilik qandaydir muayyan vaziyat bilan bog'liq bo'lmaydi va deyarli doim namoyon bo'ladi. Bu holat odamga faoliyatning har qanday ko'rinishida hamroh bo'ladi. Qachonki odam aniq nimadandir qo'rqsan, biz qo'rquvning ko'rinishi haqida gapiramiz. Masalan, qorong'ilikdan, balandlikdan, bo'sh joydan qo'rquv. K. Izard “qo'rquv” va “xavotir” atamalarining farqini shu tarzda tushuntiradi:



xavotir – bu ba'zi hislarning uyg'unlashuvi, qo'rquv esa faqat shu hislardan biridir. Qo'rquv odamda istalgan yoshda rivojlanishi mumkin. A.I.Zaxarov fikriga ko'ra, bir yoshdan uch yoshgacha bo'lgan bolalarda tungi qo'rquvlar, hayotining ikkinchi yilida – birmuncha ko'proq kutilmagan tovushlar, yolg'izlik, og'riq, shuningdek, tibbiy xodimlardan qo'rquv namoyon bo'ladi.

Hozirgi vaqtgacha xavotirlilikning paydo bo'lish sabablari yuzasidan muayyan nuqtayi nazar ishlab chiqilmagan. Ammo ko'pchilik olimlar maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotirlilikning asosiy sabablaridan biri bola va ota-ona o'rtasidagi munosabatlarning buzilishi deb hisoblaydilar.

“Maktab o'quvchisining hissiy turg'unligi” kitobi mualliflari B.I.Kochubey va Y.V.Novikova xavotirlilik bolada quyidagi holatlarda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ichki nizolarning mavjudligi oqibatida rivojlanadi deb yozadi:

1. Ota-onalar yoxud ota-ona va maktab (maktabgacha tarbiya muassasasi) tomonidan taqdim etiladigan qarama-qarshi talablar. Masalan, ota-ona bola o'zini yomon his qilayotgani uchun maktabga yubormaydi, o'qituvchi esa jurnalga “ikki” baho qo'yadi va boshqa bolalarning yonida uni dars qoldirgani uchun tergaydi

2. Noteng (ko'pincha yuqori) talablar. Masalan, ota-onalar bolaga a'lochi bo'lishi kerakligi haqida qayta-qayta takrorlaydilar, o'g'il yoki qizlari “besh” baho olishiga qaramasdan, sinfning eng yaxshi o'quvchisi bo'lmaganliklariga ko'nikishni istamaydilar.

3. Bolani kamsituvchi, uni tobe holatg bersang a qo'yuvchi salbiy talablar. Masalan, tarbiyachi yoki o'qituvchi bolaga: “Agar sen men yo'qligimda kim o'zini yomon tutganligini aytib, sening boshqa bolalar bilan urushganingni onangga aytmayman” deydi.

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'sib 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 himoyalanish maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiyainsonlar emotsional sohasini patalogik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va insonni tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda quyidagi tavsiyalar keltirildi.

Ota-onalar uchun:



- Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra olish;

- bola qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan ko'mak berish, qo'llabquvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish;

- bolani hadeb tanqid qilavermaslik;

- bolaga o'z imkoniyatlarini erkin namoyish eta olishi uchun shart-sharoit yaratib berishlari;

Ta'lim muassasalarida:

- o'quvchilarning isge'dod va qobiliyaglarini rivojlantirish;

- shaxsda o'z kuchiga ishonch hissini tarbiyalash;

- o'quvchilarga ta'lim berishda ularning individual va yosh xususiyatlarini hisobga olish;

- yaxshi o'zlashtirmaydigan o'quvchilarni tanqid qilmaslik, boshqa o'quvchilar ko'z o'ngida urishmaslik;

- o'zlashtirishda qiynaladigan o'quvchilar bilan alohida ishlab, qo'shimcha mashg'ulotlar olib borish.

Ta'lim muassasalari psixologlari:

- Har bir yosh davrida bolalarning ruhiy va shaxs rivojlanishidagi sifat o'zgarishlarini o'rganib borish, yosh davridagi inqirozlarni nazoratga olish;

- bolalarning psixik taraqqiyoti, rivojlanishini muntazam kuzatib borish, salbiy buzilishlarning oldini olish, nuqsonlarni tuzatish va bartaraf etish choratadbirlarini ko'rish;

- xavotirlanish darajasi yuqori, o'z-o'ziga baho berishi noadekvat, agressivligi kuchli bo'lgan o'smirlar bilan psixokorreksion ishlar olib borish;

- shaxslararo munosabatlarni faollashtirish, ziddiyat va nizoli holatlarning oldini olish va bartaraf etish, jamoada sog'lom psixologik muhit yaratish;

- ta'lim-tarbiyadagi psixologik muammolar bo'yicha maktab ma'muriyati, pedagoglar va ota-onalarga maslahatlar berib borish;



-bola tarbiyasiga daxldor shaxslarning psixologik madaniyatini o'zlashtirish 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.

XULOSA

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, Toshkent, Nizomiy nomidagi 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 diagnosikasi. Toshkent. Nizomiy nomli GDPU, 2004 y