

**BOLALARDAGI ICHKI QO'RQUV HAMDA TASHVISHNI
YENGISHNING PSIXOLOGIK USULLARI**

Abdimalikova Noila To'laboy qizi

*Surxondaryo viloyati Qiziriq tumani 40-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: *Qo'rquvlar - bu yoqimsiz tuyg'u, ba'zida insonni butun hayoti davomida ta'qib qiladi. Bunday odamlar u bilan tug'ilganga o'xshaydi va hech qachon ajralishmaydi. Xuddi shu xulq-atvor skriptlari avloddan-avlodga o'tdi va qanday qilib o'sishni bilmagan juda ko'p odamlar.*

Kalit so'zlar *qo'rquv, tashvish muammosi, xavfga reaksiya, qo'rquv sabablari*

KIRISH

Qo'rquvlar - bu psixologik xususiyat, odamning tashvish holatini boshdan kechirishga moyilligi. Ko'pincha tashvish uning muvaffaqiyatsizligi yoki muvaffaqiyatining ijtimoiy oqibatlarini kutish bilan bog'liq. Qo'rquv stress bilan chambarchas bog'liq. Zamonaviy ilm-fan tashvish muammosiga katta qiziqish bildirmoqda. Ushbu qiziqish ko'plab ilmiy tadqiqotlarda namoyon bo'ladi, bu yerda ushbu muammo muhim o'rin tutadi va psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Psixologiyada tashvish muammolari bilan quyidagi olimlar shug'ullangan: V.M. Astapov, V.R. Kislovskaya, E.V. Novikova, A.M. Parishionerlar va boshqalar. Ularning barchasi qo'rquv, qoida tariqasida barqaror xarakterli xususiyat emasligini, lekin bolalikdan yuqori darajadagi xavotirlik o'zgarmas bo'lib, shaxsiy xususiyatga aylanib ketishini ta'kidladilar, bu esa tabiiy ravishda ruhiy xavf tug'diradi. Qo'rquvlar bir tomondan, tashvishlanishning o'zi bo'lib, unda odam o'zini noqulay his qiladi va shuning uchun imkon qadar tezroq bu tuyg'udan xalos bo'lishga intiladi. Boshqa tomondan, tashvish haqiqiy va mumkin bo'lgan "nosozliklar" haqida signal beradi. Xavotirli odamlar qayerdan keladi?



Nima uchun ba'zi odamlar biron bir sababga ko'ra tashvishlanadilar, boshqalari esa xotirjam bo'lishadi?

Xavotirli odam qanday yashaydi va nima uchun uning hayotida hamma narsa juda qiyin?

Qo'rquvlar - bu yoqimsiz tuyg'u, ba'zida insonni butun hayoti davomida ta'qib qiladi. Bunday odamlar u bilan tug'ilganga o'xshaydi va hech qachon ajralishmaydi. Xuddi shu xulq-atvor skriptlari avlodidan-avlodga o'tdi va qanday qilib o'sishni bilmagan juda ko'p odamlar. Xavotirli ona - tashvishli bola. Bu qanday ishlaydi? Onaning bolasi uchun tashvishlanish xavfi nimada?

Xavotirli odamning hayoti:

Birinchidan, tashvishli odamga dunyo qanday ko'rinishini tasvirlab beraylik. Bu xavf va tahdidlarga to'la dunyo. Hech narsa aniq bo'lmagan va hamma narsa qo'rqinchli dunyo. Tuzatib bo'lmaydigan, dahshatli narsa sodir bo'lishi mumkinligini kutadigan dunyo va o'zingizni himoya qilishning iloji yo'q. Ojizlik va nazoratsizlik hissi. Bunday tashvishli odam o'z his-tuyg'ularini dunyoga uzatadi. U boshqa odamlar oldida zaif va ojiz, zaif va o'zini himoya qila olmaydigan sifatida namoyon bo'ladi. U rad etishdan qo'rqadi, nizolardan qo'rqadi. Bunday

tashvishli ona va uning bolasi o'rtasida nima bo'ladi? Ona o'z tashvishini bolaga bildiradi, tashvishli bog'lanishni shakllantiradi. Xavotirli bola esa tashvishli kattalarga aylanadi. Uning hayoti, u nima bo'lishidan qat'i nazar, muvaffaqiyatga erisha olmasligini his qilish bilan to'yingan. U xato qilishdan qo'rqadi, o'zgarishdan qo'rqadi. U o'zi uchun noqulay bo'lsa ham barqarorlikni tanlaydi, chunki barqarorlik bo'lmagan joyda bu juda qo'rqinchli va xavfli. U yerda g'ayrioddiy, tayanadigan hech narsa yo'q va ichkarida hech qanday yordam yo'q. Agar o'zingizda yordam bo'lmasa, unda siz kimdandir yoki biror narsadan yordam izlashingiz kerak: boshqa odamlarda, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar. Hamma oqibatlar bilan qaramlik shunday shakllanadi.

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, fobiylar 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.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror xayvondan, xashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Xatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi xam uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini ko'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiylar vaqtida inson qo'rquv ob'yektiga nisbagan vegetativ nerv sistemasidagi ko'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reaksiyasini ko'rsatishi mumkin:

1 - holatda, simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar kuzatilsa, 2 - holatda esa parasimpatik nerv sistemasining qo'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota-onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan uzatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin.

Fobiylar inson hayoliy faoliyatining deyarli hamma jabxalarida uchrashi mumkin:

1) Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va xokazolar bilan bog'liq fobiylar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaxarlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish



vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblarni portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2) Ish faoliyati bilan bog'liq fobiyalar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va xokazolardan qo'rqish): ishni boshlashdan, ishni yo'qotib qo'yishdan, yangi mutaxassisligiga mos bo'lmashlikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz xodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o'zaro bir-birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat — tekshiruvchi tashkilotlardan, muhim muzokaralardan, mas'uliyatni o'z zimmasiga olishdan qo'rqish.

3) Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog'liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo'rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to'kilishidan, allergik reaksiyalardan qo'rqish va boshqalar.

4) Yashirin fobiyalar: qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishidan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o'ldirilishdan; yolg'iz joylardan, binolardan, o'zini o'ldirishdan, boyligini yo'qotishdan, aqldan ozishdan, o'zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, rux va arvohdardan qo'rqish.

5) Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o'z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar yetishdan, tug'ruq og'riqlaridan, turmush o'rtog'i bolani sevmashligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon yetkazishlaridan qo'rqish.

Xavotirli odamlar o'zlarini past baholaydilar, o'zlarini zaif his qiladilar. Ular kuchli bo'lishdan qo'rqishadi, chunki aks holda ularning yonidagi kimdir o'zini yomon his qiladi. Bu mustaqil yashashga yana bir to'siqdir.

XULOSA

Psixologning tashvishli odam bilan qanday ishlashi. Terapiyada biz ota-onalardan ajralish bilan ishlaymiz. Ajralish - bu ajralish. Inson onasidan ajraladi, mustaqillikni o'rganadi. U bolaligida egallamagan ko'nikmalarni egallaydi. U



yangi shaxs bilan tanishadi, o'z shaxsiyatini topadi, onasidan ajralgan, o'z shaxsiy hayoti bilan yashashga qodir. Umuman olganda, biz hammamiz u yoki bu darajada bolalarimiz haqida qayg'uramiz. Ammo tashvishli ona bo'lsa, bu tajribalar juda ko'p. Giper -vasiylik va giper -nazorat bunday onaning asosiy namoyonidir. Barcha mumkin bo'lgan xavf-xatarlarni kuzatib borish, bolani uning fikriga ko'ra unga zarar yetkazishi mumkin bo'lgan barcha narsalardan himoya qilishga harakat qilish kerak. Stressga chidamlilik rivojlanadi va tashvish uchun o'z-o'ziga yordam berish usullari to'planadi. O'z-o'zini hurmat qilish asta-sekin o'sib bormoqda, chunki endi u ko'p narsani qila oladi va buni o'zi ham biladi. Harakat qilish uchun onasining roziligi va ruxsatiga muhtoj emas. Jarayon uzoq va mashaqqatli, ammo juda qiziqarli. Psixologik jihatdan yetuk shaxsning o'sishi va kattalar erkin hayotiga kirish davri.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Parishoniylar A.M. Bolalar va o'smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
2. Anksiyete va tashvish. O'quvchi / komp. V.M. Astapov. - SPb., 2001 yil.
3. Rabbimova U., Khasanova D., Sanaev A. Professional pedagogical ethics of a modern pedagogue // Problems and trends of modern innovation assessment: solutions and perspectives. - 2022. - Volume 1. - No. 1. - S. 422-423
4. Malika Ortikova and Alisher Sanaev. «Human Quality: Signs». Contemporary Innovation Assessment by Problems and Trends: Solutions and Perspectives 1.1 (2022): 415-419.
5. Interner materiallari