

XAVOTIRLANISH DARAJASI YUQORI BOLALARNING PSIXOLOGIK HOLATI VA BARTARAF ETISH MASALALARI

Abdulloyeva Dilnoza Sharifovna

Buxoro viloyati Vobkent tumani

35-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: *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.*

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

KIRISH

Psixologik lug'atda xavotirlilikka quyidagicha ta'rif berilgan: "Bu turli hayotiy vaziyatlarda, shu jumladan, bunga asos bo'lmasa-da, xavotirni his qilishga yuqori moyillikdan iborat individual psixologik xususiyatdir". Xavotirni xavotirlilikdan farqlash zarur. Agar xavotir – bola bezovtaligining epizodik ko'rinishi bo'lsa, xavotirlilik mustahkam holat hisoblanadi. Masalan, bolada bayramda chiqish qilish oldidan yoki sinfda 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'rqsa, 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, sinfnig eng yaxshi o‘quvchisi bo‘lmaganliklariga ko‘nikishni istamaydilar.

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

Maktabgacha tarbiya va kichik maktab yoshida o‘g‘il bolalar, 12 yoshdan keyin esa qiz bolalar ancha xavotirlidirlar. Bunda qiz bolalar o‘zaro boshqa odamlar bilan munosabat yuzasidan hayajonlanadilar, o‘g‘il bolalarni esa ko‘proq darajada zo‘ravonlik va jazo xavotirga soladi. Nojo‘ya xatti-harakat sodir etgan qizlarni oyisi yoki pedagog u haqida yomon fikrga borishi, dugonalari u bilan o‘ynashdan voz kechishi tashvishga soladi. Bunday vaziyatda o‘g‘il bolalar ko‘proq kattalar ularni jazolashlari yoki tengdoshlari urishlaridan qo‘rqadilar. Kitob mualliflari ta’kidlaganlaridek, o‘quv yili boshlanganidan 6 hafta o‘tgach o‘quvchilarda xavotirlilik darajasi oshadi va ular 7-10 kunlik ta’tilga ehtiyoj sezadilar. Bolaning xavotirliligi uning atrofidagi kattalar xavotirliligining darajasiga bog‘liq. Pedagog yoki ota-onaning yuqori xavotirliligi bolaga o‘tadi. Xayrixoh munosabatda bo‘lgan oilalardagi bolalar tez-tez janjal bo‘ladigan oila bolalaridan ko‘ra kamroq xavotirlanadilar.

Shunisi qiziqki, ota-onalar ajrashgach, oiladagi janjallar tugaganida bolaning xavotirlilik darajasi pasaymaydi, aksincha birdan oshib ketadi. Psixolog Y. Brel shunday qonuniyatni ham aniqladi: bolalar xavotirliligi ota-onalar o‘z ishi, yashash sharoiti, moddiy ahvolidan qoniqmagan hollarda ham o‘sar ekan. Ehtimol, shuning uchun ham bugungi kunda xavotirli bolalar soni uzluksiz oshayotgandir. Oilada ota-ona tarbiyasining hukmron usuli ham bolaning ichki xotirjamligi yo‘qolishiga sabab bo‘ladi. Shunday fikr mavjudki, o‘quv xavotiri maktabgacha tarbiya yoshidayoq shakllanishni boshlaydi. Bunga tarbiyachi ishining turli usullari, bolani boshqalar bilan doimiy solishtirish, qo‘yiladigan yuqori talab ham sabab bo‘lishi mumkin.

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, 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.

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.

Fobiyalar 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.

Fobiyalar inson hayoliy faoliyatining deyarli hamma jabxalarida uchrashi mumkin:

1) Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va xokazolar bilan bog'liq fobiyalar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaxarlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblari 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‘lmaslikdan, 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 arvohlardan qo‘rqish.

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

XULOSA

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. 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. Stressga chidamlilik rivojlanadi va tashvish uchun o‘z-o‘ziga yordam berish usullari to‘planadi. O‘z-o‘zini hurmat qilish asta-sekin o‘tib 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. Zaxarov, A.I. Farzandlarimizga qo‘rquvdan xalos bo‘lishga qanday yordam berish kerak. Sankt-Peterburg: Gippokrat, 1995. 126 b.
2. Parishoniylar A.M. Bolalar va o‘smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
3. Anksiyete va tashvish. O‘quvchi / komp. V.M. Astapov. - SPb., 2001 yil.

4. 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
5. Malika Ortikova and Alisher Sanaev. «Human Quality: Signs». Contemporary Innovation Assessment by Problems and Trends: Solutions and Perspectives 1.1 (2022): 415-419.
6. PN Ustin, KB Murotmusayev «Psychological adjustment factors of first-year students» Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. Brussels, Belgium - 2022. P 115-121 <https://geniusjournals.org/index.php/ejhss/index>