

PSIXOLOGIYADA QO‘RQUV HISSIYOTINING VUJUDGA KELISHI HAMDA PSIXOLOGIK KORREKSIYASI

Pardaeva Oygul Sultanovna

*Samarqand viloyati Bulung'ur tumani MMTBga
qarashli 72-umumiy o'rta ta'lim maktabi*

Annotatsiya: 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.

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 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’jektga tomon yo‘naltirilganligini ham ko‘rish mumkin.

Insonlar ko‘pincha qo‘rquv holatini xavf-xatar vaqtida, ba’zan biror bir shaxs oldida, muhim ish va muhim uchrashuvlardan oldin, nizoli vaziyatlarda, ishda muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda, jamoa oldida so‘zga chiqqanda, kutilmaganda sodir bo‘ladigan cho‘chituvchi vaziyatlarni boshdan kechiradilar. Ko‘pincha psixologik adabiyotlarda qo‘rquv muammosi taniqli olimlar tomonidan keng doirada tahlil qilinib, bu borada ilmiy-nazariy ta’riflar ishlab chiqilgan. Keng tarqalgan ta’riflarga ko‘ra: Qo‘rquv - sub’jekt o‘zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi

mumkinligi xaqida, unga taxdid solayotgan yoki taxdid solishi mumkin bo'lgan xavf-xatar xaqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu (ko'pincha yetarlicha ishonarli bo'lmagan) taxminga binoan harakat qiladi. 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. Fobiya uchun 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.

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 fobiya uchun

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 arvohdardan 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 qoʻrqish.

Yuqorida keltirib oʻtilgan fobiyalardan tashqari bolalar va oʻsmirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos boʻlgan juda koʻp fobiya turlari mavjud. Taʼkidlab oʻtilganidek, bu holatlarning oddiy qoʻrquv yoki xavotirlik sifatida namoyon boʻlishi tabiiy xol. Ammo shu kabi oʻy - fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qoʻrqish, xatto uchgan narsaning nomini eshitish yoki suratini koʻrishning oʻzi ham insonning daxshatga tushishiga sabab boʻlishi va eng asosiysi bu qoʻrquvlardan odam oʻz iroda kuchi yordamida xalos boʻla olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir.

Fobiyalar maʼlum vaziyatlar, hodisalar va tasavvurlar bilan bogʻliq boʻlgan doimiy xavotirlar va qoʻrquvlar asosida tez va sezilarsiz shakllanishi hamda ogʻir psixopatologik asoratlar darajasigacha oʻsib keladigan qiynoqli ruhiy kechinmalarga ham sabab boʻlishi mumkin.

Havotirlik, qoʻrquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, oʻsib rivojlanishga ortib borishga, oʻz shakllarini oʻzgartirib, boshqa qatʼiy vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylaiishga moyil boʻladi. Ular doimiy tushkunlik, gʻamginlik, xolsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab boʻladi. Bir odamning oʻzida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson oʻz kasalligining barcha koʻrinishlarini tanqidiy idrok etishi toʻliq saqlanib, bu xol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining baʼzi noodatiy holatiga ham sabab boʻlishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qoʻrquvlar sodir boʻlishi timsoli mavjud boʻlgan baxtsizlikdan himoyalanish maqsadida oʻtkaziladigan butun boshli marosimgacha boʻlgan harakatlar, koʻpincha 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 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'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.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, 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. Jalilova S. "Shaxs va shaxslararo munosabatlarni o'rganishning projektiv metodikalari", Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
2. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O'quv qo'llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
3. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnosgikasi. Toshkent. Nizomiy nomli
4. GDPU, 2004 y
5. Raxmanova D.R. Ruhiiy holat omillari -// Tafakkur Toshkent -2001. -№4. -s 82- 6.
6. Internet materiallari