

BOLALARDA QO'RQUV HOLATLARINI YUZAGA KELTIRUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR VA ULARNI KORREKSIYA QILISH

Qo'chqorova Malohat Sabirovna

Jizzax viloyati Sharof Rashidov tumani 25-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda qo'rquv holatlarining kelib chiqishiga sabab bo'luvchi psixologik omillar, qo'rquvning yoshga xos xususiyatlari hamda uning bola shaxsining psixik rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, bolalardagi qo'rquvni aniqlash, oldini olish va korreksiya qilishning zamonaviy psixologik usullari hamda oila, maktab va psixologning hamkorligi yoritilgan.

Kalit so'zlar: qo'rquv, bolalar psixologiyasi, emotsional rivojlanish, xavotir, psixologik korreksiya, art-terapiya, o'yin terapiyasi, psixologik maslahat, maktab psixologi, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Bolalik davrida qo'rquv tabiiy emotsional holatlardan biri bo'lib, u bolaning xavfli vaziyatlardan himoyalaniishiga xizmat qiladi. Biroq qo'rquvning kuchayishi yoki uzoq davom etishi bolaning ruhiy salomatligi, xulq-atvori va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli bolalardagi qo'rquv holatlarining sabablarini aniqlash va ularni o'z vaqtida korreksiya qilish psixologiyaning dolzarb masalalaridan biridir. Bolalarda qo'rquvning shakllanishiga biologik, psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir qiladi. Yosh xususiyatlari, asab tizimining sezgirligi, emotsional ta'sirchanlik, salbiy hayotiy tajribalar, oiladagi nizolar, ota-onalarning haddan tashqari talabchanligi yoki beparvoligi, zo'ravonlik, tengdoshlar bilan nizolar hamda ommaviy axborot vositalaridagi qo'rqinchli mazmun qo'rquvning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Nazariy jihatdan John Bowlbyning bog'lanish nazariyasiga ko'ra, bola va ota-ona o'rtasidagi ishonchli emotsional munosabat bolaning o'zini xavfsiz his qilishiga yordam beradi. Albert Banduraning ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra esa bolalar qo'rquvni

kattalarning xatti-harakatlarini kuzatish va ularga taqlid qilish orqali ham o'zlashtirishlari mumkin.

Qo'rquvning namoyon bo'lishi bolaning yoshiga qarab farqlanadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qorong'ilik, yolg'izlik, ertak qahramonlari yoki hayvonlardan qo'rquv ko'proq uchrasa, maktab yoshidagi bolalarda baholanish, muvaffaqiyatsizlik, tengdoshlar tomonidan rad etilish va imtihon bilan bog'liq qo'rquvlar ustunlik qiladi. O'smirlik davrida esa kelajak, ijtimoiy mavqe va shaxslararo munosabatlarga oid xavotirlar kuchayadi.

Qo'rquvni korreksiya qilishda psixologik diagnostika muhim bosqich hisoblanadi. Suhbat, kuzatuv, psixologik testlar va proyektiv metodlar orqali qo'rquvning sabablari va darajasi aniqlanadi. Shundan so'ng individual xususiyatlarni hisobga olgan holda korreksion dastur ishlab chiqiladi. Amaliyotda qo'rquvni kamaytirishda art-terapiya, o'yin terapiyasi, ertak terapiyasi, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, kognitiv-xulqiy yondashuv elementlari hamda ijobiy muloqot usullaridan samarali foydalaniladi. Ushbu metodlar bolaning hissiy zo'riqishini kamaytirish, o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish va stressga chidamliligini rivojlantirishga yordam beradi.

Ota-onalar va pedagoglarning qo'llab-quvvatlashi korreksiya jarayonining ajralmas qismidir. Bolani qo'rqitgani uchun tanqid qilish yoki masxara qilish o'rniga, uning his-tuyg'ularini tushunish, xavfsiz muhit yaratish va muvaffaqiyatlarini rag'batlantirish muhimdir. Maktab psixologi esa oila va pedagoglar bilan hamkorlikda profilaktik hamda korreksion tadbirlarni tashkil etadi.

Qo'rquv inson psixikasining tabiiy himoya mexanizmlaridan biri bo'lib, u shaxsning psixik jarayonlari va xulq-atvoriga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Kuchli qo'rquv holatida sezgi organlarining faoliyati o'zgaradi: ayrim hollarda sezuvchanlik ortib, inson atrofdagi har bir tovush yoki harakatni haddan tashqari keskin qabul qiladi, boshqa holatlarda esa aksincha, sezuvchanlik pasayib, voqea-hodisalarni to'g'ri idrok etish qiyinlashadi. Natijada vaziyatni obyektiv baholash, uning mohiyatini anglash hamda to'g'ri qaror qabul qilish imkoniyatlari cheklanadi.

Qo'rquv tafakkur jarayoniga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi insonlarda xavfli vaziyat organizmning safarbar bo'lishiga sabab bo'lib, fikrlash tezligi ortadi, muammoni

hal qilish va xavfdan chiqish yo‘llarini izlash faollashadi. Boshqa shaxslarda esa aksincha, tafakkur sekinlashadi, mantiqiy fikrlash pasayadi, nutq va harakatlarda izchillik buziladi. Kuchli qo‘rquv natijasida insonning irodaviy sifati ham zaiflashib, u mustaqil qaror qabul qilish, o‘z xatti-harakatlarini boshqarish yoki vaziyatni nazorat qilishda qiyinchilikka duch keladi.

Qo‘rquv paytida nutq faoliyatida ham o‘zgarishlar kuzatiladi. Jumladan, ovozning titrashi, gapirish sur‘atining o‘zgarishi, so‘zlarni chalkashtirib yuborish yoki umuman gapira olmaslik holatlari yuz berishi mumkin. Shuningdek, qo‘rquv va xavotir diqqat jarayoniga ham kuchli ta’sir ko‘rsatadi. Ko‘pincha diqqat tarqoqlashib, inson bir vazifaga uzoq vaqt e’tiborini jamlay olmaydi. Biroq ayrim vaziyatlarda diqqat aksincha torayib, faqat xavf manbai bo‘lgan bitta obyekt yoki hodisaga qaratiladi. Bu esa boshqa muhim ma’lumotlarni e’tibordan chetda qoldirishga olib kelishi mumkin.

Psixiatr olim A. Kempinski qo‘rquvni yuzaga keltiruvchi omillarni to‘rtta asosiy guruhga ajratgan. Birinchi guruhga inson hayoti va sog‘lig‘i uchun bevosita xavf tug‘diruvchi omillar kiradi. Ikkinchi guruh ijtimoiy tahdidlar, ya’ni jamiyat tomonidan rad etilish, tanqid qilinish yoki obro‘ni yo‘qotish bilan bog‘liq vaziyatlarni o‘z ichiga oladi. Uchinchi guruh shaxsning o‘z faoliyatini erkin tanlash imkoniyatining cheklanishi bilan bog‘liq bo‘lsa, to‘rtinchi guruh ijtimoiy muhit bilan o‘zaro munosabatlarning buzilishi natijasida yuzaga keladigan qo‘rquvlarni qamrab oladi. Shuningdek, kelib chiqish sabablariga ko‘ra qo‘rquv biologik, ijtimoiy, psixologik va dezintegratsion turlarga ajratiladi.

Umuman olganda, qo‘rquv insonni xavf-xatardan ogohlantiruvchi va o‘zini himoya qilishga undovchi normal emotsional holat hisoblanadi. Aynan shu emotsiya insonni ehtiyotkorlikka, xavfli vaziyatdan chiqish yo‘llarini izlashga va hayotini saqlab qolishga yordam beradi. Shu sababli qo‘rquvni butunlay yo‘q qilish mumkin emas va bunga ehtiyoj ham yo‘q. Aksincha, qo‘rquv va xavotir hissining umuman mavjud bo‘lmasligi ayrim psixik buzilishlarning belgisi bo‘lishi mumkin.

Biroq ayrim hollarda qo‘rquv me’yoridan oshib ketib, aniq xavf bo‘lmagan vaziyatlarda ham kuchli emotsional reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Bunday holatlar

yopishqoq qoʻrquvlar va fobiyalar koʻrinishida namoyon boʻladi. Fobiya chalingan inson oʻz qoʻrquvining mantiqsiz va asossiz ekanligini anglaydi, ammo uni nazorat qila olmaydi yoki undan mustaqil ravishda xalos boʻlishga qiynaladi. Shu sababli fobiyalar insonning kundalik hayoti, ijtimoiy faoliyati va ruhiy salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Mutaxassislarning taʼkidlashicha, yopishqoq qoʻrquvlarning rivojlanish ehtimoli har bir insonda mavjud boʻlib, ularni oʻz vaqtida aniqlash va psixologik yordam koʻrsatish muhim profilaktik ahamiyatga ega.

Fobiya — bu oddiy qoʻrquvdan farqli ravishda kuchli, davomli va asossiz qoʻrquv holati boʻlib, insonda muayyan obʼyekt, vaziyat yoki hodisaga nisbatan kuchli xavotir uygʻotadi. Fobiya bilan ogʻrigan shaxs qoʻrquv manbai bilan toʻqnash kelishdan imkon qadar qochishga harakat qiladi. Bunday qoʻrquv insonning kundalik hayoti, oʻqishi, mehnat faoliyati hamda ijtimoiy munosabatlariga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarga koʻra, dunyo aholisining taxminan 10–11 foizi turli koʻrinishdagi fobiyalardan aziyat chekadi. Fobiya ayrim hollarda hech qanday aniq sabab boʻlmagan holda, kutilmaganda yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa, bolalik va oʻsmirlik davrida qoʻrquv hamda fobik reaksiyalar koʻproq uchraydi. Bunga bolaning psixik rivojlanish xususiyatlari, hayotiy tajribasining yetarli emasligi va tashqi muhit taʼsiriga yuqori darajada beriluvchanligi sabab boʻladi.

Mutaxassislarning fikricha, fobiyalar koʻproq tasavvuri boy, hissiy jihatdan taʼsirchan, xavotirlanishga moyil, oʻziga ishonchi past, oʻz-oʻzini baholashi yetarli darajada shakllanmagan hamda muloqot koʻnikmalari sust rivojlangan shaxslarda kuzatiladi. Shuningdek, irsiy omillar, oiladagi tarbiya uslubi, zoʻravonlik, ruhiy jarohatlar, ota-onaning haddan tashqari talabchan yoki befarq munosabati ham fobiyalar rivojlanishida muhim omillardan hisoblanadi. Tadqiqotlar ayollarda fobiyalar erkaklarga nisbatan koʻproq uchrashini koʻrsatadi. Bu holat ayollarning emotsional sezgirliги hamda turli ruhiy zoʻriqishlarga nisbatan taʼsirchanligi bilan izohlanadi.

Xavotir, qoʻrquv va fobiya bir-biriga oʻxshash boʻlsa-da, ular davomiyligi va namoyon boʻlish darajasi bilan farqlanadi. Oddiy qoʻrquv xavf oʻtgach yoʻqoladi, fobiya esa uzoq vaqt saqlanib qoladi va vaqt oʻtishi bilan kuchayishi yoki boshqa obʼyekt va

vaziyatlarga ham ko‘chishi mumkin. Natijada insonda tushkunlik, doimiy bezovtalik, ruhiy zo‘riqish, tajanglik, agressivlik yoki ijtimoiy faollikning pasayishi kuzatiladi. Ba‘zan bir shaxsning o‘zida bir nechta fobiya mavjud bo‘lishi ham mumkin. Eng og‘ir jihati shundaki, inson o‘z qo‘rquvining asossiz ekanligini anglab tursa ham, uni nazorat qila olmaydi. Bu esa ruhiy iztirobni yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar ayrim hollarda inson xulq-atvorida noodatiy harakatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Masalan, shaxs qo‘rqayotgan hodisa sodir bo‘lmasligi uchun turli marosimlar, takrorlanuvchi harakatlar yoki mantiqsiz odatlarni bajarishi mumkin. Tashqaridan qaraganda bunday xatti-harakatlar g‘ayritabiiy yoki asossiz tuyuladi, biroq fobiya bilan yashayotgan inson uchun ular o‘zini xavfsiz his qilish vositasi hisoblanadi.

Shunday qilib, fobiya inson emotsional sohasining patologik holati bo‘lib, kuchli, asossiz va nazorat qilish qiyin bo‘lgan qo‘rquv shaklida namoyon bo‘ladi. Uni o‘z vaqtida aniqlash, psixologik yordam ko‘rsatish hamda profilaktik choralarni amalga oshirish salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalar va o‘smirlarda qo‘rquv hamda fobiyalarning oldini olishda ota-onalar, pedagoglar va maktab psixologlarining o‘zaro hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar farzandining nafaqat kamchiliklarini, balki yutuqlari va ijobiy fazilatlarini ham e‘tirof etishlari, qiyinchiliklarga duch kelganida uni ruhiy jihatdan qo‘llab-quvvatlashlari va erishgan muvaffaqiyatlari uchun rag‘batlantirishlari lozim. Farzandni muntazam tanqid qilish o‘rniga uning shaxsiyatini emas, xatti-harakatini baholash, o‘z qobiliyat va imkoniyatlarini erkin namoyon etishi uchun qulay psixologik muhit yaratish, oilada mehr-oqibat, ishonch va ochiq muloqotni shakllantirish hamda bolaning qo‘rquvlarini masxara qilmasdan, ularni jiddiy qabul qilib sabr bilan tinglash tavsiya etiladi.

Ta’lim muassasalarida esa o‘quvchilarning qobiliyat va iste’dodlarini aniqlash hamda rivojlantirish, ularda o‘z kuchiga ishonch va mustaqil fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirish, ta’lim jarayonida yosh va individual psixologik xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. O‘zlashtirishda qiynalayotgan o‘quvchilarni sinfdoshlari oldida tanqid qilmaslik, ularga qo‘shimcha mashg‘ulotlar va individual yondashuv asosida pedagogik

yordam ko'rsatish, shuningdek, maktabda sog'lom psixologik muhit va ijobiy motivatsiyani qaror toptirish zarur.

Maktab psixologlari bolalarning psixik rivojlanishini muntazam kuzatib borishlari, yosh davri inqirozlarini o'z vaqtida aniqlashlari hamda xavotir darajasi yuqori, o'ziga bahosi past yoki agressiv xulq-atvorga ega bo'lgan o'quvchilar bilan psixokorreksion ishlarni olib borishlari tavsiya etiladi. Shuningdek, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash, nizolarni bartaraf etish va ijobiy psixologik muhitni shakllantirish, ota-onalar hamda pedagoglarga psixologik maslahat va metodik tavsiyalar berish, ularning psixologik madaniyatini oshirishga qaratilgan seminar va treninglarni tashkil etish muhim hisoblanadi. Bundan tashqari, o'quvchilarga kasb tanlash, o'zini anglash va shaxsiy rivojlanish masalalarida individual hamda guruhiiy maslahatlar berish, qo'rquv va xavotirni kamaytirishga qaratilgan trening, relaksatsiya va psixoprofilaktik mashg'ulotlarni muntazam o'tkazish, ularda o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch, mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalari hamda ijobiy «Men» konsepsiyasini rivojlantirish zarur.

Umuman olganda, bolalar va o'smirlarda qo'rquv hamda fobiylarning oldini olish ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning uzviy hamkorligini talab etadi. Sog'lom oilaviy muhit, individual yondashuv, o'z vaqtida ko'rsatilgan psixologik yordam va samarali tarbiyaviy ta'sir orqali bolalarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash hamda ularning barkamol shaxs sifatida voyaga yetishlariga mustahkam zamin yaratish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda qo'rquv holatlarining yuzaga kelishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasidir. Qo'rquvni erta aniqlash, uning sabablarini bartaraf etish hamda ilmiy asoslangan psixologik korreksiya usullarini qo'llash bolaning ruhiy salomatligini mustahkamlash, emotsional barqarorligini oshirish va barkamol shaxs sifatida rivojlanishini ta'minlaydi. Bu jarayonda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning uzviy hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.

2. Nishonova Z.T. Bola psixologiyasi. – Toshkent, 2020.
3. Karimova V.M. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2018.
4. Shoumarov G‘.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. John Bowlby. Attachment Theory.
6. Albert Bandura. Social Learning Theory.
7. UNICEF. Child Mental Health and Psychosocial Support.
8. World Health Organization. Mental Health of Children and Adolescents.