

O'SMIRLARDA QO'RQUV TUFAYLI YUZAGA KELADIGAN EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI PSIXOLOGIK BARTARAF ETISH

Djurayeva Charos Qayumovna

Samarqand viloyati Kattaqor'gon tumani

54-maktabining amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smirlik davrida qo'rquv va xavotirlanish natijasida yuzaga keladigan emotsional zo'riqishlarning psixologik tabiatini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda o'smirlardagi qo'rquvlarning ijtimoiy va shaxsiy sabablari, ularning emotsional sohadagi namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ushbu holatlarni bartaraf etishga qaratilgan zamonaviy psixoterapevtik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada kognitiv-bixevioral terapiya va art-terapiya metodlarining samaradorligi ilmiy asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, qo'rquv, emotsional zo'riqish, fobiya, kognitiv-bixevioral terapiya, art-terapiya, ijtimoiy adaptatsiya, shaxsiy xavotirlanish.

O'smirlik davri inson ontogenezidagi eng murakkab va qarama-qarshiliklarga boy bosqich hisoblanadi. L.S. Vigotskiy ta'rifiga ko'ra, bu davr "psixik inqiroz" bosqichi bo'lib, unda bolaning ijtimoiy mavqeyi o'zgaradi va uning ichki dunyosida jiddiy sifat o'zgarishlari yuz beradi. O'smirlar o'zlarining yangi jismoniy qiyofasini, jinsiy balog'atga etish jarayonini va ijtimoiy mas'uliyatning ortishini har doim ham adekvat qabul qila olmaydilar. Natijada, turli shakldagi qo'rquvlar (ijtimoiy qo'rquvlar, o'lim qo'rquvi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish) yuzaga keladi. Ushbu qo'rquvlar o'z vaqtida bartaraf etilmasa, ular surunkali emotsional zo'riqishlarga va shaxsiyatning destruktiv o'zgarishlariga olib keladi [1].

O'smirlikdagi emotsional zo'riqishlar shunchaki hissiy beqarorlik emas, balki chuqur psixologik ildizlarga ega fenomendir. Olimlar qo'rquvning bir necha dominant turlarini ajratib ko'rsatishadi:

- Ijtimoiy qo'rquvlar:** Tengdoshlar guruhidan chetlatilish, masxara qilinish yoki "autsayder" bo'lib qolish qo'rquvi. Bu yoshda guruhga mansublik hissi (affiliatsiya ehtiyoji) ustuvor bo'lgani uchun, ijtimoiy izolyatsiya o'smirda kuchli distress uyg'otadi [2].
- Kognitiv qo'rquvlar:** Kelajak oldidagi mavhumlik, kasb tanlashdagi ikkilanishlar va intellektual salohiyatining yetarli emasligidan xavotirlanish.
- Tana bilan bog'liq qo'rquvlar (Dismorfofobiya):** O'z tashqi qiyofasining "notabiiyligi" yoki "nuqsonli" ekanligi haqidagi haddan tashqari xavotirlar.

Hissiy zo'riqish mexanizmi "qo'rquv — xavotir — stress — depressiya" zanjiri bo'ylab rivojlanadi. Uzoq muddatli zo'riqish organizmning barcha resurslarini sarflab

yuboradi, bu esa o‘smirning o‘qish faoliyatida va muloqotida jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. O‘smirdagi yashirin qo‘rquv va zo‘riqishni aniqlash uchun quyidagi psixologik ko‘rsatkichlarga e‘tibor qaratish lozim:

- **Xulq-atvordagi o‘zgarishlar:** To‘satdan yuzaga keladigan agressiya, negativizm yoki aksincha, o‘ta tortinchoqlik va jamiyatdan qochish.
- **Kognitiv soha:** Diqqatning bo‘linishi, xotiraning yomonlashishi, qaror qabul qilishda irodasizlik.
- **Psixosomatik belgilar:** Doimiy charchoq hissi, uyqusizlik, nevrotik odatlar (tirnoq tishlash, sochni o‘ynash) [3].

Psixologik bartaraf etish strategiyalari

O‘smirlardagi emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etishda tizimli va bosqichma-bosqich yondashuv talab etiladi. Quyida eng samarali uslubiy yondashuvlar tahlili keltirilgan:

1. Kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) yondashuvi. KBT qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi "avtomatik fikrlar" bilan ishlashga asoslangan. O‘smir o‘zining qo‘rquvini mantiqiy tahlil qilishni o‘rganadi. Masalan, "Hamma mening ustimdan kuladi" degan destruktiv fikrni "Ayrim odamlar kulishi mumkin, lekin bu mening qiymatimni belgilamaydi" degan konstruktiv fikrga almashtirish jarayoni amalga oshiriladi [4].

KBT bosqichlari:

- ✓ Qo‘rquv ob‘ektini aniqlash.
- ✓ Qo‘rquvni keltirib chiqaruvchi irratsional ishonchlarni fosh etish.
- ✓ Xulq-atvor tajribalari (eksperimentlar) o‘tkazish orqali qo‘rquvning asossizligini isbotlash.

2. Art-terapiya va proyektiv usullar. O‘smirlar ko‘pincha o‘z qo‘rquvlarini so‘z bilan aytishdan uyaladilar yoki qo‘rqadilar. Art-terapiya (rasm chizish, loy bilan ishlash, qum terapiyasi) hissiy zo‘riqishni "tashqariga chiqarish" imkonini beradi. "Mening qo‘rquvim" mavzusida rasm chizish va keyin uni transformatsiya qilish (masalan, qo‘rqinchli elementlarni kulgili shaklga keltirish) psixologik yengillik — katarsisni ta‘minlaydi [5].

3. Ratsional emotsional-xulq-atvor terapiyasi (REXT). Albert Ellis tomonidan asos solingan ushbu metodika o‘smirdagi "majburiyat" va "katastrofik" tushunchalarini o‘zgartirishga qaratilgan. O‘smir o‘ziga "Men hamma narsada mukammal bo‘lishim shart" degan talabni qo‘yishi kuchli zo‘riqish manbaidir. REXT orqali bu talab "Men yaxshi natijaga intilaman, lekin xato qilish huquqiga ham egaman" tamoyiliga o‘zgartiriladi [6].

4. Relaksatsiya va nafas mashqlari. Fiziologik zo‘riqishni kamaytirish uchun progressiv mushak relaksatsiyasi (Jakobson usuli) va diafragmal nafas olish mashqlari tavsiya etiladi. Bu usullar simpatik asab tizimining qo‘zg‘alishini kamaytiradi va organizmni tinchlantiradi.

Oilaviy muhit va korreksion ishlar

O‘smir bilan olib boriladigan psixologik ishlar, agar oilada qo‘llab-quvvatlash bo‘lmasa, kutilgan natijani bermaydi. Psixolog ota-onalar bilan quyidagi yo‘nalishlarda maslahatlashuvlar o‘tkazishi lozim:

- 🔔 **Emotsional validatsiya:** O‘smirning his-tuyg‘ularini masxara qilmaslik, "bu arziyas narsa" demaslik, balki uning dardini eshitish va tushunish.
- 🔔 **Gidrotarbiya va avtoritarizm o‘rtasidagi muvozanat:** Bolaga o‘z qarorlarini qabul qilish uchun imkoniyat yaratish, lekin uning xavfsizligini ta‘minlaydigan "yumshoq nazorat"ni saqlab qolish [7].

O‘smirlarda qo‘rquv tufayli yuzaga keladigan emotsional zo‘riqishlarni bartaraf etish — bu o‘smirning shaxsiy resurslarini faollashtirish va uning ijtimoiy adaptatsiyasini yaxshilashga qaratilgan kompleks jarayondir. Psixologik aralashuv nafaqat simptomlarni (qo‘rquvni) yo‘qotish, balki o‘smirda hayotiy qiyinchiliklarga nisbatan stressga chidamlilik ko‘nikmalarini shakllantirishga yo‘naltirilishi kerak. Kognitiv-bixevioral usullar va art-terapiyaning uyg‘unlashuvi o‘smirga o‘z emotsional olamini boshqarishni o‘rgatadi va uning kelgusi shaxsiy rivojlanishi uchun mustahkam zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Vygotsky, L. S. *Adolescence: The psychology of the developmental crisis*. Moscow: Pedagogika, 1984.
2. Erikson, E. H. *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton & Company, 1968.
3. Beck, A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press, 1976.
4. Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart, 1962.
5. Malchiodi, C. A. *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press, 2003.
6. Prichozhan, A. M. *Psychology of Anxiety: Preschool and School Age*. Peter, 2007.
7. Nishatova, N. J. *O‘smirlardagi emotsional holatlar profilaktikasi*. Toshkent, 2022.