

**BOLALARDA QO‘RQUV HOLATINI NAMOYON BO‘LISHI VA UNI
BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI**

Temirova Dildoraxon Ro‘ziboyevna

*Farg‘ona tumani MMTB tasarrufidagi
2-umumiy o‘rta ta‘lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda qo‘rquv holatining namoyon bo‘lishi, uning kelib chiqish sabablari hamda qo‘rquvni bartaraf etishning samarali psixologik yechimlari yoritilgan. Shuningdek, qo‘rquvning bola shaxsiyati rivojlanishiga ta‘siri va uni kamaytirishda oila, maktab hamda psixologning o‘rni tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: qo‘rquv, bolalar psixologiyasi, emotsional rivojlanish, xavotirlanish, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, oila, maktab psixologi, korreksiya, profilaktika.

KIRISH

Qo‘rquv insonning tabiiy emotsional holatlaridan biri bo‘lib, u xavf yoki tahdidni his qilish natijasida yuzaga keladi. Bolalik davrida qo‘rquv hissi ko‘pincha rivojlanish jarayonining tabiiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Biroq ayrim hollarda qo‘rquv kuchayib, bolaning kundalik hayoti, ta‘lim faoliyati va tengdoshlari bilan munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli bolalarda qo‘rquv holatlarini o‘z vaqtida aniqlash va ularga psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bolalarda qo‘rquvning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Oiladagi nizolar, ota-onalarning haddan tashqari talabchanligi yoki e‘tiborsizligi, qo‘rqinchli voqealarning guvohi bo‘lish, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, zo‘ravonlik holatlari hamda internet va ommaviy axborot vositalaridagi salbiy axborotlar qo‘rquvning shakllanishiga ta‘sir etishi mumkin. Shuningdek, bolaning individual psixologik xususiyatlari, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pastligi va hissiy ta‘sirchanligi ham qo‘rquv hissining kuchayishiga sabab bo‘ladi.

Qo‘rquv holati bolalarda turlicha namoyon bo‘ladi. Ayrim bolalarda yig‘loqilik, asabiylashish, uyqu buzilishi yoki yolg‘iz qolishdan qo‘rqish kuzatilsa, boshqalarida muloqotdan chekinish, o‘qishga qiziqishning pasayishi va o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin. Uzoq davom etuvchi qo‘rquv hissi bolaning ruhiy salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, xavotirlanish va stress darajasining ortishiga olib keladi. Bolalarda qo‘rquvni bartaraf etishda eng avvalo ular bilan ishonchli va samimiy munosabat o‘rnatish zarur. Bola o‘z his-tuyg‘ularini erkin ifoda eta oladigan muhitda qo‘rquvlarini yengishga osonroq erishadi. Ota-onalar va pedagoglar bolaning

qo‘rquvlarini mensimaslik yoki uni mazax qilish o‘rniga, uning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishlari lozim. Mehr-muhabbat va qo‘llab-quvvatlash bolaning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi.

Psixologik suhbatlar va maslahatlar qo‘rquv sabablarini aniqlash hamda ularni bartaraf etishda samarali vosita hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan o‘tkaziladigan individual mashg‘ulotlar bolaga o‘z hissiyotlarini anglash va boshqarishni o‘rgatadi. Shuningdek, art-terapiya, ertak terapiyasi, o‘yin terapiyasi va relaksatsion mashqlar qo‘rquv hissini kamaytirishda ijobiy natija beradi. Bu usullar orqali bola o‘z ichki kechinmalarini erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Qo‘rquvni kamaytirishda bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini rivojlantirish ham muhimdir. Uning muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirish, qobiliyatlarini qo‘llab-quvvatlash va mustaqil faoliyatga jalb etish ijobiy natijalar beradi. Bolaning kichik yutuqlarini e‘tirof etish ham unda ijobiy “Men” konsepsiyasini shakllantirishga yordam beradi.

Maktab va oila hamkorligi qo‘rquv holatlarini bartaraf etishda muhim omillardan biridir. Ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning birgalikdagi sa‘y-harakatlari natijasida bolaga har tomonlama yordam ko‘rsatish mumkin. Ayniqsa, maktab psixologi tomonidan olib boriladigan diagnostik va korreksion ishlar qo‘rquvning chuqurlashib ketishining oldini olishga xizmat qiladi. Bolalarda qo‘rquv holatlari turli sabablar ta‘sirida yuzaga keladi va ular bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Qo‘rquvni o‘z vaqtida aniqlash, bolaga mehr va e‘tibor ko‘rsatish, psixologik yordam tashkil etish hamda sog‘lom oilaviy va ta‘lim muhitini yaratish orqali ushbu holatlarni samarali bartaraf etish mumkin. Bu esa bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va barkamol shaxs sifatida rivojlanishiga xizmat qiladi.

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. 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'yektga tomon yo'naltirilganligini ham ko'rish mumkin. 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 insonning xavfli vaziyatlardan o'zini himoya qilishiga xizmat qiladigan tabiiy emotsional holatdir. U shaxsni ehtiyotkor bo'lishga, muammoli vaziyatlardan chiqish yo'llarini izlashga undaydi. Shu sababli qo'rquv hissining ma'lum darajada mavjud bo'lishi normal holat hisoblanadi. Aksincha, qo'rquv va xavotir hissining umuman kuzatilmaligi ayrim ruhiy buzilishlarning belgisi bo'lishi mumkin.

Biroq ayrim hollarda insonlarda muayyan predmet, hodisa yoki vaziyatlarga nisbatan haddan tashqari kuchli va asossiz qo'rquv shakllanadi. Bunday holat fobiya deb ataladi. Fobiyaga chalingan shaxs o'z qo'rquvining mantiqsiz ekanligini anglasada, uni yenga olmaydi. Qo'rquv uyg'otuvchi omil haqida o'ylashning o'zi ham kuchli bezovtalik va vahimani yuzaga keltirishi mumkin. Fobiya insonning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U shaxsning ijtimoiy munosabatlari, o'qish yoki mehnat faoliyati hamda shaxsiy hayotida turli qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Oddiy qo'rquvdan farqli ravishda, fobiya uzoq davom etishi, kuchli namoyon bo'lishi va qo'rquv manbaidan doimo qochishga intilish bilan tavsiflanadi.

Mutaxassislarining ta'kidlashicha, dunyo aholisining sezilarli qismi turli ko'rinishdagi fobiyalardan aziyat chekadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlarda bunday holatlar atrof-muhitga moslashish jarayonida ko'proq uchraydi. O'ziga ishonchi past, hissiy jihatdan ta'sirchan, xavotirlanishga moyil hamda muloqot ko'nikmalari yetarli darajada rivojlanmagan shaxslarda fobiyalar ko'proq kuzatiladi. Shuningdek, irsiy omillar va oilaviy tarbiya ham bu jarayonga ta'sir ko'rsatadi.

Xavotir, qo'rquv va fobiyalar bir-biriga yaqin bo'lsa-da, davomiyligi va namoyon bo'lish darajasi bilan farqlanadi. Ular vaqt o'tishi bilan kuchayib borishi, yangi shakllarga o'tishi hamda inson ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada tushkunlik, kayfiyatning pasayishi, tajanglik yoki agressiv xatti-harakatlar yuzaga keladi. Fobiyalar ayrim hollarda inson xulq-atvorida noodatiy harakatlarning paydo bo'lishiga ham sabab bo'ladi. Shaxs o'zini xavfdan himoya qilish maqsadida mantiqan izohlash qiyin bo'lgan turli odatlar yoki marosimlarga murojaat qilishi mumkin. Bu esa uning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Demak, fobiya inson emotsional sohasidagi patologik holatlardan biri bo'lib, asossiz va kuchli qo'rquv hissi bilan namoyon bo'ladi. Uning oldini olish va bartaraf etishda ota-onalar, pedagoglar hamda maktab psixologlarining hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Bolalarda qoʻrquv holatlarining yuzaga kelishi tabiiy psixologik jarayon boʻlsa-da, uning kuchayishi bola rivojlanishiga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Shu sababli qoʻrquv sabablarini oʻz vaqtida aniqlash, bolaga psixologik yordam koʻrsatish va qoʻllab-quvvatlovchi muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixologlarning hamkorligi asosida olib borilgan profilaktik hamda korreksion ishlar bolalarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gʻoziyev E.Gʻ. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar psixologiyasi va pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2019.
3. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.
5. Shoumarov Gʻ.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. Vygotskiy L.S. Psixologiya razvitiya rebenka. – Moskva.
7. Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.