

## O'QUVCHILARDA QO'RQUVNING YUZAGA KELISHI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Urolova Madina Muxtor qizi  
Samarqand viloyati Nurobod  
tumani 40-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda qo'rquv hissining yuzaga kelish sabablari, uning psixologik xususiyatlari hamda uni bartaraf etishning zamonaviy psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, qo'rquvning o'quv jarayoniga ta'siri va maktab psixologining profilaktik hamda korreksion faoliyati tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** Qo'rquv, xavotir, emotsiya, stress, fobiya, o'quvchi, psixologik yordam, emotsional barqarorlik, maktab psixologi, korreksiya.

### KIRISH

Qo'rquv insonning tabiiy emotsional holatlaridan biri bo'lib, u real yoki tasavvur qilingan xavfga nisbatan javob reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. O'quvchilarda qo'rquv hissi turli yosh davrlarida turlicha shakllanadi va ularning psixologik rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Me'yoriy darajadagi qo'rquv insonni ehtiyotkorlikka undasa, ortiqcha qo'rquv esa o'quv faoliyatini cheklaydi va shaxs rivojlanishiga salbiy ta'sir qiladi.

#### **Qo'rquvning yuzaga kelish sabablari:**

O'quvchilarda qo'rquvning paydo bo'lishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo'ladi. Eng asosiy sabablardan biri oiladagi tarbiya uslubidir. Haddan tashqari qattiqqo'llik, doimiy tanqid yoki jazolashga asoslangan tarbiya bolada xavotir va qo'rquv hissini kuchaytiradi. Shuningdek, maktab muhitidagi bosim ham qo'rquvning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. O'qituvchining keskin munosabati, baholash jarayonidagi stress, tengdoshlar oldida xatoga yo'l qo'yishdan qo'rqish o'quvchida emotsional zo'riqishni kuchaytiradi.

Tengdoshlar orasidagi salbiy munosabatlar, masalan, masxara qilish, kamsitish yoki bulling holatlari ham qo'rquv hissini yuzaga keltiradi. Bundan tashqari, ilgari sodir bo'lgan salbiy tajribalar (masalan, omma oldida muvaffaqiyatsizlik) ham doimiy qo'rquvga sabab bo'lishi mumkin.

#### **Qo'rquvning psixologik oqibatlari**

Qo'rquv hissi kuchayganda o'quvchida diqqatning pasayishi, xotira sustlashuvi, o'qishga qiziqishning kamayishi va o'ziga ishonchning yo'qolishi kuzatiladi. Uzoq davom etgan qo'rquv holati esa stress, xavotir buzilishi va ijtimoiy chekinish kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

Qo'rquvni bartaraf etishning psixologik usullari

O'quvchilarda qo'rquvni kamaytirish va uni bartaraf etishda bir qator zamonaviy psixologik usullar qo'llaniladi. Eng samarali usullardan biri kognitiv-behavioral yondashuv bo'lib, bunda salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish ishlari amalga oshiriladi. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari ham qo'rquvni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu usullar organizmni tinchlantiradi va asab tizimini barqarorlashtiradi.

Empatiya va qo'llab-quvvatlovchi muloqot orqali o'quvchining emotsional holatini yengillashtirish mumkin. O'qituvchi va psixolog tomonidan beriladigan ishonchli va iliqlik munosabat bola xavfsizlik hissini kuchaytiradi. Shuningdek, bosqichma-bosqich ekspozitsiya usuli ham qo'llaniladi. Bu usulda o'quvchi qo'rquv tug'diradigan vaziyatga asta-sekin moslashtirib boriladi.

Maktab amaliyotchi psixologining vazifalari

Maktab psixologi o'quvchilarda qo'rquv darajasini aniqlash uchun diagnostik ishlar olib boradi. U individual suhbatlar, testlar va kuzatishlar orqali muammoning sabablarini o'rganadi. Shuningdek, psixolog korreksion treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari va guruhviy mashg'ulotlar tashkil etadi. Ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash orqali qo'rquvning oilaviy omillarini kamaytirishga yordam beradi.

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.

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 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. Fobiyaga duchor 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 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:

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 asboblarning portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

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.

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.

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.

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.

Yuqorida keltirib o'tilgan fobiyalardan tashqari bolalar va o'smirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos bo'lgan juda ko'p fobiya turlari mavjud. Ta'kidlab o'tilganidek, bu holatlarning oddiy qo'rquv yoki xavotirlik sifatida namoyon bo'lishi

tabiiy xol. Ammo shu kabi o'y - fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qo'rqish, xatto uchgan narsaning nomini eshitish yoki suratini ko'rishning o'zi ham insonning daxshatga tushishiga sabab bo'lishi va eng asosiysi bu qo'rquvlardan odam o'z iroda kuchi yordamida xalos bo'la olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir.

Fobiyalar ma'lum vaziyatlar, hodisalar va tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan doimiy xavotirlar va qo'rquvlar asosida tez va sezilarsiz shakllanishi hamda og'ir psixopatologik asoratlar darajasigacha o'sib keladigan qiynoqli ruhiy kechinmalarga ham sabab bo'lishi mumkin.

Havotirlik, qo'rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o'sib rivojlanishga ortib borishga, o'z shakllarini o'zgartirib, boshqa qat'iy vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylaiishga moyil bo'ladi. Ular doimiy tushkunlik, g'amginlik, xolsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bir odamning o'zida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson o'z kasalligining barcha ko'rinishlarini tanqidiy idrok etishi to'liq saqlanib, bu xol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining ba'zi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi timsoli mavjud bo'lgan baxtsizlikdan himoyalaniish maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiya insonlar emotsional sohasini patalogik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Keltirib o'tilgan xulosalarga asoslangan holda hamda turli salbiy oqibatlarining oldini olish maqsadida va insonni tarbiyalash g'oyasiga tayangan holda quyidagi tavsiyalar keltirildi.

Ota-onalar uchun:

Bola xulq-atvoridagi faqat salbiy jihatlarga e'tibor bermay, balki ijobiy taraflarini ham ko'ra olish;

bola qiyinchilikka duch kelganida unga ruhan ko'mak berish, qo'llabquvvatlash, yutuqqa erishganida esa hech bo'lmaganda og'zaki rag'batlantirish;

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, guruhiy 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, o'quvchilarda qo'rquv hissi tabiiy emotsional holat bo'lsa-da, uning ortiqcha darajasi ta'lim jarayoniga va shaxs rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Zamonaviy psixologik usullar, qo'llab-quvvatlovchi muhit va maktab psixologining samarali faoliyati orqali qo'rquvni kamaytirish va o'quvchilarda emotsional barqarorlikni shakllantirish 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 soʻzga chiqqanda, kutilmaganda sodir boʻladigan choʻchituvchi vaziyatlarni boshdan kechiradilar. Koʻpincha psixologik adabiyotlarda qoʻrquv muammosi taniqli olimlar tomonidan keng doirada tahlil qilinib, bu borada ilmiy-nazariy taʼriflar ishlab chiqilgan. Keng tarqalgan taʼriflarga koʻra: Qoʻrquv - subʼyekt oʻzining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi xaqida, unga taxdid solayotgan yoki taxdid solishi mumkin boʻlgan xavf-xatar xaqidagi xabarni olishi bilan paydo boʻladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qoʻrquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu (koʻpincha yetarlicha ishonarli boʻlmagan) taxminga binoan harakat qiladi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:**

1. Davletshin M.G., Tuychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkeng, Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2002 .
2. Jalilova S. “Shaxs va shaxslararo munosabatlarni oʻrganishning projektiv metodikalari”, Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
3. Kamilova N.G. Muammoli oʻsmir: tashxis, tadqiqot metodlari. Oʻquv qoʻllanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
4. Nishonova Z.T. Psixik taraqqiyot diagnosgikasi. Toshkent. Nizomiy nomli TDPU, 2004 y
5. GDPU, 2004 y
6. Raxmanova D.R. Ruhiy holat omillari -// Tafakkur Toshkent -2001. -№4. -s 82- 6.