

QO'RQUV VA XAVOTIRNING KELIB CHIQISH SABABLARI VA ULARNI KAMAYTIRISH USULLARI.

Tojiyeva Mahliyo Yashnarjonovna

Pop tumanidagi 38-sonli maktab psixologi

Karimova Kamola Ulug'bekovna

Pop tumani 11-sonli ayrim fanlar chuqur

o'qitiladigan sinflari mavjud umumiy o'rta ta'lim

maktab –internati psixologi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada qo'rquv va xavotirning psixologik mohiyati hamda ularning kelib chiqish sabablari tahlil qilinadi. Shuningdek, bolalikdagi tajribalar, stress, ijtimoiy muhit va biologik omillarning inson ruhiyatiga ta'siri yoritiladi. Maqolada qo'rquv va xavotirni boshqarish usullari haqida ham fikr yuritiladi.

Kalit so'zlar: qo'rquv, xavotir, psixologiya, stress, ruhiy salomatlik, emotsional holat, biologik omillar, ijtimoiy muhit, motivatsiya, psixologik bosim.

Kirish:

Hozirgi zamonaviy jamiyatda inson ruhiy salomatligi muhim masalalardan biriga aylangan. Ayniqsa, qo'rquv va xavotir holatlari ko'plab insonlar hayotida uchrab, ularning kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Qo'rquv insonni xavfdan himoya qiluvchi tabiiy hissiyot bo'lsa, xavotir ko'proq kelajakdagi noaniqlik va ichki bezovtalik bilan bog'liqdir. Ushbu holatlar me'yoridan oshganda insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli qo'rquv va xavotirning kelib chiqish sabablarini o'rganish, ularni bartaraf etish yo'llarini aniqlash psixologiya fanining dolzarb mavzularidan biri hisoblanadi.

Qo'rquv va xavotirning kelib chiqish sabablari

Qoʻrquv va xavotir inson psixologiyasida tabiiy emotsional holatlar boʻlib, ular organizmni xavfdan ogohlantirish va moslashishga yordam berish vazifasini bajaradi. Qoʻrquv odatda real va aniq xavfga javob boʻlsa, xavotir koʻproq noaniq, kelajakdagi ehtimoliy xavflar bilan bogʻliq ichki bezovtalik holatidir. Ushbu hissiyotlar meʼyorida boʻlsa foydali, ammo ortiqcha kuchaysa inson hayot sifatini pasaytiradi. Qoʻrquv va xavotirning kelib chiqishiga bir qator psixologik, ijtimoiy va biologik omillar taʼsir qiladi. Psixologik jihatdan, insonning bolalik davridagi tajribalari juda muhim hisoblanadi. Doimiy qoʻrquv, tanqid, zoʻravonlik yoki eʼtiborsizlik muhitida ulgʻaygan bolalarda keyinchalik xavotirga moyillik kuchliroq boʻlishi mumkin. Shuningdek, salbiy fikrlash, oʻziga ishonchsizlik va past baholash ham xavotirni kuchaytiradi. **Ijtimoiy omillar ham muhim rol oʻynaydi.** Oilaviy muhit, doʻstlar bilan munosabat, jamiyatdagi bosim va talablar inson ruhiyatiga bevosita taʼsir qiladi. Masalan, muvaffaqiyatga haddan tashqari talab qoʻyiladigan muhitda yashash yoki doimiy taqqoslash holati xavotirni oshiradi. Zamonaviy ijtimoiy tarmoqlar ham bu jarayonni kuchaytirishi mumkin, chunki odamlar koʻpincha oʻz hayotini boshqalarning “ideal” koʻrinishi bilan solishtiradi. **Biologik omillar** ham qoʻrquv va xavotirning paydo boʻlishida muhimdir. Miya faoliyatidagi oʻzgarishlar, genetik moyillik, asab tizimining sezgirligi bu holatlarga taʼsir koʻrsatadi. Bundan tashqari, uyqusizlik, notoʻgʻri ovqatlanish, surunkali charchoq va gormonal oʻzgarishlar ham xavotirni kuchaytirishi mumkin.

Qoʻrquv va xavotirni kamaytirish usullari: Qoʻrquv va xavotirni butunlay “yoʻq qilib yuborish” koʻpincha real emas, lekin uni sezilarli darajada kamaytirish va boshqarishni oʻrganish mumkin. Quyidagi usullar amalda eng koʻp yordam beradigan yoʻllar hisoblanadi: **1. Nafasni boshqarish (tez yordam usuli).** Xavotir paytida tana “xavf bor” deb signal beradi. Nafasni sekinlashtirish bu signalni pasaytiradi: 4 soniya nafas ol; 4 soniya ushla; 6–8 soniya sekin chiqar

Buni 2–5 daqiqa davom ettirish asab tizimini tinchlantiradi. **2. Fikrlarni tekshirish (realistik yondashuv).** Xavotir koʻpincha “eng yomon holat”ni tasavvur qilishdan keladi. Oʻzingizga savol bering: “Bu fikrning dalili bormi?”; “Eng real ehtimol nima?”

;"Agar bu do'stimda bo'lsa, unga nima der edim?" **3. Jismoniy faollik.** Yurish, yugurish, mashq qilish: stress gormonlarini kamaytiradi; miyaga "xavfsizdaman" signalini beradi. Kuniga 20–30 daqiqa ham yetarli. **4. Kofein va uyquni nazorat qilish.** Kofein (qahva, energetik ichimliklar) xavotirni kuchaytirishi mumkin. Uyqusizlik esa asab tizimini zaiflashtiradi

7–9 soat uyqu maqsad qiling. **5. "Hozirgi lahzaga"ga qaytish (grounding).** Agar vahima boshlasangiz: 5 ta ko'rgan narsangiz; 4 ta ushlagan narsangiz; 3 ta eshitgan tovush; 2 ta hid; 1 ta ta'm; Bu miyani "xayol"dan "real hozir" ga qaytaradi. **6. Muammoni kichik bo'laklarga bo'lish.** Katta muammo xavotirni oshiradi. Uni: kichik qadamlar aniq reja ko'rinishiga keltiring. **7. O'z-o'zini bosim ostiga olmaslik.** "Men buni darhol yo'qotishim kerak" degan fikr o'zi stressni oshiradi. Maqsad: "xavotirni boshqarish", emas "uni yo'q qilish". **8. Agar kuchli bo'lsa — mutaxassis yordami.** Agar qo'rquv: kundalik hayotga xalaqit bersa; tez-tez vahima hujumlari bo'lsa psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash eng to'g'ri yo'l bo'ladi.

Xulosa:

Qo'rquv va xavotir inson hayotida tabiiy psixologik holat sifatida namoyon bo'ladi. Biroq ularning kuchayishi insonning ruhiy holati, ijtimoiy munosabatlari va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu holatlarning kelib chiqishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar muhim rol o'ynaydi. Ayniqsa, stressli hayot tarzi, bolalikdagi salbiy tajribalar va tashqi bosimlar xavotirning kuchayishiga sabab bo'ladi. Qo'rquv va xavotirni yengishda sog'lom turmush tarzi, ijobiy fikrlash, yaqinlar bilan muloqot va mutaxassis tavsiyalaridan foydalanish muhim ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlikka e'tibor berish inson hayot sifatini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya.* — Toshkent: O'qituvchi, 2002.
2. Karimova V.M. *Psixologiya.* — Toshkent: Sharq, 2010.
3. G'oziev E.G'. *Umumiy psixologiya.* — Toshkent: O'qituvchi, 2002.

4. Karimova V.M. *Psixologiya*. — Toshkent: Sharq, 2010.
5. Davletshin M.G. *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. — Toshkent, 2004.
6. Nurmonova Z.T. *Psixologiya asoslari*. — Toshkent, 2015.
7. Mahmudova D.A. *Shaxs psixologiyasi*. — Toshkent, 2018.