

BOLALARDA QO‘RQUVNING PAYDO BO‘LISHIGA SABAB BO‘LUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Xidirova Bibisora Yuldashevna

Surxondaryo viloyati Jarqo'rg'on tumani 51 maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalarda qo‘rquv hissining paydo bo‘lishiga sabab bo‘luvchi psixologik omillar, qo‘rquvning bola ruhiyatiga ta’siri hamda uni bartaraf etishning psixologik usullari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va ijtimoiy muhitning bolaning emotsional rivojlanishidagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar:Qo‘rquv, emotsional holat, bola psixologiyasi, xavotir, stress, ruhiy rivojlanish, psixologik yordam, ijtimoiy muhit, emotsional barqarorlik, psixologik omillar.

KIRISH

Bolalik davri inson hayotidagi eng nozik va ta’sirchan rivojlanish bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda bolaning hissiyoti va ruhiy holati atrof-muhit ta’sirida shakllanadi. Qo‘rquv hissi esa bolalarda eng ko‘p uchraydigan emotsional holatlardan biri hisoblanadi. Qo‘rquv — insonning xavf yoki noaniqlikni his qilishi natijasida yuzaga keladigan tabiiy psixologik reaksiyadir. Ma’lum darajadagi qo‘rquv bolaning ehtiyotkor bo‘lishiga yordam beradi. Ammo haddan tashqari kuchli yoki doimiy qo‘rquv bolaning ruhiy rivojlanishiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Bolalarda qo‘rquvning paydo bo‘lishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, oiladagi nosog‘lom muhit, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaning qo‘rqitish orqali tarbiyalanishi yoki zo‘ravonlikka guvoh bo‘lishi qo‘rquv hissining shakllanishiga olib keladi.

Shuningdek, kattalarning bolaga haddan tashqari talabchan yoki qo‘pol munosabatda bo‘lishi ham bolada xavotir va ishonchsizlikni kuchaytiradi. Ayrim hollarda bolaning doimiy tanqid qilinishi uning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi. Sigmund Freud bolalikdagi ruhiy kechinmalar inson psixikasida chuqur iz qoldirishini ta’kidlagan. Shu

sababli bolalikdagi qoʻrquv va xavotir holatlari keyingi rivojlanish jarayoniga ham taʼsir koʻrsatishi mumkin.

Bolalarda qoʻrquvning kelib chiqishida ommaviy axborot vositalari va internetdagi salbiy kontentlarning ham taʼsiri mavjud. Qoʻrqinchli filmlar, zoʻravonlik sahnalari yoki yoshiga mos boʻlmagan maʼlumotlar bolaning emotsional holatiga salbiy taʼsir qiladi. Maktab muhitidagi muammolar ham qoʻrquv hissini yuzaga keltirishi mumkin. Oʻqituvchining qoʻpol munosabati, tengdoshlar tomonidan masxara qilish yoki bulling holatlari bolada maktabga nisbatan qoʻrquv va xavotirni shakllantiradi.

John Bowlby bolaning ruhiy rivojlanishida xavfsizlik va mehr hissining muhimligini taʼkidlagan. Bola oʻzini himoyalangan va qadrlangan his qilganida uning emotsional barqarorligi mustahkamlanadi. Bolalardagi qoʻrquvni bartaraf etishda avvalo ularning hissiyotlariga eʼtibor bilan yondashish muhimdir. Bolaning qoʻrquvini inkor etish yoki uni kamsitish emas, balki tushunish va qoʻllab-quvvatlash zarur. Psixologik yordam usullari sifatida suhbat, art-terapiya, ertak terapiyasi, relaksatsion mashqlar va oʻyin terapiyasidan foydalanish samarali natija beradi. Ushbu metodlar bolaning ichki hissiyotlarini erkin ifoda etishiga yordam beradi. Ota-onalar bolaga mehr va ishonch muhitini yaratishi, uning fikrini tinglashi hamda qoʻrqitish orqali tarbiyalashdan voz kechishi lozim. Maktabda esa sogʻlom psixologik muhit yaratish va oʻquvchilarni qoʻllab-quvvatlash muhim hisoblanadi.

Maktab yoshigacha boʻlgan bolalarning psixologiyasidagi shunday jihat eʼtiborimizni qaratdikki, ular aynan shu davrda oʻz qiziqishlari, yetakchi faoliyati boʻlgan syujetli-rolli oʻyinlardagi harakatlari bilan birgalikda ijtimoiy dunyoning, avvalo, ota-ona oilasidagi rollarga va oʻzaro munosabatlarga eʼtiborli boʻlib, aynan ota-onalikka xos qiliqlarni oʻzlashtirishga kirishadilar. Bola bunda uning oldida roʻy berayotgan voqea-hodisalarning kuzatuvchisi va ishtirokchisiga aylanib, bu jarayonlar qanchalik dinamik boʻlsa, shunchalik faol va qiziquvchan boʻladi, ota-ona va bola oʻrtasidagi munosabatlarga nisbatan koʻproq, toʻlaroq va turli-tuman axborotlarni oladi, oʻzlashtiradi va fikrlaydi.

Hech qachon qoʻrquvni boshdan kechirmagan odamni topish oson emas. Xavotir, tashvish va qoʻrquv quvonch, hayrat, gʻazab hamda qaygʻu kabi inson psixologik

hayotining ajralmas hissiy holatlaridan biridir. Qoʻrquv hissi tahdidli vaziyatga javoban paydo boʻlib, real yoki xayoliy xavfni his qilish bilan bogʻliq boʻladi.

Qoʻrquv umumiy salbiy maʼnoga ega boʻlsa-da, bolaning ruhiy rivojlanishida muhim funksiyalarni bajaradi. Qoʻrquv atrofdagi voqelikni anglashning oʻziga xos vositasi boʻlib, bolani ehtiyotkorlikka, tanqidiy va tanlab munosabatda boʻlishga oʻrgatadi. Shu sababli u shaxs shakllanishida maʼlum tarbiyaviy ahamiyat kasb etadi. Tahdidga javob sifatida qoʻrquv insonning oʻzini himoya qilish va xavfli vaziyatlardan saqlanishiga yordam beruvchi himoya-adaptiv mexanizm hisoblanadi. Qoʻrquvning sabablari xavf tugʻdiruvchi hodisalar, vaziyatlar va sharoitlar bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Baʼzan qoʻrquv maʼnosiz yoki xavf bilan bevosita bogʻliq boʻlmagan obyektlarga ham qaratiladi. Agar bunday hissiy bogʻlanishlar bolalik davrida shakllansa, ular uzoq vaqt davom etuvchi ruhiy bezovtalikka sabab boʻlishi mumkin.

Yoshga bogʻliq qoʻrquvlar insonning psixologik rivojlanish bosqichlarini aks ettiradi. Dastlab bola yolgʻiz qolishdan, yaqinlaridan ayrilishdan va begonalar bilan uchrashishdan qoʻrqadi. 2–3 yosh davrida ogʻriq, balandlik va katta hayvonlardan qoʻrqish kuzatiladi. 3 yoshdan keyin esa qorongʻulik va xayoliy mavjudotlardan qoʻrqish kuchayadi. Qorongʻulikdan qoʻrqish bolaning tasavvur doirasi rivojlanishi bilan bogʻliq. Ayrim hollarda bola fantastik obrazlarni real hayotdan ajrata olmaydi. 6–7 yoshdan boshlab bolalarda yongʻin, tabiiy ofatlar va turli xavfli hodisalardan qoʻrqish paydo boʻlishi mumkin. Tadqiqotchilar ushbu yoshdan keyin eng keng tarqalgan qoʻrquvlardan biri oʻlim qoʻrquvi ekanligini taʼkidlaydilar. Bolalar oʻzining yoki ota-onasining vafot etishidan xavotir ola boshlaydilar. Bolalardagi qoʻrquv va xavotirlarning kelib chiqish sabablari murakkab hamda koʻp qirrali boʻlib, ular oilaviy, maktab va ijtimoiy omillar bilan bogʻliq boʻlishi mumkin. Bola rivojlanish jarayonida turli stressli vaziyatlar, tajovuzkor munosabatlar va ruhiy bosimlarga duch kelishi mumkin. Bu esa bolaning ruhiy sogʻligʻiga salbiy taʼsir koʻrsatadi.

Oilaviy omillar bolalardagi qoʻrquv va xavotirning shakllanishida muhim oʻrin tutadi. Ota-onalarning bolaga nisbatan haddan tashqari qattiqqoʻlligi yoki eʼtiborsizligi bolaning oʻzini xavfsiz his qilmasligiga sabab boʻladi. Shu bois ota-onalar bola uchun mehrli va

qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratishlari zarur. Oiladagi janjallar, moddiy qiyinchiliklar, ajralish yoki doimiy stress holatlari ham bolada xavotir va qo‘rquv hissini kuchaytiradi. Bunday vaziyatlarda bola o‘zini himoyasiz his qiladi va ruhiy zo‘riqishni boshdan kechiradi.

Ota-onalarga bolalardagi qo‘rquv va xavotirni kamaytirish bo‘yicha quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

– bolalar qo‘rquvini oddiy “yoshga xos holat” sifatida inkor etmaslik; – bolani masxara qilmaslik va uning his-tuyg‘ulariga hurmat bilan munosabatda bo‘lish; – bolalar tomosha qiladigan multfilm va filmlarni nazorat qilish; – oilada tinch, do‘stona va xavfsiz muhit yaratish; – bolani qo‘rqitish orqali tarbiyalash usullaridan voz kechish; – bolaga ko‘proq maqto‘v, dalda va ma‘naviy yordam berish; – qo‘rquvni rasm orqali ifodalash va hissiy bo‘shashishga imkon yaratish.

Farzand bilan birga kulish va qo‘rquvni hazil orqali yengishga harakat qilish ham samarali usullardan biridir. Masalan, ota-ona o‘zining bolalikdagi qo‘rquvlari haqida hikoya qilib bersa, bola o‘z qo‘rquviga boshqacha nazar bilan qarashni o‘rganadi.

Yosh bolalarda qo‘rquv hissi ota yoki onaning qo‘pol va jahldor munosabatlari natijasida ham shakllanishi mumkin. Masalan, bola tasodifan biror buyumni sindirib qo‘ysa va buning uchun qattiq jazolansa, unda qo‘rquv hissi kuchayadi. Bu holat uzoq muddat davom etib, keyinchalik bolaning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli ota-onalar bolaga nisbatan sabrli bo‘lishlari, uning xatolarini tushuntirish orqali to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatishlari lozim.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo‘rquv hissining shakllanishida aka-opa va boshqa yaqinlarning ta‘siri ham muhimdir. Masalan, katta yoshdagi farzand bilan birga qo‘rqinchli film tomosha qilgan kichik yoshdagi bola kuchli qo‘rquvni boshdan kechirishi mumkin. Shu bois bolalarning yosh xususiyatlarini inobatga olish muhimdir. Bolalarda uchraydigan qo‘rquvlardan yana biri — kamsitilish va boshqalar bilan taqqoslanishdan qo‘rqishdir. Ayrim ota-onalar bolani boshqalar bilan qiyoslash orqali uni rivojlantirmoqchi bo‘ladilar. Aslida esa bunday munosabat bolaning o‘ziga bo‘lgan ishonchini pasaytiradi va ruhiy bosimni kuchaytiradi.

Taqqoslash oqibatida bolada hasad, g‘azab, nafrat va o‘z tengdoshlariga nisbatan salbiy munosabat shakllanishi mumkin. Bu esa uning ijtimoiy moslashuviga va ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Boshqa bolalar bilan doimiy taqqoslangan bola kundalik vazifalarni bajarishda sustkash yoki aksincha, haddan tashqari jahldor bo‘lib qolishi mumkin. Tashqi muhitga nisbatan qiziqishi kamayadi va atrofdagilarga nisbatan salbiy hissiyotlar paydo bo‘ladi. Bunday holatlarning oldini olish uchun bolaning har qanday kichik yutug‘ini qadrlash, uning qiziqishlari va imkoniyatlarini inobatga olish lozim. Xatolari esa muloyimlik bilan tushuntirilishi kerak. Bola boshqa insonlarga emas, o‘zining imkoniyatlari va qobiliyatlariga tayangan holda rivojlantirilsa, u mustaqil va barkamol shaxs sifatida shakllanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda qo‘rquvning paydo bo‘lishi turli psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liqdir. Oila, maktab va ijtimoiy muhitning sog‘lom bo‘lishi bolaning emotsional barqarorligini ta‘minlaydi. To‘g‘ri psixologik yondashuv va qo‘llab-quvvatlash orqali bolalardagi qo‘rquv hissini kamaytirish hamda ularning sog‘lom ruhiy rivojlanishiga yordam berish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Bo‘ronova, M. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Vygotskiy, L. S. Bola psixikasining rivojlanishi. – Moskva: Pedagogika, 2020.
3. Freud, S. Psixoanaliz nazariyalari va qo‘rquv mexanizmlari. – London: Penguin Books, 2010.
4. Kholmatova, D. Oilaviy tarbiya va bolalarda emotsional holatlar. – Toshkent: Fan, 2021.
5. Sulstonov, R. Yosh davrlar psixologiyasi. – Toshkent: Science, 2020.
6. Soliyeva, N. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo‘rquvning psixologik tahlili. – Toshkent: TDPU Nashriyoti, 2022.