

**QO'RQUV HISSI, YA'NI FOBİYANING O'QUVCHILARDA O'ZIGA XOS
XUSUSIYATLARI****Raximberganova B.T***O'zDJTU talabasi**Ilmiy rahbar: Yuldasheva S.F*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada insonlarning hayoti davomida turli xil vaziyatlarni boshdan o'tkazganlarida yoki qandaydir qiyinchiliklarga duchor bo'lganlarida ularning vahima ostida qolishlari, qo'rquvni his qilishlari, salbiy holatlarga, qolaversa sarosimaga tushib qolganlarida røy beradigan qo'rquv va xavotir hissi ya'ni fobiya haqida kòplab qiziqarli fikrlar keltirib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *qo'ruv hissi, fobiya, ijtimoiy fobiya, agorafobiya, nozofobiya, oddiy fobiya.*

Ko'pchilik bolalikni baxtli, g'am-qayg'usiz davr deb hisoblashadi, lekin hayotning bu bosqichida ham qayg'u va qo'rquvlar bo'ladi. Haqiqatan ham bolalarning ko'p qismi notanish insonlarga va vaziyatlarga duch kelganlarida ba'zi bir emotsional va xulq-atvoriy og'ishishlarni namoyon qiladilar. Masalan, bolalarning ko'pchiligi ko'p hollarda xavotirlilikni his qiladilar. Statistik faktlarga ko'ra, dunyo bolalarining deyarli yarmi turli xil qo'rquvlardan aziyat chekkanlar. Psixolog olim L.S.Vigotskiy shunday fikr bildiradi: "Agar bolalardagi qo'rquv o'zlariga yoki o'zlarining kuchiga bo'lgan ishonch bilan o'rin almasha, bolalar hamisha boshqalardan ko'ra ustun ekanliklarini ta'kidlashga harakat qilishadi".

Ma'lumki, qo'rquv barcha hissiyotlar ichida eng xavflilaridan biri sanaladi. Turli yoshdagi bolalarda qo'rquv va havotirlanish muammosi bugungi kunda ancha dolzarb mavzu hisoblanadi. Qo'rquv – sub'ekt o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi haqida, unga tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mumkin bo'lgan xavf-xatar haqidagi xabarni olishi bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir. Kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat ehtimoliy tarzda biladi va ushbu taxminga binoan harakat qiladi.

Qo'rquv – odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf-xatarga nisbatan qaytariladigan emotsional reaksiyadir. 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 xavf-xatardan himoyalanişga va undan qochish yo'llarini izlashga undovchi normal emotsional holat hisoblanadi. Hech qachon qo'rquvni his qilmaslik mumkin emas, holbuki qo'rquv va xavotirlilikning yo'qligi ham psixik buzilish belgisidir. Ammo bazi insonlarda ma'lum bir vaziyat va holatga nisbatan noadekvat reaksiyalar bilan ifodalanuvchi yopishqoq qo'rquvlar va fobiyalar ham

uchrab turadi. Fobiya uchun bo'lgan inson qo'rquvning asossiz ekanligini tushunib yetadi, ammo qo'rquvdan xalos bo'la olmaydi. Yopishqoq qo'rquvlarning paydo bo'lish ehtimoli har bir insonda mavjud. Shuning uchun ham fobiyalar yetarlicha keng tarqalgan.

Fobiya (qadimgi yunonchadan “qo'rqish”) qo'rquv alomatidir, uning mohiyati mantiqsiz boshqarib bo'lmaydigan qo'rquv yoki doimiy ravishda ma'lum vaziyatda haddan tashqari tashvishlanishdir. Obsesif qo'rquv (fobiya) - kuchli, g'oyat katta, asossiz qo'rquv. Qo'rquv (odamga tahdid soladigan ba'zi bir aniq hodisalarni kutish bilan bog'liq bo'lgan ichki taranglik, farqlanmagan tahdidni kutish bilan tavsiflanadigan xavotirdan farqli o'laroq) odatdagi psixologik reaksiya sifatida qaralishi mumkin (ya'ni ehtimollik ehtimoli) ushbu tahdid qiluvchi voqea haqiqatan ham sodir bo'lishi juda yaxshi) va vaziyatga mos keladigan intensivlikka ega. Masalan, tunda shaharning noma'lum, ishlamaydigan hududida yurish xavfli bo'lishi mumkin, shuning uchun bunday qo'rquv printsipial jihatdan oqlanishi mumkin. Katta operatsiyaga tayyorlanayotgan bemorda, agar u haddan tashqari qo'rquv haqida bo'lmasa, u o'zi uchun juda muhim bo'lgan aralashuvdan qanday bosh tortish haqida o'ylashga majbur qiladigan bo'lsa, u ham haqli qo'rquvni boshdan kechiradi. Obsesif qo'rquv bo'lsa, qo'rquv asossiz va uning kuchi haddan tashqari, ya'ni. aksariyat bir xil vaziyatda bo'lgan odamlar, noxush hodisa ehtimolini tortganda, qo'rquv uchun muhim bir sabab ko'rmaydilar yoki uni ahamiyatsiz deb hisoblashadi. Masalan, aerofobiya - bu samolyotda uchishdan qo'rqish. Har bir inson samolyotda uchish xavfli bo'lishi mumkinligini biladi, chunki ba'zida samolyotlar qulab tushadi va ularda odamlar o'ladi, ammo bu hodisaning ehtimoli unchalik katta emas: bir necha million parvoz uchun 1 imkoniyat. Shunga ko'ra, har kuni samolyotda uchadigan odam o'z imkoniyatini ishonchli amalga oshirish uchun bir necha ming yil kutishi kerak edi. Shuning uchun, hatto ularning taqdiri haqida ma'lum bir qo'rquvga ega bo'lgan holda, odamlarning aksariyati ular bilan kurashishadi va xavfsiz uchishadi. Aerofobiya bilan, odam o'zini o'zi hal qila olmaydigan haddan tashqari uchishdan qo'rqadi.

Ko'p sonli fobiyalar tasvirlangan, ularning nomlari ko'pincha qo'rquv ob'ektini anglatuvchi yunoncha so'zlarning ildizlari yordamida shakllanadi. Shuning uchun fobiya terminologiyasi "yunoncha ildizlarning bog'i" deb nomlanadi. Biroq, ajratilgan fobiyalarning aksariyati kamdan-kam uchraydi, shuning uchun ularning nomlarini yodlashning ma'nosi yo'q.

Fobiyalarning 4 ta asosiy guruhi mavjud:

1. Nozofobiya - har qanday jiddiy kasallikka chalinishdan qo'rqish: kardiofobiya (yurak xastaligidan qo'rqish), karsinofobiya (saraton kasalligidan qo'rqish), spidofobiya (OIV infeksiyasidan qo'rqish), misofobiya (ifloslanishdan qo'rqish), lissofobiya (jinnilikdan qo'rqish), tanatofobiya (o'lim qo'rquvi) umuman) va boshqalar.

2. Agorafobiya - asl ma'no - bozor maydonidan qo'rqish, bu ochiq joylardan (ko'chalar, maydonlar, ulkan suv sathlari va boshqalar), shuningdek, ko'p odamlar

joylashgan joylardan qo'rqish deb tushunilgan. Biroq, endi bu asosan noma'lum joyda yordamsiz qolishdan qo'rqish deb tushuniladi. Qochish xatti-harakatlariga olib keladi: agorafobiya bilan kasallangan odamlar o'zlarining uylaridan tashqaridagi mustaqil sayohatlar sonini sezilarli darajada kamaytirishga majbur bo'lishadi (ba'zan ular buni yillar davomida qoldirmaydilar), garchi ular buni odatda yaqinlari hamrohligida qilishlari mumkin. Agorafobiya o'z-o'zidan rivojlanishi mumkin, ammo ko'pincha vahima qo'zg'atishi bilan birga keladi, bu holatlarda agorafobiya rivojlanishi uchun patogenetik ahamiyatga ega.

Vahima hujumi - bu vegetativ buzilishlar va har qanday kasallikdan o'lim qo'rquvi bilan kechadigan aniq xavotirning qisqa (odatda 30 daqiqagacha) hujumidir. Vegetativ buzilishlar (yurak urishi, bosh aylanishi, nafas qisilishi va boshqalar) ushbu holatlarda eng yaxshi tushuniladi, shuning uchun ular bemorlarning yetakchi shikoyatlaridir, qo'rquv ular tomonidan bu kasalliklarga psixologik tushunarli reaksiya sifatida qabul qilinadi. Shuning uchun vahima qo'zg'atadigan odamlar birinchi navbatda har xil mutaxassislikdagi shifokorlarga murojaat qilishadi va bu holatlarning o'zi ko'pincha eskirgan "vegetativ-qon tomir inqirozi" atamasi bilan belgilanadi.

Vahima hujumlari va agorafobiya rivojlanishi.

Hujumning birinchi rivojlanishida odatda bo'ladi, ba'zi vegetativ labillikni keltirib chiqaradigan bir nechta predispozitsiya qiluvchi omillarning kombinatsiyasi: ortiqcha ish, yaqinda sodir bo'lgan kasallikning oqibatlarini, psixosotsial stress va boshqalar. Bunday holatda, odatdagi muhitdan tashqarida, ko'p sonli odamlar bilan yoki bu muhitdan tezda chiqib ketishni qiyinlashtiradigan sharoitlarda, masalan, jamoat joyida transport (odatda katta shaharlarda metroda), teatr, klinikadagi navbat, odam o'zini "kasal" deb his qiladi. Turli xil odamlarda bu turli xil yo'llar bilan ifodalanishi mumkin: bosh aylanishi, yurak urishi, yurak ishidagi uzilishlar, havoning etishmasligi hissi, ifloslanish yoki siydik chiqarishga bo'lgan kuchli intilish, derealizatsiya va depersonalizatsiya hodisalari va boshqalar. Bunga javoban u qo'rqadi, endi u yiqilib tushadi, hushini yo'qotadi, olomon oyoq osti qiladi, aqldan ozadi va hokazo. Qo'rquv sempatoadrenal tizimning faollashishiga, katekolaminlarning qonga tushishiga, yurak urishi va nafas olishning kuchayishiga va qon tomirlarining o'zgarishiga olib keladi. Natijada ko'ngil aynish hissi kuchayadi, ba'zida odam aslida ongni yo'qotishi mumkin. Hujum avjiga chiqqanida qo'rquv deb atalmish kiyishni boshlaydi. "hayotiy" belgi - ya'ni davlat inson hayotiga haqiqiy tahdid sifatida tajribaga ega. Shunday qilib, qo'rquv vegetativ kasalliklarning ko'payishida muhim patogenetik rol o'ynaydi. Bunday hujumlar odatda uzoq davom etmaydi, lekin odam yaxshi eslab qoladi va kelajakda u yana hujum takrorlanishidan qo'rqish natijasida kelib chiqadigan, ammo predispozitsiya qiluvchi omillarsiz yana shunga o'xshash holatlarni rivojlanishi mumkin. Takroriy xurujlar stressli holatlarda bo'lishi mumkin yoki ular o'z-o'zidan paydo bo'lishi mumkin (masalan, uyda tinch muhitda yoki kechasi uyqudan uyg'onganida). Vahima qo'zg'ashlarining takrorlanishiga javoban, yordamsiz qolishdan qo'rqish tufayli saqlanib

qoluvchi xatti-harakatlar paydo bo'lishi mumkin: bemorlar jamoat transporti va jamoat joylaridan, olomondan qochishni boshlaydilar, shuning uchun ular o'zlarining barcha ishlarini uyning yaqinida tashkil qilishadi, yoki ular uyni yolg'iz qoldirishni to'xtatadilar.

3. Sotsiofobiya (ijtimoiy fobiya) - boshqa odamlar huzurida har qanday harakatni amalga oshirishdan qo'rqish (gapirish, diqqatni jalb qilish, qizarish). Inson e'tibor mavzusiga aylanishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochish istagiga olib keladi.

4. Oddiy (izolyatsiya qilingan) fobiyalar - boshqa barcha fobiyalar. Eng mashhurlar orasida: klaustrofobiya - eng mashhur fobiyalardan biri bo'lgan cheklangan joylardan qo'rqish, ammo uning amaliy ahamiyati unchalik katta emas, chunki qarama-qarshi qo'rquvdan farqli o'laroq - agorafobiya - cheklangan makonda bo'lish bilan bog'liq vaziyatlardan qochish osonroq, ular ishlashga kam ta'sir qiladi; fagofobiya - bo'g'ilib qolish ehtimoli tufayli ovqatni yutishdan qo'rqish. Ko'pincha faqat dori-darmonlarni, ayniqsa, katta kapsulalarni yutish bilan bog'liq. Bunday kasallikka chalingan odamlar bu haqda har doim ham o'zlariga dori-darmonlarni buyuradigan shifokorlariga aytmaydilar, kapsulani yoki tabletkalarni qo'rqmasdan yutib yuborish uchun ularni changga aylantiradi, shu jumladan maydalanib bo'lmaydiganlarni, chunki bu preparatning farmakologik xususiyatlarini sezilarli darajada o'zgartiradi. Shuning uchun, katta tabletkalarni tayinlashda shifokor bemor ularni yutib yubora oladimi yoki ularni ezish mumkinmi, yo'qmi deb so'rashi kerak; gipsofobiya - balandlikdan qo'rqish; oksifobiya - o'tkir narsalardan qo'rqish.

O'quvchilarda qo'rquv hissi, ya'ni fobiyaning kelib chiqish sabablari turlicha bolishi mumkin. Genetika va atrof-muhit omillari ham fobiyalarni keltirib chiqarish mumkin. Masalan, cho'kish kabi g'amgin hodisalar, yopiq joylar, juda balandliklar va hayvonlarning yoki hasharotlarning chaqishi fobiya manbasi bo'lishi mumkin.

Qo'rquv hissining paydo bo'lishi, bu asosan bola o'sib ulg'ayayotgan ijtimoiy muhit bilan o'zaro bog'liq. Shunday ijtimoiy muhitlardan biri bu – oila. Oilada bolaga qilinadigan munosabatlar natijasida ham bo'lishi mumkin. Masalan, oilada ota-ona orasida kelishmovchiliklar bo'lib qolishi mumkin va bolaga baqirish yoki qo'pol va e'tiborsiz munosabatda bo'lish, yoki bolalar sho'xlik qilib nimadir qilib qo'yishganda ularni qattiq jazolash ham bolalarda turli xil fobiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bolalar ko'proq vaqtlarini o'tkazadigan yana bir ijtimoiy muhit bu – maktab. Shuni ta'kidlash lozimki, maktabdagi bolalarda qo'rquv hissining shakllanishidagi asosiy sababchilaridan biri ularning ustoz va murabbiylari bo'lib qolmoqda. Hammaga ayonki, o'qituvchilar dars tugagach yoki dars mobaynida o'quvchilarga savollar berib boradi. Agar o'quvchi bilmay qolsa yoki adashsa uni butun sinf oldida izza qiladi va past baho qo'yadi. Bola keyingi

safar o'qiydi, ammo o'rganish uchun emas ustozidan va butun sinf oldida izza bo'lishdan qo'rqqanidan o'qiydi. Bu ham ulardagi qo'rquv hissini kuchaytiradi. Bundan tashqari ba'zi bolalar do'skaga chiqib o'z fikrini bayon qilishdan qo'rqadi. Bu ham

qaysidir ma'noda o'qituvchilar bilan bog'liq. Chunki o'qituvchi bolalarning fikri garchi xato bo'lsada izza qilmasdan uning xatosini yaxshi muomala bilan tushutirmaydi. Bu esa ulardagi fikrni bayon qilolmaslik va qo'rquvga sabab bo'ladi. Ijtimoiy muhitni hisobga oladigan bo'lsak, qo'rquv hissini keltirib chiqaradigan bu – oila va maktab. Oilada kattalar bolalarga ular bilan ko'proq muloqat qilishi va ularni tinglashi kerak. Eng muhimi bolalarda o'zlariga bo'lgan ishonch hissini kuchaytirishlari va ularning qo'rquvlariga sabab bo'layotgan narsalar aslida ular o'ylaganchalik ahamiyatli va qo'rqinchli emasligini ko'rsatish va his qilishlariga yordamlashish kerak. Maktab muhitida esa o'qituvchilar darslarni turli xil o'yinlar tarzida o'tkazib bolalarni qiziqtirishlari kerak. Ularning ruhiy holatini o'rganib, ular bilan do'stona munosabatda bo'lib, ularni doim tinglay bilishlari va qo'llab quvvatlashlari kerak. Bolalarning o'zlariga bo'lgan ishonchini kuchaytirishda o'qituvchilarning ro'li nihoyatda muhim. Bundan tashqari, bugungi axborot texnologiyalari rivojlangan davrda o'quvchilar ba'zi ijtimoiy tarmoqlardan ham fobiyadan qutilish yo'llarini o'rganishi mumkin. Masalan, you tube ijtimoiy tarmoqlarida ham ko'plab psixologlarning maslahatlarini ko'rib shular yordamida ham undan qutilish mumkin.

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, qo'rquv hissi inson hayoti davomida unga hamroh bo'ladi. Biroq undan qutilish va uni yengish insonning o'z qo'lida. Buning uchun insonga biroz kuch, iroda va, albatta, uni tinglay oladigan va tushuna oladigan dardkash, sirdosh do'st kerak. Bolalarda bunday insonlar shubhasiz, ota-onasi hisoblanadi. Bolalarni bu hisdan halos bo'lishda ularning roli nihoyatda muhim. Ijtimoiy muhit doirasida esa bolalar ko'p vaqt o'tkazadigan maskan sifatida birinchi o'rinda maktab turadi. U yerda esa bolalarga eng yaqin inson bu o'qituvchilar bo'lishlari kerak, toki bolalar ularga qo'l uzatgan paytda ularning qo'lini mahkam ushlay olsinlar. Shu bilan bir qatorda axborot texnologiyalari ham o'zining hissasini qo'shadi. Masalan, ular turli ijtimoiy tarmoqlardan foydalanib o'zlariga ko'pgina do'st orttirishlari mumkin. Bu esa bolalarda o'zlariga bo'lgan ishonchni oshiradi va ularda qo'rquv hissini yengadi. Zero, bu hislar bolalarning kelajagiga rahna solmasligi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Orifboyeva D. "O'smirlilik davridagi holatlarining namoyon bo'lishi" (mar. matni), Namangan, 2014 y.
2. И.В.Дубровина И В. «Школьная психологическая служба», Москва 1991.
3. www. Psychiatry.ru.
4. <https://avitsenna.uz/qorquv/>.
5. www.news-medical.net.