



## XAVOTIRLI SHAXSNING PSIXOLOGIK HOLATI VA UNI OLDINI OLISHNING MUHIM MASALALARI

Ergasheva Nafisa Sodiqjon qizi

*Farg'ona viloyati Toshloq tumani 41-maktab psixologi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqoladan siz quyidagilarni bilib olasiz, qo`rquv qaerdan keladi nega sizni qo`rqitadigan narsadan qochib qutula olmaysiz shuningdek, fobiya va tashvishlardan xalos bo`lishga yordam beradigan asosiy tamoyil. Maqola tashvish muammosini nazariy o`rganishga bag`ishlangan. Qo`rquv tushunchasi, uning turlari, sabablari va uni bartaraf etish bo`yicha tavsiyalar ko`rib chiqiladi.*

**Kalit so`zlar:** *qo`rquv, tashvish muammosi, xavfga reaksiya, qo`rquv sabablari*

### KIRISH

Xavotirli odam qanday yashaydi va nima uchun uning hayotida hamma narsa juda qiyin?

Qo`rquvlar - bu yoqimsiz tuyg`u, ba`zida insonni butun hayoti davomida ta`qib qiladi. Bunday odamlar u bilan tug`ilganga o`xshaydi va hech qachon ajralishmaydi. Xuddi shu xulq-atvor skriptlari avloddan-avlodga o`tdi va qanday qilib o`sishni bilmagan juda ko`p odamlar.

Xavotirli ona - tashvishli bola. Bu qanday ishlaydi? Onaning bolasi uchun tashvishlanish xavfi nimada?

Xavotirli odamning hayoti:

Birinchidan, tashvishli odamga dunyo qanday ko`rinishini tasvirlab beraylik. Bu xavf va tahdidlarga to`la dunyo. Hech narsa aniq bo`lmagan va hamma narsa qo`rqinchli dunyo. Tuzatib bo`lmaydigan, dahshatli narsa sodir bo`lishi mumkinligini kutadigan dunyo va o`zingizni himoya qilishning iloji yo`q. Ojizlik va nazoratsizlik hissi.

Bunday tashvishli odam o`z his-tuyg`ularini dunyoga uzatadi. U boshqa odamlar oldida zaif va ojiz, zaif va o`zini himoya qila olmaydigan sifatida namoyon bo`ladi. U rad etishdan qo`rqadi, nizolardan qo`rqadi.

Bunday tashvishli ona va uning bolasi o`rtasida nima bo`ladi?

Ona o`z tashvishini bolaga bildiradi, tashvishli bog`lanishni shakllantiradi.

Umuman olganda, biz hammamiz u yoki bu darajada bolalarimiz haqida qayg`uramiz. Ammo tashvishli ona bo`lsa, bu tajribalar juda ko`p. Giper -vasiylik va giper -nazorat bunday onaning asosiy namoyonidir. Barcha mumkin bo`lgan xavf-xatarlarni kuzatib borish, bolani uning fikriga ko`ra unga zarar yetkazishi mumkin bo`lgan barcha narsalardan himoya qilishga harakat qilish kerak.

Xavotirli bola esa tashvishli kattalarga aylanadi. Uning hayoti, u nima bo`lishidan qat`i nazar, muvaffaqiyatga erisha olmasligini his qilish bilan to`yingan. U xato qilishdan qo`rqadi, o`zgarishdan qo`rqadi. U o`zi uchun noqulay bo`lsa ham barqarorlikni tanlaydi, chunki barqarorlik bo`lmagan joyda bu juda qo`rqinchli va xavfli. U yerda g`ayrioddiy, tayanadigan hech narsa yo`q va ichkarida hech qanday yordam yo`q. Agar o`zingizda yordam bo`lmasa, unda siz kimdandir yoki biror narsadan yordam izlashingiz kerak: boshqa



odamlarda, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar. Hamma oqibatlar bilan qaramlik shunday shakllanadi. 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'jektiga 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'jektiga 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:

1) 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 asboblardan portlab ketishidan, uying qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2) 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.

3) 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.

4) 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.

5) 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.

Xavotirli odamlar o‘zlarini past baholaydilar, o‘zlarini zaif his qiladilar. Ular kuchli bo‘lishdan qo‘rqishadi, chunki aks holda ularning yonidagi kimdir o‘zini yomon his qiladi. Bu mustaqil yashashga yana bir to‘siqdir.

Psixologning tashvishli odam bilan qanday ishlashi. Terapiyada biz ota-onalardan ajralish bilan ishlaymiz. Ajralish - bu ajralish. Inson onasidan ajraladi, mustaqillikni o‘rganadi. U bolaligida egallamagan ko‘nikmalarni egallaydi. U yangi shaxs bilan tanishadi, o‘z shaxsiyatini topadi, onasidan ajralgan, o‘z shaxsiy hayoti bilan yashashga qodir.

Stressga chidamlilik rivojlanadi va tashvish uchun o‘z-o‘ziga yordam berish usullari to‘planadi. O‘z-o‘zini hurmat qilish asta-sekin o‘sib bormoqda, chunki endi u ko‘p narsani qila oladi va buni o‘zi ham biladi. Harakat qilish uchun onasining roziligi va ruxsatiga muhtoj emas. Jarayon uzoq va mashaqqatli, ammo juda qiziqarli. Psixologik jihatdan yetuk shaxsning o‘shishi va kattalar erkin hayotiga kirish davri.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Zaxarov, A.I. Farzandlarimizga qo‘rquvdan xalos bo‘lishga qanday yordam berish kerak. Sankt-Peterburg: Gippokrat, 1995. 126 b.
2. Parishoniylar A.M. Bolalar va o‘smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
3. Anksiyete va tashvish. O‘quvchi / komp. V.M. Astapov. - SPb., 2001 yil.
4. Rabbimova U., Khasanova D., Sanaev A. Professional pedagogical ethics of a modern pedagogue // Problems and trends of modern innovation assessment: solutions and perspectives. - 2022. - Volume 1. - No. 1. - S. 422-423
5. Malika Ortikova and Alisher Sanaev. «Human Quality: Signs». Contemporary Innovation Assessment by Problems and Trends: Solutions and Perspectives I.1 (2022): 415-419.
6. PN Ustin, KB Murotmutusayev «Psychological adjustment factors of first-year students» Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. Brussels, Belgium - 2022. P 115-121 <https://geniusjournals.org/index.php/ejhss/index>