



QO'RQUV HISSINING INSON ISH FAOLIYATIGA VA KUNDALIK TURMUSH TARZIGA TASIRI

Daminov Shahriyor Asomiddin o'g'li

Toshkent davlat transport universiteti magistranti (O'zbekiston)
daminovshakhriyor@mail.com

Shomurodov Shaxobiddin Asomiddin o'g'li

Tashkent State transport University (Uzbekistan)

Shomurodov1201@gmail.comh

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7794748>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 25- mart 2023 yil

Ma'qullandi: 28-mart 2023 yil

Nashr qilindi: 31-mart 2023 yil

KEY WORDS

qo'rquv hissi, yetakchi universitet olimlari, ilmiy tadqiqot ishi, ijobiy natija, yuzaga kelish holati.

ABSTRACT

Ushbu maqolani yozishdan ko'zlangan asosiy maqsad hayotimiz davomida tez tez uchrab turadigan holatlardan biri bo'lgan qo'rquv hissi va uni ish faoliyatimizga ko'rsatadigan tasirlarini tahlil qilishdan iborat. Bunda dunyodagi yetakchi universitet olimlarining olib borgan ilmiy tadqiqot ishlariga qaraydigan bo'lsak yetarlicha ijobiy natijalarga erishilganini ko'rishimiz mumkin. Shuningdek ishda qo'rquv hissi asosan qachon va qaysi vaqtlarda yuzaga kelish holatlarini o'rganishdan iborat.

Qo'rquvlar - bu psixologik holatdir, odamning tashvish holatini boshdan kechirishga moyilligi. Ko'pincha qo'rquv uning muvaffaqiyatsizligi yoki muvaffaqiyatining ijtimoiy oqibatlarini kutish bilan bog'liq. Qo'rquv stress bilan chambarchas bog'liq [1-4]. Qo'rquvlar bir tomondan, tashvishlanishning o'zi bo'lib, unda odam o'zini noqulay his qiladi va shuning uchun imkon qadar tezroq bu tuyg'udan xalos bo'lishga intiladi [2,3]. Boshqa tomondan, tashvish haqiqiy va mumkin bo'lgan "noqulaylik hissi" haqida signal beradi. Biror narsadan vahimaga tushmagan odam bo'lmasa kerak dunyoda. Kimdir buni his-hayajon bilan ifodalasa, kimlardir buning sababini ruhiy holatdagi o'zgarishlarda deb biladi. Vaholanki, irodani chiniqtirish haqida ko'p gapiriladi. Shunday bo'lsa-da, hayotiy muammolarga sabab bo'layotgan va o'zligimizni anglashga to'sqinlik qilayotgan qo'rquv hissi ta'qib etishini inkor qilolmaymiz [1,2].

Qo'rquvning turlarini quydagilarga ajtarishimiz mumkin: haqiqiy-bu bevosita xavf tug'diradigan ba'zi vaziyatlardan kelib chiqadi, haqiqiy emas-taqdim etilgan - bu aqliy yoki hayoliy vaziyat, patologik-qo'rquv hissi xavf tug'dirmasa ham faollashadi, odatda uni yengib o'tish uchun psixologik davolanish kerak, buni ruhiy buzilish deb hisoblanadi, jismoniy-odatda badanga qandaydir zarar yetkazish yoki og'riqni his qilish hissi sabab bo'ladi, ijtimoiy-jamoat oldida so'zlashish yoki ijtimoiylashishdan qo'rqish, masxara qilish qo'rquvidan o'z-o'zini anglash, fobiya-bu shartli qo'rquvni anglatadi, xuddi patologik bo'lganlar psixologik davolanishni talab qiladi[5].

MUHOKAMA VA NATIJA

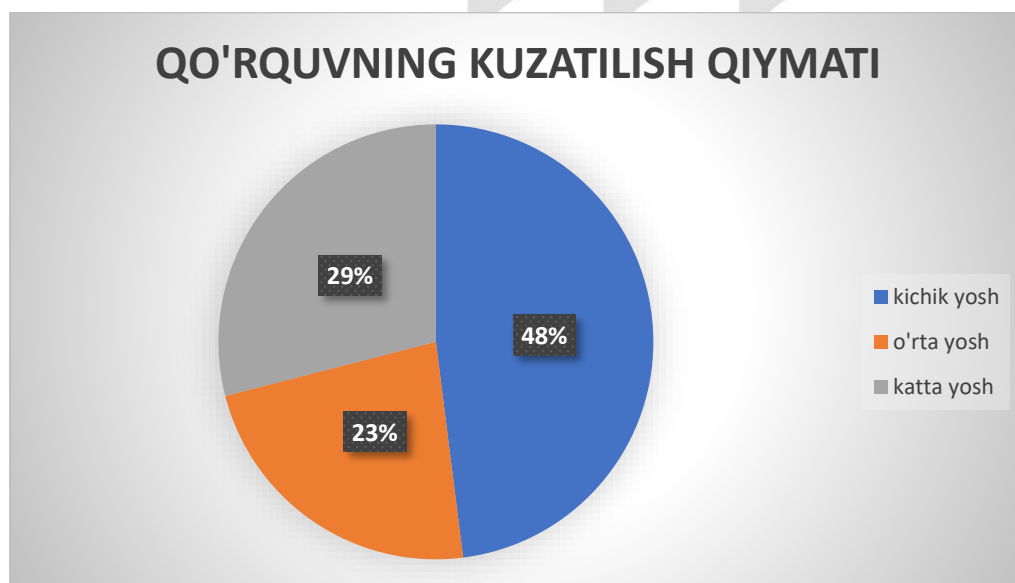
Qo'rquv hissi hozirgi kunlarda odamlar orasida juda ko'p uchrab turadigan his tuyg'ulardan biri ekanligini izlanishlarimiz davomida ko'rib guvoh bo'lganligimizni ayta olishimiz mumkin, biz buni har qaysi yoshdagi inson kundalik faoliyatida tez tez boshdan kechiriyotganiga guvoh bo'ldik.

Shuningdek ushbu ko'rsatkich maktab yoshidagi bolalarda nisbatan ko'proq yuz berishini ta'kidlab o'tishimiz joiz. Bunga juda ko'p omillar sababchi bo'ladi : ota-onalarning o'z bolalariga ishonch bildirmasligi ya'ni kichik kundalik ishlarida ham ularga har bir kichik detallarni ham takror va takror o'rgatishi, qandaydir kutilmagan xatosi tufayli ularga turli xil ma'naviy va jismonan jazolarning qo'llanilishi, ularni boshqa tengdoshlari bilan muntazam taqqoslashlari. Shulardan yana biri tengdoshlari davrasidan ajratib qo'yilishi, buning natijasida bola o'zining haqiqiy kuchini baholay olmaydi va oxir oqibatda jamiyatdan ajralgan holda yashash tarziga o'rganib qoladi, bu esa bolada har qanday yoshida o'z fikrini erkin yetkazib bera olmaslik kabi ko'rinishda sodir bo'lishini kuzatdik.

O'rta yoshdagi insonlarda esa qo'rquv hissini paydo qiluvchi omillar biroz boshqacharoq. 20-30 yoshdagi insonlarda buning asosiy sabablari esa quydagilar ko'rinishida bo'lad: moliyaviy erkinlikka ega emasliklari ya'ni yashash harajatlari uchun kerak bo'ladigan kapitalning bo'lmasligi, oilalaviy muhitning yomonligi, ish joyida ham boshqa a'zolar tomonidan kerakli darajada ishonch bildirilmasligi.

Katta yoshda insonlarda ham bu his tuyg'u darajasi sezilarli darajada yuqori, buning asosiy sababchilari: moliyaviy qiyinchiliklar va sog'liq ko'rsatkichlari yomon holatda bo'lishi va boshqalar.

1-diagrammada insonlarda uchraydigan qo'rquv hissini yosh toifalariga ko'ra kuzatilishining foizlardagi ulushlari keltirib o'tilgan



1-diagrammada keltirib o'tilganidek bu hodisa asosan yoshi kichik insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bundan tashqari o'rta va katta yoshli insonlar ham qo'rquv hissi kuzatilish foizi yuqori ekanligini takidlab o'tishimiz keark.

Ushbu inson his tuyg'usini biroz qisqartirgan, ijobiy va salbiy tomonlarini ajratib ko'rsatgan holda, buni qo'shimcha qilish mumkinki qo'rquv va cheklovdan qat'iy nazar, ba'zida unga qarshi "kurashish" usullari ham mavjud. Shuningdek, sport turlari va yoga bilan shug'ullanish bu negativ his tuyg'ulardan halos bo'lishga amaliy yechim bo'lishini ko'rib chiqishimiz mumkin. Agar qo'rquv bilan kurashish imkonsiz ishdek yomon tomonga aylana boshlasa, professional terapevtidan yordam so'rash tavsiya etiladi, bu sababni izlashdan boshlab, ular bilan kurashish usulini osonlashtiradi.

XULOSA:

Insonlar umri davomida ko'plab his tuyg'ularni boshdan kechirishini bilamiz shulardan biri, ilmiy tilda aytadigan bo'lsak phobia ya'ni nimadan yoki kimdandir qo'rqish hissidir. Bu his tuyg'u insonlarga umri davomida ko'plab kutilmagan noqulayliklarni keltirib chiqaradigan sabab bo'layotganiga guvoh bo'lishimiz mumkin. Shuningdek bundan qutilishning ham amaliy chora tadbirlari va bundan qanday qilib saqlanishning yechimlari keltirib o'tildi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Zaxarov, A.I. Farzandlarimizga qo'rquvdan xalos bo'lishga qanday yordam berish kerak. Sankt-Peterburg: Gippokrat, 1995. 126 b.
2. PN Ustin, KB Murotmusayev «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>
3. Parishoniylar A.M. Bolalar va o'smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
4. www.med24.uz
5. www.wikipedia.org

