

ПСИХОЛОГИЯДА ҚЎРҚУВ МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ ТАДҚИҚ ЭТИЛИШИ

Қоракулова Айшолпан Беккалиевна

Шуманай тумани Мактабгача ва мактаб таълими бўлимига қарашли

5-сонли мактаб психологи

Қутлимуратова Замира

Шуманай тумани Мактабгача ва мактаб таълими бўлимига қарашли

2-сонли мактаб психологи

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15624594>

Инсонлар кўпинча қўрқув ҳолатини хавф- хатар вақтида, баъзан бирор бир шахс олдида, муҳим иш ва муҳим учрашувлардан олдин, низоли вазиятларда, ўқиш ва ишда муваффақиясизликка дуч келганда, жамоа олдида сўзга чиққанда, кутилмаганда содир бўладиган чўчитувчи вазиятларни бошдан кечирадilar.

Кўпинча психологик адабиётларда қўрқув муаммоси таниқли олимлар томонидан кенг доирада таҳлил қилиниб, бу борада илмий-назарий таърифлар ишлаб чиқилган. Кенг тарқалган таърифларга кўра:

Қўрқув – субъект ўзининг хотиржам ҳаёт кечиришига зиён етиши мумкинлиги ҳақида, унга таҳдид солаётган ёки таҳдид солиши мумкин бўлган хавф- хатар ҳақидаги хабарни олиши билан пайдо бўладиган салбий ҳиссий ҳолатдир. Киши қўрқув ҳиссиётига берилганда муваффақиятсизликка учраши мумкинлигини фақат эҳтимолий тарзда биледи ва ушбу (кўпинча етарлича ишонарли бўлмаган) тахминга биноан ҳаракат қилади. Қўрқув ҳиссиёти стеник тусда ҳам, астеник тусда ҳам бўлиши ёки руҳан астойдил тушкунликка берилган ва хавотирланган тарзда ёки аффектив ҳолатга тушган тарзда кечиши мумкин.

Қўрқув – одамнинг ўзига ёки яқин кишиларига тааллуқли бўлган ҳақиқий ёки хаёлий хавф - хатарга нисбатан қайтарадиган эмоционал реакциясидир. Қўрқув юзнинг оқариши, баданнинг титраши ва бошқа бир қанча ихтиёрсиз товушлар, ҳаракатлар билан ифодаланади. Қўрқув хавф- хатардан қочиш ёки ҳаракатсиз туриб қолиш ҳолатида ҳам намоён бўлиши мумкин.

Қўрқув ҳолати шахсда психик жараёнларнинг нормал кечишига ката таъсир кўрсатади. Бу жараёнда сезувчанликнинг ўта ошиб кетиши ёки пасайиши вазиятнинг моҳиятини тушунмаслик, идрок этишнинг ёмонлашуви каби ҳолатларни кузатиш мумкин. Қўрқув тафаккур жараёнига ҳам таъсир кўрсатиб, баъзи инсонларда фикрлашнинг раволашуви ва вазиятдан тезроқ чиқиб кетишга интилиш билан намоён бўлса, бошқаларда, аксинча, таффакур маҳсулдорлигининг пасайиши, нутқ ва ҳаракатларда мантиқсизлик акс этади. Жуда кўп ҳолатда иродавий соҳа заифлашиб, инсон бирор қарор қабул қилишга, вазиятни назорат қилишга ўзида куч топа олмай қолади. Қўрқув вақтида кўпинча нутқ бузилиб, товушда титроқ пайдо бўлади. Қўрқув ва хавотирлик диққат жараёнига ҳам катта таъсир кўрсатади. Одатда, диққат жуда тарқоқлашиб, инсон ўз диққат эътиборини бир ерга тўплай олмай қолади ва баъзан, аксинча диққатининг барқарорлиги ошиб, айнан бир объектга томон йўналтирилганлигини ҳам кўриш мумкин.

А.Кемпински қўрқувни келтириб чиқарувчи ҳолатларни 4 гуруҳга ажратади: ҳаёт учун бевосита хавфли таъсир кўрсатувчи омиллар, ижтимоий таҳдидлар, фаолликни шахсан танлаш имкониятининг мавжуд эмаслиги ҳамда ижтимоий муҳит билан ўзаро

муносабатлардаги бузилишлар. Келиб чиқиш сабабларига кўра қўрқувни биологик, ижтимоий, руҳий ва дезинтеграцион турларга бўлиш мумкин.

Қўрқув хавф-хатардан ҳимояланишга ва ундан қочиш йўллари излашга ундовчи нормал эмоционал ҳолат ҳисобланади. Ҳеч қачон қўрқувни ҳис қилмаслик мумкин эмас, ҳолбуки қўрқув ва хавотирликнинг йўқлиги ҳам психик бузилиш белгисидир. Аммо баъзи инсонларда маълум бир вазият ва ҳолатга нисбатан ноадекват реакциялар билан ифодаланувчи ёпишқоқ қўрқувлар ва фобиялар ҳам учраб туради. Фобияга дучор бўлган инсон қўрқувнинг асосиз эканлигини тушуниб етади, аммо қўрқувдан халос бўла олмайди. Ёпишқоқ қўрқувларнинг пайдо бўлиш эҳтимоли ҳар бир инсонда мавжуд. Шунинг учун ҳам фобиялар етарлича кенг тарқалган.

Фобия - бирор вазият, ҳодиса предметга нисбатан вужудга келадиган бирмунча турғун ва асосиз қўрқувдир. Фобия билан азият чекувчилар қўрқувларига сабаб бўлувчи предмет ёки вазият ҳақида ҳатто ўйлаганларида ҳам уларни ваҳима қамраб олади. Фобия инсонларнинг нормал ҳаёт кечиришларига тўсқинлик қилиб, шахсий, ижтимоий ва касбий фаолиятларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Фобия қўрқувдан кучли ва турғун ҳолда намоён бўлиши, қўрқув уйғотувчи объектдан қочиш истагининг юқорилиги билан ажралиб туради.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Камилова Н.Г. Муаммоли ўсмир: ташхис, тадқиқот методлари. Ўқув қўлланма. Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ, 2004.
2. Умумий психология А.В. Петровский умумий таҳрири остида. Ўзбек тилига таржима. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992