

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ҚИШЛОҚ ВА СУВ ХЎЖАЛИГИ ВАЗИРЛИГИ
АНДИЖОН ҚИШЛОҚ ХЎЖАЛИК ИНСТИТУТИ

“ Педагогика ва табиий фанлар ” кафедраси



РЕФЕРАТ

МАВЗУ: ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ҚЎРҚУВ ҲОЛАТЛАРИ НАМОЁН
БЎЛИШИНИНГ ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК
АДАБИЁТЛАРДА ЎРГАНИЛГАНЛИГИ

БАЖАРУВЧИ :

КТ (КХМ) Баракабов Ахмадли

ТЕКШИРДИ:

АСС. Отабоева Зулфия

РЕЖА

1. Психологияда қўрқув муаммосининг илмий тадқиқ этилиши
2. Қўрқув борасидаги илмий қарашларнинг ривожланиши
3. Қўрқув ҳолатини бартараф этувчи психокоррекцион
машқлар тавсифи

1.Психологияда қўрқув муаммосининг илмий тадқиқ

ЭТИЛИШИ

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 кечирадилар.

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 билади 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 аффеktiv 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 катта 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 равонлашуви 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 йўллариини 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 асоссиз эканлигини тушуниб этади, 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 асоссиз 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.

Маълумотларга қараганда ер юзи аҳолисининг 10-11% и турли хил фобиялардан азият чекади. Бу ҳолат инсонда кутилмаганда ва англалмаган сабабга кўра пайдо бўлиши мумкин. Айниқса, болаларда қўрқув ва фобиялар уларнинг жамиятга, ўраб турган оламга мослашиш жараёнларида кўпроқ учрайди. Кўрсатилишича, фобиялар фантазияси яхши ривожланган, хавотирланувчан характерга эга бўлган, ўзига ишонмайдиган, ўзига паст баҳо берадиган, мулоқатга киришиш малакалари яхши шаклланмаган инсонларда кўпроқ кузатиладиган экан. Бу жараёнга ирсият ҳамда тарбия ҳам катта таъсир кўрсатади. Фобия эркакларга қараганда аёлларда кўпроқ учрайди. Бу ҳолат аёлларнинг ҳиссиётга берилувчанликлари ва кўпинча агрессиянинг объектига айланиб қолишлари билан боғлиқдир.

Фобиянинг жуда ҳам кўп турлари мавжуд: одамлар бирор ҳайвондан, ҳашоратдан, баландликдан, ёлғиз қолишдан, касаликка чалинишдан, очиқ

ёки берк бўшлиқдан қўрқадилар. Ҳатто инсонларда фобифобия, яъни бирор фобияга дучор бўлишдан қўрқиш каби тури ҳам учрайди. Одамларнинг доимо қўрқув ҳиссини қўзғатувчи вазиятдан қочишлари фобиянинг белгисидир.

Фобиялар вақтида инсон қўрқув объектига нисбатан вегетатив нерв системасидаги қўзғалишлар натижасида 2 хил усулда жавоб реакциясини кўрсатиши мумкин:

1–Ҳолатда, симпатик нерв системаси қўзғалиб, юрак уришининг тезлашуви, қон босимининг кўтарилиши, терининг қизариши каби белгилар кузатилса,

2–Ҳолатда эса парасимпатик нерв системасининг қўзғалиши натижасида юрак уришининг секинлашуви, қон босимининг пасайиши, тери рангининг оқариши, совуқ тер чиқиши каби ҳолатлар намоён бўлади .

Юқорида келтириб ўтилган фобиялардан ташқари болалар ва ўсмирлар, йигит ва қизлар, эркаклар ва аёллар учун хос бўлган жуда кўп фобия турлари мавжуд. Таъкидлаб ўтилганидек, бу ҳолатларнинг оддий қўрқув ёки хавотирлик сифатида намоён бўлиши табиий ҳол. Аммо шу каби ўй – фикрларнинг инсон миясини банд этиши, бирор нарсадан қаттиқ қўрқиш, ҳатто ўша нарсанинг номини эшитиш ёки суратини кўришнинг ўзи ҳам инсоннинг даҳшатга тушишига сабаб бўлиши ва энг асосийси бу қўрқувлардан одам ўз ирода кучи ёрдамида халос бўла олмаслиги фобиянинг характерли хусусиятларидандир .

Хавотирлик, қўрқув ва фобиялар кечишнинг давомийлиги билан ажралиб туради, ўсиб ривожланишга, ортиб боришга, ўз шаклларини ўзгартириб, бошқа ҳаётий вазиятлар, предметлар шаклларига айланишга мойил бўлади. Улар доимий тушкунлик, ғамгинлик, ҳолсизлик ёки агрессия ҳолатларининг вужудга келишига сабаб бўлади. Бир одамнинг

Ўзида бир неча фобиялар кузатилиши мумкин. Бунда инсон ўз касаллигининг барча кўринишларини танқидий идрок этиши тўлиқ сақланиб, бу ҳол унинг руҳий азобларини янада кучайтиради.

2. Кўрқув борасидаги илмий қарашларнинг ривожланиши

Шахсдаги хавотирлилик ва кўрқув ҳолатлари орқали инсонда турли хиссий кечинмалар намоён бўлиши мумкин ҳамда бу ҳолат шахс камолотига таъсир этиши мумкин. Бу борадаги ғоялар шарқ алломалари томонидан ҳам илгари сурилган бўлиб, шахснинг ҳис-кечинмалари, кўрқув ва хавотирланиш каби туйғуларнинг намоён бўлиш ҳолатлари ҳақидаги фикрларини ўз асарларида баён этганлар .

Шарқ алломалари асарларида шахс шаклланиши масаласи долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Шахснинг шаклланиши жараёнида рўй берадиган психик-жисмоний ўзгаришлар муҳим аҳамиятга эгалиги билан ажралиб туриши борасида қатор фикрлар илгари сурилади.

Шарқнинг қомусий олимларидан Абу Райҳон Беруний инсондаги ахлоқий сифатларнинг таркиб топишида улардаги кўрқув, хавотирланиш ҳолатларини муҳим санайди.

Абу Али ибн Сино эса ўзининг кенг доирадаги психоневрологик амалиётида объектив кузатиш методига жуда катта эътибор беради. Шунга кўра турли эмоциялар организмда, юракда, қон томирларида, нафас олиш органларида ҳар хил ўзгаришларни келтириб чиқариши, нерв изтироблари, кечинмалар ва кўрқув организмнинг мадорсизланиш ҳолатига олиб келиши мумкинлигини исботлайди. Шундай қилиб, ибн Сино физиологик ҳодисалар билан руҳий ҳодисалар ўртасидаги боғланиш борлигини аниқлашга муваффақ бўлди. У руҳий касалликлар жисмоний бетоблик натижаси, деб ҳисоблайди. Ибн Сино ўз фаолияти давомида марказий нерв системасининг етакчилик ролига қайта аҳамият бериб, асаб бузилиши (кўрқув, асабийлик, изтиробланиш) бутун

организмнинг дармонсизланиши ва сусайишига олиб келади, деб кўрсатган эди.

Юқоридаги фикрлардан кўринадики, шарқ алломалари томонидан илгари сурилган ғояларда шахс хавотирлилиги ва кўрқув ҳолатларига ҳам алоҳида аҳамият берилган.

Ҳозирги фан-техника таракқиёти даврида, шароитлар, вазиятлар, объектлар инсонларни чўчитиши ёки яширин кўрқитувчи бўлиш мумкин. Бошқа фундаментал ҳиссиётлардан кўра кўрқувни илмий ўрганишнинг заруратини шу билан изоҳлаш мумкин. Кўрқувни ўрганишга қаратилган тадқиқотлар ушбу ҳиссиётни янада кенгроқ тушуниш имконини беради. (Bowlby, 1973; Gray 1971; Lewis, Rosenblum 1974; Rachman, 1974).

Кўрқув – инсоннинг фундаментал эмоциялари категориясига киради (Гельгорн Э, Луфбор – Роудж, 1966). Кўрқув эмоцияси хавф солаётган стимулга нисбатан жавоб реакцияси сифатида юзага келади деб тасаввур этиш мумкин. Хавфни тушуниш, уни англаш ҳаётий тажриба ва шахслараро муносабат жараёнида шаклланиб боради. Лекин бола учун баъзи индефферент кўзғатувчилар аста-секин хавфли таъсирлар характерига эга бўлади.

Кўрқув ҳисси ихтиёрсиз равишда юзага келиб, кучли ҳис-ҳаяжон, хавотирлик ёки даҳшат ҳисси билан биргаликда кечиши мумкин. Юқоридаги фикрлардан келиб чиқиб, кўрқув – аффектив хавфни қабул қилувчи инсоннинг ҳис-кечинмалари ва унинг натижасидир деб айтиш мумкин.

И.П.Павловнинг фикрича, кўрқув табиий рефлекснинг кўриниши, мия катта ярим шарлари пўстлоғининг тормозланиши ва пассив ҳимояловчи реакциясидир.

Қўрқув ўз-ўзини сақлаб қолиш инстинктига асосланади, ҳимоя характериға эға ва юқори нерв фаолиятининг маълум физиологик ўзгаришлари билан биргаликда кечади.

Т. Рибо болаларда сабабсиз қўрқувлар мавжуд бўлишини таъкидлаган. Бу борада К.Н.Корнилов куйидаги фикрни билдирган: Қўрқув хисси нафақат болаларға, балки катталарға ҳам хос туйғудир. Бу ҳолат уларнинг фаолият жараёнларида атроф-муҳит, нотаниш предметлар ва шароитлар билан танишиш мобайнида намоён бўлади ва инсонларни онгли равишда ундан қочишға ундайди.

Қўрқув ўзининг интенсивлигига қараб одамда аввалдан сезиш, ишончсизлик, ҳимоясизлик сифатида намоён бўлади.

Бу вазият инсонинг ўз ҳаётиға, танасига ёки руҳий ҳолатига нисбатан хавфни ҳис қилганда акс этади.

Баллнинг ёзишича, қўрқув сезгиси ўзининг энг оддий шаклида аниқ қарама- қарши табиатға эға бўлиб, тадқиқ қилиш инстинкти ва ўз жонини сақлашға интилиш инстинкти ўртасидаги курашнинг мавжудлиги билан боғлиқдир. Бу икки қарама- қарши тенденция қўрқувни бошланғич ҳолатда ҳайратда қолиш ва сўнггида ўзига хос мослашиш феъл - атворини намоён қилишда кўринади.

Қўрқув «қоронғуликдан пайпаслаб қутилиш» кабидир, яъни у хавфни дурустроқ баҳолашдан олдин содир бўлади.

Қўрқув ўзининг салбий жиҳатларига қарамасдан, инсоннинг руҳий ҳаётида турли хил функцияларни бажаради: Қўрқиш хавф- хатарға жавоб реакцияси сифатида у билан тўқнашишдан қочишға имконият яратади, руҳий ўз- ўзини бошқариш тизимида ҳимоявий, мослаштирувчи ролни ўйнайди.

К.Изарднинг таъкидлашича, қўрқиш хавфни олдиндан тасаввур қилиш, ташвишланиш, хавфсираш сифатида бошдан кечади. Инсонда

гўё вазият назоратдан чиқиб кетгандек ҳиссиёт пайдо бўлади ва одам ўзида борган сари ишончсизлик сеза бошлайди. Қўрқув одамда мутлақо ҳимоясизлик ва ўзининг хавфсизлигига ишонмаслик сифатида кечади. Изард қўрқув сабабларини 4 турга ажратади:

- а) Ташқи ҳодисалар ва жараёнлар.
- б) Хоҳиш, интилиш ва эҳтиёж.
- в) Эмоциялар.
- г) Шахснинг когнитив жараёнлари.

Шу сабаблар натижасида келиб чиққан қўрқувлар туғма ёки орттирилган кўринишда бўлиши мумкин.

А.Кемпински ўз тадқиқот ишларида қўрқувнинг 4 турини тасвирлаб беради. Булар: биологик, ижтимоий, маънавий ҳамда дезинтеграцион.

Биологик қўрқув одамнинг ўз ҳаётига ёки наслига хавф билан боғлиқ. Ижтимоий қўрқув ижтимоий соҳада алоқалар бузилган вазиятда пайдо бўлади. Маънавий қўрқув эса шахс ўзининг хулқ-атвори меъёрий ориентир сифатида атрофдагилар таклифини қабул қилмаслик натижасида пайдо бўлади.

Қўрқув ва фобияларнинг келиб чиқиши ва кечиш механизмлари тўғрисида кўпгина илмий назариялар ва қарашлар мавжуд. Турли психологик мактаб намоёндалари инсонда фобиянинг келиб чиқиш сабабларини турлича талқин қилишади. З.Фрейднинг психодинамик модели бир вақтлар катта эътибор қозонган бўлса, кейинги (охирги) йилларда бу борада бихевиористлар назариялари жуда кўп қўллаб-қувватланишларга сазовор бўлди.

3.Қўрқув ҳолатини бартараф этувчи психокоррекцион машқлар тавсифи

Ҳозирги кунда фобияларнинг 600дан ортиқ тури мавжуд экан, уларни коррекция қилишда бу ҳолатнинг юзага келишига сабаб бўлувчи психологик омиллар ҳисобга олинган ҳолатда ёндошилади.

Фобияларни коррекция қилишда психоанализ, когнитив терапия ва бошқа психотерапевтик усуллардан фойдаланиш мумкин .

Ҳозирги кунда фобияларни коррекция қилишда эмоционал образли терапиядан ҳам кенг фойдаланилади. Ушбу усул ўз моҳиятига кўра фобияни келтириб чиқарувчи сабабларни тез суръатда аниқлаш ва тезда бартараф этиш имконини беради.

Бу методнинг энг асосий ижобий хусусияти шундаки, бунда терапия натижаси «шу ерда ва ҳозир» қоидасига мувофиқ айни вақтнинг ўзидаёқ акс этади.

- 1) Кузатиш - образнинг (образ дейилганда кўрқув объекти назарда тутилмоқда) бирор бир салбий хусусиятига кўрув, эшитув ва кинестетик сезгилар орқали диққат қаратилади ва бу ҳолат онг ости соҳасида психологик коррекцияга олиб келади.
- 2) Фикрий ҳаракат - бунда шахс муаммосини адекват ҳал қилувчи образлар билан фикрий хатти-ҳаракатлар амалга оширилади (образни енгиш ва йўқотишга ҳаракат қилиш бундан мустасно).

- 3) Диалог - бунда образ билан суҳбат курилади ва барча кизиқтирган саволларга жавоб олинади. Бу усулнинг мақсади ҳодисаларнинг психологик моҳиятини инсонга англатишдир.
- 4) Қарама-қаршиликларнинг ўзаро таъсири - бунда қарама-қарши ҳис-туйғуларни келтириб чиқарувчи образларнинг ўзаро таъсири кўзда тутилади.
- 5) Ўрин алмаштириш - айнан фикрий ўрин алмаштириш назарда тутилиб, бунда салбий образлар ижобий образлар билан алмаштирилади.
- 6) Ҳиссиётларни намоён этиш - «босиб қўйилган», яширилган ҳис-туйғуларни акс эттириш, намоён этиш жараёни (бошқарилувчи катарсис).
- 7) Образ ҳаётини яшаб ўтиш-образнинг пайдо бўлиш тарихини ва келажагини ҳаёлан босиб ўтиш, тасаввур этиш.
- 8) Эркин фантазия - мижознинг образга қаратилган эркин фантазиясини спонтан якун ёки инсайт ҳолатигача қўллаб-қувватлаш.
- 9) Шахс хусусиятлари ўртасида янги муносабатларни таркиб топтириш- Шахснинг аввал рад этилган хусусиятини бошқа муҳим муносабатларни таркиб топтириш асосида қабул қилиш.

10) Янги қарорни маълум қилиш - салбий ҳаётий қарорни акс эттирган образга шахс ўзининг ижобий қарори ҳақида маълум қилиши. Бу ҳолат ўша образ йўқолгунича давом эттирилади.

11) Салбий энергия конверсияси- илгари салбий ҳис-туйғуларни яратиш учун сарфланган ижобий энергияни ҳаёлан қайтариш.

12) Парадоксал ижозат методи - образ шахс учун ман этган туйғу ва хатти-ҳаракатни амалга оширишга образнинг ўзига рухсат бериш.

Ушбу эмоционал образли терапия усулларида фобияларнинг турли кўринишларни коррекция қилишда фойдаланиш мумкин.

Социофобия жараёни шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳоси билан боғлиқ экан, ушбу ҳолатни коррекция қилишда ҳам шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳосини кўтариш эвазига амалга ошириш мумкин. Бунинг учун ўсмирларда ўзини англашга, ўзига бўлган ишончни оширишга, ўз-ўзига адекват баҳо беришга ҳамда шахслараро муносабатларда мулоқотга кириша олиш кўникмаларини шакллантиришга ёрдам берувчи машқлардан иборат тренинг машғулотида фойдаланиш мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби мукаддасдир”, - Тошкент, “Ўзбекистон”, 1995.
2. Каримов И.А. -Т.: “Баркамол авлод орзуси”, 1999.
3. Каримов И.А. - Т.: “Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида“.1994.
4. Адизова Т.М. Ўқувчиларнинг шахслараро муносабатларини психологик диагностикаси ва коррекцион ишлари.- Тошкент, ТДПУ, 1997.
5. Давлетшин М.Г., Тўйчиева С.М. Умумий психология, Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ нашриёти, 2002 .
6. Жалилова С. “Шахс ва шахслараро муносабатларни ўрганишнинг проектив методикалари”, Тошкент, Низомий номли ТДПУ, 2006.
7. Рахманова Д.Р. Особенности детерминации страха у подростков с различной ситуацией развития (на примере мальчиков) Автореферат дис. канд. псих. наук. Ташкент .
8. Рахманова Д.Р.Особенности страха у несовершеннолетних преступников // Maktab va hayot. – Тошкент,-2005.
9. www.library.com Интернет кутубхона.
10. www.Expert.psychology.ru
11. www.psychology.net.ru