

O'SMIRLIK DAVRIDA QO'RQUV HOLATLARINI NAMOYON BO'LISHINING  
TIBBIY-PSIXOLOGIK ASPEKTLARI VA UNI BARTARAF ETISH YO'LLARI

Tursunboyeva Zarnigor Azamat qizi

Osiyo xalqaro universiteti magistratura talabasi

[tursunboyeva2605@gmail.com](mailto:tursunboyeva2605@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10467398>

*Annotatsiya.* Maqolada o'smirlik davrida namoyon bo'ladigan emotsional holatlarning o'ziga xos xususiyatlari tahlil qilingan.

*Kalit so'zlar:* o'smirlik, emotsiya, tolerantlik, o'tish davri, psixik sezgilar.

MEDICAL-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF EXPRESSION OF FEAR IN  
ADOLESCENT PERIOD AND WAYS TO ELIMINATE IT

*Abstract.* The article analyzes the specific features of emotional states that occur in adolescence.

*Keywords:* adolescence, emotion, tolerance, transitional period, mental sensations.

МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫРАЖЕНИЯ СТРАХА В  
ПОДРОСТКОВОМ ПЕРИОДЕ И ПУТИ ЕГО УСТРАНЕНИЯ

*Аннотация.* В статье анализируются специфические особенности эмоциональных состояний, возникающих в подростковом возрасте.

*Ключевые слова:* подростковый возраст, эмоция, толерантность, переходный период, психические ощущения.

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 xavotirlikni 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 – emotsional holat yoki reaksiyalar bo'lib, o'z hayoti yoki farovonligi (xotirjamligini) yo'qotishdan qo'rqib yashash holatida namoyon bo'ladi. Fobik, o'tkir sarosima sindromi tizimiga mansub bo'lib, o'tkir gallyusinoza, ongning, aqlning xiralashuvi (zaiflashuvi), gipotalamik paroksizm, tungi va kunduzgi bolalar qo'rquvi kabi xususiyatlardan iborat.

Adabiyotlarda "qo'rquv" tushunchasi har xil talqinda berilgan. Masalan J.Kamlan va B.Sadok (1994) qo'rquvni "tashqi tanish va tabiatan qarama-qarshi bo'lmagan xavfga nisbatan himoya reaksiyasi" deb, talqin qilishgan. V.Bleyxer va I.Krug (1995) – "ichki taranglik hissi" kabi

izohlab bergan. A.I.Zaharov (1988) “qo‘rquv” tushunchasini “insonning hayoti va farovonligi uchun xavf tug‘diruvchi o‘tkir affektiv hissiyot” deb qabul qilgan. O‘sha paytning o‘zida A.Kempinskiy (1975)ning fikri alohida ahamiyat kasb etuvchi ma‘noda “qo‘rquv” tushunchasi “qochish vaziyatini keltirib chiqaruvchi hissiyot” deb tushuntiriladi. Yuqorida nomi qayd etilgan psixiatriya mutaxassisliklari turli shakldagi qo‘rquv belgilarini aniqlab berganlarini ko‘rish mumkin;

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 himoyalanihga va undan qochish yo‘llarini izlashga undovchi normal emotsional holat hisoblanadi. Hech qachon qo‘rquvni his qilmaslik mumkin emas, holbuki qo‘rquv va xavotirlikning 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. Fobiyaga duchor 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.

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‘ziga 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‘rqanidan 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.

Qo'rqinchli vaziyatlarda quyidagi tashvish belgilar; yurak urishi tezlashadi yoki kuchayadi, terlash, titroq, quruq og'iz, nafas olishda qiyinchilik, bug'ilish hissi, ko'krak qafasidagi og'riq yoki noqulaylik, qorin bo'shlig'ida ko'ngil aynish yoki noqulaylik, bosh aylanishi, beqarorlik yoki hushidan ketish hissi, derealizatsiya (ob'ektlarning haqiqiy emasligini his qilish) yoki depersonalizatsiya (o'zining «men»ga nisbatan haqiqiy emasligini his qilish), nazoratni yo'qotishdan qo'rqish, aqldan ozish, o'lim qo'rquvi, issiq chaqnash yoki titroq, uyqusizlik hissi.

Bolalik qo'rquvi nevrozlarining paydo bo'lishiga adabiyotda bir necha bor tasvirlangan ota-onalarning bolaga nisbatan egoizmi ta'sir qiladi. Ushbu keng tarqalgan hodisaga ta'limning quyidagi salbiy tomonlarini bog'lash mumkin.

Bu oilalarda bola bilan munosabatlar "kerak" va "kerak" tamoyillari asosida quriladi.

Bola skripka chalishni xohlaydi, otasi esa haqiqiy erkak boks bo'limiga borishi kerak, deb hisoblaydi. O'g'il bola otasining ta'kidiga ko'ra sport bilan shug'ullanadi, lekin do'stlari uning bechoraligi va sustligidan kulishadi. Ularning o'ziga xosligini qabul qilish o'rniga, bola o'zini past his qiladi, hech qanday mashq qilmaslikdan qo'rqadi. Kamchilik kompleksi ishonchli tarzda mustahkamlanib, barcha hayot sharoitlariga tarqaladi.

Ko'pgina ota-onalar bolalarning xatlari va yozuvlarini o'qiydilar, cho'ntaklari va portfellarini ko'zdan kechiradilar, bu mutlaqo qabul qilinishi mumkin emas. Bunday ota-onalarning printsiplari nazorat, nazorat va yana nazoratdir. Bola ancha oldin katta bo'lgan va ular hali ham unga kim bilan do'st bo'lish kerakligini aytishadi. Bunday bolada o'z mas'uliyatidan qo'rqish paydo bo'ladi. U har doim xato qilishdan, noto'g'ri qaror qabul qilishdan qo'rqadi, bir necha marta so'raydi. Esda tutingki, hatto juda kichik mavjudot ham shaxsiy hayotga, o'zining ruhiy va psixologik sohasiga muhtoj. Shundagina ulg'ayish va shunga mos ravishda tashvish va bolalik qo'rquvidan xalos bo'lish lahzasi odatdagidek o'tadi. Travmatik tajribalar va stressli vaziyatlar bolalikdagi tashvish nevrozlarining paydo bo'lishiga ta'sir qiladi. Bularga ona yoki otaning vafoti (ayniqsa maktabgacha yoshdagi davrda), ota-onaning ajralishi, zilzila, suv toshqini, boshqa yashash joyiga ko'chish, yangi maktabga ko'chish kiradi.

O'smirlik davri qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Uni ba'zi olimlar "krisislar" "tanazzullar" davri ham deb ataydilar. Sababi o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ro'y beradiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, o'zi hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli yetmaydi.

## REFERENCES

1. Jumanova Nasiba Sherbayevna, (2022). O'smirlarda salbiy xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (2), 625-629.

2. Abirqulova, S. (2022). O'smirlilik davrida agressiv holatlar rivojlanishining psixologik jihatlari. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(4).  
извлечено от
3. Abduvaliyeva Nilufar Ne'Matulla qizi (2022). O'smirlarda salbiy xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlari. 625-629-betlar.