

MAQSADGA ERISHISHDA TO'SIQ BO'LUVCHI QO'RQUV MEXANIZMLARI

Nargiza Sagindikova

Psixologiya ilmlari bo'yicha DSc, w.w.a professori.

Nurgalieva Xurshida Kuvatbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti psixologiya mutaxassisligi 1-bosqich magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18329835>

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxsning maqsadga erishish jarayonida duch keladigan ichki psixologik to'siqlardan biri bo'lgan qo'rquv mexanizmlari tahlil qilinadi. Qo'rquvning kelib chiqish sabablari, uning ong va xulq-atvorga ta'siri, shuningdek, motivatsiya va irodaviy jarayonlarga salbiy ta'sir ko'rsatish mexanizmlari yoritib beriladi. Tadqiqot davomida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, tanqidga bo'lgan sezuvchanlik, o'ziga ishonchsizlik kabi omillar maqsadga erishishga qanday to'sqinlik qilishi ilmiy-nazariy jihatdan asoslab beriladi.

Shuningdek, qo'rquvni boshqarish va uni konstruktiv kuchga aylantirish bo'yicha psixologik yondashuvlar va amaliy tavsiyalar taklif etiladi. Mazkur maqola psixologiya, pedagogika va shaxsiy rivojlanish sohalarida tadqiqot olib borayotgan mutaxassislar uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga ishonchsizlik, jamiyat tomonidan rad etilishidan xavotirlanish, hayotdagi noaniqlikdan qo'rqish, ijtimoiy bosim, ego, maqsadga erishish.

Maqsadga erishishda to'siq bo'luvchi qo'rquv mexanizmlari – zamonaviy psixologiyaning eng muhim va chuqur o'rganilishi zarur bo'lgan yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki har bir insonning hayoti turli bosqichlardan iborat bo'lib, u o'z oldiga muayyan maqsadlarni qo'yadi va ularga erishish jarayonida turli ma'naviy to'siqlarga duch keladi. Bu psixologik to'siqlar insonning ichki dunyosi, ijtimoiy muhit va shaxsiy tajribalari bilan bevosita bog'liq bo'lib, ularning eng keng tarqalganlari muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'ziga ishonchsizlik, jamiyat tomonidan rad etilishidan xavotirlanish, hayotdagi noaniqlikdan qo'rqish va ijtimoiy bosim natijasida paydo bo'ladigan ruhiy cheklovlaridir.

Qo'rquv – insondagi ruhiy holatlardan biri, narsa va hodisalarning asl mohiyati, ko'rinishi haqida aniq tasavvurning yo'qligi tufayli bezovtalik, xavotirlanish, tashvishlanish tuyg'ularining yuzaga kelishi. Qo'rquv ko'pincha odamlarda yurak urishining tezlashishi, tananing ter bilan qoplanishida o'z aksini topadi. Qo'rquv odamlarda to'satdan, favqulotda holatlarda, nevroitik holatlarda, ruhiy shikastlanishda uchraydi. Qo'rquvdan odam o'zini yoqimsiz, noqulay sezsa ham, lekin ko'pincha o'zini-o'zi boshqara olmaydi. Ongsizlikning ongliklikdan ustunligi shunday holatni keltirib chiqaradi. Qattiq bezovtalik oqibatida odam ruhiy jihatdan qattiq azob chekadi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev tomonidan amalga oshirilayotgan islohotlar jamiyatning barcha sohalarini qamrab olib, inson kapitalini rivojlantirish, yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularning hayotiy maqsadlariga erishishida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik to'siqlarni bartaraf etishga qaratilgan. Ayniqsa, 2022-2026 yillarga mo'ljallangan "Taraqqiyot strategiyasi" mamlakatni har tomonlama rivojlantirishga asoslangan bo'lib, uning asosiy yo'nalishlaridan biri inson resurslarini shakllantirish hamda aholining intellektual va psixologik salohiyatini oshirishga qaratilgan.

Ushbu strategiyaning muhim jihatlardan biri – yoshlarga keng imkoniyatlar yaratish, ularni har tomonlama qo'llab-quvvatlash va ma'naviy barqarorligini mustahkamlash orqali maqsadlariga erishishda ishonch bildirishdir.

Mazkur strategiya ta'lim va yoshlarni qo'llab-quvvatlash, bandlik va tadbirkorlikni rivojlantirish, ma'naviy tarbiya va vatanparvarlik hamda "Yoshlar - yangi O'zbekiston bunyodkorlari" shiori ostida yoshlarning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish, ularni zamonaviy kasblarga yo'naltirish, biznes va tadbirkorlik bilan shug'ullanishiga ko'maklashish hamda ularning ma'naviy holatini mustahkamlashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni o'z ichiga oladi [1;48].

Psixologiyada qo'rquv tabiiy himoya mexanizmi sifatida qaraladi, chunki u insonni xavfli vaziyatlardan ogohlantirib, o'zini himoya qilishga undaydi. Biroq, qo'rquvning patologik turlari insonning rivojlanishiga, hayot sifatiga va maqsadlarga erishishga jiddiy to'siq bo'lishi mumkin.

Xususan, maqsadga intilish jarayonida paydo bo'ladigan qo'rquv insonning o'z qobiliyatlariga ishonchsizligini oshiradi, layoqatini pasaytiradi va ish samaradorligini pasaytiradi.

Ushbu fikrlarning yorqin dalili sifatida psixoanaliz ta'limotining asoschisi Z.Freyd va gumanistik ta'limot vakili A.Maslouning bir-biriga qarama-qarshi fikrlariga to'xtalib o'tamiz:

Z.Freydning fikricha, "Qo'rquv - bu ego tomonidan xavfga nisbatan ko'rsatilgan signal, himoya mexanizmi, u insonni ogohlantiradi va egoni harakatga undaydi"[3;57].

A.Maslouga ko'ra, "Qo'rquv insonni o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishdan to'xtatadi, o'sish-rivojlanishni cheklaydi, maqsadga erishish jarayonini sekinlashtiradi yoki to'xtatadi"[2;12].

Bu qarashlardan kelib chiqib, maqsadga erishish va unga qarab harakat qilish haqida gap ketganda, qo'rquv insonning ichki o'sishi va rivojlanishini to'liq yuzaga chiqarishiga to'sqinlik qiluvchi eng kuchli emotsional holatlardan biridir.

Qo'rquv insonni ehtiyotkor bo'lishga undashi mumkin, lekin u haddan tashqari kuchli bo'lganda, shaxs o'z imkoniyatlarini sinab ko'rishdan qo'rqadi, tavakkal qilishni xohlamaydi, natijada o'z rivojlanishini cheklaydi.

Inson o'zida mavjud bo'lgan qobiliyat va ijodkorlikni ro'yobga chiqarishi uchun o'ziga ishonishi, qat'iy, muntazam va ijobiy fikrlashi kerak. Qo'rquv esa bu jarayonlar oldidagi ruhiy to'siq bo'lib, harakatni sekinlashtiradi, ba'zan umuman to'xtatib qo'yishi mumkin. Natijada, inson o'z orzulari, niyat va maqsadlariga bir qadam yaqinlashish o'rniga, uni yo'q qiladi.

Bu ruhiy holat nafaqat individual darajada, balki jamiyat miqyosida ham katta ahamiyatga ega, chunki qo'rquvga berilgan shaxslar o'z imkoniyatlaridan to'liq foydalana olmaydilar, bu esa ijtimoiy taraqqiyotning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda global miqyosda inson resurslarini samarali boshqarish va rivojlantirish dolzarb masalalardan biridir. Zamonaviy psixologiyada insonning ruhiy barqarorligi, stresga chidamliligi va motivatsion tizimi unga qo'yilgan maqsadlarga erishishda asosiy omillar sifatida qaraladi. Shunday ekan, har qanday shaxsning hayotini ijobiy tomonga o'zgartirish uchun maqsad sari harakat qilishga to'sqinlik qiluvchi psixologik qo'rquvlarni aniqlash, ularning kelib chiqish sabablarini o'rganish va samarali korrektsiyalash mexanizmlarini ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Agar shaxs o'z qo'rquvini anglab, uni boshqarishni o'rgansa, bu holat insonda ijobiy ko'nikmaga aylanishi mumkin. Shuning uchun, insondagi haqiqiy o'sish qo'rquvni yengish orqali, o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash bilan birga boshlanadi.

Maqsadga qarab harakat qilganda paydo bo'ladigan qo'rquv – bu tabiiy. Asosiysi, insonning to'xtab qolmasligi va harakatni davom ettirishi hisoblanadi.

Maqsadga erishish jarayonidagi qo'rquvni yengish uchun tavsiyalar:

- Katta maqsadlarni kichik qismlarga ajratish: qo'rquv ko'pincha "Bu juda qiyin, bajara olmayman" degan fikr bilan bog'liq. Shu sababli maqsadni qismlarga bo'lish kerak. Kichik vazifalar qo'rquvni kamaytiradi, chunki ular real va boshqariladigan bo'ladi.

- Aniq rejaning bo'lishi qo'rquvni pasaytiradi: harakat rejasiz bo'lsa, miyada noaniqlik va charchoqni keltirib chiqaradi.

- "Nima bo'lsa ham boshlash" tamoyili ya'ni tavakkalchilik bilan harakat qilish.

- Stressni boshqarish, nafas olish texnikasidan foydalanish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maqsadga erishishda to'sqinlik qiluvchi qo'rquv mexanizmlari shaxsning psixologik holati va ichki imkoniyatlarini ro'yobga chiqarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Qo'rquv tabiiy himoya reaksiyasi bo'lishiga qaramay, uning patologik shakllari insonning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirib, faolligi va rivojlanishini cheklaydi.

Shaxsning barqaror rivoji va jamiyat taraqqiyoti uchun qo'rquvni anglash, uni boshqarish va yengish mexanizmlarini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Inson o'z qo'rquvini nazorat qila olgan taqdirda, o'z salohiyatini to'liq namoyon etishi, hayotiy maqsadlariga erishishi va ijtimoiy faolligini oshirishi mumkin. Demak, maqsadga erishish jarayonida qo'rquvni yengish – shaxsiy o'sish va psixologik yetuklikning muhim sharti hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Daribaev, Atabay, and Nazrgiza Sagindikova. "HISTORY OF PSYCHOLOGY." Modern Science and Research 3.1 (2024): 1162-1166.
2. Turdimuratova, S. B., and N. J. Sagindikova. "PSIXOLOGIK DIAGNOSTIKA." Modern Science and Research 3.7 (2024).
3. Сагиндикова, Наргиза. "РАЗРАБОТКА СТРУКТУРНОЙ СТРУКТУРЫ ГЕНДЕРНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПЕДАГОГА." Академические исследования в современной науке 2.24 (2023): 169-174.
4. Сагиндикова, Н. Ж. "К вопросу об ответственности студентов в учебной деятельности." Казанский педагогический журнал 5 (106) (2014): 155-162.
5. Nargiza, Sagindikova. "STUDENTS'SELF-CONFIDENCE AND MOTIVATION FEATURES IN THE EDUCATIONAL ACTIVITY." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences 2016 (2016).
6. Сагиндикова, Н. Ж. "Психологияда ижтимоий масъулиятнинг ўрганилиши." Современное образование (Узбекистан) 2 (2017): 41-46.
7. Сагиндикова, Н. Д. Ж. "ОСОБЕННОСТИ САМОУВЕРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ." PSIXOLOGIYA Учредители: Бухарский государственный университет 2: 100-102.
8. Сагиндикова, Н. "ПСИХОЛОГИЯДА "ЛОКУС ТЕКСЕРИЎ" КОНЦЕПЦИЯСЫНЫҢ ИЗЕРТЛЕНИЎИ Сагиндикова НЖ." ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА 31.2 (2016): 58-60.
9. Sagindikov, J. N. "TAKE RESPONSIBILITY IN STUDENT LIFE." Modern Science and Research 3.1 (2024): 1038-1042.

10. Sagindikova, N. J. "Theoretical analysis of the concept of gender responsibility." International Scientific and Current Research Conferences. 2023.
11. Sagindikova, N. J. "RESEARCHING THE ESSENCE OF GENDER IN PSYCHOLOGY." Modern Science and Research 3.1 (2024): 999-1003.
12. Sagindikova, N. J. "FACTOR ANALYSIS OF GENDER CHARACTERISTICS OF STUDENTS'RESPONSIBILITY FOR LEARNING ACTIVITIES." Journal of Positive School Psychology 6.2 (2022).
13. Jubatkanovna, Sagindikova Nazrgiza, and Daribaev Atabay Baxit o'g'li. "PSIXOLOGIYA TARIYXI." (2024).
14. Sagindikova, N. J., and Indira Erejepova. "SHAXS RAWAJLANIWINDA MOTIVATSIYANIN ORNI." Modern Science and Research 3.12 (2024): 76-79.