

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA VA JISMONIY MADANIYAT
FAKULTETI**

**PEDAGOGIKA VA PSIXOLOGIYA KAFEDRASI
O'QITUVCHISI ORIFBAYEVA DILAFRUZNING**

O'SMIRLIK DAVRIDAGI QO'RQUV HOLATLARINING

NAMOYON BO'LISHI MAVZUSIDAGI

R E F E R A T I

O'SMIRLIK DAVRIDAGI QO'RQUV HOLATLARINING NAMOYON BO'LISHI

1. Psixologiyada qo'rquv muammosining ilmiy tadqiq etilishi .
2. Qo'rquv borasidagi ilmiy qarashlarning rivojlanishi.
3. O'smirlik davrida qo'rquv holatini bartaraf etishga qaratilgan psixokorreksion dastur.

Mamlakatimizda “Ta’lim to’g’risidagi qonun” va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” ning ikkinchi sifat bosqichi - o’z kasbining zukkolari, o’ta zeharli, kuchli intellektual salohiyat egasi, o’zida mukammal dunyoqarash va boy ma’naviyatni mujassamlashtirish, ularni jahon hamjamiyatida raqobatbardoshligiga erishishni maqsad qilib qo’yadi.

Shunday ekan, o’smir va o’spirin shaxsini, kelajak avlodni o’zining sog’lom va mustaqil fikriga ega bo’lgan yetuk shaxs sifatida tarbiyalash hozirgi kunda ko’ndalang qo’yilgan asosiy vazifalardan biriga aylangan.

Bugungi kunda psixologlarni qiynayotgan muammolardan biri bu o’quvchilar guruhlarida shaxslararo munosabatlarni, shaxs xususiyatlarini iloji boricha to’liq va mukammal o’rganib chiqishdir.

O’smirlik davri ayrim psixologik adabiyotlarda «o’tish davri», «og’ir davr», «inqiroz davri» kabi nomlar bilan ataladi. Bu davrning «keskinligi», «og’irligi», «murakkabligi» nimalar bilan asoslanadi?

G’.B.Shoumarov fikriga ko’ra o’smirlik davrining og’ir, murakkab davr ekanligi ko’plab psixologik, fiziologik, ijtimoiy omillar bilan bog’liq. Bu davrda rivojlanishning barcha jihatlari: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va shu kabilarning mazmun-mohiyati ham o’zgaradi. Bu davrda o’smir hayotida, ruhiyatida, organizmining fiziologik jarayonlarida, uning ijtimoiy holatida jiddiy o’zgarishlar sodir bo’ladi. Aksariyat vaziyatlarda ularda bir-biriga qarama-qarshi bo’lgan turli xil holatlar kuzatiladi.

Biz bilamizki, o’smirlarni tarbiyalashning o’ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari xatti – harakat motivlarining ifodalanishi va vujudga kelishining murakkab mexanizimlari mavjud. SHuning uchun ham o’smirlarni

tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'lim va tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash zarur.

Aynan o'smirlik davrida o'z vaqtida aniqlab bartaraf etilmasa, shaxsning kamolotiga jiddiy salbiy tahsir ko'rsatishi mumkin bo'lgan bahzi qo'rquv turlari mavjud. ya'ni bu holat shaxsni o'z- o'ziga beradigan bahosining yanada pasayib ketishiga, nevroz holatining vujudga kelishiga va hatto psixik buzilishlarga sabab bo'lishi mumkin. shu tufayli ham ko'pchilik psixologlar bu muammoni o'rganishga alohida ehtibor qaratganlar.

Xorij tadqiqotchilari qo'rquv muammosini o'rganishda bir qator muvaffaqiyatlarga erishganlar Biroq o'zbek psixologlaridan N.G.Kamilova, G.Q.To'laganova va boshqa bir qancha olimlarning ishlari o'smirlik davridagi psixik xususiyatlarni o'rganishga qaratilgan bo'lsa-da, ammo ular o'smirlardagi deviant xulq- atvor, xarakter aktsentuatsiyasi va o'z- o'ziga baho berish muammolariga asosiy ehtiborni qaratganlar. D.R.Raxmonova tomonidan olib borilgan o'smirlik davrida qo'rquv holatlarini o'rganishga qaratilgan tadqiqot ishida ham qo'rquvning sotsiofobiya turiga ehtibor bermaganligi va muammoning shaxs individual tipologik xususiyatlari hamda o'z-o'ziga baho berish darajasi bilan bog'liq jihatlari ochib berilmaganligi ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarning ahamiyatini hamda dolzarbligini yanada oshiradi. Bu kabi muammolarni o'rganish o'smir shaxsini tushunish, unda kechadigan inqiroziy holatlarning oldini olish va o'z shaxsini, o'zligini anglagan, sog'lom fikrlashga qodir bo'lgan barkamol shaxsni shakllantirishga ulkan zamin yaratadi.

Insonlar ko'pincha qo'rquv holatini xavf- xatar vaqtida, ba'zan biror bir shaxs oldida, muhim ish va muhim uchrashuvlardan oldin, nizoli vaziyatlarda, o'qish va ishda muvaffaqiyatsizlikka duch kelganda, jamoa oldida so'zga chiqqanda, kutilmaganda sodir bo'ladigan cho'chituvchi vaziyatlarni boshdan kechiradilar.

Ko'pincha psixologik adabiyotlarda qo'rquv muammosi taniqli olimlar tomonidan keng doirada tahlil qilinib, bu borada ilmiy-nazariy tahriflar ishlab chiqilgan. Keng tarqalgan tahriflarga ko'ra:

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 (ko'pincha yetarlicha ishonarli bo'lmagan) taxminga binoan harakat qiladi. Qo'rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo'lishi yoki ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin

Qo'rquv – odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf - xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional reaksiyasidir. 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 holati shaxsda psixik jarayonlarning normal kechishiga kata tahsir ko'rsatadi. Bu jarayonda sezuvchanlikning o'ta oshib ketishi yoki pasayishi vaziyatning mohiyatini tushunmaslik, idrok etishning yomonlashuvi kabi holatlarni kuzatish mumkin. Qo'rquv tafakkur jarayoniga ham tahsir ko'rsatib, bahzi insonlarda fikrlashning ravonlashuvi va vaziyatdan tezroq chiqib ketishga intilish bilan namoyon bo'lsa, boshqalarda, aksincha, taffakur mahsuldorligining pasayishi, nutq va harakatlarda mantiqsizlik aks etadi. Juda ko'p holatda irodaviy soha zaiflashib, inson biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o'zida kuch topa olmay qoladi. Qo'rquv vaqtida ko'pincha nutq buzilib, tovushda titroq paydo bo'ladi. Qo'rquv va xavotirlik diqqat jarayoniga ham katta tahsir ko'rsatadi. Odatda, diqqat juda tarqoqlashib, inson o'z diqqat ehtiborini bir yerga to'play olmay qoladi va bahzan, aksincha diqqatining barqarorligi oshib, aynan bir obhektga tomon yo'naltirilganligini ham ko'rish mumkin.

A.Kempinski qo'rquvni keltirib chiqaruvchi holatlarni 4 guruhga ajratadi: hayot uchun bevosita xavfli tahsir ko'rsatuvchi omillar, ijtimoiy tahdidlar, faollikni shaxsan tanlash imkoniyatining mavjud emasligi hamda ijtimoiy muhit

bilan o'zaro munosabatlardagi buzilishlar. Kelib chiqish sabablariga ko'ra qo'rquvni biologik, ijtimoiy, ruhiy va dezintegratsion turlarga bo'lish mumkin.

Qo'rquv xavf-xatardan himoyalanişga 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 bahzi insonlarda mahlum 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.

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg'un va asossiz qo'rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo'rquvlariga sabab bo'luvchi predmet yoki vaziyat haqida hatto o'ylaganlarida ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga to'sqinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy tahsir ko'rsatishi mumkin.

Fobiya qo'rquvdan kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquv uyg'otuvchi obhektdan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Mahlumotlarga qaraganda yer yuzi aholisining 10- 11 % i turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta tahsir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning obyektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror hayvondan, hashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Hatto insonlarda fobofobiya, yahni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi ham uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini qo'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiylar vaqtida inson qo'rquv obhektiga nisbatan vegetativ nerv sistemasidagi qo'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reaksiyasini ko'rsatishi mumkin:

1 – holatda, simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar kuzatilsa, 2 – holatda esa parasimpatik nerv sistemasining ko'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi

Mahlumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota -onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan uzatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin.

Fobiylar inson hayotiy faoliyatining deyarli hamma jabhalarida uchrashi mumkin:

1) Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va hokazolar bilan bog'liq fobiylar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaharlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblardan portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2) Ish faoliyati bilan bog'liq fobiylar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va hokazolardan qo'rqish): ishni boshlashdan, ishni yo'qotib qo'yishdan, yangi mutaxassisligiga mos bo'lmaslikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz hodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o'zaro bir- birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat – tekshiruvchi

tashkilotlardan, muhim muzokaralardan, masg'uliyatni o'z zimmasiga olishdan qo'rqish.

3) Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog'liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo'rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to'kilishidan, allergik reaksiyalardan qo'rqish va boshqalar.

4) Yashirin fobiyalar: Qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishdan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o'ldirilishdan; yopiq joylardan, binolardan, o'zini o'ldirishdan, boyligini yo'qotishdan, aqldan ozishdan, o'zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, ruh va arvohlardan qo'rqish.

5) Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o'z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar yetishdan, tug'ruq og'riqlaridan, turmush o'rtog'i bolani sevmasligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon yetkazishlaridan qo'rqish.

Yuqorida keltirib o'tilgan fobiyalardan tashqari bolalar va o'smirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos bo'lgan juda ko'p fobiya turlari mavjud. Tahkidlab o'tilganidek, bu holatlarning oddiy qo'rquv yoki xavotirlik sifatida namoyon bo'lishi tabiiy hol. Ammo shu kabi o'y – fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qo'rqish, hatto o'sha narsaning nomini eshitish yoki suratini ko'rishning o'zi ham insonning dahshatga tushishiga sabab bo'lishi va eng asosiysi bu qo'rquvlardan odam o'z iroda kuchi yordamida xalos bo'la olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir

Fobiyalar mahlum vaziyatlar, hodisalar va tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan doimiy xavotirlar va qo'rquvlar asosida tez va sezilarsiz shakllanishi hamda og'ir psixopatologik asoratlar darajasigacha o'sib keladigan qiynoqli ruhiy kechinmalarga ham sabab bo'lishi mumkin.

Xavotirlik, qo'rquv va fobiyalar kechishning davomiyligi bilan ajralib turadi, o'sib rivojlanishga, ortib borishga, o'z shakllarini o'zgartirib, boshqa hayotiy

vaziyatlar, predmetlar shakllariga aylanishga moyil bo'ladi. Ular doimiy tushkunlik, g'amginlik, holsizlik yoki agressiya holatlarining vujudga kelishiga sabab bo'ladi. Bir odamning o'zida bir necha fobiyalar kuzatilishi mumkin. Bunda inson o'z kasalligining barcha ko'rinishlarini tanqidiy idrok etishi to'liq saqlanib, bu hol uning ruhiy azoblarini yanada kuchaytiradi.

Fobiyalar inson xulqining bahzi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi timsoli mavjud bo'lgan baxtsizlikdan himoyalaniish maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan erish bo'lgan xulq-atvor ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiya-insonlar emotsional sohasining patologik holati bo'lib, asossiz ravishdagi kuchli qo'rquv ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Ko'pgina insonlar bolalikni qayg'usiz va baxtli davrlar deb hisoblashadi, ammo hayotning bu bosqichi ham qayg'u va qo'rquvlardan holi emas. Haqiqatdan ham bolalarning ko'p qismi notanish insonlarga va vaziyatlarga duch kelganlarida bahzi bir emotsional va xulq-atvoriy og'ishishlarni namoyon qiladilar. Masalan, ular ko'pincha xavotirlik his qiladilar. Statistik mahlumotlarning ko'rsatishicha, bolalarning deyarli yarmi ko'pgina qo'rquvlardan aziyat chekar ekanlar. Maktab, sog'liq va shaxsiy xavfsizlik bolalarni ayni hayajonga soluvchi mavzular hisoblanadi.

O'smirlik davri ham inson hayotining eng murakkab davrlaridan biri hisoblanadi. Fiziologik o'zgarish va jinsiy yetilishlar, bosim ostidagi ijtimoiy va akademik talablar, shubha – gumonlaru, o'z-o'zini ayblash ko'pgina o'smirlarni qo'zg'aluvchan hamda tushkun holatlarga solib qo'yadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bugungi kun o'smirlari ko'p hollarda o'z hayotlaridan mamnun bo'lsalar-da, 10 yil avvalgi tengdoshlariga qaraganda o'zlariga va atrofdagilarga nisbatan ishonchlari past hamda tahsirchanroqdirlar [32].

Bu davr haqida batafsilroq to'xtalib o'tadigan bo'lsak, o'smirlik ontogenetik rivojlanish pog'onasining bir bosqichi sifatida bolog'atga yetish davrining o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, xatti-harakat motivlari ifodalanishi va vujudga kelishining murakkabligi bilan inson kamolotining boshqa yosh davrlaridan keskin farq qiladi [77].

Ilk o'smirlik 11-13 yoshni, katta o'smirlik 14-15 yoshlarni o'z ichiga oladi. Bu davrning eng muhim xislati shundan iboratki, u bolalikdan o'spirinlik, kattalikka, yoshlikdan yetuklikka o'tish davridir.

Yuqorida tahkidlanganidek, o'smirlik qarama-qarshiliklarga boy davrdir. Uni bahzi olimlar "krizislar, tanazzullar" davri deb ham ataydilar. Sababi, o'smir ruhiyatida shunday inqiroziy holatlar ko'p bo'ladiki, u bu inqirozni bir tomondan o'zi hal qilgisi keladi, ikkinchi tomondan, uni hal qilishga imkoniyati, kuchi va aqli yetishmaydi. Lekin shularga qaramay, bola o'zi bilib-bilmay o'z aqliy salohiyatini o'stirishga tirishadi, chiroyli fikrlashga tashna bo'ladi va bu uning psixik taraqqiyotidagi eng muhim o'zgarish hisoblanadi.

O'smir shaxsining takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo'lgan omillardan biri o'quv faoliyati motivlaridagi sifat o'zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o'smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo'lishi, o'qituvchining maqtovini eshitish va «5» baholarni ko'paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida mahlum ijobiy mavqeni egallashi, kelajakda yaxshi odam bo'lishi uchun o'qish motivlari ustivor bo'la boradi. Lekin I.V.Dubrovning bergan mahlumotlariga ko'ra, o'quv faoliyati motivlari orasida umuman bilish, yangi bilimlarga ega bo'lish motivi kuchsiz bo'lgani sababli, ular maktabga borgisi kelmaydi. O'qishga og'rinib kelib, salbiy emotsiyalar va xavotirlik hislarini boshdan kechiradilar (o'rtacha 20% o'quvchilar). Bu kattalarning o'smir bilan ishlashini qiyinlashtiradi.

O'smirning shaxs sifatida taraqqiy etishida ikki holat kuzatiladi: bir tomondan boshqalar tengqurlar bilan yaqinroq aloqada bo'lishga intilish, guruh mehyorlariga bo'ysunish, ikkinchi tomondan mustaqillikning oshishi hisobiga bola ichki ruhiy olamida ayrim qiyinchiliklar kuzatiladi. O'zgalarni anglash bilan o'z-o'zini

anglash o'rtasida qarama-qarshiliklar paydo bo'ladi. Ko'pincha o'smir o'z imkoniyatlarini yuqori bohlaydi, boshqalar esa uning kuchi, irodasi va salohiyatiga ishonchsizlik bilan qaraydi. Lekin, shunday bo'lsa ham o'zini nima qilib bo'lsa-da, tengqurlar jamiyati tomonidan tan olinishiga erishishga intiladi va ular bilan muloqot hayotining mahnosiga aylanib qoladi. Agar o'smir shu davrda biror sabab bilan tengqurlari jamiyati tomonidan inkor qilinsa, u bunga juda katta mudhish voqeadek qaraydi, maktabga bormay qo'yishi, hattoki suitsidal harakatlarni ham sodir etishi mumkin

O'smir xulq-atvoriga va xatti-harakatlariga tahsir ko'rsatuvchi omillardan biri bu – qo'rquvdir. Boshqa yosh davrlarida uchragani kabi o'smirlik davrida ham qo'rquv bir qancha turlarda namoyon bo'ladi. Bu yoshdagilarda asosiy qo'rquv ota- onalarning o'limidan qo'rqish bo'lib (barcha 15 yoshli o'g'il va 12 yoshli qiz bolalarda), urushdan qo'rqish (13 yoshli o'g'il bolalarda 90 % va 12 yoshli qiz bolalarda 91%) hisoblanadi. Bu ikkala qo'rquv o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, urush ota- onalar uchun o'lim xavfini tug'diradi. Boshqa yaqqol ifodalangan va o'zaro bog'liq qo'rquvlar guruhi – bu o'z o'limidan qo'rqish (13 yoshli o'g'il bolalarda 63% va 11 yoshli qizlarda 70%), hujumdan qo'rqish (13 yoshli o'g'il bolalarda 54%, 11 yoshli qizlarda 70%), o't ketishidan qo'rqish (10 yoshli o'g'il bolalarda 52% va 10-11 yoshli qizlarda 80-79 %) hisoblanadi.

O'smirlik yoshidagi o'g'il bolalarda kasallanib qolishdan qo'rqish maksimal darajaga yetadi (shuningdek, yuqumli kasalliklar bilan og'rish – 39 %, 13 yoshlarda), qo'rqish (11-12 yoshda 50-52%) balandlikdan qo'rqish (14 yoshda 35%) kabilar uchraydi. Qizlarda maksimal darajaga yetmasa ham hayvonlardan qo'rqish (14 yoshda 51%), chuqurlikdan qo'rqish (11 yoshda 50 %) va kechikib qolishdan qo'rqish (10-11 yoshlarda 10%) yetarlicha ifodalanadi. Eng yuqori omil bo'lib (o'g'il va qiz bolalarda 61%) uxlash oldidan va qorog'ulikdan qo'rqish hisoblanadi. Bu qo'rquvlar universal tabiatga egaligi bois, ular boshqa qo'rquvlarning namoyon bo'lishi uchun o'ziga xos sharoit yoki asos hisoblanadi. SHunga qaramasdan qiz bolalar va o'g'il bolalarda ham qo'rquvlarning o'rtacha

miqdori maktabgacha yoshdagilar bilan solishtirganda o'smirlik davrida ancha kamayishini ko'rish mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda o'z jonini saqlashga qaratilgan qo'rquvlar ko'proq bo'lsa, o'smirlik davrida esa ijtimoiy tabiati bo'yicha shaxslararo munosabatlardan qo'rqish solishtirma og'irligi ortadi.

Asosan o'smirlik davrida uchraydigan qurquvlardan biri bu- sotsiofobiya. Bu holat kichik guruh yoki chegaralangan muhitda atrofdagi odamlar tomonidan ehtiborning qaratilishi natijasida qo'rquvning vujudga kelishidir (masalan, maktab sinflarida). Sotsiofobiya bilan aziyat chekkan insonlar bilimlari yetishmasligidan yoki o'zlarining kamchiliklari boshqa odamlar guvohligida namoyon bo'lib qolishidan cho'chiydilar hamda uquvsiz hamkor bo'lib qolishdan qo'rqadilar. SHuning uchun ular ko'pchilik orasida o'zlarini ko'rsatishdan, notanish odamlar bilan suhbat qurishdan va uchrashishdan qochadilar. Sotsiofobiya uchragan o'smirlar darsda javob berishdan bosh tortadilar. Ular boshqa bolalarga nisbatan odamoviroq bo'lib, tanqidni hamda ularni muhokama qilishlarini yoqtirmaydi. Ularga maktabga borish, jamoat ishlarida qatnashish yoqmaydi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida bahzi malakalarni o'zlashtirishlari qiyin kechadi.

Sotsiofobiya bilan og'rigan odamlar boshqalarning diqqat markaziga tushib qolganda yuzlari qizarib, qo'llari titrashi, ko'ngil ozishi, peshob ajralib chiqishi kabi holatlar kuzatiladi. Ular bahzan odamlardan "qochish"larida aynan mana shu somatik holatlarni asosiy sabab deb hisoblaydilar.

SHuni inobatga olish kerakki, ijtimoiy xavotirlik o'smirlik davrida tabiiy holdir. Sotsiofobiya ommaviy vaziyatlardagi doimiy xavotirlik deb qarash mumkin. Sotsiofobiyaning maxsus belgilaridan biri – tanlangan mutizm bo'lib, u mahlum bir ommaviy vaziyatlarda suhbatdan butunlay bosh tortishida namoyon bo'ladi. Odatda bunda bola o'z uyida va yaqin do'stlari oldida bema'lol gaplashishi, ammo maktabda va notanish kimsalar oldida umuman gapirmaslik holatlari kuzatiladi. Sotsiofobiya duchor bo'lgan insonlar odamlar oldida uyalib qolishdan, obro'lari tushishidan, haqoratlanishdan, kamsitilishdan doimo

himoyalana dilar. Ular haqida yomon gapirishlaridan yoki o'ylashlaridan, ularni masxara qilishlaridan qo'rqadilar.

Ijtimoiy qo'rquv, ya'ni sotsiofobiya quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- O'zining nomukammalligidan, boshqalar oldida ahmoqona va farosatsizdek bo'lib ko'rinishdan qo'rqish.
- Boshqalar oldida haqoratlanishdan, kamsitilishdan, yutqazishdan, hurmat va obro' - ehtibor yo'qotishdan qo'rqish.

Sotsiofobiya maxsus ko'rinishda (masalan, suhbatlashishdan yoki so'zga chiqishdan qo'rqish, jamoat joyida ovqatlanishdan, boshqalar nigohi ostida biron nima yozishdan qo'rqish) hamda kengroq doiradagi qo'rquv (ya'ni insonga boshqa odamlar qarab turishganining o'zidayoq qattiq qo'rquvga tushish) holatida namoyon bo'ladi. Birinchi holatda ham, keyingi holatda ham insonlar o'zlarini ayblaydilar.

Psixologlar va psixoterapevtlar sotsiofobiyaning ijtimoiy qo'rquv yoki muloqot qo'rquvi deb ham ataydilar. Darhaqiqat sotsiofobiya uchun bo'lgan insonlarning aksariyat qismida muloqot ko'nikmalarining yaxshi shakllanmaganligini ko'rish mumkin. Muloqotdan qo'rqish turli insonlarda turlicha kechadi. Bahzi odamlar omma oldida nutq so'zlashdan qo'rqsa, bahlilar yangi tanishuv va munosabatlardan qochadilar, yana bahlilarda esa bu holat o'z shaxsiy fikrini bayon etishdan qo'rqish, uyalish ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlanganidek, sotsiofobiya, asosan, o'smirlik davridan boshlab shakllanadi. Bunday o'smirlar boshqalar ehtibori ularga qaratilishi mumkin bo'lgan vaziyatdan qochadilar. Bahlilar hatto uncha katta bo'lmagan jamoa oldida so'zga chiqishdan, boshqalar oldida ovqatlanishdan, qarama-qarshi jins vakillari bilan so'zlashishdan qo'rqadilar. Bunday paytda ularda qizarib ketish, tovushning o'zgarishi, qo'lning qaltirashi, hatto ko'ngil aynishi kabi belgilar kuzatiladi. Aslida bu belgilar qo'rquv tufayli sodir bo'lishiga qaramay, sotsiofobiya uchun bo'lgan insonlar bu vaziyatni aksincha bu kabi belgilar odamlardan qochishga sabab bo'lgan, deb e'tirof etishadi.

Sotsiofobiyaning kelib chiqishi ko'pgina sabablarga bog'liq. Masalan, ko'p hollarda sotsiofobiya ota- ona tomonidan yo'l qo'yilgan tarbiyadagi xatoliklar tufayli vujudga keladi. Yahni bunda ota-onalar farzandlarining kamchiliklari va muvaffiqiyatsizliklarini doimo eslataverishadi, natijada bola butun diqqat-ehtiborini o'z kamchiliklariga qaratishga o'rganib qoladi. Bu holat shu darajaga borib yetadiki, o'zini tutishi, intellekti, tashqi qiyofasi normal insonlar ham o'zlarini xunuk, beo'xshov, farosatsiz deb hisoblay boshlaydilar. Sotsiofobiyani keltirib chiqaruvchi sabablardan yana biri bolaga yoshligidanoq atrofdagi odamlar tomonidan qo'pol va noxaq munosabatda bo'lingani hamda omadsizlikka duch kelganlarida atrofdagilar tomonidan ko'p tanqid qilinganligidir. Yana bir sabab sifatida ijtimoiy munosabatlarda muloqot ko'nikmalarining shakllanmaganligi va odamlar orasida o'zini tuta olish malakalarining yaxshi rivojlanmaganligini ham ko'rsatish mumkin.

Sotsiofobiya kishilar hayotiga katta tahsir ko'rsatadi. Odamlar bilan muloqat qila olmaydigan yoki odamlar orasida nutq so'zlay olmaydigan, o'zining qobiliyatlarini namoyish qila olmaydigan kishi jiddiy vazifalarni bajara olmaydi, shaxslararo munosabatlarda ham o'z o'rnini topishga qiynaladi. Chunki bunday insonlar odamlar to'planadigan, do'stlik munosabatlarini o'rnatish mumkin bo'lgan joylarga bormaslikka harakat qiladi. Bu holat insonning yashash tarzi va turmush doirasini chegaralab qo'yadi. Bunday insonlar o'zlarini juda ham yolg'iz sezadilar, bayramlarni ham kamdan-kam nishonlaydilar, ularda turmush qurish va mansab pog'onasidan yuqorilash imkoniyati ham kam bo'ladi. Bu vaziyat esa ularda depressiyani yuzaga keltiradi. Bu holatdan chiqib ketish uchun esa ular ko'pincha alkohol va narkotik moddalardan najot izlaydilar. Har yilgi ko'rsatkichlar bo'yicha aholining 8 % ida sotsiofobiya holati kuzatiladi.

Avvallari sotsiofobiya kam uchrovchi hodisa sifatida qaralgan bo'lsa, hozirda butun jahon olimlari bu holatni asosan o'smirlik davridan boshlanuvchi keng tarqalgan qo'rquv turi sifatida ehtirol etishadi. Sotsiofobiya borasidagi kontseptsiyalar XX asrning 70 – yillaridan boshlab vujudga kela boshladi.

Raboch I. (1995) ning mahlumotlariga qaraganda, sotsiofobiya inson ontogenezining mahlum bir bosqichida 13 % gacha aholi aziyat chekishi mumkin bo'lgan psixik og'ishishdir. Sotsiofobiya inson salomatligiga jiddiy tahsir ko'rsatib, ko'pgina kasalliklardan tashqari suitsidga moyillikni tug'diradi.

Bir qancha olimlarning fikriga ko'ra (Azais F, Grange B, 1995), sotsiofobiyaning vujudga kelishi insonlarning o'z-o'ziga beradigan bahosining pastligi hamda o'ziga ishonchning yo'qligi bilan bog'liqdir.

O'zbek psixologlari tomonidan hali sotsiofobiya muammosi o'rganilmagan bo'lsada, ammo umumiy jihatdan qo'rquv muammosiga to'xtalib o'tilgan. Jumladan, D.R.Rahmonova o'zining "O'smirlarda qo'rqinch determinatsiyasi xususiyatlarining turli vaziyatlarda rivojlanishi" mavzusidagi ilmiy ishida mehribonlik uylarida, oilada va mehnat tuzatish koloniyalarida yashovchi o'smirlar o'rtasida tadqiqot olib borgan bo'lib, psixik og'ishish chegaraviy zonasining uchta, yahni dezintegratsiyalashgan, biologik va ijtimoiy tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradigan qo'rqinch determinatsiyasi mexanizmlarini yoritib bergan va o'z ilmiy izlanishlariga tayangan holda shaxslararo munosabatlar jarayonida emotsional zo'riqish tufayli yuzaga keladigan qo'rqinchning o'smirlar psixik holatiga jiddiy tahsir ko'rsatishini ta'kidlab o'tgan [66].

Demak, sotsiofobiya hozirgi kunda keng tarqalgan, o'rganilishi lozim bo'lgan va hal qilish yo'llarini izlashni taqazo qiluvchi muammolardan biridir. Aynan mazkur jarayonning kelib chiqishiga tahsir etuvchi stimullarni o'rganish va buni keng jamoatchilikka tadbiq etish juda muhimdir.

Yuqorida aytib o'tilganidek, qo'rquvning juda ham ko'p turlari mavjud bo'lib, ularning har biri o'ziga xos kechish mexanizmiga ega va har birining keltirib chiqaruvchi omillari har xildir. SHu tufayli hali bu muammoning ochilmagan qirralari talaygina. Bu holat esa bu borada hali ko'p ilmiy izlanishlar olib borishni taqozo etadi.

ADABIYOTLAR:

1. Karimov I.A. “Vatan sajdagoh kabi muqaddasdir”, - Toshkent, “O’zbekiston”, 1995.
2. Karimov I.A. -T.: “Barkamol avlod orzusi”, , 1999.
3. Karimov I.A. - T.: “O’zbekiston XXI asr bo’sag’asida“.1994.
4. Adizova T.M. O’quvchilarning shaxslararo munosabatlarini psixologik diagnostikasi va korreksion ishlari.- Toshkent, TDPU, 1997.
5. Adilova M., Raxmonova D.R. Farzandlar mehrimizga muhtoj. Ayollar psixologiyasi: anhanaviylik va o’zgaruvchanlik. Respublika ilmiy – amaliy anjumani mahruzalari to’plami. – Toshkent, 2002.
6. Anastazi A. Psixologicheskoe testirovanie. – M.:,1982.T.2.
7. Baratov SH. O’quvchi shaxsini o’rganish usullari. -Toshkent, O’qituvchi, 1995.
8. Beshpalg’ko I.G., Gilg’yasheva I.N.Proektivnqe metodq // Metodq psixologicheskoy diagnostiki i korreksii lichnosti. -L., 1983.
9. Bleyxer V.M. Klinicheskaya patopsixologiya. – Tashkent, 1976.
- 10.Boyard R.G., Boyard D. Vash bespokoyinqy podrostok: Prak. Rukovodstvo dlya otchayao’ixsya roditeley: per. s ang. – M. 1991.
- 11.Burlakova N.S., Oleshkevich V.I. Proektivnqe metodq: teoriya, praktika primeneniya k issledovaniyu lichnosti rebenka.- M.:,2001.
- 12.Burlachuk L.F. Vvedenie v proektivnuyu psixologiyu. - Kiev, 1997. S.5-39.
- 13.Burlachuk L.F., Morozov S.M. Slovarh - spravochnik po psixodiagnostike – SPb. Piter Kom, 1999. – 528 s (seriya “Mastera psixologii”).
- 14.Bellak L. O problemax kontseptsii proektsii // Proektivnaya psixologiya.--M.:, 2000.
- 15.Vozrastnaya psixologiya vzroslqx. (Teoreticheskaya i prikladnaya). Pod. red. B.G.Anang’ev, Ye.I.Stepanovoy, L, 1971.
16. Vqgotskiy L.S. Problemq razvitiya psixiki./Sobr.soch.: v 6-ti t.T.Z.1983.
- 17.Gilg’bux Yu.Z. Psixodiagnostika v shkole – M.:1989.
- 18.Grinberg D.Upravlenie stressom. SPb.: Piter, 2004.

19. Gulding M., Gulding R. Psixoterapiya novogo resheniya. M.: Klass, 1997.
20. Davletshin M.G. Milliy maktabda tarbiyaning dolzarb muammolari./Xalq tahlimi. № 3-4, 1995.
21. Davletshin M.G., To'ychieva S.M. Umumiy psixologiya, Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU nashriyoti, 2002 .
22. Jalilova S. "SHaxs va shaxslararo munosabatlarni o'rganishning proektiv metodikalari", Toshkent, Nizomiy nomli TDPU, 2006, B.6-13.
23. Ilg'in Ye.P. Motivatsiya i motivq. SPb.: Izdatelg'stvo «Piter», 2000.
24. Kabanov M.M. i dr. Metodq psixologii diagnostiki i korreksii v klinike.- L., 1983.
25. Kamilova N.G. Muammoli o'smir: tashxis, tadqiqot metodlari. O'quv qo'llanma. Toshkent, Nizomiy nomidagi TDPU, 2004.
26. Kamilova N.G. Osobennosti samootsenki podrostkov s deviantnqm povedeniem. Avtoref. dis. kand. psixol. nauk, Toshkent, 2000.
27. Karimova V. Psixologiya. O'quv qo'llanma. Toshkent, A.Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. "O'AJBNT" markazi, 2002.
28. Kempinskiy A. Ekzistentsianalg'naya psixiatriya M; SPb, 1998.
29. Klusman R. Spravochnik po psixoterapii – 3 – ye izdanie – SPb: Piter, 2004 – 368 s. : il. 195 – 212, 254 – 269 s .
30. Kozlov I.I. Formula lichnosti. Izd. Piter. Sankt- Peterburg. Moskva-Xarg'kov. Minsk, 1999.
31. Kolyutskaya Ye.V. Interevg'yu v stathe "Ya ne trus, no ya boyush" // Zdorovg'e, 2005, № 4, s.7-13.
32. Komer R. Patopsixologiya povedeniya. Narusheniya i patologii psixiki. SPb: Praym – Yevroznok; M: OLMA – PRESS, 2005, 154 -167 s.
33. Kon I.S. Psixologiya ranney yunosti. M.: Prosveo'enie, 1989.
34. Korner A.F. Teoreticheskie issledovaniya predelov vozmojnostey proektivnqx metodik // Proektivnaya psixologiya. -M.;, 2000.
35. Kornilova T.V, Grigorenko Ye.L., Smirnov S.D., Podrostki grupp riska. – SPb. : Piter, 2005, - 336 s il. – (seriya "Prakticheskaya psixologiya")