

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ШРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

З.Т.НИШАНОВА, Ш.Т.ТУЛЯГАНОВА

**ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ҚЎРҚУВ
ҲОЛАТЛАРИНИНГ
НАМОЁН БЎЛИШИ**

(услубий қўлланма)

Тошкент-2009

АННОТАЦИЯ

Услубий қўлланмада ўсмирлик даврида намоён бўладиган кўрқув ҳолатларининг психологик механизмлари очиб берилган. Шу билан бирга социофобияни бартараф этиш бўйича психокоррекцион дастур ҳам келтирилган. Услубий қўлланмадан «Ҳиссиёт» мавзусини ўзлаштиришда бакалаврлар, магистрлар, аспирантлар, илмий изланувчилар, амалиётчи психологлар кенг фойдаланишлари мумкин.

Такризчилар: психология фанлари номзоди С.Х.Жалилова
ТВХТХМОҚТИ доценти Ш.А.Дўстмуҳамедова

Услубий қўлланма Низомий номидаги ТДПУ ўқув-услубий
Кенгашининг 2009 йил мартдаги мажлисида муҳокама
қилинган ва нашрга тавсия этилган.

Мундарижа

Кириш.....	4
I–Боб.Ўсмирлик даврида Қўрқув Ҳолатларини намоён бўлишининг психологик-педагогик адабиётларда ўрганилганлиги.....	9
1.1. Психологияда қўрқув муаммосининг илмий тадқиқ этилиши.....	9
1.2. Қўрқув борасидаги илмий қарашларнинг ривожланиши.....	16
II- Боб. Ўсмирлик даврида Қўрқув Ҳолатини бартараф этишга қаратилган психокоррекцион дастур.....	34
2.1.Ўсмирлик давридаги Қўрқув хусусиятларининг назарий ҳамда эмпирик ўрганилганлиги.....	34
2.2.Қўрқув Ҳолатини бартараф этувчи психокоррекцион машқлар тавсифи.....	44
Хулоса	62
Психологик-педагогик тавсиялар.....	65
Фойдаланилган адабиётлар.....	68

КИРИШ

Ўзбекистон Республикаси мустақилликни қўлга киритиб, жаҳоннинг ривожланган давлатлари орасида муносиб ўринни эгаллаб, дадил қадамлар билан илгарилаб борар экан, шубҳасиз шу мустақилликни ва унинг порлоқ истиқболини таъминловчи омилларнинг аҳамияти тобора ортиб бораверади.

«Жамиятнинг энг олий бойлиги бўлган халқ абадий қадриятларни, қудратли салоҳиятни ўзида жамлаган. Бу салоҳиятни юзага чиқариш жамиятимизни ривожлантириш ва тараққий эттиришнинг жуда кучли омили бўлиб хизмат қилади. Бу омилнинг кучи ва таъсири, энг аввало, юксак маънавият билан, жамиятнинг иқтисодий ва ижтимоий ривожланиш даражаси билан белгиланади»¹.

Баркамол авлод камолоти ғоясини турмушга тадбиқ этиш учун истиқлолнинг дастлабки кунлариданоқ миллий маънавият, миллий таълим ва тарбия муаммоларини ҳал қилишга жиддий эътибор берилмоқда.

Мамлакатимизда маориф тизимида аниқ ва равшан ҳамда илмий асосланган давлат сиёсати мавжуд. У инсонпарварлик ва демократияга суянган бўлиб, унда ҳар бир фуқаронинг таълим ва тарбия олиши конституция асосида қонунлаштириб қўйилган.

¹ Каримов И.А. Ўзбекистон ХХІ аср бўсағасида: хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари – Т. Ўзбекистон, 1997 – 252 – б.

Президентимиз И.А.Каримов таъкидлаганларидек, «иқтисодий ва сиёсий соҳалардаги барча ислоҳотларимизнинг пировард мақсади юртимизда яшаётган барча фуқоролар учун муносиб ҳаёт шароитларини ташкил қилиб беришдан иборатдир. Айнан шунинг учун ҳам маънавий жиҳатдан мукаммал инсонни тарбиялаш, таълим ва маорифни юксалтириш, миллий уйғониш ғоясини рўёбга чиқарадиган янги авлодни вояга етказиш давлатимизнинг энг муҳим вазифаларидан бири бўлиб қолади»².

Ҳозирги даврда юксак қобилиятли мутахассисларни тайёрлашга нисбатан талаб кун сайин ортиб бормоқда. Модомики, шундай экан, алоҳида олинган истеъдодли шахслардагина эмас, балки барча меҳнаткашларнинг ижодий имкониятларини иложи борича кўпроқ ривожлантириш зарурати юзага келмоқда. Бундай шароитда инсон ва унинг интеллектуал салоҳиятига алоқадор фанларнинг роли ортиб бориши ҳар бир инсон шахсида мавжуд яширинган тарздаги имкониятлардан фойдаланиш, уларни рўёбга чиқариш йўл-йўриқларини назарий жиҳатдан ишлаб чиқиш эҳтиёжи намоён бўлмоқда.

Шу боис мамлакатимизда “Таълим тўғрисидаги Қонун” ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” нинг иккинчи сифат босқичи - ўз касбининг зукколари, ўта зеҳнли, кучли интеллектуал салоҳият эгаси, ўзида мукаммал дунёқараш ва бой

² Каримов И.А., Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори – Т. Шарқ, 1998 й.

маънавиятни мужассамлаштириш, уларни жаҳон Ҳамжамиятида рақобатбардошлигига эришишни мақсад қилиб қўяди.

Шундай экан, ўсмир ва ўспирин шахсини, келажак авлодни ўзининг соғлом ва мустақил фикрига эга бўлган етук шахс сифатида тарбиялаш ҳозирги кунда кўндаланг қўйилган асосий вазифалардан бирига айланган.

Бугунги кунда психологларни қийнаётган муаммолардан бири бу ўқувчилар гуруҳларида шахслараро муносабатларни, шахс хусусиятларини иложи борида тўлиқ ва мукамал ўрганиб чиқишдир.

Ўсмирлик даври айрим психологик адабиётларда «ўтиш даври», «оғир давр», «инқироз даври» каби номлар билан аталади. Бу даврнинг «кескинлиги», «оғирлиги», «мураккаблиги» нималар билан асосланади?

Ғ.Б.Шоумаров фикрига кўра ўсмирлик даврининг оғир, мураккаб давр эканлиги кўплаб психологик, физиологик, ижтимоий омиллар билан боғлиқ. Бу даврда ривожланишнинг барча жиҳатлари: жисмоний, ақлий, ахлоқий, ижтимоий ва шу кабиларнинг мазмун-моҳияти ҳам ўзгаради. Бу даврда ўсмир ҳаётида, руҳиятида, организмнинг физиологик жараёнларида, унинг ижтимоий ҳолатида жиддий ўзгаришлар содир бўлади. Аксарият вазиятларда уларда бир-бирига қарама-қарши бўлган турли хил ҳолатлар кузатилади.

Биз биламизки, ўсмирларни тарбиялашнинг ўзига хос хусусиятлари, қонуниятлари, имкониятлари хатти — Ҳаракат

мотивларининг ифодаланиши ва вужудга келишининг мураккаб механизимлари мавжуд. Шунинг учун ҳам ўсмирларни тарбиялашда уларнинг хусусиятларини тўла ҳисобга олган ҳолда таълим ва тарбиявий тадбирларни қўллаш зарур.

Айнан ўсмирлик даврида ўз вақтида аниқлаб бартараф этилмаса, шахснинг камолотига жиддий салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган баъзи қўрқув турлари мавжуд. Яъни бу ҳолат шахсни ўз- ўзига берадиган баҳосининг янада пасайиб кетишига, невроз ҳолатининг вужудга келишига ва ҳатто психик бузилишларга сабаб бўлиши мумкин. Шу туфайли ҳам кўпчилик психологлар бу муаммони ўрганишга алоҳида эътибор қаратганлар.

Хориж тадқиқотчилари қўрқув муаммосини ўрганишда бир қатор муваффақиятларга эришганлар [32],[35],[42],[49],[53]. Бироқ ўзбек психологларида Н.Г.Камилова, Г.Қ.Тўлаганова [26],[76] ва бошқа бир қанча олимларнинг ишлари ўсмирлик давридаги психик хусусиятларни ўрганишга қаратилган бўлса-да, аммо улар ўсмирлардаги девиант хулқ- атвор, характер акцентуацияси ва ўз- ўзига баҳо бериш муаммоларига асосий эътиборни қаратганлар. Д.Р.Рахмонова [66] томонидан олиб борилган ўсмирлик даврида қўрқув ҳолатларини ўрганишга қаратилган тадқиқот ишида ҳам қўрқувнинг социофобия турига эътибор бермаганлиги ва муаммонинг шахс индивидуал типологик хусусиятлари ҳамда ўз-ўзига баҳо бериш даражаси

билан боғлиқ жиҳатлари очиб берилмаганлиги ушбу йўналишдаги тадқиқотларнинг аҳамиятини ҳамда долзарблигини янада оширади. Бу каби муаммоларни ўрганиш ўсмир шахсини тушуниш, унда кечадиган инқирозий ҳолатларнинг олдини олиш ва ўз шахсини, ўзлигини англаган, соғлом фикрлашга қодир бўлган баркамол шахсни шакллантиришга улкан замин яратади.

I БОБ. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ҚЎРҚУВ ҲОЛАТЛАРИ НАМОЁН БЎЛИШИНING ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК АДАБИЁТЛАРДА ЎРГАНИЛГАНЛИГИ

1.1. 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 аффе́ктив ҳолатга тушган тарзда кечиши мумкин [79].

Қўрқув – одамнинг ўзига ёки яқин кишиларига тааллуқли бўлган ҳақиқий ёки ҳаёлий 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 [75].

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 равланшуви 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 [39].

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 асоссиз 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 турфун 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 турфун 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 англолмаган 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 кузатилад 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 [81].

Маълумотларда кўрсатилишича, фобия наслдан-наслга ўтади. Ота -онада бирор фобия мавжуд бўлган бўлса, фарзандга ҳам шу Ҳолатга нисбатан мойиллик наслий йўл билан узатилади, аммо бу мойиллик айнан шу фобия турига нисбатан бўлмаслиги мумкин.

Фобиялар инсон ҳаётий фаолиятининг деярли ҳамма жабҳаларида учраши мумкин:

1) Инсоннинг уйда бўлиш, хўжалик ишлари, шахслараро муносабатлар ва ҳоказолар билан боғлиқ фобиялар: ёнғин чиқишидан, газ билан заҳарланишдан, ток зарбасидан (уришидан), сув босиб кетишидан, баландликдан, ифлосликдан, ювиш воситаларидан, дорилардан, маиший асбоблар портлаб

кетишидан, уйнинг қулаб тушишидан, ёлғизликдан ёки қоронғуликдан қўрқиш.

2) Иш фаолияти билан боғлиқ фобиялар (ҳамкасблар ва бошлиқлар билан муносабатлардан, атроф - муҳитдан ва ҳоказолардан қўрқиш): ишни бошлашдан, ишни йўқотиб қўйишдан, янги мутахассислигига мос бўлмасликдан, иш жойида шикастланиш ёки бахтсиз ҳодисадан, нафақага чиқишдан, ҳамкасблари билан ўзаро бир- бирини тушуна олмасликдан, бошлиқлардан, назорат – текширувчи ташкилотлардан, муҳим музокаралардан, масъулиятни ўз зиммасига олишдан қўрқиш.

3) Инсоннинг шахсий, жинсий ҳаёти билан боғлиқ фобиялар: ҳомиладорликдан, фарзандсизликдан, зўрланишдан, жинсий юқумли касалликлар юқишидан, турли касалликлар билан касалланишдан, қариликнинг қийин кечишидан, соч тўкилишидан, аллергия реакциялардан қўрқиш ва бошқалар.

4) Яширин фобиялар: Қарама - қарши жинс вакилларидан; бирор иллатга берилиб қолишдан; алкоголь, наркотик маҳсулотларига, дори воситаларига ва бошқа хил тобелик юзага келишдан; омадсизликнинг такрорланишидан, кимнингдир жонига қасд қилишдан; ўлдирилишдан; ёпиқ жойлардан, бинолардан, ўзини ўлдиришдан, бойлигини йўқотишдан, ақлдан озишдан, ўзга сайёраликлар билан учрашувдан, турли ранглардан, руҳ ва арвоҳлардан қўрқиш.

5) Ота-оналарда кечадиган фобиялар: ўз бепуштлигидан, ҳомиладорликдан ҳомилага зарар етишдан, туғруқ оғриқларидан,

турмуш ўртоғи болани севмаслигидан, болада қандайдир иллат аниқланишидан, унга зиён етказишларидан қўрқиш.

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 [100],[101],[102].

Фобиялар маълум вазиятлар, ҳодисалар ва тасаввурлар билан боғлиқ бўлган доимий хавотирлар ва қўрқувлар асосида тез ва сезиларсиз шаклланиши ҳамда оғир психопатологик асоратлар даражасигача ўсиб келадиган қийноқли рухий кечинмаларга ҳам сабаб бўлиши мумкин.

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.

Фобиялар инсон хулқининг баъзи ноодатий ҳолатига ҳам сабаб бўлиши, атрофдагиларнинг номувофиқ реакциясига олиб келиши мумкин. Масалан, фобик кўрқувлар содир бўлиши тимсоли мавжуд бўлган бахтсизликдан ҳимояланиш мақсадида ўтказиладиган бутун бошли маросимгача бўлган ҳаракатлар, кўпинча соғлом фикр нуқтаи назаридан эриш бўлган хулқ- атвор кўринишида намоён бўлиши мумкин.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда шуни айтиш мумкинки, фобия-инсонлар эмоционал соҳасининг патологик ҳолати бўлиб, асоссиз равишдаги кучли кўрқув кўринишида намоён бўлади.

1.2. Кўрқув борасидаги илмий қарашларнинг ривожланиши

Шахсдаги хавотирлилиқ 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 [54], [78], [80].

Шарқ алломалари асарларида шахс шаклланиши масаласи долзарб масалалардан бири ҳисобланади. Шахснинг шаклланиши жараёнида рўй берадиган психик-жисмоний ўзгаришлар муҳим

аҳамиятга эгаллиги 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 тараққиёти 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 қўзғатувчилар 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.

Кўрқув ўз-ўзини сақлаб қолиш инстинктига асосланади, ҳимоя характерига эга ва юқори нерв фаолиятининг маълум физиологик ўзгаришлари билан биргаликда кечади.

Т. Рибо болаларда сабабсиз кўрқувлар мавжуд бўлишини таъкидлаган. Бу борада К.Н.Корнилов қуйидаги фикрни

билдирган: Қўрқув ҳисси нафақат болаларга, балки катталарга ҳам хос туйғудир. Бу ҳолат уларнинг фаолият жараёнларида атроф-муҳит, нотаниш предметлар ва шароитлар билан танишиш мобайнида намоён бўлади ва инсонларни онгли равишда ундан қочишга ундайди.

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

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

Баллнинг ёзишича, қўрқув сезгиси ўзининг энг оддий шаклида аниқ қарама- қарши табиатга эга бўлиб, тадқиқ қилиш инстинкти ва ўз жонини сақлашга 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-хатарга жавоб реакцияси сифатида у билан тўқнашишдан қочишга 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 ҳуқ-атвори меъёрий ориентир сифатида атрофдагилар таклифини қабул қилмаслик натижасида пайдо бўлади.

Дезинтеграцион қўрқув информацион оқим тизимининг ўзгариши натижасида юзага келади.

А.И.Захаров вазият билан боғлиқ ва шахсга алоқадор қўрқувларни солиштириш натижасида қуйидагича фикрга келган: Вазиятга боғлиқ қўрқув хавф туғдирувчи шароитлар билан боғлиқ бўлса, шахсга тегишли қўрқув инсон табиати билан алоқадордир. Улар ўртасидаги тафовут яна шунда кўринадик, вазият билан

боғлиқ кўрқувлар амалга ошадиган ва тиғиз, шахсга боғлиқлари эса тасаввур қилинадиган ва сурункали бўлади.

Т.В.Абакумов кўрқувни таснифлашда бир неча мезонларни таклиф қилган:

- А) Кўрқув пайдо бўлишида инсон онгига боғлиқ бўлмаган ҳолда мавжуд бўлган манбалар (биологик, техноген).
- Б) Атроф-муҳитдаги ҳақиқий ҳолат тўғрисида тўла ва аниқ тасаввурнинг йўқлиги (ижтимоий ва болаларда учровчи кўрқувлар)
- В) Онтологик (диний, экзистенционал).
- Г) Гносеологик (маълумотларнинг кўплигидан ҳаддан зиёд кўрқиш).

Кўрқув 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.

Психодинамик назария: З.Фрейднинг фикрича, фобия – яширин хавотирлиликни назорат қилиш учун инсоннинг сиқиб чиқариш ва кўчириш ҳимоя механизмидан ортиқча фойдаланиши натижасидир. Бундай инсонлар кўпинча кўрқув ва хавотирлиликни келтириб чиқарувчи сигналларни онг остига сиқиб чиқаришади ва

назорат қилиш осон бўлган нейтрал объект ёки вазиятга нисбатан мавжуд қўрқувлар билан аралаштириб юборишади [32].

Психоанализ таълимотига кўра назорат қилинмайдиган, автоматик тарзда ваҳима билан кечадиган қўрқув шахс тараққиётининг илк, архаик босқичини эслатади. Сигнал қўрқувга қобиллик эса, аксинча шахснинг маълум даражада етуклигини билдиради. Айни пайтда автоматик қўрқув «Мен»ни эзиб, янчиб, ташлашга қобил бўлса, сигнал қўрқув «Мен»га хизмат қилади, уни хавф ҳақида огоҳлантиради.

Хавфдан бундай ҳимояланиш унга реал қарши туриш қобиллигидан иборат бўлиши керак. Лекин болаликда ҳали бундай қобилият шаклланмаган бўлади. Шунинг учун ҳам болалар қўрқувининг кенг тарқалганлиги табиийдир. Болалар «Мен» ида афсуски бундай қўрқувларга қарши туришнинг керакли хулқ усуллари йўқ.

Заруратдан келиб чиқиб, бола ўзини қўрқувдан ҳимоя қиладиган психик механизмларини кашф қилади. Қўрқув бир мунча чидаса бўладиган даражага камаёди. «Мен» ўз ҳимояси учун уни орқасига ўтиб беркинса бўладиган ўзига хос «девор» қуради. Бунинг учун ҳимоя «девори» қўрқувни қайтаришга қобил даражада бақувват бўлиши керак. Хавф эса ҳар доим ҳам ташқаридан келавермайди, у ички шахсий психик қобиқни ҳам ёриб ўтиши мумкин. Ташқи ва ички хавфдан сақлайдиган ҳимоя девори ўртасидаги фарқни билиш психоанализ таълимотидаги асосий ғоя эди [60].

Фрейднинг фобияни юзага келиши борасидаги назарияси йиллар давомида илмий жиҳатдан қўллаб-қувватланмади, замонавий психодинамик, гуманистик, когнитив ва биологик модел намоёндалари ҳам фобиянинг одамларда юзага келиши борасида аниқ бир фикр билдира олмадилар. Аммо бихевиористларнинг бу борадаги ишлари илмий жиҳатдан қўллаб-қувватланди ва ҳозирги кунда терапевтик соҳада ҳам катта муваффақиятларга эришмоқда.

Бихевиористик назария.

Бихевиористларнинг фикрича, фобияга дучор бўлган инсонларда бирор объект, вазият ёки ҳодисага нисбатан қўрқув классик йўналиш қондасига мувофиқ кечади. Лекин қўрқувни ҳис қилган инсонлар қўрқаётган объект ва вазиятларидан қочишга ҳаракат қиладилар ва бу билан ўз қўрқувларини назорат қилиш имконини йўқотадилар.

Бихевиористлар аслида хавфли бўлмаган объект ва вазиятларга нисбатан қўрқувни юзага келишини ўзида мувофиқлаштирувчи классик йўналишларини ишлаб чиқишди. Классик ёндашувга кўра бир вақтда содир бўлувчи 2 воқеа инсон онгида ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб қолади. Сўнг эса инсон ҳар иккисига ҳам бир хил муносабатда бўлади. Агар бир воқеа инсонда қўрқувни келтириб чиқарса иккинчи ҳолат ҳам худди шундай таъсир кўрсатади.

Қўрқувнинг келиб чиқиши моделлаштириш усули орқали, яъни кузатиш ва тақлид қилиш орқали ҳам содир бўлади. (Bandura

and Rosenthal, 1966). Одам бировнинг бирор предмет ёки ходисадан қўрқувини кузатиб бориши натижасида ўзида ҳам шундай ҳолат пайдо бўлиши мумкин.

Бихевиористларнинг таъкидлашларича, инсондаги қўрқувлар ўсиб, ривожланиб, миқдор жиҳатдан ошиб бориши мумкин. Бошқача қилиб айтганда, бирор бир стимулга кўрсатилган реакцияни шунга ўхшаш бошқа стимулар ҳам келтириб чиқариши мумкин. Натижада реакцияни келтириб чиқарувчи стимуллар ҳажми кенгайиб боради.

Бихевиористлар томонидан ўтказилган баъзи лаборатория экспериментлари одамлар ва ҳайвонларда шартли рефлексни ҳосил қилиш орқали қўрқув реакциясини вужудга келтириш мумкинлигини кўрсатади. (Miller , 1948, Mowrer, 1947,1939) [32].

Қўрқувга оғриққа қарши шартли реакция деб қараш мумкин, оғриқ эса бирламчи тасодифий майл бўлиб, қўрқув объектидан қочишнинг мустаҳкамланиши натижасидир. Шунини айтиш мумкинки, сунъий равишда ҳосил қилинган қўрқувда ҳам, гарчи у ҳақиқий оғриқ билан боғлиқ бўлмаса-да, қочиш реакциялари ҳосил бўлади ва сақланиб қолади. Қўрқув эришилган ва мустақил ҳиссиёт бўлиб, уни ҳар хил сабаблар билан боғлаш мумкин.

Бундай фикрлар биринчи марта Маурер (Mowrer, 1939) томонидан баён этилган эди. Бу ҳол 1926 йили Фрейд таклиф этган қўрқув борасидаги психоаналитик назариянинг иккинчи варианты сифатида қўлланилган эди. Бу назарияга биноан қўрқув “реал”, яъни фаол сигнал бўлиб, яқинлашаётган хавфдан

огоҳлантирувчи ва химоя реакцияларини намоён этади. Маурернинг таъкидлашича, қўрқув илк бор оғриқ ҳис қилинган вазият билан боғлиқ сигнал стимуллари чақиради. Оғриққа нисбатан шартли намоён бўлган қўрқув кейинчалик қочиш реакцияси билан акс этувчи тасодифий зўриқиш ҳолатидаги автоном майлга айланади. Келажакда қўрқув оғриқ мавжуд бўлмаган ҳолатда ҳам қочиш реакцияси билан намоён бўла бошлайди.

Бу таърифдан Маурер (Mowrer) 1938 йилда одамлар билан ўтказган тадқиқотида фойдаланди. Синалувчилар бармоқларига ёруғлик сигнали билан бир вақтда енгил электр токи таъсир эттирилади. Натижада синалувчиларда электр токи ёруғлик нурига нисбатан кўпроқ таъсирланишларига сабаб бўлгани аниқланди. Н. Миллер ўзининг (Miller, 1941, 1948) қўрқувни ўрганиш борасидаги қатор тадқиқотлари асосида қуйидагича фикрга келди: Қўрқув оғриқ стимулларига нисбатан вегетатив нерв системасининг шартсиз реакцияси орқали намоён бўлади. У бошқа шартли системалар орқали ҳам келиб чиқиши мумкин. Аммо қўрқув бир вақтнинг ўзида реакцияни келтириб чиқарувчи стимул вазифасини ҳам бажаради.

Халлнинг тушунтиришича, қўрқув билан майл баъзи қарама – қаршиликларга эга. Ҳайвонларда ўтказилган эксперимент натижасига кўра уларда оғриқни юзага келтирувчи таъсирдан тезроқ қочиш ҳолатлари кузатилади. Бир қанча синовлардан сўнг ҳайвонларда ҳатто оғриқ кузатилмасдан аввал ҳам таъсиротдан

қочишга ҳаракат ҳолати намоён бўлган, аниқроғи , уларда оғриқдан қочиш кузатилган. Бу ҳолатлар рефлекс натижаси сифатида юзага келмайди. Бу жараёни қўрқувни майлнинг функцияси сифатида қараш орқали тушунтириш мумкин. Қўрқув таъсирида қочиш реакцияси бу реакцияни мустаҳкамлайди ва унинг сўнишига қаршилик қўрсатади (қўрқувнинг ўзи бутунлай йўқолмагунча).

Маурер ўзининг олиб борган тадқиқотлари асосида қўрқувдан қочиш реакцияси икки омилга боғлиқ деб ҳисоблайди, яъни бунга кўра ҳар қандай кўникма классик ёки инструментал шарт-шароитга таянади.

Бошқача қилиб айтганда бу назарияга кўра, аввало қўрқув классик тизимда сигналлар билан боғланади, кейин эса қўрқув редукцияси қочишнинг инструментал реакциялари мустаҳкамланишига олиб келади.

Ҳолбуки, бундай таърифлар билан равшандек кўринган натижалар Саломон ва Уинни тадқиқотларида ўз аксини топмади. Муаллифлар шундай ҳолатни аниқладиларки, ҳосил қилинган қочиш реакцияси бир неча марта такрорлангандан сўнг, қўрқув реакцияси содир бўлгунга қадар амалга оша бошлар экан [53].

Олимларнинг таъкидлашларича “номаълум” ва “янги” нарса инсонларда, айниқса кичик ёшдаги болаларда қўрқув ҳиссини вужудга келтирар экан.

Шарлотта Бюллернинг фикрича, бирор предмет ёки ҳодисанинг номаълум ва сирли ҳолатда акс этиши бутун

организмни қамраб оладиган ва салбий эмоционал реакция сифатида намоён бўладиган кўрқув ҳиссини вужудга келтиради ва фақат ўша “номаълум” ҳодиса билан танишгандан сўнггина салбий эмоциялар ижобий тарафга ўзгаради. Э.Франус ўз тадқиқотларида аниқлашича, болаларда изланиш рефлекс кўрқувнинг илк реакцияси сифатида намоён бўлади. Қачонки янги таъсирот тушунарсиз ёки бола аввал кўрққан нарса билан боғлиқ бўлса, бу ҳолатда кўрқув ёки хавотирлик реакцияси вужудга келади. Сусуловскаянинг тадқиқотларига кўра бирор бир янги предмет ёки ҳодисага нисбатан инсонда юзага келадиган биринчи реакцияси - бу кўрқув бўлган. Хеббнинг концепциясида ҳам ушбу фикр тасдиғини кўриш мумкин, яъни бунга кўра кўрқувнинг шартсиз реакциясини бирор бир маълум ва таниш бўлган воқеа – ҳодиса билан боғлаб бўлмайдиган сирли жараёнлар ёки янги кўринишда намоён бўлаётган предметлар юзага келтиради. Кўрқув ва хавотирлик туфайли шу объектга нисбатан эмоционал алоқа ўрнатила олинмайди, чунки бу ҳиссиётлар репульсив реакцияларни келтириб чиқаради. Айни пайтда эса эмоционал алоқа пропульсив реакцияларни, яъни шу реакцияларни келтириб чиқарган предметдан узоқлаштирувчи эмас, балки унга йўналтирилган реакцияларни тақозо этади [59].

Кўрқувнинг келиб чиқишга биологик омиллар сабаб бўладими ёки атроф муҳит омилларими деган савол ҳали хануз олимларни қизиқтириб келаяпти. Биологик келиб чиқишни ёқлайдиган тарафдорлар кўрқувни эволюция жараёнида генетик

йўл билан наслдан- наслга ўтган, дея эътироф этадилар. Чунки қоронғуликдан, баландликдан, ҳайвонлар ва шу кабилардан қўрқадиган инсонлар ўз наслларини давом эттириш учун етарлича узоқ яшаш имкониятига эга бўлганлар. Қўрқувнинг келиб чиқишида атроф-муҳит омилларини етакчи ўринга қўйган олимлар эса инсонларнинг ҳаётий тажрибалари уларни болалик чоғлариданоқ қўрқувнинг ҳақиқий манбаси бўлган объектларни аниқлашга ўргатади ва бу ҳолат кўпгина одамларда шунга мувофиқ келувчи қўрқувларнинг шаклланишига олиб келади, деган фикрни билдирадилар.

Қўрқувнинг сабаблари хавфдан хабар берувчи воқеалар, шароитлар ёки вазиятлар бўлиши мумкин. Таҳдид ҳамда яширин ҳолдаги шикаст жисмоний ва психологик кўринишда намоён бўлади.

Боулбининг (Bowlby, 1973) кўрсатишича, қўрқувнинг сабаби тақдид солувчи хавфнинг мавжудлиги ёки хавфсизликни таъминловчи омилнинг йўқлиги (масалан, гўдак учун шундай объект бўлиб она ҳисобланади) бўлиши мумкин.

Грэйнинг қайд қилишича, воқеаларни кутилмаган вақтда содир бўлиши ҳам қўрқув чақириши мумкин. Қандайдир воқеанинг қўрқувни чақириши ҳодиса қандай контекстда содир бўлаётганига ва ҳар бир шахснинг темперамент ҳамда ҳарактер хусусиятларига боғлиқ (Kagan 1974, Charlesworth 1974, Hersild, Holmes, 1935, Gray, 1971) .

Олимларнинг таъкидлашича , азоб- уқубат ҳам қўрқув чақиради, бу улар орасидаги алоқа билан боғлиқдир.

Грэй (Gray, 1911) қўрқувнинг барча сабабларини тўртта категорияга ажратади: интенсивлиги, янгилиги, хавф ҳақидаги эволюцион йўл билан яратилган хабарлар, ижтимоий муносабатларда пайдо бўлувчи сабаблар шулар жумласидандир.

Боулби (Bowlby, 1973) қўрқувнинг туғма детерминатларини ажратиб, уларни табиий стимуллар ва уларнинг ҳосилалари деб атайди. Ёлғизлик, ғариблик, таъсирнинг тўсатдан ўзгариши ва ҳоказолар қўрқувнинг табиий стимули ҳисобланади. Боулбининг фикрича, бу вазиятларнинг барчасида қўрқувни бошдан кечириш тенденцияси патологик кўринишда бўлмаслиги табиий ҳолдир, бунинг устига бу ҳолат маълум даражада одамда болалигидан қаригунига қадар сақланиб қолади ва бошқа ҳайвонлар турларига ҳам хосдир. Қўрқувнинг туғма детерминантлари хавф-хатар эҳтимоли юқори бўлган вазиятлар билан боғлиқдир. Қўрқувнинг орттирилган стимулларига эса қоронғулик, ҳайвонлар, нотаниш предметлар ва нотаниш одамлар киради. Боулбининг таъкидлашича, қоронғуликдан қўрқиш ёлғизлик ва нотанишлик каби табиий стимулларнинг комбинацияси бўлиши мумкин.

Боулби ҳамда бошқа муаллифларнинг (Lewis, Rosenblum, 1974) кўрсатишларича, қўрқувнинг табиий стимуллари ёш давлари билан боғлиқ ҳолда кечади. Ушбу олимларнинг фикрича ёлғизлик қўрқувни юзага келишининг энг асосий

сабабларидан биридир. Болалик ёки қариликда касалликка чалиниш эҳтимоли ёлғизликда жиддий кучаяди.

Боулби кўрқув жараёнларидаги таъсирчанлик ва бошқа хатти – ҳаракатларга оид бир қанча актларни санаб чиқади ва уларни кўрқувнинг индикаторлари сифатида баҳолайди. Буларга эҳтиёткорлик билан тикилиб қараш, ҳаракатнинг секинлашуви, қўл ва оёқнинг қалтираши, йиғлаш, қочиб кетиш ва ҳоказолар киради.

Чарлзворт томонидан таклиф қилинган кўрқувнинг индекаторлари рўйхатига эса хулқ-атворда қисқа муддатли ёки узок давом этган тормозланиш ёки секинлашиш, юқори хушёрлик, қўғатувчидан қочиш, юздаги жиддийлик ёки ҳадиксираш белгилари киради. Чарлзворт кўрқув яна эҳтиёткорлик ёки ҳадиксираш, ҳатто табассум ва кулгу билан биргаликда намоён бўлиши мумкинлигини таъкидлаб ўтади. Гўдакларнинг бегоналарга нисбатан реакцияларини экспериментал таҳлил қилиш кўрқувнинг баъзи кенг тарқалган индикаторлари аслида бошқа эмоцияларни ифодалайди, деб фикрлашга асос бўла олади.

Бронсоннинг (Bronson 1972 -1974) аниқлашича, 3-4 ойлик гўдаклар бегоналарга узок ва синчиклаб тикилар, бегона одамлар юзларини илгаридан таниш бўлган юзлар тасвирига мослаштиришга ҳаракат қилар эканлар. 9 ойлик гўдак бегоналарнинг ташқи кўринишнинг жуда тез ўзлаштириб олади ва уларга ўхшаш одамлар билан аввалги содир бўлган нохуш воқеалар таъсирида болада салбий реакциялар пайдо бўлади.

Бронсоннинг қарашлари амалиётга, тажрибага асосланмаган бўлса ҳам, унинг кузатишлари боланинг бошидан кечирган эмоционал ҳолатлари мазмуни тўғрисидаги анъанавий тасаввурларни шубҳага олиш учун асос бўла олади.

Каган ўз илмий изланишлари натижасида қўрқувда 4 та ҳолатдаги “азоб - уқубат” мавжудлигини таъкидлаб ўтади. Улар қуйидагилардир:

- А) аралашиб кетмаслик ихтилофи;
- Б) нохуш ҳодисани башорат қилиш;
- В) вазиятни аввалдан айтиб бера олмаслик;
- Г) қарашлар ва хулқ-атвор ўртасидаги номувофиқликни эътироф қилиш;
- Д) турли қарашлар ўртасидаги ихтилофларни тан олиш.

Каган санаб ўтилган сабаблардан бешинчисини азоб-уқубат ҳолатининг манбаи сифатида қарайди ва уни “қўрқувдан хавфсираш” деб атайди. Умуман олганда ҳар қандай эмоция қўрқувни вужудга келишига сабаб бўлиши мумкин. Қўрқув ҳам ўз навбатида бошқа эмоцияларни пайдо бўлишига сабаб бўлади. Қўрқув билан бошқа эмоцияларнинг нейрофизиологик механизмлари ўхшаш, кўпинча улар шу механизмларнинг фаоллаштирувчилари ҳисобланади.

Томкинсинг таъкидлашича, агар одамни узоқ давом этган ва кучли қўрқувдан беҳосдан тўлиқ озод қилинса шодликка, агар чала озод этилса қўзғалишга олиб келади. Қўрқув билан қўзғалиш ўртасидаги билвосита мустаҳкам алоқа борлигини Баллнинг

“қўрқувда гипнотик ишонтириш” га бағишланган илмий ишида ҳам кўриш мумкин.

Шахс такомиллашуви жараёнида ҳар қандай бошқа эмоциялар ҳам қўрқувнинг сабабчиси бўлиб қолиши мумкин. Шубҳасиз, қўрқувнинг ўзи одамнинг ўз-ўзини ички фаоллаштирувчиси ва кучайтирувчиси ҳисобланади [66].

Когнитив жараёнлар ҳам қўрқувнинг энг умумий ва кенг тарқалган сабаблари деб тасаввур қилинади. Масалан, қандайдир объектнинг хотирада фикран яратилиши ёки антиципация қўрқувни вужудга келишга етарли асос бўла олади.

Шундай қилиб , предмет ёки бирор вазият қўрқувнинг объекти бўлиши мумкин ва у қуйидаги йўллар, яъни:

А) ғоя ва гипотезанинг шаклланиши:

Б) антиципация:

В) бевосита тўқнашиш орқали амалга ошади.

Хулоса қилиб айтганда, хориж психологлари томонидан қўрқув ҳисси ўрганилиб, унинг сабаблари, кечиш механизмлари атрофлича ёритиб берилган.

ҳолат эса бу борада ҳали кўп илмий изланишлар олиб боришни тақозо этади.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаб ўтиш жоизки, ҳозирги фан-техника тараққиёти даврида психологлари қўрқув ва хавотирланиш ҳолатини ўрганишга қизиқишлари ортиб бормоқда.

Кутилаётган хавфни олдиндан сезиш билан боғлиқ инсоннинг эмоционал дискомфортлигини бошдан кечиришнинг энг кўп тарқалган тури хавотирланиш ҳисобланади.

Ўсмирлик ёши (10-11 ёшдан 14-15 ёшгача) ҳаётнинг мактаб даврига- умумий ўрта таълим босқичига тўғри келади. Шунинг учун ўсмирларнинг муаммолари асосан тенгқурлари ва ўзини қўшаб турган жамоа муҳитида ўз шахсининг аҳамияти, олдинда турган катталик ҳаёти йўналишини танлаш, ўқиш фаолияти билан боғлиқ хавотирлик ва қўрқувларга асосланади. Ушбу тадқиқотдан кўзланган мақсад ўсмирларда эмоционал зўриқиш, қўрқув ҳолатлари ва уларнинг шахс хусусиятлари ҳамда шахснинг ўз-ўзига берадиган баҳоси билан боғлиқлигини ўрганишдан иборат.

II БОБ. ЎСМИРЛИК ДАВРИДА ҚЎРҚУВ ҲОЛАТИНИ БАРТАРАФ ЭТИШГА ҚАРАТИЛГАН ПСИХОКОРРЕКЦИОН ДАСТУР

2.1.Ўсмирлик давридаги қўрқув хусусиятларини назарий ҳамда эмпирик ўрганилганлиги

Кўпгина инсонлар болаликни қайғусиз ва бахтли даврлар деб ҳисоблашади, аммо ҳаётнинг бу босқичи ҳам қайғу ва қўрқувлардан ҳоли эмас. Ҳақиқатдан ҳам болаларнинг кўп қисми нотаниш инсонларга ва вазиятларга дуч келганларида баъзи бир эмоционал ва ҳулқ-атворий оғишишларни намоён қиладилар. Масалан, улар кўпинча хавотирлик ҳис қиладилар. Статистик

маълумотларнинг кўрсатишича, болаларнинг деярли ярми кўпгина кўркувлардан азият чекар эканлар. Мактаб, соғлиқ ва шахсий хавфсизлик болаларни айна ҳаяжонга солувчи мавзулар ҳисобланади.

Ўсмирлик даври ҳам инсон ҳаётининг энг мураккаб давларидан бири ҳисобланади. Физиологик ўзгариш ва жинсий етилишлар, босим остидаги ижтимоий ва академик талаблар, шубҳа – гумонлару, ўз-ўзини айблаш кўпгина ўсмирларни кўзгалувчан ҳамда тушкун ҳолатларга солиб қўяди. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бугунги кун ўсмирлари кўп ҳолларда ўз ҳаётларидан мамнун бўлсалар-да, 10 йил аввалги тенгдошларига қараганда ўзларига ва атрофдагиларга нисбатан ишончлари паст ҳамда таъсирчанроқдирлар [32].

Бу давр ҳақида батафсилроқ тўхталиб ўтадиган бўлсак, ўсмирлик онтогенетик ривожланиш поғонасининг бир босқичи сифатида болоғатга етиш даврининг ўзига хос хусусиятлари, қонуниятлари, имкониятлари, хатти-ҳаракат мотивлари ифодаланиши ва вужудга келишининг мураккаблиги билан инсон камолотининг бошқа ёш давларидан кескин фарқ қилади [77].

Илк ўсмирлик 11-13 ёшни, катта ўсмирлик 14-15 ёшларни ўз ичига олади. Бу даврнинг энг муҳим хислати шундан иборатки, у болаликдан ўспиринлик, катталиikka, ёшликдан етукликка ўтиш давридир.

Юқорида таъкидланганидек, ўсмирлик қарама-қаршиликларга бой давр дир. Уни баъзи олимлар “кризислар,

таназзуллар” даври деб ҳам атайдилар. Сабаби, ўсмир руҳиятида шундай инқирозий ҳолатлар кўп бўладики, у бу инқирозни бир томондан ўзи ҳал қилгиси келади, иккинчи томондан, уни ҳал қилишга имконияти, кучи ва ақли етишмайди. Лекин шуларга қарамай, бола ўзи билиб- билмай ўз ақлий салоҳиятини ўстиришга тиришади, чиройли фикрлашга ташна бўлади ва бу унинг психик тараққиётидаги энг муҳим ўзгариш ҳисобланади.

Ўсмир шахсининг такомиллашуви ва шаклланишига туртки бўлган омиллардан бири ўқув фаолияти мотивларидаги сифат ўзгаришдир. Кичик мактаб ёшидаги боладан фарқли, ўсмир энди фақат билимлар тизимига эга бўлиши, ўқитувчининг мақтовини эшитиш ва «5» баҳоларни кўпайтириш учун эмас, балки тенгқурлари орасида маълум ижобий мавқени эгаллаши, келажакда яхши одам бўлиши учун ўқиш мотивлари устивор бўла боради. Лекин И.В.Дубровнинг берган маълумотларига кўра, ўқув фаолияти мотивлари орасида умуман билиш, янги билимларга эга бўлиш мотиви кучсиз бўлгани сабабли, улар мактабга боргиси келмайди. Ўқишга оғриниб келиб, салбий эмоциялар ва хавотирлик ҳисларини бошдан кечирадилар (ўртача 20% ўқувчилар). Бу катталарнинг ўсмир билан ишлашини қийинлаштиради.

Ўсмирнинг шахс сифатида тараққий этишида икки ҳолат кузатилади: бир томондан бошқалар тенгқурлар билан яқинроқ алоқада бўлишга интилиш, гуруҳ меъёрларига бўйсунтириш, иккинчи томондан мустақилликнинг ошиши ҳисобига бола ички руҳий

оламида айрим қийинчиликлар кузатилади. Ўзгаларни англаш билан ўз-ўзини англаш ўртасида қарама-қаршиликлар пайдо бўлади. Кўпинча ўсмир ўз имкониятларини юқори боҳолайди, бошқалар эса унинг кучи, иродаси ва салоҳиятига ишончсизлик билан қарайди. Лекин, шундай бўлса ҳам ўзини нима қилиб бўлса-да, тенгқурлар жамияти томонидан тан олинисига эришишга интилади ва улар билан мулоқот ҳаётининг маъносига айланиб қолади. Агар ўсмир шу даврда бирор сабаб билан тенгқурлари жамияти томонидан инкор қилинса, у бунга жуда катта мудҳиш воқеадек қарайди, мактабга бормаи қўйиши, ҳаттоки суицидал ҳаракатларни ҳам содир этиши мумкин [27], [77], [90].

Ўсмир хулқ-атворига ва хатти-ҳаракатларига таъсир кўрсатувчи омиллардан бири бу – кўркувдир. Бошқа ёш даврларида учрагани каби ўсмирлик даврида ҳам кўркув бир қанча турларда намоён бўлади. Бу ёшдагиларда асосий кўркув ота- оналарнинг ўлиmidан кўрқиш бўлиб (барча 15 ёшли ўғил ва 12 ёшли қиз болаларда), урушдан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 90 % ва 12 ёшли қиз болаларда 91%) ҳисобланади. Бу иккала кўркув ўзаро чамбарчас боғлиқ бўлиб, уруш ота- оналар учун ўлим хавфини туғдиради. Бошқа яққол ифодаланган ва ўзаро боғлиқ кўркувлар гуруҳи – бу ўз ўлиmidан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 63% ва 11 ёшли қизларда 70%), ҳужумдан кўрқиш (13 ёшли ўғил болаларда 54%, 11 ёшли қизларда 70%), ўт кетишидан кўрқиш (10 ёшли ўғил болаларда 52% ва 10-11 ёшли қизларда 80-79 %) ҳисобланади.

Ўсмирлик ёшидаги ўғил болаларда касалланиб қолишдан қўрқиш максимал даражага етади (шунингдек, юқумли касалликлар билан оғриш – 39 %, 13 ёшларда), қўрқиш (11-12 ёшда 50-52%) баландликдан қўрқиш (14 ёшда 35%) кабилар учрайди. Қизларда максимал даражага етмаса ҳам ҳайвонлардан қўрқиш (14 ёшда 51%), чуқурликдан қўрқиш (11 ёшда 50 %) ва кечикиб қолишдан қўрқиш (10-11 ёшларда 10%) етарлича ифодаланади. Энг юқори омил бўлиб (ўғил ва қиз болаларда 61%) ухлаш олдидан ва қороғуликдан қўрқиш ҳисобланади. Бу қўрқувлар универсал табиатга эгалиги боис, улар бошқа қўрқувларнинг намоён бўлиши учун ўзига хос шароит ёки асос ҳисобланади. Шунга қарамасдан қиз болалар ва ўғил болаларда ҳам қўрқувларнинг ўртача миқдори мактабгача ёшдагилар билан солиштирганда ўсмирлик даврида анча камайишини кўриш мумкин.

Мактабгача ёшдаги болаларда ўз жонини сақлашга қаратилган қўрқувлар кўпроқ бўлса, ўсмирлик даврида эса ижтимоий табиати бўйича шахслараро муносабатлардан қўрқиш солиштирма оғирлиги ортади.

Асосан ўсмирлик даврида учрайдиган қўрқувлардан бири бу-социофобиядир. Бу ҳолат кичик гуруҳ ёки чегараланган муҳитда атрофдаги одамлар томонидан эътиборнинг қаратилиши натижасида қўрқувнинг вужудга келишидир (масалан, мактаб синфларида). Социофобия билан азият чеккан инсонлар билимлари етишмаслигидан ёки ўзларининг камчиликлари

бошқа одамлар гувоҳлигида намоён бўлиб қолишидан чўчийдилар ҳамда уқувсиз ҳамкор бўлиб қолишдан қўрқадилар. Шунинг учун улар кўпчилик орасида ўзларини кўрсатишдан, нотаниш одамлар билан суҳбат қуришдан ва учрашишдан қочадилар. Социофобияга учраган ўсмирлар дарсда жавоб беришдан бош тортадилар. Улар бошқа болаларга нисбатан одамовироқ бўлиб, танқидни ҳамда уларни муҳокама қилишларини ёқтирмайди. Уларга мактабга бориш, жамоат ишларида қатнашиш ёқмайди, ижтимоий муносабатлар жараёнида баъзи малакаларни ўзлаштиришлари қийин кечади.

Социофобия билан оғриган одамлар бошқаларнинг диққат марказига тушиб қолганда юзлари қизариб, қўллари титраши, кўнгил озиши, пешоб ажралиб чиқиши каби ҳолатлар кузатилади. Улар баъзан одамлардан “қочиш”ларида айнан мана шу соматик ҳолатларни асосий сабаб деб ҳисоблайдилар.

Шуни инобатга олиш керакки, ижтимоий хавотирлик ўсмирлик даврида табиий ҳолдир. Социофобияга оммавий вазиятлардаги доимий хавотирлик деб қараш мумкин. Социофобиянинг махсус белгиларидан бири – танланган мутизм бўлиб, у маълум бир оммавий вазиятларда суҳбатдан бутунлай бош тортишида намоён бўлади. Одатда бунда бола ўз уйида ва яқин дўстлари олдида бемалол гаплашиши, аммо мактабда ва нотаниш кимсалар олдида умуман гапирмаслик ҳолатлари кузатилади. Социофобияга дучор бўлган инсонлар одамлар олдида уялиб қолишдан, обрўлари тушишидан, ҳақоратланишдан,

камситилишдан доимо ҳимояланадилар. Улар ҳақида ёмон гапиришларидан ёки ўйлашларидан, уларни масхара қилишларидан қўрқадилар.

Ижтимоий қўрқув, яъни социофобия қуйидаги кўринишларда намоён бўлиши мумкин:

- Ўзининг номукаммаллигидан, бошқалар олдида аҳмоқона ва фаросатсиздек бўлиб кўринишдан қўрқиш.

- Бошқалар олдида ҳақоратланишдан, камситилишдан, ютқазиланган, ҳурмат ва обрў - эътибор йўқотишдан қўрқиш.

Социофобия махсус кўринишда (масалан, суҳбатлашишдан ёки сўзга чиқишдан қўрқиш, жамоат жойида овқатланишдан, бошқалар нигоҳи остида бирон нима ёзишдан қўрқиш) ҳамда кенгроқ доирадаги қўрқув (яъни инсонга бошқа одамлар қараб туришганининг ўзидаёқ қаттиқ қўрқувга тушиш) ҳолатида намоён бўлади. Биринчи ҳолатда ҳам, кейинги ҳолатда ҳам инсонлар ўзларини айблайдилар.

Психологлар ва психотерапевтлар социофобияни ижтимоий қўрқув ёки мулоқот қўрқуви деб ҳам атайдилар. Дарҳақиқат социофобияга дучор бўлган инсонларнинг аксарият қисмида мулоқот кўникмаларининг яхши шаклланимаганлигини кўриш мумкин. Мулоқотдан қўрқиш турли инсонларда турлича кечади. Баъзи одамлар омма олдида нутқ сўзлашдан қўрқса, баъзилар янги танишув ва муносабатлардан қочадилар, яна баъзиларда эса бу ҳолат ўз шахсий фикрини баён этишдан қўрқиш, уялиш кўринишида намоён бўлади.

Юқорида таъкидланганидек, социофобия, асосан, ўсмирлик давридан бошлаб шаклланади. Бундай ўсмирлар бошқалар эътибори уларга қаратилиши мумкин бўлган вазиятдан қочадилар. Баъзилар ҳатто унча катта бўлмаган жамоа олдида сўзга чиқишдан, бошқалар олдида овқатланишдан, қарама-қарши жинс вакиллари билан сўзлашишдан қўрқадилар. Бундай пайтда уларда қизариб кетиш, товушнинг ўзгариши, қўлнинг қалтираши, ҳатто кўнгил айланиши каби белгилар кузатилади. Аслида бу белгилар қўрқув туфайли содир бўлишига қарамай, социофобияга дучор бўлган инсонлар бу вазиятни аксинча бу каби белгилар одамлардан қочишга сабаб бўлган, деб эътироф этишади.

Социофобиянинг келиб чиқиши кўпгина сабабларга боғлиқ. Масалан, кўп ҳолларда социофобия ота- она томонидан йўл қўйилган тарбиядаги хатоликлар туфайли вужудга келади. Яъни бунда ота-оналар фарзандларининг камчиликлари ва муваффиқиятсизликларини доимо эслатаверишади, натижада бола бутун диққат-эътиборини ўз камчиликларига қаратишга ўрганиб қолади. Бу ҳолат шу даражага бориб етадики, ўзини тутиши, интеллекти, ташқи қиёфаси нормал инсонлар ҳам ўзларини хунук, беўхшов, фаросатсиз деб ҳисоблай бошлайдилар. Социофобияни келтириб чиқарувчи сабаблардан яна бири болага ёшлигиданок атрофдаги одамлар томонидан қўпол ва ноҳақ муносабатда бўлингани ҳамда омадсизликка дуч келганларида атрофдагилар томонидан кўп танқид қилинганлигидир. Яна бир сабаб сифатида

ижтимоий муносабатларда мулоқот кўникмаларининг шаклланмаганлиги ва одамлар орасида ўзини тута олиш малакаларининг яхши ривожланмаганлигини ҳам кўрсатиш мумкин.

Социофобия кишилар ҳаётига катта таъсир кўрсатади. Одамлар билан мулоқат қила олмайдиган ёки одамлар орасида нутқ сўзлай олмайдиган, ўзининг қобилиятларини намоёни қила олмайдиган киши жиддий вазифаларни бажара олмайди, шахслараро муносабатларда ҳам ўз ўрнини топишга қийналади. Чунки бундай инсонлар одамлар тўпланадиган, дўстлик муносабатларини ўрнатиш мумкин бўлган жойларга бормасликка ҳаракат қилади. Бу ҳолат инсоннинг яшаш тарзи ва турмуш доирасини чегаралаб қўяди. Бундай инсонлар ўзларини жуда ҳам ёлғиз сезадилар, байрамларни ҳам камдан-кам нишонлайдилар, уларда турмуш қуриш ва мансаб поғонасидан юқорилаш имконияти ҳам кам бўлади. Бу вазият эса уларда депрессияни юзага келтиради. Бу ҳолатдан чиқиб кетиш учун эса улар кўпинча алкоголь ва наркотик моддалардан нажот излайдилар. Ҳар йилги кўрсаткичлар бўйича аҳолининг 8 % ида социофобия ҳолати кузатилади.

Авваллари социофобияга кам учровчи ҳодиса сифатида қаралган бўлса, ҳозирда бутун жаҳон олимлари бу ҳолатни асосан ўсмирлик давридан бошланувчи кенг тарқалган кўркув тури сифатида эътироф этишади. Социофобия борасидаги

концепциялар XX асрнинг 70 – йилларидан бошлаб вужудга кела бошлади.

Raboch I. (1995) нинг маълумотларига қараганда, социофобия инсон онтогенезининг маълум бир босқичида 13 % гача аҳоли азият чекиши мумкин бўлган психик оғишишдир. Социофобия инсон саломатлигига жиддий таъсир кўрсатиб, кўпгина касалликлардан ташқари суицидга мойилликни туғдиради.

Бир қанча олимларнинг фикрига кўра (Azais F, Grange B, 1995), социофобиянинг вужудга келиши инсонларнинг ўз-ўзига берадиган баҳосининг пастлиги ҳамда ўзига ишончнинг йўқлиги билан боғлиқдир.

Ўзбек психологлари томонидан ҳали социофобия муаммоси ўрганилмаган бўлсада, аммо умумий жиҳатдан кўрқув муаммосига тўхталиб ўтилган. Жумладан, Д.Р.Раҳмонова ўзининг “Ўсмирларда кўрқинч детерминацияси хусусиятларининг турли вазиятларда ривожланиши” мавзусидаги илмий ишида меҳрибонлик уйларида, оилада ва меҳнат тузатиш колонияларида яшовчи ўсмирлар ўртасида тадқиқот олиб борган бўлиб, психик оғишиш чегаравий зонасининг учта, яъни дезинтеграциялашган, биологик ва ижтимоий таркибий қисмларини аниқлашга имкон берадиган кўрқинч детерминацияси механизмларини ёритиб берган ва ўз илмий изланишларига таянган ҳолда шахслараро муносабатлар жараёнида эмоционал зўриқиш туфайли юзага келадиган кўрқинчнинг ўсмирлар психик ҳолатига жиддий таъсир кўрсатишини таъкидлаб ўтган [66].

Демак, социофобия ҳозирги кунда кенг тарқалган, ўрганилиши лозим бўлган ва ҳал қилиш йўлларини излашни тақазо қилувчи муаммолардан биридир. Айнан мазкур жараённинг келиб чиқишига таъсир этувчи стимулларни ўрганиш ва буни кенг жамоатчиликка тадбиқ этиш жуда муҳимдир.

Юқорида айтиб ўтилганидек, кўрқувнинг жуда ҳам кўп турлари мавжуд бўлиб, уларнинг ҳар бири ўзига хос кечиш механизмига эга ва ҳар бирининг келтириб чиқарувчи омиллари ҳар хилдир. Шу туфайли ҳали бу муаммонинг очилмаган қирралари талайгина. Бу ҳолат эса бу борада ҳали кўп илмий изланишлар олиб боришни тақозо этади.

2.2. Кўрқув 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 [4], [7], [73], [77].

Ҳозирги кунда фобияларни коррекция қилишда эмоционал образли терапиядан ҳам кенг фойдаланилади [42]. 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» қондасига мувофиқ айна 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 енгил ва йўқотишга ҳаракат қилиш бундан мустасно).
- 3) Диалог - бунда образ билан суҳбат қурилади ва барча қизиқтирган саволларга жавоб олинади. Бу усулнинг мақсади ҳодисаларнинг психологик моҳиятини инсонга аниқлашдир.
- 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.

1-машғулот.

«Саломлашиш»

Мақсад: Беғараз дўстона муносабатларга эришиш, гуруҳ аъзолари ўртасида тарангликни юмшатиш, ижобий эмоционал муҳитни яратиш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтириб оладилар.

Бошловчи кўрсатмаси: «Ҳозир ҳаммамиз ўрнимиздан туриб бир-биримиз билан қўл беришиб кўришамиз. Қани ким бир дақиқа ичида гуруҳнинг кўпчилик аъзолари билан саломлашиб чиқиши мумкин». Бирон бир киши билан 2-3 марта кўришсангиз ҳам майли. Бу машқ бажарилгандан кейин даврада туради ва бошловчи гуруҳга савол беради. «Қани диққат билан қарангчи, ҳамма бир-бири билан кўришиб чикдими? Агарда кимда-ким бирон киши билан кўришишни эсидан чиқарган бўлса кўришиб олиши мумкин».

2-машғулот.

«Мендаги кучли хусусиятлар»

Мақсад: Инсоннинг ўзи ҳақида ижобий фикрлашига ёрдам бериш, ўзига бўлган ишончни ошириш.

Ҳар бир қатнашувчи ўзининг энг кучли хусусиятлари: нимани ёқтириш, қадрлаши ҳақида, ички эркинликни яхши ҳис этиш учун нима қилиши ҳақида ҳаммага сўзлаб беради.

Кўрсатма: Қандай хусусиятлар сизда йўқ сизга хос эмас, лекин уларни бўлишини хоҳлайсиз?

Сиз сўзларингизни қўштирноққа олмасдан, яъни кимдир сўзини таъкидламасдан «балки», «агар», «ёки» сўзларини қўлламасдан, кескин, тўғридан-тўғри фикр билдиришингиз керак. Бунинг учун сизга 3 дақиқа берилади.

Тингловчилар тушунмаган сўзларни қайтаришни, тушунтириб беришни илтимос қилишлари мумкин, лекин ўз фикрларини билдиришлари мумкин эмас.

Кўпчилик вақтни жим туриб ўтказиш мумкин. Сизнинг кучли хусусиятларни баён қилишингиз шарт эмас, бунга ўзингизни ишончингиз етарлидир. Қатнашувчиларга тайёргарлик учун 3 дақиқа вақт берилади, сўнгра биринчи одамга бошлашга рухсат берилади. 3 дақиқа ўтиши билан раҳбар сигнал чалиб биринчи қатнашувчининг вақти тугашини билдиради. Навбат иккинчи қатнашувчига берилади, унинг ихтиёрига ҳам 3 дақиқа вақт берилади, шу тариқа ҳамма қатнашувчиларга навбат берилади.

Шунинг учун ҳам бу машқ - бажарилиши давомида қатнашувчи ўзининг кимчилиги, хатолари, суст хусусиятлари

ҳақида гапирмаслигига эътибор бериш керак, яъни ўзини танқид қилиш, ўзини ёмонлашга барҳам бериши мمкин.

3-машғулот.

Мақсад: Гуруҳ аъзоларининг бир-бирларига бўлган диққат-эътиборини кучайтириш, гуруҳ аҳиллигини ошириш, гуруҳда ҳиссий қулайликни яратиш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар. Гуруҳ аъзоларидан ҳар бири галма-гал ички ҳолатини бирон бир ҳаракатлари орқали ифодалаб беради. Гуруҳнинг бошқа аъзолари эса шу одамнинг ҳаракатларини 3 марта қайтаради ва бу жараёнда бу оламнинг ички ҳолатини иложи борича ҳис этишга ҳаракат қилишади.

4-машғулот.

«Жуфтингни топ »

Мақсад: Иштирокчиларнинг бошқаларга бўлган диққат эътиборини кучайтириш, ўз ҳолатини намоён қила олиш қобилиятини ривожлантириш.

Гуруҳ аъзолари давра бўлиб ўтирадилар.

Бошқарувчи кўрсатмаси: - «Ҳозир ҳар бирингизга бир ҳайвоннинг номи ёзилган қоғозларчалар тарқатилиб чиқилган.

Одатда битта ҳайвоннинг номи иккита қоғозга ёзилган.

Масалан: Агар сизга «тулки» деб ёзилган қоғоз тушса билингки, гуруҳдаги қатнашчилардан яна биттасида шундай қоғоз бор».

Бошқарувчи қоғозларни тарқатиб чиқади (агар гуруҳда аъзолар сони тоқ бўлса машқда бошқарувчи ҳам иштирок этгани маъқул) .

Қоғозингизда ёзилган нарсани ўқинг. Ўқиётган нарсангиз фақат ўзингизга маълум бўлсин. Энди қоғозларни йиғиштириб қўйиш мумкин. Эндиги ҳар бир одамнинг вазифаси жуфтини топиш. Бу шароитда хоҳлаган тана хатти-ҳаракатларидан фойдаланишингиз мумкин. Фақатгина гапириш ёки сиз тақлид қилаётган ҳайвонга хос овоз чиқармаслигингиз керак.

Яъни ҳар бир қилаётган ҳаракатларимизни индамасдан, товушсиз бажаришимиз керак, ўз жуфтингизни топгандан сўнг у билан ҳеч нарса гаплашмай ёнма-ён тураверинг. Ҳамма ўз жуфтини топгандан кейин қароримиз тўғрилигини текшириб чиқамиз.

Машқ сўнггида жуфтлар ташкил топгандан кейин бошқарувчи «Сизлар кимсизлар?» деб сўраб чиқади. Одатда бу машқ жуда қувноқ ўтади. Натижада гуруҳ аъзоларининг кайфияти кўтарилади, ишчанлиги ошади.

5-машғулот.

Машқнинг мақсади: ўйин давомида ўқувчиларнинг диққатини мулоқот жараёнида «ширинсуҳан» сўзларни ва ибораларни қўллашнинг аҳамиятлилигига қаратишдан иборатдир.

Ўқувчининг ўз тажрибаси орқали ҳар бир гуруҳ аъзоси айтилаётган «ширинсуҳан» сўзларни қандай ҳисларни юзага келтираётганлигини англаб етишдир.

Биринчи босқич: Гуруҳ аъзолари галма-галдан ҳар бир ўқувчига хос бўлган биронта, унинг энг яхши фазилатларини санаб ўтадилар. Натижада гуруҳнинг ҳар бир аъзосида ҳақиқий ёқимли тўла тасаввур пайдо бўлади.

Ўйин тугаганидан кейин тренер даврада ҳар бир ўқувчидан унга қарата «Ширинсуҳан» сўзлар айтилаётганда, у нималарни ҳис этганлигини сўраб гуруҳ олдида ўз таассуротлари ҳақида гаплашишига имкон беради.

6-машғулот.

«Ишончли, ишончсиз ва тажовузкор жавоблар»

Мақсад: Ўқувчиларда турли вазиятларга нисбатан адекват реакцияни шакллантириш.

Гуруҳнинг ҳар бир аъзоси қайд этилган вазиятларга ишончли, ишончсиз, тажовузкор жавоб типларининг қай бири тўғри келишини кўрсатиши лозим.

1. Ўртоғингиз сизни огоҳлантирмасдан бегона кишини олиб келди.
2. Кинотеатрда орқангизда ўтирган одамлар баланд овозда гапириб, кино кўришингизга имкон бермаяптилар.
3. Фикрингизча, қўшингиз ўзининг ахлоқона саволлари билан сизни тутиб турибди.

4. Ўқитувчингизнинг фикрича, сизнинг кийинишингиз ва соч турмагингиз ўқувчининг ташқи кўринишига хос эмас.

Вазиятни жуфт-жуфт бўлиб таҳлил қилиш мумкин, ундан сўнг барча гуруҳ аъзолари биргаликда муҳокамани давом эттирадилар.

7-машғулот.

«Илтимос»

Мақсад: Инсонда ўз илтимосини билдириш кўникмасини шакллантириш, мулоқот малакаларини ривожлантириш, муомала маданиятини таркиб топтириш, шахслараро муносабатларга кириша олишга кўмаклашиш.

Иштирокчилар жуфтликларга бўлиниб, бир-бирларидан оригиналлик, топқирлик, устомонлик ва хушмуомалалик билан бирон нарсани илтимос қиладилар.

Сўнгра иштирокчилар ўрин алмашиб бошқа жуфтликларни ҳосил қиладилар ва янги шериклари билан мулоқотга киришадилар. Ўйин сўнгида иштирокчилар барча гуруҳ аъзолари билан ўз таассуротларини муҳокама қиладилар.

8-машғулот.

«Ташвишлар ўйини»

Мақсад: Инсонлардаги зўриқиш, хавотирланиш ва ташвишланиш даражасини йўқотиш.

Кўрсатма: Ҳаётингизда учраб турадиган ва сизни ташвишлантирадиган, хавотирлантирадиган салбий ҳолатларни

тасаввур қилинг, уларни ҳаёлан ривожлантиринг, воқеалар кечишида «ҳа..., бироқ...» тамойилига суяниб, онгингизга эркинлик беринг ҳамда ҳазил ила «ҳа ҳурматли миям, бугун сен менга барча ташвишли ва хавотирли кунларимни эслат» - дея мурожаат қилинг.

Муолажа: Ўзингизга маъқул ва қулай ҳолда кўзларингизни юмиб ўтиринг. 2-3 марта чуқур нафас олинг ва нафас чиқаринг. Энди ўнг қўлингизни кўтариб қаттиқ мушт қилинг, унда зўриқиш ҳолатини сезинг. 10-15 секунддан сўнг муштни қўйиб юборинг ва бўшашишни ҳис этинг. Ушбу муолажани ҳар икки қўлда бир неча бор қайтаринг. Бошқа пайларингизга зўр берманг. Шу тарика «зўриқиш» ва «бўшашиш» ҳолатларини қайтаринг, бу жуда ёқимли.

Ўзингизга келиш учун тескари тартибда 10дан 1гача аста сананг, ҳар бир рақамдан сўнг ўзингизда енгиллик ва тийраклик сезасиз.

9-машғулот.

«Нима? Ким? Қандай? Қаерда? Қачон?»

рефлексив муолажаси

Мақсад: Яқин келажак режаларини аниқлашга ва «ҳаётий дастур»ни тузишга ўргатиш.

Тренер ҳар бир иштирокчига яқин орада эришиши мумкин бўлган орзу-умидларини кўриб чиқишни ва уларнинг аҳамиятлилики даражасига кўра жойлашишлари кераклигини

тушунтиради. Ўз эҳтиёжларини қондиришга асосланган муваффақият дастурини тузиш қуйидаги қоидаларга асосланади:

-«менда нима бўлади?», «мен нимани хоҳлайман?», «мен мағлубиятни қандай ҳис қиламан?» ва ҳоказолар каби муваффақият калитини тузиш;

-ҳар ким ўзи бажара оладиганини режалаштириш;

-қўлга киритилган натижаларни сенсор тизимда: ҳис этиш, сезиш, товуш, кайфият ва ҳоказоларда тасвирлаш;

-қўлга киритилган натижалар қачон ва қай тарзда керак бўлишини тасаввур қилиш;

-кутилган натижаларнинг оқибати нима билан тугаши мумкинлигини ўйлаб кўриш.

Гуруҳда натижалар муҳокама қилинади.

10-машғулот.

«Муқобил далиллар»

Мақсад: Инсоннинг ўзини намоён этиш шароитларини яратиш, ўзига бўлган ишончни шакллантириш.

Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир гуруҳ аъзоси ўзидан қоникмаган бўш жиҳатларини айтиб беради. Қолган аъзолар унинг бу жиҳати маълум вазиятларда ижобий фазилат эканлигини тушунтиришга ҳаракат қиладилар. Бунда ҳар бир иштирокчи бир-бирини такрорламаган ҳолда ушбу ҳолатнинг бирон бир ижобий тарафини санайди.

11-машғулот.

«Ўзига ўзи хат ёзиш»

Мақсад: Ўзини-ўзини конструктив баҳолашни шакллантириш, ўзига адекват муносабатни таркиб топтириш.

Иштирокчи ўзига-ўзи хат ёзади. Унда ўзидаги мавжуд ижобий хислатларни, ўзидаги ноёб фазилатларни акс эттириши лозим. Ҳар бир иштирокчи гуруҳ аъзоларига ўзининг хатини ўқиб эшиттиради. Гуруҳ аъзолари бунда бир-бирларининг фикрларини эътирозсиз қабул қилишлари ва бир-бирларининг ижобий фазилатларини қўллаб-қувватлашлари лозим. Сўнг гуруҳий муҳокама бўлиб ўтади.

12-машғулот.

«Ролли ўйинлар баҳси»

Мақсад: Мулоқотмандлик установкаларини таркиб топтириш, ўз ҳолатини бошқариш кўникмаларини шакллантириш.

Иштирокчилар уч гуруҳга бўлиниб:

- 1) Мен доимо сенга ачинаман. Ушбу ҳисдан қандай кутулсам экан?
- 2) Ўзимдан-ўзим нафратланаман. Нима қилсам экан?
- 3) Менда кўпинча, айниқса, ҳозир тушкунлик ҳолати ҳукмронлик қилади. Уни қандай ўзгартирсам экан? - деган саволларга жавоб излайдилар. Сўнг гуруҳий мушоҳада давом этади.

13-машғулот.

«Ўзимнинг афзаллик декларациям»

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни шакллантириш, ҳаётий қувватни ошириш.

Барча гуруҳ аъзоларига бир варақдан қоғоз тарқатилади. Ҳар бир иштирокчи унга ўзининг декларациясини тузиши лозим. Бунда қатнашчилар 10 дақиқа вақт ичида ўзларининг бошқалардан фарқ қилувчи хислатларини ёзишлари лозим. Вақт тугагач, иштирокчилар ўзгалардан фарқ қилувчи афзалликлари битилган декларацияни овозларини чиқариб ўқиб эшиттирадилар. Сўнгра гуруҳ аъзоларининг ҳар бири «Мен- бу мен», «Мен- ажойибман» - деган сўзларни баланд овозда қайтарадилар.

14-машғулот.

«Яширинча салом»

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни ва мулоқот маданиятини шакллантириш.

Иштирокчиларга уч хил хулқ (ишончли, суст ва тажовузкор) йўналиши бўйича вазиятни таҳлил қилиш берилади.

1. Дугонангиз учрашувга кийиб чиқиш учун сизнинг энг яхши кўрган кўйлагингизни сўради. Бироқ сиз беришни хоҳламаяпсиз.
2. Сизга ёққан нарсани сотиб олишингиз учун пул етмаяпти, ўртоғингиз сиздан қарз олганига анча бўлган, аммо яқин орада бериш нияти йўққа ўхшайди. Ундан қандай сўрайсиз?

3. Яқинда сотиб олган машинангизни дўстингиз бир мунча вақт миниб туришни сўраяпти, машина жуда қиммат. Нима қилиш керак?

Вазият таҳлил қилинади.

15-машғулот.

«Аттракция»

Мақсад: Ўзини ўзи қабул қилишга ўргатиш, ўз-ўзига адекват баҳо беришни шакллантириш.

Иштирокчилар доира бўлиб ўтирадилар. Ҳар бир иштирокчига кўзгу берилади. Гуруҳ аъзоларининг ҳар бири ойнага қараб, ўзларига ўзлари хушомад қилишлари, ўзларини ўзлари мақташлари, энг яхши истакларни билдиришлари лозим бўлади. Иштирокчиларга кўрсатма берилгач, берилган вазифани бажаришлари учун 10 дақиқа вақт берилади.

Машқ тугагач барча иштирокчилар ўз кечинмаларини сўзлаб берадилар.

16-машғулот.

«Инсон-стрессор»

Мақсад: Ўсмирга бошидан ўтказган стресс ҳолатини қайта ҳис этиш ва уни бартараф этиш имкониятини бериш.

Иштирокчилар жуфтликка ажралиб, ҳаётларида рўй берган энг кучли ва ижобий ҳолатни эслайдилар. Бу ҳолатни «ички имконият заҳираси» - деб аташ мумкин. Кейин ҳар бир жуфтлик тўрт кишилик гуруҳга ажралиб, ўқитувчи, ёрдамчил, ота-оналар)

ролларини бажарадилар. Ёрдамчи актёрлардан инсон-стрессор ролини ўйнаш сўралади. Қолганлар ўқитувчилари билан ҳамкорликда «инсон-стрессор»нинг ва жабрланувчининг ўзига хос психологик хусусиятлари, уларнинг ифодаланиши, гапириш оҳанги, хулқидаги ўзгаришларни кузатиб, уларда намоён бўлувчи зўриқиш ҳолатини ва ундан чиқишнинг индивидуал хислатларида «ички имконият заҳираси»нинг аҳамиятини алоҳида-алоҳида таҳлил қиладилар. Равшанки, гарчи ўқитувчи «инсон-стрессор» ва жабрланувчи ўртасидаги «боғловчи звено» бўлса-да, лекин ҳар икки томон учун зўриқиш кучайишининг олдини олувчи вазифасини бажаради. Бунда у иштирокчиларга нафас олиш машқини эслатиб, унинг ижросини ташкиллаштиради.

17-машғулот.

«Мен ишонч билан ҳаракат қилар эдим, агар...»

Мақсад: Инсоннинг ўзига бўлган ишончини ошириш, ишончли хатти-ҳаракатга ҳалақит берувчи тўсиқни йўқотиш.

Ҳар бир иштирокчига қоғоз ва ручкалар тарқатилади. Иштирокчилар гуруҳларга ажраладилар. Ҳар бир иштирокчи ўз қоғозига ишонч билан ҳаракат қилишига ҳалақит берувчи тўсиқларни ёзиб чиқади ва кичик гуруҳларда уларнинг ҳар бирини муҳокама этадилар.

18-машғулот.

«Хулқни тўлиқ ўзгартириш ёки бўрттириш»

Мақсад: Гуруҳий низоларни ва ўйлаб топилган роллар таҳлили орқали хулқни модификация ҳамда коррекция қилиш.

Иштирокчи ёки гуруҳ аъзолари томонидан номақбул шахсий хулқ сифатлари ажратилади. Уни тўлиқ англашга уриниб, ундан воз кечиш усуллари топилади. Машғулот ниҳоясида ҳар бир иштирокчи ўз фикр-мулоҳазалари билан ўртоқлашади.

19-машғулот.

«Мен ҳақиқий инсонман»

Мақсад: Ўзида ижобий установкаларни таркиб топтириш, шаклланган кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш.

Гуруҳ аъзолари доира шаклида ўтирадилар. Тренер кўрсатмасига биноан ҳар бир иштирокчи «Мен ҳақиқий инсонман» иборасини уч марта турлича мимика ва оҳангда айтади.

20-машғулот.

«СЎНГГИ УЧРАШУВ»

Мақсад: Тренингни якунлаш, ижобий установкаларни мустаҳкамлаш.

Кўрсатма: Тасаввур қилингки, бизнинг машғулотларимиз тугади ва сиз хайрлашдингиз. Лекин гапларингизни бир-бирингизга айта олдингизми? Ўзингизнинг ташвишларингизни гуруҳ билан бўлишингизни унутгандирсиз?

Ёки шундай бир аниқ қатнашувчи бормики, ўзингиз ҳақингиздаги фикрини билишни хоҳлардингиз?

Сизнинг яна бир имкониятингиз бор, ўтилган машғулотларда қила олмаган ишларингизни қилишингиз мумкин. Бугунги қарорларингизни эртага қолдирманг, ҳозир ва шу ерда қилинг.

Шарҳ: Бу этюдни тўлалигича тасаввур қилиш учун қоронғу хонада музикани аста қўйинг, қатнашувчиларнинг бўшашига, кўзларини юмишга ва ўтган машғулотларни эслашга имкон беринг.

Тренинг сўнгида якуний хулосалар билдирилади.

Ўсмирлик даврига хос хулқ-атвор бузилишлари, психик ўзгаришлар, уларнинг ижтимоий мослаша олмаслик (дезадаптация) муаммоси кучайиб бориш хусусиятига эга эканлиги боис ҳам жуда долзарбдир.

Ўсмир шахсининг ҳар томонлама етук шаклланиши учун унинг қизиқишлари, ижтимоийлашуви (социализация), эҳтиёжлар тизими, меҳнат установкаларига боғлиқ жиҳатларни тўғри тарбиялаш лозим. Ўсмирлик давридаги мактабдан бешиш(дезадаптация)га сабаб бўлувчи аффектив руҳий ҳаяжон, кучли эҳтирос, жўшқин ва нисбатан қисқа муддатли эмоционал кечинмалар тариқасида рўй берадиган психик ҳолат жабҳаларини ўрганиш муҳим масалалардан биридир.

Биз ўз тадқиқотимизда социофобиянинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи омиллар ва уларнинг кечиш механизмларини ўрганишга ҳаракат қилдик.

Ўсмирлик даврида юзага келадиган қўрқув ва хавотирланиш ҳолатларининг кечиши, уларнинг келиб чиқиш сабаблари ва шароитларини ўрганиш ўсмирлик даври кризисларини, ўзлаштириш билан боғлиқ муаммоларнинг, турли нохуш ҳодисаларнинг, суицидал ҳолатларнинг олдини олишда катта ёрдам беради ҳамда бу ҳолат ўсмирлар билан амалга ошириладиган профилактик ва коррекцион ишларнинг самарадорлигини белгилайди.

ХУЛОСА

Инсон шахсининг шаклланишида ижтимоий муҳит (шахслараро муносабатлар, ўзаро фикр алмашиш, ҳамкорлик)нинг аҳамияти жуда катта. Инсон ҳеч қачон бир ўзи жамиятдан ажралган ҳолда мукаммал шахс бўла олмайди. У фақат одамлар орасида, жамиятда тарбиялангандагина комил инсон бўла олиши мумкин. Ўсмирлик даври ўз хусусиятига кўра эмоционал бекарорлик даври бўлганлиги сабабли бу даврдаги ўзгаришларнинг клиник формалари турли хил хусусият касб этади. Биз ўз тадқиқот ишимизда ўсмир шахсининг шаклланиши мураккаб психологик жараён эканлигини, улардаги қўрқув ва хавотирланиш каби ҳолатларнинг келиб чиқиш сабабларини ва психологик хусусиятларини ўргандик .

Адабиётлар таҳлили ва ўтказилган тадқиқот натижаларига асосланган ҳолда ўсмирларнинг аксарият қисмида социофобия кузатилиб, бу ҳолат уларнинг ўз-ўзига берадиган баҳолари ҳамда индивидуал психологик хусусиятлари билан ҳам боғлиқ деган

фикрга келиш мумкин. Бу жараёни ўрганиб чиқиш орқали биз қуйидаги хулосаларга келдик:

- Ўсмирлик давридаги энг асосий эҳтиёжлардан бири бўлган қарамликдан озод бўлиш эҳтиёжини тушунмаслик, ўсмирнинг мустақиллигини чеклаб қўйиш ўз-ўзига бўлган ишонч ҳиссининг сусайишига олиб келади;

- ўсмирларда хавотирланиш ва қўрқув, жумладан социофобия ўз-ўзига адекват баҳо бера олмаслик ва шахсий низолар асосида юзага келади;

- ота-оналар томонидан боланинг фақат хато ва камчиликларига урғу берилиши, атрофдагилар томонидан боланинг кўп танқид қилиниши кейинчалик унда социофобия шаклланишига замин яратади;

- шахсда мулоқотчанликнинг етарли даражада ривожланмаганлиги уларда социофобия ҳолатини юзага келтирувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади;

- фаолиятдаги муваффақиятсизлик ва омадсизликлар шахсда хавотирланиш ва қўрқув ҳолатларини юзага келтиради;

- шахсдаги социофобия ҳолати ўз-ўзини англашдаги нуқсонлар билан ҳам боғлиқ бўлиши мумкин;

- социофобия инсоннинг жамоа олдида сўзга чиқа олмаслик, бегоналар билан суҳбатлашишдан қўрқиш, одамлардан қочиш, ўзига ишонмаслик, таълим жараёнида ўз қобилият ва имкониятларини тўла намоён қила олмаслик кўринишларида намоён бўлади;

- бу ҳолат ўсмирларда ўз билимидан шубҳа қилиш, олаётган баҳосига мос билимга эга эмаслик ва буни ўқитувчи ҳамда бошқа ўқувчилар томонидан фош этилишидан қўрқиш ҳиссини вужудга келтиради.

Ушбу муаммони ҳал этиш учун ўз вақтида психопрофилактик, реабилитацион ва психокоррекцион ишлар олиб борилмаса, социофобия ўсмирлик давридан сўнг ҳам янада авж олиб, ўз фикрини эркин баён эта олмаслик, ўзига ишончсизлик, ўз имкониятлари ва қобилиятларини тўлиқ намоён эта олмаслик ҳолатларини вужудга келтиради. Натижада инсонда секин-аста хавотирлик ва ҳадиксираш туйғулари кучайиб, турли психик бузилишларга, неврозга ва ҳатто суицидал ҳолатларга сабаб бўлиши мумкин.

ПСИХОЛОГИК-ПЕДАГОГИК ТАВСИЯЛАР

Келтириб ўтилган хулосаларга асосланган ҳолда ҳамда турли салбий оқибатларнинг олдини олиш мақсадида ва комил инсон тарбиялаш ғоясига таянган ҳолда бир қанча тавсиялар ишлаб чиқдик. Ота-оналар бола тарбиясида қуйидагиларга эътибор беришлари лозим деб ҳисоблаймиз:

- Бола хулқ-атворидаги фақат салбий жиҳатларга эътибор бермай, балки ижобий тарафларини ҳам кўра олиш;
- бола қийинчиликка дуч келганида унга руҳан кўмак бериш, қўллаб-қувватлаш, ютуққа эришганида эса ҳеч бўлмаганда оғзаки рағбатлантириш;
- болани ҳадеб танқид қилавермаслик;
- Унга ўз имкониятларини эркин намойиш эта олиши учун шарт-шароит яратиб беришлари лозим.

Ўқув муассасаларида ўқитувчилар эса қуйидаги ҳолатларга эътибор беришлари даркор:

- Ўқувчиларнинг истеъдод ва қобилиятларини ривожлантириш;

- шахсда ўз кучига ишонч ҳиссини тарбиялаш;
- ўқувчиларга топшириқ беришда уларнинг индивидуал ва ёш хусусиятларини ҳисобга олиш;
- яхши ўзлаштирмайдиган ўқувчиларни танқид қилмаслик, бошқа ўқувчилар кўз ўнгида уришмаслик;
- ўзлаштиришда қийналадиган ўқувчилар билан алоҳида ишлаб, қўшимча машғулотлар олиб боришса мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Ўсмирлардаги социофобия ҳолатини олдини олиш ва бартараф этиш учун мактаб психологлари томонидан қуйидаги муҳим вазифалар амалга оширилиши лозим:

-Ҳар бир ёш даврида болаларнинг руҳий ва шахс ривожланишидаги сифат ўзгаришларини ўрганиб бориш, ёш давридаги «инқироз»ларни «назорат» остига олиш;

- болаларнинг психик тараққиёти, ривожланишини мунтазам кузатиб бориш, салбий бузилишларнинг олдини олиш, нуқсонларни тузатиш ва бартараф этиш чора-тадбирларини кўриш;

- хавотирланиш даражаси юқори, ўз-ўзига баҳо бериши ноадекват, агрессивлиги кучли бўлган ўсмирлар билан психокоррекцион ишлар олиб бориш;

-шахслараро муносабатларни фаоллаштириш, зиддият ва низоли ҳолатларнинг олдини олиш ва бартараф этиш, жамоада мўътадил психологик муҳитни яратиш;

-таълим-тарбиядаги психологик муаммолар бўйича мактаб маъмурияти, педагоглар ва ота-оналарга маслаҳатлар бериб бориш;

-бола тарбиясига дахлдор шахсларнинг психологик маданиятини ўстириш ишларини йўлга қўйиш;

-ўсмирлар учун ўқиш, ўз-ўзини тарбиялаш, ҳаёт йўлини танлаш ва бошқа муаммолари бўйича индивидуал, гуруҳий маслаҳатлар ўтказиш;

-ўсмир ёшларнинг таълим билан доимий банд бўлишларини, шунингдек уларнинг профессионал-касбий таълимга кўпроқ жалб қилинишини таъминлашнинг амалий чора-тадбирларини ишлаб чиқиш;

-хавотирланиш ва кўрқув ҳолатларини бартараф қилиш мақсадида тренинг машғулотларини ташкил қилиш;

-шахсда ўз кучи ва имкониятига ишонч ҳиссини тарбиялаш;

-шахсда ўз-ўзини англаш орқали ўзига нисбатан ишончни таркиб топтириш;

-мустақил фикр юритиш малакаларини таркиб топтириш;

-шахсда салбий эмоционал ҳолатларни олдини олиш;

-ўсмирларда ўз шахсига нисбатан онгли муносабатни таркиб топтириш лозим.

Президентимиз таъкидлаганларидек, келажагимиз ёшлар қўлида экан, ўзининг соғлом фикрига эга бўлган, ўз фикрини эркин баён эта оладиган ,ўз кучига ишонган комил инсонни вояга етказиш юртимиз равнақи ва келажаги учун муҳим аҳамиятга

эгадир. Зеро, ўзига ишонган, ўз қадрини билган инсон ўзини ҳурмат қила олади ва ўзини ҳурмат қилган инсонгина Ватанини, халқини ҳурмат қилиши мумкин.

Фобия турлари.

Автофобия – ўзидан, ёлғиз қолишдан қўрқиш.

Агорафобия – жамоат жойида ёлғиз қолишдан қўрқиш.

Айлуорофобия – мушуклардан қўрқиш.

Айхмофобия – санчилувчи асбоблардан қўрқиш.

Акарофобия – майда ҳашорат ёки ҳайвонлардан қўрқиш.

Аквафобия – сувдан, сузишдан қўрқиш.

Акрофобия – баландликдан қўрқиш.

Аглофобия – оғриқдан қўрқиш.

Амаксофобия – транспорт воситаларидан, транспортда юришдан қўрқиш.

Аматофобия – чангдан қўрқиш.

Ангинофобия – бўғилиш ёки нафас тикилишидан , кўкрак санчиғи ҳуружидан қўрқиш.

Андрофобия – одамдан, эркак кишидан қўрқиш.

Анемофобия – шамол, елвизакдан; умумий маънода ҳаводан қўрқиш.

Антрофобия – бирор инсондан, жамиятдан қўрқиш.

Арахнофобия – ўргимчакдан қўрқиш.

Астрафобия – момақалдироқ, чақмоқдан қўрқиш.

Афефобия – бошқа инсонларнинг яқинлашувидан қўрқиш.

Базилофобия – юришдан, баъзи ҳолларда тўғри туриш ва юришдан қўрқиш.

Баллистофобия – ракета, улоқтирилган буюмлардан қўрқиш.

Батофобия – чуқурлик, баъзан юқоридан пастга қарашга қўрқиш.

Бацилофобия – бацилла, яъни патоген микроорганизмлардан қўрқиш.

Белонефобия – ўткир, санчилувчи асбоблардан қўрқиш.

Библиофобия – китоблардан қўрқиш.

Бронтофобия – момақалдироқдан қўрқиш.

Гамофобия – никоҳдан қўрқиш.

Гатофобия – мушуклардан қўрқиш.

Гафефобия – бошқа одамларнинг яқинлашиши, тегишидан қўрқиш.

Гевмафобия – таъмдан қўрқиш.

Гелиофобия – қуёш, қуёш нуридан қўрқиш.

Гематофобия – қондан қўрқиш.

Гемофобия – қондан қўрқиш.

Гиалофобия – шишадан қўрқиш.

Гидрофобия – сувдан қўрқиш.

Гидрофобияфобия— гидрофобияга дучор бўлишдан қўрқиш.

Гипнофобия – уйқудан қўрқиш.

Гомофобия – инсонлардан, гомосексуализмдан қўрқиш.

Демофобия – одамлардан, жамоадан қўрқиш.

Дисморфофобия – ташқи кўринишдаги тасаввур қилинган нуқсонлардан қўрқиш.

Иерофобия – диндан, дин билан боғлиқ нарса ва маросимлардан қўрқиш.

Иофобия – заҳарланишдан, занглаган буюмлардан қўрқиш.

Каинофобия – янги предмет, янги ҳиссиёт, янги вазиятлардан қўрқиш.

Кайнотифобия – янги нарсалардан, янги фикрлардан қўрқиш.

Кардиофобия – юрак муаммосидан қўрқиш.

Катотрофобия – кўзгулардан, кўзгуни синдириб қўйишдан қўрқиш.

Кенофобия – бўш жойдан, бўшлиқдан қўрқиш.

Кераунофобия – чақмоқ ,момақалдирокдан қўрқиш .

Киберфобия – компьютер ва уларни ишлатишдан қўрқиш.

Кинофобия - кучуклардан қўрқиш.

Кипридофобия – таносил касалликларидан қўрқиш.

Клаустрофобия – ёпиқ бўшлиқдан қўрқиш.

Компьютерифобия – компьютер ёки улардан фойдаланишдан қўрқиш.

Копофобия – қаттиқ чарчашдан қўрқиш.

Копрофобия– ифлослик ва ифлосланишдан қўрқиш.

Ксеноглоссолфобия - чет тилларидан, чет тилларини ўрганишдан қўрқиш.

Ксенофобия– чет элликлар ёки бегоналардан, нотаниш жой ва маданиятдан қўрқиш.

Лалофобия – гапиришдан, сўзлаш жараёнида адашиш ва хато қилишдан қўрқиш.

Левифобия – инсондан чап тарафда турган нарсалардан қўрқиш.

Макрофобия – катта нарсалардан қўрқиш.

Мизофобия – ифлосликдан, ифлосланишдан қўрқиш.

Микрофобия – майда предметлардан қўрқиш.

Монофобия – ёлғиз қолишдан қўрқиш.

Некрофобия – ўлимдан, ўлган нарсалардан, инсон мурдаларидан қўрқиш.

Неофобия – янги нарсалардан, янги нотаниш озиқ-овқат маҳсулотларидан қўрқиш.

Нозофобия– - касалликдан, баъзи специфик касалликлар билан касалланишдан қўрқиш.

Никтофобия – тундан, қорнғуликдан қўрқиш.

Одонтофобия – тишдан, стоматологда тишни даволатишдан қўрқиш.

Омброфобия – сел, жаладан қўрқиш.

Ономатофобия – маълум сўз ёки номдан қўрқиш.

Офидофобия – илонлардан қўрқиш.

Охлофобия – оломондан қўрқиш.

Пантофобия – барча нарсалардан қўрқиш(айниқса,ёқимсиз таъсирлардан).

Партурифобия – бола туғилишидан қўрқиш.

Пеккатофобия – гуноҳ қилишдан қўрқиш.

Пирофобия – оловдан қўрқиш.

Понофобия – оғриқ, бирор ишни ҳаддан зиёд бажаришдан қўрқиш.

Симболофобия – символлардан, рамзий тасаввурлардан қўрқиш.

Скопофобия – ўзгалар томонидан, кузатилишдан, назорат қилинишдан қўрқиш.

Скотофобия – қоронғуликдан қўрқиш.

Стазибазифобия – вертикал жойлашув ва юришдан қўрқиш.

Стазифобия –туришдан қўрқиш.

Талассофобия– денгиздан қўрқиш.

Танатофобия–ўлимдан,ўлик нарсалар, айнақса инсон жасаидан қўрқиш.

Тафофобия –қабрдан, тириклайин кўмилишдан қўрқиш.

Теофобия– худодан қўрқиш.

Токсофобия– заҳардан,заҳарланишдан қўрқиш.

Трискайдекафобия – 13 рақамидан қўрқиш.

Трихопатофобия– аёллардан, юздаги сочдан қўрқиш.

Трихофобия– сочдан қўрқиш.

Фебрифобия–иситма кўтарилишидан қўрқиш.

Фобофобия– фобия пайдо бўлишидан қўрқиш.

Фонофобия– товушдан ; ўз овозидан қўрқиш.

Херофобия– кўнгилхушлик ва ўйин-кулгудан қўрқиш.

Ценотофоби я – янги нарсалар, янги фикрлардан қўрқиш.

Эниссофобия – танқиддан қўрқиш.

Эпистемофобия– билишдан қўрқиш.

Эргазиофобия – ишдан; масъулиятдан қўрқиш.

Эргофобия – ишдан, масъулиятдан қўрқиш.

Эрейтофобия– қизариб кетишдан қўрқиш.

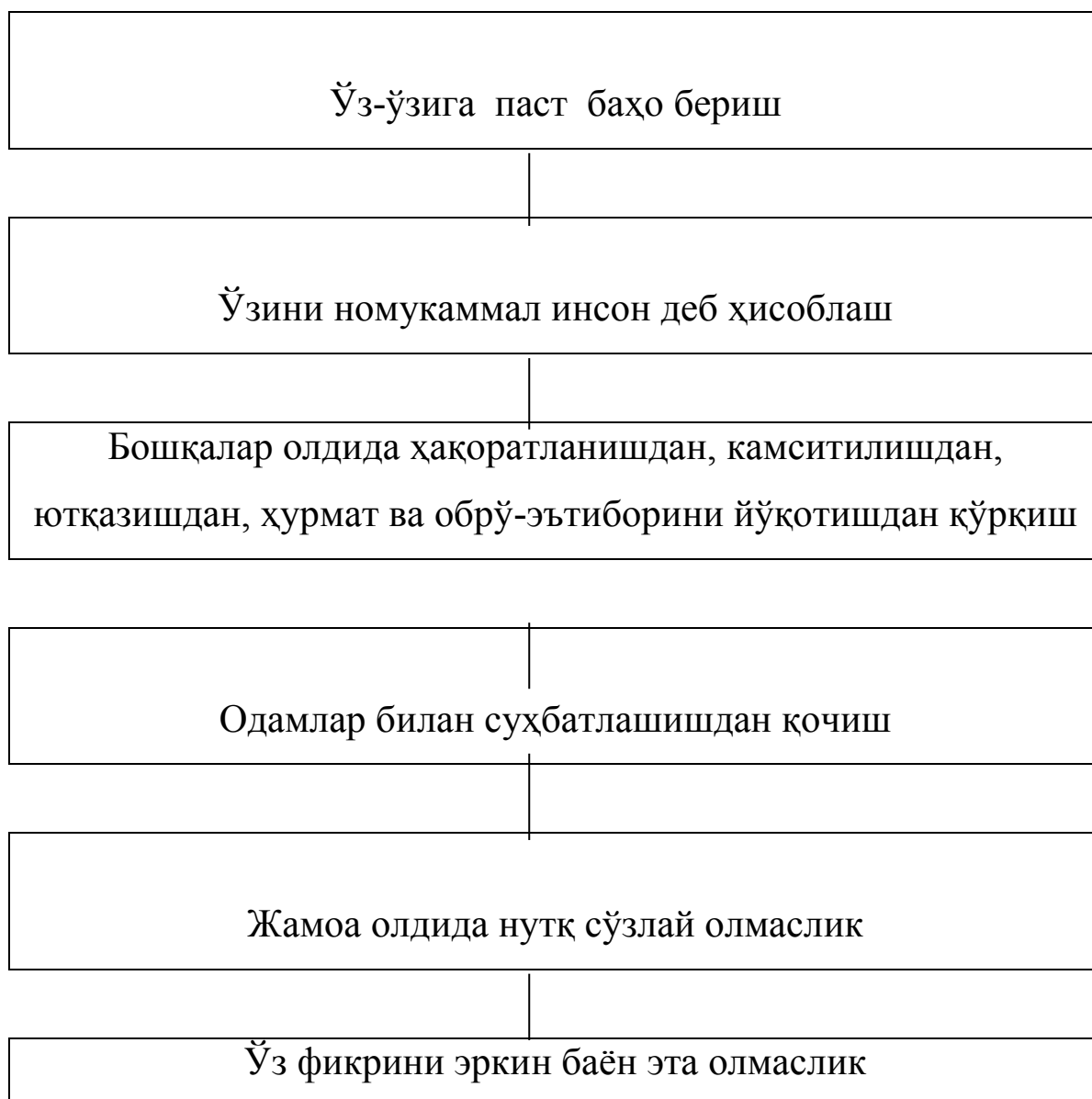
Эремофобия– ёлғизликдан, ёлғиз қолишдан қўрқиш.

Эритрофобия– қизил предметлардан; қизаришдан қўрқиш.

Иловалар.

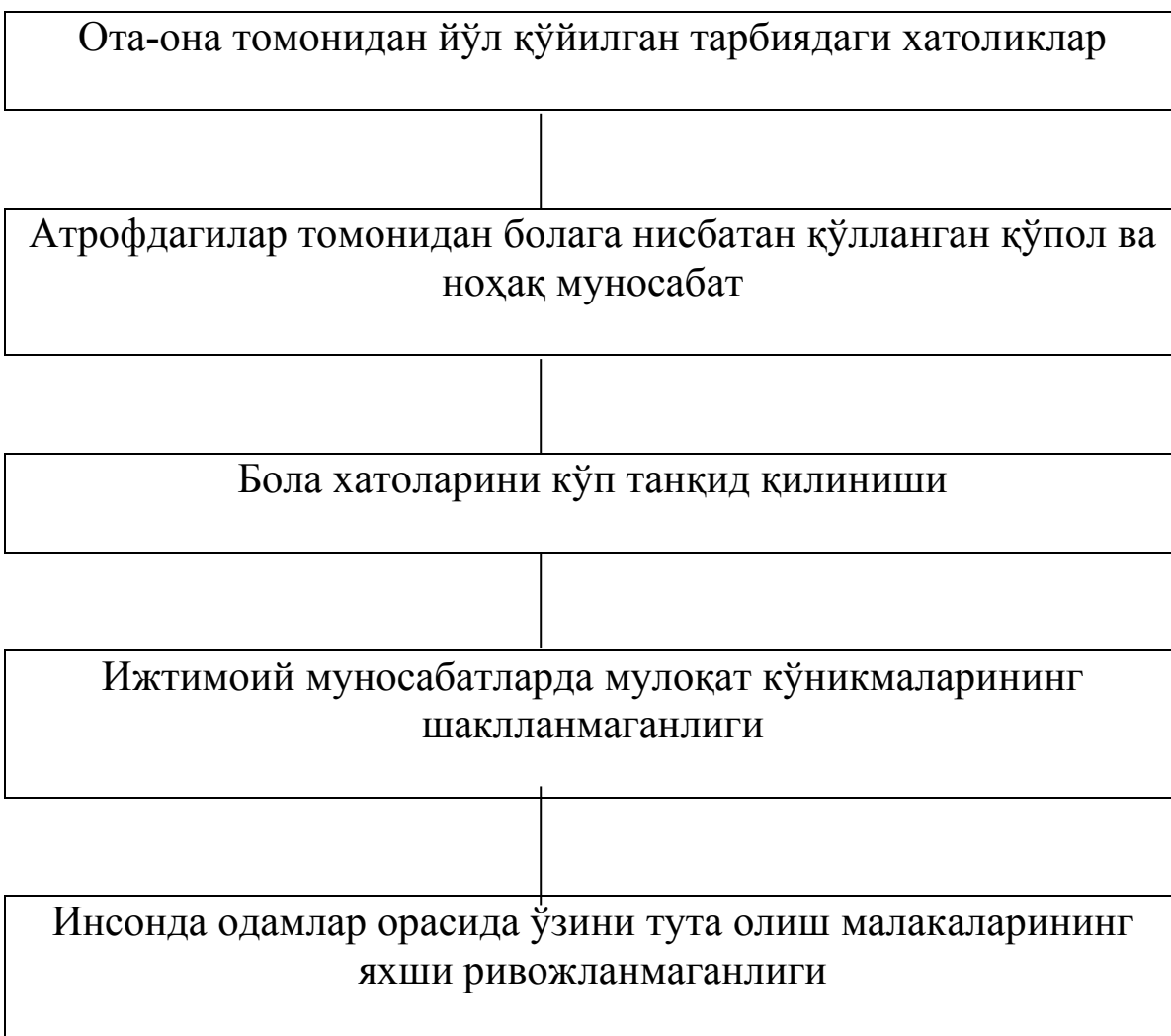
1-илова.

Ижтимоий қўрқув (социофобия)нинг белгилари



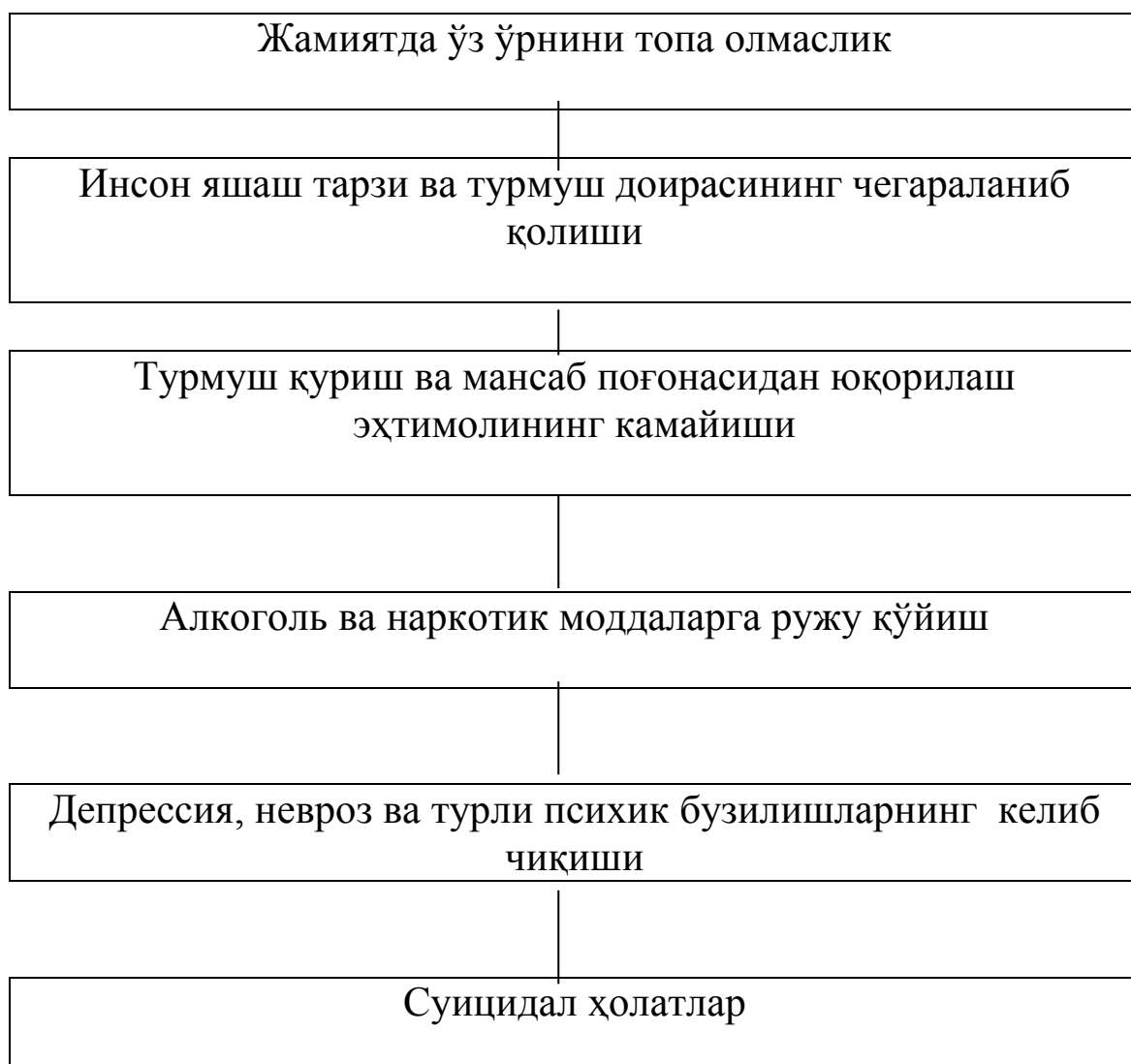
2- илова.

Ижтимоий қўрқув (социофобия) нинг келиб чиқишига сабаб бўлувчи ҳолатлар



3-илова.

Ижтимоий қўрқув натижасида юзага келиши мумкин бўлган ҳолатлар



4- илова.



АДАБИЁТЛАР:

1. Каримов И.А. “Ватан саждагоҳ каби муқаддасдир”, - 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. Адилова М., Рахмонова Д.Р. Фарзандлар меҳримизга муҳтож. Аёллар психологияси: анъанавийлик ва ўзгарувчанлик. Республика илмий – амалий анжумани маърузалари тўплами. – Тошкент, 2002.
6. Анастаси А. Психологическое тестирование. – М.:,1982.Т.2.
7. Баратов Ш. Ўқувчи шахсини ўрганиш усуллари. -Тошкент, Ўқитувчи, 1995.
8. Беспалько И.Г., Гильяшева И.Н.Проективные методы // Методы психологической диагностики и коррекции личности. -Л., 1983.
9. Блейхер В.М. Клиническая психопатология. – Ташкент, 1976.
10. Боярд Р.Г., Боярд Д. Ваш беспокойный подросток: Прак. Руководство для отчаявшихся родителей: пер. с англ. – М. 1991.
11. Бурлакова Н.С., Олешкевич В.И. Проективные методы: теория, практика применения к исследованию личности ребенка.- М.:,2001.

12. Бурлачук Л.Ф. Введение в проективную психологию. - Киев, 1997. С.5-39.
13. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психодиагностике – СПб. Питер Ком, 1999. – 528 с (серия “Мастера психологии”).
14. Бэллак Л. О проблемах концепции проекции // Проективная психология.--М.:, 2000.
15. Возрастная психология взрослых. (Теоретическая и прикладная). Под. ред. Б.Г.Ананьев, Е.И.Степановой, Л, 1971.
16. Выготский Л.С. Проблемы развития психики./Собр.соч.: в 6-ти т.Т.3.1983.
17. Гильбух Ю.З. Психодиагностика в школе – М.:1989.
18. Гринберг Д.Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004.
19. Гулдинг М., Гулдинг Р. Психотерапия нового решения. М.: Класс, 1997.
20. Давлетшин М.Г. Миллий мактабда тарбиянинг долзарб муаммолари./Халқ таълими. № 3-4, 1995.
21. Давлетшин М.Г., Тўйчиева С.М. Умумий психология, Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ нашриёти, 2002 .
22. Жалилова С. “Шахс ва шахслараро муносабатларни ўрганишнинг проектив методикалари”, Тошкент, Низомий номи ТДПУ, 2006, Б.6-13.
23. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Издательство «Питер»,2000.

24. Кабанов М.М. и др. Методы психологии диагностики и коррекции в клинике.- Л.,1983.
25. Камилова Н.Г. Муаммоли ўсмир: ташхис, тадқиқот методлари. Ўқув қўлланма. Тошкент, Низомий номидаги ТДПУ, 2004.
26. Камилова Н.Г. Особенности самооценки подростков с девиантным поведением. Автореф. дис. канд. психол. наук, Тошкент, 2000.
27. Каримова В.Психология. Ўқув қўлланма. Тошкент, А.Қодирий номидаги халқ мероси нашриёти. “ЎАЖБНТ” маркази, 2002.
28. Кемпинский А. Экзистенциальная психиатрия М; СПб, 1998.
29. Клусман Р. Справочник по психотерапии – 3 – е издание – СПб: Питер, 2004 – 368 с. : ил. 195 – 212, 254 – 269 с .
30. Козлов И.И. Формула личности. Изд. Питер. Санкт-Петербург. Москва-Харьков. Минск, 1999.
31. Колюцкая Е.В.Интервью в статье “Я не трус, но я боюсь” // Здоровье, 2005, № 4, с.7-13.
32. Комер Р. Патопсихология поведения. Нарушения и патологии психики. СПб: Прайм – Евразон; М: ОЛМА – ПРЕСС, 2005, 154 -167 с.
33. Кон И.С. Психология ранней юности. М.:Просвещение, 1989.

34. Корнер А.Ф. Теоретические исследования пределов возможностей проективных методик // Проективная психология. -М.:2000.
35. Корнилова Т.В, Григоренко Е.Л., Смирнов С.Д., Подростки групп риска. – СПб. : Питер, 2005, - 336 с ил. – (серия “Практическая психология”)
36. Крайг Г. Психология развития. -СПб., 2000.
37. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А. Каркено; Под. ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского, - М.: Политиздат, 1985; 344,378 с.
38. Краткий психологический словарь – хрестоматия. Составитель Б.М.Петров. Под. ред. проф. К.К.Платонова. М., “Высшая школа”, 1974.
39. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие – СПб.: Питер, 2004 – 464 с : ил. – (Серия “Учебное пособие”), 260 – 263 с.
40. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.:Полит. Издат.1975.
41. Линде Н.Д. Как избавиться от головной и сердечной боли за 5 минут. М.: Сам – издат, 1999.
42. Линде Н.Д. Коррекция фобий методом эмоционально – образной терапии. // Вопросы психологии.2006 , № 2. С.68 – 79.
43. Линде Н.Д. Медитативная психотерапия. М.: Институт молодежи, 1994

44. Линде Н.Д.Методика изменения эмоционального состояния через трансформацию образа // Вестн. психосоц. и коррекционно – реабилитационной работы; «Консорциум “Социальное здоровье России”» 1997. №1, С. 33-41
45. Линде Н.Д.Основы современной психотерапии. М.: Академия, 2002
46. Линде Н.Д. Телесность в эмоционально-образной терапии // Междисциплинарные проблемы психологии телесности: Материалы межведомственной научно-практ. конф. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та, 2004, С. 486-492
47. Линде Н.Д. Эмоционально-образная терапия. Теория и практика. М.: Изд-во Моск. гуманит. ун-та ,2004
48. Личко А.Е. Подростковая психиатрия, Л. 1979
49. Мартин Д. Психологические эксперименты. Секреты механизмов психики. СПб.: Прайм-Еврознак , 2004, -480 с. (Проект “Психология BEST”) С 450
50. Масияев О.И. Психология личности. Д.: Сталкер, 1997.
51. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В.Сельченко. Харнес.1999.
52. Миллер Скот. Психология развития: методы исследования. - СПб.: «Питер», 2002.
53. Мотивация и деятельность / Х.Хекхаузен -2-е изд.- СПб.: Питер; М.: Смысл, 2003-860 с.: ил.- (Серия “Мастера психологии”) 170-175 с
54. Навоий А. Махбуб ул- кулуб. Т.,1983.

55. Некоторые вопросы психотерапии при фобиях. – Е.Е.Бердина “Вопросы психотерапии” (Сборник научных трудов, выпуск третий) Москва, 1979
56. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя. Влияние на людей: Пособия для учаш. – М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 1998
57. Нишонова З.Т. Психик тараққиёт диагностикаси. Тошкент. Низомий номли ТДПУ, 2004 й
58. Нишанова З., Қурбонова З., Абдиев С., Тўлаганова Ш. Психодиагностика. Ўқув қўлланма. -Тошкент, 2008.
59. Обуховский К. Психология влечений человека. Москва, Прогресс, 1972, 164-166 с.
60. Отажонов М. Психоанализ асослари, Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 2004 й, 26-28 б.
61. Поливанова. К. Н. Психология возрастных кризисов: Уч. Пос.-М.: Академия, 2000.
62. Прутченков А.С. Тренинг личностного роста. М., Новая школа, 1993.
63. Психология подростка. Перевод с фран. М.: «Педагогика», 1991.
64. Психология современного подростка. Под ред. Фельдштейна Д.И. М.: Педагогика. 1987.
65. Рабочая книга школьного психолога. Под ред. И.В. Дубровиной. М. «Просвещение», 1991.

66. Рахманова Д.Р. Особенности детерминации страха у подростков с различной ситуацией развития (на примере мальчиков) Автореферат дис. канд. псих. наук. Ташкент , 2006
67. Рахманова Д.Р.Особенности страха у несовершеннолетних преступников // Maktab va hayot. – Тошкент,-2005. -№4 –с 33-34
68. Рахманова Д.Р. Практические рекомендации для профилактики и реабилитации страхов у семейно-депривированных подростков // Maktab va hayot. Тошкент , - 2004, -№8. –с 34-36
69. Рахманова Д.Р. Руҳий ҳолат омиллари -// Tafakkur .- Тошкент -2001. -№4. –с 82-83
70. Рахманова Д.Р. Социально –психологические особенности страха у семейно депривированных детей // Халқ таълими . Тошкент -2001, -№5 , -С. 48-50
71. Рогов Е.И.Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. – 2-е изд. перераб и доп. – М.: Гуманит. изд. центр Владос, 1999. кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. С.160-183, С.292-297.
72. Рогов Е.И.Настольная книга практического психолога в образовании. М.: Владос.1996.
73. Сартан Г.Н. Психотренинги по общению для учителей и старшеклассников. М., 1993.
74. Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. Изд. Московского университета, 1980.

75. Турғунов Қ. Русча-ўзбекча психология терминларининг изоҳли луғати. Тошкент. «Ўқитувчи» нашриёти, 1975 .Б 165- 183.
76. Тўлаганова Г.К. Интересы «Трудных» подростков как отражение особенностей мотивационно-потребностной сферы: Дис. канд. психол. наук.Т.
77. Тўлаганова Г.К. «Тарбияси қийин ўсмирлар», Тошкент, «Университет» нашриёти; 2005.Б. 6-22.
78. Тўрақулов Э., Раҳимов С. Абу Райҳон Беруний руҳият ва таълим-тарбия ҳақида.Т.: Ўқитувчи,1993
79. Умумий психология А.В. Петровский умумий таҳрири остида. Ўзбек тилига таржима. Тошкент, «Ўқитувчи», 1992
80. Фаробий А.Н. Фозил одамлар шаҳри.Т.: А.Қодирий, 1993.
81. «Фобия-это не болезнь, а синдром,» Юлия Гарматина // «Аргументы и факты», 2002, №39, С.23.
82. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М: Прогресс,1990.
83. Франкл Л. Проективные методы изучения личности // Проективная психология.- М., 2000.
84. Фрейд А. Детский психоанализ. Питер 2003,С. 213-216.
85. Хохлов Х.П. Формирование межличностного воспитания детей и подростков. Ташкент, «Фан», 1990.
86. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности.- СПб.,1997.
87. Хэзлем М.Т Психиатрия. Львов: Инициатива, 1998.

88. Эмоциональные нарушения в детском возрасте и их коррекция / Под ред В.В.Лебединского, О.С.Никольской, Е.Р.Баенской, М.М.Либинг.- М 1990.
89. Юсупов И.М.Психология взаимопонимания. Казань. Татарское книжное издательство, 1991.
90. Ғозиев Э. Психология (Ёш даврлари психологияси): Пед. институтлари ва университетларнинг талабалари учун ўқув қўлланма. - Тошкент, «Ўқитувчи» 1994.
91. Ғозиев Э. Умумий психология. Психология мутахассислиги учун дарслик, 1- китоб Тошкент «Университет» нашриёти , 2002.
92. Ғозиев Э., Ҳолмухаммедов М., Иброхимов Х. Психология методологияси. Психолог мутахассислиги учун ўқув қўлланма. Тошкент М.Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий Университети, 2002.
93. Miller N.E . An experimental investigation of acquired drives. Psychological Bulletin, 1941 38 534-535p
94. Miller N.E, Dollard J. Social learning and imitation. New Haven: Yale University Press, 1941
95. Miller N.E Studies of fear as an acquirable drive: I Fear as motivation and fear-reduction as reinforcement in the learning of new responses.Journal of Experimental Psychology, 1948, 39-101 p.
96. Mowrer H.O. A stimulus-response analysis of anxiety and its role as a reinforcing agent. Psychological Review, 1939, 46, 553-565p.

97. Mowrer K.O. On the dual nature of learning[^] Are interpretation of “conditioning” and “problemsolving” Harvard Education Review, 1947, 17. 102-148p.
98. Schoenfeld W.N. An experimental approach to anxiety, escape, and avoidance behavior. In P.M. Hoch, J. Zubin (Eds), Anxiety (PP70-99) New York: Grune and Stratton, 1950.
99. Solomon R.L. Wynne L.C. Traumatic avoidance learning: Acquisition in normal dogs. Psychological Monographs, 1953, 67 (whole №354)
100. www.library.com Интернет кутубхона.
101. www.Expert.psychology.ru
102. www.psychology.net.ru

