

## BOG‘CHA YOSHI BOLALARDA FOBIYANING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

**Sayitova Umida Hikmatillo qizi**

Alfraganus universiteti,

“Pedagogika va psixologiya” kafedrası

dotsent v.b., psixologiya fanlari

bo‘yicha falsafa doktori (PhD)

**Anotatsiya.** Maktabgacha yosh davri bolada psixik jarayonlarni jadal o‘shish davri hisobladi. Aynan shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyati kuchaya boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalar fobiyaga bo‘lgan munosabatni qochish xissi, kuchli xavotir va vahima bilan namoyon qiladi. Bolalarning fobiyaga bo‘lgan munosabatining shakllanishiga ota-onalar sezilarli ta’sir ko‘rsatadilar. Ushbu maqolada maktabgacha yosh davri boladagi fobiya haqida yoritib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** fobiya, qo‘rquv, faoliyat, maktabgacha yosh davri, xavotir, munosabat, psixika, nilish jarayonlari.

**Kirish.** Bola ilk yoshdan maktabgacha davrga o‘tgach, unda juda katta o‘zgarishlar ro‘y bera boshlaydi. Bolada faoliyat doirasi kengayadi, mustaqilligi ortadi, hatti-harakatlari ham boshqacha mazmunga ega bo‘la boshlaydi, bog‘chaga borishi orqali muayyan pedagog tomonidan muayyan dastur asosida tarbiyalana boshlaydi. Albatta bola hayotidagi bu o‘zgarishlar uning jismoniy va psixik kamol topishiga jiddiy ta’sir etadi, uning keyingi hayotini belgilab beradi.

Bolaning nerv sistemasi ham o‘shib boradi. Lekin bog‘cha yoshidagi bolalarda qo‘zg‘alishning ustunligi saqlanib qoladi, muvaqqat bo‘g‘lanishlar ham bir necha marotaba takrorlashdan so‘ng kuchsiz hosil bo‘ladi. Bolada bilish jarayonlari ham avvalgidan ancha murakkablashganidek, boladagi qo‘rquv va fobiyalar ham o‘ziga yarasha murakkablashadi, yaqqol namoyon bo‘la boshlaydi. Maktabgacha yoshdagi bolalardagi fobiya va qo‘rquvni ko‘pchilik psixolog olimlar ishlarida ko‘rish mumkin. Bolalar fobiyasi atrofimizda, jamiyatda ko‘p uchraydigan holatlardan biri hisoblanadi. Fobiya borasida chet el olimlari ko‘pgina samarali ishlarni olib borishgan va albatta o‘zbek olimlarining ham ilmiy adabiyotlarida fobiya haqida to‘xtalishgan. Ko‘p ilmiy

adabiyotlarda ham olimlar orasida ham birinchi navbatda fobiya va qo'rquvning farqi haqida tushunchaga ega bo'lish kerakligi takidlanadi. Fobiya va qo'rquv bir biriga yaqin va o'z navbatidan bir biridan farq qiluvchi tushuncha hisoblanadi.

**Muhokama.** Maktabgacha tarbiya yoshi – bu bolalikning 3-7 yoshlik davrlarini o'z ichiga oladi. Aynan shu davrda bolada hayotiga ta'sir qiladigan ko'plab o'zgarishlar ro'y beradi. Albatta bola ham hissiy, ham ruhiy, ham jismonan ham ijtimoiy jihatdan o'sadi rivojlanadi. Asosan mana shu davrdan boshlab bolaning mustaqil faoliyatlari rivojlanadi hamda shaxsiy individual xususiyatlari tarkib topa boshlaydi. Rus pedagoglaridan P.F.Lesgaftning fikricha, insonning maktabgacha yoshdagi davri, shunday bir davrki, ana shu davr mobaynida kelgusida qanday xarakter xislatlari paydo bo'lishi belgilanadi va axloqiy sifatlarning asoslari yuzaga keladi.[1]

Haqiqatdan ham bolaning maktabgacha yosh davri shu qadar mazmundor va faol davrdirki, bu davr bolaning kelgusida o'sishida albatta o'z aksini qoldiradi. Shuning uchun maktabgacha yoshdagi davr ta'sir o'tkazish kuchi jihatidan g'oyat mas'uliyatlidir.

Ko'pchilik psixologik adabiyotlarni o'rganib fobiya va qo'rquv haqida ko'plab ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin. Avvalo qo'rquv nima degan savolga javob beradigan bo'lsak. Qo'rquv deb, subyet 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 holat. Eng muhim ehtiyojlari bevosita blokada qilinishi natijasida ro'y beradigan iztirob chekish hissiyotidan farqli o'laroq kishi qo'rquv hissiyotiga berilganda muvaffaqiyatsizlikka uchrashi mumkinligini faqat extimoliy tarzda biladi va ushbu prognozga binoan harakat qiladi. Shu o'rinda qo'rquv hissiyoti stenik tusda ham, astenik tusda ham bo'lishi, yoxud hissiy zo'riqish, yoxud ruhan astoydil tushkunlikka berilgan va xavotirlangan tarzda yoki affektiv holatga tushgan tarzda kechishi mumkin.

**Adabiyotlar tahlili.** Fobiya va qo'rquv haqidagi eng birinchi fikrlarni M.Fasmera qarashlarida kuzatish mumkin. Fobiyaning birinchi klinik tavsifini Gippokrat balandlikdan qo'rqishdan aziyat chekkan bemorda tasvirlagan.[2]

I.M.Xakimovanning "Deviant xulq-atvor psixologiyasi" o'quv qo'llanmasida qo'rquvga "Qo'rquv bu- odamning o'ziga yoki yaqin kishilariga taalluqli bo'lgan haqiqiy yoki xayoliy xavf- xatarga nisbatan qaytaradigan emotsional javob reaksiyasidir." deya tarif beriladi.[5]

Bolalik davri instinktiv va ijtimoiy vositachilik qo'rquvlari kesishadigan davr hisoblanadi. Qo'rquvning instinktiv, asosan hissiy shakllari bu hayotga affektiv ravishda qabul qilingan tahdid sifatida qo'rquvning o'zi, va qo'rquvning ijtimoiy

shakllari esa uning intellektual qayta ishlanishi, qo'rquvning o'ziga xos ratsionalizatsiyasidir.

R.V.Ovcharova qo'rquvni quyidagi turlarga ajratadi: yosh qo'rquvlari hissiy jihatdan sezgir bolalarda kuzatiladi va ularning aqliy va shaxsiy rivojlanishining xususiyatlarini aks ettirish sifatida qayd etiladi.[4] Ular quyidagi omillar ta'sirida paydo bo'ladi: ota-onalarda qo'rquvning mavjudligi, bola bilan munosabatlarda tashvishli bo'lish, xavf-xatarlardan haddan tashqari himoyalash va tengdoshlar bilan muloqotdan izolyatsiya qilish; bir jinsdagi ota-onalar tomonidan ko'plab taqiqlar yoki qarama-qarshi jinsdagi ota-onalar tomonidan bolaga to'liq erkinlik berish, shuningdek, oiladagi kattalar tomonidan ko'plab tahdidlar, yoki bunday imkoniyatning yo'qligi, bir jinsdagi ota-onalar bilan o'z rolini aniqlash imkoniyatining yo'qligi, asosan o'g'il bolalar orasida. Ota-onalar o'rtasidagi ziddiyatli munosabatlar, qo'rquv kabi ruhiy jarohatlar, tengdoshlar va kattalar bilan muloqot qilish jarayonida qo'rquv bilan psixologik zararlash ham qo'rquvning paydo bo'lishiga ta'sir qiladi.[3]

Nevrotik qo'rquvlar katta hissiy intensivlik va zo'riqish, uzoq davom etishi yoki doimiyligi, xarakter va shaxsiyatning shakllanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, boshqa nevroitik kasalliklar bilan o'zaro bog'liqlik, qo'rquv obyektidan qochish bilan tavsiflanadi. Nevrotik qo'rquvlar uzoq davom etgan va hal qilinmagan tajribalar natijasi bo'lishi mumkin. Ko'pincha, bu tarzda sezgir bo'lgan, ota-onalari bilan munosabatlarda hissiy qiyinchiliklarni boshdan kechiradigan, oiladagi siqilishlar yoki nizolar tufayli o'z qarashlarini buzgan bolalar ko'proq qo'rqishadi. Bu bolalar xavfsizlik, hokimiyat va sevgi uchun kattalarga tayana olmaydi. Maktabgacha kattalar va tengdoshlar bilan muloqot qilishda zaruriy tajribaga ega bo'lmagan bolalar o'ziga ishonchsiz, kattalar umidlarini oqlamaslikdan qo'rqadi, o'qituvchidan qo'rqadi.

Psixologiyada o'z o'rniga ega bo'lgan yo'nalish, psixoanaliz yo'nalishi asoschisi Zigmund Freyd qo'rquvni psixologik himoya mexanizmlari qatoriga qo'shadi. Qo'rquv xavf-xatardan himoyalanih va undan qochish yo'llarini izlashga undovchi to'g'ri emotsional holat hisoblanadi. Qo'rquv sababli inson xavf-xatardan uzoqlashadi va hayoti uchun xavfsiz holatni tanlaydi. Hech qachon qo'rquvni his qilmaslik mumkin emas. Qo'rquv va xavotirning yo'qligi ham psixik buzilish hisoblanadi. Zigmund Freyd "Qo'rquv nevrozi" atamasi ham qo'llaydi. U qo'rquvni quyidagi shakllarga ajratadi: 1) "yengil qo'rquv" tashvish-mazmunsiz qo'rquv. 2) qo'rquv-xavfni kutish holati 3) qo'rqish(боязнь)-ma'lum bir narsadan qo'rqish holati 4) fobiya-muayyan obyekt yoki hodisadan qo'rqish, yengib bo'lmash darajadagi obsesif qo'rquv. Freydning fikriga ko'ra, fobiya paydo bolishining asosiy sababi bolalalik davrda olingan psixologik travma hisoblanadi. Men (Ego) tomonidan psixologik ximoya

tufayli ongsiz impulslarni (Id) amalga oshira olmasligi fobiyaning paydo bo'lishiga olib keladi. Freyd shuni ham ta'kidlaydiki, fobiyalar qulay sharoitda rivojlanishi va yomonlashishi mumkin.[3]

**Natiha va tahlil.** Fobiya nima u qanday holat degan savolga javob beradigan bo'lsak. Fobiya-bu, biror vaziyat, hodisa, predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg'un va asossiz qo'rquvdir. Fobiyalar real xavf bo'lmagan holatda ham paydo bo'ladi, ya'ni fobiya aziyat chekuvchi kishilar fobiyaga sabab bo'ladigan hodisa va predmetni o'ylaganlarida, tasavvur qilganlarida ham ularni qo'rquv va vahima qamrab oladi. Misol uchun balandlikdan qo'rqadigan odam balandlikka birinchi marotaba chiqqanda unda qo'rquv paydo bo'ladi. Ikkinchi marotaba chiqqanda esa bu qo'rquvni yenga olishi mumkin. Fobiya holatida esa birinchi marotaba qo'rquvni his qiladi va ikkinchi marta balandlikka chiqa olmaydi. Xatto bu haqida o'ylaganda ham uni vahima bosadi. Kishini balandlikka chiqishga majburlansa og'ir ruhiy jarohat olib, hushdan ketish holatigacha borishi mumkin.

Fobiya miyaga mustahkam o'rnashib, doimiy qo'rquv, vahima holatlarini yuzaga keltiradi. Bunday holatni aqlan nazorat qilib bo'lmaydi. Fobiya vaqtida kishi o'z hatti harakatlariga javob bera olmaydi va o'zini boshqara olmaydi. Fobiya qo'rquvdan farqli o'laroq kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquvni yuzaga keltiruvchi obyektlardan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi. Yuqoridagilardan tashqari fobiyaning turlarga ajratilgan. Misol uchun ijtimoiy fobiya, agorofobiya, gematofobiya va h.k. Xattoki, insonlar orasida fobofobiya ya'ni, fobiya bo'lib qolishdan qo'rqish holatlari ham aniqlangan. Fobiyaga duchor bo'lgan odam qo'rquvning asossizligini biladi lekin, bu qo'rquvdan xalos bo'la olmaydi. Bunday yopishqoq qo'rquvlarning paydo bo'lish ehtimoli har bir insonda mavjuddir. Shu sababli ham fobiyaning turli ko'rinishlaridan aziyat chekayotgan insonlar sayyoramiz aholisining 10-11%ini tashkil etadi. Insonlar orasida juda ko'p uchraydigan fobiyalarga misol tariqasida; uyida yong'in chiqishdan, tok zarbasidan, ifloslikdan, ish faoliyatini yo'qotib qo'yishdan, ishni boshlashdan, qarama qarshi jins vakillaridan, yolg'iz yurishdan, odamlar gavjum joydan qo'rqish kabilarni aytishimiz mumkin. Shu o'rinda savol tug'iladi bular oddiy qo'rquv yoki xavotir bo'lishi mumkinku? Albatta yuqoridagi holatlar oddiy qo'rquv yoki xavotir ko'rinishida namoyon bo'ladi. Lekin bunday holatlar haqidagi o'y-fikrlar miyamizni band etishi, qattiq qo'rquvni hosil qilishi, hatto o'sha narsaning nomini eshitish va rasmini ko'rish ham insonning daxshatga solishga sabab bo'lishi va eng asosiysi bunday yopishqoq qo'rquvdan inson o'z iroda kuchi orqali xalos bo'la olmasligi fobiyaga xos xususiyatlardandir.

Ba'zi adabiyotlarda fobiyani ruhiy buzilish turlari tarkibigabiga kiritiladi. I.M.Xakimovanning "Deviant xulq-atvor psixologiyasi" o'quv qo'llanmasida fobiyaga ruhiy buzilishlar turlari tarkibiga kiritilib, fobiya- bu shiddatiga ko'ra kuchli tashvishlar, bo'rtirib ko'rsatilgan asossiz qo'rquvlaridir degan tarif beriladi. Yuqorida ko'rsatilgan tarifga ko'ra fobiya jiddiy tusdagi, etiborsiz qoldirib bo'lmaydigan psixologik holat hisoblanadi.[5]

A.I.Zaxarov tomonidan keltirilgan qo'rquvning tasnifini eng to'liq deb hisoblash mumkin:[3]

Tabiatan: tabiiy, ijtimoiy, vaziyatli, shaxsiy.

Reallik darajasiga ko'ra: haqiqiy va xayoliy.

Intensivlik darajasiga ko'ra: o'tkir va surunkali.

Qo'rquv kuchli ifodalangan tuyg'u bo'lishiga qaramay, uning odatiy, tabiiy yoki yoshga bog'liq xarakterini va patologik darajasini farqlash kerak

**Xulosa.** Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkin bolalarning normal o'sishiga fobiyalar salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalarda fobiyaning kelib chiqishiga sabab esa oilaviy muhitning noto'g'ri yo'lga qo'yilganligidir. Bolalarda qo'rquvning mavjudligi tabiiy holdir. Agar qo'rquv obsesiv va daimiy bo'lmasa normaldir. Yoshga mos ravishda mavjud bo'ladi va yo'qoladi. Lekin qo'rquv barqaror va yosh qarab yo'qolmasa u fobiyaga aylanadi, bu esa bolaning normal rivojlanishiga, o'sishiga, moslashishi va ijtimoiylashishiga halal beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Keizer M. B. Child Behavioral Inhibition, Parental Overcontrol, and Parental Anxiety as Predictors of Adolescent Anxiety : Thesis for the Degree of Master of Science in Psychology / M. B. Keizer. - 2012.
2. Чутко Л С. Когнитивные нарушения у детей с тревожно-фобическими расстройствами / Л. С. Чутко [и др.] // Журн.неврологии и психиатрии. - 2011.
3. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. Сер. Психология ребёнка / А. И. Захаров. - СПб. : СОЮЗ, 2000.
4. Овчарова Р. В. Психологические особенности материнства в неполной семье / Р. В. Овчарова, М. А. Мягкова // Журн. теория и практика общественного развития. - 2013.
5. I.M.Xakimova. Deviant xulq-atvor psixologiyasi.- Toshkent,2014.