



<https://interscience.uz/>

ISSN 2181-1709 (P)

ISSN 2181-1717 (E)

SJIF: 3,546 (2020)

2022/№ 6

ТАЪЛИМ ВА  
ИННОВАЦИОН  
ТАДҚИҚОТЛАР

ОБРАЗОВАНИЕ И  
ИННОВАЦИОННЫЕ  
ИССЛЕДОВАНИЯ

EDUCATION AND  
INNOVATIVE  
RESEARCH

|  |     |
|--|-----|
| <b>19.00.00 – ПСИХОЛОГИЯ ФАНЛАРИ</b>   |     |
| Zlyvkov V. L. Integrative possibilities of eclectism in the context of the opposition of scientific and humanistic approaches                    | 228 |
| Усманова М. Н. Роль внимания в регуляции интеллектуальной активности младших школьников  | 234 |
| Lukomskaya S. A. The phenomenon of integration-disintegration in the dimensions of dialectics of modern psychological science                    | 244 |
| Останов Ш. Ш. Психологияда креативлик масаласининг назарий таҳлили   | 250 |
| Назаров А. М. Показатели психологической устойчивости личности студента в образовательной среде ВУЗа   | 254 |
| Ражабов М. Ж., Ражабова Х. Х. Манипуляция турлари ва одамларда репрезентатив тизимнинг ифодаланиши   | 258 |
| Ганжиев Ф. Ф. Мактабгача таълим муассасаси тарбиячиларилари касбий компетентлигини тадқиқ қилиш услуби   | 263 |
| Солиев Ф. С. Репрезентатив тизим ёрдамида суҳбатдош психотипини аниқлашнинг адекват оператив модели  | 271 |
| Киличев А. А. Концепт «женщина» ва фразеологизмлар узбекского и русского языков в контексте аспектов лингвокультурологии                         | 278 |
| Djalolova M. A., Mamajonova Sh. K. O'smirlar xulqida nomoyishkorlik g'ayratlilik xususiyatlari tadqiq etish metodologiyasi                       | 283 |
| Мелиев Г. О. Бўлажак офицерларнинг ижтимоий-психологик компетентлигини шакллантириш масалалари тақлиф ва тавсиялар                               | 289 |
| Тилавов М. Х. Талабаларда альтруизм шаклланишининг психологик хусусиятлари   | 293 |
| Shermatov F. T. Harbiy rahbarligiga nomzod kadrlarning kasb profессиogrammasini yaratishning ilmiy asoslari                                      | 301 |
| Ismatova D. T. O'smirlardagi emotsional zo'riqishlar muammosining nazariy asoslari   | 307 |
| Садикова Ф. М. Ўқитувчининг ижодий фаолиятини олиб боришда зарурий компетенциялар мазмуни  | 312 |
| Jumayev N. Z. Talaba yoshlarda agressiv xulq-atvorning namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixogik mexanizmlari                                       | 316 |
| A'zamova M. A. Masofaviy ta'limda ta'limning integrativ va differensial yondashuvning psixologik ahamiyati                                       | 319 |
| Sobirov A. A. Zamonaviy maktab o'quvchilarining ta'lim jarayonida psixologik salomatligi   | 323 |
| Худойкулова Г. Б. Ўқувчилар гуруҳларида шахслараро фаоллик мотивациясини шакллантиришнинг психологик механизмлари                                | 330 |
| Ro'ziev U. M. Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari   | 337 |
| Ахмадов Н. Р. Ўсмирлар гуруҳида психологик муҳофаза мезонларини тадқиқ қилишнинг амалий -методик асослари  | 344 |
| Рустамов Ш. Ш. Амалиётчи психологларнинг касбий компетентлик омилларини ўрганишнинг методологик асослари   | 350 |
| Хақимова Ф. Х. Идентификация факторов семейных разводов и пути их предотвращения   | 354 |
| Ғайбуллаев А. А. Спортчиларда қазусли вазиятларда ҳиссий- иродавий сифатлар шаклланишининг психологик механизмлари                               | 358 |
| Каримжанова Ё. У. ОИВ инфекциясини ривожланиши ва унинг инсонлар эмоционал ҳолатларига таъсири   | 363 |
| Ходжанов А.Р. Курашчиларни мусобақаларга психологик тайёрлашнинг ўзига хос йўллари ва мусобақага психологик тайёргарлик жараёнининг хусусиятлари | 368 |
| Омонов Ш. И. Рекламани идрок қилишда шахс ижтимоий установка компонентларининг таъсири   | 372 |
| Тожиева Р.Қ. Маҳаллалар билан ишлаш оилаларга психологик хизмат  | 376 |
| Kurbanov I. Kh. Conflicts of collision of views of the modern state, manifesting in innovative personality                                       | 381 |

## **XAVOTIRLI BOLALAR, IJTIMOY FOBIYA NAMOYON ETILISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI**

*Ro'ziev Umar Muzaffarovich*  
*Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrasida dotsenti*

*Annotatsiya. Bu maqolada ijtimoiy fobiya ko'rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy fobiya belgilari, kimlarda ko'proq kuzatilishi, ijtimoiy fobiyaning sabablari haqida fikr yuritilgan. Qo'rquv bugungi kunda insonning mavjudligi bilan bir xil haqiqatga aylandi. Qo'rquvlarning aksariyati ma'lum darajada yosh xususiyatlarga bog'liqligi va vaqtinchalik darajada yuzaga kelishi bundan tashqari iqtisodiy, siyosiy, mafkuraviy, ekologik, kosmik, yuqumli turlari haqida tegishli nazariy va amaliy fikrlar haqida so'z boradi.*

*Tayanch tushunchalar: Fobiya, xulq-atvor, obsessiv fikrlar, somatik kasalliklar, atraksion, irratsional qo'rquv, psixoaktiv preparat, giperhidroz, stereotip.*

## **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ, ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ**

*Рузиев Умар Музаффарович*  
*Бухарский государственный университет, Доцент кафедры психологии*

*Аннотация. В данной статье рассматриваются проявления социофобии и их профилактика, симптомы социофобии, у кого чаще наблюдается, причины возникновения социофобии. Сегодня страх стал такой же реальностью, как человеческое существование. Тот факт, что большинство страхов в той или иной мере зависят от возрастных особенностей и возникают на временной основе, также связан с соответствующими теоретическими и практическими взглядами на экономический, политический, идеологический, экологический, космический и инфекционный типы.*

*Ключевые слова: Фобия, поведение, навязчивые мысли, соматические расстройства, влечение, иррациональный страх, психоактивный препарат, гипергидроз, стереотип.*

## **RESTLESS CHILDREN, CHARACTERISTIC FEATURES OF THE MANIFESTATION OF SOCIAL PHOBIA**

*Ruziev Umar Muzaffarovich*  
*Bukhara State University, Associate professor of the Department of psychology*

*Annotatsion. This article discusses the manifestations of social phobia and their prevention, the symptoms of social phobia, who is more likely to be observed, the causes of social phobia. Fear has become the same reality as human existence today. The fact that most of the fears are to some extent dependent on age characteristics and occur on a temporary basis is also related to relevant theoretical and practical views on economic, political, ideological, environmental, space, and infectious types.*

*Keywords: Phobia, behavior, obsessive thoughts, somatic disorders, attraction, irrational fear, psychoactive drug, hyperhidrosis, stereotype.*

*Kirish. Qo'rquvlarning aksariyati ma'lum darajada yosh xususiyatlarga bog'liq va vaqtinchalik. Iqtisodiy, siyosiy, mafkuraviy, ekologik, kosmik, yuqumli. Qo'rquv bugungi kunda insonning mavjudligi bilan bir xil haqiqatga aylandi.*

*Odamlar nimadan qo'rqishadi? Albatta, har bir inson uchun qo'rquvni boshdan kechirishning o'ziga xos sabablari cheksiz xilma-xil bo'lishi mumkin. Ammo*

ularning barchasini ma'lum bir jamiyatga xos bo'lgan bir nechta turlarga qisqartirish mumkin. Har qanday jamiyatda qo'rquv jamiyatning o'zi haqida ko'p narsalarni aytishi mumkin. Shunday qilib, etnograflar tomonidan o'rganilgan aksariyat relik, sinfgacha bo'lgan jamiyatlarda odamlar boshqa dunyo kuchlaridan; kuchli g'ayritabiiy mavjudotlarning g'azabidan, jodugarlikdan qo'rqishadi. Bizgacha yetib kelgan arxeologik dalillar va hujjatlar shuni ko'rsatadiki, xuddi shu narsa o'tmishdagi sinfgacha bo'lgan jamiyatlarning aksariyatiga xos bo'lgan.

Vizual xavf-xatarlardan qo'rqishdan kam bo'lmasa, odamlar boshqa dunyo kuchlari qo'rquvi bilan azoblanishda davom etishdi. Ba'zida qo'rquv epidemiya xarakterini oladi.

Ko'pgina texnik yangiliklar insonning o'zini biror narsadan yoki kimdandir himoya qilish istagi natijasida paydo bo'lgan. Insoniyatning butun taraqqiyoti himoya, mudofaa bilan bog'liq. Barcha qal'alar, tuproq ishlari, ariqlar, shahar devorlari, texnik qurilmalar - bularning barchasi o'zini himoya qilish istagi tufayli yaxshilandi. Ya'ni, qo'rquvni ijobiy his-tuyg'u deb aytishimiz mumkin, chunki u insonni rivojlantiradi, uni qandaydir harakatga safarbar qiladi yoki aksincha, uni to'xtatadi. Ammo qo'rquv va xavotir kuchayib ketganda, ular salbiy rol o'ynay boshlaydi, ya'ni odamni falaj qiladi.

Rachman ko'p vaqtini qo'rquv muammosiga bag'ishladi. Uning «travmatik konditsionerlik konsepsiyasi» ga ko'ra, og'riqni keltirib chiqaradigan hodisalar yoki vaziyatlar haqiqiy og'riq hissidan qat'i nazar, qo'rquvga olib kelishi mumkin. Uning so'zlariga ko'ra, qo'rquv bilan birga yoki ehtiyotkorlik bilan izlanish yoki hatto tabassum ham bo'lishi mumkin. Anksiyetni bartaraf etishning ko'plab usullari A.M.Parishioners tomonidan ishlab chiqilgan. Shuningdek, belaruslik shifokor va olim Xrushch Inessa Anatolyevna bolalardagi fobik kasalliklar uchun kompleks terapiyani taklif qilgan muammolarni hal qilishda ko'p ishlar bajardi. Shuningdek, Zigmund Freyding bolalardagi qo'rquvni o'rganishga oid asarlari ham ma'lum. Fobiya, qo'rquv va buzilishlar bilan bog'liq muammolarni hal qilish uchun qisqa muddatli terapiyani ishlab chiqqan J.Nordone ishini ham ta'kidlash kerak.

Fobiya (boshqa yunoncha phosos, fobos - «qo'rquv») - irratsional nazoratsiz qo'rquv, turli qo'rquvlarning barqaror namoyon bo'lishi. Fobiyalar, shuningdek, biror narsani yoqtirmaslik, rad etish va nafratlanishning irratsional munosabati deb ataladi - bu holda qo'rquv hissiyot sifatida yashirin shaklda mavjud.

Masalan, eichmofobiya mavjud bo'lganda, odam o'zini shikastlashdan yoki boshqa odamlarni jarohatlashdan qo'rqadigan o'tkir narsalardan qochishga harakat qiladi. Akvafobiya rivojlangan taqdirda u suzishdan qo'rqadi va klaustrofobiya holatida u faqat zinapoyaga ko'tariladi, chunki u yopiq liftida bo'lishdan qo'rqadi. Fobik qo'rquvni paydo bo'lishining boshida nisbatan osonlik bilan engish mumkin, ammo u inson psixikasida mustahkamlanib, vaqt o'tishi bilan kuchayishi mumkin.

Fobiyalar an'anaviy ravishda fikrlash buzilishi bilan bog'liq obsessiv-kompulsiv kasalliklar doirasida ko'rib chiqilgan. Obsessiv holatlar - bu odam o'z irodasiga qarshi, ba'zi qo'rquvlar, shubhalar, fikrlar, istaklar, harakatlar («qo'ygan») bo'lgan tajribalardir. Bunday hodisalarga tanqidiy munosabatda bo'lishiga qaramay, odam ulardan qutulolmaydi. Obsessiv holatlar ruhiy buzilishni ko'rsatishi shart emas, ular sog'lom odamlarda ham paydo bo'lishi mumkin, masalan, har birimiz har qanday so'zning obsesif takrorlanishini, ohangning obsesif holatini yaxshi bilamiz.

«Fobiya» so'zi foydalanishda murakkab o'zgarishlarni boshdan kechirdi va hozirgi vaqtda «fobiya» ko'pincha nafaqat patologik qo'rquv, balki kimgadir yoki biror narsaga nisbatan mantiqsiz, keskin salbiy munosabat sifatida ham tushuniladi.

Qo'rquv - bu shaxsning biologik yoki ijtimoiy mavjudligiga tahdid soladigan vaziyatlarda paydo bo'ladigan va real yoki xayoliy xavf manbasiga qaratilgan tuyg'u. Ekzistensial xavfli omillarning haqiqiy ta'siridan kelib chiqadigan og'riq va boshqa turdagi azoblardan farqli o'laroq, qo'rquv ular kutilganda paydo

bo'ladi. Tahdidning tabiatiga qarab, qo'rquv tajribasining intensivligi va o'ziga xosligi juda keng soyalarda (qo'rquv, qo'rquv, qo'rquv, dahshat) farq qiladi. Agar xavf manbai noaniq yoki ongsiz bo'lsa, natijada paydo bo'lgan holat tashvish deb ataladi. Funktsional jihatdan qo'rquv yaqinlashib kelayotgan xavf haqida ogohlantirish bo'lib xizmat qiladi, diqqatni uning manbasiga qaratishga imkon beradi, undan qochish yo'llarini izlashga undaydi. Agar qo'rquv ta'sir kuchiga etgan bo'lsa (vahima qo'rquvi, dahshat), u xatti-harakatlarning stereotiplarini (uchish, uyqusizlik, mudofaa tajovuzkorligi) o'rnatishga qodir. Turli xil obsessiv harakatlar - nevrozlarda paydo bo'ladigan vosita stereotiplari travmatik vaziyat to'xtatilgandan va shartli refleks faolligi normallashtirildan keyin uzoq vaqt (bir yil yoki undan ko'proq) davom etishi mumkin.

Obsessiv harakatlar har qanday hissiy hayajon bilan kuchayadi (qo'shni itlarga ovqat tarqatishda, yangi qo'shnilarning paydo bo'lishi va boshqalar), ammo ular maqsadli harakatlar (oziq-ovqat, taxminiy kashfiyot reaksiyalari) bilan to'xtaydi. Bunday sharoitlarda paydo bo'ladigan qo'zg'alish o'choqlari dominant ahamiyatga ega bo'lib, har qanday qo'zg'atuvchining ta'siri ostida stereotipik tarzda ishlay boshlaydi.

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

Fobiya turlari.

Oddiy (siz hali ham aniq ismni topishingiz mumkin) - odam juda aniq narsalardan qo'rqadi.

Tabiiy muhit - chaqmoq, suv, bo'ron va boshqalardan qo'rqish.

Hayvonlardan qo'rqish - ilon, kemiruvchilar, o'rgimchaklar va boshqalardan qo'rqish.

Tibbiy qo'rquvlar - qon qo'rquvi, in'ektsiya qilish, shifokorga tashrif buyurish va boshqalar bilan bog'liq.

Vaziyat - ko'priklardan qo'rqish, uyni tark etish, haydash va hokazo.

Maxsus (13) raqamidan qo'rqish - tredekofobiya.

Ijtimoiy fobiya - omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish. Ijtimoiy fobiya - bu odamlar ko'p odamlar bo'lgan vaziyatlardan qochishlari, masalan, o'zlarini murosaga keltirmasliklari uchun.

Fobiya sabablari:

Vestibulyar buzilishlar. Vestibulyar apparat kosmosda yo'nalish uchun mas'ul bo'lgan organdir. Vestibulyar apparatlarning buzilishidan aziyat cheka boshlagan odamda ishonchsizlik paydo bo'ladi, keyinchalik u qo'rquv yoki qandaydir qo'rquvga aylanadi. Shuningdek, fobiya sababini inson bolaligida boshdan kechirgan tajribalar deb atash mumkin. Bu bizning xotiramizda juda yorqin saqlanib qolgan bolalik tajribalari. Shu sababli, hayotning ma'lum daqiqalarida bolalarning qo'rquvlari xotirada paydo bo'la boshlaydi va yanada rivojlanadi. Deyarli har bir insonning bolaligidan eslash kerak bo'lgan narsasi bor. Ko'pchilik suvdan, balandlikdan, zulmatdan, yolg'izlikdan qo'rqishadi, chunki bolalikda ular bu bilan bog'liq qandaydir dahshatli voqeani boshdan kechirishgan. Ba'zi noxush vaziyatlar jarayonida paydo bo'lgan qo'rquvlar, allaqachon balog'at yoshida o'zini belgilarini ko'rsatishni boshlaydi.

Qo'rquvlar ko'pincha hissiy va juda sezgir odamlarga bo'ysunadi. Shuni ta'kidlash kerakki, zaif psixikaga ega bo'lgan odamlar fobiyaning shakllanishi va rivojlanishiga ko'proq moyil bo'lishadi. Fobiyalar boy tasavvurga ega odamlarda

paydo bo'lishi mumkin, chunki ular uchun haqiqiy xavf va xayoliy xavf o'rtasidagi farqni aniqlash juda qiyin. Ular uchun bu salbiy tuyg'uga qarshi turish ancha barqaror va kuchli psixikaga ega bo'lgan odamlarga qaraganda ancha qiyin. Bunday qo'rquvga duchor bo'lgan odamlar aslida mavjud bo'lmagan narsadan qo'rqishadi.

Axir, fobiya qo'rquv - qo'rquvining o'zi. Inson shunchaki qo'rqishdan qo'rqadi.

Bolalikda paydo bo'lgan qo'rquvlar haqida alohida to'xtalib o'tmoqchiman, chunki balog'at yoshida paydo bo'lgan qo'rquvlar ham aynan bolalikda paydo bo'ladi. Bolalikdagi tashvish nevrozi bir oilaning barcha a'zolariga yuqadigan irsiy kasallik bo'lishi mumkin. Bu yerda nerv sistemasi tipining irsiylanishi va uning xususiyatlari, miyaning interhemisferik assimetriyasi nazarda tutiladi. Masalan, onasi ifloslanishdan obsessiv qo'rquvdan (misofobiya) azob chekkan, doimo qo'llarini yuvgan, tinimsiz kiyimlarni yuvgan. Nevrotik shaxsning shakllanishiga yordam beradigan oila ichidagi sabablar mavjud: ota-onalarning farzandining jinsidan noroziligi; kech bola; oilaviy nizolar; to'liq bo'lmagan oilalar.

Bolaning jinsidan norozi bo'lgan ota-onalar ko'pincha maslahat so'rashadi. Bunday hollarda bolada yuqori darajadagi tashvish bor: unga o'ziga xos bo'lmashligi kerak bo'lgan fazilatlar singdiriladi. Bundan tashqari, onaning yoshi va bolaning qo'rquvi o'rtasida bog'liqlik mavjud. Agar bola tug'ilganda ona 35 yoshdan katta bo'lsa, unda uning tashvishi muqarrar ravishda kuchayadi.

Nizoli oilalarda er-xotinlar o'rtasidagi norozilik ko'pincha bolaga o'tadi. Ba'zida kichik bir jonzot bu mojarolar uchun o'zini aybdor his qiladi, ularning sababi bo'lishdan qo'rqadi. G'alati, lekin otasi onadan ko'ra faolroq bo'lgan oilalarda bolada qo'rquv nevrozi deyarli rivojlanmaydi. Boshqa tomondan, faol onasi bo'lgan oilalarda rasm aksincha.

Xavotirli bolalar to'liq bo'lmagan oilalarda bo'lishi mumkin. Bolada (ham o'g'il, ham qiz) erkak vakilining xatti-harakati uchun namuna yo'q. Bu holatda stereotipning yo'qligi barcha erkaklarga tegishli qo'rquvni keltirib chiqaradi. Shuning uchun bola normal rivojlanishi uchun erkak xatti-harakati modeliga muhtoj. Bu lavozimda bobosi, amakisi yoki har qanday yaqin qarindoshi harakat qilishi mumkin.

Ota-onalik xarajatlari:

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

An'anaviy oilaviy munosabatlar:

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

Hissiy shantaj va ogohlantirishlar:

«Qarang, siz o'zimni qanchalik yomon his qilyapsiz ...» yoki «Bunday xatti-harakatlaringiz bilan siz mening o'limga erishasiz» - ko'pchilik uchun tanish so'zlar. Ko'pincha ota-onalar rol o'ynaydi. Qo'pollik, bolani omma oldida masxara qilish bunga odatiy misoldir. O'z qalbining tubida bola doimo kattalarga nisbatan xafagarchilikni, g'azabni, qasos olish istagini, qo'rquvni his qiladi va to'satdan muammo yuzaga keladi. Bolalardagi tashvish va ota-onaning umidlarini qondirmaslik qo'rquvi asta-sekin tajovuzkorlikka aylanadi, o'smirlik davrida bu bolalar uydan qochib ketishadi, ota-onalarini hurmat qilmaydilar.

Ochiq xabarlar va to'g'ridan-to'g'ri tahdidlar:

Odatda bunday oilalarda, ular aytganidek, bolaga: «Endi boring ...» yoki

«Agar siz maktabga bormasangiz, men ...» deyish uchun cho'ntagiga kirishmaydi. Bola ochiqchasiga qo'rqadi, chimchiladi va shuning uchun ota-onalarning buyrug'iga amal qiladi. Qachonki biror ishni beadablik qilsa, qattiq jazolanadi. Patologik jazo qo'rquvi bo'lgan nevroitik bolalar odatda ozgina tabassum qiladilar, umuman kulmaydilar, egilib yurishadi, oyoqlari bilan mayda yurushlar. Bolalarga nisbatan bunday munosabatga duch kelganimda, men ota-onalarga ishonitirish va yo'naltirishdan ko'ra buyruq berish va qoralash osonroq ekanligini aytaman. Salomatlik keltiradigan muloqot san'atini uzoq vaqt, ba'zan bir umr o'rganish kerak.

Ota-onalarning beparvoligi:

Ko'pgina ota-onalar bolalarning xatlari va yozuvlarini o'qiydilar, cho'ntaklari va portfellarini ko'zdan kechiradilar, bu mutlaqo qabul qilinishi mumkin emas. Bunday ota-onalarning printsipi nazorat, nazorat va yana nazoratdir. Bola ancha oldin katta bo'lgan va ular hali ham unga kim bilan do'st bo'lish kerakligini aytishadi. Bunday bolada o'z mas'uliyatidan qo'rqish paydo bo'ladi. U har doim xato qilishdan, noto'g'ri qaror qabul qilishdan qo'rqadi, bir necha marta so'raydi. Esda tutingki, hatto juda kichik mavjudot ham shaxsiy hayotga, o'zining ruhiy va psixologik sohasiga muhtoj. Shundagina ulg'ayish va shunga mos ravishda tashvish va bolalik qo'rquvidan xalos bo'lish lahzasi odatdagidek o'tadi.

Ota-onalarning uzoqligi:

Ko'pgina ota-onalar biron joylarga tashrif buyurishadi, teatrga borishadi yoki bolalarsiz ta'tilga chiqishadi. Bola o'zini tashlandiq his qiladi, uning muammolari va tashvishlari haqida gapiradigan hech kim yo'q. Bu bolalar yolg'iz qolishdan qo'rqishadi. O'lis oilalarda bolalarning giyohvand bo'lishlari uchun barcha shart-sharoitlar mavjud. Ular o'z tengdoshlari orasida do'stlar va hissiy yordam izlaydilar, lekin shu bilan birga ular ko'pincha tovlamachilik va aldash ob'ektiga aylanadi. Giyohvand moddalar, xuddi alkogol kabi, qo'rquvning niqobi, ularni bo'g'ib tashlash, bir muncha vaqt unutish, kuchli his qilish istagi. Lekin bu, albatta, shunchaki illyuziya.

Oilada o'zaro bog'liqlikning yo'qligi:

Bu har kimning shaxsiy hayoti bo'lgan oilalar. «Ona, men siz bilan gaplashmoqchiman ...» deydi kichkina bola. «Dadangning oldiga bor, u seni tinglaydi», deb javob beradi onasi. Xafa bo'lgan bola otasining oldiga boradi va otasi uni qaytarib yuboradi. Shunday qilib, u davralarda, bir ota-onadan ikkinchisiga, sevgi va tushunish izlaydi. Bolaning muammolari hal etilmaydi, faqat muammolar yig'ilib qoladi. Shuni esda tutish kerakki, sevgi tug'ma tuyg'u emas, balki hayot jarayonida orttirilgan. Sevgi barcha kasalliklar, ayniqsa psixologik kasalliklar uchun universal vositadir. Shuning uchun, agar ota-onalar turli sabablarga ko'ra bolaga ko'p vaqt ajrata olmasalar, u bilan uning muammolari haqida gaplasha olmasalar, bola o'zining nozik his-tuyg'ularini anglab etishi va unga g'amxo'rlik qilishi uchun siz hech bo'lmaganda biron bir jonzod olishingiz kerak. Itmi, mushukmi. Nevrotik bolaga kerak bo'lgan hamma narsa do'stlik va sevgidir.

Keksalarga nisbatan salbiy munosabat:

Ba'zi oilalarda keksalar keraksiz yuk bo'lib qoladi, kattalar bolalar yig'ilgan yomonlikni ularning ustiga tashlaydi. Shuni esda tutish kerakki, keksa odamlar va kichik bolalar psixologik jihatdan bir-biriga yaqin va ko'pincha so'zsiz oila ichidagi ittifoqda birlashadilar.

Travmatik tajribalar va stressli vaziyatlar bolalikdagi tashvish nevrozlarining paydo bo'lishiga ta'sir qiladi. Bularga ona yoki otaning vafoti (ayniqsa maktabgacha yoshdagi davrda), ota-onaning ajralishi, zilzila, suv toshqini, boshqa yashash joyiga ko'chish, yangi maktabga ko'chish kiradi.

Sinf o'qituvchilari va yangi psixologlar ko'pincha savol berishadi: ota-onasi alkogolizm yoki giyohvandlikdan aziyat chekadigan bolalar bilan nima qilish kerak? Ajabo, bunday oilalardagi bolalarda qo'rquv soni sezilarli darajada kamayadi.

Bu holatda bu fakt bunday bolalarning erta etukligini ko'rsatmaydi, ko'pincha bu miyaning organik buzilishlari bilan bog'liq. Shuning uchun bunday hollarda psixologik emas, balki psixiatrik kerak.

Bolalar qo'rquvi odatda ota-onalar tomonidan o'ziga xos «qo'llab-quvvatlash» ga ega - odatda bola onaning qo'rquvini o'tmishda yoki hozirgi vaqtda boshdan kechiradi. Bolalar juda sezgir, shuning uchun ona intuitiv yoki ongli ravishda ularni qo'rqitadigan yoki qo'rqitadigan vaziyatlardan himoya qilishga harakat qilganda, ularning qalbida tashvish va natijada qo'rquv paydo bo'ladi. Ko'pincha ona o'zining haddan tashqari bezovtalanishi bilan bolani qo'rquv bilan yuqtiradi, masalan, o'ziga zarar etkazish va kasal bo'lib qolish.

Ko'pincha bolada haddan tashqari ko'p qo'rquv ota-onalarning yetarli darajada emotsionalligi, ularning haddan tashqari zo'ravonligi natijasidir. Ayniqsa, bu borada xavfli bo'lgan vaziyat, bola bilan bir jinsdagi ota-ona juda og'ir, qarama-qarshi jinsdagi ota-ona esa yumshoq. Masalan, qiz bola uchun qattiq ona va yumshoq ota, aksincha, o'g'il uchun yumshoq ona va qattiqo'l ota. Bola odatda o'zini bir jinsli ota-ona bilan tanishtiradi, bu uning qo'llab-quvvatlashi va roziligi bola uchun eng muhim va qimmatlidir, ammo agar tabiiy qo'llab-quvvatlash va ma'qullash mexanizmi buzilgan bo'lsa, bolaning o'ziga bo'lgan hurmati pasayadi. U o'zini keraksiz va muvaffaqiyatsiz his qiladi, bu, albatta, turli xil qo'rquvlar uchun unumdor tuproqdir.

Amalga oshirilmagan tahdidlar ham qo'rquvga sabab bo'ladi - ularni bolalar uyiga yuborish, xola, amakini chaqirish va hokazo.

Shu bilan birga, eng xavfli yosh - bu kichik maktabgacha ta'lim muassasasi, kattaroq maktabgacha yoshdagi bolalar uchun eng yoqimsiz va hatto xavfli haqorat, bu ham bolaning o'ziga bo'lgan hurmatini pasaytiradi. Bundan tashqari, qo'rquv yoki ruhiy infeksiya bola tengdoshlaridan biror narsadan «qo'rqish kerak» ekanligini bilib olganida, qo'rquv paydo bo'lishida katta o'rin tutishi mumkin.

Odatda, yoshga bog'liq qo'rquvlar boshlanganidan keyin 3-4 hafta ichida paydo bo'ladi, bu, aytganda, norma. Agar bu vaqt ichida qo'rquvning intensivligi oshsa, unda biz nevrotik qo'rquv haqida gapiramiz. Bu katta hissiy intensivlik, kuchlanish, davomiylik bilan tavsiflanadi.

Qo'rquvlar o'sib, voyaga yetgunga qadar davom etishi mumkin.

Albatta, bu xarakterning shakllanishiga salbiy ta'sir qiladi va reaktiv-himoya xulq-atvorining paydo bo'lishiga olib keladi (qo'rquv ob'ektidan qochish, shuningdek, barcha yangi va noma'lum narsalar).

Nevrotik qo'rquv fonida boshqa nevrozlar, asteniya (charchoq, uyqu buzilishi, yurak urishi va boshqalar) paydo bo'lishi mumkin. Odatda, nevrotik qo'rquvlar ota-onalar qo'rquvi bilan bog'liq bo'lib, ularni bartaraf etish qiyin, asosiylari yolg'izlik, qorong'ulik va hayvonlardan qo'rqishdir.

Farzandingizda shunga o'xshash narsani sezsangiz, kechiktirmang, bolalar psixologi, psixiatri yoki psixoterapevti bilan bog'laning. 9-10 yoshga qadar, xarakter xususiyati sifatida tashvish hali ham orqaga qaytariladi, qo'rquvni davriy yumshoq boshqarish kerak, aks holda bolalikdagi doimiy kuchli qo'rquv yosh bilan fobiyaga aylanadi.

Xulosa. Ko'p odamlar uchun fobiya shunchaki hayotlarini buzadi. Psixiatriyada fobiya odatda ma'lum bir stimulgacha qo'rquv reaksiyasining patologik kuchaygan namoyon bo'lishi deb ataladi. Fobiya - bu ma'lum vaziyatlarda qaytarib bo'lmaydigan darajada kuchayadigan va to'liq mantiqiy tushuntirishga to'g'ri kelmaydigan, aniq ifodalangan o'jar obsessiv qo'rquvdir. Fobiya rivojlanishi natijasida odam qo'rqishni boshlaydi va shunga mos ravishda ma'lum narsalardan, harakatlardan yoki vaziyatlardan qochadi. Fobiya - kundalik hayotda odamlar va narsalar bilan muloqot qilish, ishlash va muloqot qilish qobiliyatiga xalaqit beradigan kuchli, real bo'lmagan qo'rquv. U ma'lum bir narsaga, shaxsga yoki vaziyatga bog'langan.



Fobiya kasalliklar natijasida ham, bolalikda ham, kattalarda ham paydo bo'lishi mumkin.

Fobiyalarning 3 ta asosiy turi mavjud: 1. Predmetlar bilan munosabatda bo'lganda paydo bo'ladigan oddiy fobiyalar, 2. Ijtimoiy fobiya – omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish, 3. Notanish joylardan qo'rqish asosidagi agrafobiya. Shuningdek, bolalar, o'smirlar, ota-onalarning fobiyalari, ajralib turadi Shuning uchun fobiya muammosi juda dolzarb.

Фойдаланилган адабиётлар.

Roziyev, U. (2021). СОЦИАЛЬНАЯ ФОБИЯ-И ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).

Roziyev, U. (2020). Спортчиларни педагогик психологик жихатдан тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятлари. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 2(2).

Roziyev, U. (2020). Адаптация первокласника к школьному обучению. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 4(4).

Roziyev, U. (2021). РАБОТА С ДЕТЬМИ ИЗ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ СЕМЕЙ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 22(22).

Останов, Ш. Ш. (2020). Арт-терапия воситалари орқали талаба-ёшлар креативлигини ривожлантириш. Психология. Илмий журнал.–Бухоро, (2), 175-184.

Olimov, L. Y. (2020). Umumiy psixodiagnostika.“. Durdoni” nashriyoti. Buxoro.

Рустамов, Ш. Ш. (2022). О формировании математической компетентности практический психологов. Science and Education, 3(2), 1359-1366.

Rustamov, S. (2021). ОСОБЕННОСТИ МАТЕМАТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПРАКТИЧЕСКИЙ ПСИХОЛГОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 8(8).

Roziyev, U. (2021). ХАРАКТЕРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИОФОБИИ У ПОДРОСТКОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 7(7).

Аманов, Д. Р., & Рузиев, У. М. (2016). Социально-психологический климат в коллективе. NovaInfo. Ru, 3(57), 550-556.