

Araşdırmalar işığında: uşaqılıq dövrünün qorxu və fobiylarına qısa baxış

Aytəkin Cəfərova,

Azərbaycan İlahiyyat İnstitutu

“Dinin psixologiyası” ixtisasının magistrantı

Bakı, Azərbaycan

aytekincafar@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1504-8352>

Daxilolma tarixi: 04.04.2024

Nəşrə təsdiq tarixi: 21.05.2024

Xülasə

İnsanın özünü fiziki, yaxud psixoloji cəhətdən təhlükədə hiss etməsi qorxuya səbəb olur. Uşaqılıq dövrünün ən önəmli hadisələrinin, adətən, qorxular səbəbindən baş verdiyi məlumdur. Bəzi qorxular insan həyatına fayda versə də, digərləri yaşamboyu bizimlə birgə addımlayır. Qorxuların şiddətli halı olan fobiylar isə adətən, insanın gündəlik yaşayış tərzinə, ailəsi və ya başqaları ilə olan münasibətlərinə, işinə-məşğuliyyətinə ciddi dərəcədə mənfi təsir göstərir. Fobiyanı qorxudan fərqləndirən əsas ünsür də onun gündəlik yaşayışımıza yüksək dərəcədə təsir etməsidir. Fobiya – müəyyən bir hadisə və ya əşyaya aid olan davamlı qorxu hissidir. Qorxunun üst mərhələsi olan fobiyların uşaqılıq dövründə yaranması daha çox müşahidə edilir. Fobiyların yaranması, sadəcə, müəyyən hadisə və ya hala bağlı olmaya da bilər. Yəni fobiylar daha çox zəncirvari qorxu yaradan hadisələrin birləşməsindən meydana gəlir.

Məqalədə qorxu və fobiyların uşaqlara təsiri, bu yöndə elmi araşdırmaların nəzərdən keçirilməsi, psixoloqlar tərəfindən aparılmış təcrübələr və mütəfəkkirlərin görüşləri tədqiq olunmuşdur. Tədqiqatın metodunu belə səciyyələndirə bilərik– uşaqılıq dövrünün inkişafı və fərdin şəxsiyyətinin formalaşması olduqca mürəkkəb psixologiyaya ma-

likdir. Bu baxımdan, araşdırmamız uşaqılıq dönəmində qorxu və fobiylarla bağlı ümumpsixoloji müddəalara əsaslanmışdır. Tədqiqatda bu istiqamət üzrə aparılmış araşdırma, fikir və nəzəriyyələrdən istifadə edilmişdir.

Yazının əhəmiyyəti bundan ibarətdir ki, nümunədə uşaqılıq dövrü qorxu və fobiylarının səbəbləri araşdırılmış, bu yöndə tədqiqatlar nəzərdən keçirilmiş və növbəti təhlillər üçün ilkin mərhələ hazırlanmışdır. Tədqiqatın məqsədi uşaqılıq dövründə qorxu və fobiyların yaranmasına şərait yaradan amilləri, həmçinin səbəbləri tədqiq etmək, bu mərhələnin psixoloji durumunu araşdırmalar nəticəsində üzə çıxarmaqdır.

Açar sözlər: *din psixologiyası, uşaqılıq dövrü, qorxu psixologiyası, sosial fobiya, qorxu, fobiya.*

Jurnalımızda dərc olunan məqalələrin müəllif hüquqları müəlliflərə məxsusdur və onlar CC-BY-NC lisenziyası ilə hər kəsə açıq şəkildə dərc olunur.

A Brief Overview of Research Findings on Childhood Fears and Phobias

Aytekin Jafarova,

Azerbaijan Institute of Theology

Master's student in Psychology of Religion

Baku, Azerbaijan

aytekincafar@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1504-8352>

Date of submission: 04.04.2024

Date of acceptance: 21.05.2024

Abstract

Fear occurs when a person feels physically or psychologically threatened. Childhood experiences, often shaped by fear, can have a lasting impact on our lives. While some fears are beneficial as defense mechanism, others can persist and interfere with our daily lives. Phobias, which are severe and persistent forms of fear, can have a profound impact on an individual's daily functioning, relationships, and overall well-being.

The main element that distinguishes phobia from fear is the high impact of phobia on our daily lives. Phobias are persistent fears about a certain event or thing. Childhood is a common period for phobia development and it is often the result of a combination of factors that create a chain of fear.

As the focus of this research, the scientific literature on the effects of fear and phobias on children was reviewed, and the findings of psychologists and thinkers were considered. The research methodology was based on general psychological theories and assumptions about fear and phobia development in childhood.

The significance of this study lies in its exploration of the causes of childhood fears and phobias, refining existing research in this area,

and providing a foundation for future studies. The purpose of this research is to investigate the factors and conditions that contribute to the emergence of fears and phobias in childhood, with the goal of understanding the psychological dynamics of this period.

Keywords: *Psychology of Religion, Childhood, the Psychology of Fear, Social Phobia, Fear, Phobia.*

The copyright of the articles published in our journal belongs to the authors and is published as open access under CC-BY-NC license.

Краткий обзор детских страхов и фобий в свете исследований

Айтекин Джафарова,

Азербайджанский Институт Теологии

Магистрант по специальности «Психология религии»

Баку, Азербайджан

aytekincafar@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1504-8352>

Дата подачи статьи в редакцию: 04.04.2024

Дата подтверждения статьи к публикации: 21.05.2024

Резюме

Результат ощущение человека в физической или психологической опасности вызывает страх. Обычно считается, что самые важные события детства основаны на страхах. Хотя одни страхи приносят пользу человеческой жизни, а другие живут с нами на протяжении всей жизни. Фобии, которые являются тяжелой формой страха, оказывают серьезное негативное влияние на повседневный образ жизни человека, отношения с семьей или другими людьми, работу и другие занятия. Основным элементом, отличающим фобию от страха, является сильное влияние фобии на нашу повседневную жизнь. Фобия – это постоянный страх перед определенным событием или объектом. Фобии, являющиеся высшей стадией страха, чаще встречаются в детстве. Возникновение фобий может быть связано не только с одним событием или ситуацией. То есть фобии чаще формируются совокупностью событий возникших из цепочки страха.

В качестве объекта статьи были взяты подходы научных исследований о влиянии страха и фобий на детей, за основу взяты практика психологов и мнения мыслителей. Метод исследования: Детское развитие и формирование личности человека имеют

очень сложную психологию. В связи с этим наше исследование основано на общепсихологических процессах, связанных со страхами и фобиями в детском возрасте. Так же в статье были использованы проведенные в этом отношении исследования, идеи и теории.

Важность данной статьи заключается в том, что были изучены причины детских страхов и фобий, уточнены исследования в этом направлении и подготовлен первый этап для дальнейших исследований. Целью расследования является выявить и исследовать анализ факторов и причин, способствующих возникновению страхов и фобий в детстве, а так же получить результат психологического состояния этого периода.

Ключевые слова: *психология религии, детство, психология страха, социофобия, страх, фобия.*

Авторские права на статьи, опубликованные в нашем журнале, принадлежат авторам и публикуются в открытом доступе по лицензии CC-BY-NC.

Giriş

Bəşər tarixi boyunca insanlar fərqli hisslər yaşamış, müxtəlif yaşantılara öz düşüncələrinin nəticəsi olan duyğular bəsləmişlər. Zaman keçdikcə, həmin hisslərə fərqli adlar verilmiş və bu duyğuları yaşamağa səbəb olan hallar araşdırılmışdır. Körpəlikdən gələn, ömürboyu yaşayan hisslərdən ən önəmlisinin qorxu olduğunu söyləyə bilərik. Qorxu insanlıq üçün faydalı, öyrədici, ən əsası, təhlükələrdən qoruyucu sipər funksiyasını yerinə yetirir. Əgər qorxunun dərəcəsi artarsa, o, çox zərərli, insanın gündəlik həyatına müdaxilə edən, rahat yaşamasına əngəl törədən, travmalara səbəb olan, fobiylara çevrilən duyğu hissinə çevrilir.

Fobiya – qorxu hissinin şiddətli mərhələsidir. Qorxudan fərqli olaraq, fərdin gündəlik həyatına təsir edən, idarəedici xarakterə malik olan bir duyğudur. Fobiyanın müxtəlif növləri və xüsusiyyətləri mövcuddur; yeni hər fobik davranış və ya düşüncə eyni deyildir. Adətən, fobiyları insanlar, qorxuda da olduğu kimi, uşaqlıq dövründən qazanırlar. Ümumi götürdükdə fobiya – həll edilməmiş qorxu duyğusunun üst mərhələyə keçməsidir. Hansı ki, həmin qorxulara zamanında əhəmiyyət verilməmiş, yaxud fərqi varılsa da, bu məsələyə dərinləndən nəzər yetirilməmişdir.

Daha çox uşaqlıq dövründə rast gəlinən qorxu və fobiylara vaxtında ciddi əhəmiyyət verilmədikdə, yaş artdıqca o, çətin forma alır, fərdin həyatına, psixologiyasına mənfi təsirlərini göstərir. Bu isə ailə, əsasən də valideynlərin uşaq ilə münasibəti, onların qarşılıqlı hissi əlaqəsi, yuxarı yaşlarda müəllim və məktəb yoldaşları ilə olan təmaslarla sıx bağlıdır. İnsan sosial varlıqdır və cəmiyyət arasında bir fərd olaraq şəxsiyyət kimi mövcuddur. Vaxtında həllini tapmayan, fərqi varılmayan hər bir qorxu və fobiya insan həyatının ayrılmaz yaşam parçasına çevrilir.

Uşaqlıq dövrü insanın inkişafı, təkmilləşməsi və inkişafı üçün ən əsas, ilkin mərhələdir. Bu dövrdə qazanılan duyğu və davranışları, demək olar ki, həyatboyu özümüzə daşıyıyıq. İnsan qorxuların bəzilərinə özü ilə böyüdü, həyatının sonrakı mərhələsinə adlandır. Hər mərhələdə qorxunun üzərinə düşülmədikdə, növbəti hadisə və ya

vəziyyətdə bu duyğu-hiss daha da artır. Qorxu getdikcə zədəyə səbəb olur, fobiya halını alır. Bunun da həlli, dəf edilməsi üçün aylar, illər lazım gəlir. Ümumiyyətlə, tədqiqatçıların araşdırmalarına görə, insanda qorxuya səbəb olan əsas amil onun düşüncələrdir. Yəni hər vəziyyət, hal, hadisə fərd üçün eyni dərəcədə təhlükəli, qorxuducu və hürküdücü olmaya bilər. Bəzisinə görə isə qorxuducu deyil, əksinə, sevindirici, xoşbəxtlikgətirici ünsürə çevrilə bilər. Buna görə də hadisələri kateqoriyalara bölüb, “Bu, qorxu gətirəndir, digərləri isə belə deyildir”, – söyləyə bilmirik.

Məqalədə, əsasən, iki amilə diqqət çəkilir. Birincisi, uşaqlıqdakı təşvişlər, digəri – qorxuların üst mərtəbəsi olan fobiyalardır. Uşaqlıq dövrünü araşdırmaqda səbəb insanın qorxu duyğusu ilə ilkin olaraq məhz bu dövrdə tanışlığıdır. Fərd dünyaya göz açdığı zaman bu hiss ilə təkmilləşir, ətraf aləmi buna görə qavrayır, qorxunu hiss etmədiyi zaman özünü güvənlilikdə hiss edir. Bu da fərdin psixoloji, fiziki inkişafı, immunitet qazanması üçün önəmli ünsürlərdən biridir. Bu səbəbdən də məqalədə uşaqlıq dövrünün qorxu və fobiya hallarına xüsusi diqqət verilməyə səy göstərilmişdir. Həmçinin tədqiqatın vəzifəsi uşaqların psixologiyasına qorxu duyğusu və fobik halların təsirini araşdırmaqdır.

Tədqiqatda istifadə olunan metod uşaqlıq dövründə meydana gələn, yaşanılması qaçılmaz olan qorxu və fobik halları araşdırmaq, bu istiqamətdə elmi tədqiqatlara əsaslanmaqdır. Məqaləni qələmə almaqda əsas məqsəd insanın ilkin mərhələsi olan uşaqlıq dövrünün qorxularını daha yaxından tanımaq, təşvişin-həyəcanın yaranmasında əsas rol oynayan məqamları araşdırıb üzə çıxarmaqdır. Həmçinin qorxunun fobik hal alması yönündə mütəxəssislərin araşdırmalarını, tədqiqatçıların görüşlərini nəzərdən keçirməkdir. Mətn, əsasən, üç mövzunu əhatə edir: uşaqlıq mərhələsi, qorxu və fobiya. Bu mövzular uşaqlıq dövrünün hansı mərhələsində neçə növ qorxulara daha çox rast gəldiyini, qorxu nədir və necə yaranır, uşaqlıqda həyəcanın meydana çıxmasına səbəb olan amilləri, fobiya hallarının müxtəlifliyi və necə əmələ gəldiyi, təşvişin insanın daimi yaşayışına təsiri sahələrini əhatə edir. Yazıda, eləcə də bu sahənin mütəxəssisləri tərəfindən araşdırılmış və əsasən, bu istiqamət ilə məşğul olan tədqiqatçıların fikirlərinə

yer verilmişdir. Hər bir araşdırmada olduğu kimi, bu məqalədə də sahə təhlilçilərinə, tədqiqatçıların əsərlərinə nəzər yetirilmiş və lazımı yerlərdə qeydlər verilmişdir.

1. “Qorxu” anlayışı və onun yaranma səbəbləri

Qorxu – insanın ən təməl duyğularından biridir. Biz qorxu sayəsində təhlükələrdən qorunur və hər hansısa bir bəlanın gələcəyini öncədən bu hissimiz vasitəsilə duyuruq. İnsanın “təməl duyğusu” söyləyiriksə, deməli, qorxu hissi dünyaya gəlişimizdən bizimlədir. Bəs qorxular bizimlədirsə, bu, sadəcə, fitrətdən gəlir, yoxsa təlaş, həyəcanı sonradan öyrənirik? Bu sualımızın cavabı növbəti başlıqlarda qeyd olunub.

“Qorxu” anlayışına həm Şərq, həm də Qərb alimləri fərqli təriflər vermişlər. Onlara nəzər salaq: “Qorxu – təhlükə düşüncəsinin oyandırığı çılgın bir reaksiyadır” (Gençöz, 1998, 10); həmçinin “Qorxu – insanın körpəlikdən yetkinliyədək inkişaf dövrlərinin hər birində müşahidə olunan, şiddətli psixoloji stimulla bağlı yaranan duyğu kimi müəyyən edilir” (Dönmez, 2023, 46). Qorxu hər fərddə eyni hala, hadisəyə, məfhuma, canlı və ya cansıza qarşı bir ola bilməz. Fərdin, adətən, qorxuları və onlara göstərdikləri əks-davranışlar müxtəlifdir. Başqa bir tərifdə qorxu belə açıqlanır: “İnsanın təhlükə, həyəcan, təşviş halında qorxu obyektinə qarşı ifadə etdiyi reaksiya başqa fərdlər tərəfindən adi qarşılansa, bu amil “obyektiv qorxu” adlanır” (Şahin, 2019, 117).

“Qorxu” anlayışına klassik İslam mütəfəkkirləri də təriflər vermişlər. İslam alimlərindən Əbu Bəkr ər-Raziyyə görə qorxular insanlara əzab verir. İnsan ağılı sayəsində qorxularına qalib gələ bilər. Fərabî qorxunu cəhalətlə əsaslandırır. Öz orijinal yanaşmasında o, insanları qorxudan azad etməyə çalışır (Saruhan, 2006, 92-94).

Psixanaliz məktəbinin qurucusu olan Ziqmund Freyde görə qorxu – insanı kənardan təhdid edən real təhlükəyə qarşı göstərilən reaksiyadır. Karl Yunq isə “Komplekslərin əlamətləri qorxu və dirənməkdir”, – deyib.

Gençöz qorxunu ümumən belə tərif edir: “Qorxu – daxilində olduğumuz vəziyyətə deyil, həmin hadisə, hal, yaxud vəziyyətlə bağlı formalaşdırdığımız düşüncələrimizə verdiyimiz reaksiyadır. Bu səbəbdən, qorxunu dəf etmək üçün idarə bizim özümüzdədir. Onun fərqində olub, qorxu hissi oyandıran düşüncə tərzimizin doğru, yaxud yalan olduğunu sorğu-sual etməyimiz lazımdır. Bu sorğulama nəticəsində qorxduğumuz toplumla üzləşib, fobiyamıza qalib gələ bilərik. Bu bizə yeni bacarıqlar qazandıracaq, özümüzlə olan güvənimizi artırıb, mücadilə aparan bir şəxsiyyət kimi formalaşmamıza önəmli faydalar verəcəkdir” (Gençöz, 1998, 9).

Qorxunun necə yaranmasına nəzər yetirək. İnsanların əksəriyyətinin, hətta deyərdik, 80 faizinin qorxusu, zədələri uşaqlıqda yaranmışdır. Bu isə uşaqlıq dövründə insanları hürküdən, həmin an onların duyğularının kəskinliyinə səbəb olan hadisələrdir. Bu şəxslər böyüdükcə həmin qorxuları da özləri ilə yaşadıb, fobiyanın həll yollarını çətinləşdirən nəticəyə yetişirlər. Uşaqlıq dövrü, psixoloqların fikrincə, insanın ən önəmli inkişaf dövrüdür. Həmin mərhələ insanların dünya ilə əlaqələrinin daha da formalaşdığı, sonsuz suallarına cavablar tapmağa çalışdığı, ətrafı öyrənmək üçün səy göstərdikləri döyəmdir (Şahin, 2019, 120).

Qorxan insan təşviş ilə birgə gələn təhlükə düşüncəsini özünə aşılamiş olur. Bu da fərd üçün müəyyən tezlikdə baş verdikdə, travmalara səbəb ola bilər. Bu zaman şəxs həm psixoloji, həm də fiziki baxımdan mürəkkəbliyə malik olur, çətinliyə uğrayır..

Qorxunun təriflərinə diqqət etsək, bəzi ortaq düşüncələrin mövcud olduğunu görürük. Bunlardan ən başlıcası, qorxunun müəyyən vəziyyəti deyil, insanın həmin halla bağlı düşüncələridir, təsəvvürüdür. Hər kəsin qorxuları eyni olmur. Bir fərd üçün qorxu ifadə edən hal (vəziyyət, hadisə) başqası üçün tamamilə fərqli duyğulara səbəb ola bilər. Nümunə olaraq belə bir misal verək: hündürlükdən tullanmaq biri üçün zövqlü, həyəcanverici, xoş bir fəaliyyət ola bilər; başqa bir şəxs üçün hürküdücü, təhlükəli görünən və qorxuducu ola bilər. Bu cür nümunələr çoxluq təşkil edir.

Qorxular, adətən, fərdin uşaqılıq dövrünün müəyyən zaman kəsiyində yaranır. İnsanın daxili aləmində, mənəviyyatında, düşüncələrində, duyğularında yer alır, onun yaşam tərzinə əks-fəaliyyət təşkil edir. İnsanın hadisələrin baş verməsinə nəzarət etməməsi fikri, onların öz neqativ vəziyyətinə səbəb olan problemi birbaşa həll etməsinə maneçilik törədir. Qorxunun yaranması və davam etməsini misal çəkək; hündürlükdən qorxan insan uca yerə qalxdıqda, “Bu yer çox yüksəkdir, hər an düşə bilərəm”, – deyə düşünə bilər. “Mən tezliklə özümü hiss etməyəcəyəm və huşumu itirəcəyəm”; “Həyatımın son anlarını yaşayıram” – bu cür fikirlər ürək döyüntüsünün artmasına, tərləməyə, titrəmə kimi fizioloji reaksiyalara səbəb olur. Bu artan fizioloji reaksiyalar yuxarıda verilən fikirlərin daha güclü və müxtəlif forma almasına səbəb olur. Bu da yaşanan qorxunu, bunun müqabilində fizioloji reaksiyaları daha da artırır. Bu halın davam etməsi nəticəsində insan özünü çarəsiz hiss edir, hadisəni idarə edə bilmədiyini düşünür və beləliklə, qorxu böhrana çevrilir (Gençöz, 1988, 12).

Bir qrup tədqiqatçının birlikdə ərsəyə gətirdiyi məqalədə göstərilir ki, Öhman qorxu və narahatlığın məməlilərin inkişaf etmiş müdafiə sistemlərindən yaranan emosional hadisələrlə sıx əlaqəli olduğu fikrini irəli sürmüşdür. Həmçinin narahatlıq və qorxunun güclü mənfi hisslər və şiddətli fiziki reaksiyalar ehtiva etdiyini, bunun da təhdid mərkəzinə aktivləşdirdiyini bildirir. Bundan əlavə, qorxu və narahatlıqla əlaqəli ümumi müşahidə edilə bilən davranış hərəkətləri də diqqət mərkəzinə gətirilir. Bu davranış hərəkətləri qaçma, qaçınma, hipersayıqlıq, dis-funksional hərəkətsizlik, diqqət və performansda çatışmazlıq şəklində ola bilər (Akçay, Bükün, Köse, 2022, 655).

İnsanların qorxularının səbəblərini öyrənmək, onun necə yaran-
dığı və bu istiqamətdə digər maraq doğuran suallara cavab tapmaq
üçün bir çox psixoloqlar tərəfindən təcrübələr aparılmışdır. Bunların
bəziləri heyvanlar, digərləri insanlar, körpələr, uşaqlar üzərində sı-
naqdan keçirilmişdir. Yazının növbəti hissələrində təcrübələrlə bağlı və
onların nəticələri ilə əlaqədar ətraflı məlumat verəcəyik.

Qorxunun necə olduğu və yaranması haqqında qısaca deyə
bilərik ki, o, insanın düşüncələrinin məhsuludur. Bəzi qorxular həmin

an baş verən hadisələrin səsi, sevmədiyimiz əşyalar, insanlarla əlaqəsi ilə də yaxından bağlı ola bilər. Bu da qeyd olunmalıdır ki, qorxu və narahatlıq insan təbiətinə xasdır, bunlar bir-birindən ayrılı bilməyən hisslərdir. Bu duyğular idarə olunmayanda insan həyatına mənfi fiziki-psixoloji təsir göstərir. Onların ciddi problemlərə gətirdiyi isə bir reallıqdır. Hər bir fərd və cəmiyyət, hətta bunlardan kənarda olanlar digər canlılar da özlərini təhlükəsiz hiss etdikləri bir mühitdə yaşamaq istəyirlər. Güvənin olmadığı bir yerdə can və mal təhlükəsizliyindən danışmaq mümkün deyil. Heç kim belə bir mühitdə yaşamaq istəməz, həmin cəmiyyətə girmək istəməz. Buna görə də sözügedən mühit xaos və zorakılıqdan azaddır (Karataş, 2023, 770).

2. “Fobiya” anlayışı, onun növləri və yaranma səbəbləri

Fobiyalar bir çox insanın həyatında adi hal almış vəziyyətdir. Bu, bəzi insanların günlük yaşayışını əhatə edən idarəçi rolunu oynayır. İlk səslənişdə absurd kimi görünə bilər, lakin belə deyildir. Birinin it fobiyası varsa, o, həmin canlının olmadığı məkanlara getməyə çalışır; təyyarə fobiyası olan kəs digər nəqliyyat vasitələrindən istifadə etməyə səy göstərir; bəziləri yalnızlıqdan, digərləri insan arasına çıxmaqdan, kütlə içində olmaqdan narahatlıq keçirir; beləliklə, nəyə/kimə fobiya bəsləyənlər bu ortamlardan uzaq qaçır. Bu fobiyalar bəzən insanların fərqi olmasa da, o, fərdin idarəedicisinə çevrilmiş olur. Bəs ümumiyyətlə, fobiya nədir? Necə yaranır, fərdin həyatında hansı üsulla hakimiyət qura bilər? Məqalədə qorxu və fobiyalar nədir, onlar necə yaranır, bunlar haqqında bəhs ediləcək. Qorxu mövzusunun qismən söhbət açsaq da, indi isə fobiya qavramına verilən təriflərdən bəhs edək. Qorxu və fobiyanın oxşar və fərqli xüsusiyyətlərindən danışaq.

Fobiya – müəyyən vəziyyət və ya obyekt qarşısında həddindən artıq və davamlı qorxu ilə əlaqəli narahatlıq duyğusudur. Fərd, yaxud müəyyən canlı qorxu mənbəyinə məruz qalaraq dərhal narahatlıq reaksiyası verir. Tədqiqatruhlı məqalə və əsərləri araşdırdıqda, statistikalara görə, qadınların kişilərə nisbətən fobik hallara daha çox məruz qaldıqlarını görürük. Tədqiqatlar göstərir ki, fobiya hallarının tipik əlamətlərinə ürəkbulanma, titrəmə, sürətli ürək döyüntüsü, qeyri-reallıq hissləri

və qorxu obyektı ilə məşğulluq kimi amillər daxil ola bilər. Çərinin araşdırmasına əsaslanaraq deyə bilərik ki, Amerika Psixiatriya Assosiasiyası (APA) üç fərqli fobiya kateqoriyasını müəyyən edir:

- 1) Sosial fobiylar. Hazırda “sosial anksiyete pozuqluğu” kimi tanınan bu fobiya bir insanın mühakimə oluna biləcəyi, yaxud utanacağı sosial vəziyyətlərdən qorxma ilə xarakterizə olunur.
- 2) Aqorafobiya. Bu fobiya qaçmağın çətin olduğu yerlərdə olmanın irrasional və həddindən artıq qorxusunu ehtiva edir. Bu, izdihamlı yerlərdən və ya hətta evdən çıxmaq qorxusunu ehtiva edə bilər.
- 3) Spesifik fobiylar. İnsanlar ilanlar, hörümçəklər və ya iynə vurdurmaq kimi müəyyən bir obyektə qarşı fobiya malik olduqlarından danışdıqda, onlar spesifik qorxuya işarə edirlər (Cherry, 2023).

İnsanlar bəşər tarixi boyunca qorxu və fobiyların nə olduğunu Qədim yunan dövründən etibarən anlamağa çalışmışlar. Təxminən, “qorxu” mənasına gələn və bu anlam üçün istifadə olunan “fobos” kəlməsini də ilk işlədən yunanlı həkimlər olmuşlar. Fəqət, bu adlandırma mövzunu tam olaraq açıqlaya bilmir (Davidson, Ponnampertuma, 1983, 33).

Əlbəttə, insanın qorxuları hər zaman sağ qalmaq üçün xidmət göstərmir. Fobiyları olan şəxslər qorxu obyektindən və ya təhlükəli vəziyyətdən daim yan keçməyə, bu hala güclü qorxu və ya narahatlıqla dözməyə çalışırlar (Mackay, 2009, 91,92). Amerika Psixiatriya Assosiasiyası psixi pozuqluqların diaqnostik və statistik təlimatının V nəşrində (DSM-5) ən çox yayılmış fobiyların bir neçəsini təsvir edir ki, ən məşhur olanları bunlardır:

- aqorafobiya: kütlə olan yerdən qorxmaq;
- aqrofobiya: yüksəklikdən qorxmaq;
- klaustrofobiya: qapalı yerlərdən qorxmaq;
- atefobiya: uçuurlardan qorxmaq;
- aylurofobiya/qatofobiya: pişiklərdən qorxmaq;
- kinofobiya: itlərdən qorxmaq;

- ofidofobiya: ilanlardan qorxmaq;
- zoofobiya: hər cür heyvanlardan qorxmaq;
- niktofobiya: qaranlıqdan qorxmaq;
- gemofobiya: qandan qorxmaq;
- xayrafobiya; ictimai yerlərdə sevinməkdən, şənlenməkdən qorxmaq;
- avtofobiya/monofobiya: tək qalmaqdan qorxmaq;
- demofobiya: kütlə içində olmaqdan qorxmaq;
- aerofobiya: təyyarələrdə getmək qorxusu;
- yatrofobiya: həkimlərdən qorxmaq (DSM-5, 2014, 120).

Bəs bu fobiyalar necə yaranır? Hansı vəziyyət, mühit, hadisə, hal, şərait bunların meydana gəlməsinə səbəb olur? Necə olur ki, insanlar bu fobiyaları illərlə özləri ilə daşıyırlar? Hansı səbəbdən şəxs fobiyanın onun idarəediciyinə çevrilməsinə icazə verə bilər?

Əvvəlcə bunu qeyd edək ki, qorxunun, fobiyanın səbəbini hər zaman tapmaq mümkün olmur. Bəzi qorxu və fobiyalar konkret bir hadisə və ya vəziyyətdən təsirlənib yaranmır. Bir sıra fobiyalar müəyyən hadisələrin üst-üstə gəlməsindən meydana gəlir ki, bunları da müəyyən etmək çox çətindir.

Eyni zamanda, valideynlərin yanlış münasibət və təlimi olmadan da uşaqda fobiya yarana bilər. “Fobiya” dedikdə, insanın normalda qorxmayacağı obyekt və ya vəziyyətdən həddindən artıq və daimi qorxduğunu anlarıq. Uşaq belə qorxunun mənasının olmadığını anlayır. O, özünü saxlaya bilmir, qorxdığı obyekt və vəziyyət qarşısında qaçma və ya qaçınma reaksiyası göstərir. Qorxduqları vəziyyət və obyektə qarşılaşdıqda, uşaq ciddi narahatlıq keçirir. Bu narahatlıq kənardan kədərli görünmək, ağlamaq-sızlamaq və ya yaxınlığındakı birini möhkəm qucaqlamaq şəklində əks oluna bilər. Qorxudan yaranan sıxıntı və qaçma reaksiyaları uşağın gündəlik həyatına və təhsilinə təsir edir (Manav, 2011, 204).

Fobiyaların meydana gəlmə səbəbləri mövzusunda müxtəlif görüşlər mövcuddur. Bununla bağlı Mücahit Öztürkün məqaləsindəki araşdırmalara görə, əvvəllər fobiyanı daha çox fərddəki daxili qarışıqlıqların nəticəsi kimi meydana gələn narahatlığa cavab olaraq, insa-

nın özünü müdafie etməsində görürdülər. Fobiya vərdis olunmuş davranışlar kimi təqdim edilir, bu yöndə hətta araşdırmalar, görüşlər də hakim idi. Son illərdə isə irsiyyət və beyindəki bəzi maddələrin mübadiləsində mövcud olan pozuntuların fobiyanın yaranmasına təsir etdiyi düşünülür (Öztürk, 2020).

Fobiylar fərdi olmaqla yanaşı, həm də sosial xarakter də daşıyır. Qorxu ətrafımızdakı hadisə, əşya və ya fəaliyyətlə əlaqəlidir. Sosial xarakteristikasına görə, fobiylara “sosial qorxu” deyilir. Sosial fobiya – başqaları tərəfindən müşahidə olunmaq qorxusu səbəbindən ünsiyyət mühitindən qaçmaqdır. Bu, əsasən, yeniyetməlik dövrlərində başlayır. Sosial fobiya gəncin öz şəxsiyyətini şübhə altına aldığı, bir çox inkişaf tapşırığını yerinə yetirməli olduğu yeniyetməlik kimi çılğın bir mərhələdə fərdin inkişafına böyük maneçilik yaradır. Ümumiyyətlə, sağlam yeniyetməlik üçün zəruri olan psixoloji yardım sosial fobiya daşıyan yeniyetmələr üçün daha vacibdir.

Sosial fobiyanın yaranma yaşını müəyyən etmək çətindir. Bununla belə, sosial fobiyanın yaranma yaşı ilə bağlı klinik və epidemioloji tədqiqatlar göstərir ki, pozuntu, adətən, yeniyetməlik dövründə başlayır. Bu mövzuda bir çox araşdırma mövcuddur, həmçinin Nuray Ergünün tədqiqatından da görürük ki, fobiyanın başlanğıc dövr ortalaması 13-14 yaş arasında dəyişir. Fobiyanın 25 yaşdan sonra başlaması nadir hallarda rastlanır. Sosial fobiyanın, təxminən, 40 faiz hallarda 10 yaşından əvvəl, 95 faiz hallarda isə 20 yaşdan qabaq başladığını bildirən nəşrlər, tədqiqatlar mövcuddur (Ergün, 2005, 84, 85).

Məlum olduğu kimi, fobiya sosial olmaqdan daha çox fərdi xarakter daşıyır. Gençöz və Minçenin nümunələrində deyilir ki, bir şəxsin qorxularını başa düşmək üçün fobiyanın elementlərinin birləşməsi və bir araya gətirilməsi, bu ünsürlərin mənasından daha vacibdir. Fobiya elementlər arasında yerdəyişmə olsa da, bu mövqelərin məsafəsi dəyişmir. Desensitizasiya – koqnitiv davranış üsulları ilə fobiyanı müalicə edən, qorxuları azaldan, müəyyən təhlükəni yox edən bir alətdir. Bu vasitə ilə əsasını qorxu təşkil bir sıra fobik xatirələrin meydanaçıxma ehtimalı azaldıla bilər, ancaq araşdırmalar bu baxımdan da ziddiyyətli və tutarsızdır (Minçe, Gençöz, 2020, 206).

Xəstəliklərin və əlaqədar sağlamlıq problemlərinin beynəlxalq statistik təsnifatı – “İCD-10” (International Classification of Diseases) kodlamasını əldə edə bilməsək də, Nuray Ergünün məqaləsində bununla bağlı lazımi məlumatları izlədik. “İCD-10”dakı tərifə görə, sosial fobiya daha çox yeniyetməlik dövründə başlayır; izdihamlı, qarışıq mühitdən fərqli olaraq, daha çox kiçik qruplara fobiyası olan insanlar tərəfindən müşahidə qorxusu hissi ilə izlənilir. Bu hiss inkişaf edir, güclənir. Bu, sosial mühitlərdən qaçma, çəkinmə davranışına səbəb olur. Digər fobiyların əksinə olaraq, sosial qorxu qadınlarda və kişilərdə bərabər səviyyədə izlənilir (Ergün, 2005, 84).

“DSM-IV”də sosial fobiya necə xarakterizə olunur? Bu, şəxsin tanımadığı insanlarla qarşılaşdığı, başqalarının nəzarəti altında ola biləcəyi, bir və ya bir neçə sosial fəaliyyəti yerinə yetirdiyi bir vəziyyətdən fərqli və davamlı qorxu kimi müəyyən edilir. İnsan alçaldıcı və ya utancverici bir şəkildə davranacağından qorxur (və ya narahatlıq əlamətləri nümayiş etdirir).

Ən çox müşahidə olunan sosial fobiylar aşağıdakılardır:

1. Başqaları ilə tanış olmaq, tanış edilmək.
2. Hakimiyyətdə olan insanların təqdim olunması.
3. Telefondan istifadə.
4. Qonaqları qəbul etmək.
5. Bir işi görərkən izlənmək.
6. Zarafat edilmə (başqalarının zarafat mənbəyi olma).
7. Tanışlarla nahar etmək.
8. Restoranda nahar etmək.
9. Başqalarının qarşısında yazmaq.
10. İctimai ayaqyoludan istifadə etmək.
11. İctimaiyyət qarşısında çıxış etmək.
12. Alış-veriş etmək (DSM-4, 2010, 45, 126, 445, 451, 452).

Göründüyü kimi, sosial fobiylar fərddən-fərdə müxtəliflik nümayiş etdirir. Birində fərqli duyğulara səbəb olan fobik hal, digərində tamamilə xoş hisslər yaradır. Ümumiyyətlə, fobiyanın etiologiyasını və klinik görünüşünü izah etmək üçün klassik, travmatik təcrübənin olması, stressə həssaslıq, genetik ötürülmə və gen-mühit qarşılıqlı əlaqəsi

kimi bir çox model və fərziyyə irəli sürülüb. Bununla belə, bu görüşlər bütün spesifik fobiyanın alt tipləri üçün keçərli deyildir. Heyvantipli fobiya-
yalar uşaqlar tərəfindən birbaşa təmasdan deyil, çox vaxt eşitmə və ya müşahidə kimi mənbələrdən əxz olunma vasitəsilə əldə edilir (Koç, Hocaoglu, 2023, 146).

Hər insanın hiss etdiyi qorxu, fobiya, zədə, yaşadığı hal, məkan, obyekt və ya hadisə müxtəlif olsa da, əslində, daxili dinamikli-
k baxımından bir-birlərinə bənzəyirlər. Həmçinin fərqlilik əlamətləri də qeyd olunmalıdır. Əvvəldə də qeyd edildiyi kimi, qorxu – həyatda qalmağa kömək edən bir duyğudur. Misal üçün, uçu-
rumun kənarına yaxınlaş-
mamaq insanı aşağıya yuvarlanmaqdan qoruyur. Fobiya isə bir obyekt-
ə qarşı hissedilən qorxunun şiddətli hiss olunması, gündəlik həyatını və fərdin yaşayışını mənfi yöndə təsir etməsi halıdır (Kemal, 2015).

Fobiya ilə bağlı əsasən bunları qeyd etmək olar: bu hiss normal halda qorxulu, hürküdücü və təhdidedici olmayan bir əşya, obyekt, ha-
disə və ya vəziyyətə qarşı duyulan şiddətli təşviş və eyni davamiyyətə sahib müəyyən duyğu halıdır. Fobiyanı qorxulu edən, sadəcə, düşüncə və zehində onu qorxulu bir qiyafəyə salmaqdır. Bunun da həll yolları tədqiqatçılar tərəfindən araşdırılmışdır. Təbii ki, hər fobik halın həll yolu eyni deyildir. Fobiya qarşısında insan ilk olaraq qorxu ilə mücadilə etməlidir. Fobiya qorxunun üst mərhələsidir. Qorxu tezliyinə və şiddətinə diqqət edilərsə, fərqi-
nə varılaraq addım atılırsa, onun fobiya-
ya çevrilmə ehtimalı çox aşağı olar (Schultz, Schultz, 2020, 606-610).

3. Uşaqlıq dövrünün qorxuları və fobiyları

İnsanlar qorxularını əksərən uşaqlıq dönməndə qazanırlar. Üs-
tünə düşülmədikdə, qorxular fobiyalara çevrilir, insanların həyatının bir parçası olar. Bu qorxu və fobiyların əsas yaranma səbəbi insanın təşviş duyğusunu hiss etdiyi andan sonrakı mərhələdir. Bu hissə sağ-
lıqlı, güvəndolu və qorxusuz keçirilmədikdə daha da böyüyür, inkişaf edib fobiya halını alır.

Məlum olduğu kimi, qorxu – insanın təməl duyğu hallarından bi-
ridir. Araşdırmaların birində göstərilir ki, güvən duyğusu içərisində olan körpə bütün təhlükələrdən təcrid edilmiş şəkildə ana mərhəməti ilə ya-

şayarkən təhlükəsizlikdə olur. Körpənin böyüdükcə qismən ana diqqətindən uzaqlaşması nəticəsində qorxu halları başlayır. Fobiya uşaqlıqla birlikdə başlayan, sonrakı inkişaf mərhələləri boyunca da yaşanan təməl duyğulardan biri kimi təsnif edilir.

Ayşegül Dönmez və Aytuğ Türk araşdırma yazılarında ilk qorxularla bağlı belə qeydlər etmişlər: yenidoğulmuş körpənin xarici mühitə, məsələn, səsə, həmçinin müəyyən stimula cavab olaraq ağlamaq, xarici aləmi tanımaq kimi fiziki reaksiyaları inkişaf prosesində yaşanan əsas duyğulardır. Bunlar, eləcə də körpənin yaşamış olduğu qorxu duyğusunun ilk göstəricilərindən biri hesab edilə bilər. Qorxu xarici və ya daxili resursları işə salmaqla baş verir; gerçək olan təhlükələr, əsasən, bir və ya iki yaşlarından sonra görünür. İlk güvən duyğusunun və birinci bağlılığın inkişaf etdiyi müddətdə uşağın xarici dünyadan gələn stimulları anlamaq, təhlil etmək və onlarla mübarizə aparmaq üçün ortaya qoyduğu koqnitiv üsullar xüsusi əhəmiyyətə malikdir. İki və ya üç yaşlarından başlayaraq, məktəbəqədər dövrü əhatə edən uşaqlarda dağınıq şəkildə müşahidə olunan qorxular bunlardır: yüksək səs, tozsoranın uğultusu, göy gurultusu, ana-atadan ayrı qalmaq, qaranlıq, dilənçilərlə rastlanma, evə oğru girəcək həyəcanı, ruhların mövcud olması kimi fikirlər, heyvanlar, izdiham, yıxılıb-yaralanmaq, ananı evdə tapmamaq, cadugər obrazı, yanğın və qorxu filmləri bu qəbildəndir. Beş-altı yaş arasındakı uşaqların qorxu obyektlərini təyin etmək üçün aparılan araşdırmalarda, təhlükə hiss edilən ilk üç obyekt sırasında heyvanlar, təbiət hadisələri və onları kiminsə oğurlayacağı olduğu müəyyən edilmişdir. Altı-on iki yaş dönəmi qorxuları isə daha real xarakter daşıyır və ümumi olaraq qaranlıqdan və kölgələrdən qorxmaq, yeni bir mühitə girmək, məktəbdə tək qalmaq, məktəbə gecikmək, məktəbdə uğursuz olmaq, cinayət törədilməsindən qorxmaq, qətl edilmək, bədənindəki dəyişikliklərdən həyəcana düşmək və ölüm stressi kimi hallar sıralana bilər (Dönmez, Türk, 2023, 47).

Məlumdur ki, uşaqlıq dönəmi qorxularımızın ən çox baş verdiyi, müşahidə edildiyi mərhələdir. Bu səbəbdən də irəli sürülür ki, qorxu nevrozu, əsasən, uşaqlarda izlənilir. Bu isə daha çox azyaşlı və ya əqli geriliyi olan uşaqlarda rast gəlinir. Xəstəliyin yaranmasına yeni qeyri-

adi ünsürlər (bədəninə yandıran alətlər, qorxulu maskalar, hürküdücü səslər, itlərin hücumu və s.), kəskin səs və qəfil parlaq işıq (telefonla körpələrin şəklinin çəkilməsi) səbəb ola bilər. Uşaqlar qorxu anında tez-tez mutizm (səssizlik) və ya titrəmə, kəskin təşviqat vəziyyəti ilə qısa stupor (keylik, uyuşuqluq) vəziyyətində olurlar. Daha sonra qorxmış şəxsin qarşısındakı qorxu təsbit edilir. Bu vəziyyətdə azyaşlı uşaqlar əvvəllər əldə etdikləri bacarıqları, məsələn, səlqiqlilik, yerimə qabiliyyətini itirə bilərlər (Konkabayeva, Dakhbay, Oleksyuk, Tykezhanova, Alshynbekova, Starikova, 2016, 8532).

İnsanların uşaqlıqda daha çox öyrənmə, ətraf aləmi mənimsəmə istiqamətində maraqlı olduğunu bilirik. Onların təbiəti araşdırmaq, görünlərə diqqət etmək, yeni bacarıqlara yiyələnmək potensialları özünüinkişafa mühüm təsir göstərir. Bu dövrdə uşaqlar təcrübə və məlumatı fəal şəkildə emal edir, davranışı qiymətləndirir, mühakimə yürüdür, təsnif edib sistemləşdirir. Buna görə də davranışlar yalnız klassiköyrənmə nəzəriyyəsi ilə izah edilməməlidir. Uşaqların başlarına gələnləri necə şərh etmələri onların emosional vəziyyətlərində mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu səbəbdən, müdaxilə tədqiqatında (TDA – tətbiqi davranış analizi) sosialəhəmiyyətli davranışların artırılmasına, uyğun olmayan hərəkətlərin azaldılmasına, fərdlərin, ailələrin və cəmiyyətin həyat keyfiyyətini yaxşılaşdırmaq üçün sosial ünsiyyət bacarıqlarının, özünəqulluq və özünüidarəetmə vərdişlərinin öyrədilməsinə yönəlmiş elmi metodları tətbiq etmək lazımdır. Həmçinin uşağın disfunkional düşüncələri üçün koqnitiv yenidənqurma texnikasına da əsaslanmaq vacib hesab edilir (Kahraman, Derdiyok, 2022, 887).

Uşaqlıq qorxuları və fobiyları bir-birindən fərqlidir. Bu, hər bir uşağın inkişaf mərhələsindən asılı olaraq, fərqli qorxu yaşaması prosesidir. Bir çox insanda fərqli şəkildə özünü göstərən fobiylar fərdlərdə tez-tez müşahidə olunan, daimi həyatda ciddi narahatlıq yaradan pozuntulardır. Həmçinin fobiya böyük və ya uşaqlar tərəfindən müəyyən bir vəziyyətə, obyektə, insana, heyvana, şəraitə, mühitə, hala qarşı inkişaf etdirilən şiddətli bir qorxu kimi ehtiva edilə bilər. İnsan normal olaraq hansı fobiyanın daşıyıcısıdırsa, onun yaratdığı vəziyyətdən yayınma davranışı sərgiləyər. Spesifik fobiyanın

şiddəti isə insanın həyat funksionallığına hansı dərəcədə təsir etməsindən asılı olaraq dəyişir. Bu mənada, fobiya yüngül, orta və ağır forma olaraq mərhələlərə bölünür (Gözcü, 2023).

Müəyyən yaşda ortaya çıxan bu qorxular bir müddət sonra yoxa çıxmıqda, fərdlərin həyatına təsir etdikdə, təşvişlərini artırıqda, ailə üzvlərinə sirayət etdikdə problem hesab olunur.

Dünyaya yeni gəlmiş körpənin ilk qorxu reaksiyasına ananın münasibəti çox həlledicidir. Əgər uşaq ilk addımlarını atmağa başlayarkən yıxıldıqda anası həyəcanlı və ya narahat reaksiya göstərsə, bu, körpənin yerimə fəaliyyətinə mane ola bilər. Həmçinin balacanın yerimə prosesindən qaçmasına səbəb ola bilər. Yaxud gecə yatarkən qəfil yaranan səs-küy, parlaq işıq, hürküdücü, tüklü və bu qəbil digər əşyaların təması onun qaranlıqdan qorxmasına gətirər.

Uşaq üç yaşından qaydalara əməl etməyə başladığı üçün bu vəziyyətə əməl etməkdə də çətinliklər yaşayır. Şeyda Özdalga məqaləsində qeyd edir: “Bu çətin vəziyyətin öhdəsindən gəlmək üçün qaydalar qoyan valideynlər bu nizamı tənzimləmək üçün cadugər və ya kabus kimi bəzi qorxulu fiqurları proyeksiya edə bilərlər. Başqa bir qorxu mənbəyi isə uşağın başqalarının qorxdığı vəziyyətləri izləməsi, yəni qorxunu öyrənməsidir. İtdən qorxan və qışqırıb-qaçan ananı gören uşaq da itdən çəkinə bilər. Dənizdə çimərkən boğulma riski onun sudan və dənizdən qorxmasına səbəb ola bilər. Ayrılıq qorxusunda problem isə əslində, uşaqda deyil, anadadır. Ananın ayrılmaq istəməməsi problemdir. Uşaq məktəbə başlayanda onun üçün nə qədər darıxacağını və bütün günü onu gözləyəcəyini davamlı olaraq söyləyən ana, uşağın məktəbə başlamağı anasına xəyanət kimi qəbul etməsinə gətirir. Bu halda uşaqda məktəb fobiyası və ayrılıq narahatlığı yarana bilər” (Özdalga, 2013).

Qorxunun fobiya çevrildiyi hallarda uşaq qaranlıqda anası olmadan yatmamaq kimi vəziyyətlə üzləşir. Həmçinin uşağı valideynləri ilə yatmamaq kimi qorxdığı vəziyyətlərdən çıxarmaq üçün ona edilən izahatlara inanmır. O, istər-istəməz həddindən artıq reaksiya verir, qorxulu vəziyyətdən şüurlu şəkildə qaçır (Özdalga, 2013).

Əvvəlki başlıqda yer verilən sosial fobiya bir qədər uşaqlıq dövründə nəzər salaq. Uşaqlıq dövrü insan həyatının qorxuları öyrənmə, yaşamaq və ətrafı bu baxımdan mənimsəmə yönündə önəmli yerə malikdir.

Sosial fobiya – birinin başqaları tərəfindən qiymətləndiriləcəyi bir və ya bir neçə vəziyyətdən qorxmasına deyilir. Bu, özünü utandıracaq bir hərəkət və ya bir şey edə bilməsi səbəbindən çəkinməsi, özünə yaraşmayacaq davranışlar sərgiləcəyindən qorxması, ictimaiyyət arasında yemək yeyə bilməməsi, bundan narahatlıq hissi duyması, toplum daxilində səliss və sərbəst danışa bilmək həyəcanı, nitqinə davam edə bilməməsi, ictimai ayaqyoludan istifadə edə bilməməsi, başqalarının qarşısında yazı yazarkən əlinin titrəməsi, sosial vəziyyətlərdə suallara cavab verə bilməməsi və ya səfeh hərəkətlər törətmək qorxusu və digər hallarıdır.

Araşdırmalardan da göründüyü kimi, sosial fobiya yeniyetməlik dövründə müşahidə edilən qorxu və narahatlıq yaradan vəziyyətlərdən biridir. Sosial fobiya uşaqlıq dövrünün psixi pozuntuları arasında ən çox rast gəlinən narahatlıq təlaş, qorxu nevrozudur. Uşaq və yeniyetmələrin bir faizinə “sosial fobiya” diaqnozu qoyulur və bu qorxu daha çox yeniyetməlik dövründə başlayır (Dönmez, Türk, 2023, 50).

Yeniyetməlik dövründə başlayan sosial fobiya gəncin dərslərinə, sosial münasibətlərinə, özünəinamına, özinkişafına, sosial fəaliyyətinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir edir. Bir çox araşdırmada sosial narahatlığın orta başlanğıc yaşının 13-14 yaş arasında dəyişdiyi görünür (Terlemez, 2018, 36).

Qorxu və fobiya qavramı ilə bağlı psixoanalizin qurucusu Ziqmund Freyd insanın hər bir davranışının əsasında qorxu duyğu halının mühüm rolu olduğunu bildirir. Freyd narahatlığı təhlükəli hadisə qarşısında təsirli hərəkət edə bilməmək və müqavimət göstərə bilməmək nəticəsində yaranan psixoloji quruluş kimi təyin edir. O, bunu, həmçinin şüursuz şəkildə inkişaf edən bir duyğu olaraq təyin edir. İçində olduğu təhlükəli vəziyyəti təhdid kimi qəbul edən fərd həyəcanla reaksiya verdikdə, öz həyatı və psixoloji bütövlüyünün davamı üçün vacib olan təhlükələrin fərqinə varır. Freydə görə, narahatlıq – təhlükə

siqnalıdır və qorxunun xəbərçisidir. Bu səbəbdən də narahatlığın üç xüsusiyyəti var. Bunlar aşağıdakılardır:

1. Həyatdan narazılıq.
2. Fiziki (fizioloji) dəyişikliklər.
3. 1-ci və 2-ci bəndlərdə qeyd olunan vəziyyətlərin fərqində olmaqdır (Karagüvan, 1999, 204).

4. Uşaqlıq dövrünün qorxu və fobiyları ilə bağlı aparılan tədqiqatlar

Qorxu insanla birgə dünyaya gəlir, yoxsa bu hiss sonradan yaranır? Qorxuların bəziləri qeyd oluna bilər ki, bunlar doğuşdan gəlir. Dünyaya yenəcə gəlmiş körpələrə nəzər salsaq, onların səs-küylü ortamlara qarşı reaksiyaları, adətən, ağlamaq olur; yaxud bərk qışqırıq səsinə qarşı uşaqların ilk hərəkəti hürküdücü baxışlar, bəzi hallarda qışqırmaq, nadir vəziyyətlərdə isə gülmək olur (Minçe, Gençöz, 2020, 210).

Yuxarıda qoyduğumuz suala davranışçılıq (biheyviorizm) cərəyanının qurucusu olan Con Vatson 1919-cu ildə cavab tapmağa çalışmışdır. O, maraq doğuran bu araşdırma üçün körpələr üzərində təcrübələr aparmışdır. Con Vatson 1919-cu ildə əvvəlcə müəyyən uşaq qrupları üzərində, sadəcə, müşahidə aparmışdır. Bəzi uşaqlar daha ağlağan, digərləri sakit, bəziləri çox aktiv idilər. Con Vatsonun diqqətini bir uşaq çəkmişdi ki, bu körpə sonradan Vatsonun araşdırmasının əsas mərkəz nöqtəsini təşkil edəcəkdi. Vatsonun qorxunu araşdırmaqda əsas məqsədi “Körpələrin adi reaksiya verdiyi sevimli heyvanların birindən təbii olaraq qorxmasını təmin etmək mümkündürmü?” – sualına cavab tapmaq idi. Bu məqsədlə də Vatson “kiçik Albert təcrübəsi” adlanan araşdırmanı həyata keçirdi. Bu tədqiqat üçün Con Vatsonun “Albert” adlandırdığı körpəni seçməkdə əsas məqsədi uşağın sağlam, duyğusuz və nadir hallarda ağlaması idi. Albertin digər uşaqlardan fərqli olan reaksiyası onu bu çalışmanın qurbanı etmişdi. Uşağın qurban olmasına səbəb isə sonradan bu körpənin başına gələnlərdir. Psixoloqlar və elm adamları tərəfindən də bu təcrübə “qeyri-əxlaqi” olaraq dəyərləndirilmişdir (Gözcü, 2023).

“Kiçik Albert” təcrübəsində səkkizaylıq körpəyə əvvəlcə müəyyən heyvanlar (hamster, dovşan, it, maska vəs.) və əşyalar göstərilir. Albertə bu heyvan və əşyalar ilkin dövrdə olduqca sevimli və təhlükəsiz görünürdü. Albert ağ hamsterlə oynayır, onunla qorxulu olmayan anlar keçirirdi. Bu, bir neçə dəfə təkrarlanır və bununla yanaşı, ağ hamsterəbənzər xüsusiyyətlərə sahib olan fərqli heyvan və əşyalar uşağın önünə gətirilirdi. Hələ ki, heç bir problem yaşamayan Albert üçün artıq birinci mərhələ başa çatmış olur. İkinci mərhələdə Albert əlini hər dəfə hamsterə vuranda təcrübəçilər çəkilə metal bir çubuğu döyəcəlməyə başlayırlar. Albert, artıq hamsterdən qorxmağa başlayır, yəni uşağa qorxu mənimsədilirdi. 31 gündən sonra bu hal yenə təkrar edilir. Bu dəfə, artıq körpə ağ, tüklü və hamsterin xüsusiyyətlərini daşıyan heyvan və əşyalardan qorxub ağlamağa başlayır. Buradan müəyyən qədər belə nəticə çıxır ki, insanlar qorxularını həm öyrənir, həm də bu, onlarda doğuşdan gəlir. Metal çubuğa çəkicin dəyməsi öyrədilmir, səs özünü qorxuducu gəlir. Hamster, dovşan, it və digər obyektlər sevimli gəlir və sonradan onlar qorxu mərkəzinə çevrilirlər. Əlbəttə, sadəcə, bir təcrübəyə əsaslanıb bunu irəli sürmək doğru deyildir. Psixoloqların fikrincə, müəyyən qədər bu düşüncədə ola bilərik və araşdırmalar hər zaman həqiqətin özü demək deyil (Schultz, Schultz, 2020, 441).

“Kiçik Albert” təcrübəsi körpənin anasının uşağını təcrübədən aralaması ilə yarımçıq qalır. Bəzi tədqiqatçılara görə, “Albert” adlandırılan körpənin əsl adı “Duqlas” olmuş və o, 6 yaşında ikən hidrocefaliya (beyinə su toplanması) səbəbindən həyatını itirmişdir.

Con Vatson sonradan “Albert dərslər proqramı” tərtib edib dərslər verməyə başlayır. Bu dərslərə qatılanlardan biri də Meri Kovr Cons olur. O, ilk dəfə uşaqlarda şiddətli qorxu hissini aradan qaldırmaq üçün araşdırmalar aparır, təcrübələr həyata keçirir və uğur qazanır. Meri Consun “Peter” adlı ikiyaşlı uşaq üzərində apardığı təcrübə davranışçılıq psixologiyasında və ümumən, elm dünyasında şöhrət qazanmış, bu yöndə tədqiqatlara işıq olmuşdur. Meri Cons ağtükü dovşana qarşı qorxusu olan Peterin ağtükü dovşanları sevən uşaqlarla birlikdə olma-

sına şərait yaratmış, bu fobik halı müalicə etməyə nail olmuşdur (Yandım, 2022, 32-33).

Aparılan digər təcrübələrə nəzər saldıqda məlum olur ki, bu tədqiqatlar zamanı qorxu hissinin araşdırılması ilə yanaşı, şübhəsiz, fobiya qavramı da təcrübə mövzusu olmuşdur. Öncədən də deyildiyi kimi, fobiya qorxu hissinin şiddətlənməsi nəticəsində yaranır. Bununla da xəstənin kontekstində qorxu hissini həll etmək üçün iki nümunə seçilmişdir. Bunlardan birincisi, psixoanalitik ədəbiyyatdan seçilən “kiçik Hans” hadisəsi, digəri türk ədəbiyyatından olan nümunə – “Qorxu gözləyənlər” hekayəsidir.

Məşhur “kiçik Hans” hadisəsi 1909-cu ildə “Uşaqda fobiyanın təhlili” əsərində bu hadisəni paylaşan Ziqmund Freyde aiddir. Bu vəziyyətdə beşyaşlı Hansın diaqnozunu “xüsusi fobiya” adlandırmaq olar, daha dəqiq desək, at qorxusu kimi də xarakterizə edə bilərik. Bu pozuntu etioloji xarakter daşıyır.

Bu, (səbəb olaraq) “Edip kompleksi”nin uğursuz, sağlam həlli və qardaş rəqabəti ilə izah olunur. Freyd iddia edir ki, Hansın atlardan qorxması onun yenidoğulmuş bacısını qışqanması və atasını anasının ortağı kimi əvəz etmək istəyi ilə bağlıdır (Akça, Şengül, Uyar, 2014, 27).

Eyni zamanda, fransız psixoanalizti və psixiatri olan Lakan 1956-1957-ci illərdə keçirdiyi seminarda “kiçik Hans” təcrübəsi haqqında ətraflı mühazirə oxuyur. Minçe və Gençöz araşdırmalarında “kiçik Hans” təcrübəsi ilə əlaqəli qeydlər etmişlər: “Freydin ardınca Lakan fobiya ilə narahatlıq arasındakı fərqi vurğulayır. O, əvvəlcə narahatlığın meydana gəldiyini və fobiyanın müəyyən bir obyektə fokuslanaraq, təlaş qorxuya çevirən müdafiə olduğunu söyləyir. Bununla belə, Lakan fobik obyektə Freyd kimi, sadəcə, atanın nümayəndəsi kimi təyin etmək əvəzinə, birdən çox şeyi təmsil edə biləcəyini bildirir. Lakan vurğulayır ki, Hansın fobiyası müxtəlif cür təsvir edilir. Məsələn, bir məqamda Hansın atın onu dişləməsindən qorxduğunu, digər anda isə atın yıxılmasından qorxduğunu bildirirdi. Lakan iddia edir ki, bu fərqli məqamların hər birində at Hansın həyatında fərqli mövqeyi təmsil edir. Buna görə də at işarələnmiş kimi fəaliyyət göstərmir. O, çoxşəxəli mənə daşıyan dəyişən işarə kimi hərəkət edir (Minçe, Gençöz, 2020, 205).

Göründüyü kimi, Hansın həyatında yer alan at, artıq onun üçün fobiya çevrilmişdir. Fobik bir xüsusiyyət daşıyan məfhum və ya varlıq həyatın bir parçasına çevrilmiş olur ki, insanlar da yaşayışlarını ona görə qurmali olurlar. Məsələn, Hansın at fobiyası onu at mövcud olan yerlərdən uzaqlaşdırmağa, at şəkli, səsi və bu heyvana məxsus digər xüsusiyyətləri özündə daşıyan məkan, əşya və məfhumlardan kənarlaşdırır. Həmçinin Albert təcrübəsində müşahidə edildiyi kimi, artıq körpə ağ, tüklü bir şey görəndə ondan uzaqlaşmağa başlayır, bu da qorxunun insanda yaratdığı təhlükə duyğusundan qaynaqlanır. Bu, daha şiddətli hal aldıqda isə fobiya çevrilə bilər ki, bundan qurtulmaq lap çətinləşir. Fobiylar yalnız uşaqlıq dövründə qalmır, eyni zamanda, yaş artdıqca, fobik xüsusiyyətin də gücü, adətən, çoxalmağa meyil edir, fərdin həryaşdakı həyat tərzində mürəkkəbliklər, narahatlıqlar meydana gətirir. Əlbəttə, bu, insanın sosial münasibətlərinə, ailə ilə olan bağlarına da mənfi təsir göstərir.

Nəticə

Qorxu – insanın başına gələn hadisələr, vəziyyətlər haqqında düşüncələrdir. İnsan düşüncələri qədər duyğularını, qorxularını və sevinclərini də idarə edə bilər. Fərd hər an düşüncələr, fikirlərlə fərqli duyğular yaşama bütünlüyü ilə var olur. Qorxular isə bu yaşananlarda hadisələrə köçürülən anlamlardan ortaya çıxar bilər. Hansı ki, bu fikirlər fərdi mənfi düşüncələrə aparır, hürküdür və qorxu hissi verir. Təbii ki, “Hər hadisə qorxuya səbəb olur”, – söylənilə bilməz. Araşdırmalardan da göründüyü kimi, qorxular hər kəsə görə fərqlidir. Bu qorxuların nəticəsi olaraq bu, daha da şiddətli hal alıb fobiya çevrilə bilər, müəyyən həll yolları tapılıb bunlara əməl edilərək qorxulardan qurtula bilinir.

Tədqiqatlar göstərir ki, qorxuların əksəriyyəti uşaqlıq dövründə başlayır. Bu isə uşaq ikən insanın daha çox qorunmağa ehtiyac duyan, güvən hissini almaq, təhlükədə olmadığına yəqinlik hasil edən bir varlıq hesab olunmasından irəli gəlir. Uşaqlıq dövrü, ümumən, fərdin inkişafının ən əsas mərhələsi, ilkin inkişaf dövrü sayılır. Bu səbəbdən, həmin dövəmdə daha çox ehtiyatlı olunması vacibdir. Uşaqlıqda yara-

nan bir qorxu halı fərdin bütün sonrakı həyatına və ruh halına ciddi təsir göstərir. Üstünə zamanında düşülmədikdə, hətta daha da qüvvətlənir, fobik bir xüsusiyyət daşımasını asanlaşdırır.

Son olaraq qeyd edə bilərik ki, hər qorxu insana zərər vermir, hətta əksinə, fayda gətirir. Bəzi qorxular şəxsin həyatda qalmasında köməkçi rol oynayır, insanı təhlükələrdən xəbərdar edir və qoruyur. Qorxu insanda hürküdücü bir hadisənin olduğunu bildirir və bununla da insan o an özünü qorumaq vəziyyətini alır ki, bu zaman qorxu fərdə, artıq qeyd etdiyimiz kimi faydalı olur.

Fobiya isə qorxunun ən şiddətli mərhələlərindən biri olaraq üzə çıxır, insan həyatının, demək olar ki, bütünlüyünə mənfi təsirini göstərir. Fobiyalar qorxular kimi adətən, uşaqlıq dövründə yaranır. Fobiyaların yaranmasında ilk qorxunun yaşandığı anda reaksiyamızın və həmin an yanımızda olan şəxslərin münasibətinin çox böyük təsiri vardır. Qorxu yaşanan zaman söylənilən sözlər, davranışlar, mimika və jestlərin təsiri ilə insan fobiya uzaqlaşa bilər. Həmçinin tam əksinə olub, qorxunun şiddətlənməsinə gətirər ki, bu da sonradan özlüyündə fobik xüsusiyyətə bürünə bilər. Fobiya bəzən, ola bilsin, sadəcə, bir vəziyyətə tabe olmasın, müəyyən hadisələr zəncirinin nəticəsi də hesab edilə bilər.

Bəzən qorxu və fobiyanı bir-birinin əvəzləyicisi, sinonimi kimi ifadə edirlər. Bu isə yanlışdır. Qorxu və fobiyanın oxşarlıqları olduğu qədər, fərqlilikləri də vardır. Fobiyanın qorxudan əsas fərqi budur ki, o, insanın gündəlik həyat fəaliyyətini və nizam-intizamını pozur. Qorxular isə insanın düşüncə gücünü düzgün idarə etdiyi təqdirdə müsbət olana yönləndirir.

Məqalədə “qorxu və fobiya” anlayışları, uşaqlıq dövrü qorxuları və fobiyalar, həmçinin bu istiqamətdə aparılan çalışmalardan bəhs edildi. Bunun insanlarda necə yaranması, formalaşib meydana gəlməsi, təkmilləşərək insan həyatında nələrə səbəb olması vurğulandı. Həmçinin məqalədə tədqiqatın məqsədinə uyğun surətdə, araşdırma və tədqiqatlardan istifadə edilərək, mövzu ilə yaxından əlaqəsi olan elmi təcrübələr haqqında bəhs edilmişdir. İddiaya uyğunluğuna görə isə mətnə aparılan tədqiqatların nəticəsinə də paralel surətdə diqqət çəkilmişdir.

Ədəbiyyat

Akça Seray, Şengül Begüm Zübeyde ve Uyar Tuğba. (2014). Psikopatoloji, Hasta ve Terapist Bağlamında Altı Temel Duygudan Korkunun İncelenmesi. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi. 1 (2). (s. 23-39).

American Psychiatric Association. (2010). Diagnostic and Statistical manual of mental disorders: DSM-4. 4th edition. (p. 943).

Amerikan Psikiyatri Birliğı. (2014). Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı. Beşinci Baskı (DSM-5). Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabından çev. Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliğı. Ankara. (s. 396).

Cherry Kendra. (2023). List of Phobias: Common Phobias From A to Z. MSEd. verywellmind.com.

Davidson M ve Ponnampereuma N. (1983). Çeviren: Akay Turan M. Fobiler. Bilim ve Teknik Dergisi. Sience Digest (orijinal). Haziran. (s. 33, 34).

Dönmez Ayşegül ve Türk Aytuğ. (2023). Çocukluk Dönemi Korkuları ve Müdahale Aracı Olarak Sanal Gerçeklik Uygulamasının Kullanımı. Hemşirelik Bilimi Dergisi. 6 (1). (s. 45-54).

Ergün Nuray. (2005). Gençlerde Sosyal Fobi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları. Malatya. (s. 84-88).

Gençöz Tülin. (1998). Korku: Sebepleri, Sonuçları ve Başetme Yolları. Kriz Dergisi, 6 (2), (s. 9-16).

Görgü Akçay Nimet Serap, Bükün M. Fatih ve Köse Ömer. (2022). Kaygı ve Korkunun İşlevsel Olan ve Olmayan Taraflarına Genel Bir Bakış. Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 24. (s. 653-666).

Gözcü İclal. (2023). Çocukluk Korkusu Mu, Yoksa Fobi mi?. ebeveynakademisi.trtcocuk.net.tr.

Kahraman Özlem Gözün ve Derdiyok Zeynep Sena. (2022). Çocukların Korkularına Yönelik Ebeveyn Destekli Davranışsal Müdahaleler: “Gece Korkusuna Yönelik Bir Olgu Çalışması”. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi. 11 (2). (s. 885-895).

Karagüvan Hülya Ünal. (1999). Açık Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirliği İle İlgili Bir Çalışma. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. Sayı 11. (s. 203-218).

Karatař Zübeyir. (2023). Kuranda Korku ve Kaygı Kavramlarının Yer Aldığı Ayetlerin Analizi. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi. Ağustos. Siirt Üniversitesi. (s. 769-781).

Kemal Şafak Ağaca. (2015). Fobiler. tavsiyeediyorum.com. Mart.

Koç Aslı Enzel ve Hocaoğlu Çiçek. (2023). Az Bilinen Bir Özgöl Fobi “Ofidiyofobi”: Bir Olgu Sunumu. Sağlık Bilimleri Dergisi. 32 (1). Erciyes Üniversitesi. (s. 145-147).

Konkabayeva Aiman E., Dakhbay Beybitkhan D., Oleksyuk Zaryana Ya., Tykezhanova Gulmira M., Alshynbekova Gulnaziya K. ve Starikova Anna. (2016). Research of Fears of Preschool Age Children. International Journal of Environmental & Science Education. Kazakhstan. Voll 11. No. 15. (s. 8517-8535).

Mackay Jenny. (2009). Phobias. Gale Cengage Learning. USA. (s. 103).

Manav Faruk. (2011). Kaygı Kavramı. Toplum Bilimleri Dergisi. Cild. 5, №9, (s. 201-211).

Minçe Gizem ve Gençöz Faruk. (2020). Çocukluk Dönemi Sinek Korkusu Üzerine Bir Vaka Sunumu. Ayna Klinik Psikoloji Dergisi. Ankara. 7 (2). (s. 204-228).

Özdalga Şeyda. (2013). Çocukta Korku. DBE Çocuk ve Genç Psikolojik Danışmanlık Merkezi. dbecocuk.com.tr.

Öztürk Mücahit. (2020). Fobiler. mucahitozturk.com.

Saruhan Müfit Selim. (2006). İslam Filozof ve Düşünürlerinde Ölüm Korkusu ve Tedavisi. AÜİFD 47 (1). (s. 87-105).

Schultz P. Duane, Schultz Sydney Ellen. (2020). Tercüme eden: Yasemin Alay. Kaknüs Yayınları. İstanbul. (s. 765).

Şahin Muzaffer. (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı Bozuklukları. Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi. 6 (10). (s. 117-135).

Terlemiz Murat. (2018). Sosyal Fobinin Spora Etkileri. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. Cild 1. (s. 35-40).

Yandım Mehmet Berk. (2022). Bilişsel Davranışçı Terapi Ve Yeni Kuşak Bilişsel Davranışçı Terapilerde Yaygın Kaygı Bozukluğunun Tedavisi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul. (s. 91).