

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2022

www.psixologiyabuxdu.uz



The journal was registered with the certificate № 05-45 on February 25, 2011 at Bukhara Region Press and Information Administration of Uzbekistan Press and Information Agency

According to the resolution №201/3 as of December 26, 2013 of the Presidium of Supreme Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan the journal was included into the list of scientific journals in which scholarly articles on the scientific results of dissertations on Psychology must be published.

Address:

*200117, Bukhara city,
K.Murtazoyev street, 11
Bukhara State University
Editorial and publishing
Department
Phone: +998 (97) 798-33-75*

**The journal is published 4
times a year**

*Website: www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz*

Jurnal O'zbekiston Matbuot va axborot agentligi Buxoro viloyat matbuot va axborot boshqarmasida 2011- yil 25-fevral № 05-45-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi OAK Rayosatining 2013-yil 26-dekabrda 201/3-sonli qarori bilan psixologiya fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari ilmiy natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan ilmiy jurnallar ro'yxatiga kiritilgan.

Tahririyat manzili:

*200117, Buxoro shahri,
K.Murtazoyev ko'chasi, 11-uy
Buxoro davlat universiteti
"Tahririy nashriyot" bo'limi
Tel: +998 (97) 798-33-75*

**Jurnal 1 yilda 4 marta
chiqadi.**

*Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz*

*Журнал
зарегистрирован Бухарским
областным управлением
агентства печати и
информации Республики
Узбекистан. Свидетельство
№ 05-45
от 25.02.2011г.*

*Журнал включен в список
обязательных выпусков ВАК
при Кабинете Министров
Республики Узбекистан
на основании решения ВАК
№201/3 от 26 декабря 2013 года
для получения учёной степени
доктора психологических наук.*

Адрес:

*город Бухара 200117,
улица М.Икбола, 11
Бухарский государственный
университет
Редакционный отдел
тел: +998 (97) 798-33-75*

**Журнал выходит 4 раза в
год.**

*Website:
www.psixologiyabuxdu.uz
E-mail:
nashriyot_buxdu@buxdu.uz*

18	Саломатлик ва соғлом психологик ҳаёт	
	Здоровье и здоровая психологическая жизнь	
	Health and healthy psychological life	
19	<i>Имомқулова Фотима Улугбековна</i>	103
	Оилада шахслараро муносабатнинг болалар ўз-ўзини англашига таъсири	
	Влияние межличностных отношений в семье на самосознание детей	
20	<i>Исматова Дилафруз Тўймуратовна</i>	107
	Научно-практические основы эмоционального выгорания подростков в семейных отношениях	
	Oilaviy munosabatlarda o'smirlarning emotsional kuyishini ilmiy-amaliy asoslari	
21	<i>Усмонов Шерзод Ахмаджонович</i>	111
	Талабалардаги ақлий қобилиятлар касбий муваффақиятнинг асоси сифатида	
	Умственные способности студентов как основа его профессионального успеха	
22	<i>Холмуродова Шохиста</i>	116
	Девиант хулқ-атворнинг социологик ва психологик тадқиқи	
	Социологическое и психологическое исследование девиантного поведения	
23	<i>Umarova Navbahor Shokirovna</i>	120
	Aholi iqtisodiy ijtimoiylashganligining motivatsion-qadriyatli tuzilmasi: hududiy va gender tahlil	
	Мотивационно-ценностная структура экономической социализации населения: территориальный и гендерный анализ	
24	<i>Рўзиев Умар Музафарович</i>	125
	Ўспиринларда ижтимоий фобия ривожланиши билан боғлиқ ҳолатларнинг диагностикаси ва психокоррекцияси	
	Диагностика и психокоррекция состояний, связанных с развитием социальных фобий у подростков	
25	<i>Касимова Сарвиноз Бахтиёрвна</i>	132
	Развитие системы психологической защиты от манипулятивных воздействий в юношеском возрасте	
	O'smirlilik davrida manipulyativ ta'sirlardan psixologik himoya tizimini rivojlantirish	
26	<i>Қамбаров Мирзобобур Баҳодир ўғли, Элов Зиёдулло Сатторович</i>	137
	Амир Темур давлатида тезкор қидирув фаолияти жараёни ва унинг ижтимоий-психологик хусусиятлари	
	Процесс оперативно-поисковой деятельности и его социально-психологическая характеристика в государстве Амира Темура	
27	<i>Мўминов Давронжон, Ражабов Муродил</i>	140
	Шахслараро муносабатларда психологик таъсир усуллари таҳлили	
	Анализ методов психологического воздействия в межличностных отношениях	
	Analysis of methods of psychological influence in interpersonal relationships	

Рўзиев Умар Музафарович,
Бухоро давлат университети, Психология
ва социология кафедраси доценти

ЎСПИРИНЛАРДА ИЖТИМОЙ ФОБИЯ РИВОЖЛАНИШИ БИЛАН БОҒЛИҚ ҲОЛАТЛАРНИНГ ДИАГНОСТИКАСИ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

Аннотация: Бу мақолада ўспиринларда ижтимоий фобия кўринишлари ва уларни олдини олиш, ижтимоий фобия белгилари, кимларда кўпроқ кузатилиши, ижтимоий фобиянинг сабаблари ҳақида фикр юритилган.

Калит сўзлар: фобия, хулқ-атвор, музлатиш, соматик касалликлар, ваҳима, иррационал қўрқув, шавфқатсиз цикл, чуқур депрессия, стереотип.

ДИАГНОСТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СОСТОЯНИЙ, СВЯЗАННЫХ С РАЗВИТИЕМ СОЦИАЛЬНЫХ ФОБИЙ У ПОДРОСТКОВ

Аннотация. Эта статья дает представление о проявлениях социальной фобии у подростков и их профилактике, симптомах социальной фобии, которые чаще наблюдаются, причинах социальной фобии.

Ключевые слова: фобия, поведение, замораживание, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, порочный круг, глубокая депрессия, стереотип.

DIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION OF CONDITIONS RELATED TO THE DEVELOPMENT OF SOCIAL PHOBIAS IN ADOLESCENTS

Annotation. This article gives an idea of the manifestations of social phobia in adolescents and their prevention, the symptoms of social phobia that are more often observed, the causes of social phobia.

Keywords: phobia, behavior, freezing, somatic disorders, panic, irrational fear, vicious cycle, deep depression, stereotype.

Ижтимоий фобия

Ижтимоий фобия - бу бемор уялиши ёки хўрланиши мумкин бўлган ижтимоий ёки хизмат ҳолатларидан кучли ва доимий қўрқув билан тавсифланган ташвиш бузилишидир. Умумлаштирилган ижтимоий фобия аксарият ижтимоий ўзаро таъсирлардан қўрқишни, масалан, жамоат олдида сўзлаш ёки ошхонада овқатланиш, ишлаш билан боғлиқ вазиятларнинг қўрқуви билан биргаликда англатади. Ишлаш ҳолатининг фақат битта туридан қўрқадиган ёки аксарият ижтимоий вазиятлардан қўра бир нечтасидан қўрқадиган шахсларни умумлаштирилмаган, чекланган ёки ўзига хос ижтимоий фобия деб таърифлаш мумкин. Ижтимоий ташвиш бузилиши деб ҳам аталадиган ижтимоий фобия Ўзбекистонда жиддий руҳий муаммо ҳисобланади. Ҳар қандай йилда ижтимоий фобия 3-7 ёшдан 18 ёшгача бўлган Ўзбекистон аҳолисининг 14 фоизига ёки 5,3 миллионга яқин кишига таъсир қилади. Бу депрессия ва алкоголизмдан кейин учинчи энг кенг тарқалган руҳий ҳолат. Ижтимоий фобия ташхиси қўйилган беморларда Анксиете бузилиши бўлган барча беморлар орасида спиртли ичимликларни суистеъмол қилиш хавфи юқори; бундан ташқари, улар жиддий касалликларга, шу жумладан юрак касаллиги ва диабетга чалинган беморларга қараганда ёмонроқ касалликларга дуч келишади.

Ижтимоий фобия ўзининг ривожланиши ва дастлабки намоён бўлиши билан фарқ қилади. Баъзи ёшларда бу ҳолат кўп йиллик уятчанлик ёки ижтимоий депрессиядан келиб чиқади. Бошқа ҳолларда, ижтимоий фобия янги мактабга ёки шунга ўхшаш ривожланиш муаммоларига ўтгандан кейин аниқ бўлади. Катталарда чекланган ижтимоий фобия касбининг ўзгариши ёки лавозимини кўтариш билан боғлиқ бўлиши мумкин, энг кенг тарқалган мисол-бу аввалги иши бошқаларнинг олдида тақдимот ёки нутқ сўзлашни талаб қилмаган одамда жамоат олдида нутқ сўзлаш билан боғлиқ бузилиш. Ижтимоий фобиянинг бошланиши ҳийла-найранг бўлиши мумкин, демак у аста-секин ёмонлашади. Бироқ, барча беморларнинг тахминан ярми, айниқса, камситувчи ёки қўрқинчли тажрибадан сўнг, тўсатдан ижтимоий фобия пайдо бўлишига дуч келишади. Масалан, Британиянинг бир мисолида, беморнинг ижтимоий фобияси отасининг тўсатдан ўлимидан кейин кескин ривожланди. Бир куни эрталаб бир бемор у билан жанжаллашди ва у ўша куни автоҳалокатда вафот

етди. Ижтимоий фобиянинг бошланиши деярли ҳар доим болалик ёки ўспиринлик даврида содир бўлади; 25 ёшдан кейин бошланиши ғайриоддий. Ушбу ҳолат кўпинча умрбод муаммо бўлиб қолади, гарчи унинг оғирлиги катталар даврида камайиши мумкин. Ижтимоий фобия билан оғриган катталар ва ўспиринлар, шунингдек, бузилиши бўлган кўпга болалар, кўрқувлари ҳаддан ташқари ёки асосиз эканлигини тан олиш учун етарли тушунчага эга. Бу омил кўпинча уларнинг азоб-укубатлари ва ўзига берилган баҳонинг пастлик туйғуларини кучайтиради.

Ижтимоий фобия икки сабабга кўра бутун жамиятни жиддий ташвишга солмоқда. Бунинг сабабларидан бири бу бузилишнинг бошқа рухий саломатлик муаммолари билан чуқур депрессия ва гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилиш каби жуда юқори даражадаги патологиясидир. Бошқа Анксиете касалликлари билан касалланган беморлар билан таққослаганда, ижтимоий фобия билан оғриган беморларда ўртача ташвишланиш даражаси юқори (1.21 ва 0.45); биргаликда депрессия ёки бошқа касалликлар (2.05 ва 1.19); ва умрбод бузилишлар (3.11 ва 2.05).). Ижтимоий фобия билан оғриган беморларда ташхис қўйилган энг кенг тарқалган кўшма касалликлар катта депрессия (43%); ваҳима бузилиши (33%); умумий ташвиш бузилиши (19%); ЦСБ (36%); спиртли ичимликлар ёки гиёҳванд моддаларни қабул қилиш бузилиши (18%); ва ўз жонига қасд қилишга уриниш (23%).). Иккинчи сабаб-бу беморларга эга бўлган совғалар ва истеъдодларнинг бутун жамият учун йўқолиши. Ижтимоий фобия ёшларнинг интеллектуал ҳаётига ва мартаба танловига ҳалокатли таъсир кўрсатиши мумкин, бу уларни таълимдан воз кечишга, оддий ишда қолишга, саёхат ёки кўчиб ўтиш билан боғлиқ мартаба, мансаб кўтарилишидан бош тортишга ва шунга ўхшаш муваффақиятсизликка маҳкум бўлишга мажбур қилади. Дарсларда, иш билан суҳбатларда иштирок этиш кўрқуви таълим ва меҳнат шароитидаги бошқа ижтимоий алоқалар. Ижтимоий фобия ташхиси қўйилган беморларнинг бир намунаси шуни кўрсатдики, деярли ярми ўрта мактабни тугатмаган; 70% Кучли ҳиссиётга бериладиган эди. Ижтимоий-иктисодий ҳолат; 22% ижтимоий таъминотда эди. Ўқиш ва иш билан боғлиқ қийинчиликлардан ташқари, ижтимоий фобия билан оғриган одамларда чекланган ёки мавжуд бўлмаган ижтимоий қўллаб-қувватлаш тармоқлари мавжуд. Шахслараро муносабатлардан кўркиш туфайли улар турмуш қуриш ва ўз оилаларини яратиш эҳтимоли камроқ. Кўпчилик ўз ота-оналари билан уйда яшашни давом этади, ҳатто катталар каби ёки қониқарсиз муносабатлар қолади.

Сабаблари ва аломатлари

Сабаблари

Ижтимоий фобиянинг сабаблари жисмоний ва атроф-муҳит омилларининг комбинацияси бўлиб туюлади.

НЕЙРОБИОЛОГИК ОМИЛЛАР. 2002 йилдан бошлаб ижтимоий фобияни мерос қилиб олиш мумкинлиги тўғрисида баъзи далиллар мавжуд. Ел университетининг бир гуруҳ тадқиқотчилари агорафобия билан боғлиқ бўлган инсон хромосомаси 3 да генетик локусни ва ваҳима бузилиши билан боғлиқ 1 ва 11 қ хромосомаларида иккита генетик локусни аниқладилар. Ижтимоий фобия ваҳима бузилиши билан боғлиқ баъзи бир умумий хусусиятларга эга бўлганлиги сабабли, эҳтимол одамнинг ижтимоий фобияга мойиллигини бошқарадиган генлар ҳам мавжуд. Бундан ташқари, Миллий рухий Саломатлик институти (НИМХ) тадқиқотчилари сичқонларда кўрқувни бошқарадиган кўринадиган генни аниқладилар.

Ижтимоий фобия ташхиси қўйилган беморларнинг позитрон эмиссия томографияси (ПЕТ) сканерлари шуни кўрсатадики, мия соҳасида қон оқими кўпаяди (Амигдала) беморлардан омма олдида гапиришни сўрашганда кўрқув реакцияси билан боғлиқ. Аксинча, ПЕТ ижтимоий фобиясиз назорат субъектларини сканерлаш шуни кўрсатадики, оммавий нутқ пайтида қон оқими мия ярим кортексиде кўпаяди, бу миянинг ҳиссий кўзғалиш билан эмас, балки фикрлаш ва баҳолаш билан боғлиқ соҳаси. Тадқиқотчилар ижтимоий фобия билан оғриган беморларда мия ярим кортексини эмас, балки лимбик тизимни фаоллаштирадиган баъзи ижтимоий вазиятларга ёки муаммоларга турли хил нейрохимёвий жавоб бор деган хулосага келишди.

ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР.

Ижтимоий фобия ривожланишига куйидаги ҳолатлар, яъни беморнинг келиб чиқиши, оиласидаги ота-оналар ва болалар ўртасидаги муносабатлар ҳам таъсир қилади. Бир нечта тадқиқотлар шуни кўрсатдики, оғир депрессияга чалинган ота-оналарнинг фарзандлари, ваҳима бузилиши билан бирлаштирилдими ёки йўқлигидан қатъий назар, ижтимоий фобия ривожланиш хавфи юқори. Катта депрессия ва биргаликда ваҳима бузилиши бўлган ота-оналарнинг фарзандлари бир нечта ташвиш бузилишининг ривожланиш хавфи юқори. Бироқ ижтимоий фобиянинг оилавий модели маълум бир ёки чекланган пастки турга қараганда умумийроқ характерлидир. Депрессиядан азият чекадиган ота-оналарнинг фарзандлари ота-оналаридан маълум муносабат ва хатти-

харакатларни қабул қилишлари мумкин, бу уларни ижтимоий фобия ривожланишига кўпроқ мойил қилади. Ижтимоий фобия билан касалланган болаларни ўрганиш шуни кўрсатдики, уларнинг ноаниқ вазиятларни когнитив баҳолаши нафақат вазият хавфи, балки уни энгиш қобилияти жиҳатидан ҳам кучли салбий бўлган. Бошқача қилиб айтганда, бу болалар ҳаётдаги таҳдид ва хавфларни ҳаддан ташқари ошириб, қийинчиликларни энгиш учун ўз кучлари, ақллари ва бошқа манбаларини кам баҳолайдилар. Ота-онаси ёки бошқа катталарнинг хатти-ҳаракатларини кузатишга асосланган ушбу ўқув жараёни ижтимоий моделлаштириш деб аталади. Болалар ва ўспиринларда ижтимоий фобия ривожланиши билан боғлиқ яна бир психосоциал омил-бу жангари кинофилмлар, дунёда бўлаётган турли қўпарувчилик ишлари. Бир қатор ижтимоий назариётчилар, шунингдек психологлар ва терапевтлар болалар кўпинча тажовузкор хатти-ҳаракатлар ва қўпол тил тасвирларига дучор бўлишларини таъкидладилар. Ҳақиқий ҳаётда ва оммавий ахборот воситаларида олдинги авлодларга қараганда. Болалар, шунингдек, қўрқинчли ёки ёқимсиз ижтимоий ҳақиқатларни эрта ёшда билиб олишади. Ижтимоий фобия даражасининг ошиши ва ўспирин қизлар орасида мактабни рад этиш мактабнинг кичик ва катта синфларида ўғил болалар томонидан масҳара қилишнинг қўполлиги билан боғлиқ эди. Америка университет аёллари ассоциацияси 1998 йилда бир тадқиқотни нашр этди, унда қизларнинг 70% ўрта мактабда оғзаки жинсий зўравонликка ва 50% исталмаган жинсий тегинишга дучор бўлганлиги ҳақида хабар берилган. Гарчи умуман жамиятдаги тенденциялар тўғридан-тўғри ижтимоий фобияни (ёки бошқа рухий касалликларни) келтириб чиқара олмаса ҳам, улар муҳим билвосита таъсирга эга.

Белгилари

Ижтимоий фобия аломатлари болалар ва катталарда бир-биридан фарқ қилади, чунки ижтимоий фобиянинг эрта бошланиши одатда бузилиши бўлган болалар башорат қилинган даражага етиб бормаслигини англатади, катталар ва ўспиринлар эса илгари эришилган фаолият даражаларига нисбатан пасайишни кўрсатадилар.

БОЛАЛАРДАГИ АЛОМАТЛАР. Болаларда ижтимоий фобия белгилари кўпинча йиғлаб, "музлатиш", ота-оналар ёки бошқа таниш одамларга ёпишиб оладилар ва бошқалар (мутизм) билан гаплашиш учун рад нуктасига ўзаро тўсқинликни ўз ичига олади.

КАТТАЛАРДАГИ АЛОМАТЛАР. Катталардаги ижтимоий фобия аломатларига бир қатор жисмоний ташвиш белгилари, шунингдек, муносабат ва хатти-ҳаракатлар киради.

- кизариш, терлаш, кўнгил айниш, диарея, қуруқ оғиз, титроқ ва бошқа жисмоний ташвиш белгилари

- ўз-ўзини тасдиқлаш билан қийинчиликлар
- танқид, рад этиш ёки салбий баҳоларга нисбатан ўта сезгирлик
- бошқаларнинг реакциялари ва реакциялари билан қизғин шуғулланиш
- хижолат ёки камситилишдан қўрқинишнинг кучайиши
- хавфли вазият(лар) дан қочиш ва хавотирни кутиш

Катталар кўпинча аломатларнинг "шавфқатсиз циклига" эга, чунки ташвиш ва аломатлар ҳақиқий ёки сезилган ёмон натижаларга олиб келади, бу эса ўз навбатида ташвиш ва қочишни кучайтиради.

Ижтимоий фобия-бу бемор уялиши ёки камситилиши мумкин бўлган ижтимоий ёки хизмат ҳолатларидан кучли ва доимий қўрқув билан тавсифланган ташвиш бузилиши. Ишлаш ҳолатлари томошабинлар олдида гапириш каби. Ижтимоий фобия билан касалланган барча катталар бошқа одамларга уятчан ёки ташқи томондан асабий кўринмайди. Баъзи катталар ўзларини ижтимоий тадбирларда қатнашишга, оммавий тақдимотлар ўтказишга ёки бошқалар билан ўзаро муносабатда бўлишга мажбур қилишлари мумкин айниқса спиртли ичимликлар билан ўз-ўзини даволаш ёки уларнинг ўзаро таъсир қилиш вақтини чеклаш. Бироқ, ушбу стратегиялар асосий қўрқув ва камчиликларни бартараф этишга тўсқинлик қилади.

Демография

Умуман олганда Ўзбекистонда аҳолиси орасида ижтимоий фобиянинг тарқалишини баҳолаш қийин, чунки тадқиқотчилар инсоннинг касбий ёки таълим фаолиятига "сезиларли аралаштириш" чегарасини тахмин қилишда фарқ қилади. Бундан ташқари, турли хил тадқиқотлар ижтимоий фобиянинг турли хил субтипларига қаратилган. Бир тадқиқот шуни кўрсатдики, сўровда қатнашган катталарнинг тахминан 20% нотиклик ёки бошқа турдаги нотиклик билан боғлиқ юқори даражадаги ташвиш ҳақида хабар беришган, аммо атиги 2% ижтимоий фобия диагностикаси мезонларига жавоб бериш учун етарли қийинчиликларни кўрсатган. Ўлчовлардаги ушбу фарқлар туфайли эпидемиологик ва ижтимоий тадқиқотлар ҳаёт давомида 3% дан 13% гача бўлган ижтимоий фобия

тарқалиш кўрсаткичларини беради. Ижтимоий фобия билан боғлиқ вазиятларнинг турлари умумий популяцияда клиник популяциялардан фарқли ўлароқ фарқ қилади. Умумий аҳолидаги катталарнинг сўровлари шуни кўрсатадики, ижтимоий фобия ташхиси қўйилган одамларнинг аксарияти жамоат олдида гапиришдан қўрқишади; атиги 45% янги одамлар билан учрашишдан ёки бегоналар билан гаплашишдан қўрқишларини хабар қилишади. Жамоат жойларида овқатланиш, ичиш ёки ёзиш ёки жамоат ҳожатхонасидан фойдаланиш билан боғлиқ кўркувлар ушбу гуруҳ беморларида жуда кам учрайди. Аксинча, клиникаларда ижтимоий фобия билан даволанаётган одамлар нафақат битта, балки бир қатор ижтимоий вазиятлардан қўрқишади. Умумий ва клиник популяциялар ўртасидаги бир хил фарқ ижтимоий фобия учун кўрсатилган жинс нисбатига таъсир қилади. Жамият асосида олиб борилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ижтимоий фобия аёлларда кўпроқ учрайди, аммо клиник беморларнинг аксарият намуналарида жинслар нисбати 1:1 ни ташкил қилади ёки аксарияти эркеклардир. Болалардаги ижтимоий фобияни ўрганиш шуни кўрсатадики, қизлар ўғил болаларга қараганда хавотирни сўз билан ифода этишади, аммо болаларнинг катталар билан ва бир-бири билан қандай муносабатда бўлишини кузатган тадқиқотчилар ўғил ва қиз болалар ўртасида хулқ-атвор фарқларини кузатмаганлар. Тадқиқотчилар аёлларда ижтимоий фобиянинг аниқ юқори даражаси шунчаки аёлларнинг ҳис-туйғуларига кўпроқ очиқлигини акс эттириши мумкин деган хулосага келишди.

Диагностика

Ижтимоий фобия ташхиси одатда беморнинг анамнези ва қайд этилган аломатлар асосида аниқланади. Психолог, шунингдек, бошқа фобияларни, бошқа Анксиете касалликларини ва чуқур депрессияни истисно қилиш учун диагностика сўровномаларини ўтказишга қарор қилиши мумкин. Болага ташхис қўйишда психолог одатда боланинг ота-онасидан, ўқитувчиларидан ёки болани яхши биладиган бошқа одамлардан кузатувларини сўрайди.

Болалар ва ўсмирлар

Болани ижтимоий фобия билан текширадиган психолог, болалар катталар одатда уларни кўрқитадиган вазиятлардан қочиш учун эркинликка эга эмаслигини ҳисобга олишлари керак. Натижада, улар нима учун ташвишланаётганларини тушунтира олмасликлари мумкин. Боланинг ўзи биладиган одамлар билан мулоқот қилиш қобилиятини баҳолаш муҳимдир; ва унинг тенгдошлари билан ўзаро муносабатларини нафақат катталар муҳитидаги хатти-ҳаракатларини, балки ижтимоий фобия белгиларини баҳолаш зарур.

Психолог болалардаги ижтимоий фобияни баҳолаш учун фойдаланиши мумкин бўлган ярим тузилган интервью-бу болалар учун Анксиете касалликлари бўйича суҳбатлар жадвали ёки психолог томонидан ўтказилган янги тест-бу болалар ва ўспиринлар учун Либовичнинг ижтимоий ташвиш шкаласи. Болалар учун ўз-ўзини ҳисобот инвентаризация болалик руҳий тушқунлик инвентаризация ўз ичига олади ва ижтимоий фобия инвентаризация ва болалар учун ташвиш, ёки СПАИ-С. Ота-оналар бир бола хулқ назорат рўйхати бажариш учун талаб қилиниши мумкин, ва ўқитувчилар ўқитувчи ҳисобот шакли билан тақдим этилиши мумкин.

Катталар

Катталардаги ижтимоий фобияни баҳолаш учун диагностика воситалари янада муаммоли. Ижтимоий фобияни алоҳида ўлчаш учун мўлжалланган воситалар салбий баҳолаш кўркуви шкаласи ва ижтимоий қочиш ва қайғу шкаласи, узоқ муддатли ва одатда терапия ривожланишини кузатиш учун фойдалидир. Катталардаги ижтимоий фобия ҳақида психолог томонидан ўтказилган яна бир интервью-Либович ижтимоий ташвиш шкаласи (ЛСА) ҳали кенг қўлланилмаган. Бироқ кўплаб психологлар руҳий касалликлар бўйича умумий скринингга бир нечта танланган саволларни қўшиш ижтимоий фобияни аниқлашга ёрдам беришини аниқладилар. Бир тадқиқот шуни кўрсатадики, беморларга "ҳа" "йўқ" жавоблари билан учта аниқ баёнот бериш ижтимоий фобия ҳолатларининг 89 фоизини аниқлади:

- Тўсиқ ёки аҳмоқ деб ўйлашлари менинг энг ёмон кўркувларимдан биридир.
- Хижолатдан қўрқиш мени ҳаракат қилишдан ёки одамлар билан гаплашишдан қочишга мажбур қилади.
- Мен диққат марказида бўлган фаолиятлардан қочаман.

Лейбович шкаласи ижтимоий фобия белгиларини аниқлаш тести

Лейбович тести учун тавсиф. Ушбу тест ижтимоий фобия аломатларини баҳолаш учун Лейбович шкаласи 1987 йилда АҚШда психиатр ва тадқиқотчи Майкл Лейбович томонидан ишлаб чиқилган. У ўша пайтда ҳеч кимга номаълум бўлган "ижтимоий фобия" ни ўрганишни бошлади ва унинг ёрдами билан дунё бу муаммо ҳақида билиб олди. Ўшандан бери Лейбович шкаласи одамнинг

турли хил ижтимоий вазиятларда ва нутқ ҳолатларида реакциясини баҳолаш, шунингдек психологик ёрдам сўраб ижтимоий фобия белгиларини аниқлаш учун кенг қўлланила бошланди. Бу тестни катталар ва ўспиринларда фойдаланиш мумкин. Бу эркаклар ва аёллар учун универсалдир.

Лейбович тестини топшириш бўйича кўрсатмалар. Қуйида 24 та вазиятнинг тавсифлари келтирилган. Жавоблар ўтган ҳафта ва шу кунгача бўлган воқеалар асосида берилиши керак. Таърифланган вазиятда сиз қанчалик ташвишланаётганингизни ёки қандай бўлишини аниқлайсиз (агар шундай бўлса). Жавоб вариантлари: *ташвиш йўқ, енгил ташвиш, ўртача ташвиш, кучли ташвиш.*

Кейин бундай вазиятдан қай даражада қочишингиз ёки ундан қочишингизни кўрсатинг. Жавоб вариантлари: *ҳеч қачон, баъзан, тез-тез*

	Ф.И	0	1	2	3
1		7	7	8	2
2		9	9	4	2
3		12	6	4	2
4		16	8	-	-
5		12	3	9	
6		2	15	3	4
7		11	8	1	4
8		5	12	7	-
9		10	9	5	-
10		10	13	2	1
11		11	6	5	2
12		8	6	7	3
13		5	16	2	-
14		9	4	8	3
15		6	5	10	3
16		0	2	14	6
17		23	-	1	-
18		5	7	8	9
19		1	14	9	-
20		2	8	12	2
21		7	7	9	1
22		3	10	9	2
23		6	11	6	1
24		5	10	8	1
25		8	5	5	6
26		6	13	5	-
27		13	10	1	-
28		1	16	7	-
29		4	11	5	4
30		3	14	4	3
31		12	7	4	1
32		5	4	13	-
33		6	7	11	-
34		5	12	7	-
35		8	6	5	5

36		12	10	2	0
37		4	9	9	2
38		-	6	12	6
39		3	9	11	1
40		2	5	12	5
41		6	2	9	7
42		2	3	10	9
43		7	13	3	1
44		4	15	5	-
45		3	9	7	5
46		3	10	7	3
47		2	7	9	6
48		5	9	9	1
49		4	10	4	6
50		10	7	5	2
51		4	14	6	-
52		6	11	5	2
53		1	8	10	5
54		4	4	8	9
55		1	10	12	1
56		1	16	7	-
57		1	12	8	3
58		1	3	10	10
59		11	12	1	-
60		1	13	13	-
61		10	13	1	-
62		14	6	4	-

62 киши 20-23 ёшли талабалардан Лейбович тести олинди шундан;
 энгил ижтимоий фобия 34%
 жуда аниқ ижтимоий фобия 5%
 кучли ижтимоий фобия 16%
 ўртача олганда грухларда ижтимоий фобия даражаси 10-13% ни ташкил килади.

Лейбович шкаласи ижтимоий фобия белгиларини аниқлаш бўйича фоизлар.

Т/р	Фобиянинг мавжудлиги ва мойиллиги	0	1	2	3	Жами%
1	Фобия кузатилмаганлиги	28				45%
2	енгил ижтимоий фобия		21			34%
3	жуда аниқ ижтимоий фобия			3		5%
4	кучли ижтимоий фобия				10	16%
	Жами	28	21	3	10	62

Хулоса; Лейбович шкаласи ижтимоий фобия белгиларини аниқлаш бўйича фоизлар аниқланди. Ўртача олганда грухларда ижтимоий фобия даражаси 10-13% ни ташкил килади. Бунга кўра, ҳар бир гуруҳда ижтимоий фобия белгилари бор шахслар бор. Бу шахслар билан коррекцион ишлар олиб

бориш керак.

Даволаш

Ижтимоий фобия тўғри даволанишга яхши жавоб беради; аммо, ижтимоий фобия билан оғриган беморларда даволаниш учун махсус тўсиқлар тўплами мавжуд. Бошқа руҳий касалликларга чалинган одамлардан фаркли ўлароқ, улар муаммо борлигини инкор этишлари эҳтимолдан йироқ эмас. Бошқа касалликларга чалинган одамлар билан таққослаганда, ижтимоий фобия билан оғриган инсонлар молиявий муаммолар, қаердан ёрдам сўраш кераклиги ҳақидаги ноаниқлик ва бошқалар нима деб ўйлашидан кўрқиш уларни даволанишга тўскинлик қилади деб айтишади. Бунга кўра давлат хизматлари тўғрисида яхшироқ маълумот бериш, шунингдек, ижтимоий фобия билан оғриган беморларнинг психологик ва молиявий юкини енгиллаштириш уларнинг тикланиш имкониятларини сезиларли даражада оширади деган хулосага келдик. Даволаш бўлмаса, ижтимоий фобия беморнинг ўз жонига қасд қилиш хавфини оширадиган сурункали ногирон касалликка айланиши мумкин.

Дорилар Ижтимоий фобия ташхиси қўйилган беморларнинг тахминан 53% дорилар билан даволанади. Дори-дармон ушбу касалликка чалинган беморлар учун фойдали эканлиги исботланган; аммо ҳеч қандай дори тури бошқалардан устунроқ кўринмайди. Дори-дармонларни танлаш беморнинг ижтимоий фобиясининг пастки турига боғлиқ; бошқа руҳий касалликларнинг мавжудлиги; шунингдек, беморнинг касб тури ва шахсий имтиёзларига. Ижтимоий фобияни даволашда ишлатилган бошқа ёндашувларга оилавий терапия ва дам олиш техникаси қиради.

Ташхис

Ижтимоий фобиядан тикланиш ташхиси яхши, эрта ташхис қўйиш ва тегишли даволаниш шарти билан. Бироқ даволанмаган ижтимоий фобия билан касалланган одамлар учун ташхис кичикдир. Кўпгина ҳолларда, бу одамлар алкоғолизм, чуқур депрессия ва ўз жонига қасд қилиш хавфи юқори бўлган узок муддатли кам таъминловчиларга айланишади.

Олдини олиш

Ижтимоий фобия билан боғлиқ баъзи омиллар нейробиологик ёки генетик эканлигини ҳисобга олсак, энг яхши профилактика стратегияси бу хулқ-атворида фобия белгилари бўлган болаларни эрта аниқлаш ва уларнинг ижтимоий ривожланишига кўмаклашиш усулларини ишлаб чиқишдир. Шунингдек, болалик депрессияси рўйхатига қаранг.

Хулоса

Кўрқув - бу сизни хавфдан ҳимоя қилишга ва ҳаракатга тайёрлашга ёрдам берадиган муҳим инсоний туйғу, аммо бу узокроқ ташвиш ҳисси пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Хулосалар кўрқувингизни бошқариш усуллари сизга ушбу ҳис-туйғуларни енгиллаштиришга ва ташвишланишнинг олдини олишга ёрдам беради. Одамларнинг кўрқуви нафақат уларнинг табиатида боғлиқ, балки уларнинг ижтимоий муносабатлари ва маданияти билан ҳам шаклланади, бу уларнинг кўрқувни қачон ва қанча бошдан кечириш кераклигини тушунишини белгилайди. Кўрқув баъзан янглишиб мардликнинг тескараси ҳисобланади. Жасорат қийинчиликларга дуч келишга тайёрлик экан, кўрқув жасорат кўрсатишга имкон берадиган ҳолатнингнинг намунаси.

Адабиётлар:

1. Рўзиев У.М.-Психологик консултантция ва психокоррекция дарслик. 2021.
 2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders. 4th edition, the text was revised. Washington, DS: American Psychiatric Association, 2000.
 3. "Phobic disorders", 15-buzztime, 187-head of the organization diagnostic and treatment Review, Mark H. Beers, MD and Robert Berkov, MD tomonia edited. White House position, New Jersey: Merck Research Laboratory, 2001.
 4. Rowe, Dorothy. And yet, London, Byuk Britain: Fontana / Collins, 1987.
 - Даврий нашрлар.
 5. Beidel, Deborah K. and bashkalar. "Bolalar izhtimoy phobiyasining psychopathology". America Bolalar and Onsmirlar Academic Psychiatry Journal 38 (June 1999):643.
- № 4, 2021 "PSIXOLOGIYA" ILMIY JURNAL Рўзиев Умар Музафарович, "Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари".