

Ro'ziyev Umar Muzafarovich,
Buxoro davlat universiteti, Psixologiya kafedrası dotsenti
Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**FOBIYALARNING SHAXSGA VA UNING XATTI-HARAKATLARIGA
TA'SIRI, IJTIMOY FObIYA RIVOJLANISHI BILAN BOG'LIQ HOLATLARNING
DIAGNOSTIKASI**

Annotasiya: Har bir inson bir vaqtning o'zida qandaydir tashvish darajasini boshdan kechirishi mumkin. Fobiya buzilishi bo'lganlar buni doimiy ravishda boshdan kechirishadi va shunchalik kuchliki, bu ularning hayot sifati ta'siriga sezilarli darajada salbiy ta'sir qiladi. Bu maqolada o'spirinlarda bezovtalik hissi va ijtimoiy fobiya ko'rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy fobiya belgilari, kimlarda ko'proq kuzatilishi, ijtimoiy fobiyaning sabablari, haqida fikr yuritilgan. Maqolada ijtimoiy fobiya ko'rinishlari, kelib chiqish sabablari, oldini olish usullari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Agorafobiya, xavotir bezovtalik, sintez funksiyasi, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, muzlatish, somatik kasalliklar, vahima, irrastional qo'rquv, ayxmofobiya, chuqur depressiya, stereotip travmatik holat,obsessiya. signal funksiyasi, tartibga solish funksiyasi, hissiy shantaj va oldindan sezish obsessiv qo'rquv.

Аннотация: Каждый может одновременно испытывать определенный уровень беспокойства. Люди с фобическим расстройством испытывают это постоянно и настолько сильно, что это оказывает значительное негативное влияние на качество их жизни. В этой статье рассматриваются проявления тревожности и социальной фобии у подростков и их профилактика, симптомы социальной фобии, у кого они наблюдаются чаще, причины социальной фобии,. В статье представлена информация о проявлениях социофобии, причинах возникновения, методах профилактики.

Ключевые слова: агорафобия, тревога, функция синтеза, слабости фобия, поведение, замораживание, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, эйхмфобия, глубокая депрессия,стереотипное травматическое состояние, навязчивая идея, сигнальная функция, регуляторная функция, эмоциональный шантаж и предчувствие навязчивый страх.

Annotation: People with phobic disorder experience this constantly and so strongly that it has a significant negative impact on their quality of life. This article discusses the manifestations of anxiety and social phobia in adolescents and their prevention, the symptoms of social phobia, who have them more often, the causes of social phobia,. The article provides information about the manifestations of social phobia, causes, methods of prevention.

Key words: agoraphobia, anxiety, anxiety, synthesis function, weakness phobia, behavior, freezing, somatic disorders, panic, irrational fear, eichmophobia, deep depression, stereotypical traumatic state, obsession. signaling function, regulatory function, emotional blackmail and premonition obsessive fear.

Kirish. Mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda ijtimoiy fobiya muammosi turli xildagi konsepsiyalar doirasida ko'rib chiqilgan. Bir tomondan, ularning qarama-qarshiligini, ikkinchi tomondan, o'rganilayotgan psixologik hodisaning ichki mexanizmlarini, faoliyat ko'rsatishi va rivojlanish qonuniyatlarini ochib berishning ahamiyati va zarurligini tan olishning umumiy tendensiyasini ko'rsatish mumkin. Jahonda tub yangilanish islohotlari amalga oshirilayotgan bir paytda aholining keng qatlamlari, jumladan, barcha ijtimoiy, diniy, milliy va yosh guruhlarining ishtirok etishi – ularning ijtimoiy faolligi samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Har bir fuqaroning, ayniqsa, yoshlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy faolligini yuksaltirish yo'llarini tahlil qilish alohida ahamiyatli va dolzarb bo'lib qolmoqda.

Fobiyalarning ta'siri har xil. A. I. Zaxarov yozganidek, bu birinchi navbatda insonning butun mavjudligi tashvish bilan hissiy sohadagi o'zgarishlarni anglatadi. Ijoiy his-

tuyg'ulaming ba'zi ko'rinishlari yo'qoladi: kulgi, quvnoqlik, hayotning to'liqligi hissi. Buning o'miga surunkali hissiy norozilik va tushkunlik, kelajakni tashvishli-pessimistik baholash rivojlanadi. Hissiy haddan tashqari kuchlanishning bunday holati nafaqat umumiy hadik va asabiy zaiflik bilan, balki impulsiv, to'satdan paydo bo'ladigan, oldindan aytish qiyin bo'lgan harakatlar shaklida ham namoyon bo'ladi.

Doimiy qo'rquvga ega bo'lish sizning his-tuyg'ularingizni yengishga qodir emasligingizni, harakat qilish o'rniga qo'rqqaningizda ularni nazorat qila olmasligingizni va "yurgan" his-tuyg'ularni to'xtata olmasligingizni anglatadi. O'zini boshqara olmaslik kuchsizlik va umidsizlik tuyg'usini keltirib chiqaradi, hayotiylikni yanada pasaytiradi, passivlik va pessimizmni rivojlantiradi. Shunday qilib, sekin harakat minasi kabi qo'rquv o'ziga bo'lgan ishonchni, harakatlar va harakatlardagi qat'iyatni, maqsadga erishishda qat'iyat va qat'iyatlikni pasaytiradi. O'z kuchiga ishonmasdan, odam endi samarali kurasha olmaydi, o'z huquqlarini himoya qila olmaydi, u mag'lubiyat psixologiyasini rivojlantiradi, o'zini muvaffaqiyatsizlikka oldindan tayyorlaydi va ko'pincha muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, tobora ko'proq uning qobiliyatsizligi va qadrsizligiga ishonch hosil qiladi. Bunday sharoitda tinchlantiruvchi vositalarga, shu jumladan o'tkirlikni susaytiradigan tajribalarga ehtiyoj ortadi.

Misol (qizlar) ikki guruhga bo'lingan. Ikkala guruh ham elektr toki urishi kerak edi. Bir guruh subyektlariga hozirgi zarbalar juda kuchli va yoqimsiz bo'lishi aytilgan (bunday ma'lumotlar kuchli qo'rquvni keltirib chiqaradi deb taxmin qilingan), ikkinchi guruhga esa zarbalar zaif bo'lishi va yoqimsiz his-tuyg'ularga olib kelmasligi aytilgan (zaif qo'rquvga munosabat). Baholash shkalasidan foydalanish hissiyotlarni aktuallashtirishning ushbu usulining samaradorligini tasdiqladi: subyektlarning hisob-kitoblariga ko'ra, qo'rquv ikkinchi guruhda birinchisiga qaraganda zaifroq bo'lgan.

Keyin subyektlarga ba'zi sabablarga ko'ra eksperimentni vaqtincha kechiktirish kerakligi haqida xabar berildi va ular birgalikda, yolg'iz boshlashni kutishni xohlaydilar yoki bu ular uchun muhim emasmi, deb so'rashdi. Mavzular berilgan savolga javob bergandan so'ng, tajriba tugadi.

Ma'lum bo'lishicha, kuchli qo'rquvni keltirib chiqargan subyektlarning 63 foizi kutish davrini boshqalar bilan o'tkazish istagini bildirgan; guruhda. zaif qo'rquvga munosabat yaratilgan, subyektlarning atigi 33 foizi bunday istakni bildirgan. Shunday qilib, qo'rquv kuchiga qarab, boshqa odamlar bilan aloqani topish uchun ko'proq yoki kamroq kuchli tendentsiya paydo bo'ldi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qo'rquvning kuchayishi ijtimoiy aloqaga bo'lgan ehtiyojini keltirib chiqaradi [Schachter, 1959].

Schechteming tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, hadik va xavotir qo'rquvni olib keladi ijtimoiy aloqa tendentsiyalari hamma uchun ham emas; masalan, birinchi tug'ilgan chaqaloqlar va oiladagi yagona bolalar bunday reaksiyalarga ko'proq moyil bo'lishdi: albatta, bu tug'ilish tartibining rasmiy omili yoki aka-uka va opa-singillar soni bilan emas, balki tarbiyaviy ta'sirlarning farqi bilan bog'liq shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liq.

Qo'rquv, shuningdek, tobora tezlashib boradigan, xavotir holatida xaotik yoki letargik, qo'rquvda inhiye qilinadigan fikrlashni buzadi. Ikkala holatda ham u moslashuvchanlikni yo'qotadi, cheksiz qo'rquv, oldindan sezish va shubhalar bilan cheklanadi. Ikkinchi darajali tafsilotlar asosiy narsani yashiradi va idrokning o'zi yaxlitlik va o'z-o'zidan yo'qoladi. Hissiy keskinlikning kuchayishi va kulgili ko'rinishdan qo'rqish, kerak bo'lganda noto'g'ri yoki noto'g'ri ish qilish tufayli kognitiv faollik, qiziquvchanlik va qiziqish kamayadi. Barcha yangi, noma'lum narsalar ehtiyotkorlik va ishonchsizlik bilan qabul qilinadi va xatti-harakatlar passiv va haddan tashqari ehtiyotkor bo'ladi. Ba'zi hollarda, odamlar qo'rquvdan shunchalik charchashadiki, ular tashabbusning har qanday namoyon bo'lishidan bosh tortadilar va tashqi tomondan befarq va befarq odamlar kabi taassurot qoldiradilar.

Bunday sharoitda yuzaga keladigan tashvishli-pessimistik munosabat tasodifiy, yoqimsiz hamma narsa halokatli ahamiyatga ega bo'lishiga va doimiy xavf belgisiga aylanishiga olib keladi. Inson endi kerak bo'lgan joyda tavakkal qila olmaydi, buzilmagan yo'llarga

ergashmaydi, sir va shubhalardan qo'rqmaydi, ya'ni u innovatsion va kengroq ma'noda ijodiy jarayonning asosini tashkil etadigan barcha narsalarga qodir emas.

Fobiyaning sababi, odam bolaligida boshdan kechirishi kerak bo'lgan tajribalar deb atash mumkin. Bu bizning xotiramizda juda yorqin saqlanadigan bolalik tajribalari. Shuning uchun, hayotning ma'lum bir daqiqalarida bolalarning qo'rquvi shunchaki xotirada paydo bo'lib, yanada rivojlana boshlaydi. Deyarli har bir odamda bolaligidan eslash kerak bo'lgan narsa bor. Ko'pchilik suvdan, balandlikdan, qorong'ilikdan, yolg'izlikdan qo'rqishadi, chunki ular bolaligida u bilan bog'liq dahshatli voqeani boshdan kechirishgan.

Ba'zi noxush holatlar jarayonida paydo bo'lgan qo'rquv balog'at yoshida sodir bo'ladi. Qo'rquv ko'pincha hissiy va juda sezgir odamlarga ta'sir qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, fobiya shakllanishi va rivojlanishiga eng moyil bo'lgan shaxslar bu zaif psixikaga ega odamlardir. Fobiyalar boy tasavvurga ega odamlarda paydo bo'lishi mumkin, chunki ular uchun haqiqiy xavfni xayoliy xavfdan ajratish juda qiyin. Ular uchun bu salbiy his-tuyg'ularga qarshi turish, yanada barqaror va kuchli psixikaga ega odamlarga qaraganda ancha qiyin. Bunday qo'rquvga duchor bo'lgan odamlar aslida yo'q narsadan qo'rqishadi. Axir, fobiya qo'rquvning o'zidan qo'rqishdir. Inson qo'rqishdan qo'rqadi.

Men bolaligidagi paydo bo'lgan qo'rquvlarga to'xtalmoqchiman, chunki hatto kattalar hayotida paydo bo'lgan qo'rquvlar ham bolalikda paydo bo'ladi. Xo'sh, bolalikdagi qo'rquv nevrozlarining asosiy sabablari nimada? Ko'pgina akusherlar va psixologlar homiladorlik paytida onaning hissiy holatida bolalarning qo'rquv nevroziga moyilligini ko'rishadi. Abort qilish xavfi bolaga salbiy ta'sir qiladi. Intrauterin rivojlanish davrida chaqaloq tomonidan boshdan kechirilgan gormonal darajadagi o'z mavjudligi uchun tashvish psixologik darajadagi keyingi tashvish namoyon bo'lishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Bunday bola kelajakda qo'rquvni tezroq, chuqurroq va keskinroq his qiladi. Shuningdek, bola qo'rquvlarining paydo bo'lishiga tug'ilishning o'zi ta'sir qiladi: asoratlar, o'z-o'zidan tug'ilishning mumkin emasligi aniq.

Bolalikdagi qo'rquv nevrozi bir oilaning barcha a'zolariga yuqadigan irsiy kasallik bo'lishi mumkin. Bu asab tizimining turini va uning xususiyatlarini, miyaning interhemisferik assimetriasini meros qilib olishni anglatadi. Masalan, onasi ifloslanishdan (misofobiya) obsessiv qo'rquvdan aziyat chekkan oilada qo'llarini doimo yuvib, kirlarini doim yuvadigan bir qiz tug'ilib, o'spirinlik davrida bir necha bor o'z joniga qasd qilishga uringan va o'z joniga qasd qilish ham qo'rquv, hayotdan qo'rqishdir.

Nevrotik shaxsni shakllantirishga hissa qo'shadigan oilaviy sabablar mavjud: ota-onalarning farzandining jinsidan noroziligi; kech bola ko'rish; oilaviy nizolar; to'liq bo'lmagan oilalar. Bolaning jinsidan norozi bo'lgan ota-onalar ko'pincha maslahat so'rashadi. Bunday hollarda bolada tashvish darajasi yuqori: unga o'ziga xos bo'lmashligi kerak bo'lgan fazilatlar singdiriladi. Bundan tashqari, onaning yoshi va bolada qo'rquv o'rtasida bog'liqlik mavjud. Agar bola tug'ilganda ona 35 yoshdan oshgan bo'lsa, unda uning tashvishi muqarrar ravishda oshadi.

Ziddiyatli oilalarda ko'pincha er-xotinlar o'rtasidagi norozilik bolaga tushadi. Ba'zida kichkina bola bu mojarolar uchun o'zini aybdor his qiladi, ularning sababchisi bo'lishdan qo'rqadi. Ajablanarlisi shundaki, ota onadan ko'ra faolroq bo'lgan oilalarda bolada qo'rquv nevrozi deyarli hech qachon rivojlanmaydi. Aksincha, faol onasi bo'lgan oilalarda vaziyat aksincha.

Xavotirli bolalar to'liq bo'lmagan oilalarda bo'lishi mumkin. Bolada (o'g'il va qiz) erkak vakilining xulq-atvori namunasi yo'q. Bu holatda stereotipning yo'qligi barcha erkaklarga tarqaladigan qo'rquvni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, bola normal rivojlanishi uchun erkak xulq-atvorining namunasiga muhtoj. Bobo, amaki yoki har qanday yaqin qarindosh bu vazifani bajarishi mumkin.

Xulosa. Insonning hissiy-ixtiyoriy sohasi va tafakkurini buzadigan barqaror fobiya bilan, boshqalarning unga bo'lgan munosabati u tomonidan tobora noo'rin tarzda qabul qilinadi.

Aftidan, odamlar avvalgidek munosabatda bo'lmaydilar, tushunmaydilar, hukm qiladilar. Nafaqat tashvish, balki shubha ham mavjud. Obsesif fobiyalar, hamma bilan birga bo'lish va to'laqonli, ijodiy faol va band hayot kechirish istagiga qaramay, toqat qilib bo'lmaydigan ijtimoiy-psixologik izolyatsiyani rivojlanishiga olib keladi. Vujudga kelgan fobiya tufayli odam avval jamoat transportidan foydalanishni to'xtatadi ("siz hech qachon nima bo'lishi mumkinligini bilmaysiz"), keyin ishga borishni to'xtatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ – Москва: Психотерапия, 2008, - 348.
2. Психологик консультация ва психокоррекция дарслик.У.М.Рўзиев -2021
3. 3.Рузиев У.М. Симптомы социальной фобии человека. // Вестник интегративной психологии. -Ярославль: 2022 Выпуск 24 289ст-292ст
4. 4.Рузиев У.М. Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция. // Вестник интегративной психологии -Ярославль: 2022 Выпуск 26 ст 192-197
5. 5.Ro'ziyev U.M. Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 y №6) -Buxoro: B. 337-344.
6. 6.Ro'ziyev U.M. O'spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi va psixokorreksiyasi. // № 4, 2022 "Psixologiya ilmiy jurnali" -Buxoro: B.125-132.