

ISSN 2181-5291

PSIXOLOGIYA

ILMIY JURNAL

НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ

SCIENTIFIC JOURNAL

№ 4, 2021

www.psixologiyabuxdu.uz





Рўзиев Умар Музаффарович,
Бухоро давлат университети,
Психология кафедраси катта ўқитувчиси,

ЎСПИРИНЛАРДА ИЖТИМОЙ ФОБИЯ НАМОЁН ЭТИЛИШИНING ПСИХОЛОГИК БЕЛГИЛАРИ

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

Таянч тушунчалар: фобия, ҳулқ-атвор, обсессив фикрлар, соматик касалликлар, атракцион, иррационал қўрқув, психоактив препарат, гиперҳидроз, стереотип

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

Основные понятия: фобии, поведение, навязчивые мысли, соматические заболевания, влечение, иррациональные страхи, психоактивные препараты, гиперхидроз, стереотипы.

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.

Basic concepts: phobias, behavior, obsessive thoughts, somatic diseases, attraction, irrational fears, psychoactive drugs, hyperhidrosis, stereotypes

Инсон нима учун кўрқади фобиялар қандай пайдо бўлади. Биламизки биз фарзандимизни ҳар доим нимадандир ҳимоя қилишга ўргатамиз шу ҳимоя рефлексига оҳиста онг остимизда кўрқув ва фобияларни шакллантира боради. Асосан ўсмирларда 11-15 ёш даврларга боғлиқ ҳолатда хаёлотга берилиш хусусияти юқори қўрқув бўлади. Демак кўрқув ва фобия хаёл маҳсули ва ҳимоя механизми ҳисобланади.

Фобия – кўрқувнинг юқори кўриниши бўлиб кўрқувга сабаб бўлувчи восита ёки ҳолат бўлмаса ҳам кўрқувнинг даражаси баланд бўлади. Ўспиринлик даври тафаккурри ривожланган даври ҳисобланиб энди у ўзининг ташқи дунё билан боғланишни бошлайди. Келинги кўрқув фойдаи ёки зарари? Фарзандингиз оловдан кўрқмаса у уйда олов ёкиб уйни ёндириб юбориши мумкинми? Машина ҳаракатланаётган пайт кўрқмай йўлдан ўтса? Ҳеч нимадан кўрқмаса уни сиз қандай тасаввур қиласиз. Демак кўрқувни керакли томонлари ҳам бор. Фобиячи? Фобия зарар. Ижтимоий фобия, бундай кўрқувлар ташқаридан хаёлий ёки ҳақиқий кузатувдан келиб чиқиши мумкин. Ижтимоий фобияга ега бўлган киши унинг ижтимоий ўзаро муносабатларининг кўрқувлари ортқча ёки асосиз эканини англаши мумкин, аммо уларни енгиш осон бўлмайди. Ижтимоий фобия билан оғриган баъзи одамлар ижтимоий вазиятларнинг кенг доирасидан кўрқишади, бошқалари эса ўзига хосдир, масалан, ўз қобилиятларини енг яхши тарзда кўрсатиш керак. Кўпгина ҳолларда, ижтимоий фобия эрта ёшда ўзини намоён қила бошлайди. Ушбу касалликдан азоб чекаётганларнинг 50% 11 ёшгача ва 80% — 20 ёшига етгунга қадар унинг аломатларини топди. Касаллик жуда эрта ўзини намоён қила бошлаганлиги сабабли, депрессия ёки гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилиш каби биргаликда касалликларнинг пайдо бўлиши мумкин. **Ижтимоий фобиянинг психологик белгилари**, одатда, физиологик, масалан, терининг қизариши, гиперҳидроз (терлаш), юрак уриши, кўнгил айниш каби кўринади. Ступор ва тез, шов-шувли нутқ бўлиши, кучли стресс билан боғлиқ вазиятларда ваҳима ҳужумлари бўлиши мумкин. Эрта ташхис одатда симптомларни камайтиришга ва депрессия каби қўшимча касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Ижтимоий фобия баъзан "ўтказиб юборилган имкониятларнинг касаллиги" деб ҳам аталади.

Ижтимоий фобия белгилари

Бошқа кўшлаб фобиялардан ижтимоий фобия ташвишли ижтимоий барқарорлиги билан ажралиб туради. Ижтимоий фобия нафақат травматик ҳолатларда (одамлар жамиятида), балки



ундан олдин (ташвишли кутиш) ва ундан кейин (вазият ҳақида доимий фикр юритиш, муносабатларнинг салбий талқини, бошқаларни баҳолаш) қўрқувни бошдан кечирмоқда. Шундай қилиб, ташвиш деярли доимо ижтимоий фобиячининг ҳаётини заҳарлайди. Салбий ҳис-ғуйғуларнинг чўққиси, ижтимоий фобия билан оғриган одам, одамлар билан мулоқот қилишга мажбур бўлган вақтга тўғри келади. Бу пайтларда унинг қўрқуви ваҳима ҳужумига қадар кескин кўтарилади.

Ижтимоий фобия билан оғриган шахсларнинг хулқ-атвориға хос бўлган бир нечта асосий хусусиятлар мавжуд:

* Ижтимоий фобия мантикий тушунтиришларга қўрқув дуч келмайди, нафрат, рад этиш, омма олдида гапириш керак бўлган вазиятлардан нафратланиш, бошқа одамларнинг назорати остида бирор нарса қилиш, унга мазмунли одам билан суҳбатлашиш.

* Ижтимоий фобиядан азият чекадиган киши қуйидаги вазиятлардан бутунлай қочади: учрашувлар, харид қилиш сафарлари, иш йиғилишларида нутқлар, давлат муассасаларига ташрифлар ва бошқалар.

* Ижтимоий фобия - доимий обсессив фикрлар: мен ҳақимда, нима деб ўйлайман, мен қандай баҳоланганман ва ижтимоий фобия ҳар доим салбий хулосаларга келади. Суҳбатни бошлаш ва ҳатто уни қўллаб – қувватлаш қийин у қаттиқлашиши мумкин.

Қўрқувлар янада аниқроқ бўлган ижтимоий фобия турларининг кўплиги мавжуд: масалан, одам мулоқот қилишдан қўрқмайди, балки одамларга қизариб кетади ёки телефон суҳбатларидан қўрқади ва шахсий мулоқотда у осонроқ бўлади .

Ижтимоий фобиячилар - кимлар? Яна бир бор такрорлаймизки, ижтимоий фобия билан инсоннинг асосий муаммоси бошқа одамларнинг салбий баҳоланишини кутишдир. Бу одамлар қўрқувидан эмас, балки сабаби жамиятдан қочишнинг қўрқувидир.

Ижтимоий фобияда ташвиш пайдо бўлишининг муҳим сабаблари қуйидагилардан иборат:

- * болаликда нотўғри, ҳаддан ташқари қаттиқ таълим;
- * ота-оналарнинг нотўғри хатти-ҳаракатлари, уларнинг тарафидан воқеаларни етарли даражада баҳолашнинг йўқлиги;
- * болага ҳаддан ташқари, қийин бажарилиши мумкин бўлган талабларни тақдим этиш;
- * ўспиринларни катта ҳаётга қадам қўйишларда ёшлигидан қўрқитиб келиниши;
- * етуклик даврида-шахсни шакллантиришда танқид;
- * етарли ижтимоий тасдиқлашнинг йўқлиги, тез-тез низолар;
- * жинсийлик намоёнларини бостириш ва жинсий алоқада бўлиш;
- * нотўғри турмуш тарзи ва ахлоқий эҳтиёжларни қондириш ижтимоий муҳит;
- * молиявий муаммоларни ҳаётини муаммолар сифатида қабул қилиш;
- * ўтмишда қарама-қарши жинс билан алоқа қилишнинг муваффақиятсиз тажрибаси;
- * соматик касалликлар;
- * давраларда изза бўлишдан, уни гапларини ҳеч ким эшитмаслигидан;
- * ҳар бир ҳаракатлари груҳга мослиги ёки ажралиб қолишдан қўрқиш;
- * яқинлари уни ёмон томонларини айтиб ҳаммани олдида уятга қолишдан;
- * кулгили воқеаларда уни ҳам қўшиб масқара қилишларидан;
- * жисмонан заифлигидан;
- * ўзига бўлган ишонччи паслигидан, иқтисодий ҳолатининг баҳоланишидан;
- * ўз камчиликларини жамоа олдида юзига айтилишидан;
- * кўпчилик орасида ўзини ноқулай сезади, аҳолиси гавжум жойлардан қочиш;
- * айбдорлик ҳиссини юқорилиги;
- * катта шаҳарлардан қўрқиш;
- * атрқционлардан;
- * яққалатиб қўйишлардан.

Бошқаларнинг салбий баҳосидан қочиш истаги, аслида, ижтимоий фобиячиларнинг ёпиқ, ғамгин одамларнинг стереотипига нисбатан бутунлай бошқача бўлиши мумкинлигига олиб келади.

* ижтимоий фобия билан оғриган беморлар ёқимли, барча одамларни хурсанд қилишлари мумкин, чунки улар бошқаларга ижобий таассурот қолдиришга интилади;



* ижтимоий фобиялар кўрқувлари очилиши мумкин бўлган вазиятлардан қатъиян қочишади;

* ёки улар еҳтиёткорлик билан, энг кичик тафсилотларга қадар бундай воқеаларни режалаштирадилар ва тузоққа тушмаслик учун уларнинг хатти-ҳаракатларини машқ қиладилар. Шунинг учун уларнинг ҳамкасблари ва танишлари бундай муаммолардан ҳам шубҳаланмаслиги мумкин;

* баъзи ижтимоий фобиячилар ўзларининг комплексларини сотиб олиш учун яшириниб, ўзларини хушчақчақ қиёфасини яратадилар;

Шуни ҳам таъкидлаш керакки, тез-тез ижтимоий фобия билан оғриган киши, унинг табиий ташвиш ва унинг номукамаллиги учун ҳамма нарсани ёзиб, муаммо борлигини ҳам тушунмайди. Ижтимоий фобия-аломатлар барча оддий одамларга хос бўлган муҳим ижтимоий ходисалар (имтиҳонлар, нутқлар ва бошқалар) олдида оддий тартибсизликдан бошлаб, ижтимоий фобия бошдан кечираётган салбий ҳиссиётларнинг ҳаддан ташқари интенсивлиги, шунингдек, одамни узоқ вақт безовта қиладиган физиологик ва хулқ-атворли аломатлар билан ажралиб туради, оғир ҳолатларда ташвиш доимий бўлади.

Ижтимоий фобиянинг ҳиссий ва хулқ-атвориға қуйидагилар қиради:

* салбий баҳолаш, ҳукм қилиш, бошқа одамларнинг масхаралашидан иррационал, истеъмом қиладиган кўрқув;

* салбий алоқа тажрибасининг ўтган эпизодларининг таъсири;

* ноқулайлик, ташвиш;

* мантикий тушунтиришлар мавжуд бўлмаган хавф ҳисси;

* бошқалар сизни ташвишга солаётганингизни сезишидан кўрқиш;

* "бошида бўшлиқ", фикрларни тўплаш, концентрациялаш мумкин эмаслиги ҳисси;

* заифликнинг кучайиши, сезгирлик;

* доимий кучланиш, чарчоқ;

Физиологик жиҳатдан ижтимоий фобия ўзини намоён қилиши мумкин:

* терлаш;

* ошқозон бузилиши, кўнгил айнаиши;

* тез юрак уриши ёки юқори қон босими;

* қўл титраши;

* овозли тембри;

* нафас қисилиши, тез нафас олиш;

белгилари;

* қизариш ёки, аксинча, тери ранги оқариши ;

Ижтимоий фобиянинг сабаблари

Аксарият психотерапевтлар ижтимоий фобиянинг асоси ўз-ўзидан ишончсизликка эга еканлигига қўшиладилар ва у ривожланади, кўпинча ўсмирлик даврида (10-15 ёш) ва ўспиринлик (16-18 ёшда) - жамият билан фаол мулоқот бошланганда. Ўз-ўзидан ишончсизликнинг сабаблари ва натижада болалик даврида ижтимоий фобия бўлиши мумкин:

* боланинг нотўғри баҳоланган тарбияси, уни бошқа болалар билан таққослаш унинг фойдасига эмаслиги;

* болага жуда қаттиқ талаблар;

* катталар томонидан танқид;

* шахсни шакллантириш даврида танқид қилиш;

* мактабда масхара қилиш;

* ижтимоий тасдиқлашнинг йўқлиги ва бошқалар.

Ижтимоий фобия қуйидаги ҳолатларда кучаяди;

* ахлоқий қўллаб-қувватламайдиган нотўғри ижтимоий муҳит;

* стрессли вазиятда узоқ вақт қолиш;

* кучли зичликдаги ягона стрессли вазият (террористик ҳаракат, фалокат);

* ҳиссиётга боғлиқ турли хил кинолар, сериаллар, жангари филмлар;

* шахс менлигини пасайиб кетишидан;

* кучли қистовда ўстиришда;

* ўз эркинлигининг чекланишидан;

* ўта еҳтиёткорликнинг юқори чўққига чиқишида;



- * хиссий зўриқишларнинг кўплигидан;
- * обсессив ҳолатларда.

Ижтимоий фобия аёлларга кўпроқ таъсир қилади (еркакларникига нисбатан 2 баравар тез). Бундан ташқари, фобия никоҳда яхши ўқимишли одамлар орасида кенг тарқалган.

Ижтимоий фобия диагностикаси

Ижтимоий фобияни ташхислаш, уни шунга ўхшаш фобиялардан ёки бошқа руҳий касалликларнинг намоён бўлишидан фарқлаш ва фақат мутахассис психолог ёки психотерапевт тўғри даволанишни буюриши мумкин. Шунинг таъкидлаш керакки, унинг намоён бўлишида ижтимоий фобия обсессив-компульсив бузуқликка жуда ўхшаш.

Касалликнинг олдини олиш.

Психотерапевтик машғулотлар якунида беморни ушбу касалликнинг такрорланиш эҳтимоли ҳақида огоҳлантириш ва стрессга чидамлилигини ошириш ва ижтимоий муҳитга мослашиш бўйича тавсиялар бериш керак.

Асосий профилактика куйидагиларни ўз ичига олади:

- * стрессга чидамлилигини ошириш ва стресс таъсиридан қочиш;
- * мулоқот кўникмаларини ривожлантириш;
- * болаларни тарбиялашда алоҳида эътибор.

Иккиламчи профилактика бу касалликнинг такрорланиш эҳтимолини камайтиришга қаратилган. Бу орқали амалга оширилади:

- * такрорий психотерапия машғулотлари;
- * психолог тавсияларига риоя қилиш;
- * спиртли ичимликлар ва психоактив препаратлардан воз кечиш;
- * турли ижтимоий-коммуникатив кўникмаларни шакллантириш бўйича тренингларга ташириш (танқидга жавоб бериш, ўз фикрини ифодалаш).

Психолог Сергей Ключников ижтимоий фобия ҳақидаги фикрларини баҳам кўради.

Ижтимоий фобия турлари

Беморлар иррационал кўрқувни бошдан кечиридилар:

- * омма олдида қизариш — эритрофобия;
- * бегоналар жамиятида қолиш;
- * профессионал фаолиятни амалга ошириш — эргофобия;
- * яқин одам билан муносабатларни тўхтатиш;
- * чет элликлар иштирокида ҳаракатни амалга оширманг;
- * жамоат жойида танишишдан олдин;
- * ёлғизликдан олдин-отофобия;
- * имтиҳонлардан олдин;
- * одамларнинг катта тўпланиши олдида — демофобия.

Хулоса; Ҳар нарсда меъёр тушунчаси бор шундай экан ижтимоий фобияларни олдини олиш учун бринчи навбатда оилавий тарбия муҳимлиги. Ҳар бир фарзандни ўз менлигини тўғри тарбиялаш. Ишонч ҳиссини билдиришни билиш, фарзандни жамиятда ўз ўрнини топа билишга йўналтириш. Оилада ота она ўрнини тўғри ташкиллаштирилганлиги ижтимоий фобияларни олдини олишга хизмат қилади.

Адабиётлар.

1. Психологик консультация ва психокоррекция дарслик. У.М.Рўзиев -2021
2. Мария Барникова(психиатр) мақола -2020.
3. Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам (ДСМ-В) // Американская психиатрическая ассоциация (АПА). — 2013.
4. Бек А., Фримен А. Когнитивная психотерапия расстройств личности. / Пер. с англ. Комаров С. — СПб.: Питер, — 2017.



3	Баратов Шариф Рамазонович Психологик хизмат ижтимоий – психологик муаммо сифатида
9	Хусейнова Абира Амановна Ўзбекистонда оилаларнинг мустаҳкамлигига қаратилган ижтимоий-демографик тадқиқотлар ва оиланинг ижтимоий функциялари
15	Усманова Манзура Наимовна Эмпирическое исследование темперамента личности в профессиональной деятельности педагога
22	Собирова Дилафруз Абдурузиқовна Тиббиёт ходимларида ижтимоий компетенция омилларини шаклланишнинг ижтимоий-психологик асослари
28	Назаров Акмал Мардонович, Нусратова Мехринисо Бахшиллоевна Спортчи талабаларда психологик ҳимоя механизмларини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг ўзига хос усуллари
32	Олимов Лазиз Ярашович, Махмудова Зулфия Меҳмоноевна Стрессли вазиятларда психологик ҳимоя механизмлари ва копинг хулқ-атвор намоён бўлишининг ижтимоий психологик хусусиятлари
40	Жумаев Улугбек Сатторович Параметры межкультурных различий: теории Г.Хофстеде
45	Останов Шухрат Шарифович Талабаларда креативлик хусусиятларини намоён бўлишининг ўзига хос психологик жиҳатлари
49	Рустамов Шавкат Шухратович Амалиётчи психологларнинг математик касбий компетентлигини касбий фаолият доирасида тадқиқ этилиши
53	Nazarova Manzura Mustafu qizi Globalashuv jarayonida milliy til omili
58	Ахмедова Заррина Джамиловна Ўсмирларда жиноят мотивлари шаклланишини ўрганиш психологик тадқиқот муаммоси сифатида
62	Аъзамова Махлиё Абдурахимовна Махаллада психологик хизмат кўрсатишнинг эмпирик асослари
67	Остонов Жасур Шопиржонович Ўсмирларда психологик ҳимоя ва копинг хулқ-атвор омиллари намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари
76	Собиров Абдулазиз Абдурузиқович Психологические защитные факторы проявляющийся у спортсменов
80	Тилавов Мухтор Ҳасан ўгли, Болтаев Суннат Бахтиёр ўгли Тадбиркорлик фаолияти мотивациясининг этнопсихологик хусусиятларини ўрганиш дастури ва тадқиқот натижалари
85	Рўзиев Умар Музаффарович



	Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари
89	Ҳакимова Фазолат Хошимовна Мослаша олмаслик хусусиятларининг мактабгача ва кичик мактаб ёшидаги болаларда турли психологик кўринишлари
92	Ғайбуллаев Алишер Асадович Спортчиларда хиссий-иродавий сифатлар шаклланишининг психологик механизмлари
96	Турахонов Абдукарим Эшқузиёвич Касбий масъулият ва шахслилик хусусиятлари ўртасидаги ўзаро алоқадорлик жиҳатлари
104	Кулиев Ёркин Каримович Психологические особенности саморазвития преподавателей учебных заведений
108	Ermatova Gulnoz Pirimovna Mutafakkirlarimiz asarlarida xalq og`zaki ijodiyoti asosida bola sotsial intellektini shakllantirish masalalarining yoritilishi
114	Қабуллов Қосимбой Пиржонович, Касб танлаш мотивациясининг ижтимоий-психологик хусусиятлари
118	Ахмедова Максуда Лочиновна Ўқувчиларда ўзбек мусиқа фольклор ҳақидаги тасавурларни шакллантиришнинг психологик имкониятлари
	ҚУТЛОВ
121	Баротова Дилафруз Шарифовна