

## FOBIYANING VA UNING NAMOYON BO‘LISH XUSUSIYATLARI

**Usmonova SHalola Raxmatillo qizi**

O‘ZMU Psixologiya(faoliyat turlari bo‘yicha)

2-bosqich magistranti

### ANNOTATSIYA

Bu maqolada yoshlarga oid davlat siyosati, o‘smirlik davri, uning psixologik xususiyatlari, fobiya, ijtimoiy fobiya va uning sabablari, oldini olish, ijtimoiy fobiyaning yoshga bog‘liq xususiyatlari, belgilari, ijtimoiy fobiyaning oldini olish haqida fikr yuritiladi.

**Kalit so‘zlar:** O‘smirlik davri, fobiya, qo‘rquv, himoya refleksi. depressiya yoki giyohvand moddalar.

### АННОТАЦИЯ

В этой статье будут рассматриваться вопросы о государственной молодёжной политике, периоды подросткового возраста и его психологических свойствах, социальная фобия, и его причины. Признаки и характер социальной фобии связанных возрастными изменениями, а также предупреждение социальной фобии подростков.

**Ключевые слова.** Периоды переходного возраста подростков фобия, страх, защитный рефлекс, депрессия и наркотические вещества.

**Fobiya** - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladi-gan birmuncha turg‘un va asossiz qo‘rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar qo‘rquvlariga sabab bo‘luvchi predmet yoki vaziyat haqida hatto o‘ylaganlarida ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning to‘g‘ri hayot kechirishlariga to‘sqinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Fobiya qo‘rquvdan kuchli va turg‘un holda namoyon bo‘lishi, qo‘rquv uyg‘otuvchi obyektidan qochish istagining yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Ma‘lumotlarga qaraganda, yer yuzi aholisining 10 –11 % turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va ang-lanmagan sababga ko‘ra paydo bo‘lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo‘rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o‘rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko‘proq uchraydi. Ta‘kidlanishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xususiyatga ega bo‘lgan, o‘ziga

ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqotga kirishish malakasi yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta'sir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanligi va ko'pincha agressiyaning obyektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning ko'plab turlari mavjud: odamlar biror hayvondan, hasharotdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasallikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Hatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish ham uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini qo'zg'atuvchi vaziyatdan gochish-lari fobiyaning belgisidir.

Fobiyalar inson xulqining ba'zi noodatiy holatiga ham sabab bo'lishi, atrofdagilarning nomuvofiq reaksiyasiga olib kelishi mumkin. Masalan, fobik qo'rquvlar sodir bo'lishi ehtimol bo'lgan baxtsizlikdan himoyalanih maqsadida o'tkaziladigan butun boshli marosimgacha bo'lgan harakatlar, ko'pincha sog'lom fikr nuqtai nazaridan erish tuyulgan xulq-atvor ko'rinishida ham namoyon bo'lishi mumkin.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda shuni aytish mumkinki, fobiya-insonlar emotsional sohasining patologik holati bo'lib, asossiz ravishda kuchli qo'rquv shaklida namoyon bo'ladi.

### **Unga ko'ra, fobiyaning quyidagi turlari mavjud:**

Agorafobiya – ochiq bo'shliqlardan qo'rqish.

Akvafobiya – suvdan qo'rqish.

Akrofobiya – balandlikdan qo'rqish.

Androfobiya – erkaklardan qo'rqish.

Autofobiya – yolg'izlikdan qo'rqish.

Gemofobiya - qondan qo'rqish.

Zoofobiya – hayvonlardan qo'rqish.

Kardiofobiya – yurak kasalliklaridan qo'rqish.

Klaustrofobiya – yopiq bo'shliqdan qo'rqish.

Krematofobiya – puldan qo‘rqish.

Nekrofobiya – murdalardan qo‘rqish.

Niktofobiya - qorong‘ulikdan qo‘rqish.

Panofobiya – dunyodagi hamma narsadan qo‘rqish.

Pirofobiya – olovdan qo‘rqish.

Santa-klaustrofobiya – tutun mo‘risiga tiqilib qolishdan qo‘rqish.

Tanatofobiya – o‘limdan qo‘rqish.

Toksikofobiya – zaharlanishdan qo‘rqish.

Triskaydekafobiya – 13 sonidan qo‘rqish.

Fobofobiya – o‘z qo‘rqividan qo‘rqish.[1.B 106-107]

Inson nima uchun qo‘rqadi fobiyalar qanday paydo bo‘ladi?

Bilamizki, biz farzandimizni har doim nimadandir himoya qilishga o‘rgatamiz shu himoya refleksi ohista ong ostimizda qo‘rquv va fobiyalarni shakillantira boradi. Asosan o‘smirlarda 11-15 yosh davrlariga bog‘liq holatda hayolotga berilish xususiyati yuqori bo‘ladi. Demak qo‘rquv va fobiya hayol mahsuli mahsuli va ximoya mexanizimi hisoblanadi.

Qo‘rquv foydalimi yoki zararmi? Farzandingiz olovdan qo‘rqmasa u uyda olov yoqib uyni yondirib yuborishi mumkinmi? Mashina harakatlanayotgan payt qo‘rqmay yo‘ldan o‘tsa, hech nimadan qo‘rqmasa, uni siz qanday tasavvur qilasiz. Demak, qo‘rquvni kerakli tomonlari ham bor.

Fobiyachi? Fobiya zarar. Ijtimoiy fobiya, bunday qo‘rquvlar tashqaridan hayoliy yoki haqiqiy kuzatuvdan kelib chiqishi mumkin. Ijtimoiy fobiyaga ega bo‘lgan kishi uning ijtimoiy o‘zaro munosabatlarining qo‘rquvlari ortiqcha yoki asossiz ekanligini anglashi mumkin, ammo ularni yingish oson bo‘lmaydi. Ijtimoiy fobiya bilan og‘rigan ba’zi odamlar ijtimoiy vaziyatlarning keng doirasidan qo‘rqishadi, boshqalari esa o‘ziga xosdir, masalan, o‘z qobilyatlarini eng yaxshi tarzda ko‘rsatish kerak. Ko‘pgina hollarda ijtimoiy fobiya erta yoshda o‘zini namoyon qila boshlaydi. Ushbu kasallikdan azob chekayotganlarning 50% 11 yoshgacha va 80% - 20 yoshgacha yetgunga qadar uning alomatlarini topadi. Kasallik juda erta o‘zini namoyon qila boshlaganligi sababli,

depressiya yoki giyohvand moddalarni suistemol qilish kabi birgalikda kasalliklar paydo bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy fobiyaning sabablari. Aksaryat psixoterapevtlar ijtimoiy fobiyaning asosi o'z-o'zidan ishonchsizlikka ega ekanligiga qo'shiladilar va u rivojlanadi, ko'pincha o'smirlik davrida (10-15 yosh) va o'spirinlik (16-18 yoshda) - jamiyat bilan faol muloqot boshlanganda. O'z-o'zidan ishonchsizlikning sabablari va natijada bolalik davrida ijtimoiy fobiya bo'lishi mumkin:

- bolaning notog'ri baholangan tarbiyasi, uni boshqalar bilan taqqoslash uning foydasiga emasligi;

- bolaga juda qattiq talablar;

- kattalar tomonidan tanqid;

- shaxsni shakillantirish davrida tanqid qilish;

- maktabda masxara qilish;

Ijtimoiy tasdiqlashning yo'qligi va boshqalar. [2.B.85-87]

### **Fobiya qanday davolaniladi?**

Insonlardagi oddiy qo'rquv hissi fobiyadan mutlaqo farq qiladi.

Bu qo'rquv xissi tezda o'tib ketadi va bu bezarardir....

Ammo, fobiya ayniqsa inson stressga tushganda, depressiya vaqtida juda rivojlanib ketadi va inson hayotiga ancha muncha noqulayliklar va zarar keltirib chiqaradi. Masalan: kasallikdan yoki o'limdan qo'rqadigan insonlar ko'chada, mashinalarda yura olmaydigan bo'lib qolishadi, yoki bo'lmasa mikrobdan qo'rqadigan insonlar (mizofobiya) tashqariga chiqishga, odamlar bor joylarga borishga, odamlar bilan ko'rishishga juda qo'rqib qolishadi. Tinimsiz qo'llarini yuvishadi. Umumiy ovqatlanadigan joylar, transport, hojatxona singari joylardan foydalana olmay qolishadi.

Fobiyalarni albatta psixologlar davolaydi. Psixologlar davolash jarayonida fobiyaning keltirib chiqargan sabablarini aniqlaydi, turli mashqlar, auto treniglar va gipnoz bilan davolashadi. Albatta fobiyaning davolash uchun bir muncha vaqt talab etiladi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, fobiyaning davosi bor buning uchun zudlik bilan fobiya paydo bo'lishini ilk davrlaridayoq psixologga murojaat qilish zarur. Agar fobiyaning kuchaytirib yuborilsa miya bo'linmalarida kuchli tormozlanish yuz beradi, bu esa aqli zaiflik degani. Bu holatda psixolog emas psixiatr qabuliga borishga to'g'ri keladi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI: (REFERENCES)**

1. Hakimova I.M. Deviant xulq-atvor psixologiyasi: O‘quv qo‘llanma. – T.: O‘zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2013. – 143 b.
2. Рўзиев Умар Музаффарович. Ўспиринларда ижтимоий фобия намоён этилишининг психологик белгилари. //“psixologiya” ilmiy jurnal \* научный журнал \* scientific journal 85. № 4.2021.-В.85-87
3. <https://buxdu.uz/108-psixolog-maslahati/4835/4835-fobiyadan-qanday-davolaniladi/>