

2-TOM, 5-SON

O'SMIRLARDA KUZATILADIGAN IJTIMOIIY FOBIYA PSIXOLOGIK
MUAMMO SIFATIDA

Baxrillayeva Moxichexra Raxmatillayevna

Samarqand davlat universiteti, Urgut filiali fedagogika va jismoniy madaniyat kafedrası
assistenti;

Annotatsiya: Ushbu maqolada ijtimoiy fobiya tushunchasi, uning yuzaga kelish sabablari, shuningdek, bolalarda ijtimoiy fobiyani paydo bo'lishi masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, ijtimoiy fobiyaga olib keluvchi ijtimoiy o'zaro munosabatlarda boshqa odamlar tomonidan hukm qilinishi, rad etilishi, masxara qilinishi yoki kamsitilishidan qo'rqish kabilar illatlar xususida fikr berilgan.

Kalit so'zlar: bola, fobiya, ijtimoiy fobiya, ijtimoiy nevroz, irsiyat, qo'zg'atuvchi.

Hozirgi davrda aksariyat o'smirlarda kuzatiladigan psixologik mummolardan biri "Ijtimoiy fobiya" hisoblanib, ular bundan jidiy aziyat chekmoqdalar. Psixologlar va psixoterapevtlar ijtimoiy fobiyani ijtimoiy qo'rquv yoki muloqot qo'rquvi deb ham ataydilar. Darhaqiqat, ijtimoiy fobiyaga duchor bo'lgan insonlarning aksariyat qismida muloqot ko'nikmalarining yaxshi shakllanmaganligini ko'rish mumkin. Muloqotdan qo'rqish turli insonlarda turlicha kechadi. Ba'zi odamlar omma oldida nutq so'zlashdan qo'rqishsa, yana ba'zilari yangi kishilar bilan tanishuvdan va ijtimoiy munosabatlardan qochishadi. O'smirlarning ayrimlarida esa, bu holat o'z shaxsiy fikrini bayon etishdan qo'rqish, uyalish ko'rinishida namoyon bo'ladi.

Fobiya (boshqa yunoncha phosos, fobos - «qo'rquv») - irratsional nazoratsiz qo'rquv, turli qo'rquvlarning barqaror namoyon bo'lishi. Fobiyalar, shuningdek, biror narsani yoqtirmaslik, rad etish va nafratlanishning irratsional munosabati deb ataladi - bu holda qo'rquv hissiyot sifatida yashirin shaklda mavjud¹.

Ijtimoiy fobiya - bu qo'rquv bezovtalikni boshdan kechiradigan, boshqalarning ko'ziga qanday qarashlari haqida qayg'uradiganlarga xosdir. Ular so'zlari axmoqona tuyulishidan, tashqi ko'rinishi yoqimsiz va o'zlarining talabiga javob bermasligidan xavotirlanishlari mumkin. [Psixiatriyada](#) u odatda „**ijtimoiy fobiya**“ deb ataladi — bu, asosan, nisbatan kichik guruhlardagi (lekin olomonda emas) boshqa odamlar tomonidan salbiy baho (tanqid, masxara, qoralash) qo'rquvda ifodalangan holat. Jabrlanganlar ijtimoiy

¹ Olimov, L. Y. (2020). *Umumiy psixodiagnostika. "Durdona" nashriyoti. Buxoro.*



2-TOM, 5-SON

vaziyatlarga moslashishda duch keladigan qiyinchiliklar ularning shaxsiy va kasbiy hayotiga katta ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy ma'lumotlarga ko'ra, dunyo aholisining kamida 8 foizi ushbu muammodan aziyat chekmoqda. Bu buzqlik ko'pincha kech bolalik yoki o'smirlik davrida boshlanadi va yillar davomida davom etishi mumkin, ammo vaqt o'tishi bilan uning intensivligi o'zgarishi mumkin.

1960-yillarning boshlarida, „**ijtimoiy fobiya**“ atamasi paydo bo'lgandan so'ng, kasallik nisbatan kam uchraydi deb hisoblangan. Biroq, so'nggi yillarda diagnostika mezonlari va so'rov usullari takomillashgani sababli, inson hayotida ijtimoiy fobiya kamida o'ndan biriga ta'sir qilishi ma'lum bo'ldi.

Eng tez-tez **qo'rquvni qo'zg'atuvchi vaziyatlar** quyidagilardir: tanishish; boshliqlar bilan muloqot qilish; telefon orqali gaplashmoq; tashrif buyuruvchilarni qabul qilish; boshqalarning huzurida biror narsa qilmoq; ularni masxara qilayotgandek his qilish; mehmonlar bilan uyda ovqatlanish; oila a'zolari bilan uyda ovqatlanish; boshqalarning huzurida biror narsa yozmoq; omma oldida gapirish kabilar².

Ijtimoiy fobiyalar ko'pincha o'smirlik davrida boshlanadi va odamlarning nisbatan kichik guruhlarida boshqalar tomonidan e'tiborga olinishi qo'rquvi atrofida bo'lib, ijtimoiy vaziyatlardan qochishga olib keladi. Boshqa ko'pgina fobiyalardan farqli o'laroq, ijtimoiy fobiyalar erkaklar va ayollarda bir xil darajada keng tarqalgan. Ular alohida bo'lishi mumkin (masalan, faqat jamoat joylarida ovqatlanish, omma oldida gapirish yoki qarama-qarshi jins bilan uchrashish qo'rquvi bilan cheklangan) yoki tarqoq, shu jumladan oila doirasidan tashqaridagi deyarli barcha ijtimoiy vaziyatlar. Jamiyatda qusish yoki boshqa oshqozon-ichak muammolarining namoyon bo'lishidan qo'rqish muhim bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy fobiya odatda o'zini past baholash va tanqiddan qo'rqish bilan birlashtiriladi. Ular yuzning qizarishi, qo'llarning titrashi, ko'ngil aynishi yoki shoshilinch siyish kabi shikoyatlar bilan murojaat qilishlari mumkin; alomatlar vahima hujumlariga o'tishi mumkin. Turli ma'lumotlarga ko'ra, bu aholining 5-7% ga ta'sir qiladi. Ayollar bu muammoga erkaklarga qaraganda tez-tez duch kelishadi³.

Ko'pincha o'smir o'z imkoniyatlarini yuqori bohohlaydi, boshqalar esa uning kuchi, irodasi va salohiyatiga ishonchsizlik bilan qaraydi. Lekin, shunday bo'lsa ham o'zini nima qilib bo'lsa-da, tengqurlar jamiyati tomonidan tan olinishiga erishishga intiladi va ular bilan muloqot hayotining ma'nosiga aylanib qoladi. Agar o'smir shu davrda biror sabab bilan

² Железков, О. (2022). Социофобия: Признаки, диагностика, симптомы, лечение. Возможно ли избавиться самостоятельно?!. Litres.

³ Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. — Воронеж: Истоки, 1998.



2-TOM, 5-SON

tengqurlari jamiyati tomonidan inkor qilinsa, u bunga juda katta mudhish voqeadek qaraydi, maktabga bormay qo'yishi, hattoki suitsidal harakatlarni ham sodir etishi mumkin. Ayniqsa, hozirgi kunda jadallik bilan rivojlanib borayotgan zamonda bu mavzu e'tiborli hisoblanadi. Maktab o'quvchilari, o'smirlar orasida ijtimoiy fobiyaning aniqlash, kelib chiqish sabablarini o'rganish uchun bir qancha metodikalardan foydalaniladi. Jumladan, Libovitz ijtimoiy fobiyaning aniqlash shkalasi (LSAS) Kolumbiya universiteti va Nyu-York institutining psixiatr-tadqiqotchisi doktor Maykl Liebovitz tomonidan ishlab chiqilgan anketa bo'lib, bu o'lchov orqali ijtimoiy fobiya turli vaziyatlarda inson hayotida qanday rol o'ynashini baholash mumkin. Ushbu metodika o'zining aniqligi, ishonchliligi, ijtimoiy fobiya ko'rinishini darajalab ko'rsatib berish xususiyatlari bilan ahamiyatlidir.

Bu metodikadan insonlarda ijtimoiy fobiya qanchalik darajada mavjud ekanligini belgilashda foydalanish mumkin. Xalqaro miqyosda ijtimoiy fobiyaning aniqlash darajasini aniqlash maqsadida qo'llaniladigan bu metodika ingliz tilidan tarjima qilindi va moslashtirildi. Undan O'zbekistondagi maktab o'quvchilaridagi ijtimoiy fobiya darajasini aniqlash uchun foydalanish mumkin. Shkala 24 ta element va 2ta kichik o'lchovni o'z ichiga oladi. Birinchi kichik o'lchov 11ta elementdan iborat bo'lib, ijtimoiy munosabatlarni o'rganadi. Ikkinchi kichik o'lchov 13 ta elementdan iborat bo'lib, samaradorlikni o'rganadi. Umumiy ball qo'rquv va qochish xatti-harakatlari ballarini qo'shish orqali aniqlanadi.

Bugungi kunda ko'pchilik olimlar tomonidan fobiyaning bartaraf qilishning bir qator usullari taklif qilingan. Shulardan biri, Dori terapiyasi yordamida haddan tashqari tashvish va qo'rquv bartaraf etilganda, ushbu shartlarni davolash simptomga asoslangan bo'lishi mumkin. Dori vositalaridan trankvilizatorlar ko'pincha vaziyatga qarab qo'llaniladi va asosiy terapiya sifatida antidepressantlar tavsiya etiladi. Biroq, ko'p hollarda ijtimoiy fobiya psixologik xususiyatga ega, shuning uchun ham ikkinchi terepiya usuli sifatida psixoterapiya ijtimoiy fobiyaning davolashda eng katta ahamiyatga ega deb ko'rsatishga asos bo'ladi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatuvchi terapevtlar odamlarning ijtimoiy o'zaro munosabatlarini yaxshilashga yordam berish uchun bir nechta xulq-atvor usullarini birlashtiradi. Odatda ular bir qator qo'rqinchli ijtimoiy vaziyatlarni — ommaviy nutq, harakatlar va muloqotni taqlid qiladilar va trening ishtirokchilarini ularda o'zlarini sinab ko'rishga taklif qilishadi.

Odatda, ishtirokchilar terapevtlar va guruh bilan rol o'ynaydi, ular to'g'ri bo'lgunga qadar yangi xatti-harakatlarini takrorlaydilar. Ushbu jarayon davomida trenerlar (psixoterapevtlar) ochiq fikr-mulohazalarni bildiradilar, ko'pincha video yozuvlar mashqlar va rolli o'yinlarning bajarilishini ko'rib chiqish va muhokama qilish uchun ishlatiladi.



2-TOM, 5-SON

REFERENCES

1. Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perception of parental and personal characteristics between
2. Daniels, D., & Plomin, R. (1985). Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental psychology*, 121 p.
3. Maria Tillfors (2001). *Social phobia*.
4. Cooper, P. J., & Eke, M. (1999). Childhood shyness and maternal social phobia: A community study. *British Journal of Psychiatry*, 243 p.
5. Железков, О. (2022). Социофобия: Признаки, диагностика, симптомы, лечение. Возможно ли избавиться самостоятельно?!. Litres.
6. Olimov, L. Y. (2020). *Umumiy psixodiagnostika*.". Durdoni" nashriyoti. Vuxoro.
7. Щербатых Ю. В., Ивлева Е. И. Психофизиологические и клинические аспекты страха, тревоги и фобий / Ю. В. Щербатых, Е. И. Ивлева. — Воронеж: Истоки, 1998.

