

FOBIYA VA UNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI.

*Zarmed Universiteti Pedagogika va
psixologiya kafedrası o'qituvchisi*

Raximova Aziza Karimovna

azizakarimovna1995@gmail.com

Annotatsiya. *Maqolada bolalar va katta yoshli insonlarda uchraydigan fobiyaning qo'rquvdan kuchli va turg'un holda namoyon bo'lishi, qo'rquv uyg'otuvchi obektdan qochish istagining yuqoriligi, fobiya vaqtida insonda kuzatiladigan fizilogik va psixologik o'zgarishlar, yuzaga kelish sabablari, yosh davriga nisbatan kuzatilishi, inson hayotiga fobiyaning ta'siri, oqibatları va bartaraf etish yo'llari ko'zda tutilgan.*

Kalit so'zlar: *fobiya, qo'rquv, simpativ, parasimpanik nerv tizimi, ijtimoiy fobiya, terapiya, psixoterapiya.*

Fobiya - biror vaziyat, hodisa predmetga nisbatan vujudga keladigan birmuncha turg'un va asossiz qo'rquvdir. Fobiya bilan aziyat chekuvchilar ham ularni vahima qamrab oladi. Fobiya insonlarning normal hayot kechirishlariga to'sqinlik qilib, shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy faoliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

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

Ma'lumotlarga qaraganda yer yuzi aholisi turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari 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 beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning obektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror hayvondan, hashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Hatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi ham uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini qo'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiya belgilari: Qo'rqinchli vaziyatlarda quyidagi tashvish belgilaridan kamida ikkitasi bo'lishi kerak, ulardan biri birinchi to'rtlikka kirishi kerak:

- yurak urishining kuchayishi yoki tezlashishi;
- terlash;
- titroq yoki qaltirash;
- quruq og'iz;
- nafas olishda qiyinchiliklar;
- bo'g'ilish hissi;
- ko'krak qafasidagi og'riq yoki noqulaylik;
- oshqozonda ko'ngil aynish yoki noqulaylik;
- bosh aylanishi, beqarorlik yoki hushidan ketish hissi;
- derealizatsiya (narsalarning haqiqiy emasligini his qilish) yoki depersonalizatsiya (o'ziga nisbatan haqiqiy emasligini his qilish);
- nazoratni yo'qotishdan qo'rqish, aqldan ozish;
- o'lishdan qo'rqish;
- issiq chaqnashlar yoki titroq;
- uyqusizlik.

Fobiyalar vaqtida inson qo'rquv obektiga nisbatan vegetativ nerv sistemasidagi qo'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reaksiyasini ko'rsatishi mumkin:

1. Simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon

bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar kuzatiladi.

2. Parasimpatik nerv sistemasining qo'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi .

Fobiyalarning sabablari:

Fobiyalarning bir nechta turlarini ajratish mumkin: Ilmiy nuqtai nazardan, dunyoda fobiyalarning uch turi mavjud:

1. Oddiy - odam mutlaqo aniq narsalardan qo'rqadi .

Tabiiy muhit - chaqmoq, suv, bo'ron va boshqalardan qo'rqish. Hayvonlardan qo'rqish - ilonlar, kemiruvchilar, o'rgimchaklar va boshqalardan qo'rqish. Tibbiy xavotirlar - qondan qo'rqish, inyeksiya qilish, shifokorga tashrif buyurish va boshqalar. Vaziyat - ko'priklardan qo'rqish, uyni tark etish, haydash va hk. Maxsus (qo'rquv 13 raqamlari-bu tredekafobiya)

2. Ijtimoiy fobiya-bu omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish. Ijtimoiy fobiya -bu odamlar ko'p bo'lgan vaziyatlardan qochishlari, masalan, o'zlarini buzmasliklari

3. Agorafobiya. Agorafobiya bilan og'riganlar notanish joylardan qo'rqishga asoslangan murakkab hodisaning qurboni bo'lishadi. Ba'zi olimlar uni situatsion fobiyalarga kiritadilar, ammo ko'pchilik uni o'ziga xos tur sifatida ajratib ko'rsatishadi.

Kundalik nuqtai nazardan, barcha fobiyalarni yoshiga qarab uch qismga bo'lish mumkin:

- 1. Bolalik fobiyalari.** Har bir bola ertakning salbiy belgilaridan qo'rqadi – Yalmog'iz kampir, o'lmas Koshshey, Barmaley. Ko'pgina bolalarda keng tarqalgan qo'rquv bor – qorong'ulik, baraban va shunga o'xshash narsalardan qo'rqish. Albatta, bu kabi qo'rquvlar ko'p hollarda yo'qoladi.

- 2. O'spirinlar fobiyalari.** Ma'lumki, balog'at yoshidagi odamning shaxsiyati Ofaqat shakllanadi. Deyarli barcha o'spirinlar beqaror asab tizimiga ega. Ammo bu ajablanarli emas, chunki bu yoshda ularga katta miqdordagi ma'lumotlar, uy vazifalari, shaxsiy hayot, gormonlar quyiladi. Bularning barchasi o'smirlarni qo'rquv o'chog'iga aylantiradi. O'smirlik davrida eng ko'p uchraydigan fobiya

tanafobiya, o'lim qo'rquvi va intim fobiya - qarama – qarshi jins bilan munosabatlardan qo'rqish va bu kabi fobiyalar ham tezda o'tib . Ammo, agarda biror bir qo'rquv bolalik yoki o'spirinlik davridan qolgan bo'lsa, unda kinema umrbod tashxis sifatida qabul qilinishi shart emas, uni yo'q qilish juda muhimdir.

3. Ota-onalarning fobiyalari. Deyarli barcha ota – onalar bola bilan bog'liq bo'lgan turli xil qo'rquvlarga duch kelishadi - bu bola yo'qolishi, o'g'irlanishi va kaltaklanishidan qo'rqish. Yosh oilalarda mas'uliyatdan vahima qo'rquvi paydo bo'ladi, ammo bu ajablanarli emas, chunki yaxshi odamni tarbiyalash oddiy ish emas.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota -onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan uzatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin.

Fobiyalar inson hayotiy faoliyatining deyarli hamma jabhalarida uchrashi mumkin:

1. Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va hokazolar bilan bog'liq fobiyalar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaharlanishdan, tok zarbasidan (urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblari portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2. Ish faoliyati bilan bog'liq fobiyalar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va hokazolardan qo'rqish): ishni boshlashdan, ishni yo'qotib qo'yishdan, yangi mutaxassisligiga mos bo'lmaslikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz hodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o'zaro bir- birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat - tekshiruvchi tashkilotlardan, muhim muzokaralardan, mas'uliyatni o'z zimmasiga olishdan qo'rqish.

3. Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog'liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo'rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to'kilishidan, allergik reaksiyalardan qo'rqish va boshqalar.

4. Yashirin fobiyalar: Qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishdan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o'ldirilishdan; yopiq joylardan, binolardan, o'zini o'ldirishdan, boyligini yo'qo'tishdan, aqldan ozishdan, o'zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, ruh va arvohlardan qo'rqish.

5. Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o'z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar yetishdan, tug'ruq og'riqlaridan, turmush o'rtog'i bolani sevmasligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon yetkazishlaridan qo'rqish.

Yuqorida keltirib o'tilgan fobiyalardan tashqari bolalar va o'smirlar, yigit va qizlar, erkaklar va ayollar uchun xos bo'lgan juda ko'p fobiya turlari mavjud. Ta'kidlab o'tilganidek, bu holatlarning oddiy qo'rquv yoki xavotirlik sifatida namoyon bo'lishi tabiiy hol. Ammo shu kabi o'y - fikrlarning inson miyasini band etishi, biror narsadan qattiq qo'rqish, hatto o'sha narsaning nomini eshitish yoki suratini ko'rishning o'zi ham insonning dahshatga tushishiga sabab bo'lishi va eng asosiysi bu qo'rquvlardan odam o'z iroda kuchi yordamida xalos bo'la olmasligi fobiyaning xarakterli xususiyatlaridandir. Fobiyaning davolashni inson mutaxassis yordamida yengib o'tishi samarali kechadi.

Psixoterapiya usullaridan keng foydalaniladi. Eng yaxshi samara beradigan usullar kognitiv bexoverial psixoterapiya, gipnoterapiya, geshtalt terapiya, "EMPR" terapiya, "NLP" terapiya, mijozga yo'naltirilgan psixoterapiya usullari foydalangan holda fobiyaning yengib o'tish bosqichlari belgilanadi. Psixoterapiya davomida topshiriqlar vazifa qilib beriladi. Fobiya chalingan insonni bu vaziyatni yengib o'tishda yaqinlarining tushunishi, ishonch bildirishi, ko'maklashishi katta samara beradi. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, inson shaxsining shakllanishida ijtimoiy muhit (shaxslararo munosabatlar, o'zaro fikr almashish, hamkorlik)ning ahamiyati juda katta. Inson hech qachon bir o'zi jamiyatdan ajralgan holda mukammal shaxs bo'la olmaydi. U faqat odamlar orasida, jamiyatda tarbiyalangandagina komil inson

bo'la olishi mumkin. Fobiyaning uchrashi insonning jamiyatda shaxs sifatida takomillashib rivojlanishiga to'sqinlik qilishining oldini olish muhim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Raximova, A.K. Sotsiofobiya: prichini, simptomi, sposobiy licheniya. maqola XXI asr Psixologiyasi: xalqaro ilmiy-amaliy konfirensiya materialllari. - Buxoro, 2021. - b
2. Raximova, A. O'smirlik davridagi ijtimoiy qo'rquv muamosi. Tafakkur va talqin mavzusidagi Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman to'plami 2021-yil 27-may
3. Nishanova, Z.T, To'laganova, Sh.T. O'smirlik davrida qo'rquv holatlarining namoyon bo'lishi. uslubiy qo'llanma. Toshkent-2009.
4. Polivanova, K. N. Psixologiya voznastnix krizisov: Uch. Pos. - M.: Akademiya, 2000.
5. Rogov Ye.I. Nastolnaya kniga prakticheskogo psixologa: Ucheb. posobiye: V 2 kn. - 2-e izd., pererab. i dop. - M.: Gumanit. izd. sentr VLADOS, 1999. - Kn. 1: Sistema raboti psixologa s detmi raznogo voznasta. - 384 s.