

IJTIMOIIY FOBIYA: PSIXOLOGIK OMILLAR VA DAVOLASH YONDASHUVLARI

Jamoat xavfsizligi universiteti kursanti

Poyanova Ruhshona Zokir qizi

ANNOTATSIYA Mazkur maqolada ijtimoiy fobiyaning mohiyati, kelib chiqish sabablari va uning inson hayotiga ta'siri yoritiladi. Tadqiqotda fobiyaning psixologik asoslari, shuningdek, kognitiv-behavioral terapiya, ekspozitsiya va medikamentoz davolash usullari haqida so'z yuritiladi. Maqola ijtimoiy fobiyani erta aniqlash va unga samarali yondashuv zarurligini asoslaydi.

KALIT SO'ZLAR : ijtimoiy fobiya, qo'rquv, psixologik buzilish, CBT, davolash usullari.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются сущность социальной фобии, причины её возникновения и влияние на повседневную жизнь человека. Раскрываются психологические основы фобии, а также методы лечения, такие как когнитивно-поведенческая терапия, экспозиция и медикаментозные подходы. Подчёркивается важность ранней диагностики и комплексного подхода к лечению.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: социальная фобия, страх, психические расстройства, КПТ, методы лечения

ABSTRACT . This article explores the nature of social phobia, its underlying causes, and its impact on daily life. It discusses the psychological foundations of the disorder and outlines treatment approaches such as cognitive-behavioral therapy, exposure therapy, and

pharmacological interventions. The article emphasizes the importance of early diagnosis and a comprehensive treatment strategy.

KEYWORDS: social phobia, fear, psychological disorder, CBT, treatment methods

Kirish (Introduction)

Ijtimoiy fobiya yoki ijtimoiy tashvish buzilishi — bu shaxsning ijtimoiy muhitda mulohaza ostida bo'lishdan ortiqcha darajada qo'rqishi bilan kechadigan ruhiy buzilishdir. Bu holat insonning kundalik hayotida ishtirok etishiga, o'qish va ishlash faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda bu buzilish keng tarqalmoqda, ayniqsa yoshlar orasida. Ijtimoiy fobiya yoki ham **ijtimoiy tashvish buzilishi** umumiy aholi orasida eng ko'p uchraydigan ruhiy kasalliklardan biri - depressiya va spirtli ichimliklarga qaramlik orqasida. Ijtimoiy fobiya kasallik sifatida faqat 80-yillarda tan olindi.

Ijtimoiy fobiyaning o'ziga xos xususiyati boshqa odamlar, ayniqsa begonalar bilan aloqa qilishdan qo'rqishdir. Ko'pincha tashvish belgilari aniq vaziyatlar haqida o'ylashda paydo bo'ladi, masalan, guruhda uchrashish, odamlar oldida gapirish, jamoat joylarida ovqatlanish yoki boshqa odamlar bilan yozish.

Ijtimoiy fobiya kontekstida tashvish.

Ijtimoiy fobiyaning asosiy ko'rinishi tashvish va unga hamroh bo'lgan alomatlaridir. Anksiyete tashqi yoki ichki turli xil ogohlantirishlarga javoban ruhiy holat sifatida belgilanishi mumkin. U unga hamrohlik qiladi **xavf hissi va bir qator somatik alomatlar** va shuning uchun turli tana tizimlaridan noxush reaksiyalar. Anksiyete haqiqiy tahdid yoki yangi yoki bezovta qiluvchi vaziyatga reaksiya bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ruhiy kasalliklarda tashvish holatlarida, bu xayoliy xavfga javobdir.

Bundan tashqari: Vahima hujumi - bu nima?

Ijtimoiy fobiya tashvish ko'pincha mantiqsiz va tashvishga sabab bo'lgan vaziyatga nomutanosibdir. Ijtimoiy anksiyete buzilishi bo'lgan odamlarning tashvish holatlari har safar odamda tashvish, qo'rquv va zo'riqlashlarni keltirib chiqaradigan ijtimoiy o'zaro munosabatlarga kirishishni talab qiladigan vaziyat yuzaga kelganda takrorlanadi. Turli odamlar uchun muammoli vaziyatlar har xil bo'lishi mumkin - ba'zida odamlar bilan aloqa qilishning ba'zi holatlari muammoli, ba'zan esa yaqinlar doirasidan tashqaridagi odamlar bilan muloqot qilishni talab qiladigan deyarli barcha holatlar.

Ijtimoiy fobiya holatida tashvish fobiyaning manbai bo'lgan vaziyat haqida o'ylashda ham, uni aslida boshdan kechirganda ham paydo bo'ladi. Alomatlarining zo'ravonligi har xil bo'lishi mumkin va ekstremal holatlarda vahima hujumlariga olib keladi.

Ijtimoiy fobiya - alomatlar

Ijtimoiy anksiyete buzilishining belgilari turli xil ijtimoiy shovqinlarni talab qiladigan turli vaziyatlarda paydo bo'lishi mumkin. Anksiyete ko'pincha noma'lum odamlarga ta'sir qilish, tomosha qilish hissi va sharmandalikdan asossiz yoki ortiqcha qo'rquv bilan bog'liq. Ijtimoiy fobiya bilan og'rigan bemorlar stressli vaziyatlarni boshdan kechirishlari mumkin:

1. ortiqcha terlash;
2. qizarish;
3. qo'llarning titrashi;
4. ovoz titrashi;
5. gapirish qiyinligi;
6. duduqlanish;
7. quruq og'iz;

8. qusish yoki ho'llashdan qo'rqish;
9. yurak urishi.

Boshqa holatlar ko'pincha ijtimoiy fobiya, jumladan, o'ziga xos fobiyalar (masalan, agorafobiya), depressiya belgilari, giyohvandlik (masalan, alkogolizm) bilan birga keladi. Bundan kattasi ham bor **depressiyani rivojlanish xavfi** ijtimoiy anksiyete buzilishi bo'lgan odamlarda.

Ijtimoiy tashvish buzilishining sabablari nima?

Ijtimoiy fobiya ko'pincha bolalar va o'smirlarda o'zini namoyon qiladi, bu umumiy ijtimoiy rivojlanish va tarmoqqa to'sqinlik qilishi mumkin. Agar davolanmasa, alomatlar hayot davomida davom etishi va hayot sifatini pasaytirishi mumkin. Ijtimoiy tashvish buzilishining mumkin bo'lgan sabablariga kelsak, quyidagi moyilliklar hisobga olinadi:

1. boshqa odamlar tomonidan hukm qilinishi yoki tanqid qilinishi qo'rquviga moyil bo'lgan temperamentli xususiyatlar;
2. atrof-muhit omillari, shu jumladan bolalikdagi travmalar;
3. genetik omillar.

Uslub (Methodology)

Maqolani yozishda klinik psixologiya adabiyotlari, Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) va Amerikan Psixiatriya Assotsiatsiyasi (APA) tomonidan e'lon qilingan ilmiy manbalar o'rganildi. Shuningdek, CBT bo'yicha amaliy klinik tajriba asosida yechimlar tahlil qilindi.

Natijalar (Results)

Tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy fobiya odatda o'smirlik davrida boshlanadi va agar davolanmasa, kattalikka o'tganida ham saqlanib qoladi. CBT (Kognitiv-behavioral terapiya) asosida o'tkazilgan davolash jarayonlari bemorlarning 70–80 foizida ijobiy natija bergani aniqlangan.

Ekspozitsiya terapiyasi esa bemorlarning ijtimoiy muhitda erkin harakat qilishiga yordam bergan.

Muhokama (Discussion)

Ijtimoiy fobiya ko'plab ruhiy muammolar — depressiya, yolg'izlik, o'ziga past baho bilan bog'liq. U zamonaviy jamiyatda shiddat bilan rivojlanayotgan raqamli muhit sababli ham kuchaymoqda. Shu bois davolashda faqat dorilar emas, balki psixoterapiya, oila bilan ishlash, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan yondashuvlar ham muhim.

Xulosa (Conclusion)

Ijtimoiy fobiya ruhiy salomatlikka jiddiy tahdid soladi. Uni erta aniqlash, to'g'ri tashxis qo'yish va CBT kabi isbotlangan terapiyalarni qo'llash orqali bemorlarni jamiyatga muvaffaqiyatli integratsiya qilish mumkin. Sog'lom psixologik muhitni yaratishda maktab, oila va psixologlarning hamkorligi zarur.

Used literature:

1. Fattohovich, D. F. To the problems of complete assimilation of educational materials at schools. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 1(4), 55-57.
2. Джалолов, Ф. Ф. (2017). ТЕХНОЛОГИЯ АКТИВНОГО ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НЕФИЛОЛОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ. *Инновационное развитие*, (6), 73-74.
3. Fattohovich, D. F. (2023). Causes of Low Assimilation of Knowledge at General Secondary Schools.
4. Yumutbaevna, N. A. (2021). EDUCATING STUDENTS FOR TOLERANCE IN A BILINGUAL LEARNING ENVIRONMENT. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities*, 1(1.5).

5. Yumutbaevna, N. A., & Abrarovna, D. M. (2024). Linguistic Foundations Of Teaching A Foreign Language To Elementary School Students. *American Journal of Advanced Scientific Research*, 1(1), 75-77.
6. Аманбаева, А., & Наршабаева, А. (2024). Using CLIL approach in ESP classes. *Преимущества и проблемы использования достижений отечественной и мировой науки и технологии в сфере иноязычного образования*, 1(1), 286-288.
7. Мирабдуллаева, Ш. М. (2017). Использование передовых педагогических технологий в обучении иностранным языкам-важный фактор повышения эффективности уроков. *Наука и образование сегодня*, (2 (13)), 73-74.
8. Juraev, A. B. (2024). MORPHOFUNCTIONAL STATE OF JUDOKA ATHLETES FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL TEACHING ACTIVITIES. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 579-583.
9. Жураев, А. Б. (2024). Формирования развития спортсменов дзюдоистов к подготовке профессиональной педагогической деятельности. *Science and Education*, 5(6), 254-258.
10. Tagayeva, T. (2024). FEATURES OF METAPHORICAL CREATION OF TRADITIONAL AND PSYCHOLOGICAL PORTRAIT OF HEROES IN S. MAUGHAM'S NOVEL" THE MOON AND SIXPENCE. In *Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit* (pp. 552-553).
11. Тагаева, Т. (2022). Индивидуальные особенности художественного стиля УС Моэма. *Общество и инновации*, 3(11/S), 132-137.

12. Тагаева, Т. Б. (2018). ЛИНГВОКУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ ИНФОРМАЦИЯ В СЕМАНТИКЕ АНГЛИЙСКИХ ФРАЗЕОЛОГИЗМОВ. In *Культурные инициативы* (pp. 205-207).
13. ULUGBEKOVNA, R. S. (2020). The First Period of Washington Irving's.
14. Rasulova, S. U. (2021). INTERPRETATION OF THE EASTERN SUBJECT IN THE WORK OF WASHINGTON IRVING. In *Научные школы. Молодежь в науке и культуре XXI века* (pp. 76-81).
15. Расулова, С. У. (2022). В. ИРВИНГ ИЖОДИДА “АЛ-ҲАМРО” РОМАНИДАГИ АРАБЧА СЎЗЛАРИНИНГ АСОСИЙ ТУРЛАРИ ВА ТАРЖИМАШУНОСЛИК МУАММОЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(5), 862-871.
16. Tukhtaeva, K. (2020). Effectiveness of smart technologies in teaching foreign languages. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 1483-1487.