



PSIXOLOGIK FOBIYALARNI OLDINI OLIISH VA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Narmetova Yulduz Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,
Psixologiya fanlari doktori (DSc)

Turdibaeva Periyzat Mirzabaevna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi,
1-davolash ishi fakulteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17919440>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 06-dekabr 2025 yil

Ma'qullandi: 10-dekabr 2025 yil

Nashr qilindi: 13-dekabr 2025 yil

KEYWORDS

Psixologik fobiya, qo'rquv, irratsional hissiyot, kognitiv-behavioral terapiya, ijtimoiy fobiya, spesifik fobiya, agorafobiya, desensitizatsiya, genetika, ruhiy salomatlik, jamiyat ta'siri, meditatsiya, vizualizatsiya, limbik tizim, amigdala.

ABSTRACT

Ushbu maqolada psixologik fobiyalar, ularning kelib chiqish sabablari, turlari, ta'siri va davolash usullari chuqur tahlil qilinadi. Fobiya va oddiy qo'rquv o'rtasidagi farq, shuningdek, inson ongiga ijtimoiy omillarning ta'siri haqida ham fikr yuritiladi.

Har bir inson hayoti davomida turli qo'rquv holatlarini boshdan kechiradi. Qo'rquv insonning xavf-xatardan saqlanishiga yordam beradi. Ammo bu his kuchayib, mantiqsiz darajaga yetganda, fobiya paydo bo'ladi. Fobiya insonning kundalik hayotiga, ijtimoiy munosabatlariga va ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Zamonaviy psixologiyada fobiya inson ongidagi chuqur ildiz otgan irratsional qo'rquv sifatida o'rganiladi.

Asosiy qism

1.Fobiyaning psixologik mohiyati. Fobiya — bu inson ongining chuqur qatlamlarida shakllangan irratsional qo'rquv bo'lib, ko'pincha mantiqiy tushuntirishga bo'ysunmaydi. Bu holat limbik tizim, ayniqsa amigdala faoliyati bilan bog'liq. Amigdala — bu miyada xavfga javob beruvchi markaz bo'lib, fobiya holatida haddan tashqari faollashadi. Shuning uchun inson real xavf yo'q bo'lsa ham, tanasi xavf bor deb o'ylaydi va himoya mexanizmlari ishga tushadi. Fobiya shunchaki hissiy holat emas — bu ong osti darajasida shakllangan avtomatik reaksiya. Ko'plab psixologlar fobiyani “emotsional iz” deb atashadi: ya'ni, biror travmatik voqea miyada iz qoldiradi va bu iz keyinchalik o'xshash holatlarda faollashadi. Bu izni o'chirish yoki o'zgartirish esa murakkab, ammo mumkin bo'lgan jarayondir.

2.Fobiyaning turlari. Psixologiyada fobiyalar uch asosiy turga bo'linadi. Spesifik fobiyalar — bu ma'lum bir obyekt yoki vaziyatdan qo'rquv. Masalan, ilonlardan (ofidiofobiya), qon ko'rishdan (gematofobiya) yoki balandlikdan (akrofobiya). Ijtimoiy fobiyalar esa, insonning jamoa oldida chiqishdan, tanqid yoki baholanishdan qo'rqishi bilan bog'liq.

Agorafobiya esa ochiq joylardan, odamlar to'planadigan hududlardan qo'rqishni bildiradi. Ba'zan noodatiy fobiyalar ham uchraydi: texnologiyadan qo'rqish (teknofobiya) yoki qorong'ilikdan qo'rqish (niktofobiya). Fobiyalar xilma-xil shakllarda namoyon bo'ladi va ularning tasnifi insonning qo'rquv manbaiga bo'lgan munosabatiga asoslanadi. Spesifik fobiyalar eng keng tarqalgan tur bo'lib, ular aniq obyekt yoki holat bilan bog'liq. Misol uchun, araknofobiya — o'rgimchaklardan qo'rqish, klaustrofobiya — yopiq joylardan qo'rqish, yoki dentofobiya — stomatologik muolajalardan qo'rqish.

Ijtimoiy fobiyalar esa insonning ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilishi bilan bog'liq. Bu turdagi fobiyaga ega odamlar omma oldida so'zlashish, tanqidga uchrash yoki notanish odamlar bilan muloqot qilishdan qochadi. Bu holat ularning kasbiy va shaxsiy hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

Agorafobiya esa keng joylar, odamlar gavjum bo'lgan hududlar yoki qochib chiqish qiyin bo'lgan joylardan qo'rqish bilan tavsiflanadi. Bu fobiya ko'pincha vahima xurujlari bilan birga kechadi va odamni uyda qolishga majbur qiladi.

Yana noodatiy fobiyalar ham mavjud

Nomofobiya — telefonsiz qolishdan qo'rqish

Trypofobiya — teshiklar yoki notekis yuzalardan qo'rqish

Ksenofobiya — begona insonlar yoki madaniyatlardan qo'rqish.

Filofobiya — sevib qolishdan yoki yaqin munosabatdan qo'rqish

Bu fobiyalar ko'pincha zamonaviy hayot sharoitlari, texnologik o'zgarishlar va ijtimoiy bosimlar bilan bog'liq bo'lib, ularni aniqlash va davolash uchun chuqur psixologik tahlil talab etiladi.

3. Fobiyaning sabablari. Fobiyalar ko'p omillar ta'sirida shakllanadi va har bir insonda ularning sababi individual bo'lishi mumkin. Bolalikdagi travmalar eng asosiy omillardan biridir. Ayniqsa, kuchli emotsional holatlar — qo'rqinchli voqealar, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlik, ajralishlar — miyada chuqur iz qoldiradi. Bu izlar keyinchalik fobiya sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Irsiy omillar ham muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar ota-onada fobiya bo'lsa, bolada ham shunga moyillik bo'lishi ehtimoli yuqori. Bu holat genetik uzatish yoki tarbiyaviy muhit orqali yuzaga keladi. Masalan, ota-onaning doimiy xavotirli xatti-harakatlari bola ruhiyatiga singib, fobiya shakllanishiga zamin yaratadi. Shuningdek, axborot muhiti — ya'ni, ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va filmlar — insonning qo'rquvini kuchaytirishi mumkin. Salbiy yangiliklar, vahimali tasvirlar va stereotiplar fobiya shakllanishiga sabab bo'ladi. Masalan, doimiy tarzda jinoyat haqidagi xabarlarni ko'rgan odamda xavfsizlikka oid fobiya paydo bo'lishi mumkin. Stress va surunkali xavotir ham fobiya rivojlanishiga olib keladi. Insonning psixik holati zaiflashganda, u irratsional qo'rquvlarga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Bu holat ayniqsa o'tish davrida, katta hayotiy o'zgarishlar paytida — masalan, yangi ishga kirish, nikoh, migratsiya — kuchayadi.

4. Fobiya va oddiy qo'rquv o'rtasidagi farq. Oddiy qo'rquv — bu insonning hayotini saqlab qolishga xizmat qiluvchi tabiiy mexanizm. U real xavfga javoban yuzaga keladi va odatda vaziyat tugagach, yo'qoladi. Masalan, yo'lni kesib o'tayotgan paytda yaqinlashayotgan mashinani ko'rib, odam chetga chiqadi — bu instinktiv, foydali qo'rquvdir. Fobiya esa, real xavf mavjud bo'lmagan holatda ham kuchli emotsional reaksiya sifatida namoyon bo'ladi. Bu holatda inson mantiqan xavf yo'qligini tushunsa ham, tanasi va ong osti bu signalni boshqacha

qabul qiladi. Masalan, mushukdan fobiya bilan qo‘rqadigan odam hatto mushuk rasmi yoki tovushini eshitganda ham vahimaga tushishi mumkin.

5. Fobiyani davolash usullari. Fobiyalarni yengish uchun zamonaviy psixologiyada bir nechta samarali yondashuvlar mavjud. Eng ko‘p qo‘llaniladigan usul — bu kognitiv-behavioral terapiya (KBT). Ushbu terapiyada bemor o‘z fikrlarini tahlil qiladi, irratsional qo‘rquvlarni aniqlaydi va ularni mantiqiy, ijobiy fikrlar bilan almashtirishga o‘rganadi. Bu usul fobiya sabablarini tushunishga va ularni nazorat qilishga yordam beradi.

Desensitizatsiya — bu qo‘rquv manbaiga asta-sekin yaqinlashish orqali fobiyani kamaytirish usuli. Bu yondashuvda bemor avval eng yengil qo‘rquv holatiga duch keladi, keyin esa bosqichma-bosqich murakkabroq holatlarga o‘tadi. Masalan, balandlikdan qo‘rqadigan odam avval past balkonlarga chiqadi, keyin esa baland binolarga.

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) — bu ko‘z harakatlari orqali travmatik xotiralarni qayta ishlashga asoslangan terapiya. Bu usul ayniqsa bolalikdagi travmalar bilan bog‘liq fobiyalarni davolashda samarali hisoblanadi.

Virtual reallik terapiyasi ham fobiya bilan kurashishda yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Bemorlar maxsus VR qurilmalar orqali qo‘rquv manbaiga duch kelishadi, lekin bu holat nazorat ostida bo‘ladi. Bu usul ayniqsa ijtimoiy fobiyalar va agorafobiya uchun foydalidir. Farmakologik yondashuvlar — antidepressantlar, anksiolitiklar yoki beta-blokatorlar — ba‘zan yordamchi sifatida qo‘llaniladi. Ammo bu dorilar faqat psixoterapiya bilan birgalikda tavsiya etiladi va ularni faqat mutaxassis nazorati ostida qabul qilish mumkin.

Shuningdek, guruh terapiyasi, san‘at terapiyasi, va nafas mashqlari ham fobiya bilan kurashishda qo‘llaniladi. Har bir bemor uchun individual yondashuv tanlanadi, chunki fobiya — bu shaxsiy tajriba va hissiyotlar bilan bog‘liq murakkab holatdir.

6. Ijtimoiy muhit va fobiyalar. Jamiyatdagi ijtimoiy sharoit ham fobiyalarni shakllantiradi. Masalan, pandemiya davrida ko‘plab odamlarda mikroblardan qo‘rqish (mizofobiya) kuchaydi. Ommaviy axborot vositalarida salbiy xabarlarining ko‘pligi, ijtimoiy tarmoqlardagi bosim, mukammallikka intilish inson ruhiyatini zaiflashtiradi. O‘zbekiston jamiyatida ham bu holatlar kuzatiladi: yoshlar orasida ijtimoiy qo‘rquv, ota-onalarning tanqididan cho‘chish, jamiyat bosimidan aziyat chekadiganlar soni ortmoqda.

7. Fobiyani yengish yo‘llari. Fobiyani yengish uchun inson avvalo o‘z muammosini tan olishi kerak. Psixologik yordam, nafas mashqlari, meditatsiya va ijobiy fikrlash muhim rol o‘ynaydi. Inson o‘z qo‘rquvlarini yozma shaklda ifodalasa, ularni anglash osonlashadi. Ba‘zi psixoterapevtlar vizualizatsiya usulidan foydalanadilar — bemor o‘zini qo‘rquvni yengayotgan holatda tasavvur qiladi. Yana bir muhim jihat — atrofdagilarning qo‘llab-quvvatlashi. Yaqinlarining iliq so‘zi va tushunishi, insonning ishonchini tiklaydi.

8. Fobiya profilaktikasi va uning psixologiya bilan bog‘liqligi.

1. Psixologik muvozanatni saqlash

Psixologiyada insonning emotsional barqarorligi fobiyani oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.

Odam o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilishni o‘rganishi kerak. Stressni kamaytiruvchi psixologik mashqlar, autogen trening va meditatsiya usullari foydali bo‘ladi. Ijobiy fikrlash va o‘zini qadrlashni oshirish ruhiy immunitetni mustahkamlaydi.

2. Qo‘rquv sababini anglash va uni qayta baholash

Psixologik yondashuvga ko'ra, fobiya sababi ko'pincha ong ostidagi travmatik xotiralar bilan bog'liq bo'ladi. Psixologik profilaktika jarayonida inson o'z qo'rquvining asl sababini aniqlab, uni tahlil qiladi. "Kognitiv-behavioral terapiya" yordamida noto'g'ri fikr va tasavvurlar o'zgartiriladi.

3. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati

Psixologiyada insonning ijtimoiy muhiti uning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Yaqinlar bilan iliq munosabatda bo'lish, muloqotni kuchaytirish fobiyalar rivojlanishining oldini oladi. Yolg'izlik va izolyatsiya esa aksincha, tashvish darajasini oshiradi.

4. Bolalik davrida psixologik tarbiya

Psixologlar fikricha, ko'plab fobiyalar bolalikdagi noto'g'ri tarbiya yoki qo'rquvli tajribalardan kelib chiqadi. Bola bilan ishonchli, tinch muhitda muloqot qilish zarur. Uni haddan tashqari qo'rqitish yoki jazolashdan saqlanish lozim. Ijobiy motivatsiya orqali bolada jasorat va o'ziga ishonchni shakllantirish fobiya profilaktikasining asosidir.

5. Psixoterapevtik yordam

Psixologik profilaktika doirasida:

Individual psixoterapiya, guruhiy mashg'ulotlar, relaxatsiya va vizualizatsiya usullari qo'llaniladi. Bu usullar insonni ichki qo'rquvdan xalos etadi va ruhiy barqarorlikni tiklaydi.

Xulosa. Psixologik fobiyalar inson ongidagi irratsional mexanizmlar natijasidir. Ularni yengish uchun sabr, tushuncha va professional yordam zarur. Fobiya insonni zaiflashtiradi, ammo uni to'g'ri yondashuv bilan yengish mumkin. Inson o'z ruhiyatini tahlil qilishni o'rgansa, fobiya ustidan g'alaba qozonadi. Jamiyatda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, psixologik savodxonlikni oshirish — fobiyalarni kamaytirishning eng muhim yo'lidir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Freud, S. (1936). *The Problem of Anxiety*. New York: Norton.
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. Penguin Books.
3. Marks, I. (1987). *Fears, Phobias, and Rituals*. Oxford University Press.
4. Rachman, S. (2004). *Anxiety*. Psychology Press.
5. Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and Its Disorders*. Guilford Press.
6. Bourne, E. (2011). *The Anxiety and Phobia Workbook*. New Harbinger Publications.
7. DSM-5. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. APA, 2013.
8. LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the Brain to Understand and Treat Fear and Anxiety*. Viking.
9. Horowitz, M. J. (1986). *Stress Response Syndromes*. Jason Aronson.
10. Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press.
11. Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action*. Prentice-Hall.
12. Ohman, A., & Mineka, S. (2001). Fears, Phobias, and Preparedness. *Journal of Comparative Psychology*.
13. McNally, R. J. (1997). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books.
14. Karimovna, N. Y. (2023). Cognitive Disorders. *American Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 12, 126-131.
15. Axmedova, M. T., & Narmetova, Y. K. (2023). BOLALARDA OLIY NERV FAOLIYATI TIPLARINING XUSUSIYATLARI VA ULARNI TARBIYALASH. *Academic research in educational sciences*, 4(TMA Conference), 707-712.

16. Karimovna, N. Y., & Qizi, M. P. T. U. (2024). PARKINSON KASALLIGIDA BEMORLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(2), 31-33.
17. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. Scienceweb academic papers collection.
18. Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). Психосоматик касаллик билан касалланган беморларнинг психологик хусусиятларининг ўзига хослиги. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 339-342).

