



## O'smir yoshdagi o'quvchilarda ijtimoiy fobiyaning namoyon bo'lishi

Abdullayeva Muslimaxon Muzaffarxon qizi  
FarDU magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.12571276>

### ARTICLE INFO

Received: 17<sup>th</sup> June 2024

Accepted: 18<sup>th</sup> June 2024

Published: 27<sup>th</sup> June 2024

### KEYWORDS

*qo'rquv, ijtimoiy fobiya, xavotir, maktab bilan bog'liq xavotirlanish, o'z-o'zini baholash bilan bog'liq xavotirlanish, muloqot.*

### ABSTRACT

*Maqolada o'smirlik davrida ijtimoiy fobiyaning namoyon bo'lishi va uning o'smir shaxsiga ta'siri batafsil yoritib berilgan.*

Fobiya shaxsda psixik jarayonlarning me'yoriy kechishiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan emotsional holatlardan biridir. Ko'p hollarda fobiya sababli irodaviy soha zaiflashib, inson biror qaror qabul qilishga, vaziyatni nazorat qilishga o'zida kuch topa olmay qoladi. Avvallari ijtimoiy fobiya kam uchrovchi hodisa sifatida qaralgan bo'lsa, hozirda butun jahon olimlari bu holatni asosan o'smirlik davridan boshlanuvchi keng tarqalgan qo'rquv turi sifatida e'tirof etishadi. Demak, ijtimoiy fobiya hozirgi kunda keng tarqalgan, o'rganilishi lozim bo'lgan va hal qilish yo'llarini izlashni taqazo qiluvchi muammolardan biridir. Aynan mazkur jarayonning kelib chiqishiga ta'sir etuvchi stimullarni o'rganish va buni keng jamoatchilikka tadbiq etish juda muhimdir. Ushbu mavzuning dolzarbligi shundaki, o'smirlik davrida eng keskin psixofiziologik o'zgarishlar ro'y beradi, bu esa keyingi rivojlanishga ta'sir qilishi va uzoq muddatli oqibatlariga olib kelishi mumkin.<sup>1</sup> Qo'rquv o'zining salbiy jihatlariga qaramasdan, insonning ruhiy hayotida turli xil muhim vazifalarni bajaradi: xavf-xatarga javob reaksiyasi sifatida u bilan to'qnashishdan qochishga imkoniyat yaratadi, ruhiy o'z-o'zini boshqarish tizimida himoyaviy moslashtiruvchi rolni o'ynaydi. Sust darajadagi qo'rquv reaksiyasi xavf-xatarga nisbatan extiyotkorlik sifatida normal va adaptiv hisoblanadi. Ammo xavf-xatar mavjud bo'lmagan holatlardagi kuchli va turg'un qo'rquv dezadaptiv xisoblanib, insonning jismoniy, ijtimoiy va intellektual funksiyalari me'yoriy kechishiga to'sqinlik qiladi. Shu tufayli o'smirlik davrida xavotirlanish va qo'rquv namoyon bo'lishi muammosini har tomonlama tadqiq etish dolzarb masalalardan biri sanaladi. Bu muammoni o'rganish o'smir shaxsini tushunish hamda unda kechadigan inqiroziy holatlarning oldini olish yo'llarini topishga

<sup>1</sup> *Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург - Якутск. - СПб, 2012, с.133-140.*

yordam berib, o'smirning o'quv faoliyatida o'z imkoniyatlarini erkin namoyon etishiga zamin yaratgan holda ta'lim samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

O'smirlik yoshi (10-11 yoshdan 14-15 yoshgacha) hayotning maktab davriga- o'rta ta'lim bosqichiga to'g'ri keladi. Shuning uchun o'smirlarning muammolari asosan tengqurlari va o'zini qurshab turgan jamoa muhitida o'z shaxsining ahamiyati, oldinda turgan kattalik hayoti yo'nalishini tanlash, o'qish faoliyati bilan bog'liq xavotirlik va qo'rquvlarga asoslanadi. Bu davrda o'z-o'zini hurmat qilish jiddiy rivojlanishni boshdan kechiradi, bu haqiqiy shaxslararo munosabatlar sharoitida o'zini o'zi qadrlash, o'ziga ishonch hissi bilan uzviy bog'liqdir (A. Zaxarov, 2004).<sup>2</sup>

Asosan o'smirlik davrida uchraydigan qurquvlardan biri bu – Ijtimoiy fobiyadir. Ijtimoiy fobiya sabablari bo'yicha tadqiqotlar ko'plab nazariyalar va bilim sohalarida - nevrologiyadan sotsiologiyagacha olib boriladi. Biroq, olimlar hali ham ijtimoiy tashvishlarning aniq sabablarini aniqlay olishmadi. Hozirgi dalillar irsiy moyillik ijtimoiy va atrof-muhit omillari bilan birgalikda katta rol o'ynashini ko'rsatadi.<sup>3</sup> Bu holat kichik guruh yoki chegaralangan muhitda atrofdagi odamlar tomonidan e'tiborning qaratilishi natijasida qo'rquvning vujudga kelishidir (masalan, maktab sinflarida). Ijtimoiy fobiya bilan aziyat chekkan insonlar bilimlari yetishmasligidan yoki o'zlarining kamchiliklari boshqa odamlar guvohligida namoyon bo'lib qolishidan cho'chiydilar hamda uquvsiz hamkor bo'lib qolishdan qo'rqadilar. Shuning uchun ular ko'pchilik orasida o'zlarini ko'rsatishdan, notanish odamlar bilan suhbat qurishdan va uchrashishdan qochadilar. Ijtimoiy fobiyaga uchragan o'smirlar darsda javob berishdan bosh tortadilar. Ular boshqa bolalarga nisbatan odamoviroq bo'lib, tanqidni hamda ularni muhokama qilishlarini yoqtirmaydi. Ularga maktabga borish, jamoat ishlarida qatnashish yoqmaydi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida ba'zi malakalarni o'zlashtirishlari qiyin kechadi.

Ijtimoiy fobiyasi bor odamlar boshqalarning diqqat markaziga tushib qolganda yuzlari qizarib, qo'llari titrashi, ko'ngil ozishi, peshob ajralib chiqishi kabi holatlar kuzatiladi. Ular ba'zan odamlardan "qochish"larida aynan mana shu somatik holatlarni asosiy sabab deb hisoblaydilar.

Shuni inobatga olish kerakki, ijtimoiy xavotirlik o'smirlik davrida tabiiy holdir. Ijtimoiy fobiyaga ommaviy vaziyatlardagi doimiy xavotirlik deb qarash mumkin. Ijtimoiy fobiyaning maxsus belgilaridan biri – tanlangan mutizm bo'lib, u ma'lum bir ommaviy vaziyatlarda suhbatdan butunlay bosh tortishida namoyon bo'ladi. Odatda bunda bola o'z uyida va yaqin do'stlari oldida bemalol gaplashishi, ammo maktabda va notanish kimsalar oldida umuman gapirmaslik holatlari kuzatiladi. Ijtimoiy fobiyaga duchor bo'lgan insonlar odamlar oldida uyalib qolishdan, obro'lari tushishidan, haqoratlanishdan, kamsitilishdan doimo himoyalana dilar. Ular haqida yomon gapirishlaridan yoki o'ylashlaridan, ularni masxara qilishlaridan qo'rqadilar.

Ijtimoiy qo'rquv, ya'ni Ijtimoiy fobiya quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- O'zining nomukammalligidan, boshqalar oldida ahmoqona va farosatsizdek bo'lib ko'rinishdan qo'rqish.

- Boshqalar oldida haqoratlanishdan, kamsitilishdan, yutqazishdan, hurmat va obro' - e'tiborni yo'qotishdan qo'rqish.

Ijtimoiy fobiya maxsus ko'rinishda (masalan, suhbatlashishdan yoki so'zga chiqishdan qo'rqish, jamoat joyida ovqatlanishdan, boshqalar nigohi ostida biron nima yozishdan qo'rqish) hamda kengroq doiradagi qo'rquv (ya'ni insonga boshqa odamlar qarab turishganining o'zidayoq qattiq qo'rquvga tushish) holatida namoyon bo'ladi. Birinchi holatda ham, keyingi holatda ham insonlar o'zlarini ayblaydilar.

Bundan tashqari kognitiv alomatlari ham mavjud bo'lib: Ijtimoiy fobiya bilan og'rikan odamlar tashqi kuzatuvchilar tomonidan qanday baholanishidan dahshatga tushishadi. Ular

<sup>2</sup> Захаров А.И. (2004). Дневные и ночные страхи у детей. - СПб.: Издательство "Союз".

<sup>3</sup> «Social anxiety disorder.» CareNotes. Truven Health Analytics Inc., 2012. Health Reference Center Academic. Web. 15 Nov. 2012

deyarli har doim o'zlariga - tashqi ko'rinishiga, o'zlarini qanday tutishlariga e'tibor berishadi. Bu odamlar, shuningdek, o'zlariga nisbatan yuqori talablarni qo'yishga moyildirlar. Ijtimoiy fobiylar boshqalarda yaxshi taassurot qoldirish uchun ko'p harakat qiladi, lekin u buni uddalay olmasligiga ishonch hosil qiladi. U ko'p marta boshida tashvish uyg'otadigan vaziyatlarning rivojlanishining mumkin bo'lgan ssenariylarini o'ynashi, qayerda va nima qilishi yoki noto'g'ri qilganligini tahlil qilishi mumkin. Bu fikrlardan juda bezovta bo'lishi mumkin va tegishli stressli vaziyatdan keyin bir necha hafta davomida odamni qiynashi mumkin.<sup>4</sup>

Ijtimoiy foblar o'zlari va qobiliyatlari haqida yetarli tasavvurga ega emaslar, ular o'zlarini yomon ko'rishga moyil. Shuningdek, bunday kishilarning xotirasida yomon xotiralar ko'proq saqlanadi.<sup>5</sup> Masalan, jamoadagi yangi xodim bo'lajak hamkasblari bilan uchrashadi va nutqi paytida tasodifan qoqilib ketadi. Agar u sotsiofob bo'lsa, unda katta ehtimol bilan u qattiq tashvishga tushadi va u yaxshi taassurot qoldirganmi yoki yo'qmi shu haqida o'ylaydi; bundan tashqari, bu voqea xotirasida o'rnashib qoladi va kelajakda qo'rquv manbai bo'lib qoladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, ijtimoiy fobiya yoki ijtimoiy txavotir buzilishi - bu odam boshqalar tomonidan baholanadigan vaziyatlarning keng doirasidan doimiy qo'rquvdir, shu bilan birga u ularda o'zi haqida yomon fikr yaratishdan qo'rqadi. Bu holat odatiy "uyatchanlik" dan sub'ektning hayotida jiddiy buzilishlarga olib kelishi bilan farq qiladi. U odamlar bilan har qanday aloqadan qochishni boshlaydi. Notanish odamlar bilan gaplashishdan, restoranlarga borishdan va hokazolardan qochadi. Ijtimoiy fobiya bilan og'rigan odamlar suhbatdoshning ko'ziga qarashdan qo'rqishadi.<sup>6</sup>

Asosan o'smirlik davrida uchraydigan qurquvlardan biri bu - Ijtimoiy fobiyadir. Ijtimoiy fobiya sabablari bo'yicha tadqiqotlar ko'plab nazariyalar va bilim sohalarida - nevrologiyadan sotsiologiyagacha olib boriladi. Biroq, olimlar hali ham ijtimoiy tashvishlarning aniq sabablarini aniqlay olishmadi. Hozirgi dalillar irsiy moyillik ijtimoiy va atrof-muhit omillari bilan birgalikda katta rol o'ynashini ko'rsatadi.<sup>7</sup> Bu holat kichik guruh yoki chegaralangan muhitda atrofdagi odamlar tomonidan e'tiborning qaratilishi natijasida qo'rquvning vujudga kelishidir (masalan, maktab sinflarida). Ijtimoiy fobiya bilan aziyat chekkan insonlar bilimlari yetishmasligidan yoki o'zlarining kamchiliklari boshqa odamlar guvohligida namoyon bo'lib qolishidan cho'chiydilar hamda uquvsiz hamkor bo'lib qolishdan qo'rqadilar. Shuning uchun ular ko'pchilik orasida o'zlarini ko'rsatishdan, notanish odamlar bilan suhbat qurishdan va uchrashishdan qochadilar. Ijtimoiy fobiyaga uchragan o'smirlar darsda javob berishdan bosh tortadilar. Ular boshqa bolalarga nisbatan odamoviroq bo'lib, tanqidni hamda ularni muhokama qilishlarini yoqtirmaydi. Ularga maktabga borish, jamoat ishlarida qatnashish yoqmaydi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida ba'zi malakalarni o'zlashtirishlari qiyin kechadi.

Ijtimoiy fobiyasi bor odamlar boshqalarning diqqat markaziga tushib qolganda yuzlari qizarib, qo'llari titrashi, ko'ngil ozishi, peshob ajralib chiqishi kabi holatlar kuzatiladi. Ular ba'zan odamlardan "qochish"larida aynan mana shu somatik holatlarni asosiy sabab deb hisoblaydilar.

Shuni inobatga olish kerakki, ijtimoiy xavotirlik o'smirlik davrida tabiiy holdir. Ijtimoiy fobiyaga ommaviy vaziyatlardagi doimiy xavotirlik deb qarash mumkin. Ijtimoiy fobiyaning maxsus belgilaridan biri - tanlangan mutizm bo'lib, u ma'lum bir ommaviy vaziyatlarda suhbatdan butunlay bosh tortishida namoyon bo'ladi. Odatda bunda bola o'z uyida va yaqin do'stlari oldida bemalol gaplashishi, ammo maktabda va notanish kimsalar oldida umuman gapirmaslik holatlari kuzatiladi. Ijtimoiy fobiyaga duchor bo'lgan insonlar odamlar oldida uyalib qolishdan, obro'lari tushishidan, haqoratlanishdan, kamsitilishdan doimo

<sup>4</sup> *Shyness & Social Anxiety Treatment Australia*. Дата обращения: 21 ноября 2013. Архивировано 19 сентября 2021 года.

<sup>5</sup> Furmark, Thomas. *Social Phobia — From Epidemiology to Brain Function* Архивная копия от 27 марта 2009 на *Wayback Machine*. Retrieved February 21, 2006.

<sup>6</sup> *Stein, Murray Murray*. council of University libraries. Дата обращения: 2 февраля 2012.

<sup>7</sup> «Social anxiety disorder.» CareNotes. Truven Health Analytics Inc., 2012. Health Reference Center Academic. Web. 15 Nov. 2012

himoyalanaadilar. Ular haqida yomon gapirishlaridan yoki o'ylashlaridan, ularni masxara qilishlaridan qo'rqadilar.

Ijtimoiy qo'rquv, ya'ni Ijtimoiy fobiya quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin:

- O'zining nomukammalligidan, boshqalar oldida ahmoqona va farosatsizdek bo'lib ko'rinishdan qo'rqish.

- Boshqalar oldida haqoratlanishdan, kamsitilishdan, yutqazishdan, hurmat va obro' - e'tiborni yo'qotishdan qo'rqish.

Ijtimoiy fobiya maxsus ko'rinishda (masalan, suhbatlashishdan yoki so'zga chiqishdan qo'rqish, jamoat joyida ovqatlanishdan, boshqalar nigohi ostida biron nima yozishdan qo'rqish) hamda kengroq doiradagi qo'rquv (ya'ni insonga boshqa odamlar qarab turishganining o'zidayoq qattiq qo'rquvga tushish) holatida namoyon bo'ladi. Birinchi holatda ham, keyingi holatda ham insonlar o'zlarini ayblaydilar.

Bundan tashqari kognitiv alomatleri ham mavjud bo'lib: Ijtimoiy fobiya bilan og'rikan odamlar tashqi kuzatuvchilar tomonidan qanday baholanishidan dahshatga tushishadi. Ular deyarli har doim o'zlariga - tashqi ko'rinishiga, o'zlarini qanday tutishlariga e'tibor berishadi. Bu odamlar, shuningdek, o'zlariga nisbatan yuqori talablarni qo'yishga moyildirlar. Ijtimoiy fobiyalar boshqalarda yaxshi taassurot qoldirish uchun ko'p harakat qiladi, lekin u buni uddalay olmasligiga ishonch hosil qiladi. U ko'p marta boshida tashvish uyg'otadigan vaziyatlarning rivojlanishining mumkin bo'lgan ssenariylarini o'ynashi, qayerda va nima qilishi yoki noto'g'ri qilganligini tahlil qilishi mumkin. Bu fikrlardan juda bezovta bo'lishi mumkin va tegishli stressli vaziyatdan keyin bir necha hafta davomida odamni qiynashi mumkin.<sup>8</sup>

Ijtimoiy foblar o'zlari va qobiliyatlari haqida yetarli tasavvurga ega emaslar, ular o'zlarini yomon ko'rishga moyil. Shuningdek, bunday kishilarning xotirasida yomon xotiralar ko'proq saqlanadi.<sup>9</sup> Masalan, jamoadagi yangi xodim bo'lajak hamkasblari bilan uchrashadi va nutqi paytida tasodifan qoqilib ketadi. Agar u sotsiofob bo'lsa, unda katta ehtimol bilan u qattiq tashvishga tushadi va u yaxshi taassurot qoldirganmi yoki yo'qmi shu haqida o'ylaydi; bundan tashqari, bu voqea xotirasida o'rnashib qoladi va kelajakda qo'rquv manbai bo'lib qoladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, ijtimoiy fobiya yoki ijtimoiy txavotir buzilishi - bu odam boshqalar tomonidan baholanadigan vaziyatlarning keng doirasidan doimiy qo'rquvdir, shu bilan birga u ularda o'zi haqida yomon fikr yaratishdan qo'rqadi. Bu holat odatiy "uyatchanlik" dan sub'ektning hayotida jiddiy buzilishlarga olib kelishi bilan farq qiladi. U odamlar bilan har qanday aloqadan qochishni boshlaydi. Notanish odamlar bilan gaplashishdan, restoranlarga borishdan va hokazolardan qochadi. Ijtimoiy fobiya bilan og'rikan odamlar suhbatdoshning ko'ziga qarashdan qo'rqishadi.<sup>10</sup>

#### FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Атаджанов, Мамирджан Юсупович. "История становления и развития психологической мысли в Узбекистане." (1991). APA
1. Атаджанов. М. Ю. Психоанализ асослари, Тошкент, «Ўзбекистон» нашриёти, 2004 й, 26-28 б.
2. Atadjanov, M., and Kadirov Hasanboy. "THE SYSTEM OF DEVELOPING THE ABILITY OF STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOLS FOR SMALL BUSINESS AND PRIVATE ENTREPRENEURSHIP." American Journal of Interdisciplinary Research and Development 11 (2022): 75-79.

<sup>8</sup> Shyness & Social Anxiety Treatment Australia. Дата обращения: 21 ноября 2013. Архивировано 19 сентября 2021 года.

<sup>9</sup> Furmark, Thomas. Social Phobia — From Epidemiology to Brain Function Архивная копия от 27 марта 2009 на Wayback Machine. Retrieved February 21, 2006.

<sup>10</sup> Stein, Murray Murray. council of University libraries. Дата обращения: 2 февраля 2012.

АРА

3. Абакумова Т.В. Классификация основных видов страха современного общества // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург - Якутск.- СПб, 2012, с.133-140.
4. Атаджанов.М.Ю. Психоаналитический подход к проблеме национального психологического склада. Экономика и социум, 2023.-С 163-169
5. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры //Теория и практика физической культуры, 2000. - С. 10-12. - № 6
6. Жиленко Е. Сотциалне страхи подростков // Вестник студенческой научной сессии факультета философии и психологии. — Воронеж: Воронежский государственный университет, 2010. — Вып. 2.
7. Кабаченко Т.С. Психология в управлении человеческими ресурсами. – Спб.: Питер, 2003
8. Краткий психологический словарь /Сост. Л.А. Каркено; Под. ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского, - М.: Политиздат, 1985; 344,378 с.
9. Некоторые вопросы психотерапии при фобиях. –Е.Е.Бердина “Вопросы психотерапии” (Сборник научных трудов, выпуск третий) Москва, 1979
10. Олимов Л.Я., махмудова З.М. Ёсмирларда психологик ҳимоя механизмларининг намоён бўлишининг ўзига хослиги. XXI асп психологияси: Халқаро илмий-амалий конференция материаллари. –Бухоро, 2021. 170-174-б
11. Отажонов, М. Ю. "Миллий психологик киёфа ва характере Урганишининг наэарий ва методологик асослари." Илмий хлбис\*-лар N-1 19: 19-21.

АРА

12. Психология подростка. Перевод с фран. М.: «Педагогика», 1991.
13. Фрейд А. Детский психоанализ. Питер 2003,С.
14. Leontev, Aleksey Nikolayevich. Ehtiyojlar, motivlar va his-tuyg'ular (ruscha). - Moskva: 1971.
15. Mineka S, Zinbarg R (1995) Conditioning and ethological models of social phobia. In: Heimberg R, Liebowitz M, Hope D, Schneier F, editors. Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. New York: The Guilford Press, 134—162
16. Mineka S, Zinbarg R (1995) Conditioning and ethological models of social phobia. In: Heimberg R, Liebowitz M, Hope D, Schneier F, editors. Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment. New York: The Guilford Press, 134—162
17. National Center for Health and Wellness.Causes of Social Anxiety Disorder Архивировано 1 декабря 2005 года.. Retrieved February 24, 2006. Athealth.com.Social phobia Архивная копия от 22 марта 2014 на Wayback Machine. 1999. Retrieved February 24, 2006.
18. National Center for Health and Wellness.Causes of Social Anxiety Disorder Архивировано 1 декабря 2005 года.. Retrieved February 24, 2006.
19. Pilling, S; Mayo-Wilson, E; Mavranouzouli, I; Kew, K; Taylor, C; Clark, DM; Guideline Development, Group. Recognition, assessment and treatment of saocial anxiety disorder: summary of NICE guidance. (англ.) // The BMJ : journal. — 2013. — 22 May (vol. 346). — P. f2541. — PMID 23697669.
20. R.S. Kassymova, M.M. Suleimen.The History and Potential of Art Therapy in the Prevention of Social Phobias of Students//Al-Farabi Kazakh National University - 2019.- Vol.№4 (61)-P.17-26
21. *Schwartz C., Snidman N., Kagan J.* Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in adulthood (англ.) // Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (англ.)рус. : journal. — 1999. — Vol. 38, no. 8. — P. 1008—1015. — doi:10.1097/00004583-199908000-00017. — PMID 10434493.

22. Sherbatix Yu.V. Qo'rquvdan xalos bo'ling. - 2011. M .: Eksmo. Xobbs T. Leviafan. M., 2001. b. 478.
23. «Social anxiety disorder.» CareNotes. Truven Health Analytics Inc., 2012. Health Reference Center Academic. Web. 15 Nov. 2012 [Shyness & Social Anxiety Treatment Australia](#). Дата обращения: 21 ноября 2013. [Архивировано](#) 19 сентября 2021 года.
24. [Social phobia — Causes](#) [Архивировано](#) 9 февраля 2006 года.. Retrieved February 22, 2006
25. *Stein, Murray Murray*. council of University libraries. Дата обращения: 2 февраля 2012.
26. U.M.Ro'ziev.Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari//Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 yil № 6) - b.340-346

