



**SOTSIAL FOBIYA TUSHUNCHASI, UNING KELIB CHIQUISH SABABLARI VA
ZAMONAVIY TASNIFI HAQIDA NAZARIY QARASHLAR**

Safarova Dilorom Anvarovna

O'zJOKU, Amaliy psixologiya yo'nalishi talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada sotsial fobiya (ijtimoiy tashvish buzilishi) tushunchasining nazariy asoslari, uning kelib chiqish sabablari hamda zamonaviy tasnifi tahlil qilingan. Sotsial fobiyaning biologik, psixologik va ijtimoiy omillari yoritilib, uning o'smirlik davridagi namoyon bo'lish xususiyatlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, Aaron Bek, David Klark, Adrian Uells, Michael Liebowitz, Richard Heimberg va mahalliy olimlarning ilmiy qarashlari tahlil qilinib, sotsial fobiyaning shaxs rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga ta'siri ochib berilgan. Tadqiqot natijalari sotsial fobiyani profilaktika qilish va korreksiyalashda kompleks bio-psixo-ijtimoiy yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar

Sotsial fobiya, ijtimoiy tashvish buzilishi, o'smirlik davri, tashvish, qo'rquv, kognitiv buzilishlar, ijtimoiy moslashuv, bio-psixo-ijtimoiy model, xavfsiz xulq-atvor, salbiy baholanish qo'rquvi, psixologik omillar, ijtimoiy omillar, amigdala, komorbidlik, profilaktika.

Kirish

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalari rivojlangan davrda insonning ijtimoiy muhit bilan o'zaro munosabati shaxs rivojlanishining muhim omillaridan biri hisoblanadi. Biroq ayrim insonlarda ijtimoiy vaziyatlarda haddan tashqari tashvishlanish, salbiy baholanishdan qo'rqish va muloqotdan qochish kabi holatlar kuzatiladi. Bunday psixologik holat sotsial fobiya yoki ijtimoiy tashvish buzilishi deb ataladi. Sotsial fobiya insonning ta'lim olish, kasbiy faoliyat yuritish, do'stlar orttirish va jamiyatda o'z o'rnini topish imkoniyatlarini cheklovchi jiddiy psixologik muammo hisoblanadi.

So'nggi yillarda ushbu buzilishning tarqalish darajasi ortib borayotgani, ayniqsa o'smirlar va yoshlar orasida keng uchrayotgani sababli uning nazariy asoslarini chuqur o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

“Sotsial fobiya” atamasi ilk bor 1969-yilda ingliz psixiatri Isaak Marks tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan. U ushbu holatni boshqa insonlar ishtirokidagi vaziyatlarda paydo bo'ladigan kuchli va asossiz qo'rquv sifatida tavsiflagan. Biroq sotsial fobiyaga oid dastlabki kuzatuvlar XIX asr oxirida fransuz psixiatri Pyer Janet va rus nevropatologi V.M. Bexterev tomonidan ham qayd etilgan.

Zamonaviy psixologik va psixiatrik adabiyotlarda sotsial fobiya bir yoki bir nechta ijtimoiy vaziyatlarda salbiy baholanish, tanqid qilinish yoki rad etilishdan kuchli qo'rquv bilan





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



kechadigan ruhiy buzilish sifatida ta'riflanadi. Bunday holatda inson o'zining tashqi ko'rinishi, xatti-harakati yoki nutqi boshqalar tomonidan salbiy qabul qilinishidan xavotirlanadi.

DSM-5 diagnostik mezonlariga ko'ra, sotsial fobiya shaxsning kundalik faoliyatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan va kamida olti oy davom etadigan ijtimoiy tashvish holatidir. Ushbu ta'rifdan ko'rinadiki, sotsial fobiyaning markazida ijtimoiy baholanish qo'rquvi yotadi.

Sotsial fobiyaning mohiyatini tushuntirishda turli psixologik maktablar va olimlar muhim nazariyalarni ilgari surganlar.

Amerikalik psixolog Aaron T. Beck kognitiv nazariya asosida sotsial fobiyaning inson tafakkuridagi salbiy sxemalar va avtomatik fikrlar bilan bog'laydi. Uning fikricha, sotsial fobiya ega bo'lgan shaxslar ijtimoiy vaziyatlarda o'zlarini doimiy ravishda kuzatadilar va kichik xatolarni ham katta muvaffaqiyatsizlik sifatida qabul qiladilar. Natijada ularda kuchli tashvish va qo'rquv yuzaga keladi.

David M. Clark va Adrian Wells tomonidan ishlab chiqilgan model esa sotsial fobiyaning qo'llab-quvvatlovchi omillarni izohlaydi. Olimlar "xavfsiz xulq-atvor" tushunchasini kiritganlar. Unga ko'ra, inson o'z tashvishini yashirish uchun turli himoya strategiyalaridan foydalanadi. Masalan, ko'zga tik qaramaslik, oldindan tayyorlangan gaplarni takrorlash yoki mulohazadan qochish. Bunday harakatlar vaqtinchalik yengillik bersa-da, uzoq muddatda muammoni yanada mustahkamlaydi.

Michael R. Liebowitz sotsial fobiyaning inson hayot sifatiga ta'sirini o'rganib, uni nogironlashtiruvchi psixologik holat sifatida baholagan. Uning tadqiqotlari ko'rsatishicha, sotsial fobiya ega shaxslar ko'pincha o'z qobiliyatlarini to'liq namoyon qila olmaydilar, kasbiy va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini boy beradilar.

O'zbekistonlik olim N.X. To'ychieva esa milliy mentalitet va tarbiya usullarining ahamiyatini alohida ta'kidlaydi. Unga ko'ra, o'zbek oilalarida uyatchanlik va kamtarlikning haddan tashqari rag'batlantirilishi ayrim hollarda bolalarda o'ziga ishonchsizlik va ijtimoiy qo'rquvning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Richard G. Heimberg sotsial fobiyaning bio-psixo-ijtimoiy model asosida tushuntiradi. Olimning fikricha, genetik moyillik, nevrobiologik xususiyatlar va salbiy ijtimoiy tajribalar o'zaro ta'sirlashib, ushbu buzilishning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Sotsial fobiyaning rivojlanishiga ta'sir etuvchi omillar odatda biologik, psixologik va ijtimoiy guruhlariga ajratiladi.

Biologik omillar

Biologik omillar orasida genetik moyillik muhim o'rin tutadi. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, yaqin qarindoshlarida tashvish buzilishlari mavjud bo'lgan insonlarda sotsial fobiya rivojlanish ehtimoli yuqoriroq bo'ladi. Bundan tashqari, serotonin va dopamin kabi neurotransmitterlar faoliyatidagi o'zgarishlar ham tashvish darajasining ortishiga olib keladi.

Miya tuzilmalari orasida amygdala faoliyatining kuchayishi alohida ahamiyatga ega. Ushbu markaz qo'rquv va xavfni qayta ishlash bilan bog'liq bo'lib, sotsial fobiya ega shaxslarda odatdagi ijtimoiy vaziyatlarni ham xavfli deb qabul qilishi mumkin.



Psixologik omillar

Psixologik omillar orasida salbiy hayotiy tajribalar muhim hisoblanadi. Bolalik yoki o'smirlik davrida sinfdoshlar tomonidan masxara qilinish, jamoat oldida xijolat bo'lish yoki muvaffaqiyatsizlikka uchrash keyinchalik sotsial tashvish rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Shuningdek, kognitiv buzilishlar ham muhim rol o'ynaydi. Bunday shaxslar odatda:

- O'zlarini boshqalardan yomonroq deb hisoblaydilar;
- Salbiy voqealarni bo'rttirib qabul qiladilar;
- Boshqalarning fikrini noto'g'ri talqin qiladilar;
- O'z imkoniyatlarini past baholaydilar.

Ijtimoiy-muhit omillari

Oilaviy tarbiya uslubi ham sotsial fobiya shakllanishiga ta'sir qiladi. Haddan tashqari nazorat qiluvchi yoki tanqidiy ota-onalar bolada mustaqillik va o'ziga ishonchning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

O'smirlik davrida tengdoshlar bilan munosabatlar ham muhim ahamiyatga ega. Bullying, rad etilish va ijtimoiy izolatsiya sotsial fobiya rivojlanishining asosiy xavf omillaridan hisoblanadi.

Sotsial fobiyaning zamonaviy tasnifi

Bugungi kunda sotsial fobiya bir necha mezonlarga ko'ra tasniflanadi.

1. Qo'rquv qamroviga ko'ra

Kengaytirilgan (Generalized) sotsial fobiya

Bunda inson deyarli barcha ijtimoiy vaziyatlardan qo'rqadi. U yangi odamlar bilan tanishish, omma oldida chiqish qilish, telefonda gaplashish yoki hatto jamoat joylarida ovqatlanishdan ham qochadi.

Cheklangan (Specific) sotsial fobiya

Qo'rquv faqat ma'lum vaziyatlarga nisbatan namoyon bo'ladi. Masalan, faqat auditoriya oldida nutq so'zlash yoki rasmiy uchrashuvlarda ishtirok etish jarayonida kuzatiladi.

2. Namoyon bo'lish shakliga ko'ra

Kognitiv tip

Asosiy muammo salbiy fikrlar va ichki tashvishlarda namoyon bo'ladi.

Somatik tip

Tashvish tana reaksiyalari orqali ifodalanadi. Qizarish, terlash, yurak urishining tezlashishi, qo'l titrashi va ovozning qaltirashi kuzatiladi.

Xulq-atvor tipi

Asosiy belgi ijtimoiy vaziyatlardan qochish hisoblanadi.

3. Og'irlik darajasiga ko'ra

- Yengil daraja – qo'rquv mavjud, ammo faoliyatni jiddiy cheklamaydi.
- O'rta daraja – ayrim ijtimoiy vaziyatlardan qochish kuzatiladi.
- Og'ir daraja – insonning ta'lim, ish va ijtimoiy hayoti sezilarli darajada buziladi.



O'smirlik davrida sotsial fobiyaning o'ziga xos xususiyatlari

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining eng murakkab bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda o'zini anglash, tengdoshlar fikriga sezgirlik va ijtimoiy maqom uchun kurash kuchayadi. Natijada sotsial fobiya rivojlanishi uchun qulay psixologik sharoit yuzaga keladi.

O'smirlarda "xayoliy tomoshabin" fenomeni kuzatiladi. Ular go'yoki barcha insonlar o'zlarini kuzatayotgandek va baholayotgandek his qiladilar. Shu sababli oddiy xatolar ham ular tomonidan katta fojea sifatida qabul qilinadi.

Bundan tashqari, o'smirlardagi sotsial fobiya ko'pincha depressiya, internet qaramligi, past o'zini baholash va boshqa tashvish buzilishlari bilan birgalikda uchraydi. Ushbu holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa, kelajakdagi shaxsiy va kasbiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Xulosa

Sotsial fobiya zamonaviy psixologiya va psixiatriyaning dolzarb muammolaridan biri bo'lib, u insonning ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu buzilishning shakllanishida biologik, psixologik va ijtimoiy omillar o'zaro bog'liq holda ishtirok etadi. O'smirlik davrida esa sotsial fobiya ayniqsa dolzarb bo'lib, shaxsning identifikatsiyasi va ijtimoiy rivojlanishiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Shu sababli sotsial fobiyaning erta aniqlash, uning sabablarini chuqur o'rganish va ilmiy asoslangan psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish muhim vazifa hisoblanadi. Ayniqsa, oilaviy tarbiya, maktab muhiti va tengdoshlar bilan munosabatlarni sog'lomlashtirish orqali ushbu muammoning oldini olish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: APA, 2013.
2. Beck, Aaron T., Emery G., Greenberg R. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 2005.
3. Clark, David M., Wells A. A cognitive model of social phobia // Social Phobia: Diagnosis, Assessment and Treatment. New York: Guilford Press, 1995. – P. 69–93.
4. Liebowitz, Michael R.. Social Phobia // Modern Problems of Pharmacopsychiatry. 1987. – Vol. 22. – P. 141–173.
5. Heimberg, Richard G., Turk C.L., Mennin D.S. Generalized Anxiety Disorder: Advances in Research and Practice. New York: Guilford Press, 2004.
6. Marks, Isaac M.. Fears and Phobias. New York: Academic Press, 1969.
7. Janet, Pierre. The Major Symptoms of Hysteria. New York: Macmillan, 1907.
8. Bekhterev, Vladimir M.. Selected Works on Personality and Neuroses. Moscow, 1999.
9. World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Geneva, 2019.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



10. To‘ychiyeva, N.X.. O‘smirlar psixologiyasi va tarbiya muammolari. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
11. G‘oziyev, E.G‘.. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
12. Davletshin, M.G.. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2018.
13. Karimova, V.M.. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2012.
14. Leary, Mark R.. Social Anxiety, Shyness and Related Constructs. New York: Guilford Press, 2001.
15. Stein, Murray B., Stein D.J. Social Anxiety Disorder. Lancet, 2008. – Vol. 371. – P. 1115–1125.
16. Rapee, Ronald M., Spence S.H. The etiology of social phobia // Clinical Psychology Review. 2004. – Vol. 24. – P. 737–767.
17. Hofmann, Stefan G.. Cognitive factors that maintain social anxiety disorder // Behaviour Research and Therapy. 2007. – Vol. 45. – P. 1987–2001.
18. Bandura, Albert. Social Learning Theory. Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
19. Elkind, David. Egocentrism in Adolescence. Child Development, 1967.
20. Myers, David G.. Psychology. New York: Worth Publishers, 2021.