



FOBIYANING YUZAGA KELISHI VA UNING TURLARI

Ilmiy rahbar: **G.X.Xasanova**

SamDCHTI dotsenti v.b., PhD

Bobomurodova Marjona

SamDChTI, Ingliz I fakulteti talabasi

Annotatsiya: ushbu maqolada fobiya, hozirgi kunda ommalashgan fobiya turlari, fobiyaga chalingan insonlar va ularda uchraydigan simptomlar va belgilar, hamda xalqaro fobiyaga oid statistik ma'lumotlar va fobiyani oldini olish yoritilgan. Fobiya – ijtimoiy tashvish buzilishi hisoblanib, ko'pchilik ushbu kasallikdan aziyat chekishi mumkin.

Kalit so'zlar: fobiya, fobik shaxslar, fobiya turlari, qo'rquv, fobiya haqida statistik ma'lumotlar.

Hozirgi kunda ko'pchilik insonlarda kuzatiladigan kasalliklardan biri, ijtimoiy tashvish buzilishi ham deyiladi bu – **fobiya**. Ko'pchilik insonlar fobiya va qo'rquvni bitta narsa, deb o'ylashadi va befarq o'tib ketishadi. Aslida, fobiya bu- inson miyasiga o'rnashib qolgan qo'rquv, vahima; kishi ruhiyatining buzilish holati. Ko'pchilik ruhiy kasalliklar (masalan, shizofreniya) da boshlang'ich belgi, nevrozlar hamda psixasteniyamnt asosiy belgisi hisoblanadi [6]. Fobiya uzoq vaqt davomida insonlarni bezovta qilib kelishi mumkin, ammo qo'rquv fobiya dan farqli o'laroq qisqa muddat davom etadi va u insonlarda qo'rquvga nisbatan qarama-qarshi harakat qilish orqali yuqolib ketishi mumkin. Fobiyalar qanday vujudga keladi odatda fobiya insonni bir narsadan qattiq qo'rqqanida paydo bo'ladi ya'ni itdan qo'rqish, inson tug'ilganida unga nisbatan qo'rquvni his qilmaydi ammo keyinchalik atrof muhit ta'siri tufayli, it bilan yuz beradigan noxush vaziyatlar tufayli



insonda qoʻrquv paydo boʻladi. Oʻsha shaxsning oʻzida shunday hodisa roʻybera, juda kuchli biror narsaga nisbatan qoʻrquv, bu fobiyaning yuzaga chiqaradi va buni davolash ancha uzoq vaqtga choʻzilishi mumkin. Fobiyalar yosh tanlamaydi, misol qilib oladigan boʻlsak, katta yoshlarda ham, kichik yoshlilarda ham fobiyalar mavjud. Fobiya chalingan insonlar **fobiklar** deb yuritiladi. Fobik shaxslar oʻzini boshqalar yonida sharmandali holatga tushishi yoki “qila olmayman” degan fikrlari bilan yashaydi. Fobiyalar ayollarda erkaklarga nisbatan koʻproq kuzatiladi. Hozirda odamlar orasida ijtimoiy fobiya mavjud. Ayniqsa, ayollar orasida chunki ayollarni yoshlikdan gapirishga cheklashadi yaʼni “jim” deyishadi ularning fikrini koʻpchilik inobatga olmasligi natijasida ijtimoiy fobiya kelib chiqmoqda.

Fobiyalarning ham turlari mavjud va fobiyalar besh toifaga boʻlinishi mumkin: hayvon, [tabiiy muhit](#), vaziyat, qon-in'ektsiya-jarohat va boshqalar[4].

Hozirgi kunda eng koʻp uchraydigan turlari bular:

1. Aviafobiya yoki aerofobiya.

Uchishdan qoʻrqish. Koʻp odamlar uchishni yaxshi koʻradi. Biroq parvozdan oldin yoki parvoz paytida vahimaga tushadiganlar ham yoʻq emas. Boisi balandlikda parvoz qilish hamma uchun barobar yoqimli emas. Hatto eng tajribali uchuvchilar ham parvoz paytida biroz asabiylashishi mumkin.

Albatta, bu holat yoʻlovchilarning qolgan qismiga ham taʼsir qiladi. Aeroportga kirishdan qoʻrqish va samolyotni koʻrganda vahimaga tushish aerofobiya borligidan dalolat beradi.

2. Akrofobiya — balandlikdan qoʻrqish

Soʻrov davomida koʻpchilik balandlikdan qoʻrqayotgani maʼlum boʻldi. Masalan, turar-joy binosining oʻninchi qavatida boʻlgan odam oʻzini yomon his qiladi: boshi



aylanadi, qo‘rquv hissi paydo bo‘ladi, shuningdek yiqilib tushmaslik uchun nimanidir ushlamoqchi bo‘ladi.

3. Ablutofobiya - suvdan qo‘rqish va suzishdan qo‘rqish

Dengiz, okean yoki boshqa suv havzasini ko‘rib, hamma ham “suv!” deb hayqirib, suv ostiga sho‘ng‘imaydi. Aksariyat odamlar suzishni bilmagani uchun suvdan qo‘rqadi. Yoki bolalikdan olingan yomon taassurot yoki dahshatli film qo‘rquvni kuchaytiradi.

4. Avtofobiya — yolg‘izlikdan qo‘rqish.

Do‘konlar, kinoteatrlarga borish, kafelar, nonushta, tushlik, suzish, ovqat tayyorlash... ko‘pchilik buni yolg‘iz qila olmaydi, albatta ular ko‘p odamlarga muhtoj. Avvalo, psixologlar bu tuyg‘uni ma’naviy bo‘shliq bilan bog‘laydi. Ammo shuni ham ta’kidlash joiz, yolg‘iz qolish ba’zan foydali.

5. Nomofobiya - bu telefondan qo‘rqish deb ataladi.

Bunday fobiya bilan kasallangan odamlar telefonsiz ko‘chaga chiqqanda o‘zlarini bezovta va asabiy his qilishlari mumkin va ular bu holatdan juda qo‘rqishadi. Eng ommalashgan fobiyalardan biri bo‘lib, bugungi kunda yoshlar orasida ko‘p tarqalgan[9]. Biz o‘ylaymizki, bu shunchaki mobilaloqaga bog‘lanib qolish. Yo‘q, aslida, bu ham bir fobiya ekan. Buning oldini olishimiz uchun biz hozirgi yoshlarni biror bir qiziqarli mashg‘ulotlar va shunga o‘xshash narsalar bilan band bo‘lishini ta’minlashimiz lozim, shu bilan birga biz ularni vaqtlarini ham tejashga yordamlashgan hisoblanamiz.

Bundan tashqari yana ko‘pgina turlari bor, Araxnofobiya — o‘rgimchaklardan, muzofobiya — sichqonlardan qo‘rqish, Klaustrofobiya — tor va yopiq joylardan qo‘rqish, Tanatofobiya - o‘lim qo‘rquvi. Xronofobiya: vaqt tushunchasidan yoki vaqt taraqqiyotidan qo‘rqish. Koumpounophobia - odamlarning kiyinishda katta qiyinchiliklarga duchor bo‘lishiga olib keladigan bu fobiya kiyimdagi tugmalardan qo‘rqish demakdir. Kimofobiy -



kichik yoki katta to'liqlardan qo'rqish. Apifobiya - odamlarda tez-tez uchraydigan bu fobiya asalarilardan qo'rqishdir. Bolalik davrida yoki yaqin atrofdagi odam tomonidan ari chaqishi, odamda bu fobiyani qo'zg'atishi mumkin. Asimmetrifobiya - bu tez-tez uchraydigan fobiya nosimmetrik narsalardan qo'rqishdir. Atelofobiya - mukammal bo'lmaslikdan qo'rqish. Arachibutirofobiya - bu ko'rilgan eng qiziqarli fobiyalardan biridir[8]. Yong'oq yog'ini iste'mol qilganda tanglayga yopishib qolishdan qo'rqish. Magnofobiya - bu aqldan ozish qo'rquvi bo'lib, u odamning yaqin muhitida psixologik muammolarni boshdan kechirgan yoki davom etayotgan odamlarning mavjudligi natijasida yuzaga kelishi mumkin. Peladofobiya - kal odamlardan qo'rqish yoki kal bo'lib qolish qo'rquvi, bu yosh bolalarning kal odamlar tomonidan ta'sirlanishi natijasida namoyon bo'ladi. Fobofobiya – bu odamlar yangi qo'rquvga ega bo'lishdan qo'rqishadi va shuning uchun ularni qo'rqitadigan yangi ma'lumotlarni olishdan qochishadi. Penterafobiya - turmush qurganlarning qaynonalarining hayotiga haddan tashqari ta'sir qilishdan qo'rqish. Politikofobiya – siyosatchilardan qo'rqish. Taxofobiya – yuqori tezlikdan qo'rqish. Transfobiya - odatda gomofobik odamlarda uchraydigan bu fobiya transgender odamlardan qo'rqishdir. Tripanofobiya - ayniqsa bolalarda tez-tez uchraydigan bu fobiya igna yoki emlashdan qo'rqishdir. Gefirofobiya - bu ko'priklardan qo'rqishni anglatadi va bu fobiyaga ega odamlar ko'priklardan o'tishdan qo'rqishadi. Geliofobiya - Quyosh, quyosh nuri yoki yorqin nurlardan qo'rqish. Bu fobiya kundalik hayotda ko'plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Gipnofobiya - odatda beqaror hayot kechiradigan yoki tez-tez dahshatli tush ko'radigan odamlarda kuzatiladigan bu fobiya uyqudan qo'rqishdir. Filemafobiya – o'pish yoki o'pish natijasida yuzaga keladigan keskinlikdan qo'rqish. Eyzotrofobiya - bu ko'zguda o'zining yoki boshqa birovning aksini ko'rishdan qo'rqish sifatida aniqlanadi. Ablutofobiya – cho'milishdan qo'rqish, odatda yosh bolalarda kuzatiladi. Pediofobiya – qo'g'irchoqlardan qo'rqish. Bunday fobiyaga ega odamlar robotlar yoki manekenlardan ham qo'rqishlari mumkin. Klaustrofobiya - bugungi kunda tez-



tez uchrab turadigan bu qoʻrquv, yopiq va past joylarda boʻlish qoʻrquvidir. ksilofobiya – oʻrmonlardagi daraxtlar va hatto yogʻoch narsalardan qoʻrqish va shu kabi fobiyalar bular inson hayotini psixik jihatdan cheklaydi[2]. Baʼzi hollarda fobiylarning nomlanishi soʻz oʻyiniga aylanib ketadi. Bunga misol sifatida, 1998-yilda, BBC News tomonidan chop etilgan hazil maqola diqqatga sazovordir^[1]. Baʼzi hollarda *-fobiya* bilan tugaydigan soʻz *-fil-* qoʻshimchasi bilan antonim boʻlishi mumkin[1].

Fobiyaning belgilar

Umuman olganda, balandlikdan, metroda yurish, biror yuqumli kasallikni yuqtirib olish, odamlar oldida soʻzlay olmaslik kabi simptomlar fobiyaga hosdir[5]. Fobiylar salbiy narsa boʻlganligi sababli, his-tuygʻular tashvish hissi bilan juda oʻxshash boʻlishi mumkin, chunki odamlar issiq, nam va terlashni boshlaydilar. Oshqozonda kapalaklarning ozgina asabiylashishi mumkin, ammo eng ekstremal darajada ovqat hazm qilish muammolari, oshqozon kramplari yoki hojatxonaga borish zarurati boʻlishi mumkin[7]. Engil yoki haddan tashqari tebranishlar zaif yoki bosh aylanishi bilan birga boʻlishi mumkin. Yurak urishi, yurak urishi va nafas qisilishining ortishi ham barcha alomatlarini boʻrttirishi mumkin, chunki tashvish hissiyotlarni kuchaytiradi[3].

Bundan tashqari yurak urishi, yuzning qizarishi, yuzning qichishi va qizish hissi, muvazanatni yoʻqotish, sovuq ter chiqishi, hira koʻrish, nafas qisilishi, ogʻiz qurishi, yutish qiyinligi, koʻngil aynishi, ongni yoʻqotish, qon bosimining keskin pasayishi, hushidan ketish kabi vaziyatlar ham kuzatiladi. Baʼzi bir statistikalariga koʻra oʻziga xos fobiylar maʼlum bir yilda gʻarbiy dunyoda 6-8% va osiyo, afrika va lotin amerikasida 2-4% odamlarga taʼsir qiladi. ijtimoiy fobiya qoʻshma shtatlardagi odamlarning taxminan 7% va dunyoning qolgan qismidagi odamlarning 0,5-2,5% ga taʼsir qiladi. agorafobiya odamlarning taxminan 1,7 foiziga taʼsir qiladi. ayollar erkaklarnikiga qaraganda ikki baravar



tez-tez fobiyalardan aziyat chekishadi. fobiya odatda 10-17 yoshda boshlanadi va yosh oshgani sayin bu ko'rsatkichlar pasayadi[4].

Fobiyani yengish yoki davolash

Odatda fobiya inson o'zi chiqib ketishi mushkul shuning uchun Fobiyalarni albatta psixologlar davolaydi. Psixologlar davolash jarayonida fobiya keltirib chiqargan sabablarani aniqlaydi, turli mashqlar, auto treniglar va gipnoz bilan davolashadi. Albatta fobiya davolash uchun bir muncha vaqt talab etiladi.

Xulosa qiladigan bo'sak, biz fobiya yengishimiz va unga hayotimizning qanchadur qismini chegaralab qo'yishiga imkon bermasligimiz lozim ekan, fobiya inson stressga tushganda, depressiya vaqtida juda rivojlanib ketadi va inson hayotiga ancha muncha noqulayliklar va zarar keltirib chiqarishi ham mumkin. Shuning uchun ham fobiya bilan og'riq bemorlarni psixologlarga olib borish va tezda davolash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ibodullayev zarifboy. Asab va ruhiyat. Ilmiy - ommabop risola – Toshkent: “zamin nashr”, 2018. – 232 b.
2. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Fobiya>
3. <http://forum.oyina.uz/uz/teahouse/137>
4. <https://www.linkedin.com/pulse/how-phobias-effect-people-tracey-nixon-mental-health-trainer#:~:text=The%20feelings%20experienced,heighten%20the%20feelings>
5. <https://azkurs.org/fobiya-javohir-ergashevning-umumiy-psixologiya-fanidan-mustaqi.html?page=1>
6. https://uz.wikipedia.org/wiki/Fobiya_ro%CA%BByxati



7. Khayrullayevna, K. G. . (2023). Some considerations on pragmatics and nonverbal means. Journal of Intellectual Property and Human Rights, 2(8), 72–78. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/jiphr/article/view/1248>
8. Sharipova, Sarvinoz. “The role of coaching technology in the development of creative thinking and abilities of adults in language learning process. ”Solution of social problems in management and economy 2.13 (2023): 5-12.
9. Khasanova Gulrukh Khayrullayevna. (2023). The role of context in the communication. Formation and Development of Pedagogical Creativity: International Scientific-Practical Conference (Belgium), 2, 6–9. Retrieved from <https://openconference.us/index.php/pedagogy/article/view/1049>.