



QO'RQUV VA FOBIIYA XOLATLARIDA KONSULTATIV JARAYONNING O'ZIHGA HOS JIHATLARI

Sultanova Madina

ISFT instituti, 4-bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada qo'rquv va fobiyalar shaxs hayotidagi psixologik to'siqlar sifatida ko'rib chiqiladi. Muallif ularga xos xususiyatlarni tahlil qilib, ularning paydo bo'lish omillari va kundalik faoliyatga ta'sirini izohlaydi. Shuningdek, psixologik konsultatsiya jarayonida qo'llanilishi mumkin bo'lgan suhbat metodlari, mijozni ruhiy qo'llab-quvvatlash tamoyillari hamda kognitiv va xulqiy yondashuvlarning afzalliklari ochib beriladi. Maqola amaliyotchi psixologlarga qo'rquv va fobiyalarni yengishda samarali usullarni qo'llash bo'yicha nazariy va amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlari: *qo'rquv, fobiya, psixologik konsultatsiya, empatiya, faol tinglash, kognitiv-behavioral yondashuv, shaxsiy rivojlanish, psixoterapevtik usullar, psixologik yordam, ruhiy barqarorlik.*

Fobiya – bu, insonning real xavf tug'dirmaydigan ob'ekt, vaziyat yoki faoliyatga nisbatan keskin va asossiz qo'rquv reaksiyasidir. Oddiy qo'rquvda inson vaziyatga mos ravishda ehtiyotkorlik ko'rsatsa, fobiyada bu hissiyot nazoratdan chiqib, hayot faoliyatini jiddiy cheklaydi. Shu sababli fobiya nafaqat ruhiy, balki ijtimoiy muammo sifatida ham ko'rib chiqiladi.

Inson psixikasida qo'rquv tabiiy himoya mexanizmi sifatida mavjud bo'lib, u xavf tug'ilganida ehtiyotkorlikni kuchaytiradi. Ammo ayrim hollarda ushbu hissiyot me'yordan ortiq darajada kuchayib, fobiya shakliga aylanadi. Fobiya inson hayot sifatini pasaytiradi, ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir qiladi va shaxsiy rivojlanishni cheklab qo'yadi.



Fobiylarning turlari. Psixologiyada fobiylar bir nechta guruhlarga ajratiladi: Spetsifik fobiylar – aniq bir ob’ekt yoki vaziyat bilan bog‘liq. Zoofobiya – hayvonlardan haddan tashqari qo‘rqish. Akrofobiya – balandlikdan qo‘rqish. Aerofobiya – samolyotda uchishdan qo‘rqish. Klaustrofobiya – yopiq joylardan qo‘rqish. Niktalofobiya – qorong‘ilikdan qo‘rqish. Ijtimoiy fobiylar – odamlar orasida o‘zini noqulay his qilish bilan bog‘liq. Ommaviy chiqishlardan qo‘rqish. Begonalar oldida gapirish yoki xato qilishdan xavotir. Tanqid qilinish yoki kulgi bo‘lishidan cho‘chish. Murakkab fobiylar – kengroq va og‘irroq ko‘rinishdagi qo‘rquv shakllari. Agorafobiya – keng joylarda yoki gavjum maydonlarda bo‘lishdan qo‘rqish. Uzoq safarga chiqish yoki uyda yolg‘iz qolishdan qo‘rqish.

Fobiya alomatlari. Fobiya quyidagi belgilar orqali namoyon bo‘ladi: Jismoniy: yurak urishining tezlashishi, nafas qisishi, terlash, titroq, bosh aylanishi. Hissiy: kuchli xavotir, nazoratni yo‘qotish hissi, o‘ta tashvish. Xulq-atvoriy: qo‘rquvni keltirib chiqaradigan vaziyatlardan qochish, kundalik faoliyatni cheklash.

Inson hayoti davomida turli vaziyatlarda qo‘rquv hissini boshdan kechirishi tabiiy holatdir. Qo‘rquvning ijobiy tomoni ham mavjud: u shaxsni ehtiyotkorlikka undaydi, xavfli vaziyatlarda himoya mexanizmi vazifasini bajaradi. Biroq qo‘rquv me’yordan ortib ketganda yoki real vaziyatga mos kelmaganda, u fobiya shakliga aylanadi. Fobiya inson ongida kuchli ruhiy noqulaylik tug‘diradi, hayot sifatini pasaytiradi va shaxsiy rivojlanishga to‘sqinlik qiladi.

Fobiylarning kelib chiqish sabablari. Travmatik tajribalar – bolalikdagi salbiy voqealar (masalan, it tishlagan holat) hayot davomida fobiyaga sabab bo‘lishi mumkin. Genetik moyillik – ba’zi oilalarda tashvish va qo‘rquvga moyillik avloddan-avlodga o‘tadi. Biologik omillar – nerv tizimidagi kimyoviy disbalans yoki gormonal o‘zgarishlar fobiyaning kuchaytirishi mumkin. Ijtimoiy-madaniy ta’sirlar – atrofdagilar xatti-harakatlari, tarbiya va madaniy qadriyatlar qo‘rquv shakllanishiga hissa qo‘shadi.



Psixologik amaliyotda qoʻrquv va fobiyalar bilan ishlash maxsus yondashuvni talab qiladi. Konsultatsiya jarayonida mutaxassis birinchi navbatda mijozning shaxsiy tajribasini tinglaydi, qoʻrquvning qanday sharoitda yuzaga kelayotganini aniqlaydi. Faol tinglash va empatiya yordamida psixolog mijozda ishonch muhitini yaratadi. Bu esa muammoni chuqurroq ochib berishga zamin yaratadi.

Amaliyotda keng qoʻllaniladigan usullardan biri – kognitiv-behavioral yondashuvdir. Ushbu metod orqali inson oʻz fikr va tasavvurlarini qayta koʻrib chiqib, ularni ijobiy tomonga oʻzgartiradi. Shu bilan birga, relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari va asta-sekin qoʻrquv manbai bilan yuzlashish kabi usullar ham qoʻllaniladi.

Konsultatsiya jarayonida psixologning asosiy vazifasi – mijozni qoʻrquvni yengishga majburlash emas, balki unga asta-sekinlik bilan oʻz resurslarini ishga solishda yordam berishdir. Shu yoʻl bilan shaxs oʻzini nazorat qila olish, ruhiy barqarorlikni tiklash va normal hayot tarzini davom ettirish imkoniyatiga ega boʻladi.

Qoʻrquv va fobiyalarni konsultatsiya qilishda yosh xususiyatlari. Qoʻrquv va fobiyalar inson hayotining turli bosqichlarida turlicha namoyon boʻladi. Shu sababli psixologik konsultatsiyada yosh davri omili muhim ahamiyat kasb etadi: Bolalik davri. Bolalarda qoʻrquv koʻpincha tasavvur va oʻyin bilan bogʻliq boʻladi. Masalan, qorongʻilik, baland tovush yoki yolgʻiz qolishdan qoʻrqish tabiiy holat hisoblanadi. Konsultatsiya jarayonida ota-onalarning qoʻllab-quvvatlashi, ertak terapiyasi va xavfsizlik hissini kuchaytiruvchi mashqlar samarali boʻladi. Oʻsmirlik davri. Oʻsmirlar asosan ijtimoiy qoʻrquvni boshdan kechirishadi: tengdoshlar fikridan uyalish, oʻzini notoʻgʻri tutishdan qoʻrqish. Bu bosqichda psixologik maslahatlar koʻproq oʻz-oʻzini qadrlashni oshirish va ijtimoiy koʻnikmalarni shakllantirishga qaratiladi. Katta yosh davri. Kattalarda qoʻrquv koʻpincha kasbiy faoliyat, iqtisodiy muammolar yoki sogʻliq bilan bogʻliq boʻladi. Fobiyalar esa, masalan, samolyotda uchish yoki jamoat oldida nutq soʻzlashdan



qo'rqish ko'rinishida uchraydi. Konsultatsiyada kognitiv-behavioral yondashuv, stressni boshqarish va o'zini anglash mashqlari muhim o'rin tutadi. Qariyalar davri. Ushbu davrda qo'rquv ko'proq yolg'izlik va sog'liq bilan bog'liq tashvishlarda namoyon bo'ladi. Psixologik yordamda mehr-muhabbat, ijtimoiy aloqalarni kuchaytirish va hayotiy tajribalardan ijobiy xotiralar yaratish usullari samarali hisoblanadi.

Davolash usullari:

1. Psixoterapiya: Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) – insonning noto'g'ri fikrlarini aniqlab, ularni ijobiy tafakkur bilan almashtirish. Ekspozitsion terapiya – qo'rquv manbai bilan bosqichma-bosqich yuzlashtirish orqali sezgirlikni pasaytirish.

2. Dori vositalari: Antidepressantlar – tashvish darajasini pasaytiradi. Beta-blokatorlar – yurak urishi va terlash kabi jismoniy alomatlarni kamaytiradi. Qisqa muddatli tinchlantiruvchi vositalar – og'ir vaziyatlarda yordam beradi.

3. Relaksatsiya mashqlari: Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari stressni kamaytiradi. Stressni boshqarish treninglari asab tizimini mustahkamlaydi.

4. Gipnoterapiya: Ong osti bilan ishlash orqali qo'rquv manbaini yumshatishga qaratilgan usul.

5. Qo'llab-quvvatlash guruhlari: O'xshash muammoga ega insonlar bilan suhbatlashish ruhiy tiklanishga yordam beradi.

Qo'rquv belgilari sezilganda erta psixologga murojaat qilish. Sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yish – yetarli uyqu, balansli ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish. Qo'rquvni bosqichma-bosqich yengib borish, ya'ni vaziyatlardan qochmaslik.

Xulosa va takliflar: Qo'rquv va fobiyalar inson psixikasidagi eng murakkab hissiy jarayonlardan biridir. Ularning mavjudligi shaxsning kundalik hayotiga, ijtimoiy faoliyatiga va kasbiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, mazkur muammoni erta aniqlash va psixologik konsultatsiya orqali hal etish dolzarb hisoblanadi. Konsultatsiya jarayonida faol tinglash, empatiya, kognitiv-xulqiy



yondashuv, relaksatsiya mashqlari va ekspozitsion usullar samarali natijalar berishi mumkin. Muhimi, psixologning yondashuvi insonparvarlik va bosqichma-bosqich qo'llab-quvvatlash tamoyillariga asoslanishi lozim. Qo'rquv va fobiyalar inson qalbining nozik iplariga ta'sir etuvchi ruhiy holatlardir. Ularni yengish yo'li esa qat'iyat, sabr va psixologik yordam orqali amalga oshadi. Har bir inson qo'rquvni ichki dushman emas, balki o'zini anglash sari yo'l-yo'riq sifatida ko'ra olsa, hayot sifati ancha yuksaladi. Shuning uchun ham psixologik konsultatsiya jarayoni qo'rquvni so'ndiruvchi nur, fobiyalarni esa bosib o'tishga imkon beruvchi ko'priklar vazifasini bajaradi. Psixologlar uchun – qo'rquv va fobiyalarni davolashda zamonaviy usullarni o'rganish va amaliyotda keng qo'llash. Ta'lim muassasalari uchun – talabalar va o'quvchilar bilan muntazam ravishda psixologik treninglar o'tkazish, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish. Jamiyat uchun – ruhiy salomatlikni asrash bo'yicha ommaviy tadbirlar va seminarlar tashkil qilish, fobiyalar haqida xabardorlikni oshirish. Mijozlar uchun – qo'rquv yoki fobiya alomatlari paydo bo'lganda, vaziyatni cho'zmasdan malakali psixologga murojaat qilish. Ilmiy tadqiqotlar uchun – fobiyalarni kelib chiqish sabablari va ularni yengib o'tish mexanizmlari bo'yicha qo'shimcha izlanishlar olib borish.

Foydalangan adabiyotlar ro'yxati:

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). – Washington, DC: APA Publishing, 2022.
2. Atkinson, R. L., Hilgard, E. R. Introduction to Psychology. – New York: Cengage Learning, 2018.
3. Beck, A. T. Cognitive Therapy of Anxiety Disorders. – New York: Guilford Press, 2019.
4. Bekmurodova, D. Stress va qo'rquv holatlarini yengishda psixologik yondashuvlar. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.



5. Davletova, M. Psixologik maslahatning nazariy va amaliy asoslari. – Toshkent: Sharq, 2020.
6. Hofmann, S. G., Smits, J. A. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Journal of Clinical Psychiatry, 2017.
7. Karimova, V. M. Psixologik maslahat va trening asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2019.
8. Marks, I. M. Fears, Phobias, and Rituals: Panic, Anxiety, and Their Disorders. – Oxford: Oxford University Press, 2017.
9. Öhman, A. Fear and Anxiety: Evolutionary, Cognitive, and Clinical Perspectives. – Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, 2018.
10. Qodirova, N. Klinik psixologiya. – Toshkent: Noshir, 2021.