

**MÜASİR PSIXOLOJİ VƏ PEDAQOJİ ƏDƏBİYYATDA FOBİYA PROBLEMİ**

UOT 159.9

**Ayşə Elçin qızı Həsənquluzadə**

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin magistrantı

E-mail: Aysahasanquluzada@gmail.com

**Rəyçilər:** *psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova,*  
*psixol.ü.f.d., dos. U.A. Əfəndiyeva***Açar sözlər:** *sosial fobiya, aqorafobiya, spesifik fobiya, qorxu, narahatlıq***Ключевые слова:** *боязнь общества, агорафобия, специфическая фобия, страх, беспокойство***Key words:** *social phobia, agoraphobia, specific phobia, fear, anxiety*

Müasir dövrdə fobiyalar bir çox insanların həyatında mövcuddur. Statistik məlumatlara əsasən hər 10 nəfərdən birində fobiyanın olduğu müəyyən edilmişdir. Fobiya sahəsində bir çox araşdırmalar və tədqiqatlar aparmış alimlərin fikrincə, insanda fobiyanın yaranmasında həm bioloji, həm də psixoloji faktorlar böyük rol oynayır. Əgər fobiyası olan şəxs onda qorxuya səbəb olan vəziyyətlə hələ də üz-üzə gəlməyibsə, onda fobiyanın olduğunu göstərən heç bir əlaməti yaşamaya və illərlə bunun fərqudə olmaya bilər. Araşdırmalara əsasən müəyyən edilmişdir ki, sosial münasibətlərin daha sıx olduğu və insanların bir-biriləri ilə asanlıqla əlaqə qura bildiyi cəmiyyətlərdə fobiya olma riski daha azdır.

İnsanın xaricdən gələn təhlükələrə qarşı bildirdiyi emosional reaksiyalara qorxu deyilir. Fobiyalar da hiss etdiyimiz qorxuların bir növüdür. Deməli, fobiya – insanın müəyyən bir obyektə və ya vəziyyətə qarşı tez-tez və əsassız şəkildə hiss etdiyi qorxudur. Fobiya yunan mənşəli “fobos” sözündən götürülmüşdür, mənası “qorxu”, “təşviş” deməkdir. Fobiya sözü qədim zamanlarda düşmənlərini dəhşətə gətirən yunan tanrısı Phobosun adı ilə bağlıdır. Fobiyanı insanlarda rast gəlinən əsəb pozuntusu halı kimi də xarakterizə etmək olar. Əsassız qorxular bu pozğunluğa sahib olan insanların düşüncələrinə, hissələrinə və davranışlarına da təsir edir. Hətta bu hal onun başqaları ilə olan münasibətlərinə də təsirsiz ötürür. Fobiyası olan insanlar fobik vəziyyətlə qarşılaşdıqda onlarda nəzərə çarpan narahatlıq hissi, həddindən artıq tərləmə, baş ağrısı, başgicəllənmə, titrəmə və s. kimi fiziki əlamətlər özünü göstərir. Bəzən insanlar qorxu ilə fobiyanı eyni anlayış kimi qəbul edirlər. Lakin bu anlayışlar arasında bir sıra fərqlər mövcuddur. Belə ki, qorxu insanın təməl duyğularından biri olub, insanın təhlükə anında özünü müdafiə etmək qabiliyyətidir. Biz ətrafımızda baş verən hadisələrə qorxu hissənin köməkliyi ilə münasibət bildiririk. Yəni qorxular real təhlükələrlə bağlı olur. Qorxu normal səviyyədə olduğu təqdirdə bizə təhlükəni hiss etdiyimiz mühitdən uzaq durmağa imkan verir. Fobiyalar isə insanın qorxularının xroniki xarakter daşması və ya insanın özünün həddindən artıq və gərgin hesab etdiyi məntiqsiz və əsası olmayan qorxulardır. Başqa sözlə, fobiyalar real və gözlənilən təhlükələrlə bağlı olmur. Fobiyalar qorxulardan fərqi olaraq insanın həyatının məhdudlaşdırılmasına gətirib çıxarır. Fobiyaları 3 əsas qrupa bölə bilərik: 1) Sosial fobiyalar; 2) Aqorafobiya; 3) Spesifik fobiyalar.

Fobiya insanların ən geniş yayılmış növlərindən biri sosial fobiyalardır. Sosial fobiya ilk dəfə eramızdan əvvəl 400-cü ildə Hippokrat tərəfindən yazılı qeydlərdə öz əksini tapmışdır. Hippokrat sosial fobiya belə tərif vermişdir: “İnsanın sosial vəziyyətlərdən qaçmasına səbəb olan həddindən artıq utancaqlıq sosial fobiya” [3, s. 2]. Sosial fobiya Amerikada ilk dəfə

1879-cu ildə Beard, Fransada isə 1903-cü ildə psixiatr Pierre Janet tərəfindən müəyyən edilmişdir. İnsanın normal həyatında görünən həyə və utancaqlığın güclənməsi, onun gündəlik həyatına mane olması və dözülməz hala gəlməsini də sosial fobiya adlandırmaq bilərik. Sosial fobiya adətən uşaqlıq və yeniyetməlik dövründən etibarən özünü göstərməyə başlayır. Tədqiqatlar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, yaşlılar arasında sosial fobiyanın yayılması gənclərə nisbətən daha azdır. Sosial fobiyalar adətən 18 yaşdan aşağı, çox vaxt da 10-17 yaş aralığında özünü göstərməyə başlayır. Əldə edilən məlumatlara əsasən sosial fobiyanın 5 yaş kimi erkən yaşda, bəzən də 35 yaşda belə başlamağa biləcəyi bildirilir.

Uşaqlıqda utancaq olan insanların isə ¼-nin yetişkənlikdə sosial fobiya qazandığı müəyyən edilmişdir. Bundan əlavə, sosial fobiya gənclər, subay insanlar, aşağı təhsil və gəlir səviyyəsi olanlar, daimi işi olmayanlar və aşağı sosial-iqtisadi statuslu insanlar arasında daha çox yayılmışdır. Epidemioloji Tutma Sahəsinin araşdırmasında komorbid pozğunluqların əksəriyyətinin sosial fobiyanın başlanmasından sonra ortaya çıxdığı aşkar edilmişdir. Bəzən sosial fobiyası olan insanlar tənqiddən qaçmaq üçün hisslərini ifadə etməkdə çətinlik çəkirlər. Onlar özlərini qorumaq üçün susmağı seçsələr də bu vəziyyət onların daha da tənha olmasına səbəb olur. Sosial fobiyası olan insanlarda narahatlığa səbəb ola biləcək sosial vəziyyətlərə aşağıdakıları aid edə bilərik: 1) İctimai yerlərdə yemək yemək və ya içmək; 2) İctimai tualetlərdən istifadə etmək; 3) İctimai nəqliyyatda insanlarla qarşı-qarşıya oturmaq; 4) Qonaq qəbul etmək və ya qonaq getmək; 5) Əks cinsin nümayəndəsi ilə münasibət qurmaq; 6) Ziyafət, ənlük, əyləncə və s. kimi tədbirlərdə iştirak etmək; 7) İnsanlarla göz təması qurmaq; 8) Başqalarının yanında telefon danışıqları etmək.

Sosial fobiyanın simptomları özünü 3 şəkildə göstərir:

1) Fizioloji simptomlar: Üz qızarması, tərləmək, ağız quruması, ürək döyüntüsü, nəfəs darlığı, üşümə;

2) Psixi simptomlar: Mən zəifəm; Mən çirkinəm; Mən sevilməyə layiq deyiləm; Mən mükəmməl olmalyam; Mən heç vaxt səhv etməməliyəm; Mən narahat olduğumu göstərməməliyəm;

3) Davranış simptomları: Qorxulan mühitə girməmək; göz təmasından qaçmaq; uyğunsuz şeylər düşünmək; xəyal qurmaq; mövzunu dəyişdirmək; alkoqol içmək.

Sosial fobiyanın aradan qaldırılmasının təsirli yollarını aşağıdakı kimi həyata keçirə bilərik: 1) Müsbət düşünmək. "Mən ağıma gələn hər şeyi edə bilərəm". "Mən bacarmıram «kimi mənfi düşüncələrdən uzaq durmağa çalışmaq. 2) Nəfəsimizi idarə etməyi öyrənmək. Narahat olduğumuz zaman bədənimizdə bir çox dəyişiklik baş verir. İlk dəyişikliklərdən biri tez nəfəs almağa başlamamızdır. Həddindən artıq nəfəs alma bədənimizdə oksigen və karbon dioksid balansını pozur və başgicəllənmə, boğulma hissi, ürək döyüntüsünün artması və əzələ gərginliyi kimi daha çox fiziki narahatlıq əlamətlərinə səbəb olur. Nəfəsimizi yavaşlatmağı öyrənmək fiziki narahatlıq əlamətlərini nəzarət altına almağa kömək edə bilər. 3) Könüllü olaraq zövq aldığımız bir işlə məşğul olmaq. 4) Ünsiyyət bacarıqlarımızı təkmilləşdirmək. 5) Siqareti atmaq. Nikotin güclü stimulyator olduğu üçün daha yüksək narahatlıq səviyyəsinə gətirib çıxarır. 6) Kifayət qədər yuxu almaq.

Bilişsel Davranış Terapiyası aqorafobiya ilə əlaqəli təhrif olunmuş hissləri və fikirləri anlamağa kömək edir. Qorxuları aradan qaldırmağa kömək edən terapiyalardan biri də Ekspozisiya terapiyasıdır. Bu terapiya zamanı insan yavaş-yavaş qorxdığı vəziyyətlər və ya yerlərlə qarşı-qarşıya gəlir. Bu da zamanla həmin qorxunun get-gedə azalmasına kömək edir. Aqorafobiyanın müalicə edilməsində istifadə edilən ən təsirli üsullardan biri də EMDR üsuludur. Bu müalicə üsulu daha çox travmaya əsaslanan fobiyalarda öz təsirini göstərir. Bu müalicənin əsas məqsədi diqqəti insanın travmatik xatirələrinə yönəltmək, yaddaşın insana olan mənfi tə-

sirini minimuma endirməkdir. Aqorafobiyanın qismən də olsa aradan qaldırılmasında həyat tərzində müəyyən dəyişikliklər etmək narahatlığı azaltmağa kömək edə bilər. Bunun üçün dərin nəfəs məşqləri etmək, meditasiya, sağlam pəhrizə riayət etmək faydalı ola bilər.

Bildiyimiz kimi, hər bir insanın həyatda qarşılaşmaqdan qorxduğu və məruz qalmaqdan narahat olduğu bəzi vəziyyətlər və ya obyektlər vardır. Bunlara misal olaraq böcəkləri, siçanları, sınımış liftləri, hündür binaları və s. söyləyə bilərik. Əgər insan belə qorxulu vəziyyətlə qarşılaşarsa onda huşunu itirmə, nəfəs darlığı, tərləmə, titrəmə, üz qızarması, infarkt keçirmə, ağrını itirmə kimi qorxu reaksiyaları özünü göstərə bilər. İnsanın bu cür reaksiyalar verməsi onda olan spesifik fobiya ilə əlaqədardır. Deməli, spesifik fobiya müəyyən bir obyektə və ya vəziyyətə qarşı güclü qorxunu ifadə edir. Onu da qeyd etməliyik ki, fobiyaaların ən çox yayılmış növü elə spesifik fobiyalardır. Spesifik fobiya adətən yeniyetməlik və yetkinlik dövründən başlayır. Spesifik fobiyaaların orta başlanğıc yaşı isə 16,5 yaş hesab olunur. Spesifik fobiyaalar subay və evli insanlara nisbətən dul və boşanmış insanlar arasında daha çox müşahidə edilir. Həmçinin bu fobiya növü qadınlarda kişilərdən iki dəfə daha çox olur. ABŞ-da aparılan araşdırmalara əsasən isə spesifik fobiyanın qadınlarda ən çox rast gəlinən psixi pozğunluq olduğu müəyyən edilmişdir. Bu fobiyaaya sahib olan insanlar sosial həyatda, işdə, hətta gündəlik həyatda da bəzi problemlər yaşaya bilərlər.

Xüsusi fobiyaaların ən çox rast gəlinən növləri aşağıdakılardır:

1) Heyvan fobiyaaları. Buraya ilan, siçan, hürümçək, it və bəzi digər heyvanlara qarşı olan qorxuları aid etmək olar. Spesifik fobiyanın bu növü adətən uşaqlıq dövründən başlayır və normal qorxular hesab edilir. Əgər bu qorxular yetkinlik dövründə də davam edərsə mütəlak şəkildə müalicə edilməlidir.

2) Lift fobiyaası. Bu fobiyaaya sahib olan insanlar liftdə kilidlənməkdən və uzun müddət qapalı yerdə tək qalmaqdan qorxan insanlardır.

3) Təyyarə fobiyaası. Bu fobiya növü digər fobiyaalara nisbətən daha çox yayılmışdır. Bu fobiyaaya malik olan insanlar təyyarəyə minməkdən və təyyarədə olarkən qəzaya uğramaqdan qorxurlar.

4) Qan fobiyaası. İnsanın qan görərkən və ya iynə vurularkən keçirdiyi qorxu hissələrini buraya aid edə bilərik. Bu fobiyaadan əziyyət çəkən xəstələrin 75%-i belə vəziyyətlə qarşılaşdıqda huşunu itirir.

5) Təbii mühit fobiyaası. Buraya daşqın, zəlzələ, sel, yanğın, tufan kimi təbii fəlakətlərdən qorxmağı aid etmək olar.

6) Xəstəlik fobiyaası. Buraya ciddi xəstəliklərə (məsələn, xərcəng, ürək xəstəliyi və s.) qarşı olan qorxuları aid etmək olar.

Spesifik fobiyanın müalicə edilməsi üçün bir çox yollar var. Düzgün seçilmiş müalicə üsulu ilə səciyyəvi fobiyanın qısa müddətdə və daimi olaraq aradan qaldırılması mümkündür. Spesifik fobiyaaların müalicə edilməsində Davranış terapiyası olduqca faydalıdır. Bu terapiya üsulu Joseph Wolpe tərəfindən irəli sürülmüşdür. Terapiya zamanı xəstə yavaş-yavaş onda narahatlıq doğuran situasiyalarla qarşı-qarşıya gəlir. Burada əsas məqsəd xəstənin fobik stimullara qarşı olan həssaslığını azaltmaqdır. Digər bir müalicə üsulu isə Virtual terapiyadır. Bu terapiyada xəstə kompüterin ekranında fobik obyekt və ya vəziyyətə məruz qalır və onunla qarşılıqlı əlaqədə olur. Müasir dövrdə virtual terapiya ilə çox uğurlu nəticələr əldə edilmişdir.

**Problemin aktuallığı.** Fobiyaalar insanların həyatının müxtəlif dövrlərində ortaya çıxmağa bilər. Fobiyaaların ortaya çıxması isə insanın yaşadığı təcrübələr və həyat hadisələri ilə əlaqəli ola bilər. Stress, depressiya kimi mental sağlamlıq problemləri fobiyaaların daha da güclənməsinə səbəb olur. Onun

aradan qaldırılmasında isə insanın öz daxili gücünə inanması və həyat tərzində müəyyən dəyişikliklər etməsi böyük rol oynayır. fobiyaaların aktualığı insanın həyat şəraitindən asılı olaraq dəyişir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Məqalədə Psixoloji və psixoloji ədəbiyyatlarda fobiyanın mahiyyəti, növləri, yaranma səbəbləri, aradan qaldırılması yolları ardıcılıqla şərh edilmişdir.

**Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

### **Ədəbiyyat**

- 1) Uşaq inkişafı metodikası. Açıq Cəmiyyət İnstitutu - Yardım Fondu. Bakı, 2011.
- 2) Xəlilov Hüseyn. Uşaq və yeniyetmələrin inkişafının sosial-psixoloji məsələləri. Bakı, 2010.
- 3) Hasan Durna. Sosial fobiya. Kim korkar sosial fobiden! Türkiyə, 2018.
- 4) Şafak Ağaca Kemal. Fobiyalar. 2015.
- 5) Gülüm Bacanak. Fobiyaaların növləri, səbəbləri, müalicəsi. 2013.

**A.Е. Гасангулузаде**

### **Проблема фобий в современной психолого-педагогической литературе**

#### **Резюме**

Фобия является одним из факторов, мешающих детям, молодежи и даже пожилым людям нормально жить и преуспевать в социальной среде. Люди с фобиями избегают определенных объектов, ситуаций и различных видов деятельности. Жизнь таких людей словно строится вокруг страха, и качество их жизни постепенно снижается. Иногда люди не могут контролировать свои фобии, и это вызывает у них панику. В современном обществе многие люди страдают разными типами фобий. В данной статье рассматривается понятие фобии, ее виды, влияние на жизнь человека и способы ее преодоления.

**A.Е. Hasanguluzadeh**

### **The problem of phobias in modern psychological and pedagogical literature**

#### **Summary**

Phobia is one of the factors that prevent children, young people, and even elderly people from living normally and succeeding in the social environment. People with phobias avoid certain objects, situations, and various types of activities. The life of such people seems to be built around fear, and their quality of life gradually decreases. Sometimes people cannot control their phobias and this causes them to panic. In today's society, many people have different types of phobias. This article discusses the concept of phobia, its types, its impact on human life and ways to overcome it.

**Redaksiyaya daxil olub: 03.10.2023**