



2024
№ 10

ISSN 3030-380X

**TA'LIMDA
ISTIQBOLLI
IZLANISHLAR**

XALQARO ILMIY METODIK JURNAL

МЕЖДУНАРОДНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

INTERNATIONAL SCIENTIFIC METHODOLOGICAL JOURNAL

SHAXSLARDA IJTIMOY FOBIYA HOLATLARINING NAMOYON BO'LISHI

Annotatsiya: Bu maqolada bolalar va o'spirinlarda fobiya xavotir bezovtalik hissi va ijtimoiy fobiya ko'rinishlari va ularni oldini olish, ijtimoiy fobiya belgilari, kimlarda ko'proq kuzatilishi, ijtimoiy fobiyaning sabablari. Ijtimoiy tashvish va fobiya bilan kasallangan shaxslarda yolg'iz bo'lish istagi va nazorat kuchli bolalarga nisbatan do'stlikni shakllantirish va guruhlariga qo'shilish ko'proq qiyin bo'lishi, ijtimoiy fobiyaning differensial ifodalanishiga ko'ra xulq-atvorning motivatsion omillari ustuvor xarakterga ega ekanligi, ijtimoiy fobiyaning mezonlarining shaxslilik sifatlariga bog'liq ekanligi haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: agorafobiya, xavotir bezovtalik, zaifliklar fobiya, xulq-atvor, somatik kasalliklar, vahima, irratsional qo'rquv, chuqur depressiya, stereotip travmatik holat.

Аннотация: В данной статье рассматриваются проявления фобий, тревожного беспокойства и социального фобического расстройства у детей и подростков, а также меры их профилактики. Обсуждаются признаки социальной фобии, у кого она чаще наблюдается и причины ее возникновения. Указывается, что у людей, страдающих социальной тревогой и фобиями, чаще возникает желание быть в одиночестве, а также сложности в установлении дружеских отношений и вхождении в группы. Подчеркивается, что в зависимости от дифференцированного выражения социальной фобии мотивационные факторы поведения имеют приоритетный характер, а критерии социальной фобии связаны с личностными качествами.

Ключевые слова: агорафобия, тревожное беспокойство, фобия слабостей, поведение, соматические заболевания, паника, иррациональный страх, глубокая депрессия, стереотипная травматическая ситуация.

Abstract: This article explores the manifestations of phobias, anxiety disorders, and social phobia in children and adolescents, as well as measures for their prevention. It discusses the symptoms of social phobia, who is more likely to experience it, and its causes. It is noted that individuals suffering from social anxiety and phobias are more inclined toward isolation and face greater difficulties in forming friendships and integrating into groups. The study emphasizes that motivational factors in behavior are predominant depending on the differential expression of social phobia, and the criteria for social phobia are linked to personality traits.

Key words: agoraphobia, anxiety disorders, weakness phobia, behavior, somatic diseases, panic, irrational fear, deep depression, stereotypical traumatic condition.

Kirish. Jahonda tub yangilanish islohotlari amalga oshirilayotgan bir paytda aholining keng qatlamlari, jumladan, barcha ijtimoiy, diniy, milliy va yosh guruhlarining ishtirok etishi – ularning ijtimoiy faolligi samaradorligini oshirishning muhim shartidir. Har bir fuqaroning, ayniqsa, yoshlarning jamiyat hayotidagi ijtimoiy faolligini yuksaltirish yo'llarini tahlil qilish alohida ahamiyatli va dolzarb bo'lib qolmoqda.

Jahon psixologik xizmat amaliyotida ijtimoiy fobiyaning milliy va global darajada o'rganishning ahamiyati, dunyoning aksariyat mamlakatlarida ushbu muammoning sezilarli darajada ko'payishi, davolash, psixodagnostika, davolashning yagona konseptual nuqtai nazarining yo'qligi, shuningdek, bunday bemorlarni ijtimoiy hayotdan butunlay ajratib qo'yish xavfi va o'z joniga qasd qilish ehtimoli katta. Ijtimoiy fobiyaning psixologik o'rganishning dolzarbligi ushbu masala bo'yicha uslubiy va uslubiy vositalarning sezilarli darajada etishmasligidan kelib chiqadi. Muhokama qilinayotgan hodisaga tibbiy qarashlarning ustunligi bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy fobiya sabablarini ilmiy talqin qilishning assimetrik jarayoni va ushbu kasallikdan aziyat chekayotganlar soni tobora ko'payib borayotgani, bu ijtimoiy qo'rquvni ilmiy va psixologik tadqiq etish zarurati oshib bormoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda ta'lim tizimini takomillashtirish, uni bugungi zamon talablari asosida o'qitishning ilg'or yondashuvlarini joriy etish bo'yicha olib borilgan islohotlar natijasida maktab amaliyotchi psixologlarining kasbiy kompetentligini egallash orqali yuksaltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, fan-texnika taraqqiyoti, insonlarning sifatli va aniq ma'lumotga bo'lgan ehtiyojlarining ortishi ilmiy tadqiqotlarni yanada chuqurlashtirish zarurati mavjud ekanligini ko'rsatmoqda. O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha «Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiya»sida «uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, umumiy o'rta ta'lim sifatini tubdan oshirish, mustaqil fikrlaydigan, Vatanga sodiq, qat'iy hayotiy nuqtai nazariga ega yoshlarni tarbiyalash» kabi vazifalar belgilangan. Shu nuqtai nazardan, psixologik xizmat muammolarini chuqur ilmiy tahlil qilishga yo'naltirilgan tadqiqotlarni amalga oshirishga yetarli asos yaratildi.

Adabiyotlar tahlili. XX asr oxiri va XXI asr boshlarida G'arbiy Evropa mamlakatlari va AQShda inson psixologik xususiyatlari bilan bog'liq tajribalarga asoslangan ilmiy nazariya va yo'nalishlar vujudga keldi. Odam psixik tabiatini turlicha talqin qilinishiga qaramay, bu nazariyalar ma'lum darajada yosh davrlar psixologiyasining rivojlanishiga turtki bo'ldi. Bu borada E.Meyerman, S.Xoll, K.Byuler, E.Klapared, E.Dyurkgeym, J.Piaje, A.Vallon, Dj.Bruner va boshqalarning ilmiy tadqiqotlarini e'tirof etish mumkin.

Olimon psixologi E.Meyerman bolaning maktab davrida uning ruhi va tanasida kechayotgan o'zgarishlarni to'liq bilmay turib, unga buyruq yoki tazyiq o'tkazib bo'lmaydi, deb ta'kidlaydi. Uning fikricha eksperimental psixologiyaning maqsadi ayni shu muammolarga qaratilmog'i dardkor.

Amerikalik psixolog olim S.Xoll har qanday bola o'zining individual taraqqiyotida filogenezni ontogenezni takrorlaydi, shu bois bolalarga ibtidoiy instinktlarni og'riqsiz, yengil kechishi uchun qulay imkoniyatlar yaratib berish zarur deb aytadi. S.Xoll o'z tajribalari asosida boy ashyoviy dalillar to'plab, bola haqida psixologik, fiziologik hamda pedagogik bilimlarning kompleks dasturini yaratish g'oyasini olg'a suradi.

Fransuz psixologi E.Dyurkgeym, ulg'ayish - kishilarning his tuyg'ularni o'zlashtirishi ekanligini, shu bois, idrok qilingan tasavvurlar bolaning ruhiy faoliyatini ifodalashini, bolaning tajriba, an'ana, urf-odatlarini taqlid orqali egallashini, biologiyada irsiyat qanchalik ahamiyatli bo'lsa, taqlid ham jamiyatda shunday o'rin tutishini uqtiradi.

Amerikalik psixolog Dj.Bruner shaxsning tarkib topishi bilan ta'lim o'rntasida o'zaro aloqa mavjudligini ta'kidlab, insonning kamolot sari intilishi bilim olish samaradorligini oshirsa, o'qitishning takomillashuvi uning ijtimoiylashuvini jadallashtiradi deb uqtiradi.

Shuningdek, J.Piaje, E.Torndayk, Dj.Uotson, F.Galton, A.Bine, A.Anastazi, T.Simonlar ham bola psixik taraqqiyotida ta'limning mavqeini, ularning aqliy xususiyatlarini, dasturli ta'lim, ko'nikma va malakalarning ahamiyatini, mashqlarning o'rnini ilmiy-amaliy asoslab berishda muhim o'rin egallaydilar. Bu ta'limotlar hozirgi kunda ham o'zining ahamiyatini saqlab qolmoqda.

Xollning tushuntirishicha, qo'rquv bilan mayl ba'zi qarama – qarshiliklarga ega. Hayvonlarda o'fkazilgan eksperiment natijasiga ko'ra ularda og'riqni yuzaga keltiruvchi ta'sirdan tezroq qochish holatlari kuzatiladi. Bir qancha sinovlardan so'ng hayvonlarda hatto og'riq kuzatilmadan avval ham ta'sirotdan qochishga harakat holati namoyon bo'lgan, aniqrog'i, ularda og'riqdan qochish kuzatilgan. Bu holatlar refleks natijasi sifatida yuzaga kelmaydi. Bu jarayonni qo'rquvni maylning funksiyasi sifatida qarash orqali tushuntirish mumkin. Qo'rquv ta'sirida qochish reaksiyasi bu reaksiyani mustahkamlaydi va uning so'nishiga qarshilik ko'rsatadi (qo'rquvning o'zi butunlay yo'qolmaguncha).

Maurer o'zining olib borgan tadqiqotlari asosida qo'rquvdan qochish reaksiyasi ikki omilga bog'liq deb hisoblaydi, ya'ni bunga ko'm har qanday ko'nikma klassik yoki instrumental shart- sharoitga tayanadi.

Boshqacha qilib aytganda bu nazariyaga ko'ra, avvalo qo'rquv klassik tizimda signallar bilan bog'lanadi, keyin esa qo'rquv reduksiyasi qochishning instrumental reaksiyalari mustahkamlanishiga olib keladi.

Tahlillar. Bolalar va o'spirinlarda fobiylar-ma'lum bir ob'ekt, vaziyatni kutish yoki to'g'ridan-to'g'ri ta'sir qilish paytida yuzaga keladigan patologik, haddan tashqari aniq qo'rquv reaksiyalari. Ular bezovtalik, hissiy zo'rqi, vegetativ reaksiyalar (uyqu buzilishi, ishtaha buzilishi, yurak urishi), qochish xatti-harakatlari bilan namoyon bo'ladi. Diagnostika suhbat, klinik intervyu, o'z-o'zidan hisobot berish usuli bilan amalga oshiriladi.

Umumiy ma'lumot. Sog'lom bolalar va o'smirlar qo'rquvni his qilishadi. Ushbu tuyg'u xavfga normal javobdir. Ushbu holatning asosini tashkil etuvchi fiziologik mexanizmlar tanani vaziyatni baholash, kurash parvoz to'g'risida qaror qabul qilish uchun safarbar qiladi. Fobiya odatdagi qo'rquvdan aniq intensivligi, davomiyligi, etishmovchiligi, obsesiya bilan farq qiladi. Bolaning tajribaga tanqidiy munosabati, uning mantiqsizligini, maqsadga muvofiq emasligini tushunish, qarama-qarshilikka urinish, qochish xarakterlidir. Xulq-atvorni cheklaydigan og'ir fobiylar bolalar va o'smirlarning taxminan 1-1,5 foizida uchraydi. Buzilish ko'pincha maktabgacha, boshlang'ich maktab yoshidagi qizlarda aniqlanadi. Bu qisman ularning ochiqligi, qo'rquvlarini muhokama qilishga tayyorligi bilan bog'liq.

Bolalar va o'spirinlarda fobiylarning sabablari

Fobik kasalliklar ta'sirchanlik, shubha, tashvish va xayolotga moyillikning kuchayishi asosida shakllanadi. Tashqi omillar quyidagilar bo'lishi mumkin:

Ta'lim usullari. Fobiylar qattiq, direktiv munosabat, giperopek, umumiy nazorat, otanalarining tashvishi bilan qo'zg'atiladi.

Zo'ravonlik, qo'rqitish namoyishi. Patologik qo'rquvlar zo'ravonlik, qotillik, ta'qib, terror sahnalari bilan to'ldirilgan qo'rqinchli filmlar, televidion dasturlarni tomosha qilgandan keyin paydo bo'ladi.

Kuchli qo'rquv. Doimiy fobiylar bir marta kuchli qo'rquvdan keyin rivojlanadi: ko'cha itlarining hujumi, yong'in, balandlikdan yiqilish.

Ruhiy kasalliklar. Fobiylar obsesif-kompulsiv nevroz, shizofreniya, bipolyar, anksiyete buzilishining tarkibiy qismidir.

Patogenez. Kognitiv nazariyaga ko'ra, etarli bo'lmagan qo'rquvlar ma'lumotni to'g'ri idrok eta olmaslik, qayta ishlay olmaslik tufayli paydo bo'ladi. Vaziyatni baholash buziladi, ahamiyatsiz, tahdid qilmaydigan stimullar vahima qo'zg'atadi, qochishga intiladi. Fikrlash jarayonlarining eng katta buzilishi psixoz bilan belgilanadi-xayoliy g'oyalar, gallyutsinatsiyalar mazmunli asosga aylanadi. Ko'proq adekvat qo'rquvlar aniq psixologik xususiyatlar, xarakter aksentatsiyalari, reaktiv nevrozlar bilan shakllanadi. Xavf guruhi tashvishli-shubhali, ta'sirchan bolalardir. Xulq-atvor kontseptsiyasi qo'rquvni qo'zg'atuvchiga to'xtovsiz javob beradigan shartli refleks reaksiyasi deb biladi. Tashqi sharoitlar qo'zg'atuvchiga aylanadi-qo'rquv bilan stressli vaziyat, ota-onaning yuqori tashvishi, tarbiyaning halokatli uslubidir.

Tasniflash. Amaliy nuqtai nazardan eng muhimi, obsesif qo'rquvni zo'ravonlik darajasiga qarab ajratishdir – hissiy, somatik holatdagi o'zgarishlar, ijtimoiy buzilish darajasi baholanadi. Og'ir shakllar vahima, dahshat holati, vosita qo'zg'alishi, inhibitsiyon, nafas olish ritmining buzilishi, yurak urishi, stimol paydo bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlardan qochish bilan tavsiflanadi. Fobiyaning engil shakllarida ular qisman nazorat qilinadi, tashqi hissiy, vegetativ o'zgarishlar bo'lmaydi, xatti-harakatlarning cheklovlari qoplanadi. A. Karvasarskiy syujetga ko'ra qo'rquvni tasniflashni taklif qildi. Fobiylarning quyidagi turlari mavjud:

- * Kosmosdan qo'rqish. Yopiq bo'shliq (klostrofobiya), ochiq maydon (agorafobiya), chuqurlik, balandlikdan qo'rqish bilan ifodalanadi.

- * Ijtimoiy fobiya. Buning asosi boshqalarning reaksiyasidan qo'rqishdir. Qizarish, omma oldida gapirish, birinchi bo'lib gapirish qo'rquvi kiritilgan.

- * Nozofobiya. Ushbu guruh kasalliklardan turli xil qo'rquvlardan iborat.

- * O'limdan qo'rqish. Tanatofobiya hayotiy xavfli deb qabul qilingan holatlarda rivojlanadi. Ba'zi hayvonlardan, ixtiro qilingan mavjudotlardan qo'rqish ko'pincha o'lim qo'rquvidir.

- * Zarardan qo'rqish. Mumkin bo'lgan o'ziga zarar etkazish, boshqalarga zarar etkazish haqida tashvish bilan ifodalanadi.

- * Qarama-qarshi qo'rquvlar. Odobsiz, odobsiz harakatlar qilishdan qo'rqish.

* Fobofobiya. Qo'rquv hujumlaridan keyin ikkinchi marta ularning takrorlanishidan qo'rqish sifatida rivojlanadi.

Bolalar va o'spirinlarda fobiya belgilari

Yosh bolalar uchun obsesif qo'rquvlar odatiy emas, chunki o'z holatini baholash, fobiylarning mavjudligini aniqlash va qarama-qarshilikni boshlash uchun tanqidiy fikrlash mavjud emas. Maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'rquv ustunlik qiladi, hissiyotlar, xatti-harakatlar yo'nalishini, aqliy funktsiyalarning rivojlanishini belgilaydi. Maktab o'quvchilari mavjud qo'rquvlarning nomuvofiqligini, bema'niligini tushunishga, kurashishga harakat qilishga qodir. 5-8 yoshdan boshlab biz haqiqiy fobiylar haqida gapiramiz. Semptomlar qo'rqinchli stimulga ta'sir qilish ehtimoli ma'lum darajada bo'lgan holatlarda rivojlanadi. Kasallik qanchalik og'ir bo'lsa, alomatlar rivojlanishi uchun xavf shunchalik kam bo'ladi.

Fobiya hissiyotlar, vegetativ reaksiyalar, xatti-harakatlar darajasida namoyon bo'ladi. Hissiy soha keskinlik, tashvish, qo'rquv bilan tavsiflanadi. Yosh bolalar yig'laydilar, qichiqadilar, qochishadi, kattalardan yordam so'rashadi. Maktab o'quvchilari va o'spirinlar qo'rquvga qarshi turishga harakat qilib, vaziyatdan qochish uchun mantiqiy asos topadilar, qo'rquv va xavotirning namoyon bo'lishini to'xtatadilar. Vegetativ o'zgarishlar kombinatsiyada, zo'ravonlik darajasida farqlanadi. Bosh aylanishi, ko'ngil aynish, yurak urish tezligining oshishi, terlashning ko'payishi, zaiflik, uyqusizlik, kislorod etishmasligi hissi xarakterlidir. Qo'rquv tajribasi uyqusizlik bilan birga tushida paydo bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarning eng qadimgi fobiylari hayvonlarning (itlar, otlar, bo'rilar), mavjud bo'lmagan belgilar (zombi, harakatlanuvchi skeletlari) qo'rquvi. Ko'pincha ular kengayib, zulmat, sukunat, yolg'izlikdan qo'rqishadi. Yosh o'quvchilar fobiyaning boshdan kechira boshlaydilar, ko'pincha noaniq qo'rquvi urush qo'rquvi, og'ir kasallik, tabiiy ofat, jinoyi hujumning o'ziga xos shaklini oladi. O'smirlarda muhim guruhdagi mavqini yo'qotish bilan bog'liq ijtimoiy fobiylar ustunlik qiladi. O'smirlar davrining oxiriga kelib, yaqin munosabatlarning obsesif qo'rquvlari qo'shiladi.

Murakkabliklar. Fobiylarning asosiy asoratlari hissiy buzilishlar, ijtimoiy moslashuvdir. Obsesif qo'rquv o'sib borishi bilan cheklovchi xatti-harakatlar odatiy holatlarning keng doirasini qamrab oladi. Qulay holatni saqlab qolish uchun bola (o'spirin) kundalik faoliyatni kamaytiradi, "soddalashtiradi": parkda, faol tirbandlikka ega ko'chalarda yurishdan bosh tortadi, tengdoshlari bilan muloqot qilish, maktab tadbirlarida qatnashish uchun tashabbus ko'rsatmaydi. Og'ir holatlarda, bo'sh joy bolaning xonasi bilan chegaralanadi, ota-onaning doimiy mavjudligi talab qilinadi. Birgalikda hissiy kasalliklar depressiya, xavotirga aylanadi.

Diagnostika. Fobiylarni tashxislash psixolog va bola o'rtasida to'liq ishonchli aloqani o'rnatishni talab qiladi. Obsesif qo'rquvga ega bo'lgan bolalar, o'spirinlar xijolat, uyatchanlikni his qilishadi, begonalar bilan his-tuyg'ularning namoyon bo'lishidan qochishadi. Tekshiruv psixiatr, psixoterapevt, psixolog tomonidan amalga oshiriladi. Bunga quyidagilar kiradi:

* Intervyu, suhbat. Psixiatr mavjud alomatlar, ularning davomiyligi, zo'ravonligi, kundalik voqealarga ta'siri haqida so'raydi. Klinik suhbatni o'tkazishda shifokor bemorning oldingi javoblarini hisobga olgan holda savollarni shakllantiradi. Qattiq ramkalarning etishmasligi ochiq aloqani osonlashtiradi. Diagnostik intervyu kasalliklarning rasmiy tasnifi tomonidan berilgan fobiya belgilarini aniqlaydi. Savollarning tuzilishi sizga ko'proq ob'ektiv ma'lumot olish imkonini beradi.

* O'z-o'zini hisobot qilish usullari. Psixolog, psixoterapevt qo'rquvni tartiblash, ustunlikni aniqlash, tashvish va qo'rquv darajasini aniqlash uchun turli xil o'lchovlardan foydalanadi. Vaziyat xaritalari stimulni, ularning intensivligini aniqlash uchun ishlatiladi. Bundan tashqari, batafsil so'rov ("uy-daraxt-odam", "mavjud bo'lmagan hayvon"), hayotiy vaziyatlarni talqin qilish usullari (Rath, TAT, Rosenzweig testi) bilan rasm sinovlari qo'llaniladi. Savollar iloji boricha aniq, sodda tarzda shakllantiriladi. Bu tekshiruv holatidan kelib chiqqan bolaning hissiy taranglik darajasini pasaytirishga imkon beradi.

* Ota-onalar uchun anketalar. Hamroh bo'lgan ota-onaga bolaning hissiy reaksiyalari, xulq-atvori, farovonligi xususiyatlarini aks ettiruvchi anketalar taklif etiladi. Reyting

shkalalaridan foydalanish keng tarqalgan: "bolalar xulq-atvori reestri", Louisville bolalar qo'rquvi bo'yicha so'rovnoma. Natijalar omillarni tahlil qilish usuli bilan qayta ishlanadi, yakuniy ma'lumotlar bolaning ijtimoiy kompetentsiyasini, xulq-atvor muammolarini, hissiy og'ishlarni baholashga imkon beradi.

Dominant qo'rquv mavjud bo'lganda, differentsial tashxis qo'yish qiyin emas. Ko'pincha fobiyalar kengroq ruhiy kasalliklarning tarkibiy qismidir: nevrozlar, shizofreniya, manik-depressiv psixoz.

Bolalar va o'spirinlarda fobiylarni davolash. Davolash xulq-atvor terapiyasi usullaridan foydalanishga asoslangan. Yosh bolalar onasi, otasi bilan birgalikda psixoterapevt sifatida harakat qilishadi. Bu ijobiy dinamikani tezlashtiradi-bola o'zini xotirjam, ishonchli his qiladi va ota-onaga uyda terapiya elementlaridan foydalanadi. Psixoterapiyaning keng tarqalgan usuli bu J. B. B. tomonidan ishlab chiqilgan tizimli desensitizatsiyadir. Pavlovning nazariyasiga asoslangan bo'lib, patologik qo'rquvni stimulga o'chmas refleks sifatida tushuntiradi. Reaksiya yo'qolmaydi, balki yana takrorlanadi, chunki bemor tahdid qiluvchidan qochadi. Refleks konvetsiyasining (fobiya) yo'q bo'lib ketishiga erishish uchun stimulga doimiy ravishda asta-sekin ta'sir qilish kerak. Terapevtik jarayon bir necha bosqichlardan iborat:

- * Kognitiv qayta ishlash. Psixoterapevt mantiqiy dalillardan, qo'rquv sabablarini oqilona tushuntirishdan foydalanadi. Tahdidli stimul haqidagi mantiqsiz tushunchalarni tuzatadi. Bemorni hissiy holatni muhokama qilishga undaydi, rag'batlantiradi.

- * Dam olishni o'rganish. Qo'rquvning muhim xususiyati nazoratsiz bo'lishdir. Nafas olish texnikasi orqali psixoterapevt bolani jismoniy, hissiy holatni boshqarishga o'rgatadi. Dam olish, diqqatni jamlash qobiliyati ishonchni oshiradi, fobiya bilan ishlashga tayyorlikni shakllantiradi.

- * "Yaqinlashish". Fobiya bilan og'rigan bemor bir nechta bir hil, ammo turli xil stimularni (vaziyatlarni) tanlaydi. Kamroq qo'rquvdan vahima qo'zg'atuvchiga, qochish istagiga qadar tartiblangan. "Yaqinlashish" jarayoni zaif stimul bilan boshlanadi, shu bilan birga, kognitiv qayta ishlash qo'llaniladi. Asta-sekin qo'rquv yo'qoladi. Oxirgi bosqichda bola kuchli stimul bilan bog'liq vaziyatlardan qo'rqishni to'xtatadi.

Kuchli hissiy buzilishlar (vahima hujumlari, tashvish, depressiya) dorilar bilan tuzatiladi. Psixiatr antidepressantlarni, tashvishga qarshi vositalarni tanlaydi.

Prognoz va profilaktika

Bolalardagi fobiylarning prognozi ularning davomiyligi, alomatlarining og'irligi va qo'shma kasalliklarning mavjudligiga bog'liq. Agar qo'rquv patologik aqliy jarayonlar emas, balki hissiy va shaxsiy xususiyatlar asosida rivojlangan bo'lsa, tiklanish ehtimoli katta. Profilaktika choralari yaqin qarindoshlarning bolaning qo'rquviga etarlicha munosabatiga asoslanadi. Qo'rquv haqiqatini tan olish, e'tiborsizlikni, bolaning his-tuyg'ularining qadrsizlanishini istisno qilish muhimdir. Muammoni tinch muhitda muhokama qilish, qo'rqoqlikdan uyalmaslik kerak. Rag'batlantirish bilan uchrashish mumkin bo'lgan vaziyatda siz bolani qo'llab-quvvatlashingiz, uning jasoratiga ishonch bildirishingiz kerak. Tizimli desensitizatsiya printsipini qo'llash kerak - asta-sekin ob'ektga (vaziyatga) ko'nikish.

Patologik qo'rquvni muayyan mezonlar bilan ajratib olish mumkin: agar qo'rquv shaxs taraqqiyotiga, psixikaga, muloqotga kirishishga to'sqinlik qilsa, ijtimoiy moslashishni qiyinlashuviga olib kelsa va undan keyin autizmga, psixik kasalliklarga olib kelsa bu shubhasiz patologik qo'rquvdir. Qo'rquv buzilishdan mustaqil ham bo'lishi mumkin (masalan, katta itga to'qnash kelganda qattiq qo'rquvni his qilish). Ba'zan shaxs buzilishi bilan ham namoyon bo'lishi mumkin. Bu hodisalarning hammasida umumiy sog'lomlashtiruvchi psixoterapiya butun psixikaning ishini yaxshilash uchun foydali. Bunda chiniqtirish jarayoni shaxsning kun tartibi va ovqatlanishini tartibga solish bilan bir qatorda olib borilishi lozim. Uyqu oldidan sayr foydali, bu shaxs organizmi va psixikasiga yaxshi ta'sir qiladi va yana shaxs qo'rquv haqida emas dam olish haqida o'ylaydi. Madomiki, organizm va psixika bir butunlikni tashkil qilar ekan, birining yaxshi yoki yomon holati ikkinchisiga ta'sir qiladi. Shaxs qo'rquvini yo'qotishdagi korreksiya ishida bir qancha qo'llanmalarni ko'rsatish mumkin. Korreksiya usuli shaxsning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanadi va samaradorlik ham shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq.

Hozirgi vaqtda ijtimoiy psixologiyada ijtimoiy fobiya paydo bo'lishiga yordam beradigan omillarning yagona konseptual ko'rinishi yo'q. Ilmiy adabiyotlarda ijtimoiy fobiya asosan klinik psixologiya va kognitiv yo'nalishning asosiy oqimida ko'rib chiqiladi.

1-jadval

O'spirinlarda ijtimoiy fobiyaning namoyon bo'lishi.

Fiziologik	Kognitiv	Xulq-atvor
Yurak urish tezligining oshishi.	O'ziga zarar etkazish haqida tashvishlar.	Boshqalardan qochish.
Titroq, silkinish.	Qo'rquv haqidagi fikrlar.	O'z o'zidan qochish.
Nafas qisilishi.	Aqlsiz ko'rinish haqidagi fikrlar.	Ishonchni yo'qolishi.
Mushaklarning kuchlanishi.	O'z-o'zini kamsituvchi fikrlar.	Mehrning etishmasligi.
Tez-tez hqjatga chiqish.	Kamchilik haqidagi fikrlar.	G'azablanish, yig'lash.
Ko'ngil aynishi, qayt qilish.	Qobiliyatsizlik haqidagi fikrlar.	Ovoz pastligi.
Bosh og'rig'i, oshqozon og'rig'i	Diqqatni jamlashdagi muammo.	Muzlash, sovqotish.
Bosh aylanishi.	Salbiy baholash fikrlari.	Kattalarga suyanib qolish.
Terlash.	Salbiy oqibatlar haqidagi fikrlar.	Marosimlarga oyoq tortmasligi.
Diareya.	Do'stlar yetishmasligi haqidagi fikrlar.	Chekinish.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror hayvondan, hashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Hatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiya uchur bo'lishdan qo'rqish kabi turi ham uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini qo'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004.
2. Психологик консултация ва психокоррекция дарелик.У.М.Рўзиев -2021
3. Рузиев У.М. Симптомы социальной фобии человека. // Вестник интегративной психологии. -Ярославль: 2022 Выпуск 24 289ет-292ет
4. Рузиев У.М. Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция. // Вестник интегративной психологии -Ярославль: 2022 Выпуск 26 ет 192-197
5. Ro'ziyev U.M. Xavotirli bolalar, ijtimoiy fobiya namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari. // Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar (2022 y №6) -Buxoro: B. 337-344.
6. Ro'ziyev U.M. O'spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog'liq holatlarning diagnostikasi va psixokorreksiyasi. // № 4, 2022 "Psixologiya ilmiy jurnali" -Buxoro: B.125-132.