

Ro'ziev Umar Muzafarovich,

Buxoro davlat universiteti psixologiya kafedrası dotsenti

BOLALARDA VA O'SPIRINLARDA IJTIMOY FObIYA HOLATLARINING DIAGNOSTIKASI

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

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

ДИАГНОСТИКА СЛУЧАЕВ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В этой статье рассматривается тревожное чувство у детей и подростков, проявления социальной фобии и их профилактика. Причины возникновения, симптомы социальной фобии, у кого наблюдается чаще, причины развития социальной фобии. Было высказано предположение, что у детей с социальной тревожностью и фобиями желание побыть в одиночестве и контроль более сложны для формирования дружеских отношений и присоединения к группам, чем у детей с сильной фобией, что мотивационные факторы поведения имеют приоритетный характер по сравнению с дифференциальным выражением социальной фобии у детей и подростков, что критерии социальной фобии в детском и подростковом возрасте зависят от личностных качеств.

Ключевые слова: атрофия, агорафобия, тревога, слабость, фобия, поведение, соматические расстройства, паника, иррациональный страх, глубокая депрессия, стереотипное травматическое состояние, стресс.

DIAGNOSIS OF SOCIAL PHOBIA IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Abstract. This article discusses anxiety in children and adolescents, manifestations of social phobia and their prevention, Causes, symptoms of social phobia, who is more likely to experience, causes of social phobia. It has been suggested that in children with social anxiety and phobias, the desire to be alone and control are more difficult to form friendships and join groups than in children with severe phobia, that motivational behavioral factors take precedence over the differential expression of social phobia in children and adolescents, that the criteria of social phobia in childhood and adolescence depend on personal qualities.

Keywords: atrophy, agoraphobia, anxiety, weakness phobia, behavior, somatic disorders, panic, irrational fear, deep depression, stereotypical traumatic state, stress.

Kirish. "Ijtimoiy fobiya: ijtimoiy vaziyatlarga hissiy-kognitiv javob berish algoritmlarini psixosemantik tahlil qilish" Ijtimoiy fobiya (bundan buyon matnda SF deb yuritiladi) tadqiqotining butun O'zbekiston va jahon darajasidagi ijtimoiy ahamiyati ushbu kasallikning dunyoning aksariyat mamlakatlarida sezilarli darajada o'sishi, davolanish, psixodiagnostika, psixokorreksiya yagona konseptual qarashning yo'qligi, shuningdek, bunday bemorlarni ijtimoiy hayotdan butunlay ajratish xavfi ortishi bilan belgilanadi (J Butcher, A Rush, A Ellis, G Emeri va boshqalar) Hozirgi vaqtda SF ICD-10 doirasida mustaqil ruhiy kasallik maqomiga ega, psixiatrik diagnostika mezonlari ishlab chiqilgan, SF hodisalari bo'lgan holatni tibbiy va psixoterapevtik davolash XIX asr o'rtalaridan boshlab psixiatriya adabiyotlarida eslatib o'tilgan (N Duboux, 1874, GOCasper, 1846, R Janet, 1903, R Hartenberg, 1904, E Kraepelm, 1915, VM Bexterev, 1899, 1900, 1905, Fe Rybakov, 1917, S A Suxanov, 1905, VI Yakovenko, 1887,) va "jamoat harakatlaridan qo'rqish" deb ta'riflanadi, odamlar orasida axloqiy holat haqida tashvish paydo bo'lishiga olib keladi (Janet R, 1913, D V Hawks, 2000)

Zamonaviy klinik psixologiya nuqtayi nazaridan, SF nafaqat tashxis yoki o'ziga xos kasallik, balki "ruhiy norma-ruhiy patologiya" (J Bek, J Bite, Romek, E A Romek, yu S Savenko, D V Hawks, M Liebowitz, J R Marshall va boshqalar)

Ijtimoiy qo'rquvni o'rganishda eng samarali yondashuv, olimlarning fikriga ko'ra, kognitiv-xulq-atvor yo'nalishi (J Bek, J birjasi, J Volpe, g in Zalevskiy, A Rush, A Ellis, g Emeri va boshqalar) ko'rib chiqilayotgan tadqiqot formatida psixosemantik yondashuv bo'lib, shaxsning motivatsion-xulq-atvorga asoslangan voqelikni qurish haqidagi fikriga asoslangan, talab tarangligi, SF tadqiqotlari uchun yetarli uslubiy bazani

shakllantirishga imkon beradi (E. Artemyeva, X. Brash, J. Kelli, F. Petrenkoda va Richbergda, G. Shmelev va boshqalar).

Psixologik maslahat va SF psixokorreksiya uchun asoslarni ishlab chiqish zarurati va muammoni klinik psixologiya nuqtayi nazaridan yetarli darajada o'rganilmaganligi o'rtasidagi ziddiyatni ta'kidlash kerak (D Barlow, R G Heinberg, M Liebovitz, im Marks va boshqalar).

Bolalik qo'rquvi odatda ota - onalarning o'ziga xos "qo'llab - quvvatlashi" ga ega odatda bola o'tmishda yoki hozirgi paytda onasi bilan bir xil qo'rquvni boshdan kechiradi. Bolalar juda sezgir, shuning uchun ona intuitiv yoki ongli ravishda ularni qo'rqitadigan yoki qo'rqitadigan vaziyatlardan himoya qilishga harakat qilganda, ularning qalbida tashvish va natijada qo'rquv paydo bo'ladi. Ko'pincha, onasi haddan tashqari bezovta qiluvchi xatti-harakatlari bilan bolani qo'rquv bilan yuqtiradi, masalan, ko'karish va kasal bo'lish.

Ko'pincha, bolada haddan tashqari qo'rquv ota - onalarning yetarli darajada hissiy emasligi, ularning haddan tashqari zo'ravonligi natijasidir. Bu borada, ayniqsa, bola bilan bir jinsdagi ota - ona juda qattiq va qarama-qarshi jinsdagi ota-onalarning yumshoq bo'lgan vaziyat ayniqsa xavflidir. Masalan, qiz uchun qattiq ona va egiluvchan ota, aksincha, yumshoq ona va o'g'il uchun qattiq ota. Bola odatda o'zini bir jinsli ota-onalardan tanishtiradi, bu uning qo'llab-quvvatlashi va ma'qullashi bolaning nazarida eng muhim va qadrilidir, agar tabiiy qo'llab-quvvatlash va tasdiqlash mexanizmi buzilgan bo'lsa, u holda bolaning o'ziga bo'lgan hurmati pasayadi, u o'zini keraksiz va omadsiz his qiladi, bu, albatta, turli xil qo'rquvlar paydo bo'lishi uchun unumdor zamin.

Amalga oshirilmagan tahdidlar qo'rquvga sabab bo'ladi - uni bolalar uyiga berish, xola, amaki va boshqalarni chaqirish.

Shu bilan birga, ayniqsa tahdidlarga duchor bo'lgan yosh - maktabgacha yoshdagi bolalar uchun eng yoqimsiz va hatto xavfli haqorat, bu ham bolaning o'zini o'zi qadrlashini pasaytiradi. Bundan tashqari, qo'rquv yoki ruhiy infektsiya qo'rquvning paydo bo'lishida katta rol o'ynashi mumkin, agar bola tengdoshlaridan biror narsadan qo'rqish kerakligini bilsa.

Odatda, yoshga bog'liq qo'rquvlar 3-4 hafta ichida paydo bo'lganidan keyin mavjud, bu, aytganda, nomma. Agar bu vaqt ichida qo'rquvning intensivligi oshsa, unda biz allaqachon nevroitik qo'rquv haqida gapiramiz. U katta hissiy intensivlik, zo'riqish, davomiylik bilan ajralib turadi.

Qo'rquv balog'at yoshiga qadar o'sishi va mavjud bo'lishi mumkin.

Albatta, bu xarakterning shakllanishiga salbiy ta'sir qiladi va reaktiv himoya xatti-harakatlarining paydo bo'lishiga olib keladi (qo'rquv obyektidan qochish, shuningdek, yangi va nomal'um narsalar).

Nevrotik qo'rquv fonida boshqa nevrozlar, asteniya (charchoqning kuchayishi, uyquning buzilishi, yurak urishi va boshqalar) paydo bo'lishi mumkin.

Odatda nevroitik qo'rquvlar ota - onalarning qo'rquvlari bilan bog'liq va ularni yo'q qilish qiyin, ularning asosiylari yolg'izlik, zulmat, hayvonlardan qo'rqishdir.

9-10 yoshgacha, xarakter xususiyati sifatida tashvish hali ham tiklanadi, qo'rquvni vaqti-vaqti bilan yumshoq boshqarish kerak, aks holda bolalik davrida doimiy kuchli qo'rquv yoshga qarab fobiyaqa aylanadi.

Shunday qilib, siz fobiya juda jiddiy muammo ekanligini ko'rasiz. Ko'p odamlar uchun fobiya shunchaki hayotni buzadi. Psixologiyada fobiya odatda ma'lum bir stimulga qo'rquv reaksiyasining patologik kuchaygan namoyon bo'lishi deb ataladi. Fobiya-bu juda aniq o'jar obsesif qo'rquv, muayyan vaziyatlarda qaytarib bo'lmaydigan darajada kuchayadi va to'liq mantiqiy tushuntirishga qarshi. Fobiya rivojlanishi natijasida odam qo'rqishni boshlaydi va shunga mos ravishda ba'zi narsalar, faoliyat yoki vaziyatlardan qochadi. Fobiya kundalik hayotda odamlar va narsalar bilan muloqot qilish, ishlash va muloqot qilish qobiliyatiga xalaqit beradigan kuchli, haqiqiy bo'lmagan qo'rquvdir. U ma'lum bir obyekt, shaxs yoki vaziyatga bog'langan.

Fobiya kasallik tufayli ham, bolalikda ham, kattalarda ham paydo bo'lishi mumkin.

Fobiyalarning 3 asosiy turi mavjud: 1. obyektlar bilan o'zaro aloqada paydo bo'ladigan oddiy, 2. Ijtimoiy fobiya-omma oldida biror narsa qilishdan qo'rqish, 3. Agorafobiya, notanish joylardan qo'rqishga asoslangan. Shuningdek, ular ajralib turadi: bolalar, o'spirinlar, ota-onalarning fobiyalari. Shunday qilib, fobiya muammosi juda dolzarbdir.

Bolalik qo'rquvi va fobiyalari. Fobiyalarni davolash fobiyalarga qarshi kurash

Fobiya muammosi bilan kurashish kerakligi aniq. Ammo savol tug'iladi, mumkinmi? Xo'sh, agar siz ular bilan qurollanmasangiz, unda siz ularga ta'sir qilishingiz mumkin. Fobiyalarga ta'sir qilishning ikkita asosiy usuli mavjud:

Terapevtik (tibbiy yordam yordamida).

Psixologik (psixologik ta'sir)

Beta-blokerlar, antidepressantlar, boshqa Sedativlar va xulq-atvor terapiyasi kabi an'anaviy davolash usullaridan tashqari, meditatsiyaning terapevtik ta'siri katta nazariy va amaliy qiziqish uyg'otadi. Aqliy va ruhiy muvozanatni tiklash terapiyasi sizni qo'rquvga olib keladigan mavzu yoki vaziyatga bo'lgan munosabatingizni o'zgartirishga qaratilgan. Fobiyalaringizning sabablari bilan asta-sekin tanishish sizni

qo'rquvingizni engishga o'rgatishi mumkin. Misol uchun, agar siz samolyotda uchishdan qo'rqsangiz, parvoz haqidagi fikrlardan harakatga o'tsangiz, terapiyada muvaffaqiyatga erishishingiz mumkin: samolyotlarning fotosuratlarini ko'rishni boshlang, aeroportga boring, samolyotda o'tiring va oxir-qibat biron joyga uching. Ba'zi aviakompaniyalar uchishdan qo'rqqanlar uchun yordam dasturlarini taklif qilishadi. Shunday qilib, bitta qo'rquv bilan birlashtirilgan bir guruh odamlar samolyotda birga o'tirishlari mumkin, ammo bu samolyot hech qachon uchib ketmaydi, chunki bu mashg'ulotning bir turi.

Garbda meditatsiya uzoq vaqtdan beri o'zini o'zi boshqarish, psixokorreksiya, terapiya va psixoterapiya vositasi sifatida ishlatilgan. Meditatsiyani bunday qo'llash ushbu texnikaning stress va tashvish bilan bog'liq psixosomatik kasalliklarga ijobiy ta'sir ko'rsatishi haqidagi dalillarga asoslanadi. Qo'rquv, fobiya, stress va gipertenziyani kamaytirish uchun meditatsiyadan foydalanish imkoniyatlarini o'rgangan ko'plab ishlar olib borildi.

Barcha tadqiqotlar meditatsiyaning turli xil sindromlarda muvaffaqiyatli ta'sirini qayd etadi: yopiq joylardan qo'rqish, imtihonlar, yolg'izlik, yurak xuruji, tashvish nevrozlari, turli xil tabiatdagi surunkali og'riqlar, og'ir kasalliklardan keyin reabilitatsiya, masalan, yurak xuruji, bronxial astma kabi psixosomatik kasalliklar. Xavotirni yengillashtirish uchun meditatsiyadan foydalanish imkoniyatini baholaydigan qiziqarli tajribalar.

Fobiya bilan kurashishning boshqa usullari ham mavjud. Buning uchun odam barcha dahshatli, salbiy, yoqimsiz fikrlarni o'zidan haydab chiqarishi kerak. Tasavvur kelajakdagi dahshatli rasmlarni chizishni boshlaganda, siz ushbu "rasmni" quvnoqroq bo'lishiga, aylantirishga harakat qilishingiz va uni va quvnoq qilishingiz kerak. Siz yaxshi, yoqimli voqealar haqida o'ylashingiz va o'zingizni ijobiy tomonga sozlashingiz kerak. Qo'rquvingiz bilan kurashing va ulami ongingizda mustahkamlanishiga yo'l qo'ymang.

Ko'pincha, qo'rquvni yengish uchun siz u bilan yuzma-yuz uchrashishingiz kerak.

Turli xil fobiyalardan aziyat chekadigan barcha odamlar shunchaki qo'rqadigan vaziyatlardan qochishlariga rozi bo'ling. Masalan, agar odam yopiq joydan qo'rqsa, u liftga kirmaydi, eshiklarni yopmaydi. Agar u suvdan qo'rqsa, u dengizda suzishdan qochadi. Agar u qorong'ilikdan qo'rqsa, u tun bo'yi chiroqni yoqadi. Ammo qo'rquvni yengish mumkin, faqat undan qochishni to'xtatish kerak!

Agar biror kishi qo'rquvdan qochib qutula olmasa va ma'lum bir hayotiy vaziyatda ekanligini tushunsa

Asosiy natijalar shuni ko'rsatdiki xafagarchilik, aybdorlik, pushaymonlik, o'ziga va boshqasiga g'azablanish "yolg'izlik", "noaniqlik", "mavjudini yo'qotish", "boshqasiga zarar etkazishdan qo'rqish", "yaqin odamni yo'qotish", "ruhiy qo'rquvlari tufayli yuzaga keladi, " azob ", "qarilik", "mas'uliyat", "xiyosat", "dunyo nomukammal va dahshatli bo'lgani uchun yashash", "hamma narsa halokatli darajada yomon yakunlanishi" "noaniqlik", "yolg'izlik, bo'shliq", " ruhiy azob "bog'liq qo'rquvlarning yagona yaxlit blokiga bog'langan"xiyosat", "xiyosat", "qarilik", "hayotdagi o'zgarishlar"-bularning barchasi odamda mavjud bo'lgan iliqlik va yaqin odamlar bilan muloqot qilish quvonchini yo'qotishdan qo'rqishning umumiy taassurotlari, bu his-tuyg'ular va qo'rquvlar ("yaqin kishidan ajralish", "yaqin do'st bilan janjal"), shuningdek - "yashash joyini o'zgartirish" va "kasallik, yaqin kishining o'limi") iliqlik aloqalar va do'stona qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojning umidsizligi bunday kuchli va og'riqli tajribalar va qo'rquvlarni keltirib chiqarishi aniq bo'ladi Fobiyada hayotiga bo'lgan ehtiyoj unchalik muhim emas, asosiysi yuqori SF bo'lgan odamlar uchun - mavjud aloqalarda ijobiy munosabatni saqlang va voqealar ustidan nazoratni saqlang (affiliatsiya, vaziyatni nazorat qilish zarurati) onging torayishi, shaxslararo aloqalarning giper qiymati, shu bilan birga unga kirish qo'rquvi kuchli ziddiyatni keltirib chiqaradi xavf shundaki, bu umidsiz ehtiyojlar o'z hayotidan ko'ra muhimroqdir.

Vahima," kuchli hayajon "va" nochorlik " odam tomoshabinlar oldida nutq so'zlash, imtihonga borish yoki boshliq bilan suhbatlashish orqali boshdan kechiradi, chunki u qo'pol muomaladan qo'rqadi, o'zini qulay holatda ko'rsatmaydi, muvaffaqiyatsizlikka uchraydi, begona va ijtimoiy tan olinmagan bo'lib qoladi. Ijtimoiy e'tirofga va ijobiy baholashga bo'lgan ehtiyojning umidsizligi hayotning turli xil ijtimoiy-kommunikativ sohalar vakillari umidsizlik va vahima tuyg'usini, umuman bunday vaziyatlardan qochish istagini uyg'otadi

Ko'rinishidan, SF bilan og'rikan odamlarda o'z joniga qasd qilish xavfi yuqori bo'lgan ijtimoiy qo'rquvning semantik makonining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi aerobatik tadqiqotlar uchun psixosemantik metodologiyaning ro'yxatlari

Aerobatik tadqiqot natijalari batafsilroq quyidagicha "vaziyat-hissiyotlar" semantik maydoni beshta omil bilan ifodalanadi, birinchi omilni tahlil qilish (dispersiyaning maksimal miqdorini tushuntirish) vaziyatlarda (individual omil og'irliklari) bog'liq bo'lgan hissiy tajribalar omillar sifatida ishlaydi - 33%, uning o'ziga xos qiymati = 5,3) va uning individual omil og'irliklari tushunarli bo'ladi "yaqin odamdan ajralish", "yaqin do'sti bilan janjal (mojaro)", shuningdek "tovarlarni do'konga qaytarish" hissiy tajribalar bilan ifodalanadi "takroriy fikrlarning obsesif tuyg'usi", "viydon azoblari "" o'zini tanbeh berish ushbu ziddiyatli vaziyatni qo'zg'atgan "qilingan" narsa, odam bir vaqtning o'zida "boshqasiga g'azab" va "o'ziga g'azab" ni his qilishga majbur bo'ladi, shu bilan birga "aybdorlik hissi"ni boshdan kechiradi, "achchiq xafagarchilik" va

"o'ziga achinish" muhim boshqalardan ajralish yoki janjal intim kommunikativ o'zaro ta'sirlar sohasi sifatida ichki hissiy konflikt bilan tavsiflanadi

Ayblov reaksiyalarining bir vaqtning o'zida ko'p yo'nalishliligi, vaziyatga nisbatan hissiy munosabatlarning etarli darajada farqlanmaganligi bilan birga, qilingan ish uchun tanbehlar va odamning aybi shundaki, u vaziyatni o'zgartirishi, bunga yo'l qo'ymasligi mumkin, ammo buning o'rniga o'ta salbiy hissiy tuyg'ularni boshdan kechirishga majbur bo'ladi vaziyat nazorati toifasi ijtimoiy vaziyatlarni tasniflash va ularga motivatsion (va hissiy munosabat uning pastki tuzilishi sifatida) ikkinchi omil (to'g'ri qiymat = 1,36, besh faktorli fazoda to'rtinchi o'rinda turadi, dispersiyaning taxminan 9% ni tushuntiradi) avtonom ravishda "uyat hissi" dan, shuningdek, tendensiya darajasida "o'ziga ishonchsizlik, qat'iysizlik" dan iborat bunday hissiy munosabat vaziyatlarga, vaziyatga nisbatan yuzaga keladi. intim-shaxsiy aloqalar, "qiz/yigit bilan tanishish (o'z tashabbusi bilan)", "sevgi izhori" aloqalarini chuqurlashtirish va o'rnatishga urinish - bu xarakterli hissiy holat uchun eng xarakterli vaziyatlar "fobiya" bunday holda, noqulaylik, qattqlik va o'ziga ishonchsizlik holati ustunlik qiladi, odam hodisaning natijasini bilmaydi, u harakat qiladi tashabbuskor va taqdirga "qiyinchilik" qilishga, tashabbus ko'rsatishga jur'at etganday tuyuladi, lekin u voqea natijasini bilmaydi.

Uchinchi omil (o'ziga xos qiymat \ u003d 3.1, uchinchi o'rinda turadi, dispersiyaning taxminan 20% ni tushuntiradi) vaziyatlarga depressiv reaksiya omilini anglatadi bunday holda, odam tomonidan iloji boricha nazorat qilinmaydigan holatlar birlashtirilgan, na boshlanish bosqichida, na jarayon bosqichida, na chiqish bosqichida odam voqealar ustidan hokimiyatga ega emas " kasallik, yaqin kishining o'limi", "o'z og'ir kasalligi", "maqom (boshliqlar) bo'yicha odam bilan tanishish yoki suhbatlashish", "uyga qorong'u va kimsasiz yo'l" qiziqarli, boshliqlar bilan suhbatdan qo'rqish, jismoniy sog'liq va o'zingiz va yaqinlaringizning hayoti uchun qo'rquv bilan birga keladi " xo'jayin yoki boshliq "aslida "tosh", "taqdir" sifatida qabul qilinadi, undan himoya qilish va nazorat qilish mumkin emas, " hamma narsani o'z qo'lga olish" boshqa holatlar hayot uchun tahdididir, insonning jismoniy mavjudligi, u obyektiv, ammo tasodifiy va odam unga hukmronlik qilmaydi bunday sharoitda "nochorlik va ishonchsizlik hissi", "obsesif" paydo bo'ladi.

Takrorlanadigan fikrlarni his qilish, "vaziyatning umidsizligini his qilish", "achchiq xafagarchilik", "o'ziga achinish" bu his-tuyg'ularning barchasi umidsiz, chunki ular Manzilsiz, bu hech kim xavfsiz bo'lmagan holatlar to'plamidir.

Xulosa.

- hissiy holatni hissiy-irodaviy tartibga solish, bir hissiyotni — boshqasini, unga qo'shimcha (qarama-qarshi) yoki ma'lum bir tarzda bog'liq bo'lgan (qo'rquv-g'azab yoki qo'rquv-qiziqish, qo'rquv-zavq va boshqalar) almashtirishni o'z ichiga oladi, shu bilan birga hissiyotning o'z-o'zidan paydo bo'lishi yoki o'z-o'zidan o'zgarishi istisno qilinmaydi;

- hissiy holatni kognitiv tartibga solish, bu bolaning o'zi (tashqi yoki o'zini o'zi boshlagan) kognitiv faoliyati sifatida tushuniladi, to'g'ridan-to'g'ri ma'lum bir hissiy tajribaga qaratilgan, hissiy kurashning ijtimoiy maqbul usullarini ishlab chiqish uchun. Boshlang'ich maktab yoshidagi bolalar salbiy hissiy holatlarga qarshi kurashish uchun mustaqil ravishda ishlab chiqilgan usullardan foydalangan holda qo'rquv holatlarini mustaqil ravishda engishlari mumkin: faol-himoya xatti-harakatlari, biror narsa bilan chalg'itish,

Sotsiofobiya jarayoni shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosi bilan bog'liq ekanligi, ushbu holatni korrektsiya qilishda ham shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosini ko'tarish evaziga amalga oshirish mumkinligi statistik natijalar orqali izohlandi. Buning uchun o'smirlarda o'zini anglashga, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga, o'z-o'ziga adekvat baho berishga hamda shaxslararo munosabatlarda muloqotga kirisha olish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beruvchi mashqlardan iborat trening mashg'ulotidan foydalanish mumkin.

Adabiyotlar:

1. Тревожное фобическое расстройство детского возраста/ И. А. Хрущ. – Мн. БГМУ, 2004.
2. Психодиагностика / Л. Ф. Бурлачук СПб Питер, 2003 -351 с
3. 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.
4. Ro'ziyev U.M.O'spirinlarda ijtimoiy fobiya holatlarning diagnostikasi "Psixologiya" ilmiy jurnal 2024 yil №1 B 174-177.
5. Ro'ziyev U.M. Ijtimoiy fobiya holatlarning namoyon bo'lishi Buxoro Psixologiya va xorijiy tillar institute Ilmiy axborotnomasi 2024 yil №2 B 177-182.
6. Рузиев У.М. Характеристика факторов, влияющих на формирование социальной фобии Вестник интегративной психологии 2024 Выпуск 32 Б 202-207.