



## ZOOFABIYA-HAYVONLARDAN QO`RQISH KASALLIGINING NAMOYON BO`LISHI

Narmetova Yulduzxon Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,  
psixologiya fanlari doktori(DSc)

Orifjonov Shermuhammad Javlon o`g`li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti,

Davlash fakulteti 213-a guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17862394>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-dekabr 2025 yil  
Ma`qullandi: 05-dekabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 09-dekabr 2025 yil

### KEYWORDS

Globalashuv, "ommaviy madaniyat", integratsiya, erkin axborot almashuvi, urf-odat, geosiyosat, axborot xuruji.

### ABSTRACT

*Zoofobiya hayvonlardan chuqur va kuchli qo`rquvni o`z ichiga olgan o`ziga xos fobiya sifatida tasniflanadi. Zoofobiya tashxisi faqat hayvonlardan qo`rqish asossiz, doimiy bo`lsa va sezilarli qayg`u, qochish yoki yomonlashuvga olib kelganda qo`yiladi. Boshqa fobiyalar singari, u ko`pincha bolalik davridagi travmatik tajriba bilan boshlanadi (masalan, it tishlash yoki mushuk tomonidan tirnalgan). Bu vaqt ichida kimdir hayvon xavfli va har qanday holatda ham undan qochish kerak degan chuqur e`tiqodni rivojlantiradi. Quyida siz fobiya holatlari va ularning namoyon bolish holatlari haqida malumotlar topasiz.*

Fobik reaksiyalar odatda haddan tashqari qo`rquv, vahima va psixosomatik reaksiyalar sifatida namoyon bo`ladi. Ularning zo`ravonligini hisobga olgan holda, fobik reaksiya ko`pincha zaiflashadi va ba`zilari takrorlanishdan qochish uchun juda ko`p harakat qilishadi. Agar reaksiya amaliy bo`lsa (masalan, allergiyangiz borligi sababli asalarilardan qochish yoki bo`rilar to`dasi ta`qib qilishdan qo`rqib o`rmonda yolg`iz yurish), bu fobiya mezonlariga javob bermaydi .O`ziga xos fobiyalarning umr bo`yi tarqalishi butun dunyo bo`ylab 3% dan 15% gacha, zoofobiya eng keng tarqalganlardan biri hisoblanadi. U bitta, bir nechta yoki barcha hayvonlarga qaratilgan bo`lishi mumkin. E`tibor bering, hatto bolalikdan boshlangan o`ziga xos fobiyalarda ham, kasallanish odatda o`rta va keksa yoshda eng yuqori darajaga etadi, fobiyalarning 10-30 foizi bir necha yil yoki hatto o`nlab yillar davom etadi.

**Asosiy qism.** Zoofobiyaning o`ziga xos shakllari turlicha; ko`pincha ular mushuklar, itlar, otlar va sichqonlardan qo`rqishni o`z ichiga oladi.

Mana zoofobiyaning 20 turi:

- **Agrisofobiya** : yovvoyi hayvonlardan qo`rqish;
- **Ailurofobiya** : mushuklardan qo`rqish;
- **Alektorofobiya** : tovuqlardan qo`rqish;
- **Araxnofobiya** : o`rgimchaklardan qo`rqish;
- **Kinofobiya** : itlardan qo`rqish;
- **Entomofobiya / Insektofobiya** : hasharotlardan qo`rqish;
- **ekinofobiya** : otlardan qo`rqish;

- **Helmintofobiya / Skoletsifobiya** : qurtlardan qo'rqish;
- **Zemmifobiya** : kalamushlar, sichqonlar, mollar va boshqalardan qo'rqish;
- **Ofidiofobiya** : ilonlardan qo'rqish;
- **Ornitofobiya** : qushlardan qo'rqish;
- **Randifobiya** : qurbaqalardan qo'rqish;
- **Selaxofobiya** : akulalardan qo'rqish;
- **Blattofobiya / blattopterofobiya** : tarakanlardan qo'rqish;
- **Blennofobiya** : shilimshiqdan qo'rqish, shilimshiq bilan qoplangan hayvonlar yoki shilimshiq chiqaradigan hayvonlar;
- **Herpetofobiya** : sudraluvchilardan qo'rqish;
- **Ixtiyofobiya** : baliqdan qo'rqish;
- **Knidofobiya** : hasharotlar va ularning chaqishi qo'rquvi;
- **Parazitofobiya** : parazit hasharotlardan qo'rqish (bitlar, bedbuglar, burgalar);
- **Pteranofobiya** : qush patlaridan qo'rqish.

### **Zoofobiya belgilari**

Fobik reaksiyalar hayvon haqida gapirish, fikrlash yoki eshitish paytida paydo bo'lishi mumkin. Ular, shuningdek, uni xavfsiz masofadan ko'rganda yoki fotosuratlar yoki videolarda paydo bo'lishi mumkin. Garchi bu reaksiyalar odatda yaqindan ko'ra kamroq jiddiy bo'lsa-da, ular hali ham ba'zilar uchun zaiflashishi mumkin.

Zoofobiya belgilariga quyidagilar kiradi:

- Muayyan hayvonning mavjudligi yoki oldindan sezilishi natijasida yuzaga keladigan doimiy, ortiqcha yoki asossiz qo'rquv;
- Hayvon bilan aloqa qilish deyarli har doim darhol tashvishli reaksiyaga olib keladi, bu vahima hujumi shaklida bo'lishi mumkin. Bolalarda tashvish yig'lash, tantrums, muzlash yoki yopishish kabi namoyon bo'lishi mumkin;
- Odam qo'rquv haddan tashqari yoki haqiqiy tahdidga nomutanosib ekanligini tan oladi. Bolalarda bu xususiyat yo'q bo'lishi mumkin;
- Hayvondan qochish yoki qattiq tashvish yoki qayg'uni boshdan kechirish;
- Hayvon bilan bog'liq bo'lgan qochish, tashvishli kutish yoki qayg'u insonning normal faoliyatiga, ish yoki maktab faoliyatiga, ijtimoiy faoliyatga va / yoki munosabatlariga sezilarli darajada to'sqinlik qiladi; fobiya mavjudligi bilan bog'liq bo'lgan sezilarli qayg'u ham mavjud;
- Qo'rquv doimiy, odatda kamida olti oy davom etadi;
- Anksiyete, vahima hujumlari yoki muayyan ob'ekt yoki vaziyat bilan bog'liq bo'lgan qochish boshqa tashxis qo'yiladigan ruhiy kasallik bilan yaxshiroq tushuntirilmaydi.

### **Zoofobiyaning jismoniy belgilari**

Zoofobiya bilan bog'liq jismoniy alomatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Muzlash;
- Poygachi fikrlar;
- Ko'krak qafasidagi siqilish;
- nafas qisilishi;
- Quruq og'iz;
- titroq;
- Tez yurak urishi;

- ko'ngil aynishi;
- Bosh aylanishi.

### **Bolalarda zoofobiya bo'lishi mumkinmi?**

Bolalar, xuddi kattalar va o'smirlar singari, zoofobiyadan aziyat chekishi mumkin. Shuni yodda tutish kerakki, yoshroq yoshda deyarli hamma narsa yangi, shuning uchun ba'zi qo'rquv odatiy holdir, ayniqsa potentsial tahdid yoki qo'rqinchli hayvon haqida gap ketganda.

Kichkina bolalarda bu qo'rquv ota-onalar yoki o'zaro aloqalar paytida xotirjamlik manbai bo'lgan boshqa ishonchli kattalar mavjudligi bilan engillashishi mumkin. Biroq, bu ish bermasa va bolaning hayotida sezilarli buzilishlar bo'lsa, bu ularning zoofobiya bilan kurashayotganligining belgisi bo'lishi mumkin.

Bolalarda zoofobiya belgilariga quyidagilar kiradi:

- Hayvonlardan irratsional qo'rquv, hatto ular xavfli yoki tahdidli bo'lmasa ham;
- Hayvon topilishi mumkin bo'lgan joylardan qoching;
- Hayvonlar oldida yoki ular haqida o'ylash tufayli tashvish yoki stress;
- nafas qisilishi;
- yig'lash;
- Ota-onaga yopishib olish;
- Tantrum tashlash yoki asabiylashish;
- Yashirish.

Bolalarda zoofobiyani ko'rsatish uchun barcha belgilar mavjud bo'lishi shart emas va ular yoshga qarab boshqacha namoyon bo'lishi mumkin. Shuni yodda tutingki, hatto odatiy reaksiyalar ham boladan bolaga farq qiladi. Ba'zi qo'rquv odatiy holdir, lekin u zaiflashsa va odatdagi xatti-harakatlardan sezilarli darajada farq qilsa, bu zoofobiyani ko'rsatishi mumkin.

### **Bolalar va o'smirlardagi zoofobiyaga misollar**

Yoshga qarab bolalar va o'smirlardagi zoofobiya misollari:

1. **2-5 yosh** : Bu yoshdagi bolalar hayvonlarga, ayniqsa ular notanish yoki ular tahdid sifatida qabul qiladigan hayvonlarga yaqinlashishda noqulay bo'lishi mumkin. Agar bolalar tanish hayvonlardan (masalan, uy hayvonlari) yoki odamlarga yoqadigan boshqa narsalardan qo'rqishda davom etsalar, bu tashvishga sabab bo'lishi mumkin;

2. **6-12 yosh** : Bu yoshdagi bolalar minimal xavf tug'diradigan notanish hayvonlarga, ayniqsa o'z uy hayvonlariga yaqinlashishda qulayroqdir. Bu yosh oralig'ida zoofobiyaning klassik belgilarini aniqlash osonroq, chunki 6 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan bolalar 2-5 yoshli bolalarga qaraganda o'z his-tuyg'ularini va xatti-harakatlarini yaxshiroq nazorat qila oladilar;

3. **13-17 yosh** : Bu yoshdagi bolalar ko'pincha sarguzashtlarga moyil bo'lib, noma'lum va undan ham xavfli hayvonlar bilan muloqot qilishga tayyor. Bu yoshda paydo bo'ladigan zoofobiya belgilari aniq belgilangan va hayvonlar qo'rquviga nisbatan odatiy reaksiyalardan sezilarli darajada farq qiladi.

### **Hayvonlardan qo'rqish nimaga olib keladi?**

Zoofobiya mantiqiy, biroz jamoaviy qo'rquvdan (masalan, o'rgimchaklar yoki ilonlardan) tashqariga chiqadi va turli sabablarga ko'ra rivojlanishi mumkin, shu jumladan travmatik tajribalar, hayvonlardan haddan tashqari umumiy qo'rquv yoki o'rganilgan xatti-harakatlar:

- Shikastli tajriba okeanda suzish paytida akula suzgichini ko'rishni o'z ichiga olishi mumkin;

➤ Hayvonlarning haddan tashqari umumiy qo'rquvi pitbull hujumidan keyin chihuahuanadan qochishga olib kelishi mumkin;

➤ O'rganilgan xulq-atvor, kimdir otasining ilonni ko'rganida qo'rqib qochib qichqirayotganini kuzatish bo'lishi mumkin.

### **Zoofobiya qanday aniqlanadi?**

Zoofobiya shunchaki hayvonlardan qo'rqish emas. Ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassis zoofobiyaga odamning alomatlari, intensivligi, davomiyligi va hayotiga ta'sirini baholash orqali tashxis qo'yadi. Agar bularning barchasi kerakli chegaraga javob bersa, tashxis to'g'ri bo'ladi.

### **Zoofobiyani davolash usullari**

Hayvonlardan fobiyani davolash odatda ambulatoriya sharoitida kasbiy terapevt bilan birgalikda amalga oshiriladi. Fobiyalarni davolashning umumiy yondashuvlari orasida kognitiv xatti-harakatlar terapiyasi (CBT), ekspozitsiya terapiyasi, virtual haqiqatga ta'sir qilish terapiyasi, hayvonlar yordamida terapiya va tashvishga qarshi dorilar (kerak bo'lganda).

### **Kognitiv xulq-atvor terapiyasi (CBT)**

CBT qo'rqinchli hayvonlar bilan bog'liq noto'g'ri fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlarni o'rganadi. Mijoz va terapevt nafaqat qiyin tajribalarni qayta ishlash, balki muammoli fikrlar, his-tuyg'ular va xatti-harakatlar tsiklini butunlay buzish uchun birgalikda ishlaydi. Maqsad - fikrlarni ratsionalizatsiya qilish, hissiy jihatdan engish ko'nikmalarini takomillashtirish va mosroq xatti-harakatlar bilan tajriba o'tkazish orqali ko'proq mos javoblarni ishlab chiqish.

### **Ekspozitsiya terapiyasi**

Ta'sir qilish terapiyasi keng tarqalgan CBT strategiyasidir, ammo u boshqa yondashuvlarga kiritilishi mumkin. Maqsad hayvon bilan yuzma-yuz yuzma-yuz uchrashishdir. In vivo yondashuv bu bosqichma-bosqich amalga oshiriladi va yakuniy qarama-qarshilikka olib keladi. Suv toshqini qo'rquvga darhol qarshi turishni o'z ichiga oladi.

### **Virtual haqiqat ta'sir qilish terapiyasi (VRET)**

Virtual haqiqat ta'sir qilish terapiyasi nisbatan yangi, ixtisoslashgan yondashuvdir; Bu barcha tibbiy yordam ko'rsatuvchi provayderlarda mavjud emas. Texnologiyadagi yutuqlarni hisobga olgan holda, bu tajriba haqiqatan ham tuyulishi mumkin. Siz hayvonni ko'rasiz, eshitasiz va unga deyarli tegasiz. Hayvon bilan muloqot qilish imkoni boricha yaqinroq.

### **Hayvonlar yordamida davolash**

Hayvonlarga yordam beradigan terapiya turli jismoniy va ruhiy salomatlik muammolari bo'lgan mijozlarga yordam berish uchun hayvonlardan foydalanadi. Zoofobiya holatlarida ishlatiladigan hayvonlar odatda mushuklar yoki itlar kabi uy hayvonlari hisoblanadi. Xavfsiz joyda birgalikda ishlash, terapevt o'z mijoziga ko'plab odamlarning kundalik hayotining bir qismi bo'lgan hayvonlarning yonida o'zini qulay his qilishiga yordam berishi mumkin.

### **Zoofobiyani davolash uchun terapevtni topish**

Aksariyat mutaxassislar o'ziga xos fobiyalarni davolashlari mumkin bo'lsa-da, anksiyete kasalliklari bo'yicha ixtisoslashgan kishi ideal mutaxasisi bo'lishi mumkin. Davolash individual va ularning ahvolining og'irligiga qarab o'zgarib tursa-da, odatdagi ambulatoriya mashg'ulotlari haftada bir soat davomida o'tkaziladi va onlayn yoki shaxsan o'tkazilishi mumkin. Mintaqangizdagi fobiyalarga ixtisoslashgan terapevtni topish uchun onlayn terapevt katalogidan foydalaning.

### **Zoofobiya haqida yakuniy fikrlar**

Zoofobiyani english qiyin, ammo oldinga siljish yo'llari bor. Ba'zi qo'rquv tabiiydir, ayniqsa xavfli hayvonlar atrofida; ammo, ko'p kundalik vaziyatlarda, hayvonlar bilan o'zaro xavfsiz hisoblanadi. Birinchidan, muammoni tan oling. Keyin, ishonchli odamlar bilan gaplashing va agar kerak bo'lsa, davolanishni qidiring. Zoofobiya yillar yoki o'nlab yillar davom etishi mumkin bo'lsa-da, uni davolash oson.

Biz eng zamonaviy va ilg'or usullardan foydalanamiz va dalillarga asoslangan tibbiyot tamoyillariga amal qilamiz. Samarali parvarish va tibbiy ahamiyatga ega bo'lgan ma'lumotlarning maxfiyligi kafolatlanadi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

- 1.С. Краплин — “Фобии и страхи”
- 2.Exposure therapy for specific phobias
- 3.Suniy intellekt malumotlari.
- 4.Karimovna, N. Y. (2023). Cognitive Disorders. American Journal of Interdisciplinary Research and Development, 12, 126-131.
- 5.Axmedova, M. T., & Narmetova, Y. K. (2023). BOLALARDA OLIY NERV FAOLIYATI TIPLARINING XUSUSIYATLARI VA ULARNI TARBIYALASH. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 707-712.
- 6.Karimovna, N. Y., & Qizi, M. P. T. U. (2024). PARKINSON KASALLIGIDA BEMORLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH. Central Asian Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies, 2(2), 31-33.
- 7.Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. Scienceweb academic papers collection.
- 8.Нарметова, Ю. К., & Ахмадова, М. Ш. (2021). Психосоматик касаллик билан касалланган беморларнинг психологик хусусиятларининг ўзига хослиги. In interdisciplinary conference of young scholars in social sciences (pp. 339-342).
- 9.Бекмиров, Т. Р. (2021). НЕВРОЗ-ЗАБОЛЕВАНИЕ? ЧТО НАМ НУЖНО ЗНАТЬ О НЕМ. Интернаука, 41(217), 77-78.
- 10.Бекмиров, Т. Р. (2023). Некоторые особенности невроза и профилактика. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 878-885.