

Kamilə Qinyaz qızı KAZIMOVA

Bakı Dövlət Universitetinin Psixologiya kafedrasının dosenti, psixologiya ü.f.d., Bakı, Azərbaycan
E-mail: kamilakazimova@bsu.edu.az
ORCID ID: 0000-0001-6360-2322

Yamən Əziz qızı VƏLİYEVƏ

Bakı Dövlət Universitetinin dosenti, psixologiya ü.f.d., Bakı, Azərbaycan
E-mail: yamanvaliyeva@bsu.edu.az
ORCID ID: 0000-0002-9133-4166

Xanımənə Cəsarət qızı MƏMMƏDOVA

Bakı Dövlət Universiteti, SABAH qrupları psixologiya ixtisasının tələbəsi, Bakı, Azərbaycan
E-mail: xanimmemmedovs@gmail.com
ORCID ID: 0009-0003-0001-0997

DEPRESSİYA FOBİYANIN NƏTİCƏSİ KİMİ

Xülasə

Fobiylar geniş yayılmış təşviş pozuntuları sırasında yer almaqla yanaşı, fərdin gündəlik fəaliyyəti, sosial münasibətləri və ümumi həyat keyfiyyəti üzərində əhəmiyyətli mənfi təsirlər yaradır. Uzunmüddətli davam edən və müalicə olunmayan fobiylar yalnız təşviş simptomları ilə məhdudlaşmır, eyni zamanda depressiyanın inkişafı üçün əlverişli psixoloji zəmin formalaşdırır. Bu məqalənin məqsədi fobiylar ilə depressiya arasındakı əlaqəni mövcud elmi ədəbiyyat əsasında nəzəri baxımdan təhlil etmək, xüsusilə sosial fobiya və aqorafobiyanın depressiyanın inkişafına təsir edən əsas psixoloji mexanizmlərini müəyyən etməkdir. Məqalə narrativ ədəbiyyat icmal əsasında hazırlanmış, depressiyanın koqnitiv və neyrobioloji əsasları, fobiyların klinik xüsusiyyətləri, qaçınma davranışı, sosial təcrid, öyrənilmiş çarəsizlik və mənfi koqnitiv sxemlərin depressiv simptomların formalaşmasındakı rolu təhlil edilmişdir. Təhlil nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, xüsusilə sosial fobiya və aqorafobiya davamlı qaçınma davranışları, sosial dəstəyin azalması, funksional məhdudiyyətlər və ümitsizlik hissi vasitəsilə depressiyanın inkişaf riskini artırır. Spesifik fobiylar isə əksər hallarda təsir dairəsinin daha məhdud olması səbəbindən depressiya ilə nisbətən zəif əlaqələndirilir. Nəticə etibarilə, fobiyların erkən diaqnostikası və vaxtında həyata keçirilən psixoloji müdaxilələr təkcə fobik simptomların azaldılması deyil, həm də depressiyanın inkişaf riskinin qarşısının alınması baxımından mühüm klinik əhəmiyyət daşıyır.

Açar sözlər: fobiya, sosial fobiya, aqorafobiya, depressiya, qaçınma davranışı.

UOT: 159.9

DOI: <https://doi.org/10.54414/KWYW3926>

Giriş

Müasir dünyada psixoloji sağlamlıq problemləri arasında fobiylar, insanın gündəlik fəaliyyətini məhdudlaşdıran və həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə aşağı salan geniş yayılmış psixoloji pozuntuları sırasındadır. Fobiya, konkret obyektlərə, situasiyalara və ya fəaliyyətlərə qarşı yaranan davamlı, qeyri-mütənasib və irrasional qorxu reaksiyası

kimi təsvir olunur. Mövcud tədqiqatlar göstərir ki, fobiyların yaranmasında genetik meyillə yanaşı, uşaqlıq dövründə yaşanmış olan psixoloji travmalar, öyrənilmiş davranış nümunələri və koqnitiv təhriflər mühüm rol oynayır. Fərdin subyektiv nəzarət hissini itirməsi, fizioloji simptomlarla (ürəkdöyülmə, nəfəs darlığı, başgicəllənmə) özünü

göstərməsi, onun həyatının bütün sahələrinə ciddi mənfi təsir göstərə bilər.

Klinik nöqteyi-nəzərdən, fobiya uzunmüddət müalicə olunmaması, yalnız təşviş simptomlarının davam etməsi ilə məhdudlaşmır, həm də affektiv sferada dəyişikliklərin yaranmasına səbəb ola bilər. Fobiyanın xronikləşməsi və qaçınma davranışlarının gündəlik həyatın müxtəlif sahələrini məhdudlaşdırması zamanla çarəsizlik, ümitsizlik və emosional tükənmə hisslərinin inkişafına şərait yaradır. Fərd fobiya yaranan obyekt və situasiyalarda davamlı şəkildə uzaqlaşdıqca, sosial, akademik və digər fəaliyyətlərdə iştirak imkanları azalır. Nəticədə şəxsiyyətlərarası münasibətlərin zəifləməsi və həyatın müxtəlif sferalarında funksionallığın azalması fərdin emosional vəziyyətinə ciddi təsir göstərir. Müsbət həyat təcrübələrinin azalması isə anhedoniya və digər depressiv simptomların meydana çıxma riskini artırır.

Bu məqalənin məqsədi fobiya depressiyanın inkişafına təsir edən psixoloji mexanizmlərini mövcud elmi ədəbiyyat əsasında təhlil etmək, fobiyanın bütün növlərinin, xüsusilə də sosial fobiya və aqorafobiyanın depressiyanın formalaşmasına necə zəmin yaratdığını nəzəri aspektdən izah etməkdir.

Depressiyanın klinik və nəzəri mahiyyəti. Depressiya, fərdin affektiv, idraki, neyrobioloji və psixomotor sferalarında fundamental pozulmalarla xarakterizə olunan, xroniki və residivləşən gedişata malik sistemli bir psixi pozuntudur [2]. Pozuntunun klinik strukturunun əsas komponentləri affektiv çökmə və onunla birbaşa bağlı olan anhedoniya dayanır [16]. Anhedoniya, fərdin əvvəllər ona zövq və motivasiya verən fəaliyyətlərdən, emosional stimullardan və şəxsiyyətlərarası münasibətlərdən həzz alma qabiliyyətinin azalması və ya itməsi ilə xarakterizə olunur [17]. Neyrobioloji səviyyədə bu proses mezolimbik dopamin sisteminin funksional dəyişiklikləri və ventral striatum aktivliyinin azalması ilə əlaqələndirilir [14]. Bundan əlavə, son tədqiqatlar göstərir ki, depressiyanın formalaşması və şiddəti fərdin individual psixoloji xüsusiyyətləri, o cümlədən

temperament xüsusiyyətləri ilə də əlaqəlidir. Temperament emosional reaktivlik, stressə cavab vermə tərzı və psixoloji adaptasiya mexanizmlərinə təsir göstərərək depressiv simptomlara meyilliliyi artırır [11].

Pozuntunun idraki mexanizmlərini izah edən Aaron Beck-in koqnitiv nəzəriyyəsinə görə, depressiyanın əsasını "Koqnitiv Üçlük" modeli təşkil edir [6]. Bu modelə əsasən, depressiv fərd özünə, ətraf mühitə və gələcəyə münasibətdə davamlı mənfi koqnitiv sxemlər formalaşdırır [9]. Birinci komponentdə fərd özünü yetərsiz, dəyərsiz və çarəsiz kimi qiymətləndirir [4]. İkinci komponentdə xarici mühit təhlükəli, tələbkar və nəzarət olunması çətin kimi qavranılır ki, bu da xüsusilə sosial fobiya və aqorafobiyada müşahidə olunan narahatlıq hissini yaranmasına səbəb olur [9]. Üçüncü komponent isə gələcəyə münasibətdə ümitsizlik və mövcud vəziyyətin dəyişməyəcəyinə dair inamın formalaşması ilə xarakterizə olunur [6].

Depressiya emosional dəyişikliklərlə yanaşı, psixomotor ləngimə, enerji azalması və gündəlik fəaliyyətlərin yerinə yetirilməsində çətinliklərlə də müşayiət olunur [12]. Neyroendokrin səviyyədə Hipotalamus-Hipofiz-Böyrəküstü vəzi (HPA) oxunun disrequlyasiyası və kortizol sekresiyasındakı dəyişikliklər prefrontal korteksin funksional fəaliyyətinə təsir göstərərək emosional və davranış tənzimlənməsini zəiflədə bilər [10]. Nəticədə, şəxs həm psixoloji, həm də somatik baxımdan gündəlik fəaliyyətlərini, akademik öhdəliklərini və peşəkar rollarını yerinə yetirməkdə çətinlik yaşayır [2].

Qeyd edildiyi kimi depressiyanın formalaşmasında müxtəlif psixoloji pozuntuların rolu danılmazdır. Belə ki, uzunmüddətli təşviş və davamlı qaçınma davranışları ilə xarakterizə olunan fobiya fərdin emosional, idraki və sosial fəaliyyətinə mənfi təsir göstərərək depressiv simptomların yaranması üçün əlverişli zəmin yarada bilər. Bu baxımdan, fobiya nəzəri əsaslarının təhlili depressiyanın inkişaf mexanizmlərinin daha dolğun izah edilməsinə imkan verir.

Fobiya nəzəri təhlili. Fobiya, konkret obyektlərə, situasiyalara və ya fəaliyyətlərə qarşı yaranan, realılıqla adekvat



olmayan, davamlı və irrasional qorxu hissi kimi müəyyən edilir [2]. Bu vəziyyət sadə qorxu reaksiyasından fərqli olaraq, fərdin həyat keyfiyyətini və adaptasiya qabiliyyətini əhəmiyyətli dərəcədə pozur.

Klinik baxımdan fobiya-ların simptomatologiyası psixoloji və fizioloji komponentlərin vəhdətindən ibarətdir. Fərdin qorxu yaradan vəziyyəti idarə edə bilməyəcəyinə dair inamı fobiyanın əsas koqnitiv xüsusiyyətlərindən biridir. Şəxs qorxularının irrasional olduğunu dərk etsə belə, təşviş reaksiyasını iradi şəkildə idarə etməkdə çətinlik çəkir. Fizioloji səviyyədə isə fobiya-lar avtonom sinir sisteminin aktivləşməsi ilə müşayiət olunur. Belə ki, fobik stimulla qarşılaşdıqda ürək döyünməsinin sürətlənməsi, nəfəs darlığı, tərləmə, titrəmə, əzələ gərginliyi, başgicəllənmə və.s kimi reaksiya-lar müşayiət (müşahidə) oluna bilər [7].

Fobiya-ların davam etməsində əsas rol oynayan mexanizmlərdən biri qaçınma davranışdır. Fərd qorxu yaradan situasiya-lardan uzaqlaşdıqca narahatlıq azalsa da, subyekt təkrarən fobik obyekt, situasiya və vəziyyət ilə qarşılaşdıqda yenidən qorxu reaksiyası özünü göstərərək, şəxs özünü gərgin və narahat hiss etməyə başlayır. Qaçınma davranışı fərdin qorxu ilə uyğunlaşma bacarıqlarının inkişafını məhdudlaşdırır və fobiya mənbəyinin dəyişmədən qalmasına şərait yaradır [8]. Nəticədə, hər hansı bir fobiya mənbəyinə qarşı qorxu reaksiyası tədricən sabitləşir və pozuntu xroniki xarakter daşımağa başlayır.

Fobiya-ların təsnifatı bu pozuntuların klinik xüsusiyyətlərini anlamaq baxımından mühüm əhəmiyyət daşıyır. DSM-5 təsnifatına əsasən, fobiya-lar spesifik fobiya, sosial təşviş pozuntusu (sosial fobiya) və aqorafobiya olmaqla üç əsas qrupa ayrılır. Spesifik fobiya-lar isə stimulun xüsusiyyətinə görə heyvan tipi, təbii mühit tipi, qan-inyeksiya-zədə tipi, situasiya tipi və digər tiplərə bölünür.

Bu fobiya növləri arasında sosial fobiya və aqorafobiya fərdin gündəlik funksional-lığını, sosial münasibətlərini və müstəqil həyat fəaliyyətini daha çox şəkildə məhdudlaşdırdığı üçün depressiyanın inkişafı baxımından xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Davamlı qaçınma

davranışı, sosial fəaliyyətlərin azalması və funksional məhdudiyyətlərin artması zamanla emosional tükənməyə, ümitsizlik hissinin güclənməsinə və depressiv simptomların formalaşmasına əlverişli zəmin yarada bilər. Bu səbəbdən məqalənin növbəti hissələrində sosial fobiya və aqorafobiyanın depressiyanın inkişafındakı rolu ayrıca nəzərdən keçirilir.

Sosial fobiya. Sosial fobiya anlayışı ilk dəfə Pierre Janet tərəfindən 1903-cü ildə danışarkən, piano çalarkən və ya yazarkən başqaları tərəfindən müşahidə olunmaqdan qorxan şəxsləri təsvir etmək məqsədilə istifadə edilmişdir. Sosial fobiya, fərdin başqaları tərəfindən qiymətləndirilə biləcəyi sosial və ya performans tələb edən situasiyalara qarşı davamlı və intensiv qorxu hissi ilə xarakterizə olunan təşviş pozuntusudur [15]. Sosial fobiyası olan şəxslər sosial vəziyyətlərdə mənfi qiymətləndiriləcəklərindən, alçaqlıcaqlarından və ya utandırılacaqlarından həddindən artıq qorxurlar. Bu vəziyyətlər zamanı özünə yönəlmiş diqqətin artması və özünü tənqid etmə meyli ilə yanaşı, ürək döyünməsinin sürətlənməsi, tərləmə, titrəmə və əzələ gərginliyi kimi fizioloji əlamətlər də müşahidə oluna bilər.

Sosial fobiya zamanı yaşanan davamlı təşviş uzunmüddətli perspektivdə depressiv simptomların inkişafı üçün əlverişli zəmin yarada bilər. İnsanın əsas tələbatlarından biri affilyasiya, yəni başqaları ilə emosional əlaqələr qurmaq, bir qrupa aid olmaq və sosial qəbul olunma hissinin yaşamaqdır [3]. Lakin sosial fobiyası olan şəxslər mənfi qiymətləndirilmə qorxusu səbəbindən sosial münasibətlərdən və ünsiyyət tələb edən situasiyalardan uzaq durmağa çalışırlar. Şəxs özünü davamlı olaraq sosial təcrid edərək zamanla dostluq, təhsil və iş münasibətlərinin zəifləməsinə, sosial dəstəyin azalmasına və nəticədə tənhalıq hissinin artmasına səbəb olur ki, bu vəziyyət də depressiyanın inkişafı üçün mühüm risk amillərindən hesab olunur [5].

Bununla yanaşı, sosial fobiya fərdin özünü və ətraf mühiti qiymətləndirmə tərzinə də təsir göstərə bilər. Sosial situasiyalarda təkrarlanan uğursuzluq hissi və ya mənfi qiymətləndiriləcəyinə dair gözləntilər zamanla fərdin özünə inamını zəiflədərək dəyərsizlik,

bacarıqsızlıq və ümitsizlik hisslərinin formalaşmasına səbəb ola bilər. Aaron Beck-in koqnitiv modelinə əsasən, özünə, ətraf mühitə və gələcəyə münasibətdə formalaşan bu mənfi inanclar depressiyanın əsas idraki xüsusiyyətlərindən hesab olunur [4]. Beləliklə, sosial fobiya yalnız sosial funksionallığı məhdudlaşdırmır, eyni zamanda depressiyanın inkişafı üçün psixoloji zəmin yaradan koqnitiv və emosional dəyişikliklərlə də müşayiət oluna bilər.

Aqorafobiya. Hərfi mənada "açıq məkan qorxusu" kimi izah edilən aqorafobiya, müasir klinik psixologiyada daha geniş mənada daşıyır. Bu pozuntu fərdin qaçmağın çətin ola biləcəyini və ya ehtiyac yarandıqda kömək ala bilməyəcəyini düşündüyü situasiyalara qarşı intensiv qorxu ilə xarakterizə olunur. Nəticədə şəxs ictimai nəqliyyatdan istifadə etmək, açıq və ya qapalı məkanlarda olmaq, növbədə gözləmək və ya evdən tək çıxmaq kimi vəziyyətlərdən qaçmağa meylli olur [15]. Ağır hallarda bu qaçınma davranışı gündəlik fəaliyyətləri əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşdıraraq fərdin uzun müddət evdən çıxmasına səbəb ola bilər.

Aqorafobiya müşahidə olunan davamlı məkan məhdudiyyəti və qaçınma davranışı zamanla depressiv simptomların inkişafına təsir göstərir. Fərdin hərəkət imkanlarının məhdudlaşması sosial münasibətlərin azalmasına, peşə və akademik fəaliyyətlərdə iştirakın çətinləşməsinə, həmçinin gündəlik həyatın bir çox sahəsində başqalarından asılılığın artmasına səbəb olur. Bu dəyişikliklər müstəqillik hissinin zəifləməsi, özünəinam səviyyəsinin aşağı enməsi və s. kimi mənfi şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin yaranması ilə nəticələnər ki, bu da depressiyanın inkişaf riskini artıran amillər sırasındadır [13].

Qeyd edildiyi kimi, aqorafobiya insanın həyatında bir çox məhdudiyyətlər yaradır. Belə ki, fərd dəfələrlə qorxu yaratdığı situasiyalardan uzaqlaşdıqda və bu vəziyyəti idarə edə bilmədiyini düşündükdə, göstərdiyi səylərin nəticə verməyəcəyinə dair mənfi fikir formalaşa bilər. Bu nəzarətin itirilməsi hissi zamanla ümitsizlik, motivasiyanın azalması və passiv davranışlarla müşayiət oluna bilər.

Abramson və həmkarlarının [1] qeyd etdiyi kimi, belə koqnitiv dəyişikliklər depressiv simptomların inkişafı üçün mühüm psixoloji mexanizmlərdən biri hesab olunur.

Nəticə

Mövcud elmi ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, fobiyalar və depressiya arasında mürəkkəb və çoxşaxəli əlaqə mövcuddur. Xüsusilə sosial fobiya və aqorafobiya uzunmüddətli davam etdikdə, onların yaratdığı davamlı təşviş, qaçınma davranışları və funksional məhdudiyyətlər depressiv simptomların inkişafı üçün əlverişli zəmin yarada bilər. Bu baxımdan, fobiya yalnız təşviş pozuntusu kimi deyil, həm də bəzi hallarda depressiyanın inkişaf riskini artıran amillərdən biri kimi qiymətləndirilə bilər.

Spesifik fobiyalar da fərdin gündəlik fəaliyyətinə təsir göstərə bilsə də, onların təsiri əksər hallarda müəyyən obyekt və ya situasiyalardan qaçınma davranışı ilə özünü göstərir. Sosial fobiya və aqorafobiya isə fərdin sosial münasibətlərinə, peşə fəaliyyətinə, müstəqil hərəkət imkanlarına və ümumi həyat keyfiyyətinə əsaslı şəkildə mənfi təsir göstərir. Sosial təcridin artması, gündəlik fəaliyyətlərin məhdudlaşması, sosial dəstəyin azalması və nəzarətin itirilməsi hissi zamanla depressiyanın inkişafına səbəb ola bilər.

Mövcud elmi ədəbiyyatın təhlili göstərir ki, fobiyların erkən mərhələdə müəyyən edilməsi və vaxtında psixoloji müdaxilələrin həyata keçirilməsi yalnız fobiyanın simptomlarının azaldılması baxımından deyil, həm də depressiyanın inkişaf riskinin azaldılması baxımından mühüm əhəmiyyət daşıyır. Məqaləmizdə əsas yer tutan fobiya ilə depressiya arasındakı əlaqə nəzərə alsaq, fobiyların kompleks şəkildə qiymətləndirilməsi və vaxtında müalicəsi psixoloji sağlamlığın qorunması, eləcə də ikincili problem kimi inkişaf edə biləcək depressiv pozuntunun qarşısının alınması baxımından mühüm klinik yanaşmalardan biri hesab edilə bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Abramson L.Y., Seligman M.E., Teasdale J.D. Learned helplessness in humans: Critique and reformulating.



- Journal of Abnormal Psychology, 1978;87(1):49-74.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: Psychiatric Publishing. 2013.
 3. Baumeister R.F., Leary M.R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 1995;117(3):497-529.
 4. Beck A.T., Dozois D.J. Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 2011;62:397-409.
 5. Cruwys T., Dingle G.A., Haslam C., Haslam S.A., Jetten J., Morton T.A. Social isolation increases risk for depressive symptoms: Tuning out the cognitive decline. *Journal of Affective Disorders*, 2014;162:153-157.
 6. Disner S.G., Beevers C.G., Haigh E.A., Beck A.T. Neural mechanisms of the cognitive model of depression. *Nature Reviews Neuroscience*, 2011;12(8):467-477.
 7. İsmayilov N.V., İsmayilov F.N. Tibbi psixologiya və psixoterapiya (II nəşr). Bakı: Maarif. 2008.
 8. Freeman D., Freeman J. Anxiety: A very short introduction. Oxford University Press. 2012.
 9. Gotlib I.H., Joormann J. Cognition and depression: current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2010;6:285-312.
 10. Kazımova K. Depressiyanın genetik və neyrobioloji nəzəriyyələrinə baxış. *Scientific Works of the Institute of Education of the Republic of Azerbaijan*, 2025;92:226-232
 11. Kazımova K.G. Issues of psychological research on the relationship between students' depression indicators and temperament characteristics. *Cultura Científica*, 2026;(24):542-549.
 12. Kupfer D.J., Frank E., Phillips M.L. Major depressive disorder: new clinical, neurobiological, and treatment perspectives. *The Lancet*, 2012;379(9820):1045-1055.
 13. Otte C., Gold S.M., Penninx B.W., Pariante C.M., Karp D.M., Fava M. Major depressive disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 2016;2(1):1-20.
 14. Rizvi S.J., Pizzagalli D.A., Sproule B.A., Kennedy S.H. Anhedonia in depression: mechanisms, assessment, and clinical implications. *The Lancet Psychiatry*, 2016;3(4):373-381.
 15. Özen S. Fobiler nedir serisi. Siyah Beyaz yayınları, 2021;124.
 16. Snaith R.P. Anhedonia: a neglected symptom of psychopathology. *Psychological Medicine*, 2005;35(8): 1073-1075.
 17. Treadway M.T., Zald D.H. Reconceptualizing anhedonia: a capacity towards operant responding in depression. *Progress in Neurobiology*, 2011;93(4):537-555.

Kamila Qinyaz KAZIMOVA

Baku State University, Associate Professor at the Department of Psychology, Ph.D. in Psychology,
Baku, Azerbaijan

Yamen Aziz VALIYEVA

Baku State University, Associate Professor, PhD in Psychology, Baku, Azerbaijan

Khanumnana Casarat MAMMADOVA

Baku State University, SABAH Program, Psychology Major, Baku, Azerbaijan

DEPRESSION AS A CONSEQUENCE OF PHOBIA

Summary

Phobias, in addition to being among the most common anxiety disorders, have significant negative effects on an individual's daily activities, social relationships, and overall quality of life. Chronic and untreated phobias are not limited to anxiety symptoms but can also create a favorable psychological groundwork for the development of depression. The purpose of this article is to theoretically analyze the relationship between phobias and depression based on existing scientific literature, specifically identifying the key psychological mechanisms by which social phobia and agoraphobia contribute to the development of depression. The article is based on a narrative literature review, analyzing the cognitive and neurobiological foundations of depression, the clinical features of phobias, avoidance behavior, social isolation, learned helplessness, and the role of negative cognitive schemas in the formation of depressive symptoms. The analysis determined that social phobia and agoraphobia, in particular, increase the risk of developing depression through persistent avoidance behaviors, reduced social support, functional limitations, and feelings of hopelessness. Specific phobias, on the other hand, are relatively weakly associated with depression due to their more limited scope in most cases. In conclusion, early diagnosis of phobias and timely psychological interventions are of significant clinical importance, not only for reducing phobic symptoms but also for preventing the risk of developing depression.

Keywords: phobia, social phobia, agoraphobia, depression, avoidance behavior.

Камила Кырыз КАЗИМОВА

Доктор философии по психологии, доцент кафедры психологии Бакинского государственного университета, Баку, Азербайджан

Ямен Азиз ВАЛИЕВА

Доктор философии по психологии, доцент Бакинского государственного университета, Баку, Азербайджан

Ханимнене Джесарет МАММЕДОВА

Бакинский государственный университет, студентка факультета психологии SABAN, Баку, Азербайджан

ДЕПРЕССИЯ КАК ПОСЛЕДСТВИЕ ФОБИИ

Резюме

Фобии, относящиеся к числу наиболее распространенных тревожных расстройств, оказывают значительное негативное влияние на повседневную деятельность человека, его социальные отношения и общее качество жизни. Хронические и нелеченные фобии не ограничиваются лишь симптомами тревоги, но также могут создавать благоприятную психологическую почву для развития депрессии. Цель данной статьи — провести теоретический анализ взаимосвязи между фобиями и депрессией на основе имеющейся научной литературы, в частности выявить ключевые психологические механизмы, посредством которых социальная фобия и агорафобия влияют на развитие депрессии. Статья основана на нарративном обзоре литературы и анализирует когнитивные и нейробиологические основы депрессии, клинические особенности фобий, избегающее поведение, социальную изоляцию, выученную беспомощность, а также роль негативных когнитивных схем в формировании депрессивных симптомов. Анализ показал, что социальная фобия и, в частности, агорафобия повышают риск развития депрессии за счет стойкого

избегающего поведения, снижения социальной поддержки, функциональных ограничений и чувства безнадежности. С другой стороны, специфические фобии связаны с депрессией относительно слабо, в основном из-за более ограниченной сферы их воздействия. В заключение следует отметить, что ранняя диагностика фобий и своевременное психологическое вмешательство имеют большое клиническое значение не только для уменьшения фобических симптомов, но и для предотвращения риска развития депрессии.

Ключевые слова: фобия, социальная фобия, агорафобия, депрессия, избегающее поведение.

Daxil olub: 16.07.2026