

TALABA YOSHLARGA XOS IJTIMOY FOBİYANING NAMOYON BO'LIH XUSUSIYATLARI VA YUZAGA KELISH SABABLARINI PSIXOLOGIK TADQIQ ETISH

D.I. Muqumova¹ 

1. "TIAME" National Research University. Qori Niyoziy 39, Tashkent 100000 ID: 0000-0002-7097-093X

Mas'ul muallif: Muqumova Dilrabo Inatovna, "TIAME" National Research University. Qori Niyoziy 39, Tashkent 100000 ID: 0000-0002-7097-093X.

e-mail: d.mukumova@tiame.uz

Received: 29 Sentabr 2026

Accepted: 04 Oktabr 2026

Published: 09 Oktabr 2026

Copyright: © 2026 by the author(s). Licensee Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Muqumova, D. I. TALABA YOSHLARGA XOS IJTIMOY FOBİYANING NAMOYON BO'LIH XUSUSIYATLARI VA YUZAGA KELISH SABABLARINI PSIXOLOGIK TADQIQ ETISH / D. I. Muqumova // Buxoro xalqaro universiteti ilmiy axborotnomasi. — 2026. — T. 10, № 1. — B. 333–337.

Annotatsiya. Muvaffaqiyatli ijtimoiylashuv, ta'limiy, kasbiy va boshqa faoliyat sohasida shaxsning shakllanishini ta'minlovchi muhim omillar qatoriga ochiqlik, jasorat, turli qiyinchilik va to'siqlarni yengib o'tishga tayyorlik, omma oldida nutq so'zlay olish, o'z fikrini aniq va izchil ifodalash, o'ziga nisbatan bildirilgan tanqiddan cho'chimaslik kabi sifatlar kiradi. Biroq turli holatlar ta'sirida inson mavjud salohiyatini har doim ham to'liq namoyon eta olmaydi. Shunday omillardan biri - jamiyat oldidagi qo'rquv, boshqacha aytganda, ijtimoiy fobiya (sotsiofobiya)dir. Maqolada talabalarda ijtimoiy fobiya belgilarining namoyon bo'lish xususiyatlari hamda ularning ehtimoliy yuzaga kelish sabablari ko'rib chiqilgan. Maqolada muammo bo'yicha ilmiy-nazariy adabiyotlarni umumlashtiruvchi tahlil qilingan hamda maxsus metodikalar - M. Liebowitz testi va O.A. Sagalakova hamda D.V. Truevtsevning "Ijtimoiy xavotir va sotsiofobiya so'rovnomasi" yordamida olingan eksperimental ma'lumotlarni miqdoriy va sifat jihatdan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: talaba yoshlar, xavotir, qo'rquv, ijtimoiy fobiya (sotsiofobiya).

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ И ПРИЧИН ЕЁ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Аннотация. Успешная социализация и становление личности в учебной, профессиональной и других сферах деятельности во многом определяются такими качествами, как открытость, смелость, готовность преодолевать трудности и препятствия, способность выступать перед аудиторией, ясно и последовательно выражать собственную позицию, а также адекватно воспринимать критику. Вместе с тем под влиянием различных обстоятельств человек не всегда способен в полной мере реализовать имеющийся потенциал. Одним из факторов, ограничивающих социальную активность личности, является социальная фобия (социофобия). В статье рассматриваются особенности проявления признаков социальной фобии у студенческой молодежи и вероятные причины ее возникновения. Представлен обобщающий анализ научно-теоретической литературы по проблеме, а также количественный и качественный анализ экспериментальных данных, полученных с применением специальных психодиагностических методик - теста М. Либовица и «Опросника социальной тревоги и социофобии» О.А. Сагалаковой и Д.В. Трубецва.

Ключевые слова: студенческая молодежь, тревога, страх, социальная фобия (социофобия).

A PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE CHARACTERISTICS OF SOCIAL PHOBIA MANIFESTATION AMONG STUDENTS AND THE CAUSES OF ITS DEVELOPMENT

Abstract. Successful socialization and personal development in educational, professional, and other spheres of activity are largely determined by such qualities as openness, courage, readiness to overcome difficulties and barriers, the ability to speak in public, to express one's ideas clearly and consistently, and to respond adequately to criticism. However, under the influence of various circumstances, individuals are not always able to realize their full potential. One of the factors that may restrict social activity is social phobia (social anxiety disorder). This article examines the manifestations of social phobia among university students and the probable causes of its development. It provides a synthesized analysis of the relevant scientific and theoretical literature and presents a quantitative and qualitative analysis of empirical data obtained using specialized psychodiagnostic instruments, namely the M. Liebowitz test and the Social Anxiety and Social Phobia Questionnaire developed by O.A. Sagalakova and D.V. Truevtsev.

Keywords: university students, anxiety, fear, social phobia (social anxiety disorder).

Kirish. So'nggi o'n yilliklarda jamiyat hayotida kechayotgan ijtimoiy o'zgarishlar o'zining yuqori sur'ati hamda ijtimoiy qadriyatlarning yangilanishi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda jamiyat shaxsning ijtimoiy moslashuviga nisbatan yuqori talablar qo'yadi. Mazkur talablarga moslasha olmaslik hayot sifatining pasayishi, ijtimoiy begonalashuv, ijtimoiy xavotir va bezovtalikning kuchayishi, ayrim holatlarda esa ijtimoiy

fobiya (sotsiofobiya)ning shakllanishiga olib kelishi mumkin.

So'zma-so'z talqinda «sotsiofobiya» atamasi «jamiyat oldidagi qo'rquv» ma'nosini anglatadi. U muayyan ijtimoiy faoliyat va ijtimoiy vaziyatlardan haddan tashqari qo'rqish bilan namoyon bo'ladigan, barqaror xususiyatga ega xavotir buzilishidir. Qo'rquvni yuzaga keltiruvchi vaziyatlar omma oldida nutq so'zlashdan tortib, boshqa kishilar ishtirokida muayyan harakatni bajarishgacha bo'lgan keng doirani qamrab olishi mumkin. Bunday xavotirni boshdan kechirayotgan shaxs o'z harakati yoki hayajoni boshqalar tomonidan salbiy baholanishidan doimiy ravishda qo'rqadi.

Qo'rquv hissi barcha yoshdagi insonlarga xos bo'lsa-da, ijtimoiy fobiya, ayniqsa, mustaqil ijtimoiy o'zaro ta'sir ko'nikmalari shakllanadigan, bolalikdan kattalikka o'tish bilan tavsiflanadigan murakkab va mas'uliyatli o'smirlik hamda yoshlik davrlarida ko'proq uchraydi. Hayotning ushbu bosqichidagi ijtimoiy o'zgarishlar - talaba maqomini egallash, notanish muhitga kirish, ba'zan ota-onadan ajralib boshqa shaharga ko'chib kelish kabi jarayonlar - yoshlarning o'ziga, xulq-atvori va faoliyatiga tanqidiy munosabatini kuchaytirib, boshqalarning bahosiga mos kelmay qolishdan xavotirlanishiga sabab bo'ladi. Natijada savol berishdan, nufuzli shaxslardan, «yo'q» deyishdan, tanishishdan yoki xato qilishdan qo'rqish kabi ijtimoiy qo'rquv shakllari ko'payadi.

Tadqiqotning maqsadi - talaba yoshlarga xos ijtimoiy fobiya belgilarini va ularning yuzaga kelish sabablarini o'rganish.

Tadqiqot metodlari

Ijtimoiy fobiyaning dastlabki ilmiy tavsifi 1846-yilda berilgan. J.L. Casper tadqiqot jarayonida sinaluvchilardan birida yaqqol va barqaror ijtimoiy xavotir belgilarini aniqlagan [Casper J.L., 1846]. O'sha davrda bunday buzilish ereytofobiya deb atalgan.

Ereytofobiya [Casper G.L., 1846] - qizarib ketishdan, jamoat orasida uyalib yoki dovdirab qolishdan qo'rqishdir. U boshqalarning yuzdagi o'zgarishni sezib qolishidan qo'rqish bilan birga kechishi mumkin. Natijada odamlar oldida uyalish va tortinish yuzaga kelib, bunday holat ichki tormozlanish, mushaklar tarangligi, titroq, yurak urishining tezlashishi, terlash va og'iz qurishi kabi belgilar bilan kuzatiladi.

Muammoni o'rganish 1887-yilda Pires va Regis, 1902-yilda Claparède tomonidan davom ettirilgan. 1910-yilda Hartenberg ijtimoiy xavotirning turli shakllarini umumiy «uyatchanlik» yoki «tortinchoqlik» atamasi ostida tavsiflagan. 1930-yilda yapon psixiatri va psixoterapevti Shoma Morita ijtimoiy fobiya muammosini tadqiq etishni davom ettirib, ushbu holatni yengishga qaratilgan usullarni ishlab chiqishga salmoqli hissa qo'shgan.

«Ijtimoiy qo'rquv» atamasini ilmiy muomalaga J. Wolpe «ijtimoiy obyektlar yoki ijtimoiy o'zaro ta'sir vaziyatlaridan qo'rqish» mazmunida kiritgan. Ijtimoiy qo'rquvlarning o'ziga xosligi, birinchidan, ularning bilvosita xarakterga egaligi, ya'ni qo'rquvni yuzaga keltiruvchi obyektlar shaxsga bevosita zarar yetkaza olmasligi; ikkinchidan esa, ularning keng tarqalganligidir [1].

Hozirgi vaqtda ijtimoiy fobiya tibbiy termin sifatida qo'llanadi va ICD-10 doirasida mustaqil ruhiy buzilish maqomiga ega nozologik birlik sifatida qaraladi. Unga xos psixiatrik diagnostika mezonlari, farmakologik hamda psixoterapevtik davolash usullari belgilangan [2].

Ijtimoiy fobiya fenomenining zamonaviy talqini kanadalik olimlar D.I. Dewit, A. Ogbome va D.R. Offord tadqiqotlarida olingan ma'lumotlarga tayanadi; ularda ijtimoiy fobiya «bemorlarning hayot faoliyatini izdan chiqaruvchi surunkali hodisa» sifatida tavsiflanadi. Tadqiqot ma'lumotlariga ko'ra, insonlarning 13 foizi hayotining muayyan davrida jamiyat oldidagi qo'rquvni boshdan kechiradi, 2,5 foizi esa ijtimoiy fobiya davomida aziyat chekadi [3].

XX asr oxiriga kelib ijtimoiy qo'rquv sotsiologiya, psixologiya, ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy pedagogikaning muhim tadqiqot obyektlaridan biriga aylandi. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlarda ijtimoiy fobiya belgilarining namoyon bo'lishi - boshqalarning bahosi, tanqidi va qoralashidan qo'rqish; uyat hissi paydo bo'lishi mumkin bo'lgan odamlar oldida qo'rqish; qo'rquv uyg'otuvchi vaziyatlardan qochish - ruhiy kasallik sifatida emas, balki jamiyatdagi boshqa shaxslar bilan o'zaro munosabatda yuzaga keladigan psixologik to'siq sifatida ham ko'rib chiqiladi.

Sotsiologiyada ijtimoiy qo'rquv muammosi ijtimoiy inqirozlar va inqirozli ongni o'rganish doirasida rivojlangan. Inqirozning sabablari, mohiyati va oqibatlari sivilizatsiya, madaniyat, hokimiyat va boshqa ijtimoiy fenomenlarni tahlil qilish orqali o'rganilgan. Inqirozning ijtimoiy-madaniy va antropologik jihatlarini G. Simmel, O. Spengler, A. Weber, P. Sorokin, A. Schweitzer, K. Jaspers, M. Buber va boshqa olimlarning asarlarida tahlil qilingan [4].

Psixolog olimlar ijtimoiy fobiyaning turli nazariy yo'nalishlar nuqtai nazaridan o'rganadilar. Jumladan, rivojlanish psixologiyasi sotsiofobiyaning kelib chiqish sabablari va uni yuzaga keltiruvchi sharoitlarga alohida e'tibor qaratib, irsiy moyillik, bolalik davridagi xavotir, tarbiya xususiyatlari, salbiy hayotiy tajriba va bullingni uning rivojlanish omillari sifatida ko'rsatadi [5].

Shaxs psixologiyasi va ijtimoiy psixologiyadagi tadqiqotlar ijtimoiy fobiyaning shaxsning jamiyat bilan o'zaro ta'siri xususiyatlari nuqtai nazaridan tahlil qiladi, klinik psixologlar va psixiatriklar esa uning diagnostik mezonlariga e'tibor qaratadilar. Ushbu yo'nalishlar o'zaro bog'liq bo'lsa-da, bir-birining o'rnini bosa olmaydi. Hozirgi davrda ijtimoiy fobiya va unga yaqin holatlar, ayniqsa, shaxslararo va kognitiv yondashuvlarda keng tadqiq etilmoqda [6].

Shaxslararo yondashuv vakillariga ko'ra, ijtimoiy fobiya, avvalo, shaxslararo munosabatlar sohasidagi buzilishdir. Uning asosiy belgilari boshqa insonlar bilan aloqa o'rnatish jarayonida namoyon bo'ladi, eng jiddiy oqibatlaridan biri esa individning shaxsiy va kasbiy munosabatlarni samarali yo'lga qo'ya olmasligidir. Shaxslararo model ijobiy ijtimoiy munosabatlar ruhiy farovonlik bilan chambarchas bog'liq, qoniqarsiz munosabatlar esa turli buzilishlarning yuzaga kelishi va rivojlanishiga xizmat qiladi, degan farazga asoslanadi.

Shaxslararo nazariyaning muhim tushunchalaridan biri o'zini-o'zi qo'llab-quvvatlovchi shaxslararo sikldir. Unga

ko'ra, insonlar boshqalardan avvalgi tajribada uchragan munosabatga o'xshash javobni kutadilar va o'tmish tajribasi natijasida o'zlashtirilgan xulq-atvor modellarini takrorlaydilar. Boshqalardan ijobiy munosabat kutadigan shaxslar ijobiy javobni yuzaga keltiruvchi ijtimoiy xulq shakllarini tanlaydi; salbiy javob kutadiganlar esa ilgari neytral bo'lgan muhitdan salbiy reaksiya olish ehtimolini oshiradigan himoyaviy strategiyalarni qo'llaydi.

Ijtimoiy psixologiyada ijtimoiy qo'rquv tushunchasi keng va tor ma'noda qo'llanadi. Keng ma'noda ijtimoiy fobiya shaxs yoki guruhning noaniqlik darajasi mavjud ijtimoiy muhitga moslashish usuli sifatida talqin qilinadi. Tor ma'noda esa ijtimoiy qo'rquvning paydo bo'lishi ijtimoiy munosabatlar va obyektlar - mas'uliyat, yolg'izlik, muvaffaqiyat yoki e'tiborsiz qolishdan qo'rqish kabi omillar bilan bog'liq hodisa sifatida tushuniladi.

Mahalliy tadqiqotlar tahlili O'zbekistonda ijtimoiy fobiya muammosini ilmiy yo'nalish sifatida shakllanayotganini ko'rsatadi. Xususan, U.M. Ro'ziyev o'spirinlarda ijtimoiy fobiyaning psixodiagnostik va psixokorreksion jihatlarini tadqiq etgan bo'lsa, A.A. Nasrullayeva yoshlarning oila va nikoh haqidagi tasavvurlarida xavotirlanish, ijtimoiy fobiya va fobik konstruksiyalarning shakllanishini ijtimoiy-psixologik determinantlar bilan bog'liq holda o'rgangan. S.X. Nasimovning adaptatsiyaga bag'ishlangan izlanishlarida sotsial xavotir va sotsiofobiya ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonidagi hissiy diskomfort sifatida qayd etilgan.

Rossiyalik tadqiqotchilar S.A. Sagalakova va D.V. Truevtsev ijtimoiy fobiya kognitiv buzilish hodisalarini tahlil qilgan. Kognitiv-xulqiy yo'nalishda ijtimoiy o'zaro ta'sirga oid salbiy e'tiqodlar (B. Turner), qochish xulq-atvori modellari (J. Kagan, R. Leibovich), diqqatning tashqi hodisalardan ichki buzilgan talqinlarga ko'chishi (D.M. Clark, A. Wells, R. Heimberg) o'rganiladi. Ayrim ishlarda ijtimoiy xulqning o'zgarishi va ijtimoiy ko'nikmalar yetishmasligi tavsiflangan (K.A. Meleshko, L.E. Alden, V. Jones).

Qozog'iston ilmiy nashrlarida qo'rquv va ijtimoiy qo'rquv muammosining quyidagi jihatlarini yoritilgan: talaba yoshlarning imtihon oldi qo'rquvi va uni yengish yo'llari (A.K. Bikadamova, N.K. Toqsanbaeva, N.B. Toqsanbaeva); bolalar qo'rquvining yoshga xos rivojlanish xususiyatlari (O.B. Tapalova, A.T. Musanova); yoshlar ijtimoiy fobiyasining oldini olishda art-terapiyadan foydalanish (R.S. Qasymova, M.M. Süleimen); ijtimoiy qo'rquvning sharti sifatida xavotirni tadqiq etish xususiyatlari (S.A. Saudanbekova) [7-10].

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi

Talaba yoshlarga xos ijtimoiy qo'rquv turlarini aniqlash maqsadida amerikalik tadqiqotchi Michael Liebowitz tomonidan 1987-yilda taklif etilgan sotsiofobiya belgilarini aniqlash shkalasining qisqartirilgan varianti qo'llanildi. TIQXMMI milliy tadqiqot universitetning filologiya yo'nalishlarida tahsil olayotgan jami 42 nafar talaba bilan onlayn so'rov o'tkazildi [11].

Shkalada 10 xil ijtimoiy vaziyat tavsiflangan. Sinaluvchi har bir vaziyat bo'yicha «qo'rqmayman», «biroz xavotirlanaman», «qo'rqaman» yoki «juda qo'rqaman» javoblaridan birini tanlaydi:

- 1) jamoat joylarida telefon orqali gaplashish;
- 2) kichik guruhda hamkorlikda ishlash;
- 3) jamoat joylarida ovqatlanish;
- 4) auditoriya oldida nutq so'zlash;
- 5) boshqalarning kuzatuv yoki e'tibori ostida ishlash;
- 6) notanish insonlar bilan suhbatlashish;
- 7) mehmonga yoki ko'ngilochar tadbirga borish;
- 8) boshqalarning fikriga qo'shilmasligini ochiq ifodalash;
- 9) notanish shaxs bilan tanishishga tashabbus ko'rsatish;
- 10) notanish muhitga kirish.

So'rov natijalariga ko'ra, talabalarning aksariyati - 29 nafar (69%) - auditoriya oldida nutq so'zlash vaqtida qo'rquvni boshdan kechirishi aniqlangan: 17% «juda qo'rqaman», 19% «qo'rqaman», 33% esa «biroz qo'rqaman» deb javob bergan. Sezilarli xavotir uyg'otadigan navbatdagi vaziyat boshqalarning kuzatuv ostida ishlash bo'lib, bu holat 26 nafar talabada (61%) qayd etilgan: 13% «juda qo'rqaman», 15% «qo'rqaman», 33% «biroz qo'rqaman». Boshqalarning fikriga qo'shilmasligini ochiq ifodalashdan 22 talaba qo'rqishini bildirgan. Notanish kishilar bilan suhbatlashish, notanish muhitga kirish va mehmonga borish respondentlarning 50 foizini (21 talaba) xavotirga solgan. Kichik guruhda ishlash va jamoat joyida ovqatlanish esa talabalarda sezilarli xavotir uyg'otmagan.

Talabalarga xos ijtimoiy fobiya belgilarini yanada batafsil aniqlash maqsadida O.A. Sagalakova va D.V. Truevtsev tomonidan ishlab chiqilgan «Ijtimoiy xavotir va sotsiofobiya so'rovnomasi» ham qo'llanilgan [12]. Ushbu metodikaning afzalligi shundaki, natijalar ijtimoiy fobiyaning to'rtta mezon bo'yicha alohida ko'rsatiladi, sinaluvchining umumiy fobik holatiga mazmuniy tavsif beriladi va ijtimoiy fobiyaning past, o'rta hamda yuqori darajalari aniqlanadi.

1-mezon. «Diqqat markazida, kuzatuv ostida bo'lish» vaziyatidagi ijtimoiy xavotir.

Ushbu komponent yuqori bo'lganda shaxs kuchli hayajon, jur'atsizlik va uyalish hissini boshdan kechiradi. Xulq-atvorda bu baholanishdan qo'rqish tufayli vaziyatdan qochish, o'zini «ataylab erkin» tutishga urinish, boshqalar kuzatayotgan yoki ishni nazorat qilayotgan sharoitlarda tashabbus ko'rsatishga qiynalish hamda «atrofdagilarga qanday ko'rinyapman?» degan fikrlarga haddan tashqari berilish orqali namoyon bo'ladi. Yurak urishining tezlashishi, tomoqda «tugun» sezilishi va noqulaylik kabi psixofiziologik belgilar ham kuzatilishi mumkin.

2-mezon. Postvaziyatli ruminatsiya va ijtimoiy vaziyatlarda xavotirni yengishga intilish.

Ushbu ko'rsatkich xavotir va hayajonni metakognitiv boshqarishga moyillikni, ularni yengishga urinishni, o'tgan ijtimoiy vaziyatni qayta-qayta tahlil qilish hamda jur'atsizlikdan xalos bo'lish istagini tavsiflaydi. U muvaffaqiyatga erishish

motivi bilan kuchli xavotirdan qutulish motivining bir paytda mavjud bo'lishidan kelib chiqadigan motivatsion-emotsional ziddiyatni ifodalaydi.

3-mezon. Ijtimoiy vaziyatlarda qo'rquv belgilarining qabul qilinmasligi va rad etilish xavfi bilan bog'liq holda emotsiyalarni ifodalashdagi cheklanish.

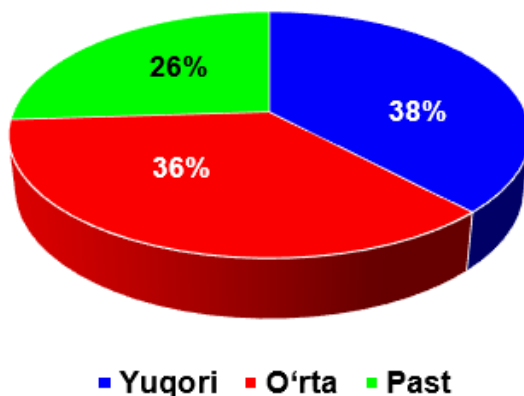
Ko'rsatkich turli vaziyatlarda, ayniqsa his-tuyg'ular, emotsiyalar va ehtiyojlarni ifodalashda «qabul qilinmay qolish» xavfi bilan bog'liq ijtimoiy qo'rquvni aks ettiradi. Yuqori ko'rsatkichga ega yoshlar kayfiyatini ifodalashda tiyilgan bo'lib, salbiy baholanishdan qo'rqib emotsiyalarini yashirishga intiladi. Bu holat o'ziga yo'naltirilgan diqqatning kuchayishi va xavotirning tashqi belgilarini bostirishga intilish bilan tavsiflanadi.

4-mezon. Rasmiy vaziyatlarda tashabbus ko'rsatishdagi xavotir va o'ziga nisbatan tanqiddan qo'rqish.

Ushbu ko'rsatkich rasmiy sharoitda tashabbus ko'rsatish, o'zaro muloqotga kirishish, suhbatlashish yoki notanish shaxslardan ma'lumotni aniqlashtirish jarayonidagi ijtimoiy xavotirni tavsiflaydi. Bunday sharoitda notanish shaxs qat'iy tanqidchi, salbiy baholovchi yoki «dushmanona» niyatdagi inson sifatida idrok etilishi mumkin. Vaziyat «oldindan aytib bo'lmaydigan, nazorat qilib bo'lmaydigan va salbiy tanqidga boy» deb subyektiv baholanadi.

To'rt ko'rsatkich bo'yicha guruhlangan 29 savol asosida ijtimoiy fobiya darajasini aniqlashda, asosan, «ha, shunday bo'ladi» javoblarining soni hisobga olingan. Natijada 16 nafar talabada (38%) ijtimoiy fobiyaning yuqori darajasi aniqlangan. Ushbu talabalar muayyan vaziyatlarda kuchli hayajon, jur'atsizlik va uyalish kabi intensiv emotsiyalarni tez-tez boshdan kechirgan. Bunday hislarni yengish qiyin bo'lganligi sababli ular ijtimoiy vaziyatlardan qochishga yoki o'zlarini «ataylab erkin» - ayrim hollarda qo'pol - tutishga intilgan. Ular salbiy baholanishdan qo'rqib, emotsiyalarini yashirishga moyil bo'lgan; notanish kishilar va rasmiy uchrashuvlar ayniqsa kuchli xavotir uyg'otgan.

1-jadval. Ijtimoiy xavotir va sotsiofobiya so'rovnoma bo'yicha darajalar



Yuqori daraja qayd etilgan 16 talabaning barchasi «Auditoriya oldida nutq so'zlash vaqtida hayajon belgilarini (qo'l yoki ovoz titrashi, kaft terlash va boshqalar) yashirishga harakat qilasizmi?» degan savolga «Ha» deb javob bergan. Demak, ta'lim-tarbiya jarayonida tez-tez uchraydigan ijtimoiy qo'rquv turlaridan biri auditoriya oldida nutq so'zlash bo'lib, u baholanishdan qo'rqish bilan bog'liq. Tadqiqot ishida buni shaxsning o'ziga va atrofdagilarning undan kutishlariga nisbatan yuqori talablar bilan izohlanadi: «Men doimo ishonchli va chiroyli gapirishim kerak», «Ichki ishonchsizligimni hech qachon ko'rsatmasligim kerak», «Agar qo'rquvimni sezishsa, meni kuchsiz deb hisoblashadi».

Ijtimoiy fobiya o'zini past baholash bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Talaba yoshlarning o'zini past baholashi ularning xulq-atvori va shaxsiy sifatlarida yaqqol namoyon bo'ladi. Bunday talabalarining muhim xususiyati o'ziga ishonchsizlikdir. Ular faoliyat jarayonida ko'proq muvaffaqiyatsizlikni kutadi, erishgan natijalarini yo'qotishdan qo'rqadi va buning oqibatida o'quv faoliyatining o'zidan ham xavotirlanishi mumkin. Kuchli o'zini-o'zi tanqid qilish va ishonchsizlik yoshlarning ijtimoiy rivojlanishini murakkablashtiradi.

Tadqiqot ishtirokchilarining 15 nafari (36%) ayrim vaziyatlarda o'rtacha darajadagi xavotirni - masalan, qarama-qarshi jins vakillari bilan suhbatlashishda yoki omma oldida muhim axborotni taqdim etishda - his qilgan. Ularda ijtimoiy vaziyatlardan muntazam qochish yoki o'zini doimiy ravishda haddan tashqari nazorat qilish yaqqol kuzatilmagan. Shu bois mazkur guruhda ijtimoiy fobiya darajasi o'rta deb baholangan.

Sinaluvchilar orasida 11 nafar talaba (26%) turli ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutishi, tengdoshlari, katta yoshdagilar va notanish insonlar bilan faol ijtimoiy munosabat o'rnatish bilan ajralib turgan. Ularda ijtimoiy qo'rquv darajasi past deb baholangan. Mazkur talabalar o'zini adekvat baholash, faollik, tetiklik, ijobiy emotsional holat, hazilkashlik va kommunikativlik bilan tavsiflangan; ular o'zining kuchli va zaif tomonlarini ko'ra olgan hamda tanqidga nisbatan barqaror bo'lgan.

Tadqiqot ishtirokchilari bilan o'tkazilgan suhbatlarda ijtimoiy qo'rquvni yuzaga keltiruvchi vaziyatlar sifatida auditoriya oldida nutq so'zlash, imtihon topshirish, past baho olish, o'qituvchi yoki ota-onaning fikri, tengdoshlar oldida masxara bo'lish kabi holatlar tez-tez tilga olingan.

Ijtimoiy fobiya ega yoshlar muayyan shaxs yoki guruh a'zolarining o'zidan emas, balki o'zlari uchun ahamiyatli

bo'lgan ijtimoiy vaziyatlardan qo'rqadilar. Ular atrofdagilar tomonidan noto'g'ri baholanish, no'rin tanqid yoki salbiy fikr bildirilishidan xavotirlanadi. Bu esa ularning ijtimoiy moslashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Birinchidan, ijtimoiy fobiya ega talabaniing sifatli ta'lim olish va samarali mehnat qilish imkoniyatlari pasayishi mumkin; buning oqibatida yuzaga keladigan afsus va qoniqmaslik shaxsning ichki xavotiri hamda qo'rquvini yanada kuchaytiradi. Ikkinchidan, xavfdan qochish strategiyasiga moyil ayrim yoshlar «real hayotdan qochish vositasi» sifatida alkohol yoki psixoaktiv moddalardan foydalanishi mumkin. Ularning ta'siri vaqtinchalik bo'lsa-da, bunday xulq keyinchalik qaramlikka olib kelish xavfini tug'diradi.

Xulosa

Muammoga oid ilmiy-nazariy adabiyotlar va dastlabki empirik tadqiqot natijalari tahlili ijtimoiy fobiyaning har tomonlama va puxta o'rganishni talab qiladigan murakkab psixologik hodisa ekanini ko'rsatadi.

Talaba yoshlar oliy ta'lim muassasasi doirasida birlashgan yosh avlodning o'ziga xos ijtimoiy-kasbiy kategoriyasidir. Talabaniing muhim xususiyatlari qatoriga o'zini o'zi ro'yobga chiqarishga intilish, refleksiya qobiliyati, o'zini namoyon etishga bo'lgan ehtiyoj hamda o'zini va atrof-muhitni jamiyat manfaatlari yo'lida o'zgartirish uchun ijtimoiy muhit bilan faol o'zaro ta'sirga kirishish kiradi. Ijtimoiy fobiya boshqa insonlar bilan muloqotdagi psixologik to'siq sifatida mazkur sifatlarining rivojlanishini sezilarli darajada cheklashi mumkin.

Oliy ta'lim jarayonida mas'uliyatli kun, muhim imtihon, uzoq kutilgan uchrashuv, yuqori maqomli shaxs bilan suhbat yoki omma oldida nutq so'zlash kabi vaziyatlardagi hayajon ko'pchilik talabalar uchun tabiiy holatdir. Me'yoriy darajadagi xavotir organizm va shaxs resurslarini safarbar etib, mas'uliyatni oshirishi va oldindan tayyorgarlik ko'rishga undashi mumkin. Biroq haddan tashqari kuchli xavotir zarur resurslarni faollashtirish o'rniga ularni tormozlaydi, ijtimoiy faollikni susaytiradi, o'zini past baholashni kuchaytiradi hamda ijtimoiy o'zaro ta'sirda jasorat va tashabbuskorlikni pasaytiradi.

Ijtimoiy fobiyaning yengishga doir barcha insonlarga birdek mos keladigan yagona universal usul mavjud emas. Shunga qaramay, bo'lajak mutaxassislar bilan sotsiofobiyaning oldini olish va uni yengishga qaratilgan maxsus psixologik-pedagogik ishlarni tizimli tashkil etish ijobiy natijalar berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Holmogorova A.B. Sotsialnaya trevoznost: sodernanie ponyatiya i osnovnye napravleniya izucheniya // Sotsialnaya i klinicheskaya psixiatriya. 2010. T. 1, №1. B. 80–85.
- [2] Nevrotik, stress bilan bog'liq va somatoform buzilishlar (F40–F48). ICD-10.
- [3] Yastrebov D.V. Sotsialnaya fobiya i sensitivnye idei otnosheniya (klinika i terapiya): avtoref. diss. ... kand. med. nauk. Moskva, 2000. 17 b.
- [4] Vitkovskaya M.I. Sotsialnyi strax kak predmet sotsiologicheskogo issledovaniya: avtoref. diss. ... kand. sotsiolog. nauk. Moskva, 2006. 24 b.
- [5] Ruziev U.M. Sotsialnye fobii: prichiny vozniknoveniya i vliyaniya na povedenie cheloveka // Science and Education Scientific Journal. 2022. May. Vol. 3.
- [6] Sagalakova O.A., Truevtsev D.V. Sotsialnye straxi i sotsiofobii: monografiya. Tomsk, 2007. 210 b.
- [7] Bikadamova A.K., Toqsanbaeva N.K., Toqsanbaeva N.B. Imtihon oldidagi qo'rquvdan chiqish yo'llari // QazUU Xabarchisy. Psixologiya va sotsiologiya seriyasi. 2019. T. 69, №2. B. 232–240.
- [8] Tapalova O.P., Musanova A.T. Bolalar qo'rquvining yoshga xos rivojlanish xususiyatlari // Vestnik KazNPU. Psixologiya seriyasi. 2021. T. 62, №1. B. 165–169.
- [9] Qasymova R.S., Süleimen M.M. Talabalarining ijtimoiy fobiyalarini oldini olishda art-terapiyani qo'llash tarixi va imkoniyatlari // QazUU Xabarchisy. Pedagogik fanlar seriyasi. 2019. T. 61, №4. B. 17–26.
- [10] Saudanbekova S.A. Psixologiya va pedagogika fanida xavotirni tadqiq etish xususiyatlari // QazUPU Xabarchisy. Psixologiya seriyasi. 2016. T. 49, №4. B. 132–136.
- [11] Liebowitz shkalasi bo'yicha sotsiofobiya testi: ijtimoiy fobiya belgilarini diagnostika qilish shkalasi (psycabi.net).
- [12] Sagalakova O.A., Truevtsev D.V. Ijtimoiy xavotir va sotsiofobiya so'rovnoma, OSTiSF (psytests.org).