

O‘SPIRINLARDA IJTIMOY FObIYA HOLATLARINING DIAGNOSTIKASI

Murodova Aziza

Navoiy viloyati Nurota tumani 27-umumiy o‘rta ta‘lim maktabining psixologi

Annotastiya: Bu maqolada o‘spirinlarda 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 bolalarda yolg‘iz bo‘lish istagi va nazorat kuchli bolalarga nisbatan do‘stlikni shakllantirish va guruhlariga qo‘shilish ko‘proq qiyin bo‘lishi, o‘spirinlarda ijtimoiy fobiyaning differensial ifodalanishiga ko‘ra xulq-atvorning motivatsion omillari ustuvor xarakterga ega ekanligi, o‘spirinlik davridagi ijtimoiy fobiyaning mezonlarining shaxslilik sifatlariga bog‘liq ekanligi haqida fikr yuritilgan.

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

Jahon ilmiy tadqiqot muassasalarida va oliy ta‘lim tizimida ijtimoiy fobiyaning umumiy va global darajada o‘rganishning ahamiyati, dunyoning aksariyat mamlakatlarida ushbu muammoning sezilarli darajada ko‘payishi, uning psixodiagnostika, psixokorreksiyasining yagona konseptual nuqtayi nazarining yo‘qligi, shuningdek, bunday toifadagi shaxslarning ijtimoiy hayotdan butunlay ajratib qo‘yish xavfi va o‘z joniga qasd qilish ehtimoli juda katta ekanligi tadqiqotlarda aniqlanmoqda. Ijtimoiy fobiyaning psixologik jihatdan o‘rganishning dolzarbligi ushbu masala bo‘yicha metodik vositalarning sezilarli darajada yetishmasligidan namoyon bo‘lmoqda. Ijtimoiy fobiya psixologik nuqtayi nazardan qarashlar va ushbu muammo bilan bog‘liq bo‘lgan omillarni empirik jihatdan tadqiq qilishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Mavzu bo‘yicha adabiyotlar tahlili. 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 mumkin, deb aytgan (Inderbitzen-Pisaruk, Klark, va Solano, 1992; La Greca, 2001; Straus va Last, 1993). Inderbitzen, Uolters va Bukovskiy (1997), shuningdek, rad etilgan va e‘tiborsiz qoldirilgan bolalar mashhur, o‘rtacha yoki munozarali deb tasniflangan yoshlarga qaraganda ko‘proq ijtimoiy tashvish haqida xabar berganligini aniqladilar. Agressiv va itoatkor rad etilgan ikkita kichik guruh ichida, ikkinchisi ijtimoiy tashvishlarning sezilarli darajada yuqori darajasi haqida xabar berdi. Xususan, itoatkor yoshlar orasida salbiy baho berishdan qo‘rqish tengdoshlar tomonidan rad etish bilan bog‘liq edi. Ushbu ma‘lumotlar ilgari beparvo qilingan bolalar boshqa maqom guruhlariga

qaraganda ko‘proq ijtimoiy tashvish haqida xabar bergan topilmalarni qo‘llab-quvvatladi (La Greca, Dandes, Vik, Shou va tosh, 1988; La Greca va Tosh, 1993). Biroq, boshqalar beparvo qilingan bolalarni o‘rtacha bolalarga qaraganda past darajadagi ijtimoiy tashvish haqida xabar berishlari uchun topdilar, bu esa ba‘zi beparvo qilingan bolalar tengdosh munosabatlarning yetishmasligi bilan bezovta bo‘lmasligi mumkin (Krik va Ladd, 1993).

Insonning xulq-atvori o‘zgaruvchan va rang-barang bo‘lib, uning individual xususiyatlari, o‘ziga xos «uslublari»ning mavjudligi hech qachon va hech kimda hech qanday shubha tug‘dirmaydi. Biroq bu xulq-atvorning xilma-xilligi uning cheksiz degani emas, zero insonlarning o‘zaro muloqoti, o‘zaro munosabati, xarakter xususiyatlari, tempramental sifatleri ularni turli ijtimoiy guruhlarga birikuvi, yashashi uchun iliq psixologik muhitning saqlanishi zaruratdir. Qolaversa, har bir jamiyat o‘zining qat‘iy belgilangan ijtimoiy xulq-atvor dasturlari tizimiga va jamoatchilik fikri, odatlar, axloqiy tamoyillar, an‘analar kuchiga tayanuvchi xulq-atvor qoidalariga ega. Yuqorida ta‘kidlab o‘tilgan psixologik tuzilmalarga asoslanib, o‘z tadqiqotimizda o‘spirinlarda ijtimoiy fobiya xususiyatlarini tadqiq qilishning ijtimoiy-psixologik mezonlari tizimini ishlab chiqildi va shu tizim asosida o‘spirinlar orasida fobiya darajalarini o‘rgandik, tahlil qildik va tegishli xulosalar chiqarishga harakat qildik. Natijalar va muhokama. Biz ushbu ishimizda o‘spirinlardagi ijtimoiy fobiya holatlarini o‘rganishda dastlab ularni ijtimoiy munosabatlarda o‘zini o‘zini boshqarish masalalariga alohida e‘tibor qaratdik. O‘z xulq-atvorini boshqarish va individual-psixologik holatlar orasidagi o‘zaro bog‘liqlikning ochib berishga harakat qildik. Psixologiya fanida emotsional holatlarning subyekt nazoratida bo‘lishi o‘z tasdig‘ini topgan. Emotsional holatlarning jadal taraqqiyoti o‘z xulq-atvorini boshqarishning kuchsizligi bilan kechadi. Emotsional holatlarda o‘zini o‘zi idora qila olmaslik turli ko‘rinishdagi salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Y.Shpranger fikricha, (ya‘ni 14-22 yoshli o‘spirinlar) bu yosh davrida yuz beradigan asosiy o‘zgarishlar: a) shaxsiy «Men»ni kashf qilish; b) refleksiyaning (o‘zini o‘zi va o‘zgalarni anglash) o‘sishi; c) o‘zining individualligini anglash va shaxsiy xususiyatlarini e‘tirof qilish; d) hayotiy ezgu rejalarining paydo bo‘lishi; e) o‘z shaxsiy turmushga jiddiy e‘tiborning kuchayishi. Tegishli ilmiy adabiyotlar tahlili va o‘z kuzatishlarimizga asoslangan ilmiy mulohazalarimiz bugungi kunda o‘spirin-yoshlarning o‘z xulq-atvorini boshqarish muammosini ijtimoiy-psixologik omillarini atroflicha tadqiq qilishni taqozo qilmoqda. Tadqiqotimizda o‘spirinlardagi ijtimoiy fobiyaning gender farqlarni ham o‘rganib chiqdik. Yana shuni alohida ta‘kidlash joizki psixologik adabiyotlarda shaxsning ijtimoiy munosabatlardagi o‘z xulq-atvorini boshqarish muammosini aniqlashga qaratilgan juda ko‘plab usullar mavjud. Biz shular ichidan barchaga ma‘lum bo‘lgan A.V.Karpovning —Refleksivlik rivojlanish darajasini diagnostika qilish metodikasi, V.Stefansonning —Guruhdagi xulq - atvor motivatsiyasini o‘rganish metodikasi,

Derogatisning —Psixologik salomatlik omillarining namoyon bo‘lishi so‘rovnomasi hamda Shaxsning ijtimoiy qadriyatlarini diagnostika qilish so‘rovnomasidan foydalanildi.

Dastlabki metodikamiz bu - —Shaxsdagi refleksiya darajalarini o‘rganish metodikasini diagnostika qilish metodikasi bo‘lib, ushbu metodika rus psixologiya Anatoliy Viktorovich Karpov tomonidan ishlab chiqilgan. Refleksiya (lotincha aks ettirish) - insonning suhbatdoshi tomonidan qanday idrok etilayotgani va tushunilayotganini anglashga intilishi. Kishini kishi tomonidan idrok qilinishini ikkilangan oynadagi aks ettirishga o‘xshatish mumkin. Odam boshqa kishini aks ettirar ekan, shu bilan birga o‘zini ham aks ettiradi, agar kishi o‘zi muloqotga kirishadigan kishilar haqida to‘liq, ilmiy asoslangan axborotlarga ega bo‘lsa, ular bilan bexato aniqlikda o‘zaro ta‘sir o‘rnatishi mumkin. Biroq subyekt hamma vaqt bunday aniq ma‘lumotga ega emas. Shuning uchun u boshqalar xatti-harakatining sabablarini o‘ylab chiqishga majbur bo‘ladi. Boshqa kishining harakatlarini tushuntirish uchun faoliyat motivlari, his-tuyg‘ular, intilish va fikrlashning o‘ylab chiqarilishi kauzal atributsiya deb ataladi.

Refleksivlik - bu shaxsning o‘z —menlligidan tashqariga chiqish, fikrlash, o‘rganish, —menll timsolini biron-bir voqea yoki hodisalar bilan taqqoslash, tahlil qilish qobiliyatidir. Refleksivlik, impulsivlikdan farqli o‘laroq, shaxslarning faoliyatga kirishishidan oldin ichki ravishda barcha gipotezalarni ko‘rib chiqadigan, ularga noto‘g‘ri tuyulgan narsalarni tashlab, «muammoni» hal qilishning turli variantlarini hisobga olgan holda, ataylab, ehtiyotkorlik bilan qaror qabul qiladigan odamlarni xarakterlaydi. Ushbu metodika 27 ta savoldan iborat bo‘lib, shulardan 15 tasi tasdiq, 12 tasi esa inkor shaklida tuzilgan. Natijalar uch asosiy kategoriyaga ajratilgan holda interpretatsiya qilinadi. Agar natija 7 ta tasdiqqa teng yoki undan katta bo‘lsa usul natijalari yuqori darajada rivojlangan refleksivlikni ko‘rsatadi.

Refleksiya - bu shaxsning o‘z harakatlari va holatlarini tushunishga qaratilgan ichki aqliy faoliyati; insonning o‘z ma‘naviy dunyosini o‘zi bilishi; Refleksiya - bu shaxsning ichki dunyosi bilan o‘zaro aloqasi jarayonida psixikaning turli darajalarida (ongli, ongsiz) amalga oshiriladigan aqliy faoliyati orqali o‘zini o‘zi tashkil etishdir. Refleksivlik metodining umumiy talqini ushbu xususiyatning boshqa bir qator muhim xususiyatlarini belgilovchi nazariy materialga asoslanadi. Ushbu fikrlarni quyidagi bayonotlarda umumlashtirish mumkin: Refleksivlik psixik xususiyat sifatida aks ettirish bilan bog‘liq bo‘lgan integrativ ruhiy voqelikning asosiy qirralaridan biridir. Refleksiya shaxsning o‘zini o‘zi anglashi bilan yaqin qo‘yiladi va o‘zining yaxlit - Men obrazini tuzish, ichki dunyosining tuzilishi va mazmunini ochishga yo‘naltirilgan subyektning o‘zini o‘zi bilish jarayonidir. Refleksiya meta kognitiv jarayon sifatida inson tafakkurining tamoyili bo‘lib shaxsiy shakl va imkoniyatlarini tushunish va anglash, uning mazmuni, metodi va bilish natijalarini tanqidiy tahlil qilishdan iborat

yoki boshqacha qilib aytganda o‘z tafakkurining asosi haqida o‘ylash qobiliyatidir. Olingan ma‘lumotlar tahliliga nazar tashlaydigan bo‘lsak, umumiy hisobda barcha respondentlardan olingan eng yuqori natija bu refleksiyaning o‘rta darajasi bo‘lib, o‘spirinlarning 39,3 % ushbu darajaga mansubligi aniqlandi. Eng quyi ko‘rsatkich esa 36,2 % ni tashkil etdi. Bundan ko‘rinib turibdiki, o‘spirin-yoshlardagi refleksiya darajalari nisbatan korreksiya ishlarini olib borishni talab etadi.

Xulosa. Sotsiofobiya jarayoni shaxsning o‘z-o‘ziga beradigan bahosi bilan bog‘liq ekanligi, ushbu holatni korreksiya 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. Рузиев У.М. Симптомы социальной фобии человека. // Вестник интегративной психологии. - Ярославль: 2022, Выпуск 24, 289-292 стр.
3. Рузиев У.М. Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека, диагноз и психокоррекция. // Вестник интегративной психологии - Ярославль: 2022, Выпуск 26, стр. 192-197.
4. 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.
5. Ro‘ziyev U.M. O‘spirinlarda ijtimoiy fobiya rivojlanishi bilan bog‘liq holatlarning diagnostikasi va psixokorreksiyasi. // № 4, 2022 —Psixologiyal ilmiy jurnali. – Buxoro: – B.125-132.