

МРНТИ : 15.41.21

10.51889/1728-7847.2023.1.74.009

А.Х. Аренова¹, Э.Т. Баярыстанова²

¹Абай атындағы Қазақ ұлттық педагогикалық университеті

²әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті

Алматы, Қазақстан

СТУДЕНТ ЖАСТАРҒА ТӘН ӘЛЕУМЕТТІК ФОБИЯНЫҢ КӨРІНІСТЕРІ МЕН СЕБЕПТЕРІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Табысты әлеуметтенудің, оқу, кәсіби және басқа да қызмет салаларында қалыптасудың маңызды факторларына адамның ашықтығы, батылдығы, әртүрлі қиындықтар мен кедергілерді жеңуге дайындығы, көпшілік алдында сөйлей білуі, өз ойларын нақты тұжырымдай білуі, өз атына сыннан қорықпауы және т.б. сапалар жатады. Алайда адам белгілі бір себептерге байланысты барлық жағдайларда бірдей өзінің әлеуетін толық көрсете алмайды. Осындай себептердің бірі – қоғамнан қорқу, немесе, басқаша айтқанда, әлеуметтік фобия (социофобия).

Мақалада студенттердегі әлеуметтік фобия белгілерінің көріну ерекшеліктері мен олардың ықтимал себептері қарастырылады. Авторлар проблема бойынша ғылыми-теориялық әдебиеттерге жалпылама шолу жасап, арнайы әдістемелердің (М.Либовиц тесті, О.А. Сағалакова мен Д.В. Труевцевтің әлеуметтік мазасыздық пен әлеуметтік фобия сауалнамасы) көмегімен анықталған эксперименттік деректерге сандық-сапалық талдау жасайды.

Түйін сөздер: студент жастар, мазасыздық, қорқыныш, әлеуметтік фобия (социофобия)

Аренова А.Х.¹, Баярыстанова Э.Т.²

¹Казахский Национальный педагогический университет имени Абая

²Казахский национальный университет имени аль-Фараби

(Алматы, Казахстан)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЙ И ПРИЧИН ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ, ХАРАКТЕРНОЙ ДЛЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация

Основными факторами успешной социализации, становления в учебной, профессиональной и других сферах деятельности являются такие важные качества, как наличие у человека открытости, смелости, готовности преодолеть разного рода трудности и барьеры, умение выступать перед публикой, четко формулировать свои мысли, не бояться критики в свой адрес и т.д. Не во всех случаях человек может проявлять тот потенциал, который у него имеется, в полной мере в силу разных обстоятельств. Одним из таких обстоятельств является страх перед обществом, или, по-другому, социальная фобия.

В статье рассмотрены особенности проявления и возможные причины возникновения признаков социальной фобии у студентов. Авторами сделан обобщенный обзор научно-теоретической литературы по проблеме и представлен количественно-качественный анализ экспериментальных данных, определенных с помощью методик (тест М. Либовица, опросник социальной тревоги и социофобии Сағалаковой О.А. и Труевцева Д.В.).

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

A.Arenova,¹ E.Bayarystanova²

¹Abai Kazakh National Pedagogical University

²Al-Farabi Kazakh National University

(Almaty, Kazakhstan)

PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE FEATURES OF THE MANIFESTATIONS AND CAUSES OF THE APPEARANCE OF SOCIAL PHOBIA CHARACTERISTIC FOR YOUTH STUDENTS

Abstract

The main factors of successful socialization, formation in educational, professional and other fields of activity are such important qualities as a person's openness, courage, willingness to overcome various difficulties and barriers, the ability to speak in front of the public, clearly formulate their thoughts, not to be afraid of criticism, etc. Not in all cases, a person can show the full potential that he has, due to various circumstances. One of these circumstances is a fear of society, or, in another way, a social phobia.

The article discusses the features of the manifestation and possible causes of signs of social phobia in students. The authors have made a generalized review of the scientific and theoretical literature on the problem and presented a quantitative and qualitative analysis of experimental data determined using techniques (M. Libovits test, Sagalakova O.A. and Truevtseva D.V. questionnaire of social anxiety and social phobia).

Keywords: student youth, anxiety, fear, social phobia

Кіріспе. Соңғы онжылдықтарда қоғам өмірінде орын алып отырған әлеуметтік өзгерістер өзінің қарқындылығымен және әлеуметтік құндылықтардың өзгеруімен сипатталады. Мұндай жағдайда қоғам әлеуметтік бейімделуге жоғары талаптар қояды. Бұл талаптарға сәйкес келмеу өмір сапасын төмендетеді, әлеуметтік жатсынуды, әлеуметтік алаңдаушылық пен мазасыздықты, ал кейбір жағдайларда әлеуметтік фобияны (социофобия) тудыруы мүмкін.

Сөзбе-сөз аударғанда «социофобия» сөзі «қоғам алдындағы қорқыныш» дегенді білдіреді. Бұл белгілі бір әлеуметтік әрекеттерден және әлеуметтік жағдайлардан шамадан тыс қорқу түрінде көрінетін және тұрақты сипатта болатын мазасыздықтың бұзылу түрі. Қорқынышты тудыратын жағдайлар – көпшілік алдында сөйлеуден бастап өзге адамдар бар жерде қандай да бір әрекет жасауға дейін алуан түрлі болуы мүмкін. Мұндай мазасыздыққа душар болған адам үнемі өзінің әрекеттері немесе алаңдаушылығы өзге адамдар тарапынан жағымсыз бағаланады деген қорқыныш сезімде болады.

Қорқыныш сезімі әрбір жастағы адамдарға тән болғанымен, әлеуметтік фобия тәуелсіз әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдылары қалыптасатын, балалықтан ересектікке өтумен ерекшеленетін күрделі және жауапты болып есептелетін жасөспірімдік және жастық шақта жиі кездеседі. Адам өмірінің осы сатысында болатын әлеуметтік өзгерістер, әсіресе, «студент» атану, бейтаныс ортаға түсу, кейде, ата-анадан «бөлектеніп», басқа қалаға келу секілді көптеген үрдістер жастардың өзіне, өзінің мінез-құлқы мен іс-әрекетіне сыни көзқарасын күшейтіп, өзгелердің бағалауына «сәйкес келмей қалу» үшін алаңдаушылық тудырады. Осыған байланысты әлеуметтік қорқыныш формалары да «көбейеді»: сұрақ қоюдан қорқу, «беделді» адамдардан қорқу, «жоқ» деп айтудан қорқу, танысудан қорқу, қателік жасаудан қорқу, т.с.с.

Зерттеудің мақсаты – студент жастарға тән әлеуметтік фобия белгілерін және олардың себептерін зерттеу.

Материалдар мен зерттеу әдістері. Элеуметтік фобияның алғашқы ғылыми сипаттамасы 1846 жылы жасалған. Джонсон Людвиг Каспер зерттеулер жүргізу барысында сыналушылардың бірінен айқын және тұрақты көрінетін элеуметтік алаңдаушылық белгілерін анықтаған [Casper J.L., 1846]. Ол жылдары мұндай бұзылыс эрейтофобия деп аталды.

Эрейтофобия [Casper G.L., 1846] – қызарудан қорқу, қоғамда ұялып немесе абыржып калудан қорқу. Эрейтофобия басқалар оның бет әлпетінің өзгеруін байқайды деген қорқынышпен бірге жүруі мүмкін. Сәйкесінше, адамдар алдында ұялу, қысылу пайда болады және мұндай күй іштей бөгелу, бұлшықет кернеуі, діріл, жүректің жиі соғуы, терлеу, аузы құрғау сияқты белгілермен қатар жүреді.

Мәселені одан әрі зерттеуді 1887 жылы Пирес пен Регис, 1902 жылы Клапаред жалғастырды. Біраз уақыттан кейін, 1910 жылы Гартенберг «ұялшақтық» (немесе «жасқаншақтық») деген жалпы терминмен аталатын элеуметтік мазасыздық формаларын сипаттады. Әрі қарай, 1930 жылы жапондық психиатр және психотерапевт Сема Морита элеуметтік фобия мәселесін зерттеуді жалғастырды, сонымен қатар ол осы құбылыспен күресу әдістерін жасауға үлкен үлес қосты.

«Элеуметтік қорқыныш» терминін ғылыми айналымға «элеуметтік нысандардан немесе элеуметтік өзара әрекеттесу жағдайларынан қорқу» деген түсінікпен Дж. Вольпе енгізген. Элеуметтік қорқыныштардың ерекшелігі, біріншіден, олар жанама түрде болады, яғни қорқыныш тудыратын объектілер адамға тікелей зиян келтіре алмайды, екіншіден, өте кең таралған құбылыстар қатарына жатады. [1]

Қазіргі таңда элеуметтік фобия медициналық термин болып есептеледі және ICD-10 (халықаралық аурулар жіктеуіші) шеңберінде дербес психикалық бұзылыс ретіндегі мәртебесі бар ауру түрі – нозологиялық бірлік болып есептеледі, оның өзіндік психиатриялық диагностика өлшемшарттары және дәрі-дәрмекпен, психотерапиямен емдеу жолдары көрсетілген. [2]

Элеуметтік фобия феноменін қазіргі кезеңде зерттеу канадалық ғалымдардың зерттеулерінде алынған мәліметтерге негізделеді [Dewit D. I., Ogbome A., Offord D. R., 2000], мұнда элеуметтік фобия «пациенттердің өмірін бұзатын созылмалы құбылыс» ретінде анықталған. Зерттеу деректеріне сәйкес, адамдардың 13% өмірдің белгілі бір кезеңінде қоғам алдындағы қорқынышқа ұшырайды; ал 2,5% элеуметтік фобиядан өмір бойы зардап шегеді. [3]

XX ғасырдың соңында элеуметтік қорқыныш элеуметтану, психология, элеуметтік психология, элеуметтік педагогика ғылымдарының негізгі зерттеу нысанына айналды. Бұл бағыттағы ғылыми зерттеулерде элеуметтік фобия белгілерінің көріністері (басқа адамдардың бағалауынан, сынауынан, айыптауынан қорқу; ұялу сезімі пайда болуы мүмкін адамдар алдында қорқу; қорқынышты тудыратын жағдайлардан аулақ болу) психикалық бұзылыс, ауру ретінде емес, қоғамдағы басқа адамдармен өзара әрекеттесу кезіндегі қандайда бір тосқауыл ретінде қарастырылады.

Элеуметтануда элеуметтік қорқыныш мәселелері элеуметтік дағдарыстарды және дағдарыстық сананы зерттеу аясында дамыды. Дағдарыстың себептері, табиғаты мен салдары өркениетті, мәдениетті, билікті және т.б. қарастыру арқылы зерттелді. Дағдарыстың элеуметтік-мәдени және антропологиялық аспектілері Г.Симмель, О.Шпенглер, А.Вебер, П.Сорокин, А.Швайцер, К.Ясперс, М.Бубер және т.б. ғалымдардың еңбектерінде талданады. [4]

Психолог ғалымдар элеуметтік фобияны әртүрлі психологиялық бағыттар тұрғысынан қарастырады. Мәселен, даму психологиясы социофобияның пайда болу себептері мен оған қолайлы жағдайларға басты назар аудара отырып, оның пайда болуы мен дамуының бірнеше себептерін көрсетеді: тұқымқуалаулылық, балалық шақтағы мазасыздық, бала тәрбиесінің ерекшеліктері, теріс өмірлік тәжірибе, буллинг. [5]

Тұлға психологиясы мен элеуметтік психологиядағы зерттеулер элеуметтік фобияны жеке тұлғаның қоғаммен өзара әрекеттесу ерекшеліктеріне бағытталған, клиникалық психологтар мен психиатрлар элеуметтік фобияның диагностикалық өлшемдерін қарастырады. Бұл көптеген бағыттар бір-бірімен байланысты, бірақ бір-бірін алмастырмайды. Қазіргі уақытта элеуметтік

фобия және оған ұқсас күйлер мәселесі тұлғааралық және когнитивтік (танымдық) бағыттарда кеңінен қарастырылуда. [6]

Тұлғааралық көзқарас өкілдерінің пайымдауынша, әлеуметтік фобия, ең алдымен, тұлғааралық саланың бұзылуы болып табылады. Бұл бұзылыстың негізгі белгілері басқа адамдармен байланысқа түскен кезде пайда болады, ал оның ең ауыр салдары индивидтің жеке және кәсіби қарым-қатынасын орната алмауы болып табылады. Тұлғааралық модель жағымды әлеуметтік қатынастар психикалық әл-ауқатпен тығыз байланысты деген болжамға негізделген, ал қанағаттанарлықсыз қатынастар әртүрлі бұзылулардың пайда болуына және дамуына ықпал етеді. Тұлғааралық теорияның негізі өзін-өзі қолдайтын тұлғааралық цикл деп аталатын тұжырымдама болып табылады. Бұл тұжырымдамаға сәйкес, біз басқа адамдардан өзіміздің тәжірибемізде бұрын кездескен қарым-қатынасты күтеміз және өткен оқиғалардың нәтижесінде үйренген мінез-құлық үлгілерін қайталаймыз. Осылайша, басқалардан оң жауап күткен адамдар қолайлы реакция тудыратын әлеуметтік мінез-құлық түрлерін таңдайды, ал теріс реакцияны күткен адамдар бұрын бейтарап ортадан теріс реакция ықтималдығын арттыратын қорғаныс стратегияларын қолданады.

Әлеуметтік психологияда әлеуметтік қорқыныш ұғымы кең және тар мағынада қолданылады: алғашқысына сәйкес, әлеуметтік фобия жеке адамның немесе топтың белгісіздік дәрежесі бар әлеуметтік ортаға бейімделу тәсілі ретінде түсіндіріледі, тар мағынада – әлеуметтік қорқыныш дегеніміз пайда болуы әлеуметтік қатынастар мен объектілермен (жауапкершіліктен, жалғыздықтан, сәттіліктен, назар аудармаудан қорқу) себептелетін құбылыс.

Ресейлік зерттеушілер С.А. Сагалакова және Д.В. Труевцев әлеуметтік фобиядағы когнитивтік бұрмалану құбылыстарын қарастырды. Сондай-ақ когнитивтік мінез-құлық бағыты аясында әлеуметтік өзара әрекеттесуге қатысты теріс сенімдер қарастырылады (Б.Тернер), аулақ болу мінез-құлық үлгілері (Дж. Каган, Р. Лейбович), назардың сыртқы оқиғалардан ішкі бұрмаланған интерпретацияға ауысуы (Д.М. Кларк, А.Уэллс, Р.Хаймберг). Бірқатар еңбектерде әлеуметтік мінез-құлықтың өзгеруі және әлеуметтік дағдылардың жетіспеушілігі сипатталған (К.А. Мелешко және Л.Е. Алден, В.Джонс).

Қазақстандық ғылыми басылымдарда қорқыныш және әлеуметтік қорқыныш мәселелерінің мынадай қырлары қарастырылған:

- студент жастардың емтихан алдындағы қорқыныш сезімдері және олардан шығу жолдары (Бикадамова А.К., Тоқсанбаева Н.К., Тоқсанбаева Н.Б.);

- балалар қорқыныштарының жас ерекшеліктеріне қарай дамуы (Тапалова О.Б., Мусанова А.Т.);

- жастардың әлеуметтік фобияларын алдын алуда арт-терапияны қолдану (Қасымова Р.С., Сүлеймен М.М.);

- әлеуметтік қорқыныштың алғышарты ретіндегі мазасыздануды зерттеу ерекшеліктері (Сауданбаева С.А.). [7, 8, 9, 10]

Зерттеу нәтижелері және оларды талқылау. Студент жастарға тән әлеуметтік қорқыныш түрлерін зерттеу үшін біз американдық зерттеуші Майкл Либовицтің 1987 жылы ұсынған социофобия белгілерін анықтау шкаласының қысқартылған нұсқасын қолданып, Абай атындағы ҚазҰПУ және әл-Фараби атындағы ҚазҰУ студенттерімен («Педагогика және психология», «Әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану», «Бастауыш оқытудың педагогикасы мен әдістемесі» мамандықтары – барлығы 42 студент) онлайн-сауалнама өткіздік. [11]

Шкалада 10 әртүрлі әлеуметтік жағдаяттар сипатталған. Сыналушы жағдайға қатысты жауап нұсқасының бірін таңдайды («қорықпаймын», «аздап қобалжимын», «қорқамын», «қатты қорқамын»):

- 1) қоғамдық жерлерде телефонмен сөйлесу;
- 2) шағын топпен бірлесіп жұмыс жасау;
- 3) қоғамдық жерлерде тамақтану;
- 4) аудитория алдында сөйлеу;

- 5) өзгелердің бақылауында (назарында) жұмыс жасау;
- 6) таныс емес адамдармен сөйлесу;
- 7) қонаққа (ойын-сауық кешіне) бару;
- 8) өзге оймен келіспейтініңді білдіру;
- 9) бөтен адаммен танысуға ниет білдіру;
- 10) таныс емес ортаға бару.

Сауалнама нәтижесі бойынша студенттердің басым көпшілігі (29 студент, 69%) аудитория алдында сөйлеу барысында қорқыныш сезімін басынан кешіретіні анықталды: 17% - «қатты қорқамын», 19% - «қорқамын», 33% - «аздап қорқамын». Айтарлықтай мазасыздық тудыратын келесі жағдай – өзгелердің бақылауында (назарында) жұмыс жасау (26 студент, 61%): 13% - «қатты қорқамын», 15% - «қорқамын», 33% - «аздап қорқамын». Өзгелерге қатысты өз ойын ашық білдіруден (өзге оймен келіспейтініңді білдіру) 22 студент қорқады. Таныс емес адамдармен сөйлесу және таныс емес ортаға бару, қонаққа бару жастардың 50%-н (21 студент) алаңдатады. Ал «шағын топпен бірлесіп жұмыс жасау», «қоғамдық жерлерде тамақтану» жағдайлары студенттерді айтарлықтай алаңдатпайды, бұл олардың бойында еркіндіктің пайда болуын, мінез-құлқын өзіндік реттеуге және ересектермен, өзінің құрбыларымен қатынас жасаудың тәсілдерін меңгеруге қабілеттілігін көрсетеді.

Сонымен бірге студенттерге тән әлеуметтік фобия белгілерін анықтау мақсатында бойынша интернет желісінде ашық жарияланған О.А. Сағалакова мен Д.В. Труевцевтің «Әлеуметтік мазасыздық пен социофобияны анықтауға» арналған сауалнамасын пайдаландық. [12]

Бұл әдістемені қолданудың ыңғайлылығы – әлеуметтік фобияның 4 өлшемшарты бойынша бөлінген нәтижелері бірден көрсетіледі және сыналудың жалпы фобия жағдайының мазмұндық сипаттамасы беріледі, сонымен қатар «әлеуметтік фобияның» төмен, орташа және жоғары деңгейлері көрсетіледі.

Әлеуметтік мазасыздық пен социофобияның өлшемшарттары:

1-өлшемшарт. «Назар ортасында, бақылауда болу» жағдайындағы әлеуметтік алаңдаушылық.

Әлеуметтік мазасыздықтың бұл компоненті жоғары болған жағдайда, адам толқу, батылсыздық, ұялу сияқты қарқынды эмоцияларды сезінеді. Мінез-құлықта бұл толқуды, ұялуды, бағалаудан қорқуды жеңе алмағандықтан, олардан қашқақтау, өзін «әдейі еркін» ұстауға тырысу ретінде және біреу назар аударатын, жұмысты қадағалайтын жағдайларда бастама танытудан және «айналымдағы адамдарға қалай көрінемін» (кездесуде, кафеде) деген ойлар туындаған кезде қиналудан көрінеді. Мазасыздықтың психофизиологиялық көріністері тән (жүрек соғысы, тамаққа «тас тірелу», ыңғайсыздық).

2-өлшемшарт. Постситуативтік руминация және әлеуметтік жағдайларда мазасыздықты жеңуге деген ұмтылыс.

Көрсеткіш мазасыздық пен толқуды метакогнитивті басқару тенденциясын, оларды жеңуге тырысуды, өткен әлеуметтік жағдайды талдауға деген ұмтылысты және сонымен бірге – батылсыздықтан арылу ниетін сипаттайды. Көрсеткіш екі мотивті (жетістікке жету және қарқынды алаңдаушылықтан арылу) біріктіре отырып, мотивациялық-эмоционалды жанжалды анықтайды.

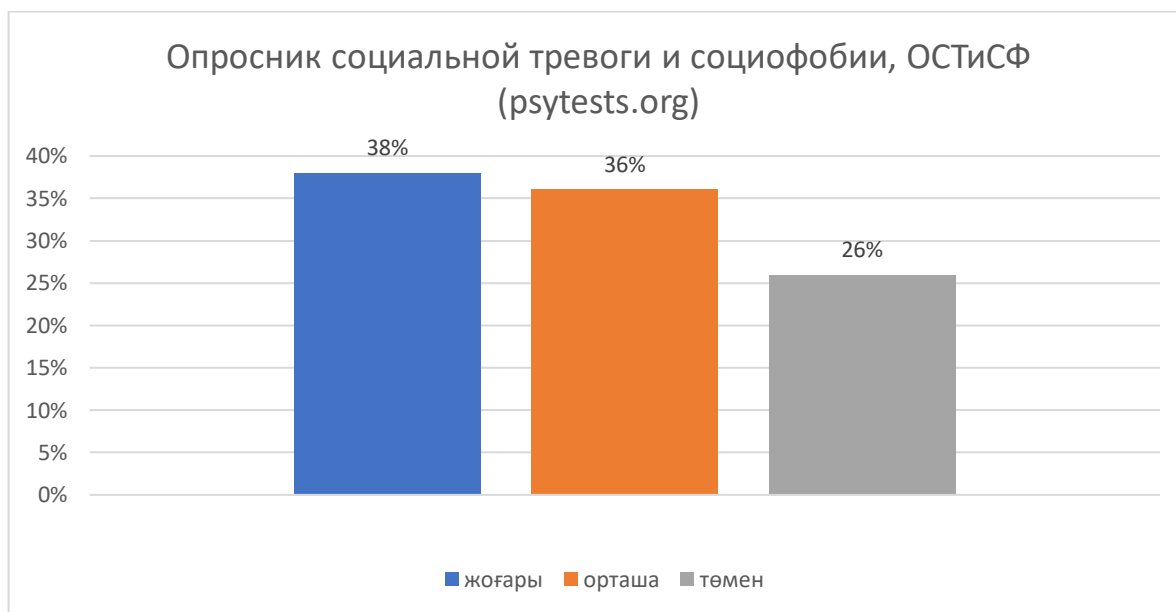
3-өлшемшарт. Әлеуметтік жағдайларда қорқыныш белгілерін қабылдауға және оқшаулауға байланысты эмоцияларды білдірудегі ұстамдылық.

Көрсеткіш әртүрлі жағдайларда, әсіресе эмоциялар, сезімдер, қажеттіліктерді білдіру жағдайында «қабылданбай қалу» қауіпімен байланысты әлеуметтік қорқынышты білдіреді. Бұл өлшем бойынша көрсеткіштері жоғары жасөспірімдер көңіл-күйді көрсетуде ұстамды, теріс бағалану қорқынышынан эмоцияларды жасыруға тырысады. Көңілді білдіруден бас тарту өзіндік субъективті бағалау жағдайларында толқу мен алаңдаушылық белгілерін жасыруға деген ұмтылыспен қатар жүреді. Көрсеткіш әлеуметтік жағдайдағы алаңдаушылықтың өзіндік көріністеріне назар аудару дәрежесін (өзіне-өзі шоғырлану) және оларды бұғаттауға (супрессияға) ұмтылысты анықтайды.

4-өлшемшарт. Ресми жағдайларда бастамашылық білдіру кезіндегі алаңдаушылық, өз атына сын айтудан қорқу.

Көрсеткіш ресми жағдайларда бастамашылық танытқан кезде, өзара әрекеттесу, сөйлесу, бейтаныс адамдардан анықтамалық ақпаратты нақтылау барысындағы әлеуметтік алаңдаушылықты анықтайды. Ресми жағдайдағы кез-келген бейтаныс қатаң сынаушы, теріс бағалаушы, «дұшпандық» ниеттегі адам болып көрінеді. Мұндай жағдайлар жасөспірім тарапынан «болжап білуге болмайтын, бақылауға көнбейтін, теріс бағыттағы сынға толы, оны өзгелердің бағалауына тәуелді ететін» жағдайлар ретінде субъективті бағаланады.

Төрт көрсеткіш бойынша топтастырылған 29 сұрақ бойынша әлеуметтік фобияның деңгейін анықтау үшін, негізінен, «иә, мұндай болады» деген жауап нұсқаларының саны есепке алынды.



Нәтижесінде **16** студентте (38%) әлеуметтік фобияның жоғары деңгейі байқалды. Бұл студенттер белгілі бір жағдайларды толқу, батылсыздық, ұялу сияқты қарқынды эмоцияларды жиі сезінеді. Аталған сезімдерді жеңу қиын болғандықтан, олар әлеуметтік жағдайлардан аулақ болуға немесе өздерін «әдейі еркін» (кейде, дөрекі) ұстауға тырысады. Мұндай студенттер көңіл-күйді көрсетуде ұстамды, теріс бағалану қорқынышынан эмоцияларды жасыруға тырысады. Олар үшін бейтаныс адамдар, ресми кездесулер әсіресе «қорқынышты». Бұл жағдайлар сыналуды тарапынан «болжап білуге болмайтын, бақылауға көнбейтін, теріс бағыттағы сынға толы, оны өзгелердің бағалауына тәуелді ететін» жағдайлар ретінде субъективті бағаланады.

Жоғарыда көрсетілген он алты студенттің барлығы «Аудитория алдында сөйлеу жағдайында толқудың белгілерін (қолдың, дауыстың дірілдеуі, алақанның терлеуі және т.б.) жасыруға тырысасыз ба?» деген сұраққа «Иә» деп жауап берді. Демек, білім алушылардың оқу-тәрбие үрдісінде жиі туындайтын әлеуметтік қорқыныш түрі – аудитория алдында сөйлеу. Ол бағалаудан қорқумен байланысты. Оның себебі өзін жоғары бағалау және қоршаған ортаның тұлғаға қатысты жоғары ойына сенім («Мен әрқашан сенімді және әдемі сөйлеуім керек»), «Мен ешқашан ішкі сенімсіздігімді көрсетпеуім керек», «Егер менің қорқынышымды байқаса, онда мені әлсіз деп санайды»).

Әлеуметтік фобия өзін-өзі төмен бағалаумен де байланысты болуы мүмкін. Студент жастардың өзін-өзі төмен бағалауы олардың мінез-құлқы мен жеке қасиеттерінде айқын көрінеді. Олардың басты ерекшелігі – өз-өзіне деген сенімсіздігі. Барлық іс-әрекеттерінде олар тек сәтсіздікті күтеді. Студенттер өздерінің жетістіктерін жоғалтып алудан қорқады және осыған байланысты оқу іс-әрекетінің өзінен қорқады. Өзін-өзі қатты сынау, өзіне деген сенімсіздік мұндай жастардың әлеуметтік дамуын қиындатады.

Зерттеуге қатысқандардың ішінде **15** студент (36%) кейбір жағдайларда орташа алаңдаушылық (мысалы, тек қарама-қарсы жыныспен сөйлескен кезде, көпшілік алдында маңызды ақпарат беруде) сезінеді. Оларда әлеуметтік жағдайлардан қашақтау немесе мұндай жағдайларда өзін үнемі назарда ұстау айтарлықтай байқалмайды. Бұл студент жастарға тән әлеуметтік фобияның деңгейі орташа деп бағаланды.

Сыналушылар арасында кез келген әлеуметтік жағдайларда өзін еркін ұстайтын; құрдас-тарымен, үлкендермен, соның ішінде, бейтаныс адамдармен белсенді әлеуметтік қарым-қатынас орната алатын, яғни әлеуметтік қорқыныш деңгейі төмен **11** студент (26%) анықталды. Олар өзін-өзі барабар (адекватты) бағалайды, нәтижесінде, өзіндік белсенділігімен, сергектігімен, шаттық сезімімен, әзілімен, коммуникативтілігімен ерекшеленеді. Өздерінің артықшылықтарын да, кемшіліктерін де көре алады. Сынға төзімді.

Зерттеуге қатысқан студенттермен әңгімелесу барысында әлеуметтік қорқыныш тудыратын мынадай жағдайлар жиі қайталанды: «аудитория алдында сөйлеу», «емтихан тапсыру», «төмен бағалану», «оқытушының (ата-ананың) пікірі, «құрдастарының алдында мазаққа қалу» және т.б.

Әлеуметтік фобиясы бар жастар нақты адам немесе топ мүшелерінен емес, өзі үшін маңызды әлеуметтік жағдайлардан қорқады. Олар қоршаған ортаның дұрыс бағаламауынан, орынсыз сын-пікірінен, теріс ойларынан қорқады. Әрине, бұл жастардың әлеуметтік бейімделу процесіне теріс ықпалын тигізеді.

Біріншіден, әлеуметтік фобиясы бар студенттің жақсы білім алып, жұмыс жасау мүмкіндіктері төмендейді, ал бұл жағдайдың салдарынан туындаған өкініш тұлғаның ішкі үрейі мен қорқынышын одан әрі еселейді. Екіншіден, қауіптен қашу стратегиясын ұстанған жастар «шынайы өмірден қашу құралы» ретінде ішімдік және психобелсенді заттарды пайдалануы мүмкін. Бұл құралдардың әсері уақытша және әлсіз болғанымен, салдары ішімдікке және есіртіге тәуелділікке алып келеді.

Қорытынды. Мәселеге қатысты ғылыми-теориялық әдебиетті және бастапқы эмпирикалық зерттеу нәтижелерін талдау әлеуметтік фобияның жан-жақты және мұқият зерттеуді қажет ететін күрделі құбылыс екендігін көрсетеді.

Студент жастар – кәсіптік білім беру ұйымы біріктірген жас ұрпақтың ерекше, әлеуметтік-кәсіби санаты. Студенттің маңызды көрсеткіштеріне оның өзін-өзі жүзеге асыруға деген ұмтылысын, рефлексия қабілетін, өзін-өзі таныту қажеттілігін, өзін және қоршаған ортаны қоғамның пайдасына өзгерту үшін әлеуметтік ортамен белсенді өзара әрекеттесу сипатын жатқызуға болады. Әлеуметтік фобия қоғамдағы басқа адамдармен қарым-қатынас кезінде психологиялық тосқауыл ретінде бұл қасиеттерді айтарлықтай нашарлатуы мүмкін. Әрине, кәсіби білім алу барысында жиі кездесетін жағдайлар – жауапты күн, маңызды емтихан, көптен күткен кездесу, мәртебесі жоғары тұлғамен сұхбаттасу, көпшілік алдында сөз сөйлеу және т.б. кезіндегі қобалжу мен үрей көптеген студенттерге таныс сезім. Өз алдына, үрей барлық ресурстарды іске қосып, жағымды функциялар атқарады – жауапкершілікті арттырады, кездесулерге алдын-ала дайындалуға ықпал етеді. Дегенменен, шамадан тыс үрей қажет ресурстарды іске қосудың орнына оларды тежейді, әлеуметтік белсенділікті баяулатады, өзін-өзі төмен бағалау, әлеуметтік өзара әрекеттесу процесінде батылдық пен бастама таныту деңгейін төмендетеді.

Әлеуметтік фобияны жеңудің барлық адамдарға бірдей сәйкес әмбебап жалғыз әдісі жоқ. Алайда болашақ мамандармен социофобияның алдын алуға және оны еңсеруге бағытталған арнайы жұмыс ұйымдастыру жақсы нәтижелер беретіні сөзсіз.

References

1 Holmogorova A.B. *Sosiálnaia trevojnöst: Soderjanie ponätia i osnovnye napravlenia izuchenia // Sosiálnaia i klinicheskaia psihiatritia. Tom 1, №1 (2010). S. 80-85*

2 *Nevroticheskie, svüzannye so stresom i somatofornnye rasstroistva (F40-F48) МКБ 10 - Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства (F40-F48) (mkb-10.com)*

3 *Īastrebov D.V. Sosiālnaia fobia i sensitivnye idei otnošenĳa (klinika i terapija): avto-ref. dis. ... kand. med. nauk., M., 2000. -17 s.*

4 *Vitkovskaia M.Ī. «Sosiālnyi strah kak predmet sosiologicheskogo issledovaniia»: avto-ref. dis. ... kand. sociolog. nauk /M.Ī. Vitkovskaia. -Moskva, 2006. - 24 s. [avto-ref-sotsialnye-strakhi-kak-predmet-sotsiologicheskogo-issledovaniya \(1\).pdf](#)*

5 *Ruziev U.M. Sosiālnye fobii: prichiny vozniknovenĳa i vlianiia na povedenie cheloveka//Science and Education Scientific Journal,-2022.-May, Volume 3: [Социальные фобии: причины возникновения и влияния на поведение человека \(cyberleninka.ru\)](#)*

6 *Sagalakova O.A., Truevsev D.V. Sosiālnye strahi i sosiofobii: monografiia. -Tomsk, 2007. - 210 s.*

7 *Bikadamova A.K., Toqsanbaeva N.K., Toqsanbaeva N.B. Emtihan aldyndağy qorqynuştan şyğudyň joldary// QazĪU Habarşysy. Psihologia jäne äleumettanu seriasy. Tom 69 № 2 (2019), B. 232-240*

8 *Tapalova O.P., Musanova A.T. Vozrastnye osobenosti razvitiia detskih strahov// Vestnik KazNPU. Seria Psihologia. Tom 62 №1 (2021), B. 165-169*

9 *Qasymova R.S., Süleimen M.M. Art-terapiyani studentterdiň äleumettik fobialaryn aldyn aluda goldanudyň tarihy men mümkindikteri// QazĪU Habarşysy. Pedagogikalyq ğylymdar seriasy. Tom 61 № 4 (2019), B. 17-26*

10 *Saudanbekova S.A. Psihologia jäne pedagogika ğylymynda mazasyzdanudy zertteuidiň ereşelikleri// QazĪPU Habarşysy. Psihologia seriasy. Tom 49 № 4 (2016), B. 132-136*

11 *Test na sosiofobii po şkale Leibovicha [Тест на социофобию Шкала Лейбовича для диагностики признаков социальной фобии. Пройти онлайн. - Психология счастливой жизни \(psycabi.net\)](#)*

12 *O.A. Sagalakova, D.V. Truevsev Oprosnik sosiālnoi trevogi i sosiofobii [Опросник социальной тревоги и социофобии, OCTuCF \(psytests.org\)](#)*