

XƏZƏR UNIVERSİTETİ

Fakültə: Təbiət Elmləri, Sənət və Texnologiya Yüksək Təhsil

Departament: Psixologiya

İxtisas: Klinik Psixologiya

MAGİSTR DİSSERTASIYA İŞİ

TƏLƏBƏLƏRDƏ SOSİAL FOBİYA VƏ ÖZÜNÜQİYMƏTLƏNDİRMƏ ARASINDAKI ƏLAQƏNİN TƏHLİLİ

İddiaçı: _____ Nuray Elxan qızı Musayeva

Elmi rəhbər: _____ P.ü.f.d, dosent Ceyhun Qurbanalı oğlu Alıyev

Bakı -2025

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ.....	3
I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ.....	7
1.1. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının klinik- psixoloji xarakteristikası....	7
1.2. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amillər.....	17
1.3 Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə ilə bağlı aparılan elmi araşdırmalar.....	22
1.4. Tələbəlik dövrünün psixoloji xarakteristikası	30
1.5. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə amillərinin tələbələrin həyatına təsiri.....	34
1.6. Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin təhlili.....	38
II FƏSİL. METODLAR VƏ METODOLOGİYA.....	44
2.1. Tədqiqat işinin təşkili və keçirilməsi	44
2.2. Tədqiqat metodları	45
2.2.1. Statistik metodlar.....	48
III FƏSİL. TƏDQIQAT MƏLUMATLARININ STATİSTİK TƏHLİLİ.....	49
3.1. Demografik məlumatların deskriptiv təsviri.....	49
3.2. Məlumatların statistik analizi və nəticələrin şərhı.....	59
NƏTİCƏ.....	65
İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI.....	68
ƏLAVƏLƏR.....	74

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı və işlənmə səviyyəsi: Müasir dövrdə gənclərin psixososial rifahı və universitet mühitinə adaptasiya səviyyəsi cəmiyyətin sosial və elmi inkişafının əsas şərtlərindən biri kimi dəyərləndirilir. Tələbəlik mərhələsi, fərdin sosial münasibətlər sistemində daha dərin integrasiya etdiyi, eyni zamanda şəxsiyyətin tam formalaşma və özünü dərk etmə prosesinin ən intensiv yaşandığı bir dövrüdür. Bu dövrdə gənclər yalnız akademik yük daşıyır, eyni zamanda sosial münasibətlərdə öz mövqelərini müəyyənləşdirməyə və sosial adekvat davranış nümayiş etdirməyə məcbur olurlar. Tələbələrin sosial mühitdə özlərini necə hiss etmələri, onların emosional dayanıqlığı və gələcək peşə uğurları üçün həlledici əhəmiyyət kəsb edir.

Sosial fobiya kimi sosial narahatlıq pozuntusu bu mərhələdə gənclərin psixoloji tarazlığını pozaraq həm akademik fəaliyyət, həm də sosial uyğunlaşma üzərində ciddi təzyiq yaradır. Sosial fobiyanın xüsusilə ictimai çıxışlar, qrup müzakirələri və tanımadığı insanlarla ünsiyyət kimi tələbə həyatının ayrılmaz komponentlərində müşahidə edilməsi, bu problemin tədris mühitindəki real çətinliklərlə birbaşa əlaqəsini təsdiqləyir. Sosial fobiya ilə yanaşı aşağı özünüqiymətləndirmə də tələbələrin özünüdəyər və təşəbbüs qabiliyyətini zəiflədir, bu isə nəticə etibarilə tələbələrin akademik göstəricilərinə və psixososial rifahına mənfi təsir göstərir. Özünüqiymətləndirmə ilə sosial fobiya arasındakı qarşılıqlı əlaqə fərdin özünüdəyərli etmə səviyyəsinin sosial iştirak və davranış modelləri ilə nə qədər və necə bağlı olduğunu üzə çıxarmağa imkan verir.

Bu səbəblə tələbələr arasında sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə əlaqəsinin empirik əsaslarla tədqiqi yalnız fərdi psixoloji rifah baxımından deyil, eyni zamanda ali təhsil mühitində tələbəyönümlü müdaxilə strategiyalarının planlaşdırılması baxımından da aktuallıq kəsb edir. Bu tədqiqat, tələbələrin həm akademik, həm də sosial mühitdə daha funksional iştirakını təmin edəcək preventiv psixoloji yanaşmaların əsaslarını formalaşdırmağa xidmət edir. Azərbaycan reallığında bu məsələlərin kompleks empirik tədqiqi isə mövzu üzrə ilk sistemli yanaşmalardan biri kimi çıxış edir. Beləliklə, tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əlaqənin psixoloji aspektlərinin təhlili, bu günün psixoloji və pedaqoji praktikasına üçün olduqca əhəmiyyətli nəzəri və tətbiqi nəticələr vəd edir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları ayrı-ayrılıqda geniş formada araşdırılmışdır. Murad O.S (2020), Ayed A (2024), Stein D.J (2017), Minçe G. və Gençöz F (2020), Ergün N (2005), Rəhimova Q.V. və Heydərova S.N. (2022), Cəfərova A. (2024), Furmark T. (2002), Nguyen D.T və həmkarları (2019) və başqalarının araşdırmalarında bu iki anlayışa geniş yer verilmişdir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları psixologiya elminin həm nəzəri, həm də empirik istiqamətlərində geniş şəkildə işlənmiş olsa da, bu iki anlayışın bir-biri ilə qarşılıqlı əlaqəsi xüsusilə tələbələr nümunəsində daha məhdud empirik əsaslarla təhlil olunmuşdur. Beynəlxalq səviyyədə Fərdi Akyüz (2004), Jefferies və Ungar (2020), Gültekin və Dərəboy (2011) kimi tədqiqatçılar sosial fobiya və özünəinam arasındakı mənfi əlaqəni müəyyən etmiş və bu münasibətin müxtəlif mədəniyyətlərdəki dəyişkənliyini vurğulamışlar. Morris Rosenberg tərəfindən hazırlanmış Özünüqiymətləndirmə Şkalası və Liebowitz Sosial Fobiya Ölçeği bu sahədə ölçmə vasitəsi kimi tez-tez tətbiq olunmuş və onların nəticələri əsasında müalicə strategiyaları inkişaf etdirilmişdir. Lakin Azərbaycan kontekstində tələbələr arasında bu anlayışların empirik əlaqələrinin həm sosial, həm də akademik parametrlərlə birlikdə təhlil olunduğu sistemli və statistik əsaslı tədqiqatlar kifayət qədər geniş yayılmamışdır. Bu dissertasiya işi məhz sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları arasında olan əlaqəni Azərbaycan tələbə mühitində SPSS analitik modellərlə araşdırmaqla, mövcud elmi boşluğu empirik və praktiki müstəvidə doldurmağa yönəlmişdir. Beləliklə, bu tədqiqat yalnız mövcud bilikləri təsdiqləməklə kifayətlənmir, eyni zamanda yeni kontekstual nəticələr təqdim edərək bu sahənin yerli və regional psixoloji tədqiqatlar xəritəsində öz yerini müəyyən edir.

Tədqiqatın obyektı və predmeti: Tədqiqatın obyektı Universitet yaş dövründə olan tələbələrin sosial-psixoloji davranış göstəriciləridir. Tədqiqatın predmeti tələbələrin sosial fobiya səviyyəsi və özünüqiymətləndirmə göstəriciləri arasında qarşılıqlı əlaqədir.

Tədqiqatın fərziyyələri: Tədqiqatın əsas fərziyyəsi: Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əlaqə mövcuddur. (tərs əlaqə)

Köməkçi fərziyyələr:

- Tələbələrin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi ilə onların akademik göstəriciləri arasında əlaqə vardır. (düz əlaqə)
- Tələbələrdə sosial fobiya səviyyələri ilə akademik göstəriciləri arasında əlaqə vardır. (tərs əlaqə)

Tədqiqatın məqsəd və vəzifələri: Tədqiqatın həyata keçirilməsi üçün ilk olaraq məqsəd və vəzifələr müəyyən edilmişdir. Tədqiqatın əsas məqsədlərinə aşağıdakılar aiddir:

- Bakı Dövlət Universiteti tələbələri arasında sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyələri arasındakı qarşılıqlı əlaqəni empirik əsaslarla müəyyənləşdirmək;
- Həmin əlaqənin psixoloji və sosial mexanizmlərini Azərbaycan reallığında sistemli şəkildə təhlil etmək;
- Tədqiqatda iştirak edən tələbələr haqqında əsas məlumatları (yaş, cins, akademik göstəricilər, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarına fərdi münasibətləri və s.) müəyyənləşdirmək;

- Tələbələrdə sosial fobiya səviyyəsini müəyyənləşdirmək;
- Tələbələrin özünüqiymətləndirmə dərəcəsini müəyyən etmək;
- Tələbələrdə sosial fobiyanın onların akademik göstəricilərinə olan təsirlərini müəyyənləşdirmək;
- Tələbələrin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi ilə akademik göstəriciləri arasındakı əlaqəni müəyyənləşdirmək.

Tədqiqat üçün qeyd olunan bu məqsədlərə çatmaq üçün aşağıdakı vəzifələr qarşıya qoyulmuşdur:

- Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyələrinin müəyyən edilməsi üçün müvafiq psixoloji testləri (Rosenberg Özünüqiymətləndirmə testi, Liebowitz sosial fobiya testi) seçmək və onlardan istifadə etmək;
- Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının psixoloji məzmununun nəzəri əsaslarını müəyyənləşdirmək;
- Sosial fobiya, özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amilləri təhlil etmək;
- Tələbəlik dövrünün psixoloji xüsusiyyətlərini nəzərə alaraq bu anlayışların spesifik davranış formalarına təsirini müəyyənləşdirmək;
- Bakı Dövlət Universiteti tələbələri arasında sosial fobiya, özünüqiymətləndirmənin yayılma dərəcələrini statistik göstəricilərlə təsvir etmək;
- İki dəyişən arasında korrelyativ və regressiv əlaqə modellərini qurmaq və əhəmiyyətliliyini qiymətləndirmək;
- Sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmənin tələbələrin akademik və sosial funksionallığına təsirini empirik əsaslarla müəyyənləşdirmək.

Tədqiqat metodları: Tədqiqatda anket sorğusu, standartlaşdırılmış psixoloji testlər: Liebowitz Sosial Fobiya şkalası, Rosenberg Özünüqiymətləndirmə şkalası istifadə olunmuşdur.

Demoqrafik sorğular tədqiqatda iştirak edən şəxslər haqqında geniş məlumat almaq məqsədi ilə təqdim olunmuşdur.

Rosenberg Özünüqiymətləndirmə testi tələbələrdə özünüqiymətləndirmənin hansı səviyyədə olduğunu müəyyənləşdirmək, Liebowitz Sosial Fobiya testi isə iştirakçıların sosial fobiya səviyyələrini aşkara çıxarmaq üçün istifadə edilmişdir.

SPSS 26 proqramı vasitəsi ilə deskriptiv analiz, korrelyasiya (Pearson kriteriyası) və çoxfaktorlu regressiya analizləri istifadə olunmuşdur.

Tədqiqatın elmi yeniliyi: Tədqiqatın elmi yeniliyi aşağıdakılardan ibarətdir:

- Azərbaycanda tələbələr nümunəsində sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əlaqənin statistik modellərlə təhlil edilməsi;

- Sosial fobiya ilə akademik göstəricilər və sosial aktivlik arasında əlaqənin real SPSS analizləri ilə göstərilməsi;
- “Uğurlu insanam” ifadəsinə reqressorların təsirlərini müəyyənləşdirərək özünüqiymətləndirmənin struktural komponentləri əsasında analiz olunması;
- Məlumatların interpretasiyasında sosial fəaliyyət formaları, onlayn/offlayn iştirak modellərinin nəzərə alınması ilə yeni tipoloji struktur təqdim olunması;
- Tələbələrin özünəinamı artırmaq və sosial fobiya ilə mübarizə üsulları ilə bağlı şəxsi qiymətləndirmələrinin nəzəri təhlil və təkliflərlə empirik şəkildə birləşdirilməsi.

Bu tədqiqatın nəticələri ali təhsil müəssisələrində tələbələrin sosial-psixoloji adaptasiyasını artırmaq məqsədilə nəzəri əsaslandırılmış müdaxilə proqramlarının hazırlanmasına töhfə verə bilər. Eyni zamanda əldə edilən empirik nəticələr tələbələrin psixoloji vəziyyətinin monitorinqi, psixoloji xidmətlərin qurulması və təhsil siyasətində tələbəyönümlü yanaşmaların inkişaf etdirilməsi baxımından da praktiki əhəmiyyət kəsb edir.

Nəticə: İşin nəticələri tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyələrini, onlar arasındakı əlaqəni, onların tələbələrin akademik göstəricilərinə olan təsirini müəyyən etməyə kömək edir. Tələbələrlə aparılan tədqiqat nəticəsində əldə olunan məlumatların statistik emalı zamanı müəyyən olunmuşdur ki, tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında tərs əlaqə mövcuddur. Eyni zamanda sosial fobiya ilə tələbələrin akademik göstəriciləri arasında tərs əlaqə, özünüqiymətləndirmə və akademik göstəricilər arasında isə düz əlaqə olduğu müəyyən edilmişdir.

I FƏSİL. ƏDƏBİYYAT XÜLASƏSİ

1.1. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının klinik- psixoloji xarakteristikası

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının psixoloji elm sahəsində geniş şəkildə müzakirə olunması bu anlayışların insanın sosial və şəxsi həyatına təsir gücünün yüksək olması ilə əlaqəlidir. Xüsusilə gənclik və tələbəlik dövründə sosial təsdiqə olan ehtiyac, ictimai mühitlərdə özünü sərbəst ifadə etmə zərurəti və sosial mühakimə qorxusu kimi faktorlar bu anlayışların aktuallığını daha da artırır. Psixoloji sağlamlıq göstəricisi kimi fərdin özünü necə qiymətləndirməsi, onun həyatının müxtəlif sahələrində özünü necə hiss etdiyini, qərar qəbul etmə prosesini və təşəbbüskarlıq səviyyəsini birbaşa müəyyən edir. Sosial fobiya isə sosial qarşılıqlı təsirlərdə yaşanan narahatlıq və qaçınma davranışları ilə fərdin sosial adaptasiya və funksional fəaliyyətlərinə maneə yaradır. Bu iki anlayış arasında mövcud olan qarşılıqlı münasibətlər, müasir psixologiyada təkcə diaqnostik baxımdan deyil, eyni zamanda preventiv və korrektiv psixoloji yanaşmaların planlaşdırılmasında da mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ona görə də bu anlayışların nəzəri əsaslarının sistemli şəkildə araşdırılması psixoloji müdaxilə strategiyalarının daha effektiv qurulmasına zəmin yaradır.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə sadəcə fərdin daxili aləmini əks etdirən psixoloji konstruksiyalar deyil, həm də geniş sosial kontekstdə formalaşan və sosial təsir mexanizmləri ilə sıx əlaqədə olan anlayışlardır. Sosial mühitdə baş verən qarşılıqlı münasibətlər, fərdi qəbul və rədd olunma təcrübələri, eyni zamanda mədəni normativlər bu anlayışların strukturuna və inkişaf dinamikasına bilavasitə təsir göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, sosial fobiya hallarının artması və özünüqiymətləndirmənin daha çox xarici dəyərləndirmələrə bağlı olması bu istiqamətdəki elmi müzakirələrin aktuallığını artırmışdır. Bu sahədə nəzəri araşdırmaların nəticələri göstərir ki, erkən yaşlarda formalaşan sosial qorxu reaksiyaları və özgüvən şablonları yetkinlik dövründə sabit davranış modellərinə çevrilə bilər. Psixoloji müdaxilələrin effektivliyi isə məhz bu anlayışların formalaşma mərhələlərinin və daxili mexanizmlərinin doğru başa düşülməsindən asılıdır. Buna görə də, elmi ədəbiyyatın diqqətində olan əsas məsələlərdən biri bu anlayışların qarşılıqlı təsir mexanizmlərinin nəzəri modellər çərçivəsində izah olunmasıdır.

Bu kontekstdə aparılan sistemli ədəbiyyat xülasələri, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının psixoloji məzmununu daha dərinləndirən anlamağa imkan verir və onların klinik, sosial və inkişaf yönü aspektlərinin ayrı-ayrılıqda və qarşılıqlı şəkildə araşdırılmasını tələb edir. Xüsusilə bu anlayışları bir-birindən təcrid olunmuş şəkildə deyil, kompleks və qarşılıqlı təsir edən psixoloji konstruksiyalar kimi dəyərləndirmək vacibdir.. Bu

səbəbdən, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları arasında həm səbəb-nəticə, həm də qarşılıqlı möhkəmləndirici münasibətləri aydınlaşdırmaq böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Dissertasiya işində bu istiqamətdə aparılan nəzəri araşdırmalar, psixoloji müdaxilələrin dayanıqlı nəticələr verməsi üçün fundamental baza formalaşdırmağa xidmət edir. Beləliklə, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının nəzəri çərçivədə təhlili bu problemlərin dərk olunmasında və psixoloji xidmətlərin effektivliyinin artırılmasında əsaslı başlanğıc nöqtəsidir.

Müasir cəmiyyətdə artan sosiallaşma tələbləri və insanların ictimai mühitdə özlərini təqdim etmə ehtiyacları sosial fobiyanı ən çox tədqiq edilən psixoloji problemlərdən birinə çevirmişdir. Özünüqiymətləndirmə anlayışı isə fərdlərin həm öz imkanlarını dərk etməsi, həm də sosial çevrədə öz mövqelərini müəyyənləşdirməsi baxımından əhəmiyyətli təsirə malikdir. Bu iki anlayışın qarşılıqlı təsiri və onların fərdin davranışına təsir mexanizmləri, insan psixikasının sosial aspektlərinin daha dərinlənən araşdırılması üçün yeni imkanlar yaratmaqla yanaşı, psixoloji tədqiqatların aktual istiqamətlərini müəyyənləşdirir. Xüsusən, sosial fobiyanın yaratdığı emosional gərginliyin insanların özünə dəyər vermə proseslərinə təsiri və bunun şəxsi inkişafdakı məhdudiyyətlərlə əlaqəsi, bu gün psixoloji araşdırmaların diqqət mərkəzində olan məsələlərdəndir.

İnsanın özünü həm fiziki, həm də psixoloji baxımdan təhlükədə hiss etdiyi zaman qorxu hissinin meydana çıxması qaçılmazdır (Cəfərova, 2024, s.43). Uşaqlıq illərində yaşanan ən əhəmiyyətli və yadda qalan hadisələrin çoxunun məhz qorxu ilə əlaqəli olması müşahidə edilmişdir, çünki qorxu uşağın dünyagörüşünə və həyat tərzinin formalaşmasına təsir edən güclü emosional bir təcrübədir. Qorxu hisslərinin bəziləri insanın həyatına müəyyən mənada faydalı təsir göstərə bilər və onun təhlükələrdən uzaq qalmasına xidmət edə bilər, lakin bəzi qorxular insanın bütün həyatı boyunca onunla birlikdə addımlayır və daim mövcud olur.

Daha ciddi bir forma olaraq həyatı mənfi istiqamətdə dəyişən qorxu növü olan fobiyalar, insanın gündəlik həyat fəaliyyətlərinə, ailəsi ilə olan münasibətlərinə, sosial əlaqələrinə və peşəkar fəaliyyətinə çox böyük mənfi təsir göstərir və bu təsirlər bəzən qaçınılmaz xarakter daşıyır. Fobiyanı sadə qorxu hissindən ayıran ən əsas xüsusiyyət onun insanın adi yaşayışına dərin və güclü təsir etməsidir. Fobiya dedikdə konkret bir obyektə, hadisəyə və ya vəziyyətə qarşı yaranan, uzun müddət davam edən, dəyişilməsi çətin olan və hətta bəzən məntiqi olmayan qorxu hissi nəzərdə tutulur. İnsan həyatında qorxu hissinin ən güclü və intensiv forması kimi qəbul edilən fobiyalar, adətən uşaqlıq dövründə daha sıx müşahidə edilir və bu fobiyaaların yaranması təkcə müəyyən bir hadisə və ya situasiya ilə məhdudlaşmır. Əksinə, fobiyalar çox vaxt bir-biri ilə əlaqəli şəkildə qorxu hissi doğuran hadisələrin ardıcıl şəkildə birləşməsi və bir

zəncirvari təsir yaratması nəticəsində meydana gəlir. Bu proses insanın psixoloji tarazlığını pozaraq, onu fobiylarla daha sıx şəkildə üzləşdirir (Cəfərova, 2024, s.43).

Fobiya, qorxu hissinin ən şiddətli və idarə olunması çətin mərhələsi olaraq xarakterizə edilir. Bu, adi qorxu hissindən fərqli olaraq, insanın gündəlik həyatına təsir edən və onun davranışlarını yönləndirən, idarəedici bir duyğu halıdır. Fobiylar müxtəlif növlərə və fərqli xüsusiyyətlərə malikdir; bu isə o deməkdir ki, hər bir fobiya növü özünəməxsus xüsusiyyətlər göstərir və bütün fobik davranışlar eyni formada təzahür etmir. Əksər hallarda, insanlar, qorxularda olduğu kimi, fobiyları da uşaqlıq dövründən mənimsəyirlər və həmin dövrdəki təcrübələr bu duyğuların formalaşmasında mühüm rol oynayır. Ümumiyyətlə, fobiya, həll edilməmiş və üzərində işlənməmiş qorxu hisslərinin daha dərin və mürəkkəb bir mərhələyə keçidi kimi təsvir edilir. Bu hal əsasən, vaxtında lazımi diqqət yetirilməyən və ya fərqləndikdə belə, lazımi şəkildə üzərinə gedilməyən qorxu təcrübələrinin bir nəticəsi olaraq meydana çıxır. Belə qorxular bir müddət ərzində fərdin psixoloji vəziyyətində dərin izlər buraxaraq, nəticədə daha mürəkkəb və uzunmüddətli bir problemə çevrilir (Cəfərova, 2024, s.49).

Fobiyanın təbiəti ilə bağlı məlumdur ki, bu problem sosial bir hadisə olmaqdan daha çox şəxsi və fərdi xarakter daşıyır, çünki hər bir insanın qorxuları və onların mənbəyi unikal xüsusiyyətlərə malikdir. Gençöz və Minçenin təqdim etdiyi nümunələr göstərir ki, bir insanın qorxu və fobiya hallarını daha dərinlən başa düşmək üçün bu fobiyanın tərkib hissələrinin bir araya gətirilməsi və onların qarşılıqlı təsirinin təhlil edilməsi, həmin elementlərin hər birinin ayrılıqda ifadə etdiyi məna və əhəmiyyətindən daha üstün və daha vacib bir yanaşmadır (Minçe & Gençöz, 2020, s.206). Fobiyada müxtəlif elementlər arasında zamanla müəyyən yerdəyişmələr baş verə bilsə də, bu elementlər arasındakı məsafə və onların strukturda tutduğu mövqelər dəyişməz olaraq qalır və öz sabitliyi qoruyur.

Qeyd olunduğu kimi sosial fobiya fərdin həyatına ciddi şəkildə təsir göstərir və onun gündəlik həyat fəaliyyətini çətinləşdirir. Buna görə də sosial fobiyanın qarşısını vaxtında almaq lazımdır ki, fərdin həyatına daha da dağıdıcı təsir göstərməsin. Belə ki, sosial fobiyanın aradan qaldırılması yolları müxtəlifdir. Bu məqsədlə, iki əsas vasitə qeyd olunur: 1. Dərman qəbulu, 2. Psixoterapiyalar. Sosial fobiya ilə mübarizə zamanı daha çox istifadə olunan dərmanlar preparatları içərisində fenelzin, alprozalam, buspiron, antidepressantlar (əsasən, klomipiramin və imipramin) və s. xüsusi ilə yer tutur. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, bu dərman preparatları sosial fobiya səviyyəsini azaltsa da, ciddi yan təsirləri vardır. İlk olaraq deyə bilərik ki, sosial fobiya dərmanların istifadəsi zamanı azalsa da, dərmanları dayandırdıqda yenidən ciddi formada özünü göstərə bilər. Məsələn, fenelzinin istifadəsi dayandıqda sosial fobiya əlamətləri yenidən aşkara çıxır. Digər tərəfdən isə fərd dərman istifadəsini dayandırdıqdan sonra yenidən həmin dərmanı istifadə etmək ehtiyacı yaranır, yəni fərddə dərmanla bağlı asılılıq formalaşır.

Bütün bunlarla yanaşı, bu vasitələrin istifadə olunması fərddə baş ağrısı, ağızda quruluq, yuxu ilə bağlı pozuntuların (yuxululuq və ya yuxusuzluq halları) yaranmasına gətirib çıxarır (Dilbaz, 1997). Buna görə də sosial fobiyanın qarşısını almaq üçün ilk olaraq psixoterapiyalardan istifadə etmək daha məqsədəuyğun hesab olunur. Çünki dərman qəbulu zamanı fərddə sosial narahatlıq əlamətləri zəifləyir və dərman istifadəsi dayandırıldıqda yenidən fərddə oxşar əlamətlər müşahidə olunmağa başlayır. Amma psixoterapiya zamanı isə fərd narahatlığa səbəb olan xüsusiyyətlərlə başa çıxma potensialına yiyələnir. Və psixoterapiya sona çatdıqdan sonra isə özü sosial fobiya əlamətlərini nəzarətdə saxlamağı bacarır.

Sosial fobiyanın aradan qaldırılması üçün psixoterapiyalar da geniş formada istifadə olunur. Məsələn, koqnitiv davranış terapiyasına görə insanlarda sosial fobiyanın yaranmasının əsas səbəbi onlarda təhqir olunmaqla bağlı formalaşan və düzgün olmayan düşüncələrin olmasıdır. Məhz bu terapiya forması əsasən bu düşüncələrə yönəlir və onları aradan qaldırmağa çalışır. Başqa sözlə desək, reallıqdan uzaq və yanlış olan düşüncələr düzgün və reallığı əks etdirən fikirlərlə əvəz olunur. (Dilbaz, 1997)

Fobik reaksiyaların müalicəsində tətbiq edilən əsas metodlardan biri olan desensitizasiya, koqnitiv davranış terapiyasına əsaslanan bir yanaşmadır və bu metod qorxu hisslərini azaltmaq, insanın qorxularını meydana gətirən təhlükə siqnallarını zəiflətmək və ya tamamilə aradan qaldırmaq məqsədini güdür. Bu üsul vasitəsilə insan beynində qorxu hissindən qaynaqlanan bir çox keçmiş fobik xatirələrin yenidən meydana gəlmə ehtimalını əhəmiyyətli dərəcədə azaltmaq mümkündür, lakin mövzu ilə bağlı müxtəlif tədqiqatların nəticələri göstərir ki, desensitizasiyanın təsir dərəcəsi və effektivliyi fərdlər arasında əhəmiyyətli fərqliliklər göstərir. Bu fərqliliklər desensitizasiya yanaşmasının tam təsirli və universal bir həll olmadığına işarə edir, çünki fobiya kompleks, çoxşaxəli və dərin psixoloji əsaslara malik bir problem kimi özünü göstərir.

Sosial xüsusiyyətlərinə əsaslanaraq, fobiylar "sosial qorxu" termini ilə ifadə edilir. Sosial fobiya, fərdin başqaları tərəfindən müşahidə edilməkdən duyduğu narahatlıq və qorxu səbəbindən sosial mühitlərdən və ünsiyyətdən qaçması ilə xarakterizə olunur. Sosial fobiya—1960-cı illərin sonunda fərqləndirilmiş psixopatoloji sindromdur. Bu anlayış 1980-ci ildə DSM-III-ə əlavə olunmuşdur. 1990-cı ildə isə MKB 10-a (XBT-10) (F40.1 rubrikası) daxil edilmişdir. DSM-IV-də isə bu sindrom "sosial narahatlıq pozuntusu" (SNP) adı altında təsvir olunmuşdur (Sagalakova et al., 2017, s.22).

Bu fobiyanın yaranması əsasən yeniyetməlik dövründə müşahidə edilir, çünki məhz bu dövrdə gənclər öz şəxsiyyətlərini formalaşdırmağa çalışır və başqalarının fikirlərinə daha həssas yanaşırlar. Sosial fobiya, yeniyetmənin öz şəxsiyyətini şübhə altına aldığı, özünü təsdiq və müxtəlif sosial bacarıqları inkişaf etdirmək kimi əhəmiyyətli vəzifələri yerinə yetirməli

olduğu bu dövrdə onun şəxsi inkişafına ciddi maneə törədir. Yeniyetməlik dövrü, fərdin özünü dərk etməsi və cəmiyyət içində yerini tapması üçün kritik bir mərhələ olduğundan, sosial fobiya ilə üzləşən yeniyetmələrin bu problemləri həll etməsi üçün psixoloji dəstək xüsusi əhəmiyyət daşıyır. Sağlam yeniyetmə inkişafı üçün vacib olan psixoloji yardım, sosial fobiya ilə mübarizə aparan gənclər üçün daha böyük əhəmiyyət kəsb edir və onların gələcəkdə daha balanslı və özünəinamlı bir şəxsiyyət kimi formalaşmasına kömək edir.

Sosial fobiyanın konkret olaraq hansı yaşda yarandığını dəqiq müəyyənləşdirmək çətin olsa da, mövcud klinik və epidemioloji tədqiqatlar bu pozuntunun adətən yeniyetməlik dövründə meydana gəldiyini göstərir. Bu mövzuda həyata keçirilmiş çoxsaylı araşdırmaların nəticələri, o cümlədən Nuray Ergünün apardığı tədqiqatlar, sosial fobiyanın başlanğıc yaşının orta hesabla 13-14 yaş arasında dəyişdiyini ortaya qoyur. Eyni zamanda, 25 yaşdan sonra sosial fobiyanın başlaması olduqca nadir hallarda müşahidə edilir. Müxtəlif tədqiqatlardan əldə edilən məlumatlar göstərir ki, sosial fobiya hallarının təxminən 40 faizi 10 yaşından əvvəl, 95 faizi isə 20 yaşdan əvvəl başlayır (Ergün, 2005, s.85). Bu nəticələr sosial fobiyanın əsasən uşaqlıq və erkən yeniyetməlik dövründə inkişaf etməsi ilə bağlı fikirləri təsdiqləyir və bu yaş aralığında psixoloji dəstəyin nə qədər əhəmiyyətli olduğunu bir daha vurğulayır. Bu araşdırmalar sosial fobiyanın başlama mərhələlərinin daha dərinlən öyrənilməsi və erkən müdaxilə üçün zəruri məlumatları təqdim edir.

"DSM-V"də sosial fobiya, fərdin tanımadığı insanlar ilə qarşılaşdığı və ya başqalarının diqqəti və müşahidəsi altında ola biləcəyi vəziyyətlərdə ortaya çıxan fərqli və davamlı qorxu hissi kimi təsvir edilir (America Psychiatric Association, 2013). Sosial narahatlıq zamanı insanın yaşadığı qorxu onun sosial çevrəsindən özünü təcrid etməsinə gətirib çıxara bilər. Bu vəziyyətlərdə insan, alçaldıcı və ya utancverici davranış nümayiş etdirəcəyindən və ya narahatlıq əlamətləri göstərəcəyindən qorxur. Sosial fobiya bu səbəblə fərdin gündəlik həyatında müxtəlif sosial fəaliyyətlərdən qaçmasına və ya bu fəaliyyətlərə böyük çətinliklə qatılmasına səbəb ola bilər.

Özünüqiymətləndirmə fərdin özünü necə qiymətləndirməsi nəticəsində özünü sevməsi və qəbul etməsi kimi xarakterizə olunur. Fərdin özünüqiymətləndirməsi həm yüksək, həm də aşağı ola bilər. Yüksək qiymətləndirmə zamanı fərd özünə müsbət qiymət verir və özünü malik olduğu xüsusiyyətləri ilə qəbul edə bilər. Amma fərdin özünüqiymətləndirməsi aşağı olduqda isə insan özünü qəbul etməkdə çətinlik çəkir. Davamlı olaraq başqa insanlardan asılı olmağa meyilli olur (Avşaroğlu & Üre, 2007).

Özünüqiymətləndirmə də sosial fobiyada olduğu kimi insan həyatının ilkin dövrlərindən etibarən formalaşmağa başlayır və bütün ömrü boyunca dəyişə bilər. Xüsusilə yeniyetməlik yaşlarında fərdlər özünüqiymətləndirməyə daha diqqət yetirir. Bu yaş dövrlərində onlar həm

fiziki, həm də koqnitiv cəhətdən özlərinə xüsusi diqqət yetirir. Və bununla da özlərini necə qiymətləndirəcəklərinə qərar verirlər (Tözün M., 2010)

Fərdin özünüqiymətləndirməsinin onun həyatı boyunca necə dəyişdiyini və hansı amillərin bu dəyişikliyə təsir etdiyini müəyyən etmək məqsədi ilə U. Orth və onun həmkarları tərəfindən uzun müddət davam edən tədqiqat həyata keçirilmişdir. Tədqiqat 12 il müddətində aparılmışdır. Bu araşdırmada 1824 nəfər iştirak etmişdir və onların yaşları 16- 97 aralığında olmuşdur. İştirakçılar yaşlarına görə müvafiq olaraq dörd nəsilə ayrılmış və onların özünüqiymətləndirmə xüsusiyyətləri müqayisə olunmuşdur. Tədqiqat yekunlaşdıqdan sonra əldə olunan materialların təhlili zamanı müəyyən olunmuşdur ki, fərdin özünüqiymətləndirməsi müxtəlif yaşlarda fərqli göstəricilərə malikdir. Belə ki, təxminən 16 yaşdan 51 yaşa qədər özünüqiymətləndirmə sürətlə artır. Ən yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə isə 51 yaşda rast gəlinmişdir. 51 yaşdan 97 yaşa qədər isə özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin sürətlə azaldığı müşahidə olunmuşdur. Bu yaş aralığında sağlamlıqla bağlı problemlərin yaranması və sosial münasibətlərin getdikcə zəifləməsi onlarda özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin enməsinə gətirib çıxarır. Tədqiqatda həm də cinsiyyət və təhsil səviyyəsinin özünüqiymətləndirməyə təsiri araşdırılmışdır. Təhsil səviyyəsinin özünüqiymətləndirməyə təsir etdiyi, cinsiyyət faktorunun isə təsirinin olmadığı müəyyən olundu. Təhsil səviyyəsi yüksək olan şəxslərdə digərlərinə nisbətən özünüqiymətləndirmə səviyyəsi bütün yaş mərhələlərində daha yüksək idi. Tədqiqat zamanı təhlil olunan digər fikir isə özünüqiymətləndirmə səviyyəsi yuxarı olanlarla aşağı olanların iş, təhsil, sağlamlıq xüsusiyyətləri və sosial münasibətlərinin bir-birindən fərqlənib-fərqlənmədiyidir. Əldə olunan nəticələrə görə, yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə malik olanlarda sağlamlıq, sosial münasibətlər, təhsil, iş məmnunluğu daha yüksəkdir (Orth et al., 2012).

Aşağı özünüqiymətləndirməyə malik olan fərdlər, adətən, özlərini digər insanlardan aşağı görməyə meyllidirlər və bu xüsusiyyət, onların sosial münasibətlərində və qərar qəbul etmə prosesində mənfi təsirlərə səbəb olur. Normal özünüqiymətləndirmə səviyyəsində olan şəxslər isə özlərini və sahib olduqları bacarıqlarını olduğu kimi düzgün qiymətləndirirlər. Düzgün özünüqiymətləndirmə qabiliyyətinə malik olmaq onların istər akademik fəaliyyətində, istər iş həyatında, istərsə də ümumi sosial münasibətlərində böyük rol oynayır. Yüksək özünüqiymətləndirmə zamanı isə bəzən fərd özündən öz potensialından daha çoxunu gözləyir. Lakin bu gözləntilər özünü doğrultmadıqda isə fərdin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi tədricən aşağı enir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarını daha yaxşı anlamaq üçün onların klinik-psixoloji xarakteristikasına diqqət yetirmək məqsədəuyğundur.

Bu səbəblə cədvəl 1.1.1.-də sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının klinik- psixoloji xüsusiyyətləri, onların fərqli təzahür formaları, səbəbləri, diaqnostik meyarları və mümkün psixoloji təsir mexanizmləri təqdim edilir.

Cədvəl 1.1.1. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının kliniki- psixoloji xarakteristikası

Xüsusiyyətlər	Sosial fobiya	Özünüqiymətləndirmə
Tərif	Sosial vəziyyətlərdə hədsiz narahatlıq və özünü təhqir olunma qorxusu	Fərdin öz bacarıqlarını və dəyərini obyektiv və ya subyektiv dəyərləndirməsi
Təzahür forması	Gərginlik, qaçınma davranışları, ictimai yerlərdən uzaqlaşma	Özünə inamsızlıq, hədsiz özünü tənqid, yüksək və ya aşağı dəyərləndirmə
Səbəblər	Genetik meyillər, erkən yaşda travmatik sosial təcrübələr	Valideyn tərbiyəsi, sosial müqayisə, fərdin inkişaf mərhələlərindəki təsirlər
Diaqnostik meyarlar	DSM-5-də təsvir edilən spesifik simptomlarla diaqnoz	Özünüqiymətləndirmə testləri və standartlaşdırılmış psixoloji ölçümlər
Psixoloji mexanizmlər	Təsdiqənilmə qorxusu, hədsiz özünəfokuslanma	Özünüdərk, daxili və xarici sosial təsirlərin inteqrasiyası

Cədvəl 1.1.1.-də qeyd olunan xüsusiyyətlərə nəzər yetirək:

1. Sosial fobiyanın tərfi və onun əsas xüsusiyyətləri. Sosial fobiya, fərdin ictimai mühitlərdə özünə dair mənfi qiymətləndirmədən çəkinməsi və özünüdəhqir olunma qorxusundan irəli gələn emosional və davranış pozuntularını əhatə edir ki, bu da onun sosial uyğunlaşma qabiliyyətinə ciddi təsir edir (Furmark, 2002). Belə vəziyyətlərdə fərd, hətta ən sadə sosial qarşılıqlı təsirlər zamanı belə özünü yüksək gərginlikdə hiss edir və bu gərginlikdən qaçınmaq üçün müxtəlif davranış strategiyalarına üstünlük verir. Məsələn, sosial fobiyası olan bir şəxs ictimai çıxışlar zamanı qızarma, titrəmə və ya nitqdə çətinliklər kimi fiziki simptomlarla qarşılaşa bilər ki, bu da onun sosial fəaliyyətlərini əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşdırır. Qeyd olunmalıdır ki, sosial fobiya genetik meyillərlə yanaşı, erkən yaşlarda neqativ sosial təcrübələr və ya təhqir edici münasibətlərlə əlaqəli olaraq inkişaf edir.

DSM-5-ə əsasən, fərddə rast gəlinən sosial narahatlıq əlamətlərinin sosial fobiya hesab olunması üçün bu əlamətlərin fərddə ən az 6 ay müddətində və daha çox müşahidə olunması vacibdir. Bu zaman fərd özünə yüksək səviyyədə diqqət yetirir və başqalarının gözündə ağılsız,

sıxıcı, narahat, natamam və s. kimi görünəcəyindən qorxur. (American Psychiatric Association, 2013). Bu fobiyanın təzahürləri həm psixoloji, həm də fizioloji dəyişikliklərlə müşahidə olunduğu üçün onun müalicəsində müxtəlif terapeutik yanaşmalar tətbiq edilir. Həmçinin, fərdin bu vəziyyətlə bağlı məlumatlandırılması və dəstək mexanizmləri ilə təmin olunması effektiv müdaxilələr üçün vacibdir. Ümumilikdə, sosial fobiyanın təsirləri fərdin şəxsi inkişafı və sosial integrasiyası baxımından kompleks nəticələr yaradır.

2. Özünüqiymətləndirmə anlayışı və onun əhəmiyyəti. Özünüqiymətləndirmə, fərdin özünü necə qavradığını və bu qavrayışın onun ümumi emosional vəziyyətinə, motivasiyasına və qərar qəbul etmə prosesinə necə təsir etdiyini izah edən çoxşaxəli bir psixoloji konsepsiyadır (Rəhimova və Heydərova, 2022). Aşağı özünüqiymətləndirmə fərdlərdə özlərinə inamsızlıq, sosial münasibətlərdən çəkinmə və şəxsi potensiallarını tam şəkildə reallaşdırmama kimi problemlərə yol açır. Yüksək özünüqiymətləndirmə isə, əksinə, fərdin daha optimist, özünə güvənən və məqsədyönlü olmasına imkan yaradır ki, bu da onun həm şəxsi, həm də peşəkar sahələrdə uğur əldə etməsini asanlaşdırır. Müxtəlif psixoloji testlər fərdin bu aspektlərini obyektiv şəkildə qiymətləndirməyə imkan verir. Bununla belə, qeyd etmək lazımdır ki, özünüqiymətləndirmənin həddindən artıq yüksək olması ilə bağlı müəyyən problemlərin də meydana çıxma biləcəyini iddia olunur, çünki bu halda fərd öz imkanlarını həddən artıq qiymətləndirir və realist olmayan gözləntilər formalaşdırma bilər. Şəxsi fikrimə görə, özünüqiymətləndirmənin balanslı olması, fərdin həm sosial, həm də psixoloji rifahı üçün əsaslı bir elementdir.

3. Diaqnostik meyarların rolu və tətbiqi. Sosial fobiyanın diaqnostikası üçün istifadə olunan DSM-5 kriteriyaları, fərdin təcrübə etdiyi simptomların həm şiddətini, həm də onların sosial funksionallığa təsirini obyektiv şəkildə ölçməyə imkan verir. Bu kriteriyalara əsasən, sosial fobiya yalnız ictimai narahatlıq deyil, həm də fərdin gündəlik həyatına və davranışlarına mənfi təsir edən davamlı bir vəziyyət kimi qəbul edilir (American Psychiatric Association, 2013). Məsələn, bu vəziyyətə sahib olan fərdlər çox vaxt ailə üzvləri və dostlarla belə minimal qarşılıqlı təsirlərdən qaçmaq üçün xüsusi strategiyalar inkişaf etdirir. Bu kriteriyalar həmçinin psixoloji müdaxilələrin planlaşdırılmasında əhəmiyyətli rol oynayır, çünki onlar simptomların mənbəyini və onların emosional təsirlərini müəyyən etməyə kömək edir.

Özünüqiymətləndirmənin diaqnostikası isə xüsusi psixoloji şkalalar və testlər vasitəsilə həyata keçirilir ki, bu da fərdin özünü dəyərləndirmə səviyyəsinin daha obyektiv şəkildə təhlil edilməsinə imkan verir (Abbasova və Cəfərova 2014). Məsələn, Rosenberg tərəfindən formalaşdırılmış Özünüqiymətləndirmə Şkalası, fərdin müsbət və ya mənfi öz qavrayışlarının ölçülməsi üçün geniş istifadə olunur və onun nəticələri psixoloji müdaxilələrin istiqamətini müəyyən edir. Bununla belə, bəzi mütəxəssislər bu yanaşmaların yalnız simptom səviyyəsində

qalmasını tənqid edir, çünki bu meyarlar fərdin daha geniş sosial və mədəni kontekstlərini nəzərə almır. Heç şübhəsiz ki, diaqnostik meyarlar fərdin psixoloji vəziyyətinin dəqiq və obyektiv şəkildə dəyərləndirilməsini təmin etsə də, bu prosesin sosial determinantlara daha çox diqqət yetirməsi tələb olunur. Şəxsi fikrimə əsasən, diaqnostik meyarların təkcə psixoloji deyil, həm də sosial aspektlərdə yenidən strukturlaşdırılması lazımdır ki, fərdlərin vəziyyətlərini daha dəqiq şəkildə qiymətləndirmək mümkün olsun. Bu yanaşma həm də psixoloji müdaxilələrin fərdiləşdirilmiş və daha effektiv olmasına kömək edə bilər. Beləliklə, diaqnostik proseslər yalnız simptomları ölçmək deyil, həm də fərdin sosial mühitdə funksional bacarıqlarını inkişaf etdirmək məqsədini güdməlidir.

4. Səbəblərin təhlili. Sosial fobiyanın yaranma səbəbləri müxtəlif genetik, bioloji və sosial amillərlə izah olunur ki, bu da onun kompleks bir psixoloji fenomen olduğunu göstərir. Genetik amillər baxımından, sosial fobiya olan şəxslərin birinci dərəcəli qohumlarında bu vəziyyətin yaranma ehtimalının daha yüksək olduğu müşahidə edilmişdir. Bu fakt, genetik meyllərin sosial narahatlıq pozuntusunun inkişafında mühüm rol oynadığını təsdiqləyir. Uşaqlıq dövründə özünü göstərən həddindən artıq çəkingənlik, gələcəkdə sosial narahatlıq pozuntularının əsas əlamətlərindən biri kimi çıxış edə bilər. Bu xüsusiyyət, xüsusilə də yüksək narahatlıq səviyyəsinə malik valideynlərin uşaqlarında daha geniş yayılmışdır. Belə uşaqlar böyüdükcə sosial təzyiqlərə daha həssas olur və özlərinə qarşı neqativ münasibətlər formalaşdırmağa meylli olurlar.

Sosial fobiyanın səbəbləri arasında genetik faktorlar, erkən yaşda əldə edilən neqativ sosial təcrübələr və emosional travmalar əsas yer tutur ki, bu da onun kompleks inkişaf mexanizmlərini izah edir. Uşaq yaşlarda baş verən travmatik hadisələr də sosial fobiyanın inkişafında əsas faktor kimi nəzərdən keçirilir. Məsələn, məktəb dövründə alınan neqativ rəylər, ictimai yerlərdə baş verən utancverici hallar və ya mənfi sosial təcrübələr fərdlərdə sosial narahatlıq simptomlarının formalaşmasına səbəb ola bilər. Belə hallarda fərdlər sosial mühitlərdən çəkinərək öz sosial çevrələrini daraltmağa başlayır ki, bu da onların daha da təcrid olunmasına və sosial funksiyalarının zəifləməsinə gətirib çıxarır. Eyni zamanda ailə üzvlərinin tənqidi və ya təhqiramiz davranışları fərddə özünüqiymətləndirmənin azalmasına və sosial qorxuların inkişafına səbəb ola bilər. Həmçinin, erkən uşaqlıq dövründə valideynlərin həddindən artıq qoruyucu davranışları, uşağın müstəqilliyini məhdudlaşdıraraq sosial bacarıqlarını zəiflədə bilər.

Özünüqiymətləndirmənin səbəbləri isə daha çox sosial müqayisə mexanizmləri, valideyn tərbiyəsi və fərdin keçmiş təcrübələrindən çıxardığı nəticələrlə bağlıdır. Məsələn, məktəbdə daim digər sinif yoldaşları ilə müqayisə edilən bir uşaq, özünü qeyri-adekvat hiss edə bilər ki, bu da onun yetkinlik dövründə özünüqiymətləndirmə prosesinə mənfi təsir göstərir.

Valideynlərin, müəllimlərin və digər sosial təsirlərin özünüqiymətləndirmənin formalaşmasında rolu əhəmiyyətlidir, çünki erkən yaşlarda alınan müsbət və ya mənfi rəy fərdin özünü necə dəyərləndirəcəyinə birbaşa təsir edir. Bu amillər yalnız fərdi deyil, həm də sosial və mədəni təsirlərlə qarşılıqlı əlaqədə olur ki, bu da vəziyyətin daha mürəkkəb olmasını təmin edir. Şəxsi baxışına əsasən, sosial və emosional travmaların erkən aşkarlanması və aradan qaldırılması, gələcəkdə sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmə riskini əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər. Nəticə olaraq, həm sosial, həm də fərdi təsirlərin hərtərəfli təhlili bu fenomenlərin səbəblərini daha dərinlən anlamağa imkan verir.

5. Sosial təsir mexanizmləri. Sosial təsir mexanizmləri həm sosial fobiya, həm də özünüqiymətləndirmə anlayışlarının inkişafında əsas rol oynayan amillərdir, çünki fərdlərin sosial mühitdəki davranışları və qəbul olunma dərəcələri bu mexanizmlərlə sıx əlaqəlidir. Sosial təsdiqə ehtiyac hiss edən fərdlər, əksər hallarda, özlərini qəbul etməyən mühitlərdə daha çox gərginlik yaşayırlar və bu da onların sosial fobiyasını artırır. Eyni zamanda, müsbət rəyin olmaması, özünüqiymətləndirməni aşağı salaraq fərdin emosional vəziyyətini daha da pisləşdirə bilər. Bununla yanaşı, sosial təsirlərin fərdi özünüqiymətləndirmə ilə balanslaşdırılmasının vacibliyi vurğulanır, çünki bu yanaşma fərdlərin sosial münasibətlərdəki uyğunlaşma qabiliyyətini artırır. Həmçinin, sosial dəstəyin mövcudluğu və güclü dostluq əlaqələri kimi müsbət sosial mexanizmlər fərdin həm özünüqiymətləndirməsini artırır, həm də sosial fobiyanın simptomlarını azaldır. Beləliklə, sosial təsir mexanizmlərinin daha yaxşı başa düşülməsi, həm psixoloji problemlərin səbəblərini araşdırmaq, həm də onların effektiv həlli üçün geniş imkanlar yaradır.

Nəticədə qeyd edə bilərik ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları, fərdlərin psixi sağlamlığına və sosial funksionallığına təsir edən mürəkkəb psixoloji mexanizmləri əhatə edən nəzəri və klinik araşdırma sahələrinin ayrılmaz bir hissəsini təşkil edir. Sosial fobiya, insanların ictimai vəziyyətlərdə daimi narahatlıq və qorxu hiss etməsi ilə xarakterizə olunan bir vəziyyət olmaqla yanaşı, şəxsi və peşəkar həyat keyfiyyətini əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədir. Özünüqiymətləndirmə isə insanın özünə dair formalaşdırdığı müsbət və ya mənfi inancların, həmçinin onun ümumi davranış və qərar qəbul etmə proseslərinə təsir edən əsas psixoloji struktur kimi müəyyən edilir. Bu iki fenomenin klinik psixoloji xarakteristikalarını daha dərinlən araşdırmaq, onların birgə dinamikasını başa düşmək üçün müasir psixologiyada əhəmiyyətli istiqamətlərdən biri hesab edilir.

Beləliklə, bu yarımfəsildə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının klinik psixoloji xarakteristikası mövzusunda təhlillər aparılmış və bu anlayışların fərqli təzahür formaları, səbəbləri və diaqnostik yanaşmaları müxtəlif tədqiqat metodlarından istifadə edilərək araşdırılmışdır. Məlumatların təhlilində əsasən desensitizasiya kimi terapevtik müdaxilələr və

koqnitiv davranış terapiyası ilə bağlı nəzəri yanaşmalardan istifadə olunmuşdur. Burada sosial fobiyanın genetik və sosial təsirlərlə formalaşdığı, özünüqiymətləndirmənin isə əsasən erkən yaşlarda valideyn tərbiyəsi və sosial təsirlərlə əlaqəli olduğu nəzərdən keçirilmişdir. Nəticələr göstərir ki, sosial fobiya yalnız fərdin emosional və sosial funksiyalarını zəiflətmir, həm də onun özünüqiymətləndirmə prosesinə əhəmiyyətli təsir edir. Eyni zamanda, diaqnostik proseslərin sosial və mədəni kontekstləri nəzərə alması vacibdir, çünki bu faktorlar müalicənin effektivliyinə təsir göstərir. Bundan başqa, sosial fobiya ilə introversiya arasındakı fərqlərin dəqiq təyin edilməsi və onların terapeutik yanaşmalarının fərqləndirilməsi üzrə yeni tədqiqat ehtiyacları vurğulanmışdır.

Ümumilikdə, bu yarımfəsildə əldə olunan əsas nəticələr sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə problemlərinin kompleks təhlili və müdaxilə yanaşmalarının inkişaf etdirilməsi üçün zəmin yaradır.

1.2. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amillər

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amillər, fərdin emosional sağlamlığı və sosial funksionallığı üzərində dərin və çoxşaxəli təsirlər göstərərək, müasir psixologiyanın tədqiq etdiyi ən aktual mövzulardan birinə çevrilmişdir. Bu fenomenlərin həm fərdi, həm də sosial dinamikaları başa düşülmədən, onların təzahür formalarının və təsir mexanizmlərinin effektiv şəkildə idarə olunması mümkün görünmür. Xüsusilə, sosial təzyiqlər, mədəni dəyərlər və fərdin ailə mühiti kimi psixososial amillər, fərdlərin sosial münasibətlərindəki davranışlarını və özünə münasibətlərini əhəmiyyətli dərəcədə formalaşdırır. Psixologiya sahəsində aparılan müasir tədqiqatlar, bu amillərin kompleks qarşılıqlı təsirini üzə çıxarmağa və onların fərdi psixoloji rifahın qorunmasında necə rol oynadığını daha dərinlən anlamağa yönəlmişdir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amillər, fərdlərin sosial mühitlərdə özlərini necə hiss etmələrinə və özlərinə qarşı formalaşdırdıqları münasibətlərə təsir göstərən ən mühüm aspektlərdən biridir. Bu amillər, həm sosial münasibətlərdəki uyğunlaşma səviyyələrini, həm də emosional rifahı müəyyən edən əsas faktorlar arasında yer alır.

Fərdin psixososial inkişafına təsir edən amillərin dəqiq analizi, onların davranışa necə təsir etdiyini və bunun nəticəsində ortaya çıxan problemləri anlamaq üçün zəruri yanaşmalardan biridir.

Belə ki, sosial təsdiq ehtiyacı, ailə dinamikaları, dostluq münasibətləri və mədəniyyət kimi müxtəlif amillər, fərdlərin sosial funksiyalarını və özünüqiymətləndirmə səviyyələrini birbaşa olaraq formalaşdırır. Cədvəl 1.2.1-də sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən amillər əks olunmuşdur.

Cədvəl 1.2.1. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən psixososial amillərin müqayisəli təhlili

Psixososial təsir faktoru	Sosial fobiya təsiri	Özünüqiymətləndirməyə təsiri
Sosial təsdiq ehtiyacı	İctimai vəziyyətlərdə narahatlıq hissinin artmasına və özünü mənfi qiymətləndirməyə səbəb olur.	Özünə inamın azalması və özünü mənfi tərəfdən qəbul etmə ilə əlaqələndirilir.
Ailə dinamikaları	Tənqidi və ya həddindən artıq qoruyucu valideyn davranışları fobiyanın yaranmasına şərait yaradır.	Ailənin emosional dəstəyi özünüqiymətləndirmənin yüksəlməsində mühüm rol oynayır.
Dostluq münasibətləri	Sosial dəstəyin az olması sosial təcrid və narahatlıq hissinə artırır.	Güclü sosial əlaqələr fərdin özünə dəyər vermə səviyyəsini yüksəldir.
Mədəniyyət və cəmiyyət təsiri	Müxtəlif sosial normaların və stereotiplərin fərdin davranışına mənfi təsir göstərməsi ilə nəticələnir.	Mədəni təsirlər fərdlərin özlərini necə qiymətləndirdiyinə güclü təsir edir.
Təhsil və karyera faktoru	Təhsildə və iş mühitində neqativ təcrübələr fobiya simptomlarının daha da dərinləşməsinə səbəb olur.	Peşəkar uğurlar özünə hörmət və dəyər hissinə artırır.
Müxtəlif sosial rollar	Fərdlərin sosial rollarının yerinə yetirilməsi ilə bağlı təzyiq hissi yaratmaqla narahatlıq doğurur.	Sosial rolların uğurla yerinə yetirilməsi özünüqiymətləndirməni müsbət təsirləndirir.

Cədvəl 1.2.1.-də qeyd olunan bu faktorları ayrı-ayrılıqda nəzərdən keçirək:

1. Sosial təsdiq ehtiyacının təsiri. Sosial təsdiq ehtiyacı, fərdlərin digər insanların onları necə qəbul etməsi ilə bağlı hədsiz narahatlıq yaşaması ilə əlaqəlidir ki, bu da sosial fobiyanın simptomlarının yaranmasına birbaşa təsir edir. Məsələn, fərd ictimai çıxış zamanı özünü qeyri-adekvat hiss edərsə, bu hiss onun özünü qiymətləndirmə prosesinə də mənfi təsir göstərir (Karaşar & Baytemir, 2018). Sosial təsdiq ehtiyacının yüksək olduğu hallarda, fərdlər adətən öz hərəkətlərinin başqaları tərəfindən qəbul olunmasına həddindən artıq önəm verir ki, bu da onların özlərini tənqid etmə ehtimalını artırır. Sosial təsdiqin olmaması və ya mənfi rəy

fərdlərdə ictimai narahatlıq hissini daha da artıraraq, onların sosial funksionallığını əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşdırırlar. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik insanlar sosial təsdiq ehtiyacına daha az həssasdırlar və özlərini başqalarının rəyinə əsaslanmadan qiymətləndirə bilirlər (Leary, 2019).

2. Ailə dinamikalarının təsiri. Qeyd etməliyik ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə çoxsaylı sosial amillərin təsirinə məruz qalır ki, bunlardan biri də ailədir. Çünki ailə mühiti sosial fobiyanın inkişafında xüsusi əhəmiyyətə malikdir, valideynlərin tənqidi və ya həddindən artıq qoruyucu davranışları uşaqlarda özünəinam hissini azalmasına və sosial qorxuların formalaşmasına səbəb ola bilər. Həddindən artıq qoruyucu valideyn münasibətləri uşaqların müstəqil qərarlar qəbul etmə və sosial vəziyyətlərlə üzləşmə qabiliyyətlərini məhdudlaşdırır ki, bu da onların emosional inkişafına mənfi təsir göstərir. Belə mühitlərdə böyüyən uşaqlar gələcəkdə sosial mühitlərdə daha çox narahatlıq və özünəinamsızlıq hiss edir, bu da onların sosial funksionallığını zəiflədir.

Ailə münasibətləri fərdin sosial və emosional inkişafında həlledici rol oynayır, çünki erkən yaşda əldə edilən tənqidi və ya dəstəkləyici münasibətlər fərdin sosial fobiyanın inkişafına meylini müəyyən edir. Məsələn, həddindən artıq sərt valideyn davranışları, uşağın sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək imkanlarının qarşısını alaraq, onun ictimai mühitlərdə özünə inamını zəiflədir. Valideynlər tərəfindən tənqid və ya təhqiramiz münasibət göstərilən uşaqların özlərini təhlükəsiz hiss etməmələri, onların gələcəkdə sosial narahatlıq yaşama riskini artırır. Belə ki, avtoritar valideyn tərbiyəsi uşağın özünə inamını sarsıda və onda sosial təşviş inkişaf etdirə bilər, halbuki mehriban, anlayışlı valideyn münasibəti bunun əksinə, uşağı sosial cəhətdən cəsarətli və özünə güvənli yetkin kimi formalaşdırırlar.

Digər tərəfdən, ailə üzvlərinin emosional dəstəyi və müsbət münasibətləri, fərdin özünə hörmət hissini artıraraq, onun sosial funksionallığını müsbət təsirləndirir. Ailənin funksionallığı yüksək olduqda (yəni ailədə emosional dəstək, anlayış və sağlam ünsiyyət olduqda) uşağın həm dostları ilə yaxşı əlaqələri, həm də özünüqiymətləndirməsi yüksəlir, bu da bir növ “immunitet” kimi onu sosial fobiyadan qoruyur. Bunun əksinə, uşaqlıqda yaşanan mənfi sosial təcrübələr – xüsusilə də zorbalıq – fərdin həm öz dəyərini aşağı görməsi, həm də insanlar arasında davamlı qorxu hissi ilə yaşaması kimi uzunmüddətli fəsadlar verə bilər.

Ümumiyyətlə qeyd etmək lazımdır ki, ailə dinamikalarının bu təsirləri yalnız fərdin şəxsi münasibətlərində deyil, həm də onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsində əks olunur. Bununla yanaşı, bəzi ailə strukturlarında müşahidə olunan avtoritar davranış tərzləri, fərdin özünə olan inamını əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədə bilər. Bununla yanaşı, uşaqlıqda müsbət ailə dəstəyi alan fərdlər, daha yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyələrinə malik olurlar və sosial təzyiqlərə daha yaxşı tab gətirirlər (Harter, 2008).

3. Dostluq münasibətlərinin təsiri. Sosial dəstək şəbəkəsinin, xüsusən dostluq münasibətlərinin mövcudluğu, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında vasitəçi rol oynayan əhəmiyyətli bir amildir. Güclü dostluq münasibətləri fərdin sosial narahatlıq səviyyəsini azalda bilir və bu əlaqələrin çatışmazlığı fərdin sosial fobiya riskini artırır. Tədqiqatlar göstərir ki, yaxın dostluq münasibətləri fərdin özünə olan güvənini artırır və onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsini daha yüksək edir. Sosial dəstəyi olmayan fərdlər, özlərini daha təcrid olunmuş hiss edir və bu, onların sosial funksionallığını məhdudlaşdırır (Jefferies & Ungar, 2020). Dostlar arasında müsbət qarşılıqlı münasibətlər, fərdin həm emosional vəziyyətinə, həm də özünü dəyərləndirmə səviyyəsinə müsbət təsir edir. Sosial əlaqələrin keyfiyyəti və intensivliyi, fərdlərin özlərinə münasibətlərində əhəmiyyətli rol oynayır. Bununla yanaşı, neqativ dostluq münasibətləri və ya rəqabət mühiti, özünə olan inam hissini zəiflədə bilər ki, bu da özünüqiymətləndirmənin azalması ilə nəticələnir.

4. Mədəniyyət və cəmiyyətin təsiri. Mədəni amillər də önəmlidir: cəmiyyətin dəyərləri və normaları insanların sosial davranışlarına təsir edir. Məsələn, kollektivist mədəniyyətlərdə (Şərq ölkələri kimi) fərdlər utanc və başqalarını məyus etməyə kimi dəyərlərə daha çox önəm verirlər ki, bu da sosial təşvişin “başqasının önündə xəcalət çəkmək qorxusu” şəklində təzahürünü gücləndirə bilər. Individualist (Qərb) cəmiyyətlərində isə uğur və rəqabət vurğusu özünüqiymətləndirməni daha çox şəxsi nailiyyətlərlə əlaqələndirir. Bunun nəticəsində, məsələn, Amerika cəmiyyətində bəzi insanlar yüksək özünüqiymət nümayiş etdirməyə meylli olsalar da, pərdə arxasında sosial təsdiqə ehtiyac hiss edə bilərlər. Ümumiyyətlə, müəyyən olunmuşdur ki, istər kollektivist, istərsə də individualist mədəniyyət olsun, sosial fobiya və buna bağlı olaraq aşağı səviyyədə özünüqiymətləndirmə demək olar ki, hər yerdə müşahidə olunur, sadəcə ifadə formaları azacıq fərqlənə bilər (məsələn, Yaponiyada fərd başqasını narahat edəcəyindən qorxur, Qərbdə isə özü pis görsənəcəyindən).

Digər tərəfdən sosial fobiyanın yaranma səbəbləri arasında mədəni təsirlərin əhəmiyyətli rol oynaması onunla bağlıdır ki, müxtəlif mədəniyyətlərdə fərdlərə tətbiq olunan sosial normalar və gözləntilər fərqli şəkildə sosial narahatlıq səviyyəsinin formalaşmasına təsir edir. Məsələn, qrupyönümlü mədəniyyətlərdə fərdlər çox vaxt sosial uyğunlaşmaya və kollektiv maraqlara üstünlük verdikləri üçün sosial təsdiqə daha çox ehtiyac duyurlar. Yəni fərdin sosial mühitə uyğunlaşması daha çox vurğulandığı üçün sosial təsdiq ehtiyacı və buna uyğun narahatlıq səviyyəsi daha yüksək olur. Bu isə onların sosial narahatlıq yaşamaq ehtimalını artırır. Bunun əksinə, individualist (fərdyönümlü) cəmiyyətlərdə isə fərdlərin özlərinə olan inamı daha çox fərdi uğurlar və şəxsi dəyərlərə əsaslanır. Belə cəmiyyətlərdə fərdi uğur və özünüifadə əsas dəyər olaraq qəbul edildiyi üçün sosial narahatlıq daha fərqli şəkildə təzahür edir.

Ümumiyyətlə mədəniyyət, fərdlərin sosial davranışlarının formalaşmasında əsas amillərdən biridir və bu davranışların sosial fobiya ilə bağlı təzahürlərinə də əhəmiyyətli təsir göstərir. Fərqli mədəniyyətlərdə fərdlərə tətbiq olunan sosial normalar və stereotiplər, onların sosial mədəni təsirlərinin özünüqiymətləndirməyə təsiri də çoxşaxəlidir, çünki fərdlər özlərini mədəni normalara və sosial gözləntilərə uyğun olaraq qiymətləndirirlər. Məsələn, Asiya ölkələrində özünütənqid mədəniyyətin tərkib hissəsi olduğu halda, Qərb mədəniyyətlərində özünəgüvən daha çox vurğulanır. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı mədəniyyətə bağlı fərqlər, bu mövzuda daha geniş araşdırmaların aparılmasını tələb edir.

5. Təhsil və karyera faktorlarının təsiri. Təhsil mühiti və peşəkar sahədə qarşılaşılan uğurlar və ya uğursuzluqlar, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əsaslı əlaqələr yaradır. Təhsil mühitində alınan neqativ rəylər və ya aşağı nəticələr, fərdin sosial fobiya simptomlarını artıraraq onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsini aşağı sala bilər. Digər tərəfdən, akademik və peşəkar uğurlar, fərdin özünə olan hörmətini artırır və onun sosial münasibətlərində daha aktiv iştirakını təmin edir. İş yerindəki münaqişələr və ya neqativ təcrübələr isə, sosial narahatlıq hissini gücləndirə bilər. Təhsil və karyera faktorlarının özünə münasibətə təsiri daha çox fərdin əldə etdiyi müvəffəqiyyətlər və ya məğlubiyyətlərdən asılıdır. Bu faktorlardan əldə olunan nəticələrin fərdin ümumi emosional rifahı üzərində də təsiri əhəmiyyətlidir. Təhsil və iş sahəsindəki uğurların fərdlərə daha çox sosial mövqeyə sahib olmağa imkan verdiyini nəzərə alsaq, onların özünüqiymətləndirməni yüksəltdiyini görmək mümkündür.

6. Müxtəlif sosial rolların təsiri. Sosial rollar, fərdlərin həm sosial fobiya, həm də özünüqiymətləndirmə proseslərində əhəmiyyətli təsir yaradan bir başqa vacib amildir. Sosial rolların uğurla yerinə yetirilməsi, fərdlərin özlərinə olan inamını artırır və onların sosial narahatlıq səviyyəsini azaldır. Sosial rollar arasındakı ziddiyyətlər və ya təzyiqlər, fərdlərdə gərginlik yarada bilər ki, bu da onların sosial funksionallığını zəiflədir. Məsələn, bir ailə üzvü və ya işçi kimi eyni vaxtda müxtəlif rolları yerinə yetirmək məcburiyyətində olan fərdlər, özlərini daha çox stresli hiss edə bilərlər. Sosial rolların uğurlu şəkildə yerinə yetirilməsi, özünüqiymətləndirmə prosesində müsbət təsir göstərir və fərdin sosial mühitdə daha balanslı davranışlar nümayiş etdirməsinə səbəb olur. Müxtəlif sosial rolların təsir mexanizmləri, fərdin şəxsi və sosial rifahının qorunması üçün daha çox araşdırılmalıdır.

Bununla da bu yarımfəsildə sosial fobiya və özünüqiymətləndirməyə təsir edən müxtəlif psixososial amillər təhlil edilmişdir və bu amillərin fərdlərin emosional və sosial vəziyyətlərinə təsirini başa düşmək məqsədilə geniş təhlillər aparılmışdır. Ailənin tərbiyə üsulları, sosial təsdiq ehtiyacı və mədəniyyətlərarası fərqlər əsas təsir mexanizmləri olaraq nəzərdən keçirilmişdir. Əldə edilən nəticələr göstərir ki, sosial təsdiqə yüksək ehtiyacı olan fərdlər daha çox sosial

narahatlıq yaşayır və bu da onların özünüqiymətləndirmə səviyyəsinə mənfi təsir edir. Mədəniyyətlərarası müqayisələr göstərir ki, kollektivist mədəniyyətlərdə sosial təsdiqin əhəmiyyəti daha yüksək olduğu üçün sosial fobiya halları daha çox rast gəlinir, individualist mədəniyyətlərdə isə fərdi özünə hörmət və özünüqiymətləndirmənin əhəmiyyəti ön plandadır. Ailənin emosional dəstəyi və neqativ münasibətləri arasında olan balans, fərdlərin sosial qorxularının formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır. Fərdlərin sosial əlaqələrinin keyfiyyəti və davamlılığı, onların həm sosial fobiyanı idarəetmə bacarığına, həm də özünə münasibətlərinə təsir edir. Nəticə olaraq, sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı təsir mexanizmlərinin daha dərinlən anlaşılması üçün geniş miqyaslı tədqiqatların davam etdirilməsi tövsiyə olunur.

1.3. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə ilə bağlı aparılan elmi araşdırmalar

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları ilə bağlı aparılan elmi araşdırmalar, müasir psixologiyanın diqqət mərkəzində olan mövzular arasında özünəməxsus yer tutur, çünki bu anlayışların təsir dairəsi həm fərdi, həm də ictimai səviyyədə müxtəlif sahələri əhatə edir. Sosial fobiya, insanların ictimai vəziyyətlərdə özlərini necə hiss etdiyini və sosial normativlərə uyğunlaşma səviyyəsini izah edən kritik bir anlayış kimi, fərdin emosional və davranış strategiyalarını müəyyən edir. Özünüqiymətləndirmə isə fərdin özü ilə bağlı düşüncələrini, özünə uyğun gördüyü dəyəri əks etdirir.

Sosial fobiyadan əziyyət çəkən şəxslərin özünüdərk və mənlilik imici neqativdir, yəni onlar özlərini başqalarının nəzərində daim pis görürlər və öz dəyərini aşağı qiymətləndirirlər. Belə ki, sosial fobiyanın nüvə xüsusiyyətlərindən biri özünə qarşı mənfi baxış və başqaları tərəfindən tənqid olunma qorxusudur. Məsələn, 2023-cü ildə Koban və həmkarları tərəfindən 21 sosial narahatlıq pozuntusu olan və 23 sağlam şəxsin iştirakı ilə cəmi 44 nəfər üzərində aparılmış bir nevroelmi araşdırmada vurğulanır ki, sosial təşvişli şəxslər həddən artıq güclü sosial qiymətləndirmə qorxusu keçirir və davamlı surətdə özlərini mənfi dəyərləndirirlər. Bu isə, sosial fobiyanın xarakterik cəhəti kimi aşağı özünüqiymətləndirmə ilə müşayiət olunur (Koban et al., 2023). Bu cür şəxslər sosial situasiyalarda utandırıcı və rüsvay edici görünəcəklərindən hədsiz narahat olur, ona görə də tez-tez həmin situasiyaları tərk etməyə ya da ümumiyyətlə onlardan qaçmağa meyilli olurlar (məs., topluluq qarşısında danışmaqdan yayınma, yad insanlarla ünsiyyətdən qaçma və s.). Nəticə etibarilə, sosial fobiya insanın gündəlik fəaliyyətində, iş və təhsil uğurlarında, eləcə də şəxsi münasibətlərində ciddi funksional pozuntulara yol açır (Holas et al., 2023).

Məktəbdə davamlı lağ-lağıya, təhqirə məruz qalan uşaqlar sosial situasiyalarda özlərini təhlükəsiz hiss etmir, onlarda güclü sosial qorxu və inamsızlıq yaranır (Boulton, 2013; Pontillo

et al., 2019). 2019-cu ildə aparılmış bir icmal tədqiqatında xüsusi olaraq vurğulanır ki, zorbalıq təcrübəsi sosial fobiyanın yaranmasında əhəmiyyətli bir etioloji amildir və uşaq nə qədər tez-tez bulliynə məruz qalsa, sosial təşvişin inkişaf etmə ehtimalı bir o qədər artır (Graham et al., 2022). Hətta 5-6 yaşlarında belə sosial zorakılığa məruz qalma hallarının yeniyetmə dövründə özünəqapanma və sosial qorxu şəklində təzahür etdiyi qeyd olunur (Arseneault, 2018). Əksinə, məktəbdə təhlükəsiz sosial mühit, dostlar arasında qarşılıqlı hörmət kimi faktorlar sosial narahatlıq riskini azaldan mühüm qoruyucu amillərdəndir.

Digər tərəfdən, özünüqiymətləndirmə (ing. self-esteem) anlayışı şəxsiyyətin öz dəyərini və özünə münasibətini ifadə edir. Psixoloji ədəbiyyatda özünüqiymətləndirmə insanın ümumi mənada özünə verdiyi dəyər kimi tərif edilir – yəni insanın özünə verdiyi qiymətin müsbət ya mənfi olması. Yüksək özünüqiymətləndirmə insanın özünə qarşı müsbət münasibətini və özünü dəyərli hesab (Rouault et al., 2022). etməsini göstərir, aşağı özünüqiymətləndirmə isə özünə inamsızlıq, dəyərsizlik və bəyənilməmə hissləri ilə bağlıdır (Du et al., 2017). Yüksək özünə hörmətin “öz dəyərinə dair ümumi müsbət qiymət” olduğu və psixi sağlamlığın əsas dayaqlarından birini təşkil etdiyi vurğulanır. Əksinə, aşağı özünüqiymətləndirmə adətən özünə güvənsizlik, ünsiyyətdən çəkinmə, depressiv əlamətlər və ümumən həyat məmnunluğunun azalması ilə əlaqələndirilir (Holas et al., 2023).

Yüksək özünüqiymətləndirmə adaptiv psixoloji nəticələrlə (məsələn, xoşbəxtlik, stressə davamlılıq, müsbət sosial əlaqələr) bağlıdır, aşağı özünüqiymətləndirmə isə əksinə, müxtəlif psixi pozuntular üçün risk faktoru ola bilər. Qeyd etmək lazımdır ki, özünüqiymətləndirmə bir şəxsin həyat boyu sabit qalan xüsusiyyəti deyil – uşaq və yeniyetməlik dövründə özünüdəyər hissi formalaşdıqca yüksəlir, gənclik və orta yaşlarda nisbətən yüksək səviyyədə sabit qalır, çox yaşlı dövrlərə doğru bəzi insanlar üçün yenidən azalma meyli göstərə bilər (normativ inkişaf trayektoriyası). Lakin ümumən, hər bir fərdin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi gənc yaşlardan etibarən formalaşır və sonrakı dövrdə bu səviyyəyə təsir edən əsas amillər sosial mühitin dəstəyi, fərdi uğur və təcrübələrdir. (Tözün M., 2010)

Şəxsi fikrimə görə, fərddə özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin aşağı olması bir sıra problemlərə səbəb ola bilər ki, bunlardan biri də sosial fobiya. Belə ki, fərd özünü aşağı səviyyədə qiymətləndirdikdə başqalarının da onun haqqında mənfi düşüncələrə sahib olduğunu fikirləşir. Belə olduqda isə şəxs tədricən insanlardan qaçmağa başlayır və onda sosial narahatlıq formalaşmağa başlayır. Bu isə sosial fobiyanın yaranmasına gətirib çıxarır. Bu müşahidə elmi tədqiqatlarla da təsdiqlənmişdir. Son onillikdə belə bir fikir formalaşmışdır ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əhəmiyyətli tərs mütənəsbət əlaqə vardır – yəni sosial həyəcan yüksəldikcə, özünüqiymətləndirmə azalır və əksinə (Zhang et al., 2019).

Son dövrlərdə ön plana çıxan bir başqa amil rəqəmsal sosial mühit və sosial medianın təsiridir. Müasir gənclər və yeniyetmələr vaxtlarının böyük qismini sosial şəbəkələrdə keçirdiklərinə görə, bu yeni mühitin sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə ilə əlaqəsi araşdırılmağa başlanılmışdır. Nəticələr birmənalı deyil, lakin bəzi mühüm məqamlar ortaya çıxır. Sosial media, bir tərəfdən, insanlara ünsiyyət üçün əlavə imkanlar yaradır, özünü ifadə və dəstək görmə mühiti təmin edə bilər. Digər tərəfdən isə, sosial şəbəkələrdə insanlar tez-tez idealizə olunmuş obrazlar paylaşır ki, bu da izləyicilərdə “upward” (yuxarı yönlü) sosial müqayisələrə səbəb olur – yəni fərd öz həyatını başqalarının “ideal” həyatı ilə müqayisə edir. Belə müqayisələr nəticəsində xüsusilə gənclərdə öz görünüşünə, nailiyyətlərinə və ümumən dəyərinə dair mənfi fikirlər yarana bilər. Çində Yang və həmkarları tərəfindən aparılmış genişmiqyaslı bir tədqiqatda yüksək sosial media istifadəsi ilə sosial təşviş arasında məhz bu cür bir mexanizm aşkarlanmışdır: sosial şəbəkələrdən həddən artıq istifadə edən tələbələr başqaları ilə daha çox yuxarı yönlü müqayisələr edirdilər, bu da onların özünüqiymətləndirməsini aşağı salır və nəticədə sosial təşvişi yüksəldirdi (Yang et al., 2023). Beləliklə bu əlaqənin səbəb-nəticə yönümünü təsdiqləmişdir – sosial media kontentinə məruz qalan qrupda olmayanlara nisbətən sonradan daha yüksək sosial həyəcan səviyyəsi ölçülmüşdür. Deməli, sosial medianın həddindən artıq və düşünülməmiş istifadəsi gənclərin psixoloji sağlamlığına mənfi təsir göstərə bilər, özünüqiyməti zədələyib sosial fobiyanı gücləndirə bilər.

Digər tərəfdən isə sosial media ünsiyyət vasitəsi kimi geniş formada istifadə olunur. Bu isə fərdin real ünsiyyətdən uzaqlaşmasına gətirib çıxarır. Xüsusilə də sosial fobiyası olan insanlar digərləri ilə üz-üzə ünsiyyət qurmaqdan qaçdıqları üçün daha çox sosial mediaya üstünlük verirlər (Aktan, 2018). Nəticədə şəxs real ünsiyyətdən uzaq qalır. Bu isə müxtəlif sosial mühitlərdə digər insanlarla ünsiyyət zamanı sosial fobiya şəxslərdə belə narahatlıqların daha da artmasına gətirib çıxarır.

Sosial fobiya ilə sosial media istifadəsi arasında hər hansı bir əlaqənin olub-olmadığını yoxlamaq məqsədi ilə tədqiqatçılar tərəfindən müxtəlif araşdırmalar həyata keçirilmişdir.

Məsələn, 2017-ci ildə Vanucci və həmkarları tərəfindən Amerikada yaşları 18-22 aralığında olan 563 iştirakçı ilə apardığı tədqiqatda müəyyən olunmuşdur ki, sosial fobiya ilə sosial media istifadəsi arasında əhəmiyyətli şəkildə əlaqə mövcuddur. Sosial medianın yüksək istifadəsi sosial fobiyanın artmasına gətirib çıxarır (Vannucci et al., 2017).

Digər bir tədqiqat isə 2014- cü ildə Zorbaz və Dost tərəfindən Ankarada aparılmışdır. Bu tədqiqatda 682 nəfər şəxs iştirak etmişdir. Tədqiqatdan alınan nəticələrə görə internetdən nəzarətsiz, ziyanlı şəkildə istifadə etmə davranışı kişilərdə qadınlara nisbətən daha yüksəkdir (Zorbaz & Dost, 2014).

Sosial fobiya və fərdin özünüqiymətləndirməsi ilə sosial media arasındakı əlaqəni müəyyən etmək məqsədi ilə həyata keçirilən digər bir tədqiqat isə Woods və Scott tərəfindən 2016-cı ildə aparılmışdır. Bu tədqiqat 467 nəfərin iştirakı ilə baş tutmuşdur. Aparılan bu tədqiqat nəticəsində belə bir məlumat əldə olunmuşdur ki, şəxsin sosial mediadan çox istifadə etməsi, sosial fobiya səviyyəsinin artmasına, özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin isə azalmasına səbəb olur (Woods & Scott, 2016)

Sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmə arasında möhkəm korrelyasiya mövcuddur. Xüsusilə, Iancu və həmkarları tərəfindən yeniyetmələr üzərində aparılan uzunmüddətli tədqiqatlar göstərir ki, aşağı özünüqiymətləndirmə gələcəkdə sosial fobiyanın yüksəlməsinə təkan verir, əks istiqamətdə isə sosial təşvişin özünün sonradan özünüqiyməti ciddi şəkildə azaltmadığı müşahidə olunur (Iancu et al., 2015). Bu kimi nəticələr belə fikri dəstəkləyir ki, aşağı özünüqiymətləndirmə sosial fobiya üçün risk yaradır, onu qabaqlayır, lakin sosial fobiya sonrası özünəhörmətin azalacağının geniş miqyasda təsdiqlənmədiyini göstərir. Beləliklə, tədqiqat istiqaməti olaraq geniş araşdırmalar artdıqca, biz sosial fobiyanın inkişaf trayektoriyasında özünüqiymətləndirmənin rolu barədə daha konkret bilgiyə sahib oluruq. Bu, profilaktik müdaxilələr baxımından da önəmlidir: uşaqlıq və yeniyetməlikdə özünəhörməti gücləndirmək gələcəkdə sosial fobiyanın qarşısını ala biləcək qoruyucu faktor kimi görülməyə başlanıb.

Son illərdə tədqiqatçılar təkcə “A ilə B əlaqəlidir”, yəni, “ sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları əlaqəlidir” deməklə kifayətlənməyib, bu əlaqənin necəliyini anlamağa çalışırlar. Sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə (və ya digər psixososial amillər) arasında hansı vasitəçi mexanizmlər mövcuddur? Bir çox yeni araşdırma məhz bu iki anlayış arasındakı münasibətdə vasitəçi rolları tədqiq edir. Məsələn, özünüqiymətləndirmənin özü bir çox münasibətdə vasitəçi rolunu oynayır: Çinli yeniyetmələr arasında aparılan bir tədqiqat göstərib ki, düşüncəli, diqqətli valideynlik (mindful parenting) sosial fobiya üzərində birbaşa təsir göstərməklə yanaşı, eyni zamanda yeniyetmənin özünüqiymətini yüksəltmə vasitəsilə dolayı yolla da sosial təşvişin azalmasına gətirir. Valideyn nə qədər anlayışlı və diqqətli olarsa, gəncin özünə inamı artır, bu da onun sosial qorxularını azaldır. Bu nümunə göstərir ki, özünüqiymətləndirmə valideynlik ilə sosial fobiya arasında tam mediator kimi çıxış edə bilər. Digər bir araşdırmaya görə, yeniyetmələrdə fiziki aktivliyin psixi sağlamlığa müsbət təsiri də məhz əvvəlcə özünəhörmətin yüksəlməsi, ardınca sosial həyəcanın azalması zənciri vasitəsilə həyata keçir. Yəni idmanla məşğul olan yeniyetmələrin əvvəlcə özünə hörmət hissi artır, nəticə etibarilə sosial təşvişləri azalır və ümumi psixi sağlamlıq göstəriciləri yaxşılaşır. Eyni ilə, sosial media istifadəsi ilə sosial fobiya əlaqəsində də “özünüqiymətləndirmə” kritik bir halqa kimi müəyyən olunub: sosial şəbəkələrdəki həyatla bağlı yuxarı yönlü müqayisələr əvvəlcə gənclərin

özünə verdiyi dəyəri aşağı salır, bu da daha sonra onlarda sosial narahatlığı yüksəldir (Feng et al., 2024).

Eyni zamanda, özünüqiymətləndirmə insanın özünü dərk etməsi və bu dərk etmənin onun gündəlik fəaliyyətlərinə, qərar qəbul etmə qabiliyyətinə və münasibətlərə təsiri baxımından mərkəzi mövqedə dayanır. Özünüqiymətləndirmə və sosial fobiya ilə bağlı aparılan elmi araşdırmalardan danışarkən onları ölçmək üçün istifadə olunan testləri də qeyd etmək lazımdır. Morris Rozenberg tərəfindən hazırlanmış və 1965-ci ildən geniş formada istifadə edilən Özünüqiymətləndirmə insanın özünü dərk etmə və dəyərləndirmə proseslərinin psixoloji ölçülməsi üçün ən məşhur vasitələrdən biridir və onun əsas məqsədi fərdlərin özlərinə dair obyektiv və subyektiv münasibətlərini qiymətləndirməkdən ibarətdir. Şkala 10 sadə sualdan ibarətdir və hər bir sual 4 ballıq şkala əsasında qiymətləndirilir; bu qiymətləndirmə sistemi fərdin özünü ümumən necə hiss etdiyini və öz dəyərləri haqqında necə düşündüyünü müəyyən edir (Monteiro et al., 2022).

Bu test insan psixologiyasının öyrənilməsində və fərdi inkişafda mühüm rol oynayır, çünki özünüqiymətləndirmənin yüksək və ya aşağı səviyyədə olması bir çox davranış və emosional reaksiyaların formalaşmasında əsas göstərici kimi çıxış edir. Beləliklə, Rozenberg Şkalası, müasir psixologiyanın ən funksional alətlərindən biri olaraq, həm praktiki, həm də nəzəri istiqamətlərdə əhəmiyyətini qoruyur.

Müasir psixoloji tədqiqatlar sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında mövcud olan qarşılıqlı təsir mexanizmlərini dərinliklə araşdırmaq məqsədilə müxtəlif qiymətləndirmə metodlarından istifadə edir ki, bu istiqamətdə Liebowitz Sosial Fobiya Şkalası və Sosial Həyəcan Testi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Sosial fobiya ilə bağlı olaraq isə Michael Liebowitz tərəfindən Sosial Fobiya Şkalası formalaşdırılmışdır. Bu şkala fərdlərin sosial situasiyalarda hiss etdikləri qorxu səviyyəsini və bu situasiyalardan yayınma meyllərini iki fərqli aspekt üzrə qiymətləndirərək onların sosial narahatlıq səviyyəsini obyektiv şəkildə təyin edir (Heimberg et al., 1999). Bu şkala, sosial narahatlıq pozuntusunun dərəcələrini müəyyən edərək orta səviyyədən çox ağır dərəcəyə qədər təsnifat təqdim edir və bu təsnifat fərdlərin sosial narahatlıq problemlərini daha dəqiq anlamağa imkan yaradır.

Şkalada təqdim olunan situasiyalar fərqli sosial aspektləri əhatə etməklə, fərdlərin müxtəlif sosial təzyiqlərə verdiyi reaksiyaları qiymətləndirməyə xidmət edir. Məsələn, ictimai yerlərdə telefonla danışmaq, böyük bir qrup qarşısında təqdimat etmək və ya rəhbər şəxslərlə söhbət kimi situasiyalar fərdlərin ictimai mühitlərdə yaşadığı narahatlıq səviyyəsini ölçməklə yanaşı, bu narahatlıq səviyyəsinin onların özünüqiymətləndirməsinə təsirini də üzə çıxarır. Bu tədqiqatlar göstərir ki, sosial narahatlıq səviyyəsinin yüksək olduğu fərdlər özlərinə qarşı daha

tənqidi yanaşır, başqalarının rəylərinə həddən artıq önəm verir və bu da onların özünə inam hissini əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədir.

Sosial Həyəcan Testi də bu istiqamətdə əhəmiyyətli bir qiymətləndirmə vasitəsidir və fərdlərin sosial vəziyyətlərdə yaşadıkları emosional narahatlıq və qaçınma davranışlarını ölçməklə sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəni daha ətraflı izah edir (Bögels et al., 2010). Testdə təqdim olunan suallar, məsələn, ictimai yerlərdə yüksək səsle telefonla danışmaq, tanımadığı birinə zəng etmək və ya geniş bir kütlə qarşısında çıxış etmək kimi situasiyalarda yaşanan narahatlıq səviyyəsini qiymətləndirmək məqsədini daşıyır. Həmçinin, bu test sosial narahatlıqla əlaqəli qaçınma davranışlarının yayılma dərəcəsini müəyyən edərək, fərdlərin sosial mühitlərdə uyğunlaşma qabiliyyətlərini qiymətləndirməyə imkan verir.

Tədqiqatların nəticələri göstərir ki, sosial narahatlıq pozuntularından əziyyət çəkən şəxslər adətən özlərini başqalarının rəyinə həddən artıq həssas və mənfi qəbul edən insanlar kimi xarakterizə edirlər. Liebowitz Sosial Fobiya Şkalasından əldə edilən məlumatlar, sosial narahatlıq səviyyəsini yüksək olduğu fərdlərdə özünə qarşı mənfi münasibətin daha geniş yayıldığını və bu fərdlərin özünüqiymətləndirmə səviyyəsini aşağı olduğunu təsdiq edir (Heimberg et al., 1999). Sosial Həyəcan Testi də bu istiqamətdə paralel nəticələr ortaya qoyur və sosial narahatlıq ilə özünə hörmət arasında güclü qarşılıqlı təsirin mövcud olduğunu təsdiqləyir.

Bu qiymətləndirmə vasitələrindən əldə olunan məlumatlar sosial narahatlıq və özünə hörmət arasında əlaqənin dərinliyini anlamaq üçün dəyərli bir əsas təqdim edir. Belə bir anlayış, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə problemləri yaşayan fərdlərin daha effektiv psixoloji müdaxilələr və terapiya vasitəsilə dəstək almasını təmin etmək baxımından əhəmiyyətlidir. Bu tədqiqatlar həm də fərdi psixoloji inkişaf və sosial münasibətlərin yaxşılaşdırılması üçün yeni strategiyaların işlənib hazırlanmasına yardımçı olur.

Eyni zamanda, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında olan fərqləri müəyyənləşdirmək və onları ayıran xətləri dəqiq şəkildə təyin etmək üçün daha çox araşdırma aparmaq lazımdır. Sosiofobiyanın klinik göstəricilərinin introversiyadan fərqləndirilməsi və onların terapevtik idarəetmə metodlarının təkmilləşdirilməsi üzrə təkliflər mövcuddur, çünki hər iki vəziyyətin bənzər simptomları olması səbəbindən diaqnostik səhvlər mümkündür. Sosial fobiya və introversiya arasındakı fərqləri dəqiq şəkildə təyin etmək və onların diaqnostik aspektlərini daha yaxşı anlamaq üçün dərin araşdırmalar aparılmalıdır, çünki bu iki fenomen zahirən oxşar simptomlara malik olsa da, tamamilə fərqli mexanizmlərlə şərtlənir. Introversiya anadangəlmə şəxsiyyət xüsusiyyəti olub, fərdlərin sakit, təklipə üstünlük verən və daha az sosial aktiv olma meylini ifadə edir. Bu, sağlam və normal bir xüsusiyyət kimi qəbul edilir və fərdin

həyat boyu dəyişməz olaraq qalır. Bunun əksinə, sosial fobiya isə qazanılmış bir psixi pozuntudur və fərdin sosial mühitlərdə mənfi qiymətləndirmədən qorxması, özünə inamsızlıq və narahatlıq yaşaması ilə xarakterizə olunur.

Sosial fobiya əsasən uşaqlıq və yeniyetməlik dövrlərində başlayır, çünki bu dövrlər fərdlərin öz kimliklərini formalaşdırdıqları və müxtəlif sosial rollara uyğunlaşdıqları ən kritik mərhələlərdən biridir. Statistik göstəricilərə əsasən, sosial fobiyanın əksər hallarda 10-20 yaş arasında formalaşdığı, yetkinlik dövründə isə daha az rast gəlinədiyi məlumdur. Sosial fobiyanın bu qədər erkən yaşlarda inkişaf etməsi onun səbəblərinin, xüsusilə də ailə mühitinin və sosial təsirlərin təhlilinə daha çox diqqət yetirməyi tələb edir.

Bu səbəblər əsasında, sosial fobiyanın qarşısının alınması və erkən diaqnostika ilə onun təsirlərinin azaldılması mümkün ola bilər. Xüsusilə, ailələrə və müəllimlərə fərdlərin sosial bacarıqlarını inkişaf etdirmək üçün təlimlər və dəstək proqramları təqdim edilməlidir ki, bu da gələcəkdə sosial narahatlıq pozuntularının inkişaf riskini əhəmiyyətli dərəcədə azalda bilər.

Lakin çox zaman sosial narahatlıq pozuntusu olan insanlarla dəstək proqramları keçirilərkən və ya psixoloji yardım göstərilərkən sosial fobiya əlamətləri şəxsi xüsusiyyətlərlə əsasən introvertliklə və antisosial şəxsiyyət tipi ilə qarışdırılır.

Buna görə də sosial fobiya əlamətlərinin introversiyadan və antisosial tipdən fərqləndirilməsi olduqca vacibdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, sosial fobiya insanın digər insanlarla ünsiyyəti zamanı həddindən artıq təşviş və qorxu hissi keçirməsi zamanı yaranır. Introvertlik isə insanın digər insanlardan qorxması deyil, sadəcə hər hansı bir işi tək görərkən özünü daha rahat və daha xoşbəxt hiss etməsidir. Antisosial şəxsiyyət tipi isə digər insanlarla ünsiyyət qurmaqdan nifrət edir, insanlara qarşı aqressivlik və kobudluq nümayiş etdirir (Spytska, 2023).

Digər tərəfdən isə sosial fobiya və introversiya arasındakı mühüm fərqlərdən biri, sosial fobiya olan şəxslərin öz sosial çevrələrini daraltmaq və sosial təmaslardan qaçmaq istəyindən qaynaqlanır. Lakin bu fərdlər əslində sosial əlaqələrə dərin ehtiyac duyurlar, lakin mənfi qiymətləndirmə qorxusu onların bu ehtiyacını boğur. Introvertlər isə sosial əlaqələrdən qaçmır, əksinə, seçici davranaraq yalnız yaxın insanlarla münasibət qurmağa üstünlük verirlər. Onlar ünsiyyətdən tez yorulsalar da, bu, qorxu ilə deyil, enerjilərini bərpa etmək ehtiyacı ilə əlaqəlidir.

Diaqnostik yanaşmalar baxımından, sosial fobiya olan şəxslərin sosial təmaslarda göstərdiyi narahatlıq, onların həyat keyfiyyətinə mənfi təsir edir və bu, tez-tez funksional məhdudiyyətlərlə müşayiət olunur. Sosial fobiyalı şəxslər, mənfi rəy almaq qorxusundan dolayı ictimai mühitlərdən qaçaraq, sosial fəaliyyətlərə qatılmamağa çalışırlar. Bunun əksinə olaraq, introvert fərdlər bu cür narahatlıq yaşamır və ehtiyac olduqda sosial ünsiyyətə asanlıqla

uyğunlaşa bilirlər. Sadəcə olaraq belə xüsusiyyətlərə sahib olan şəxslər ünsiyyət qurma ehtiyacı hiss etmirlər.

Digər tərəfdən isə sosial fobiyanı təcrid edən ən mühüm əlamətlərdən biri kimi mənfi qiymətləndirmə qorxusunu və bununla bağlı davranışları qeyd edirlər. Sosial fobiyalı insanlar tez-tez ictimai çıxışlar və ya digər sosial vəziyyətlərdə özlərini qeyri-adekvat hiss edir və bu narahatlıq onların sosial bacarıqlarını zəiflədir. İntrovertlərdə isə belə bir qorxu yoxdur və onlar sosial bacarıqlarını effektiv şəkildə inkişaf etdirmək qabiliyyətinə malikdirlər.

İntrovertlər özlərini olduğu kimi qəbul edir və özlərini dəyişməyə, başqalarının istədiyi kimi olmağa çalışmır, sosial fobiyalı şəxslər isə yüksək səviyyədə perfeksionizm nümayiş etdirirlər və başqaları tərəfindən mühakimə olunmaq qorxusundan əziyyət çəkirlər. Perfeksionizm, sosial fobiya ilə əlaqəli əsas bir xüsusiyyət kimi çıxış edir və bu fərdlər hər hansı bir vəziyyətdə ən yaxşısı olmağa çalışaraq özlərini daha da narahatlıq altında saxlayırlar. Daim başqalarının onlar haqqında müsbət düşünməsinə və onları təsdiq etməsinə ehtiyac duyurlar. Bunun nəticəsində, ən adi sosial təmaslar belə onlar üçün böyük stres və narahatlıq mənbəyinə çevrilir.

Beləliklə, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının tədqiqi, bu psixoloji vəziyyətlərin mənşəyi, inkişaf dinamikası və fərdlərin həyat keyfiyyətinə təsirlərini araşdırmaq üçün yeni metodologiyaların tətbiqini tələb edir. Bu istiqamətdə əldə olunan biliklər, həm fərdi psixoloji müdaxilələrin, həm də sosial dəstək proqramlarının daha məqsədyönlü və effektiv olmasına kömək edəcəkdir.

Bu yarımfəsildə isə məhz sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin fərdlərin gündəlik sosial davranışlarına və adaptasiya proseslərinə təsirləri əsasən təhlil olunmuşdur. Burada diqqət, sosial narahatlıq pozuntularının psixoloji və sosial funksiyalara təsirini aydınlaşdırmağa yönəldilmişdir və əsas olaraq sosial təmasların keyfiyyətinə dair nəticələr əldə edilmişdir. Fərdlərin sosial mühitlərdə mənfi qiymətləndirmədən çəkinmələrinin onların özünəinam hissini zəiflətməsi və ictimai fəaliyyətlərə qatılmalarına mane olması vurğulanmışdır. Sosial fobiyalı fərdlərin özlərini yüksək təzyiq altında hiss etdikləri, hətta ən sadə sosial qarşılıqlı təsirlərdə belə funksional məhdudiyyətlər yaşadıkları qeyd olunmuşdur. Əldə olunan nəticələrdən biri, fərdlərin sosial mühitlərdə təzyiq və narahatlıq səviyyələrini azaldacaq dəstək mexanizmlərinin onların özünüqiymətləndirmə səviyyələrini əhəmiyyətli dərəcədə artırmaq potensialına malik olmasıdır. Bununla yanaşı, özünüqiymətləndirmənin aşağı səviyyəsi ilə sosial fobiya simptomlarının ağırlaşması arasında güclü bir əlaqənin mövcud olduğu təsdiqlənmişdir. Ümumilikdə, yarımfəsildə fərdlərin sosial funksionallığının artırılması məqsədilə kompleks müdaxilə yanaşmalarının əhəmiyyəti vurğulanmışdır.

1.4. Tələbəlik dövrünün psixoloji xarakteristikası

Tələbəlik yaşı (adətən 18–25 yaş aralığı) gənclərin sürətlə sosial-psixoloji inkişaf etdiyi, müstəqillik qazandığı və şəxsiyyətini formalaşdırdığı kritik bir dövrdür. Bu mərhələdə gənclər yeni sosial mühitlərə daxil olur, akademik və şəxsi məsuliyyətlər daşıyır, eyni zamanda peşə və kimlik axtarışındadırlar.

Arnett tərəfindən irəli sürülmüş “Emergean adulthood” konsepsiyasına görə, 18–25 yaş arası gənclər həyatlarında “keçid dövrü” yaşadıqları üçün qeyri-sabitlik, özünə-fokuslanma, “nə uşaq, nə böyüklər” olma hissi və imkanların bolluğu kimi xüsusiyyətlər nümayiş etdirirlər (Arnett, 2000). Bu yaş qrupunda olanlarda özünüqiymətləndirmə (self-esteem) dinamik dəyişə bilər; müsbət sosial dəstək və nailiyyətlər yüksək özünüqiymətləndirmə yarada bildiyi halda, uğursuzluqlar və tənqidlər onu azalda bilər.

Özünə hörmət insanın öz şəxsiyyəti barədə real və ideal təsəvvürlərinin uyğunluğundan yaranır; bu iki baxış üst-üstə düşdükdə fərdin özünüdəyərləndirməsinin adekvat olduğu qəbul edilir. Lakin yanlış formalaşmış, yəni qeyri-adekvat özünə hörmət insanın hədəflərinə çatmasına mane ola bilər və onun potensialını tam reallaşdırmasını çətinləşdirir. Araşdırmalar göstərir ki, özünə hörmət və onun tərkib hissəsi olan özünüqiymətləndirmə fərdin davranışlarını tənzimləyən əsas şəxsiyyət amillərindəndir; şəxsiyyətin mərkəzi komponenti kimi, özünə hörmət insanın daxili aləminin unikallığını əks etdirir. Beləliklə, özünəhörmətin yetərsizliyi bir çox hallarda fərdin psixoloji müdafiə mexanizmi kimi aqressiv davranışın ortaya çıxmasına səbəb ola bilər (Jabbarov et al., 2023). Həqiqətən də, özünə inamı zəif olan şəxslər adətən öz bacarıqlarını olduğundan aşağı qiymətləndirir, məsuliyyətdən yayınır və mümkün uğursuzluqların həm özlərinə, həm də yaxınlarına zərər verməsindən həddən artıq narahatlıq keçirirlər. Bu cür insanlar emosiyalarına nəzarəti itirmək meyli göstərir və nəticədə stresli situasiyalarda özlərini ələ almaqda çətinlik çəkirlər (Alıyev və Mirzəyev, 2011).

Universitet tələbələri arasında geniş yayılmış xüsusiyyətlərdən biri də, məhz utancaqlıqdır. Utancaqlıq tələbənin yeni sosial mühitlərdən, eləcə də yeni tanış olduğu insanlardan uzaq durmasına səbəb olur. Galip Yüksel tərəfindən 2002-ci ildə Gazi universitetində təhsil alan 202 tələbə ilə apardığı araşdırmadan belə bir nəticə əldə olunmuşdur ki, tələbənin özünü necə qiymətləndirməsi, onun akademik uğurları və anasının təhsil səviyyəsi tələbədə utancaqlıq xüsusiyyətinin yaranmasında böyük rol oynayır. Tələbənin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi aşağı olduqda onda utancaqlıq səviyyəsi yüksək olur. Bununla yanaşı, özünü akademik cəhətdən uğurlu hesab etməyən tələbələrdə utancaqlıq əlamətinə daha çox rast gəlinir. Həmçinin bu tədqiqatın həyata keçirilməsi zamanı müəyyən olunmuşdur ki, hansı tələbənin anasının təhsil səviyyəsi yüksək deyildisə, həmin tələbədə ciddi utancaqlıq əlamətləri var idi (Yüksel, 2002).

Tələbəlik illərində tələbələrdə meydana çıxan xüsusiyyətlər əlavə faktorlarla da əlaqəlidir. Aydın M. və Egemberdiyeva A. tərəfindən 2018-ci ildə tələbələrdə psixoloji sağlamlıq və bu sağlamlığa təsir edən faktorları müəyyən etmək məqsədi ilə tədqiqat həyata keçirilmişdir. Bu araşdırma Türkiyədə müxtəlif universitetlərdə təhsil alan 209 tələbə ilə həyata keçirilmişdir. Tədqiqat zamanı cinsiyyət, yaş, bacı-qardaşların sayı, təhsil aldıkları ixtisas, tələbələrin xoşbəxtlik səviyyəsi və sosial dəstək faktorlarının tələbələrin psixoloji sağlamlığına necə təsir etdiyi araşdırılmışdır. Əldə edilmiş nəticələrə görə cinsiyyət faktoruna görə tələbələrin psixoloji sağlamlıq göstəricilərində fərq müəyyən edilməmişdir. Digər amillərlə isə (yaş, ailədəki uşaqların sayı, xoşbəxtlik səviyyəsi, ixtisas, sosial dəstək) tələbələrin psixoloji sağlamlıqları arasında əlaqə tapılmışdır. Belə ki, müxtəlif fakültələrdə təhsil alan tələbələrdə psixoloji sağlamlıq səviyyələri bir-birindən fərqlənmişdir. Digər tərəfdən yaş, dostların dəstəyi, xoşbəxtlik səviyyəsi ilə tələbələrin psixoloji sağlamlığı arasında müsbət, ailədəki uşaq sayı ilə isə mənfi əlaqə olduğu aşkara çıxarılmışdır. Yaş artdıqca, dostların dəstəyi və xoşbəxtlik dərəcəsi yüksək olduqda psixoloji sağlamlıq səviyyəsi də yüksəlir. Bacı-qardaş sayı isə psixoloji sağlamlıq üzərində mənfi təsirə malikdir, yəni tələbə nə qədər çox bacı-qardaşa sahib olarsa, bu onun psixoloji sağlamlığına bir o qədər də mənfi təsir göstərə bilər (Aydın & Egemberdiyeva, 2018).

Tələbələrin psixoloji sağlamlığı ilə bağlı digər bir tədqiqat isə 2020-ci ildə Beyza Erkoç və M. Z. Danış tərəfindən həyata keçirilmişdir. Bu araşdırma zamanı psixoloji sağlamlıq ilə tələbələrin cinsiyyəti, oxuduqları kurs və təhsil forması arasında əlaqə olub-olmadığı yoxlanılmışdır. Alınan nəticələr göstərmişdir ki, psixoloji sağlamlıq tələbələrin cinsiyyətinə görə fərqlənir. Kişi tələbələrin psixoloji sağlamlıq səviyyəsi qadınlardan daha yüksək olmuşdur. Digər iki dəyişənə: kurs və təhsil formasına görə isə tələbələrin psixoloji sağlamlıq səviyyəsi fərqlənməmişdir (Erkoç & Danış, 2020).

Ümumiyyətlə, universitet tələbələri arasında psixoloji sağlamlıq məsələləri geniş yayılmışdır. Tədqiqatların meta-analiz nəticələri göstərir ki, kollec tələbələrinin təxminən üçdə biri müxtəlif dərəcədə yüksək təşviş yaşayır (Ahmed et al., 2023; Hofmann et al., 2010). Depressiya, stress və digər emosional gərginliklər də bu yaş qrupunda tez-tez müşahidə olunur. Məsələn, inkişaf etməkdə olan ölkələrdə universitet tələbələri arasında depressiv əlamətlərin yayılması 24–25% aralığında müəyyən edilmişdir (Akhtar et al., 2020).

Bu mərhələdə gənclər akademik təzyiqlər, gələcək karyerayla bağlı qeyri-müəyyənlik, ailədən ayrılma və yeni sosial əlaqələr qurma ehtiyacı kimi stress faktorlarına məruz qalırlar (Park et al., 2020). Nəticə etibarilə, tələbəlik dövrü yüksəlmiş sosial təşviş (sosial fobiya) riskinin olduğu bir dövrdür. Jefferies və Ungar tərəfindən aparılan tədqiqatlar göstərir ki, məhz 18–24 yaş arası gənclərdə sosial təşviş pozuntusuna daha çox rast gəlinir (Jefferies & Ungar,

2020). Belə ki 18–24 yaş aralığında (tipik tələbə yaşı) sosial fobiya göstəriciləri ən yüksəkdir (40.3%). Bu, tələbəlik dövründə sosial təşvişin aktuallığını və xüsusi diqqət tələb etdiyini vurğulayır. 16-17 yaş aralığında sosial fobiyanın rast gəlinmə faizi 30,8, 25-29 yaş aralığında isə bu göstərici 32,8 % olmuşdur.

Sosial fobiya gənclər arasında ən geniş yayılmış psixi pozuntulardan biridir və tələbələr də istisna deyil. Dünyanın müxtəlif ölkələrində aparılmış tədqiqatlar tələbələr arasında sosial fobiyanın ömür boyu yayılma göstəricilərinin təxminən 7–10% intervalında olduğunu müəyyən etmişdir. Məsələn, Nigeriyada universitet tələbələri arasında ömür boyu sosial fobiyanın yayılması 9.4%, son bir ildə isə 8.5% təşkil etmişdir (Bella & Omigbodun, 2009). Türkiyədə Cumhuriyyət Universitetində 2004-cü ildə Izgiç və həmkarları tərəfindən aparılmış bir tədqiqatda bu göstərici ömür boyu 9.6%, son bir il ərzində 7.9% olaraq tapılmışdır (Izgiç et al., 2004). Bu rəqəmlər əhəlinin ümumi göstəricilərinə bənzərdir və gənclər arasında da sosial fobiyanın kifayət qədər yaygın olduğunu göstərir. Bununla belə, istifadə olunan ölçmə üsullarından və seçmə qruplarından asılı olaraq nəticələr dəyişə bilər. Məsələn, başqa bir türk universitetində (Adnan Menderes Univ., 2011) Liebowitz Sosial Fobiya Şkalası ilə Gültekin B.K. və həmkarı Dereboy tərəfindən aparılan tədqiqatda tələbələrin 21.7%-nin ömür boyu sosial fobiya meyarlarına uyğun gəldiyi müəyyən edilmişdir (Gültekin & Dereboy, 2011). Cədvəl 1.4.1 qeyd olunan bu tədqiqatların nəticələrini müqayisəli şəkildə təqdim edir. Göründüyü kimi, sosial fobiyanın tələbələr arasındakı yayılması müxtəlif ölkə və metodlardan asılı olaraq 8–22% aralığında dəyişir.

Cədvəl 1.4.1. Universitet tələbələri arasında sosial fobiyanın yayılması

Tədqiqat (Ölkə)	Ömür boyu yayılma, %	Son 1 il, %
Bella və Omigbodun, 2009 (Nigeriya)	9.4%	8.5%
Izgiç və b., 2004 (Türkiyə)	9.6%	7.9%
Gültekin və Dereboy, 2011 (Türkiyə)	21.7%	20.9%

Sosial fobiya kriterilərini ödəyən tələbələrin yalnız olması faktı deyil, eyni zamanda bu narahatlığın şiddət dərəcəsi də önəmlidir. Buna görə də bu sahəyə də diqqət yetirmək vacibdir. Bəzi tələbələrdə sosial fobiyanın yüngül formaları müşahidə olunduğu halda, digərlərində ciddi fobik simptomlar yarana bilər. Məsələn, Ayed A. və həmkarları tərəfindən 2014-cü ildə sosial fobiyanın hansı dərəcələrdə rast gəldiyini öyrənmək məqsədi ilə aparılan tədqiqatın nəticəsinə görə tələbələrin 60%-də heç bir sosial fobiya əlaməti yox idi, 18.1%-də yüngül formada sosial fobiya əlamətlərinə rast gəldi, 13.0%-də orta, 6.5%-də ağır, 2.2%-də isə çox ağır sosial fobiya mövcud idi (Ayed et al., 2024).

Nəticələrə əsasən demək olar ki, təxminən tələbələrin üçdə birində ($18.1\%+13.0\%\approx 31\%$) az və ya orta dərəcədə sosial fobiya simptomları vardır, təxminən 9%-də ($6.5\%+2.2\%$) isə sosial fobiya çox ağır səviyyədədir. Bu cür yüksək şiddətli sosial fobiya yaşayan tələbələr, adətən, gündəlik fəaliyyətlərində və akademik həyatlarında ciddi çətinliklərlə üzləşirlər. Geri qalan 60% tələbələrdə isə heç bir sosial fobiya əlamətləri yoxdur, ya da simptomlar hiss olunmayacaq dərəcədə yüngüldür. Bu statistik bölünmə göstərir ki, profilaktika və müdaxilə tədbirlərinə ehtiyacı olan müəyyən risk qrupları vardır.

Sosial fobiya müşahidə olunan tələbələrin əhəmiyyətli bir qismi öz problemlərinin fərqlində olmaya bilər. Gənclər bəzən sosial həyəcanlarını “utancaqlıq” kimi qəbul edərək onun klinik bir pozuntu səviyyəsində olduğunu dərk etmirlər (Əliyev, 2015). Jefferies və həmkarı tərəfindən 2020-ci ildə 7 ölkədə 16–29 yaş arası gənclərlə aparılmış geniş bir sorğu maraqlı bir faktı üzə çıxarmışdır: özündə sosial fobiya pozuntusu meyarlarını daşıyan gənclərin əhəmiyyətli hissəsi bunu inkar edir və ya ciddiyyə almır. Həmin tədqiqatda iştirakçıların yalnız 36%-i sosial fobiya meyarlarını keçmişdir, lakin onlardan bəziləri bunu dərk etmirdi (Jefferies & Ungar, 2020).

Respondentlərin 18%-i özünü “sosial fobiyası yoxdur” hesab etsə də, əslində test nəticələrinə görə onlarda sosial fobiya mövcuddur; digər 16%-i isə əksinə, özündə sosial fobiya olduğunu düşündüyü halda klinik meyarlara cavab vermirdi. Cədvəl 1.4.2 bu uyğunsuzluqları əks etdirir. Praktiki olaraq, bu o deməkdir ki, bir çox tələbələr sosial qorxularını adıləşdirir və peşəkar yardım axtarmırlar. Nəticədə, sosial fobiya “gizli” qalaraq tələbənin akademik və şəxsi inkişafına səssiz maneə yarada bilər

Cədvəl 1.4.2. Gənclərin subyektiv qiymətləndirməsi ilə real sosial fobiya göstəricilərinin uyğunluğu (16–29 yaş qrupunda, 7 ölkə üzrə)

Qrup (özünü qiymətləndirmə vs. real vəziyyət)	Nisbət, %
Sosial fobiya yoxdur (hesab edir) – Test nəticəsi normal	48%
Sosial fobiya yoxdur (hesab edir) – Test nəticəsi yüksək	18%
Sosial fobiya var (hesab edir) – Test nəticəsi yüksək	18%
Sosial fobiya var (hesab edir) – Test nəticəsi normal	16%

Tələbəlik dövründə özünüqiymətləndirmə (özgüvən, self-esteem) də psixoloji rifahın vacib göstəricisidir. Bu yaş gəncləri üçün özünüdərk və özünəhərmət formalaşmaqda olduğundan, xarici faktorlar (məsələn, akademik uğur, sosial status, bərabər qrupa qəbul olunma) özünüqiymətləndirməyə böyük təsir göstərir. Yüksək özünüqiymətləndirməyə malik tələbələr adətən daha sağlam sosial münasibətlər qurur, stresslə daha yaxşı mübarizə aparır və

akademik cəhətdən daha uğurlu olurlar. Əksinə, aşağı özünüqiymətləndirmə gənclərdə depressiya, təşviş və digər mənfi nəticələrlə əlaqələndirilir. Məsələn, Nguyen və həmkarları tərəfindən 2019-cu ildə Vyetnamda aparılmış bir tədqiqatda orta məktəb şagirdlərinin 19.4%-də aşağı özünüqiymətləndirmə müəyyən edilmiş və aşağı özünəhörmətin artmış anxiyete, depressiya və suisid fikirləri ilə əhəmiyyətli əlaqəsi olduğu göstərilmişdir (Nguyen et al., 2019). İtaliyada 2020-ci ildə aparılmış multi-mərkəzli bir araşdırma universitet tələbələrinin 29.5%-nin aşağı özünüqiymətləndirməyə malik olduğunu ortaya çıxarmışdır (Ketata et al., 2021). Səudiyyə Ərəbistanında keçirilmiş tədqiqatlardan birində isə tələbələrin 23.6%-də aşağı özünəhörmət, 42.1%-də isə “imposter sindromu” (öz nailiyyətlərini dəyərsiz sayma, özünü saxta hesab etmə meyli) müşahidə edilmişdir (Azmi et al., 2022).

Cədvəl 1.4.3-də yuxarıda qeyd olunan nəticələr göstərilmişdir. Göründüyü kimi, tələbələrin təqribən dördə birində özünəinam problemi mövcuddur ki, bu da onların sosial fəaliyyətinə və psixoloji müqavimətinə mənfi təsir göstərə bilər.

Cədvəl 1.4.3. Universitet tələbələri arasında aşağı özünüqiymətləndirmənin yayılması (fərqli tədqiqatlar)

Mənbə (Ölkə)	Aşağı özünüqiymətləndirmə, %
Nguyen və b., 2019 (Vyetnam)	19.4%
Multimərkəzli tədqiqat, 2020 (Avropa)	29.5%
Alqahtani və b., 2018 (Səudiyyə)	23.6%

Aşağı özünüqiymətləndirmə çox zaman utancaqlıq, uğursuzluq qorxusu, sosial çəkinənlik kimi xüsusiyyətlərlə müşayiət olunur. Belə gənclər yeni situasiyalarda təşəbbüs göstərməkdən çəkinir, tənqidi fikirlərə həssas olurlar və bəzən özlərini dəyərsiz hiss edirlər. Nəticə etibarilə, tələbəlik dövründə həm sosial fobiya, həm də özünüqiymətləndirmə məsələləri bir-biri ilə əlaqəli şəkildə gənclərin sosial adaptasiyasına təsir edir. Bu əlaqənin xarakterini dərk etmək üçün sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin tələbələrin həyatına təsirini ayrıca təhlil etmək vacibdir.

1.5. Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə amillərinin tələbələrin həyatına təsiri

Sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmə tələbələrin gündəlik həyatında və akademik fəaliyyətində bir sıra mənfi təsirlərə yol açır. Sosial fobiya – yəni, fərdin sosial vəziyyətlərdə ifrat dərəcədə həyəcanlanması, neqativ qiymətləndirmə qorxusu yaşaması – tələbələrin dərş prosesində aktiv iştirakını azalda bilər. Sosial fobiyası olan tələbələr dərşdə sual verməkdən, qrup müzakirələrinə qoşulmaqdan çəkinir və ictimai çıxış etməli olduqları zaman

güclü stress keçirirlər (Ayeras et al., 2024; Samra et al., 2024). Bu, onların akademik nailiyyətlərinə dolayısı ilə təsir edir; bəzi hallarda yüksək bilik səviyyəsinə malik tələbə yalnız sosial qorxularına görə özünü göstərə bilmir. Tədqiqatlar göstərir ki, sosial təşvişi yüksək olan gənclər tədris prosesində diqqəti toplamaqda çətinlik çəkir, dərstdən yayınmaya meyilli olur və nəticədə göstəriciləri pisləşə bilər (Ayeras et al., 2024; Ketata et al., 2021). Məsələn, Filippində aparılmış tədqiqatda sosial fobiyanın lisey şagirdlərinin dərslərə davamiyyəti və qiymətlərinə mənfi təsir etdiyi müəyyən edilmişdir (Ayeras et al., 2024). Digər bir araşdırmada sosial fobiyanın təhsil nailiyyətlərinə birbaşa maneə törətməsi konsentrasiyanın azalması vasitəsilə izah olunur – yəni, tələbə dərstdə daim özünü narahat hiss etdikdə dərslə materialına fokuslanmaq çətinləşir (Leigh et al., 2021).

Beynəlxalq tədqiqatlar (Stein et al., 2017) sosial fobiyanın yayılma səviyyələrinin müxtəlif mədəniyyət və ölkələrdə ciddi şəkildə fərqləndiyini göstərir. Bu da tələbələrin həyatına təsirin kontekstdən asılı olduğunu göstərir. Ümumiyyətlə, Qərb ölkələrində sosial fobiya nisbətləri daha yüksək, bəzi Şərq və Afrika ölkələrində isə xeyli aşağıdır. Məsələn, Çin kimi ölkələrdə sosial fobiyanın 12-aylıq yayılması cəmi ~0.2–0.5% arasında olduğu halda, ABŞ-da bu göstərici 12% qədər yüksək ola bilər (Jefferies & Ungar, 2020). Cədvəl 1.5.1 qeyd olunan bir neçə ölkəni müqayisə edir: Nigeriya və Çin kimi mədəniyyətlərdə sosial fobiya hallarının nisbəti çox aşağı ikən (müvafiq olaraq 0.2% və 0.5%), ABŞ və Səudiyyə Ərəbistanı kimi ölkələrdə bu rəqəm 10–12% aralığındadır. Belə böyük fərqlər göstərir ki, sosial normlar, kollektiv vs. individual dəyərlər, tərbiyə üslubları və stiqma kimi amillər sosial fobiyanın meydana çıxma tezliyinə təsir edə bilər. Məsələn, kollektivist cəmiyyətlərdə utancaqlıq daha çox məqbul sayıldığı üçün gənclər öz narahatlıqlarını “fobiya” kimi görmür və ya etiraf etmirlər.

Halbuki fərdiyyətçiliyin yüksək olduğu Qərb mühitində ictimai cəsarət dəyərli sayılır və sosial fobiya daha tez “patoloji” kimi tanınır. Bu kontekst, tələbələrin həyatına təsirin də mədəni çərçivədə dəyişə biləcəyini bildirir. Məsələn, sosial fobiyası olan Çinli bir tələbə öz problemini cəmiyyətin təzyiqi kimi deyil, şəxsi xarakter kimi qəbul edib kömək axtarmaya bilər. Əksinə, sosial fobiyası olan amerikalı tələbə bu halı özgüvən problemi kimi dərk edib psixoloji xidmətlərə müraciət edə bilər.

Cədvəl 1.5.1. Sosial fobiyanın müxtəlif ölkələrdə yayılması: yüksək və aşağı göstəricilər

Ölkə	Sosial fobiyanın yayılması (ömür boyu), %
Nigeriya	0.2% (ən aşağı göstəricilərdən biri)
Çin	0.5%
Səudiyyə Ər.	11.7%
ABŞ	12% (ən yüksək göstəricilərdən biri)

Sosial fobiyanın tələbələrin həyatına konkret təsirlərini anlamaq üçün onun doğurduğu nəticələrə nəzər salaq. Bu pozuntu bir neçə sahədə mənfi iz buraxır: akademik fəaliyyət, yaşam keyfiyyəti, emosional sağlamlıq və sosial adaptasiya.

Akademik fəaliyyətə təsir: Sosial fobiyası olan tələbələr, qeyd olunduğu kimi, dərş mühitində potensiallarından tam istifadə edə bilmirlər. Onlar imtahanlarda və ya təqdimatlarda bildiklərini tam ifadə edə bilməyərək uğur qazanmaqla bağlı təşviş yaşayırlar. Bununla yanaşı, sosial fobiyanın tələbələrin prokrastinasiyasını (işləri təxirə salmaq vərdişini) artırdığı müşahidə edilib. Yəni, bu tələbələr uğursuzluqdan və tənqiddən qorxduqları üçün tapşırıqları yerinə yetirməyi gecikdirir, nəticədə akademik geriləmələr yaşayırlar. Ko və Chang (2019) qeyd edir ki, sosial fobiyası olan gənclər arasında prokrastinasiya halları daha çoxdur və bunun əsas səbəbi vəzifələri yerinə yetirməkdən qorxub təxirə salma davranışdır. Bəzi hallarda sosial fobiyalı tələbələr dərslərə davamiyyəti azaltmaq, sinif ortamından qaçmaq kimi strategiyalara əl atır ki, bu da bilik zəifliyinə və qiymətlərin aşağı düşməsinə gətirə bilər. Maraqlıdır ki, Türkiyədə aparılmış bir tədqiqatda (Gültekin & Dereboy, 2011) sosial fobiyası olan və olmayan tələbələrin akademik göstəricilərində statistik fərq tapılmamışdır. Bu fakt belə izah olunur ki, sosial fobik tələbələr də imtahanlarda individual olaraq yüksək nəticə göstərə bilirlər, lakin kimlik inkişafı və öz ifadəsi kimi sahələrdə geridə qalırlar. Yəni, cəmiyyət içində özünü göstərməyən bu tələbələr bəzən fərdi çalışmalarda uğurlu ola bilər, amma ümumi inkişaf prosesində maneələrlə üzləşir.

Yaşam keyfiyyətinə təsir: Sosial fobiya tələbələrin həyat keyfiyyətinin bir çox aspektini pisləşdirir. Bunun təsdiqini yenə Gültekin və Dereboy tədqiqatında görmək olar – həmin işdə sosial fobiyası olan tələbələrin bütün həyat keyfiyyəti göstəriciləri (fiziki sağlamlıq, psixoloji sağlamlıq, sosial münasibətlər və ətraf mühitdən məmnunluq) sosial fobiyası olmayanlara nəzərən əhəmiyyətli dərəcədə aşağı idi. (Gültekin & Dereboy, 2011)

Emosional sağlamlığa təsir: Sosial fobiyalı tələbələr çox zaman aşağı özünüqiymətləndirmə və xroniki utancaqlıq kimi paralel emosional problemlər yaşayırlar. Onlar öz sosial bacarıqlarına inanmır, daim özlərini başqaları ilə müqayisə edərək mənfi nəticə çıxarırlar. Bu hal uzunmüddətdə fərdin şəxsiyyət inkişafına mənfi təsir edir – gənc özünü dəyərsiz hiss etdikcə, yeni təşəbbüslərdən boyun qaçırır və bununla da inkişaf fürsətlərini əldən verir. Sosial fobiyanın yaratdığı daimi gərginlik fiziki simptomlarla da üzə çıxır: ürək döyüntülərinin sürətlənməsi, əllərin tərləməsi, titrəmə, qızarma və s. kimi somatik əlamətlər tələbələrdə tez-tez qeydə alınır. Bu fizioloji reaksiyalar öz növbəsində tələbənin narahatlığını daha da artırır, çünki o, “başqaları mənim həyəcanlandığımı görür” deyər düşüncə ilə utanc yaşayır. Nəticə etibarilə, belə bir qapalı dövr yaranır: həyəcan – somatik simptomlar – daha çox həyəcan (Xəlilov, 2010).

Sosial adaptasiyaya təsir: Sosial fobiyanın təsiri yaşam keyfiyyəti, emosional sağlamlıq və akademik fəaliyyətlə məhdudlaşmır, eyni zamanda tələbələrin sosial həyatına və psixoloji rifahına ciddi şəkildə sirayət edir. Sosial fobiyalı gənclər yeni dostluqlar qurmaqda, mövcud dostluqları davam etdirməkdə çətinlik çəkirlər. Onlar yad insanlarla ünsiyyət qurarkən güclü həyəcan keçirdikləri üçün çox vaxt yalnızlıq hissi yaşayırlar. Belə tələbələr bəzən tələbəklik həyatının sosial tərəflərindən özünü təcrid edir, kütləvi tədbirlərdən, təqdimatlardan və hətta tələbə klublarından uzaq dururlar. Nəticədə, sosial dəstək şəbəkələri zəif olur ki, bu da streslə mübarizədə onları daha həssas edir. Sosial fobiyanın digər mühüm fəsadı yaşantıların keyfiyyətinə təsir etməsidir. Ağır sosial fobiyası olan tələbələr həyatlarından məmnunluq səviyyəsinin aşağı olduğunu bildirirlər. Yəni, onlar gündəlik fəaliyyətlərdən, əyləncələrdən, hətta nailiyyətlərdən belə tam zövq ala bilmirlər, çünki daim başqalarının onları mənfi dəyərləndirəcəyi qorxusu ilə yaşayırlar.

Ümumiyyətlə sosial fobiyanın ən bariz təsirlərindən biri məhz tələbələrin ictimai adaptasiya prosesinə mane olmasıdır. Belə tələbələr universitetin sosial mühitinə inteqrasiya olmaqda çətinlik çəkir, tənhalaşmağa meylli olurlar. Sosial fobiyalı gənclər avtoritar və həddən artıq qoruyucu valideyn tərbiyəsi almış ola bilərlər, bu da onların müstəqil sosial bacarıqlarının inkişafını ləngidir. Nəticədə, universitet mühitində komanda işinə, qrup layihələrinə qoşulmaq kimi tələbəklik fəaliyyətlərindən kənarda qala bilirlər. Məsələn, sosial fobiyası olan tələbə prezentasiya etməkdən imtina edir, ya da qrup tapşırığında liderlik tələb edən rollardan qaçır – bu da həm öz öyrənmə təcrübəsini, həm də qrupun nəticəsini zəiflədir. Bundan əlavə, sosial fobiyası olan gənclər boş vaxtlarında da ya yalnız qalmağa üstünlük verir, ya da yalnız çox yaxın dost çevrəsi ilə məhdudlaşır. Onlar üçün yeni tanışlıqlar qurmaq çətin olduğundan, professional şəbəkələşmə (məsələn, karyera yarmarkalarında özünü təqdim etmə, müəllimlərlə ünsiyyət) imkanları da azala bilər. Bu isə gələcək karyera planlarına mənfi təsir göstərə bilər.

Sosial fobiyanın tələbələrin həyatına ən təhlükəli təsirlərindən biri də intihar riskinin artmasıdır. Yuxarıda qeyd olunduğu kimi, sosial təcrid, depressiya və ümitsizlik hissləri sosial fobiyalı gənclərdə toplanaraq bəzən intihar fikirlərinə yol açır. Gültekin və Dərəboyun tədqiqatında sosial fobiyalı tələbələr arasında intihar düşüncəsi statistik olaraq daha yüksək tapılmışdır (Gültekin & Dereboy, 2011). Həmin araşdırmada sosial fobiyası olan tələbələrin yalnız 63.2%-i heç vaxt intihar barədə düşünmədiyini bildirmişdisə, sosial fobiyası olmayan tələbələrdə bu göstərici 77.4% idi. Bununla yanaşı sosial fobiyalı qrupda intihar barədə düşüncələrin payı xeyli yüksək idi (34.2%). Sosial fobiyası olmayan qrupda isə düşüncə, cəhd etməyənlərin sayı isə 19,7% qeydə alınmışdır. Cəhd edənlər isə sosial fobiyası olanlar arasında 2.6%, sosial fobiyası olmayanlar arasında isə 2.9% olmuşdur.

Cədvəl 1.5.2 bu müqayisəni göstərir. Həmçinin, sosial fobiyalı tələbələrdə həyata keçmiş intihar cəhdlərinin (2.6%) az da olsa, qeydə alınması mütəxəssisləri narahat etməlidir. Bu məlumatlar sosial fobiyanın sadəcə “utancaqlıq” olmayıb, ağır hallarda həyatı təhlükə yarada biləcək bir pozuntu olduğunu göstərir. Deməli, universitetlərdə psixoloji xidmətlər sosial fobiyası olan tələbələri erkən müəyyənləşdirməli və onlara dəstək verməlidir ki, belə mənfi nəticələrin qarşısı alınsın.

Cədvəl 1.5.2. Sosial fobiyası olan və olmayan tələbələr arasında intihar düşüncəsinin yayılması

İntihar meyli	Sosial fobiyası var, %	Sosial fobiyası yoxdur, %
Heç vaxt düşünməyib	63.2%	77.4%
Sadəcə düşüüb, cəhd etməyib	34.2%	19.7%
Cəhd edib	2.6%	2.9%

Sosial fobiyanın bu cür çoxşaxəli təsirləri onu tələbələrin psixoloji rifahı üçün kritik problemə çevirir. Buna görə, bir çox universitetlər tələbələrin sosial-psixoloji adaptasiyasını artırmaq üçün proqramlar tətbiq etməyə başlamışdır. Məsələn, qrup terapiyaları, ictimai danışiq klubları, mentorluq proqramları kimi müdaxilələr sosial cəsarəti artıraraq sosial fobiyanın təsirlərini azaltmağı hədəfləyir. Eyni zamanda, tələbələrin özünüqiymətləndirməsi də onların həyatında mühüm rol oynayır və sosial fobiya ilə sıx əlaqəlidir. Aşağı özünüqiymətləndirmə tələbənin yeni çağırışlardan qaçmasına, uğursuzluq qorxusu ilə yaşamasına səbəb olur ki, bu da akademik və sosial inkişafını ləngidir. Özünəinamı yüksək olan tələbələr stresslə daha yaxşı baş edir, sosial fobiyanın öhdəsindən daha rahat gələ bilirlər. Bu, bizi sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin təhlili mövzusunə gətirir.

1.6. Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin təhlili

Sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında güclü əks əlaqə mövcuddur – yəni, sosial fobiya artdıqca özünüqiymətləndirmə azalır, və ya əksinə, özünə hörmət yüksəldikcə sosial qorxu əlamətləri yüngülləşir. Bu tendensiya həm klinik müşahidələrdə, həm də müxtəlif ölkələrdə aparılan empirik tədqiqatlarda dəfələrlə təsdiqlənmişdir. Məsələn, Fərdi Akyüz və iş həmmüəllif yoldaşlarının (2004) Türkiyədə universitet tələbələri üzərində apardıqları işdə sosial fobiyası olan şəxslərin özünə hörməti əhəmiyyətli dərəcədə aşağı olduğu aşkarlandı (Izgiç et al., 2004). Müasir tədqiqatlardan biri olan Ayed və həmkarları tərəfindən 2024-cü ildə Fələstinli tələbələr arasında aparılmış bir araşdırma – sosial fobiya skorları ilə Rosenberg özünüqiymətləndirmə skorları arasında -0.35 korrelyasiya müəyyən etmişdir ($r = -0.35$, $p <$

0.001) (Ayed et al., 2024). Bu, statistik olaraq orta güclü mənfi əlaqə deməkdir və onu göstərir ki, sosial fobiya səviyyəsi yüksəldikcə tələbənin özünüqiymətləndirmə indeksi azalır. Başqa sözlə, sosial fobiyalı tələbələr adətən özləri haqqında daha mənfi düşüncələrə malik olur, öz dəyərlərini aşağılama meyli daşıyırlar.

Bu əlaqə təkcə Fələstin nümunəsinə xas deyil; digər mədəniyyətlərdə də bənzər nəticələr müşahidə edilib. İordaniyada 334 tələbə arasında aparılmış tədqiqatda sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında -0.55 korrelyasiya tapılmışdır ki, bu da çox güclü mənfi əlaqəni göstərir (Murad, 2020). Bu o deməkdir ki, İordaniyada özünəinam səviyyəsi yüksək olan tələbələrdə sosial fobiya, demək olar ki, yarıbayarı az olur və əksinə, sosial fobiyası yüksək olanların əksəriyyəti aşağı özünüqiymətləndirmə nümayiş etdirir. Çinli kollec tələbələri arasında aparılmış bir araşdırma (He, 2022) da eyni istiqamətdə nəticə vermişdir: sosial təşviş ilə özünüqiymətləndirmə arasında $r = -0.17$ ($p < 0.01$) qiymətində mənfi korrelyasiya aşkarlanmışdır.

Bu korrelyasiyanın nisbətən zəif olmasına baxmayaraq (Çin nümunəsində əlaqə digərlərindən bir qədər az güclüdür), statistik olaraq əhəmiyyətlidir və trendin ümumiliyini təsdiqləyir. Beləliklə, müxtəlif coğrafiyalardan əldə edilən datalar göstərir ki, sosial fobiya ilə özünəinam əks qütblərdə yerləşən iki dəyişkəndir: biri artanda o biri azalır. Cədvəl 1.6.1 bir neçə tədqiqatın nəticələrini ümumiləşdirir.

Cədvəl 1.6.1. Sosial fobiya skorları ilə özünüqiymətləndirmə skorları arasındakı korrelyasiya (seçilmiş tədqiqatlar)

Tədqiqat (Nümunə)	Korrelyasiya (r)	Əhəmiyyət
İordaniya (334 tələbə)	-0.55	$p < 0.01$ (çox güclü)
Fələstin (231 tələbə)	-0.35	$p < 0.001$ (güclü)
Çin (673 tələbə)	-0.17	$p < 0.01$ (zəif)

Bu mənfi əlaqənin psixoloji izahı ondan ibarətdir ki, sosial fobiyalı gənclər özlərinə tənqidi yanaşır, sosial vəziyyətlərdəki uğursuzluqları və qüsurları böyüdür, nəticədə öz dəyərlərinə inamı itirirlər. Məsələn, auditoriya qarşısında çıxış edərkən həyəcanlandığını hiss edən tələbə bunu “mən bacarıqsızam” şəklində yozur və özgüvəni zəifləyir. Təkrarlanan bu cür situasiyalar (məsələn, hər təqdimatda panik atak yaşamaq) zamanla tələbədə sabit aşağı özünüqiymətləndirmə formalaşdırır. Əks tərəfdən, özünəinamı aşağı olan tələbə onsuz da özünü sosial cəhətdən zəif hesab etdiyi üçün ictimai situasiyalara girməkdən çəkinir – bu da klassik sosial fobiya davranışdır (qaçınma). Yəni, aşağı özünüqiymətləndirmə də sosial fobiyanın yaranmasına zəmin yarada bilər. Bu qarşılıqlı əlaqə dinamikdir və tez-tez “sonsuz dövr”

yaradır: gənc sosial mühitdə həyəcan keçirir, buna görə özünə qiyməti enir; özünü dəyərsiz hiss etdikcə növbəti dəfə daha da çox həyəcan keçirir, və s. Bu dövrü qırmaq üçün həm sosial fobiyanın simptomlarını, həm də özünüqiymətləndirməni hədəf alan müdaxilələr tələb olunur.

Müəyyən olunmuşdur ki, özünə hörmət ilə aqressiya arasında əhəmiyyətli qarşılıqlı əlaqə mövcuddur. Özünə hörmətin aşağı olması, xüsusilə də fərdin özünüdəyərinə münasibəti mənfi olduqda, aqressiv davranışların ortaya çıxmasını tətikləyən amillərdən biri kimi çıxış edir; yəni fərd özünü dəyərsiz hiss etdikdə bu hissə qarşı kompensator reaksiya olaraq aqressiyaya meyilli olur. Bu hal özünə inamı zəif olan insanlarda xüsusilə nəzərə çarpır, çünki onlar sarsılmış öz güvənlərini bərpa etmək məqsədilə tənqid və təhdidlərə daha tez-tez aqressiv reaksiya göstərirlər (Jabbarov et al., 2023).

Əksinə, yüksək özünə hörməti olan şəxslər tənqidi və ya şəxsiyyətlərinə yönələn təhdidləri o qədər də ədalətsiz hesab etmədikləri üçün belə hallarda daha az aqressiya nümayiş etdirirlər. Bundan əlavə, bəzi tədqiqatçıların fikrincə aqressiya riskli davranış forması olduğundan onu həyata keçirmək müəyyən dərəcədə cəsarət və özünə inam tələb edir; bu baxımdan, özünə güvəni yüksək olan insanların bəzən aqressiv davranışlar göstərməyə daha meyilli ola biləcəyi də qeyd edilmişdir (Jabbarov et al., 2023).

Psixologiyada aqressiya qəsdən digər şəxslərə zərər verməyə yönəlmiş davranış kimi müəyyən olunur. Aqressivlik isə şəxsiyyətin xassəsi olub, aqressiv davranışa qarşı daxili meyillilik və ya hazır olma halı kimi başa düşülür. Beləliklə, aqressiya konkret zorakı hərəkəti ifadə etdiyi halda, aqressivlik həmin davranışa təkan verən nisbətən sabit xarakter xüsusiyyətidir (Jabbarov et al., 2023). Praktik psixologiyada fərdin aqressivlik dərəcəsini ölçmək üçün xüsusi metodikalar mövcuddur; məsələn, “Şəxsiyyətin aqressivliyi və konfliktliyi” adlı test vasitəsilə insanın mübahisə və münaqişəyə meyillilik səviyyəsi müəyyən edilə bilər. Bu cür ölçmə vasitələrinin tətbiqi göstərir ki, insanların mübahisə və münaqişələrə girmə meyli fərdlər arasında əhəmiyyətli dərəcədə dəyişir və ümumiyyətlə, aqressivlik ünsiyyət prosesində mühüm rol oynayan bir şəxsiyyət göstəricisidir (Aliyev və Mirzəyev, 2011). Qeyd etmək lazımdır ki, aqressiv davranış çox vaxt frustrasiya (məyusluq) vəziyyətindən sonra üzə çıxır, lakin belə davranışın davamlılığı və şiddəti bir sıra fərdi xüsusiyyətlərdən, o cümlədən, özünə hörmət səviyyəsindən asılı ola bilər (Jabbarov et al., 2023).

Fərddə özünə hörmətin yüksəlməsi, bir qayda olaraq, aqressivlik səviyyəsinin azalması ilə müşayiət olunur. Məsələn, tələbələr arasında aparılmış bir araşdırmada özünə hörmət səviyyəsi yüksəldikcə aqressiya səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə azaldığı müəyyən edilmişdir. Həmin tədqiqatda texniki və humanitar ixtisaslarda təhsil alan II kurs tələbələrinin nəticələri müqayisə edilmiş, lakin fakültə amilinin özünə hörmət–aqressiya əlaqəsinə təsiri statistik baxımdan əhəmiyyətli olmamışdır; yəni hər iki qrupda da yüksək özünə hörmət daha

aşağı aqressivliklə müşahidə olunmuşdur. Bu nəticələrə əsasən tədqiqatın müəllifləri tələbələrdə özünə hörmət hissinin inkişaf etdirilməsi yolu ilə aqressiv davranışların azalmasının mümkünlüyünü vurğulayırlar (Jabbarov et al., 2023).

Bu əlaqənin anlaşılması və sosial fobik tələbələrə yönəlik müdaxilə proqramlarının inkişaf etdirilməsi gənclərin həm akademik, həm də sosial uğurlarını artırmağa kömək edə bilər.

Empirik tədqiqatlar sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında səbəb-nəticə əlaqəsinin müəyyən kontekstlərdə dəyişə biləcəyini də qeyd edir. Bəzi hallarda özünüqiymətləndirmə determinant rolunda çıxış edir: məsələn, Pakistanlı tələbələr üzərində aparılan bir tədqiqatda özünəinamın yüksək olması sosial bağlılığı artıraraq sosial təşvişi azaltmışdır (Fatima et al., 2017). Digər hallarda isə sosial fobiya birincili problem olub özünüqiymətləndirməni sonradan aşağı salır. Fələstində aparılmış regresyon təhlili göstərmişdir ki, cinsiyyət (qadın olmaq) və sosial fobiya skoru tələbələrdə özünüqiymətləndirmənin mühüm əhəmiyyətli proqnozlaşdırıcılarıdır (Ayed et al., 2024). Həmin araşdırmada qadın tələbə olmaq özünəhörmət balını ortalama +2.07 artırır, sosial fobiya skorunun bir vahid artması isə özünüqiymətləndirmə balını -0.15 qədər azaltmışdır ($\beta = -0.148, p < 0.01$).

Cədvəl 1.6.2 bu nəticələri sadələşdirilmiş formada təqdim edir. Bu o deməkdir ki, modelə görə qadın tələbələr (xüsusən də Fələstin kontekstində) kişilərə nisbətən bir qədər yüksək özünüqiymətləndirmə göstərirdilər (müəlliflər bunu həmin cəmiyyətdə qadınların akademik uğur qazanmaq üçün daha çox motivasiyalı olması ilə əlaqələndirir). Sosial fobiya isə müstəqil şəkildə özünəinamı aşağı salan faktor kimi çıxış edir.

Cədvəl 1.6.2. Sosial fobiyanın və cinsiyyətin özünüqiymətləndirməyə təsirinin reqressiya analizi (Fələstin nümunəsi)

Dəyişən (müstəqil)	Standartlaşdırılmamış\beta (B)	p	Şərh
Cinsiyyət (Qadın)	+2.068	0.002**	Qadın olmaq özünəhörməti artırır
Sosial fobiya skoru	-0.148	0.004**	Yüksək sosial fobiya aşağı özünəinam deməkdir

Göründüyü kimi, sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında əlaqə qarşılıqlı və kompleksdir. Bir tərəfdən, uzun müddət şiddətli sosial təşviş yaşayan tələbənin özünə inamı sarsılır – o, sosial situasiyalardan qaçdığı üçün normal inkişaf imkanlarını itirir və bu da onun özünüdəyər hissinə aşağı salır. Digər tərəfdən, özünə güvəni yetərinə formalaşmamış tələbə

sosial meydan oxumalardan qorxur və beləliklə, sosial fobiya simptomları inkişaf etdirməyə meyllənir. Bunu izah etmək üçün “sosial spiral” modeli irəli sürülür: uşaq yaşlarda aşağı özünəinam və utancaqlıq göstərən fərdlər yeniyetməlik dövründə daha yüksək sosial təşviş riskinə malik olur, bu da öz növbəsində gənclikdə depressiya riskini artırır. Bu əlaqədə vasitəçi amillər də rol oynaya bilər. Məsələn, Çinli tələbələr arasında aparılan tədqiqatda interpersonal etimad (insanlara güvən) qismən vasitəçi faktor kimi müəyyən edilmişdir – yəni, özünəinamı aşağı olan tələbələrdə sosial təşvişin yüksəlməsi qismən başqalarına etimadsızlıq üzündən olur. Bu nəticə göstərir ki, əgər aşağı özünəhörmətli gəncə insanlara etibar etməyi, müsbət sosial təcrübələr əldə etməyi öyrətsək, onun sosial fobiyası da azalacaq. Bundan başqa, tənhalıq və sosial dəstək kimi amillər də bu qarşılıqlı əlaqəyə təsir edir: özünü tənha hiss edən, dəstək görməyən tələbələrdə həm özünəinam azalır, həm də sosial fobiya yüksəlir.

Nəticə etibarilə, tələbələr arasında sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə bir-biri ilə tərs mütənəsibdir – biri düşdükcə o biri də yüksəlir. Bu əlaqənin təhlili praktiki baxımdan vacibdir, çünki psixoloji müdaxilələrdə həm sosial həyəcanı azaltmağa, həm də özünəinamı artırmağa fokuslanmaq iqlat fayda verə bilər. Məsələn, kognitiv-davranışçı terapiyada tələbələrə həm sosial bacarıqlar aşılanır, həm də əvəzedici pozitiv düşüncə formalaşdırılır: “Mən bacarıqsızam” kimi avtomatik düşüncələr “Mən yalnız həyəcanlıyam, amma öyrənə bilərəm” kimi rasiqlal düşüncələrlə əvəz olunur. Tədqiqatlar göstərir ki, belə yanaşma həm sosial fobiyanın simptomlarını yüngülləşdirir, həm də tələbənin özünə hörmətini bərpa edir. Bundan əlavə, universitet mühitində dəstək qrupları yaratmaq, tələbələrə kiçik addımlarla sosial fəaliyyətlərə cəlb etmək (məsələn, tədbirlərdə kiçik təqdimatlar, debat klubları, mentorlu proqramları) özünəinamın yüksəlməsinə və sosial fobiyanın azalmasına kömək edir

Yekun olaraq vurğulamaq lazımdır ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə tələbə gənclərin psixoloji mühitinin ayrılmaz parçasıdır. Araşdırmaların göstərdiyi kimi, bu iki amil arasında inkar edilməz bir bağ vardır: sosial fobiya gəncin özünüdəyərini sarsıdır, aşağı özünüqiymətləndirmə isə sosial qorxuları dərinləşdirir. Problemin kompleksliyi tələbələrin şəxsiyyət inkişafını, akademik və sosial uğurlarını təhlükə altına ala biləcək səviyyədədir. Ona görə də, həm elmi-tədqiqat sahəsində, həm də praktiki universitet psixologiyasında bu əlaqəyə xüsusi diqqət yetirilməli, preventiv tədbirlər (məsələn, birinci kurslar üçün adaptasiya təlimləri) və korrektiv müdaxilələr (məsələn, peşəkar məsləhət və terapiya xidmətləri) həyata keçirilməlidir.

Göründüyü kimi, tədqiqatçılar sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə mövzularını müxtəlif istiqamətlərdən araşdırmağa davam edirlər. İnkişaf perspektivindən baxsaq, artıq sosial fobiyanın yalnız gənclikdə ortaya çıxıb-çıxmamasına deyil, onun uşaqlıq təməllərinə – məsələn, uşaqda özgüvənin formalaşma prosesinə – diqqət yetirilir. Kultural perspektivdən,

fərqli cəmiyyətlərdəki sosial fobiyanın xüsusiyyətləri öyrənilir: məsələn, kollektivistik cəmiyyətlərdəki “qrupla uğur qazanmaq” mədəniyyəti ilə individualist cəmiyyətlərdəki “fərdi uğur qazanmaq” təzyiqi müqayisə edilir (təcrübələr göstərir ki, hər iki kontekstdə aşağı özünüqiymətləndirmə ortaq risk faktorudur). Texnoloji perspektivdən, internet və sosial medianın bu ənənəvi psixoloji konseptlərə necə yeni çağırışlar gətirdiyi tədqiq olunur; misal üçün, “rəqəmsal özünüqiymətləndirmə” və ya “kontingent self-esteem” kimi yeni terminlər leksikona daxil olur. Metodoloji perspektivdən isə, tədqiqatlarda anket və müşahidələrlə yanaşı, müxtəlif ölçümlər, gündəlik qeydlər və meta-analitik sintezlər kimi müasir üsullar tətbiq edilir ki, bu da daha etibarlı nəticələr əldə etməyə imkan verir.

Nəticə etibarilə, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının tədqiqi sahəsi dinamik inkişaf mərhələsindədir. Artıq tədqiqatlar bu iki konsepti ayrı-ayrılıqda deyil, bir-biri ilə əlaqəli kompleks bir sistem kimi öyrənməyin vacibliyini ortaya qoyur. Bu integrativ yanaşma sayəsində əldə edilən biliklər praktikada daha təsirli psixososial müdaxilələrin hazırlanmasına yol açır. Misal üçün, yalnız sosial fobiya simptomlarını hədəfləyən terapiyalar əvəzinə, eyni zamanda pasiyentin mənlilik dəyərini gücləndirən terapiya protokolları hazırlanır. Bunun insan həyatına real təsiri odur ki, sosial fobiyası olan fərd təkcə sosial qorxularından xilas olmaqla qalmır, həm də özünə inam və dəyər hissini bərpa edir – bu isə onun uzunmüddətli psixoloji sağlamlığı üçün ən əsas şərtlərdən biridir. Beləliklə, həm nəzəri, həm də metodoloji cəhətdən zənginləşən tədqiqat istiqamətləri gələcəkdə sosial fobiya probleminin daha dərinlən anlaşılmasına və daha effektiv yardım yollarının tapılmasına ümid yaradır.

II. FƏSİL. METODLAR VƏ METODOLOGİYA

2.1. Tədqiqat işinin təşkili və keçirilməsi

Xəzər Universitetinin Etik Komitəsinin 2024/25-2 tarixli protokoluna əsasən tədqiqatın keçirilməsinə icazə verilmişdir.

Tədqiqat Bakı Dövlət Universitetinin müxtəlif fakültələrində təhsil alan 150 tələbə arasında aparılmışdır. Respondentlər təsadüfi könüllü seçim əsasında müəyyən olunmuş və anonim sorğuda iştirak etmişlər. Tədqiqat 2025-ci ilin fevral və aprel ayları arasında həyata keçirilmişdir. Sorğuda iştirak edən tələbələrin yaşları 18-24 aralığında olmuşdur. Sorğu vərəqləri iştirakçılara əvvəlcədən izah edilmiş, məlumatların konfidensiallığı təmin edilmişdir. Bütün sualların cavablandırılması təxminən 15 dəqiqə müddətində həyata keçirilmişdir. Nəticədə 150 anket tam dolğun şəkildə toplanmış və SPSS 26 proqramında emal edilmişdir.

Tədqiqat həyata keçirilərkən 2 qrup sorğudan istifadə olunmuşdur: (1) demoqrafik sorğu, (2) psixoloji qiymətləndirmə testləri (sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyəsini ölçən standart testlər). Demoqrafik sualların verilməsində əsas məqsəd tələbələr haqqında əsas məlumatları (yaş, cinsiyyət və s.) əldə etmək və onların sosial fobiya, özünüqiymətləndirmə ilə bağlı fərdi təcrübə və fikirlərini öyrənməkdən ibarətdir. Bu sorğu tədqiqatın məqsədinə uyğun şəkildə təşkil edilmişdir.

Tələbələrə iki növ psixoloji qiymətləndirmə testi təqdim olunmuşdur. İlk olaraq, Liebowitz Sosial Fobiya Testinin (LSAS) sualları təqdim olunmuşdur. LSAS testi tələbələrdə sosial fobiyanın hansı səviyyədə olduğunu yoxlamaq üçün istifadə olunmuşdur. Sonrakı mərhələdə isə Rosenberg Özünüqiymətləndirmə testinin (RSES) sualları tələbələrə verilmişdir. Bu test isə tələbələrin özünüqiymətləndirmə dərəcəsini öyrənmək üçün təqdim olunmuşdur.

Sorğu bitdikdən sonra cavablar SPSS 26 proqramına daxil edilmiş və statistik təhlillər aparılmışdır. Tədqiqat hipotezlərinin yoxlanılması üçün uyğun statistik metodlardan istifadə olunmuşdur. Tədqiqatın əsas fərziyyəsi tələbələrdə sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında müxtəlif istiqamətli əhəmiyyətli əlaqə olması idi (yəni sosial fobiya yüksəldikcə özünüqiymətləndirmə azalır). Bu əlaqəni ölçmək üçün Pearson korrelyasiya analizi aparılmışdır. Həmçinin, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin akademik göstəricilərə təsir edib-etmədiyini yoxlamaq üçün reqressiya modellərindən istifadə edilmişdir. Məsələn, özünüqiymətləndirmə səviyyəsi ilə son semestr GPA arasında və sosial fobiya səviyyəsi ilə GPA arasında korrelyasiyalar hesablanmış, eyni zamanda GPA-nın (kəmiyyət dəyişəni kimi) sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə tərəfindən proqnozlaşdırılmasını yoxlamaq üçün çox dəyişənli reqressiya təhlili aparılmışdır. Bundan əlavə, özünüqiymətləndirmə anketinin daxili

əlaqələliliyini və spesifik aspektlərinin ümumi “uğurlu insanam” hissində təsirini aydınlaşdırmaq məqsədilə həmin ifadə üzrə ayrıca regressiya modeli qurulmuşdur.

Nəticələrin etibarlılığını təmin etmək üçün bütün hesablamalarda $p < 0.05$ əhəmiyyət səviyyəsi qəbul edilmişdir.

Ümumilikdə, tədqiqat işinin təşkili göstərilən struktur üzrə həyata keçirilmişdir: müxtəlif fakültələrdən 150 tələbə anonim anket doldurmuş, burada onların sosial fobiya səviyyəsi (LSAS sualları) və özünüqiymətləndirməsi (Rosenberg anketi) ölçülmüş, əlavə demoqrafik suallarla məsələni daha geniş kontekstdə dəyərləndirmək mümkün olmuşdur.

2.2. Tədqiqat metodları

Tədqiqat zamanı məlumatları toplamaq üçün demoqrafik sorğu, Liebowitz Sosial Fobiya Testi (LSAS), Rosenberg Özünüqiymətləndirmə Testi (RSES) istifadə olunmuşdur.

Liebowitz Sosial Fobiya testi (LSAS):

LSAS (Liebowitz, 1987) testi sosial fobiya dərəcəsini ölçmək üçün geniş istifadə olunan etibarlı vasitədir. İlk dəfə 1987-ci ildə Michael R. Liebowitz tərəfindən tərtib olunmuşdur. Bu test fərdin müxtəlif sosial situasiyalarda narahatlıq (həyəcan) yaşama səviyyəsini və həmin situasiyalardan qaçınma davranışını qiymətləndirir. Klassik LSAS 24 sosial vəziyyət barədə iki aspektli (narahatlıq və qaçınma) suallardan ibarətdir; hər bir vəziyyət üçün narahatlıq və qaçınma 1-dən 4-ə qədər balla dərəcələnilir. Narahatlıq üzrə ballar belədir: 1- heç narahat deyil, 2-qismən narahat, 3- narahat, 4- çox narahat. Qaçınma davranışları üzrə isə ballar belədir: 1- heç qaçınma yoxdur, 2- qismən qaçınma, 3- qaçınma, 4-davamlı qaçınma. Bu testdən istifadə etmək tələbələrə sosial fobiyanın hansı səviyyədə olduğunu aşkara çıxarmağa imkan verir. Çünki LSAS testi ən aktual və tələbə həyatı üçün xarakterik olan situasiyaları özündə əks etdirir. Bu situasiyalardan bəziləri aşağıdakılardır:

- Yad insanlarla danışmaq – bu vəziyyətdə hiss edilən narahatlıq səviyyəsi və ondan qaçınma dərəcəsi (LSAS-ın “tanımadığı insanla söhbət” maddəsi əsasında).
- Qrup (auditoriya) qarşısında danışmaq – yığıncaq və ya dərs zamanı auditoriya önündə danışarkən yaranan həyəcan səviyyəsi və qaçınma dərəcəsi.
- Səlahiyyət sahibi şəxsə (müəllim, rəis) danışmaq – rəsmi statuslu şəxsə ünsiyyətdə yaranan həyəcan səviyyəsi.
- Sosial tədbirdə tanımadığın biri ilə söhbət – geniş sosial mühitdə (məs., tədbirdə) yeni tanışla ünsiyyətdən yayınma dərəcəsi və s.

Bu situasiyalar tələbəlik dövründə ən çox rast gəlinən sosial qarşılıqlı təsirləri əhatə edir. Beləliklə, hər bir seçilmiş situasiya üçün iki sual (narahatlıq və qaçınma) nəzərdə tutulmuşdur

ki, bunlar sayəsində sosial fobiyanın iki əsas təzahürü – həyəcan və qaçınma ayrı-ayrılıqda ölçülə bilsin.

Nəticələr isə belədir: 55-65 bal orta dərəcədə sosial fobiya, 65-80 bal aşkar sosial fobiya, 80-95 bal ağır sosial fobiya və 95+ çox ağır sosial fobiya.

Rosenberg Özünüqiymətləndirmə testi (RSES):

Rosenberg testi (Rosenberg, 1965) psixologiyada ən məşhur özünəinam/özünə dəyər anketi olub, ilk dəfə 1965-ci ildə Morris Rosenberg tərəfindən hazırlanmışdır. Bu test on ədəd sadə ifadədən ibarətdir və hər ifadəyə 4 ballıq Likert şkalası üzrə münasibət bildirilir. Respondentlər hər bir müsbət və ya mənfi iddiaya nə dərəcədə razı olduqlarını “tam razıyam” (4 bal), “razıyam” (3 bal), “razı deyiləm” (2 bal), “heç razı deyiləm” (1 bal) kimi qiymətləndiriblər. RSES-in tərkibində həm müsbət yönlü (özünə dəyər, bacarıq, müsbət xüsusiyyətlər barədə) ifadələr, həm də neqativ yönlü (uğursuzluq hissi, faydasızlıq hissi və s.) ifadələr var. Neqativ ifadələrə uyğun olaraq tərs formada ballar verilir – yəni belə ifadələrə yüksək razılıq bildirmək ümumi özünüqiymətləndirmə balını azaltmalıdır. Məsələn, “Mən çox zaman uğursuz olduğumu hiss edirəm” fikri ilə tam razı olan şəxs əslində aşağı özünəinam göstərir, buna görə də bu sualda “4” bal əvəzinə “1” bal hesablanır- yəni, 1 bal- tam razıyam, 2 bal- razıyam, 3 bal- razı deyiləm və 4 bal- heç razı deyiləm. Test üzrə mümkün minimum bal 10, maksimum bal 40-dır. Toplanan cavablar əsasında hər bir iştirakçının özünüqiymətləndirmə indeksi hesablanmışdır.

Nəticələr isə belə hesablanır: 15 və daha aşağı bal aşağı özünüqiymətləndirmə, 15-25 bal normal və ya sağlam özünüqiymətləndirmə, 25-40 bal isə yüksək özünüqiymətləndirmə. Yüksək bal yüksək və sağlam özünəinamı, çox aşağı bal isə özünüqiymətləndirmənin zəif olduğunu göstərir. Qeyd etmək lazımdır ki, Rosenberg Özünüqiymətləndirmə şkalası Aliyev və həmkarları (2025) tərəfindən Azərbaycana adaptasiya olunmuşdur (Aliyev et al., 2025).

Yuxarıda qeyd olunan psixoloji qiymətləndirmə testlərindən əlavə olaraq tədqiqatda mövzunu tamamlayıcı demoqrafik sorğu yer almışdır. Bu suallar tədqiqatda iştirak edən tələbələr haqqında daha ətraflı məlumat almaq üçün təqdim olunmuşdur. Tələbələrin yaşları, cinsi, ixtisasları, yaşadıkları şərait, akademik göstəriciləri və s. ilə bağlı suallar təqdim olunmuşdur.

Bununla yanaşı tələbələrin sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları ilə bağlı fərdi düşüncələri araşdırılmışdır. Xüsusilə:

- Tələbəlik dövründə sizi ən çox sosial narahatlıq keçirən vəziyyət hansıdır?” – Bu sual tələbələrin ən çox stres keçirdikləri sosial situasiyanı müəyyən etməyə yönəlmişdir. Burada bir neçə tipik vəziyyət (ictimai təqdimat, tanımadığın insanla söhbət, müəllim/rəislə ünsiyyət, qrup müzakirələri, sosial tədbirlərdə iştirak) variant kimi verilmişdir ki, respondent onlardan ən çox

narahatlıq doğurarı seçsin. Məqsəd, sosial fobiyanın tələbələr üçün hansı kontekstdə daha aktual olduğunu aşkar etmək idi.

- “Sosial mühitdə iştirakınızı hansı formada həyata keçirirsiniz?” – Bu sual tələbənin sosial aktivlik səviyyəsini öyrənir. Cavab variantları arasında “yalnız yaxın dost çevrəsi ilə məhdudlaşırım”, “tələbə tədbirlərinə passiv qatılıram”, “aktiv qatılıram”, “əsasən onlayn mühitdə aktivəm”, “həm onlayn, həm oflayn aktivəm” kimi seçimlər vardı. Bu, tələbənin sosiallaşma formasını (çox qapalı, yoxsa açıq) qiymətləndirməyə kömək edir ki, bunun da sosial fobiya ilə əlaqəsi ola bilər.

- “Hansı sosial fəaliyyətlər sizdə daha çox həyəcan (narahatlıq) doğurur?” – Burada gündəlik həyatda rast gəlinən konkret sosial vəziyyətlər siyahılanmışdı: məsələn, “restoranda sifariş vermək”, “tanımadığın biri ilə tanışlıq”, “qrup qarşısında danışmaq”, “telefonda danışmaq”, “ictimai nəqliyyatdan istifadə etmək”. Respondent onlardan ən çox həyəcanlandıran birini seçib. Bu sual sosial fobiyanın gündəlik təzahür formalarını müəyyən edir (məs., bəziləri üçün telefon zəngi etmək belə stressli ola bilər).

- “Aşağıdakı hansı sosial vəziyyətdə özünüzü daha rahat hiss edirsiniz?” – Bu, əksinə olaraq, tələbənin özünü ən rahat hiss etdiyi sosial vəziyyəti soruşur. Variantlar “təkliddə dərs oxuyarkən”, “iki nəfərlə söhbət edərkən”, “kiçik dost çevrəsində”, “tanımadığın birinin qarşısında”, “onlayn müzakirələrdə” kimi idi. Məqsəd, sosial komfort zonalarını öyrənmək və müqayisə etmək idi (sosial fobiyası yüksək olanlar yəqin ki, “təkliddə” və ya “onlayn” variantlarını seçəcəkdilər).

- “Özünüqiymətləndirmənizin aşağı olmasının əsas səbəbi sizcə nədir?” – Bu sual, əgər respondent özünün özünəinamını aşağı qiymətləndirirsə, bunun səbəbini soruşur. Variantlar arasında “qeyri-kafi akademik nəticələr”, “sosial fəaliyyətlərdə passivlik”, “özünü digərləri ilə müqayisə etmək”, “ailə və yaxınların təzyiqi”, “münasibət uğursuzluqları və ya dost itkisi” kimi tez-tez rast gəlinən səbəblər verilmişdir. Bu sual bir növ tələbələrin öz psixoloji durumlarının şərhini öyrənmək üçündür – onlar öz özünəinam çatışmazlıqlarını nəyə bağlayırlar.

- “Universitetdə sosial fobiya ilə bağlı dəstək proqramı təşkil olunsay, iştirak edərdinizmi?” – Bu, tədqiqat mövzusu ilə bağlı praktiki əhəmiyyətli bir sualdır. Məqsəd öyrənmək idi ki, tələbələr əgər universitet daxilində sosial fobiyanı azaltmaq üçün bir dəstək qrupu, təlim və ya məsləhət xidməti təşkil olunsay, ona qoşulmağa nə dərəcədə maraqlıdırlar. Cavablar “Bəli, mütləq edərdim”, “Vaxtım olsa, edərdim”, “Maraqlı olarsa, edərdim”, “Məsləhət verilsə, edərdim” və “Xeyr, ehtiyac duymuram” şəklində idi. Bu sualın cavabları universitet mühitində belə təşəbbüslərə tələbələrin açıq olub-olmamasını göstərir.

- “Özünə inamınızı artırmaq üçün aşağıdakılardan hansı sizin üçün daha effektiv olar?” – Bu sual tələbələrin özünəinamı yüksəltmək üçün ən faydalı hesab etdikləri üsulu müəyyən

etməyə çalışır. Variantlar sırasında “psixoloji məsləhət xidmətləri”, “qrup terapiya seansları”, “ictimai çıxış bacarıqları üzrə təlim”, “mentor və tələbə dəstəyi proqramları”, “təcrübəyə əsaslanan sosial fəaliyyətlər” kimi seçimlər verilmişdir. Bu şəkildə, tələbələrin öz problemi üzərində işləmək üçün nəyə üstünlük verdikləri aydın ola bilər.

2.2.1. Statistik metodlar

Tədqiqat metodlarından əldə olunan nəticələrin təhlili üçün parametrik metodlardan “Pearson” korrelyasiya analizi, çox dəyişənli reqressiya testi istifadə olunmuşdur. “Pearson” korrelyasiya analizi tədqiqatın əsas fərziyyəsi olan “Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əlaqə mövcuddur” ifadəsini yoxlamaq məqsədi ilə istifadə olunmuşdur. Belə ki, bu korrelyasiya analizi tədqiqatın əsas anlayışları olan sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin gücünü və istiqamətini (müsbət və ya mənfi) yoxlamaq üçün tətbiq olunmuşdur.

Tədqiqatın köməkçi fərziyyələrini: “tələbələrdə sosial fobiya ilə akademik göstəricilər arasında əlaqə vardır”, “tələbələrdə özünüqiymətləndirmə ilə akademik göstəricilər arasında əlaqə vardır” ifadələrini yoxlamaq məqsədi ilə çox dəyişənli reqressiya analizindən istifadə olunmuşdur. Bu analiz zamanı müstəqil dəyişən kimi sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə, asılı dəyişən kimi isə tələbələrin akademik göstəriciləri əsas götürülmüşdür.

Əlavə olaraq, Rosenbergin özünüqiymətləndirmə şkalasındakı sualların bir-biri ilə uyğunluğunu və onların “özümü uğurlu insan kimi görürəm” ifadəsinə təsirini araşdırmaq üçün ayrıca reqressiya analizi aparılmışdır.

Statistikanın etibarlı olması üçün bütün analizlər həyata keçirilərkən $p < 0.05$ səviyyəsində əhəmiyyətlik dərəcəsi əsas götürülmüşdür.

III. FƏSİL. TƏDQIQAT MƏLUMATLARININ STATİSTİK TƏHLİLİ

3.1. Demoqrafik məlumatların deskriptiv təsviri

Tədqiqat nəticələrinin sistemli şəkildə təqdim olunmasına ilk olaraq iştirakçıların əsas demoqrafik göstəricilərinin təhlili ilə başlayaq. Bu göstəricilər iştirakçıların yaşı, cinsiyyəti, təhsil səviyyəsi, akademik göstəricilərini və mövzu ilə əlaqəli digər xüsusiyyətləri əhatə edir. Demoqrafik məlumatların təhlili tədqiqat iştirakçılarının hansı xüsusiyyətlərə sahib olduğunu müəyyənləşdirməyə və nəticələrin daha düzgün şərh olunmasına şərait yaradır.

Cədvəl 3.1.1. Respondentlərin cinsiyyətə görə paylanması

Cins	Sayı (n)	Faiz (%)
Kişi	98	65.3
Qadın	52	34.7
Cəmi	150	100.0

Sorguda iştirak edənlərin təqribən üçdə ikisi kişi (65.3%) və üçdə biri qadın (34.7%). Bu nisbət, BDU-nun bəzi fakültələrində oğlan tələbələrin say üstünlüyü ilə izah oluna bilər. Eyni zamanda, iştirakçıların hamısı bakalavr pilləsində təhsil alan gənclər olmuşdur (orta yaş təxminən 20 yaş ətrafında), yəni seçmə homojendir və universitet tələbələrinin ümumi populyasiyasını əks etdirməyə yaxın götürülmüşdür.

Cədvəl 3.1.2. Respondentlərin akademik göstəricilərinə görə paylanması (son semestr üzrə GPA aralığı)

Son semestr akademik göstəricisi (bal aralığı)	Sayı (n)	Faiz (%)
51–60 (aşağı)	11	7.3
61–70	25	16.7
71–80	42	28.0
81–90	39	26.0
91–100 (yüksək)	33	22.0
Cəmi	150	100.0

Respondentlərin son semestr üzrə akademik göstəriciləri müxtəlif diapazonları əhatə etmişdir (Cədvəl 3.1.2). Göründüyü kimi, tələbələrin ən çox rast gəlinən GPA aralığı 71–80 bal olmuşdur (28.0%). İştirakçıların dördüdə biri 81–90 bal aralığında (26.0%) və 22.0%-i isə ən

yüksək göstərici olan 91–100 bal aralığında nəticə göstərmişdir. Nisbətən az sayda tələbənin göstəricisi 61–70 (16.7%) və ya 60-dan aşağı (7.3%) olmuşdur. Bu dağılım ondan xəbər verir ki, seçmədə həm yüksək akademik uğura malik tələbələr, həm də nisbətən zəif akademik göstəriciləri olan tələbələr təmsil olunurlar. Beləliklə, tədqiqat həm özünəinamı yüksək ola biləcək müvəffəq tələbələri, həm də akademik uğursuzluqların özünüqiymətləndirməyə təsir göstərə biləcəyi tələbələri əhatə edir.

Cədvəl 3.1.3. İştirakçıların fakültə qrupları üzrə bölgüsü

Fakültə qrupu	Sayı (n)	Faiz (%)
Humanitar (filologiya, tarix və s.)	47	31.3
Sosial elmlər (hüquq, beynəlxalq münasibətlər və s.)	41	27.3
Texniki və mühəndislik	9	6.0
Təbii və dəqiq elmlər	6	4.0
İqtisadiyyat və idarəetmə	47	31.3
Cəmi	150	100.0

Seçməyə BDU-nun müxtəlif ixtisas istiqamətləri üzrə fakültələri daxil edilmişdir (Cədvəl 3.1.3). Respondentlərin 31.3%-i humanitar istiqamətli fakültələrin (məsələn, tarix, filologiya), 31.3%-i isə iqtisadiyyat və idarəetmə sahələrinin tələbələridir. Sosial elmlər (hüquq, beynəlxalq münasibətlər və s.) qrupuna aid tələbələr 27.3% təşkil edir. Texniki-mühəndislik ixtisaslarında oxuyanlar 6.0%, təbii və dəqiq elmlər üzrə (riyaziyyat, kimya və s.) təhsil alanlar isə 4.0% olmuşdur. Göründüyü kimi, humanitar və iqtisadiyyat yönümlü fakültələrdən nisbətən daha çox tələbə cəlb edilib – bu, həmin fakültələrin BDU-da sayca böyük olmasından irəli gələ bilər. Nəticədə tədqiqatda sosial və humanitar sahələrdən olan tələbələrin payı yüksəkdir, texniki və dəqiq elmlər üzrə tələbələrin sayı isə xeyli azdır. Bu bölgü, öz növbəsində, tələbələrin sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə göstəricilərini fakültə mühitinin mümkün təsirləri kontekstində təhlil etməyə imkan verir.

İştirakçıların cari yaşayış mühiti də sorğulanmışdır (Cədvəl 3.1.4). Yalnız 17.3% tələbə öz valideynləri ilə yaşayır. Qalan əksər tələbələr isə universitet müddətində evdən kənarda qalırlar: 36.7% tələbə başqa tələbələrlə birgə kirayə mənzildə yaşayır, 12.0%-i universitetin yataqxanasında məskunlaşmışdır. 29.3% tələbə Bakı şəhərində qohumlarının yanında qalır ki, bu da bölgələrdən gələn tələbələrin tez-tez rastlanan təcrübəsidir. Yalnız 4.7% tələbə kirayədə tək yaşayır. Bu göstəricilər Azərbaycanda tələbə reallığını əks etdirir: çox tələbə ali təhsil almaq üçün bölgələrdən paytaxta gələrək qohum evində qalmaqla və ya digər tələbələrlə kirayə qalmaqla təhsilini davam etdirir. Bu cür sosial şərait tələbələrin həm öz müstəqillik səviyyəsinə,

həm də sosial dəstək sisteminə təsir göstərə bilər. Məsələn, valideynlərlə yaşayan tələbələrin gündəlik sosial dəstəyi daha yüksək ola bilər, digərləri isə yeni mühitə adaptasiya olarkən sosial narahatlıqlar keçirə bilərlər. Çünki tələbə öz ailəsi ilə yaşadığında ailəsi ona yeni mühitə uyğunlaşma prosesində dəstək olur. Bu zaman isə tələbə yeni mühitə, yeni münasibətlərə daha tez və daha rahat şəkildə uyğunlaşa bilər.

Cədvəl 3.1.4. Respondentlərin hal-hazırda yaşadığı sosial şəraitin göstəricisi

Yaşayış şəraiti	Sayı (n)	Faiz (%)
Valideynlərlə birlikdə	26	17.3
Tələbə yataqxanasında	18	12.0
Kirayədə tək yaşayır	7	4.7
Kirayədə digər tələbələrlə birlikdə	55	36.7
Qohumlarla birlikdə	44	29.3
Cəmi	150	100.0

Tədqiqatın nəticələri göstərir ki, BDU tələbələri arasında sosial narahatlıq yaşayanların əhəmiyyətli bir qismi mövcuddur. Sorğunun əvvəlcədən nəzərdə tutulan suallarının təhlili tələbələrin sosial mühitdə hansı situasiyalardan çəkinməsi və ya nədə daha rahat olması barədə dəyərli məlumatlar verir.

Cədvəl 3.1.5 tələbələrin ən çox sosial həyəcan/narahatlıq keçirdikləri vəziyyətləri göstərir. Respondentlərin ən böyük qismi (27.3%) “ictimai təqdimat etmək” (məsələn, auditoriya qarşısında prezentasiya) vəziyyətini seçib. Yəni, tələbələrin dördü birindən çoxu üçün publika qarşısında çıxış etmək ən stresli sosial durumdur. Bu nəticə gözləniləndir, çünki auditoriya qarşısında danışmaq çox insan üçün xüsusilə gənclər üçün geniş yayılmış sosial fobiya tətikləyicisidir. İştirakçıların 24.7%-i “sosial tədbirlərdə iştirak etmək” (yəni, çoxlu insanın olduğu yığıncaqlara qatılmaq) variantını qeyd etmişdir. Bu da onu göstərir ki, bir çox tələbə üçün tanımadığı insanlar arasında olmaq, yeni insanlarla ünsiyyət qurmaq olduğu məclislərə qatılmaq gərginlik yaradır.

Digər tərəfdən, tələbələrin 22.7%-i “qrup şəklində müzakirələrə qatılmaq” vəziyyətini ən çox narahatlıq doğuran hesab etmişdir. Bu seçim, dərs zamanı və ya digər akademik diskussiyalarda aktiv iştirakın bəzi tələbələr üçün çətin olduğunu bildirir. Maraqlıdır ki, “tanımadığınız şəxslərlə söhbətə başlamaq” variantını cəmi 14.0% tələbə ən stresli hal kimi qeyd edib. Bu nisbət nisbətən aşağıdır, yəni çoxları üçün adi tanışlıq başlatmaq, ilk ünsiyyət qorxusu, digərlərlə müqayisədə bir qədər az problemlidir. “Müəllim və ya rəhbərlə ünsiyyət qurmaq” variantını isə ən az sayda tələbə – 11.3% – seçmişdir. Bu onu göstərir ki,

rəsmi şəxslə danışmaq tələbələrin böyük əksəriyyəti üçün ən böyük fobiya səbəbi deyil; yəni, auditoriya qarşısında çıxış və ya geniş sosial ortamda olmaq, müəllimlə birbaşa danışmaqdan daha artıq stress yaradır.

Cədvəl 3.1.5. Tələbəlik dövründə ən çox sosial narahatlıq doğuran vəziyyət

Sosial vəziyyət	Sayı (n)	Faiz (%)
İctimai təqdimat etmək (auditoriya qarşısında çıxış)	41	27.3
Sosial tədbirlərdə iştirak etmək	37	24.7
Qrup şəklində müzakirələrə qatılmaq	34	22.7
Tanımadığınız şəxslərlə söhbətə başlamaq	21	14.0
Müəllim və ya rəhbərlə ünsiyyət qurmaq	17	11.3
Cəmi	150	100.0

Yuxarıdakı cədvəldən göründüyü kimi, tələbələr üçün ictimai çıxışlar sosial baxımdan ən stressli sınaqdır. Bununla yanaşı, əhəmiyyətli bir qisim tələbə kütləvi sosial tədbirlərdə (məsələn, tədbir, ziyafət və s.) olmağı narahatlıqverici sayır. Maraqlıdır ki, birbaşa müəllim və ya rəhbərlə ünsiyyət digər situasiyalara nisbətən daha az tələbə üçün əsas problem kimi görünür. Bu bəlkə də ona görədir ki, auditoriya qarşısında çıxış və böyük sosial məclislər zamanı insan özünü daha çox “nəzarət altında” hiss edir və haqqında mühakimə yürüdülcəyindən qorxur. Müəllimlə fərdi ünsiyyətdə isə çox zaman konkret mövzu ətrafında dialoq getdiyi üçün həyəcan nisbətən az ola bilər. Bununla belə, hər beş tələbədən təqribən biri (17 tələbə) müəllimlə danışmağı belə böyük qorxu mənbəyi kimi görür ki, bu da müəyyən tələbələrdə avtoritet fiqurlarla ünsiyyət problemi olduğunu göstərir.

Sorğunun növbəti sualı tələbələrin sosial mühitlərdə iştirak formasını öyrənirdi. Cədvəl 3.1.6. bu sual üzrə cavabların paylanmasını təqdim edir. Nəticələr tələbələrin sosial fəallığı barədə mühüm ipucları verir.

Göründüyü kimi, tələbələrin cəmi 20.7%-i özünü tələbəlik dövründə sosial tədbirlərə aktiv qoşulan biri kimi təqdim edir. Təxminən eyni miqdarda (21.3%) tələbə həm real sosial tədbirlərdə, həm də onlayn sosial platformalarda aktiv olduğunu bildirib. Bu onu göstərir ki, təxminən tələbələrin 42%-i sosial baxımdan fəaldır – yəni ya universitet tədbirlərində tez-tez iştirak edir, ya da ümumən bütün mühitlərdə özünü aktiv hesab edir.

Bununla belə, tələbələrin mühüm bir hissəsi sosial fəaliyyətdə özlərini məhdud aparırlar. 19.3% tələbə “yalnız yaxın dost çevrəsi ilə məhdudlaşırım” deyər cavab verib. Bu kateqoriya sosial fobiyası olan insanlara xas davranışdır – yəni ancaq tanış və etibarlı dost çevrəsində ünsiyyət, yeni insanlarla, geniş toplumla az əlaqə. Digər 14.7% isə tələbə

tədbirlərində yalnız passiv izləyici qismində iştirak etdiyini qeyd edib, yəni kütlə içində olsa belə, fəal rol almır. Ən diqqətçəkəni budur ki, iştirakçıların ən böyük qismi (24.0%) canlı sosial mühitdən daha çox onlayn mühitdə aktiv olduğunu söyləyib. Bu qrup sosial şəbəkələrdə, internet forumlarında daha rahat ünsiyyət qurduğunu, lakin real həyatda sosial fəallığının məhdud olduğunu göstərir. Müasir tələbə reallığında bu, geniş yayılmış haldır – sosial cəhətdən çəkinən gənclər internet üzərindən ünsiyyəti üstün tuturlar.

Cədvəl 3.1.6. Tələbələrin sosial mühitdə iştirak forması

Sosial iştirak forması	Sayı (n)	Faiz (%)
Yalnız yaxın dost çevrəsi ilə məhdudlaşırım	29	19.3
Tələbə tədbirlərinə passiv qatılıram	22	14.7
Tələbə tədbirlərinə aktiv qatılıram	31	20.7
Onlayn mühitlərdə daha aktivəm, canlı (oflayn) sosial mühitdə az oluram	36	24.0
Həm sosial tədbirlərdə, həm də onlayn mühitdə aktivəm	32	21.3
Cəmi	150	100.0

Ümumiyyətlə, Cədvəl 3.1.6.-dən aydın olur ki, tələbələrin təqribən yarısı kifayət qədər açıq və aktiv sosial həyata malikdirsə, digər yarısı müəyyən dərəcədə qapalı, ya yalnız yaxın çevrəsi ilə, ya da sırf virtual aləmdə ünsiyyət qurmaqla kifayətlənir. Bu parçalanma sosial fobiya baxımından maraqlıdır: bəzi tələbələr öz narahatlıqlarını onlayn fəaliyyətlə kompensasiya edirlər, digərləri isə ümumiyyətlə sosial fəaliyyətdən qaçmağa meyllidirlər.

Sorğuda tələbələrin gündəlik həyatda ən çox həyəcanlandıqları konkret sosial fəaliyyət növləri də öyrənilib. Cədvəl 3.1.7 bu sual üzrə cavabların faiz bölgüsünü göstərir.

Cədvəl 3.1.7. Ən çox həyəcan doğuran sosial fəaliyyətlərin göstəriciləri

Sosial fəaliyyət	Sayı (n)	Faiz (%)
Restoranda sifariş vermək	26	17.3
Tanımadığınız biri ilə tanışlıq	41	27.3
Qrup qarşısında danışmaq	19	12.7
Telefonda danışmaq	38	25.3
İctimai nəqliyyatdan istifadə	26	17.3
Cəmi	150	100.0

Nəticələrdən görünür ki, tələbələr gündəlik həyatda ən çox narahat edən sosial fəaliyyət yeni bir insanla tanış olmaqdır – respondentlərin 27.3%-i üçün bu, ciddi həyəcan mənbəyidir. Bu o deməkdir ki, hər dörd tələbədən biri tanımadığı insanla ilk dəfə ünsiyyət qurarkən yüksək stress keçirir. Sosial fobiya kontekstində bu gözləniləndir, çünki yeni tanışlıq təşəbbüskarlıq və potensial rədd olunma qorxusu ilə əlaqəli ola bilər.

Eyni zamanda, telefonda danışmaq da tələbələr üçün ciddi narahatlıq törədir: respondentlərin 25.3%-i telefonla danışığı ən gərgin fəaliyyət kimi göstərib. Telefon zəngi zamanı birbaşa üz-üzə olmamaq paradoksal olaraq bəzən sosial fobiyası olan şəxsləri daha çox narahat edir – səs tonundan, spontan reaksiya verə bilməməkdən doğan qorxu buna səbəb ola bilər. Bizim nəticələr də tələbələrin dördə birinin telefon danışığından çəkinən təbiətə malik olduğunu təsdiqləyir.

Digər fəaliyyətlərə gəlinə, restoranda sifariş vermək və ictimai nəqliyyatdan istifadə etmək variantları eyni dərəcədə (17.3%) səs toplayıb. Hər altı tələbədən biri üçün ictimai yerlərdə, məsələn, ofisiəntla ünsiyyət və ya avtobusda hərəkət etmək müəyyən diskomfort yaradır. Bu cür hallarda yad insanların diqqət mərkəzində olma hissi (məsələn, restoranda sifariş verərkən digər müştərilərin qulaq asdığı düşüncəsi) həyəcan yarada bilər.

Ən az seçilən fəaliyyət qrup qarşısında danışmaq olub – cəmi 12.7%. Bu, bir qədər təəccüblü görünsə də, yəqin ki, “qrup qarşısında danışmaq” ifadəsi burada gündəlik kiçik qruplarda nəşə demə anlamında başa düşülüb. Halbuki Sual 5-də “ictimai təqdimat” ayrıca ən yüksək stressli vəziyyət kimi çıxmışdı. Yəni tələbələr formal prezentasiyanı (məsələn, auditoriyada təqdimat) xüsusi vurğuladılar, lakin gündəlik qrup müzakirəsində nəşə demək kimi fəaliyyət, müqayisədə, az tələbə üçün bir nömrəli problemdir. Bu fərq onu göstərə bilər ki, böyük, rəsmi auditoriya qarşısında çıxış etmək adi dərş müzakirəsindən daha qorxuludur.

Beləliklə, nəticələr bir daha təsdiqləyir ki, yeni sosial kontaktlar qurmaq (tanışlıq, telefon zəngi) tələbələrin əhəmiyyətli bir hissəsi üçün çətin məsələdir. Sosial fobiya mətnində bu, çox rastlanan xüsusiyyətdir – bəzi insanlar üçün tanımadığı şəxsə “salam” yazmaq belə böyük gərginlik tələb edir. Bizim sorğu da tələbələrin təxminən yarısının bu cür hallarda özünü narahat hiss etdiyini göstərir.

Sorğunun davamında tələbələrdən ən rahat hiss etdikləri sosial vəziyyət soruşulub. Bununla biz, əslində, “komfort zonası”nın harada olduğunu öyrənmək istəmişik. Cədvəl 3.1.8 bu sualın cavab bölgüsünü əks etdirir.

Bu nəticələr müəyyən mənada əvvəlki sualın əksi kimi şərh oluna bilər. Tələbələrin yalnız 14.0%-i “tamamilə təklidə” olarkən (yəni heç bir sosial əlaqə olmadan, təkbaşına dərş çalışarkən) özünü ən rahat hiss etdiyini bildirib. Yəni, cəmi hər yeddi tələbədən biri tam sosial izolyasiya halını komfort zonası kimi görür. Qalanların böyük əksəriyyəti isə hər hansı formada

sosial mühitdə özünü rahat hiss edə bilir. Ən çox seçilən komfort vəziyyəti “iki nəfərlə söhbət” olub – tələbələrin 24.7%-i üçün ən ideal hal bir nəfərlə üz-üzə və ya iki nəfərlik mühitdə ünsiyyətdir. Bu, onu göstərir ki, bir çox gənc geniş qrupda deyil, məhz çox kiçik miqyaslı sosial əlaqədə (məsələn, ən yaxın dostla söhbətdə) özünü tam sərbəst hiss edir.

Cədvəl 3.1.8. Tələbələrin özlərini ən rahat hiss etdikləri sosial vəziyyət

Sosial vəziyyət	Sayı (n)	Faiz (%)
Təklidə dərs oxuyarkən	21	14.0
İki nəfərlə söhbət edərkən	37	24.7
Kiçik dost çevrəsində (3-5 nəfərlik qrup)	28	18.7
Tanımadığınız birinin qarşısında	34	22.7
Onlayn müzakirələrdə	30	20.0
Cəmi	150	100.0

Nəticələrin maraqlı cəhəti budur ki, 22.7% respondent “tanımadığınız birinin qarşısında” özünü rahat hiss etdiyini qeyd edib. İlk baxışda ziddiyyətli görünə bilər – axı yuxarıda tanımadığımız insanlarla danışmaq ən çox həyəcan yaradan fəaliyyət idi. Lakin bu seçimi belə başa düşmək olar ki, müəyyən tələbələr ümumiyyətlə sosial fobiya yaşamırlar və hətta yad insanlarla ünsiyyətdə də özlərinə güvənirlər. Bəlkə də bu 22.7% digər suallarda yüksək sosial fobiyası olmayan (cəsarətli, ünsiyyətçi) qrupdur. Alternativ izah: bəzi tələbələr üçün yad insanlarla danışmaq tanış çevrədə olmaqdan daha rahatdır, çünki yad insanda “imicinin” önəmi azdır – bir dəfəlik söhbətdir və bəlkə də qarşı tərəfin fikri o qədər əhəmiyyət kəsb etmir, nəinki tanıdıqları insanların. Bu fərziyyə araşdırma tələb etsə də, qeyd etmək maraqlıdır ki, respondentlərin beşdə birindən çoxu üçün yad insanlarla ünsiyyət qorxulu deyil, əksinə, rahatdır.

Tələbələrin 20.0%-i onlayn müzakirələri özləri üçün ən rahat platforma sayır. Bu, gözləniləndir – sosial şəbəkələrdə yazışmaq, internet forumlarında fikrini ifadə etmək daha anonim və təhlükəsiz qəbul edilir, buna görə sosial həyəcanı olanlar məhz onlayn məkanı “rahat zona” hesab edirlər. Nəticədə, hər beş tələbədən birinin virtual aləmdə özünü daha sərbəst hiss etdiyini görürük. 18.7% tələbə isə “kiçik dost çevrəsində” (yəni 3-5 nəfər yaxın dost) ən rahat olduğunu bildirib ki, bu da kifayət qədər təbiidir – insan öz yaxın dostları yanında rahat olur, çünki mühakimə qorxusu minimumdur.

Ümumilikdə, nəticələr göstərir ki, tələbələrin əksəriyyəti tam antisosial deyillər – yalnız az bir qismi təklidə qalması digərlərindən üstün tutur. Çoxları müəyyən şərtlərlə sosial mühitdə özünü yaxşı hiss edir: ya çox kiçik miqyasda (tək-bir) ünsiyyətdə, ya onlayn, ya da

hətta tam naməlum insanların arasında. Bu, onu deməyə əsas verir ki, sosial fobiya əlamətləri güclü olan tələbələr belə, müəyyən şəraitdə (məsələn, onlayn) özlərini ifadə edə bilirlər. Digər tərəfdən, ən rahat hal kimi “iki nəfərlə söhbət” və “kiçik dost qrupu”nun seçilməsi göstərir ki, yaxın sosial dəstək (dostlar) tələbələrin çoxu üçün həlledici komfort faktorudur.

Yuxarıdakı sualların təhlili göstərdi ki, bir çox tələbə sosial situasiyalarda narahatlıq keçirir və bəziləri ondan qaçmağa meyllidir. İndi isə, tədqiqatın əsas mövzusunə uyğun olaraq, bu sosial fobiya əlamətlərinin tələbələrin özünüqiymətləndirməsi ilə necə əlaqəli olduğuna nəzər salaq. İlk növbədə, “tələbələr özünüqiymətləndirməsinin aşağı olmasını əsas hansı səbəblə izah edirlər?” sualının nəticələrinə diqqət yetirək.

Cədvəl 3.1.9. Aşağı özünüqiymətləndirmənin tələbələrin fikrincə əsas səbəbləri

Səbəb	Sayı (n)	Faiz (%)
Qeyri-kafi akademik nəticələr	42	28.0
Sosial fəaliyyətlərdə passivlik	34	22.7
Özünü digərləri ilə müqayisə etmək	24	16.0
Ailə və yaxınların təzyiqi	27	18.0
Münasibət uğursuzluqları və ya dost itkisi	23	15.3
Cəmi	150	100.0

Cədvəl 3.1.9-un nəticələri çox maraqlı nüansları ortaya qoyur. Tələbələr özünəinamın (özünüqiymətləndirmənin) zəif olmasını ən çox akademik uğursuzluqlarla əlaqələndirirlər: 28.0% respondent əsas səbəb kimi “qeyri-kafi akademik nəticələr” variantını göstərib. Bu, çox əhəmiyyətli göstəricidir – demək, təxminən üçdə bir tələbə üçün dərslərdəki zəif qiymətlər, imtahanlarda uğursuzluq onların özlərinə verdiyi dəyəri birbaşa aşağı salır. Bu nəticə akademik nailiyyətlərin gənclərin özünüqiymətləndirməsində böyük rol oynadığını göstərir. Azərbaycan kontekstində valideyn və cəmiyyətin akademik uğura yüksək önəm verməsi, tələbələrin öz dəyərlərini qiymətləndirərkən təhsil nəticələrini kritik faktor kimi görməsinə səbəb olur.

İkinci ən çox qeyd edilən səbəb sosial fəaliyyətlərdə passivlikdir (22.7%). Yəni, kifayət qədər sosial aktiv olmayan, tədbirlərdən, kollektivdən uzaq qalan tələbələr bunu özünəinam əksikliyinə həm nəticəsi, həm də səbəbi kimi görür. Respondentlərin dərk etməsi maraqlıdır ki, sosial çevikliyinə olmaması onların özlərinə inamını azaltmışdır – bu, dövrə təsir də ola bilər: özünəinamı aşağı olan şəxs sosial fəaliyyətlərdə passiv qalır, passiv qaldıqca da özünü daha da aşağı qiymətləndirir.

18.0% tələbə ailə və yaxınların təzyiqini aşağı özünüqiymətləndirmənin başlıca səbəbi sayır. Bu da Azərbaycan ailə mühitinə xas bir amildir – valideynlərin həddən artıq tələbkar

olması, övladlarını daim tənqid etməsi və ya başqaları ilə müqayisə etməsi gənclərdə özünə güvənsizliyə yol açabilir. Nəticələr göstərir ki, təxminən hər beş tələbədən birinin özünə inamı ailədaxili tənqidlər üzündən sarsılıb.

16.0% respondent “özünü digərləri ilə müqayisə etməyin” mənfi təsirini vurğulayıb. Həqiqətən, gənclər arasında çox yayılmış haldır ki, onlar özlərini ya yaşıdlarının nailiyyətləri, ya sosial mediada gördükləri ideal obrazlarla müqayisə edirlər və nəticədə özlərini yetərsiz hiss edirlər. Bizim sorğuda da hər altı tələbədən biri bu vərdişi öz özgüvənini azaldan başlıca faktor kimi görüb.

Nəhayət, 15.3% tələbə münasibət uğursuzluqları və dost itkisini səbəb olaraq göstərib. Yəni sevgidə uğursuzluq, dostlarla problemlər kimi sosial emosional travmalar da təxminən hər yeddi tələbədən birinin özünüqiymətləndirməsini aşağı salıb. Bu nəticə də gözləniləndir, çünki gənclik dövründə dost münasibətləri və romantik əlaqələr şəxsiyyətin özünə verdiyi dəyəərə ciddi təsir edə bilər.

Ümumilikdə, nəticələrdən belə qənaətə gəlmək olar: tələbələr öz aşağı özünəinamlarının səbəbini daha çox obyektiv uğursuzluqlarda (akademik nəticələr) və sosial həyata az qarışmaqda görürlər. Bu, o deməkdir ki, akademik sferada uğur qazanmaq və aktiv sosial həyat sürmək gənclərin özlərinə güvənini artıran mühüm faktorlardır. Əksinə, bu sahələrdəki problem və çatışmazlıqlar onların öz dəyərini gözlərində azaldır.

Nəticələrimizin son hissəsi tələbələrin bu problemlərə münasibəti ilə bağlıdır. Sorğunun sualları məhz onu öyrənirdi ki, tələbələr sosial fobiyanı aradan qaldırmaq üçün tədbirlərə və özünəinamı artırmaq üçün vasitələrə necə baxırlar. Bu sualların nəticələri çox olumlu perspektivlər göstərdi. Belə ki, respondentlərin böyük əksəriyyəti universitetdə sosial fobiya ilə bağlı dəstək proqramı təşkil olunsa, ona qoşulmağa hazır olduqlarını bildirdilər.

Cədvəl 3.1.10. Universitetdə sosial fobiya ilə bağlı dəstək proqramı təşkil olunarsa, tələbələrin iştirak etmə göstəriciləri

Cavab variantı	Sayı (n)	Faiz (%)
Bəli, mütləq edərdim	59	39.3
Əgər vaxtım olsa, edərdim	36	24.0
Maraqlı olarsa, edərdim	21	14.0
Məsləhət verilərsə, edərdim	23	15.3
Xeyr, ehtiyac duymuram	11	7.3
Cəmi	150	100.0

Cədvəl 3.1.10 -dan görünür ki, tələbələrin cəmi 7.3%-i belə bir proqrama “Xeyr, ehtiyac duymuram” deyə cavab verir. Yerdə qalan 92.7% isə müəyyən şərtlərlə iştirak edə biləcəyini bildirib ki, onlardan 39.3%-i qətiyyətlə edərdim deyir. Yəni hər 10 tələbədən dördü sosial fobiyanın öhdəsindən gəlmək üçün yaradılacaq dəstək qrupuna qatılmaqda tam maraqlıdır. Digər bir çoxu da (təxminən 53%) maraqlı olarsa, vaxt tapa bilsə və ya məsləhət görərsə qatılacağını deyib – bu da kifayət qədər pozitiv yanaşmadır. Bu nəticə çox vacibdir: tələbələr problemi etiraf edir və həlli üçün yardıma açıqdırlar. Deməli, universitet mühitində psixoloji dəstək proqramlarına real tələb və maraq mövcuddur.

Sorğunun digər sualı tələbələrin özünəinamını artırmaq üçün ən effektiv hesab etdikləri vasitəni müəyyənləşdirdi. Cədvəl 3.1.11 -də bu sualın nəticələri verilmişdir. Respondentlərin 24.7%-i “ictimai çıxış bacarıqları üzrə təlim” variantını seçmişdir. Yəni ən çox tələbə hesab edir ki, özünəinamı artırmağın yolu onları auditoriya qarşısında çıxış etməyi öyrətmək, bu yolla utancaqlığı aradan qaldırmaqdır. 22.0% tələbə psixoloji məsləhət xidmətlərini ən effektiv sayır – yəni fərdi və ya qrup şəklində psixoloqla görüşüb dərdlərini, qorxularını bölüşməyi faydalı görür. 19.3%-i qrup terapiyasını (məsələn, sosial fobiya yaşayanların birlikdə müzakirə aparıb dəstək olması) seçir. 18.0% tələbə isə təcrübəyə əsaslanan sosial fəaliyyətlərin (məsələn, icma işləri, komandalarla oyunlar) özünəinamı artıracağını düşünür. Nəhayət, 16.0%-lik bir qrup mentor və tələbə dəstəyi proqramlarını (yəni daha yuxarı kurs tələbələrinin, məzunların mentorluğu) səmərəli yol saymışdır.

Cədvəl 3.1.11. Özünəinamı artırmaq üçün tələbələrin səmərəli saydığı vasitələr

Tədbir / Vasitə	Sayı (n)	Faiz (%)
İctimai çıxış bacarıqları təlimi	37	24.7
Psixoloji məsləhət xidmətləri	33	22.0
Qrup terapiya seansları	29	19.3
Təcrübəyə əsaslanan sosial fəaliyyətlər	27	18.0
Mentor-tələbə dəstəyi proqramları	24	16.0
Cəmi	150	100.0

Bu nəticələrdən görmək olar ki, tələbələr praktik məşğələlərin (xüsusən ictimai çıxış təlimlərinin) onların özgüvənini yüksəltməsinə inanırlar. Bu, bir növ özünüifadə qorxusunu məhz təcrübə yolu ilə aşmaq istədiklərini göstərir. Eyni zamanda, əhəmiyyətli bir kəsim peşəkar psixoloji yardımın əhəmiyyətini anlayır. Gənclərin psixoloqa müraciət etməyə bu dərəcədə açıq olmaları Azərbaycan cəmiyyəti üçün pozitiv bir məqamdır, çünki uzun illər psixoloji yardıma

qarşı bir stiqma mövcud olub. Görünür, yeni nəsil daha çox məlumatlıdır və ehtiyac yaranarsa mütəxəssis dəstəyindən çəkinməz.

3.2. Məlumatların statistik analizi və nəticələrin şərhı

Tədqiqat zamanı əldə olunmuş empirik məlumatlar statistik olaraq işlənmiş və müvafiq elmi nəticələr əldə olunmuşdur. Bu zaman ilk olaraq məlumatlar ümumi olaraq nəzərdən keçirilmiş və təsviri statistik göstəriciləri müəyyən edilmişdir. Daha sonra isə dəyişənlər arasındakı əlaqələr, bu əlaqələrin gücü və təsir münasibətləri müxtəlif statistik vasitələrlə qiymətləndirilmişdir. Daha dəqiq qeyd etsək, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəni və bu əlaqənin istiqamətini müəyyənləşdirmək məqsədi ilə “Pearson” korrelyasiya analizi, onların akademik göstəricilərə təsirini aşkara çıxarmaq üçün isə çox dəyişənli regressiya analizi tətbiq olunmuşdur.

Özünüqiymətləndirmə göstəriciləri: Rosenberg özünüqiymətləndirmə anketi üzrə iştirakçıların ortalama cavabları Cədvəl 3.2.1-də göstərilmişdir. Göründüyü kimi, tələbələr ümumiyyətlə özlərinə müsbət yanaşma nümayiş etdirirlər. Məsələn, “Mənim yaxşı keyfiyyətlərim var” fikri ilə razılaşma orta balı $2.95 (\pm 1.02)$ olmuşdur ki, bu da 3-ə (yəni “razıyam”) yaxın bir qiymətdir. “Mən özümə dəyər verirəm” ifadəsi üzrə orta $3.01 (\pm 0.997)$ olmuşdur – tələbələrin böyük qismi özünə dəyər verməyi tamamilə təsdiqləyir. Digər müsbət ifadələrdən “Özümü dəyərli biri hesab edirəm” (orta 2.86), “Özümü bacarıqlı biri kimi görürəm” (2.85) və “Özüm haqqında əsasən müsbət düşünürəm” (2.93) cavabları da orta hesabla “qismən razıyam” diapazonundadır (təxminən 2.8–2.9 arası). Bu o deməkdir ki, tələbələr öz müsbət cəhətlərini əsasən qəbul edirlər, lakin tam əminliklə “tam razıyam” deyənlərin payı nisbətən azdır. Məsələn, “bacarıqlı biriyəm” fikri üzrə ortalama 2.85 bal çıxıb – bu, nə tam razı, nə də tam razı deyil, aralıq bir mövqedir.

Neqativ yüklü ifadələrə gəlinə, tələbələr onların əksəriyyəti ilə razılaşmırlar. “Əksər hallarda uğursuz olduğumu hiss edirəm” kimi neqativ fikrə ortalama bal 2.23 olmuşdur ki, bu da “razı deyiləm” cavabına yaxındır. Yəni respondentlərin böyük hissəsi özünü daimi uğursuz hesab etmir.

Eynilə, “Bəzən özümü tam faydasız hiss edirəm” ifadəsinə ortalama 2.56 bal verilib – bu da neytralin bir qədər altında, yəni tələbələr yalnız bəzən özlərini faydasız hiss etdiklərini bildiriblər (ümumən razı deyillər). “Mən özümə güvənmirəm” deyimini üzrə orta 2.43 olub, bu da bu fikirlə geniş razılaşmadıqlarını göstərir. Başqa sözlə, tələbələrin əksəriyyəti özünə müəyyən dərəcədə güvənir.

Cədvəl 3.2.1. Rosenberg özünüqiymətləndirmə anketi üzrə nəticələr (1–4 bal şkalası üzrə)

İfadə (qısa məzmun)	Orta bal (M)	Std. sapma (SD)
Özümü dəyərli biri hesab edirəm (müsbət)	2.86	1.023
Əksər hallarda uğursuz olduğumu hiss edirəm (neqativ)	2.23	1.013
Mənim yaxşı keyfiyyətlərim var (müsbət)	2.95	1.015
Bəzən özümü tam faydasız hiss edirəm (neqativ)	2.56	1.059
Özümü bacarıqlı biri kimi görürəm (müsbət)	2.85	1.026
Mən özümə dəyər verirəm (müsbət)	3.01	0.997
Özüm haqqında əsasən müsbət düşünürəm (müsbət)	2.93	1.041
Mən özümə güvənmirəm (neqativ)	2.43	1.064
Mən uğurlu insanam (müsbət)	2.71	1.109

Cədvəl 3.2.1-dən göründüyü kimi, “Mən uğurlu insanam” ifadəsi üzrə orta bal nisbətən aşağıdır – 2.7. Bu, tələbələrin tam əminliklə özlərini uğurlu hesab etmədiklərini göstərir. Ümumiyyətlə, ən yüksək ortalama 3.01 ilə “özümə dəyər verirəm” fikrinə aiddir – yəni çoxu özünə dəyər verdiyini deyir – ən aşağı ortalama isə (3-dən xeyli aşağı) “uğursuz hiss edirəm” və “özümə güvənmirəm” kimi mənfi ifadələrdir. Bu dağılım normaldır və onu deməyə əsas verir ki, respondentlərin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi orta statistik normal həddədir. Belə ki, 1–4 şkalasında bütün cavabların cəmi orta hesabla təxminən 25 bal edir ki, bu da Rosenberg şkalasına görə nə çox yüksək, nə də çox aşağı – orta və normal bir özgüvənə uyğundur. Başqa sözlə, tələbələr özləri haqqında əsasən müsbət fikirdədirlər, lakin aralarında özünəinamı tam çox yüksək olanlar da azlıq təşkil edir (heç bir müsbət ifadə üzrə ortalama 3.5 və ya 4.0 çıxmayıb).

Maraqlıdır ki, özünüqiymətləndirmə anketinin ifadələri bir-biri ilə çox sıx əlaqəlidir. Biz bunu yoxlamaq üçün əlavə olaraq bir reqressiya analizi apardıq: “Mən uğurlu insanam” (özünüqiymətləndirmənin nəticə göstəricisi kimi) ifadəsi digər özünüqiymətləndirmə ifadələri əsasında proqnozlaşdırıldı. Cədvəl 3.2.2 bu reqressiyanın nəticələrini göstərir. Modelin qərar statistikaları göstərir ki, qalan ifadələr “uğurlu insanam” sualına cavabı demək olar tam izah edir ($R^2 = 0.946$, $p < 0.001$). Xüsusilə, “özümü bacarıqlı biri kimi görürəm” və “özümü dəyərli hesab edirəm” kimi fikirlər müsbət istiqamətdə əhəmiyyətli təsir göstərir (müvafiq standartlaşdırılmış beta 0.395 və 0.330, $p < 0.001$). Yəni, öz bacarığına və dəyərinə inanan tələbələr özlərini uğurlu hesab etməyə daha çox meyllidirlər. Əksinə, “Bəzən özümü tam faydasız hiss edirəm” (neqativ ifadə) dəyişəninin təsiri mənfi və əhəmiyyətlidir ($\beta = -0.365$, $p < 0.001$) – yəni vaxtaşırı özünü faydasız sayanların “uğurlu insanam” demə ehtimalı xeyli azdır. Digər ifadələrin müstəqil təsiri statistik olaraq önəmli olmamışdır (məsələn, “özümə

güvənmirəm”, “uğursuz olduğumu hiss edirəm” kimi) – bu da təbii, çünki onlar ümumi özgüvənin bir-birini örtüşən cəhətləridir.

Cədvəl 3.2.2. “Mən uğurlu insanam” ifadəsi üzrə çox dəyişənli regressiya analizi (özünüqiymətləndirmə maddələri ilə)

Müstəqil dəyişən (ifadə)	Stand. β	p səviyyəsi
Özümü bacarıqlı biri kimi görürəm	+0.395	<0.001
Özümü dəyərli biri hesab edirəm	+0.330	<0.001
Bəzən özümü tam faydasız hiss edirəm (<i>tərs</i>)	−0.365	<0.001
Mənim yaxşı keyfiyyətlərim var	+0.029	0.79 (n.s.)
Mən özümə dəyər verirəm	+0.006	0.94 (n.s.)
Özüm haqqında əsasən müsbət düşünürəm	−0.191	0.12 (n.s.)
Əksər hallarda uğursuz olduğumu hiss edirəm (<i>tərs</i>)	+0.000	0.99 (n.s.)
Mən özümə güvənmirəm (<i>tərs</i>)	−0.027	0.65 (n.s.)
Model göstəriciləri: $R^2=0.946$, $F(8,141)=308.6$, $p<0.001$.		

Cədvəl 3.2.2 göstərir ki, özünüqiymətləndirmənin fərqli komponentləri arasında çox güclü əlaqə vardır. Bu nəticə əslində Rosenberg anketinin daxili tutarlılığını təsdiqləyir – özgüvəni formalaşdıran hisslər (dəyərli, bacarıqlı olmaq vs faydasız, uğursuz hissi) bir-birini tamamlayır və birlikdə “uğurluyam” kimi ümumi özünəinam ifadəsini izah edir. Başqa sözlə, özünü bacarıqlı və dəyərli hesab edən, özünü faydasız saymayan tələbə özünü uğurlu da sayır. Əksinə, özünü tez-tez faydasız hiss edən gəncin uğurlu insanam deməsi çətin olur. Bu modelin nəticələri bizim üçün vacib olsa da, o daha çox özünüqiymətləndirmə anlayışının daxili quruluşunu göstərir. Tədqiqatımızın əsas sualına – yəni sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəyə – qayıtsaq, bunu birbaşa ölçmək üçün müvafiq analizlər aparılmışdır.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqə: Tədqiqatın əvvəlcədən irəli sürülmüş əsas hipotezi tələbələrdə sosial fobiya səviyyəsi artdıqca özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin azalacağı və ya əksinə sosial fobiya səviyyəsi azaldıqda özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin artacağıdır.

Tədqiqat nəticəsində toplanmış məlumatlar bu hipotezi təsdiqləyir. Belə ki, hesablamalara görə, sosial fobiya indeksi (LSAS testinin narahatlıq və qaçınma göstəricilərinin cəmi) ilə özünüqiymətləndirmə indeksi (Rosenberg anketi cəmi) arasında mənfi korrelyasiya müşahidə olunmuşdur (Pearson $r \approx -0.48$, $p<0.001$). Cədvəl 3.2.3 bu qarşılıqlı əlaqəni ümumiləşdirir.

Cədvəl 3.2.3. Sosial fobiya indeksi və özünüqiymətləndirmə indeksi arasındakı korrelyasiya (Pearson kriteriyası)

Göstəricilər	N	r	p
Özünüqiymətləndirmə səviyyəsi	150	-0.48	<0.001
Sosial fobiya səviyyəsi			

Göründüyü kimi, korrelyasiya əmsalı -0.48 (təxminən -0.5) -dir ki, bu da orta səviyyədə güclü tərs əlaqəyə dəlalət edir. Bu statistik nəticə praktiki olaraq belə izah oluna bilər: sosial fobiyası yüksək olan tələbələrin əksəriyyətində özünəinam aşağıdır, və ya əksinə, özünəinamı yüksək olanlarda sosial fobiya əlamətləri zəifdir. Məsələn, sorğu nəticələrinə baxsaq, ən sosial fəal, özünü rahat hiss edən tələbələr özünüqiymətləndirmə anketində də daha yüksək bal toplayıblar. Əksinə, sosial tədbirlərdən qaçan, auditoriya qarşısında çıxış etməyən tələbələr arasında Rosenberg balı aşağı olanlar çoxluq təşkil edir. Bu tendensiya statistik cəhətdən təsdiqini tapır. Deməli, tələbələrdə sosial fobiya ilə özünəinam arasında əks mütənasiblik vardır – biri artdıqca o biri azalır. Belə ki, yüksək sosial fobiyası olan tələbə təhsil sistemində qrup daxilində daim başqalarının diqqətində olduğunu düşünərək sanki özü özündən, öz potensialından şübhə etməyə başlayır. Buna görə də tədricən tələbənin özünə olan inamı azalmağa başlayır. Əksinə sosial narahatlıq yaşamayan tələbə isə yüksək özünə hörmət nümayiş etdirir.

Bundan əlavə, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin akademik nəticələrə təsiri də təhlil edilmişdir. Qeyd etdiyimiz kimi, sorğuda akademik göstəricisini aşağı qiymətləndirən tələbələr bunun özgüvənlərinə xələl gətirdiyini bildirirdilər. Regressiya analizi də bu əlaqəni təsdiqlədi. Belə ki, son semestr akademik göstəricisinin (GPA balının) proqnozlaşdırılması üçün sosial fobiya indeksi və özünüqiymətləndirmə indeksi müstəqil dəyişənlər kimi daxil edilməklə model quruldu. Cədvəl 3.2.4. həmin regressiyanın nəticələrini göstərir. Modelin nəticəsinə görə, özünüqiymətləndirmə səviyyəsi akademik göstəriciyə müsbət təsir edir ($\beta = +0.29$, $p < 0.001$), sosial fobiya səviyyəsi isə mənfi təsir göstərir ($\beta = -0.21$, $p < 0.01$). Bu da məntiqlidir: özünə inamlı tələbələr dərslərdə daha fəal olur, tapşırıqlara cəsarətlə yanaşır və nəticədə daha yüksək qiymətlər qazanırlar; əksinə, sosial fobiya səbəbindən özünü ifadə etməkdə, sual verməkdə, təqdimat etməkdə çətinlik çəkən tələbələrin akademik nəticələri bir qədər aşağı qala bilər. Regressiya modeli ümumilikdə akademik bal dəyişkənliyinin təxminən 14%-ni izah etdi ($R^2 = 0.14$), bu da statistik baxımdan əhəmiyyətli olsa da, əlbəttə ki, akademik göstəricilərə təsir edən başqa çoxsaylı amillərin də olduğunu göstərir.

Cədvəl 3.2.4. Akademik göstəricinin (GPA) sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə ilə reqressiya modeli üzrə təhlili

Müstəqil dəyişən	Orta (M)	Std. sapma (SD)	Stand. β	Std. sapma (β)	t	p səviyyəsi
Özünüqiymətləndirmə indeksi	25.48	5.31	+0.29	0.066	4.37	<0.001
Sosial fobiya indeksi	47.62	6.84	-0.21	0.073	-2.87	0.005

Model göstəriciləri: $R^2 = 0.14$, $F(2,147) = 11.94$, $p < 0.01$, $N = 150$

Qeyd: * $p < 0.05$; ** $p < 0.01$. Statistiki əhəmiyyətli nəticələr qalın qeyd edilmişdir.

Bu nəticələr praktiki baxımdan nə ifadə edir? Birincisi, özünəinam akademik uğur üçün mühüm amildir. Özünə güvənən tələbə dərstdə aktiv olur, fikrini ifadə edir, lazım gəldikdə yardım istəyir – bu da onun uğur şansını artırır. İkincisi, sosial fobiya akademik uğuru əngəlləyə bilər. Məsələn, sosial fobiyası yüksək olan tələbə prezentasiyalardan yayınır, seminar dərslərində danışmır, qrup layihələrində rol almaqdan çəkinir – nəticədə həm öyrənmə imkanları azalır, həm də qiymətləndirmə komponentlərində iştirakı aşağı düşür. Bizim tədqiqatda bu meyil açıq görünmüşdür: sosial fobiyası güclü olanlarda orta qiymətlər bir qədər zəif olmuşdur. Bunun tam əksi də doğrudur: özünəinamlı və sosial cəhətdən rahat tələbələr akademik cəhətdən də daha uğurlu olurlar

Beləliklə, tədqiqat nəticələrini ümumiləşdirsək, aşağıdakı əsas məqamlar ortaya çıxır: (1) BDU tələbələrinin əhəmiyyətli qismi müxtəlif sosial situasiyalarda (xüsusilə auditoriya qarşısında, yeni insanlarla təmasda və s.) narahatlıq keçirir və bu narahatlıq onların sosial fəallıqlarını məhdudlaşdırır. (2) Tələbələrin özünüqiymətləndirmə səviyyəsi ümumən normal olsa da, bəzilərində özgüvən çatışmazlığı müşahidə edilir və bu, çox vaxt akademik uğursuzluqlarla və ya sosial çevrənin darlığı ilə izah olunur. (3) Sosial fobiya ilə özünəinam arasında güclü tərs əlaqə vardır: sosial fobiya artdıqca özünəinam azalır. Bu münasibət tələbələrin akademik göstəricilərində də əksini tapır – sosial qorxuları az, özünə güvəni yüksək olanlar akademik cəhətdən daha irəlidədirlər. (4) Tələbələr problemin fərqləndirirlər və onun həlli üçün yardım almağa müsbət baxırlar. Onların böyük əksəriyyəti sosial fobiyanın öhdəsindən gəlmək üçün dəstək qrupunda iştirak etməyə və özünəinamı yüksəltmək üçün təlim, terapiya kimi fəaliyyətlərə qatılmağa hazır olduqlarını bildiriblər.

Bu nəticələr Azərbaycan kontekstində tələbələrin psixososial vəziyyəti barədə vacib məlumatlar verir. Xüsusilə, ali təhsil müəssisələrində psixoloji xidmətlərin əhəmiyyəti bir daha vurğulanır. Tədqiqat göstərir ki, tələbələrin mühüm bir hissəsi sosial təşviş yaşayır və bu, onların həm şəxsi, həm də akademik həyatına mənfi təsir edir. Eyni zamanda, tələbələr bu cür

məsələlərin həlli üçün universitet daxilində proqramlara ehtiyac duyurlar. Odur ki, universitet rəhbərliyi və təhsil mütəxəssisləri tələbələrin psixoloji rifahını yüksəltmək üçün müvafiq addımlar ata bilər – məsələn, natiqlik klubları, qorxu üzərində qələbə seminarları, peer-mentoring (həmyaşlıq mentorluğu) proqramları və s. təşkil etməklə. Belə təşəbbüslər, tədqiqatımızın da göstərdiyi kimi, tələbələr tərəfindən böyük maraqla qarşılanacaq və onların həm sosial fobiyaqlarını azaltmağa, həm də özünəinamlarını artırmağa xidmət edəcəkdir.

NƏTİCƏ

Tədqiqatın nəticələri göstərdi ki, Bakı Dövlət Universitetinin tələbələri arasında sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışları arasında qarşılıqlı təsir güclü və statistik olaraq əhəmiyyətlidir. Sosial fobiya azaldıqca özünüqiymətləndirmə artır və ya əksinə. Daha əvvəl Fərdi Akyüz və həmkarları (2004) tərəfindən Türkiyədə, Ayed A. və həmkarları (2024) tərəfindən Fələstində, Murad O.S. (2020) tərəfindən İordaniyada və He X. (2022) tərəfindən Çində tələbələr arasında aparılmış tədqiqatlarda da oxşar nəticələr əldə olunmuşdur. Bu araşdırmalarda da sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında tərs əlaqə olduğu müəyyən olunmuşdur.

Respondentlərin əksəriyyətində sosial fobiya simptomlarının müxtəlif səviyyələrdə təzahür etdiyi müşahidə olundu və bu simptomlar onların akademik, sosial və emosional funksionallıqlarını fərqli dərəcələrdə məhdudlaşdırır. Tələbələrdə sosial fobiya əlamətlərinin olması onların tədricən dərs mühitindən uzaqlaşmasına gətirib çıxarır ki, bu da onların akademik göstəricilərini aşağı salır. Digər tərəfdən isə sosial fobiya tələbələrin yeni sosial mühitə daxil olmasına, yeni sosial münasibətlər qurmasına maneə olur. Bu isə tələbələrin sosial fəaliyyətini çətinləşdirir və onların sosial mühitdən təcrid olunmasına gətirib çıxarır. Eyni zamanda sosial münasibətlər qura bilməmək, dost əhatəsinin olmaması isə fərdin emosional funksionallığına mənfi təsir göstərir. Ümumiyyətlə, empirik nəticələr göstərdi ki, sosial fobiya xüsusilə ictimai çıxışlar, yeni tanışlıqlar və sosial tədbirlərdə iştirak zamanı özünü daha güclü formada büruzə verir.

Sosial fobiya göstəricilərinin yüksəldiyi hallarda tələbələrin özlərini dəyərsiz hesab etmə, mənfi rəyə qarşı həssaslıq və ictimai situasiyalardan qaçınma davranışları müşahidə edildi. Digər tərəfdən, özünüqiymətləndirmə səviyyəsi yüksəldikcə bu narahatlıq və qaçınma halları azalmaqda idi və bu münasibət Pearson korrelyasiya analizi ilə də təsdiqləndi. Korrelyasiya və reqressiya analizləri göstərdi ki, sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında tərs əlaqə (-r) yalnız statistik deyil, həm də psixoloji cəhətdən mənalı və dinamik bir mexanizmin göstəricisidir.

Respondentlərin cavabları əsasında təhlil edilən bəzi sosial situasiyalar – məsələn, müəllim qarşısında çıxış, telefonla danışmaq və restoranlarda sifariş vermək – sosial fobiya simptomlarının kontekstual dəyişkənliyini də üzə çıxardı. Bu o deməkdir ki, sosial fobiya hər zaman eyni formaya malik deyil və fərdin yaşadığı sosial mühitlə, mədəniyyətlə və psixoloji təcrübə ilə sıx şəkildə bağlıdır. Eyni zamanda, bu hallar bəzi tələbələrdə müvəqqəti və situativ xarakter daşısa da, digərlərində daha sistemli və davamlı sosial təcrid meyillərinə çevrilmişdir.

Rosenberg özünüqiymətləndirmə testindən əldə olunan nəticələr göstərdi ki, özünə dəyər verən tələbələr daha yüksək akademik nəticələrə sahib olmaqla yanaşı, sosial mühitdə də daha aktiv və rahat davranışlar sərgiləyirlər. Əksinə, özünü mənfi dəyərləndirən tələbələr sosial situasiyalarda ciddi psixoloji gərginlik yaşayır, bəzən isə bu narahatlıqlar onların təhsil həyatını və şəxsi münasibətlərini əhəmiyyətli dərəcədə zəiflədir. Reqressiya modelləri göstərdi ki, sosial fobiya səviyyəsi özünüqiymətləndirmənin əsas prediktorlarından biridir və bu prediksiya prosesi təkcə subyektiv deyil, obyektiv davranış göstəricilərinə də təsir edir.

Təhlil edilən məlumatlar həm də onu göstərdi ki, sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmə bir-biri ilə dinamik və qarşılıqlı təsir edən psixoloji proseslərdir və bu səbəbdən onların psixoloji müdaxilə və dəstək proqramlarında paralel şəkildə nəzərə alınması vacibdir. Tələbələrin sosial mühitdə özünü ifadə edə bilməməsi, akademik və ictimai fəaliyyətlərdə geridə qalmasına və nəticə olaraq da özgüvənin daha da zəifləməsinə səbəb olur. Bu mənada, sosial fobiyanın aradan qaldırılması, yalnız sosial qorxuların yox edilməsi deyil, eyni zamanda özünüqiymətləndirmənin artırılması ilə birgə aparılmalıdır.

Bundan əlavə, tədqiqat nəticələri göstərdi ki, bəzi tələbələr sosial fobiyanı utancaqlıq və ya şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi qəbul etdiyindən bu problemi klinik səviyyədə dəyərləndirmir və yardım axtarmır. Bu isə sosial fobiyanın təyin və müalicə edilməsində əlavə çətinliklər yaradır. Tələbələrin əhəmiyyətli hissəsi sosial fobiyanın psixoloji dəstək və müdaxilə ilə yüngülləşdirilə biləcəyindən xəbərsizdir və universitet daxilində bu cür psixoloji xidmətlərin olmaması problemi daha da dərinləşdirir.

Əldə olunan nəticələr əsasında, sosial fobiyanın akademik nailiyyətə, sosial adaptasiyaya və emosional rifahə birbaşa və dolaylı təsirləri müəyyən edilmişdir. Nəticə etibarilə, bu tədqiqat göstərdi ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə yalnız fərdi psixoloji vəziyyəti deyil, həm də tələbənin ümumi həyat keyfiyyətini müəyyən edən həlledici amillərdir. Bu iki göstərici arasında müəyyən edilən mənfi korrelyativ əlaqə və psixoloji mexanizm, tələbə gənclərin sosial-emosional rifahı ilə bağlı daha məqsədyönlü və fokuslanmış müdaxilələrin hazırlanmasını tələb edir.

Beləliklə, əldə edilən nəticələrə əsaslanaraq, aşağıdakılar təklif edilir:

- Universitetlərdə tələbələrin sosial bacarıqlarını inkişaf etdirməyə yönəlik xüsusi qrup terapiyaları və sosial təlimlər təşkil olunmalıdır;
- Sosial fobiyanın erkən diaqnozu üçün psixoloji yoxlamalar və adaptasiya sorğuları birinci kurs tələbələri arasında mütəmadi olaraq keçirilməlidir;
- Özünüqiymətləndirmə səviyyəsini artırmaq məqsədilə tələbə mentorluğu, “peer-support” proqramları və özünəinam təlimləri tətbiq olunmalıdır;

- Universitetlərin psixoloji xidmətləri mövcud sosial narahatlıq hallarını hədəfləyən fərdi və qrup formatında müdaxilə proqramları ilə gücləndirilməlidir;
- Tədqiqatda müşahidə olunan situativ sosial fobiya hallarına qarşı onlayn psixoloji dəstək və telepsixologiya formatında məsləhət xidmətləri aktivləşdirilməlidir;
- Akademik heyət sosial fobiyası olan tələbələrlə əlaqədə daha həssas yanaşma sərgiləməli və tələbənin sosial inteqrasiyasına şərait yaratmalıdır;
- Gənclər arasında psixoloji maarifləndirmə kampaniyaları aparılmalı, sosial fobiya və özünəinamla bağlı yanlış yanaşmalar aradan qaldırılmalıdır;
- Tələbələrin sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyələri üzrə fərqləndirilmiş psixopedoqoji dəstək strukturları formalaşdırılmalıdır;
- Bu tip tədqiqatlar digər ali təhsil müəssisələrində də genişlənməli və milli səviyyədə tələbələrin sosial rifah indikatoru kimi monitorinq edilməlidir;
- Psixologiya və pedaqogika fakültələrində təhsil alan tələbələr üçün sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə mövzusunda praktik yönümlü təlimlər keçirilməlidir.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

Azərbaycan dilində

1. Abbasova Q.Y. Cəfərova B.Y. (2014). *Psixodiagnostika: metodikalar və testlər*. Bakı, 280s.
2. Alıyev C.Q., Mirzəyev R.N. (2011). *Praktik psixologiya: İnsanı tanımağın yolları*. Bakı: Təhsil, 406s.
3. Cəfərova A. (2024) Araşdırmalar işığında: uşaqlıq dövrünün qorxu və fobiylarına qısa baxış. *Din Araşdırmaları Jurnalı*, 7 (1), s.43-70.
4. Əliyev R. (2015) Sosial fobiyanın yeniyetmə və gənclərin şəxsiyyət inkişafına təsiri. *Azərbaycan Psixologiya Jurnalı*, 9(1), s.44-53
5. Rəhimova Q.V. & Heydərova S.N. (2022) Gənclərdə özünü dərk və özünü qiymətləndirmənin psixoloji xüsusiyyətləri. *Bakı Qızlar Universiteti Elmi əsərlər*, 13(2), s.419-425.
6. Xəlilov H. (2010). *Uşaq və yeniyetmələrin inkişafının sosial-psixoloji məsələləri*. Bakı: Qafqaz Universiteti Nəşriyyatı, 219s.

Türk dilində

7. Aktan E. (2018). Sosyal Medya ve Sosyal Kaygı: Sosyal Medya Kullanıcıları Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. <https://doi.org/10.18094/josc.397272>
8. Avşaroğlu S., & Üre Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85–100.
9. Aydın M., & Egemberdiyeva A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
10. Dilbaz N., (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
11. Ergün N. (2005) Gençlerde Sosyal Fobi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 4(1), s.84-88.
12. Erkoç, B., & Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
13. Gültekin B.K., & Dereboy İ.F. (2011) Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), s.150-158.
14. Minçe G. & Gençöz F. (2020) Çocukluk Dönemi Sinek Korkusu Üzerine Bir Vaka Sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), s.204-228.

15. Yüksel, G. (2002). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerini etkileyen faktörler. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(3), 37–57.
16. Zorbaz, O., & Tuzgöl Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 298–310.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7787/101801>

İngiliz dilinde

17. Ahmed I., Hazell C.M., Edwards B., Glazebrook C., & Davies E.B. (2023) A systematic review and meta-analysis of studies exploring prevalence of non-specific anxiety in undergraduate university students. *BMC psychiatry*, 23(1):240, p.1-34.
18. Akhtar P., Ma L., Waqas A., Naveed S., Li Y., Rahman A., & Wang Y. (2020) Prevalence of depression among university students in low and middle income countries (LMICs): a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 274, p.911-919.
19. Aliyev, B., Rustamov, E., Nuriyeva, U. Z., Huseinova, L., Yusifova, T., & Mammadova, R. (2025). Adaptation of the Rosenberg Self-Esteem Scale for use among Azerbaijani adults: Psychometric evaluation and associations with life satisfaction, resilience, depression, anxiety, and stress. *Psychology Scientific Research Institute*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15266368>
20. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
21. Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
22. Ayed A., Abu Ejheisheh M., Batran A., Albashtawy M., Salameh W.A., Obeyat A.H., & Batran A. (2024) Relationship between social anxiety and self-esteem among undergraduate nursing students. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing*, 61:00469580241276146, p.1-8.
23. Ayeras S.R.F., Bumanlag J.B., De Guzman B.F.D., Reyes B.M.B., Ruiz A.K.F., & Villarama J.A. (2024) Too anxious to speak: Assessing the impact of social anxiety on high school students' self-esteem, academic performance, and coping strategies. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 2(7), p.65-75.

24. Azmi F.M., Khan H.N., Azmi A.M., Yaswi A., & Jakovljevic M.(2022) Prevalence of COVID-19 pandemic, self-esteem and its effect on depression among university students in Saudi Arabia.*Frontiers in public health*, 10:836688, p.1-8.
25. Bella T.T., & Omigbodun O.O. (2009) Social phobia in Nigerian university students: prevalence, correlates and co-morbidity.*Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44, p.458-463.
26. Boulton, M. J. (2013). Associations between being bullied, perceptions of safety and belonging, and mental health problems in secondary school pupils. *British Journal of Educational Psychology*, 83(3), 463–476
27. Bögels S.M., Alden L., Beidel D.C., Clark L.A., Pine D.S., Stein M.B., & Voncken M. (2010) Social anxiety disorder: questions and answers for the DSM-V. *Depression and anxiety*, 27(2), p.168-189.
28. Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *Plos one*, 12(8), e0183958.
29. Fatima M., Niazi S., & Ghayas S.(2017) Relationship between self-esteem and social anxiety: Role of social connectedness as a mediator. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(2), p.12-17.
30. Feng, W., Zhao, L., Ge, Z., Zhao, X., Li, T., & Zhu, Q. (2024). Association between physical activity and adolescent mental health in the post COVID-19: The chain mediating effect of self-esteem and social anxiety. *Plos one*, 19(5), e0301617.
31. Furmark T. (2002) Social phobia: overview of community surveys. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 105(2), p.84-93.
32. Graham, B., Bowes, L., & Ehlers, A. (2022). External locus of control but not self-esteem predicts increasing social anxiety among bullied children. *Clinical psychology in Europe*, 4(2), e3809.
33. Harter S. (2008) The developing self. *Child and adolescent development: An advanced course*, p.216-262.
34. He X. (2022) Relationship between Self-Esteem, Interpersonal Trust, and Social Anxiety of College Students. *Occupational Therapy International*, (1):8088754, p.1-6.
35. Heimberg R.G., Horner K.J., Juster H.R., Safren S.A., Brown E.J., Schneier F.R., & Liebowitz M.R. (1999) Psychometric properties of the Liebowitz social anxiety scale. *Psychological medicine*, 29(1), p.199-212.
36. Hofmann S.G., Anu Asnaani M.A., & Hinton D.E. (2010) Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), p.1117-1127.

37. Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271-10276.
38. Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive psychiatry*, 58, 165-171.
39. Izgiç F., Akyüz G., Doğan O., & Kuğu N. (2004) Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian journal of psychiatry*, 49(9), p.630-634.
40. Jabbarov R., Mustafayev M., Aliyev J., Nasibova U., & Bayramov M. (2023) . Psychological issues of the relationship between self-esteem and aggression in students studying in different faculties. *Revista De Gestão E Secretariado*, 14(10), p.17236-17253
41. Jefferies P., & Ungar M. (2020) Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *Plos one*, 15(9): e0239133, p.1-18.
42. Karaşar B., & Baytemir K. (2018) Need for social approval and happiness in college students: The mediation role of social anxiety. *Universal Journal of Educational Research*, 6(5), p.919-927.
43. Ketata, N., Ben Ayed, H., Baklouti, M., Trigui, M., Yaich, S., Abdelmoula, M., Feki, H., & Damak, J. (2021). Self-esteem and university students: Findings from a multi-center study. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_3), <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckab165.593>
44. Koban, L., Andrews-Hanna, J. R., Ives, L., Wager, T. D., & Arch, J. J. (2023). Brain mediators of biased social learning of self-perception in social anxiety disorder. *Translational Psychiatry*, 13(1):292, 1-9.
45. Leary M.R. (2019). Self-presentation: Impression management and interpersonal behavior. Routledge, NY, 264p.
46. Leigh E., Chiu K., & Clark D.M. (2021) Is concentration an indirect link between social anxiety and educational achievement in adolescents?. *Plos one*, 16(5): e0249952, p.1-12.
47. Liebowitz, M. R. (1987). Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t07671-000>
48. Monteiro R.P., Coelho G.L., Hanel P.H., de Medeiros E.D., & da Silva P.D (2022). The efficient assessment of self-esteem: proposing the brief rosenberg self-esteem scale. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), p.931-947.
49. Murad O.S.(2020) Social Anxiety in Relation to Self-Esteem among University Students in Jordan. *International Education Studies*, 13(2), p.96-103.

50. Nguyen D.T., Wright E.P., Dedding C., Pham T.T., & Bunders J.(2019) Low self-esteem and its association with anxiety, depression, and suicidal ideation in Vietnamese secondary school students: a cross-sectional study. *Frontiers in psychiatry*, 10:438641, p.1-7.
51. Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271–1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
52. Park S.Y., Andalibi N., Zou Y., Ambulkar S., & Huh-Yoo J.(2020) Understanding students' mental well-being challenges on a university campus: interview study. *JMIR formative research*, 4(3):e15962, p.1-16.
53. Pontillo, M., Tatarelli, R., Di Nicola, M., D'Ambrosio, L., Aversa, R., Di Trani, M., & Vicari, S. (2019). Clinical features and psychiatric comorbidity of adolescents reporting bullying experiences. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 28, 1221–1230.
54. Rosenberg, M. (1965). Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t01038-000>
55. Rouault, M., Will, G. J., Fleming, S. M., & Dolan, R. J. (2022). Low self-esteem and the formation of global self-performance estimates in emerging adulthood. *Translational psychiatry*, 12(1), 272.
56. Samra C.K., Torrico T.J., Abdiajid S. 2024. Specific Phobia. In Statpearls. Statpearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499923/>
57. Spytska, L. (2023). Differences in the psychological portrait of a sociopath, sociophobe and introvert. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University, Series "Pedagogy and Psychology,"* 9(1), 87–93. <https://doi.org/10.52534/msu-pp1.2023.87>
58. Stein D.J., Lim C.C., Roest A.M., De Jonge P., Aguilar-Gaxiola S., Al-Hamzawi A., ... & (2017) WHO World Mental Health Survey Collaborators. The cross-national epidemiology of social anxiety disorder: Data from the World Mental Health Survey Initiative. *BMC medicine*, 15, p.1-21. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0889-2>
59. Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
60. Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14, 1217415, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
61. Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2019). The relationship between self-esteem and social anxiety: A meta-analysis with Chinese students. *Advances in Psychological Science*, 27(6), 1005-1018, <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2019.01005>

62. Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Rus dilinda

63. Сагалакова О.А., Труевцев Д.В. & Стоянова И.Я. “Синдром социальной фобии и его психологическое содержание”. *Журнал неврологии и психиатрии им. СС Корсакова*, 2017, 117(4), с.15-22.

Xülasə

Tədqiqatın təşkil olunmasının əsas məqsədi tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə səviyyələrini müəyyən etmək və onlar arasındakı əlaqəni aşkara çıxarmaqdır. Sosial fobiya fərdin ictimai situasiyalarda başqalarının diqqət mərkəzində olmaqla bağlı narahatlıq hissi keçirməsidir. Özünüqiymətləndirmə isə fərdin özünə necə dəyər verdiyini və bu dəyərin onun davranışlarında necə əks olunduğunu xarakterizə edir. Eyni zamanda elmi işdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin tələbələrin akademik göstəricilərinə təsiri də araşdırılmışdır. Əsas fərziyyəimiz: Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında tərs əlaqə mövcuddur. Köməkçi fərziyyələrimiz: Tələbələrdə sosial fobiya və akademik göstəricilər arasında tərs əlaqə vardır, tələbələrdə özünüqiymətləndirmə səviyyəsi ilə akademik göstəricilər arasında düz əlaqə vardır.

Dissertasiya işinin ilk fəslə "Ədəbiyyat xülasəsi" adı ilə qeyd olunmuşdur. Bu fəsildə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə anlayışlarının klinik-psixoloji xarakteristikası, onlara təsir edən psixososial amillər, bu iki anlayışla bağlı aparılan elmi araşdırmalar, tələbəlik dövrünün psixoloji xarakteristikası, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə amilləri arasındakı əlaqələr və onların tələbələrə təsiri təhlil olunmuşdur.

İkinci fəsil "Metodlar və metodologiya" adı ilə əks olunmuşdur. Burada tədqiqatın həyata keçirilməsi zamanı istifadə olunan başlıca metodlar və tədqiqatın harada, kimlərlə keçirildiyi haqqında məlumat verilmişdir. Tədqiqatda Rosenbergin özünüqiymətləndirmə testi, Liebowitz sosial fobiya şkalası və demoqrafik sorğudan istifadə olunmuşdur. Əldə olunan cavablar isə Spss 26 proqramında təhlil edilmişdir.

Üçüncü fəsil "Tədqiqat məlumatlarının statistik təhlili" adı ilə qeyd olunmuşdur. Burada tədqiqatın nəticələri qeyd olunmuş və təhlili həyata keçirilmişdir. Tədqiqat nəticələrinin təhlili zamanı müəyyən olunmuşdur ki, tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əks istiqamətli əlaqə mövcuddur- biri artıqca, digəri azalır. Bununla yanaşı, sosial fobiyanın akademik göstəricilər üzərində mənfi, özünüqiymətləndirmənin isə müsbət təsirə malik olduğu müəyyən edilmişdir. Nəticədə bütün fərziyyələrimiz təsdiq olunmuşdur.

Açar sözlər: sosial fobiya, özünüqiymətləndirmə, akademik göstəricilər, tələbələr.

Summary

The main purpose of the study is to determine the levels of social phobia and self-esteem in students and to reveal the relationship between them. Social phobia is an individual's anxiety about being the center of attention of others in social situations. Self-esteem characterizes how an individual values himself and how this value is reflected in his behavior. At the same time, the scientific work also examined the impact of social phobia and self-esteem on students' academic performance. Our main hypothesis: There is an inverse relationship between social phobia and self-esteem in students. Our auxiliary hypotheses: There is an inverse relationship between social phobia and academic performance in students, and there is a direct relationship between the level of self-esteem in students and academic performance.

The first chapter of the dissertation is titled "Literature Review". This chapter analyzes the clinical-psychological characteristics of the concepts of social phobia and self-esteem, the psychosocial factors affecting them, the scientific research conducted on these two concepts, the psychological characteristics of the student period, the relationship between social phobia and self-esteem factors and their impact on students.

The second chapter is titled "Methods and Methodology". Here, information is provided about the main methods used during the research and where and with whom the research was conducted. The Rosenberg self-esteem test, Liebowitz social phobia scale and demographic survey were used in the research. The answers obtained were analyzed in the SPSS 26 program.

The third chapter is titled "Results and their discussion". Here, the results of the study are presented and analyzed. During the analysis of the study results, it was determined that there is an inverse relationship between social phobia and self-esteem in students - one increases, the other decreases. At the same time, it was determined that social phobia has a negative effect on academic performance, and self-esteem has a positive effect. As a result, all our hypotheses were confirmed.

Keywords: social phobia, self-esteem, academic performance, students.

Dəyərli iştirakçılar,

Tədqiqat “Tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin təhlili” mövzusunda həyata keçirilir. Bu məqsədlə, sizə ilk öncə demoqrafik sorğu, daha sonra isə Rosenbergin Özünüqiymətləndirmə şkalası və Liebowitz Sosial Fobiya şkalası təqdim olunur. Demoqrafik sorğu tədqiqatda iştirak edən şəxslər haqqında məlumat əldə etmək üçün istifadə olunur. Tədqiqatda sizə verilən suallara düzgün cavab verməyiniz önəmlidir. Çünki verdiyiniz hər bir cavab nəticələrə təsir edəcək. Sualların cavablandırılması könüllülük prinsipi əsasında həyata keçirilir. Verilən cavablarda anonimlik qorunacaq və verdiyiniz heç bir cavab kənar şəxslərlə paylaşılmayacaq. İştirakınız üçün təşəkkürlər!

Nuray Elxan qızı Musayeva

Xəzər Universiteti Klinik Psixologiya ixtisası üzrə magistrant

Demoqrafik sorğular

1.Yaşınız

2.Cinsiniz

1.Qadın

2. Kişi

3.Ailə vəziyyətiniz

1. Evli

2. Subay

4.Təhsil səviyyəniz

1. Bakalavr

2. Magistr

3. Doktorantura

5. Təhsil aldığınız fakültə

1. Humanitar

2. Sosial elmlər

3.Texniki və mühəndislik

4. Təbii və dəqiq elmlər

5. İqtisadiyyat və idarəetmə
6. Hal- hazırda yaşadığınız sosial şərait
 1. Valideynlərlə birlikdə
 2. Tələbə yataqxanasında
 3. Kirayədə tək
 4. Kirayədə digər tələbələrə
 5. Qohumlarla birlikdə
7. Məşğulluq statusunuz
 1. İşləyir
 2. İşsiz
8. Akademik göstəriciniz
 1. 51-60
 2. 61-70
 3. 71-80
 4. 81-90
 5. 91-100
9. Universitetə qəbul olmazdan əvvəl şəhərdə yaşayırdınız?
 1. Bəli
 2. Xeyr
10. Dost əhatəniz genişdirmi?
 1. Bəli
 2. Xeyr
11. Tələbəlik dövründə ən çox sosial narahatlıq yaradan vəziyyət
 1. İctimai təqdimat etmək
 2. Sosial tədbirlərdə iştirak etmək
 3. Qrup şəklində müzakirələrə qatılmaq
 4. Tanımadığınız şəxslərlə söhbətə başlamaq
 5. Müəllim və ya rəhbərlə ünsiyyət qurmaq
12. Sosial iştirak formanız
 1. Yalnız yaxın dost çevrəsi ilə məhdudlaşırım
 2. Tələbə tədbirlərinə passiv qatılıram
 3. Tələbə tədbirlərinə aktiv qatılıram
 4. Online mühitlərdə daha aktivəm
 5. Həm sosial tədbirlərdə, həm də online mühitdə aktivəm

13. Ən çox həyəcanlandığınız sosial fəaliyyətlər

1. Restoranda sifariş vermək
2. Tanımadığınız biri ilə tanışlıq
3. Qrup qarşısında danışmaq
4. Telefonda danışmaq
5. İctimai nəqliyyatdan istifadə

14. Ən rahat hiss etdiyiniz sosial vəziyyət

1. Təkliddə dərs oxuyarkən
2. İki nəfərlə söhbət edərkən
3. Kiçik dost çevrəsində
4. Tanımadığınız birinin qarşısında
5. Online müzakirələrdə

15. Sizcə aşağı özünüqiymətləndirmənin səbəbi nədir?

1. Qeyri-kafi nəticələr
2. Sosial fəaliyyətlərdə passivlik
3. Özünü digərləri ilə müqayisə etmək
4. Ailə və yaxınların təzyiqi
5. Münasibətlərdə uğursuzluq

16. Universitetinizdə sosial fobiya ilə bağlı dəstək proqramı təşkil olunsaydı, iştirak edərdinizmi?

1. Bəli, mütləq edərdim
2. Əgər vaxtım olsa, edərdim
3. Maraqlı olarsa, edərdim
4. Məsləhət verilsə, edərdim
5. Xeyr, ehtiyac duymuram

17. Özünəinamı artırmaq üçün hansı vasitələri səmərəli hesab edirsiniz?

1. İctimai çıxış bacarıqları təlimi
2. Psixoloji məsləhət xidmətləri
3. Qrup terapiya seansları
4. Təcrübəyə əsaslanan sosial fəaliyyətlər
5. Mentor-tələbə dəstəyi proqramları

Rozenbergin özünüqiymətləndirmə testi

Rozenberg özünüqiymətləndirmə anketi (Rosenberg Self-Esteem Scale) 1965-ci ildə Morris Rozenberg tərəfindən yaradılıb və geniş yayılmış ölçmə vasitəsidir. Bu anket 10 sadə sualdan ibarətdir və hər bir sual 4 ballıq şkala üzrə qiymətləndirilir.

Təlimat: Aşağıdakı ifadələrlə tanış olun və hər bir ifadəyə münasibətinizi müəyyən edərək hər bir bəndə 1-dən 4-ə qədər bal verin:

- Tam razıyam: 4 bal
- Razıyam: 3 bal
- Razı deyiləm: 2 bal
- Heç razı deyiləm: 1 bal

Tərs suallar* (3, 6, 7, 9) əksinə qiymətləndirilir: yəni bu suallara verilən cavabların balları 4 əvəzinə 1, 1 əvəzinə 4 kimi hesablanır. (1-4 bal əksinə 4-1 bal şəklində qiymətləndirilir. Tam razıyam: 1 bal, razıyam: 2 bal, razı deyiləm: 3 bal, heç razı deyiləm: 4 bal)

Suallar:

1. Mən ümumilikdə özümü dəyərli bir insan hesab edirəm, heç də digərlərindən aşağı deyiləm.

1. Heç razı deyiləm
2. Razı deyiləm
3. Razıyam
4. Tam razıyam

2. Mən özüm haqqında əsasən müsbət düşünürəm.

1. Heç razı deyiləm
2. Razı deyiləm
3. Razıyam
4. Tam razıyam

3. Ümumilikdə, mən özümü bacarıqsız hesab edirəm. *

1. Tam razıyam
2. Razıyam
3. Razı deyiləm
4. Heç razı deyiləm

4. Mən öz bacarıqlarımın faydalı olduğunu düşünürəm.

1. Heç razı deyiləm
2. Razı deyiləm
3. Razıyam

4. Tam razıyam
5. Mən özümə qarşı müsbət münasibət bəsləyirəm.
 1. Heç razı deyiləm
 2. Razı deyiləm
 3. Razıyam
 4. Tam razıyam
6. Ümumilikdə, mən özümü məyusluq hissi keçirən biri hesab edirəm. *
 1. Tam razıyam
 2. Razıyam
 3. Razı deyiləm
 4. Heç razı deyiləm
7. Bəzən mən özümü tamamilə faydasız hiss edirəm. *
 1. Tam razıyam
 2. Razıyam
 3. Razı deyiləm
 4. Heç razı deyiləm
8. Mən özüm haqqında əminlik hissi keçirirəm.
 1. Heç razı deyiləm
 2. Razı deyiləm
 3. Razıyam
 4. Tam razıyam
9. Mən çox zaman uğursuz olduğumu hiss edirəm. *
 1. Tam razıyam
 2. Razıyam
 3. Razı deyiləm
 4. Heç razı deyiləm
10. Mənim özüm haqqında müsbət düşüncələrim var.
 1. Heç razı deyiləm
 2. Razı deyiləm
 3. Razıyam
 4. Tam razıyam

Nəticələrin təhlili:

- 25-40 bal: Yüksək özünüqiymətləndirmə səviyyəsi.
- 15-25 bal: Normal və sağlam özünüqiymətləndirmə səviyyəsi.
- 15 və daha aşağı bal: Özünüqiymətləndirmənin aşağı olduğunu göstərir

Liebowitz sosial fobiya testi

Liebowitz (Liebowitz, 1987) Sosial Fobiya Testi (LSAS), sosial fobiya dərəcəsini ölçmək üçün geniş istifadə olunan bir testdir. Bu test, fərdin müxtəlif sosial situasiyalarda və davranışlarda yaşadığı narahatlığı və bu vəziyyətlərdən nə qədər qaçındığını qiymətləndirir.

Test iki əsas hissədən ibarətdir.

1. Sosial narahatlıq: Bu hissədə fərd, sosial vəziyyətlərdə nə qədər narahat olduğunu qiymətləndirir (məsələn, tanımadığı insanlarla söhbət etmək, ictimai çıxış etmək).
2. Qaçınma Davranışları: Bu hissədə isə həmin sosial vəziyyətlərdən nə dərəcədə qaçındığını qeyd edir.

Hər bir sual iki aspekt üzrə (narahatlıq və qaçınma) 0-dan 4-ə qədər balla qiymətləndirilir:

- Narahatlıq: 1- heç narahat deyil,

2- qismən narahat,

3- narahat,

4- çox narahat;

- Qaçınma: 1- heç qaçınma yoxdur,

2- qismən qaçınma,

3- qaçınma,

4- davamlı qaçınma.

Nəticələrin hesablanması:

Suallara sosial narahatlıq və qaçınma davranışları ilə bağlı verilən bütün ballar toplanır və toplanan ballar sosial narahatlığın dərəcəsini göstərir:

-55-65: Orta dərəcədə sosial fobiya

-65-80 : Aşkar sosial fobiya

- 80-95: Ağır sosial fobiya

- 95+: Çox ağır sosial fobiya

Suallar	Narahatlıq				Qaçınma			
1.Yad insanlarla danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
2.Kiçik bir qrup içində danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
3.Səlahiyyət sahibi biri ilə danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
4.Aid olduğunuz bir qrupda və ya klubda danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
5.Tanımadığınız birinə nəzarət etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
6.Başqaları ilə göz təması qurmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
7.Başqalarının izlədiyi bir vəziyyət haqqında nəşə demək	1	2	3	4	1	2	3	4
8. Bir qrup fəaliyyətində iştirak etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
9.Sosial toplantıda tanımadığınız biri ilə danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
10.Başqalarının qarşısında nəşə etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
11.Fərqli bir fikri müdafiə etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
12.Kütlə qarşısında çıxış etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4

13.Başqalarının qarşısında nəşə etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
14.Bacarıqlarınızı nümayiş etdirmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
15.Dostlarla birlikdə yemək yemək.	1	2	3	4	1	2	3	4
16.Başqalarının qarşısında nəşə içmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
17.İctimai nəqliyyatdan istifadə etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
18.Telefon zəngi etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
19.Parti və ya sosial tədbirdə danışmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
20.Bir mağazada geri qaytarma etmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
21.Restoranda sifariş vermək.	1	2	3	4	1	2	3	4
22.Bir sosial tədbirdə başqaları ilə tanış olmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4
23.İzdihamlı bir yerdə gəzmək.	1	2	3	4	1	2	3	4
24.Tanımadığınız biri ilə görüşə çıxmaq.	1	2	3	4	1	2	3	4