

**ALİ MƏKTƏB TƏLƏBƏLƏRİNDƏ SOSIAL
YALQIZLIQ VƏ SOSIAL FOBİYA**

UOT 159.9

Fatimə Qəribalı qızı İbişli

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin magistrantu

E-mail: fatimeibishli0802@gmail.com**Rəyçilər:** *ped.ü.f.d., dos. Q. Rəhimova,*
*ped.ü.f.d., dos. S. Həsəni***Açar sözlər:** *sosial fobiya, sosial yalnızlıq, asosiallıq***Ключевые слова:** *социофобия, социальное одиночество, асоциальность***Key words:** *social fobia, social loneliness, asociality*

Biz qədim dövr tarixinə qısa bir nəzər yetirdikdə belə görə bilərik ki, güclü sosial əlaqələri olan insanlar sağ qalmağı bacarıblar, yaxud daha sağlam həyat sürüblər. Elə günümüzdə də insanlar iki qismə ayrılaraq, həyatlarını fərqli şəkildə davam etdirirlər. Sosial və asosial insanların həyatları təbii ki, eyni olmayacaqdır. Elə isə belə bir sual yaranır. Asosial və ya sosial yalnızlığı olan insan nə qədər sağlamdır? Bu həm fiziki, həm də psixi sağlamlıq kimi başa düşülə bilər. Əlbəttə ki, sosial əlaqələri olmayan, introvert tipli, evdən çıxma istəyi olmayan şəxsin psixi və fiziki cəhətdən sağlam olduğunu demək doğru olmaz.

Asosiallıq – şəxsin ictimai yerlərdə, kütlə önündə, diqqət mərkəzində və s. kimi buna bənzər məkanlarda olduqda ifrat bir həyəcan hissi yaşaması ilə özünü göstərən bir problemdir. Sosial fobiyalı insanlar etdikləri hərəkətlərə görə başqalarının yanında mənfi rəy yaratmaqdan, utancverici situasiyaya düşməkdən qorxurlar. Həmin insanlar özlərində üz qızarması, əl əsməsi, səs titrəməsi, nəfəsləmədə çətinlik kimi əlamətlər hiss edirlər.

Sosial fobiyadan əziyyət çəkən insanlar qorxduqları situasiya ilə qarşılaşdığı zaman onlarda sifətin qızarması, əlin, səsin titrəməsi, ürəkdöyünməsi, nəfəs darlığı, mədə bağırsaq nahiyəsində qəribə formada şikayətlər baş qaldırır. Bu şikayətləri hər dəfə diqqət mərkəzində olanda yaşayan şəxsə “mən zəifəm”, “gücsüzəm”, “mənim zəif olduğumu hər kəs bilir”, “heç kimə lazım deyiləm” kimi düşüncələr başlayır. Bütün bunlardan sonra insanda ətrafdan qaçma, sosial mühitlərdən uzaq durma davranışları yaranır. Məsələn, lövhə qarşısında dərslər danışmaqdan bəhanə edərək uzaqlaşır, çıxışlar etmir, ünsiyyət zamanı qarşı tərəfin gözüne baxa bilmir, insanların çoxluq təşkil etdiyi ictimai tədbirlərdən, qarşı cinslə yeni tanışlıqlardan imtina edərək uzaqlaşmağa başlayırlar.

Sosial fobiya adı utancaqlığın ağır və həddindən çox inkişaf etmiş formasıdır. Utancaqlıq zamanı insanda sosial həyatında, iş şəraitində ciddi dəyişiklik olmur amma bunun əksinə olaraq sosial fobiya insanın sosiallığına, iş həyatına, insanlarla münasibətlərinə ciddi mənada təsir edir. Sosial fobiası olan insanlarda gələcəkdə depressiya, alkaqol və narkotik asılılığı yaranması riski normal populyasiyaya görə yüksəkdir. Problemin başlama yaşı aşağı olsa da, çox vaxt yeniyetməliyin son dönəmində başlayaraq universitet illərində özünü aşkar göstərir.

Çünki bu dövrdə yeniyetmə, gənc özünü müstəqil bir şəxsiyyət kimi başqalarına qəbul etdirməyə çalışır. Bu səbəbdən özü haqqında böyük gözləntilər üçün girərək sosial təşvişini artırmış olur. Digər tərəfdən, universitetə girdiyində sosiallaşmanın ən çox olduğu bir mühitə girir. Bu dövrdə sosiallaşmadakı uğursuzluq şəxsin özünə güvən duyğusunun inkişafına zə-

rər verir. Ali təhsil təhsilin vacib pilləsidir və bir tələbənin peşəkar həyatının təməlini qoymağın ən yaxşı yolu olaraq qiymətləndirilir. Lakin, bir çox ali məktəb tələbəsi üçün ictimai münasibətlər qurmaq və sosial əməkdaşlığa cəlb olmaq çətin bir imtahan halını alır. Bu məqalədə, ali məktəb tələbələrində yayılan sosial fobiyanın səbəblərini və bu çətinliklərin aradan qaldırılması üçün effektiv yolları müzakirə edəcəyik.

Sosial fobiyanın səbəblərinə aiddir:

Tələbələrin təzyiqi və tələblər: Ali məktəblərdə, tələbələr özlərini ictimai əlaqələr qurmaqda təzyiq altında hiss edə bilirlər. Əlavə olaraq, müəllimlər tərəfindən qoyulan böyük tələblər də ictimai təşkilatlar və sosial fəaliyyətlərə qoşulmağı çətinləşdirir.

Mühit və təzyiq: Tələbələr yeni mühitə uyğunlaşmağa çalışdıqda, yeni mühitlə əlaqələr qurarkən çətinlik çəkirlər. Bu ən çox ali məktəbdə təhsil almaq üçün fərqli ərazilərdən yaxud mədəniyyətdən gəlmiş tələbələrdə müşahidə edilir. Bu, ictimai əlaqələrin qurulmasında əngəl yarada bilər.

Özünün təqdimatı və özgüvən: Sosial fobiyanın əsas səbəblərindən biri, özünü təqdim etmədə olan çətinliklər və özgüvən problemləridir. Tələbələr özlərini başqalarına təqdim etməkdə, dolayısı ilə də yeni tanışlıqlar qurma, çıxış etməkdə çətinlik çəkirlər.

İtirilmə qorxusu: Tələbələr yeni insanlarla ünsiyyət və əlaqələr qurmağa çalışdıqda itirilmə qorxusu yaşayırlar. Bu, yeni əlaqələrin əlaqələrin qurulmasını, ətrafın genişləndirilməsini çətinləşdirir.

Sosial fobiyanın aradan qaldırılması üçün yollar:

Psixoloji dəstək və konsultasiyalar: Tələbələrə psixoloji dəstək və konsultasiyalar təklif etmək, sosial fobiyanın qarşısının alınmasına kömək edir. Psixoloqlar, tələbələrin problemlə məsələlərini anlamaq və həll etmək üçün effektiv strategiyalar təyin edə bilirlər.

Təlim və tədris proqramları: Kommunikasiya bacarığı və özünün təqdimatı üçün təlim və tədris proqramları təklif etmək tələbələrin ictimai təmaslarını inkişaf etdirməsinə yardım edir.

İctimai fəaliyyətlər və klublar: Tələbə klubları, təşkilatlar və ictimai fəaliyyətlər tələbələrə maraqlarını bölüşmək və eyni sahədə maraqlanan digər tələbələrlə əlaqələr qurmaq imkanı verir.

Stressin idarə edilməsi: Tələbələrə stressi idarə etmə və sakit, təmkinli mövqe tutmaq üçün praktik texnikalar öyrədilməlidir. Bu, sosial əlaqələri daha rahat və effektiv şəkildə qurmağa kömək edə bilər.

Tədqiqat və layihələr: Tələbələr tədqiqat və layihələr üzərində işləyərək birgə fəaliyyət göstərməlidirlər. Bu, ictimai təmasların qurulmasında və ictimai əməkdaşlıqda bacarıqları inkişaf etdirmək üçün əhəmiyyətli bir addımdır.

Təmkinli yanaşma: Tələbələrə yeni insanlarla ictimai əməkdaşlıq qurarkən təmkinli yanaşmağı öyrətmək vacibdir. Yavaşca və səbir etməklə yeni münasibətlər qurmağın təhlükəsiz və əlverişli olduğunu anlamaq tələb olunur.

Sosial fobiya ali məktəb tələbələri arasında sıx yayılan bir problemdir. Lakin bu problemin həll olunması üçün effektiv yollar mövcuddur. Psixoloji dəstək, təlim və tədris proqramları, ictimai fəaliyyətlər və tədqiqat təşkilatları tələbələrə sosial fobiyanın qarşısını almağa kömək edir və onlara sosial əməkdaşlığı daha müstəqil şəkildə qurmağın yollarını öyrədir.

Sosial yalnızlıq bəhsinə keçməzdən əvvəl onu qeyd etmək lazımdır ki, bu anlayış sosial fobiya anlayışına bənzəsə də bir-biriləri ilə eyniyyət təşkil etmirlər. Bununla belə, bir-biriləri ilə sıx əlaqədirlər. Təbii ki, sosial fobiyası olan insanlarla danışmaqdan, cəmiyyətə qaynaq-qaynaqdan, tədbirlərdə çıxış etməkdən çəkinən, qorxu duyan, insanların onu tənqid edəcəyindən, utanverici vəziyyətə düşməkdən çəkinən insan yalnız olmağı seçəcəkdir.

Bu anlayışlar əlaqəli olsa da, fərqli şəkildə təzahür edirlər. Belə ki, qeyd etdiyimiz kimi sosial fobiyası olan bir şəxs insanların çox olduğu yerlərə çıxmaq istəmir, bundan narahatlıq duyur. Sosial fobiyası olan şəxsə narahat olduğu mühitlərdə bir sıra fiziki və psixi simptomlar müşahidə etmək olar. Sosial yalnızlıq isə bir seçimdir. Belə ki, bu şəxsdən asılı olaraq ya da olmayaraq baş verir. Aşağıda qeyd edilən səbəblər şəxsi sosial yalnızlığa sürükləyir və beləliklə də həmin şəxs sosial yalnızlıq yaşayır. Bu da ola bilər ki, hətta sonralar sosial fobiya da çevrilsin. Ümumi olaraq belə nəticəyə gəlmək olar ki, sosial fobiya yalnızlığı, yalnızlıq isə sosial fobiyanı artırır.

İndi isə sosial yalnızlığın yaranma səbəbləri və aradan qaldırılması yollarına nəzər salaq. Sosial yalnızlığın səbəblərinə aiddir:

Özünün təqdimatı: Bir çox tələbələr özünü başqalarına düzgün şəkildə təqdim etmək bacarığını inkişaf etməyiblər. Özgüvən əksikliyi onların sosial əlaqələrini inkişaf etdirmələrinə mane olur.

Texnologiyaların təsiri: Sosial media və onlayn kommunikasiya platformaları, tələbələri real dünyadan uzaqlaşdırır və virtual dünyada daha çox vaxt keçirməyə təşviq edir. Bu, real dünyadakı əlaqələrin zəifləməsinə səbəb ola bilər.

Təhsil təzyiqi: Ali məktəblərdəki sıxıntılar və təzyiq tələbələrin sosial əlaqələrini qurmasına mane olaraq, yalnızlığa səbəb ola bilər. Tələbələr, dərs yükünün həddən artıq çoxluğu ilə əlaqədar olaraq ictimai fəaliyyətlərə vaxt ayırmamağa başlaya bilər.

Digər elmi fəaliyyətlər: Bir çox tələbə elmi fəaliyyətlərə – tədqiqat, laboratoriya işlərinə və s. çox vaxt ayırmalı olur və bu da ictimai əlaqələrin qurulmasına, tələbələrin təhsildənkənar fəaliyyətlərə vaxt ayırmalarına mane ola bilər. Sosial yalnızlığın aradan qaldırılması üçün yollar:

Təlim və tədris: Kommunikasiya bacarığı təlim və tədris proqramları vasitəsilə inkişaf etdirilə bilər. Tələbələr kommunikasiya bacarıqlarını təkmilləşdirərək öz əlaqələrini yaxşılaşdırırlar.

Əməkdaşlıq və təşkilatlar: Tələbə klubları, tələbə təşkilatları, ictimai təşkilatlar və peşəkar təşkilatlar, tələbələrə maraqlarını bölüşmək və yeni dostlar tapmaq imkanı verir.

Tədqiqat və proyektlər: Tələbələr tədqiqat və layihələr üzərində işləyərək birgə fəaliyyət göstərməlidirlər. Bu, onların digər tələbələrlə birlikdə çalışaraq əlaqələrini gücləndirəcəyi bir mərhələni təşkil edir.

Psixoloji dəstək: Ali məktəb tələbələrinin psixoloji sağlamlığına diqqət yetirmək əhəmiyyətlidir. Tələbələr, psixoloqlardan və məsləhətçilərdən dəstək ala bilərlər.

Elmi fəaliyyətlərinin idarə edilməsi: Bu fəaliyyətlər elə bir şəkildə idarə edilməlidir ki, vaxt bölgüsü nəzərə alınmış olsun. Tələbələr bu fəaliyyətlərdə vaxtı daha səmərəli idarə etməyə çalışmalıdırlar.

İnternet asılılığının həll edilməsi. Bu mövzu ilə bağlı tədbirlər keçirilməli, hətta ağıla gələ bilməyən fəsadları izah edilməli, tələbələrə vaxtı səmərəli idarə etməyin üsulları və faydaları öyrədilməli, bununla yanaşı tələbələrə elə imkanlar yaradılmalıdır ki, onlar internet bataqlığından çıxaraq özlərinin və cəmiyyətin xeyri üçün işlər görsünlər.

Sosial yalnızlıq ali məktəb tələbələri arasında yayılan bir problemdir. Bu məsələni anlamaq və həll etmək, tələbələrin peşəkar inkişafını və psixoloji sağlamlığını dəstəkləməyə kömək edir. Ali məktəb tələbələri, sosial əlaqələrini qurmaq və yaxşılaşdırmaq üçün yuxarıda qeyd olunan tədbirləri göz önündə saxlayaraq bu məsələni müvafiq şəkildə üzə çıxara və həll edə bilərlər.

Problemın aktualığı. Müasir dövrümüzdə gənclərin, hətta uşaqların internetə çıxışı çox asandır, bu ona gətirib çıxarır ki, onlar real həyatdan xeyli uzaqlaşır. Çünki internetin faydası qədər zərəri də var. Məsələn elə məqalədə bəhs edilənlər onun zərərlərindən biridir. Bu səbəbdən tələbələrin də böyük bir qismi sosial yalnızlıq ya da sosial fobiya ilə yaşayırlar. Buna görə də günümüzdə bu problem öz aktuallığını qoruyur və getdikcə də daha böyük problemə çevrilir.

Problemın elmi yeniliyi. Ali məktəb tələbələrində sosial yalnızlıq və sosial fobiya, onun motivləri, onların yaranmasına səbəb olan amillər və aradan qaldırılması yolları psixoloji aspektdə ardıcılıqla araşdırılmışdır.

Problemın praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Əlizadə H.Ə., Mahmudova R.M. Sosial pedaqogika: Dərslik. Bakı: Bakı Universiteti nəşriyyatı, 2013, 368 s.

2. Həyat sosiologiyası: sosioloji və sosial psixoloji problemlər. Bakı: Təknur, 2014, 178 s.

3.<https://ogtayismayil.wordpress.com/2016/02/19/ali-m%C9%99kt%C9%99bd%C9%99-t%C9%99rbiy%C9%99-isinin-t%C9%99skili-2/>

4.<http://static.bsu.az/w22/neshrler/MEQALE%20TOPLUSU%202020,%20II%20hisse.pdf>

И.Ф. Ибишли

Социальное одиночество и социophobia у старшеклассников

Резюме

Основная цель статьи - выявить причины и симптомы асоциальности, факторы, влияющие на социальное одиночество и социophobia. В статье упомянуты меры, которые можно предпринять для предотвращения асоциальности, которая часто наблюдается среди старшеклассников. Также в статье показано, что социophobia и социальное одиночество не являются одними и теми же понятиями, показаны различия между ними.

F.Q. İbishi

Social loneliness and social phobia in high school students

Summary

The main purpose of the article is to reveal the causes and symptoms of asociality, the factors affecting social loneliness and social phobia. The measures that can be taken to prevent asociality, which is often observed among high school students, are mentioned in the article. Also, the article shows that social phobia and social loneliness are not the same concepts, the differences between them are shown.

Redaksiyaya daxil olub: 03.10.2023