

BO‘LAJAK OFITSERLARDA GLOSSAFOBIYA SHAKLLANISHINING PSIXOSOTSIAL OMILLARI

Rustamova Durdona Jasur qizi

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Xizmat faoliyatini
tarbiyaviy-psixologik ta‘minlash yo‘nalishi 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: Mavjud ilmiy adabiyotlar qiyoslanishi asosida shaxsiy tajriba, oilaviy tarbiya, ta‘lim muhiti va ijtimoiy omillar ko‘rsatkichlar sifatida baholanadi. Psixologik maslahatlar va pedagogik yondashuvlar orqali adaptatsiya jarayonida bo‘lajak ofitserlarning omma oldida nutqdan qo‘rqishini kamaytirishga qaratilgan tavsiyalarni ishlab chiqish imkonini beradi. Ushbu maqolada bo‘lajak ofitserlarda glossafobiya shakllanishining psixosotsial omillari tahlil qilingan bo‘lib, empirik tahlillar shaxsiy, ijtimoiy va atrof-muhit omillari glossafobiyaning paydo bo‘lishidagi roli ko‘rsatilgan.

Kalit so‘zlar: glossafobiya, qo‘rquv, moslashuv, tutilish, fiziologik omillar, iroda, idrok, ijtimoiy xavotir, salbiy kechinmalar.

Ma‘lumki, harbiy xizmatchining xizmat-jangovar faoliyat sharoitlariga moslashuv darajasi uning faoliyat samaradorligi, adekvat xulq-atvorni belgilab beruvchi ruhiy holatlar, ichki psixologik qulaylik, atrof-muhit bilan optimal o‘zaro ta‘sir va xizmat jarayonidagi ijtimoiy munosabatlar tizimining barqarorligiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Boshqacha aytganda, harbiy xizmatni muvaffaqiyatli o‘tashning kafolati shaxsning xizmat sharoitlariga barqaror moslashuvidir. Ammo amaliyot shuni ko‘rsatadiki, harbiy psixologlar va shaxsiy tarkib bilan ishlash organlari tomonidan bunday moslashuvni prognoz qilish va ta‘minlash yetarli darajada kompleks tarzda olib borilmaydi. Bu esa, ko‘pincha, psixologlarning mazkur jarayonni nazariy asoslar bilan mustahkamlangan kompleks metodlar yordamida baholash imkoniyatlarining cheklanganligi bilan izohlanadi.

Tutilish va glossafobiya bo'yicha ilmiy adabiyotlar nihoyatda keng va ko'p qirrali. Ushbu yo'nalishdagi tadqiqotlar odatda ushbu hodisalar rivojiga ta'sir etuvchi neyrologik, psixologik va ijtimoiy omillarga qaratilgan bo'ladi. Masalan, Bloodstein va Ratner (2008) tomonidan olib borilgan sharhda tutilish genetik, fiziologik va ekologik omillar o'zaro ta'sirining natijasi sifatida izohlanadi. Glossafobiya esa, DiLollo, Neimeyer va Manning (2002) kabi tadqiqotchilarning asarlarida ko'rsatilishicha, ijtimoiy xavotir va salbiy kechmish tajribalar bilan chambarchas bog'liqdir [1].

XX asr boshlarida tutilish ko'pincha iroda yoki xarakterdagi nuqson sifatida qabul qilingan, natijada qo'llanilgan "davolash" usullari qattiqqo'l va samarasiz bo'lgan. Ammo asrning o'rtalariga kelib, psixologik va neyrologik tadqiqotlarning chuqurlashuvi natijasida insonparvar va samarali yondashuvlarga o'tish boshlangan. Zamonaviy pedagogik yondashuvlar, jumladan, differensial ta'lim va universallik tamoyillariga asoslangan ta'lim dizayni, barcha o'quvchilar uchun, jumladan, tutilish va omma oldida so'zlashdan qo'rquvdan aziyat chekayotgan shaxslar uchun ham ta'lim imkoniyatlarining inklyuzivligini ta'minlash maqsadida ishlab chiqilgan. Ushbu yondashuvlar shaxsiy o'qish farqlarini inobatga olib, shaxslarning kuchli jihatlaridan samarali foydalanish imkonini beradi hamda ularning zaif tomonlarini yengillashtiradi. Shunday qilib, ta'lim tizimidagi stigmatizatsiyadan qo'llab-quvvatlashga o'tish jarayoni shaxsning tutilish va glossafobiyani anglashda chuqur o'zgarish yasadi. Bu qayta baholash insonlarga o'z ovozi topish imkonini bergani bilan birga, inklyuziv va empatik jamiyatning shakllanishiga ham hissa qo'shdi [2].

Harbiy faoliyat muhiti va sharoitlari harbiy xizmatga chaqirilgan yosh yigit shaxsiga yuqori talablarni qo'yadi. Jamiyatda kechayotgan murakkab ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlar sharoitida vatan himoyachisi shaxsi rivojining o'ziga xos jihatlari mavjud bo'lib, ular harbiy xizmatni o'tayotgan askarlarning xizmat muhitiga muvaffaqiyatli moslashuvi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratishni taqozo etadi [2].

Harbiy bo'linmalarni qayta tashkil etish jarayonlari hamda ayrim hududlardan kelgan yoshlar orasida harbiy xizmatning nufuzini oshirish bilan bog'liq ravishda

zamonaviy harbiy psixologlar va shaxsiy tarkib bilan ishlash organlarining muhim vazifalaridan biri harbiy xizmatchilarning harbiy jamoaga hamda xizmat-jangovar faoliyatning turli sharoitlariga moslashuv jarayonini prognoz qilish va ta'minlashdir.

Tutilish va glossafobiya shunchaki nutqdagi fiziologik buzilishlar emas. Ularning chuqur psixologik asosi mavjud bo'lib, bu o'z navbatida shaxsning o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy o'zaro ta'sirlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tutilish va glossafobiyaga ega shaxslarda eng ko'p uchraydigan psixologik omil bu xavotirdir. U nafaqat omma oldida nutq so'zlash arafasida, balki har doim, ehtimoliy tutilishdan doimiy qo'rquv sifatida ham namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavotir tutilishni kuchaytiradi, bu esa "yopiq aylanma" holatini yaratadi, undan chiqish esa juda qiyin. Tutilishdan aziyat chekayotgan shaxslar o'z nutq qobiliyatlarini salbiy baholashlari tufayli past o'z-o'zini baholashni shakllantiradilar. Bu holat ayniqsa, tutilish ijtimoiy yoki kasbiy muvaffaqiyatga to'sqinlik qilganda, glossafobiya bilan birgalikda yanada kuchayadi. Rivojlanayotgan tushunilmaslik yoki hukm qilinish qo'rquvi tufayli, bu shaxslar ijtimoiy aloqalardan chetlashishga moyil bo'ladilar. Natijada ular ijtimoiy va professional rivojlanish imkoniyatlaridan mahrum bo'lishlari mumkin [3].

Tutilish va glossafobiya bilan bog'liq psixologik to'siqlarni yengish uchun kompleks yondashuv talab etiladi, u empatiya, individual yondashuv va innovatsion texnologiyalarni o'z ichiga oladi. Bunday yondashuv nafaqat shaxslarga o'z qo'rquvlarini yengishga yordam beradi, balki ularning akademik va ijtimoiy hayotda to'liq ishtirok etish imkoniyatlarini kengaytiradi.

Glossafobiya omma oldida nutq so'zlash yoki keng auditoriya qarshisida chiqish qilishdan qo'rquv va xavotir holatidir. Glossafobiya aziyat chekayotgan shaxslar nutq so'zlashdan avval yoki chiqish jarayonida kuchli qo'rquvni, shuningdek, jismoniy simptomlarni his qiladilar yurak urishining tezlashuvi, ter bosish, ovozning titrashi, qo'l yoki tana qaltirashi, hattoki vahima xurujlari ham kuzatilishi mumkin. Bu holat insonning kasbiy va shaxsiy rivojlanishini cheklaydi, o'z-o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi mumkin.

Agar glossafobiya obsessiv-kompulsiv nevroz darajasiga o'tib ketsa (ya'ni fikr va qo'rquvlar majburiy tus olgan holatda takrorlansa), bu holatni faqat malakali psixolog yoki psixoterapevt aniqlay oladi. Bunday vaziyatda mutaxassis yordami zarur bo'ladi. Biroq, glossafobiyani yengish har doim faqat mutaxassisga murojaat qilishni talab etmaydi auditoriya oldidagi qo'rquv va hayajonni kamaytirishni mustaqil mashqlar, psixologik tayyorgarlik va pozitiv fikrlash orqali ham amalga oshirish mumkin [4].

Glossafobiya insonning psixologik va emotsional farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. U quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- Kasbiy rivojlanish imkoniyatlarining kamayishi,
- Shaxsiy va ijtimoiy hayotda to'siqlar,
- O'ziga ishonchning pasayishi,
- Ijtimoiy faollikning cheklanishi.

Glossafobiya nazorat qilinmasa, u insonning muvaffaqiyatga va o'zini ro'yobga chiqarish yo'lidagi jiddiy to'siqqa aylanadi. Glossafobiyani yengish uchun bir qator psixologik, pedagogik va amaliy strategiyalar ishlab chiqilgan.

1. Tayyorlanish va muntazam mashq qilish. Tayyorlanish muvaffaqiyat kaliti bo'lib, har bir chiqishdan avval mavzuni chuqur o'rganish, matnni qayta mashq qilish va sinov chiqishlarini amalga oshirish zarur. Avval kichik auditoriya oldida yoki oyna qarshisida nutq mashqini bajarish foydali bo'ladi. Har bir yangi tajriba ishonchni mustahkamlaydi.
2. Ijobiy tafakkur va fikrlarni qayta baholash. Shaxs o'zidagi salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy qarashlar bilan almashtirishni o'rganishi kerak. "Men muvaffaqiyatsiz chiqaman" o'rniga "Men bu tajriba orqali o'rganaman" degan yondashuvni shakllantirish zarur. Omma oldida chiqish jarayoniga o'sish va rivojlanish imkoniyati sifatida qarash qo'rquvni kamaytiradi.
3. Relaksatsiya texnikalari. Nafasni chuqur olish, meditatsiya, yoga yoki autogen mashqlar singari bo'shashish texnikalari emotsional va jismoniy zo'riqishni kamaytiradi. Bu usullar stress gormonlarini pasaytiradi va chiqishdan avval tinchlik hissini ta'minlaydi.

4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Yaqqol qo'rquvni yengish jarayonida yaqin insonlar, do'stlar va hamkasblar tomonidan beriladigan ma'naviy qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, bu muammodan muvaffaqiyatli chiqqan insonlarning tajribasini o'rganish ham motivatsion va ilhomlantiruvchi bo'lishi mumkin.

5. Psixoterapiya. Agar glossafobiya inson hayot sifatiga sezilarli darajada ta'sir qilayotgan bo'lsa, mutaxassis yordamiga murojaat qilish zarur. Psixolog yoki psixoterapevt individual terapiya yoki kognitiv-xulqiy terapiya orqali qo'rquv manbalarini aniqlash va ularni boshqarish strategiyalarini shakllantirishga yordam beradi. Mindfulness (onglilik) texnikalari esa hozirgi holatni real qabul qilish va ichki muvozanatni tiklashda samaralidir [5].

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Алленсон Дж. (2021). Когнитивно-поведенческая терапия в лечении заикания. М.: Издательство “Психотерапия”.
2. Баттерфилд Л. (2019). Стратегии преодоления коммуникативных барьеров у студентов с речевыми нарушениями. Журнал Специального Образования, 45(3), 174-189.
3. Голдстейн С., и Шварц Р. (2022). Публичные выступления и заикание: психологические аспекты и подходы к терапии. Журнал Психологии и Образования, 53(2), 112-128.
4. Маркова И. К., и Петровский, А. В. (2020). Социальная психология в образовании. Москва: Издательство “Академия”.
5. Эриксон Ф. (2020). Психология страха и методы его преодоления в академической среде. Журнал Современной Педагогики, 39(3), 202-216.
6. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00488/full>