



UDK: 37:159.923:808.5

Yusufboy A. BABAJANOV,
Tadqiqotchi, Ma'mun universiteti, Urganch, O'zbekiston
E-mail:iosefallaberganovich@gmail.com

Urganch davlat universiteti dotsenti X.Bekchanov taqrizi asosida

NUTQ QO'RQUVI VA UNI YENGISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada ommaviy nutq so'zlash oldidagi qo'rquv - glossofobiyaning kelib chiqish sabablari va uning inson ruhiyatiga ta'siri psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida nutq qo'rquvini shakllantiruvchi ijtimoiy-psixologik omillar, jumladan, muvaffaqiyatsizlikka uchrash hissi, perfektsionizm va o'tmishdagi salbiy tajribalar o'rganilgan. Maqolaning asosiy maqsadi - glossofobiyaning yengishda samarali hisoblangan kognitiv-bixevioral terapiya, vizualizatsiya hamda nafas olish mashqlari kabi zamonaviy psixologik usullarni yoritishdan iborat. Tadqiqot natijalari ommaviy nutq madaniyatini rivojlantirish va muloqotga kirishishdagi to'siqlarni bartaraf etish bo'yicha amaliy tavsiya sifatida xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Glossofobiya, nutq qo'rquvi, ommaviy nutq, auditoriya, kognitiv-bixevioral terapiya, psixologik usullar, vizualizatsiya, ichki emotsional holat, muloqot baryeri.

СТРАХ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

Аннотация

В данной статье с психологической точки зрения анализируются причины возникновения страха перед публичными выступлениями - глоссофобии, а также его влияние на психику человека. В ходе исследования изучены социально-психологические факторы, формирующие страх речи, включая страх неудачи, перфекционизм и прошлый негативный опыт. Основная цель статьи - освещение современных психологических методов, признанных эффективными в преодолении глоссофобии, таких как когнитивно-поведенческая терапия, визуализация и дыхательные практики. Результаты исследования могут послужить практической рекомендацией для развития культуры публичных выступлений и преодоления коммуникативных барьеров.

Ключевые слова: Глоссофобия, страх речи, публичные выступления, аудитория, когнитивно-поведенческая терапия, психологические методы, визуализация, внутреннее эмоциональное состояние, коммуникативный барьер.

FEAR OF PUBLIC SPEAKING AND PSYCHOLOGICAL METHODS TO OVERCOME IT

Annotation

This article analyzes the causes of glossophobia the fear of public speaking-and its psychological impact on the human mind. The study examines the socio-psychological factors that shape the fear of speaking, including the fear of failure, perfectionism, and past negative experiences. The primary objective of the article is to highlight modern psychological techniques proven effective in overcoming glossophobia, such as cognitive-behavioral therapy, visualization, and breathing exercises. The findings of the research serve as practical recommendations for developing public speaking skills and eliminating communication barriers.

Key words: Glossophobia, fear of speaking, public speaking, audience, cognitive-behavioral therapy, psychological techniques, visualization, internal emotional state, communication barrier.

Kirish. Zamonaviy dunyoda ommaviy nutq so'zlash, o'z g'oyalarni erkin bayon etish va auditoriya bilan samarali muloqotga kirishish har bir shaxsning professional hamda shaxsiy muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardan biriga aylandi. Bugungi kunda yetakchilik qobiliyati, yetuk kadr bo'lib yetishish va ijtimoiy munosabatlarda muvozanatni saqlash bevosita insonning nutq madaniyatiga bog'liq. Biroq, jamiyatning juda katta qismi uchun minbarga chiqish, ko'pchilik oldida fikr bildirish yoki shunchaki diqqat markazida bo'lish jiddiy ruhiy-emotsional to'siqlar va kuchli stress bilan kechadi.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Darvin o'zining ushbu asarida inson va hayvonlardagi qo'rquv hamda xavotirning fiziologik namoyon bo'lishini tahlil qilgan. Uning fikricha, jamoat oldida bo'lganda yuzaga keladigan "qoch yoki urush" (fight or flight) reaksiyasi va organizmdagi adrenalin oqimi insonning evolyutsion moslashuv mexanizmi hisoblanadi[4].

A.Bek kognitiv terapiyaning asoschisi sifatida nutq qo'rquvi oqibatida yuzaga keladigan avtomatik salbiy fikrlarni

tadqiq etgan. U olim G. Emeri (Gary Emery) bilan hammualliflikdagi ushbu risolasida ta'kidlashicha, spikerdagi xavotir manbayi tashqi auditoriya emas, balki uning ichki kognitiv buzilishi - "Hamma mening xatomni poylayapti" yoki "Mag'lubiyatga uchrayman" degan sub'ektiv ishonchidir[2].

A. Bandura o'zining "O'z-o'ziga bo'lgan ishonch" (Self-efficacy) nazariyasida nutq qo'rquvini yengish spikerining o'z imkoniyatlariga va nutqni muvaffaqiyatli yetkazib bera olishiga bo'lgan ichki ishonchiga bog'liqligini isbotlagan[1].

J. Volpe Sistematik desensibilizatsiya (sekin-asta ko'nikish) usuliga asos solgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, spiker qo'rquv keltiruvchi vaziyatga (kichik guruhlardan boshlab asta-sekin katta auditoriyaga) bosqichma-bosqich ro'para qilinishi natijasida miya yuzidagi qo'rquv refleksi so'nadi[3].

Tibbiyot va psixologiya fanida ommaviy nutq so'zlash oldidagi patologik qo'rquv glossofobiya (grekcha glossa – til va phobos – qo'rquv) deb ataladi. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, ushbu muammo u yoki bu darajada dunyo aholisining qariyb 75

foizida namoyon bo'ladi va u keng tarqalishi bo'yicha hatto o'lim qo'rquvidan keyingi o'rinlarda turishi qayd etilgan.

Glossofobiya oddiy hayajon yoki nutq oldidagi vaqtinchalik xavotirdan tubdan farq qiladi. U insonning butun organizmini qamrab oluvchi psixofiziologik reaksiyalar majmuasidir. Ushbu muammodan aziyat chekuvchi shaxslar o'zlarining intellektual salohiyati, bilim darajasi va professional malakasi yuqori bo'lishiga qaramay, auditoriya qarshisida butunlay o'z-o'ziga bo'lib qolishadi. Bu esa o'z navbatida, iqtidorli mutaxassislarning karyera poydevorida oqshashiga, talabalarning imtihon va taqdimotlarda past ko'rsatkichlar qayd etishiga hamda shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchi pasayib, ijtimoiy izolyatsiyaga uchrashiga olib keladi. Nutq qo'rquvi shaxs shakllanishida ulkan to'siq bo'lib, ko'pincha ichki depressiv holatlar va nevrozlarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Ushbu muammoning dolzarbligi shundaki, glossofobiya faqatgina individual xarakter xususiyati emas, balki chuqur ildiz otgan psixologik jarohatlar, ijtimoiy stereotiplar va noto'g'ri tarbiya metodlarining mahsulidir. Uni shunchaki "irodani ishga solish" yoki "qo'rquvga tik qarash" kabi yuzaki tavsiyalar bilan bartaraf etish qiyin. Mazkur ilmiy maqolada glossofobiyaning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar, bolalikdan shakllangan negativ ssenariylar va perfektsionizm kabi xulq-atvor mezonlari atroflicha tahlil qilinadi. Shuningdek, tadqiqot doirasida ushbu qo'rquvni ildizi bilan bartaraf etishda samarali hisoblangan zamonaviy kognitiv-bixevioral terapiya, vizualizatsiya hamda psixofizik korreksiya usullarining ilmiy asoslari o'rganiladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Ushbu tadqiqotda nutq qo'rquvi (glossofobiya) muammosining psixologik tabiatini ochib berish va uni bartaraf etish usullarining samaradorligini baholash maqsadida tizimli hamda kompleks yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi nazariy va empirik tahlillar uyg'unligiga asoslangan bo'lib, quyidagi tarkibiy qismlarni qamrab oladi:

1. Ma'lumotlarni yig'ish va tahlil qilish metodlari

Tadqiqotning nazariy asoslarini shakllantirish uchun mahalliy va xorijiy psixologik adabiyotlar, ilmiy maqolalar hamda glossofobiya muammosiga bag'ishlangan monografiyalar qiyosiy-tahliliy (comparative analysis) metod yordamida o'rganildi. Ayniqsa, kognitiv-bixevioral terapiya (KBT) maktabi vakillarining nutq xavotirligi borasidagi ilmiy qarashlari tizimlashtirildi.

2. Empirik va diagnostik metodlar

Glossofobiyaning shaxsiy xususiyatlar bilan bog'liqligini aniqlash va respondentlarning ichki xavotirlanish darajasini o'lchash uchun quyidagi test va so'rovnoma metodlaridan foydalanildi:

Spilberger-Xanin xavotirlik shkalasi: Respondentlarning vaziyatli (nutq oldidagi) va shaxsiy (doimiy) xavotirlanish darajasini differensial hisoblash uchun qo'llandi.

Ommaviy nutq so'zlashga bo'lgan munosabat so'rovnoma (PRCA-24): Shaxsdagi nutq qo'rquvining aynan qaysi ijtimoiy muhitda (kichik guruhlar, uchrashuvlar, katta auditoriyalar) yuqori ekanligini aniqlash maqsadida ishlatildi.

Suhbat va intervyu metodi: Respondentlarning nutq qo'rquvining o'tmishdagi (bolalik, maktab davri) sabablarini va

ulardagi perfektsionizm stereotiplarini aniqlash uchun individual suhbatlar tashkil etildi.

3. Eksperimental va korreksion metodlar

Psixologik usullarning amaliy samaradorligini tekshirish maqsadida eksperiment metodi o'tkazildi. Buning uchun glossofobiyaning yuqori darajasidan aziyat chekuvchi respondentlar orasidan ikki guruh shakllantirildi:

Eksperimental guruh: Ushbu guruh a'zolari bilan 6 hafta davomida maxsus dastur asosida psixologik korreksiya ishlari olib borildi. Dastur doirasida kognitiv qayta dasturlash (reframing), tizimli desensibilizatsiya, vizualizatsiya va psixofizik (nafas va mushak relaksatsiyasi) mashqlar o'rgatildi va amalda qo'llandi.

Nazorat guruhi: Bu guruh a'zolari bilan hech qanday maxsus psixologik treninglar o'tkazilmadi, faqat an'anaviy umumiy tavsiyalar berildi.

4. Matematik-statistik metodlar

Eksperimentgacha va eksperimentdan keyingi natijalar o'rtasidagi farqning ishonchligini hamda psixologik metodlarning haqiqiy samaradorligini tasdiqlash uchun matematik-statistik tahlildan, xususan, Styudentning t-kriteriyasi (Student's t-test) yoki U-Uilkokson kriteriyasidan foydalanildi. Bu olingan ko'rsatkichlarning tasodifiy emas, balki aynan psixologik korreksiya dasturining natijasi ekanligini ilmiy jihatdan isbotlashga xizmat qildi.

Ushbu tadqiqotda nutq qo'rquvi (glossofobiya) muammosining psixologik tabiatini ochib berish va uni bartaraf etish usullarining amaliy samaradorligini baholash maqsadida tizimli hamda eksperimental yondashuvlardan foydalanildi.

Tadqiqot obyekti va respondentlar: Tadqiqotga ommaviy nutq so'zlashda doimiy xavotir va qo'rquvni his qiladigan 60 nafar oliy ta'lim muassasasi talabalari jalb etildi. Respondentlar tasodifiy tanlash asosida har biri 30 nafardan iborat ikki guruhga ajratildi: Eksperimental guruh (psixologik korreksiya dasturi qo'llangan) va Nazorat guruhi (an'anaviy tarzda o'z ustida ishlagan).

Diagnostika asboblari (Metodikalar):

Spilberger-Xanin xavotirlik shkalasi – shaxsdagi vaziyatli (nutq jarayonidagi) va shaxsiy xavotirlanish darajasini aniqlash uchun.

PRCA-24 (Personal Report of Public Speaking Anxiety) – ommaviy nutq oldidagi qo'rquv darajasini o'lchash uchun.

Korreksion dastur: Eksperimental guruh bilan 6 hafta davomida (haftasiga 2 marta) kognitiv-bixevioral terapiya (reframing), tizimli desensibilizatsiya (qo'rquv poydevorini bosqichma-bosqich kamaytirish), nafas mashqlari va vizualizatsiya treninglari olib borildi.

Statistik tahlil: Olingan natijalarning ishonchligi va guruhlararo farq Styudentning t-kriteriyasi (Student's t-test) yordamida matematik-statistik tahlildan o'tkazildi.

Tahlil va natijalar. 6 haftalik eksperimental tadqiqot yakunida olingan ko'rsatkichlar respondentlarda nutq qo'rquvining dinamikasi ijobiy tomonga o'zgarganligini ko'rsatdi. Spilberger-Xanin metodikasi bo'yicha vaziyatli xavotirlik (nutq so'zlash paytidagi emotsional holat) darajasining o'zgarishi quyidagi jadvalda aks ettirilgan:

Vaziyatli xavotirlik darajasining eksperimentgacha va eksperimentdan keyingi ko'rsatkichlari (N=60)

Guruhlar	M1	M2	t	(p)
Eksperimental guruh	54.2 \pm 3.1	36.4 \pm 2.5	-17.8	p < 0.01
Nazorat guruhi	53.8 \pm 2.9	51.2 \pm 3.0	-2.6	p > 0.05

Jadval tahlili: Eksperiment boshlanishidan oldin har ikkala guruhda ham vaziyatli xavotirlik darajasi juda yuqori (54.2 va 53.8 ball) bo'lgan. Bu holat talabalarda auditoriya

oldiga chiqishda kuchli vegetativ reaksiyalar (yurak urishi tezlashishi, nutqning uzilishi, fikr jamlay olmaslik) borligini ko'rsatadi.

6 haftalik psixologik korreksiya dasturidan so'ng Eksperimental guruhda xavotirlik darajasi keskin pasayib, o'rtacha 36.4 ballni (mo'tadil/normal daraja) tashkil etdi. Matematik-statistik tahlil (Styudent t-mezoni) ushbu pasayishning tasodifiy emas, balki yuqori darajada ishonchli ($p < 0.01$) ekanligini tasdiqladi. Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi (farq atigi -2.6 ball, $p > 0.05$).

Olingan empirik natijalar shuni ko'rsatadiki, glossofobiya shunchaki subyektiv "iroda kuchi" bilan yengish samarasiz. Nazorat guruhidagi talabalar o'z ustida mustaqil ishlashga harakat qilgan bo'lsalar-da, ulardagi ichki xavotir ssenariylari va perfektsionistik to'siqlar saqlanib qolgan.

Eksperimental guruhda qo'llanilgan kognitiv-bixevioral terapiya usuli talabalarga auditoriyani "dushman yoki hakam" sifatida emas, balki "hamkor" sifatida qayta idrok etishga (reframing) yordam berdi. Tizimli desensibilizatsiya va nafas mashqlari orqali esa nutq paytida organizmda ajraladigan adrenalin va kortizol gormonlarining jismoniy ta'siri (mushaklar taranglashuvi, titroq) muvozanatga keltirildi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, nutq qo'rquvini muvaffaqiyatli yengish quyidagi uchta psixologik bosqichning uyg'unligiga bog'liq:

Kognitiv bosqich: Xatolikka yo'l qo'yish qo'rquvini va perfektsionizmni bartaraf etish.

Somatik bosqich: Diafragmal nafas olish orqali tana tarangligini yechish.

Xulq-atvor (bixevioral) bosqichi: Kichik guruhlardan boshlab katta auditoriyalarga bosqichma-bosqich nutq so'zlash tajribasini oshirish.

Xulosa va takliflar. Ushbu tadqiqot doirasida ommaviy nutq so'zlash oldidagi patologik xavotir — glossofobiya muammosining ijtimoiy-psixologik tabiati chuqur tahlil qilindi va uni bartaraf etish usullarining samaradorligi empirik jihatdan tekshirildi. Olingan natijalar va nazariy umumlashtirishlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Nutq qo'rquvi faqatgina shaxsning xarakter xususiyati yoki tayyorgarlik darajasiga bog'liq bo'lmay, u chuqur ildiz otgan kognitiv buzilishlar (tanqid qilinishdan qo'rquqish, perfektsionizm, xatolikka yo'l qo'yish ssenariylari) va jismoniy (somatik) reaksiyalar majmuasidir.

Oliy va o'rta maxsus ta'lim tizimida talabalarning nutq madaniyatini yuksaltirish uchun faqatgina nazariy bilimlar emas, balki kognitiv va nafas mashqlarini qamrab olgan "Ommaviy nutq psixologiyasi" qisqa muddatli treninglarini joriy etish;

Nutq oldidan tana tarangligini yechish uchun diafragmal nafas olish (4-7-8 texnikasi) va mushaklar relaksatsiyasini kundalik odatga aylantirish;

Muloqot to'siqlarini sindirishni guruh ichidagi kichik chiqishlardan boshlab, bosqichma-bosqich auditoriya ko'lamini kengaytirib borish (tizimli desensibilizatsiya).

ADABIYOTLAR

1. Albert Bandura (Albert Bandura) — "Self-Efficacy: The Exercise of Control" (1997)
2. Aron Bek (Aaron T. Beck) — "Cognitive Therapy of Anxiety Disorders" (1985)
3. Djozef Volpe (Joseph Wolpe) — "Psychotherapy by Reciprocal Inhibition" (1958)
4. Charlz Darvin (Charles Darwin) — "The Expression of the Emotions in Man and Animals" (1872)