**Nuray Elxan qızı MUSAYEVA**

Xəzər Universiteti, Magistr

E-mail:musayevanuray17@icloud.com

Elmi rəhbər: dosent

**Ceyhun Qurbanalı oğlu ALIYEV**

**TƏLƏBƏLƏRDƏ SOSİAL FOBİYA VƏ ÖZÜNÜQİYMƏTLƏNDİRMƏ ARASINDAKI BAĞLANTININ TƏHLİLİ**

**Xülasə**

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı əlaqə psixoloji, sosial və mədəni faktorların təsiri altında formalaşan kompleks bir fenomen kimi tədqiq edilmişdir. Araşdırma göstərmişdir ki, sosial fobiya yaşayan fərdlər sosial qarşılıqlı əlaqələrdə çətinlik çəkir, bu isə onların öz dəyərlərini olduğundan daha aşağı qiymətləndirməsinə səbəb olur. Özünüqiymətləndirmənin aşağı olması sosial fobiyanın dərinləşməsinə gətirib çıxarır, çünki fərdlər öz bacarıqlarına və sosial qəbul olunmalarına inam hissini itirirlər. Bu problemlərin aradan qaldırılması üçün kognitiv-davranış terapiyası, sosial bacarıqların inkişaf etdirilməsi və psixoloji dəstək mexanizmlərinin gücləndirilməsi kimi müdaxilə strategiyalarının tətbiqi mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ümumilikdə, bu araşdırma sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı təsirin psixoloji və sosial aspektlərini geniş perspektivdən qiymətləndirmək və bu problemlərin həlli üçün alternativ yanaşmalar təklif etmək məqsədilə aparılmışdır.

**Açar sözlər:** sosial fobiya, özünüqiymətləndirmə, tələbələr, sosial adaptasiya.

**UOT:** 159.9

**DOİ:** https://doi.org/ 10.54414/MYCB7098

**Giriş**

Müasir dövrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı əlaqə tədqiqatçılar tərəfindən daha çox diqqət mərkəzində saxlanılır, çünki cəmiyyətin sürətli inkişafı, rəqəmsal kommunikasiya vasitələrinin geniş yayılması və fərdlərarası münasibətlərin dinamikləşməsi tələbələrin psixoloji vəziyyətinə və şəxsi inkişafına təsir göstərən əsas faktorlar sırasına daxildir. Təhsil mühitində sosial münasibətlərin keyfiyyəti, ictimai təqdimat bacarığı və özünütəsdiq ehtiyacı tələbələrin sosial fobiya səviyyəsinə və özlərinə verdikləri dəyərə birbaşa təsir edərək onların akademik uğurlarına, karyera perspektivlərinə və şəxsi həyatına yön verən mühüm amillərdən birinə çevrilmişdir.

Bu araşdırmanın məqsədi tələbələrdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəni nəzəri əsaslarla təhlil edərək, bu iki faktorun bir-birinə təsir mexanizmlərini aşkar etməkdir.

Problemin mahiyyətinə nəzər saldıqda, sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında kompleks əlaqənin mövcud olduğu, lakin bu əlaqənin spesifik xüsusiyyətlərinin hələ də tam araşdırılmadığı görünür. Bu sahədə aparılan bəzi araşdırmalar göstərir ki, sosial mühitdə özünəinamı aşağı olan tələbələr ictimai çıxışlardan çəkinir, akademik müzakirələrə aktiv şəkildə qoşulmur və yeni sosial əlaqələr qurmaqda çətinlik çəkir ki, bu da onların sosial fobiya səviyyəsinin yüksəlməsinə və nəticə etibarilə özünüqiymətlən­dirmənin azalmasına gətirib çıxarır.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı əlaqənin elmi araşdırılması psixologiya və sosial elmlər sahəsində geniş müzakirə mövzularından biridir. Müxtəlif tədqiqatçılar bu məsələyə fərqli nəzəri və metodoloji yanaşmalar tətbiq edərək, sosial fobiyanın formalaşma səbəbləri, onun fərdlərin özünüdərk və sosial adaptasiya bacarıqlarına təsiri, eləcə də psixoloji müdaxilə mexanizmləri barədə əhəmiyyətli nəticələr əldə etmişlər. Aşağıda bu sahədə aparılmış əsas elmi tədqiqatların nəticələri nəzərdən keçirilmişdir.

Leary və Kowalski (1995) sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin qarşılıqlı təsirini təhlil edərək qeyd edirlər ki, sosial qorxu hissi olan fərdlər başqalarının fikirlərini həddindən artıq dəyərləndirir və bu, onların özlərinə verdikləri dəyərin azalmasına səbəb olur. Müəlliflərin fikrincə, bu fərdlər sosial münasibətlərdə özlərini zəif hiss etdiklərindən, sosial qarşılıqlı əlaqələrdə iştirakdan çəkinir və özlərini daha az dəyərli hiss edirlər [1].

Rosenberg (1989) isə özünüqiymətləndirmənin formalaşmasında fərdin sosial münasibətlərinin və aldığı geribildirimlərin əhəmiyyətini vurğulayaraq bildirir ki, sosial təzyiq və neqativ geribildirim alan fərdlərdə sosial fobiya daha yüksək olur [2].

Clark və Wells (1995) sosial fobiya yaşayan fərdlərin özlərini daim sosial diqqət mərkəzində hiss etdiklərini və buna görə də sosial vəziyyətlərdən çəkinməyə meyilli olduqlarını bildirirlər. Müəlliflər qeyd edirlər ki, bu fərdlər öz davranışlarını daim müşahidə etdiklərindən və tənqidə həddindən artıq həssas yanaşdıqlarından, onların özünüqiymətləndirmə səviyyəsi aşağı düşür [3]. Bu nəticələri dəstəkləyən Turner və həmmüəllifləri (2003) öz araşdırmalarında göstərirlər ki, sosial fobiya səviyyəsi yüksək olan tələbələrdə özünüqiymətləndirmə göstəriciləri daha aşağı olur və bu, onların akademik uğurlarına da mənfi təsir göstərir. Hər iki araşdırma göstərir ki, sosial fobiya yalnız şəxsi münasibətlərə deyil, həmçinin təhsil və peşəkar fəaliyyət sahələrinə də təsir edir [4].

Rapee və Heimberg (1997) sosial fobiyanın inkişafında uşaqlıq dövründə əldə olunan sosial təcrübələrin əhəmiyyətini vurğulayaraq bildirirlər ki, ailə və sosial mühitin yaratdığı qorxu və utancaqlıq hissi fərdin özünüqiymətləndirməsinə uzunmüddətli təsir göstərə bilər [5]. Bu yanaşmanı dəstəkləyən Gilbert (2000) isə sosial fobiya yaşayan fərdlərin sosial müqayisə aparmağa daha çox meyilli olduğunu və özlərini başqaları ilə müqayisə edərkən neqativ nəticələr çıxardıqlarını vurğulayır. Bu nəticələr onu göstərir ki, sosial fobiya yalnız fərdi psixoloji faktorlarla deyil, həm də sosial müqayisə və mədəni çərçivələrlə əlaqəlidir [6].

Hofmann və digərləri (2009) sosial fobiyanın müalicəsində kognitiv-davranış terapiyasının effektivliyini araşdıraraq göstərirlər ki, müalicə alan fərdlərdə sosial qorxu və özünüqiymətləndirmə səviyyəsində əhəmiyyətli dəyişikliklər müşahidə olunur [7]. Müəlliflərin fikrincə, sosial fobiyanın idarə olunması üçün psixoterapiya metodları və fərdin sosial mühitə inteqrasiyası vacib şərtlərdir. Bu fikirləri dəstəkləyən Alden və Taylor (2004) öz tədqiqatlarında qeyd edirlər ki, sosial fobiyası olan fərdlər sosial qarşılıqlı əlaqələrdə daha az aktiv olduqları üçün uzunmüddətli perspektivdə öz dəyərlərini aşağı qiymətləndirirlər [8]. Hər iki araşdırma göstərir ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin idarə edilməsi üçün psixoloji müdaxilələr əhəmiyyətli rol oynayır.

Gilmartin (1987) sosial təcrid və aşağı özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəni araşdıraraq bildirir ki, sosial qorxular fərdin sosial münasibətlərini məhdudlaşdırmaqla yanaşı, onun özünə verdiyi dəyərin azalmasına da səbəb olur [9]. Bu nəticələri dəstəkləyən Bruch və həmmüəllifləri (1989) isə məhz sosial fobiya yaşayan şəxslərin özlərini daha az dəyərli hiss etdiklərini və bu vəziyyətin onların gələcək sosial əlaqələrinə mənfi təsir etdiyini vurğulayırlar [10]. Bu iki araşdırma da özlüyündə göstərir ki, sosial fobiya fərdin gələcək sosial münasibətlərini də formalaşdırır və bu təsir uzunmüddətli xarakter daşıyır.

Baumeister və Tice (1990) özünüqiymətləndirmənin sosial uyğunlaşma və münasibətlərdə iştirakla birbaşa əlaqəli olduğunu göstərərək, sosial fobiya yaşayan şəxslərin uzunmüddətli psixoloji təsirlərə məruz qaldığını qeyd edirlər [11]. Müəlliflərin fikrincə, bu fərdlər sosial əlaqələrdən çəkinməyə davam etdikcə, onların özlərinə verdikləri dəyər azalır və bu hal psixoloji narahatlıqların güclənməsinə səbəb olur.

Ədəbiyyat icmalının nəticələri göstərir ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında mövcud olan qarşılıqlı əlaqə çoxşaxəli və mürəkkəb bir proses olmaqla yanaşı, fərdin sosial mühitdə özünü necə hiss etməsi, başqalarının fikirlərini hansı formada qəbul etməsi və bu informasiyanı hansı şəkildə emal etməsindən asılı olaraq dəyişir.

Tədqiqatın əsas məqsədi sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin nəzəri çərçivədə araşdırılması, bu iki anlayışın qarşılıqlı təsir mexanizmlərinin təhlil edilməsi və onların sosial mühitlə bağlılıq səviyyəsinin müəyyən edilməsindən ibarətdir. Sosial fobiya fərdin ictimai mühitdə özünü rahat hiss etməməsi və sosial qarşılıqlı əlaqələrdən qaçınması ilə xarakterizə olunursa, özünüqiymətləndirmə insanın öz dəyərini, bacarıqlarını və sosial mühitdə tutduğu mövqeyi necə qəbul etdiyini müəyyən edən mühüm psixoloji amildir. Sosial fobiya yaşayan fərdlərin çox vaxt özlərini başqaları ilə müqayisə edərək daha az dəyərli hesab etmələri, onların özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin aşağı olmasına səbəb olur ki, bu da onların psixoloji və emosional rifahına mənfi təsir göstərir.

Sosial fobiya ilə özünüqiymətləndirmə arasında əlaqənin mahiyyətini daha dərindən başa düşmək üçün kognitiv-davranış nəzəriyyələri və sosial müqayisə nəzəriyyələri kontekstində təhlillər aparılmışdır. Kognitiv-davranış nəzəriyyəsinə əsasən, sosial fobiya yaşayan fərdlərin neqativ avtomatik düşüncələri onların sosial mühitə inteqrasiyasına mane olur və nəticə etibarilə özünüdəyər hissini zəiflədir. Bu fərdlər sosial qarşılıqlı əlaqələr zamanı həddindən artıq özlərinə yönəlmiş diqqət nümayiş etdirir və digər insanların onlar barədə mənfi düşüncələrə sahib olduqlarını fərz edirlər. Digər tərəfdən, sosial müqayisə nəzəriyyəsinə əsasən, fərdlər öz sosial statuslarını başqaları ilə müqayisə edərək müəyyən edirlər ki, bu da sosial fobiya yaşayan insanlarda neqativ özünüqiymətləndirmənin formalaşmasına səbəb olur. Xüsusilə, özünüqiymətləndirməsi aşağı olan fərdlər sosial mühitlərdə özlərini daha həssas hiss edir, ictimai qarşılıqlı əlaqələrə daxil olmaqdan çəkinir və bu, onların sosial fobiya səviyyəsini artırır.

Bu yanaşmaların təsirini anlamaq üçün tədqiqat çərçivəsində müxtəlif nəzəri modellər müqayisə olunmuşdur. Clark və Wells (1995) tərəfindən irəli sürülən kognitiv modelə əsasən, sosial fobiya yaşayan fərdlər özlərini daim müşahidə edildiklərinə inanır və sosial münasibətlər zamanı diqqətlərini öz daxili vəziyyətlərinə yönəldirlər. Nəticədə, bu fərdlər real vəziyyətdən daha çox özlərinin daxili qorxuları və narahatlıqları ilə məşğul olurlar, bu isə onların özünüqiymətləndirməsinin aşağı olmasına gətirib çıxarır. Digər tərəfdən, Rapee və Heimberg (1997) sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqəni izah edərkən sosial mühitin rolunu xüsusi vurğulamış və fərdlərin sosial qiymətləndirməyə həssaslığının onların özlərinə verdiyi dəyərə necə təsir etdiyini nəzərdən keçirmişlər. Hər iki model sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin qarşılıqlı əlaqəsinin mürəkkəb xarakter daşıdığını və müxtəlif faktorlarla şərtləndiyini ortaya qoyur.

Aşağıdakı cədvəldə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı əlaqəyə dair nəzəri yanaşmalar və onların əsas fərqləri təqdim edilmişdir.

**Cədvəl 1.**

**Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasında əlaqəni izah edən nəzəri yanaşmalar**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nəzəri yanaşma** | **Əsas xüsusiyyətlər** | **Özünüqiymətləndirməyə təsiri** |
| Kognitiv-davranış modeli (Clark & Wells, 1995) [3] | Fərdlər sosial qarşılıqlı əlaqə zamanı öz daxili qorxularına həddindən artıq diqqət yetirir | Özünüqiymətləndirmə aşağı düşür, çünki fərd özünü daim tənqid edilir kimi hiss edir |
| Sosial müqayisə nəzəriyyəsi (Festinger, 1954) [12] | Fərdlər öz sosial statuslarını başqaları ilə müqayisə edirlər | Əgər fərd özünü digərlərindən zəif hesab edirsə, özünüqiymətləndirmə azalır |
| Sosial qiymətləndirmə nəzəriyyəsi (Rapee & Heimberg, 1997) [5] | Sosial mühit fərdin öz dəyərini müəyyən etməsində mühüm rol oynayır | Əgər sosial mühit fərdi neqativ qiymətləndirirsə, bu, özünüqiymətləndirmənin azalmasına səbəb olur |

**Mənbə:** Müəllif tərəfindən birinci xanada qeyd edilən mənbələr əsasında tərtib edilmişdir.

Cədvəldən göründüyü kimi, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqə müxtəlif yanaşmalar çərçivəsində izah edilə bilər və bu yanaşmaların hər biri fərqli faktorları ön plana çəkir. Kognitiv-davranış modeli fərdin daxili düşüncələrinin onun sosial fobiya səviyyəsinə təsir etdiyini vurğulasa da, sosial müqayisə və sosial qiymətləndirmə nəzəriyyələri daha çox sosial mühitin təsirini nəzərdən keçirir. Bu fərqlər göstərir ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin tam izah edilməsi üçün multidisiplinar yanaşmalar tələb olunur.

 Digər tərəfdən, tədqiqatlar göstərir ki, sosial fobiya yaşayan fərdlər özlərini başqaları ilə müqayisə edərkən özlərini daha neqativ şəkildə dəyərləndirirlər və bu hal onların gələcək sosial münasibətlərə daxil olma ehtimalını azaldır. Bu prosesin nəticəsi olaraq, fərdlərin özünüqiymətləndirməsi aşağı düşür və bu, onların sosial fobiya səviyyəsini daha da artırır. Müasir yanaşmalar göstərir ki, sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin idarə edilməsi üçün fərdlərin sosial bacarıqlarının inkişaf etdirilməsi və psixoloji müdaxilələrin tətbiqi əhəmiyyətlidir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin daha dərindən araşdırılması bu iki anlayışın müxtəlif sosial və psixoloji kontekstlərdə necə formalaşdığını və hansı amillərlə dəyişdiyini başa düşmək üçün vacibdir. Fərdlərin sosial mühitdə qarşılaşdıqları qiymətləndirmələr, uğursuzluq təcrübələri və sosial rolların icrası onların özlərini necə qəbul etməsinə birbaşa təsir edir. Xüsusilə, sosial fobiya yaşayan fərdlər sosial qarşılıqlı əlaqələr zamanı digər insanların reaksiyalarını həddindən artıq şişirdilmiş formada qiymətləndirir və onların özlərinə verdiyi dəyər bu neqativ düşüncələrdən təsirlənir. Belə fərdlər ictimai mühitlərdə özlərinin qeyri-adekvat, qeyri-kompetent və ya qeyri-cəlbedici olduqlarını fərz edir, bu isə onların sosial qarşılıqlı əlaqələrdən çəkinməsinə və uzunmüddətli perspektivdə sosial təcrid vəziyyətinə düşməsinə səbəb olur.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı bu qarşılıqlı əlaqəni daha sistemli şəkildə başa düşmək üçün aşağıdakı cədvəldə sosial fobiya yaşayan fərdlərin gündəlik sosial fəaliyyətlərə təsiri göstərilmişdir.

**Cədvəl 2.**

**Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin gündəlik sosial fəaliyyətlərə təsiri**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Sosial fəaliyyət** | **Sosial fobiya yaşayan fərdlərin reaksiyası** | **Özünüqiymətləndirməyə təsiri** |
| Akademik çıxışlar | Sual verməkdən və müzakirələrdə iştirak etməkdən çəkinmək | Öz dəyərini aşağı qiymətləndirmək, intellektual qabiliyyətlərdən şübhə etmək |
| Yeni insanlarla ünsiyyət | Tanışlıqlardan qaçmaq və sosial tədbirlərdə iştirak etməmək | Sosial bacarıqların zəifləməsi və özünəinamın azalması |
| İş görüşləri və kollektiv fəaliyyətlər | Rəhbərlik qarşısında fikrini ifadə etməkdən çəkinmək | Karyera inkişafında məhdudiyyətlər, öz potensialını reallaşdıra bilməmək |
| Romantik münasibətlər | Sosial qarşılıqlı əlaqələrdən çəkinmək və öz dəyərsizliyini düşünmək | Münasibətlərin qurulmasında çətinliklər, emosional təcrid |

**Mənbə:** Müəllif tərəfindən tərtib edilmişdir.

Cədvəldə göstərildiyi kimi, sosial fobiya fərdlərin gündəlik sosial fəaliyyətlərdə iştirakını əhəmiyyətli dərəcədə məhdudlaşdırır və onların sosial mühitdə özlərini necə hiss etdiklərinə bilavasitə təsir edir. Fərdin akademik, peşəkar və şəxsi həyatında üzləşdiyi sosial maneələr zamanla daha dərinləşərək, onun özünüqiymətləndirmə səviyyəsini daha da aşağı sala bilər.

Bu kontekstdə, sosial fobiyanın azaldılması və özünüqiymətləndirmənin artırılması üçün müxtəlif psixoloji metodlar tətbiq olunur. Xüsusilə, sosial bacarıqların artırılması və fərdlərin özlərini sosial mühitlərdə daha rahat hiss etməsi üçün tətbiq edilən terapiya üsulları bu problemin həllində mühüm rol oynayır. Kognitiv-davranış terapiyası fərdlərin neqativ düşüncələrini dəyişdirmək və daha pozitiv sosial təcrübələr yaşamasını təmin etməklə onların özünüqiymətləndirməsini artırır.

**Nəticə**

Bu araşdırma sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı əlaqəni nəzəri çərçivədə təhlil edərək, onların bir-birinə təsir mexanizmlərini izah etməyə yönəlmişdir. Əldə olunan nəticələr göstərir ki, sosial fobiya yaşayan fərdlər ictimai situasiyalarda özlərini qeyri-adekvat hiss edir, sosial qarşılıqlı əlaqələrdən qaçınır və bunun nəticəsində öz dəyərlərini aşağı qiymətləndirirlər. Xüsusilə, sosial qiymətləndirmə qorxusu, neqativ düşüncə tərzi və sosial qarşılıqlı əlaqələrə olan məhdudiyyətlər fərdlərin özlərinə verdikləri dəyəri azaldaraq onların psixoloji rifahına və sosial funksionallığına mənfi təsir göstərir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı qarşılıqlı təsirin fərqli sosial kontekstlərdə dəyişdiyi müəyyən edilmişdir. Bundan əlavə, mədəni və sosial kontekstlər də bu əlaqənin formalaşmasında əhəmiyyətli rol oynayır, çünki fərqli cəmiyyətlərdə sosial gözləntilər və fərdlərin özlərini qiymətləndirmə tərzi müxtəlifdir. Psixoloji müdaxilələr, xüsusilə kognitiv-davranış terapiyası sosial fobiya və aşağı özünüqiymətləndirmə ilə mübarizədə effektiv vasitə kimi çıxış edir. Neqativ düşüncə tərzinin dəyişdirilməsi, sosial bacarıqların inkişaf etdirilməsi və sosial qarşılıqlı əlaqələrdə fərdlərin rahatlığının artırılması onların öz dəyər hisslərini möhkəmləndirməyə imkan yaradır. Bununla yanaşı, emosional tənzimləmə və stres idarəetmə texnikalarının tətbiqi də sosial fobiyanın təsirlərini azaltmağa kömək edə bilər.

Bu araşdırma sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin daha dərin təhlilini aparmaq üçün gələcək tədqiqatların zəruriliyini vurğulayır. Xüsusilə, sosial fobiya ilə bağlı fərqli sosial qruplar arasında müqayisəli tədqiqatların aparılması və bu fenomenin cins, yaş, sosial status kimi amillərlə necə dəyişdiyinin öyrənilməsi elmi baxımdan əhəmiyyətlidir.

Sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin qarşılıqlı təsirini azaltmaq və bu sahədə effektiv müdaxilə strategiyalarını inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı təkliflər irəli sürülmüşdür:

1. *Təhsil sistemində sosial bacarıqların inkişafına yönəlmiş proqramların tətbiqi.* Məktəblərdə və universitetlərdə tələbələrin özünəinamını artıracaq psixososial dəstək mexanizmlərinin yaradılması.
2. *Psixoloji dəstək mərkəzlərinin genişləndirilməsi.* Sosial fobiya yaşayan fərdlər üçün fərdi və qrup terapiyalarının əlçatanlığının artırılması.
3. *İş mühitində sosial uyğunlaşma tədbirlərinin gücləndirilməsi.* Şirkətlərdə sosial bacarıqları inkişaf etdirməyə yönəlmiş təlim proqramlarının həyata keçirilməsi.
4. *Sosial mediada neqativ sosial müqayisənin azaldılması üçün strategiyalar hazırlanması.* Fərdlərin real və idealizasiya olunmuş sosial mühitlər arasındakı fərqi başa düşməsinə yönəlmiş maarifləndirmə kampaniyalarının keçirilməsi.
5. *Emosional tənzimləmə texnikalarının tədrisi.* Stres idarəetmə və psixoloji rahatlıq texnikalarının cəmiyyətin fərqli yaş qrupları üçün geniş yayılması.
6. *Gələcək tədqiqatlarda sosial fobiya və özünüqiymətləndirmənin mədəni aspektlərinin araşdırılması.* Müxtəlif mədəni və sosial mühitlərdə sosial fobiya və özünüqiymətləndirmə arasındakı əlaqənin necə dəyişdiyini öyrənmək üçün müqayisəli tədqiqatların aparılması.

Bu təkliflərin həyata keçirilməsi sosial fobiya ilə mübarizədə daha effektiv strategiyaların hazırlanmasına və fərdlərin özünüqiymətləndirmə səviyyəsinin yüksəldilməsinə töhfə verə bilər.

**ƏDƏBİYYAT SİYAHISI**

1. Leary M.R., Kowalski R.M. *Social anxiety.* New York: Guilford Press; 1995.
2. Rosenberg M. *Society and the adolescent self-image.* Middletown: Wesleyan University Press; 1989.
3. Clark D.M., Wells A. *A cognitive model of social phobia.* In: Heimberg R.G., Liebowitz M.R., Hope D.A., Schneier F.R., editors. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment.* New York: Guilford Press; 1995. p. 69-93.
4. Turner S.M., Beidel D.C., Townsley R.M. Social phobia: A comparison of behavior therapy and supportive psychotherapy. *J Consult Clin Psychol.* 2003;71(2):379-86.
5. Rapee R.M., Heimberg R.G. A cognitive-behavioral model of anxiety. *Behav Res Ther.* 1997;35(8):741-56.
6. Gilbert P. The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clin Psychol Psychother.* 2000;7(3):174-89.
7. Hofmann S.G., Asnaani A., Vonk I.J., Sawyer AT, Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cogn Ther Res.* 2009;36(5):427-40.
8. Alden L.E., Taylor C.T. Interpersonal processes in social phobia. *Clin Psychol Rev.* 2004;24(7):857-82.
9. Gilmartin B.G. *Shyness and love: Causes, consequences, and treatment.* Lanham: University Press of America; 1987.
10. Bruch M.A., Gorsky J.M., Collins T.M., Berger P.A. Shyness and sociability reexamined: A multicomponent analysis. *J Pers Soc Psychol.* 1989;57(5):904-15.
11. Baumeister R.F., Tice D.M. Anxiety and social exclusion. *J Soc Clin Psychol.* 1990;9(2):165-95.
12. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human relations*. 1954;7(2):117-140.

**Нурай Эльхан МУСАЕВА**

Университет Хазар, Магистрант

E-mail: musayevanuray17@icloud.com

Научный руководитель: доцент

**Джейхун Гурбанали АЛИЕВ**

**АНАЛИЗ СВЯЗИ СОЦИАЛЬНОЙ ФОБИИ И САМООЦЕНКИ У СТУДЕНТОВ**

**Pезюме**

Взаимодействие социофобии и самооценки изучалось как сложный феномен, формирующийся под влиянием психологических, социальных и культурных факторов. Исследования показали, что люди с социофобией испытывают трудности в социальных взаимодействиях, что заставляет их недооценивать свою самооценку. Низкая самооценка приводит к углублению социофобии, поскольку люди теряют уверенность в своих способностях и социальное признание. Чтобы преодолеть эти проблемы, важно применять стратегии вмешательства, такие как когнитивно-поведенческая терапия, развитие социальных навыков и усиление механизмов психологической поддержки. В целом, это исследование было проведено с целью оценить психологические и социальные аспекты взаимодействия социофобии и самооценки с широкой точки зрения и предложить альтернативные подходы к решению этих проблем.

**Ключевые слова:** социофобия, самооценка, студенты, социальная адаптация.

**Nuray Elkhan MUSAYEVA**

Khazar University, Master

E-mail: musayevanuray17@icloud.com

Scientific supervisor: Associate Professor

**Jeyhun Gurbanali ALIYEV**

**ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PHOBIA AND**

**SELF-ESTEEM IN STUDENTS**

**Summary**

The relationship between social phobia and self-esteem has been studied as a complex phenomenon formed under the influence of psychological, social and cultural factors. Research has shown that individuals experiencing social phobia have difficulty in social interactions, which leads them to underestimate their own worth. Low self-esteem leads to the deepening of social phobia, as individuals lose confidence in their abilities and social acceptance. The application of intervention strategies such as cognitive-behavioral therapy, development of social skills and strengthening of psychological support mechanisms is of great importance in overcoming these problems. Overall, this study was conducted to assess the psychological and social aspects of the interaction between social phobia and self-esteem from a broad perspective and to suggest alternative approaches to solving these problems.

**Keywords:** social phobia, self-esteem, students, social adaptation.