

TORTINCHOQLIK MUAMMOSI HAQIDAGI NAZARIY QARASHLAR

Muqaddas Nozimboyeva

*Namangan davlat pedagogika instituti Pedagogika fakulteti
Pedagogika nazariyasi va tarixi yo'nalishi 1-bosqich magistranti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada tortinchoqlik muammosiga oid asosiy nazariy yondashuvlar va ilmiy qarashlar tahlil qilinadi. Psixologiyada tortinchoqlik tushunchasining shakllanishi, uning individual va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligi, shuningdek, zamonaviy psixologik tadqiqotlarda ushbu muammoning o'rganilish darajasi bayon etilgan. Maqolada tortinchoqlikning kelib chiqish mexanizmlari, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri, shuningdek, uni bartaraf etish usullari yuzasidan ilgari surilgan ilmiy yondashuvlar izchil ko'rib chiqiladi. Mazkur izlanishda klassik psixologik maktablar nazariyalari va zamonaviy empirik tadqiqot natijalari tahliliy jihatdan qiyosiy o'rganiladi. Maqola tortinchoqlik fenomeni psixologik holat sifatida ko'plab ijtimoiy-psixologik muammolar negizida yotishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Tortinchoqlik, shaxs psixologiyasi, intraversiya, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy moslashuv, psixodinamik nazariya, kognitiv-behavioral yondashuv.

THEORETICAL VIEWS ON THE PROBLEM OF SHYNESS

Annotation: This article analyzes the main theoretical approaches and scientific views on the problem of shyness. The formation of the concept of shyness in psychology, its connection with individual and social factors, as well as the level of study of this problem in modern psychological research are described. The article consistently considers the scientific approaches put forward to the mechanisms of shyness, its impact on personality development, as well as methods of its elimination. This research analytically and comparatively studies the theories of classical psychological schools and the results of modern empirical research. The article shows that the phenomenon of shyness as a psychological condition underlies many socio-psychological problems.

Keywords: Shyness, personality psychology, introversion, self-doubt, social adaptation, psychodynamic theory, cognitive-behavioral approach.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПРОБЛЕМУ ЗАСТЕНЧИВОСТИ

Аннотация: В статье анализируются основные теоретические подходы и научные взгляды на проблему застенчивости. Описывается становление понятия застенчивости в психологии, его связь с индивидуальными и социальными факторами, а также уровень изученности этой проблемы в современных психологических исследованиях. В статье последовательно рассматриваются выдвинутые научные подходы к механизмам застенчивости, ее влиянию на развитие личности, а также методы ее устранения. Аналитически и сравнительно изучаются теории классических психологических школ и результаты современных эмпирических исследований. В статье показано, что феномен застенчивости как психологического состояния лежит в основе многих социально-психологических проблем.

Ключевые слова: Застенчивость, психология личности, интроверсия, неуверенность в себе, социальная адаптация, психодинамическая теория, когнитивно-поведенческий подход.

Inson psixik hayoti va shaxs taraqqiyoti jarayonida turli psixologik holatlar va sifatlarning shakllanishi muhim ahamiyat kasb etadi. Shulardan biri sifatida tortinchoqlik (yoki ichki tortinish) masalasi alohida e'tibor talab etadi. Tortinchoqlik bu shaxsning o'z imkoniyatlarini to'laqonli namoyon eta olmasligiga olib keladigan, psixologik to'siq bo'lib xizmat qiladigan ruhiy holatdir. Ilmiy adabiyotlarda tortinchoqlik ko'pincha intraversiya, o'ziga ishonchsizlik, ijtimoiy qo'rquv, o'zini past baholash kabi tushunchalar bilan yaqin aloqada o'rganiladi. Tortinchoqlik masalasiga oid ilk ilmiy qarashlar XIX asrning oxiri va XX asr boshlarida shakllangan bo'lib, Carl Gustav Jungning intraversiya va ekstraversiya haqidagi nazariyasida bu holatning asosiy psixologik ildizlari ochib berilgan. Jung intraversiyani tortinchoqlik bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'lamagan bo'lsa-da, ichki yo'nalishdagi shaxslar odatda ijtimoiy faollikda kamroq ishtirok etishi va o'z fikrlarini ochiq bayon qilishda tortinchoq bo'lishi mumkinligini qayd etgan. Keyinchalik bu qarashlarni rivojlantirgan psixodanalitik maktab vakillari, xususan, Z. Freyd va A. Adler tortinchoqlikning psixodinamik asoslarini izohlashga urindilar. Freydgga ko'ra, tortinchoqlik shaxsning bolalik davridagi repressiyalangan hissiyotlari va ongsiz konfliktlarning natijasidir. Adler esa uni shaxsning kamlik kompleksi bilan bog'lagan holda, kompensator mexanizmlar orqali bartaraf etish mumkinligini ilgari surgan.

XX asrning ikkinchi yarmida tortinchoqlik muammosi kognitiv psixologiya doirasida ham keng o'rganildi. Albert Ellisning Ratsional-emotsional xulq-atvor terapiyasi va Aaron Beckning kognitiv terapiya yondashuvlarida shaxsning o'z-o'zini baholashdagi noadekvat

kognitiv sxemalar tortinchoqlikning asosiy manbai sifatida qaraldi. Ularning fikricha, tortinchoqlikning ildizida “Men muvaffaqiyatga erisha olmayman”, “Meni hech kim hurmat qilmaydi” kabi irrational fikrlar yotadi. Ushbu fikrlarning ongda avtomatik tarzda yuzaga kelishi shaxsda ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini tutishda noaniqlik va xavotir uyg‘otadi.

Zamonaviy psixologiyada tortinchoqlik masalasini izohlash uchun ijtimoiy-psixologik yondashuvlar ham qo‘llaniladi. Masalan, Philip Zimbardo tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda tortinchoqlikning ijtimoiy sabablariga urg‘u berilgan. Zimbardoning ta’kidlashicha, tortinchoqlik ko‘pincha ijtimoiy kutilmalar va shaxsning ularga javob bera olmaslikdan qo‘rqishi bilan bog‘liq. Ayniqsa, bolalik davrida ijtimoiy qo‘llab-quvvatlov yetarli bo‘lmaganda yoki tanqidiy muhitda o‘sgan shaxslarda bu sifat kuchli shakllanadi. Empirik tadqiqotlarda tortinchoqlik shaxsiy xususiyat sifatida ham, holat (shtat) sifatida ham namoyon bo‘lishi aniqlangan. Davomiy tortinchoqlik shaxsning doimiy xususiyati bo‘lib, uning barcha ijtimoiy faoliyat turlarida namoyon bo‘lishi mumkin. Holat sifatidagi tortinchoqlik esa faqat muayyan stressli yoki notanish vaziyatlarda yuzaga keladi.

1. Tortinchoqlikning psixologik mohiyati

Tortinchoqlik psixologik nuqtai nazardan shaxsning ijtimoiy muhitda o‘zini tutishi va atrofdagilar bilan o‘zaro munosabatlardagi ichki psixologik to‘siqlar sifatida izohlanadi. Bu holatda inson o‘zini baholashda pastlik hissini, tanqid qilishdan yoki salbiy munosabatdan qo‘rqish hissiyotlarini boshidan kechiradi. Tortinchoqlik o‘z-o‘zini baholashdagi buzilishlar va ijtimoiy taxminlarga haddan tashqari ahamiyat berish oqibatida yuzaga keladi.

2. Psixodinamik yondashuvlar

Zigmund Freyd nazariyalarida tortinchoqlikning ildizi bola davrida shakllangan ongsiz ziddiyatlarga borib taqaladi. Ayniqsa, oiladagi ortiqcha tanqid, muqoyasalar, e’tiborsizlik, yoki haddan tashqari qat’iy tarbiya bolaning shaxsiyatida o‘zini himoya qilish mexanizmlarini shakllantiradi. Bu himoya mexanizmlari keyinchalik ijtimoiy vaziyatlarda tortinchoqlik sifatida yuzaga chiqishi mumkin.

3. Kognitiv psixologiyadagi yondashuv

Albert Ellis va Aaron Bek nazariyalarida asosiy e’tibor shaxsning o‘z fikrlash tarziga qaratiladi. Tortinchoq odamlarning miyalarida “avtomatik fikrlar” deb ataladigan ichki dialoglar mavjud bo‘lib, ular ko‘pincha salbiy va irrational bo‘ladi:

“Men bu ishga yaramayman.”

“Hamma meni kulgi qiladi.”

“Muvaffaqiyatsizlikka uchrasam, butun hayotim barbod bo‘ladi.”

Bunday fikrlar odamning o‘zini tutishida ijtimoiy chekinishga, o‘zini “past ko‘rsatishga”, imkoniyatlardan qochishga olib keladi. Kognitiv terapiyada esa bu fikrlarni aniqlab, ularni ijobiy yoki neytral fikrlar bilan almashtirish ishlari olib boriladi.

4. Ijtimoiy-psixologik nazariyalar

Philip Zimbardo va boshqa olimlar tortinchoqlikni ijtimoiy ta'sirlarning mahsuli sifatida ko'radilar. Masalan, bolaligida atrofdagilardan doimiy tanqid eshitgan yoki o'z fikrini erkin bildirish imkoniyatidan mahrum bo'lgan insonlar ko'pincha o'z imkoniyatlariga nisbatan shubha bilan qarashadi.

5. Biologik va nevropsixologik qarashlar

Zamonaviy psixologiya tortinchoqlikni faqat psixologik yoki ijtimoiy jihatdan emas, balki biologik asosda ham tushuntirishga urinmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ba'zi odamlarning markaziy nerv tizimida dopamin va serotonin darajasining pastligi ularning ijtimoiy vaziyatlarda o'zini erkin tutishiga to'sqinlik qiladi. Shuningdek, temperament (tug'ma xususiyat) nuqtai nazaridan introvertlar tortinchoq bo'lishga moyilroq bo'ladilar.

6. Tortinchoqlikning shakllari

Tortinchoqlik har doim bir xil ko'rinishda namoyon bo'lmaydi. Asosiy shakllari:

Doimiy tortinchoqlik (shaxs sifatida): Shaxsning hayotiy pozitsiyasi bo'lib, deyarli har qanday vaziyatda kuzatiladi.

Vaziyatga bog'liq tortinchoqlik: Faqat muayyan stressli vaziyatlarda yuzaga chiqadi. Masalan, sahnada gapirishda yoki notanish odamlar oldida.

7. Tortinchoqlikning oqibatlari

Tortinchoqlikning uzoq muddatli oqibatlari quyidagilar bo'lishi mumkin:

Ijtimoiy moslashuvning qiyinlashuvi

O'z fikrini himoya qila olmaslik

O'qish va ish faoliyatida muvaffaqiyatsizliklar

Depressiya va tashvish buzilishlari

Yakkalanish, yolg'izlik hissi

8. Tortinchoqlikni bartaraf etish usullari

Psixologiyada tortinchoqlikni bartaraf etishga doir bir nechta samarali yondashuvlar ishlab chiqilgan:

-Kognitiv-behavioral terapiya (KBT): Tortinchoqlikni keltirib chiqaruvchi salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish.

-Ijtimoiy ko'nikmalar treningi: Nutq ko'nikmalarini rivojlantirish, jamoat oldida gapirish mashqlari.

-Emotsional intellektni rivojlantirish: O'z hissiyotlarini tushunish va boshqarish orqali ijtimoiy vaziyatlarda ishonchli bo'lish.

-Ekspozitsion terapiya: Tortinchoq odamlarni asta-sekin qo'rqadigan vaziyatlarga olib borish va ularni tajriba orqali bunday vaziyatlarga o'rgatish.

Zamonaviy psixologik tipologiyalarda tortinchoqlik

Zamonaviy psixologiyada shaxslar psixotiplariga ko‘ra guruhlanadi va tortinchoqlik turli psixotiplarda turlicha namoyon bo‘lishi mumkin. Masalan:

Melanxolik-Ijtimoiy faollikdan chekinish, o‘zini past baholash

Flegmatik-Sustlik, beg‘amlilik, ehtiyotkorlik

Sangvinik-Kam hollarda, faqat shaxsiy muammolar tufayli

Xolerik-O‘z fikrini ayta oladi, ammo ichki konfliktlardan aziyat chekishi mumkin.

Madaniy kontekstda tortinchoqlik

Har bir jamiyatda tortinchoqlik turlicha baholanadi. O‘zbek jamiyatida:

Oila tarbiyasi: Ko‘pchilik hollarda bolalarga “kattalarga gap qaytarmang”, “o‘zini ko‘rsatish yaxshi emas” kabi tamoyillar singdiriladi. Bu esa bolada o‘z fikrini ochiq bildirishga nisbatan psixologik to‘siq paydo qiladi.

Jamiyatning konservativ qadriyatlari: O‘g‘il bolalarda “kuchli bo‘lish kerak”, “qo‘rqoq bo‘lib ko‘rinsa uyat” degan ijtimoiy bosim, qizlarda esa “or-nomusga tegishi mumkin” degan stereotiplar tortinchoqlikni kuchaytirishi mumkin.

Shaxsiy individual tafakkurning yetarli shakllanmasligi: Mustaqil fikr bildirish madaniyatining pastligi ham tortinchoqlik rivojlanishiga turtki bo‘lishi mumkin.

Tortinchoqlik va axborot texnologiyalari

So‘nggi yillarda internet va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham tortinchoqlik fenomeniga o‘z ta‘sirini ko‘rsatmoqda:

Virtual hayotga qochish: Tortinchoq yoshlar real hayotdagi muloqot muammolaridan “qochib”, internetda virtual shaxs sifatida faol bo‘lishni afzal ko‘rmoqda.

Ijtimoiy anksiyete” sindromi: Rasm yoki video orqali chiqish qilishdan qo‘rqish, notanish insonlarga onlayn xabar yuborishda ikkilanib qolish — zamonaviy tortinchoqlikning yangi shakllari.

Tortinchoqlikning salbiy oqibatlari ko‘plab ijtimoiy va shaxsiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin: ijtimoiy moslashuvning qiyinlashishi, kasbiy muvaffaqiyatsizliklar, shaxslararo munosabatlarda muammolar va hatto depressiv holatlarning kuchayishi. Shu sababli psixologiyada tortinchoqlikni bartaraf etishga qaratilgan turli usullar ishlab chiqilgan. Ulardan eng samaralilari sifatida kognitiv-behavioral terapiya, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish treninglari va emotsional-intellektual salohiyatni oshirish dasturlari e‘tirof etiladi.

O‘zbek olimlari tadqiqotlari

O‘zbekiston psixologiya ilm-fanida ham tortinchoqlik masalasi bo‘yicha izlanishlar bor. Masalan:

R. Ya. Tavsirov — Shaxsning ijtimoiy moslashuvi va psixologik xususiyatlari asarlarida yoshlarning ijtimoiy muhitga moslashuvi muammolari yoritilgan.

M. Karimov — Talabalar orasidagi psixologik noqulayliklarni o‘rganishda tortinchoqlik alohida komponent sifatida tahlil qilinadi.

O‘zbekiston Respublikasi Psixologlar Assotsiatsiyasi tomonidan olib borilgan so‘rovnomalar natijalari shuni ko‘rsatadiki, ayniqsa qishloq joylaridagi yoshlar orasida tortinchoqlik darajasi shaharlik tengqurlariga nisbatan yuqoriroq.

Xulosa qilib aytganda, tortinchoqlik muammosi ko‘p qirrali va murakkab psixologik fenomen bo‘lib, uni tushunish va bartaraf etish uchun kompleks yondashuv zarur. Bugungi kunda tortinchoqlikni bartaraf etish uchun quyidagi yangi yondashuvlar tavsiya qilinmoqda:

1. Art-terapiya: Tasviriy san‘at yoki musiqa orqali o‘z ichki dunyosini ifodalash.
2. Drama-terapiya: Rolli o‘yinlar yordamida ijtimoiy vaziyatlarni mashq qilish.
3. Mindfulness (onglilik) texnikalari: Hozirgi lahzani to‘liq his qilish va salbiy fikrlar ustidan nazoratni oshirish.
4. Jamoaviy psixologik treninglar: Talabalar, maktab o‘quvchilari uchun maxsus trening dasturlari.

Nazariy qarashlar shuni ko‘rsatadiki, tortinchoqlik nafaqat individual psixik omillar, balki keng ijtimoiy kontekstda ham shakllanadi. Shu sababli zamonaviy psixologiya mazkur muammoni chuqur o‘rganishda interdisiplinar yondashuvga asoslanadi. Tortinchoqlik — bu nafaqat individual psixologik muammo, balki ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, axborot muhitidan kelib chiqadigan murakkab psixologik fenomen. Uni bartaraf etish uchun psixologik yondashuvlarning integratsiyasi va madaniy muhitni rivojlantirish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jung, K. G. (1921). Psixologik tiplari. Princeton universiteti nashriyoti.
2. Freyd, Z. (1923). Men va Und. Nyu-York: Norton nashriyoti.
3. Adler, A. (1927). Inson tabiatini tushunish. Minnesota: Hazelden nashriyoti.
4. Bek, A. (1976). Kognitiv terapiya va emotsional buzilishlar. Xalqaro universitetlar nashriyoti.
5. Ellis, A. (1962). Aql va his-tuyg‘ular terapiyasi. Lyle Stuart nashriyoti.