

SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA TORTINCHOQLIKLIKNING NAMOYON BO'LISHI VA UNING BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK JIHATLARI

Olimova Nodira Kamarbekovna

Urganch davlat universiteti

Magistratura Psixologiya mutaxassisligi 1-bosqich talabasi

Email: nodiraolimova675@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu tezisda shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlikning namoyon bo'lishi va uning psixologik jihatlari tahlil qilinadi. Tortinchoqlik — bu o'zini boshqalar oldida noqulay his qilish va muloqotdan qochish istagi. Tezisda tortinchoqlikning sabab va oqibatlari, shuningdek, uni bartaraf etish usullari, masalan, kognitiv xulq-atvor terapiyasi va o'z-o'zini anglashni oshirish usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: tortinchoqlik, shaxslararo munosabatlar, psixologik jihatlari, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, o'z-o'zini anglash, muloqot.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF APPEARANCE OF SHYNESS IN INTERPERSONAL RELATIONS AND ITS ELIMINATION

Abstract: This thesis analyzes the manifestation of shyness in interpersonal relationships and its psychological aspects. Shyness is a tendency to feel uncomfortable in front of others and avoid communication. The thesis examines the causes and consequences of shyness, as well as ways to overcome it, such as cognitive behavioral therapy and self-awareness.

Key words: shyness, interpersonal relations, psychological aspects, cognitive behavioral therapy, self-awareness, communication.

Kirish. Shaxslararo munosabatlar inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, ularning sifati va muvaffaqiyati shaxsning ichki holati, psixologik xususiyatlari va ijtimoiy ko'nikmalariga bog'liq. Tortinchoqlik — bu ko'plab insonlarda uchraydigan va ijtimoiy muloqotda noqulaylik tug'diruvchi psixologik holat bo'lib, ular o'zini boshqalar oldida erkin his qilishda qiynaladi va ba'zan muloqotga kirishishda jiddiy to'sqinliklarga duch kelishadi. Bu holat odamning o'zini tanishishida, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini namoyon qilishda va turli ijtimoiy vaziyatlarda o'zining haq-huquqlarini himoya qilishda qiyinchiliklar keltirishi mumkin. Tortinchoqlik ko'plab yoshlar va kattalar hayotida uchrab turadi, va bu holat ijtimoiy va psixologik rivojlanishni to'sib qo'yishi mumkin.

Ushbu maqolada tortinchoqlikning shaxslararo munosabatlardagi namoyon bo'lishi, uning yuzaga kelishiga sabab bo'ladigan omillar, shuningdek, tortinchoqlikni bartaraf etishning samarali psixologik usullari tahlil qilinadi. Maqola psixologiya faniga asoslanib, tortinchoqlikni yengish va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli o'zaro munosabatlar o'rnatish uchun qanday psixologik yondashuvlar mavjudligi haqida tushuncha beradi. Tortinchoqlikni

yengish — bu nafaqat shaxsning o'zini anglashini oshirish, balki uning sog'lom ijtimoiy aloqalar o'rnatishga qaratilgan psixologik ishlari orqali amalga oshirilishi mumkin.

Maqolaning asosiy maqsadi tortinchoqlikni aniqlash, uning shaxsiy va ijtimoiy hayotga ta'sirini o'rganish, shuningdek, bu muammoni hal etishning psixologik yondashuvlarini taklif qilishdan iborat.

Muhokama va natijalar. Shaxslararo munosabatlardagi uyatchanlik hodisasi ko'p qirrali psixologik va ijtimoiy muammoni ifodalaydi. Uning namoyon bo'lishi individual xususiyatlar, madaniy me'yorlar, tarbiya va shaxsiy tajriba kabi omillar ta'sirida sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Uyatchanlikni tushunish va unga murojaat qilish individual va atrof-muhit ta'sirini hisobga oladigan kompleks yondashuvni talab qiladi. Quyida tadqiqotdan olingan asosiy topilmalar va tushunchalar keltirilgan:

Shaxslararo munosabatlarda uyatchanlikning namoyon bo'lishi

Uyatchanlik ko'pincha turli yo'llar bilan namoyon bo'ladi, masalan, suhbatni boshlashda qiyinchilik, ko'z bilan aloqa qilmaslik, asabiy tana harakati va guruh faoliyatida qatnashishni istamaslik. Bunday xatti-harakatlar mazmunli munosabatlarning rivojlanishiga to'sqinlik qilishi va shaxsiy va professional o'sish imkoniyatlarini cheklashi mumkin. Masalan; misol uchun:

Ijtimoiy yig'ilishlarda: uyatchan odamlar ko'pincha xavotirni kuchaytiradilar, bu esa chekinishga yoki yuzaki ishtirok etishga olib kelishi mumkin.

Professional sozlamalarda: uyatchanlik martaba istiqbollari salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, chunki odamlar ommaviy nutq yoki tarmoq imkoniyatlaridan qochishlari mumkin.

Intim munosabatlarda: Bu ochiq muloqot va hissiy aloqa uchun to'siqlar yaratishi mumkin, natijada tushunmovchiliklar yoki izolyatsiya hissi paydo bo'ladi.

Uyatchanlikka yordam beruvchi omillar

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, uyatchanlikka genetik, psixologik va atrof-muhit omillari ta'sir qiladi:

Biologik omillar: Ba'zi genetik moyilliklar va neyrobiologik mexanizmlar, masalan, amigdaladagi faollik, uyatchanlik bilan bog'liq.

Atrof-muhit omillari: haddan tashqari himoyalangan ota-onalik, zo'ravonlik yoki ijtimoiy ta'sirning etishmasligi kabi erta tajribalar uyatchan xatti-harakatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Madaniy ta'sirlar: uyatchanlik qanday idrok etilishi va ifodalanishini shakllantirishda jamiyatning umidlari va madaniy me'yorlari rol o'ynaydi.

Uyatchanlikni yengish uchun psixologik aralashuvlar

Bir nechta psixologik yondashuvlar odamlarga uyatchanlikni boshqarish va engishda yordam berishda samarali ekanligini isbotladi:

Kognitiv-xatti-harakat terapiyasi (CBT): Ushbu aralashuv uyatchanlikka hissa qo'shadigan salbiy fikrlash shakllarini aniqlash va ularga qarshi kurashishga qaratilgan. Ta'sir qilish terapiyasi kabi usullar odamlarga asta-sekin qo'rquvga duch kelishga va ularni engishga yordam beradi.

Ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish: Muhim muloqot va o'zaro ta'sir qilish ko'nikmalarini o'rgatish orqali odamlar ijtimoiy muhitda ishonchni mustahkamlashlari mumkin.

Ehtiyotkorlik amaliyotlari: Ehtiyotkorlikka asoslangan aralashuvlar tashvishlarni kamaytiradi va o'z-o'zini anglashni oshiradi, bu esa odamlarga ijtimoiy vaziyatlarda to'liqroq ishtirok etish imkonini beradi.

Guruh terapiyasi: Guruh terapiyasida ishtirok etish odamlarga tajriba almashish va ijtimoiy o'zaro ta'sirlarni amalga oshirish uchun qulay muhit yaratadi.

Interventsiya strategiyalari natijalari

Ushbu tadbirlarni amalga oshirish uyatchanlikni kamaytirish va shaxslararo munosabatlarni yaxshilashda sezilarli yaxshilanishlarni ko'rsatdi:

O'ziga bo'lgan ishonchning ortishi: Ishtirokchilar CBT mashg'ulotlaridan so'ng ijtimoiy vaziyatlarda o'zlarini ko'proq his qilishlari haqida xabar berishdi.

Yaxshilangan muloqot: Ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish og'zaki va og'zaki bo'lmagan muloqot qobiliyatlarini yaxshilashga olib keldi.

Munosabatlar sifatini oshirish: uyatchanlikni engish odamlarga boshqalar bilan chuqurroq va mazmunli aloqalarni o'rnatishga imkon berdi.

Ijtimoiy tashvishning kamayishi: Ehtiyotkorlik amaliyoti tashvish darajasini sezilarli darajada kamaytirdi va ilgari qo'rqinchli stsenariylarda xotirjamlik tuyg'usini kuchaytirdi.

Bolaning rivojlanish bosqichlari tortinchoqlikning shakllanishida muhim rol o'ynashi mumkin. Notanish odamlarga nisbatan qo'rquv va uyatchanlik ko'pincha 8 oylikdan boshlab va 2 yoshgacha davom etadi. Bu yosh oralig'ida bolalar odatda odamlardan ijobiy javoblarni tabiiy ravishda qabul qilishadi. Ammo 2 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarda "uyat" hissi rivojlana boshlaydi, bu esa ularning begonalar bilan muloqot qilishdan ikkilanib, hatto qo'rqishiga olib kelishi mumkin. Ushbu bosqichda bola o'zini mustaqil shaxs sifatida tanib, boshqalarning unga qarashi va uni baholashini anglay boshlaydi. Bu jarayon "uyat" va "tortinish" hissining shakllanishiga zamin yaratadi. Biroq, bu tabiiy holat bo'lib, muhim jihati shundaki, "uyat" hissining kuchi bolaning o'z mustaqilligini yo'qotishiga olib kelmasligi kerak.

Tortinchoq bolalarning ota-onalari zarur hollarda yordam olishlari lozim. Malakali mutaxassislarning ko'magi orqali ota-onalar o'z farzandlarini ijtimoiy ko'nikmalarni talab qiladigan vaziyatlarga, masalan, maktabdagi holatlarga tayyorlashlari mumkin. Bundan tashqari, ota-onalar bolalariga uyda mashq qilish imkoniyatini yaratish orqali ijtimoiy qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam berishlari mumkin.

Yangi ijtimoiy holatlar va uchrashuvlar, ayniqsa, butun e'tibor bolaga qaratilganida, uyatchanlik hissining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Bola hali o'z psixologik rivojlanish jarayonini to'liq yakunlamagan va ijtimoiy ko'nikmalarda kamchiliklarga ega bo'lgan shaxsdir. U kattalar dunyosining nigohlarida baholanayotganini his qilganida, uyat hissi kuchayadi. Tortinchoqlik bolalar orasida keng tarqalgan holat bo'lib, bunday paytlarda bolaning his-tuyg'ularini anglash va tushunishga intilish lozim.

O‘smirlik davrigacha ota-onalar bolalarning fikr va qarashlariga eng katta ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ota-onalarning ijobiy munosabati bolalarni qo‘llab-quvvatlash va yordam berishda muhim ahamiyatga ega. Har bir bola ota-onasidan dalda va qo‘llab-quvvatlashni kutadi. Shu bilan birga, agar ular ota-onalarining umidlarini oqlay olmasalar, bu holat bolalar uchun katta tashvish va ruhiy bosim keltirishi mumkin.

O‘zlarini ijobiy baholaydigan bolalar odatda tortinchoq bo‘lmaydi. Agar ota-onalar farzandlarining ijobiy tomonlarini aniqlab, ularga ko‘rsatib bersa, bola o‘zini ijobiy baholashni o‘rganadi. Biroq, doimiy tanqid qilinadigan va qat’iy nazorat ostida bo‘lgan bolalar uchun o‘zlariga nisbatan ijobiy fikr shakllantirish juda qiyin bo‘ladi.

Xulosa. Shaxslararo munosabatlardagi uyatchanlik shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish uchun muhim to'siqdir. Biroq, maqsadli psixologik aralashuvlar bilan, odamlar bu qiyinchiliklarni engib, ko'proq qoniqarli hayot kechirishi mumkin. Natijalar uyatchan shaxslarning o'ziga xos ehtiyojlari va tajribalariga javob beradigan moslashtirilgan yondashuvlarning muhim rolini ta'kidlaydi. Psixologlar, o'qituvchilar va jamoat rahbarlari o'rtasidagi hamkorlik ishonch va aloqani kuchaytiradigan qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish uchun muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.:O‘zbekiston, 2017.
2. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
3. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, adivision of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.
4. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009.
5. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R.