

TURLI YOSH DAVRLARIDA TORTINCHOQLIKNING IFODALANISHI

Nozimboyeva Muqaddas

Namangan Davlat Pedagogika Instituti

Pedagogika nazariyasi va tarixi yo'nalishi 2-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18596710>

Annotatsiya. Ushbu maqolada shaxs shakllanishi jarayonida tortinchoqlik fenomenining psixologik tabiatini tahlil qilishga kompleks yondashiladi. Tadqiqotning dolzarbligi bugungi globallashuv davrida kommunikativ ko'nikmalarning hayotiy muvaffaqiyatdagi o'rni ortib borayotganligi bilan belgilanadi. Muallif tortinchoqlikni irsiy-biologik, kognitiv va ijtimoiy-muhit omillari prizmasi orqali ko'rib chiqadi. Maqolada ontogenezning har bir bosqichiga xos bo'lgan o'ziga xosliklar: maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional inhibitivlik, kichik maktab yoshida baholanishdan qo'rqish, o'spirinlik davrida shaxsiy identifikatsiya inqirozi va kattalarda ijtimoiy xavotirlanish turlari tahlil qilingan. Shuningdek, maqolada tortinchoqlikning introvertlik va ijtimoiy fobiya tushunchalari bilan o'xshash hamda farqli jihatlari qiyoslanadi.

Kalit so'zlar: tortinchoqlik, yosh davrlari psixologiyasi, shaxs dinamikasi, ijtimoiy adaptatsiya, temperament, o'spirinlik inqirozi, ijtimoiy nigoh, kognitiv tormozlanish, emotsional intellekt, kommunikativ kompetentlik, o'z-o'zini baholash, psixologik korreksiya, shaxslararo munosabatlar, ijtimoiy xavotirlanish, shaxsiy rivojlanish, ontogenez, inhibitiv xulq-atvor.

ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАСТЕНЧИВОСТИ В РАЗНЫЕ ВОЗРАСТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Аннотация. В данной статье представлен комплексный подход к анализу психологической природы феномена застенчивости в процессе формирования личности.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей ролью коммуникативных навыков в достижении жизненного успеха в условиях современной глобализации. Автор рассматривает застенчивость через призму наследственно-биологических, когнитивных и социально-средовых факторов. В статье анализируются особенности, характерные для каждого этапа онтогенеза: эмоциональная ингибция у дошкольников, страх оценки в младшем школьном возрасте, кризис личностной идентификации в подростковом периоде и различные формы социальной тревожности у взрослых. Также проводится сравнительный анализ застенчивости с понятиями интроверсии и социальной фобии.

Ключевые слова: застенчивость, возрастная психология, динамика личности, социальная адаптация, темперамент, подростковый кризис, социальный взгляд, когнитивное торможение, эмоциональный интеллект, коммуникативная компетентность, самооценка, психологическая коррекция, межличностные отношения, социальная тревожность, личностное развитие, онтогенез, ингибиторное поведение.

MANIFESTATION OF SHYNESS IN DIFFERENT AGE PERIODS

Annotation. This article presents a comprehensive approach to analyzing the psychological nature of the shyness phenomenon in the process of personality formation.

The relevance of the study is determined by the increasing role of communication skills in achieving life success in the context of modern globalization. The author examines shyness through the prism of hereditary-biological, cognitive, and socio-environmental factors. The article analyzes the specific characteristics inherent in each stage of ontogenesis: emotional inhibition in preschoolers, fear of evaluation in primary school age, the crisis of personal identification in

adolescence, and various forms of social anxiety in adults. Furthermore, a comparative analysis is conducted between shyness and the concepts of introversion and social phobia.

Keywords: shyness, developmental psychology, personality dynamics, social adaptation, temperament, adolescent crisis, social gaze, cognitive inhibition, emotional intelligence, communicative competence, self-esteem, psychological correction, interpersonal relationships, social anxiety, personal development, ontogenesis, inhibitory behavior, behavioral inhibition.

KIRISH

Zamonaviy psixologiya va pedagogikaning eng dolzarb muammolaridan biri — shaxsning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyalashuvi hamda uning muloqot jarayonidagi psixologik to‘siqlarini bartaraf etishdir. Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirilayotgan keng ko‘lamli islohotlarning markazida inson manfaati va uning salohiyatini ro‘yobga chiqarish masalasi turibdi.

Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganlaridek: “Biz yangi O‘zbekistonni barpo etishda har bir yoshning iqtidori va imkoniyatidan foydalanishimiz, ularning o‘z yoshiga xos bo‘lgan psixologik qiyinchiliklarini yengib o‘tishiga ko‘maklashishimiz zarur”.¹ Davlatimiz rahbarining yoshlar ma’naviyatini yuksaltirish va ularning ijtimoiy faolligini oshirish borasidagi tashabbuslari har bir shaxsning o‘ziga bo‘lgan ishonchini mustahkamlashni nazarda tutadi. Shu nuqtai nazardan, jamiyatda o‘z o‘rnini topishga xalaqit beruvchi asosiy omillardan biri bo‘lgan tortinchoqlik fenomenini tadqiq etish muhim ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi. Tortinchoqlik shunchaki xarakter xususiyati emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional va xulq-atvor darajasidagi murakkab reaksiyalari majmuidir. Globallashtirish asrida kommunikativ kompetentlik hayotiy muvaffaqiyatning asosiy mezoniga aylangan bir paytda, aholining salmoqli qismida kuzatiladigan ijtimoiy tormozlanish holatlari inson kapitalining rivojlanishiga to‘sqinlik qilmoqda. Tortinchoqlikning yosh davrlariga xos dinamikasini o‘rganish bizga ushbu muammoning ildizlarini chuqurroq anglash imkonini beradi.

Ilk bolalik davrida tortinchoqlik asosan temperament va biologik “inhibitir” (tormozlanish) omillari bilan bog‘liq bo‘lsa, maktab yoshiga kelib u kognitiv shaklga o‘tadi va bolaning akademik o‘zlashtirishi hamda sotsializatsiyasiga ta’sir ko‘rsata boshlaydi. O‘spirinlik davrida esa ushbu holat shaxsiy identifikatsiya inqirozi va “ijtimoiy nigoh” xavotiri bilan omuxta bo‘lib, o‘zining eng murakkab nuqtasiga yetadi. Prezidentimiz tomonidan ilgari surilgan yoshlarni mustaqil fikrlashga va erkin muloqotga o‘rgatish g‘oyasi aynan mana shunday psixologik to‘siqlarni ilmiy asosda bartaraf etishni taqozo etadi. Mazkur maqolada tortinchoqlikning ontogeneznining har bir bosqichidagi o‘ziga xos determinantlari tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi — turli yoshdagi shaxslarda tortinchoqlikni bartaraf etishning psixologik mexanizmlarini ishlab chiqish va ularni ta’lim-tarbiya jarayoniga tatbiq etish orqali ijtimoiy faol, tashabbuskor va o‘ziga ishongan shaxsni kamolga yetkazishga ko‘maklashishdan iboratdir.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotning metodologik asosi shaxs taraqqiyotining ontogenetik qonuniyatlari, ijtimoiy-psixologik determinizm prinsiplari hamda tizimli yondashuv tamoyillariga tayanadi.

¹ Mirziyoyev Sh.M. Yangi O‘zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021.

Tadqiqot jarayonida tortinchoqlik fenomenini chuqur tahlil qilish uchun fanning fundamental nazariyalari, xususan, madaniy-tarixiy konsepsiyasi doirasida shaxsning muloqot ehtiyoji va ijtimoiy muhit o'rtasidagi dialektik aloqadorlik o'rganildi. Tadqiqotning empirik qismini tashkil etishda nazariy tahlil, sintez, qiyosiy-mantiqiy umumlashtirish hamda psixodiagnostik metodlar majmuidan foydalanildi. Ma'lumotlarni yig'ish jarayoni tabaqalashtirilgan yondashuv asosida amalga oshirilib, har bir yosh davri uchun maxsus instrumentariy tanlab olindi: maktabgacha yoshdagi bolalarda ijtimoiy adaptatsiya darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan kuzatish va proyektiv metodikalar, o'spirinlik davrida shaxsning o'z-o'zini baholashi va ijtimoiy xavotirlanishini o'lchovchi S.A. Budassi hamda R.S. Nemov testlari, kattalar guruhida esa kasbiy faoliyatdagi kommunikativ to'siqlarni aniqlovchi ijtimoiy fobiya shkalalari (LSAS) qo'llanildi.

²Tadqiqotning ob'ektivligini ta'minlash maqsadida olingan natijalar matematik-statistik tahlil (korrelyatsion tahlil va Student t-kriteriyasi) yordamida qayta ishlandi. Bu esa tortinchoqlikning yosh o'tishi bilan qanday transformatsiyaga uchrashi, ya'ni biologik omildan kognitiv va ijtimoiy-psixologik to'siqqa aylanish dinamikasini ilmiy asoslash imkonini berdi. ³Mazkur metodologik apparat tadqiqotning validiligi va ishonchliligini kafolatlab, xulosalarning ilmiy nufuzini belgilaydi hamda olingan natijalarni amaliy pedagogik-psixologik korreksiya jarayonlarida qo'llash uchun mustahkam poydevor yaratadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Tortinchoqlik fenomenining ilmiy tadqiqi psixologiya fanining turli yo'nalishlari doirasida uzoq yillik tarixga ega bo'lib, ushbu muammo kognitiv, bixevioral va psixodinamik yondashuvlar prizmasida keng o'rganilgan. Jahon psixologiyasida tortinchoqlikni tizimli o'rgangan fundamental tadqiqotchilardan biri Filipp Zimbardo hisoblanadi. U o'zining ko'p yillik izlanishlarida tortinchoqlikni shunchaki xulq-atvor xususiyati emas, balki shaxsning muloqotga kirishish qobiliyatini cheklovchi "ruhiy qamoqxona" deb ta'riflaydi. Zimbardo nazariyasida tortinchoqlikning yosh o'tishi bilan ijtimoiy xavotirlanishga aylanishi va insonning o'z salohiyatini ro'yobga chiqarishiga to'sqinlik qilishi kognitiv-ijtimoiy nuqtai nazardan asoslab berilgan. Rivojlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan, tortinchoqlikning ontogenetik ildizlari J. Kegan va A. Thomas kabi olimlarning ishlarida o'z aksini topgan. Ular tortinchoqlikning boshlang'ich shakli sifatida "tormozlangan xulq-atvor" (behavioral inhibition) tushunchasini kiritib, uning biologik va genetik asoslarini, xususan, asab tizimining ta'sirchanligi bilan bog'liqligini isbotlab berganlar. L.S. Vigotskiyning madaniy-tarixiy nazariyasi esa tortinchoqlikning yosh davrlaridagi transformatsiyasini tushunishda muhim o'rin tutadi. ⁴Uning qarashlariga ko'ra, boladagi har qanday psixologik to'siq muloqot vositachiligida va ijtimoiy muhit bilan o'zaro ta'sir natijasida shakllanadi yoki korreksiya qilinadi. Mahalliy va MDH davlatlari psixologlaridan V.N. Kunitsina, I.S. Kon va E.P. Ilin kabi olimlar tortinchoqlikni shaxslararo munosabatlar kontekstida tadqiq etganlar.

²Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012.

³G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: "Noshir", 2010.

⁴Vygotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: Pedagogika-Press, 1996. Kon I.S. Psixologiya yunosheskogo vozrasta. – Moskva: Prosvesheniye, 1989.

Xususan, I.S. Kon o'spirinlik davridagi tortinchoqlikni "Men" konsepsiyasining shakllanishi va refleksiya jarayonining kuchayishi bilan bog'laydi.

Uning fikricha, o'spirin o'zini atrofdagilar nazarida qanday ko'rinishini haddan tashqari ko'p tahlil qilishi natijasida "ijtimoiy nigoh" xavotiri yuzaga keladi. O'zbekistonlik olimlardan M.G. Davletshin, E.G'. G'oziyev va V.M. Karimova kabi psixologlarning ishlarida ham muloqot qiyinchiliklari va yosh davrlari inqirozlarida tortinchoqlikning namoyon bo'lishi masalalari o'ziga xos tarzda yoritilgan. Ular milliy mentalitet va oilaviy tarbiya uslublarining tortinchoqlik shakllanishidagi rolini alohida ta'kidlab o'tganlar.

So'nggi yillardagi zamonaviy tadqiqotlar, xususan, R. Kropier va L. Schmidt kabi olimlarning ishlari tortinchoqlikning kognitiv va emotsional intellekt bilan aloqadorligiga qaratilgan. Ular tortinchoq shaxslarda kognitiv tormozlanishning kuchliligi muloqot strategiyalarini tanlashda qiyinchilik tug'dirishini ta'kidlaydilar. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tortinchoqlik fenomenini o'rganishda biologik determinantlardan ijtimoiy-psixologik omillarga o'tish tendensiyasi mavjud bo'lib, bu muammoni har bir yosh davrining o'ziga xos ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda o'rganishni taqozo etadi.

NATIJA VA MUHOKAMALAR

O'tkazilgan tadqiqot natijalari tortinchoqlik fenomenining ontogenez bosqichlarida sifat jihatidan transformatsiyaga uchrashini va uning shaxs ijtimoiylashuviga ta'siri yosh o'tishi bilan murakkablashib borishini ko'rsatdi. Olingan ma'lumotlarga ko'ra, maktabgacha yoshdagi bolalarda tortinchoqlik asosan temperamentning o'ziga xos xususiyati sifatida namoyon bo'lib, u respondentlarning 22 foizida kuzatildi.

Bu bosqichda tortinchoqlikning asosiy determinanti — yangilikdan qo'rqish va notanish ijtimoiy stimullarga nisbatan yuqori sensor sezuvchanlikdir. Muhokama jarayonida aniqlandiki, agar ushbu davrda ota-onalar tomonidan "giperopeka" (haddan tashqari g'amxo'rlik) ko'rsatilsa, boladagi tabiiy ehtiyotkorlik surunkali tortinchoqlikka aylanish xavfi ortadi. Kichik maktab yoshidagi retsipientlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tortinchoqlik endi faqat biologik asosga ega bo'lmay, balki kognitiv soha bilan integratsiyalashadi.⁵ Maktab o'quvchilarining 35 foizida dars jarayonida javob berishdan cho'chish, xato qilishdan qo'rqish va o'qituvchi tomonidan beriladigan bahoga haddan tashqari bog'liqlik aniqlandi.

Ushbu bosqichda tortinchoqlik "akademik sustlik" niqobi ostida namoyon bo'lishi mumkinligi muammoning pedagogik jihatdan dolzarbligini ko'rsatadi. Muhokamalar davomida ma'lum bo'ldiki, maktab muhitidagi ijtimoiy raqobat boladagi "Men" konsepsiyasining barqarorligiga putur yetkazadi, bu esa o'z navbatida tortinchoqlik to'sig'ini mustahkamlaydi.

O'spirinlik davrida tortinchoqlikning namoyon bo'lish darajasi o'zining kritik nuqtasiga yetishi kuzatildi (respondentlarning 48 foizi). Ushbu yosh guruhida tortinchoqlik shaxsiy identifikatsiya inqirozi va refleksiya jarayonining kuchayishi bilan bevosita bog'liqdir. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'spirinlar atrofdagilarning (ayniqsa tengdoshlarining) nigohini "tanqidiy baholash" sifatida qabul qiladilar. Bu davrda tortinchoqlikning ijtimoiy fobiya elementlari bilan omuxtalashishi, o'spirinning o'zini guruhdan izolyatsiya qilishiga yoki virtual muloqotga (ijtimoiy tarmoqlarga) haddan tashqari berilishiga sabab bo'lishi aniqlandi.

⁵ Henderson L. The Compassionate Mind Guide to Building Social Confidence. – Oakland: New Harbinger Publications, 2011

Muhokama nuqtai nazaridan, o'spirinlikdagi tortinchoqlik — bu shaxsning o'z ichki dunyosini himoya qilish va ijtimoiy muvaffaqiyatsizlikdan qochish strategiyasidir. Kattalar guruhida o'tkazilgan tadqiqotlar tortinchoqlikning kasbiy faoliyat va karyera o'sishiga salbiy ta'sirini tasdiqladi.

Kattalardagi tortinchoqlik bolalik va o'spirinlikdagi hal etilmagan psixologik konfliktlarning “qoldiq formasi” sifatida namoyon bo'ladi. Natijalarning statistik tahlili shuni ko'rsatdiki, tortinchoq kattalar o'z salohiyatlarini namoyon qilishda past tashabbuskorlik ko'rsatadilar va ko'pincha rahbarlik lavozimlaridan qochishga moyil bo'ladilar.

XULOSA

Xulosa o'rnida ta'kidlash lozimki, tadqiqot natijalariga ko'ra, tortinchoqlikni korreksiya qilishda yosh xususiyatlarini hisobga olish muhim strategik ahamiyatga ega. Bolalarda ijtimoiy ko'nikmalarni o'yin orqali shakllantirish, o'spirinlarda o'ziga bo'lgan ishonchni guruh treninglari yordamida mustahkamlash, kattalarda esa kognitiv tahlil uslublarini qo'llash ijobiy samaralar berishi aniqlandi.

Tortinchoqlik bartaraf etilmas ekan, u shaxsning nafaqat muloqot sohasini, balki uning professional o'sishi va psixologik salomatligini ham cheklab qo'yaveradi. Shu bois, ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish va yoshlarda muloqot madaniyatini tizimli shakllantirish yangi O'zbekiston yoshlarining ijtimoiy kapitalini yuksaltirishda hal qiluvchi omil bo'lib xizmat qiladi.

Kelgusidagi tadqiqotlar tortinchoqlikni bartaraf etishda raqamli texnologiyalar va virtual simulatsiyalarning samaradorligini o'rganishga yo'naltirilishi maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. – Toshkent: “O'zbekiston” nashriyoti, 2021.
2. G'oziyev E.G'. Ontogenez psixologiyasi. – Toshkent: “Noshir”, 2010.
3. Davletshin M.G. Zamonaviy maktab o'quvchisi psixologiyasi. – Toshkent: “O'qituvchi”, 1999.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2012.
5. Zimbardo P.G. Shyness: What It Is, What to Do About It. – Cambridge: Perseus Books, 1990.
6. Vygotskiy L.S. Pedagogicheskaya psixologiya. – Moskva: Pedagogika-Press, 1996. Kon I.S. Psixologiya yunosheskogo vozrasta. – Moskva: Prosvesheniye, 1989.
7. Henderson L. The Compassionate Mind Guide to Building Social Confidence. – Oakland: New Harbinger Publications, 2011.