



O'SMIRLIK DAVRIDA TORTINCHOQLIK SHAXS-XUSUSIYATLARINI BARTARAF ETISH YO'LLARI

*Andijon davlat universiteti,
Umumiy psixologiya kafedrası professori
Tojiboyeva Gulxumorxon Raxmonjonovna
Andijon davlat universiteti
Psixologiya yo`nalishi 1-bosqich magistranti
Aslanboyeva Gulsanam Baxromjon qizi*

Annotatsiya

Ushbu maqola o'smirlik davridagi tortinchoqlikni shaxs xususiyatlari nuqtayi nazaridan tahlil qiladi. Tortinchoqlikning sabablarini aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llari taklif etiladi. Maqola, asosan, o'smirlar bilan ishlaydigan pedagoglar, psixologlar hamda ota-onalar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: o'smirlik, tortinchoqlik, shaxs-xususiyatlari, ijtimoiy moslashuv, psixologik yordam, o'zini anglash.

Annotation

This article analyzes shyness in adolescence from the perspective of personal characteristics. It identifies the causes of shyness and proposes ways to overcome it. The article is primarily intended for educators, psychologists, and parents working with adolescents.

Keywords: adolescence, shyness, personal characteristics, social adaptation, psychological support, self-awareness.

Аннотация

В данной статье анализируется застенчивость в подростковом возрасте с точки зрения личностных характеристик. Выявлены причины застенчивости и предложены пути их преодоления. Статья предназначена в первую очередь для педагогов, психологов и родителей, работающих с подростками.

Ключевые слова: подростковый возраст, застенчивость, личностные характеристики, социальная адаптация, психологическая поддержка, самосознание.

Kirish

O'smirlik – shaxsning eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda inson ijtimoiy, psixologik va emotsional jihatdan shakllanadi. Bu davrda yuzaga keladigan qiyinchiliklardan biri tortinchoqlikdir. Tortinchoqlik ijtimoiy



aloqalarni rivojlantirishga xalaqit beradi va shaxsning o'zini to'liq namoyon etishiga to'sqinlik qiladi. Ushbu maqolada tortinchoqlikning sabablari, ta'siri va uni yengib o'tish usullari yoritib beriladi.

O'smirlar orasida tortinchoqlikning paydo bo'lishiga turli omillar sabab bo'ladi. Bularni quyidagicha tasniflash mumkin:

Oilaviy muhit: O'smirning oilasidagi munosabatlar uning o'ziga bo'lgan ishonchini shakllantiradi. Haddan tashqari tanqid yoki mehrning yetishmasligi tortinchoqlikka olib kelishi mumkin.

Ijtimoiy ta'sirlar: Maktabdagi bosim, do'stlar orasidagi noto'g'ri munosabatlar ham tortinchoqlikni kuchaytirishi mumkin.

Psixologik omillar: O'zini past baholash, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish yoki tashqi ko'rinishi haqida xavotir tortinchoqlikka sabab bo'luvchi psixologik omillardandir.

Tortinchoqlik shaxsning hayotining turli jabhalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi:

• **Ijtimoiy munosabatlar:** Tortinchoq o'smirlar do'stlar orttirishda qiyinchilikka duch keladilar, bu esa ijtimoiy ajralishga olib kelishi mumkin.

• **Ta'lim:** Tortinchoqlik o'smirlarning ta'limdagi faolligini pasaytiradi, chunki ular o'z fikrlarini ochiq aytishdan qochadilar.

• **O'zini anglash:** Tortinchoqlik shaxsning o'z imkoniyatlarini to'liq anglashiga to'sqinlik qiladi.

Tortinchoqlikni yengish uchun quyidagi usullar qo'llanilishi mumkin:

Oila va ota-onalar yondashuvi:

- O'smirga mehr va e'tibor ko'rsatish.
- Muvaffaqiyatlar uchun rag'batlantirish va tanqiddan qochish.

Maktab va pedagoglarning roli:

- Guruhli mashg'ulotlar tashkil etish.
- Tortinchoq o'quvchilarni rag'batlantirish orqali ularni ijtimoiy faoliyatga jalb qilish.

Psixologik treninglar:

- O'smirlarni o'zini anglashga o'rgatish.
- Stressni boshqarish va o'zini qadrlashni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar o'tkazish.

Ijtimoiy moslashuvni rivojlantirish:

- Teatr, sport yoki san'at to'garaklariga jalb etish.
- Jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etishga undash.

Tortinchoqlikning nazariy asoslari quyidagi yondashuvlar bilan tushuntiriladi:



Erik Eriksonning Psixososial rivojlanish nazariyasi: Eriksonning nazariyasiga ko‘ra, o‘smirlik davri "shaxsiy identifikatsiya va rol chalkashuvi" bosqichiga to‘g‘ri keladi. Agar bu bosqichda o‘smirlar o‘z qadr-qimmatlarini tushunmasalar, bu tortinchoqlikka olib kelishi mumkin.

Albert Bandura tomonidan taklif qilingan Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi: Bandura nazariyasiga ko‘ra, tortinchoqlik ko‘pincha atrofdagi odamlarning xatti-harakatlarini kuzatish va o‘rganish natijasida shakllanadi. Agar o‘smirlar oila yoki jamiyatda tortinchoq bo‘lgan kishilarni ko‘rsalar, bu ularning xulq-atvoriga ta‘sir qilishi mumkin.

Kognitiv yondashuv: Aaron Bekning kognitiv nazariyasiga ko‘ra, tortinchoqlik odamning salbiy fikrlari va noto‘g‘ri e‘tiqodlari natijasida kelib chiqadi. Bu yondashuv tortinchoqlikni davolashda kognitiv xulq-atvor terapiyasidan foydalanishni taklif qiladi.

Bowlbi tomonidan ishlab chiqilgan bog‘lanish nazariyasi: Bowlbi nazariyasiga ko‘ra, bolalik davridagi xavfsiz bog‘lanish shakllari o‘smirlikda ijtimoiy munosabatlarning mustahkam bo‘lishiga yordam beradi. Agar bog‘lanish xavfsiz bo‘lmasa, tortinchoqlik paydo bo‘lishi mumkin.

- Har kuni kichik maqsadlar qo‘yish va ularni bajarish orqali o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirish.
- Tortinchoq o‘smirlarga ularga yaqin odamlar tomonidan qo‘llab-quvvatlash muhimdir.
- Yangi sharoitlarga moslashish uchun vaqt berish va sabr qilish lozim.

Xulosa

O‘smirlik davridagi tortinchoqlikni bartaraf etish ijtimoiy, pedagogik va psixologik yondashuvlarni talab etadi. Ushbu yondashuvlar orqali o‘smirlar o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklaydi va jamiyatda faol shaxsga aylanishi mumkin. Shu bois, o‘smirlar bilan ishlashda ularga ko‘proq e‘tibor qaratish va samarali usullarni qo‘llash zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotskiy, L. S. (1978). *Psixologik rivojlanish nazariyalari*.
2. Erikson, E. (1968). *Shaxs rivojlanishining psixososial bosqichlari*.
3. Bandura, A. (1977). *Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi*.
4. Tojiboyeva G. SHAXSLARARO NIZOLARNI BARTARAF ETISHNING IJTIMOY-PSIXOLOGIK JIHATLARI //Universal xalqaro ilmiy jurnal. – 2024. – T. 1. – №. 4. – C. 13-17.



5. Tojiboyeva G. R. Development of the skill of calligraphic writing as a professional competence in a future primary school teacher //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 12. – С. 830-835.
6. Gulhumorxon T., Muazzam R. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASADA AMALIYOTCHI PSIXOLOG XIZMATI VA FAOLIYATI //Yosh Tadqiqotchi Jurnal. – 2022. – Т. 1. – №. 2. – С. 363-366.
7. Tojiboyeva G. R. et al. BOSHQARUVDA NIZOLI VAZIYATLAR PSIXALOGIYASI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 16. – №. 1. – С. 118-119.
8. Tojiboyeva G. R. et al. TURLI RAHBARLIK USLUBLARINING PSIXOLOGIK TAVSIFI //Journal of new century innovations. – 2022. – Т. 16. – №. 1. – С. 114-117.
9. Rahmanzhanovna T. G. SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES OF CONFLICT SITUATIONS IN THE TEACHING STAFF //World Bulletin of Social Sciences. – 2024. – Т. 31. – С. 30-32.