



**ТОРТИНЧОҚЛИК ШАХСНИНГ ИНДИВИДУАЛ –  
ПСИХОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ СИФАТИДА**

DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.84.43.006>

**Ботирова Дилафруз Бозоровна,**

*Тошкент давлат шарқшунослик университети, педагогика ва  
психология кафедраси ўқитувчиси*

**Аннотация:** *Мазкур мақолада тортинчоқликни шаклланишининг психологик хусусиятлари, даражалари ва хусусиятлари ва шунингдек тортинчоқликни пайдо бўлишига таъсир этувчи омиллар мисолида органишнатижаларикелтирилди. Тортинчоқлик ҳақидаги маълумотлар умумлаштирилганлиги ва муайян тизимга келтирилганлиги ҳамда тадқиқотлардан олинган натижалар тортинчоқлик ва унинг шахс индивидуал хусусиятлари билан боғлиқлиги ҳақида маълумотлар берилган*

**Калит сўзлар:** *тортинчоқлик, шахс. муҳит, билиш жараёнлари, ижтимоийлашув, хиссий иродавий жараён, ички ва ташқи омил, ёш даври, темперамент, идрок, ўз ўзига ишонч*

**КАК ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ХАРАКТЕРИСТИКИ**

**Батирова Дилафруз Базаровна,**

*Ташкентский государственный университет востоковедения,  
преподаватель кафедры педагогика и психология*

**Аннотация:** *В данной статье представлены результаты организации на примере психологических особенностей, уровней и характеристик формирования застенчивости, а также факторов, влияющих на возникновение застенчивости. Данные о застенчивости были обобщены и систематизированы, и исследования показали, что застенчивость связана с индивидуальными характеристиками*

**Ключевые слова:** *застенчивость, индивидуальность. окружающая среда, когнитивные процессы, социализация, эмоционально-волевой процесс, внутренние и внешние факторы, возраст, темперамент, восприятие, уверенность в себе*

## TRACTION AS AN INDIVIDUAL PSYCHOLOGICAL FEATURE OF THE PERSON

**Botirova Dilafruz Bozorovna,**

*Tashkent State University of Oriental Studies,  
Teacher of «Pedagogy and Psychology» department*

**Abstract:** *This article presents the results of the organization on the example of psychological characteristics, levels and characteristics of the formation of shyness, as well as factors influencing the onset of shyness. Data on shyness have been summarized and categorized, and studies have shown that shyness is associated with individual characteristics*

**Keywords:** *shyness, individuality, environment, cognitive processes, socialization, emotional-volitional process, internal and external factors, age, temperament, perception, self-confidence*

Кириш. Шахс атроф оламни билиш жараёнида ундаги нарса ҳодисаларга хос белги-аломатларни шунчаки қайд этиш билан чекланмай, айни вақтда уларга нисбатан ўз муносабатини билдиради. Билиш объектига одамнинг муносабати уларга бериладиган баҳоларда, «яхши» ёки «ёмон», «ёқимли» ёки «ёқимсиз», «ижобий» ёки «салбий» ва бошқа шу каби тавсифларда акс этади. Албатта, баҳоловчи муносабат одам томонидан онгли идрок этилаётган барча нарса – ҳодисаларга нисбатан рўёбга чиқиши мумкин. Аммо бундай муносабат айниқса ижтимоий билиш жараёни, яъни шахс бошқа одамларнинг белги – хусусиятларини ўрганиш давомида яққол намоён бўлди. Зеро, одам ҳаётини ижтимоий борлиқда кечар экан, унинг доимий равишда бошқаларнинг баҳоловчи муносабатига дуч келиши, ўзи уларга қандайдир баҳоларни бериши табиийдир.

Ижтимоий баҳо бошқаларнинг ижобий ёки салбий баҳосини олиш эҳтимоли одамни қандайдир ҳаракатларидан тўхтатади, аксинча, маълум ҳаракатларга ундайди. Кимнингдир ошкора айтилган ёки билинар билинмас англанадиган баҳоси баҳоланувчи одамда муайян ҳис-кечинмаларни уйғотиш, улар ёқимсиз бўлса, тезроқ бартараф этиши, ёқимли бўлса янада кучайтириши учун одам тегишли ҳаракатларни амалга оширади. Яна кимнингдир мана шундай баҳосига учраганидан ёки бундай муносабатни ич-ичидан кутганидан одамда уйғонадиган мураккаб ҳиссий кечинмалардан бири тортиниш, ийманиш ҳиссидир. Бу ҳис уйғонганда одамда бетакрор психологик манзарага эга бўлади. Тортинчоқлик қандай даражада бўлмасин, қанчалик осон вужудга келмасин, бу сифат ижтимоий хулқ-атвори назоратида қайсидир ўринларда кучли бошқарув механизми, баъзида эса яхшигина психологик

тўсиқ бўлиб гавдаланади. [1: 84]

Ҳар қандай бошқа индивидуал- психологик тузилма каби тортинчоқлик даражаси хилма- хил сабабларга кўра турли шахсларда ўзаро фарқланиши табиийдир. [1:113]

Бу борада аниқ текширувлар ўказишда назаримизда, биринчидан, одамда тортиниш ҳиссининг аломатлар, деб ҳисобланадиган белгилар қанчалик ривож топганини аниқлаш, иккинчидан, одам кўпроқ қандай ҳолатлар, объектлар сабабли тортиниш ҳис этишни билиш, учинчидан, тортинчоқликнинг турли даражалари ташқи ифодасида қандай тафовутлар бўлишини аниқлаштиришга хизмат қилиши керак.

Шундай экан, психологияда тортинчоқлик муҳим аҳамиятга эга. Ўта юқори даражали тортинчоқлик боланинг ижтимоий ҳаёти ва психик ривожланиши борасида анча хавотир уйғотиш, айти вақтда ушбу сифатнинг қарама – қарши тесқари кутбида сурбетлик, бетгачопарлик каби иллатлар жойлашишини эътиборга олсак, бу соҳадаги ташхис ишининг аҳамиятини теранроқ англаймиз. [2: 156]

Бундан ташқари тортинчоқ кишилар шахслараро муносабатларда, ўзаро сўзлашувларда қийинчилик ҳис қилишади, ҳаёти фаолиятларида жуса пассив бўлиб, бошқалар ўзи тўғрисида қандай фикрда бўлиши мумкин деган ўй – ҳаёллар банд бўлиди. Бундасн ташқари улар жуда таъсирчан бўлиб, ўзгасларга муҳтож, ўта ишонувчан ва бошқаларнинг таъсирига тез тушиб қолиши билан ажралиб туради. Мана шундай холларда тортинчоқ жамиятда мослашиши қийинлаштиради.

Ҳаёт давомида одамда шакилланадиган барча сифат ва хислатлар муайян омиларнинг таъсири оқибатидир. Энг умумий равишда, ушбу омилларни иккига – ички ба ташқи омилларга ажратиш мумкин. Ички омиллар одамнинг индивидуал – психологик хусусиятлари, табиий – биологис кўрсаткичлари билан боғлиқ бўлса, ташқи омиллар одам ижтимоий таъсирни қайси гуруҳларда, қандай муҳит ичида ўзлаштираётгани билан боғлиқ бўлади. [3: 113]

Замонавий психология фанида генетик ёндашувга асосланган тадқиқотларда, яъни тегишли психологик тузилмаларнинг вужудга келиши хусусиятларини аниқлашга қаратилган изланишларда катта натижалар қўлга киритилганига қарамай қайси омилнинг аҳамияти юқорироқ экани ҳақида узил кесил хулосалар чиқариш қийин. Албатта, бир қарашда одам фаол ижтимоий таъсир объектига айланмасидан аввал ҳам муайян индивидуал кўрсаткичлар эгаси бўлади. Аммо айнан тегишли йўналишдаги ижтимоий таъсир одамнинг кўпчилик индивидуал кўрсаткичларини юзага чиқаришини ҳам инкор этиб бўлмайди.

Тортинчоқлик ҳам ўзига хос мураккаб эмоционал хусусият сифатида

ўз ички ва ташқи манбаларига эгадир. Психологик тадқиқотларда тортинчоқликнинг замиридаги ички омиллар чуқур тадқиқ этилган. Бунда тортинчоқлик вужудга келиши ва намоён бўлишининг индивидуал – психологик, ёш, жинс хусусиятлари махсус ўрганилган, [4: 64]

Тортинчоқлик муаммосини психологик тадқиқ этиш соҳасидаги фундаментал тадқиқот иши В. Н. Кунитцина томонидан ўтказилган бўлиб, унда ушбу ҳодиса шахслараро мулоқотни қийинлаштирувчи асосий омиллардан бири сифатида ўрганилган. В. Н. Кунитцинанинг таъкидлашича, шахс хусусияти сифатидаги тортинчоқлик даражаси жинсий тафовутларга эмас, унинг кўрсаткичлари ёш ўтиб, касбий тажриба ортиб, махсус машқлар сабабли йўқолмайди, унинг генезиси ҳам биологик, ҳам ижтимоий омиллар билан боғлиқ бўлиши мумкин. Унинг маълумотларига кўра, тортинчоқлик одамларни ўзидан кичиклар ва тегишли масалаларда уқувсизроқ бўлган одамлар билан мулоқот қилиши осонроқ экани ажратиб туради

«Тортинчоқли» сўзининг этимологик таҳлилида ҳам шунга гувоҳ бўлаемизки, унинг ўзагидаги «торт» сўзи қадимий туркий тилдаги «ажрат» маъносидан «тар» феъли ва кучайтириш маъносидаги «т» қўшимчаси билан ҳосил қилингандир.

Дарҳақиқат, ҳозир тилимизда ишлатиладиган «тортмоқ» феълени кўпроқ бирор нарсани ўзимиз томон яқинлаштириш маъносида қўллаемиз. Аммо одамнинг қандайдир нарсаси – буюми ўзи тарафга суриши айни вақтда уни бошқа нарсалардан узоқлаштиришини, яъни улардан ажратишини Тортинчоқ одам учун одатда хос бўлган иккиланиш ҳолатини англатувчи тараддудланиш сўзининг келиб чиқишига ҳам эътибор қаратсак, бу сўз арабча «вадда» – рози бўлмади маъносидаги феълдан ҳосил бўлганини кўраемиз. Бизнингча, бу ерда гап ўзидан – ўзининг норозилиги ҳақида кетаяпти. Тортинчоқ одам муайян ҳаракат ёки гапнинг хилма – хил вариантлари ва режаларини ўйлаб кўриб, тортинчоқлиги сабаб уларни амалга оширишдан ўзини тийиши, ҳаёлига келган режалардан кўнгли тўймагани, уларга рози эмаслиги туфайли тортинади. Назаримизда, қиёсий таҳлилимизнинг объекти билан «тортинчоқлик» ва «уят» ўртасидаги нисбий фарқни бироз зид жумлада шундай ифодалаш мумкин: тортинчоқлик – бу ҳаёлдаги ҳаракатдан уялиш, уят бу амалга оширилган ҳаракатдан ҳижолат тортишдир.

Тортинчоқлик бўйича турли тадқиқотчи олимлар турли ўнашлишларда ўзларининг тортинчоқлик борасида фикрларини баён этишган. Л. Н. Галигузова томонидан ўтказилган махсус экспериментал тадқиқотларда тортинчоқ болаларни бошқа болалардан ташаббусизлиги,

катталарнинг диққат – эътибори қаратилган вазиятда, уларнинг ҳар қандай баҳосидан уялиш, мулоқотда суҳбатдан нигоҳидан кўзини олиб қочиш, бундай ҳолатда ноқулайлик ҳисини ифодаловчи ортиқча хатти - ҳаракатларни амалга ошириши, катталарга кам мурожаат қилиши ва уларнинг саволларига қисқа жавоб қайтариш билан чекланиши, аксарият фикр ва ҳаракатлари амбивалент яъни, икки бир – бирига қарама – қарши мазмундаги эмоцияларга асосланиши билан ажралиб туриши ўз тасдиғини топган

Л. В. Краснова томонидан ўтказилган илмий – текшириш ишларининг натижалари кўрсатишича, тортинчоқлик негизида бир қатор индивидуал – психологик хусусиятлар ва психик ҳолатларнинг ўзига хос тўплами туради: ўз қадр қиммати ҳиссининг пастлиги ва ўзига ишончсизлик, сусайган фаоллик, безовталиқ, ёмон кайфият, ваазият ва шахс билан боғлиқ хавотирланишнинг юқори даражаси, шахслараро муносабат ва муваффақиятга эришиш соҳаларида субъектив локал назоратнинг паст даражаси, шахсий аҳамиятли фаолият турларида локал назоратнинг юқори даражаси.

И. С Коннинг фикрича, тортинчоқлик интроверсия, ўз – ўзига ҳурматнинг пастлиги ва муваффақиятсиз шахслараро алоқалар оқибатидир.

Т. Лирининг шахс интерперсонал муносабатлари диагностикасига мўлжалланган методикасини Р. Л. Лафорже ва Р. Ф. Сучек қайта ишлаши натижасида ярилган сўровномада тортинчоқлик сифати ўз – ўзини қайта мойиллик, ташаббуссизлик ва ювошлиқ билан бирга «бўйсунувчан» шахс типининг аломати сифатида келтирилади. Тортинчоқ одамга хос психологик хусусиятлар тўплами (симптомкомплекслар) К.С.Чесулинанинг тадқиқотида ҳам аниқланган бўлиб, улар жумласига тадқиқотчи юқори хавотирланиш, ўзига ишонмаслик, ўз – ўзига ноадекват муносабат, айбдорлик ҳиссини киритади.

Тортинчоқлик доим одамнинг ўз шахсига бўлган ўзига хос муносабати билан тавсифланиши боис тадқиқотчиларда тортинчоқ болаларнинг ўз – ўзига берадиган баҳоси масаласи ҳар қачон катта қизиқиш уйғотиб келади.

Жумладан, Е.О.Смирнова тадқиқотларидан маълум бўлишича, бутун мактабгача ёш даврида тортинчоқ болалар тортинчоқлик ҳақида кенг тарқалган фикрларга зид равишда ўзига ўзи анча юқори баҳо берадилар ва бу борада бошқа болалардан жиддий фарқланмайдилар. Аммо бундай болаларда ўзига ўзининг нуқтаи назаридан берадиган баҳоси ва бошқалар фикрича бериладиган баҳонинг орасидаги фарқ катталиги кўзга ташланади. Бошқача айтганда, бундай болалар ўзига

ўзининг нуқтаи назаридан юқори баҳо берсалар, бошқаларнинг уларга берадиган баҳоси паст, деб ҳисоблайдилар. Тортинчоқ бўлмаган болаларда ўз шахсига баҳо бериш соҳасида бундай кескин тафовут кузатилмайди, унинг даражаси анча пастлиги қайд этилади. [5: 119]

Бир сўз билан айтганда, тортинчоқ болаларнинг ўзига ўзи берадиган ва уларнинг фикрича, бошқалар уларга берадиган умумий баҳода яққол номутаносиблик аниқланади. Бу эса болаларда тортинчоқликни ташхис қилишда уларнинг ўзига ўзи берадиган баҳосининг бир вақтда икки йўналишда - шахсий нуқтаи назаридан ва бошқалар нигоҳида қандай баҳоланишини текшириш лозимлигини кўрсатади.

К.С.Чесулина ҳам шакллантирувчи ёндашув нуқтаи назаридан шахс ўзига ўз берадиган умумий баҳосининг оширилиши тортинчоқлик даражаси пасайишига олиб келиши мумкинлигини исботламоқда.

Бундан ташқари тортинчоқлик ёш даврга ҳам таъсир кўрсатади. Ўсмирлик даврида бу тортинчоқлик яққол намоён бўлади.

Ф. Зимбардо тадқиқотларида шуни кўрсатадики, АҚШ талабаларининг 40% тортинчоқлик бўйича ўз ўзига баҳосининг пастлигини кўришимиз мумкин. В.Н.Кунитцина тадқиқотларида эса, 25 % талабалар, коллеж ўқувчиларида тортинчоқлик аниқланган.

Инсоннинг руҳий олами бетўхтов ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлиб. Бири иккинчисини бевосита тақозо этади ва улар узлуксиз занжир тизимига ўхшаш тарзда ҳукм суради. Худди шу боис шахс руҳиятида ташқи атроф – муҳит тўғрисидаги тассуротлар, ўтмиш хотиралари, келажак юзасидан ижодий ҳаёллар, эзгу ниятлар, хоҳиш истаклар, мақсад ва тилаклар, мулоҳаза, фикр ва муаммо, ҳиссий кечинмалар, иродавий сифатлар узлуксиз тарзда ўзаро ўрин алмаштириб туриш эвазига онтогенетиз дунёга мустаҳкам негиз ҳозирланади. Руҳий олам кечиши, унинг суръати, мазмуни, шакли, кўлами, хусусияти, хислати, сифати механизми алоҳида, яққол инсонда ранг баранг тарза намоён бўлиши кузатилади. Шунинг учун, бўлса керак, инсонлар табиат ҳодисаларига, ижтимоий турмуш воқелиklarига, омилларига, таъсир кучларига тез ёки секин, енгил ёки мушкулот билан жавоб қайтаришга мойиллик кўрсатадилар.

И.М. Уткинанинг тадқиқотларида қўлга киритган маълумотларга кўра ҳам, тортинчоқ ўсмирларнинг «Мен» концепциясида жиддий бузилишлар қайд этилиб, уларнинг «Реал Мен» ва «Идеал Мен» ҳақидаги тассавурлари ўртасидаги тафовут жуда катта эканлиги аниқланди. Ушбу ҳолат мутахассис томонидан талабгорлик даражасининг юқори бўлишига сабаб, деб тушунтирилади ва хулқ – атвор даражасида бу ижтимоий алоқалардан четланиш ҳамда ўзини чегаралашда ифодаланиши таъкидланади. Тортинчоқликни келиб чиқиш сабаблари ва уларни бартараф этишда биз асосан Г. Айзенкнинг «Айзенк сўровномаси» орқали ва фаразимиздан келиб чиқадиган бўлсак, тортинчоқлик темперамент хусусиятига боғлиқлигини ўрганишимиз

учун муҳимми ҳисобланади. Умуман олган тортинчоқликни диагностика қилиш мақсадида эса Д.Лампен ва қайта ишланган вариант «Дарахт» методикасидан фойдаланамиз.

Таҳлил ва натижалар (Analysis and results). Тадқиқотда тортинчоқлик ва темперамент типини ўзлаштирган ҳолда шундай натижани берди:

Темперамент типи	Тортинчоқлик даражаси
Меланхолик	Тўсиқларни енгиб ўтишга йўналтирилган установкалар, ёлғизланиш, тортиниш
Холерик	Кўнгилочарлик, қийинчиликсиз мувафакқиятга эришиш истаги
Флегматик	Бамайлихотирлик, ўз ичига кириб кетиш, инкирозли давр “жарга кулаш”
Сангвиник	Ўзига нисбатан юқори баҳо берилади, етакчи мулоқотчан, дўстона қўллаб-қувватлаш

Юқори жадвалда кўриниб турибдики, тортинчоқлик даражасини аниқлашда албатта темперамент типи ҳам катта аҳамиятга эга эканлиги маълум.

Таъкидлаб ўтиш жоизки шахс хулқ – атвори стеротиплари фақат туғма хислатлар натижаси эмас, балки, муҳит таъсирининг ҳам натижасидир.

Тадқиқотчи иштирокчиларимизнинг қанчаси интроверт ва меланхолик ёки флегматик бўлса, тортинчоқлик хусусиятига хос ва аксинча экстрроверт ва сангвиник ёки холерик типига хос бўлса тортинчоқлик даражаси йўқлигидан далолат беради.

Ҳар бир методика психологик назариялар адекватлигидан келиб чиққан ҳолда, ҳар бир шахсинг психологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда, амалга оширилди. Тортинчоқликни диагностика қилиш Д.Лампен муаллифлигидаги «Дарахт» методикаси, Темперамент типини аниқлаш мақсадида Айзенк тести сўровномаси қўлланилади. Шахс тортинчоқлигини коррекция қилиш мақсадида тренинглари ҳам қўлланади

Танланган усуллар ва қўлланилган методлар тортинчоқликни коррекция қилишда педагогик амалиётда кенг қўлланилиши мумкин.

Ушбу методикалар орқали тортинчоқлик психокоррекцион методларни ўз вақтида қўллаш ўз ўзига нисбатан баҳосини оширади, коммуникатив, ақлий фаолиятини тезлаштиради. Экстрровертликни кучайтиради ва интровертликни бартараф этишда асосий қўлланма ҳисобланади.

Коррекцион тренинглари ўтказиш натижасида тортинчоқлик ҳолати

пасаяди, ножўя эмоционал ҳолатлар камаяди., ўзига бўлган ишонч ошди, ўзига юқори баҳо беришга эришилди.

Тортинчоқликни коррекция қилиш тренинглари хавотирланишни камайтиришга ва ўзига бўлган ишончини оширишга қаратилган бўлиши керак.

Хулоса ва таклифлар (Conclusion/Recommend.) Шахс атроф оламни билиш жараёнида ундаги нарса ҳодисаларга хос белги- аломатларни шунчаки қайд этиш билан чекланмай, айна вақтда уларга нисбатан ўз муносабатини билдиради. Ижтимоий баҳо бошқаларнинг ижобий ёки салбий баҳосини олиш эҳтимоли одамни қандайдир ҳаракатларидан тўхтатади, аксинча, маълум ҳаракатларга ундайди. Бу ҳаракатни тўхтатиш эса тортинчоқликдир. Шундай экан, шахс тортинчоқлиги - эмоционал когнитив табиатига эга бўлган мураккаб тузилма бўлиб, унинг асосида яъни келиб чиқишида нейротизм ётади.

Шахс тортинчоқлигига олиб келувчи факторлар шахс шаклланишини барча босқичларида, биологик хусусиятлар, психик жараёнлар, ижтимоий фаолят, йўналишлар, йўналганлик, қобилиятлар, характер ва албатта темперамент типиди намоён бўлади. Тортинчоқлик шахсни ўзида ёки шахслараро вазиятларда , турли вақтларда намоён бўлиши мумкин.

Шахс тортинчоқлиги барча психик ва биологик хусусиятларда, ҳуқ- атвори, хусусияти, ижтимоий фаолиятида, характери ва темперамент типиди намоён бўлади ва англанади. Тортинчоқлик ижтимоий дезадаптацияга олиб келади. Яъни муваффақиятга эришиш мотиви ўрнига омадсизликдан қочиш, ўрганиб қолинган стереотипларини сақлашга ҳаракат қилиш. Ўсмир ёшларда шахс тортинчоқлигини гуруҳли тренинглар ўтказиш орқали коррекция қилинади. Ҳозирги кунда яхши иш топиш учун рақобатбардош, ўз мақсадини, фаолиятни аниқ биладиган ўзига ишончи юқори бўлган, ҳар қандай қийинчиликни енгиб ўта оладиган хусусиятларга эга бўлиш шахсдан талаб қилинадиган сифатлар қаторига киради.

Ҳозирги иқтисодиёт жараёнида битирувчиларни ишга тақсимлаш давлатимиз томонидан назарга олинган бўлсада, яхши иш жойига эга бўлиш кучли рақобатбардош кадрларни тайёрлашдан иборат. Мана шундай ҳолларда тортинчоқ йигит – қизларимиз оғир аҳволга тушиб қолишади. Чунки, тортинчоқлик жамиятда мослашишини қийинлаштиради. Тортинчоқ кишилар шахслараро муносабатларда, ўзаро сўзлашувларда қийинчилик ҳис қилади. Шундан келиб чиқиб, шахс психокоррекциясининг асосий вазифаси тортинчоқликни камайтириб, рақобатбардош кадрларни ўзига бўлган ишончини ва баҳосини оширишдан иборат.





Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1.Рубинштейн С.Л.Проблемы способностей и вопросы психологической теории. /Психология индивидуальных различий.-М.: Астрель.2008.С.84-156.

2.Теплов Б.М. Способности и одаренность./ Психология индивидуальных различий.-М.: Астрель.2008.С.156-168.

3.Юнг К.Г. Феномен одаренности. Психология индивидуальных различий.-М.: Астрель.2008.С.113-135.

4. Павлов И.П. Общие типы высшей нервной деятельности животных и человека. Психология индивидуальных различий.-М.: Астрель.2008.С.64-87.

5.Небилицын В.Д.Темперамент. Психология индивидуальных различий.-М.: Астрель.2008.С.119-210.