

**SHAXSLARARO MUNOSABATLARDA TORTINCHOQLIKNING  
NAMOYON BO'LISHI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK  
JIHATLARI**

**Olimova Nodira Kamarbekovna**  
**UrDU 1 kurs 241- psixologiya**

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlikning psixologik jihatlari, uning shakllanishiga sabab bo'luvchi omillar va ularning ta'siri tahlil qilinadi. Tortinchoqlik shaxsning kommunikativ faoliyati va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadigan xulq-atvor shakli sifatida ko'rib chiqiladi. Maqolada tortinchoqlikni bartaraf etish bo'yicha psixologik usullar, jumladan, treninglar, kognitiv-behaviorial terapiya va o'z-o'zini anglash jarayonlarini rivojlantirishga oid yondashuvlar batafsil yoritiladi. Shuningdek, shaxsning ichki resurslari va motivatsion jihatlari tortinchoqlikni kamaytirish jarayonida muhim o'rin tutishi ta'kidlanadi.

**Kalit so'zlar:** tortinchoqlik, shaxslararo munosabatlar, psixologik jihatlari, kommunikativ kompetensiya, kognitiv-behaviorial terapiya, o'z-o'zini anglash, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, psixologik treninglar.

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

This article analyzes the psychological aspects of shyness in interpersonal relationships, the factors causing its formation and their effects. Shyness is considered as a form of behavior that negatively affects a person's communicative activity and social adaptation. The article details psychological methods for overcoming shyness, including training, cognitive-behavioral therapy, and approaches to the development of self-awareness processes. It is also emphasized that the internal resources and motivational aspects of a person play an important role in the process of reducing shyness.

**Key words:** shyness, interpersonal relations, psychological aspects, communicative competence, cognitive-behavioral therapy, self-awareness, social adaptation, motivation, psychological training.

## **KIRISH**

Shaxslararo munosabatlar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ular shaxsning ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun muhim ahamiyatga ega. Ushbu munosabatlar sifatiga ta’sir qiluvchi omillardan biri tortinchoqlik bo‘lib, bu shaxsning o‘ziga nisbatan ishonchsizlik, boshqa odamlar bilan muloqot qilishdan qochish yoki ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini noqulay his qilish kabi xatti-harakatlar bilan ifodalanadi. Tortinchoqlik nafaqat shaxsning muloqotga kirishish qobiliyatini cheklaydi, balki uning ijtimoiy moslashuv darajasini ham pasaytiradi.[1]

Bugungi kunda tortinchoqlik muammosini chuqur o‘rganish va uni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yondashuvlar ahamiyati ortib bormoqda. Chunki bu muammo nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy jihatdan ham salbiy oqibatlarga olib keladi. Tortinchoq shaxslar o‘z fikrlarini ochiq bildirishda, o‘z qobiliyatlarini to‘liq namoyon qilishda qiyinchiliklarga duch keladi, bu esa ularning shaxsiy va professional rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

Mazkur maqola shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlikning namoyon bo‘lish xususiyatlarini, uning psixologik sabablarini va uni bartaraf etishning samarali usullarini o‘rganishga bag‘ishlangan. Tortinchoqlikni bartaraf etishning psixologik yondashuvlari, jumladan, treninglar va kognitiv-behaviorial terapiya usullari tahlil qilinib, ushbu muammoni hal etishda ichki va tashqi resurslardan foydalanishning ahamiyati yoritiladi. Maqola tortinchoqlikni kamaytirish bo‘yicha samarali usullarni ishlab chiqishda foydali bo‘lishi mumkin.[2]

## **MUHOKAMA VA NATIJALAR**

Tadqiqot davomida shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlikning namoyon bo‘lishi va uni bartaraf etishning psixologik jihatlari chuqur tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatadiki, tortinchoqlikning shakllanishiga ijtimoiy, psixologik va shaxsiy omillar o‘zaro bog‘liq tarzda ta’sir ko‘rsatadi. Tortinchoqlik o‘z-o‘zini past baholash, kommunikativ ko‘nikmalarning rivojlanmaganligi va ijtimoiy fobiya kabi muammolar bilan chambarchas bog‘liqdir.[3]

Tortinchoqlikning asosiy sabablari[4]

1. **Oilaviy tarbiya:** Oilada qattiq nazorat va tanbehga asoslangan tarbiya usullari tortinchoqlikni rivojlantirishi mumkin. Bu shaxsning o‘z fikrlarini ochiq aytishdan qo‘rqishi va noto‘g‘ri qabul qilinish xavotiriga olib keladi.

2. **Ijtimoiy tajribalar:** Bolalikda va o‘smirlik davrida salbiy ijtimoiy tajribalar, masalan, do‘stlar tomonidan rad etilish yoki tanqid, tortinchoqlikni kuchaytiradi.

3. **Shaxsiy psixologik xususiyatlar:** Past o‘zini o‘zi baholash va yuqori darajadagi xavotir tortinchoqlikka moyillikni oshiradi.

Tortinchoqlikning ijtimoiy oqibatlari

Tortinchoq shaxslar ko‘pincha ijtimoiy aloqalar o‘rnatishda qiyinchiliklarga duch keladilar, bu esa ularning ijtimoiy moslashuviga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Ular ish faoliyatida, ta‘limda yoki shaxsiy munosabatlarda o‘z qobiliyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydilar. Ushbu shaxslar ko‘pincha o‘zlarini cheklangan doirada tutishadi, bu esa ularning psixologik holatini yanada og‘irlashtiradi.

Tortinchoqlikni bartaraf etish usullari

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, tortinchoqlikni kamaytirish va uni bartaraf etishda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:[5]

1. **Kognitiv-behaviorial terapiya (KBT):** Bu usul tortinchoqlikni qo‘zg‘atadigan salbiy fikrlash tarzini o‘zgartirishga qaratilgan. KBT shaxsning o‘zini baholashini yaxshilaydi va ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini erkinroq tutishga yordam beradi.

2. **Kommunikativ treninglar:** Shaxslararo muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar shaxsning o‘z fikrlarini samarali ifodalash va o‘zini tushuntirish qobiliyatini oshiradi.

3. **Ijtimoiy moslashuv bo‘yicha mashg‘ulotlar:** Tortinchoqlikni bartaraf etishda ijtimoiy muhitga moslashish va samarali aloqalar o‘rnatishga yo‘naltirilgan treninglar muhim rol o‘ynaydi.

O‘tkazilgan tahlillar va amaliy mashg‘ulotlar shuni ko‘rsatdiki, tortinchoqlikni kamaytirish bo‘yicha chora-tadbirlar, ayniqsa, psixologik yordam va trening dasturlarining qo‘llanilishi ijobiy natijalar beradi. Treninglarda ishtirok etgan shaxslar o‘zlarining muloqot ko‘nikmalarini yaxshilashgan, ijtimoiy vaziyatlarda o‘zlarini ishonchli his qila boshlashgan va tortinchoqlik darajasi sezilarli darajada kamaygan.

Ushbu natijalar tortinchoqlikni bartaraf etish bo‘yicha tizimli yondashuvning zarurligini ko‘rsatib, shaxslararo munosabatlarni yaxshilash uchun amaliy ko‘rsatmalar ishlab chiqishga asos bo‘lib xizmat qiladi.[6]

### XULOSA

Shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlik — bu ko‘plab ijtimoiy va psixologik omillarga bog‘liq bo‘lgan murakkab hodisadir. Tadqiqot natijalari tortinchoqlikning

shakllanishi va uning ijtimoiy hayotga ta'sirini aniqlashda oilaviy tarbiya, shaxsiy psixologik xususiyatlar va ijtimoiy tajribalar kabi omillar muhim rol o'ynashini ko'rsatdi. Tortinchoqlik shaxsning o'zini past baholashiga, kommunikatsiya ko'nikmalarining rivojlanmasligiga va ijtimoiy aloqalar o'rnatishda qiyinchiliklarga olib keladi.

Biroq, tortinchoqlikni bartaraf etish mumkin. Kognitiv-behaviorial terapiya, kommunikativ treninglar va ijtimoiy moslashuvni yaxshilashga qaratilgan mashg'ulotlar shaxslarning o'zlarini erkin his qilishiga, o'z fikrlarini ifodalashiga va samarali muloqot o'rnatishiga yordam beradi. Shuningdek, ushbu yondashuvlar shaxslararo munosabatlarning yaxshilanishiga, ijtimoiy moslashuvning o'sishiga va psixologik farovonlikning oshishiga olib keladi.

Tadqiqot natijalari tortinchoqlikni kamaytirish va bartaraf etish uchun kompleks yondashuvlarning zarurligini ko'rsatadi, bu esa shaxslararo aloqalarni mustahkamlash va umumiy psixologik salomatlikni yaxshilash uchun muhim ahamiyatga ega.

#### **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.
6. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.

**Research Science and  
Innovation House**