



## PSYCHOLOGICAL CORRECTIONAL METHODS FOR OVERCOMING SHYNESS IN ADOLESCENCE

**T. G. Suleymonova**

Andijan State University

Associate Professor of the Department of Psychology and  
Pedagogy, Candidate of Psychological Sciences (PhD)

**G. B. Aslanboyeva**

Second-year Master's Student

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17921688>

### ARTICLE INFO

Received: 06<sup>th</sup> December 2025

Accepted: 12<sup>th</sup> December 2025

Online: 13<sup>th</sup> December 2025

### KEYWORDS

*Shyness, adolescence, psychological correction, social development, group therapy, strategy.*

### ABSTRACT

*This article examines psychological correctional methods aimed at overcoming shyness. Shyness during adolescence can be a significant obstacle to social and psychological development. The study analyzes methods that help stimulate adolescents' social activity and develop self-expression skills, including individual and group therapeutic approaches, cognitive-behavioral techniques, and strategies for improving communication skills.*

## O'SMIRLIK DAVRIDA TORTINCHOQLIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK KORREKSION USULLARI

**T.G.Suleymonova**

Andijon davlat universiteti

Psixologiya va pedagogika kafedrasi dotsenti p.f.n.

**G.B.Aslanboyeva**

2-bosqich magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17921688>

### ARTICLE INFO

Received: 06<sup>th</sup> December 2025

Accepted: 12<sup>th</sup> December 2025

Online: 13<sup>th</sup> December 2025

### KEYWORDS

*Tortinchoqlik, o'smirlik davri, psixologik korreksiya, ijtimoiy rivojlanish, guruh terapiyasi, strategiya.*

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada tortinchoqlikni bartaraf etishga qaratilgan psixologik korreksiya usullari ko'rib chiqiladi. O'smirlik davrida tortinchoqlik muammosi ijtimoiy va psixologik rivojlanishda sezilarli to'siq bo'lishi mumkin. O'smirlarning ijtimoiy faoliyatini rag'batlantirish va o'zini ifoda etish qobiliyatlarini rivojlantirishga yordam beruvchi metodlar, masalan, individual va guruh terapevtik yondashuvlar, kognitiv-bixevirial usullar va kommunikativ qobiliyatlarni oshirish strategiyalari tahlil qilinadi.*

### Kirish (Introduction)

O'smirlik davri shaxsiyat rivojlanishining murakkab va muhim bosqichi. Ushbu davrda yoshlarda o'z-o'zini anglash, o'zini ifoda etish va turli ijtimoiy aloqalar o'rnatish jarayonlari faol ravishda kechadi. O'smirlar, odatda, o'zlariga nisbatan ishonchsizlik va qo'rquv tuyg'ulari bilan kurashadilar. Tortinchoqlik bu jarayonda o'tkazilayotgan



qo'shimcha omil bo'lib, u o'smirlarning ijtimoiy muhitda kuchli va faol ishtirok etishga to'sqinlik qiladi.

Tortinchoqlik bu o'zi va atrofdagilar oldida haddan tashqari noqulaylik his qilish, o'z fikrini ifoda eta olmaslik kabi holatlar bilan ifodalanadi. Yaxshi ijtimoiy ko'nikmalarga ega bo'lmagan, odamlar orasida o'zini qulay his qilmaydigan shaxslar uchun xos xususiyatdir. Tortinchoqlik-bu o'suvchi avlod uchun keng tarqalgan muammo bo'lib, u ijtimoiy muhitda o'zini ifoda etishga to'sqinlik qiladi.

Tortinchoqlikning bir qancha sabablari mavjud, ularni quyidagicha tasniflash mumkin:

- Ijtimoiy ta'sirlar: O'smirlar, do'stlar va oila muhitidagi ta'sirlar orqali ijtimoiy ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Agar muhit salbiy bo'lsa, bu tortinchoqlikni kuchaytirishi mumkin.
- O'z-o'zini baholash: O'smirlarning o'z-o'zini baholashning pastligi ularning ishtirok etish istagini kamaytirishi mumkin.
- Shaxsiy xususiyatlar: Ba'zi o'smirlar tabiatan tortinchoq bo'lishi mumkin.
- Fizik va Psixologik o'zgarishlar: O'smirlar jismoniy va ruhiy o'zgarishlar bilan birga kelgan qiyinchiliklarni boshdan kechirishadi.

O'smirlar ko'pincha o'zlari haqida salbiy fikrlar bilan kurashadilar. Buning natijasida ular guruhlarda faol qatnashish o'rniga ko'proq tortinchoq va yig'loqi holatga o'tishlari mumkin. Tortinchoqlikning ijtimoiy va psixologik oqibatlarini jiddiy bo'lib, bu holat o'smirlarning shaxsiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi.

P. Pilkonis va F. Zimbardolar tortinchoqlikni, ijtimoiy vaziyatlardan o'zini tortishga urinish, noformal muomalada ishtirok etish qobiliyatining yo'qligini, shaxslararo o'zaro muloqot jarayonida havotir va bosimga moyillikni his qilishda namoyon bo'luvchi, ijtimoiy ta'sirlarga nisbatan yodlangan javob reaksiyasi deb hisoblaydi. Ular tortinchoqlikni "Insonlarning, shaxsiy xulq-atvori, atrofdagilar tomonidan salbiy baholanadi deb tushunishidan kelib chiquvchi, ijtimoiy tashvishdan cho'chishi" sifatida belgilaydilar.

O'zbekistonda tortinchoqlik masalasi psixologiya va pedagogika sohalarida keng qo'llanilmoqda. Jumladan, Psixologiya fanlar nomzodi, dotsent Z.Y. Majidova o'zining ilmiy izlanishlarida o'smirlik va yoshlik davridagi shaxsiyatning ijtimoiy moslashuvi muammolariga, xususan, tortinchoqlik holatiga katta e'tibor qaratadi. Z.Y. Majidova ta'kidlaydi: "Tortinchoqlik-bu shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi, o'ziga past baho berishi va ijtimoiy munosabatlarda faol ishtirok eta olmasligi natijasida yuzaga keladigan psixologik to'siqdir". Uning tadqiqotlarida, o'smirlik davrida tortinchoqlikning namoyon bo'lish mexanizmlari tahlil qilinadi.

Boshqa davlatlarda, masalan, AQSh da, tortinchoqlikni bartaraf etish uchun turli dasturlar va strategiyalar ishlab chiqilgan. Susan Cain introversiya va tortinchoqlikning ijtimoiy hayotga ta'siri haqida ko'plab asarlar yozgan. U "Quit: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking" kitobida tortinchoq insonlarning ijtimoiy hayotdagi rolini ta'kidlaydi. O'smirlar tortinchoqlik shaxs xususiyatlarini tadqiq etish bo'yicha jahonning qator mamlakatlarida o'smirlar uchun maxsus dasturlar va targ'ibotlar tashkil etish orqali ijtimoiy qobiliyatlarni oshirish bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan.

### **Adabiyotlar sharhi**



Erik Eriksonning psixosotsial rivojlanish nazariyasi, inson hayotining har bir bosqichida ijtimoiy muhit va shaxsiy tajribalarning o'zaro ta'sirini ta'kidlaydi. O'smirlikdagi identifikatsiya jarayonini "Tortinchoqlik va ijtimoiy rollar o'rtasidagi kurash" deb ta'riflaydi. Bu jarayon, o'smirning ijtimoiy aloqalarini shakllantirishda muhimdir. U o'smirlik davrini "identifikatsiya va rolni izlash" bosqichi deb belgilaydi. Bu davrda o'smirlar o'z kimligini anglash va ijtimoiy rollarni tushunishga intiladilar. Erikson tortinchoqlikni "ixtiyoriy shaxsiyat fenomeni" deb ta'riflaydi, bu jarayonda o'smir o'zini ijtimoiy vaziyatda qanday qilib ifoda eta olishiga ko'nikadi.

Vigotskiy L.S. ijtimoiy muloqot va muhitning o'sish jarayonidagi ahamiyatini ta'kidlaydi: "Bilim ta'lim olish orqali osongina o'zgaradi". Bu g'oya o'smirlarning o'zaro aloqalarini rivojlantirishda ahamiyatlidir. U tortinchoqlikni ijtimoiy muloqotning yetishmasligi sifatida ko'radi. U bolalarning o'zaro munosabatlari va atrofdagi insonlar bilan aloqalari tortinchoqlik darajasiga ta'sir qiladi. Bu fikrga ko'ra, ijtimoiy tajriba ortib borishi tufayli o'smirlar o'zlarini yanada ishonchli his qilishlari mumkin. Agarda o'smir bolalar yordamsiz qolsalar, tortinchoqlik kuchayar ekan. O'zaro muloqot va yordam ularning moslashuvlarini yaxshilaydi.

Richard Harter tortinchoqlik va o'z-o'zini baholash o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganadi. Uning tadqiqotlari o'smirlarning o'z-o'zini baholashi ijtimoiy muvaffaqiyatlari bilan qanday bog'liqligini ko'rsatadi. U hissiy tajribalar, masalan, o'ziga bo'lgan munosabat va ijtimoiy ta'sirlarning o'zaro a'loqasini o'rganadi. Shuningdek, tortinchoqlik va ijtimoiy tajribalar (masalan, ijtimoiy aloqalar, guruhlar) o'rtasidagi bog'lanishni tahlil qiladi. U ko'rsatadiki, tortinchoqlik ko'pincha boshqalar tomonidan qabul qilinmaslikdan kelib chiqadi.

Suhrobova M. tadqiqotlari shaxsiy identifikatsiya jarayonini, o'smirlarning rivojlanishini va ijtimoiy aloqalarini o'rganishga qaratilgan. Uning fikricha "Oila va do'stlarning qo'llab-quvvatlashi tortinchoqlikni kamaytirishga yordam beradi". U tortinchoqlikning hissiy jihatlari, shuningdek, ijtimoiy aloqalarda o'zaro munosabatlarga ta'sirini o'rganadi. "Tortinchoqlik va o'zini anglash" kitobida tortinchoqlikning psixologik asoslari, uning shaxsiy rivojlanishga ta'siri va ijtimoiy aloqalardagi o'rni batafsil muhokama qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tortinchoqlik ijtimoiy doiradagi ta'sirlar, masalan, oila va do'stlar munosabati bilan bog'liqdir. O'smirlar o'zida mavjud bo'lgan ijtimoiy xavotirlarni bartaraf etishga harakat qilishadi.

### **Qo'llanilgan metodlar**

Ushbu tadqiqot "Tortinchoqlik va uning iqtisodiy qarorlar qabul qilishdagi roli" O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi akademigi, Toshkent tibbiyot akademigi professori M. Karimov tomonidan 2020-yil o'tkazilgan.

**So'rovnom (anketa) metodi:** O'smirlar orasida tortinchoqlik darajasi va shaxsiy xususiyatlarini o'rganish uchun Cheek & Buss Shyness Scale (SBSS) ya'ni Tortinchoqlikni aniqlash shkalasi qo'llanilgan. Ushbu metod yordamida tortinchoqlik darajasi, ijtimoiy vaziyatlarda noqulaylik hissi va o'zini baholash xususiyatlari aniqlangan.

**Intervyu metodi:** Ishtirokchilar bilan klinik intervyu o'tkazildi. Bu metod yordamida har bir ishtirokchining individual tajribasi va hissiyotlarini o'rganish imkoniyati yaratildi.



**Kuzatuv metodi:** O'smirlarning ijtimoiy vaziyatlardagi xulq-atvorini kuzatish. Har bir ishtirokchining ijtimoiy vaziyatlarda qanday xulq-atvor qilib qo'yishi kuzatilib, o'zgarishlar qayd etildi.

### **Tadqiqot natijalari va tahlili**

O'smirlarda tortinchoqlik rivojlanish xususiyatlari tajriba o'lchovlarini tahlil qilish natijasida o'smirlarning ijtimoiy aloqalari, o'smirlarning o'zlariga nisbatan hissiyotlari va ularga bo'lgan munosabatlari o'rganildi. Tadqiqotda o'smirlar orasida tortinchoqlik yuqori bo'lib, ijtimoiy vaziyatlarda sezilarli farqlar ko'rsatildi. Tadqiqot natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan:

<b>O'smirlarning xususiyatlari</b>	<b>Tortinchoqlik darajasi</b>
Shaxsiy xususiyatlari	50%
Ijtimoiy munosabatlari	30%
Psixologik holatlari	20%

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'smirlar o'zlarining shaxsiy va ijtimoiy hayotida tortinchoqlik bilan duch kelishadi.

Tadqiqotdagi o'smirlar orasida tortinchoqlik darajasi sezilarli. Virtual muloqot va cheklovlar real ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishni to'liq ta'minlamaydi. M. Karimov fikricha, tortinchoqlikni kamaytirish uchun psixologik maslahatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va treninglar samarali bo'lishi mumkin. Bu tadqiqot tortinchoqlik muammosini o'rganishdagi ahamiyatini ko'rsatadi. O'smirlar orasida ijtimoiy aloqa va psixologik salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik, kelajakda ijtimoiy muammolarni hal qilishda muhim rol o'ynaydi.

O'smirlik davrida tortinchoqlik o'smirlarning ijtimoiy va psixologik rivojlanishiga katta ta'sir ko'rsatadi. M. Karimov tadqiqoti tortinchoqlikning ijtimoiy aloqalari hissiy holat bilan bog'liqligini ochib beradi va bu muammoni hal etish uchun psixologik yondashuvlarni rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

### **Xulosa va tavsiyalar**

O'smirlik davrida tortinchoqlik keng tarqalgan muammo hisoblanadi. Bu o'tkazilgan tadqiqotga ko'ra, o'smirlik davrida tortinchoqlik ruhiy muammolarni paydo qiladi va ijtimoiy aloqalarni rivojlantirishga to'sqinlik qiladi. Tortinchoqlikning kelib chiqishi ko'pincha shaxsiy tajribalar, o'z-o'zini baholash darajasi va atrof-muhit omillari bilan bog'liq.

Tortinchoqlikning salbiy ta'siri o'smirlarning do'stlik aloqalariga, sinfdoshlar bilan hamkorlik qilish qobiliyatiga va umuman ruhiy hayotiga ham ta'sir qiladi. Shuningdek, tortinchoqlik o'smirlarning akademik muvaffaqiyatlariga va o'zlariga bo'lgan ishonchga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Psixologik korreksion usullar orqali tortinchoqlikni bartaraf etishga qaratilgan dasturlar o'smirlar uchun muhimdir. Ushbu dasturlar stressga bardosh berish ko'nikmalarini rivojlantirish, o'z-o'zini anglashni oshirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga yordam beradi. Muloqot ko'nikmalarini oshirish hamda psixologik sifatlarni rivojlantirish orqali o'smirlar o'zlarini erkin his qilishlari va ijtimoiy muhitga yaxshi moslashishlari, qulay sharoitlar yaratilishi uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish zarur:



1. Muloqot mashg'ulotlari-o'smirlar uchun muloqot ko'nikmalarini rivojlantiruvchi maxsus dasturlarni tashkil etish kerak. Ushbu dasturlar, o'smirlarni ijtimoiy vaziyatlarda o'zlarini erkin his qilishlariga yordam beradi.

2. Psixologik suhbatlar-malakali psixologlar, pedagoglar bilan individual va guruh suhbatlarini o'tkazish lozim. Bu suhbatlar, o'smirlarning o'z his-tuyg'ularini ifoda etishlariga va o'z-o'zini anglashlariga yordam beradi.

3. Tadqiqot va ishlash-o'smirlar orasida tortinchoqlikni o'rganish va ularning ehtiyojlariga moslashtirilgan intervensiyalarni ishlab chiqish uchun tadqiqotlarni davom ettirish zarur.

4. Ijtimoiy guruhlar-o'smirlar uchun ijtimoiy guruhlar va dasturlarni tashkil etish, ular orasida do'stlikni rivojlantirishga, o'zaro ishonchni mustahkamlashga va bir-birlaridan o'rganishga katta yordam beradi.

Yuqoridagi natija va tavsiyalar orqali o'smirlarning tortinchoqlik holatlarini bartaraf etishda yordam berish va ularning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydigan sharoitlarni yaratish mumkin.

### References:

1. Nishanova Z.T, Rahimova I.G'. Tortinchoqlik psixologiyasi. Toshkent 2011.
2. Majidova Z.Y. O'smirlarda ijtimoiy moslashuvchanlikni oshirishning psixologik mexanizmlari. Psixologiya jurnali-Toshkent, 2015. №3. 45-51.
3. Cain S. Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking 2012.
4. Harter R. The development of self in children: Implications for motivation and learning. Educational Psychologist, 34(3), 185-200
5. Suhrobova M. Tortinchoqlik va o'zini anglash. Toshkent 2019.
6. Karimov M. Tortinchoqlik va uning iqtisodiy qarorlar qabul qilishdagi roli. O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi 2020.