

## Utancaqlığın səbəbləri

**Yaqut Tahir qızı Ağasiyeva**

*ADPU-nun “Pedaqoji psixologiya” kafedrasının müəllimi,  
ADPU-nun fəlsəfə doktoru proqramı üzrə qiyabi dissertantı*

**E-mail:** ququ-85@mail.ru

**Rəyçilər:** psixol.ü.f.d., dos. N.T. Rzayeva,  
psixol.ü.f.d., dos. M.C. İsmayılova

**Açar sözlər:** utancaqlıq, inamsızlıq, anadangəlmə, biheviörizm, sosial amil

**Ключевые слова:** застенчивость, недоверчивость, рождение, бихевиоризм, социальный фактор

**Key words:** shyness, distrust, congenital, behaviorism, social factor

Demək olar ki, hər gün bir çox utancaq, inamsız şəxslərlə qarşılaşırıq. Psixoloqlar deyirlər ki, demək olar ki, bütün insanlar utancaqlıqdan bu və ya digər dərəcədə əziyyət çəkirlər. Bu mövzuda ən yaxşı kitablardan biri “Utancaqlıq nədir və onun öhdəsindən necə gəlmək olar” adlanan Amerika psixoloqu F. Zimbardonun əsəridir. Zimbardo Vebsterin məşhur lüğətinə nəzər salmağı təklif edir: “utancaq olmaq-cəsarətsizlik, ehtiyatlılıq və güvənsizlik səbəbindən yaxınlaşmada çətinlik çəkmək, başqalarının qarşısında narahat olmaq deməkdir”. Zimbardo lüğətdən bir neçə sitat gətirir: “Utancaq insan qoruyucudur, müəyyən şəxs və ya predmetlərlə görüşməyə uyğun deyil. Utancaq insan özünə qapanıqdır. Söhbət şəraiti onu danışmağa məcbur edənədək susmağı üstün tutur. Belə qapalılıq əzələ gərginliyi və hərəkəti donuqluqla müşayiət olunur” (3).

Müxtəlif müəlliflər tərəfindən utancaqlığa fərqli yanaşmalar olsa da, onun mənşəyinin anlaşılmasında ümumi xüsusiyyətlər utancaqlığın özünəhərmət və özünüdərkətmə ilə əlaqəsinin olması, ünsiyyət çətinliklərinin yaşanılmasıdır.

Utancaqlığın səbəbləri çoxdur, buraya anadangəlmə-genetik səbəbləri də, qazanılmış keyfiyyət olmanı da aid edə bilərik. Utancaqlığın köklərini uşaqlıqda axtarmaq lazımdır, hansı ki uşağa özünü sevməyi, özünü bütövlükdə qəbul etməyi öyrətməyiblər. Sonrakı həyatda travma və problemlər də onu möhkəmləndirir və davamlı xassəyə çevirir. Utancaq insan daima özündə nəyisə rədd edir və başqalarından gizlədir, çünki o düşünür ki, ətrafdakılar onu görüb, ona hansısa neqativ yolla reaksiya verəcəklər (ələsalma, tənqid, aqressiya və s.). Utancaqlığın öhdəsindən gələ bilmədikdə insanlar özlərini daha rahat və əmin hiss etmək üçün sanki bir dəbilqəyə bürünürlər və bununla da daha da gərginləşirlər. İnsan başqalarının yanında özü olmaqdan qorxduğu üçün psixoloji olaraq süni bacarıqsız mövqeyi qəbul edirlər. Onun başqaları ilə qarşılıqlı təsir məkanı daralır, həyatındakı bütün yeniliklərdən qaçmağa çalışır, hər bir yeni əlaqə ona travma verdiyi üçün onlardan qaçır. O yaşamır, sadəcə mövcud olur.

Utancaqlıq irsi olduğu kimi, tərbiyə şərtləri ilə də müəyyən olunur (D.Deniels, R.Polomin) (2). Bununla yanaşı onlar utancaqlığın formalaşmasına təsir edən bir sıra mövcud amilləri ayırırlar:

- Uşaqların ailədə doğum ardıcılığı;
- Dominantlıq edən ailə tipi;
- Valideynlərin utancaqlığı;
- Uşağın sinir-psixi inkişafının fərdi keyfiyyətləri.

Eksperimentlərdə ayrı-ayrı yaş dövrlərində utancaqlığın təzahüründə fərqlərdə ortaya çıxarılmışdır.

Utancaqlığa həm proses, həm vəziyyət, həm də şəxsiyyətin xassəsi kimi baxılmalıdır. Utancaqlıq bir proses kimi yaşdan, cinsdən, milliyyətindən asılı olaraq insanlarda müxtəlif cür təzahür edir. Hətta şəxsi təsirlərin sayəsində dəyişə də bilər. Utancaqlıq bir vəziyyət kimi vegetativ və psixomotor sferanın, nitq fəaliyyətinin, emosional-iradi proseslərin pozulmalarında təzahür edir; ümumilikdə sinir-psixi gərginlik halına gətirib çıxaran özünüdərkətmədə dəyişikliklərlə müşayiət olunur.

Utancaqlıq şəxsiyyətin bir xassəsi kimi psixoloji narahatlıq duyulması, əlaqələr qurulmasında stabil çətinliklər, əlaqələrdə yüksək həssaslıqla birlikdə adaptivlik və özünəhörmətin enməsi ilə əlaqədardır. Belə insanlar az ekstravertdirlər, qarşılıqlı təsir şəraitində öz davranışına zəif nəzarət edə bilər və utancaqlıq duymayan insanlarla müqayisədə ətrafdakılarla qarşılıqlı münasibətlərdə çox qayğılıdırlar. Gündəlik həyati situasiyalara stressli reaksiyanın yaranması zamanı reaksiya passiv müdafiə tipinə çevrilir. Utancaqlıq insanların özünüdərkətməsi sosial qiymətlərə və başqalarında yaranan təəssürlərə mərkəzləşmişdir. Utancaqlıq şəxsiyyətin müddətli (yaş və situasiyadan asılı olaraq) və davamlı xassəsi ola bilər. Birinci halda asanlıqla korreksiyaya tabe olur. Əks halda isə utancaqlıq kəskin forma olaraq neqativ davranışa gətirib çıxara bilər (sosial təcrid kimi).

İnternet və yeni informasiya texnologiyalarını utancaqlığın bir səbəbi kimi götürürlər. Çünki texnologiyaların inkişafı insanların get-gedə daha az canlı ünsiyyət qurmalarına gətirib çıxarır. Zəng etməkdənsə hər kəs mesaj və ya mail göndərir. Hətta sosial şəbəkələri utancaqlıq epidemiyasının səbəbi də adlandıra bilərik. Utancaqlığın səbəblərinə müxtəlif psixoloji istiqamətlərin nümayəndələri tərəfindən fərqli yanaşmaları aşağıdakı kimi ümumiləşdirə bilərik.

### **1. Anadangəlmə utancaqlıq nəzəriyyəsi**

Bir sıra İngilis həkimləri utancaqlığın meydana çıxmasında valideynlərin genlərini əsas götürmüşlər. Bu nəzəriyyə psixoloq R. Kettel tərəfindən dəstəklənmişdir. 16 faktorlu şəxsiyyət sorğusunda H şkalası ilə iki əks şəxsiyyət xüsusiyyətlərini: cəsarət - özünə inam və cəsarətsizlik - qorxuya qarşı həssaslığı fərqləndirdi. Bu şkala üçün aşağı ballar həssas bir sinir sistemini, hər hansı bir təhlükəyə qarşı kəskin reaksiyanı, cəsarətsizliyi, davranışlarına, gücünə inamsızlığı, hissləri ifadə etməkdə tutuculuğu göstərir. Bu cür göstəriciləri olan insanlar nətamlıq hissindən əziyyət çəkirlər, yəni utancaqdırlar. Nəzəriyyənin tərəfdarları hesab edirlər ki, utancaqlıq anadangəlmə bir keyfiyyət olduğundan, vəziyyəti heç nə dəyişə bilməz. Nəzəriyyə olduqca pessimist və ümumiyyətlə məntiqsizdir.

### **2. Bihevizorizm nəzəriyyəsi**

Yuxarıda göstərilənlərdən fərqli olaraq, bu nəzəriyyə olduqca nikbindir. Bihevizorizm XX əsrdə Amerika psixologiyasında yaranmış bir cərəyandır.

Bihevizoristlərə görə, insanın psixikası davranış formalarına təsir edir və davranış da xarici mühitdən gələn stimullara qarşı bir reaksiyadır. Onlar hesab edirlər ki, utancaqlıq insanların sosial bacarıqları - ünsiyyət bacarıqlarını mənimsəmədikdə baş verir. Ancaq bu cür insanları düzgün bir şəkildə korreksiya etdikdə, müəyyən bir tərbiyə mühiti yaratdıqda hər şey düzəldilə bilər.

*Əslində utancaqlıq nədir?* Davranışçılara görə sosial stimullara qorxu reaksiyasıdır. Ünsiyyət formalarını dəyişdirmək, “düzgün” qaydaları mənimsətmək lazımdır və istənilən problemlər yox olacaq.

### **3. Psixoanalitik nəzəriyyə**

Maraqlıdır ki, psixoanalizdə hər şey izah olunur, lakin heç nə sübut olunmur. Utancaqlıq,

qarşılanmayan ilkin ehtiyaclara, instinktlə reaksiya kimi qəbul edilir. O, instinktlə gerçəkliyə uyğunlaşma, əxlaq normalarını qoruyan ağıl arasında ahəngin pozulmasının nəticəsi kimi şəxsiyyətin inkişafındakı geriqalmalarla əlaqələndirilir. Bundan əlavə, utancaqlıq dərin şüursuz qarşıdurmanın zahiri təzahürüdür. Psixanalitik nəzəriyyə həqiqətən müalicə edilməli olan patoloji utancaqlıq nümunələrinə əsaslanır.

#### **4. A. Adlerin nəzəriyyəsi**

A. Adler fərdiyyət psixologiyasının nümayəndəsidir. Və “natamamlıq kompleksi” terminini təqdim edən məhz o idi. Psixoloq hesab edirdi ki, bütün uşaqlar fiziki yetərsizlik, imkan və gücünün çatışmaması səbəbindən natamamlıq kompleksi yaşayırlar. Bu, onların inkişafını çətinləşdirir bilər. Hər bir uşaq mövcud xarakterinə, özü və bütövlükdə dünya haqqında fikirlərinə görə öz həyat tərzini seçir. Adler inanırdı ki, insan başqaları ilə əməkdaşlıq edərsə heç vaxt nevroitik olmaz. Əməkdaşlığı bacarmayanlar isə tənha və uğursuzlardır.

Uşaqlar müxtəlif səbəblərə görə belə ola bilərlər: üzvi zəiflik, tez-tez xəstələnmək və bunlar başqaları ilə rəqabət aparmağa imkan vermir. Belə bir aqibət öz qabiliyyətlərinə inamı olmayan erköyün uşaqları gözləyə bilər, çünki hər şey onlar üçün edilir. Əməkdaşlıq təcrübəsi olmayan kənarlaşdırılmış uşaqlar da bu sıraya daxildirlər, belə ki onlar ailələrində bu münasibətləri müşahidə etməzlər.

Bu üç kateqoriyadan olan uşaqlar özlərinə qapanırlar, cəmiyyətlə əlaqəli deyil və buna görə uğursuzluğa məhkumdur. Adler tənqid, “yox” demə, təmas, tək başına öz fikrində təkid etmək qorxusundan, ehtiyatlı olmaqdan yaranan “inamsız davranış” anlayışını təqdim etdi. “Inamsız davranış”a malik olan uşaqlar asılı, qeyri-müstəqil, passiv və utancaqdırlar. Onların əksi isə asılı olmayan, müstəqil və fəal şəxsiyyətlərdir.

#### **5. Səbəb faktorları**

Bəzən utancaqlığı “yüksək reaktivlik” adlandırırlar. Çox vaxt yüksək reaktiv uşaqlarda utancaqlıq fizioloji və emosional həddən artıq yüklənmədən qorunmağa yönəlmiş bir instinktiv davranış kimi çıxış edir. Bu vəziyyətdə instinktiv davranışın iki variantı mümkündür. Birincisi, bir şeydən narazı olan uşağın “qaçış strategiyası” (psixoloji müdafiə növü) seçməsi və utancaq olmasıdır.

İkinci - uşağın rəqabətə qoşulub və özünə inamlı olmasıdır.

Utancaqlığı yaradan amilləri təbii və sosial olmaqla ayırırlar.

#### **6. Təbiət faktorları**

Bu, sinir sisteminin tipi ilə şərtlənən temperamentdir. İlk baxışdan, utancaqlıq daxili dünyasına yönəlmiş, çoxsaylı xarici əlaqələrə ehtiyacı olmayan, təkliyə üstünlük verən insanlar olan introvert tiplərin əsas xassəsi kimi görünə bilər. Bunlara fleqmatik və melankolik daxildir. Bu kateqoriyanın arasında həqiqətən utancaq olanlar daha çoxdur. Bunlar zahirən utancaq şəxslərdir. Ancaq qərribə də olsa, xaricə yönəlmiş, ünsiyyət və çoxsaylı əlaqə qurmağa çalışan utancaq ekstrovertlər də var. Bunlar xolerik və sanqvinik insanlardır. Onlar isə daxilən utancaqdırlar.

#### **7. Sosial amil**

Uşağın tərbiyyəsi növü ilə zehni inkişafının xüsusiyyətləri arasında çox sıx əlaqə var. Yanlış tərbiyyənin ən tipik təzahürləri:

— Rəddedilmə

Valideynlər və uşaqlar arasında emosional əlaqə yoxdur. Uşaq geyinir, bəslənir, amma valideynləri onun ruhu ilə maraqlanmır. Bu fenomenin səbəbləri fərqli ola bilər - uşaq valideynlərinin istədiyi cinsdən doğulmayıb, uşaq valideynlərinin karyerasına mane olur və s. Bu cür tərbiyyə nəticəsində ya aqressiv bir uşaq, ya da əsəbi, utancaq və incinmiş bir uşaq yetişdirə bilər.

siniz.

— Hiper-qulluq

Valideynlər uşağı hədsiz “düzgün” tərbiyə edir, hər addımını proqramlaşdırırlar. Uşaq impulslarını və istəklərini xroniki olaraq tutmağa məcbur olur.

Yenə iki seçim ortaya çıxır - belə bir vəziyyətə etiraz edən təcavüzkar bir uşaq və ya geri çəkilən, hasarlanan və nəticədə utancaq olan itaətkar bir uşaq.

— Narahat və şübhəli tərbiyə növü

Ailənin yalnız bir uşağı varsa, bu tipə tez-tez rast gəlinir. Uşağın üstündə əsirlər, həddindən artıq dərəcədə qayğı göstəririlər və bu, qərarlılığın, cəsarətsizliyin, aşağı özünəinamın inkişafı üçün münbit zəmindir.

— Ailə “büt”ü (eqosentrik)

Uşağa öyrədilir ki, o ailə həyatının mənasıdır. Ailə tərbiyəsinin təhrif edilməsi nəticəsində, bir qayda olaraq, uşaqlar emosional pozğunluqlar - aqressiv və ya utancaqlıq yaşayırlar.

Bütün bu deyilənlər utancaqlığın fərqli səbəblərdən doğduğunu göstərir. Hər bir halda utancaqlıq korreksiya olunmalıdır. Əks halda daha ciddi şəkildə insanın həyat-fəaliyyətinə təsir edir.

**Məqalənin aktuallığı.** Müxtəlif müəlliflər tərəfindən utancaqlığa fərqli yanaşmalar olsa da, onun mənşəyinin anlaşılmasında ümumi xüsusiyyətlər utancaqlığın özünəhərmət və özünüdərk etmə ilə əlaqəsinin olması, ünsiyyət çətinliklərinin yaşanılmasıdır. Mövzunun aktuallığı buradan irəli gəlir.

**Məqalənin elmi yeniliyi.** Utancaqlığa birmənalı yanaşmalar yoxdur. Bəzilərinin fikrincə, utancaqlıq insanların sosial bacarıqları - ünsiyyət bacarıqlarını mənimsəmədikdə baş verir. Uşağın tərbiyəsi növü ilə zehni inkişafının və şəxsiyyət xüsusiyyətləri arasında çox sıx əlaqə var. Yanlış tərbiyənin nəticəsində də utancaqlıq yarana bilər.

**Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi.** Məqalədən ali və orta ixtisas məktəblərinin müəllimləri, tələbələr, magistrantlar və doktorantlar istifadə edə bilərlər.

## Ədəbiyyat

1. Зимбардо Ф. Как побороть застенчивость. М., 2013
2. [www.cyberleninka.ru](http://www.cyberleninka.ru)
3. [www.psyfactor.org](http://www.psyfactor.org)

Я.Т. Агасиева

## Причины застенчивости

### Резюме

Психологи утверждают, что застенчивостью в той или иной степени страдают практически все люди. Хотя разные авторы по-разному подходят к застенчивости, общие черты в понимании ее происхождения заключаются в том, что застенчивость связана с самооценкой и самосознанием, а также в том, что возникают коммуникативные трудности. Ряд британских врачей полагались на гены своих родителей, вызывающие застенчивость. Эту теорию поддержал психолог Р. Кеттель.

**Y.T. Aghasiyeva**

## **Reasons for shyness**

### **Summary**

Psychologists say that almost all people suffer from shyness. Although different authors have different approaches to shyness, common features in understanding its origin are that shyness is associated with self-esteem and self-awareness, and that communication difficulties are experienced. A number of British doctors have relied on the genes of their parents to cause shyness. This theory was supported by psychologist R. Kettel.

**Redaksiyaya daxil olub: 03.04.2022**