

З.Т. НИШАНОВА, И.Ғ. РАХИМОВА

ТОРТИНЧОҚЛИК ПСИХОЛОГИЯСИ

Тошкент - 2011

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

З.Т. НИШАНОВА, И.Ғ. РАХИМОВА

ТОРТИНЧОҚЛИК ПСИХОЛОГИЯСИ

Тошкент - 2011

АННОТАЦИЯ

Услубий қўлланма мактаб, лицей, коллежларда амалиётчи психолог бўлиб ишлаётган мутахассисларга ҳамда ота-оналарга мўлжалланган. Ушбу қўлланмада тортинчоқлик кўринишлари, тортинчоқликнинг инсонларга таъсири, унинг патологик оқибатлари, психологик жиҳатлари, салбий ва ижобий томонлари, тортинчоқликнинг кичик мактаб ёшидаги болаларга бўлган таъсири, ҳамда тортинчоқликни бартараф этишга мўлжалланган психологик тренинг машғулотлари ва ота-оналарга маслаҳатлар баён этилган. Қўлланмадан амалиётчи психологлар, ота-оналар, ўқитувчилар ҳамда педагогика-психология таълим йўналиши (5140800) бакалаврлари фойдаланишлари мумкин.

Такризчилар: 1. Психология фанлари доктори Н.С.Сафоев

2. Психология фанлари номзоди С.М.Тўйчиева

Мухаррир: Психология фанлари номзоди, доцент Ш.А. Дўстмухамедова

Услубий қўлланма Низомий номидаги ТДПУ Илмий Кенгашининг 2011 йил 28 апрелдаги 12- сонли қарори билан нашрга тавсия этилган.

Кириш

Ўзининг мустақил тараққиёти йўлидан бораётган Ўзбекистон Республикасида ҳар бир фуқаронинг маънавияти, шахсий ривож ва камолоти шахс ва жамият манфаатларининг уйғунлиги ҳар қачонгидан ҳам муҳим қадрият сифатида қаралмоқда. Юртбошимизнинг «Биз ҳалкимизнинг дунёда ҳеч кимдан кам бўлмаслиги, фарзандларимизнинг бизданда кўра кучли, билимли, доно ва албатта бахтли бўлиб яшаши учун бор куч ва имкониятларимизни сафарбар этамиз» деб айтган фикрлари беъжиз эмас.

Президентимиз ташаббуси билан Кадрлар тайёрлаш, таълимни ислоҳ қилиш давлат сиёсатининг устувор йўналиши деб эълон қилинди ва Олий Мажлиснинг XIV сессиясида қуйидагиларни таъкидлаб ўтди. «Жамиятни маънавий жиҳатдан янгиламай туриб, эркин мустақил фикрловчи шахсни тарбияламай туриб фаровон қудратли демократик давлат ва очиқ фуқаролик жамияти сари илдамлаб бўлмайди».

Кадрлар тайёрлаш масаласига юртбошимизнинг катта эътибор бераётганларини, уларнинг қуйидаги фикрларидан билиб олишимиз мумкин. «Биз олдимизга қандай вазифа қўймайлик, қандай муоммаларни ечиш зарурати туғилмасин, бари-бир кадрларга яна кадрларга бориб тақалаверади. Мубоғасиз айтиш мумкинки, бизнинг келажагимиз мамлакатимиз келажаги ўрнимизга ким келишига ёки бошқача қилиб айтганда қандай кадрлар тайёрлашимизга боғлиқ». Барча қонун ва қарорлар орасида «Кадрлар тайёрлаш Миллий дастури» алоҳида ўрин тутати ва унга миллий ғоянинг бир қисми сифатида қаралади.

Биз мамлакатимизнинг истиқболи ёш авлод қандай тарбия топишига, қандай маънавий фазилатлар эгаси бўлиб вояга етишига, фарзандларимизнинг ҳаётга нечоғли фаол муносабатда бўлишига, қандай олий мақсадларга ҳизмат қилишига боғлиқ эканини ҳамиша ёдда тутишимиз ва биз фарзандларимизнинг баркамол руҳий дунёси учун, уларнинг маънавий - ахлоқий жиҳатдан етук, жисмонан соғлом бўлиши учун доимо қайғуришимиз, курашмоғимиз зарур.

Келажак бугундан бошланади. Ҳозир тарбия масаласига эътибор қилинмаса, келажак бой берилади. Маънавий ва ахлоқий покланиш, имон.

Инсоф, диёнат, ор-номус, меҳр-оқибат ва шу каби чинакам инсоний фазилатлар ўз-ўзидан келмайди. Ҳаммасининг заминида тарбия ётади.

Жамиятда инсон яшаб, тараққий этиш жараёнида, ҳаёти давомида турли хил ҳолатларга учрайди. Инсон шахсининг психик ривожланиши ва унинг шаклланиши мураккаб жараёндир. Шахсининг соғлом, теран фикрловчи, ҳар томонлама кучли иродали, жамиятда ўз ўрнига эга шахс сифатида вояга етишида аввало унинг ёшлик чоғлариданок соғлом турмуш-тарзини тўғри йўлга қўйиш керак.

Мамлакатимизда оила фаровонлигининг, оналик ва болаликнинг, давлат сиёсати даражасида ҳал қилинаётганлиги бу ҳар бир шахсга кўрсатилаётган эътибор ва ғамхўрликнинг ёрқин далилидир. Чунки, баркамол авлод тарбияси ва унинг мукаммал таълим олиш масалалари давлат сиёсати мақоми даражасида ҳал қилинаётганлиги – бу фикрнинг ёрқин исботидир.

Ёшлар бизнинг эртанги кунимиз, шу боис ҳам ҳар жиҳатдан баркамол бўлган авлод энг аввало оила муҳитида шаклланиб боради. Жамиятда ёшларни ҳар томонлама етук ривожланишига нафақат ташқи муҳит ва омиллар тўсқинлик қилмоқда, балки уларнинг ўз ички руҳий ҳиссиётларида намоён бўлаётган кўпгина салбий ҳиссиётлар ҳам улар олдидаги катта муаммо бўлиб ҳисобланади. Маълумки, болаларда мавжуд бўлган, ўзига паст баҳо бериш, ўзига ишонмаслик, хавотирланиш, ҳаяжонланиш ва бошқа кўпгина психологик омиллар, психология соҳасида олимлар томонидан ҳар томонлама ва турлича усуллар билан ўрганилган. Эътиборингизга ҳавола қилинадиган ушбу методик қўлланмада шундай салбий ҳолатлардан бири бўлмиш кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда намоён бўладиган тортинчоқлик ҳақида муаллифларнинг илмий тадқиқот натижалари акс этган.

ТОРТИНЧОҚЛИК ҲАҚИДА ТУШУНЧА

Шахс ва жамият муаммоси азалий долзарблиги билан бошқа инсоншунослик категорияларидан кескин ажралиб турган ва бундан кейин ҳам нуфузга эга бўлиб қолаверади. Жамият мавжуд экан, унинг қудрати ҳаракатлантирувчи кучи моддий ва маънавий маҳсулот яратувчиси бўлмиш шахснинг ахлоқи, ақл - идроки, юксак ҳис- туйғуси, иродавий фазилати, қобилияти ва салоҳияти юзасидан янги маълумотларга эга бўлиш масаласи ўз мавқеини йўқотмайди. Худди шу боисдан инсон шахси ва унинг жамиятда тутган ўрни, унинг камолоти, унга таъсир этувчи ички ва ташқи омиллар, ирсият, фаолият, тажриба ва интилиш масалалари тадқиқ этилишга муҳтож.

Шахс – ижтимоий муносабатлар маҳсули дейилишининг асоси – унинг доимо муайян инсонлар даврасида, улар билан ўзаро таъсир доирасида ва муомалада бўлишини англатади. Бу эса шахснинг етакчи фаолиятларидан бири мулоқот эканлигини билдиради.

Инсон шахсининг ривожланиш жараёнида турли хил инсонлар билан мулоқотда бўлар экан, мулоқот қилиш жараёнида бир қанча тўсиқларга дуч келади. Бу шахснинг ўз хулқ - атворида мавжуд бўлган турли ҳолатлар билан боғлиқдир. Ўз фикрини тўлиқ билдира олмаслик, мулоқот жараёнида ҳаяжонланиш, ноўрин гап гапириб қўйишдан чўчиш, ўз фикрларини ҳимоя қила олмаслик, мулоқот жараёнидаги тортинчоқлик ҳам кўпгина муаммоларга сабаб бўлади.

“Тортинчоқлик” – мавҳум тушунча бўлиб, унинг кўпгина турларини учратиш мумкин. Шундай экан, тортинчоқлик билан қандай курашишни ҳал қилишдан аввал, унинг ўзи нима эканлигини яхшироқ билиб олиш лозим.

«Тортинчоқлик» – бу тушунча бугунги кунда ҳар бир инсонда турлича ва ҳар хил кўринишларда намоён бўлганидек, бу сўзнинг мазмун - моҳиятини ҳам ҳамма ҳар хил қабул қилади. Дунё илм фан соҳалари кўрсатишича, тортинчоқлик муаммоси ҳозирги кунда кам ўрганилган реал психологик ҳодиса ҳисобланади.

Психология йўналишида тортинчоқликни илк бор америкалик психолог, Стенфорд университетининг профессори Филип Зимбардо ўрганган. У бу тушунчага ўзининг изланишлари оқибатида ўз фикр ва қарашларини билдирди. У тортинчоқликнинг инсонлар орасидаги ролини аниқлашда, ижтимоий - психологик изланишлар ўтказган бўлиб, унинг фикрича тортинчоқликнинг энг содда мазмуни бу - инсонлар олдида намоён бўладиган қўрқув ҳолатидир.

Маълумки, тортинчоқлик – бу умумий ва кенг қўламдаги тарқалган тушунчадир. Оксфорд инглиз тили луғатида айтилишича, ушбу сўзнинг энг биринчи ёзма шаклда ишлатилиши эрамиздан олдинги 1000 йилларда, инглизча шеърларда ёзилган бу сўз «**енгил қўрқув**» маъносини англатган. Бошқа бир инглиз луғатида тортинчоқлик сўзи «ўзгалар хузурида уялиш» ҳолати сифатида белгиланган. Рус тилида «тортинчоқлик - застенчивость» сўзи «застить» феълидан ясалган бўлиб В.И.Далянинг луғатида «беркиниш, кўринмаслик, журъатсиз, қўрқоқ ва ҳаддан зиёд инсофли, камтарин ва одамларга ўрганмаган, камгап» сифатида келтирилади.

Тортинчоқлик нафақат инсонлар билан мулоқотга киришишдаги тўсиқ, балки инсонни жамият билан алоқасидаги катта бир девор ҳисобланади. Тортинчоқлик фикрнинг равшанлигига ва мулоқотдан таъсурот қолдиришга тўсқинлик қилиб ва одатда хавотирланиш, ёлғизликни ҳис қилиш, кучли руҳий тушкунлик ҳолатлари билан бирга учрайди.

Тортинчоқ бўлиш - «эҳтиёткорлик, журъатсизлик ва ишончсизлик туфайли мулоқот қилиш қийин» бўлган инсон демакдир. Тортинчоқ инсон «маълум инсонлар, предметлар билан ўзаро муносабатдан ўзини тортади». «Сўзлари ва қилмишларида эҳтиёткор, ўз ҳақ-хукуқини талаб қилмайдиган, ўта журъатсиз», тортинчоқ индивидуум «камгап ва ёлғизликка мойил» бўлиши мумкин, ёки у ёки бу нуқтаи-назардан «шубҳали» бўлиши мумкин. Бу турли шаклларда намоён бўлувчи комплекс ҳолатдир, у енгил ноқулайлик ва тушунтириб бўлмайдиган қўрқув, хаттоки чуқур невроз бўлиши ҳам мумкин.

Тортинчоқлик – жамиятда анча кенг тарқалган, ҳар бир шахснинг ўз шахсий муаммосидир. Бу инсоннинг ички руҳий ҳолати бўлиб, ҳақиқатдан бу атроф - муҳит ва тенгқурлари билан мулоқот ўрнатишда, ўз фикрларини мустақил баён этишда тўсқинлик қилиб, ўз хатти-ҳаракатларини доим қаттиқ назорат қиладиган, одамларнинг ўзи ҳақидаги қандай фикрда эканлигидан чўчийдиган, кўркув ҳиссиётларининг юқорилиги, таъсирчан, бирор ножўя иш қилиб қўйишидан кўрқиб, доим эҳтиёткор ва кучли ҳаяжон эгасидир.

Тортинчоқликка берилган таърифни К. К. Платоновда ҳам кўришимиз мумкин. «Тортинчоқлик - бу бошдан ўтказиш оғир бўлган, мулоқот қилишга ҳалал берувчи психологик тўсиқдир, ўзининг мукаммал инсон эмас эканлиги тўғрисидаги ҳамда мулоқот объектларининг салбий муносабатлари тўғрисидаги хаёлларга сабаб бўлувчи, ёрқин кўринишда изоҳланувчи ҳиссий ҳолатдир». Тортинчоқлик коммуникатив қобилиятларни тезда пасайтиради, мулоқот қилишни қийинлаштиради ва унинг қобиғини торайтиради. (Ф. Зимбардо “Застенчивость” Пер.с. англ.- М : Педагогика 1991 й)

П. Пилконис ва Ф. Зимбардолар тортинчоқликни, ижтимоий вазиятлардан ўзини тортишга уриниш, ноформал муомалада иштирок этиш қобилиятининг йўқлиги, шахслараро ўзаро мулоқот жараёнида хавотир ва босимга мойилликни ҳис қилишда намоён бўлувчи, ижтимоий таъсирларга нисбатан ёдланган жавоб реакцияси деб ҳисоблайди. Улар тортинчоқликни «инсонларнинг, шахсий хулқ-атвори, атрофдагилар томонидан салбий баҳоланади деб тушунишидан келиб чиқувчи, ижтимоий ташвишдан чўчиши» сифатида белгилайдилар.

Бундан ташқари, П. Пилконис қўшимча ўрнида, тортинчоқликни, ижобий томонларининг сони кам бўлган ижтимоий хавотирланиш шакли сифатида тушуниш мумкин, дейди.

Тортинчоқликка уятчанлик ҳисси сифатида Э. Шостром ҳам фикр билдирган. У уятчанлик ва тортинчоқлик ҳиссини «ҳиссиёт берувчи» деб номлаган эди, чунки улар инсонга ҳалал беради ва унинг эркини чеклайди. Э. Шостром уятчанликни жуда ғалати ҳиссиёт деб ҳисоблайди, чунки, у «бир вақтнинг ўзида алоқага киришиш ва ундан қочишга бўлган тамойилни англатади».

Билдирилган фикрлардан шундай хулосага келиш мумкинки: “Тортинчоқлик бу – инсонларга нотаниш инсонлар билан танишиш ва муносабат ўрнатишга қийинчилик туғдиради;

- у ўз ҳақ-ҳуқуқларини, ўз шахсий фикр мулоҳазаларини гапиришга имкон бермайди;
- бу шахсни одамови бўлиб шаклланишига имкон беради, ортиқча ўз ҳаракатларидан ташвишланишга олиб келади;
- тортинчоқлик фикрнинг равшанлигига ва мулоқотдан таъсурот қолдиришга тўсқинлик қилади;
- тортинчоқлик одатда хавотирланиш, ёлғизликни ҳис қилиш, кучли руҳий тушкунлик ҳолатлари билан бирга учрайди;

Тортинчоқ инсонлар, жамоа орасида иложи борича кўринмасликка ҳаракат қилишади.

ТОРТИНЧОҚЛИК ТАБИАТИ ВА УНИНГ ТУРЛИ ХИЛ КўРИНИШЛАРИ

Тортинчоқликнинг табиати унинг таърифи каби турли тумандир. Тортинчоқликнинг асосий манбаи – одамлар қаршисидаги кўрқув саналади. У жамиятда одамларнинг ўзаро муносабатлари чоғида пайдо бўлади, бу ўзаро муносабатларнинг кўринишларидан биридир.

С. Жонсон инглиз тили луғатида (1804) тортинчоқликни учта сўз билан ифодалаган, «одамови», «эҳтиёткор», «шубҳали». Инглиз тилида «Shy» тортинчоқ сўзи дастлаб «осон кўрқитувчи» маъносини англатган. Ҳозирда тортинчоқлик сўзи, одамлар орасида асабий (безовта), ўзига етарлича ишончи бўлмаган инсон, илгари омадсиз тажрибага эга бўлган ва келажакка нисбатан эҳтиёткор бўлиб қолган, йиғилишлар ва одамлар билан мулоқот чоғида

асабийлашиш ва ноқулайликни ҳис этувчи, бирон-бир ҳаракатни амалга оширишдан чўчийдиган инсонлар сифатида келтирилади.

Тортинчоқлик ҳар биримизнинг ҳаётимизда қайсидир даражада мавжуддир. Тортинчоқлик албатта ўз-ўзидан намоён бўлмайди, унинг вужудга келиши кўпинча ота-она, ўқув муассасалари тарбияси ва ижтимоий муҳитга боғлиқ бўлади.

Дарҳақиқат, шундай инсонлар ҳам борки, улар тортинчоқ бўлмай туриб, бирданига бирон-бир воқеа-ҳодисалар таъсири остида тортинчоқ бўлиб қоладилар. Демак, тортинчоқликни – кўпчиликка юқиши мумкин бўлган «инфекция» сифатида ҳам кўришимиз мумкин экан.

Тортинчоқликнинг пойдевори албатта болаликда қўйилади. Ҳаммадан ҳам кўра кўпроқ мактаб ўқувчилари орасида тарқалган бўлиб, лекин бу дегани унга фақат болалар йўлиқадилар дегани эмас. Катта ёшдаги аҳолининг салмоқли қисмида ҳам тортинчоқликни учратиш мумкин ва ўзларининг ҳаётлари давомида ҳам ундан кутула олмайдилар. Ўсмир ёшда тортинчоқлик ўғил болаларга нисбатан қиз болаларда кўпроқ кузатилади, чунки қизларимизда йигитларга қараганда кўпроқ мактабда кўзга яқин бўлиш ҳамда қарама-қарши жинс вакиллари учун жозибали бўлиш истаги устунроқ. Тўғри бу, аёллар эркаклардан кўра кўпроқ тортинчоқ бўладилар дегани эмас, бу мутаносиблик мамлакат ҳамда жамиятнинг маданий қатламига қараб ўзгариши мумкин.

Кўпгина психологлар, психиатрлар, социологлар бошқа мутахассислар «Тортинчоқлик» ҳақида изланишлар олиб бордилар. Уларнинг нима учун тортинчоқлик пайдо бўлди, деган саволга кўпгина мулоҳазалари мавжуд бўлиб, булар:

- Шахсни ўрганувчи тадқиқотчилар тортинчоқликни, масалан интеллект сингари наслдан-наслга ўтадиган индивидуал хислат, дея таъкидлашган;
- Бихевиористлар уятчан одамларни оддий социологик билимларни эгалламаган, мулоқот жараёнига керак бўлади - деган фикрни илгари сурадилар;
- Психоаналитиклар тасдиқлайдиларки, тортинчоқлик - бу ички англаганликни ташқарига чиқарадиган симптом деб, тасдиқладилар;

- Ижтимоий психологлар тахмин қилишича, ижтимоий муҳитнинг шароитлари ҳам кўпчиликни уятчан қилиб қўяди ва тортинчоқлик инсонни ўзидан келиб чиқади. Сабаби, «мен умуман ўзимни тортинчоқ одамман, деб ўйлайман ва мени бошқалар ҳам шундай ўйлашади» деган фикрларни илгари суришган;

В. Н. Куницина томонидан берилган таърифда, тортинчоқлик, шахсиятга хос хусусият сифатида қаралади, гарчи муаллифнинг ўзи таъкидлашича, тортинчоқлик - жараён, ҳолат ва хусусият бўлиши мумкин экан. Тортинчоқлик ўзаро мулоқот ва алоқа билан боғлиқ бўлишига қарамай, баъзи инсонлар хаттоки ёлғизликда ҳам уни ҳис этадилар. Бу ўтмишдаги омадсизликлар ва хатоларни эсга олганда ёки келажакдаги шахсиятлараро алоқалар бўсағасида юз беради.

К. Изард тортинчоқликка, доимий равишда уялиш ҳиссиётларини бошдан кечириш жараёни сифатида қарайди, зеро унда инсонлар билан мулоқот чоғида ишонч ҳисси ва ўзини қулай сезиш имконининг йўқлиги тушунилади. У уялиш генининг мавжудлиги ёки уялишга генетик мойиллик мавжуд деб тахмин қилади.

Тортинчоқлик шаклланиши ва пайдо бўлиши билан биргаликда кўп ҳолларда тортинчоқлик турлича кўринишда намоён бўлиши мумкин. Тортинчоқликнинг кўриниши, ўзини йўқотиб қуйиш ва тажанглик кўринишлари ўртасида жуда кўп умумийлик бор. Шунинг учун уларнинг барчаси психологияда фаолиятнинг эмоционал бузилишлари деб номланувчи бир гуруҳга бирлашади.

Фаолиятдаги ҳар қандай эмоционал бузилишлар ёки интеллектуал, ёки бўлмаса вегетатив соҳада яққол ифодаланиши мумкин. Айнан ушбу соҳалардаги бузилишлар тортинчоқликнинг кўйидаги уч асосий кўринишини белгилаб беради:

1. Инсоннинг тортинчоқликдан дарак берувчи ташқи хулқ-атвори:

Инсон феъл-атворини характерловчи асосий белгилар суҳбатга қўшилишни истамаслик, ўз овозини ўта юмшоқ деб ҳисоблаш, одамлардан

қочиш, ташаббуснинг йўқлиги. Бундай феъл-атвор шубҳасиз барча инсонлар учун керакли бўлган ижтимоий мулоқот ва шахслараро алоқаларни қийинлаштиради. Тортинчоқ одамлар бир уринишда ўзларини кўрсата олмасликлари сабабли, улар бошқалардан кўра камроқ ўз шахсий ички дунёларини қуришга қодирлар.

Буларнинг бариси инсоннинг одамови бўлиб қолишига олиб келади. **Одамовилик** – инсонга туртки бермагунларига қадар сўзлашишни истамаслик, сукут сақлашга мойиллик, эркин сўзлашга қодир эмаслик. Лекин одамовилик – бу нафақат суҳбатлардан қочиш истаги, балки янада умумийроқ ва чуқурроқ муаммодир. Бу мулоқот кўникмаларининг йўқлиги муаммосигина эмас, балки инсонларнинг ўзаро муносабатлари табиати тўғрисидаги нотўғри тасаввурлар натижаси ҳамдир.

2. Физиологик белгилари: Тортинчоқ одамлар физиологик соҳада қуйидагиларни ҳис этадилар, пульс тезлашади, юрак тез уради, терлаш ҳолати, қоринда эса бўшлиқ ҳисси пайдо бўлади. Бироқ бундай ҳолатларни ҳар қандай кучли эмоционал изтироб пайтида ҳам ҳис этамиз. Тортинчоқликнинг ўзига хос физик аломати – беркитиб бўлмайдиган, юз қисмининг қизаришидир. Лекин барчамиз ҳам вақти-вақти билан қизариб турамыз, юрагимиз тезроқ ура бошлайди ёки қорин гўлдирайди. Тўғриси тортинчоқ бўлмаган одамлар бу таъсирларга юмшоқ ноқулайлик сифатида қарайдилар, тортинчоқ одамлар эса, ўзларининг физик ҳис-туйғуларига кўпроқ эътибор беришга мойилдирлар.

3. Ички туйғулар ва интеллектуал функцияларнинг жароҳатланиши:

Тортинчоқ одамнинг ички туйғуларидан уялиш ва ноқулайликни алоҳида ажратиб кўрсатиш мумкин. Тортинчоқ инсонларнинг кўпчилиги уяладиган вазиятлардан қочишга ўрганадилар, шу тариқа улар ўз камчиликларига боғланиб қолган ҳолда, борган сари ўзларини бошқалардан ажратадилар. Тортинчоқ инсоннинг энг диққатга сазовор хусусияти - ўзини ноқулай ҳис қилиши. **Ноқулайлик** - бу ўзининг ички ҳолатидан қайғуриш оқибатидаги ташқи кўринишдир. Ноқулайлик ҳисси жамоа орасида ва ўзи ёлғиз қолган пайтда ҳам

намоён бўлиши мумкин. Баъзида ноқулайлик ва ҳижолат чекишининг ўзи ҳам тортинчоқликни келтириб чиқаради. Улар бундай ҳолатларни фақат салбий томонларини ўйлаб, узоқ вақт сиқилиб юришади.

Тортинчоқликнинг яна бир салбий томони шундаки, бу ҳиссиётни бошдан кечираётган инсон, шу даражада ўзи билан банд бўлиб қоладики, атрофдаги бўлаётган нарсаларга эътиборини камайтиради. Бу ҳиссиёт ички ва ташқи кўринишга эгадир:

Ички тортинчоқлик – улар тортинчоқдек кўринмасликлари мумкин. Атрофдагилар билан бўлган муносабатда ҳотиржам. Яхши ютуқларга тез - тез эришишади. Ижобий таъсуротлар қолдиради. Лекин, ички ҳолатида зўриқиш, тажанглик ҳолатларини бошдан кечириб, буни билдирмасликка ҳаракат қилишади.

Ташқи тортинчоқлик – булар ташқи кўринишида ва хатти-ҳаракатларида ҳам тортинчоқлик ҳолати сезилиб туради. Шахслараро мулоқотда ҳеч нарсани сўрамасликка ва мулоқотни чегаралашга интилишади. Сезилмасликка, кўринмасликка ҳаракат қилишади. Ютуқларга кам эришиб, ҳар бир омадсизлик уларда ўзига бўлган ишончсизликни келтириб чиқаради.

Тортинчоқликнинг нафақат ижтимоий соҳада салбий оқибатлари бўлиши мумкин, балки фикрлаш жараёнларига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Тортинчоқлик инсонни шундай ҳолатга солиб қўядики, унда инсон онги ва идрокининг ўзига хос қирралари кескинлашади. Инсон ўзига худди эмоционал жиҳатдан эзилган, ҳеч нарсага ярамайдигандек туюлади. Тортинчоқликда вақтинчалик мантиқий ва самарали фикрлай олмаслик, айрим ҳолларда эса, омадсизлик, мағлубиятни ҳис этиш кузатилади. Ўз-ўзини назорат қилиш, қайғуриш, хавотирланиш ортгандан сўнг, барча тортинчоқлик ҳиссидан келиб чиққан фикрлар келаётган маълумотга ўз эътиборини қаратади. Тортинчоқлик ҳам ўз навбатида нафақат нутқнинг бузилишига балки хотирани пасайишига ва идрок қилишнинг қийинлашига ҳам олиб келади.

Шундай қилиб, тортинчоқликнинг юзага келиши жуда турли тумандир, физиологик кўринишлардан тортиб, ички низолар ва фикрлаш жараёнларининг бузилишигача. Тортинчоқ одамнинг хулқ-атвори уни ҳаётда энг асосий ва энг муҳим нарса – ижтимоий ва шахслараро муносабатлардан маҳрум этади. Бу эса, одамовилик ва ёлғизликка олиб келади. Натижада ўз-ўзини назорат қилиш ва таҳлил қилиш кучаяди.

Тўғри, бу асосан шунчаки диққатни ўзида жамлаш эмас, балки бўрттирилган эгоцентризм, яъни ундаги ўз-ўзига баҳо беришнинг пасайишидир. Одатда бу ички «Мен» ва идеал «Мен» образларининг бир-бирига мос келмаслигидан келиб чиқади. Тортинчоқликни енгишга қаттиқ киришиш шахснинг мустақиллиги, индивидуаллиги ва ўзаро муҳаббатини ривожлантиришни енгиллаштириши мумкин.

ТОРТИНЧОҚЛИКНИНГ ПАТОЛОГИК ОҚИБАТЛАРИ

Инсон ҳаётида вужудга келган ҳар қандай салбий эмоционал ҳолатлар, унинг шахс сифатида шаклланишига катта тўсқинлик қилади. Агар бу ҳолатлардан чиқиб кетиш учун инсон ўз-ўзига ёки атрофдагилар томонидан унга нисбатан ўз вақтида ёрдам кўрсатилмаса бунинг натижаси жуда оғир ҳолатларга олиб келиши мумкин. Худди шундай тортинчоқлик ҳолати ҳам бундан мустасно эмасдир.

Тортинчоқликка эътибор бермаса ҳам бўладиган, шунчаки майда заррача деб бўлмайди. Тортинчоқликни шамоллаш ҳолатига ўхшатишимиз мумкин. Агар уни даволамаса, у сурункали шаклга ўтиб кетади. Шундай экан, тортинчоқлик ҳақиқий фалокатга айланиб кетадиган, баъзан – касаллик, баъзида эса эс-хушдан айрилишни келтириб чиқарувчи ҳолатларни унутмаслигимиз керак.

Тортинчоқлик инсонни ўз-ўзини назорат қилиш, англаш, ва тушуниш туйғуларини ҳис этишга мажбур этади. Бунда у инсоннинг бутун идрокини

эгаллаб олиб, хунук ва ноҳуш бўлган сифатларни англайди. Тортинчоқ инсон ўз-ўзига баҳо бериш ва анализ қилишнинг пастлигидан азият чекиб, у ўзини доим кузатиш ва анализ қилиш объектига айлантириб қўяди. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражасининг пастлиги ва мукаммал эмаслиги, ҳурматга лойиқ эмаслик туйғуларини келтириб чикаради ва бу шахснинг албатта психик ҳолати ва ижтимоий ҳулқига салбий таъсир кўрсатади. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражаси паст бўлган инсонлар учун «Мен образлари» ва ўзи ҳақидаги фикрларнинг умумий турғун эмаслиги хосдир.

Психоаналитикага бағишланган турли тадқиқотларда, тортинчоқлик, шахс ривожланишидаги ортда қолиши, яъни “Мен” ва онг ости фаолиятларининг бузилишлари билан боғлиқ. Болада “Мен” тушунчаси яъни идеал “Мен”и у гўдаклик чоғиданоқ, ўз ота-онасини ва фахрланадиган яқин қариндош уруғларининг ҳаётдаги ютуқларини кузатиш орқали шакллана боради. Ва у доимо болага ҳамроҳлик қилади. Агар реалликдаги «Мен» ва идеал “Мен” орасидаги масофа қанчалик узоқ бўлган сайин, бола идеал – “Мен”га мос келиш ҳаракатида муваффақиятсизликка учраши биланоқ, у тортинчоқликни шунчалик кўпроқ бошдан ўтказади. Ва албатта, бола идеал “Мен”га мувофиқ яшашни қанчалик кўп хоҳламасин, у шунчалик заифлашиб бориб ва охир оқибат ўта тортинчоқ бўлиб боради.

Агар ички “Мен”и ташқи “Мен”нинг хатти-ҳаракати билан мос келмаса, ўз ўзини назорат қилиш муаммоси долзарблашиб боради, яъни инсон ўзининг ҳар бир босган қадами ва ҳар бир ҳаракатини назорат қилишни бошлайди. Унда бирданига икки психологик тип «кўриқчи» ва «тутқун» типлари пайдо бўлиб, шунингдек, фикрлашнинг икки усули ҳам намоён бўлади. Ушбу икки психологик типни ўзида мужассам этган одам – ўта тортинчоқ одамнинг ўзгинаси ҳисобланади. Бундай одамлар бирон-бир ишни қилмоқчи бўлсалар ва буни қандай амалга оширишни билсалар-да, барибир ҳаракатни амалга оширишга жазм эта олмайдилар. Уларга ички назоратчининг овози тўсқинлик

қилади. Ички тутқиннинг ўзи ҳам эркин ҳаёт ташвишларидан юз ўгириб, тезгина тан беришга қарор қилади.

Ўзини ҳурмат қилиш даражаси паст бўлган инсонлар, айниқса уларнинг шахсиятига таалукли барча воқеа-ҳодисаларни юракка яқин олиб ўта таъсирчан бўлиб қоладилар. Уларга танқид ва танбеҳлар жуда қаттиқ таъсир қилиб, уларни қаттиқ бошдан кечирадилар, агар ишларида бирон-бир нарса кўнгилдагидек чиқмаса, ўхшамаса ёки ўзларида бирон-бир камчилик топсалар чуқур рухий азият чекишади. Атрофдаги инсонларнинг улар ҳақидаги фикрлари кўпроқ ҳавотирга солади. Уларнинг кўпчилиги психик “изоляция”ни яъни ёлғизликни ҳуш кўриб, реал оламдан орзулар дунёсига кетиш хусусияти ҳосилдир.

Ўзини ҳурмат қилиш ҳиссининг пасайиши оқибатида, мулоқотчанлик сифатлари пасайиб, шахснинг ижтимоий фаоллигини пасайтиради. Умуман олганда, ўзини ҳурмат қилиш – анчайин турғун мустаҳкам хусусиятдир ва унинг пасайиши мулоқот ва шахслараро муносабатлар соҳасида бир қатор қийинчиликлар туғдириб, узоқ вақт давом этувчи оқибатларга олиб келиши мумкин. Ўзини ҳурмат қилиш даражаси қанчалик паст бўлса, одамнинг ёлғизликдан қийналаётганлиги эҳтимоли шунчалик ҳақиқатга яқиндир.

Шундай қилиб, одам ўта тортинчоқликдан сурункали тортинчоққа айланиб боради. Инсон ўз-ўзини назорат қила олмаслиги, иродасизлиги натижасида заифлашиб бориб, анча жиддий шахсиятга оид муаммоларга дуч кела бошлайди. Ушбу муаммолардан бири алкоголизмдир. Спиртли ичимликларни ҳаддан зиёд истеъмол қилишга олиб келувчи асосий сабаб – тортинчоқликдир. Тортинчоқ одамлар спиртли ичимлик ёрдамида ноадекватлик, жамиятга ётлик ҳисларини енгиб, ижтимоий гуруҳнинг бир қисмига айланишга ҳаракат қиладилар.

Ўсмирлар ўз тенгдошларининг ижтимоий босимларига мослашиш учун алкоголик ичимликлар ичишни бошлайдилар. Улар ўз мақсадига эришиш воситалари ҳақида ўйламай ҳам, гуруҳнинг бир бўлаги бўлишга ҳаракат қиладилар. Бироқ, алкоголь истеъмол қилиш ҳаддан ошиб кетганда, инсонлар ўзларининг ижтимоий гуруҳларидан ажралиб қоладилар. 1) Дастлаб кўркув

ҳолатига енгил қараган бўлса, бу секин-аста ҳақиқатга айланади, маст одам ўз хулқидаги ёқимсиз ҳаракатлари туфайли жамиятдан итарилади. 2) Демак спиртли ичимлик – бу тортинчоқлик муаммосини ҳал этиш эмас, балки аксинча янги муаммони орттириб олишдир. Бундай ҳолатлар кўпроқ ўсмир ва ўспирин ёшларда учрайди.

Сурункали тортинчоқликнинг яна бир кўриниши, номусга тегиш ва агрессиянинг бошқа турларидир. Одатда тортинчоқ одамлар фрустрацияларини кечинмалар кўринишида тўкиб солишга мойил эмаслар, бироқ баъзи истиснолар ҳам бор. Бу одамнинг ўз ҳиссиётларини ҳаддан зиёд назорат қилиши натижасида юз беради. Ҳислар устидан назорат юқори бўлган шахс бошқалар билан тўқнаш келганда, қийин вазиятни ўзгартириш йўлларини топа олмайди. Бошқаларнинг кесатишларидан, камситишларидан, уларнинг унинг эҳтиёжларига бепарволикларидан азобланади ва бу инсонни ичида сақланиб келаётган кучли ҳиссиётларнинг барчаси, жумладан, ғазаб ҳам ташқарига чиқиш учун йўл тополмайди. Бу эса, албатта тутиб бўлмас ғазабнинг аланга олишига олиб келади ва ўз навбатида бу инсонни жиноят йўлига итаради.

Тортинчоқлик аёлларга нисбатан эркакларда унчалик яққол эмас, чунки аёл киши асосан уйда кўпроқ бўлади. Бироқ патология мавжуд бўлиб, аёл кишининг ёлғизлиги ва изоляцияси кўпроқ психологик депрессияда намоён бўлади ва бу ҳаддан кўп таблеткалар, спиртли ичимликлар, руҳий касалхлоналарга жойлаштириш ва ҳаттоки суицидал хатти-ҳаракатларни амалга ошириш (кўпинча аёллар эркакларга қараганда, ўз ҳаётларига кўпроқ суиқасд қилишга ҳаракат қиладилар, гарчи эркаклар бунинг учун янада ҳаракатли методлардан фойдаланадилар)га олиб келади.

“Депрессия” тушкунликка тушиш каби аффектив бузилишлар – “қуролсизланган тортинчоқлик”нинг натижасидир. Тортинчоқ одамлар чиқара олмаган бутун агрессияни ўз ичларига ютадилар, ўзининг ҳаммага ўхшамаган, ҳеч кимга керак эмас ва ҳеч нимага ярамайдигандай ҳис этиш шундан келиб чиқади. Буларнинг барчаси депрессияга олиб келади. Шундай қилиб, ўзини

ночор ва таҳқирлангандек ҳис қилишнинг энг охирги қадами – ўз жонига қасд қилишдир.

Тортинчоқлик энг оғир жисмоний хасталик каби инсон психикасини издан чиқариши мумкинки, унинг оқибатлари эса, ҳақиқатда ҳам бузувчи бўлиши мумкин:

- Тортинчоқлик - янги одамлар билан учрашганда ва танишувларда қийинчиликлар туғдиради, ижобий кечинмалар қувонч бағишламайди;
- У ўз ҳақ-ҳуқуқларини талаб этиш, ўз фикр-мулоқазаларини баён этишга йўл қўймайди;
- Тортинчоқлик бошқалар томонидан инсонга ижобий баҳо бериш имкониятини чегаралайди;
- У одамовилик ва ўзининг реакцияларидан ҳаддан ташқари ташвишланишнинг ривожланишига ёрдам беради;
- Тортинчоқлик фикрнинг тушунарлилиги ва мулоқотнинг самаралилигига тўсқинлик қилади;
- Тортинчоқлик одатда тушкунликка тушиш, ташвишланиш ва ёлғизлик ҳисси билан бирга юради.

Демак, тортинчоқликнинг ўзини ҳурмат қилмаслик, ўзига паст баҳо бериш, ўз-ўзини юқори даражада назорат ва анализ қилиш каби манбалари қайтариб бўлмайдиган оқибатларга олиб келиши мумкин. Жуда бўлмаганда одамовилик, ёлғизлик ҳисси, жуда ёмони – алкоголизм, агрессияларнинг турли кўринишлари ёки тортинчоқлик невроз шаклига, яъни идрокнинг параличланишига ўтиб кетади, у депрессия кўринишида намоён бўлади ва баъзан жонига қасд қилишга ҳам олиб келиши мумкин.

БОЛАЛАРДА УЧРАЙДИГАН ТОРТИНЧОҚЛИК ВА УНИНГ ИЖОБИЙ ТОМОНЛАРИ

Маълумки, психология соҳасида инсон шахсининг психик ривожланиши ва унинг шаклланиши мураккаб тадқиқот жараёнидир. Айнан кичик мактаб ёш даври инсон ҳаётида катта аҳамиятга эга бўлиб, бу даврдаги болаларда ўзига хос бўлган, ишонувчанлик, очиқлик, ташқи таъсирларга берилувчанлик, ўз-ўзига паст баҳо бериш, хавотирланиш соддалик хислатлари шаклланиб бориб, шу билан бирга уларда тортинчоқлик ҳисси ҳам намоён бўла бошлайди.

Болаларда намоён бўлаётган юқоридаги салбий ҳиссиётлар билан биргаликда, ҳозирги кунда жамиятда кам ўрганилган ва шу билан бирга, жамоада, айниқса болалар орасида анча кенг тарқалган тортинчоқлик ҳисси ҳам бола шахси ривожланишида глобал муаммо ҳисобланади.

Тортинчоқликни нафақат катта ёшдаги инсонлар балки, ўсиб келаётган ёш болалар орасида ҳам кўплаб учратиш мумкин. Чунки тортинчоқликнинг бошланғич негизи айнан болаларда кўп ва тез намоён бўлади. Биринчи ўринда, болаларда тортинчоқликни келиб чиқиши ва ривожланиш томонларини кўриб чиқиш керак.

Мактаб бола ҳаётида бурилиш даври ҳисобланади ва у янги ҳаёт фаолиятига, янги муҳит шароитига кириб келади. Катталар ва тенгдошлар билан янги муносабатлар ўрнатиш, уларнинг орасида бўлиш, бола бутун бир янги жамоалар тизимига қўшилиб боради. Бу даврдан бошлаб бола фаолиятининг мазмуни ҳам, теварак атрофдаги нарсаларга муносабати ҳам ўзгаради.

Айнан мана шу кичик мактаб ёшидаги болаларда, ички руҳий кечинмаларида ўзгаришлар ҳам содир бўлади. Кўпчилик болаларда мавжуд бўлган ҳаяжонланиш, хавотирланиш, ўзига ишонмаслик, қўрқув, мулоқотга кириша олмаслик, ўзини четга тортиш, мактаб муҳитига мослаша олмаслик ҳолатлари кўпроқ кичик мактаб ёшидаги болаларда учрайди. Болада содир бўлаётган, бу ҳиссий ҳолатларни бир сўз билан айтганда тортинчоқлик деб атаймиз.

Кичик мактаб ёшидаги тортинчоқ болалар ўзларини ёқимсиз, нозик табиат, тортинчоқ бўлмаган болалардан ақли пастроқ деб ҳисоблашади. Бу ўзини улардан паст даражага қўйиш ҳисобланади. Чунки, ўзига бўлган ишончи суст, журъатсиз, ўзини камчилигини сезадиган, хаёлпараст, ўзгалар олдида

кулгили бўлиб кўринишдан кўрқадиган, ҳар қандай танқидга таъсирчан бўлишади.

Тортинчоқлик ҳисси уларга қаттиқ таъсир қилиши оқибатида, улар ўзларини идора қила олмай, хатти-ҳаракатида табиийлик йўқолади, мимика ва овоз товушларида ҳам ўзгариш пайдо бўлади.

Тортинчоқ болалар, жамоа орасида иложи борица кўринмасликка ҳаракат қилишади. Дўстлари, синфдошлари билан бўлган мулоқотда ўзини битта қолипга солиб туриши натижасида бундай болалар секин аста ўзини одамлардан олиб қочадилар. Агар бу ҳолатлар катталар томонидан бефарқ қолдирилса, бола шундай ҳолатда улғайиб борса, тортинчоқлик зўрайиб, бунинг оқибатида оғир невроз ҳолатига олиб келади.

Тортинчоқ болалар доимо ўзини назорат қилиб боришади, чунки;
Биринчидан: келиб чиққан вазиятлардан атрофидаги одамларда қандай таъсурот қолдирганини доим анализ қилади.

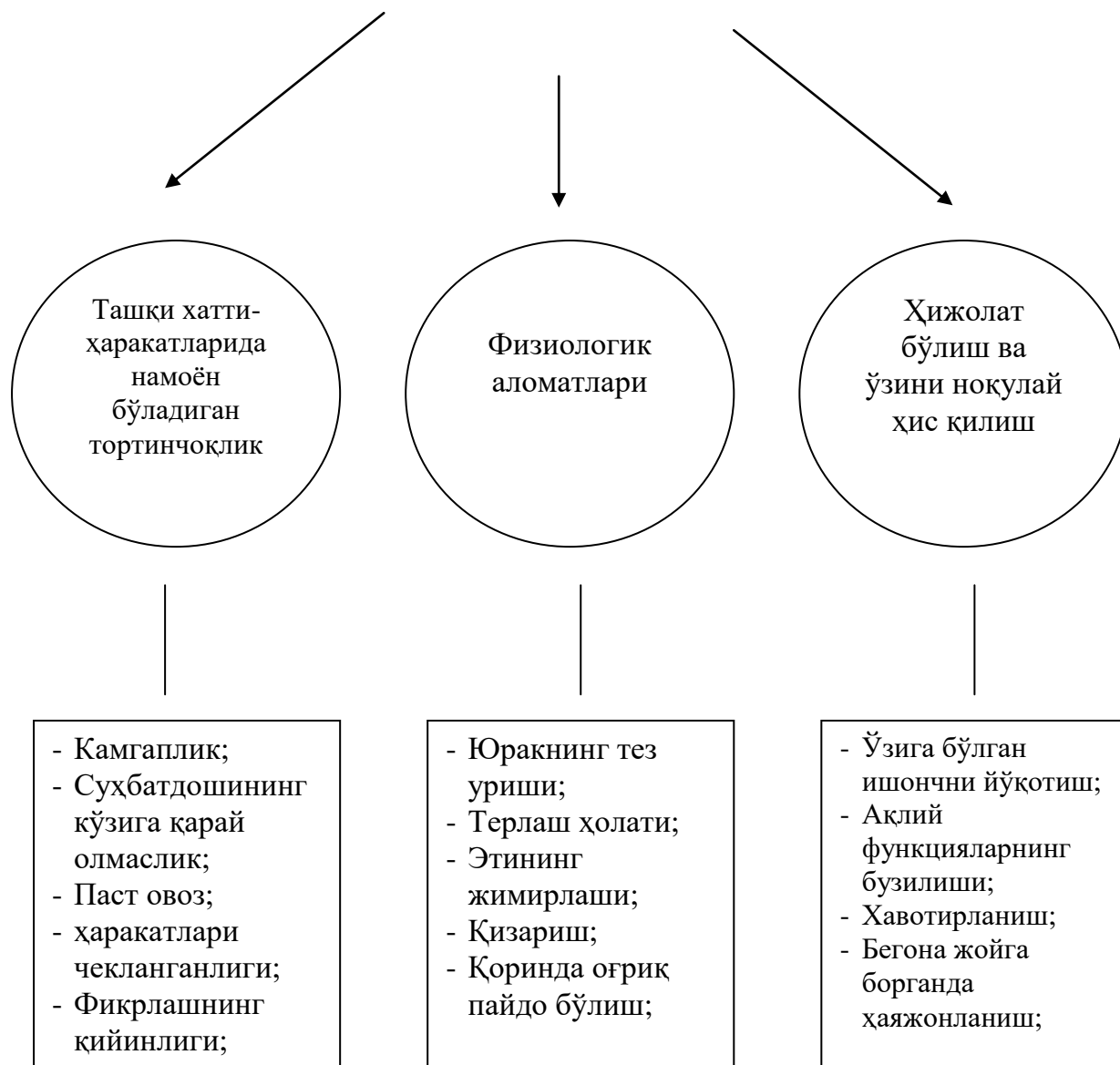
Иккинчидан: тортинчоқ боланинг ўз ички ҳолатида «нима қилиш мумкин-у, нима қилиш мумкин эмас, одамлар нима дейди» қабилида, доим баҳслашув кетади.

Бу иккала ҳолатлар боланинг ақлий сифатларини пасайишига олиб келади. Мавжуд бўлган муаммони ҳал қилишда, тортинчоқлик ҳисси устунлик қилиб, боланинг барча билиш жараёнларини, ҳиссиётларини бошқариш натижасида, бола ўзини йўқотиб қўяди. Хавотирланиш кучайиб бориши туфайли, бола ўзини идора қила олмай, диққатини жамлай олмайди.

**Тортинчоқлик ҳиссини бошдан кечираётган бола, уч хил
кўринишда таъсирланишини кўриш мумкин.**



Тортинчоқ
боланинг
ички ҳолати



Турли хил вазиятларда болага ишонган ҳолда у ёки бу вазифани мустақил бажаришга имкон яратиш керак. Арзимаган ҳодисалардан жанжал кўтариб, яқин қариндош ёки атрофдаги дўстлари орасида болага кўп танбеҳ бериш, болага катталар томонидан ортиқча талабчан бўлиш ва ўз айтганини қайсарлик билан қилдириш, бу фақатгина болани ўз-ўзига ишончининг сусайишига ва мустақил бўлишига тўсқинлик қилади.

Биринчи кўринишда тортинчоқлик болаларга фақат салбий таъсирларни кўрсатади. Бироқ янаям изланишлар оқибатида шу нарса маълум бўлдики, унинг **ижобий томонларини** ҳам кўриш мумкин экан.

«Оғир вазмин», «жиддий», «камсуқум», «камтар» - каби ижобий баҳолар одатда тортинчоқ болаларга қараб берилади. Тортинчоқ болаларни ташқи томондан кузатганда, гапини ўйлаб гапирадиган, камгап, ўз хатти-ҳаракатларини назорат қиладиган, озода болалар каби ижобий таъсурот қолдиришади.

Кичик мактаб ёшидаги тортинчоқ болалар бировларни хафа қилиша олмайди. Унинг яна ижобий томони шундаки, тенгқурлари билан муносабатда бўлаётганда уларни яхши-ёмонини фарқлай олиб, энг асосийси низоли вазиятларда улар ўзларини четга олишади, доим ўзлари билан банд бўлиб, ҳеч кимга зарарлари тегмайди.

Ўқув фаолиятида эришилган ютуқлар ва шахснинг ривожланиши ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Буни шундай тушунтириш мумкинки, унда, бола эришган ҳамда у бажаришга интилаётган нарсалар, яъни унинг келажагининг кўринишидир.

Болалар билан тўғри мулоқот кўникмаларини шакллантиришда, болаларда атрофдаги одамларга нисбатан қизиқишни уйғотиш, катталар, яъни ота-онаси билан биргаликда ўқитувчи ва тарбиячилари ҳам боланинг мулоқотига киришувчанлигини ривожлантириш учун ҳамкорликда ҳаракат қилишлари айтилиши муддао бўлади.

Ёшлар бизнинг эртанги кунимиз, шу боис ҳам, биз мамлакатимизнинг истиқболи ёш авлод қандай тарбия топишига, ҳар жиҳатдан баркамол бўлиб, қандай маънавий фазилатлар эгаси бўлиб вояга етишига, фарзандларимизнинг ҳаётга нечоғли фаол муносабатда бўлишига, қандай олий мақсадларга хизмат қилишига боғлиқ эканини ҳамиша ёдда тутишимиз ва биз фарзандларимизнинг баркамол руҳий дунёси учун, уларнинг маънавий- ахлоқий жиҳатдан етук, жисмонан соғлом бўлиши учун доимо қайғуришимиз, курашмоғимиз зарур.

ТОРТИНЧОҚЛИК ЎЗИГА ИШОНМАСЛИКНИНГ КўРИНИШИ СИФАТИДА

Жамоа олдида эркин фикрлашдан тортиниш, муваффақиятсизликдан кўрқиш, одамлар қаршисидаги кўркув, улар билан муносабатга киришишдан чўчиш. Бу ўзига бўлган ишончсизликнинг кўринишлари десак муболаға бўлмайди. Демак, тортинчоқлик инсоннинг ўзига бўлган ишончсизлигидан юзага келади. Ўзига ишонган одам, ўзига ишонмайдиган одамдан нимаси билан фарқ қилади?

Ўзига ишонган одам, маълум ҳақ-ҳуқуқларга эга эканлигини, бунинг атрофдагиларнинг ҳиссиётлари, ўзининг орзулари, эҳтиёжлари, ғам-қайғуларига чуқур кириб кетмай, фикрларини аниқ ва равион баён этишни, у ёки бу вазиятда бошқалардан кутган хулқ-атвор ҳақида сўзлашни билади. У эгаллаган мавқеидан қатъий назар, бошқалар билан «теппа-тенг» муносабатлар ўрнатиш, бошқа одамга илтимос билан мурожаат этиш ҳамда зарур бўлганда мулоимлик билан рад жавоб беришни билади.

Ўзига ишончи бўлмаган инсон, аксинча, ўзининг истак ва эҳтиёжларини беркитади, ўз туйғуларини ҳеч қачон тўғридан-тўғри баён этмай, уларни яширади - улар вақти-вақти билан кутилмаганда портлаш кўринишида ташқарига «отилади» холос, масалан, йиғи ёки бақириниш, унга «йўқ» дейиш қийинлик қилади. У ижтимоий жиҳатидан ундан юқорида турган одамлар билан мулоқотда бўлишдан ўзини олиб қочади, унинг назарида ўзи ҳақидаги тасаввурларга таҳдид солиш, аниқроғи, ўз шахсий кадр-қиммати ҳақидаги тасаввурларни сақлаб қолишга қодир вазиятлардан ўзини олиб қочади. Бундай вазиятлар доираси доимий тўхтовсиз равишда кенгайиб боради, чунки ҳар қандай ҳурматсизлик, қўполликни намоён этиш ҳолат, гарчи у шахсан унга қаратилмаган бўлса-да, ундаги «Мен» учун ҳақиқий зарар сифатида қабул қилинади.

Шу тариқа айтиш мумкинки, ўзига ишонган киши ўзидаги «Мен»нинг эҳтиёжларини амалга ошириш ҳуқуқи борлигига ишончи комилдир, бундай амалга ошириш, биринчи галда у ўзидаги «Мен» ҳақида қайғурмаслиги туфайли, бошқаларнинг эҳтиёжлари нафсониятига тегмайди. Ўзига ишонмайдиган одам,

аксинча, ўз ҳақ-ҳуқуқлари, ўз шахсий ҳақ-ҳуқуқлари ёки ўзидаги «Мен»ни унга таҳдид солиши мумкин бўлган вазиятлардан ҳимоя қилишда шундай ҳимояга мухтожликни доимо ҳис этади. Улар бундай вазиятларда муваффақиятга эришиш учун ўзларидаги имкониятнинг камлик қилишини доимо ҳис этиб турадилар ва шу билан ўзини ҳимоя қиладилар. Шу туфайли у доимо ҳаяжон, хавотир ва хатто кўркувни ҳам ҳис этиб юради.

Бундан ташқари, ўзига ишонмайдиган одам, доимо бизга янада одатийроқ бўлган «виждон азоби» деб аталмиш айбдорлик ҳиссини туяди. Бу жуда муҳим, хатто одамзот индивиднинг қимматбаҳо хусусияти деб айтиш ҳам мумкин бўлган хусусият, ушбу ҳолатда ўзига ишонмайдиган инсонга қарши қаратилади. Шу сабабли ҳам, бу ўз шахсий «Мен»ига етарлича меҳр кўрсата олмаганлик учун, унинг олдидаги айбдорлик ҳисси деб айтиш мумкин. Шу билан бир вақтда у, ўзини кўрсатиш, ичидаги «Мен»нинг эҳтиёжларини қондириш учун, бошқалар олдидаги айбдорлик ҳисси ҳамдир.

Ўзига ишонмайдиган одам, хавотир, кўркув, айб каби салбий туйғулар қопқонига тушиб қолгандай бўлиб қолади. Агар бунга ўзининг ночорсизлиги, ўз имкониятлари ва билимларининг ҳаётий мақсад, вазифаларга мос келмаслиги тўғрисида кайғуришни ҳам қўшадиган бўлсак, биз ўта бахтсиз инсон портретига эга бўламиз.

Ўзига бўлган ишончга оддийгина йўл билан, талабларни, имкониятларни баҳолаш ўртасидаги нисбатни аниқлаган ҳолда эришиш мумкин. Ўзига ишонмайдиган одам ўз талабларини фарқлай олмайди, айнан конкрет вазиятда қўлланиладиган вазифаларни белгилай олмайди. У катта ва жуда катта омадга мухтож ва айнан шунга «талабгорлик» қилади, зеро фақатгина шу тариқа у ўзидаги «Мен»ни яхши ҳимоя қилади ва муваффақиятсизликлари ўрнини тўлдиролди. Шу билан бирга у ўз имкониятларидан шунчалик шубҳаланадики, натижада тамомила барбод бўлишни кутади. Бу ҳолат психологияда ноадекватлик аффекти деб аталиб, биринчи бўлиб психолог М.С.Неймарк томонидан Л.И.Божович лабораториясида топилган. Айнан шу

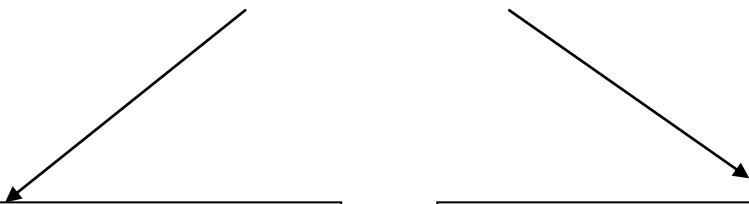
мақсадлар, вазифаларга нисбатан нормал муносабатларга, зарур воситаларни излашга тўсқинлик қилади. Одамда танлаш имконияти дарҳол қисқариб кетади, сабаби ҳар бир вазиятда унинг хаёли бир нарса - ўзидаги «Мен»ни ҳимоя қилиш ва таъкидлаш билан банд бўлади.

Ўзига ишонган одамда бунга эҳтиёж ҳам йўқ, шунинг учун у мақсад ва вазифаларни танлашда етарлича эркинликка эга. Чунки унга на ўзини ҳимоя қилиш ва на ўзини кўрсатишнинг кераги бор, у ҳар қандай даражадаги вазифаларни ўз олдига мақсад қилиб қўйиши мумкин ва мос воситаларни излаши, уларни ўрганиши, сўраши, аниқлаштириши мумкин.

Ўзига ишончи мавжуд бўлган одам билмаган нарсасини очикдан очик тан олади, буни ўзи ҳақидаги тасаввурлар, шахсий лаёқати билан мутлақо солиштирмайди. Ўзига ишонмайдиган одам учун билмаган нарсасини тан олиш, жуда кўп ҳолларда ўзининг заифлигини кўрсатиш, ўзининг ҳимоясида кучсизлигини тан олишни англатади. Шунинг учун у савол бермасликни маъқул топади. Бунинг натижасида, албатта шу билан камроқ муваффақиятга эришади.

Ишонч ва ишончсизлик қўл ҳаракати, юриш, юз кўриниши, туриш, муомалада кўринади. Психологияда инсон психикаси учун жуда муҳим бўлган тескари алоқа механизмидан фойдаланилади. Гап шундаки, нафақат ички ҳолат хулқ-атвор, овоз, мимика, қўллар ҳаракати орқали ифодаланади, балки улар ўз навбатида бизнинг ички ҳолатимизга ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Вазиятларда ўзини худди ўзига ишонган одамлардек тутишга ҳаракат қилиб кўриш лозим. «Инсонни китобдай ўқиш» асарининг муаллифлари Дж.Ниренберг ва Г.Калеро ишонсизликни қуйидагича тасвирлайдилар: «биз бу ҳолатни инсонларни умрларида биринчи маротаба видеога тушишга тўғри келганларда кўп марта кузатганмиз. Инсоннинг ўзига бўлган ишонч ва ишончсизлик белгиларини унинг ташқи ҳолатида ҳам кўриш мумкин экан.



Ишонч белгилари: гердайган, қадди - қомади тик ва тўғри турган, кенг қўйилган елкалари, оёқлар сал очилган, бош бирозгина орқага ташланган, қошлар сал тепага қўтарилган, лабларда табассум югурган». *Кўз қараши* – бошқа одамга, унинг эмоционал қобилигига таъсир этишнинг кучли ва қудратли воситасидир, гапираётганда қаттиқ ишонган одамнинг қўллари «гумбаз» шаклида бир-бирига қовушиб туради, одамнинг мавқеи қанчалик юқори бўлса, у шу гумбазни шунчалик юқори тутди.

Ишончсизлик белгилари: қўл бармоқларини қовуштириб олиш, бунда бош бармоқлар асабийлашиб ҳаракатланади ёки қўл кафтини чимчилаб қўяди. Бошқа қўл ҳаракати - авторучканинг қопқоғи ёки охирини чайнаш ёки шимиш... Креслога ўтиришдан аввал унинг суянчиғини ушлаб қўйиш ... Яна бир қўл ҳаракати - қўл кафтини чимчилаш. Қўплаб қўл ҳаракатлари ишончсизлик, ички келишмовчилик ёки хавфсирашни акс эттиради. Бу ҳолатда бола бармоғини сўради, ўспирин тирноғини тишлайди, катта одам эса, бармоғини ручка ёки қалам билан алмаштириб, уларни тишлайди». Сухбат чоғида юзини тўсишга ҳаракат қилади – у оғзини ёпади, бурни, юзи ва бошини қашлайди

Дж.Ниренберг ва Г.Калеро кўз қараши тўғрисида қуйидаги қизиқарли маълумотларни келтирадилар: «Кўпчилигимиз, шубҳасизки кўзимизга тик қарамаган одамларни бирон нарсани беркитяпти деб ўйлаймиз. И.Эргель «Шахслараро муносабатлар психологияси» китобида ҳисоблашича, 30 дан 60% гача одамлар сухбатлашаётган вақтда бир-бирларига қарайдилар. Шунингдек унинг таъкидлашича, агар икки сухбатдош 60% вақтдан кўпроқ бир-бирига қараб гаплашса, демак, уларни нима гап гапираётганликларидан ҳам кўра, сухбатдошлари кўпроқ қизиқтиради.

Сухбатдошига қаратилган тўғри, очиқ, меҳр билан ёки тинч қараш ва вақти-вақти билан нигоҳини четга олиб қочиш унга бўлган самимийлик, ишонч,

этибордан далолат беради. Бзовта, қатъий ва тикилган нигоҳ, «кўзларнинг ёниши» - буларнинг барчаси агрессив хулқ-атворнинг белгисидир. Сухбатдошидан четга қаратилган нигоҳ, ноқулайлик ҳиссини чақирувчи нигоҳларнинг қисқа қисқа тўқнашуви, ишончсизлик ёки айбдорлик ҳиссидан дарак беради.

Ўзингизга бўлган ишонч нафакат сўзлашишингиз, юриш-туришингиз, қарашингиз, балки қандай тинглай олишингизда ҳам ўз аксини топади, бунда ўзини ҳурмат қилишнинг юқори даражаси ҳам намоён бўлади. Тинглай олишни билиш, инсоннинг айтганларидан кўра кўпроқ, унинг ўзига бўлган муносабатидан далолат беради. Албатта, бу ишонч ва ишончсизликнинг бироз ёрқинроқ ташқи белгиларининг айримларидир. Ҳаётда улар анча кўп ва турли тумандир.

Тортинчоқликнинг сабаби ўзига бўлган ишончсизлик эканлиги юқоридаги фикрлардан маълумдир. **“Ўзидаги ишончсизликни қандай енгил мумкин?”**, деган савол пайдо бўлиши бежиз эмас. Ўзига ишончнинг шаклланишида жуда аҳамиятли лаҳза - ўзининг кечинмалари, эҳтиёжлари тўғрисида гапира олишдир.

1. Ўзингизда кучли ва заиф томонларингизни тан олинг ва ўз мақсадларингизни тегишлича шакллантиринг.

2. Айбдорлик ва уят ҳисси сизга муваффақият қозониш имконини бермайди. Уларга берилманг.

3. Ўзингизни бўшаштириш, фикрларингизга қулоқ солишга, дилингизга ёққан нарса билан шуғулланиш, ўз ҳолингизга қўйишга имкон беринг. Шунда сиз ўзингизни яхшироқ тушунасиз.

4. Ўзингиз учун, мақсадингизга етишиш йўлида янада майда ва оралик мақсадларга етишиш зарур бўлган, бир неча йироқ мақсадларни танлаб олинг. Ушбу оралик мақсадларга эришиш учун керакли воситаларни тарозида тортинг.

5. Ҳар бир муваффақиятли қадамингизни эътиборсиз қолдирманг ва ўзингизни тетиклаштириш, мактаб ва албатта рағбатлантириб туришни унутманг.

БОЛАЛАРДА ТОРТИНЧОҚЛИК ҲИССИ НАМОЁН БЎЛИШИДА ОИЛА МУҲИТИНИНГ ТАЪСИРИ

Маълумки, оилада вояга етаётган фарзандларнинг, таълим тарбияси ва шахсини шакллантириш, ишларини тўғри йўлга қўйиш учун аввало, инсоннинг гўдақлик чоғиданоқ унинг ўсиб, улғайиб бориши жараёнидаги ўзига хос сирасрорлар, ривожланишнинг айрим умумий қонуниятларини ота-оналар билишлари керак. Дунёга келган гўдақ, унинг атрофидаги одамлар ва олам учун тўлиқ тобе ва боғлиқ бўлади. Унинг ота-онаси учун хулқ-атвори оддий ва тушунарли бўлиб туюлса-да, вақт ўтиши ҳамда бола улғайиши билан унинг ички олами ўзга кўзлардан ҳоли, хулқ-атвори эса ноаниқ ва тушунарсиз бўла бошлайди.

Кичик мактаб ёш даври инсон ҳаётида катта аҳамиятга эга бўлиб, бу даврдаги болаларда ўзига хос бўлган, ўз-ўзини англаш туйғуси, ўз-ўзига баҳо бериш, ишонувчанлик, очиқлик, ташқи таъсирларга берилувчанлик, хавотирланиш, соддалик хислатлари шаклланиб борар экан ва шу билан бирга, уларда тортинчоқлик ҳисси ҳам намоён бўла бошлайди.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда тортинчоқлик ҳисси намоён бўлишида оила муҳитининг бевосита таъсири мавжуд, айнан ота ва она дастлабки ижтимоий кўникмаларни бола онгига сингдирувчи, унинг иродасини чархловчи инсонлардир. Оиланинг тўлиқ бўлиши, яъни унда ҳам ота, ҳам онанинг тинчлик тотувликда яшашлари ва унда нормал инсоний муносабатлар, соғлом маънавий муҳитнинг мавжудлиги боланинг ҳар томонлама яхши ривожланиши, соғлом ақлли, кучли ирода соҳиби бўлиб етишига имкон беради.

Шунингдек, оилада бу даврда тортинчоқликнинг юзага келишида ота-она томонидан фарзандга ўта қаттиққўллик билан муносабатда бўлиши, беэътиборсизликлари, фарзанди билан тўғри муомаланинг ўрнатилмаганлиги ҳам сабаб бўлади. Биз биламизки, ота-она ва фарзанд ўртасидаги мулоқот аҳамиятли ҳисобланади, агар ота-она бола билан мулоқотга киришганда, ота-она қўполлик кўрсатса, улар орасидаги девор, тўсиқ пайдо бўлишига олиб келади. Бундан ташқари боланинг уятчанлиги фақатгина бир чеккада ўтиришда, ҳеч ким билан мулоқотга киришмасликда, итоаткор бўлишдагина эмас, балки хатоларга йўл қўйиш оқибатида қайсарлик, ўжарлик кучаяди.

Бу фақат улар ўртасида деворнинг ўсишига эмас, балки боланинг хатти-ҳаракати ота-онанинг ғашини келтириши мумкин. Боланинг мулоқот кўникмаларини яхши ривожланмаганликнинг айрим сабаблари мавжуд бўлиб, булар:

- Оилада болага мутлақо қарама-қарши талаблар қўйилиши;
- Эркалаш, рағбатлантириш ва юпатиш ҳолатлари камлиги ва бу ҳолатдан болани бирдан танқид қилишга ўтиш ҳолатлари;
- Болалар тез-тез танбеҳ қилиб турилиши, бунда боланинг нотўғри хатти ҳаракати эмас, балки шахси кўпроқ танқид қилинади;
- Фарзандининг саволлари жавобсиз қолдирилиши;
- Боланинг аввалги муваффақиятсизликлари кўп эсга олинishi;
- Ота-она томонидан фарзандга қўпол ва қаттиқ оҳангда гапирилиши;

Фарзандга нисбатан ишончсизликнинг намоён қилиниши ва бошқа кўпгина сабаблар кичик мактаб ёшидаги болаларда тортинчоқликни келиб чиқишига олиб келади.

Эътиборли жиҳатларидан бири шуки, болалар кўпинча катталар таъқиқ ва танбеҳларининг мазмунини эътиборсиз қолдириб, унинг оҳангига ўта сезгир бўладилар, танқид мазмунидан қатъий назар танқид қилиниш ҳолатининг ўзини катталарнинг салбий муносабати сифатида қабул қиладилар. Мисол тариқасида қўйидагиларни келтиришимиз мумкин: «Ваҳтлироқ ёт, сен ҳали кичкинасан»

дегандан кўра, «Кеч бўлди, энди ётақол» деб айтган маъкул, «Унга бақирма» деб айтгандан кўра, «Одамларга бақириш мумкин эмас» деб айтган маъкул.

Баъзи таъқиқ фикрларни билдиришда турли предметларни асл вазифасини таъкидлаш ижобийроқ натижага олиб келади: «Стулдан дарҳол туш» дегандан кўра, «Стулда оёқ билан турилмайди, унда ўтирилади» деб айтиш, «Китобни йиртма, унга чизма» деб айтгандан кўра, «Китобга чизилмайди, у ўқиш учун ишлатилади» деб айтган маъқулдир.

Ота-оналар томонидан таъқиқлар бола шаънини камситмайдиган ҳолатда билдирилиши лозим.

Бу ёш даврига келиб, бола яна ўзига хос хусусиятларни кўрсата бошлайди. Бу ёшдаги болалар хатти-ҳаракатлари ва мотивлари уларнинг ўзларига берадиган баҳоларига қараб «Мен яхши боламан» эмас, балки бу хатти-ҳаракатлар ўзгалар кўз ўнгида қандай намоён бўлишига қараб баҳоланишини тушуна бошлайдилар. Ўз «Мен» ини англаб, таъкидлашни жуда ҳам ҳоҳлайди. Бирданига соддалик, сизга боғлиқлик йўқолиб ўз муносабатларини турли тарзда ифодалай бошлайди. Масалан: «Меники», «Мен шуни ҳоҳлайман», «Мен ранжидим», «Менга керак», «Мен шуни бажаришим керак» каби сўзларини айтиб, бу сўзларни маъносини тушуна бошлайди.

Ота-онанинг болага нисбатан меъёрдан ортиқ талаблари болада ишончсизликни уйғотади. Бу эса ўз-ўзидан болани кўнгли қолишига олиб келади. Мисол учун: Ота-она боладан боғчада «энг қобилиятли бола» бўлишини кутган бўлса, бу ҳолатни улар ундан мактабда ҳам кутадилар. Ака-сингилларга келсак, ота-оналар уларни бир-бирига таққослашни яхши кўрадилар. Бирининг жуда яхши ютуғини, иккинчисини оддий кўрсаткичлари билан бир-бирига таққослайдилар.

Бу рақибчилик боланинг ака ёки сингисидан кўнгли қолишига ва улар орасидаги яхши муносабатнинг бузилишига олиб келади.

Шу билан бирга, психологик қўллаб-қувватлаш ҳам – зарур бўлган омилларнинг биридир. У катталар билан болалар ўртасидаги муносабатларни яхшилашга жуда фойдали. Адекват қўллаб-қувватлаш кам бўлганда ёки умуман бўлмаганда бола ҳафсаласи пир бўлиб, ҳар хил ёмон ишларга берилиши мумкин.

Болани қўллаб-қувватлаш – бу болага ишониш демакдир. Ота-болага, вербал ва невербал унинг кучига ва қобилиятига ишонишини айтади. Болани қўллаб-қувватлашга фақат ёмон аҳволда қолганда эмас, балки яхши ҳолатида ҳам муҳтож бўлади, шу нарсани яна қайта айтишимиз керакки, болаларни қўллаб-қувватловчи катталар болани қилаётган ишининг ҳаммасини эмас, балки шу ишнинг бола учун алоҳида ижобий томонларини кўра билиши керак.

Қўллаб-қувватлаш шахсининг ўзига ишончини орттиришга, ҳаёт қийинчиликларини ўзи учун аҳамиятли шахс билан бирга енгиб ўтишга асосланган.

Юқоридаги фикрларга асосланиб, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг соғлом, ақлли, жамиятда ўз ўрнига эга бўлган, ўзига ишонадиган, кучли иродали шахс сифатида вояга етишида, болада ўзига ишонч ҳиссининг ривожланишида, ота-она болага унинг керакли оила аъзоси эканини, бола шахсининг нормал ривожланишида ва ҳар томонлама етук баркамол бўлиб ўсишида оила муҳитининг таъсири муҳимдир.

Катталар болаларнинг амалий жиҳатдан ўз вақтларини тўғри тақсимлаш борасида яхши ўқиш, ўйнаш, сайр қилиш ва бошқа нарсалар билан шуғулланишга ўргатишлари ва оила аъзолари, атрофдагилари унга ёш боладек эмас, балки ўз вазифалари, мажбуриятлари бор бўлган, ўз фаолият натижасига кўра ҳурматга сазовор бўлиши мумкин бўлган алоҳида шахс сифатида муносабатда бўлишлари, оилада ва инсоний муносабатлар тизимида, бола у билан ҳисоблашадиган, маслаҳатлашадиган янги бир ўринни эгаллаб бориб, бунинг натижасида боланинг ўз-ўзидан оиласида, синфда ва бошқа жамоалардаги ўз ўрнини англай бошлаганини кўриш мумкин.

ТОРТИНЧОҚЛИКНИ КОРРЕКЦИЯ ҚИЛИШ ВА ЎЗИДАГИ ИШОНЧСИЗЛИКНИ ҚАНДАЙ ЕНГИШ МУМКИН

Тортинчоқликни тўғрилаш борасида сўз борганда, Ф. Зимбардонинг «Тортинчоқлик» ишига мурожаат этмасликнинг иложи йўқ. Муаллиф ўзининг «Тортинчоқлик нима» деб номланган асарида бу муаммо ҳақида шундай дейди: «кўпчилик психолог, психиатрлар, социологлар ва бошқа мутахассислар мураккаб «тортинчоқлик» тушунчасининг моҳиятини очишга ҳаракат қилганлар. Тортинчоқлик нимадан келиб чиқади, деган саволга уларнинг жавоблари кенг қамровдаги кўплаб изоҳлардан иборатдир».

- Шахсиятдаги қирраларни тадқиқ этувчилар, тортинчоқлик наслдан наслга ўтувчи, масалан, интеллект даражаси ёки бўй каби интеллектуал хусусият эканлигига ишончлари комил.
- Бихевиористларнинг тахминича, тортинчоқ одамлар шунчаки, самарали мулоқот учун зарур бўлган маълум ижтимоий кўникмаларга эга эмаслар.
- Психоаналитикларнинг таъкидлашларича, тортинчоқлик – бу симптом, чуқур англаб бўлмайдиган келишмовчиликнинг ташқи кўринишидир.
- Ижтимоий ва болалар психологияси бўйича айрим мутахассисларнинг фикрича, тортинчоқликка ижтимоий дастурлаштириш атамалари нуқтаи-назаридан қараш лозим: ижтимоий муҳит шарт-шароитлари кўпчилигимизни тортинчоқ қилиб қўяди.
- Ижтимоий психологларнинг тахминларича, тортинчоқлик инсонни ўзидан келиб чиқади. Сабаби, «мен умуман ўзимни тортинчоқ одамман, деб ўйлайман ва мени бошқалар ҳам шундай ўйлашади».

Албатта, бу беш хил ёндошув бўлиши мумкин бўлган турли изоҳлардан воз кечолмайди. Масалан, бир ёзувчида, одамлар муваффақиятга чексиз интилишлари сабабли тортинчоқлар, деган ўзига хос назария мавжуд. Лекин келтирилган изоҳларнинг ҳар бири тортинчоқликка бизнинг тушунишимиз бўйича ёрдам бериши мумкин. Шунини таъкидлаш мумкинки, тортинчоқликка бериладиган ягона таъриф мавжуд бўлмаганидек, унинг сабабларига ҳам ягона жавоб йўқдир.

Унча катта бўлмаган шархдан сўнг Ф.Зимбардо қуйидагича хулоса қилади: «Назариялар ўз йўлида дуч келган ҳамма нарсани сўриб олувчи чанг ютгичга ўхшайди. Юқорида таъкидлаб ўтилган назарияларнинг ҳар бири, ўз чангютгичларини бозорда энг зўри деб мактовчи реклама агентларига эгадир.

Тортинчоқликни енгиш воситалари тўғрисидаги масалага келганимизда, ҳар бир назариядан бир шингил бир шингил оламыз. Қирралар назарияси бизга, тортинчоқлик қандай юзага келиши, у қандай қилиб тамғага айланиши ва одамнинг ўз-ўзидаги тортинчоқлик ҳақида нима фикрдалигини тушунишга ёрдам беради.

Бихевиористлардан биз хулқнинг ёмон усулларини ўзгартириш фикрини оламыз. Психоаналитик назариялари, бизга ички келишмовчиликлар, тортинчоқлик бўлиши мумкин бўлган аломатларни чуқур анализ қилиш зарурияти борлигига тўртки беради. Темперамент назариялари биз учун, болалардаги сезгирликнинг турли индивидуал муаммоларидан ташқари, чекланган қизиқишни беради; шундан келиб чиққан ҳолда, шахс ривожланиши учун энг маъқул шароитлар яратиш йўлларини кўриб чиқамиз. Охир оқибатда, тортинчоқлик шулар туфайли миллий эпидемияга айланиб қолган ижтимоий ва маданий қадриятларни анализ қилишга мурожаат этамиз».

Муаллифларнинг, тортинчоқлик устидан ғалаба қозониш анчайин мушкул, «лекин у, миср эҳромлари қурилиши каби қадам-бақадам, ғиштдан ғиштга қараб хал этиб борилади», деган фикрларига қўшилмасликнинг ҳам иложи йўқ. Мўъжизакор сеҳр-жодуларнинг ўзи йўқ ҳамда доктор Зимбардонинг ҳаётбахш дори-дармонларининг дарҳол таъсир этиши га ишонган одам янглишади. Доримиздаги асосий ингредиент бу, биз эга бўлган, лекин балки ҳар доим ҳам самарали фойдаланмайдиган – ўзингизнинг шахсий тафаккурингиз кучидир».

Тортинчоқликни енгиш тўғрисида сўз борганда, аввало инсонда ўзига нисбатан ишончни пайдо қилиш ва уни ошириш муҳим роль ўйнайди. Таниқли врач ва терапевт Дж.Джампольски тавсия этган қуйидаги машқ кўпчилик

муаллифлар томонидан қўлланилади. Дж.Джампольски куйидагиларни таклиф этади: «психикамиздаги йўналганликнинг бошқа йўналиши – бу атрофдагилар билан сўзлашганда ва ўзимизга мурожаат этганда фойдаланадиган сўзларимиз кучининг анализидир. Бу сўзлардан фойдаланиш келажакка нисбатан илгариги тажриба ва қўрқувга нисбатан айбдорлик ҳиссининг сақланиб қолишига ёрдам берад.

Маълум сўзлардан фойдаланиш ички мувозанатни ўрнатишга тўсқинлик қилаётганини чуқурроқ сезганимиз сайин, уларни фикрларимиз ва луғатимиз таркибидан чиқариб ташлашимиз шунчалик осон кечади. Доска ва мелни кўз олдимизга келтириш, балки биз учун фойдали бўлар. Ҳар гал ушбу сўзлардан бирини қўллаганингизда, уни доскага ёзилган деб фараз қилинг ва ... уни доскадан ўчириб ташланг ... ».

Қуйида ишлатишдан имкони борича ўзини тийиш лозим бўлган сўзлар рўйхати келтирилган:

Мумкин эмас;

Қила олмайман;

Ҳаракат қилмоқ ;

Чекловлар;

Агар фақат;

Ҳа, лекин;

Қийин;

Шарт;

Керак;

Шубҳалар;

Сиз ёки бошқаларни у ёки бу категорияга мансублаштирувчи ҳар қандай сўзлар, ўз-ўзига ёки бирон бир бошқа одамга баҳо берувчи «сўз-тамғалар»дир.

Бу ўзига ишонмаган одамнинг сўзларидир.

Ўзига ишончнинг шаклланишида жуда аҳамиятли лаҳза – ўзининг кечинмалари, эҳтиёжлари тўғрисида гапира олишдир. Бунда шунчаки гапиришгина эмас, балки дарҳақиқат ҳис этаётганларини, нимани истаётганлигини айтиш муҳим. Салбий эмоцияларни ҳис этаётган чоғда сўз шу

салбий эмоциялар ҳақида бораётганда бу айникса қийин. Лекин айнан ўз туйғуларини тушуниш имкони, уни ўз «номи» билан аташ ва уни бақриб эмас, балки «Бундай гапирсанг мени дилим оғрийди ...», «Мен ўзимни таҳқирлангандай ҳис этаман ...» ва ҳ.к.лар ўзига ишонган одамни характерлайди.

Биз, одамлар эмоцияларимизни қўл ҳаракатларимиз, туришимиз, гап оҳангимизга қараб «ўқиб олишларига» ўрганиб қолганмиз, хаттоки кутиш ва буни талаб этишга ҳам ўрганиб қолганмиз. «Наҳотки қанчалик ғазабланганимни кўрмаётган бўлса», «Сен билан бирга боришни хоҳлаётганимни ўзинг билиб олишинг лозим эди», дейишганда хафа бўламиз. Лекин, ўзининг истаклари, ҳиссиётларини тўғридан-тўғри ва очикдан-очик айтишга нима ҳалақит беради?

Эътиборингизга, шахснинг ўзига нисбатан ишончи пайдо бўлишида ёрдам берувчи ҳолатлар берилган:

1. Ўзингизнинг ўз кучли ва заиф томонларингизни тан олинг ва ўз мақсадларингизни тегишлича шакллантиринг.

2. Ҳаётда сиз учун нима муҳим, нимага ишонишингиз, ўз ҳаётингизни қандай кўришни ишанингизни ҳал қилинг. Ўз режаларингизни анализ қилиб чиқинг ва уларга бугунги кун нуқтаи-назаридан, ўсиш мўлжалланган чоғда ундан фойдаланиш учун баҳо беринг.

3. Ўз ўтмишингизни анализ қилиб, сизни ҳозирги мавқеингизга олиб келган нарсани аниқланг. Сизни азобланишга мажбур этган, ёки қўлидан келса ҳам ёрдам бермаган кимсаларни тушуниш ва уларни кечиришга ҳаракат қилинг. Ўзингиздан ўзингиз, қилган хатоликлар, адашишлар ва ёмон ҳулқлар учун кечирим сўранг. Оғир хотиралардан ҳеч бўлмаганда бирон-бир фойда олганингиздан сўнг, уларни унутинг ва уларга бошқа қайтманг. Ёмон ўтмиш хотирангизда, уни чиқариб ташламагунингизгача яшайверади. Яхшиси ҳозирги хотиралар, кичик бўлса ҳам муваффақиятлар учун хотирангиздан жой ажратинг.

4. Айбдорлик ва уят ҳисси сизга муваффақият қозониш имконини бермайди. Уларга берилманг.

5. Ўз хулқингизнинг сабабларини шахсиятингиздаги камчиликлардан эмас, балки ҳозирги вазиятдаги жисмоний, ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий аспектлардан қидиринг.

6. Эсда тутингки, ҳар қандай ҳодисани турлича баҳолаш мумкин. Воқелик - ҳар ким алоҳида-алоҳида кўрадиган нарса эмас, бу одамлар орасида нарсаларни маълум номлар билан аташга келишишнинг натижасидин холос. Бундай қараш инсонларга сабрлироқ муносабатда бўлишингизга, таҳқирланиш бўлиб туюлиши мумкин бўлган нарсани очик кўнгиллик билан бошдан кечиришингизга имкон беради.

7. Ўзингиз тўғрингизда ҳеч қачон ёмон гапирманг; айниқса, ўзингизга – «аҳмоқ», «хунук», «қўлидан келмайдиган», «омадсиз», «тўғрилаб бўлмайдиган» каби салбий хусусиятларни олишдан эҳтиёт бўлинг.

8. Хатти-ҳаракатларингиз ҳар қанақасига баҳоланиши мумкин, агар улар конструктив танқидга учраса, бундан ўз манфаатингиз йўлида фойдаланинг, лекин бошқалар сизни шахс сифатида танқид қилишларига йўл қўйманг.

9. Ёдингизда бўлсин, бошқа мағлубият – бу омаддир; бундан шундай хулосага келишингиз мумкинки, ҳаракатларингизга арзимайдиган, балки қутилишга муваффақ бўлган, ортидан йирик муаммолар олиб келаётган ёлғон мақсадлар кетидан кетгансиз.

10. Ўзингизни ноқулай ҳис этадиган инсонлар атрофида бўлмасликка ҳаракат қилинг. Агар ўзингиз ёки уларнинг, ишончини ҳис этиш учун шунчаки ўзгартиришнинг имкони бўлмаса, яхшиси улардан воз кечинг.

11. Ўзингизни бўш, эркин ҳис қилишга, фикрларингизга қулоқ солишга, дилингизга ёққан нарса билан шуғулланишга, ўз ҳолингизга қўйишга имкон

беринг. Шунда сиз ўзингизни яхшироқ тушунасиз ва ўзингизни ҳурмат қила бошлайсиз.

12. Мулоқот қилишни машқ қилинг. Одамлар фикр алмашадиган бу энергиядан роҳатланинг, улар шунчалик бир-бирига ўхшамайди ва ўзига хос, улар сизнинг ака-укаларингиз, опа-сингилларингиздир. Улар кўрқув ва ишончсизликни ҳис этишлари мумкин, деб фараз қилинг ва уларга ёрдам беришга ҳаракат қилиб кўринг. Улардан нима исташингиз ва уларга нима бера олишингизни ҳал қилинг. Сўнгра эса уларга сиз бундай алмашинувга тайёр эканлигингизни билдиринг.

13. Ичингиздаги «Мен»ни ҳаддан зиёд ҳимоялашни бас қилинг – у сиз ўйлагандан ҳам кўра маҳкамроқ ва эгилувчанроқ.

14. Ўзингиз учун, мақсадингизга етишиш йўлида янада майда ва оралиқ мақсадларга етишиш зарур бўлган, бир неча йироқ мақсадларни танлаб олинг. Ушбу оралиқ мақсадларга эришиш учун керакли воситаларни тарозда тортинг. Ҳар бир муваффақиятли қадамингизни эътиборсиз қолдирманг ва ўзингизни тетиклаштириш ҳамда мақтаб туришни унутманг. Содда бўлиб туюлишдан қўрқманг, ахир сизни ҳеч ким эшитаётгани йўққу.

15. Ҳар қандай кичкинагина ютуғингиз учун ўзингизни рағбатлантиришни унутманг. Масалан: ўзингизга ёқадиган бирор-бир нарса харид қилинг, қимматбаҳо бўлиши шарт эмас, муҳими у сизнинг ютуғингиз.

16. Ҳаётингизда учраган қийинчиликларни, доим унинг ижобий томонларини ўйлашга ҳаракат қилинг. Инсонни ўзи муаммони катталаштириб юборади. Шунда муаммога чуқур кириб кетмайсиз ва унинг ечимини осон топасиз.

АГАР ФАРЗАНДИНГИЗ ТОРТИНЧОҚ БЎЛСА

Дунёга келган гўдак, унинг атрофидаги одамлар ва олам учун тўлиқ тобе ва боғлиқ бўлади. Унинг атрофидаги ота-онаси учун хулқ-атвори оддий ва тушунарли бўлиб туюлса-да, вақт ўтиши ҳамда бола улғайиши билан боланинг ички олами ўзга кўзлардан ҳоли, хулқ-атвори эса ноаниқ ва тушунарсиз бўла бошлайди.

Болаларнинг айнан бир ёш даври хусусиятига қараб тортинчоқлик ҳисси ҳам ривожланиб боради. Бола тараққий этиш жараёнида ўз-ўзини англаш, ўз-ўзига баҳо бериш, ишонувчанлик, очиклик, ташқи таъсирларга берилувчанлик, хавотирланиш, соддалик хислатлари шаклланиб борар экан ва шу билан бирга, уларда тортинчоқлик ҳисси ҳам намоён бўла бошлайди.

Тортинчоқлик ҳисси - жуда ҳам кенг кўламдаги тушунча ва кўринишга эга бўлиб, одатда бу кўриниш томонларини кўрсатмасликка ҳаракат қилишади. Бу тортинчоқлик доимий кўринишга эга бўлмаган, характернинг яққол хусусияти бўлмай, вақти-вақти билан у йўқолиб боради. Лекин, биз сиз билан тортинчоқлик ҳисси ёш даврига қараб ўзгариб бориш кўринишини эмас, балки, ташқи муҳит таъсири остида шаклланиб борадиган тортинчоқлик ҳисси тўғрисида баҳс юритамиз.

Ёлғизликни хуш кўрувчи, мулоқотда кам бўлувчи, бирор иш билан банд бўлиб ва бундан ҳеч ҳам хавотирланмайдиган болалардан, тортинчоқ болаларни фарқлай олиш муҳимдир.

Тортинчоқ болалар қандай характер хусусиятларга эга?

Тортинчоқликдан кўпроқ кўнгли бўш, ташқи таъсиротларга берилувчан, ҳамма нарсани кўнглига яқин оладиган, ҳар қандай вазиятда ўзини йўқотиб қўядиган ва ёлғон гапираолмайдиган болалар азият чекишади.

Улар жудаям бўш, ўзида камчиликларни доим ҳис қилади, ҳиссиётга берилувчан, ўзида мавжуд бўлган яхши хислатларни сезмайди ва қадрламайди, ўзгаларни кўзига кулгили бўлиб кўринишдан, нотўғри сўзлар айтиб қўйишдан

кўрқади. Бу хислатларнинг шаклланиши оқибатида ўзининг хулқ-атворида табиийлик йўқолиб, ташқи кўриниш, овоз ва мимикаларида ўзгаришлар содир бўлади.

Боланинг руҳий жиҳатдан турли фаолиятларда тўлиқ ривожланишида биз биламизки, мулоқот ва шахслараро мулоқот ўрнатиш ҳам муҳим роль ўйнайди. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг атрофдагилар билан бўладиган мулоқот жиҳатларини ва мазмунини кенгайтириш ҳам муҳим. Чунки, бола атрофдагилар билан муносабат ва мулоқотга киришар экан, улардан ўзи учун зарур бўлган жуда кўп нарсаларни ўргана бошлайди. Бу эса унинг ақлий тараққиёти учун жуда керак.

Айниқса, боланинг катталар ва тенгдошлар билан бўлган мулоқот давомида болаларнинг олий психик функциялари ривожланади, бу соҳадаги нуқсонлар эса бутун психик ривожланиш жараёнига салбий таъсир кўрсатади.

Боланинг мулоқот кўникмалари етарлича ривожланмаслигига одатда мактаб муҳитига мослашаолмаслик, тенгдошлари билан чиқиша олмаслик ва оилавий тарбияга хос хусусиятлар сабаб бўлади ва кўпгина ҳолларда қарорлар қабул қилишда иккиланишади ва ўзларини ҳимоя қила олмайди, шу ҳаракатлар туфайли бундай болалар жамоа орасида сезилмайди.

Маълум бўлишича, мулоқот соҳасида коррекция талаб қилинадиган болаларнинг кўпчилиги яқинларидан мақтовдан кўра танқид ва танбеҳни кутадилар. Тадқиқотларнинг натижалари кўрсатишича тез-тез ва кескин шаклда танбеҳ эшитувчи болаларда аксарият ҳолларда ўз-ўзига нисбатан паст, беқарор ёки ноадекват баҳо бериш шаклланади, боладаги равон эмоционал ҳолат ўрнини шубҳаланувчанлик, безовталиқ эгаллайди. Айнан шу хусусиятлар бошқа болалар ва катталар билан бўлган мулоқотда муаммоларни келтириб чиқаради.

Тортинчоқ болаларга қандай ёрдам бериш мумкин?

Аввало, ота-оналар ўзларининг хулқ-атворларига эътибор беришлари лозим. Улар ўзларининг фарзандидан ўта хавотирланишларини ёки норозиликларини намоён қилишлари керак эмас, бўлмаса бу ҳаракат келгусида

доимий ҳолатга айланиб, фарзандининг мустақил фаолият юрита олмаслигига олиб келади.

Болалар билан тўғри мулоқот кўникмаларини шакллантиришда, болаларда атрофдаги одамларга нисбатан қизиқишни уйғотиш, катталар, яъни ота-онаси билан биргаликда ўқитувчи ва тарбиячилари ҳам боланинг мулоқотига киришувчанлигини ривожлантириш учун ҳамкорликда ҳаракат қилишлари айтилган муддао бўлади.

Катталар томонидан бола бажара олмайдиган вазифалар тез-тез юклатилишлари оқибатида, ҳеч қандай вазифани бажараолмаётганлиги туфайли болада кўрқув ҳисси пайдо бўлади ва бунинг эвазига жазоланиш ҳолатлари учрайди. Бу ҳолатлар эса, болада ўз кучига нисбатан ишончни йўқолишига олиб келади. Агар сиз унга доимий равишда, дангасалигини, паст баҳоларга ўқишини, сизнинг ишончингизни оқлай олмаётганини, унинг у ёки бу фаолият билан шуғулланганда норозилик оҳангида гапириб борсангиз ва сиз томондан болага нисбатан ҳеч қандай қўллаб-қувватлашлар имкони бўлмаса, охир оқибатда бола ўзини керакмас инсондек ҳис қила бошлайди.

Ҳар доим ҳам болага бошқа болаларни таққослаб, **«тартибли бола»**, **«яхши ўғил бола»** ва **«сендан кўра ақлли бола»** мазмундаги сўзларни айтиш ва ҳар қандай сабаб туфайли уни бегоналар орасида уялтириш керак эмас.

Турли хил вазиятларда болага ишонган ҳолда у ёки бу вазифани мустақил бажаришга имкон яратинг. Арзимаган ҳодисалардан жанжал кўтариб, яқин қариндош ёки атрофдаги дўстлари орасида болангизга кўп танбеҳ берманг, масалан: тенгдошлари билан мулоқотга кириша олмаётганда, дўст танлаётганда ва билмаган ҳолда бирон бир иш қилиб қўйса ва бошқа ҳодисаларда уялтирманг. Болага катталар томонидан ортиқча талабчан бўлиш ва ўз айтганини қайсарлик билан қилдириш, бу фақатгина болани ўз-ўзига ишончининг сусайишига ва мустақил бўлишига тўсқинлик қилади.

Айнан кичик мактаб ёшидаги болаларда биринчи бор мактабга келганда ўз атрофдагилари билан психологик жиҳатдан янги муносабат тизимига ўтади ва бу ёшда ҳар бир ўқувчига хос бўлган психик зўриқишлар, яъни, шахслараро муносабатларни ўрнатишда қийинчиликлар, кўрқув, хавотирланиш,

тортинчоқлик ҳислари, муҳитга мослаша олмаслик, фанларни ўзлаштира олмаслик, иродавий фаоллиги сусайиши ҳолатлари кузатилади.

Бу нафақат, унинг жисмоний саломатлигида, балки руҳий ҳолатида ва ҳатти-ҳаракатларида ҳам, намоён бўлади. Бола нотаниш катта жамоалар орасига тушиб қолганда, фарзандингиз кўрқиб кетиши мумкин, шунинг учун маълум бир ёшгача доим у билан бирга бўлишга ҳаракат қилинг. Бундай вазиятларда тортинчоқ болаларга ҳимоя керак бўлади, айнан сизнинг қўллаб-қувватлашингиз ва ёнида бўлишингиз аҳамиятлидир.

Чунки у ҳаётининг ўзгараётганини, унга яқин мажбуриятлар, нафақат, ҳар кун мактабга бориш, балки ўқув фаолияти талабларига бўйсуниб ҳам юклатилганлигини ҳис эта бошлайди. Оила аъзоларининг бола ўқув фаолияти, ютуқлари билан қизиқаётганлиги, шунингдек, уни назорат қилаётганлиги, унга қилинаётган янги муомала, муносабат унинг ижтимоий мавқеи ўзгарганлигини тўла ҳис этишига, ўзига нисбатан муносабатнинг ўзгаришига асос бўлади.

Тортинчоқ болалар албатта ўз тенгдошлари билан мулоқотда бўлишлари керак, бу унинг ўзига ишончини оширишга ёрдам беради. Ота-оналарнинг вазифаси — болани бирор бир иш билан ёки дарслари билан ўта банд бўлмасликларини ва дўстлари билан мулоқотда бўлиб туришини назорат қилишлари керак.

Шунингдек, болани катталар томонидан рағбатлантирилиб турилиши, боланинг қобилиятларини, имкониятларини яхши томондан кўра билишга асосланади. Баъзи бир ҳолларда боланинг ўзини тутиши катталарга ёқмайди. Худди шу вақтда катталар болалар «бу ҳатти - ҳаракатни қўллаб-қувватламаса-да, лекин уни шахс сифатида ҳурмат қилишини» кўрсата олиши керак. Агар бола инсонлар орасида ўзини тута билмаса, у ҳолда катталар болага ёрдам бериб, бу ҳолни тушунтириш керак. Муҳими, катталар болани қандай бўлса шундайлигича қабул қилишини ўрганмоғи, унинг ютуқ ва камчиликларини имо-ишораларини, товуш оҳангини ҳисобга олиши керак.

Хулоса қилсак, болани психологик жиҳатдан қўллаб-қувватлаш учун катталар болани «мен» концепциясини ривожлантирувчи ва унинг ҳиссиётларига айнан мос сўзларни ишлатиши керак. Кун мобайнида катталар болада ўзининг кераклигини ҳис қилиш туйғусини уйғотиш имконига жуда кўп эга бўладилар. Бунинг биринчи йўли боланинг натижаларидан ва ҳаракатларидан сизда қониқтириш ҳиссини намоёиш этишдир. Иккинчи бир йўли эса – болани ҳар хил муаммоларни ўзи ҳал қилишига ўргатишдир.

Буларнинг ҳаммасига болага «мен сенга ишонаман», «буни сен қила оласан» каби фикрларни сингдириш орқали эришиш мумкин. Натижада болада аввало ўзига, сизга ва атрофдагиларга нисбатан ишончи пайдо булади. Шундай қилиб, юқоридаги тавсиялардан фойдаланиш орқали боладаги тортинчоқлик ҳиссини қисман бартараф этиш мумкин.

ТОРТИНЧОҚЛИК ҲИССИНИ БАРТАРАФ ЭТИШДА ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ МАШҒУЛОТЛАРИ

Психологик тренинг – бу ўзининг имкониятлари, камчиликлари ва муаммолари билан гуруҳий ишлашнинг ўзига хос кўриниши. У янги малакаларни ўргатади ва бошқа психологик имкониятларни ўзлаштиришга ёрдам беради. Унинг ўзига хослиги шундаки, иштирокчи алоҳида ҳолат эгаллайди, малакаларни ўзлаштириш эса яшаш, ҳис қилиш ва фаолият кўрсатиш жараёнида намоён бўлади.

Ижтимоий психологик тренинг бу фаол ўрганишнинг шундай кўринишики, у шахсга малакаларни ўзи шакллантириш, шахслараро ижтимоий муносабатга киришиш қобилияти, ўз нуқтаи назаридан ва шеригининг ҳолатидан ижтимоий психологик вазиятни таҳлил қилиш, ўзини ва бошқаларни мулоқат жараёнида англаш ва тушунишни шакллантириш имкониятларини яратади.

Психологик тренинг таъсир кўрсатиш методи сифатида жаҳон амалиётида кенг қўлланилиб келинмоқда. Ижтимоий психологик тренинг шахслараро бир - бирини тушуниш мулоқатнинг эмпатик имкониятларини ошириш ички

муаммоларни ҳал этишга имкон туғдиради. Кундалик ҳаёт вазиятлардаги реакциялар жиддий яширин тарзда бўлса, гуруҳлардаги бу жараён очик тарзда вужудга келади. Гуруҳлардаги “яшашни қайта бошлаш” мумкин. Мослашиш ва тараққий этишда тўсқинлик қилувчи хулқдаги стереотипларни бардош билан енгиш, теварак атрофдагилар билан ўзаро муносабатлардаги янги малакаларни ўзлаштириш мумкин.

Психологик тренинг – психотерапиянинг мураккаб ҳамда энг самарали методларидан бири бўлиб, унинг мақсадга мувофиқ ўтиши гуруҳ аъзоларининг истаклари шу муаммоларни тан олишни, ниманидир ўзлаштиришга интилишига боғлиқ бўлади. Психологик тренинг муваффақиятли ўтиши тренергагина эмас балки барча гуруҳ аъзоларининг ҳамкорликдаги фаол ҳаракатларини талаб этади.

Амалий мулоқот тренинги ижтимоий психологик тренингни бир кўриниши бўлиб, у ёки бу касбий фаолиятни амалга ошириш жараёнида зарур бўладиган коммуникатив малака, кўникма ва билимларни ҳосил қилишга қаратилган тадбирдир. Гуруҳ ва жамоаларда мулоқат тренинги воситасида музокаралар олиб бориш, иш юзасидан ҳамкорлик қилиш йўл-йўриқларини биргаликда топиш, катта аудитория олдида сўзлашга ўргатиш мажлислар ўтказиш ўзини тўғри тутиш малакалари ҳосил қилинади, қатнашчилари онгига бировни тушуниш ўзини ўзга ўринга қўя олиш, бошқалар манфаатлари билан ўзиникини уйғунлаштира олиш ғоясини сингдиришдир. Тренинглار мобайнида гуруҳий мунозаралар ролли ўйинларни энг оптимал вариантлари синаб машқ қилинади.

Одатда тренинг шахсдаги у ёки бу ижтимоий муаммоларни ҳал қилишда жиддий қийинчиликка учраган шароитларда ўтказилади. Яъни тренинг ташаббускорлари кўп ҳолларда ёлғизлик, уятчанлик тортинчоқлик ёки турли депрессиялар туфайли қатнашиб қолган шахс бўлади. Махсус ташкил этилган коммуникатив машқлар мобайнида у ёки бу ҳоллардан чиқиб кетиш йўлларини ўргатади.

Гуруҳда ташкил этилган мулоқат муҳитида одам ўзидаги ишончсизлик, тортинчоқлик каби салбий шароитлардан халос бўлиш имкониятига эга ва у ўзини аввалгига нисбатан ижобийроқ идрок қила бошлайди.

Тренингни асосий мақсади:

- Инсонларга бўлиб ўтаётган кечинмаларни тўғри изоҳлашни ўргатиш.
- Ҳар бир одамни ўзини хоҳиш истакларини тўғри таҳлил қилишни ўргатиш.
- Шахсни ўз олдига қўйган мақсадларга қандай қилиб эришишни ўргатади.
- Орзуларимизни реалликка чиқаришни ўргатади.
- Миямиздаги фикрларни ҳар доим кераклигича ишлатишни ва уни миядан чиқара олишга ўргатади.

Мана шуларни инсонда шакллантиришдан иборатдир. Тренинг машғулотлари қуйидагиларга йўналган бўлади;

- энг аввало муаммоларни келиб чиқишини англаш;
- муаммолар нималардан ва нима сабабдан келиб чиқиши, қандай омиллар таъсирида юзага келган (хусусийми, оммавийми).
- ички тўсиқларни келиб чиқиши ва уларни қандай қилиб бартараф этиш.
- келиб чиқаётган эмоцияларни қандайлигига қараб назорат қила билиш;
- Ёмон энергияларни одамни ички дунёсидан тозалаш ва муаммолардан қандай халос бўлишни тушунтиришга йўналтирилади.

Қўйида эътиборингизга тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишга мўлжалланган психологик тренинг машғулотларини ҳавола этамиз. Бу машғулотларни катталар ҳамда болаларда ҳам ўтказиш мумкин.

Мазкур психологик тренингга киритилган барча машқ ва топшириқлар шахсларда намоён бўладиган, хавотирланиш, шахслараро мулоқотга кириша олмаслик, ўз-ўзига нисбатан ноадекват, паст баҳо бериш, мустақил фикрини айтишга қийналиш, уялиш, тортинчоқлик ҳиссиётларини бартараф этиш мақсадида ва шу билан бирга мулоқотчанлик сифатларини оширишга, тўғри муносабатларга киришиш кўникмаларини ривожлантириш учун хизмат қилади.

Бу машғулотлар ҳар бир шахсга, ўзини ва атрофдагилар билан бўлган муносабатларини янада яхшироқ тушунишга, тенгдошлари билан бўлган

муносабатларда учрайдиган қийинчиликларни енгиллашга, ўзининг кучли ва кучсиз томонларини билиб олишга, энг муҳими, ўзини ўзгартиришга ёрдам беради.

“Қор йиғими” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: иштирокчиларда танишиш имконияти ва мулоқотга киришишни шакллантиради.

Бошловчи кўрсатмасига биноан унинг ўнг ёки чап томонидан турган иштирокчилардан биттаси ўз исмини айтади. Иккинчиси эса биринчи иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Учинчи иштирокчи эса биринчи, иккинчи иштирокчининг ва ўзининг исмини айтади. Шу тариқа охиригача давом этади. Охирги иштирокчи биринчидан бошлаб то гуруҳ аъзоларининг ҳаммасини ва ўзининг исмини айтади. Гуруҳ аъзоларининг бир-бири билан танишиши ана шу тарзда амалга ошади.

“Олма” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: болаларни ўзини эркин ҳис қилишга ва мулоқот ўрнатишга хизмат қилади.

Қатнашувчилар давра куриб ўтирадилар. Бошловчи “Менинг исмим..... Менни яхши кўраман (хоҳлаган нарса ёки кишини айтиш мумкин)” – дейди ва олма (копток)ни бирон кишига қараб отади. Олма (копток)ни илиб олган иштирокчи ҳам ўз навбатида ўзини шундай таништиради ва коптокни бошқа иштирокчига узатади. Ўйин барча иштирокчилар ўзларини таништириб бўлгунларига қадар давом этади.

Иштирокчилар таништириш жараёнида айтилиши мумкин бўлган жумлалар;

Мен яхши кўраман (кишини исми ҳам бўлиши мумкин).

Мен ёқтирадиган ранг (гул ёки мева) -

“Молекулалар ” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: машқ иштирокчилар ўртасида яқинроқ алоқанинг шаклланиши, улар ўзини эркинроқ ҳис этишлари учун ёрдам беради.

“Атомлар” – иштирокчилар хона бўйлаб тартибсиз ҳаракатланадилар. Бошловчининг сигнали билан 10 сония ичида муайян катталиқдаги молекулаларга бирлашадилар. Бир молекулада 2 тадан 5 тагача атом бўлади. Молекула таркибига кира олмаган атомлар ўйиндан чиқади. Бошловчи ҳар сафар молекула ичига кирадиган атомлар сонини иштирокчилардан бири ортиб қоладиган қилиб айтиш керак.

“Жой алмашиш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: қизишганликни пасайтиради, кайфиятини кўтаради, диққат ва фикрларини фаоллаштиришга ёрдам беради.

Иштирокчилар доира атрофида ўтирадилар, тренер доира ўртасида туради.

Йўриқнома: “Ҳозир бизда танишишни давом эттириш имконияти бўлади. Буни шундай қиламиз: доиранинг марказида турган киши (бошида бу мен бўламан) бирор умумий белгига эга бўлган нарсани ҳаммага таклиф этади ва кимда шу белги бўлса у жойини алмашади. Масалан, мен шундай дейман: “Синглиси борлар жойингизни алмаштиринг” ва ҳамма синглиси борлар жойларини алмаштиришлари керак, “акалари борлар ўрнидан турсин” ва шу тариқа давом эттирамиз. Бунда доиранинг марказида турган киши бўшаган жойни эгаллашга улгуриши керак марказда жойсиз қолган иштирокчи ўйинни давом эттириши керак.

Машқ тугаганидан сўнг тренер гуруҳга қўйидаги саволлар билан мурожаат этиши мумкин: “Сиз ўзингизни қандай сезаяпсиз?”, “Ҳозир сизнинг кайфиятингиз қандай?”. Қоидага мувофиқ машқлар юқоридагича ўтади.

“Менинг қўшним” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: машқ кузатувчанлик, одамларнинг бир-бирига бўлган қизиқишини ривожлантиришга ёрдам беради.

Бошловчи иштирокчилардан бир-бирини яхшилаб кузатиб чиқишни илтимос қилади. Сўнгра иштирокчилардан бирига кўзини юмиш таклиф этилиб, унга “Даврада ўтирганлардан кимнинг кийимида қизил ранг мавжуд?”, “Даврадагилардан кимнинг сочлари йиғилган ёки ёйилган?”, “Сизнинг чап тарафингизда ўтирган одамнинг кўйлаги қандай рангда?” каби саволлар берилади.

“Автобус” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: бу машқ бошловчига гуруҳда иштирокчилар орасида бир-бирига ишончни ривожлантиришга ёрдам беради.

Иштирокчилар икки гуруҳга бўлинадилар. Бошловчи улар иккита автобусда жойлашишлари кераклигини айтади. Автобус ўриндиқлари сифатида стуллардан фойдаланиш мумкин. Иштирокчилар стулларга бир-бирларига қарама-қарши жойлашиб ўтирадилар. Ҳамма икки автобусга жойлашиб бўлгач, бошловчи биринчи автобус юрмаслигини, у бузилиб қолганлигини маълум қилиб, ҳамма иккинчи автобусга ўтиши кераклигини айтади.

“Пашшани антиқа усул билан ҳайдаш” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: гуруҳ иштирокчиларини ўзини эркинроқ тутишга, хаёлга эрк беришга ундайди.

Иштирокчилар хонада учиб юрган хаёлий пашшани антиқа, оригинал усул билан ҳайдашлари керак.(масалан: “Эй, пашша, дўстларинг учиб кетаяпти, етиб олмасанг қолип кетасан” ва шунга ўхшаш жумлалар).

“Топинг-чи, бу ким?” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: болаларнинг бир – бирларини янада яқинроқ билиб олишга, чаққонликка ундайди.

Бунинг учун гуруҳни 3 гуруҳчага бўлиб олинади, ҳар бир гуруҳ, бошқа гуруҳ аъзоларидан кимнингдир 5 тадан кам бўлмаган характер хусусиятларини қоғозга ёзади, лекин ким ҳақда ёзганлигини, ҳатто ўғил ёки қиз болалигини ҳам ҳеч кимга айтмайди. Қолган иштирокчилар ёзилган характер хусусиятларига

қараб гап ким ҳақда кетаётганлигини топишлари лозим. Агар гуруҳ гап ким ҳақида кетаётганлигини қанчалик тез топса, уни таърифлаган иштирокчи моҳир одам сифатида рағбатлантирилади.

“Массаж” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: иштирокчиларда бир-бирларига ишонч пайдо бўлишида ва кайфиятнинг кўтарилишига ёрдам беради.

Иштирокчилар давра бўлиб кетма-кет туриб олишади. Бошловчи ўртага чиқиб, агар “Қуёш”- деса иштирокчилар бир-бирини елкаларига бармоқларини кенг очиб массаж қилишади, “Ойна артиш”- деса кафтлари билан елкаларини силашади, “Ари”- деса кўрсаткич бармоқлари елкаларига теккизиб чиқишади.

“Доира бўйлаб жумла” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: тренинг иштирокчиларида нутқ воситаларидан фойдаланишга ёрдам беради.

Бир жумлани масалан: “Эртага қор ёғармиш” жумласини даврада ўтирган ҳар бир иштирокчи кетма-кет ҳар хил эмоционал оҳангда айтиб чиқади. Машқдан сўнг уни бажаришда қандай қийинчиликлар учраганини муҳокама қилиш мумкин.

“Анабиоз” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: болаларда новербал сигналларни юбориш ва идрок этиш кўникмаларини ривожлантиришга йўналтирилган.

Гуруҳ тенг иккига бўлинади ва рўпарама-рўпара бир-бирига қараб туришади. Иштирокчилардан бири қотиб қолган одам ролини, рўпарадаги иккинчиси эритувчи одам ролини бажаради. Қотиб олган одам ўзини жонсиз-ҳиссиз одамдек тутаяди, эритувчи одам фақат имо-ишора, мимика ва пантомимика ҳисобига қотиб қолган одамни ҳаётга қайтариши керак (қотиб қолган одамга тегиниш, унга гапириш мумкин эмас). Қотиб қолган одамда бирорта эмоциянинг уйғониши. Унинг ҳаракатланиб бориши “тирилиш” аломати бўлиб ҳисобланиши мумкин.

“Жисмга айланиш” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: ҳикоя асосида иштирокчига ўзининг анланмаган муаммоларини анлашига ёрдам кўрсатиш мумкин.

Иштирокчилар олдида стол ёки стулга 10-15 та ҳар хил буюмлар – ручка, скрепка, мих, ўчирғич, ён дафтар ва ҳоказолар ёйиб қўйилади. Буюмлар сони иштирокчилар миқдоридан 3-5 тага кўпроқ бўлиши керак. Иштирокчилар ўзларига ёққан бирорта буюм ўрнига ўзини қўйиб, унинг номидан ўзи ҳақида қисқача ҳикоя қилиб бериши лозим. Масалан, “Мен ручкаман, ўқувчи – талабалар дўстиман. Мен ҳар хил рангда – қизил, яшил, кўк, қора ва бошқа рангларда бўламан. Ташқи кўринишим хилма- хил бўлиши мумкин, нархим ҳам турлича.....”

Бу жуда самарали машқ бўлиб, батафсил муҳокамани талаб этади. Муҳокамада қўйидаги саволлар ўртага ташланиши мумкин: “Кимнинг ҳикояси сизга кўпроқ ёқди?”, “Нима учун?”, “Танланган буюм ҳақида гапирганда нимани ҳис этдингиз?”, “Ўз ҳикоянгизда сизга нима ёқди-ю, нима ёқмади? Нега?”.

Қисқача эслатма: ҳикоя мазмунида озми кўпми иштирокчининг ички психологик муаммолари ўз аксини топиши мумкинлигига алоҳида эътибор бериш керак.

“Ўз фикрингни айт” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: Бу машқ орқали болаларда ички руҳий ҳолатини билиб олишга ва бундай вазиятларда ўзини қандай ҳис қилишларини қисман билиб олиш мумкин.

Гуруҳ давра бўлиб ўтиради ва бошловчи гуруҳга қўйидаги саволларни беради. “синфдошларингдан кўпчилик болалар сенга дўстона муносабатда эканликлари ростми?”, “Гоҳида сени ўқитувчи жавоб беришга чақирганда кучли ҳаяжонланасанми?”. Ҳар бир иштирокчи саволларга ўзини мустақил фикрини айтиш керак.

“Ўзингизни эркин ҳис қилинг” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: ички руҳий зўриқишни бартараф этишга, тинчлантиришга, хавотирланишни бартараф этишга ёрдам беради.

Бу машқни бажаришдан аввал бошловчининг ўзи ўқувчилар кўринадиган жойга ўтириб бир қатор кўрсатиб, тушунтириб ўтиши керак. Даврада ўтирган иштирокчиларга кўзларини юмушни айтилади ва бошловчининг қўйидаги сўзлари орқали иштирокчилар кетма-кетликда бажаришлари керак. “Айтган машқларни диққат билан тинглаб мен билан бажаришга ҳаракат қилинг”.

- Қўлларингизни қаттиқ қисинг.....янаям қаттиқ..... қўлларингизни очинг.
- Қорнингизни ичингизга тортинг, бир муддат ушлаб туринг..... ўзингизни эркин қўйинг.
- Тишларингизни қаттиқ бир-бирига босиб туринг.....янаям қаттиқ.....ўзингизни эркин қўйинг.
- Кўзларингизни қаттиқ юминг.....янаям қаттиқ.....кўзларингизни эркин ҳолга келтиринг.
- Нафас олинг чуқур.....бирпас ушлаб туринг.....нафас чиқаринг.
- Қўл ва оёқларингизни қаттиқ таранглаштиринг.....эркин ҳолатга келтиринг.

“Бузуқ телефон I” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: диққатни чархлашга, тез фикрлашга ёрдам беради ва мулоқотчанликни оширади.

Иштирокчилар давра бўлиб ўтирадилар, бошловчи ёнидаги иштирокчининг қулоғига бир гап айтади, у иштирокчи ҳам ёнидаги ўртоғига қандай тушунган бўлса етказди. Ўйин шу тариқа давом этади. Охирги гап бошловчининг ўзига етиб келиши керак. Бирон-бир иштирокчига ишонган ҳолда ўйинни давом эттиришни таклиф қилиш керак. Қўйидаги гап ёки тез айтишни айтиш мумкин: “ Ғани ғилдиракни ғилдиратди”, “Менга ўқиш ва математика китобини олиб кел” ва ҳоказо.

“Ишонч паравози”/10мин/

Машқ мақсади: иштирокчилар ўртасида ишончни пайдо қилишга, эътиборлироқ бўлишга ва хавотирланишни бартараф этишга ёрдам беради.

Барча иштирокчилар бир қаторга тизилишади. Биринчи иштирокчидан ташқари гуруҳ аъзоларининг ҳаммаси кўзларини юмишади ва бир-бирларининг белидан ушлаб олишади. Биринчи иштирокчининг вазифаси- “паравоз”ни хона бўйлаб тўсиқлар (йўллар) орасидан олиб юриш, қолганлар эса олдиндаги иштирокчининг ҳаракатларига мос равишда тўсиқлар орасидан уринмай-суринмай ўтишлари даркор.

“Комплимент - совға” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: бу машқ гуруҳда илиқ эмоционал муҳитни шакллантириш, иштирокчиларнинг бир-бирини тушуниш даражасини ошириш учун хизмат қилади.

Ҳар бир иштирокчи доира бўйлаб ўзидан кейин ўтирган иштирокчига “Менга сендаги.....ёқади” тарзида ифодаланувчи гапдан фойдаланиб самимий комплимент айтади ва имо-ишора билан қандайдир совғани топширади. Совғани қабул қилган томон қўшнисининг имо-ишоралари асосида унга қандай совға топширилганини топади.

“Эслаб қол” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: хотирани мустаҳкамланишига, диққатлироқ бўлишга ундайди.

Гуруҳ иштирокчиларидан бирини хонанинг ўртасига чиқишни сўралади. Қолган иштирокчилар ўзларига қандай ранг ёқишларини кетма-кет айтиб чиқишади. Ўртада турган иштирокчи уларни кузатиб, эслаб қолишга ҳаракат қилиши керак ва бир муддат кўзларини қўллари билан беркитади. Бундай вақтда ўтирган иштирокчилар тезлик билан ўринларини алмаштиришлари лозим. Кейин уларни қандай ранг танлаганликларини эслаб, айтиб чиқиш керак бўлади.

Машқни янада қизиқарли олиб бориш учун ҳайвон ва гуллардан ҳам фойдаланишлари мумкин.

“Сиам эгизаклари” машқи /10 мин/

Икки иштирокчи бир-бирининг белидан ушлаб, бир-бирига яқин бўлган оёқларини ўзаро жуфтлаб турадилар. Бошловчи турли топшириқлар беради. Масалан: латтани олиб доскани артиш ёки столдаги бирор нарсани кимгадир узатиб юбориш. “Сиам эгизаклари” топшириқни бажарадилар.

Машқ ҳамкорликда фаолият юритиш учун зарур кўникмаларни ривожлантириб, унинг сўнгида муҳокама ўтказиш, машқда нима қийин бўлгани, топшириқларни бажаришда қандай ҳиссиётлар уйғонганини сўраш, тавсия этилади.

“Ёмғир” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: кайфиятни кўтаради, ҳаракатчанликни оширади, гуруҳда илиқ муносабатни яратишга ёрдам беради..

Иштирокчилар айлана кўринишида туриб олишади. Бунда жимлик ҳукм суриши керак. Бошловчи “Ҳозир сиз ёмғир товушини эшитасиз, лекин бунинг учун менинг ҳаракатларимни такрорлашингиз керак”, - дейди. Бошловчи ўртада туриб ҳар бир иштирокчининг олдига келади ва унинг кўзига қараб, муайян ҳаракатларни бажариб кўрсатади. Ҳар бир иштирокчи токи бошловчи бутун даврани айланиб келиб бошқа ҳаракатни кўрсатмагунича шу ҳаракатни бажариб туриши зарур.

Ҳаракатлар:

- кафтларни бир-бирига ишқалаш;
- бармоқларни қирсиллатиш;
- тиззаларни шапатилаш;
- тиззаларни шапатилаш, оёқларни дўпиллатиш;
- тиззаларни шапатилаш;
- бармоқларни қирсиллатиш.

“Биласанми, менга сенда нима ёқади?” машқи /15 мин/

Машқ мақсади: бу машқ гуруҳда психологик илиқ муҳитни яратишга имкон беради ва иштирокчиларнинг бир-бирига бўлган муносабатларини янаям мустаҳкамлашга ёрдам беради.

Иштирокчилар икки қатор юзма-юз бўлиб ўтирадилар ва галма-галдан бир-бирларига қараб қўйидаги сўзларни айтишлари керак, масалан: “Менга сенда ҳаракатчанлигинг, яхши баҳоларга ўқишинг, қизғанчиқ эмаслигинг ёки бошқа яна ижобий фикрлар айтиш мумкин”. Ҳамма иштирокчилар айтиб бўлгандан кейин бошловчи ҳар бир боладан ўзига нисбатан эшитган мақтовдан ўзини қандай ҳис қилганини сўраб чиқади.

“Хотирани чархлаш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: бу машқ болаларда психик жараёнларнинг яъни, хотирани, диққатни ва нутқни чархлашга ёрдам беради.

Бошловчи иштирокчилардан хоҳлаган 6 та болаларни эшик ташқарисига чиқариб, хонадаги иштирокчилардан бирини ўртага таклиф қилиб қўлидаги бирон-бир расмни кўрсатмасдан, унда нима тасвирланганини кетма-кет, донна-дона қилиб тушунтиради. Хотирасида сақлаб қолган сўзларни, ташқаридан кирган биринчи болага қараб айтиши лозим. Шу ўринда биринчи эшитган бола ҳам кейинги кирган иккинчи болаларга эслаб қолганини айтади, иккинчиси эса учинчига, машқ шу тариқа давом этади. Охириги кирган бола ҳамма иштирокчиларга қараб эслаб қолганини айтади.

“Шер ва поезд” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: ўзини эркин ҳис қилишга, гуруҳда илиқ муҳитни яратишга, тортинчоқликни бартраф этишга имкон беради.

Иштирокчилар бир қатор тик туришади. Бошловчи уларга қараб: “Тасаввур қилинг, биз ҳаммамиз шерлармиз, катта шерлар оиласимиз”, “Мен айтишим билан ҳаммангиз шерга ўхшаб овоз чиқарасиз”. “Ким қаттиқроқ овоз чиқаради?”, “Жуда яхши янаям баландроқ”. Бу машқдан кейин ҳамма иштирокчилар кетма-кет туриб, қўлларини ўзидан олдинги боланинг елкасига

қўйиб олишади. “Энди поезд-поезд ўйинини ўйнаймиз”, “Биз паровозмиз, секин-аста овоз чиқариб юришни бошланг”, хонани бир айланиб бўлгандан кейин бош паровознинг орқа тарафида турган бола олдинга ўтиб, бош паровоз ролини ўйнайди. Ўйин ҳар бир бола паровоз ролини ўйнамагунча тугамайди. Ўйин охирида поезд қулаб кетишини ҳам ташкил қилиш мумкин.

“Туғилган кунинг билан” машқи /5 мин/

Машқ мақсади: болаларнинг бир-бири билан муносабатларини яхшилашга, очик самимий муносабатда бўлишга ўргатади.

Тренинг иштирокчилари тик туриб бир-бирига қараган ҳолатда туришади. Бошловчи “Болалар тасаввур қилинг бугун сизларни туғилган кунингиз”, “Ҳозир ҳамма галма-галдан бир-бирларини сўзлар орқали туғилган кун билан табриклайди”, “Қандай хоҳласангиз шундай табриклашингиз мумкин”. Машқ ҳар бир иштирокчи табриклаб бўлмагунча давом эттирилади.

“Кўринмас совға ” машқи /5мин/

Иштирокчилар давра куриб олишади. Бошловчи қўлда ҳамма нарсани ясаш мумкин бўлган кўринмас лой борлигини ва иштирокчилар ундан совға ясаб, ўнг томонидаги иштирокчига узатишлари лозимлигини айтади. Совға ясалади ва қабул қилиб олингач, яна бошқатдан совға ясаиб, навбатдаги иштирокчига тақдим этилади. Шу тариқа барча “совға” олмагунча бу ҳаракатлар такрорланади. Ўйин охирида кимнинг нима совға қилгани ва сабаби сўралади.

“Мустақил фикрлаш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: мустақил фикрлашга ва нутқ қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган.

Болалар давра бўлиб ўтирадилар. Бошловчи уларнинг фикрлаш доирасини қай даражада билиб олиш учун бир неча саволлар беради. “Болалар мактабда 5 баҳога ўқиш учун нималар қилиш керак?”, “Шеърларни қандай ёд олишни биласизми?”, Кимга қандай фанлар ёқади?“ ва ҳ.к.лар.

“Сакраш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: гуруҳни жипслаштиради, кайфиятини кўтаради, қизғинликни, тангликни юмшатади, гуруҳ қатнашчиларининг биргаликдаги фаолиятда келишиб олишларига ва умумий қарорга келишларига имкон беради.

Гуруҳ иштирокчилари юзларини бир томонга ўгирган ҳолда бир қатор турадилар. **Йўриқнома:** “Мен “бир, икки, уч”, деб санайман ва ҳар “уч” деганимда сиз қўйидагича ҳолатларда сакрашингиз мумкин”:

1. Жойингизда турган ҳолда.
2. Сакраб ўнг томонга ўгирилиш.
3. Сакраб чап томонга ўгирилиш.

Топшириқни бир-биримиз билан гаплашмасдан, жимликда бажарамиз. Машқ ҳамма иштирокчилар бир томонга қараб турмагунларича давом этаверади. Машқни бажаришда ўзаро кўрсатмалар берилмаслигига, айрим иштирокчиларнинг келишиб олмасликларига ва бир иштирокчининг буйруғи билан бирон томонини танламасликка эътибор бериш керак.

Шунингдек, ўйин охирида гуруҳга бериладиган саволлар: “Гуруҳнинг олдига қўйган вазифани бажаришда нима ёрдам берди?”, “Вазифани тезроқ бажаришга нима ҳалақит берди?”, “Вазифани тезроқ бажаришга нималар ёрдам бериши мумкин эди?” ва ҳ.к.

“Ботқоқлик” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: кайфиятнинг кўтарилишига, биргаликда ҳаракат қилишга, гуруҳни аҳиллашишига ёрдам беради.

Бунинг учун картондан ясалган катталиқда “ликопчалар” керак бўлади. Уларнинг сони 9 та бўлиши керак. Гуруҳ аъзолари қатор бўлиб, бирин-кетин тарелкаларга оёқ қўйиб ботқоқликдан ўта бошлайдилар, атрофда эса (иккинчи гуруҳ аъзолари) қароқчи тимсоҳлар юради. Тимсоҳлар тарелкаларни олиб қўйишга шай турадилар, мақсад ҳар бир гуруҳ аъзоси тарелкалардан оёқ узмаслиги, ҳеч бўлмаганда бир оёқнинг учи билан уларни босиб туриши керак.

Агар гуруҳ аъзолари иттифоқ бўлиб ҳаракат қилсалар, мағлубиятсиз ботқоқликдан ўтадилар, биронта ликопчани тимсоҳга бермайдилар.

“Чигални ечиш ” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: иштирокчилар ўртасида бирдамликни, аҳилликни, бир-бирига ёрдам беришни ва илиқ муҳитни шакллантиради, хаяжонланишни йўқотишга ёрдам беради.

Қатнашчилар доира шаклида тик турадилар. Иштирокчиларнинг орасидан биронтасини танлаб олиниб эшик ташқарисига чиқарилади. Қолганлар бир-бирларини қўлларини қаттиқ ушлаган ҳолда яқинроқ келиб, бир-бирларини устиларидан ўтади ва бошловчи ёрдамида чигал ҳосил қилинади. Чигал ҳосил қилингандан кейин бошловчи танлаб олинган иштирокчини хонага таклиф қилади. Унинг вазифаси чигални ечишдир. Чигални тез фурсатда еча олса машқни яна такрорлаш мумкин. Агар вақт чўзилиб кетса бошловчи ёрдам бериши мумкин.

“Мимикани шакллантириш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: бу машқ орқали биргаликда ҳамкорликда ишлашади, бир-бирини қўллаб-қувватлашга эришади, гуруҳда илиқ муҳитни яратиш имкон беради.

Иштирокчилар давра бўйлаб ўтирадилар. Хона ўртасига стул қўйилади. Ўқитувчи иштирокчиларга қараб машқ шартини тушунтиради. “Стулда бир неча қоғозлар тескари ўгирилган бўлиб, ҳар бирингиз стулдаги қоғоздан танлаб унда кўрсатилган ҳолатни юз ифодаси орқали кўрсатишингиз керак”. Ҳар бир иштирокчи машқни бажармагунларича давом этади.

“Ўтириб туриш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: диққатли бўлишига, тезроқ ҳаракат қилишига ўзида мавжуд бўлган тўсиқни енгишга, кайфиятнинг кўтарилишига ёрдам беради.

Ҳамма иштирокчилар доира шаклда ўтирадилар. **Йўриқнома:** “Мен сизларга у ёки бу панжаларни сонини кўрсатаман. Баъзан бир қўлда, баъзан иккала қўлда. Мен қўлимни кўтаришим билан, шунча иштирокчилар ўринларидан туришлари керак, нечта эканлигини мен кўрсатаман. (кўп ҳам, оз ҳам эмас) Масалан: агар мен қўлимни кўрсатиб тўртта панжамни кўрсатсам

(кўтаради ва кўрсатади) унда мумкин қадар тезроқ сизлардан тўрт киши туради. Қачонки, мен кўлимни туширсам, улар ўтиришлари мумкин”. Тренер гуруҳга бир неча марта у ёки бу панжаларининг сонини кўрсатади. Машқ бошланишида 5-7 панжани кўрсатиш яхшироқ бўлади, охирига бориб эса 1-2 та панжаларни. Машқнинг бажарилиши жараёнида тренер гуруҳ иштирокчиларининг вазифани бажаришга бўлган интилишлари ҳақида мулоҳаза юритади ва таалукли хулосалар чиқаради.

Муҳокама вақтида тренер гуруҳга бир неча саволлар бериши мумкин: “Биз олдимизга қўйилган вазифани бажаришимизда нима ёрдам берди ёки унинг бажарилишини нима қийинлаштиради?”, “Сиз туришга қарор қилганингизда нимани назарда тутдингиз?”. Агар бизда бу вазифани олдиндан муҳокама қилиш, қарор қилиш имконияти бўлганда, ишни қандай ташкил этган бўлардик?”.

“Ўхшатиб кўр” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: гуруҳда илиқ муҳитни яратади, кайфият кўтарилади, тортинчоқликни енгишга, иштирокчилар бир-бирларини янада яқинроқ билиб олишга ёрдам беради.

Иштирокчилар давра бўлиб ўтирадилар. “Ҳозир ҳар бир иштирокчи ёнидаги ўнг томонда ўтирган ўртоғининг қулоғига бирон бир ҳайвоннинг номини айтади ва шериги шу ҳайвонни ҳаракатларини имо ишора орқали кўрсатиш керак. Ўтирган иштирокчилар у қандай ҳайвонлигини топиши керак”. Ҳар бир иштирокчи бир-бирини қайтармаган ҳолда турли хил ҳайвон ҳаракатларини ўхшатиши керак.

“Эртак тўқиш” машқи /10 мин/.

Машқ мақсади: бу машқ ёрдамида иштирокчилар тез ўйлашга, тасаввурларининг бойишига ёрдам беради.

Тренинг бошловчиси гуруҳ иштирокчилари билан бир даврада ўтиради. Йўриқнома: “Сиз ёшлигингизда эртак эшитганмисиз?”, “Ўзингизчи ҳеч эртак айтиб кўрганмисиз?”, “Ҳозир Сиз билан эртак тўқиймиз” – деб шартни тушунтиради. Эртакни аввал бошловчининг ўзи бошлаб бериши керак. Масалан:

“Бугун ҳаво жудаям совуқ”, кейинги иштирокчи давом эттириши мумкин, “Эрталабдан ёмғир ёғди”. Ҳар бир иштирокчи ўзи ҳоҳлаган кўринишда давом эттириши мумкин.

Машқнинг бошланишида иштирокчилар билан қандай мавзуда эртак тўқишни келишиб олишлари мумкин.

“Мевали салат” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: бу ўйин жуда қизиқарли ва жалб қилиш хусусиятига эга бўлиб, иштирокчилар ўртасидаги барьерни йўқотишга ва уларни тез ўйлаб, тез ҳаракат қилишга ундайди.

Ўйин иштирокчилари доира шаклида ўтириб олишади, улардан биттаси (чақирувчи) ўртада туради. У учта одамдан энг яхши кўрган мевасининг номини айтишини сўрайди ва кейин доира бўйлаб юриб, ўзидан бошлаб ҳар бир иштирокчига айтилган уч хил меванинг номи билан “исм” қўйиб чиқади. Масалан, агар мевалар – олма, анор, узум бўлса, ўзига “олма” деб ном қўяди ва қолганларга ҳам шу тарзда ном қўйиб чиқишни давом эттиради (иштирокчиларнинг ҳаммасига исм қўйилмагунча).

Шундан сўнг бошқаларга ном берган ўртадаги одам мевалардан бирортасининг (масалан: олма) номини айтса, барча “олмалар” ўринларини алмашишлари лозим бўлади, ўртадаги одам эса улардан бирининг ўрнига ўтириб олишга ҳаракат қилиши керак, туриб қолган одам чақирувчи бўлади. Агар ўртадаги одам “мевали салат” деса барча иштирокчилар ўринларини алмашадилар.

“Бузуқ телефон II ” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: ушбу машқни бажариш орқали иштирокчилар вербализация, яъни фаол тинглаш методини ўзлаштирадилар ва нутқни шакллантиради.

Гуруҳ иштирокчилари давра бўлиб ўтирадилар. Йўриқнома: Ушбу машқимизда 6 киши хонадан ташқарида пойлаб туришади. 1 кишини хона ўртасига чақириб оғзаки топшириқ айтаман. Бу одам иложи борида ҳамма

топширикни эслаб қолади ва иккинчи (хонадан ташқарида турганлардан бирига) одамга айтади. Иккинчи одам учинчисига, учинчиси тўртинчисига ва ҳ.к. биз эса маълумотлар қандай узатилишини кузатиб турамыз. Кейин эса худди шу жараёни муҳокама қиламиз.

6 та киши хонадан чиққандан кейин бошловчи ўртадаги иштирокчига қараб қўйидагича топширик айтади: “Сиз мактабга эртага эрталаб ҳаммадан биринчи келасиз, хонадаги стулларни ҳаммасини туширасиз. Доска латтасини хўллаб, доскани яхшилаб артасиз, гулларга сув қуйиб, токчаларни артасиз. Дарс тугагандан кейин ҳам ҳамма стулларни кўтариб, полни яхшилаб артиб қўясиз. Эшикни қулфлаб, калитни топшириб кетасиз”.

Шундан сўнг маълумотлар бирин-кетин кириб келаётган иштирокчиларга узатила бошлайди.

Машқ сўнгида одатда маълумотнинг бузилиши кузатилади. Машқда иштирокчилар видео ёрдамида маълумот мазмунини билиб оладилар. Шундан сўнг иштирокчиларга ҳар қандай маълумотни биринчи манбадан олиш зарурияти айтиб ўтилади. Маълумотларнинг бир кишидан иккинчи кишига ўтиши натижасида у қанчалик ўзгариб кетиши пайдо бўладиган миш-миш гапларга асос бўлиши айтиб ўтилади.

“Мимик машқлар” /15 минут/

Мақсад: мимик машқлар орқали эмоционал таранг ҳолатларни бартараф этишга эришилади.

Бажариладиган иш тартиби:

Аввалига қатнашчилар мимика машқларини тайёрлов машқлари сифатида тренинг машғулотлардан олдин мослашув ҳосил қилиш учун ўтказиш таклиф қилинади.

1. Қатнашчилар учтадан бўлиб гуруҳларга бўлинадилар.

Қатнашчилардан бири ўйинбошчи бўлиб сайланади, қолганлар навбат билан унинг қўлини сиқиб қўядилар. Сўнг ўйинбошчининг кўзи боғланади ва қўл сиқиш бошқатдан амалга оширилади. Ўйинбошчи қайси қўл

кимники эканлигини топиши керак. Секинлик билан қўл сиқувчилар сони оширилади.

2. Қўллама: “юзнинг мимика мускуллари учун бир қатор машқларни бажаринг”

а) Пешонани тириштиринг, қошларни қўтаринг(ажабланиш, ҳайрон қолиш). Ўзингизни бўш қўйинг, бир дақиқа мобайнида пешонангизни текис сақланг.

б) Қошларни бутунлай бўшаштиринг. Кўз қорачиқларни тепага қаратинг.(“менга барибир”- бепарволик).

в) Кўзни чақчайтиринг, оғизни очинг, қўлларни муштга букинг, бутун баданни таранглаштиринг (қўрқув, даҳшат). Бўшашинг.

г) Қовоқларни бўшаштиринг(“дангасалик, ухлашни хохламоқ”).

д) Бурун тешикларини кенгайтиринг, бурунни буруштиринг (жирканиш, “сассиқ ҳидни сезяпман”). Бўшашинг.

е) Кулиб кўзингизни қисиб қўйинг.

“Учрашув” машқи /15 минут/

Мақсад: эмоция ва ҳис туйғу ўртасидаги фарқни англаш қобилиятини шакллантириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Бу машқ жуфт-жуфт бўлиб бажарилади. Иккита қатнашчи бир-бирига яқинлашиб дўстлар, душманлар, ака-укалар, сингиллар, дугоналар, синфдошлар орасидаги эмоционал (ҳиссий) учрашувни (овоз, мимика ва ҳаракатлар билан биргаликда) тасвирлаб берадилар.

“Вазиятни инсценировка қилиш ” машқи /15 минут/

Мақсад: эмоцияларни бошқариш малакаларини ошириш.

Бажариладиган иш тартиби:

1. Иккита қатнашчи хонада чангларни латта билан артишяпти. Албатта, улар артишни тақлид қилишяпти. Уларни юзи аудиторияга қаратилган, шу боис уларнинг ҳолатини қузатиш мумкин. Сигнал билан улар латтани

бошқаларга беришади. Уларнинг ҳолати ва ишга муносабатига қайтадан баҳо берилади. Ўйин тугагач олинган таассуротлар билан алмашинилади.

“Мевалар йиғиш ” машқи /15 минут/

Мақсад: Машқни бажариш пайтида қатнашчилар бадандаги кучланиш ва шерикларнинг ўзаро таъсирини кузатиш.

Бажариладиган иш тартиби:

Ўқувчиларга қуйидаги қўлланма берилади: “Мева боғидасизлар” деб фараз қилинг. Олма ва нокларни узиб саватингизга солинг. Қўлингиздаги мушаклар таранглашишини кузатинг. Ички нигоҳингиз билан ҳар бир узаётган олмангизни кўришга ҳаракат қилинг. Иккита бир хил олма мавжуд эмас. Шунинг учун ҳар бир мева учун алоҳида эътибор бериш керак. Қандай олмани узяпсиз? Ингичка шохдами ёки йўғон шохдами? Каттами ёки кичикми? Олмани тишлашингизни фараз қилинг. Агар ширин бўлса ўртоғингиз билан бўлишинг ”.

“Ички нур” машқи /15 минут/

Мақсад: ҳиссий зўриқишларни бартараф этиш ва катарсисга эришиш.

Бажариладиган иш тартиби:

Қулай курсига ўтириб, кўзингизни юминг. Бошингизни тепа қисмида ёрқин нур пайдо бўлди, у аста-секин тепадан пастга ҳаракат қилиб илиқ, текис ва бўшаштирувчи ёруғлик билан юз, бўйин ва елкаларингизни ёритяпти деб фараз қилинг. Нурнинг ҳаракати билан қош ва лаблардаги буришишлар (ажинлар) текисланади, юз мускуллари бўшашишади, энса қисмидаги таранглашув йўқолади, елкалар кучланишдан озод қилинади. Ички нур сизнинг янги ташқи кўринишингизни- хотиржам, ўзига ишонган ҳамда ўзи ва ўз ҳаёти билан мамнун инсон кўринишини шакллантиради. Машқни : “Мен янги одам бўлдим! Мен ёш ва соғломман! Хотиржам ва дадилман! Мен тортинчоқ эмасман!” сўзлари билан тугатинг.

“Ёмонроқ бўлиши ҳам мумкин эди” машқи /15 минут/

Мақсад: турли ҳил вазиятлардаги эмоционал ҳолатнинг таҳлилини амалга ошириш кўникмасини шакллантириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Тоза қоғоз олиб ўзингиз учун кичик иншо ёзинг. Сизнингча ечими йўқ муаммоингизни қисқача таърифланг. Сўнг бу муаммоли вазиятнинг кейинги ривожини сиз учун энг кўрқинчли ва муқаррар бўлган оқибатларини кўз олдида келтиринг. Бу оқибатларни ўзингиз учун ёзиб олинг. Ҳозир қандайсиз? Ўқияпсиз. Муваффақиятли. Сиз ўзингизни яхши ҳис қияпсиз. Дарҳақиқат, ҳаммаси шунчалик кўрқинчли эмас экан. Энди муаммоингизга сиқилган пайтда доимо бундан-да ёмонроқ оқибатлар бўлиши мумкинлигини эсланг. Сўнг реал ҳаётингизга қайтиб, муаммога оптимизм ва қувонч нуқтаи назаридан қаранг.

“Менинг муаммоларим” машқи /15 минут/

Мақсад: Зиддиятли вазиятларни бартараф этиш малакаларини ошириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Материаллар: қоғоз, ручка.

Машғулот етакчиси: “Ҳаммамиз ҳаётда қийинчиликларга дуч келамиз, ўзимизда ҳаётимизни оғирлаштирувчи хислатларни аниқлаймиз. Шу билан бирга биз уларни енга оламиз. Ҳаммаси бизни кўлимизда”. Қатнашчиларга бундай воқеаларни эслаш ва ёзиб олиш, сўнгга ҳикоя қилиш таклиф қилинади.

Муҳокамадан кейин машғулот етакчиси қатнашчиларнинг ўз ҳаётидаги шунга ўхшаш воқеаларни эслашни таклиф қилади:

Ўзи ҳақида танқидни олдидаги кўркув ва аччиқланиш. Ўз қийинчиликларида бошқани айбдор қилишга уриниш.

Бу машқ гуруҳнинг ҳар бир қатнашчисида ўзаро яқинлик ҳамда қийинчилақлар, уларни енгил олдида бирлик ҳисларини пайдо қилдиради.

Машғулот етакчиси қатнашчиларга қуйидаги муаммоларни юзага келиши ва уларни ҳал қилиш мисолларини ҳикоя қилишни таклиф қилади:

Одамларни меҳр-муҳаббатини қозониш мақсадида улар билан манипуляция қилиш;

Бошқа одам ёки ўзи ҳақида ғамхўрлик қила олмаслик;

Хаёлан ўзини бошқа одам ўрнига қўйиб уни қизиқишларини тушуниш, ҳуқуқларини қабул қилишда қийналиш;

Машқнинг гуруҳий мунозарасидан сўнг ўз муаммоларини тушуниш ва ҳал қилиш қай даражада ўзгарганини муҳокама қилиш мақсадга мувофиқ.

I. Машғулот /ўтказиш вақти: 2.5 соат/

Тренинг тури: Шахсни баркамоллаштиришга қаратилган тренинг

Тренинг мақсади: Шахсни психологик жиҳатдан баркамолликка эришиши, яъни ҳар қандай муаммоли вазиятда ҳам шахсни фақат ўзидан ёрдам олишга ўргатиш

Тренинг машғулоти:

1-Машқ. “Баркамол шахс тушунчаси билан танишиш” /30 минут/

Мақсад: Аналитик-синтезлаштирувчи машқ. Фикрларни мантиқий асослаш малакаларини шакллантириш. Ўз-ўзини баҳолаш, ўз-ўзини таҳлил қилишни ўргатиш.

Бажариладиган иш тартиби:

Тренингнинг ҳар бир қатнашчиси “Баркамол шахс” тушунчасини ойдинлаштиришга кўмак берадиган 10та ўз тасаввурларини, ғояларини бир вараққа ёзиб беради. Кейин иштирокчилар жуфтликларга ажралиб ўзаро монанд фикрларни ўчирадилар. Кейинчалик ушбу муолажа учликларда, бешликларда ва икки командага бўлинган ҳолда ҳам амалга оширади. Натижада “Баркамол шахс” тушунчасига ўзига хос оригинал тавсифлар қолдирилади.

2- Машқ. “Менинг рамзим” /30 минут/

Мақсад: Аналитик машқ. Самарали тинглаш кўникмасини, толерантликни оширишга қаратилган.

Бажариладиган иш тартиби:

Олиб боровчи турли фигуркаларни олиб келади. Иштирокчилар улар ичидан биттасини танлаб оладилар. Кейин қолган иштирокчиларга нима учун айнан шу фигуркани олганини, у нимаси билан ёққанини сўзлаб беради.

3-Машқ. “Менинг қўлимдан келмайди....” /30 минут/

Мақсад: Аналитик ва синтезлаштирувчи машқ. Гуруҳда ўзаро ишончли муносабатлар ўрнатишга, ўз-ўзини англаш имкониятларини оширишга мўлжалланган.

Бажариладиган иш тартиби:

Ҳар бир иштирокчи қўлини олдига узатиб “Менинг қўлимдан келмайди: ..” деб ўз қўлидан келмайдиган ишларни, бармоқларини букиб санайди. Гуруҳдагиларнинг яна бошқа бирига мазкур нарсa хос бўлса у ҳам бармоғини букиши лозим. Ўйин барчанинг бармоқлари букилмагунча давом этади.

4-Машқ. “+” “-” сифатлар” / 30 минут/

Мақсад: Ўз нуқтаи назарини ҳимоя қилиш, гуруҳда ишлаш малакаларини ошириш, креативлик ва толерантликни ривожлантириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Бирон бир сифатнинг ижобий ва салбий томонларини топиш таклиф этилади. Гуруҳ иккига бўлинади. Биринчи гуруҳ мазкур сифатнинг ижобий томонларини ёқласа, иккинчи гуруҳ аъзолари мазкур сифатнинг салбий томонларини ёқлайди. Баҳс-мунозара давомида ҳар бир сифатнинг ҳам салбий, ҳам ижобий томонлари мавжудлигини эътироф этилади.

5- Машқ. “Буюм номидан ўз соҳиби хусусидаги монолог” /30 минут/

Мақсад: таҳлилни кучайтириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Ҳар бир иштирокчи хоҳлаган бир буюм номидан ўз соҳиби хусусида сўз юритади. Барча гуруҳ аъзолари сўзлаб бўлгандан кейин айтилган фикрлар тўғрисида мунозаралар олиб борилади.

II. Машғулот /ўтказиш вақти: 3 соат/

Тренинг тури: Хулқ-атвори нозорат қилишга қаратилган тренинг.

Тренинг мақсади: Хулқ-атворнинг салбий жиҳатларини бартараф этиш.

Тренинг машғулооти:

1-Машқ. “Зарурий сифатларни уйғотиш ва шакллантириш /30 минут/

Мақсад: Шакллантирувчи машқ. У ёки бу сифатнинг пайдо бўлишига ва шаклланишига таъсир этувчи ички ва ташқи шарт-шароитларни яратиш.

Бажариладиган иш тартиби:

Ўзингизни бўш қўйинг. Чуқур-чуқур нафас олинг. “Хотиржамлик” тушунчасига диққатингизни қаратинг, унинг мазмун-моҳиятини англашга ҳаракат қилиб кўринг.

Англаб. Мазкур сифатни ўзингизда бўлишини кучли хоҳланг.

Жисмоний даражада сокинликка эришинг.

Ўзингизнинг барча мушакларини бўшаштиринг. Бир маромда нафас олишга урининг. Юз ифодасига катта эътибор беринг. Мазкур туйғуни ҳис қилган пайтлар ва вазиятларни қайта тасаввур қилиб кўринг. Хотиржамлик сўзини бир неча бор такрорланг. У билан идентификациялашинг.

Сизларнинг ғашингизни келтирган, оромингизни ўғирлаган вазиятларни ҳаёлан тикланг. Бироқ бу сафар Сиз мутлақ сокин ва хотиржам эканингизни тасаввур қилинг.

Кун бўйи мазкур хотиржамликни ўзингизда сақлаб қолишга қатъий аҳд қилинг.

2-Машқ. “Тугалланмаган жумлалар /30 минут/

Мақсад: Ўз хатти-ҳаракатлари манбаини англаш. Толерантликни шакллантириш.

Бажариладиган иш тартиби:

Ҳар бир иштирокчи тренер бошлаб берган жумлани якунлайди:

1-блок.

“Илғари Мен....”

“Мен аслида....”

“Тез орада Мен....”

2-блок.

“Мен ҳеч қачон....”

“Мен хоҳлайману.... бироқ, эпполмасам керак.... Агар ҳақиқатда истасам, унда.....”

Умумий муҳокама.

3-Машқ. “Мантиқий даражаларни уйғунлаштириш /30 минут/

Мақсад: “Чекланган-Мен” ва “Чексиз-Мен” ўртасида зиддиятлар юзага келганда инсон ўзларидаги виртуал имкониятларни англаш жараёнини кучайтиради. Рефлексияни шакллантиради.

Бажариладиган иш тартиби:

Тренер ўқувчини олти мантиқий даражалар бўйича олиб боради:

- 1) атроф-муҳит (тортинчоқ хулқ қаерда намоён бўлади?),
 - 2) хулқ-атвор (нима қилади?),
 - 3) имкониятлар (қандай амалга оширади?),
 - 4) эътиқод (нима учун бундай қилади?),
 - 5) идентиклик (тортинчоқликни намоён қилаётганда Мен кимман?),
 - 6) маънавий (Агар Мен Авлиё бўлсам ўзимни қандай тутаман?)
- юксалтирувчи (атрофдагилардан- маънавийгача) ва қуйилашувчи (маънавий даражадан атрофдагиларгача)

4-Машқ. “Керак. Хоҳлайман. Қила оламан /30 минут/

Мақсад: Қила оламан- Хоҳлайман- керак ўртасидаги зиддиятларни аниқлаш.

Бажариладиган иш тартиби:

Олиб борувчи болаларга 10-15 “Мен қилишим керак...” деб бошладиган жумлаларни ёзишни тавсия қилади.

Кейин мазкур жумлалар хоҳласам деб ўқилади. Жумланинг мазмуний ўзгариши унга қандай таъсир қилганини сўзлаб беради.

Тренинг сўнгида мазкур жумлалар “қила оламан” деб қайтадан ўқилади. Жумланинг мазмуний ўзгариши унга қандай таъсир қилганини сўзлаб беради.

Тренинг якунида ўзларидаги ўзгаришлар хусусида фикр алмашинишади.

ХУЛОСА

Боланинг ёлғизлиги катта ёшдаги ёки ёши улуг инсонларнинг ёлғизлиги каби – бизнинг кунларимизда жуда кенг тарқалган ҳодисадир. Жамиятнинг ривожланиши, иқтисодий инқироз ва мамлакатдаги тартибсизликлар бунга сабаб бўлади. Буларнинг барчаси одамлар кеч оила қуришлари, кам фарзанд қўришлари ва кўп ажрашишларга ўз таъсирини кўрсатди. Буларнинг таъсир доирасига тушиб қолган индивидуум эндиликда бошқа инсонлар билан мулоқот қилиш қийинлашиб қолганлиги учун ҳам одамови бўлиб бормоқда. Ахлоқий қўллаб-қувватлаш, ўзаро мақтовлар алмашиш, дўстона суҳбатлар қуришлар йўқолиб бормоқда. Буларнинг барчаси тортинчоқлик каби долзарб муаммо учун замин бўлиб хизмат қилади.

Тортинчоқлик инсонда жуда кенг тарқалган ва кўп томонлама хусусиятдир. Тортинчоқликнинг асосий манбаи – одамлар қаршисидаги қўрқув. Тортинчоқликнинг асоси албатта болалик чоғда, ота-оналар, мактаб ва ижтимоий муҳит ёрдамида қурилади. Тортинчоқликни бошдан кечириш мунтазам равишда ўзининг «Мен»ни англашдан бошланади. «Мен»ни англаш идрокда шунчалик устунлик қиладики когнитив жараёнлар фикрларнинг бўлмаслиги ва хатолар қилиш эҳтимолининг ортишига олиб келган ҳолда, дарҳол тўхтатилади.

- Тортинчоқлик деганда, уятчанлик, одамовилик, ишончсизлик, журъатсизлик, сезгирлик, уялиш сифатида тушунилади. Тортинчоқлик – бу таъсирини бутун жамият ҳис этадиган яширин, шахсга оид муаммодир. Тортинчоқлик – мураккаб, комплекс ҳолат бўлиб, у турли шаклларда намоён бўлиши мумкин. бу шунчаки уялиш, одамовилик, ўзини ноқулай ҳис қилиш, хавотир ва босим остида бўлиш каби бўлиши ҳам мумкин.

- Тортинчоқликнинг табиати турли туман ҳисобланади. Лекин айрим ҳолларда тортинчоқлик одамни нафақат нутқдан маҳрум этади, балки хотирани

пасайтиради ва идрок қилишга қийинчилик туғдиради. Тортинчоқликнинг пайдо бўлиши кўпинча ота-оналар, мактаб ва ижтимоий муҳитга боғлиқ.

- Тортинчоқлик одатда ёлғизлик, хавотирланиш ва депрессияларни салбий бошдан кечиришда кузатилади. У инсонни энг оғир дарддан ҳам кўпроқ мажруҳ қилувчи рухий дард бўлиши мумкин. Унинг оқибатлари қайғули бўлиши мумкин. У психик бузилишларнинг сурункали шаклини ҳам касб этиши мумкин. Қуйидагилар сурункали тортинчоқликнинг кўринишларига мисол бўла олади: алкоголизм, зўрлаш, одам ўлдириш, депрессия ва энг охирги қадам – ўз жонига қасд қилиш.

- Шуни эсдан чиқармаслик керакки, тортинчоқлик – муаммолар билан тўла ҳодисагина эмас, унинг бир қанча ижобий томонлари ҳам бор. У мустақиллик ва индивидуалликни ривожлантиришда салмоқли роль ўйнайди. Тортинчоқлик шахсдаги ғайритабiiй ҳаракатларни камайишига ёрдам беради, ўзини танқид қилишни кучайтиради, бу эса янада адекватроқ бўлган «Мен» концепциясининг шаклланишига кўмаклашади. Тортинчоқлик ўз-ўзини такомиллаштириш, мустақиллик ва индивидуалликни ривожлантиришга ёрдам беради. Тортинчоқ одам эҳтиёткор, ўз хатти-ҳаракатларини жиддий анализ қилувчи одам сифатида таъсурот қолдиради.

Шундай қилиб, тортинчоқлик жуда кенг тушунчадир. Тортинчоқлик – нафакат муаммоли ҳодиса, балки айрим одамлар учун у жуда ҳам мос ҳаёт тарзидир. Яъни, тортинчоқлик ё майда қийинчилик, ёки катта муаммо деб ҳисобланиши, ёшликдаги кўнгил қолиш ёки характердаги мукамаллик бўлиши ҳам мумкин. Гарчи тортинчоқлик шахсий тажрибанинг бир қисми бўлса-да, унинг таъсирини бутун жамият ўзида ҳис этади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият- енгилмас куч. - Тошкент. – 2008 й.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломқда. - Тошкент. – 2000й.
3. Акрамова Ф.А. Оилада муомалани ташкил этиш психологияси
Тошкент. – 2007 й.
4. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справляться). –
СПб. : Питер Пресс, 256 б. 1996г.
5. Зимбардо Ф. Застенчивость. Пер. с. англ. – М: Педагогика. 1999г.
6. Зимбардо Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребёнок. Пер. с. англ.
- М:АСТ Астрель. 2005г.
7. Забродин Ю.М.,Пахальян В.Э. Психологическое консультирование.-
М.: Эксмо, 2010.- 384 с.
8. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. –СПб. Питер.2009 г.
9. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Москва – 2003г.
10. М.Г. Давлетшин, М. Мавлонов, С. Туйчиева «Ёш даврлари ва
педагогик психология» Тошкент-2004 й.
11. Нишоновна З.Т. , Халилова Н.И. Психокоррекция. Тошкент. – 2006 й.
12. Нишоновна З. Т. Психологик хизмат.- Тошкент 2006 й.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учеб.
пособие: - М. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 й.
14. Ғозиев Э. Онтогенез психологияси. - Тошкент. –2010 й.

МУНДАРИЖА

Кириш.

Тортинчоқлик ҳақида тушунча	6
Тортинчоқлик табиати ва унинг турли хил кўринишлари	9
Тортинчоқликнинг патологик оқибатлари	14
Болаларда учрайдиган тортинчоқлик ва унинг ижобий томонлари	19
Тортинчоқлик ўзига ишонмасликнинг кўриниши сифатида	23
Болаларда тортинчоқлик ҳисси намоён бўлишида оила муҳитининг таъсири	28
Тортинчоқликни коррекция қилиш ва ўзидаги ишончсизликни қандай енгиш мумкин	32
Агар фарзандингиз тортинчоқ бўлса	38
Тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда психологик тренинг машғулотлари	42
Хулоса	
Фойдаланилган адабиётлар.	