

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

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

**Ш.А.ДЎСТМУХАМЕДОВА, З.Т. НИШАНОВА,
П.С.ЭРГАШЕВ, И.Ғ.РАХИМОВА**

**ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲАЁТИЙ САВОЛЛАРГА
ИЛМИЙ - АМАЛИЙ ЖАВОБЛАР**

Тошкент – 2013

АННОТАЦИЯ

Услубий қўлланма мактаб, лицей, коллежларда амалиётчи психолог бўлиб ишлаётган мутахассисларга, ўқитувчиларга, ўқувчиларга ҳамда ота-оналарга мўлжалланган. 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. Ўтиборингизга ҳавола қилинадиган ушбу методик қўлланмада шундай салбий ҳолатлардан бири бўлмиш кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда намоён бўладиган тортинчоқлик ҳақида муаллифларнинг илмий тадқиқот натижалари, китобхонларни қизиқтирган саволларга жавоблар акс этган.

Услубий қўлланма ЎзР Вазирлар маҳкамаси ҳузуридаги Фан ва технологияларни ривожлантиришни мувофиқлаштириш қўмита-сининг “Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда тортинчоқлик психокоррекцияси” номли ИТД-1. АИ-ОТ-О-13462 рақамли грант лойиҳаси доирасида тайёрланди.

Тақризчилар:

Психология фанлари номзоди, доцент

С.Х.Жалилова

Психология фанлари номзоди, доцент

С.М.Тўйчиева

Услубий қўлланма Низомий номидаги ТДПУ Илмий-услубий кенгашининг 2012 йил 15 ноябрдаги 4- сонли қарори асосида нашрга тавсия этилди.

КИРИШ

Биз мамлакатимизнинг истикболи 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.

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 муаммал 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 кечинмалар 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, китобхонларни қизиқтирган саволларга жавоблар акс этган.

Ушбу қўлланмада тортинчоқлик ҳодисасининг психологик моҳияти, ушбу муаммо бўйича изланиш олиб борган психологлар, тортинчоқлик турлари, уни келтириб чиқарувчи

омиллар, тортинчоқ болаларнинг характер хусусиятлари ва бошқа кўпгина амалий саволларга илмий оммабоп жавоб беришга ҳаракат қилинди.

Тортинчоқликнинг, жумладан, кичик мактаб ёшидаги болаларда учрайдиган тортинчоқликнинг намоён бўлиш хусусиятлари, ёшга оид тафовутлари, тортинчоқлик даражалари, тўнғич фарзандларнинг кўпинча тортинчоқ бўлиш сабаблари ва тортинчоқликнинг намоён бўлиши билан боғлиқ бошқа саволларга ҳам жавоб берилган.

Учинчи бўлимда тортинчоқликнинг ҳаётий фаолиятларга кўрсатувчи таъсири хусусиятлари баён этилган. Ушбу бўлимда тортинчоқликнинг салбий ва ижобий жиҳатларига, патологик оқибатларига, жумладан, одамнинг ҳаётий режаларни куришига каби фаолиятлар билан боғлиқ саволларга жавоб берилган.

Тортинчоқликнинг психокоррекциясига йўналтирилган бўлиб, тортинчоқликни бартараф этишда ўйин фаолияти ва ҳайвонларнинг самарали таъсирини, ишончсизликни енгиш усуллари ва ўзига нисбатан қандай қилиб ишончни ошириш йўллари, тортинчоқ болаларга ёрдам бериш усуллари ва тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда бир қанча психологик тренингларни эътиборингизга ҳавола этилади.

I. ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲОДИСАНИНГ ПСИХОЛОГИК МОҲИЯТИ.

1.1. Тортинчоқликка психология фанида қандай таъриф берилади?

Маълумки, айрим шахсларда мулоқот жараёнида ўз фикрини тўлиқ билдира олмаслик, ҳаяжонланиш, ноўрин гапириб қўйишдан чўчиш, ўз фикрларини ҳимоя қила олмаслик кўпинча тортинчоқлик хусусияти билан тушунтирилёди. Аввало, тортинчоқликка фанда қандай таърифлар берилиши ҳақида тўхталиш ўринли.

«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. Тортинчоқлик муаммоси ҳозирги кунда кам ўрганилган реал психологик ҳодиса ҳисобланади.

Тортинчоқлик - одамлар орасида асабийлашиш, ўзига ишонмаслик, мулоқот чоғида ноқулайликни ҳис этиш, бирон-бир ҳаракатни амалга оширишдан чўчишдир. Маълумки, тортинчоқлик – бу умумий ва кенг кўламдаги тарқалган тушунчадир. Тортинчоқлик нафақат инсонлар билан мулоқотга киришишдаги тўсиқ, балки инсонни жамият билан алоқасидаги катта бир девор ҳисобланади. Тортинчоқлик фикрнинг равшанлигига ва мулоқотдан таассурот 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-ҳуқуқини 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 қилади.

Тортинчоқликка берилган таърифни К. К. Платоновда ҳам кўришимиз мумкин. «Тортинчоқлик - бу бошдан ўтказиш оғир бўлган, мулоқот қилишга ҳалал берувчи психологик тўсикдир, ўзининг мукамал 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.

Тортинчоқликнинг табиати унинг таърифи каби турли тумандир. Тортинчоқликнинг асосий манбаи – одамлар қаршисидаги қўрқув саналади. У жамиятда одамларнинг ўзаро муносабатлари чоғида пайдо бўлади, бу ўзаро муносабатларнинг кўринишларидан биридир. С. Жонсон инглиз тили луғатида тортинчоқликни учта сўз билан ифодалаган, «**одамови**», «**эхтиёткор**», «**шубҳали**». Инглиз тилида «Shy» тортинчоқ сўзи дастлаб «осон қўрқувчи» маъносини англатган.

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.

1.2. Одамда тортинчоқликнинг вужудга келишига ва намоён бўлишига нималар сабаб бўлади?

Психология йўналишида тортинчоқликни илк бор америкалик психолог, Стенфорд университетининг профессори Ф. Зимбардо ўрганган. Ф. Зимбардо тортинчоқликни юзага келтирувчи бир қанча сабаб ва омилларини келтириб ўтган.

Улар қуйидагилардан иборат:

- ✓ тўғри мулоқотга киришиш кўникма, малакаларининг йўқлиги;
- ✓ маълум бир вазиятларда мулоқот қилиш бўйича салбий тажрибага эга бўлиши;
- ✓ ўз хатти-ҳаракатларига адекват баҳо бера олмаслиги;
- ✓ ўз хатти-ҳаракатларига адекват баҳо бера олмаслиги натижасида доимий кўрқувнинг бўлиши;
- ✓ ўз хатти-ҳаракатларида хавотирликнинг мавжуд бўлиши натижасида ўзини ўзи қоралаш одатининг мавжудлиги.

Ф. Зимбардонинг таъкидлашича, ўғил ва қиз болаларда тортинчоқлик даражаларида фарқ мавжуд бўлади. Тортинчоқ ўғил болалар тортинчоқлиги йўқ бўлган тенгдошларига нисбатан одатда ўзларини жуда кучсиз, жуда хунук, кўлидан кўп нарса келмайдиган бола деб, тортинчоқ қиз болалар эса ўзларини ёқимтой дугоналаридек ақлли, шунингдек севимли эмас деб

ҳисоблайдилар.

П.Пилконис ва Ф. Зимбардолар тортинчоқликни, ижтимоий вазиятлардан ўзини тортишга уриниш, ноформал мулоқотда 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 сифатида тушуниш мумкин, деб ҳисоблайди.

Э.Шостром тортинчоқликни уятчанлик ҳисси сифатида таъкидлаган. 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».

1.3. Одамдаги тортинчоқлик ҳисси бошқа қандай психологик ҳолат ва сифатлар билан боғлиқ бўлади?

Тортинчоқлик мураккаб интегратив (кўплаб таркибий тузулмаларни ўз ичида бирлаштириб турувчи) психологик сифат бўлгани учун бошқа турли туман психик ҳолат ва сифатлар билан боғлиқ бўлиши табиий. Жумладан, мутахассислар тортинчоқлик доимо қуйидаги психик ҳолатлар билан уйғун кечишини таъкидлайдилар:

- асоссиз айбдорлик ва уятчанлик ҳисси;

- хавотирланувчанлик;
- ўз-ўзига ишончсизлик;
- ўз-ўзини таҳлил этишга мойилликнинг юқори даражаси;
- шахсий «Мен» ҳақидаги хавотирнинг юқорилиги.

Ушбу ҳис кечинмаларнинг барчаси тортинчоқлик билан уйғун кечирилишига қарамай, тортинчоқлик ҳиссининг вужудга келиш жараёнини ишга туширувчи асосий механизм - расмий ёки норасмий мулоқот ва муносабат жараёнида одамнинг ҳаёт тажрибасида шундай вазиятларда учраган муваффақиятсизликлари, ноқулай аҳволга тушиб қолган ҳолатлари ҳақидаги хотираларидан иборатдир.

1.4. Тортинчоқликнинг қандай турлари мавжуд?

Тортинчоқликнинг 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 таассуротлар қолдиради. Лекин, ички ҳолатида зўриқиш, тажанглик ҳолатларини бошдан кечириб, бунини 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 янада оширади.



Тортинчоқликнинг нафа-қат 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 жихатдан 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 ортади. Тортинчоқлик 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 нарсаси бўлган ижтимоий ва шахслараро муносабатлардан маҳрум этади. Бу эса, одамовилик ва ёлғизликка олиб келади. Натижада ўз-ўзини назорат қилиш ва таҳлил янада қилиш кучаяди.

Бу асосан шунчаки диққатни ўзида жамлаш эмас, балки бўрттирилган эгоцентризм, яъни ундаги ўз-ўзига ижобий 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 шахслараро муносабатларни юзага келтиришга ривожлантиришига ёрдам беради.

1.5. Тортинчоқлик муаммоси билан қайси олимлар шуғулланганлар?

Тортинчоқлик муаммоси билан хориж ва Ватанимизнинг кўп психолог олимлари шуғулланганлар. Е. И. Гаспарова, Т. А. Репина, Т. О. Смолева, Ю. М. Орлов ва В. И. Гарбузовлар тортинчоқлик юзага келишининг бир неча хил сабабларини ажратиб кўрсатадилар:

1. Биологик нерв системасининг кучсизлиги, генетик ташкил этилганлик, жисмоний камчиликларнинг мавжудлиги жисмоний ривожланишдаги орқада қолишлик, сурункали касаллик;

2. Ижтимоий – ота- она томонидан болани қабул қилинмаслиги, оилада отанинг йўқлиги, нотинч оила, тарбиянинг нотўғрилиги: хавотирли (ота-оналар доимий равишда боланинг соғлиғидан хавотир олган ҳолда унга ортиқча меҳрибонлик кўрсатадилар), авторитар (болани мақтамайдилар, эркаламайдилар, талабчанлик).

Р. Zimbardo ва Р. Pilkonis ҳисоблашича, тортинчоқли – ижтимоий вазиятлардан қочиш, норасмий мулоқотда иштирок этишга қодир бўлмасликда; шахслараро муносабатлар жараёнида хавотир ва кескинликни ҳис этишга мойилликда намоён бўладиган ижтимоий таъсирга жавобан ёд бўлиб қолган қаршилиқдир (40). Улар тортинчоқликни “одамларнинг уларнинг ҳулқ-атвори атрофдагилар томонидан салбий баҳоланади деб тушуниш таъсирида юзага келган ижтимоий хавотири сифатидаги кўрқуви” деб таърифлайдилар. Бундан ташқари, Р. Pilkonis қўшимча қиладики, тортинчоқликни ижобий

жиҳатларнинг сони кам бўлган ижтимоий хавотирланиш шакли деб тушуниш мумкин.

Туғма тортинчоқлик назарияси тарафдорлари сифатида Кеттеллни кўрсатиб ўтиш мумкин. Тортинчоқликнинг табиатини бихевиоризм вакилларида бири бўлган Д.Б.Уотсон ва психоанализ асосчиси З.Фрейд ўрганганлар. Тортинчоқ инсонлар шахс хусусиятларини Пилконис, Зимбардо тадқиқ этганлар. Тортинчоқларнинг ёш хусусиятларини ўрганиш бўйича Т.М. Сорокина, Л.Н.Галигузова, И.В.Шингаева тадқиқотлар олиб борганлар. Тортинчоқ инсонларнинг мулоқот хусусиятлари В.Н. Куницына, Е.Н.Бойцова тадқиқот натижаларида батафсил баён этилган. И.С.Кон тортинчоқликнинг шаклланиши муаммосини ўспиринлик давридаги шахс хусусияти сифатида ўрганган. Ушбу муаммо бўйича яратилган кўплаб адабиётлар умумий характерга эга бўлиб аниқ бир тадқиқотлар натижаларига таянмайди.

1.6. Ўтмишда яшаб ўтган машҳур инсонлар, аллома ва мутафаккирларнинг тортинчоқлик ҳақидаги қандай фикрлари маълум?

Ўтмишнинг машҳур инсонлари, улуғ аллома ва мутафаккирларининг инсон руҳий дунёси ҳақидаги мулоҳазаларида тортинчоқлик ҳақида ҳам мушоҳадага ундовчи фикрларни учратиш мумкин. Қуйида улардан айрим намуналарни келтириб ўтамыз ва уларнинг маъноларини ўқувчиларимиз англашга ҳаракат қилиб кўради, деган умиддамиз.

Ахмоқлар тортинчоқ бўлмайди, аммо тортинчоқлик хилма хил ахмоқона кўринишларга эга бўлиши мумкин.

Жан-Жак Руссо (1712-1778), француз ёзувчиси ва мутафаккири

Тортинчоқлик – бу асабий жараён. Барча асабий одамлар тортинчоқдир. Камтарликнинг унга умуман алоқаси йўқ.

Жюль де Гонкур (1830-1870), француз ёзувчиси

Тортинчоқлик ёқиш истаги ва бунга эриша олмаслик кўркувидан таркиб топади.

Бошен Пьер Эдмон (1748 - 1824), француз ёзувчиси

Ютуқлар йўқ жойда тортинчоқлик ярашмайди.

Джозеф Аддисон (1672-1719), инглиз драматурги, сиёсатчиси

Мен чин кўнгилдан хушмуомала бўлгим келади, лекин аксинча кибрли одамдек таассурот қолдириб қоламан, ваҳоланки мени фақат ўтакетган тортинчоқлигим одамови қилиб қўяди.

Джейн Остин (1775 - 1817), инглиз ёзувчиси

Тортинчоқ одам ҳатто бировнинг нуқсонларини ҳам ўзлаштириб олади, мағрур одам фақат ўзининг камчиликларига эгалик қилади.

Фрэнсис Бэкон (1561 -1626), инглиз файласуфи, тарихчиси

Тарбиясизликнинг икки шакли бор: бири ортиқча тортинчоқлик, иккинчиси ўтакетган сурбетлик. Ҳар иккисидан ҳам қутулиш учун бир қоидага амал қилиш керак: одам бошқалар ҳақида ҳам, ўзи ҳақида ҳам паст фикрда бўлмаслиги керак.

Джон Локк (1632-1704), инглиз файласуфи

Мен каттагина актерлик тажрибасини тўплаганимдан кейингина актерликда тортинчоқликни даволашнинг ҳақиқий дорисини топганимни тушуна бошладим.

Георгий Михайлович Вицин (1917- 2001), рус актёри

1.7. Инсоннинг тортинчоқлигидан дарак берувчи ташқи хулқ-атвор белгилари нималардан иборат?

Болалар тортинчоқлигини чуқур илмий тадқиқ этган мутахассислар бундай ҳиснинг хулқ-атворда қуйидаги умумий аломатларда намоён бўлишини таъкидлайдилар:

1) нотаниш одамлар билан учрашганда яқинлашиш ва узоқлашиш ҳаракатларини амалга ошириш истаги ўртасида курашнинг кечиши;

2) бегоналар ва баъзида таниш катталар билан мулоқотда ноқулайликни ҳис этаётганликни намоён этиш;

3) ҳар қандай оммавий чиқишлардан, шу жумладан, дарсда гуруҳ олдида жавоб беришдан қўрқиш;

4) одамларга муносабатда танловчанликнинг юқори даражасини намоён этиб, бегоналар билан мулоқот қилишдан ўзини четга тортиш ёки бундай мулоқотга қийин киришиш.

Қолаверса, махсус экспериментал тадқиқотлар тортинчоқ болаларнинг бошқа болалардан ташаббуссизлиги, катталарнинг диққат-эътибори қаратилган вази-ятда, уларнинг ҳар қандай баҳосидан уялиши, мулоқотда суҳбатдош нигоҳидан кўзини олиб қочиши, бундай ҳолатда ноқу-лайлик ҳиссини ифодаловчи



ортиқ-ча хатти-ҳаракатларни амалга ошириши, катталарга кам мурожаат қилиши ва уларнинг саволларига қисқа жавоб қайтариш билан чекланиши, аксарият фикр ва ҳаракатлари амбивалент (икки бир-бирига қарама қарши мазмундаги)

эмоцияларга асосланиши билан ажралиб туриши ўз тасдиғини топган.

1.8. Тортинчоқлик олий нерв фаолияти билан боғлиқ ҳолатми?

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар хулқ-атворида уларнинг олий нерв фаолиятини типологик хусусиятлари ёрқинроқ ва аниқроқ намоён бўла бошлайди ва кейинчалик одатий бўлиб қолган ҳолатлар билан тўсилади. Тортинчоқлик, одамовилик бевосита нерв системасининг бўшлиғи кўриниши, импульсивлик, чидамсизлик тормозланиш жараёнининг кучсизлиги, реакциялардаги ва бир фаолиятдан иккинчи фаолиятга ўтишдаги, нерв жараёнларидаги секинлик кўриниши бўлиши мумкин. И. П. Павлов таъкидлашича, нерв системаси бирмунча пластик бўлиб, ташқи таъсирлар натижасида ўзгариши мумкин. Шунингдек, болаларда типологик хусусиятларини онг ёрдамида назорат этиб туриш хусусиятини тарбиялаш зарур.

1. 9. Тортинчоқликнинг шаклланишига таъсир ўтказувчи асосий омиллар нималардан иборат?

Психология фанлари бўйича профессор Дж. Каганнинг фикрича, тортинчоқлик бу ирсий йўл билан ўтган хусусиятдир. Катталар эса кўпинча наслий касаллик деб ҳисобланган аллергия, экзема ва сен иситмасидан азоб тортадилар. Бу янгилик тадқиқотчига тортинчоқлик генлари ва иммун системаси генлари бир занжирнинг бўғимларидир деган хулосага келишига олиб келди.

Психолог Е.И.Гаспарова фикрича, болага ота-онанинг ҳаддан ортиқ ғамхўрлиги тортинчоқликни келтириб чиқаришига сабаб бўлиши мумкин. Тортинчоқ болаларнинг

ҳимояланмаганлиги натижасида ҳиссиётга берилувчанлик, кўнгли нозиклик, таъсирчанлик, турли турдаги ўзига берилган баҳоларга (муҳокама, қўллаб-қувватлаш, мақтов, танқид, масхара) ортиқча эътибор, мулоқот кўникмаларининг камлиги, ўз хатти-ҳаракатларида ишончсизлик каби сифатлар юзага келади.

Тортинчоқ болаларнинг ҳимояланмаганлиги уларнинг кўнгли нозиклиги, таъсирчанлиги, мулоқот учун керакли малакаларнинг йўқлиги натижасидир, ўзи ва ўз хатти-ҳаракатларига ишончнинг йўқлиги ортиқча меҳрибонлик натижасида шаклланиб, турли хилдаги баҳоларга(ёмонлаш, қўллаб-қувватлаш, танқид қилиш, мақташ в ҳ.) нисбатан ортиқча таъсирчанлик билан боғлиқ.

Мулоқот малакаларининг камлиги атрофдагиларнинг у ёки бу турдаги муносабатлари сабабларини англашларига ҳалақит беради. У уни нима учун ёқтиришлари ёки ёмон кўришлари мумкинлиги сабабини билмайди ва одатдаги ўз ҳаётий тажрибасини умумлаштиради, яъни “Менда барибир ҳеч нарса чиқмайди, ҳамма устимдан кулади”, деб ҳисоблайди.

Бошқа муаллифларнинг фикрича, тортинчоқлик манбалари бўлиб қуйидагилар ҳисобланади:

- ❖ мулоқотнинг камлиги;
- ❖ ўзига ўзи берадиган баҳонинг пастлиги;
- ❖ оиладаги фарзандлар ўртасида сони бўйича нечанчилиги;
- ❖ ота-онанинг тортинчоқлиги;
- ❖ одамлар олдидаги қўрқув.

Тортинчоқлик намоён бўлувчи вазиятлардаги болаларнинг психик ҳолатини ўрганиш натижасида мутахассислар бундай ҳис-кечинманинг тўрт асосий сабабини ажратиш мумкинлиги ҳақида хулоса қиладилар:

1) боланинг катталар томонидан унинг бутун фаолиятига ёки алоҳида ҳаракатларига берадиган баҳосига муносабати (тортинчоқ болаларда катталар баҳосини ҳайиқиб кутиш ва қабул қилиш кузатилади);

2) боланинг катталар баҳосига муфовиқ равишда ўз хатти-ҳаракатларига нисбатан муносабати (тортинчоқ бола фаолиятда муваффақиятсизликни эҳтимол тутиши шароитида тортинишнинг юқори даражасини намоён этадилар);

3) боланинг катталар томонидан билдириладиган ижобий муносабатига ишончсизлиги, бир вақтда уларнинг эътиборини тортишни хоҳлаши ва бундан кўрқиши (бу хусусият катталар билан ҳамкорликдаги ҳар қандай фаолиятнинг бошидаёқ намоён бўлади);

4) боланинг ўз ички оламини ташқи таъсирлардан сақлашга интилиши (бундай эҳтиёж боланинг катталарга бўлган меҳрибон муносабати, улар билан мулоқот қилиш истагига уйғун бўлиши кузатилади).

Демак, умумий равишда тортинчоқлик аввало боланинг ўзига ўзининг ва унинг назарида бошқаларнинг берадиган баҳосига боғлиқ бўлади.

Тортинчоқ болалар ўзига берадиган баҳосида қуйидагича икки хил хусусият кузатилади:

а. Тортинчоқ болаларда бутун мактабгача ёш даврида ўзига ўзи берадиган умумий баҳонинг юқорилиги, аммо унинг назарида унга бошқалар берадиган баҳонинг пастлиги хос бўлади.

б. Тортинчоқ болаларга ўзининг алоҳида хатти-ҳаракатларига паст баҳо бериш хос бўлиб, бунда ушбу ҳаракатларнинг қанчалик муваффақият билан тугалланиши аҳамиятсиз бўлади.

Бир қатор тадқиқотларда меҳрибонлик уйи тарбияланувчилари қаторидан бўлган ва ўзига-ўзи берувчи

баҳоси пастлиги билан ажралиб турувчи болалар, шунингдек, тортинчоқлик хусусиятининг юқори даражаси билан тавсифланиши аниқланган.

Ҳар қандай мураккаб психик тузилма каби тортинчоқликнинг ҳам шаклланиши ва ривожланишига ҳал қилувчи таъсирни ўтказувчи ягона сабабни ажратиб кўрсатиш мушкул. Айрим муаллифлар ирсий омилнинг ролига юқори баҳо берса, баъзи тадқиқотчилар тарбия шарт-шароитларининг аҳамиятига эътибор қаратадилар.



Болада тортинчоқликнинг шаклланишига унинг ота-онаси билан бўлган муносабатларига хос қуйидаги хусусиятлар муҳим роль ўйнаши мутахассислар томонидан таъкидланади:

- бола фаоллигининг эрта бола-ликдан чекланиши;
- боланинг бирор жисмоний нуқ-сонига болалигида кўп урғу берилиши;

-ота-онанинг бола ҳаракат-ларидан норозилигини жаҳл билан намоён этишга одатлангани;

-ота-оналар агрессивлиги ва авторитарлиги, бола индивидуаллигини эътиборга олмаслиги ҳамда ўз талабларини тарбия жараёни учун ягона асос қилиб олиши.

1.10. Болаларда тортинчоқлик ҳисси намоён бўлишида оила муҳитининг таъсири қандай?

Маълумки, оилада вояга етаётган фарзандларнинг, таълим тарбияси ва шахсини шакллантириш, ишларини тўғри йўлга қўйиш учун аввало, инсоннинг гўдаклик чоғиданоқ унинг ўсиб, улғайиб бориши жараёнидаги ўзига хос сир-асрорлар, ривожланишнинг айрим умумий қонуниятларини ота-оналар билишлари керак. Дунёга келган гўдак, 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, очиклик, 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 чарҳловчи 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 ривож-ланиши, соғлом ақлли, кучли ирода соҳиби бўлиб етишига имкон беради.

Шунингдек, оилада бу даврда тортинчоқликнинг юзага келишида ота-она томонидан фарзандга ўта қаттиққўллик билан муноса-батда бўлиши, безътиборсизликлари, 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.

1.11. Тортинчоқлик ўзига ишонмаслик туфайли содир бўладими?

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 кўп ҳолларда инсоннинг ўзига бўлган ишончсизлигидан юзага келади. Шахснинг ўзига ишониши ёки ўзига ишонмаслиги ҳамда тортинчоқлик ўртасида қандай боғлиқлик бор?

Ўзига ишонган одам, маълум ҳақ-ҳуқуқларга эга эканлигини, буни атрофдагиларнинг ҳиссиётлари, ўзининг орзулари, эҳтиёжлари, ғам-қайғуларига чуқур кириб кетмай, фикрларини аниқ ва равон 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 мулойимлик 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 бақириш, 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 намоиш этувчи 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 муҳтожликни 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 кўрқувни 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, кўрқув, 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 талаб-ларини фарқлай олмайди, айнан конкрет вазиятда қўлланиладиган вазифаларни белгилай олмайди.

У катта ва жуда катта омадга муҳтож ва айнан шунга «талабгорлик» қилади, зеро фақатгина шу тариқа у ўзидаги «Мен»ни яхши ҳимоя қилади ва муваффақиятсизликлари ўрнини тўлдира олади. 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 ҳаёли 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, бунга 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.

1.12. Ўзига нисбатан ишонч ва ишончсизлик белгилари нималарда намоён бўлади?

Ишонч ва ишончсизлик қўл ҳаракати, юриш, юз кўриниши, туриш, муомалада кўринади. Психологияда инсон психикаси учун жуда муҳим бўлган тесқари 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 ишончсизликни қуйидагича тасвирлайдилар: «биз бу ҳолатни инсонларни умрларида биринчи мартаба видеога тушишга тўғри келганларда кўп марта кузатганмиз. Инсоннинг ўзига бўлган ишонч ва ишончсизлик белгиларини унинг ташқи ҳолатида ҳам кўриш мумкин экан. Хориж олимлари Дж.Ниренберг ва Г.Калеро одамлардаги ўзига нисбатан ишонч ва ишончсизлик белгиларини кўз қарашлари бўйича характерлаш тўғрисида қуйидаги қизиқарли маълумотларни келтирадилар: «Кўпчилигимиз, шубҳасизки кўзимизга тик қарамаган одамларни бирон нарсани беркитяпти деб ўйлаймиз.

**Ишонч ва
ишончсизлик
белгилари**

**Ишонч белгилари:**

гердайган, қадди - қомати 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 қобиғига 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.

Ишонсизлик 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...

Тортинчоқ боланинг ички ҳолати. Физиологик аломатлари хавфсирашни акс эттиради. Бу ҳолатда бола бармоғини сўради, ўспирин тирноғини тишлайди, катта одам эса, бармоғини ручка ёки қалам билан алмаштириб, уларни тишлайди». Юзини тўсишга ҳаракат қилади – у оғзини ёпиб, бурни, юзи ва бошини қашлайди.

И.Эргель «Шахслараро муносабатлар психологияси» китобида ҳисоблашича, 30 дан 60% гача одамлар суҳбатлашаётган вақтда бир-бирларига қарайдилар. Шунингдек унинг таъкидлашича, агар икки суҳбатдош 60% вақтдан кўпроқ бир-бирига қараб гаплашса, демак, уларни нима гап гапираётганликларидан ҳам кўра, суҳбатдошлари кўпроқ

қизиқтиради. Сухбатдошига қаратилган тўғри, очик, меҳр билан ёки тинч қараш ва вақти-вақти билан нигоҳини четга олиб қочиш унга бўлган самимийлик, ишонч, эътибордан далолат беради. Безовта, 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 нафақат 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.

II. ТОРТИНЧОҚЛИК: ТУРЛИ ТОИФА ОДАМЛАРДА НАМОЁН БЎЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.

2.1. Одамнинг тортинчоқлик даражаси умумий равишда нимада ифодаланади?

Одамнинг тортинчоқлик даражасини ўлчашда мутахассислар ушбу ҳиснинг вужудга келишига сабаб бўлувчи вазиятлар турлари ва одамлар тоифалари миқдорига асосланишни мақсадга мувофиқ, деб биладилар. Бошқача айтганда, қанчалик кўп турдаги ҳаётий вазиятлар одамда тортинчоқлик ҳиссини уйғотса, шунингдек, қанчалик кўп тоифадаги одамлар шундай ҳиснинг вужудга келишига сабабчи бўлса, одамда тортинчоқликнинг тегишли даражаси ҳақида фикр юритиш мумкин бўлади.

Демак, ўз-ўзидан одамда тортинчоқлик ҳиссини уйғотувчи вазият турлари ва одамлар тоифалари қанчалик кам бўлса, одамнинг тортинчоқлик даражаси шунчалик пастлиги ҳақида хулоса чиқариш ўринли. Албатта, ҳар бир одам унда тортинчоқлик ҳиссини уйғотадиган ҳаётий вазиятлар ва ҳар хил тоифа одамларнинг ўзига хос тўпламига эга бўлади, яъни бир одамнинг тортинчоқлик ҳис этишига муайян турдаги вазиятлар ва одамлар сабабчи бўлса, бошқа бир одамда бундай ҳолатни бутунлай ўзгача вазият ва одамлар вужудга келтириши мумкин.

Аммо одатда барча ҳолатларда тортинчоқлик ҳиссини уйғотувчи вазият ёки одамлар қандайдир сабабга кўра қўрқувни юзага келтирувчи экани билан тавсифланади. Масалан, кимнидир кўчада нотаниш одамдан ниманидир сўраш вазияти тортинчоқлик ҳис этишига сабаб бўлса, бошқа бировни бундай вазият унчалик ҳижолат қилмайди-ю, лекин таниш одамдан ўз нарсасини қайтариб беришини илтимос қилиш вазияти кўпроқ тортинчоқлик сезишига сабаб бўлади. Икки хил одамда тортинчоқликни вужудга келтирувчи ҳолатлар фарқли эканига қарамай, уларнинг замирида бир умумий асос, яъни тегишли хатти-ҳаракат оқибатлари номаълум бўлгани учун улардан қўрқиш ҳисси мавжудлигини таъкидлаш ўринли. Психологияда тортинчоқлик намоён бўлишининг уч турдаги даража

кўринишлари ажратилган бўлиб:

Биринчи даража, атрофидагиларга “Мен тортинчоқман” сигналини ифодаловчи ташқи хулқ-атвордаги хусусиятлар. Бундай даража учун қийин вазиятларда муваффақиятсизликни кутишда намоён бўлувчи ўзига ишонмаслик хусусияти характерлидир.

Иккинчи даражада тортинчоқликда физиологик симптомлар, масалан, уялишнинг белгилари кўзга ташланади.

Учинчи даражадаги тортинчоқ болаларга ўзини ўзи таҳлил қилиш, диққатини асосан фақат ўзига қаратиш ва уятчанликни жуда кучли ҳис этиш хусусияти хос. Сурункали даражага ўтган ўзига ишонмаслик шахснинг барча фаолият турларига ўз таъсирини кўрсатади.

2.2. Боланинг тортинчоқлигини унинг физиологик ва хулқ-атворидаги қандай аломатлар яққол намоён этади?

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

Тортинчоқлик нафақат катта ёшдаги инсонларда, балки ўсиб келаётган ёш болалар орасида ҳам кўп учрайди. Чунки тортинчоқликнинг бошланғич негизи айнан болаларда кўп ва тез намоён бўлади.

Тортинчоқ болалар



хулқ-атворида фарқ қилдирувчи қуйидаги хусусиятларни ажратиш мумкин. Дж. Каганнинг аниқлашича, тортинчок болаларда гўдаклик давридан бошлаб мулоқотчан болаларга нисбатан юрак уришидаги тезликнинг баландлиги намоён бўлади. Улар таъсирчан бўладилар ва кўпроқ йиғлайдилар. Тўрт ёшларида эса қон босимлари бирмунча юқорироқ бўлиши кузатилган.

➤ Уларнинг хулқ-атворида кўпинча бегона одамлар билан учрашувда икки қарама-қарши, яъни яқин-лашиш ва қочиш хусусияти кураши намоён бўлади. Тортинчок бола бир томондан бегона одам олдида боришни истайди, у томонга қадам ташлайди, лекин тўхтаб орқасига қайтади ва бегона одамни айланиб ўтади. Бундай хулқ-атвор амбивалент деб номланади.

➤ Кишилар билан муноса-батда танланганлик: яқин инсонлар ва яхши танишлар билан мулоқотга кириши-шишни ишташ, бегона кишилар билан мулоқотга киришишни истамаслик ёки мулоқотда қийналиш. Бегона инсонлар билан учрашганида ва мулоқотга киришганида бола эмоционал дискомфортни ҳис этади ва бу ўзига нисбатан ишончсизликда, журъатсизликда, зўриқишда, амбивалент эмоцияларнинг мулоқотдан қониқиш ва шу билан бир қаторда бошқалар олдида кўрқув ва ҳаяжон мавжудлигида намоён бўлади.

➤ Кўпчилик олдида чиқиш қилишда, хатто педагогнинг оддий саволларига жавоб бериш бўлса ҳам кўрқишда намоён бўлади.

Болалар тортинчоклигини чуқур илмий тадқиқ этган мутахассислар бундай ҳиснинг хулқ-атворда қуйидаги умумий аломатларда намоён бўлишини таъкидлайдилар:

1) нотаниш одамлар билан учрашганда яқинлашиш ва узоқлашиш ҳаракатларини амалга ошириш истаги ўртасида курашнинг кечиши;

2) бегоналар ва баъзида таниш катталар билан мулоқотда ноқулайликни ҳис этаётганликни намоён этиш;

3) ҳар қандай оммавий чиқишлардан, шу жумладан, дарсда гуруҳ олдида жавоб беришдан қўрқиш;

4) одамларга муносабатда танловчанликнинг юқори даражасини намоён этиб, бегоналар билан мулоқот қилишдан ўзини четга тортиш ёки бундай мулоқотга қийин киришиш.

Қолаверса, махсус экспериментал тадқиқотлар тортинчоқ болаларнинг бошқа болалардан ташаббуссизлиги, катталарнинг диққат-эътибори қаратилган вазиятда, уларнинг ҳар қандай баҳосидан уялиши, мулоқотда суҳбатдош нигоҳидан кўзини олиб қочиши, бундай ҳолатда ноқулайлик ҳиссини ифодаловчи ортиқча хатти-ҳаракатларни амалга ошириши, катталарга кам мурожаат қилиши ва уларнинг саволларига қисқа жавоб қайтариш билан чекланиши, аксарият фикр ва ҳаракатлари амбивалент (икки бир- бирига қарама қарши мазмундаги) эмоцияларга асосланиши билан ажралиб туриши ўз тасдиғини топган.

Тортинчоқликнинг ушбу даражаларини ва характеристикаларини билиш орқали тортинчоқ инсоннинг ички оламига кириш мумкин.

2.3. Кичик мактаб даврида тортинчоқлик намоён бўлиш хусусиятлари нималардан иборат ?

Мактаб даври бола ҳаётида бурилиш даври ҳисобланади, бу даврда у янги ҳаёт фаолиятига, янги муҳит шароитига кириб келади, катталар ва тенгдошлар билан янги муносабатлар ўрнатиш, уларнинг орасида бўлиш жараёнида бола бутун бир янги жамоалар тизимига қўшилиб боради. Бу даврдан бошлаб

бола фаолиятининг мазмуни ҳам, теварак атрофдаги нарсаларга муносабати ҳам ўзгаради.

Бу жараёнлар кичик мактаб ёшидаги болаларнинг ички руҳий кечинмаларида маълум бир ўзгаришларни келтириб чиқаради.

Кўпчилик болаларда мавжуд бўлган ҳаяжонланиш, хавотирланиш, ўзига ишонмаслик, кўрқув, 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 деб ҳисоблаб, тортинчоқ бўлмаган болаларга нисбатан ўзларини ақли пастроқ деб ҳисоблашади. Бу ўзини бошқалардан паст даражага қўйиш ҳисобланади. Тортинчоқлар ўзига бўлган ишончи паст, журъатсиз, ўзининг

камчиликларига хаддан ортиқ эътибор берадиган, хаёлпараст, ўзгалар олдида кулгили бўлиб кўринишдан кўрқадиган, ҳар қандай танқидга таъсирчан бўладилар.

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

Тортинчоқ болалар, жамоа орасида иложи борича 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.

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар учун ўқитувчи идеал деб ҳисоблангани учун уларнинг таъсир кучи баланд бўлади.

Майами Университети олимлари тадқиқотлари натижаларига кўра тортинчоқ болалар кўпинча паст ўзлаштирувчилар қаторига кирадилар. Тадқиқотда кичик мактаб ёшидаги 4,5 та бола иштирок этган. Ўқитувчилар болаларнинг эмоционал, хулқий хусусиятларини, шунингдек ўзлаштириш натижаларини аниқлаганлар.

Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, тортинчоқ, ўз қобиғига ўралган болалар тенгдошлари даврасига қийин мослашишлари билан бир қаторда ўқишда ҳам бир қанча қийинчиликларни ҳис қилганлар. Кичик мактаб ёшидаги болалар тортинчоқлиги юқори даражадаги ҳавотирлик, ўзига ишонмаслик, ҳар бир майда нарсаларга ҳам эътибор бериш каби хусусиятлар билан бирга комплекс ҳолда намоён бўлади. Лекин шу билан бир қаторда улар кўпинча маълум бир иқтидор соҳиби бўладилар, компьютер техникасини осон ўзлаштириб, китоб ўқиш ва расм чизишни ёқтирадилар. Лекин уларнинг иқтидорлари, хатто талантлари ҳам ўзларига нисбатан бўлган ишончсизлик, ўзгалар билан мулоқотда ички зўриқиш комплекси билан тўсилган бўлади. Бунинг оқибатида кўпинча иқтидори камроқ, лекин уддабуррон тенгдошларига кўп жабҳаларда ютқизиб қўйишлари мумкин бўлади.

Педагоглар болада ўзига нисбатан ишонч шакллантириб боришлари муҳимдир. Ўзига нисбатан ишонч болани макташдан бошланади. Боланинг ўзини эмас, балки унинг хатти-

ҳаракатлари, фаолияти ва бажарган ишларини мақташ мумкин. Ўзига нисбатан ишонч муваффақият асосида юзага келади.

Муваффақият кўпинча муваффақиятни, муваффақиятсизлик эса келгуси муваффақиятсизликка сабаб бўлиши мумкин. Болани ўз хатоларига босиқлик билан муносабатда бўлишни, хато ҳар бир кишида бўлиши ва улар нимагадир ўргатиши мумкинлигини таъкидлаш болани ўз тортинчоқлигини енгитишга, ўзини омадли, муваффақиятли ва бахтли ҳис қилишига ёрдам беради.

2.4. Болада тортинчоқлик намоён бўлишининг ёшга оид тафовутлари қандай?

Болалик мулоқотининг ҳар хил шаклларида тортинчоқлик намоён бўлишининг ёшга оид тафовутлари кузатилади: кичик мактабгача ёш даврида тортинчоқлик вазият билан боғлиқ (фақат мулоқот кечаётган вазиятга алоқадор мавзулардаги) ва бирор юмуш юзасидан бўладиган мулоқотда кўпроқ, вазиятдан ташқаридаги ва билишга йўналтирилган мулоқотда эса камроқ даражада намоён бўлади. Бироқ етти ёшга келиб мулоқотнинг барча шаклларида болалар тортинчоқлигининг намоён бўлиши даражаси деярли тенглашиб қолади. Умуман, мисол учун тўрт ёшда мулоқотнинг фақат маълум турларида тортинчоқликни намоён этган болалар тўрт-беш ёшдан кейин унинг барча шаклларида бундай хусусияти билан ажралиб туриши тасдиқланмоқда. Ўсмирлик даврида тортинчоқлик хусусияти кўпроқ намоён бўлади. Одатда у нохуш ташвишланишлар комплекси билан боғлиқ бўлиб ўсмир шахсини тўлақонли шаклланишига ҳалақит беради. Кўпчилик тортинчоқ ўсмирлардаги бу хусусият яна кўп йиллар уни тарқатмайди. Тортинчоқ инсон учун оила қуриш, карьера



режалаштириш жуда қийинчилик билан ҳал этиладиган масалалардир.

Тортинчоқ болалар таълим-тарбиясида уларнинг ана шу индивидуал хусусиятларига катта эътибор бериш керак. Тортинчоқлик баъзан бола катта бўлган сари ўтиб кетадиган ҳолат ҳисобланади.

Лекин бундай бахтли ҳодиса ҳамма вақт ҳам содир бўлавермайди. Кўпчилик болаларга тортинчоқликни йўқотиш учун катталар ёрдами жуда зарур бўлади. Тортинчоқликни бартараф этишга йўналтирилган иш ўзаро келишилган, доимий, чидам билан ва эҳтиёт бўлган ҳолда амалга оширилиши зарур.

Бу борада қуйидагиларга эътибор қаратиш лозим:

- О болага ўзини ўзи ижобий тарбиялаш имконини яратиб бериш;
- О боланинг ўзи ҳақида ёмон ўйлашига йўл қўймаслик;
- О аввало ўзингиз фарзандингиз ҳақида ёмон гапиришингизга йўл қўймаслигингиз;
- О бола ҳаммага ўхшаган бўлиши керак эмас, балки у ўзига хос бўлиши керак принципига амал қилишингиз лозим.

Унутманг кишининг ўзига нисбатан нафрати унинг ҳаёти мазмунининг йўқолишига сабаб бўлиши мумкин. В. Леви, Россия психотерапевти ва психологи фикрига кўра, киши ўзини яхши кўриши, бошқалар билан таққосламаслиги, ўзини баҳоламаслиги кераклигини тавсия этади. Чунки ҳар бир инсон ўзига хос тарзда индивидуалдир ва у ўзини инъом деб қабул қилиши керак.

2.5. Тортинчоқлик хусусияти қанчалик барқарор, у ўтиб кетадиган ҳолатми?

Шундай инсонлар ҳам борки, улар ўзларининг табиатларига кўра тортинчоқ эмаслар, лекин бошқаларнинг камгапликлари, чидамлиликлари ва манзур бўлиш эҳтиёжларини намоён этмасликларига эътиборларини қаратадилар, ўрناق олишга ҳаракат қиладилар ва улардек бўлишга интиладилар ва оқибатда тортинчоқ бўлиб кўринадилар.

Тортинчоқ инсонларга кўпинча ўзи учун ноҳуш, ўзи хоҳламайдиган ички ҳолатнинг юзага келиши, кўп ҳаётий вазиятлардан қочишга, ёлғизликка ва тўлиқ изоляцияга мажбур этувчи хусусиятдир.

Психологларнинг фикрича, тортинчоқ инсонлар кўпинча ўзгалар таъсирига жуда тез бериладилар. Сурункали тортинчоқ кишилар кўпчилик олдида нимадир қилиш талаб этилган вақтларда ваҳимага тушадилар ва ўзларининг ушбу ҳолатлари олдида иложсиз қоладилар ва улар учун ягона йўл бу - қочиб кетиш ёки беркиниб олиш бўлиб қолади. Тортинчоқликнинг бундай юқори даражаси нафақат болаларга, балки айрим катталарга ҳам хосдир. Ёш катта бўлган сари бу ҳолат ўтиб кетмайди. Энг ёмон ҳолатда бу невроз шаклига, онг параличига ўтиб депрессия ҳолатини юзага келтириши мумкин.

Махсус лонгитюд, яъни узлуксиз равишда айнан бир гуруҳ одамларда узоқ вақт давомида ўтказиладиган илмий-текшириш ишлари тортинчоқлик анчагина барқарор ҳодиса эканини тасдиқлади. Жумладан, маълум бўлишича, уч ёшда тортинчоқлиги билан ажралиб турган болаларда ушбу сифат етти ёшда ҳам сақланиб қолади. Бироқ айни вақтда турли ёш давларида тортинчоқликнинг турли даражада намоён бўлиши ҳам исботланган.

Хусусан, тортинчоқликнинг нисбатан паст даражаси кичик мактабгача ёш даврида намоён бўлса, беш ёшга келиб унинг

даражаси кескин ортиши, олти ёшда биров пасайиб, етти ёшга келганда анча қисқариши маълум бўлмоқда. Айрим маълумотларга қараганда катта ўсмирлик даврида тортинчоқликнинг умумий даражаси ортиши кузатилади.

2.6. Нима учун тўнғич фарзанд кўпинча тортинчоқ бўлади?

Оилада бир неча фарзанд бўлса бир хил муҳитда уларнинг ҳаммаси ҳам тортинчоқ бўлавермайди. Кўп ҳолатларда тортинчоқлик асосан тўнғич фарзандларга хос бўлади. Ф.Зимбардо бу ҳолатни қуйидагича изоҳлайди. Ота-оналар фарзанд дунёга келиши ва уни катта қилиш жараёнида максимал даражадаги хавотирланишлари асосан тўнғич фарзанд билан боғлиқ бўлади. Иккинчи фарзанд туғилганида уларда бирмунча тинчланиш вужудга келган бўлиб, болага нисбатан чекловлар нисбатан камаяди. Шунингдек, кичик фарзанд куч ва ҳаракатда тўнғич фарзанддан ўта олмаслигини англаган ҳолда юзага келган турли вазиятлар ва муаммолорни ечиш ва мулоқотга киришишнинг соф психологик йўлларини қидиради. У шунчаки мулоқотга киришиш, келишишув, бирлашув, таъсир ўтказиш йўлларини ўрганишга мажбур бўлади.

Тиббиёт психологияси бўйича мутахассис, доктор Люсиль Форернинг таъкидлашича, инсон нерв тизимининг пластиклиги тўнғич фарзандларнинг оиладаги шахслараро муносабатларнинг бола учун етарли бўлмаслиги ва бу муносабатлар орқали қондирилиш мумкин бўлган психологик эҳтиёжларнинг етарли даражада қондирилмаслиги билан боғлиқ бўлади. Тўнғич фарзандлар оиладаги ундан кичик бўлган иккинчи ва учинчи ёки ягона фарзандларга нисбатан кўпроқ қўллаб-қувватланишга ва мақталинишига эҳтиёж сезадилар. Шу эҳтиёжнинг қондирилмаслиги тўнғич фарзандда тортинчоқлик, ўзига паст

баҳо бериш каби хусусиятларнинг шаклланишига сабаб бўлади. Бундай болалар тез хафа бўлиб қоладиган, ҳиссиётга берилувчан, аразчан бўладилар. Шунинг учун ҳам уларга нисбатан муносабатда юмшоқлик, илиқлик ва қўллаб-қувватлаш бўлиши зарур.

2.7. Тортинчоқликни йўқотиш керакми ёки ривожлантириш?

Айрим ота-оналарнинг фикрига кўра, тортинчоқлик бу ижобий сифат ҳисобланиб, ахлоқ нормаларига мос келадиган сифатдир. Улар тортинчоқлик хатти-ҳаракатлардаги оғишиш эканлигига жиддий эътибор қаратмайдилар. Хатто уларга боладаги тортинчоқликни бартараф этиш зарурлиги ҳақида фикр билдирилганида ҳам “Одобли камтар бола бўлиб ўсгани яхши” – деб жавоб қайтарадилар. Баъзан ота-оналар камтарлик ва тортинчоқликни бир хил хусусият деб ҳисоблайдилар. Аслида бу икки хил хусусият мутлақо бир хил эмас.

Тортинчоқлик шахсга ўзини тўла намоён этишида ва ўз шахс хусусиятларини тўла тадбиқ этишларида ва турли фаолиятларда моввафақиятга эришишлар ҳалақит берди. Бу ҳолда тортинчоқлик коррекция қилиниши лозим. Агар киши онгли равишда, ўзи хоҳлаб тортинчоқликни танласа ва бу унинг ҳаётий мақсадларига эришишига ҳалақит бермаса, бу ҳолатда тортинчоқлик камчилик эмас, балки минимал тарздаги ижтимоий контактлардан иборат бўлган оддий ҳаёт тарзи ҳисобланади.

2.8. Тортинчоқлик кўпроқ қайси жинс вакилларида ва қандай намоён намоён бўлади?

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 қутула олмайдилар.

Ўсмир ёшда тортинчоқлик ўғил болаларга нисбатан кўпроқ қиз болаларда кузатилади, чунки қизларда ўғил болаларга қараганда кўпроқ ташқи физиологик ўзгаришларнинг намоён бўлиши, ташқи ўзгаришларидан ноқулайликни ҳис этиши, тортиниши, уялиши, мактабда одобли, ҳаётда уятчан, андишали бўлиш, ижобий хулқи билан кўзга яқин бўлиш ҳамда қарама-қарши жинс вакиллари учун жозибали бўлиб кўриниш истаги устунроқ.

Аввало қиз болалардаги бу хусусиятларни ота-оналар оилада шакллантиришга ҳаракат қиладилар. Лекин бу, ҳамма жамиятда ҳам албатта аёллар эркаклардан кўра кўпроқ тортинчоқ бўладилар дегани эмас, бу мутаносиблик мамлакат ҳамда жамиятнинг маданий қатламига қараб ўзгариши мумкин. Психологик тадқиқотлар натижаларининг кўрсатишича (Ф. Зимбардо, Н. В.Клюева и Ю. В. Касаткина), тортинчоқлик даражалари **ўғил ва қиз болаларда нисбатан турличадир**. Масалан, мактабгача даврда ўғил болаларга нисбатан қиз болалар тортинчоқроқ бўладилар.

Ўғил ва қиз болаларнинг ўзлари ҳақидаги ҳикоялари жуда қисқа ва ўзини етарли даражада баҳолай олмаганлиги яққол намоён бўлади. Ф. Зимбардо таъкидлашича, ўғил ва қиз болаларда тортинчоқлик даражаларида фарқ мавжуд бўлади. Ўғил болалар тортинчоқлиги йўқ бўлган тенгдошларига нисбатан ўзларини одатда жуда кучсиз, хунук, кўлидан кўп нарса келмайдиган, қиз болалар эса ўзларини ёқимтой эмас ва дугоналаридан ақлли эмас деб ҳисоблайдилар. Тортинчоқлик баъзан бола катта бўлган сари ўтиб кетадиган ҳолат

ҳисобланади. Лекин бундай бахтли ҳодиса ҳамма вақт ҳам бўлавермайди.

Кўпчилик болаларга тортинчоқликни йўқотиш учун катталар ёрдами жуда зарур бўлади. Тортинчоқликни бартараф этишга йўналтирилган иш ўзаро келишилган, доимий, чидам билан ва эҳтиёт бўлган ҳолда амалга оширилиши зарур. Айниқса, бу борада кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда ўқитувчи идеал деб ҳисоблангани учун уларнинг таъсир кучи баланд бўлади.

Ўғил болалар ўзларининг тортинчоқ бўлмаган тенгдошларига нисбатан жуда кучсиз, жуда паст бўйли, жуда семиз, жуда хунук деб ҳисоблайдилар. Тортинчоқликни йўқотиш ёки ривожлантириш қиз ва ўғил болалар орасида турлича аҳамиятга эга.

2.9. Тортинчоқлик турли тоифа одамларда қандай намоён бўлади?

Тортинчоқлик турли тоифа одамларда қандай намоён бўлиши бўйича психолог олимларнинг кўпгина мулоҳазалари мавжуд бўлиб, булар қуйидагилардир:

✚ тортинчоқлик, интеллект сингари наслдан-наслга ўтадиган индивидуал хусусият;

✚ уятчанлик сабаб оддий социологик билимларни эгалламаганлик ва мулоқот малакаларига эга бўлмаслик хусусияти (Бихевиористлар);

✚ тортинчоқлик - бу ички англаганликни ташқарига чиқарадиган симптом (Психоаналитиклар);

✚ ижтимоий муҳитнинг шароитлари сабаб кишини уятчан бўлиб қолиши . «Мен умуман ўзимни тортинчоқ одамман, деб

ўйлайман ва мени бошқалар ҳам шундай ўйлашади» деган фикрларни илгари суришиши натижаси (Ижтимоий психологлар);

В. Н. Куницина томонидан берилган таърифда, тортинчоқлик, инсон шахсига 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 шахслараро муносабатлар 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. Тортинчоқ кишилар ўзларининг айрим хусусият ва қобилиятларини қадрлашни биладилар. Кўпчилик ҳолатларда улар кучли ўз-ўзини танқид қилувчилардир. Улар ўзларига жуда юқори талабларни қўйганлари боис ўзларига берадиган баҳолари одатда паст бўлади. Тортинчоқ инсонлар ўз қувватларини беҳуда сарфлайдилар: бирор бир жиддий хатти-ҳаракатни амалга ошириш ўрнига бошқалар ва ўзларини таҳлил этиш билан, ўз ташвишлари билан кўпроқ шуғулланадилар. Натижада жавоб қайтарилмаган салбий эмоциялар унинг руҳиятида тўпланиб боради.

Тортинчоқликнинг умумий ташқи белгилари - юзнинг қизариши, терлаб кетиш, қалтираш, юракнинг ва қаттиқ тез уриши, нафас олишдаги сиқиклик, мулоқотга киришиш жараёнида одатда ерга қараб туриш, овознинг пастлиги.

2.10. Тортинчоқ инсоннинг ички олами қандай?

Тортинчоқлик табиатини белгилаб берувчи хулқ-атвордаги асосий принцип – ўзини оҳиста ва бир хилда тутишдир. Шунинг учун ҳам тортинчоқ кишига ўз фикрлари ва ҳисларини юзага чиқармаслик хусусияти хос. Тортинчоқ киши яшайдиган муҳитни ҳам айнан унинг ички дунёси ташкил этади. У ташқи кўриниши жиҳатидан камҳаракатли бўлиб кўринса-да, унинг ички дунёсида қаноатлантирилмаган хоҳишлар ва ҳислар тўлқини жумбуш уриб туради.

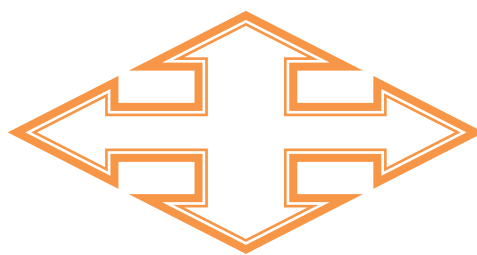
Тортинчоқ кишининг асосий характерли хусусиятларидан бири бу унинг ўзини ўзи таҳлил этишга юқори мойиллигидир. Ўзини ўзи адекват англаш ва баҳолаш соғлом шахсларга хос хусусиятдир. Лекин ўзини ўзи таҳлил этиш ва баҳолашга ўта берилиш психик бузилиш белгиси бўлиб, кўпгина тортинчоқ кишиларга хосдир.

Тортинчоқ кишиларнинг кўпчилиги ноҳуш вазиятларга тўқнаш келганларида кўрқув ва ноқулайлик ҳис этувчи инсонлардир. Бундай кўрқув ва ноқулайлик уларнинг хулқ-атвори ва хатто ҳаёт тарзларини ҳам ўзгартириб юбориши мумкин. Шунингдек, ўйлаётган ёки хоҳлаётган нарсаларини айтишларига ва ўзларини тўла намоён этишларига ҳам тўла ҳалақит беради.



Ташқи
хатти-
ҳаракатла-
рида намоён

Ҳижолат
бўлиш ва
ўзини
ноқулай ҳис



Физиологик
аломатлари

- Камгаплик;
- Суҳбатдошининг кўзига қарай олмаслик;
- Паст овоз;
- ҳаракатлари чекланганлиги;
- Фикрлашнинг қийинлиги;

- Ўзига бўлган ишончни йўқотиш;
- Ақлий функцияларнинг бузилиши;
- Хавотирланиш;
- Бегона жойга борганда ҳаяжонланиш;

- Юракнинг тез уриши;
- Терлаш ҳолати;
- Этининг жимирлаши;
- Қизариш;
- Қоринда оғриқ пайдо бўлиш;

Тортинчоқ болала *қўли билан* қорат қилиб боришади, чунки:

Биринчидан: келиб чиққан вазиятлардан атрофидаги одамларда қандай таассурот 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.

Тортинчоқ инсонлар доимий равишда ўзларини бошқалардан таққослайдилар ва кўпроқ ўз камчиликларига эътиборларини қаратадилар, улардан азият чекадилар. тортинчоқлар атрофдагилардан салбий баҳо олишдан доимо хавотир оладилар. тортинчоқ инсонларда социофобия вужудга келиши эҳтимоли мавжуд.

2.11. Ҳаёт суръатининг тезлашиб бориши тортинчоқликнинг ривожланишига таъсир кўрсатиши мумкинми?

Албатта, ҳар қайси одамнинг психологик хусусиятлари, аввало, унинг ҳаёт тарзи маҳсули, десак муболаға бўлмайди. Буни ҳаётида одатий турмуш тарзининг ўзгаришига сабаб бўлувчи воқеа-ҳодисалар (турмуш қуриш, ҳарбий хизматга бориш, олий ўқув юртига ўқишга кириш, иш жойини ўзгартириш, фарзандларнинг туғилиши ва ҳ.) рўй берган ҳар ким ўзида ҳам сезиши мумкин. Ҳақиқатдан ҳам, айрим муаллифлар замонавий одам турмуш тарзининг ўзи ҳам одамларда тортинчоқликни культивациялаши мумкинлиги ҳақида тахминларни илгари сурадилар.

Уларнинг бундай тахмини шунга асосланадики, кундалик ҳаёт шиддати тобора тезлашиб бориши одамларнинг ўзаро мулоқотда бўлиши вақтини борган сайин қисқартириб боради. Бунинг асорати сифатида одамларда ёлғизланиш ҳисси кучайиб боради, унинг юқори даражаси эса доим тортинчоқлик билан алоқадорликка эга бўлиши кузатилади.

Бундай психологик ўзгаришларнинг эҳтимолини инкор этмаган ҳолда тезкор ҳаёт тарзи одамларда аксинча бир-бири билан бўлган мулоқот эҳтиёжини ва унинг қадрига етиш хусусиятини кучайтириши мумкинлигини ҳамда аксинча ўзаро муносабатларга янада кенгроқ очилишга ундаши эҳтимолини ҳам эътибордан қочирмаслик керак.

2.12. Тортинчоқликнинг уйқу билан боғлиқ бўлган жиҳатлари фанга маълум-ми?

Шубҳасиз, барча психологик ҳодисаларнинг моддий манбаси бўлмиш мия фаолияти физиологиясида тортинчоқлик билан алоқадор жиҳатларнинг мавжуд бўлиши табиий. Масалан, ҳозиргача уйқу-уйғоқлик циклининг мослашувчанлиги, яъни янгича муҳит ва шароитга мос тарзда қайта қурилиши даражаси паст бўлган одамлар ўзига ишончсизлик, безовталиқ, беқарорлик, одамовилиқ, тартибсизлик каби хусусиятлар билан бирга тортинчоқликнинг юқори кўрсаткичларини намоён этишлари аниқланган. Аксинча, тадқиқотларнинг кўрсатишича, уйқу ва уйғоқлик режимини зарурат туғилганда нисбатан осонлик билан қайта қуришга қодир бўлган одамларга ўзига ишонч, оптимизм, ўзини-ўзи яхши бошқариш, интеллектуал фаоллик ва мулоқотчанлик хосдир.

2.13. Ҳар хил меҳнат тажрибасига эга бўлган мутахассисларнинг тортинчоқлик даражасида ҳам фарқ бўлиши мумкинми?

Албатта, меҳнат тажрибаси ортган сайин мутахассис одам ҳам шахс сифатида ўзгариб боради. Ўзгариш жараёни тортинчоқлик ҳисси даражасини ҳам қамраб олишини кутиш

ўринли. Негаки тажрибанинг ортиши, мутахассисда ўзига ишончни кучайтириб боради, бу эса унинг тортинчоқлик даражасини сусайтиришини кутиш ўринли.

Махсус тадқиқотларнинг натижалари ҳам шунини кўрсатадики, ёш мутахассислар ўзларида тажрибали мутахассисларга нисбатан етакчиликка интилиш даражаси пастлиги ва аксинча, тортинчоқлик билан боғлиқ мойилликлар юқори бўлишини таъкидлайдилар. Қизиғи шундаки, етакчиликка ва тортинчоқликка бўлган бундай муносабат ёш мутахассисларнинг ўзлари намуна деб ҳисоблаган мутахассисга тавсиф берган вазиятларда ҳам сақланиб қолади.

2.14. Мулоқотга киришишга унчалик иштиёқсиз ҳар қайси одам тортинчоқ бўладими?

Албатта, тортинчоқлик аввало бошқалар ва айниқса, бегоналар билан бўлган алоқа-муносабат хусусиятларида яққол ифодаланади. Мулоқот жараёнидаги вербал пассивлик, яъни суҳбатни фаол қўллаб қувватлашдан тортиниш, шахсий фикр-мулоҳазаларни эркин билдира олмаслик ҳамда новербал сигналлар, масалан, кўзни олиб қочиш, гавда ҳаракатлари билан ноқулайлик ҳолатини намоён этиш каби аломатларда тортинчоқлик ёрқин намоён бўлишини кутиш мумкин.

Ҳақиқатдан айрим муаллифлар интровертив йўналиши устун, яъни ўз ички оламига йўналган одамлар кўпинча тортинчоқ бўлишига ишора қиладилар. Аммо бундан мулоқотга киришишга фаол интилмайдиган ҳар қайси одам тортинчоқ бўлади, деган бир ёқлама хулосага келиш керак эмас. Зеро, айрим одамларда нерв-психик тизими хусусиятларига боғлиқ равишда экстраверсия, яъни ташқи оламга йўналиш даражаси суст бўлиши ва шунинг ҳисобига кўпроқ ёлғизланишни хуш кўриши мумкин. Бундай одамларнинг ўз ҳаётидан қониқиш даражаси меъёрий

бўлиб, улар тортинчоқ одамлардан фарқли равишда ўзларини бошқалардан ажралиб қолган одамдек ҳис этмайдилар.

2.15. Тунд болалар қандай хусусиятларга эга бўладилар?

Тундлик- муомила доирасининг торайиши , атрофдаги одамлар билан бўладиган эмоционал алоқа имкониятларининг торайиши , янги ижтимоий алоқалар ўрнатиш қийинчилигининг ортиши кўринишида юзага чиқадиган бузилишдир. Бундай бузилишнинг сабаблари қуйидагича бўлиши мумкин: узокқа чўзилган стресс, (масалан, ота-онанинг ажралиши), эмоционал мулоқотнинг етишмаслиги (масалан, касалхонада узок вақт ётиш ёки бола оилада исталмаган бўлса , ота-она болага етарлича меҳр кўрсатмаса ва ҳ.кз.), эмоционал оламдаги патологик хусусиятлар (ўта юқори қўзғалувчанлик, психик жараёнларнинг инертлиги ва ҳ.кз.).

Тунд бола –ўзга одамларни ўзига йўлатмайди. Бу эса ота-она ва тенгдошларнинг унга нисбатан салбий муносабатини пайдо қилади. Бу нарса бола ҳолатини янада оғирлаштиради. Тунд бола ёлғизликда яшашга мослашади ва бу ҳолат унинг шахсига салбий таъсир кўрсатади. Муомилага , эмоционал мулоқотга элтиёж сўндирилади, тундлик эса ижтимоий таъсирлардан ҳимоя вазифасини ўтайди. Тунд бола қовоғи уюлган, норози қиёфада юради ва ота- оналар кўпинча боланинг бу ҳолатидан норози бўладилар ва танбех берадилар. Бола буни даҳлсиз бўлган ўз ички оламига аралашаш деб ҳисоблайди. Бу ҳолат хавфли ҳисобланади.. Тундлик ҳам тортинчоқлик билан боғлиқ бўлган ҳолат ҳисобланиб, ижтимоий омилкорликнинг яхши шаклланмаганлиги оқибатидир.

III. ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲАЁТИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЪСИР ХУСУСИЯТЛАРИ

3.1. Тортинчоқликнинг ҳаётий фаолиятларда ижобий жиҳатлари мавжудми?

Биринчи кўринишга тортинчоқлик фақат салбий таъсирларни кўрсатади. Бироқ янаям изланишлар оқибатида шу

нарсa маълум бўлдики, унинг ижобий томонларини ҳам кўриш мумкин экан.

«Оғир вазмин», «Жиддий», «Камсуқум», «Камтар» - каби ижобий баҳолар одатда тортинчоқ инсонларга қараб берилади. Тортинчоқ инсонларни ташқи томондан кузатганда, гапини ўйлаб гапирадиган, камгап, ўз хатти-ҳаракатларини назорат қиладиган, инсонлар каби ижобий таъсурот қолдиришади. Тортинчоқ инсонлар бировларни хафа қилиша олмайди. Унинг яна ижобий томони шундаки, тенгқўрлари 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.

Тортинчоқлик бир оз муддат орқага чекинишга, кузатишга ва кейинчалик эҳтиёткорлик билан муомала-муносабат меъёрларига ўта эътиборли бўлиб ҳаракат қилишга ундайди. Ўнинг ижобий томони шахснинг ривожланишига ўзаро чамбарчас боғлиқдир. Буни шундай тушунтириш мумкинки, унда, инсон эришган ҳамда у бажаришга интилаётган нарсалар, яъни унинг келажагининг кўринишидир.

3.2.Тортинчоқлик тарбияланганлик белгисими?

Айрим ота-оналарнинг фикрига кўра, тортинчоқлик бу ижобий сифат ҳисобланиб, ахлоқий меъёрларга мувофиқ хулқ-атворнинг муҳим белгиларидан биридир. Улар тортинчоқлик хатти-ҳаракатлардаги оғишиш эканлигига жиддий эътибор қаратмайдилар. Ҳатто, уларга боладаги тортинчоқликни бартараф этиш зарурлиги ҳақида фикр билдирилганида ҳам “Одобли камтар бола бўлиб ўсгани яхши” деб жавоб қайтарадилар. Баъзан

ота-оналар камтарлик ва тортинчоқликни бир хил хусусият деб ҳисоблайдилар. Аслида булар асло бир хил хусусият эмас.

Агар камтарлик баъзан ижобий сифат ҳисобланса, у жамиятда ўзини тута олмаслик, бошқара олмаслик, безбетликка қарама қарши равишда ўзига ишонмасликка асосланилади. Айнан бу икки фарқни ажрата олмаслик баъзан боладаги тортинчоқликни коррекция қилиш зарурияти йўқ, деб ҳисобланишига сабаб бўлади. Чунки улар тортинчоқликни йўқотилиши манманликни юзага келишига сабаб бўлади деб ҳисоблайдилар. Тортинчоқликни камайтириш ёки ривожлантириш қиз ва ўғил болалар орасида турлича аҳамиятга эга.

3.3. Жамоада тортинчоқ одамларга муносабат одатда қандай бўлади?

Ҳар қандай гуруҳдаги ўзаро муносабатлар муайян ижтимоий-психологик қонуниятлар асосида ривожланади. Шубҳасиз, одамнинг шахсий сифатлари гуруҳдошларнинг унга бўлган муносабатини белгилаб берувчи гарчанд ягона бўлмаса ҳам муҳим омиллардан биридир. Шу жумладан, шахснинг тортинчоқлиги ҳам бундай хусусиятлар турига киради.

Тадқиқотларнинг натижалари кўрсатишича, психологияда **буллинг** деб аталадиган ҳодиса, яъни гуруҳдошлар томонидан узоқ муддат тазъийқ қилиниш ҳолатига дучор бўлган одамлар одатда низоли вазиятлардан ўзини олиб қочишга мойиллик, таъсирчанлик, одамовилик, жисмоний қувватсизлик, ўзига паст баҳо бериш, хилма хил психосоматик аломатлар, юқори даражадаги хавотир-ланувчанлик, мураккаб вазиятлардан чиқишнинг самарасиз усулларига ихтиёр бериш, ўқишга иштиёқнинг пастлиги, мулоқотга киришишда қийинчиликларга

учраш каби хусусиятлар билан тавсифланишидан ташқари уларга тортинчоқлик сифати яққол хослиги кузатилади.

3.4.Тортинчоқликнинг таъсири қандай оқибатларга олиб келиши мумкин?

О тортинчоқлик янги танишлар орттиришга, дўстлашишга, амалга оширилиши мумкин бўлган ёқимли ҳордикдан завқ олишга ҳалақит беради;

О тортинчоқлик одамнинг шахсий фикрини баён этишда ва ўз ҳақ-ҳуқуқларини ҳимоя қилишда суст бўлишига олиб келади;

О тортинчоқлик одатда ёлғизлик, хавотирлик ва депрессия билан уйғун ҳолда кечади.

О тортинчоқлик одамга ўз қобилиятлари ва имкониятларини ижобий баҳолаш имконини бермайди;

О тортинчоқлик аниқ фикрлаш ва самарали мулоқот қилишга ҳалақит бера-ди;

О тортинчоқлик одамнинг устун жиҳатлари ўзгалар томонидан ижобий баҳоланиши имконини камайтиради;

О тортинчоқлик одамнинг диққат-эътибори ўз хулқ-атворида ҳаддан ташқари кучли бўлишига олиб келади;

3.5.Тортинчоқликнинг патологик оқибатлари қандай?

Инсон ҳаётида вужудга келган салбий эмоционал ҳолатлар унинг шахс сифатида шаклланишига тўсқинлик қилади. Агар бу ҳолатлардан чиқиб кетиш учун инсон ўз-ўзига ёки атрофдагилар унга нисбатан ўз вақтида ёрдам кўрсатмаса бунинг натижаси жуда оғир ҳолатларга олиб келиши мумкин. Тортинчоқлик ҳолати ҳам бундан мустасно эмасдир.

Тортинчоқ одам ўзининг уятчан, ийманувчан табиати билан бировга ортиқча ташвиш келтирмаслигига асосланиб,

тортинчоқликни алоҳида эътибор талаб қилмайдиган ҳодиса деб баҳоламаслик керак. Тортинчоқликни шамоллаш ҳолатига ўхшатишимиз мумкин. Агар даволанмаса, у сурункали шаклга ўтиб кетади. Шундай экан, тортинчоқлик ҳақиқий фалокатга айланиб кетадиган, баъзан касалликни, баъзида эса ақлий фаолиятдаги бузилишларни 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 сифатларга эътиборни кучайтиради. Тортинчоқ инсон ўз-ўзига баҳо бериш ва анализ қилишнинг пастлигидан азият чекиб, тортинчоқлик уни ўз-ўзини доимий кузатиш ва таҳлил қилиш объектига айлантириб қўяди. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражасининг пастлиги кемтиклик, ҳурматга лойиқ эмаслик туйғуларини келтириб чиқаради, бу эса, албатта, шахснинг психик ҳолати ва ижтимоий ҳулқига салбий таъсир кўрсатади. Ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражаси паст бўлган инсонлар учун «Мен» тимсоли ва ўзи ҳақидаги фикрларнинг умумий турғун эмаслиги хосдир.

Психоанализ таълимоти (инсоннинг ҳулқ-атвори асосида табиий майллар, аввало, жинсий ва агрессив майллар ётади деган тасаввурга асосланган таълимот) ғояларига таяниб ўтказилган қатор тадқиқотларда тортинчоқлик шахс ривожланишидаги ортда қолиш, яъни “Мен” ва онг ости фаолиятларининг бузилишлари билан боғлиқлиги кўрсатилади. Болада идеал “Мен” ҳақидаги тасаввур жуда эрта ўз ота-онасини ва фахрланадиган яқин қариндош уруғларининг ҳаётдаги ютуқларини кузатиш орқали шакллана боради ва доимо болага ҳамроҳлик қилади. Агар реал «Мен» (одам ўзи учун хос деб ҳисоблаган хусусиятлар) ва идеал «Мен» (одам ўзи учун хос бўлишини қаттиқ истайдиган хусусиятлар) тўғрисидаги бола тасаввурлари орасидаги масофа

қанчалик узоқ бўлса, бола муваффақиятсизликка учраганда тортинчоқликни шунчалик кўпроқ бошдан кечиради.

Агар ички «Мен» 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 шахс тоифаси, яъни «кўриқчи» ва «тутқун» тоифалари пайдо бўлиб, шунингдек, фикрлашнинг икки усули ҳам намоён бўлади. Ушбу икки психологик тоифага хос хусусиятларни 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, ишларида бирон-бир нарсa кўнгилдагидек чиқмаса ёки ўзларида бирон-бир камчилик топсалар чуқур руҳий азият чекишади. Атрофдаги инсонларнинг улар ҳақидаги фикрлари кўпроқ хавотирга солади. Уларнинг кўпчилиги психик “изоляция”ни, яъни ёлғизликни хуш кўриб, реал оламдан орзулар дунёсига кетишга мойил бўладилар.

Ўзини ҳурмат қилиш ҳиссининг пасайиши оқибатида, мулоқотчанлик сифатлари сусайиб, шахснинг ижтимоий фаоллиги камаяди. Аслида 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, одамнинг тортинчоқлиги сурункали ҳолатга айланиб бориши мумкин. Инсон ўз-ўзини назорат қила олмаслиги, иродасизлиги натижасида заифлашиб бориб, шахс соҳасида анча жиддий муаммоларга дуч кела бошлайди. Ушбу муаммолардан бири ичкиликбозликдир. Спиртли ичимликларни ҳаддан зиёд истеъмол қилишга олиб келувчи асосий психологик сабаблардан бири – тортинчоқликдир. Тортинчоқ одамлар спиртли ичимлик ёрдамида бошқалардан ажралиб туриш, жамиятга ётлик ҳисларини енгиб, ижтимоий гуруҳнинг бир қисмига айланишга ҳаракат қиладилар. Ўсмирлар ўз тенгдошларининг ижтимоий босимига мослашиш учун спиртли ичимликлар ичишни бошлайдилар. Улар ўз мақсадига эришиш воситалари ҳақида ўйламай ҳам, гуруҳнинг бир бўлаги бўлишга ҳаракат қиладилар. Бироқ спиртли ичимлик истеъмол қилиш ҳаддан ошиб кетганда, инсонлар ўзларининг ижтимоий гуруҳларидан ажралиб қоладилар. Аслида, албатта, 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 аянчли оқибати тажовузкор хулқдир. Одатда тортинчоқ одамлар фрустрация (мақсадга эришиш йўлида тўсиқлар пайдо бўлганда вужудга келадиган ҳолат) ҳолатига осон тушадилар, ушбу ҳолат эса тажовузкор (агрессив) хатти-ҳаракатларнинг сабабларидан биридир. 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 депрессия каби ҳиссий бузилиш билан ҳам боғлиқдир. Негаки тортинчоқ одамлар ташқарига 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. Энг қўрқинчлиси, ўзини ночор ва таҳқирлангандек ҳис қилишнинг энг охирги қадами – ўз жонига қасд қилишдир.

Бир сўз билан айтганда, тортинчоқлик энг оғир жисмоний хасталик каби инсон психик фаолиятини қўпол издан чиқариши мумкин.

3.6. Нима учун айрим ўринларда жамиятда тортинчоқлик хусусиятига нисбатан салбий баҳо бериш кузатилади?

Тортинчоқлик умумлашма шахс хусусияти сифатида одамнинг бошқалар билан эркин муносабатга киришишида қийинчиликларни келтириб чиқариши, умуман, унинг фаолиятда пассив, бировнинг таъсирига нисбатан таъсирчанлиги юқори бўлишига сабабчи экани боис кўпинча салбий баҳоланишига гувоҳ бўламиз. Бу ерда, шунингдек, жамиятимиз ўз бошидан ўтказган тарихий ўзгаришларнинг таъсирини ҳам эътибордан қочирмаслик керак.

Замонавий дунёда тобора кўпроқ одамнинг удабурон, ўз ҳақ-ҳуқуқлари учун курашчан, ўзига ишончи юқори, рақобатбордош бўлишига талаб тобора ортиб бормоқда.

Бундай шароитда тортинчоқ йигит ва қизларнинг ўз-ўзидан тенгдошлари билан бўлган рақобатда имкониятлари анча пасайиб

кетмоқда. Шунинг учун сўнгги пайтларда ота-оналар томонидан психологларга ва турли ўқув-амалий курслар ташкилотчиларига фарзандларида етакчилик, ўз-ўзига ишонч, дадил нуқтаи назарни ривожлантириш илтимоси билан мурожаатлар кенг тарқалган ҳолатга айланиб бормоқда.

3.7.Тортинчоқлик одамнинг ҳаётий режаларни қуришига қандай таъсир кўрсатади?

Тортинчоқлик чуқур ва барқарор шахсий хусусият сифатида одам психик ҳаётининг кенг соҳасига таъсир кўрсатиши тадқиқотларда тасдиқланган. Хусусан, маълум бўлишича, ўспиринлик даврида тортинчоқ одамнинг ҳаётий режаларида келажакнинг яқин, ўрта ва узоқ босқичлари билан боғлиқ режалар бирдек юқори ўрин эгалласа, тортинчоқлиги баланд бўлмаган ўспирин йигит ва қизлар ҳаётий режалари кўпроқ яқин келажакка оид режалардан ташкил топади. Қолаверса, тортинчоқ ва тортинчоқ бўлмаган одамларнинг ҳаётий режалари қандай соҳаларни қамраб олиши билан ҳам ўзаро фарқланар экан.

Жумладан, тортинчоқ ўспиринлар ҳаётий режаларида табиат билан боғлиқ фаолиятга алоқадор режалар ҳам ўрин эгалласа, тортинчоқлиги юқори бўлмаган ўспиринларнинг келажакка тузадиган режаларида бундай соҳанинг ўрин эгалламаслиги қайд этилади. Шунингдек, аниқланишича, тортинчоқ ўспиринлар ҳаётий режаларини, аввало, оилавий ҳаёт билан боғласалар, тортинчоқлиги юқори бўлмаган ўспиринлар бундай режаларни кўпроқ касбий фаолият билан боғлаб тузадилар.

Буни мутахассислар тортинчоқ ўспиринлар учун келажак ижтимоий коммуникация билан боғлиқ қийинчиликлардан қочиб беркинадиган жой экани билан тушунтирадилар.

Шунинг учун бундай ўспиринларнинг келажак режалари ижтимоий муносабатларга киришиш заруратидан қутулиш имконияти атрофида тўпланади. Бундай шароитда ўзаро ишончга асосланган яқин оилавий муносабатлар шундай имкониятни яратувчи соҳа сифатида идрок этилади.

3.8. Тортинчоқлик педагог фаолиятига қанчалик салбий таъсир кўрсатиши мумкин?

Маълумки, педагогик фаолият касбий мақсади одамларга таълим ва тербия беришдан иборат бўлган, жамиятнинг катта ёшдаги аъзолари томонидан амалга ошириладиган фаолиятдир. Албатта, мулоқотчанлик, ташкилотчилик каби қобилиятларнинг юқори даражасини талаб қилувчи касб соҳасида ортиқча тортинчоқлик меҳнат жараёнининг самарадорлигига сезиларли салбий таъсир кўрсатишини тахмин қилиш қийин эмас. Бироқ бундай ҳолат педагогнинг таълимий фаолиятига ўзига хос тарзда, тарбиявий ишига ўзгача таъсир кўрсатса керак. Ҳар қалай педагогик фаолият бевосита фаол ҳиссий бўёқдор мулоқотни тақозо этиши ушбу соҳа мутахассисларида “эмоционал куйиш”дек руҳий бузилиш эҳтимолини оширади.

Махсус тадқиқотларда эса “эмоционал куйиш” синдроми шаклланган педагоглар шахсига невротизм (ҳиссий соҳанинг беқарорлиги), депрессивлик (тушкун кайфиятга мойиллик), юқори даражадаги эмоционал лабиллик (ҳиссий таъсирчанлик), феминлик (аёлларга хос хусусиятларга эгалик) қаторида тортинчоқлик билан тавсифланиши аниқланган. Шунга мувофиқ қатор бошқа хусусиятлар билан бирга тортинчоқлик педагогда “эмоционал куйиш” синдроми вужудга келишига сабаб бўлиши мумкинлиги ҳақида тахмин қилиш ўринли. Шу тариқа ҳам

тортинчоқлик педагогик фаолиятга салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Қолаверса, педагогик амалиётда иштирок этган битирувчи курс талабалари ўртасида ўтказилган ижтимоий-психологик сўровларнинг натижаси ҳам шуни кўрсатадики, талабалар педагогик фаолиятни самарали амалга оширишга ҳалақит берувчи шахс хусусиятлари қаторида журъатсизлик, тажовузкорлик, эътиборсизлик, унутувчанлик, ирода кучининг етишмаслиги, импульсивлик билан бирга тортинчоқликни ҳам тилга оладилар.

3.9. Тортинчоқликнинг бола психик ривожланишига салбий таъсири аввало нималарда намоён бўлади?

Тортинчоқликнинг юқори даражаси бола психик ривожланишидаги қуйидаги салбий ҳолатларга сабаб бўлиши мумкин:

- тортинчоқлик боланинг ижтимоий изоляциясига, яққаланишига олиб келади;
- бола яхши ривожланмаган ижтимоий таъсирлашув кўникмалари сабабли ўзаро муносабатлардаги стресс вазиятларида салбий кечинмаларга нисбатан таъсирчан бўлиб қолади;
- бола ўзаро ишончга асосланган мулоқот тажрибасини эгаллаши қийинлашади;
- бошқалар боланинг ижобий хусусиятларига юқори баҳо бериши учун имконият пасаяди;
- бола ўз фикрларини билдиришга ҳамда ўзининг ҳуқуқларини ҳимоя қилишга қийналади;
- тортинчоқлик билан одатда ёнма-ён ривожланадиган ёлғизлик ҳисси, хавотирланиш, депрессия боланинг диққат

эътибори ўз шахси ва хулқ-атворида янада қаттиқроқ жамланишига ҳамда ички биқиклик даражаси ортиб кетишига олиб келади.

3.10. Кичик мактаб ёшида тортинчоқлик хусусияти ўқув фаолиятига таъсир кўрсатишини психологик жиҳатдан қандай изоҳлаш мумкин?

Маълумки, кичик мактаб ёшида ўқув фаолияти, яъни инсоният тарихи давомида тўпланган фан ва маданият ютуқларини ўзлаштиришга қаратилган фаолият етакчилик қилади. Мутахассислар (Л.И.Божович, А.К.Маркова, М.В.Матюхина ва б.) нинг кўрсатишича, кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар ўқув фаолияти мотивлар (фаолиятга ундаётган сабаблар)нинг кенг тармоқланган тизими билан бошқарилади ва мувофиқлаштирилади.

Ўқув фаолияти аввалида дастлаб ижтимоий мотивлар (яхши баҳо олиш, ўқитувчи мақтовига сазовор бўлиш, ота-онадан рағбатга эришиш, синфдошлар орасидаги мавқени ошириш ва ҳ.), кейинчалик билиш мотивлари (янги маълумотларни билиб олиш истаги, уларни билишга қизиқиш, билиш эҳтиёжини қондиришга интилиш, шахсий билиш имкониятларини синовдан ўтказиш ва ҳ.) етакчилик қилади. Шундай экан, тортинчоқлик даражаси юқори бўлган ўқувчилар бошланғич таълимнинг дастлабки босқичиданок муайян муаммоларга дучор бўлишини кутиш ўринли. Негаки, тортинчоқлик сифати ўқув фаолияти ва унинг натижаларидан шахсий мавқени ошириш, мақтов олиш воситаси ўрнида фойдаланиш жараёнига тўсқинлик қилади.

Тортинчоқлик одамни ўз фаоллиги, эришган ютуқларини намоён этишда уялишига, иккиланишига олиб келар экан ва шунинг ҳисобига унда фаолиятнинг самарадорлигидан шахсий

рағбат кўриш имконияти чекланган экан, табиийки, фаолиятнинг ижтимоий мотивлари ўзининг бошқарув кучини йўқотади.

Катта ёшли одамда тортинчоқлик фаолият-нинг ижтимоий мотивларини кучсизлантиргани билан ёшга боғлиқ равишда билиш мотивларининг биринчи ўринда экани ҳисобига фаолият самарадорлиги сусаймайди. Эҳтимол, айнан шу билан турли даврларда яшаб ўтган юксак иқтидор эгаси бўлган ижодкор шахслар орасида ҳам тортинчоқлик даражаси юқори одамлар учрайди (масалан, М. Ю. Лермонтов жуда тортинчоқ одам бўлгани ва бу хусусиятини бутун умр давомида яшириб юришга урингани ҳақида маълумотлар бор). Бироқ кичик мактаб ёшида ўқув фаолиятида дастлаб деярли барча болаларда ижтимоий мотивлар устунлиги шароитида тортинчоқлик фаолиятнинг асосий ундовчи кучини йўққа чиқариб, уни амалга оширишдан ҳеч қандай маъно бўлмайдиган вазиятни вужудга келтиради. Бошқача айтганда, бошланғич таълимнинг илк босқичлариданоқ боладаги меъёридан ортиқ тортинчоқлик ўқув фаолияти самарадорлигини пасайтириши тугул умуман уни амалга оширишни иложсиз ҳолатга олиб келади.

Ўқув фаолияти кичик мактаб ёшида етакчи фаолият бўлгани учун эса ундаги носозлик боланинг умумий психик ривожланишида жиддий салбий асорат қолдиради. Шунинг учун мактабга болаларни психологик тайёрлашда психологлар, оналар ва тарбиячилар боланинг тортинчоқлик сифатини коррекциялаш масаласига алоҳида эътибор қаратиши тавсия қилинади.

IV. ТОРТИНЧОҚЛИК: ПРОФИЛАКТИКА ВА КОРРЕКЦИЯ ИМКОНИЯТЛАРИ

4.1. Тортинчоқ бола билан қандай коррекцион ишлар олиб бориш мумкин?

Тортинчоқ бола билан олиб бориладиган коррекция ишларнинг мақсади уларни ташқи олам билан, уни ўраб турган одамлар тўлақонли мулоқотга киришишини таъминлашдан иборат. Бунинг учун боланинг ота-онасидан бирини, яхши тушуна оладигани танланади. Шунингдек, у қизиқадиган фаолият ва ўйин тури аниқланади. Тортинчоқ бола ёпиқ хонага ўхшайди, фақат биринчи кичик ойнаси очик,

холос. Коррекцияда бу имкониятдан фойдаланиб қолиш керак, агар бу натижа бермаса айрим сабабларга кўра психолог болани янада ёмон томонга ўзгаришига йўл қўймаслиги зарур. Коррекциянинг бу принциплари тортинчоқ бола билан олиб бориладиган тузатиш ишларида ёрдам беради:



1. Бу ҳолатга олиб келган сабаблар аниқланади.

2. Болада ота-онаси, ўртоқлари билан мулоқотга эҳтиёж уйғотиш.

3. Болани оила, мактаб ва ўртоқлари билан мулоқотда бўлишини таъминлаш.

4. Болани мулоқатчанликка ўргатиш.

Болани коррекция қилиш жудаям нозик иш бўлиб, уни бажаришда ўта эҳтиёткор бўлиш керак.

4.2. Тортинчоқ болани диагностика қилиш қуйидагича бўлади:

1. Психолог бола билан биринчи учрашувда унга тўғридан-тўғри савол бермаслик, (сенинг исминг нима?) кўзга тик қарамаслик, қўполлик қилмаслик, гаплашишда болага кўп саволлар бериб, уни кўрқитиб юбормаслиги керак. Мулоқотга киришишни ёқтирмайдиган бола уни яна суҳбатга тортишаётганини билмасин.

2. Психолог йўл қўядиган хатти-ҳаракатлар боланинг фаолиятига мос бўлиши ортиқча уринишлар содир қилмаслиги зарур.

Болани нима билан шуғулланаёт-ганини кузатиб, шу иш билан шуғулланиши, ўйинларни унга тавсия қилмаслик керак. Биринчи мулоқатда боланинг қизиқишидан келиб чиққан ҳолда иш олиб борилади.

3. Болани кузатиб туриб, у ўйнаётган ўйин эҳтиёжларини қай даражада қондираётганини текшириб борилади ва психолог ҳам шу ишларни амалга оширади. Бу пайтда боланинг кўзига эмас, ўйинчоққа қараш мумкин. Бунинг натижасида психолог болада ёқимли таассурот қолдиради. Агар болага коптокни думалатиш ёқса, энди бу ишни психолог билан бажариши мумкин.

4. Кейинчалик ижобий натижаларга эришилса, боланинг қизиқишларини кенгайтириб бориш мумкин. Психолог олган қувончини болага ўтказиши ва бир ўзи ўйнагандан кўра, бирга ўйнаган афзалроқлигини болага етказиб бера олиши керак.

5. Бу босқичда яхши натижалар олингандан сўнг ота-она коррекция иши яқунланаяпти, деб ўйлашади. Лекин айти шу вақтда энг қийин жараён ўтаётган бўлади. Бола мулоқотга бўлган эҳтиёжини уйғотиш ва бошқа одамлар билан ҳам мулоқатга кириши таъминланади. Агар охиригача бола билан шундай ишлар олиб борилмаса, салбий оқибатларга олиб келади.

6. Фақатгина бола бошқа одамлар билан ўз хоҳиши билан мулоқотга киришганда, мулоқатга киришиш эҳтиёжи туғилганда ва боланинг ўзи биринчи қониқиш ҳосил

қилгандагина ишни мураккаблаштириш, психолог томонидан янги ўйин ва методлар киритилади.

7. Мулоқотга киришишнинг мураккаблашуви аста - секин амалга оширилади ва ўзаро биргаликда олиб борилади. Бола мулоқотга киришиш йўлларини аниқ пухта билиб олганини аниқлаш зарур.

8. Машғулотнинг мураккаблашувида янги элементларни киритишга жудаям эҳтиёткорона қаралади.

9. Болани аффектив мулоқатга киритишни қатъий назоратга олинади. Бу ҳолнинг давомийлиги у ижобий бўлса ҳам — боланинг катталарга бўлган мулоқатга киришиш эҳтиёжини йўқ қилиб юбориши мумкин.

10. Бола билан аффектив мулоқотни ўрнатиб, у билан гаплашишда ўта эҳтиёткор бўлиш керак. Бу пайтда унинг бошқалар билан низога киришишини олдини олиш зарур.

11. Бола билан аффектив мулоқотни ўрнатиш коррекция қилишнинг асосий вазифаси эмас. Психологнинг вазифаси бола билан суҳбатлашиш эмас, балки атрофидаги олам билан мулоқотга киришишини таъминлашдир.

4.3. Тортинчоқ боланинг ота-онаси билан қандай ишлар олиб бориш мумкин?

Тортинчоқ боланинг ота-онаси билан ишлаганда психокоррекция ишларини олиб бориш жудаям қийин, чунки улар боладаги психик бузилишларни билишмайди ва ундан ташқари элементар психологик билимлардан хабардор эмас.

Энг аввало, улар нотўғри бўлса ҳам ота-онаси билан гаплашиб, фикрларини билиш зарур. Ота-она билан

учрашишни бутун жамоа олиб боради, улар билан ишлашда ҳар бир босқич бир-биридан фарқ қилади. Коррекцияни тезроқ яқунлаш мақсадида ишнинг охиридан ёки ўртасидан бошлаш мумкин эмас. Шунингдек, нима ишларни бажариши айтилмайди. В. Е. Каган (1985) ота-оналар билан олиб бориладиган ишларни айтишни маслаҳат берди. Бу маслаҳатлар тортинчоқ боланинг ота-оналарига мўлжалланган, шу билан бирга айримлари, тортинчоқ болалар ота-оналарига ҳам таклиф этиш мумкин. Психологнинг бола билан ўрнатган дастлабки мулоқотидан сўнг ота-оналар ўз болаларининг хатти-ҳаракатларидаги оғир бузилишларни тушуниб, ўз боласини бошқа болалардан фарқлайди. Ота-она ва боланинг ўзаро ҳамкорликдан асосий мақсади фарзандларининг ҳаракатларини тушуниш эмас, балки кўпроқ мулоқотда бўлишдир.

Одатда муолажани олиб бораётган психолог ота-онага тўғри тушунтириш ишларини юргизади ва индивидуал ёндашган ҳолда иш олиб боради. Масалан: тортинчоқ боланинг ота-онаси фарзандининг ўзини “Мен” деб атамас, нима қилиш керак, деб сўрасалар, уларга жавобан, олам болага тушунарсиз ва кўрқинчли эканлиги тушунтирилади. Баъзи бир ҳаётда содир бўлаётган воқеаларни нотўғри талқин қилади. Бола одамларга мавжудот сифатида эмас, предмет сифатида қарайди, ундан фақат ўзини «Мен» деб атамайди, балки бошқаларни ҳам ҳеч ким деб атамайди.

«Мен»ни билиш учун одамлар ичида болага бажараётган хатти - ҳаракатларни секин тушунтириб борилади. Аста-секин бола ўзгара бошлайди, асосийси – болани «Мен» деб гапиришга мажбурламаслик керак. Бунда бола бошқаларни ҳам “мен” деб чақириши билан, ўзини эса “сен” деб чақиради. Болага инсонларни англатувчи улар, сен, у, амаки, одамлар

сўзлари тушунтирилади. Бусиз бола “мен” сўзини тўғри қўллай олмайди.

Бунинг давомийлиги сифатида ота-оналарга боланинг турли нарсаларнинг шовқинидан қўрқиш, овқат танлашидан, ҳар хил янгиликлардан қўрқиш хусусиятлари намоён бўлиши тушунтирилади. Бундай кўрсатмаларни олган ота-оналар озроқ кўнгиллари таскин топади.

Ота-онага бола билан ишлаш ҳақида кўрсатма беришдан мақсад боланинг онгини оширишдир. Агар ота-она бола билан мулоқотга киришганда, ота-она қўполлик кўрсатса ҳам, улар орасидаги девор, тўсиқ мустаҳкамланишига олиб келади. Бундан ташқари боланинг тортинчоқлиги фақатгина бир чеккада ўтиришда, ҳеч ким билан мулоқатга киришмасликда, итоаткор бўлишдагина эмас, балки хатоларга йўл қўйиш оқибатида қайсарлик, ўжарлик кучаяди.

Бу фақат улар ўртасидаги деворнинг ўсишига эмас, балки боланинг хатти-ҳаракати ота-онанинг ғашини келтириши мумкин. Ота-она билан олиб борилган психокоррекцион муолажа ёрдамида улар психологга ёрдам бериб борадилар. Коррекция олиб боришнинг кейинги босқичида ижобий натижаларга эришиш секинлашади. Катталар йўқотилган оила аъзосининг ўрнини боса олиши керак. Айрим пайтларда катталар болани касал деб ҳисобламай, болага кўпроқ салбий таъсир кўрсатадилар. Масалан, кўрқоқ болага даҳшатли ҳикоялар сўзлаб берадилар.

Кейинги босқич ўз ичига психотерапия ва оилани индивидуал ёки гуруҳий таълим беришни олади. Айрим пайтларда оилани таништириб бир мустақил гуруҳ ташкил қилинади. Улар ўзаро маълумотлар алмашиб, болани тўғри парвариш қиладилар.

Тортинчоқ болани коррекция қилишда қўл келадиган методика ота-онага ўргатиб бола билан биргаликда иш олиб борилади. Тортинчоқ болани қийин хатти-ҳаракатини коррекция қилиш қийин бўлади. Бунда бола билан тўғри иш олиб борилади. Ота-она билан ҳамкорлик психотерапевтик коррекция қилинади.

В.Е Каган болада «фойдали» хулқ-атвор стереотипларини шакллантиришда: « .. бир неча ой мобайнида 5,5 ёшга тўлган қизнинг тирноғини олишга бермайди, ҳафтада икки мартоба олти ёшга тўлган болалар ўсган тирноқларини олдиришлари такрор-такрор тушунтирилади. Олти ёшдан кейин доимо онасининг олдига келиб тирноғини олиб ташлашни сўрайди. Лекин худди шу метод билан бир болада тиш ювиш муаммоси ҳал қилинади, лекин у тўхтамасдан тишини тозалайверадиган бўлиб қолади. Бунда уни ишонтириш “формуласига” кечқурун ёки эрталаб деган сўзлар киритилмаган бўлади.

Боланинг ривожланиши мобайнида унинг ички олами дунёқарашида ўзгариш рўй беради. Шунинг учун ҳам тенгдошлари орасида (мен)ни тан олиши, ўзининг ўрнини топа олиши асосий масала бўлиб қолади. Тортинчоқ бола бошқа боладан фарқли ўзининг камчилиги ҳақида роса қайғуради. Вақт ўтиши билан болага ижтимоий мослашувни таъминлай олмаймиз. Шунинг учун уни боғча ва мактабга боришини таъминлашимиз керак.

Агар бола жамоага мослашишида қийинчиликларга дуч келса, унда психологга мурожаат этилади. Тортинчоқ бола билан иш олиб боришнинг якунловчи босқичи болани касалликка олиб келган сабабларни ота-онага тушунтириш керак. Бунда қайта такрорламасликка эътибор бериш кераклиги тушунтирилади.

Янги стресслар болага салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Ота-оналар болани турли стресслардан ҳимоя қилиши зарур.

4.4. Тортинчоқ болаларга қандай ёрдам бериш мумкин?

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, очиқлик, ташқи таъсирларга берилувчанлик, хавотирланиш, соддалик хислатлари шаклланиб борар экан ва шу билан бирга, уларда тортинчоқлик ҳисси ҳам намоён бўла бошлайди. 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 айтилиши муддао бўлади.

Катталар томонидан бола бажара олмайдиган вазифалар тез-тез юклатилишлари оқибатида, ҳеч қандай вазифани бажара олмаётганлиги 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» мазмунидаги 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 хатти-ҳаракатларида ҳам намоён бўлади. Бола нотаниш катта жамоалар орасига тушиб қолганда, фарзандингиз қўрқиб 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 бўйсунуш 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 хатти-ҳаракатни қўллаб-қувватламасада, 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», «бун сен қила оласан» каби фикрларни сингдириш орқали эришиш мумкин. Натижада болада аввало ўзига, сизга ва атрофдагиларга нисбатан ишончи пайдо булади. Ёлғизликни хуш кўрувчи, мулоқотда кам бўлувчи, бирор иш билан банд бўлиб ва бундан ҳеч ҳам хавотирланмайдиган болалардан, тортинчоқ болаларни фарқлай олиш муҳимдир.

4.5. Қўғирчоқ терапияси қандай ёрдам беради?

Бу метод болани мультфильм ёки эртақнинг ботир қаҳрамони идентификацияси жараёнига асосланган. Агар боланинг ёқтирган персонажи бўлса, бундан фойдаланиш мумкин ва унга уларнинг номидан бу персонаж қандай қилиб болани қўрқитадиган объекти билан боғлиқ бўлган қўрқинчли воқеага тушиб қолган ва шу воқеа билан қандай қилиб чиқишиб кетиш ҳақида гапириб бериш

керак. Агар боланинг ёқтирган қўғирчоғи бўлса, бу қўғирчоқдан катта бўлмаган спектакль постановкасидан фойдаланиш мумкин, муҳим томони шундаки, бола иштирок этаётган персонажда ўз қўғирчоғини ва «қўрқинчли» маҳлуқни топсин.

Бу метод бола ёқтирган қаҳрамон билан эртакни эши-таётганда ёки мультфильм кўраётганда мувофиқлашиб (идентификация –мувофиқлашиб) кетаётганда асос бўлган. «Қўрқинчли воқеани» гапириб бераётганда ёки намоиш қилаётганда болани табиий кечин-маларини тўхтатиб, уни доим юпатиб туриш керак эмас. Шунга эришиш керакки, эртак болани қамраб олсин ва у асосий қаҳрамонга раҳми келсин (идентификация - мувофиқлашган).



Сюжетни ёритиб боришда боланинг эмоционал диққати ўсиб бориши керак (бу учун сюжетни охирида муаммоларнинг ечими билан «бўрттириб» қўйиш керак) юқори нуқтага етгач, қаттиқ эмоционал реакциялар (йиғлаш, кулгу ва бошқалар) билан алмаштириб зўриқишни камайтириш керак. «Спектакль» тугагандан сўнг, бола анча енгиллик ҳис қилади ва ниҳоят қўрқувдан қутилади. Шундай қилиб, бу ерда асосий мақсад бола доим ҳис қилиб юрадиган зўриқишни кучайтиришдан иборат, шу даражагачаки у янги фаза - бўшашишгача ўтсин.

Шахси эмоционал номутаносиб бўлган боладаги оддий зўриқиш бир томондан унинг хулқ-атворини қайта ташкил қилади, ижобий эмоциялар ва бошқаларнинг келиб чиқишига ҳалақит беради, бошқа томондан – у анчалик катарсис келиб

чиқадиган даражада кучли эмас. Шунинг учун махсус аффект чақирадиган ҳаракатлар зарур. Катарсисга етишиш зарурлиги бир қараганда болани шайтонлашиш (истерика) ёки ўзини ташлаб юборишга олиб келишни кўзда тутмайди. Бунга йўл қўймаслик учун шуни кўзда тутиш керакки, эртакни кўп «чўзиш» керак эмас ва боланинг ҳолати ва ёшига қараб танлаш керак. Эртакда бошланиш кульминацияси (бунда бош қаҳрамонга нимадир хатарли бўляпти) ва ечими (қаҳрамон ютиб чиқади) бўлиши муҳим. Келтирилган метод – қўғирчоқ терапиясига киради ва қўлланишда анчагина содда ҳисобланади.

Қўғирчоқ терапияси ҳар хил ўзгаришларда ёрдам беради. Шахсий ривожланиш номуносивблиги ҳолатлари шахснинг тубдан деформациясига боғлиқ бўлмаган эмоционал номуносивбликларга қараганда кўпроқ жиддий тайёргарликни талаб қилади.

4.6. Ўйин орқали болалардаги ортиқча тортинчоқликни бартараф этиш мумкинми?

Ўйин мактабгача ёшда болаларнинг етакчи фаолияти ҳисобланади, қолаверса бошқа ёш давларида ҳам унинг инсон ҳаётидаги ўрни йўқолмайди. Ушбу фаолият турининг нафақат кўнгилочар, балки терапевтик ва ривожлантирувчи аҳамиятини инкор этиб бўлмайди.



Психологик ёрдам амалиётида сюжетли-ролли ўйинлардан болалардаги ортиқча тортинчоқликни коррекция қилиш (тўғрилаш) воситаси сифатида фойдаланиш мисоллари ҳам мавжуд.

Жумладан, «Тулки ва қуён» эртагини саҳналаштириш тарзида ўйналадиган ўйинда сюжетга кўра қуённи тулки ҳамласидан қутқариши кўзда тутилган хўроз ролини айнан тортинчоқ болаларга ўйнатиш тортинчоқлик коррекциясининг самарали усули экани ўз тасдиғини топган.

4.7. Болалардаги тортинчоқликни бартараф этишда уларнинг турли ҳайвонлардан фойдаланиш қанчалик самарали?

Албатта, болаликдан бошлаб ҳайвонлар ва тирик мавжудотларга нисбатан меҳр-муҳаббатли бўлишга ўрганиши учун унинг жонзотлар билан



муносабатга киришиши аҳамиятга эга эканлиги хусусида кўпчилик ота-оналар ижобий фикрдалар.

Қолаверса, мутахассисларнинг таъкидлашича, одамови, тортинчоқ болаларга от миндириш тавсия қилинади. Бундай иш болада ўзига бўлган ишончнинг ортишига хизмат қилиши кутилади.

4.8. Тадбиркорлик фаолияти тортинчоқлик хусусия- тининг даражасини пасайтириши мумкинми?

Одам нисбатан узоқ вақт шуғулланаётган ҳар қандай фаолият унинг шахс сифатидаги ривожланишига ўз таъсирини ўтказмай қолмайди. Негаки, муайян фаолият доирасида айнан қайсидир турдаги иш-ҳаракатларни анъанавий тарзда катта миқдорда бажаришга тўғри келиб, уларни бажариш жараёни эса қандайдир шахс сифатлари ва меҳнат кўникмаларининг ривожланиши учун машқ ўрнида ривожлантирувчи таъсир кўрсатади.

Тадбиркорлик фаолияти одамнинг тортинчоқлик ҳисси даражасига қандай таъсир кўрсатишини шундай сифатга эга одам бу йўналишда меҳнат қила бошлагач қанча вақтда ва қанчалик ўзгарганини кузатиб ҳам пайқаш қийин эмас. Ҳар қалай махсус тадқиқотларда қўлга киритилган натижаларга кўра, тадбиркорлар билан сўров ўтказилганда, улар ўзлари учун намуна деб билган шахс учун ҳам, ўзи учун ҳам шахслараро муносабатларда тортинчоқликни намоён этиш хусусияти хос эмаслигини билдирганлар.

Умуман, тадбиркорлар синов шартига кўра “идеал тадбиркор” нинг ва ўзининг психологик портретини шакллантиришда одамлар билан муносабатда камтарлик,

бошқалар вазифасини ҳам ўз бўйнига олиш ҳамда тортинчоқлик каби хусусиятларни умумий тавсифга киритмаслиги аниқланган.

4.9. Шахсдаги ўзига нисбатан ишончсизликни қандай енгиш мумкин?

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 қуйидагиларни 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 беради.

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 бошка 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?

4.10. Қандай қилиб, ўзига нисбатан ишончни пайдо қилиш мумкин?

1. Ўзингининг ўз кучли ва заиф томонларингини тан олинг ва ўз мақсадларингини тегишлича шакллантиринг.

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

3. Ўз ўтмишингини 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 ҳуққлар 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 ҳуққингининг сабабларини шахсиятингиздаги камчиликлардан эмас, балки ҳозирги вазиятдаги жисмоний, ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий жабҳалардан 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 натижасидир ҳолос. 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 бири-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 маҳкамрок ва эгилувчанроқ.

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

15. Ҳар қандай кичкинагина ютуғингиз учун ўзингизни рағбатлантиришни унутманг. Масалан: ўзингизга ёқадиган бирор-бир нарса ҳарид 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.

4.11. Тортинчок болалар таълим - тарбиясида нима-ларга эътибор бериш керак?

Овозни баландлатиш, бақариш, силталаш, тез-тез такрорланиб турувчи чеклашлар, танқид қилиш ва жазолаш бола хатти-ҳаракатларида қарама-қарши реакцияни вужудга келтиради. Ота-оналарнинг “Сени яна хафа қилишдимми?”, “Бу ҳар доим ўзи шунақа”, “Яна жавоб қайтара олмадингми?” сингари гаплари нафақат ижобий натижа бермайди, балки акси

болада ўзига нисбатан ишончсизликни мустаҳкамлаб, асабийлик ҳолатини юзага келтириши мумкин. Тортинчоқ болалар уятчан бўлганликлари боис оддий вазифаларни ҳам бажара олмайдигандек бўлиб кўринади. Лекин уларнинг муваффақиятсизликлари қандай ҳаракат қилишни билмаганлари учун эмас, балки уни уришишлари мумкинлигини ҳис қилганлари билан асосланилади. Болага берилган топшириқ моҳиятини тушуниш, ундан нима талаб этилаётганини, кутилаётган натижа қандайлигини англаб етиши учун кўп вақт керак бўлади.

Агар катта киши болани шоширадиган бўлса, одатда у ишини умуман тўхтатади. Бир неча шундай ҳолатдан кейин бола ҳар бир талаб этиладиган топшириқни бажаришдан бош тортадиган бўлиб қоладилар.

Тортинчоқ болаларга бажариш учун бирон бир топшириқ берилар экан, уларга ўз муваффақиятларига ишончни ҳам кўрсатиб бериш муҳим саналади. Агар бола унинг ҳаракатларига эътибор қаратилаётганини сезса янада тортинчоқ бўлиб қолади.

Катта киши бўлаётган воқеаларга одатий ҳол деб қараса бола ўз-ўзидан тинч ҳолатда бўлади.

Тортинчоқ болалар жуда таъсирчан бўлганлари сабаб катта одамнинг унга бўлган муносабатини, унинг эмоционал ҳолатини яхши ҳис этадилар. Шунинг учун ҳам катталарнинг тинч ҳолатдаги ишончлари бола учун энг яхши даводир. Боланинг ҳар бир кичик муваффақияти албатта мақталиши лозим. Боладаги тортинчоқликни йўқотиш бўйича боғча ва оиланинг иши икки

йўналишда амалга оширилиши лозим.

Биринчидан, боланинг мулоқот доирасини кегайтириш, гуруҳдаги бошқа болалар билан ишлаш кўникма-малакаларини шакллантириш зарур. Иккинчидан, болада ўзига ва ўз кучига нисбатан ишончни мустаҳкамлаш керак. Бу борада боланинг шахсий хусусиятлари ва имкониятларини ҳисобга олишда индивидуал ёндашув бўлиши муҳим.

Тортинчоқ болаларга катталарнинг топшириқларини бажаришга аста-секинлик билан ўргатиб бориш зарур. Бир марталик, оддий топшириқлардан доимий, масалан гулларга сув қуйиш, машғулотдан олдин болаларга қоғоз тарқатиб чиқиш в.ҳ. топшириқларга ўтилади.

Болани катталар билан мулоқот қилишга ундовчи топшириқларни болаларни бир ўзига эмас, балки бирмунча мулоқотда фаолроқ бўлган болалар билан биргаликда бажаришни топшириш яхшироқ натижа бериши мумкин. Бунда тортинчоқ бола камроқ уялади ва шу билан бир қаторда бундай вазиятлардаги мулоқот малакаларига эга бўлиб боради. Агар бунда бола бирон хатога йўл қўйган тақдирда ҳам уни бошидан кечириши бирмунча осонроқ бўлади.

Тортинчоқ болаларни жамоага қўшишнинг яна бир самарали йўли бу кичикроқ ёшдаги болалар билан биргаликдаги фаолиятни ташкил этиш. Одатда тортинчоқ болалар ёши кичик бўлган болалардан уялмайдилар ва “тажрибали катта” ролини бемалол бажара оладилар ва улар учун ёқимли ҳисобланади, чунки бу рол тенгдошлари билан мулоқотда болалар учун қийинчилик туғдиради.

Кичик болалардан ўз устунлигини ҳис қилган тортинчоқ бола бундай вазиятда кичкинтойларга турли қийинчиликларини енгишда ёрдам беради ва бажонидил ўзи ўрганган хатти-ҳаракат, малакаларини уларга ўргатади. Тарбиячи ёки бошқа каттага тақлид қилган бола мулоқот жараёнида у учун ноодатий бўлган

фаол ролни амалга ошириш имкониятидан завқланади ва катталар билан мулоқотда, тенгдошлари билан ўйинда амалга ошира олмаган кўплаб коммуникацион малакалардан фойдаланади.

4.12. Тортинчоқлик хусусиятини психологик коррекциялашда ишни қандай йўналишларда ташкил этиш самарали бўлади?

Тортинчоқлик хусусиятини психологик коррекциялаш (тузатиш)да таъсирни қуйидаги йўналишларда амалга ошириш самарали экани мутахассислар томонидан таъкидланади:

- ✚ умумий нерв-психик тажангликни сусайтириш;
- ✚ ўз-ўзига бўлган ишончни кучайтириш;
- ✚ шахс билан боғлиқ хавотирланишни камайтириш;
- ✚ ўзига бўлган ижобий муносабатни кучайтириш;
- ✚ бошқаларнинг салбий муносабати ҳақидаги ўй-хаёлларнинг фаоллигини сусайтириш;
- ✚ шахслараро муносабатларга киришишнинг самарали малакаларини шакллантириш (аввало, суҳбатдош хулқ-атвор амалларини тўғри талқин этиш малакаларини ривожлантириш).

4.13. Тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда психологик тренинг машғулотлари ёрдам бериши мумкинми?

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 мулоқотнинг 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 енгил, 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 тренингнинг 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.

4.14. Тренингнинг асосий мақсади нима?

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.

4.15. Тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда қандай машғулотлардан фойдаланиш мумкин?

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 енгишни ўрганишга, ўзининг кучли ва кучсиз томонларини билиб олишга, энг муҳими, ўзини ўзгартиришга ёрдам беради.

Тортинчоқликни бартараф этишга мўлжалланган тренинг машғулотлари:

“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 кўйидаги саволларни беради. “синфдошларингдан кўпчилик болалар сенга дўстона муносабатда эканликлари ростми?”, “Тоҳида сени ўқитувчи жавоб беришга чақирганда кучли ҳаяжонланасанми?”. Ҳар бир иштирокчи саволларга ўзининг мустақил фикрини айтиш керак.

“Сиам эгизаклари” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: ҳамкорликда фаолият юритиш учун зарур кўникмаларни ривожлантириб, тортинчоқликни бартараф этишга ёрдам беради.

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. 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, 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 галмагалдан 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.

“Ишонч паравози”/10мин/

Машқ мақсади: иштирокчилар ўртасида ишончни пайдо қилишга, эътиборлироқ бўлишга 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 кўшнисининг имо-ишоралари асосида унга қандай совға топширилганини топади.

“Шер ва поезд” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: ўзини эркин ҳис қилишга, гуруҳда илиқ муҳитни яратишга 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, очиқ 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 куни билан табриклайди”, “Қандай хоҳласангиз шундай табриклашингиз мумкин”. Машқ ҳар бир иштирокчи табриклаб бўлмагунча давом эттирилади.

“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 бирлашиб 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 шакллантиришда 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.

“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.

“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.

Мулоқотчанликни оширувчи тренинг машғулотлари:

“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.

“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.

“Кўзгу” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: болаларни коммуникатив имкониятларини ривожлантириш ва эмоционал ҳолатини яшлаганга қаратилган.

Гуруҳ иштирокчилари жуфт-жуфт бўлиб оладилар. Ҳар бир жуфтликда бир бошловчи танланади, иккинчиси унинг ойнаси бўлади. Жуфтликдаги бошловчи кўли билан турли хил ҳаракатларни амалга ошириш керак. иккинчи иштирокчи бу ҳаракатларини синхрон равишда ойнадай аксини такрорлаш керак.

Ўйинчилар оарсида сўзсиз коммуникацияда вужудга келадиган қийинчиликлар муҳокама қилинади.

“Қалин ойна” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: иштирокчиларда мулоқотда новербал, коммуникация элементларидан фойдаланиш кўникмаларини ривожлантиради.

Икки иштирокчи юзма-юз туради. Улар ўртасида хаёлий қалин, овоз ўтказмайдиган ойна туради. Иштирокчилардан бири иккинчисига бирор фикрни имо-ишора орқали билдириши керак. Рўпарадаги иштирокчи бу фикрни тушуниш лозим (масалан, соат нечада кетасиз, соат нечи бўлди).

Машқ барча иштирокчилар иштирок этгач, муҳокама ўтказиш мумкин.

“Бузуқ телефон II” машқи /20 мин/

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

Гуруҳ иштирокчилари давра бўлиб ўтирадilar. Йўриқнома: Ушбу машқимизда 6 киши хонадан ташқарида пойлаб туришади. 1 киши хона ўртасига чақириб оғзаки топшириқ айтаман. Бу одам иложи борица ҳамма топшириқни 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 ҳудди шу жараёни муҳокама қиламыз.

6 та киши хонадан чиққандан кейин бошловчи ўртадаги иштирокчига қараб қўйидагича топшириқ айтади: “Сиз мактабга эртага эрталаб воҳли келасиз, хонадаги стулларни ҳаммасини туширасиз. Доска латтасини хўллаб, доскани яхшилаб артасиз, гулларга сув қуйиб, подоконникларни 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 оладilar. 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.

Ўзига нисбатан ишончни оширишга қаратилган психологик тренинглар:

“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.

“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 мохир одам сифатида рағбатлантирилади.

“Жисмга айланиш” машқи /20 мин/

Машқ мақсади: ҳикоя асосида иштирокчига ўзининг англолмаган муаммоларини англашига, ўзига нисбатан ишончни орттиришга ёрдам кўрсатади.

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 ёкқан 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.

“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 қўлимни 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 тааллуқли 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?”.

“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 хоҳлаган кўринишда давом эттириши мумкин.

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

”Кўринмас совға ” машқи /5мин/

Иштирокчилар давра қуриб олишади. Бошловчи қўлда ҳамма нарсани яшаш 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 ясалиб, навбатдаги иштирокчига тақдим этилади. Шу тариқа барча “совға” олмагунича бу ҳаракатлар такрорланади. Ўйин охирида кимнинг нима совға қилгани ва сабаби сўралади.

“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.

Хавотирланишни пасайтиришга қаратилган тренинг машғулоти:

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

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

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

“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.

“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 юмишни 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.

“Мимик машқлар”

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

Машқни ўтказиш вақти: 15 минут.

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 хоҳламоқ”).

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

е) Кулиб кўзингизни қисиб қўйинг.

“Учрашув”

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

Машқни ўтказиш вақти: 15 минут.

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.

“Ички нур” машқи.”

Мақсад: ҳиссий зўриқишларни бартараф этиш ва катарсисга эришиш.

Машқни ўтказиш вақти: 15 минут.

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 тортинч

оқ эмасман!” сўзлари билан тугатинг.

“Ёмонроқ бўлиши мумкин эди”

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

Машқни ўтказиш вақти: 15 минут.

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 олдига 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 қўлимдан келмайди.... ”

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

Машқни ўтказиш вақти: 30 минут.

Бажариладиган иш тартиби:

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

“Зарурий сифатларни уйғотиш ва шакллантириш”

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

Машқни ўтказиш вақти: 30 минут.

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 хаёлан тикланг. Бироқ бу сафар Сиз мутлақ сокин ва хотиржам эканингизни тасаввур қилинг.

Кун бўйи мазкур хотиржамликни ўзингизда сақлаб қолишга қатъий аҳд қилинг.

Психик жараёнларни ривожлантиришга қаратилган машғулотлар

“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.

“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 тутати, 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.

“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 етказади. 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.

“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.

“Хотирани чархлаш” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: бу машқ болаларда психик жараёнларнинг яъни, хотира 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, дона-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. Охирги кирган бола ҳамма иштирокчиларга қараб эслаб қолганини айтади.

“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.

“Кўприк” машқи /10 мин/

Машқ мақсади: уюшган болалар жамоасини яратиш, болаларда бир-бирини қўллаб-қувватлаш, бир-бирига ёрдам беришни шакллантириш, мулоқотнинг новербал воситаларини тренингда ривожлантириш.

Иштирокчилар доира шаклида жойлашадилар. Ўртага жойлашган бошловчи бўр билан диагонал чизик чизади. Йўриқнома: “бу чизикни тоғ дарёсидаги кўприк деб тасаввур қилинг. Кўприкдан бир томонда қараб фақат бир киши ўтиши мумкин. Ўйиндаги вазифа шундан иборатки бир-бирига қарама-қарши йўналишда ҳаракат қилаётган икки киши кўприкдан ўтишлари зарур. Ким уриниб кўришни хоҳлайди?” гуруҳ ичида хоҳишга кўра икки иштирокчи чиқади. Бу вазифанинг ечими олдиндан муҳокама қилинмайди, иштирокчилар кўприк бўйлаб, бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қиладилар. Улар учрашганда бир дақиқадан ортиқ гаплашмасдан. Энг кам сўз ишлатиб, келишлари зарур.

Натижаларни муҳокама қилишда қўйидагиларга эътибор беришлари зарур. Ўйин иштирокчилари бир-бирларига ёрдам бердиларми ёки аксинча. Шериғи ҳақида ўйламай фақат мақсадини амалга оширишга уриндимми? Бундай шартли вазиятда қандай воситалар ижобий ҳисобланади.

Хулоса

Боланинг ёлғизлиги катта ёшдаги ёки ёши улуғ инсонларнинг ёлғизлиги каби — бизнинг кунларимизда жуда кенг тарқалган ҳодисадир. Бунга шахсда шаклланган тортинчоқлик хусусияти сабаб бўлиши мумкин. Тортинчоқлик инсонларда турли хил кўринишлардан кенг тарқалган ва кўп томонлама хусусиятдир.

Тортинчоқлик асосан албатта болалик чоғда, ота-оналар, мактаб ва ижтимоий муҳит таъсирида юзага келади. Тортинчоқликни бошдан кечириш мунтазам равишда ўзининг «Мен»ига эътибор қаратишдан бошланади. «Мен»ни англаш идрокда шунчалик устунлик қиладики, бу ҳолат шахсда когнитив жараёнлар, фикрларнинг бўлмаслиги ва хатолар қилиш эҳтимолининг ортишига олиб келади. Тортинчоқлик 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 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 нутқ ва мулоқотга киришишдан маҳрум этади, балки хотирани пасайтиради ва идрок қилишга қийинчилик туғдиради. Тортинчоқликда одатда ёлғизлик, хавотирланиш ва депрессияларни салбий бошдан кечириш кузатилади. У инсонни энг оғир дарддан ҳам кўпроқ мажруҳ қилувчи руҳий 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.

- Шунини эсдан чиқармаслик керакки, тортинчоқлик – муаммолар билан тўла ҳодиса бўлиб қолмай балки 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.

- Маълум бўлишича, мулоқот соҳасида коррекция талаб қилинадиган болаларнинг кўпчилиги яқинларидан мактовдан 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.

Тортинчоқлик сабаб боланинг мулоқот кўникмаларини яхши ривожланмаганликнинг айрим сабаблари мавжуд бўлиб, булар:

- Оилада болага мутлақо қарама-қарши талаблар қўйилиши;
- Эркалаш, рағбатлантириш ва юпатиш ҳолатларининг 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 олиниши;
- 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. Шундай қилиб, тортинчоқлик жуда кенг тушунча ҳисобланиб, 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. Мавзу бўйича илмий адабиётлар таҳлиллари шуни

кўрсатадики, кичик мактаб ёшида намоён бўлувчи тортинчоқлик хусусиятларини салбий жиҳатларини тадқиқ этиш ва шахс ривожига салбий таъсир кўрсатувчи тортинчоқлик хусусиятларини коррекция этиш шу даврдаги болаларнинг жамиятга мослашувини осонлаштиради, уларнинг “ Мен “ феноменини тўғри англашларига ва ўзларини тўлиқ намоён этишларига ёрдам беради.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:

1. Каримов И.А. Юксак маънавият- енгилмас куч. - Тошкент. — 2008.
2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI асрга интиломда. - Тошкент. — 2000.

3. Белорусов С.А. Психопатологическая систематика личностных расстройств и учение о «страстях» в аскетической православной традиции// Московский психотерапевтический журнал. – Москва, 2009.- № 3. – С.154-195.
4. Блонский П.П. Психология младшего школьника / Под.ред. А.И.Липкиной и Т.Д.Марцинковской – М., Воронеж., 1997.-576с.
5. Волков Б. С., Волкова Н. В. Методы изучения психики ребенка. – М., 1994.
6. Витковская О.И. Некоторые особенности стиля межличностного взаимодействия предпринимателя// Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы: Материалы шестой научно-практической конференции. г. Иркутск, 22-23 июня 2005 г. – С.204-206.
7. Волчек О.Д. Показатели здоровья и природные факторы//Здоровье — основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды 2-й Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. - Санкт-Петербург, 2-4 октября 2007 г. -С.58-64.
8. Галигузова Л. Н., Смирнова Е. Ступеньки общения от года до семи. – М., 1992г.
9. Гаспарова Е. Застенчивый ребенок // Дошкольное воспитание. – 1989, - №3. – С. 71 – 78.
- 10.Гальпирин П.Я., Талызина Н.Ф. Формирования знаний и умений на основе теории по этапного усвоения умственных действий. М.: 1968 й.
11. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. - 2000. - № 5. - С. 28-38.
12. Глазунова О.Д. Поэтическая исповедь русского интеллигента 30-х–40-х годов XIX века//М.Ю. Лермонтов и Православие: Сборник материалов научно-творческой конференции (Выпуск III). - Сергиев Посад: АННОО «Православная гимназия имени преподобного Сергия Радонежского», 2010. – С.13-19.
13. Давлетшин М.Г, М. Мавлонов, С. Туйчиева «Ёш даврлари ва педагогик психология» Тошкент-2004 й.
14. Дўстмухамедова Ш.А, Нишанова З.Т, Эргашев П, Н.Расулова, Салиева Д, “Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда психодиагностика ва психокоррекция масалалари”// ҚДПИ - 2012 йил.
15. Дроботова Е.В. Образная структура профессионального самосознания личности//Психолого-педагогические проблемы

профессиональной деятельности и общения: Материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Гродно, 17 апреля 2009. – С. 120-125.

16. Душенко К.В. Большая книга афоризмов. Изд. 5-е, исправленное. - М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. - 1056 с.

17. Елина Е. В. Развитие этнотолерантности у подростков как важнейший фактор формирования личности в социокультурном пространстве//«Студент и научно-технический прогресс»: Материалы XIX Международной научной студенческой конференции. - Новосибирск, 16-20 апреля 2011г. – С.26-28.

18. Желтышева И.Н., Рямова К.А. Иппотерапия как неотъемлемый элемент туризма в образовательной и коррекционной деятельности детей с ограниченными возможностями// Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры, спорта и туризма: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск, 11-12 мая 2010 г. – С.143-145.

19. Забродин Ю.М., Пахальян В.Э. Психологическое консультирование.-М.: Эксмо, 2010.- 384 с.

20. Зимбардо Ф. Застенчивость (что это такое и как с ней справиться). – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 256 б.

21. Зимбардо Ф. Застенчивость. Пер. с. англ. – М: Педагогика. 1999.

22. Зимбардо Ф., Рэдл Ш. Застенчивый ребёнок. Пер. с. англ. - М: АСТ Астрель. 2005.

23. Золотарь О.Н., Малыгаева Е.В. Формирование эмпатии у детей старшего дошкольного возраста средствами// Материалы XI всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов. – Нерюнгри, 2-3 апреля 2010 г. Секция 3. – С.149-152.

24. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. –СПб. Питер.2009.

25. Каримова В.М. Оила психологияси. Тошкент – 2006й

26. Копылова Т.Н. Влияние факторов эмоционального выгорания на профессиональную деятельность педагогов//Актуальные вопросы современной психологии и педагогики: Сборник докладов VI-й Международной научной заочной конференции (Липецк, 26 марта 2011 г.). В 2-х ч. Ч. II. Психологические науки. – С.156-163.

27. Краснова Л.В., Торохина Л.А. Психологический анализ феномена застенчивости// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005, №1. – С.122-124

28. Кошевенко Е.Г. Социально-психологические аспекты образовательного пространства младших школьников (к постановке проблемы)// Младший школьник в образовательном пространстве: Сборник научных статей по итогам Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 25-26 март, 2009. –С. 13-17.

29. Ледлофф Ж. Как вырастить ребёнка счастливым. Москва – 2003.

30. Матвейко Н.И. Формирование психолого-педагогической готовности будущих учителей технологии к профессиональной деятельности //Технологическое образование для подготовки инженерно-технических кадров: Материалы XVII Международной научно-практической конференции по проблемам технологического образования школьников. – Москва, 28 ноября – 1 декабря 2011 г. – С.326-329.

31. Нишонова З.Т. , Халилова Н.И. Психокоррекция. Тошкент. – 2006

32. Нишонова З.Т. Рахимова И.Г Тортинчоклик психологияси Тошкент 2011й

33. Петросянц В. Р. Проблема буллинга в современной образовательной среде//Вестник Томского государственного педагогического университета. – Томск, 2011. - №6. –С.151-154.

34. Ральникова И.А.Застенчивость: проектирование жизненных перспектив на юношеском этапе социализации// Педагогика и психология: Известия АГУ. – 2011, №2. – С.59-63.

35. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Учеб. пособие: - М. Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.

36. Таперко В.С. К вопросу о психологическом консультировании педагогов с синдромом «эмоционального выгорания»//Системогенез учебной и профессиональной деятельности : Сборник научных трудов V всероссийской научно-практической конференции, 23-24 ноября 2011 г., г. Ярославль. - С.266-267.

37. Хазеева С.В., Минахметова А.З. Изучение самооценки подростков, воспитывающихся в приюте// Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. - Елабуга. - №3, 2010. – С.49.

38. Халфиева А.Р., Исмаилова Н.И. Проблема застенчивости в психологической науке// Журнал экспериментального образования. – Москва, 2011, №8. –С.78.

МУНДАРИЖА

КИРИШ..... 3

I. ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲОДИСАНИНГ ПСИХОЛОГИК МОҲИЯТИ

1.1. Тортинчоқликка психология фанида

қандай таъриф берилади?.....	5
1.2. Одамнинг тортинчоқликнинг вужудга келишига ва намоён бўлишига нималар таъсир қилади?	7
1.3. Одамдаги тортинчоқлик ҳисси бошқа қандай психологик ҳолат ва сифатларбилан боғлиқ бўлади?	8
1.4. Тортинчоқликнинг қандай турлари мавжуд?.....	9
1.5. Тортинчоқлик муаммоси билан қайси олимлар шуғулланганлар?	10
1.6. Ўтмишда яшаб ўтган машҳур инсонлар, аллома ва мутафаккирларнинг тортинчоқлик ҳақидаги қандай фикрлари маълум?	12
1.7. Инсоннинг тортинчоқлигидан дарак берувчи ташқи хулқ-атвор белгилари нималардан иборат?	12
1.8. Тортинчоқлик олий нерв фаолияти билан боғлиқ ҳолатми?	13
1.9. Тортинчоқликнинг шаклланишига таъсир ўтказувчи асосий омиллар нималардан иборат?	15
1.10. Болаларда тортинчоқлик ҳисси намоён бўлишида оила муҳитининг таъсири борми?	19
1.11. Тортинчоқлик ўзига ишонмаслик туфайли содир бўладими?	21
1.12. Ўзига нисбатан ишонч ва ишончсизлик белгилари нималарда намоён бўлади?	24
II. ТОРТИНЧОҚЛИК: ТУРЛИ ТОИФА ОДАМЛАРДА НАМОЁН БЎЛИШ ХУСУСИЯТЛАРИ.	
2.1. Тортинчоқлик ҳаммада бир хил намоён бўладими?	27
2.2. Боланинг тортинчоқлигини унинг физиологик ва хулқ- атворидаги қандай аломатлар яққол намоён этади?	28

2.3. Кичик мактаб даврида тортинчоқлик намоён бўлиш хусусиятлари нималардан иборат ?	31
2.4. Болада тортинчоқлик намоён бўлишининг ёшга оид тафовутлари қандай?	33
2.5. Тортинчоқлик хусусияти қанчалик барқарор, у ўтиб кетадиган ҳолатми?	35
2.6. Нима учун тўнғич фарзанд кўпинча тортинчоқ бўлади?	36
2.7. Тортинчоқликни йўқотиш керакми ёки ривожлантириш?	37
2.8. Тортинчоқлик кўпроқ қайси жинс вакилларида ва қандай намоён намоён бўлади?	38
2.9. Тортинчоқлик турли тоифа одамларда қандай намоён бўлади?	40
2.9. Тортинчоқ инсоннинг ички олами қандай?	41
2.11. Ҳаёт суръатининг тезлашиб бориши тортинчоқликнинг ривожланишига таъсир кўрсатиши мумкинми?	44
2.12. Тортинчоқликнинг уйқу билан боғлиқ бўлган жиҳатлари фанга маълум-ми?	44
2.13. Ҳар хил меҳнат тажрибасига эга бўлган мутахассисларнинг тортинчоқлик даражасида ҳам фарқ бўлиши мумкинми?	45
2.14. Мулоқотга киришишга унчалик иштиёқсиз ҳар қайси одам тортинчоқ бўладими?	45
2.15 Тунд болалар қандай хусусиятларга эга бўладилар?	45

III. ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲАЁТИЙ ФАОЛИЯТГА ТАЪСИР ХУСУСИЯТЛАРИ

3.1. Тортинчоқликнинг ҳаётий фаолиятларда ижобий жиҳатлари мавжудми?	48
3.2. Тортинчоқлик тарбияланганлик белгисими?	49
3.3. Жамоада тортинчоқ одамларга муносабат одатда қандай бўлади?	49
3.4. Тортинчоқликнинг таъсири қандай оқибатларга олиб келиши мумкин?	50
3.5. Тортинчоқликнинг патологик оқибатлари қандай?	51
3.6. Нима учун айрим ўринларда жамиятда тортинчоқлик хусусиятига нисбатан салбий баҳо бериш кузатилади?	54
3.7. Тортинчоқлик одамнинг ҳаётий режаларни қуришига қандай таъсир кўрсатади?	55
3.8. Тортинчоқлик педагог фаолиятига қанчалик салбий таъсир кўрсатиши мумкин?	56
3.9. Тортинчоқликнинг бола психик ривожланишига салбий таъсири аввало нималарда намоён бўлади?	57
3.10. Кичик мактаб ёшида тортинчоқлик хусусияти ўқув фаолиятига таъсир кўрсатишини психологик жиҳатдан қандай изоҳлаш мумкин?	58

IV. ТОРТИНЧОҚЛИК: ПРОФИЛАКТИКА ВА КОРРЕКЦИЯ ИМКОНИАТЛАРИ

4.1. Тортинчоқ бола билан қандай коррекцион ишлар олиб бориш мумкин?	61
--	----

4.2. Тортинчоқ болани диагностика қилиш қуйидагича бўлади?	62
4.3. Тортинчоқ боланинг ота-онаси билан қандай ишлар олиб бориш мумкин?	64
4.4. Тортинчоқ болаларга қандай ёрдам бериш мумкин?	67
4.5. Қўғирчоқ терапияси қандай ёрдам беради?	71
4.6. Ўйин орқали болалардаги ортиқча тортинчоқликни бартараф этиш мумкинми?	73
4.7. Болалардаги тортинчоқликни бартараф этишда уларнинг турли ҳайвонлардан фойдаланиш қанчалик самарали?	74
4.8. Тадбиркорлик фаолияти тортинчоқлик хусусиятининг даражасини пасайтириши мумкинми?	74
4.9. Шахсдаги ўзига нисбатан ишончсизликни қандай енгиш мумкин?	75
4.10. Қандай қилиб, ўзига нисбатан ишончни пайдо қилиш мумкин?	77
4.11. Тортинчоқ болалар таълим - тарбиясида нималарга эътибор бериш керак?	80
4.12. Тортинчоқлик хусусиятини психологик коррекциялашда ишни қандай йўналишларда ташкил этиш самарали бўлади?	83
4.13. Тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда психологик тренинг машғулотлари ёрдам бериши мумкинми?	83
4.14. Тренингнинг асосий мақсади нима?	85
4.15. Тортинчоқлик ҳиссини бартараф этишда қандай машғулотлардан фойдаланиш мумкин?	86

ХУЛОСА

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

**Адади 100 нусха. Ҳажми 7 б.т.
Низомий номидаги ТДПУ Ризографида нашр қилинди.**

**Ш.А.ДЎСТМУХАМЕДОВА, З.Т. НИШАНОВА,
П.С.ЭРГАШЕВ, И.Ғ. РАХИМОВА**

**ТОРТИНЧОҚЛИК: ҲАЁТИЙ САВОЛЛАРГА
ИЛМИЙ - АМАЛИЙ ЖАВОБЛАР**

Тошкент 2013