

## TORTINCHOQLIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Ortiqova Lobar G'aniyevna*

*Qashqadaryo viloyati Kasbi tumani 35-maktabi psixologi*

**ANNOTATSIYA** *Maqolada bolalardagi tortinchoqlik va uning kelib chiqish sabablari, undan qutulishda chora-tadbirlar, tavsiyalar o'rin olgan. Shu boisdan ushbu kichik tadqiqot amaliy va umumiy psixologiya tizimida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislar va pedagogika-psixologiya fakultetida tahsil olayotgan talabalar, tarbiyachilar va otaonalar uchun foydali bo'lishi ko'zda tutilgan.*

**Kalit so'zlar:** *tortinchoqlik, introvert, shaxs, motiv, individuallik, psixokorreksiya, konstruktiv muloqot, korreksion buzilish.*

### KIRISH

Tortinchoqlik deganda shaxsning yangi ijtimoiy vaziyatlarda o'zini noqulay his qilishi va shuning uchun bu muhitlardan qochish, o'zidan norozi bo'lish va o'z iste'dod sohalari namoyish eta olmasligini tushunish mumkin. Tortinchoqlik har bir insonda bo'ladigan tuyg'u, lekin ba'zi odamlar hayotida bu tuyg'uni ko'p boshdan kechirishadi, ba'zilari esa bu tuyg'uga juda kam duch kelishadi. Bu tuyg'uni boshdan kechirgan odamlar o'z hayotlarini shu tuyg'u doirasida jadal ravishda shakllantiradilar va shunga ko'ra yashashni boshlaydilar. Bunday vaziyat natijasida bu insonlar jamiyatdan ajralib, o'zlarining ichki dunyosiga chekinishni boshlaydilar. Biz bolalarga ijtimoiy ko'nikmalarni erta yoshdan o'rgatish orqali ularning uyat hissini kamaytirishimiz mumkin. Biroq, tortinchoqlik umrbod tuyg'u ekanligini unutmasligimiz kerak, shuning uchun biz uyalish muammosini hal qilish uchun ko'rsatadigan har qanday davolash va yordam bu muammoni bartaraf etmaydi, balki faqat hissiyotning intensivlik darajasini pasaytiradi.

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Tadqiqot jarayonida mavzuga doir adabiyotlar hamda internet manbalaridan foydalanildi. Maqolani yozish davomida nazariy-deduktiv xulosa chiqarish, analiz va sintez, mantiqiylik tamoyillari qo'llanildi.

## MUHOKAMA VA NATIJALAR

Tortinchoqlikka baho berganda, uyatchanlik temperament va shaxsiy xususiyat ekanligini e'tibordan chetda qoldirmasligimiz kerak. Introvert bo'lib qolgan bolalarning ota-onalari fatzandining kattalar yoki tengdoshlari bilan gavjum muhitlarga birinchi marta kirayotganlaridagi vaziyatlardan xavotirda bo'lishadi. Farzandining uyatchanligi jiddiy muammodan darak emasmi, deb o'ylashadi. Biroq, yangi ijtimoiy muhitga kirishda talab qilinadigan moslashish davrida kuzatilgan tortinchoqlik normal holatdir. Har bir shaxs, yoshidan qat'i nazar, har xil vaqt oralig'ida bo'lsada, ular kirib kelgan yangi muhitda moslashish jarayoniga ehtiyoj sezadi.

Atrof-muhitni nazorat qilish hissi kuchayishi va atrof-muhitga tanish bo'lishi bilan tortinchoqlik hissi kamayishni boshlaydi.

Tortinchoqlik kamchilik emas, balki shaxsiy xususiyatdir. Biroq, ba'zi hollarda, tortinchoqlik bola uchun to'siq bo'lishi mumkin. Avvalo uyatchanlik shaxsiy xususiyatmi yoki bola uchun to'siqmi, degan savolga javob topish kerak.

Tortinchoqlik shaxsiy xususiyatiga ega bo'lgan bolalar o'zlarini yaxshi his qilishadi, odatda sokin, boshqalar bilan xushmuomala va xatti-harakatlari ijobiy bo'ladi.

Tortinchoqlik kamchilikka aylangan bolalar esa o'zlarini salbiy idrok etadilar, xatti-harakatlarida ba'zi muammolarga duch kelishadi, tengdoshlari bilan munosabatlarda muammolar tug'iladi va ular tomonidan qabul qilinmasligiga ishonishadi. Ular o'zlarini xavfsiz va osoyishta his qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi, ularda g'azab va qo'rquv hissi kuchayadi.

Bolalar odatda turli xarakterli bo'lishadi. Ba'zilari kichikligidanoq sokin, voqea-hodisalarga, muhitga birdan kirishib ketmaydigan, unga qarshi munosabat bildirmaydigan bo'lishadi. Avval atrofni kuzatishadi, o'zlariga ishonch hosil qilgandan so'nggina muhitga qo'shilishadi.

Ba'zi bolalar esa buning aksi ya'ni sho'x, kirishuvchan bo'lishadi. O'zlarini himoya qilishga majbur bo'lib qolishganida o'z haqini ajratishga urinadigan, yig'laydigan,

baqiradigan bolalarga nisbatan hech narsadan tap tortmaydigan, kirishuvchan bolalar deb o'ylashadi. Aslida, bolaning sokinligi yoki uning shoshqaloqligi, sho'xligi uning shaxsini tasvirlab beruvchi me'yor hisoblanmaydi.

Bu asnoda bolalar o'zidagi ishonchni, albatta, o'z ota-onasidan olishadi.

Ba'zan yangi muhit ichida jim o'tirishni afzal ko'rishadi, atrofdagilarni tanishga urinishadi, ba'zida esa o'zlarini xotirjam sezganda tengqurlari bilan o'yinga kirishib ketishadi.

Yosh bolalardagi tortinchoqlik va begonasirashlik tahlillarini yaxshi mutaxassisgina aniqlab berishi mumkin. Misol uchun, 4 yoshli diqqatli bola uyiga mehmon kelsa xonaga kirmasdan oldin ularni poylaydi. Ular bilan tezda chiqishib ketmaydi. Keyinroq ota-onasi yoniga keladi va o'zini xotirjam sezganidan so'nggina muhitga aralashadi. Bunday bolalarni diqqatli yoki mas'uliyatli bolalar deb atashimiz mumkin. Bunday bolalarni tortinchoq, odamovi deyish to'g'ri bo'lmaydi. Vaholanki, ular muhitga asta-asta qo'shiladilar.

Shu bilan birga uyiga mehmon kelganida, qo'lini og'ziga soladigan, tirnoq eydigan, boshini tizzalari orasiga olib bir og'iz ham gapirmaydigan, burchakda yolg'iz o'tiradigan bolalar ham bor. Ana shu toifa bolalar tortinchoq va odamovi bolalar hisoblanadi.

Tortinchoqlikning paydo bo'lishiga bolaning rivojlanish davri ham ta'sir qilishi mumkin. Notanish odamlardan qo'rquv va uyatchanlik davridan tashqari, ayniqsa 8 oylik atrofida va 2 yoshgacha bo'lgan bolalar odatda odamlarning ijobiy reaksiyalariga o'z-o'zidan javob berishadi. Biroq, 2 yoshdan 3 yoshgacha bo'lgan bolalarda "uyat" hissi paydo bo'la boshlaydi, ular begonalar bilan muloqatda bo'lishdan ikkilanishlari yoki hatto qo'rqishlari mumkin. Darhaqiqat, bu davrda bola o'zini mustaqil irodasiga ega shaxs sifatida namoyon qila boshlaydi. U boshqalarning ko'z o'ngida ekanligini va ular unga baho berishlarini tushunadi. Bular bolada "uyat, tortinish" tuyg'usining shakllanishiga yordam beradi. Bu normal holat. Muhimi shundaki, "uyat tuyg'usi"ning intensivligi bolaning o'z avtonomiyasini qurbon qilishiga olib kelmasligi kerak.

Tortinchoq bolalarning ota-onalari kezi kelganda bolalari uchun yordam olishlari kerak. Kasbiy rahbarlik bilan ular o'z farzandlariga ijtimoiy ko'nikmalarni talab qiladigan vaziyatlarda, ayniqsa maktab sharoitida duch kelishi mumkin bo'lgan

vaziyatlarda zarur yordam ko'rsatishlari va bolalariga uyda mashq qilishlariga imkon berishlari mumkin.

Yangi ijtimoiy vaziyatlar va uchrashuvlar uyatchanlikning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin, ayniqsa, barcha e'tibor bolaga qaratilgan bo'lsa. Bola hali o'zining psixologik rivojlanishini tugatmagan va ijtimoiy ko'nikmalar nuqtai nazaridan kamchiliklarga ega bo'lgan rivojlanayotgan shaxsdir. U kattalar dunyosining ko'zlari bilan tekshirilayotganini anglab etganida, uyat hissi bolaga hamroh bo'ladi. Tortinchoqlik hissi bolalar orasida juda ko'p kuzatiladigan holat bo'lib, bunday paytda bolaning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish kerak. O'smirlik davriga qadar bolalarning fikr-mulohazalariga eng ko'p ta'sir qiladigan kishilar ularning ota-onalaridir. Shuning uchun ota-onalarning ijobiy munosabati bilan bolalarni qo'llab-quvvatlash va yordam berish mumkin. Har bir bola ota-onasining ko'zlari o'zlariga nisbatan qullab-quvvatlashni kutishadi. Ayni paytda, agar ular ota-onalarining umidlarini bajara olmasalar, bu bolalar uchun juda og'riqli va tashvishli bo'lishi mumkin. O'zlari haqida ijobiy fikrlaydigan bolalar uyatchan emas. Ota-onasi uning ijobiy tomonlarini ko'rsatsa va ularni anglab etsagina bola o'zi haqida ijobiy fikrda bo'lishi mumkin. Tez-tez tanqid qilinadigan va doimiy nazorat ostida bo'lgan bolalar uchun o'zini o'zi ijobiy idrok etishlari juda qiyin.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

Avvalo ota-onalar tortinchoq, uyatchan farzandlarini tortinchoqlikdan chiqishlarida ularni qo'llab-quvvatlashlari va ularga psixologik yordam berishlari juda muhim. Bu borada o'zimizning kichik tavsiyalarimiz, takliflarimiz bilan bo'lishishni lozim deb bildik. Farzandlaringizga yaxshi qila oladigan narsalarni kashf qilishiga imkon bering. Mubolag'asiz, tez-tez maqtang. Sizing maqtovingiz real bo'lsin, aslida mavjud bo'lmagan narsalarni bolangizga xos xususiyat sifatida tasvirlamang. Maktab muhitida duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatlar haqida uyda mashq qilishga harakat qiling. Masalan, oila a'zolari bilan o'yin o'ynashda, qo'lingizni ko'tarib, bolani gapirishga majbur qilish va hokazo. Farzandingizdan uxlash vaqtida yoki boshqa vaqtda siz unga kitob o'qish o'rniga sizga kitob o'qib berishini so'rang. Uning ijobiy rivojlanishini taqdirlang. Birgalikda maqsadlar qo'ying va unga erishishga undang. Yaxshi kuzatuvchi

bo'ling. Farzandingiz ayniqsa uyatchan bo'lgan muhit va vaziyatlarni aniqlashga harakat qiling. Misol uchun, agar u biron bir muhitda o'zini namoyon qila boshlaganidan keyin chekinayotganini ko'rsangiz, sabablarini o'rganing. Ularni tegishli muhitda gaplashishga undash, masalan, buyurtma berish va boshqalar ham foydadan xoli bo'lmaydi. Ularga ijtimoiy ko'nikmalarni mashq qilishlariga imkon bering. Masalan: sovg'a olish va berishda nima deyiladi va hokazo. Ularning turli ijtimoiy muhitlarga kirishi uchun imkoniyatlar yaratish tufayli ularga yangi boshlash imkoniyatini berishingiz mumkin. Tortinchoqlik ijtimoiy rivojlanishga to'sqinlik qilishini, bolalarning o'rganishini qiyinlashtirishini unutmang. Agar kerak bo'lsa, mutaxassisdan yordam so'rashdan tortinmang.

## REFERENCES

1. Mirziyoev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan quramiz. – T.:O'zbekiston, 2017.
2. G'oziev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2002.1-2 kitob.
3. Duane P.Schults. Theories of Personality. Wadsworth, adivision of Thomson Learning, Inc. Copyright © 2005.
4. College dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association 2009.
5. Myers, D. G. Psychology. Hope College. Holland, Michigan, 2010. - R.
6. Югай А.Х., Мираширова Н.А. “Общая психология” – Ташкент 2014.
7. Yıldız, M. Öğretmen adaylarının benlik saygısı ve kişilik özelliklerinin sahip oldukları değerler açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya, 2021.
8. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH MASHSHOIYYUNLIK YO 'NALISHINING SISTEMALASHTIRUVCHISI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(5), 15-20.
9. Sulaymonova, S. N. (2023). IBN MISKAVAYHNING IJTIMOY-FALSAFIY QARASHLARIDA JAMOAVIY HAMJIHATLIK VA O'ZARO MUHABBAT MASALASI. *International scientific journal of Biruni*, 2(2), 203-208.
10. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING “TARTIBUS-SAODAT” VA “MANAZILULULUM” ASARI HAQIDA. *Academic research in educational sciences*, 3(12), 684-688.
11. Sulaymonova, S. N. (2021). IBN MISKAVAYH AXLOQIY QARASHLARIDA INSON KAMOLOTI MASALASINING QO 'YILISHI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(8), 919-925.
12. Sulaymonova, S. N. (2022). IBN MISKAVAYHNING INSON KAMOLOTI MASALASIGA MUNOSABATI TAHLILI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 23), 917-923.