

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

**ТОРТИНЧОҚЛИКНИ ТАШХИС  
ҚИЛИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ  
АСОСЛАР**

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

**НИЗОМИЙ НОМИДАГИ ТОШКЕНТ ДАВЛАТ  
ПЕДАГОГИКА УНИВЕРСИТЕТИ**

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

**ТОРТИНЧОҚЛИКНИ ТАШХИС ҚИЛИШНИНГ  
ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АСОСЛАРИ**  
(услубий қўлланма)

**Тошкент – 2015**

## АННОТАЦИЯ

Мазкур илмий-услубий қўлланмада мактабгача ёшдаги ва кичик мактаб ёшидаги болалар билан амалий психологик ишни ташкил этишда уларнинг тортинчоқлик даражасини ташхис қилиш учун қўлланиши тавсия этиладиган психодиагностика методикалари келтирилади. Қўлланмага киритилган методикалар қандай илмий асосларга эгаллигини кўрсатиш учун унда тортинчоқлик муаммосини тадқиқ этиш соҳасида замонавий психология фанида тўпланган маълумотлар ҳам баён этилади. Илмий услубий қўлланма мактабгача таълим муассасалари ва мактаб психологлари, психология фани ўқитувчилари, илмий тадқиқотчилар, ҳамда, болалар психологияси муаммоларига қизиқувчи ўқувчиларнинг кенг оммасига мўлжалланган.

**Тақризчилар:** Психология фанлари номзоди, И.Асланов  
Психология фанлари номзоди, Ш.Алимова

Услубий қўлланма Низомий номидаги ТДПУ Илмий-услубий кенгашининг 2013 йил \_\_\_\_\_ -сонли қарори асосида нашрга тавсия этилди.

## **МУНДАРИЖА:**

### **Кириш.**

#### **I. Тортинчоқлик психологик тадқиқотлар предмети сифатида.**

- 1.1. Тортинчоқлик тушунчасининг психолінгвистик таҳлили.
- 1.2. Тортинчоқ одамнинг индивидуал-психологик хусусиятлари.
- 1.3. Тортинчоқлик генезиси ва репрезентациясининг ижтимоий-психологик омиллари.
- 1.4. Кичик мактаб давридаги ўқувчилар тортинчоқлигининг психологик хусусиятлари.

#### **II. Болаларда тортинчоқликни ташхис қилиш методикалари.**

- 2.1. Болаларда тортинчоқликни ташхис қилишнинг умумий масалалари.
- 2.2. Болалар тортинчоқлигини психологик ташхис қилишнинг махсус воситалари
- 2.3. Болаларда тортинчоқлик психодиагностикасининг ёрдамчи методикалари

### **Хулоса.**

### **Иловалар**

### **Фойдаланилган адабиётлар.**

## Кириш

Одам атроф олами билиш жараёнида ундаги нарсаларга хос белги-аломатларни шунчаки қайд этиш билан чекланмай, айтиш вақтда уларга нисбатан ўз муносабатини билдиради.

Билиш объектларига одамнинг муносабати уларга бериладиган баҳоларда, “яхши” ёки “ёмон”, “ёқимли” ёки “ёқимсиз”, “ижобий” ёки “салбий” ва бошқа шу каби тавсифларда акс этади. Албатта, баҳоловчи муносабат одам томонидан онгли идрок этилаётган барча нарсаларга нисбатан рўёбга чиқиши мумкин. Аммо бундай муносабат айтишда ижтимоий билиш жараёни, яъни одам бошқа одамларнинг белги-хусусиятларини ўрганиш давомида яққол намоён бўлади. Зеро, одам ҳаётининг ижтимоий ҳаётда кечар экан, унинг доимий равишда бошқаларнинг баҳоловчи муносабатига дуч келиши, ўзи уларга қандайдир баҳоларни бериши табиийдир.

Ижтимоий баҳо қайтар алоқанинг ўзига хос шакли сифатида одам ҳуқуқ-атвори бошқарилишида муҳим аҳамиятга эгадир. Айнан бошқаларнинг ижобий ёки салбий баҳосини олиш эҳтимоли одамни қандайдир ҳаракатларидан тўхтатади, аксинча, маълум ҳаракатларга ундайди. Бировнинг ошкора айтилган ёки билинар-билимас англанадиган баҳоси баҳоланувчи одамда муайян ҳис-кечинмаларни уйғотиш, улар ёқимсиз бўлса, тезроқ бартараф этиши, ёқимли бўлса, янада кучайтириши учун одам тегишли ҳаракатларни амалга оширади. Кимнингдир мана шундай баҳосига учраганидан ёки бундай муносабатни ич-ичидан кутганидан одамда уйғонадиган мураккаб ҳиссий кечинмалардан бири тортиниш, ийманиш ҳиссидир. Бундай кечинмани ҳис этиш эҳтимоли, даражасида, албатта, ҳар қайси одамда бетакрор психологик манзарага эга бўлиши мумкин. Аммо, ҳеч шубҳасиз, тортинчқлик қандай даражада кечирилмасин, қанчалик осон вужудга келмасин, бу сифат одамнинг ижтимоий ҳуқуқ-атвори назоратида қайсидир ўринларда кучли бошқарув механизми, баъзида эса яхшигина психологик тўсиқ бўлиб гавдаланади.

Ҳар қайси бошқа индивидуал-психологик тузилма каби тортиниш ҳиссини сезишга мабиллик, яъни тортинчқликнинг

даражаси хилма-хил сабаларга кўра турли одамларда ўзаро фаркланиши табиийдир. Бу борада аниқ олинган одам-фарзанд, тарбияланувчи, ўқувчи, ходим, мижозда ушбу сифат даражасини ўлчаш тегишли воситалар ёрдамида амалга ошириладиган психологик текширувни тақозо этади. Бундай текширув, назаримизда, биринчидан, одамда тортиниш ҳиссининг аломатлари, деб ҳисобланадиган белгилар қанчалик ривож топганини аниқлаш, иккинчидан, одам кўпроқ қандай ҳолатлар, объектлар сабабли тортиниш ҳис этишни билиш, учинчидан, тортинчоқликнинг турли даражалари ташқи ифодасида қандай тафовутлар бўлишини аниқлаштиришга ҳизмат қилиш керак.

Тўғри ташҳиснинг аҳамияти психологияда тиббиётдан паст даражада эмас, эҳтимол юқори бўлса ҳам ажабланишга ҳожат йўқ, деб ўйлаймиз. Тортинчоқлик психодиагностикаси ҳам бундан мустасно эмас. Мазкур услубий қўлланмада айнан болаларда тортинчоқлик даражасини, намоён бўлиш аломатларини ташҳис қилиш учун қўлланиши мутахассислар томонидан тавсия қилинадиган методикалар жамланган. Улар мазкур услубий қўлланмамизнинг иккинчи боби мазмунини ташкил этади. Бевосита турли ёшдаги баолаларда тортинчоқлик даражасини ташҳис қилишнинг услубий воситаларини келтиришдан аввал ушбу қўлланманинг биринчи қисмида тегишли психологик текширув методикаларининг унга киритилишига қандай илмий-тадқиқотлар натижалари асос бўлганини ёритувчи материаллар келтирилади. Шунингдек, услубий қўлланманинг илова қисмида психологик текширув воситаларидан фойдаланишда мутахассисларга ва номутахассисларга қўйиладиган ҳалқаро қабул қилинган қоидалар, методикаларни ишлатиш шартлари ва меъёрлари келтирилган.

Услубий қўлланмага киритилган методикаларни шартли равишда икки гуруҳга ажратиш мумкин: 1) ўз мазмуни ва муаллиф гоёсига кўра бевосита тортинчоқлик диагностикаси учун мўлжалланган махсус методикалар; 2) илмий-тадқиқот ишларида тортинчоқлик сифати билан яқин алоқадорлиги исботланган ва тортиниш ҳиссининг даражаларидан дарак бериш мумкин бўлган

ёндosh психологик сифатлар диагностикаси учун хизмат қилувчи методикалар.

Тортинчоқлик психодиагностикаси соҳасида ишнинг муваффақияти психологик ёрдам амалиёти учун нақадар муҳим эканини ортиқча изоҳлашга ҳожат йўқ, деб ўйлаймиз. Негаки, болалар билан қандай йўналишда амалий коррекцион-ривожлантирувчи ишларни ташкил этишни билиш учун, аввало, қайси соҳаларда муаммолар қайд қилинишини аниқ билиб олиш зарур. Ўта юқори даражали тортинчоқлик боланинг ижтимоий ҳаёти ва психик ривожланиши борасида анча хавотир уйғотиш, айтилиши вақтда ушбу сифатнинг қарама-қарши тескари қутбида сурбетлик, бетгаҷопарлик каби иллатлар жойлашишини эътиборга олсак, бу соҳадаги ташхис ишининг аҳамиятини тўғрироқ аниқлаймиз. Ушбу қўлланма одам ички дунёсидан алоҳида ўрин тутувчи тортинчоқликнинг биргина боладаги аломат ҳамда даражаларига аниқлик киритиш учун ёрдам бера олса, унинг зиммасига юклатилган вазифа бажарилди, деб ҳисоблаймиз.

# **I. Тортинчоқлик психологик тадқиқотлар предмети сифатида.**

## **1.1 “Тортинчоқлик” тушунчасининг психолингвистик таҳлили.**

Инсон психикаси кўплаб нисбий мустақил тузулмаларда ташкил топган. Уларнинг ҳар бири ўз навбатида кўпгина янада кичикрок унсурлар тизимидан иборат. Психиканинг турли соҳа ва бўлинмалари ажратилишига қарамай, инсон психик ҳаёти бир бутун яхлитликни йўқотмайди. Чунки бир-биридан нисбий мустақил бўлган тизимлар ва уларни ташкил этувчи унсурлар ўртасида мураккаб кўп томонлама алоқа ва муносабат мавжуддир. Бу объектив ҳолат инсон психикасининг алоҳида таркибий унсурлари бўлган тузулмаларни ўрганишда муайян қийинчиликларни юзага келтиради. Негаки, ўрганилаётган муайян тузулманинг бошқа ёндош тизимлар ва уларнинг таркибий қисмлари билан узлуксиз алоқада экани ушбу объектни унга яқин бўлган бир гуруҳ ўзга ҳодисалар билан чалкаштириб талқин этилиши эҳтимolini юзага келтиради.

Демак, психик фаолият асосидаги жараён, ҳолат ва хусусиятлар ўртасидаги объектив алоқа-боғланишлар турдаги ҳодисаларни ўрганишда тушунчаларнинг ўзаро алмаштирилиб қўйилиши хавфини юзага келтириб, бу тушунчалар билан мулоҳаза юритаётган муаллифни ҳам, унинг мулоҳазаларига эргашиб фикр юритувчиларни ҳам чалғитиб қўйиши мумкин. Тегишли муаммонинг моҳиятини тўғри англаш йўлидан узоқлаштириб юбуровчи бу ҳолатга йўл қўймаслик учун, аввало, мулоҳазаларнинг асосидаги таянч тушунчалар мазмуни ҳақидаги масалага ойдинлик киритиб олиш талаб қилинади. Бунинг учун муайян тушунча, умуман кўпчилик ҳолатларда қандай тушунилиши-ю, шахсан муаллиф уни қандай талқин қилиши ҳақида маълумот бериш зарур. Шундай ёндошув нуқтаи назаридан “тортинчоқлик” хусусиятининг психологик алоқа-боғланишлари, унинг даражасини ташхис қилиш тўғрисида фикр юритишдан, аввал, муайян терминологик аниқликларни киритиб олиш зарур, деб ҳисоблаймиз.

“Ўзбек тилининг изохли луғати”даги таърифга кўра тортинчоқлик деганда тортиниш, уят-андиша ҳис-туйғусига эгалик

тушунилади [30.154-б]. Ўз навбатида ушбу манбага мувофик тортиниш уялиб, бегонасираб ёки бирор бошқа андиша билан ўзини тортиб, тийиб, одоб сақлаб туриш, ийманишни англатади [30. 153-б], тортинчоқ одам эса бошқалардан уялиб, ийманиб, ўзини тортиб турадиган, шундай хис-туйғуси кучли, уятчан одам сифатида тавсифланади [30.154-б]. Демак, тортинчоқликни одамнинг кучли уят ҳисси сабабли ўзини ўзи муайян хатти-характларни амалга оширишдан сақлаб туриши, деб тушуниш ўринли бўлади.

“Тортинчоқлик” сўзининг этимологик таҳлилида ҳам шунга гувоҳ бўламизки, унинг ўзагидаги торт“ сўзи қидимий туркий тилдаги аслида “ажрат” маъносидаги “тар” феъли ва кучайтириш маъносидаги - “ы (т)” қўшимчаси билан ҳосил қилинган [22. 350-б]. Дарҳақиқат. ҳозир тилимизда ишлатиладиган “тортмоқ” феълини кўпроқ бирор нарсани ўзимиз томон яқинлаштириш маъносида қўллаймиз. Аммо одамнинг қандайдир нарса-буюмни ўзи тарафга суриши айни вақтда уни бошқа нарсалардан узоқлаштиришини, яъни улардан ажратишини назарда тутиши эътиборга олинса, нима учун “торт” сўзи қадимда ажратиш маъносидаги сўздан келиб чиққанини тушуниш мумкин.

Таҳлилий мулоҳазаларимизни одамнинг феъл-атвориға нисбатан юритадиган бўлсак “тортинчоқлик” тушунчаси ўзининг филологик асосларига кўра, одамнинг ўзини ўзи бошқалардан узоқлаштириш, нари кетказиш маъносида ажратишини англатишига амин бўламиз. Бошқача айтганда, тортинчоқлик маъно-моҳиятига кўра одамнинг бошқалар билан ўзаро-алоқа-муносабатга киришишдан сақланиши, бундай ҳаракатни амалга оширишдан ўзини тийиб туриши, қайтариши сифатида тушунилиши лингвистик жиҳатдан асослидир.

“Тортинчоқлик” тушунчасига юқорида берилган таърифлардан сабабийлик тамойили асос қилиб олингани кўзга ташланади. Бундан тортинчоқлик уялишнинг, андишаликнинг, ийманишнинг оқибати сифатида таърифланади. Ҳақиқатдан ҳам, уят ҳисси тортинчоқликнинг ажралмас таркибий унсури экани шубҳа уйғотмайди. Аммо, бизнингча, ушбу икки ходисани бир нарсанинг ўзи деб талқин қилиш тўғри бўлмайди. “Ўзбек луғатининг изоҳли луғати”га кўра “уят” ўз

килмиши, ноўрин хатти-ҳаракатидан ҳижолатлик ҳисси, номусдир [30. 314-6]. Этимологик жиҳатдан ҳам “уят” қадимги туркий тилдаги хијолат, номус, андиша маъносидаги “уй” отидан ҳосил бўлган сўздир [22. 383-6]. Ўз навбатида “ҳијолат” деганда изоҳли луғатга кўра, уятдан ўзини ноқулай, ўнғайсиз ҳис этиш [31. 395-6], “номус” деганда хијолат тортиш туйғуси, [29. 56-6], “андиша” деганда кетини, оқибатини уйлаб юритилган мулоҳаза [28. 84-6] тушунилади. Кўриниб турибдики, уят ва унинг моҳиятини очиб беришда қўлланиладиган муайян ҳиссий ҳолатларни англаувчи тушунчалар одам томонидан қандайдир хатти-ҳаракатнинг амалга оширилган бўлиши ҳамда унга кимдир томонидан салбий баҳо берилишини назарда тутди. Бошқача айтганда уят кўпроқ содир қилиб бўлинган хатти-ҳаракатга одамнинг муносабатини акс эттирувчи ҳис-туйғудир. Тортинчоқлик эса юқорида таъкидлаб ўтилганидек, аксинча, бирор хатти-ҳаракатдан тийилишда намоён булади. Демак, ўз хронологик тартибига кўра ҳам одамда унинг психологик киффасига мувофиқ равишда, аввал, тортинчоқлик ҳисси уйғонади, агар бу ҳис енгиб ўтилиб, бирор ҳаракат амалга оширилса-ю, бошқалар томонидан салбий қарши олинса, уятли ҳолат вужудга келади.

Мазкур мулоҳазаларимизни яна шу билан далиллаш мумкинки, уят ҳисси вужудга келишининг асосий шarti кимнингдир баҳоловчи муносабати бўлиб, бу белги, аксарият мутахассислар эътирофига кўра [4], [5], уятни айбдорлик ҳиссидан ажратиб туради. Тортинчоқлик ҳисси уйғониши учун эса кимнингдир бевосита баҳоловчи муносабати шарт эмас, бу ҳис кўпроқ одамнинг ўзига, ўзининг бошқа биров билан бўлган фаркига ўзи берадиган баҳосига боғлиқ бўлади. Бир сўз билан айтганда, уят ҳиссининг асосий омиллари ташки оламнинг одамга муносабатида яширинган бўлса, тортинчоқлик ҳис этилишига сабабчи бўлган муносабатдан қидириш тўғри бўлади. Одам қандайдир ўринсиз гапни кулгили ҳаракатни кимнингдир олдида гапирса, бажарса уялиш мумкин, аммо буни танҳо қолганда қилса, умуман уялмайди. Аммо, бирор гапни гапириш, бирор ҳаракатни амалга оширишга ёлғиз қолган ҳолатда ҳам одам узок вақт тортиниб тараддудланиши мумкин.

Тортинчоқ одам учун одатда хос бўлган иккиланиш ҳолатини англатувчи тараддудланиш сўзининг келиб чиқишига ҳам эътибор қаратсак, бу сўз арабча *vadda* – рози бўлмади маъносидаги феълдан ҳосил бўлганини кўрамиз [21.418-6]. Савол туғилади: “Ким кимдан рози бўлмаслиги ҳақида гап кетаяпти?”. Бизнингча, бу ерда гап ўзидан ўзининг норозилиги ҳақида кетаяпти. Тортинчоқ одам муайян ҳаракат ёки гапнинг хилма-хил вариантлари ва сценарийларини ўйлаб кўриб, тортинчоқлиги сабаб уларни амалга оширишдан ўзини тийиши, ҳаёлига келган режалардан кўнгли тўймагани, уларга рози эмаслиги туфайли тортинади. Назаримизда, киёсий таҳлилимининг объекти бўлган “тортинчоқлик” ва “уят” ўртасидаги нисбий фаркни бир оғиз жумлада шундай ифодалаш мумкин: тортинчоқлик - бу ҳаёлдаги ҳаракатдан уялиш, уят – бу амалга оширилган ҳаракатдан ҳижолат тортишдир.

Одамнинг ички дунёси, хусусан, ҳиссиётлари олами шунчалар мураккабки, тортинчоқлик даражаси паст одамларда бир вазиятда дадилликни, икки вазиятда, дағалликни қайд этиш ўринли бўлади. Чиндан ҳам, тортинчоқ одамларнинг барчаси учун умумий асосларни топиш мумкин: уларда уятчанлик, номуслик, орлилик, ҳижолатпазлик, хурковучлик, истиҳолалик юқори бўлади. Аммо тортинчоқлик даражаси паст одамларда бир-биридан, ўз психологик киёфасига кўра, анча фаркланадиган одамларнинг икки тоифасини ажратиш мумкин. *Биринчи* - тоифанинг тортинчоқ эмаслиги дадиллиги, журъатли, қатъий эканида намоён бўлса, *иккинчи* - тоифанинг тортинчоқ эмаслиги сурбетлик, безбетлик, кўполлик, кўрсликда ифодаланади. Бу ўринда “сурбет”, “безбет” каби сўзлар билан одамлар қадимчан айнан тортинчоқ бўлмаган уятсиз одамларни белгилашгани муайян лингвистик асосларга эғалигини таъкидлаш ўринли. Жумладан, қадимги туркий тилда “бет” сўзининг маъноларидан бири айнан “уят, андиша” бўлган [22. 47-6]. Шунинг учун “сурбет” – “сур”, яъни бир жойдан бошқа ерга итариб ўтказ, силжит, суриб юбор [22. 46-6] ва “уят” сўзларининг йиғма маъноси айнан уятни четга суриб қўйган деган мазмунга олиб келади. “Безбет” сўзи ҳам шундай таҳлил қилинганда, англаймизки, “без”, яъни

таъсирга берилмайдиган [22. 42-б] деган маънодаги қадимги туркий тилдаги сўз “уят” маъносидаги сўз билан қўшилиб, “уятнинг таъсирига берилмайдиган” деган мазмунли сўзни ҳосил қилади.

Демак, безбет ва сурбет одам ҳам тортинчоқ эмас, дадил, журъатли одам ҳам тортинчоқ эмас. Бундай вазиятда нафақат назарий таҳлил учун, балки, аввало, тарбия амалиёти учун бу икки тоифа орасидаги бир қарашда яққол кўзга ташланмайдиган тафовут чегарасини мезонларини топиб олиш ўта муҳимдир. Акс ҳолда ахлоқий тартибсизлик ифодаси бўлган беандишалик, кўрслик ва сурбетлик дадиллик, ўзига ишонч, қатъиятлик каби юксак иродавий сифатлар сирти билан ниқоблаб олади.

Бизнинг фикримизча, тортинчоқлик одамнинг ўз-ўзига бўлган муносабатига таянади, деган методологик тамойилга асосланиб, тортинчоқлик, дадиллик ва сурбетлик орасидаги чегарани кўрсатувчи аломатларни қидириш истикболлидир. Бунга кўра, биров билан ҳаёлий ёки реал муносабатга киришаётган одам ундан ўзини кучсиз ва ожиз деб ҳисобласа, бунга қатъий ишонса, ўзини унга нисбатан камтарона тортиниброқ тутишини кутиш мумкин. Қачонки одам муносабатга киришаётган одамлари ўзи каби даражада жисмоний ва психик салоҳиятли, деб ҳисобласа, улар билан мулоқотда ўзини дадил тутишини тахмин қилиш ўринсиз. Борди-ю бошқаларни ўзидан анча ожиз ва заиф деб ҳисоблар экан, тортинчоқ бўлмаган одам уларга нисбатан қўполлик ва кўрслик қилишини эҳтимол тутиш мумкин. Одам бошқалар билан ўзининг орасидаги тафовутга берадиган баҳоси оқибатида уларга нисбатан муносабат стратегияси белгиланиш тегишли баҳолар қайтар алоқанинг хусусиятлари бўйича прогнозни шакллантириши сабабли рўй беради, деб ҳисоблаймиз. Бу ерда шу нарса назарда тутилаяптики, бошқа одамни ўзидан анча паст баҳолаш унинг муайян таъсирга кескин ва қатъий жавоб қайтара олмаслиги ҳақидаги тахмини келтириб чиқаради. Одам унинг таъсирига бошқа биров ниҳоятда заиф жавоб қайтаришга қодир холос, деб ўйлаш эса унга нисбатан қўполлик қилиниши учун йўл очади. Бировни ўзи билан тенг баҳолаб, ундан

тегишли таъсирга муносиб акс таъсир чиқиши мумкинлигини ўйлаш эса одамни ортиқча дағалликдан тўхтатиши мумкин.

Дадиллик ва безбетликни тортинчоқлик даражаси пастлигининг икки хил шакли сифатида таҳлил қилар эканмиз, улар ўртасидаги фарқ ҳаракат натижасига бўлган муносабатда ҳам намоён бўлишини эътибордан қочирмаслик керак. Бизнингча, одам ўз ҳаракатлари натижасига бошқалар қандай муносабатда бўлишини ўйлаган сайин дағаллик далилликка айланиб боришини кўриш мумкин. Зеро, одам қатъиятли ва журъатли ҳаракатларни бажаришга киришар экан, уларнинг оқибатлари учун бировнинг олдида уялиб қолмасликни ўйлайди. Кўрслик ва кўполлик билан ўзининг ҳадиксизлигини кўрсатаётган одамни, аксинча, ҳаракатлари одамлар томонидан қандай баҳоланиши унчалик қизиқтирмайди. Бир сўз билан айтганда тортинчоқлик сифатининг қарама-қарши қутбидаги ижобий ва салбий тусдаги хусусиятлар ўртасидаги фарқни қўйидагича формулаларда ифодалаш мумкин, деб ўйлаймиз:

➤ Ўзини паст баҳолаш + хатти-ҳаракатларнинг бошқалар томонидан қандай баҳоланишидан ўта қайғуриш = **тортинчоқлик**;

➤ Ўзини бошқалар билан тенг баҳолаш + хатти-ҳаракатларнинг бошқалар томонидан қандай баҳоланишидан қайғуриш = **дадиллик**;

➤ Ўзини бошқалардан юқори баҳолаш + хатти-ҳаракатларнинг бошқалар томонидан қандай баҳоланишидан, умуман қайғурмаслик = **сурбетлик**;

Умумий равишда “тортинчоқлик” ҳодисасини тушунчалар даражасида психолингеистик таҳлил қилиш натижасида қўйидаги хулосаларни шакллантириш мумкин, деб ҳисоблаймиз:

1. Тортинчоқлик уятчанлик билан чамбарчас боглиқ бўлишига ва таркибий тузулишига кўра уни доимо ўз ичига олишига қарамай ундан сифат жиҳатдан фарқли ҳодисадир;

2. Тортинчоқлик даражасининг пастлиги икки бир-бирига ўхшамаган шаклда – дадиллик ва дағаллик шаклида ифодаланиб, уларни аниқ таснифлаш учун одамнинг бошқалар билан ўзи ўртасидаги фарқни қандай тушуниши ҳамда ўзининг ҳаракатларига

бошқалар берадиган баҳога эътибор даражаси мезон қилиб олиниши ўринлидир.

## **1.2. Тортинчоқ одамнинг индивидуал – психологик хусусиятлари.**

Ҳаёт давомида одамда шаклланадиган барча сифат ва хислатлар муайян омилларнинг таъсири оқибатидир. Энг умумий равишда, ушбу омилларни иккига – ички ва ташқи омилларга ажратиш мумкин. Ички омиллар одамнинг индивидуал - психологик хусусиятлари, табиий – биологик кўрсаткичлари билан боғлиқ бўлса, ташқи омиллар одам ижтимоий таъсирни қайси гуруҳларда, қандай муҳит ичида ўзлаштираётгани билан боғлиқ бўлади. Замонавий психология фанида генетик ёндашувга асосланган тадқиқотларда, яъни тегишли психологик тузулмаларнинг вужудга келиши хусусиятларини аниқлашга қаратилган изланишларда катта натижалар қўлга киритилганига қарамай қайси омилнинг аҳамияти юқорироқ экани ҳақида узил кесил ҳулосалар чиқариш қийин. Албатта, бир қарашда одам фаол ижтимоий таъсир объектига айланмасидан аввал ҳам муайян индивидуал кўрсаткичлар эгаси бўлади. Аммо айнан тегишли йўналишдаги ижтимоий таъсир одамнинг кўпчилик индивидуал кўрсаткичларини юзага чиқаришини ҳам инкор этиб бўлмайди.

Тортинчоқлик ҳам ўзига хос мураккаб эмоционал хусусият сифатида ўз ички ва ташқи манбаларига эгадир. Психологик тадқиқотларда тортинчоқликнинг замиридаги ички омиллар чуқур тадқиқ этилган. Бунда тортинчоқлик вужудга келиши ва намоён бўлишининг индивидуал-психологик, ёш, жинс хусусиятлари махсус ўрганилган. Болаларда тортинчоқликнинг даражасини аниқлашга хизмат қилувчи таххис услублари билан таништиришдан аввал услубий қўлланманинг ушбу қисмида психодиагностика методикаларининг ишлаб чиқилишида назарий асос бўлиб хизмат қилувчи айрим илмий-тадқиқот ишлари мазмунини ёритишни мақсадга мувофиқ, деб ҳисоблаймиз. Фикримизча, бундай ёндашув тортинчоқлик психодиагностикасининг турли воситаларига нима

асосда тегишли топшириқлар киритилганини тушунишга ёрдам бериб, ташхис методикаларидан уларнинг илмий асосини чуқур англаган ҳолда фойдаланиш учун имконият яратади.

Л.Н.Галигузова томонидан ўтказилган махсус экспериментал тадқиқотларда тортинчоқ болаларнинг бошқа болалардан ташаббуссизлиги, катталарнинг диққат – эътибори қаратилган вазиятда, уларнинг ҳар қандай баҳосидан уялиш, мулоқотда суҳбатдан нигоҳидан кўзини олиб қочиш, 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 [2].

Л.В.Краснова томонидан ўтказилган илмий-текшириш ишларининг натижалари кўрсатишича, тортинчоқлик негизида бир қатор индивидуал-психологик хусусиятлар ва психик ҳолатларнинг ўзига хос тўплами туради: ўз қадр-қиммати ҳиссининг пастлиги ва ўзига ишончсизлик, сусайган фаоллик, безовталиқ, ёмон кайфият, вазият ва шахс билан боғлиқ хавотирланишнинг юқори даражаси, шахслараро муносабат ва моваффақиятга эришиш соҳаларида субъектив локал назоратнинг паст даражаси, шахсий аҳамиятли фаолият турларида локал назоратнинг юқори даражаси [7].

И.С.Коннинг фикрича, тортинчоқлик интроверсия, ўз-ўзига ҳурматнинг пастлиги ва муваффақиятсиз шахслараро алоқалар оқибатидир [5]. Т.Лирининг шахс интерперсонал муносабатлари диагностикасига мўлжалланган методикасини Р.Л.Лафорже ва Р.Ф.Сучек қайта ишлаши натижасида яратилган сўровномада тортинчоқлик сифати ўз-ўзини қайта мойиллик, ташаббуссизлик ва ювошлиқ билан бирга “бўйсунувчан” шахс типининг аломати сифатида келтирилади [5].

Тортинчоқ одамга хос психологик хусусиятлар тўплами (симптомокомплекслар) К.С.Чечулинанинг тадқиқотида ҳам аниқланган бўлиб, улар жумласига тадқиқотчи юқори хавотирланиш,

Ўзига ишонмаслик ўз-ўзига ноадекват муносабат, айбдорлик ҳиссини киритади [26].

Тортинчоқлик доим одамнинг ўз шахсига бўлган ўзига хос муносабати билан тавсифланиши боис тадқиқотчиларда тортинчоқ болаларнинг ўз-ўзига берадиган баҳоси масаласи ҳар қачон катта кизиқиш уйғотиб келади. Жумладан, Е.О.Смирнованинг тадқиқотларидан маълум бўлишича, бутун мактабгача ёш даврида тортинчоқ болалар тортинчоқлик ҳақида кенг тарқалган фикрларга зид равишда ўзига ўзи анча юқори баҳо берадилар ва бу борада бошқа болалардан жиддий фарқланмайдилар. Аммо бундай болаларда ўзига ўзининг нуқтаи назаридан берадиган баҳоси ва бошқалар фикрича бериладиган баҳонинг орасидаги фарқ катталиги кўзга ташланади. Бошқача айтганда, бундай болалар ўзига ўзининг нуқтаи назаридан юқори баҳо берсалар, бошқаларнинг уларга берадиган баҳоси паст, деб ҳисоблайдилар [23], [24]. Тортинчоқ бўлмаган болаларда ўз шахсига баҳо бериш соҳасида бундай кескин тафовут кузатилмайди, унинг даражаси анча пастлиги қайд этилади. Бир сўз билан айтганда, тортинчоқ болаларнинг ўзига ўзи берадиган ва уларнинг фикрича, бошқалар уларга берадиган умумий баҳода яққол номуаносиблик аниқланади [23], [24]. Бу эса болаларда тортинчоқликни ташхис қилишда уларнинг ўзига ўзи берадиган баҳосининг бир вақтда икки йўналишда – шахсий нуқтаи назардан ва бошқалар нигоҳида қандай баҳоланишини текшириш лозимлигини кўрсатади.

И.М.Уткинанинг тадқиқотларида қўлга киритган маълумотларга кўра ҳам, тортинчоқ кичик ўсмирларнинг “Мен” концепциясида жиддий бузилишлар қайд этилиб, уларнинг “Реал Мен” ва “Идеал Мен” ҳақидаги тасаввурлари ўртасидаги тафовут жуда катта экани аниқланди. Ушбу ҳолат мутахассис томонидан талабгорлик даражасининг юқори бўлишига сабаб, деб тушунтирилади ва хулқ-атвор даражасида бу ижтимоий алоқалардан четланиш ҳамда ўзини чегаралашда ифодаланиши таъкидланади [25].

К.С.Чечулина ҳам шакллантирувчи ёндашув нуқтаи назаридан юқори синф ўқувчилари мисолида шахс ўзига ўзи берадиган умумий

баҳосининг оширилиши тортинчоқлик даражаси пасайишига олиб келиши мумкинлигини исботламоқда [26].

Л.В.Краснованинг тадқиқотлари тортинчоқ одамларнинг ҳам ўзига хос тоифалари бўлишини исботлаб берди. Унинг маълумотларига кўра, ўзига ўзи ишонтира олиш ва бошқа биров томонидан ишонтирилиши даражасидаги тафовут тортинчоқ одамларнинг уч хил тоифасини юзага келтиради. **Биринчи тоифа**, ўзини ўзи жуда осон ишонтира олувчи одамлардан иборат бўлиб, уларда тортинчоқлиги фақат ўзаро муносабатлар соҳасида ифодаланади. **Иккинчи тоифа**, ўзини ўзи ишонтира олиш даражаси паст, аммо бошқаларга ишонувчанлиги юқори бўлган одамлардир. Улар учун моваффақиятларнинг сабабларини тасодифларда, моваффақиятсизлик сабабини эса ўз шахсида кўриш, шахс билан боғлиқ хавотирланиш хосдир. **Учинчи тоифа**, ўзини ўзи ишонтира оли даражаси ноадекват жуда паст, бошқаларга ишонувчанлик даражаси ноадекват жуда юқори экани билан ажралиб туради. Уларда моваффақиятга эҳтиёжнинг юқори бўлиши баробарида ўз ҳаётидаги ҳодисалар учун маъсулиятни ўзига олишга қодирлик кўрсаткичлари жуда пастлиги, вазият билан боғлиқ хавотирлик юқорилиги қайд этилади [7], [8].

К.С.Чечулина тортинчоқликни хис этиш даражаси ва давомийлигига асосланиб тортинчоқ одамларнинг тўрт хил тоифасига ажратди:

- а) деярли тортинчоқ бўлмаганлар;
- б) вазиятга қараб тортинчоқ бўлганлар;
- в) шахс сифатида тортинчоқ бўлганлар;
- г) ўта тортинчоқ бўлганлар [26];

Айрим тадқиқотларда тортинчоқ одамларнинг индивидуал-психологик ўзига хослиги билиш фаолиятида ҳам намоён бўлиши аниқланган бўлиб, бу ҳолатни ҳам тортинчоқлик психодиагностикаси воситаларини танлашда эътиборга олиш мақсадга мувофиқдир. Масалан, F.S.Watson ўз тадқиқотларида тортинчоқлик даражаси юқори паст одамлар диққатни жамлаш

даражаси ва тафаккур кенглигига кўра ҳам фарқланишини исботламокда [38].

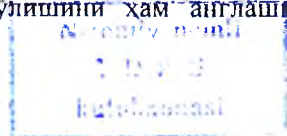
К.Prakash тортинчоқлик билан алоқадор индивидуал-психологик хусусиятларни кросс-маданий тадқиқот доирасида ўрганиб, миллий-маданий муҳит хусусиятларидан қатъий назар тортинчоқлик ёлғизлик хисси, депрессив кечинмалар, безовталиқ сингари ҳолатлар билан аҳамиятли даражада алоқадор бўлишини исботлади [36].

М.V.Mc Kelvey ўтказган тадқиқотда тортинчоқлик ва одамнинг ўз-ўзига бўлган ҳурмати, ўзини қарлаш хисси ўртасида тесқари алоқадорлик мавжудлиги қайд этилди [35]. Шунингдек, тадқиқотларда (G.Stevrovski, 2010) тортинчоқ одамлар ўзига бўлган муносабатда, айниқса, ўз танаси тузилишидан қониқмаслик даражаси юқорилиги ва бунга бевосита алоқадар ҳолат сифатида тартибсиз овқатланиши билан ажралиб туриши ўз тасдиғини топган [37].

B.D.Fustin илмий-текшириш ишларида одам ижтимоий фаолиятда самарали ҳаракатланаётганини ҳис этиши билан тортинчоқлиги ўртасидаги алоқа тесқари йўналишда экани исботланди [32].

А.Б.Белоусова тортинчоқликни индивидуал-психологик хусусият сифатида тадқиқ қилиб, унинг вужудга келишида психофизиологик стимулятор (қўзғатувчи) сифатида нейротизм гавдаланишини исботлади [1]. Тадқиқотчи, аввало, шунга урғу берадики, тортинчоқлик намоён бўлиш давомийлигига кўра муайян вазиятларда вужудга келувчи ҳолат сифатида ҳам, барқарор (ўзгариш қийин) шахс хусусияти сифатида мавжуд бўлиши мумкин. Муаллифнинг умумий хулосасига кўра, шахс билан боғлиқ тортинчоқликнинг бош детерминант омили, бир томондаги, ўз-ўзига ишончсизлик ва ҳавотирлик билан, иккинчи тарафдаги моваффақиятга эришиш мотивацияси, юқори талабгорлик даражаси ва фаоллик ўртасидаги ички низодир. Умуман, А.Б.Белоусова тортинчоқлик психиканинг коммуникатив соҳасидан кўра, эмоционал соҳасига яқин эканини исботламокда. Унинг тадқиқотлари тортинчоқликнинг шахс тараққиётига салбий таъсири индивидуал психика даражасида нималарда намоён бўлишини ҳам аниқлашга

926233



ёрдам бермоқда. Тадқиқот натижаларидан маълум бўлишича, тортинчоқлик психостеноид, сензитив, гипотим, лабиль характер акцентуацияси типларига хос хусусиятларнинг шаклланишига туртки беради [1].

Тортинчоқлик муаммосини психологик тадқиқ этиш соҳасидаги фундаментал тадқиқот иши В.Н.Куницина томонидан ўтказилган бўлиб, унда ушбу ходиса шахслараро мулоқотни қийинлаштирувчи асосий омиллардан бири сифатида ўрганилган [9]. В.Н.Куницинанинг таъкидлашича, шахс хусусияти сифатидаги тортинчоқлик даражаси жинсий тафовутларга эга эмас, унинг кўрсаткичлари ёш ўтиб, касбий тажриба ортиб, махсус машқлар сабабли йўқолмайди, унинг генезиси ҳам биологик, ҳам ижтимоий омиллар билан боғлиқ бўлиши мумкин [9]. Унинг маълумотларига кўра, тортинчоқ одамларни ўзидан кичиклар ва тегишли масалаларда укувсизроқ бўлган одамлар билан мулоқот қилиши осонроқ экани ажратиб туради [9]. Ушбу тадқиқотчи тортинчоқ одамларнинг ўзига хос таснифини келтиради. Бу таснифда киришимлик, мослашувчанлик ва моваффақиятга эришувчанлик даражаси, коммуникатив ва шахсий хусусиятлар таркибий тузилишига кўра тортинчоқ одамларнинг уч тоифаси ажратилади: ўта тортинчоқ одамлар, шизоид шахслар, мослашган тортинчоқлар [9]. В.Н.Куницинанинг таъкидлашича, тортинчоқ бўлмаган одамлар одатда ёрқин экстравертизм, юқори даражадаги низолашувчанлик, фрустрацияланганлик, манипулятив ёндошувга мойиллик, биров илан ўзаро мос бўлишнинг қийинлиги хосдир [9].

В.Н.Куницина тортинчоқ бўлмаган одамларнинг ҳам ўзига хос таснифини таклиф этган бўлиб, унга кўра, бундай одамларни беш тоифага ажратиш мумкин:

- ✦ Ўта жўшқин, импульсив, гапирётган гапини назорат қилмайдиган одамлар;

- ✦ Ёмон тарбия кўрган, меъёр, тартиб қоидаани англамайдиган одамлар;

- ✦ Намойишкорона хулқли, бетакаллуф, сурбетлик даражасидаги шилқим одамлар;

↓ Амалпараст, ўзига бино қўйган, кучлиларга хушомадгўй, кучсизларга қўпол одамлар;

↓ Тортинчоқлигини безбетлик ортида яширишга уринадиган, уни снъий дадиллик билан енгиб ўтишга уринадиган одамлар [6].

Умумий равишда, тадқиқотчи одамлар билан муваффақиятли муносабат қуриш учун ўз шахсиё ва коммуникатив сифатларига кўра ўртача тортинчоқ одамлар, яъни баъзида тортинчоқликни намоён этадиган одамлар оптимал экани ҳақида хулоса қилади [6].

Шундай қилиб, тортинчоқликни психик ҳолат ва шахс хусусияти сифатида ўрганиш юзасидан ўтказилган сонли тадқиқотларнинг натижаларини умумлаштириб қўйидаги хулосаларга келиш мумкин:

1. Тортинчоқлик биринчи қарашда инсонни маданиятли, оғир - вазмин этиб кўрсатадиган ҳар бир киши учун жуда керак бўлган ижобий сифат бўлиб туюлади. Лекин муаммо шундаки, кўпинча бу сифат инсонга баъзан ёрдам бермайдигина эмас, хатто зарар ҳам келтириши мумкин. Аҳамиятлиси шундаки, тортинчоқлик инсонга нафақат унинг кундалик турмуш ҳаётида, балки унинг кегуси ҳаёти учун ҳам салбий таъсир кўрсатади.

2. Тортинчоқлик жуда эрта болалик давридаёқ ўзини намоён қилиб, болаликдаёқ унинг кенг доирадаги психик хусусиятлар – хавотирлик, ўзига ноадекват муносабат, айбдорлик ҳисси, ўзига ишончсизлик билан чамбарчас алоқадор бўлади.

3. Тортинчоқликнинг турли бошқа психологик хусусиятлар билан алоқасини қайд этишда, бир томондан алоқанинг ниҳоятда барқарор ва турли ёш давларида сақланиб туришини таъкидлаш, иккинчи томондан, ушбу алоқа-боғлиқларнинг анча мураккаб экани ва уларнинг табиатини фақат икки томонлама таҳлил, яъни бола ўзини қандай қабул қилиши ҳамда унинг назарида уни бошқалар қандай қабул қилишини эътиборга олиб таҳлил этиш самарали эканини тан олиш зарур.

### **1.3. Торинчоқлик генезиси ва репрезентациясининг ижтимоий-психологик омиллари.**

Одамнинг бутун ҳаёти муайян гуруҳлар таркибида ижтимоий тажрибани ўзлаштириш билан кечади. Ушбу гуруҳларга аъзо эканлиги сабабли одамда турли хусусиятлар шаклланади, ўзига хос йўналишда ривожланади. Шунинг учун одамни бошқалардан ажратиб турувчи ўзига хос бетакрор сифатлари тизимида тегишли ижтимоий гуруҳларга мансублик билан тақозоланган хусусиятларни учратишимиз табиий. Айниқса, бошқа одамлар билан тортинчоқлик сифатининг даража ва қўламида ижтимоий ва ижтимоий-психологик омиллар таъсирининг ифодаланиши тахмин қилиш қийин эмас. Аммо фақат махсус илмий тадқиқотларда тортинчоқликнинг вужудга келиши ва намоён бўлишига одамни қуршаб турган ижтимоий муҳитдаги қандай жиҳатлар, айниқса, кучли таъсир кўрсатишини, ижтимоий-психологик омилларнинг хилма-хил нисбатида қандай натижалар кузатилишини аниқлаш мумкин бўлади. Услубий қўлланманинг ушбу қисмида айнан шу йўналишда фанда тўпланган тажриба қисқача тахмин қилинади.

Машҳур рус шоири Николай Некрасов ўзининг “Тортинчоқлик” номли шеърида ниҳоятда таъсирли равишда торинчоқ одамнинг чуқур ҳис кечинмалари, ўзини одамлар орасида нақадар ноқулай ҳис этишини баён этувчи дард тўла мисраларининг сўнгида ушбу муаммонинг илдизига ишора қилгандай бўлиб, “...Ҳайбатли ночорли қаддим букди-ку; Болаликдан отам юрагим олди...” (эркин таржима) [14] деб ёзади. Гарчи шеърда бадний мажознинг ўрнини унутмаслигимиз керак бўлса-да, ушбу мисраларда тортинчоқлик генезисининг муҳим омилларидан бири-ижтимоий муҳит, ҳаёт тарзи билан боғлиқ омилнинг ҳақли равишда тилга олинаётганини таъкидлашимиз лозим.

Дарҳаққат, умумий равишда, болада тортинчоқликнинг шаклланишига унинг ота-онаси билан бўлган муносабатларига хос қўйидаги хусусиятлар муҳим роль ўйнаши мутахассислар томонидан таъкидланади:

- ❖ бола фаоллигининг эрта болаликдан чекланиши;
- ❖ боланинг бирор жисмоний нуқсонига болалигида кўп урғу берилиши;
- ❖ ота-онанинг бола ҳаркатларидан норозилигини жаҳл билан намоён этишга одатлангани;

ота-оналар агрессивлиги ва авторитарлиги, бола бола индивидуаллигини эътиборга олмаслиги ҳамда ўз талабларини тарбия жараёни учун ягона асос қилиб олиши [8], [20]. Тортинчоқлик, биздаги қўрқувлар, одатлар бизнинг болалигимиздан аниқроқ айтилса ота-она берган тарбиядан ўсиб чиқаверади.

Яъни бола тортинчоқ бўлса демак унинг илк болалик давларида “У ерга борма”, “Бундай қилма”, “У бола билан ўйнама” каби жуда кўп чекловлар бўлган. Болада катталарнинг чекловларни бузгани учун уришишларидан қўрқиши билан боғлиқ бўлган сифатларнинг шаклланиши учун замин яратилган. Болада ўз хисларини ва эҳтиёжларини эркин намоён этиши учун имконият бўлиши керак. Бундай пайтларда катталар фврзандлари хулқ-атвори ҳақида бошқалар нима дейишидан хавотир бўладилар. Аҳамиятлиси шундаки, болалар катта бўлганларидан кейин ҳам атрофдагиларнинг баҳоларига қарам бўладилар.

Л.В.Краснованинг аввалги қисмида қайд этилган илмий-тадқиқот ишларида ўзига ишонувчанлиги ўртачадан паст ва паст торинчоқ одамлар учун оилавий муаммолар соҳасида ҳам ишонувчанликнинг қўйи даражалари хос бўлиши, бу эса тортинчоқликнинг оилавий тарбия услуби таъсирида шаклланишидан дарак бўлиши ҳақида хулоса чиқарилади [7].

Тортинчоқликнинг ижтимоий-психологик жиҳатларини ўрганиш натижасида А.Б.Белоусова тортинчоқлик сабабли мувоффақиятга эришиш муваффақиятсизликдан қочиш мотиви билан алмашади ва оқибатда шаклланиб бўлган хатти-ҳаракат, коммуникация ҳамда интеллектуал фаолиятдаги стереотипларни сақлаб қолишга уриниш вужудга келиб, ушбу жараёнлар ижтимоий дезадаптацияга сабаб бўлади [1].

И.М.Уткина ўз диссертацион изланишлари натижасида тортинчоқликнинг шаклланиши ижтимоий муҳитда одам ўзи учун хавфли, деб ўйлайдиган гуруҳлар билан алоқага киришиши вазиятларида рўй беради, деган хулосага келади [25].

В.Н.Куницина томонидан мулоқотда вужудга келадиган психологик қийинчиликларнинг кенг камровли тизими ўрганилиши натижасида тортинчоқлик одамнинг кичик гуруҳдаги мавқеига салбий таъсир кўрсатадиган омил экани, аммо бундай сифат бошқарув фаолиятига лаёқатни, ижтимоий фаолликка ва етакчиликка қодирликни тўла тўқис инкор этиб юбормаслиги аниқланди [9]. Қизиғи шундаки, К.Т.Нуеннинг маълумотларига кўра, тортинчоқлик демократик даражаси паст бўлган одамлар одатда она аҳамиятли одам сифатида идрок этилмай қолган ва бола ягона фарзанд бўлган тўлиқсиз оилаларда вояга етади [9].

И.В.Хохлачева тенгдошлар билан мулоқотжа қийинчиликларга дуч келувчи мактабгача ёшдаги болаларга ота-она муносабатининг хусусиятларини ўрганиб, умумий равишда, кўйидаги хулосаларга келади: агрессив, хафаланувчан, тортинчоқ ва намоёншкорона болаларнинг хулқ-атвори бир биридан яққол ажралиб турса ҳам, уларнинг барчаси замирида ўхшаш психологик негиз мавжуд бўлиб, бу асос боланинг унга бериладиган баҳода ўз диққат эътиборини жуда қаттиқ жамлаб туришидир; болада ўз-ўзига нисбатан бундай муносабатнинг шаклланишига бош сабабни эса ота-онанинг унга бўлган муносабати соҳасидан қидириш зарур, зеро, айнан шу омил таъсирида боланинг ўз-ўзини англаши таркиб топади [24]. Мазкур тадқиқотчи, ҳатто, ота-онанинг айнан қандай услубдаги муносабатни келажакда болаларда бошқа одамлар билан мулоқот қилишга ҳалақит берувчи сифатлар таркиб топишини аниқлади. Жумладан, келтирилган маълумотларга кўра ота-она муносабатида меъёрларга асосланишнинг яққол устунлиги болага таълим ва тарбия предмети сифатида қаралиши, ҳаёлий идеал бола тимсолига мўлжал олиниши ва ўз боласининг бу образ билан тинимсиз солиштирилиши ота-она рағбати ёки жазосини кутиб ҳаракат қилишнинг бола учун бош мезонга айлантирилиши мулоқот қилишда қийинчиликларга дучор

этувчи сифатлар, хусусан, тортинчоқликнинг шаклланишига олиб келади [24].

Ота-она муносабати ва қўйиладиган тарбия усуллари юқорида таъкидлаганидек, қатор тадқиқотларнинг натижалари бўйича болаларда тортинчоқликни шакллантирувчи асосий омил экани тасдиқланганига карамай Х. Feng келтирган маълумотга кўра, ота-оналар аксарият ҳолларда болалардаги тортинчоқликка қандайдир ташқи омиллар сабабли, деб ҳисоблайдилар ва бу сифат осон ўзгартирилиши мумкинлигига ишонадилар [33].

Тортинчоқликнинг ижтимоий-психологик генезисини илмий текшириш ишлари гўё тула-тўқис атрофдаги одамларнинг муносабати бу борада ҳал қилувчи аҳмиятга эга эканини тасдиқлаётгандай бўлса ҳам, аммо айрим тадқиқотларда кўрсатилишига бунда бевосита болага нисбатан намоён этилаётган муносабат эмас, балки бола бу муносабатни қандай қабул қилаётгани муҳимдир. Жумладан, A.W.H.Leung томонидан ўтказилган тадқиқотда аниқланишича боланинг ўзига ўзи атрофдаги одамларнинг нуқтани назари бўйича берадиган баҳоси тортинчоқликнинг шаклланишига бевосита таъсир кўрсатса, тенгдошларнинг ҳақиқатдан намоён этаётган муносабати бевосита таъсир кўрсатмас экан [34].

Онанинг бола шахси шаклланишидаги юксак аҳамияти психик тараққиётнинг турли соҳаларида бўлгани каби тортинчоқликнинг шаклланишида ҳам муҳим ўрин тутиши илмий исботланган. Д.Дониэлс ва Р. Пломин томонидан ўтказилган тадқиқотларга кўра, болалардаги тортинчоқлик билан уларнинг оналаридаги, ҳатто, асраб олган оналаридаги мулоқотчанликнинг сустиги ва интровертлик ўртасида тўғридан тўғри алоқадорлик мавжуддир [5. 80-6]. Умуман олганда, мутахассислар тортинчоқликни психоген омиллар таъсирида, шу жумладан, катталар билан мулоқотда психик жароҳат етказувчи тарбия шароити туфайли рўй берадиган рухий ривожланишдаги сустранишнинг оқибатларидан бири сифатида баҳолайдилар [6.431-6]. Шунга мувофиқ болалардаги

тортинчоқликнинг ижтимоий-психологик детерминацияси юзасидан, бизнингча, қўйидаги хулосаларни шакллантириш ўринли бўлади:

1. Болаларда тортинчоқликнинг шаклланишида ота-онанинг фарзандлар тарбияси, умуман, етук шахс табиати юзасидан қандай ижтимоий установакаларга эгаллиги ҳал қилувчи аҳамиятга эгадир.

2. Тортинчоқлик болаларда ривожланиш даражаси кўп жиҳатдан ота-оналарнинг оилавий тарбияда фарзандлар диққат эътиборини ижобий баҳога сазовор бўлиш, салбий баҳодан сақланиб қолиш аҳамиятига қаратишга асосланган услубиётни тадбиқ этиши кўламига боғлиқдир.

#### **1.4 Кичик мактаб давридаги ўқувчилар тортинчоқлигининг психологик хусусиятлари.**

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, қўрқув, мулоқотга кириша олмаслик, ўзини четга тортиш, мактаб муҳитига мослаша олмаслик ҳолатлари кўпроқ кичик мактаб ёшидаги болаларда учрайди. Болада содир бўлаётган бу ҳиссий ҳолатларни бир сўз билан айтганда тортинчоқлик деб атаймиз.

Кичик мактаб давридаги ўқувчилардаги тортинчоқлик ва ўзига ишончсизликнинг сабаблари қўйидагилар ҳам бўлиши мумкин:

-нерв системасининг чидамсизлиги. Бола доимий ўзгарадиган муҳит ва вазиятларга узоқ муддат ва осойишта равишда ўрганишга эҳтиёж сезади. Юқори даражадаги ижтимоийлашув шароитига мослашаши жуда қийин. Бу унинг нозик психикасига катта юк бўлади ва у беркинишга, ҳимояланишга ҳаракат қилади

- кўнглининг жуда нозиклиги. Бола ҳар бир эҳтиётсиз айтилган сўзга шунчалик эътиборлики, натижада у мулоқотдан умуман қошишга ҳаракат қилади

.- бола ўз кадрилини англаб етмайди, унинг ўзига ўзи берадиган баҳоси жуда паст..У ўзи билан ўзи бўлишни бажара олмайди ёки кўрқад

-салбий баҳоланишдан жуда кўрқиб.

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 ҳаддан ортик эътибор берадиган, ҳаёлпараст, ўзгалар олдида кулгили бўлиб кўринишдан кўркадиган, 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 борида 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 45 та бола иштирок этган. Ўқитувчилар болаларнинг эмоционал, ҳуққий хусусиятларини, шунингдек ўзлаштириш натижаларини аниқлаганлар. Тадқиқот натижаларининг кўрсатишича, тортинчоқ, ўз қобилигига 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, ҳатто 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 макташ 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, ҳатто ҳар бир кишида бўлиши ва улар нимагадир ўргатиши мумкинлигини таъкидлаш болани ўз тортинчоқлигини енгишга, ўзини омадли, муваффақиятли ва бахтли ҳис қилишига ёрдам беради.

Ўқитувчининг тортинчоқ ўқувчисига нисбатан бўлган ўз муносабатини таҳлил этиб кўриши муҳим ҳисобланади. Албатта ўқитувчи ўз ўқувчисини жуда яхши кўради. Лекин у ҳар доим ҳам мухаббатини ўз хатти-ҳаракатларида намоён этадими? Ҳар доим ҳам шахс эмас, балки фаолият баҳоланадими? Ўқитувчи тортинчоқ ўқувчисига яхши ўқиши, олган баҳоси ёки бирон бир яхши иши учун эмас, балки унинг ўзини жуда яхши кўришини тез-тез айтиб турадими? Балки ўқувчига устозининг мухаббати, эътибори, қўллаб-қувватлаши, мактови етишмаётгандир? Чунки ўқитувчилар, шунингдек ота-оналар ҳам одатда фарзандларига асосан у бирон бир хатолик қилганида ёки камчиликлари аниқ кўзга ташланганида эътибор қаратадилар. Тортинчоқ болалар устозларига ва ота-

оналарига кулоқсиз ва шўх болаларга нисбатан камроқ ташвиш келтирадилар. Шунинг учун ҳам уларга камроқ эътибор қаратилинади. Ваҳоланки, айнан шундай болаларга яқинларининг эътибори ва қўллаб қувватлаши кўпроқ зарур бўлади. Улар бу ҳақда очиқ- ошкора айта олмайдилар, лекин уларда меҳр-мухаббатга йўғрилган эътибор ва ўз шахсларига нисбатан хурматли бўлиш эҳтиёжи жуда баланд бўлади. Боладаги ушбу эҳтиёжларнинг қондирилмаслиги унинг келгуси ривожининг пойдеворини мустаҳкам бўлмаслигига, жамиятга фаол ва қўрқмасдан кириб бришини таъминлаб берувчи инсонларга нисбатан ишончли бўлиш хусусиятининг бўлмаслигига, дунёни ижодий ўзлаштириб, ижодий ўзгартиришга ҳаракат қилишига салбий таъсир кўрсатади. Бошланғич синф ўқитувчилари ўзларида тортинчоқ ўқувчиларига нисбатан фақат у ёрдам сўраганида, қўлаб- қувватлашларига мухтож бўлганида эмас, балки ёрдам керак эмасдек кўринган дамларда ҳам эътиборли бўлиш лаёқатларини тарбиялаб боришлари керак. Кейинги вазифа бу аниқ бир фаолият турида болада ўзига берадиган баҳосининг ошишига ва ишончли ҳаракат қилишига ёрдам беришдир. Тортинчоқ бола салбий баҳоланишдан жуда қўрқади, лекин бу унга баҳо умуман керак эмас дегани эмас. Бола билан бирон бир ишни биргаликда бажаришга ҳаракат қилиб, бу жараёнда унда шу ишни яхши бажара олишига нисбатан ишончли сингдириш, бажара олмаган тақдирда ҳам бу фалокат эмаслигини, биргаликда кийинчиликларни енгишларига ишонтирш муҳим ҳисобланади. Кичик мактаб ёшидаги болаларга хос бўлган баҳо олишга нисбатан эҳтиёжнинг юқорилиги ва ўз диққатини кўпроқ айнан баҳоланишга қаратиши унинг ҳаракатларини тормозланишига сабаб бўлиши мумкин. Бундай вазиятларда болани баҳоланишидан чалғитиш мақсадида катталарга ўйинли приёмлар ва турли ҳазиллар ёрдам беради.

Хулоса қилиб айтиш мумкинки, тортинчоқ болалар жуда эҳтиёткор бўлиб, ҳар қандай янгиликдан жуда қўрқадилар, тортинчоқ бўлмаган тенгдошларига нисбатан тартиб-интизом ва турли қоидаларга кўпроқ бўйсуниб, уларни бузишдан қўрқадилар. Тортинчоқ болаларда катталар томонидан қўллаб-қувватланмайдиган

хатти-ҳаракатларни қилишга нисбатан ички тўсиқ мавжуд бўлиб, айнан ана шу тўсиқ унинг фаоллиги, ташаббус ва ижодий лаёқатларини тормозлайди. Кўр-кўрона интизом ва турли чеклашлар боланинг ривожига ҳамиша ҳам ижобий таъсир кўрсатмаслигини ўқитувчилар доим ёдда сақлашлари лозим

## **II. Болаларда тортинчоқликнинг ташхис қилиш методикалари.**

### **2.1. Болаларда тортинчоқликни ташхис қилишнинг умумий масалалари.**

Ҳозирда, ҳатто, мутахассис бўлмаган одамга ҳам сир эмаски, кўпчилик психологик муаммоларнинг илдизлари болаликка бориб тақалади. Кузатишлардан маълум бўлишича, тортинчоқлик кўпчилик болаларда 3-4 ёшдаёқ намоён бўлиб, бутун мактабгача ёш даврида сақланиб қолади (3 ёшда тортинчоқлиги билан ажралиб турган болаларнинг аксарияти 7 ёшга тўлиб ҳам ушбу сифатни сақлаб қолади). Айрим маълумотларга кўра, тортинчоқликнинг илк ифодаси боланинг 1 ёшда кулиб турган юзини бегона одам яқинлашганда онаси бағрига босиб яширишда, юриш ёки қандайдир сўзларни гапиришни энди билаётганда буни бошқалар олдида қилишдан уялишида кўриниши мумкин [6. 618-б]. Кичик мактаб ёшига келиб, тортинчоқлик барқарор шахс хусусиятига айланиб боради ва одамни бутун ҳаёти давомида унга кўп нокулайликлар ва қийинчиликларни туғдириш мумкин. Шунинг учун ушбу сифатни эрта ташхис қилиш ва ўз вақтида меъёрий даражагача коррекция қилиш долзарб педагогик-психологик муаммо сифатида гавдаланади. Ушбу боб материаллари айнан шу масалага, яъни бола тортинчоқлигини ташхис қилиш ишининг усулбуй таъминотини тавсифлашга бағишланган бўлиб, унда икки тоифадаги психодиагностика воситалари – бевосита тортинчоқлик диагностикасига мўлжалланган махсус методикалар ҳамда тортинчоқликни билвосита, ушбу сифат билан яқин алоқадорлиги илмий-тадқиқот ишларида аниқланган (биринчи бобда баён этилган) психологик ўзгарувчиларни текшириш орқали ташхис қилишга мўлжалланган методиклар келтирилади.

Тортинчоқликни ташхис қилиш методикларидан фойдаланиш бўйича мутахассислар томонидан қатор тавсиялар шакллантирилган. Жумладан, мутахассислар тортинчоқ болалар билан психологик ташхис ишларини ўтказишда дастлаб новербал топшириқлардан бошлашни, ёрқин расмлар, ўйинчоқлар воситасида уюштирилган муайян чора-тадбирлар орқали болалардаги хавотирни сусайтиришни

ва фақат шундан кейингина вербал топшириқни бажаришга ўтишни маслаҳат беради [12]. Шунга мувофиқ равишда қўлланмада келтирилган ташхис воситаларидан фойдаланишни режалаштирган педагог-психолог мутахассисларга илова материалларида яна бир қарра эслатиш маъносида психодиагностика методикаларини қўллашга нисбатан ўрнатилган халқаро стандартлар ва талабларни келтириб ўтишни жоиз, деб ҳисобладик.

Умумий равишда, мутахассислар болаларда тортинчоқликни аниқлашда асосий мезонлар сифатида қўйидагиларга асосланиш мумкинлигини таъкидлайдилар:

1. Тортинчоқ болада бир вақтда икки қарама-қарши, яъни яқинлашиш ва узоқлашишга уриниш мавжуд бўлади (тортинчоқ) бола бир томондан нотаниш одамга яқинлашишни истайди ҳатто, бу одам томонга ҳаракатни бошлаши ҳам мумкин, аммо яқинлашган сайин уни четлаб ўтиш, ортга қайтиш истаги кучайиб боради;

2. Тортинчоқ бола нотаниш одам билан учрашганда ва мулоқотга киришганда ҳадиксираш, журъатсизликни намоён қилади (бегона одам билан муносабатда бундай болалар эмоционал ноқулайлик ҳис этадилар);

3. Тортинчоқ бола ҳар қандай кўпчилик олдига чиқиб ниманидир намоёйиш этиш вазиятидан кўрқади (бундай вазият яхши таниш мураббий ёки бошқа одамларнинг саволига жавоб қайтариш, берган топширигини бажариш билан боғлиқ бўлганда ҳам юзага келаверади) [2],[13],[23],[24].

Ушбу мезонларга мувофиқ мутахассислар болалардаги тортинчоқлик даражасини аниқлаш учун ҳар қандай мураббий ёки психолог мутахассис қўллаб кўриш мумкин бўлган нисбатан оддий диагностик мазмундаги чора-тадбирларни таклиф этадилар:

I. Болага унинг учун ноодатий бўлган вазиятни яратиш (масалан, расм чизганда қуёшни кўк, дарахтни кизилга бўяш, ўйинчоқ машина ёки тойчоққа тесқари ўтириб кўришни таклиқ этиш);

II. Бола бирорта маъсулиятли, лидерга ҳос ролни бажариши керак бўлган ўйинни ташкил этиш (масалан, бола бўронда қолган кеманинг капитани бўлиши талаб қилинадиган ўйин);

III. Бола билан шахсий мавзуларда суҳбат қуриш (аввал катта одам ўзи ҳақида сўзлаб, кейин болани шундай қилишга ундаши орқали);

IV. Болани аввалдан катталар салбий баҳолаши эҳтимоли юқори бўлган бирор беэиён ишни қилишга ундаш (масалан, бирор кир нарсани қўли билан ердан олишга, катталар руҳсатисиз бирор нарсани ўйнашга таклиф этиш).

Одатда ушбу ҳолатларда тортинчоқ бўлмаган болалар вазиятни ўзига хос ўйин деб ўйлайдилар ва унга тез киришиб кетадилар. Тортинчоқ болалар эса таклиф этилаётган ҳаракатларни бажаришдан бош тортадилар ёки жуда ҳадиксираб, журъатсизлик билан бажарадилар [23],[24].

Мутахассисларнинг маълумотига кўра, болалар томонидан чизилган одам тасвири таҳлили асосида ҳам уларнинг тортинчоқлик даражаси хусусида айрим тахминларни илгари суриш мумкин. Негаки, тажрибаларда маълум бўлишича, тортинчоқ болалар чизган одамларнинг гавда тузилишида ҳам ички тажанглик, хижолат чекиш, сиқиклик сезилиб туради. Буни расмдаги одамларнинг донг қотган ҳолатда, қўллари танасига ёпишиб турилгандай, кўпинча кафтларсиз тасвирланишида кўриш мумкин. Умуман, қўллар боланинг ташқи олам билан алоқаси, ундаги нарсаларга таъсир кўрсатиш воситаси сифатида талкин этилиб, уларнинг одам расмида йўқлиги болаларнинг шахслараро муносабатларда ўзига ишончсизлиги, тортинишдан дарак беради.

Шундай қилиб, юқоридаги мутахассислардан келич чиққан ҳолда болаларда тортинчоқликни ташхис қилиш мутахассисдан ўзига хос ёндошувни талаб қилиши, бунда хилми-хил услубий ечимларнинг имкониятларидан комплекс тарзда фойдаланиш зарурлиги ҳақида хулоса қилиш мумкин.

## **2.2. Болалар тортинчоқлигини психологик ташхис қилишининг махсус воситалари.**

### **“Тортинчоқликни ташхис қилиш методикаси”<sup>1</sup>**

Мазкур сўровнома болаларда тортинчоқликни уларни яхши билган катталар ота-оналар, мураббий, ўқитувчилардан эксперт баҳоларни йиғиш орқали аниқлаш мақсадида қўлланиши мумкин. Методикадан фойдаланишда синов ишгирокчиси бўлган одамларга қўйидаги келтирилган таъкидлар баҳоланаётган бола учун қанчалик хос эканини белгилаш таклиф этилади. Бунда улар тўрт хил жавоб вариантдан бирини, ўзларининг назарида болага кўпроқ хос бўлган вариантни танлаши керак.

#### **Сўровнома матни**

1. Кандайдир ноҳўя ҳаракати билан атрофдагиларда унинг тўғрисида шаклланган тасаввурни бузиб қўйишдан қўрқади.

а) камдан кам; б) баъзида; в) тез-тез; г) доимо;

2. Бирер мавзу бўйича айтмоқчи бўлганларнинг сўзлаб бўлгач, ўзини ноқулай ҳис қилади.

а) жуда кучли даражада; б) анчагина сезиларли даражада; в) бирозгина; г) ҳеч қачон;

3. Ўзидан каттароқ ва кўпроқ нарсани биландиган болалар билан мулоқотда ўзини улардан билимсиз ҳис этади.

а) камдан кам; б) баъзида; в) тез-тез; г) деярли доим;

4. Тайёр бўлмаган (нарсаларини йиғиштиришга улгурмаган, ўзига қарамаган) ҳолатда кимдир уни қўриб қолса уялиб кетади.

а) деярли доим; б) тез-тез; в) баъзида; г) деярли ҳеч қачон;

5. Қарама-қарши жинсдаги болалар билан мулоқотда ўзини эркин тутмайди.

а) камдан кам; б) баъзида; в) тез-тез; г) доим;

<sup>1</sup> Методиканинг оригинал варианты Н.Н.Обозованинг “Психология менеджмента” асарида [17] келтирилган бўлиб, бу ерда унинг биз томондан хайта ишланган ва айнан болалардаги тортинчоқликни эксперт баҳолаш йўли билан текшириш учун мослаштирилган шакли келтирилади

6. Кимдандир бирор нарсани илтимос қилиб сўраш унинг учун ноқулайлик туғдиради.

а) доим; б) кўпинча; в) баъзида; г) ҳеч қачон;

7. Кимдирнинг танқид қилиши, қойиши унинг сипо тортишиша сабаб бўлади.

а) деярли ҳеч қачон; б) камдан-кам; в) кўпинча; г) деярли доимо;

8. Ўз фикрлари, хоҳиш истакларини очиқ баён этишдан ҳижолат тортади.

а) деярли доимо; б) кўпинча; в) камдан-кам; г) деярли ҳеч қачон;

9. Бировдан бирор нарсани талаб қилишда ўзини дадил тутди..

а) одатда; б) баъзида; в) камдан кам; г) ҳеч қачон;

10. Одамлар тўплнган жойга кирганда уялиб туради.

а) деярли доим; б) кўпинча; в) баъзида; г) камдан-кам;

11. Нотаниш одамлардан бирор нарсани илтимос қилиш жуда қийин бўлади.

а) деярли ҳеч қачон; б) камдан-кам; в) баъзида; г) деярли доимо;

12. Кимдир унга диққат билан тикилса, унинг ташқи кўринишидан сўз очса уялиб кетади.

а) айнан шундай; б) маълум даражада; в) баъзида; г) мутлақо бундай эмас;

13. Бирорта топшириқ берилса, ниманидир нотўғри қилиб қўйишдан қўрқади.

а) камдан кам; б) баъзида; в) кўпинча; г) доим;

14. Яқин одамлари танбеҳларини енгилроқ кўтаради.

а) айнан шундай; б) маълум даражада; в) камдан-кам; г) мутлақо ҳеч қачон;

15. Нотаниш катталарга мурожаат қилганда, сўзлари чалкашиб, гапидан адашиб қолади.

а) ҳеч қачон; б) баъзида; в) кўпинча; г) доимо;

16. Ҳатто, ёнидаги одам бирор нотаниш кимса билан мулоқотга киришса, ўзини йўқотиб қўяди.

а) доим; б) кўпинча; в) баъзида; г) ҳеч қачон;

17. Энг яқин одамлари даврасида ҳам уялиб туради.

а) камдан-кам; б) вақти-вақти билан; в) кўпинча; г) ҳар доим;

18. Нотўғри гап гапириб қўиш эҳтимоли уни саволларга жавоб беришдан тўхтатади.

а) деярли доим; б) кўпинча; в) баъзида; г) камдан-кам;

19. Кимгадир бирор илтимос билан мурожаат қилиши жуда қийин

а) ҳеч қачон; б) баъзида; в) кўпинча; г) доимо;

20. Бировдан ёрдам сўрагандан кўра, хоҳлаганига эришмай қолишни афзал билади.

а) айнан шундай; б) кўпчилик вазиятларда; в) шундай бўлиб туради; г) бундай дейиш қийин;

21. Ўзи учун ҳурматли деб биладиган одамлар билан мулоқотда ортиқча бирор сўз айтиб қўйишдан қўрқади.

а) ҳеч қачон; б) баъзида; в) кўпинча; г) доимо;

22. Агар унга қараб туришганини пайқаса, ҳижолат тортади.

а) доимо; б) кўпинча; в) баъзида; г) ҳеч қачон;

23. Кўпчилик олдида ўз нуқтаи назарини билдириши керак бўлса уялиб кетади.

а) ҳеч қачон; б) баъзида; в) кўпинча; г) доимо;

24. Ўзини ноқулай ҳис қиладиган вазиятларга тез-тез тушиб туради.

а) деярли ҳар доим; б) кўпинча; в) баъзида; г) деярли ҳеч қачон;

25. Бирор ишни нотўғри қилиб қўйса, анчагача ўзидан хафа бўлиб юради.

- а) мутлақо бундай эмас; б) камдан-кам шундай бўлади;  
в) кўпинча шундай; г) умуман бундай эмас;

26. Кимнингдир ёрдамидан фойдаланишга тўғри келган вазиятда ўзини дадил тутмайди.

- а) доим шундай; б) айрим ҳолларда шундай; в) баъзида шундай; г) умуман бундай эмас;

#### Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш

1. Тартиб рақами 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19,21,23,25 бўлган бандларда ҳар бир жавоб қўйидагича баҳоланади:

- а – 0 балл            в – 2 балл  
б – 1 балл            г – 3 балл

2. Тартиб рақами 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24,26 бўлган бандларда ҳар бир жавоб қўйидагича баҳоланади:

- а – 3 балл            в – 1 балл  
б – 2 балл            г – 0 балл

3. Синалувчи берган баҳоларнинг йиғиндиси ҳисобланади. Йиғинди балл қанчалик юқори бўлса, баҳоланиш объекти учун тортинчокликнинг шунчалик юқори даражаси ҳослиги аниқланади.

#### **“16 факторли шахс сўровномасининг ижтимоий журьат шкаласи”<sup>1</sup>**

Р.Б.Кеттелл томонидан таклиф этилган 16 факторли шахс сўровномасининг болаларга мўлжалланган вариантыда 7-шкала, яъни “ижтимоий журьатлик”ни текширишга йўналтирилган бандлардан ташкил топган синов топшириқлари уятчанлик ва тортинчоклик даражасини ташхис қилшга мўлжалланган. Шунга мувофиқ қўйида ушбу шкалани ташкил этувчи топшириқлар келтирилади. Бунда

<sup>1</sup> Немов Р.С. психология. Учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед.: В 3 кн-4-е изд.-М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-КН. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики – 640с

боладан келтирилган бир жуфт фикр-мулохазалардан бирини танлаш ва унинг тартиб белгисини бирор усул билан ажратиб қўйиш талаб қилинади. Синовни бошлашдан аввал бу ерда тўғри ёки нотўғри жавоблар бўлиши мумкин эмаслиги, уларнинг фикрига гўлиқ мос вариант бўлмаган тақдирда нисбатан тўғрироқ бўлиб кўринган жавобни танлашлари кераклиги эслатилади.

**1 – қисм:**

1. а) катталарга бирор нарсани қийналиб тушунтираман;  
б) катталар мени осон тушунадилар;
2. а) синфимизга янги ўқувчи келса, у билан ўзим тез танишиб оламан;  
б) синфимизга янги келган ўқувчи келса, уни узоқдан кузатиб кейин танишаман;
3. а) катталар менинг ёнимда ҳам менга эътибор бермай гаплашаверади;  
б) катталар менинг ёнимда гаплашишни тўхтатиб, мени танглайдилар;
4. а) синфда ўрнимдан туриб уялмасдан исталган нарса ҳақида гапириб бера оламан;  
б) бутун синфга нимадир демоқчи бўлсам, уялиб индамай туравераман;
5. а) бирор нарсадан қийналиб қолганимни бировга бемалол айта оламан;еч кимга айта олмайман;  
б) ниманидир қийналаётганимни ҳеч кимга айта олмайман;

**2 – қисм:**

6. а) ўзим йўл қўйган хатоларимни унутолмайман;  
б) хатоларимни тез эсдан чиқараман;
7. а) устозим мени тез-тез мақтаб турадилар;  
б) устозим мени камдан-кам мақтайдилар;
8. а) нотаниш одам билан гаплашганда уяламан;

- б) нотаниш одам билан уялмай гаплаша оламан;
9. а) кулгили воқеани ҳамма куладиган қилиб гапира бера оламан;  
 б) бирор воқеани ҳамма куладиган қилиб гапира беролмайман;
10. а) ота-онам мени доимо тинглайдилар;  
 б) ота-онам деярли ҳеч қачон мени тингламайдилар;

Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:

Натижалар калит асосида қайта ишланади. Бунда қуйидагича калит билан ҳар бир мослик учун 1 баллдан баҳо қўйилади.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| б | а | б | а | а | б | а | б | а | а  |

Тўпланган баллар йиғиндиси 8-10 баллга тенг бўлган болалар мулоқот ва муносабатга киришишда журъатли ва дадил экани, 1-3 балл олган болалар, аксинча, тортинчоқ, журъатсиз ва уятчан экани гўғрисида хулоса чиқарадилар.

### **“Тортинчоқликни аниқлашнинг Стэнфорд сўровномаси шкаллари”<sup>1</sup>**

Тортинчоқлик муаммосини ўрганиш соҳасида дунёдаги етакчи олимлардан бири бўлган Стэнфорд университети (АҚШ) профессори Филип Зимбардо томонидан катталарда тортинчоқликни ташхис қилиш учун махсус сўровнома таклиф этилади. Бизнингча, сўровноманинг айрим бандларидан ота-онадан боладаги тортинчоқлик даражаси ҳақида эксперт баҳони олиш мқсадида фойдаланиш мумкин. Бунинг учун эксперт ролидаги ота-онага қуйидагича кўрсатма берилади: “Хурматли ота-она, фарзандларингиз муайян вазиятда ўзини қандай тутиши сизга яхши маълум. Қўйида

<sup>1</sup> Ильин Е.П. «Эмоции и чувства» - СПб. : Питер, 2001- 752с

келтирилган фикр-мулоҳазалар фарзандингиз учун қанчалик хос эканини белгилашингиз унинг психологик сифатларини янада яхшироқ билиб олиш имконини беради. Бунда сиз унда кузатиладиган тегишли аломат ҳақидаги бандларга белги қўйиб чиқишингиз зарур бўлади. Фарзандингизни янада яхшироқ билиш йўлидаги самимий уринишингиз учун сизга аввалдан миннат-дорчилик билдирамиз”.

1. Болада уялиш ҳиссини уйғотиши мумкин бўлагн вазиятлар:

- а) кўпчилик бўлиб тўпланиб турган одамлар гуруҳига дуч келиш вазияти;
- б) биргаликда бирор ишни бажараётган одамларнинг кичик гуруҳига дуч келиш вазияти;
- в) ўзаро суҳбатлашиб турган одамларнинг кичик гуруҳига дуч келиш вазияти;
- г) ўз жинсига мансуб бола билан юзма-юз қолиш вазияти;
- д) карама-қарши жинсдаги бола билан юзма-юз келиш вазияти;
- е) ёрдам сўрашга мажбурлик вазияти;
- ж) ўз ҳақ-ҳуқуқларини талаб қилиш вазияти;
- з) кўпчилик диққат марказида турганлик вазияти;
- и) бошқалар билан солиштириш ва баҳоланиш вазияти;
- к) нотаниш одамлар билан илк бор учрашув вазияти;

2. Болада уялиш ҳиссини уйғотадиган одамлар тоифалари:

- а) ота-онаси;
- б) ака-ука, опа-сингиллари;
- в) бошқа қариндошлари;
- г) ўртоқлари;
- д) бегоналар;
- е) бошқа миллатга мансуб бегоналар;
- ж) ёши катта болалар;
- з) жисмонан қадди-қомати каттароқ болалар;
- и) кексалар;
- к) ўзидан кичик болалар;

3. Бола уялаётганда унда кузатиладиган аломатлар:

- а) паст овоз билан гапириш;
- б) ўзини суҳбатдан олиб қочиш;
- в) кўзини олиб қочиш;
- г) сукут сақлаб туриш;
- д) дудукланиб гапириш;
- е) бемаъни гапларни гапириш;
- ж) титроқ овоз билан гапириш;
- з) ҳаракатдан тўхтаб қолиш;
- и) беркинишга ҳаракат қилиш;
- к) унга айтилган гапларни илғамай қолиш;

Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:

Эксперт баҳо қайдномасида жами 30 та банд (10 тадан 3 га ажратилган ҳолда) келтирилган. Натижаларни ҳисоблашда уларнинг нечтасига ота-она белги қўйгани аниқланади. Белгиланган бандлар сони қанчалик кўп бўлса, боладаги тортинчоқлик даражаси шунчалик юқори бўлади.

### **“Тортинчоқлик даражасини аниқлаш сўровномаси”<sup>1</sup>**

Мазкур сўровнома оригинал вариантда катталар билан ташхис ишларини ўташишга мўлжалланган бўлиб, унинг мазмуни биз томондан қайта ишланган ва кичик мактаб ёшидаги болалар учун мослаштирилган. Сўровнома билан ишлашда болаларга “ха” ва “йўқ” жавоб вариантларидан фойдаланиб ўз муносабатини билдириш талаб қилинади.

#### **1 – қисм:**

1. Агар синфимиздаги байрамга мен кийиниб келган кийим бошқа болалар кийимидан умуман бошқача бўлса, уларнинг ёнида уяламан.

2. Кимдир кундалигим ёк расм дафтаримни кўриш учун сўраса, бу менга ёқмайди.

3. Синфдошлардан рад жавобини олишдан кўрқиб, ҳеч нарса илтимос қила олмайман.

<sup>1</sup> Лабиринты психологии / Под ред. С. В. Трушковой – М. УНЦДО, 1996-168с.

4. Мени ўзимга номаълум янгича ўйинда иштирок этишга таклиф қилишса, кўпинча ўйинга қўшилмайман.

5. Дарсга кеч қолсам, кирганимда ҳамма менга қараб туришини ўйлаб синфга кирмай қўя қоламан.

6. Шеърни яхши ёдлаган бўлсам ҳам, доска олдида жавоб бераётганимда китобдан кўзимни узолмай тураман.

7. Жисмоний тарбия дарсида машқларни бажаришга кучим етмайди, деб ўйлаб бир чеккага чиқиб тураман.

8. Қизиқарли воқеаларни гапириб берай деганимда кимдир менга диққат билан тикилиб турганини кўрсам, гапимни эсимдан чиқариб қўяман.

#### **1 – қисм:**

9. Кимдир жаҳлимни чиқарса, унга буни айтаман.

10. Байрамларда мактабга ҳеч кимда йўқ кийимни кийиб боришни яхши кўраман.

11. Қанчалик тайёр бўлишимдан қатъий назар спорт бусобақаларида жоним билан иштирок этаман.

12. Агар дарсда ниманидир тушунмасам, устозимиздан буни яна қайта тушунтириб беришни илтимос қиламан.

13. Кимдир кийимимнинг устидан кулса ҳам, ўзимга ёқса мен бу кийимни кийиб юравераман.

14. Устозимиз бирор ишга ёрдамчи танлаб олмоқчи бўлсалар, доим мени танлашларини хохлаб тураман.

15. Мен чизган расмлар ёки ёзган иншоларга синфдошларим қандай баҳо беришини қизиқиб эшитиб тураман.

16. Агар кимдир менинг устимдан ҳазил қилса, унга қўшилиб куламан ва ундан хафа бўлмайман.

#### **Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:**

Биринчи қисмда “ҳа” жавоб варианты неча марта танланганлигини, иккинчи қисмда “йўқ” жавоб варианты неча марта танланганлигини ҳисоблаб, уларнинг сонини ўзаро қўшиш керак. Ҳосил бўлагн йигинди балл бола тортинчоклигини умумий

кўрсаткичи бўлади. Кўрсаткичларнинг тахминий чегаралари кўйидагича бўлиши қайд этилади:

14-16 балл. Бола жуда тортинчоқ, ўзининг сифатлари ва одамлар билан муносабат қуриш малакаларига ҳадан ташқари кўп эътибор қаратади.

10-13 балл. Бола ўртанча тортинчоқ, атрофдагиларнинг фикрига анча тобе, қабул қилинмаслик, инкор этилишдан хавотирланувчан.

7-9 балл. Болага муайян даражадаги тортинчоқлик хос, аммо бу сифатнинг таъсирини назоратга олишга уринишлар бор.

3-6 балл. Болада ортинчоқлик меъёрий даражада, ўзини мустақил тутиш, айтиш вақтда атрофдагилар фикрини эътибордан қочирмасликка қодир.

0-2 балл. Боланинг атрофдагиларнинг фикри ва муносабати деярли қизиқтирмайди, бошқаларга нисбатан ўзини бефарқ ва совуққон тутиши мумкин.

### **2.3. Болаларда тортинчоқлик психодиагностикасининг ёрдамчи методлари.**

#### **“Болаларда хавотирланувчанликни аниқлаш бўйича эксперт баҳолаш сўровномаси”<sup>1</sup>**

Мазкур методика ота-оналарга болаларда хавотирланувчанликни ташхис қилишда эксперт баҳоларни аниқлаш мақсадида қўллашга тавсия этилади.

Кўрсатма: “Кўйида келтирилган аломатлар бола учун хос ёки хос эмаслигини белгиланг. бунда банд мазмунидаги аломат болалаг хос бўлса, тегишли ҳукмнинг тартиб рақамини доирага олиб қўйиш, хос бўлмаса унга ҳеч қандай белги қўймаслик талаб қилинади”.

1. Толиқмай узоқ ишлаб олади.
2. Диққатни бирор нарсадан жамлаши қийин.
3. Ҳар қандай топшириқ қаттиқ безовталантиради.
4. Топшириқларни бажараётганда ўзини эркин тута олмайди.

<sup>1</sup> Лаврентьева Т.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Сборник тестов для выявления уровня развития ребенка. – Вып. № 1. Киев: Генеза, 1992 -29с

5. Бошқа болалардан кўра кўрпроқ хижолат чекади.
6. Мураккаб вазиятларни тез-тез эсга олади.
7. Нотаниш муҳитда одатда уялиброқ туради.
8. дахшатли тушлар кўрганидан шикоят қилади.
9. Қўллари кўпинча совуқ ва терлаган бўлади.
10. Ошқозон-ичак тизимида тез-тез бузилиш кузатилади.
11. Ҳаяжонлангандақаттиқ терлаб кетади.
12. Ишатахаси яхши эмас
13. Ухлаб қолишга қийналади, безовта ухлайди.
14. Ҳайиковчан, кўп нарсадан кўқади.
15. Одатда безовталанувчан, осон хафаланувчан.
16. Кўпинча кўз ёшини тута олмайди.
17. Ниманидир кутиб туриши анча қийин.
18. Янги ишга киришиши қийин.
19. Ўз кучига ишонмайди.
20. Қийинчиликларга дуч келишдан кўрқади.

Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:

Ҳар бир белгиланган бандга 1 баллдан баҳо қўйилади. Баҳоларнинг умумий йиғиндиси ҳисобланади ва қўйидаги мезонлар билан

15-20 балл: хавотирланувчанликнинг юқори даражаси;

7-14 балл: хавотирланувчанликнинг шрта даражаси;

0-6 балл: хавотирланувчанликнинг паст даражаси;

### **“Болаларда хавотирланувчанлик даражасини текшириш методикаси”<sup>1</sup>**

Мазкур проектив методика кичик мактаб ёшидаги болаларда хавотирланувчанлик даражасини аниқлаш учун қўлланади. методикани америкалик психологлар Р.Тэмпл, М.Дарки, В.Амен таклиф этган. методиканинг стимул материаллари 14 та расмдан иборат. Ҳар бир расмда бола ҳаёти учун хос бўлган муайян вазият акс эттирилган. Барча расмлар икки вариантга – ўғил болалар учун ва қиз болалар учун мўлжаллаган вариантларга эга. Расмларда боланинг

<sup>1</sup> Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе – М: ТЦ “Сфера”, 1996 -240с

юзидаги ифода кўрсатилмаган, аммо қўйида икки хил – хурсанд ва ташвишли юз ифодаси тасвирланган.

Методиканинг қўлланиши: Расмлар белгиланган тартибда болага кетма-кет кўрستاилади. Ҳар бир расмдаги вазият синов ўтказаетган одам томонидан изоҳланади. сўнгра боладан расм остида берилган юзлардан қайси бири – хурсанд ёки нохуш юз вазиятга тўғри келиши сўралади. бола қайси юзни танлагани ва танлаш пайтида нималар дегани қайдномага ёзиб борилади.

Натижаларни таҳлил этиш.

Микдорий таҳлил: Қайдномадаги маълумотлар асосида бола хавотирланувчанлиги индекси (XU) аниқланади.

$$XU = (x : 14) \times 100\%$$
 бу ерда  $x$  – негатив эмоциоонал танловлар сони (хомуш юзли рамлар неча марта танлангани)

Стандарт кўрсаткичлар:

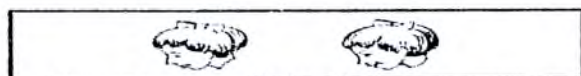
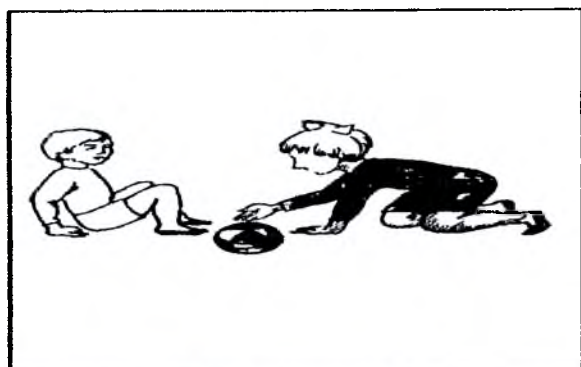
50% дан юқори – хавотирланувчанлик даражаси юқори.

20% - 50% - хавотирланувчанлик даражаси ўрта.

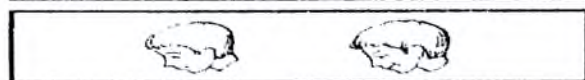
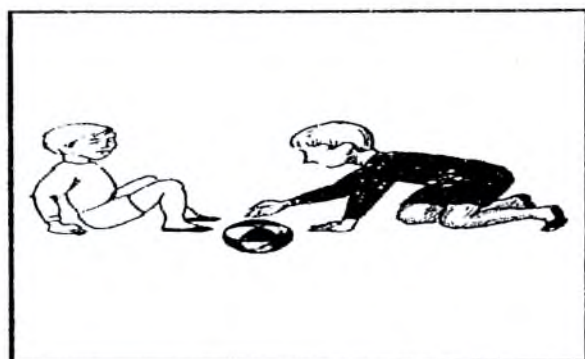
0% - 20% - хавотирланувчанлик даражаси паст.

Сифат таҳлили: Расмлар орасида 4,6,14 – рақамлар энг катта проектив аҳамиятга эга. Бу расмлар бўйича хомуш юзни танлови болалар одатда юқори XUга эга бўладилар. шунингдек, 2,7,9,11 – рақамли расмлар бўйича салбий эмоционал танловни амалга оширган болаларда XU ўртача ёки юқори бўлади.

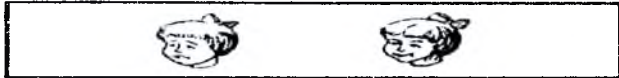
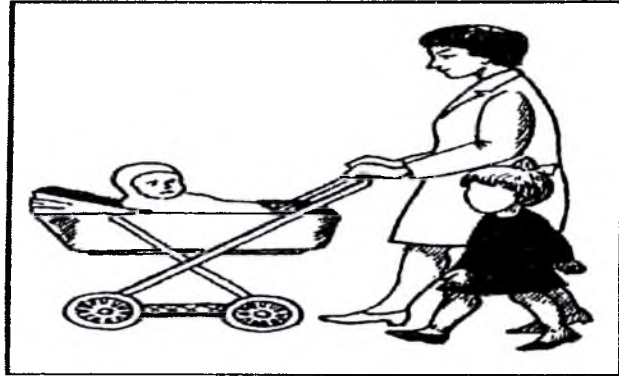
1



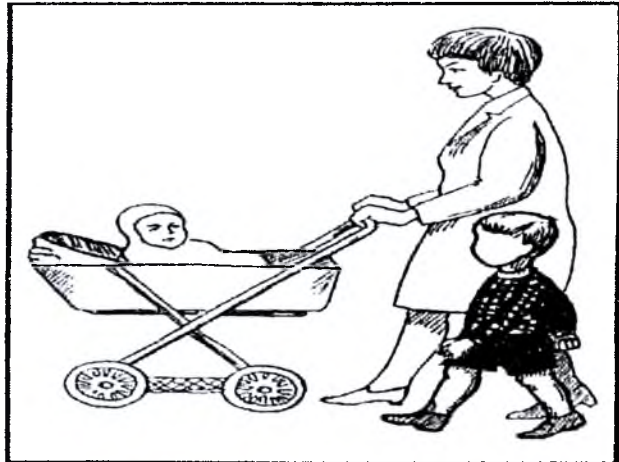
1

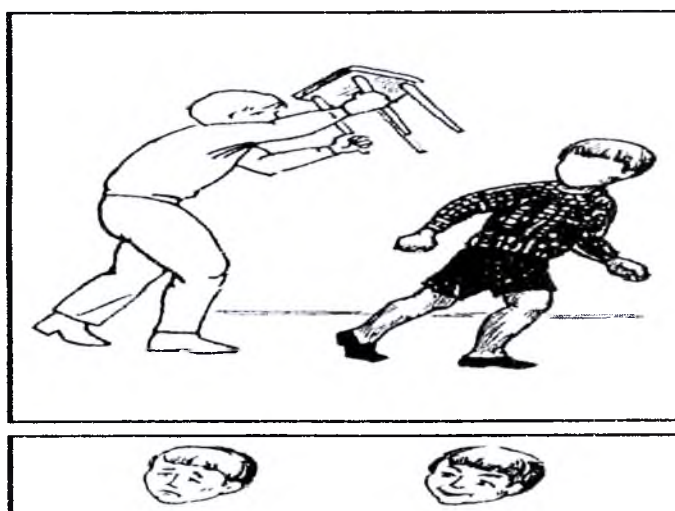
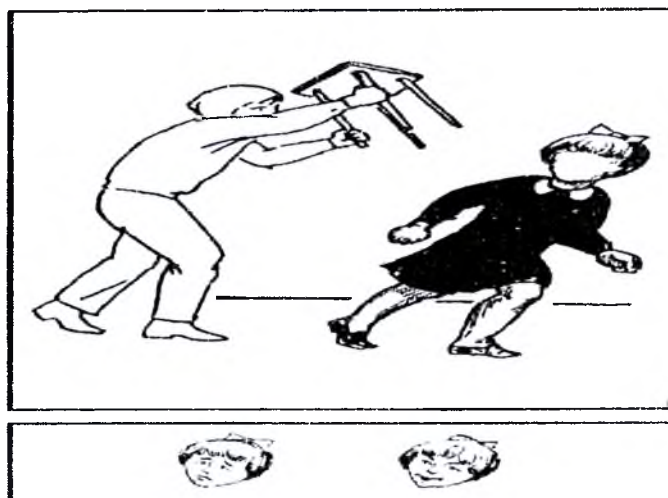


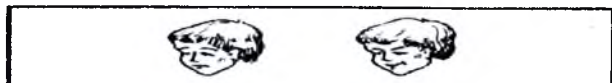
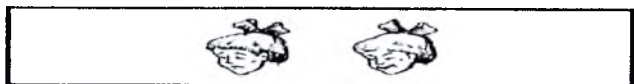
2

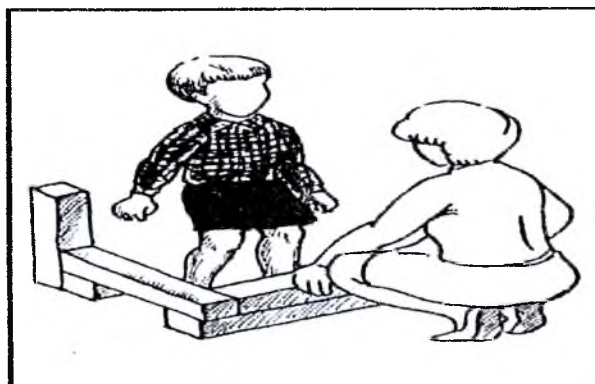
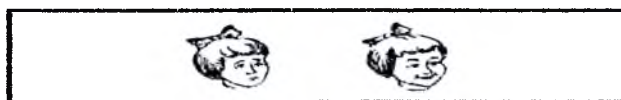
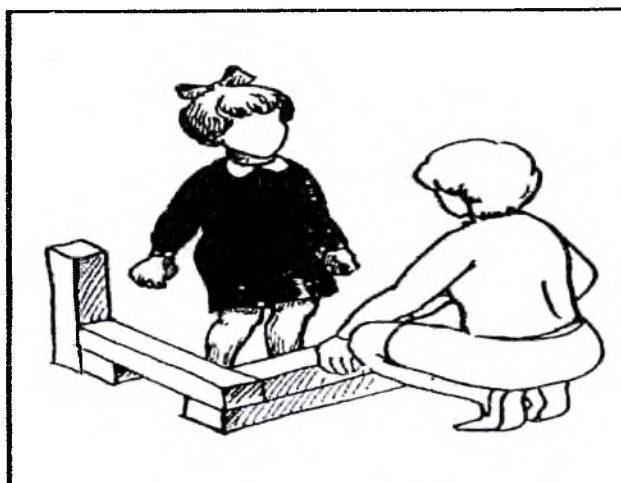


2

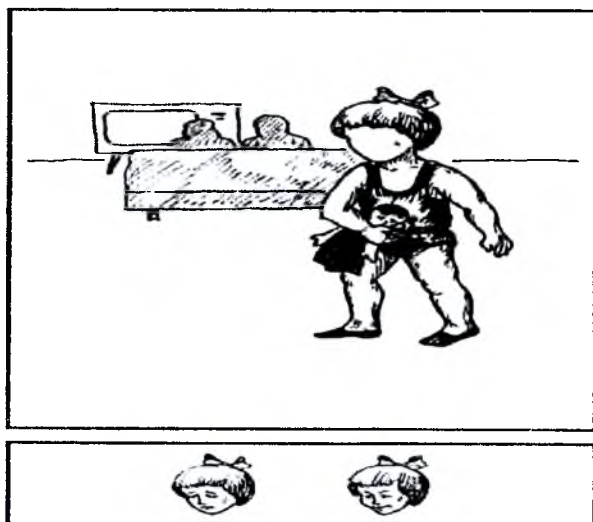




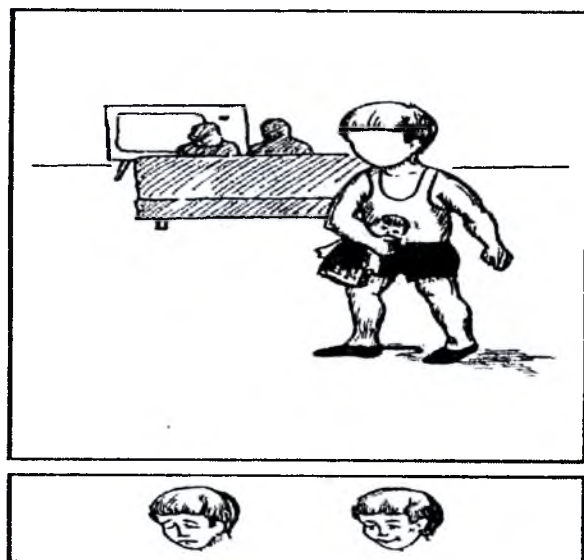


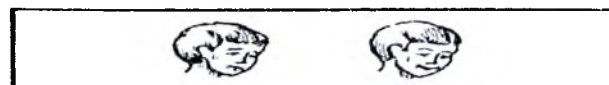
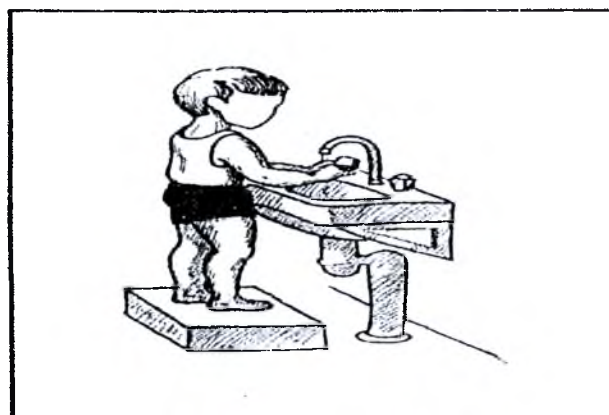
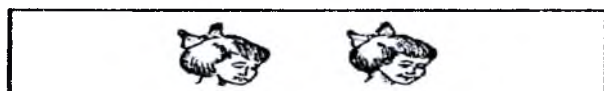
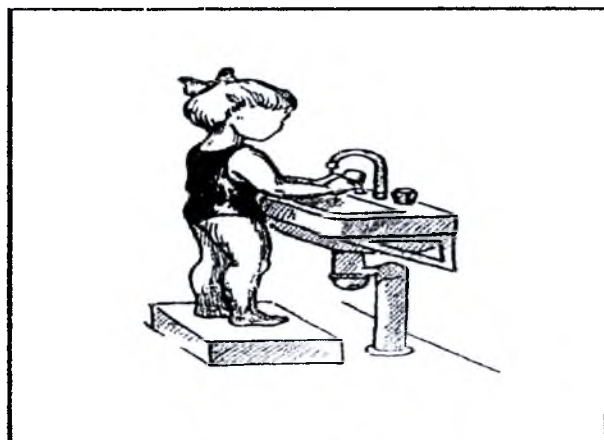


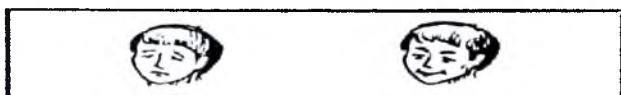
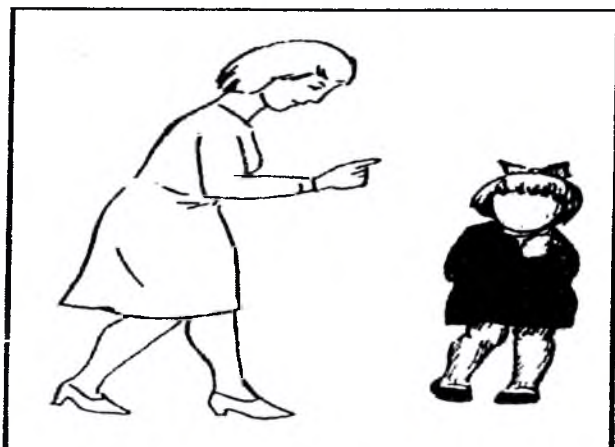
6

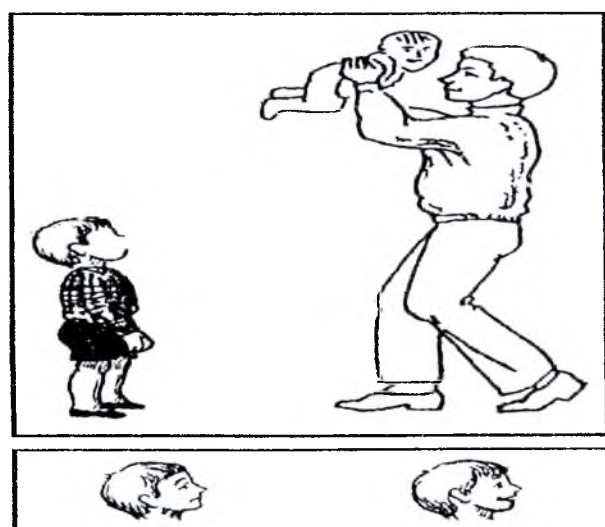
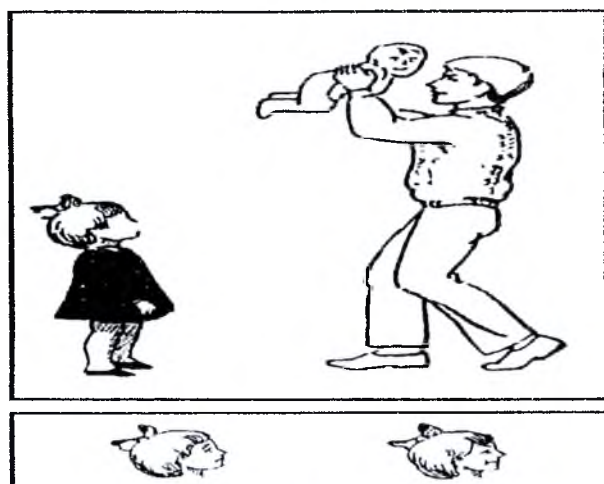


6

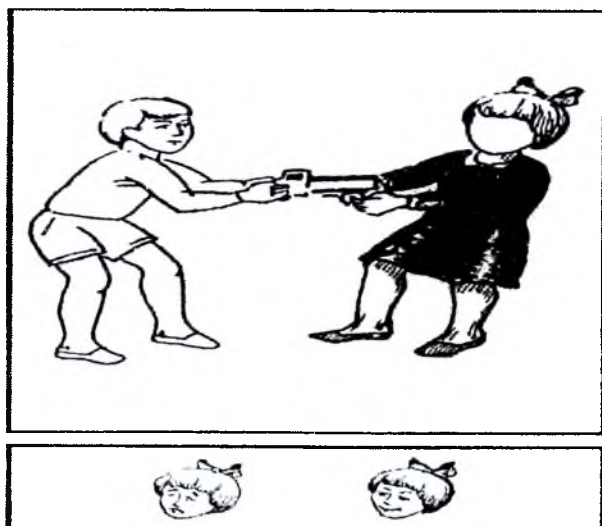




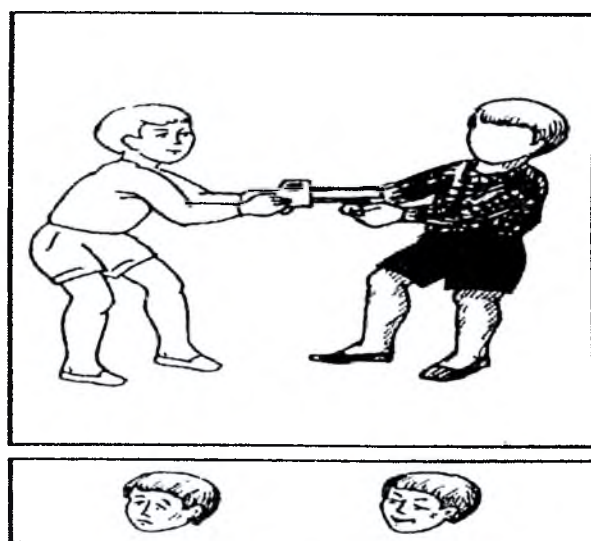


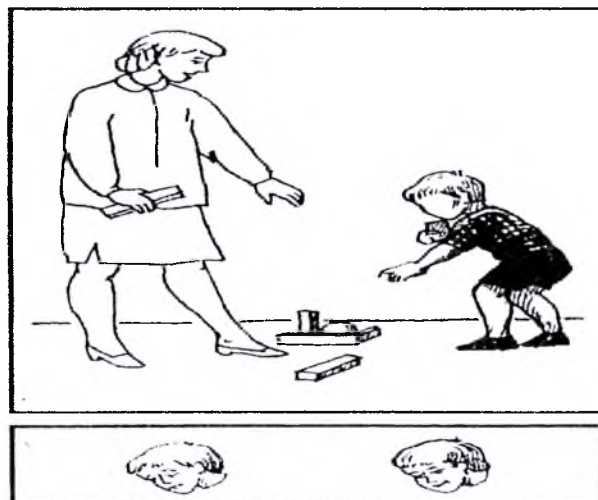
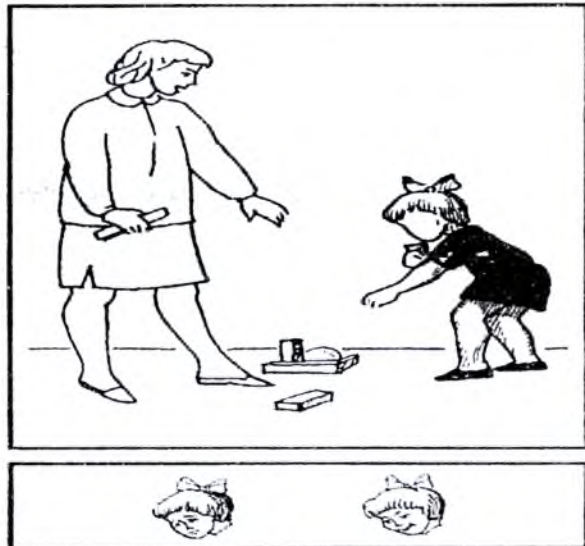


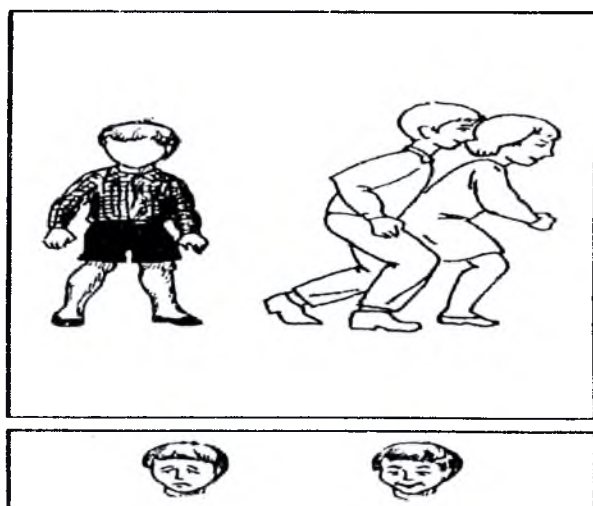
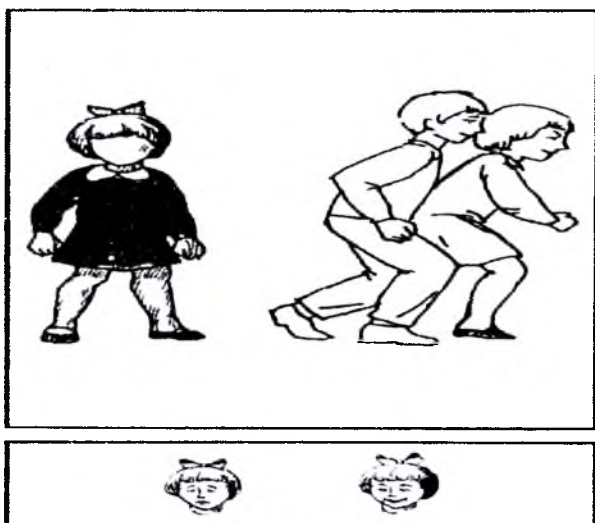
10



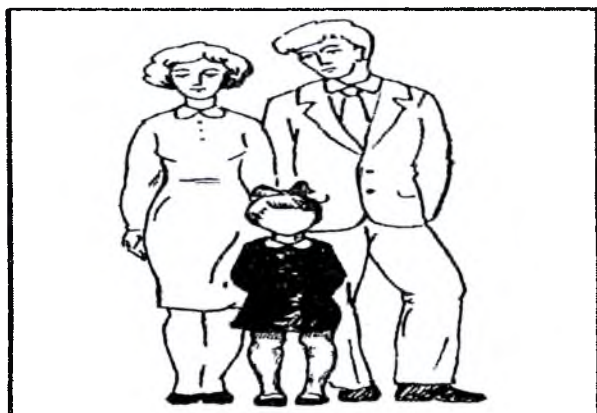
10



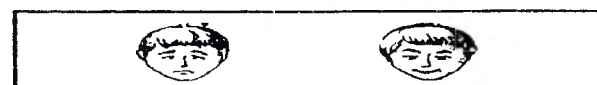
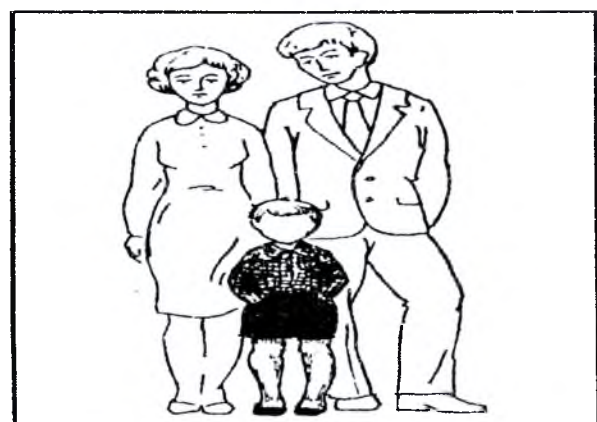




13



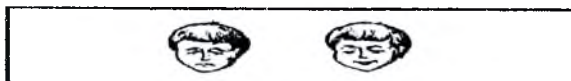
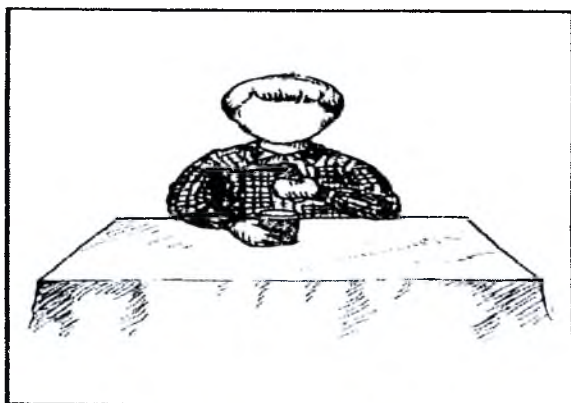
13



14



14



## **Филипснинг «Хавотирланиш даражасини ўраганиш» методикаси.**

Тадқиқотнинг мақсади - кичик ва ўрта ёшдаги мактаб ўқувчиларининг мактаб билан боғлиқ бўлган хавотирланиш характери ва унинг даражасини ўрганиш.

Тест 58 та саволдан иборат бўлиб, улар мактаб ўқувчилари томонидан ўқилиши ёки ёзма шаклда таклиф этилиши ҳам мумкин. Ҳар бир саволга қатъий равишда «Ҳа» ёки «Йўқ» деб жавоб бериш таклиф этилади.

Кўрсатма: «Болалар, ҳозир Сизларга саволнома берилади, у Сиз мактабда ўзингизни қандай ҳис этишингиз ҳақидаги саволлардан ташкил топган. Саволларга самимий ва ҳаққоний жавоб беришга ҳаракат қилинг, бу ерда тўғри ёки нотўғри, яхши ёки ёмон жавоблар йўқ. Саволлар устида узоқ уйлаб қолманг.

Жавоблар варақасининг тепа қисмига ўз исмингиз, фамилиянгиз ва синфингизни ёзиб қўйинг. Саволга жавоб бера туриб, савол рақамини, агар саволга қўшилсангиз «Қ», ёки қарши бўлсангиз «-» деб белгиланг».

### **САВОЛНОМА МАТНИ:**

1. Бутун синф билан бир даражада туриш сен учун қийинми?
2. Ўқитувчи, сен материални қай даражада билишингни текширмоқчилигини айтганда ҳаяжонланасанми?
3. Буни ўқитувчи хоҳлагани учун, сенга синфда ишлаш, қийинми?
4. Сен дарсни билмаганлигиндан, ўқитувчингни жаҳли чиккан ҳолати тушларинга кирадими?
5. Синфдошларингдан биронтаси сени ургани пайтлар бўлганми?
6. Кўпинча ўқитувчи янги материални тушутираётганда, сен у нимани гапираётганлигини тушунмагунингча шошмай туришини хоҳлайсанми?
7. Жавоб бераётганда ёки вазифани бажараётганда қаттиқ ҳаяжонланасанми?

8. Сенда дарс пайтида хато қилиб қўйишдан қўрқиб, ўз фикрингни баён этишдан қўрқиш ҳоллари бўлиб турадими?
9. Сени жавоб беришга чақиришганда оёқларинг титрайдими?
10. Сизлар турли ўйинлар ўйнаётганингизда синфдошларинг сени устингдан кўп куладиларми?
11. Сенга ўзинг кутгандан ҳам паст баҳо қўйишган ҳоллари бўлганми?
12. Сени иккинчи йилга қолдиришлари тўғрисидаги савол сени ташвишлантирадими?
13. Ўйинлар ўйнашаётганда сени танлашмагани учун ўйинлардан ўзингни четга тортасанми?
14. Гоҳида сени жавоб беришга чақиршиганда қалтирайсанми?
15. Сен қилишни хоҳлаётган нарсани синфдошларингдан ҳеч қайсиниси қилишни истамаётганликларини кўп ҳис этасанми?
16. Вазифани бажаришдан олдин аввал каттиқ ҳаяжонланасанми?
17. Ота-онанг сендан кутаётган баҳоларни олиш, сенга қийинлик қиладими?
18. Вақти-вақти билан синфда ноқулай вазиятга тушиб қолишдан қўрқасанми?
19. Жавоб бераётганда хато қилиб қўйсанг, синфдошларинг устингдан куладиларми?
20. Сен ҳам ўз синфдошларинга ўхшайсанми?
21. Вазифани бажариб, яхши бажара олдимиккин, деб хавотирланасанми?
22. Синфда ишлаётганингда, ҳамма нарсани эслаб қолаётганингга ишончинг комилми?
23. Мактабда ўқитувчинг саволига жавоб бера олмаётганинг тушингга кирадими?
24. Кўпчилик болалар сенга дўстона муносабатда эканликлари ростми?
25. Ишларинг натижаси синфдошларингнинг натижалари билан таққосланишини билсанг, янада каттиқроқ ишлайсанми?
26. Сендан жавоб сўрашаётганда, камроқ ҳаяжонланишни орзу қиласанми?

27. Вақти - вақти билан бахслашишга киришишдан чўчийсанми?
28. Ўқитувчи сенинг дарсга тайёрланганлигингни текширишмоқчи эканлиги ҳақида гапирганда, юрагинг қаттиқ ура бошлаганини сезасанми?
29. Сен яхши баҳо олганингда, ўртоқларингдан биронтаси ўзингни кўрсатаётганинг ҳақида ўйлайдими?
30. Кўпчиликка бирдек муомала қиладиган синфдошларинг ёнида ўзингни яхши ҳис қиласанми?
31. Синфда болалар орасидан, сенинг нафсониятига тегадиган гаплар ҳақида гапирадиган ҳоллар бўлиб турадими?
32. Сенингча, ўқишни ўзлаштира олмаётган ўқувчилар ўз мавкеиларини йўқотадиларми?
33. Кўпчилик синфдошларинг сенга аҳамият бермаётгандек туюладими?
34. Беъмани аҳволда кўринишдан кўп кўрқасанми?
35. Ўқитувчилар сенга қандай муносабатда бўлаётганликларидан кўнглинг тўладими?
36. Сенинг онанг ҳам, бошқа синфдошларинг оналари каби байрамлар уюштиришда ёрдам берадими?
37. Атрофдагилар сен ҳақингда нима деб ўйлашлари сени ҳеч қизиқтирганми?
38. Келгусида аввалгидан ҳам яхшироқ ўқишинга умид қиласанми?
39. Мактабга синфдошларинг каби яхши кийинаман деб ҳисоблайсанми?
40. Дарсда жавоб бераётганингда сен ҳақингда нима деб ўйлаётганлари ҳақида ўйлаб қоласанми?
41. Қобилиятли ўқувчилар синфдаги бошқа ўқувчиларда бўлмаган алоҳида ҳуқуққа эгадиларми?
42. Синфда ҳаммадан кўра яхшироқ бола бўлганингда, синфдошларингнинг айримларини жажли чиқадиими?
43. Синфдошларингни сенга муомаласидан кўнглинг тўладими?
44. Ўқитувчинг билан якка қолганингда ўзингни яхши ҳис этасанми?
45. Синфдошларинг гоҳ-гоҳида сенинг ташқи кўринишинг ёки ахлоқинг ҳақида гапирадиларми?

46. Мактабдаги ишлар ҳақида бошқа ўқувчилардан кўра кўпроқ қагураман деб ҳисоблайсанми?
47. Сендан сўраганларида жавоб бера олмасанг, ҳозир йиглаб юборишингни ҳис қиласанми?
48. Кечқурун ўрнингдан ётганингда, баъзида эртага мактабда нима бўлар экан, деб хавотирланасанми?
49. Кийин вазифа устида ишлай туриб, баъзида авваллари яхши билган нарсаларни эндиликда мутлақо ёдингдан чиқарганингни ҳис этасанми?
50. Вазифа бажараётганингда қўлинг салгина титрайдими?
51. Ўқитувчи синфга вазифа бермоқчилиги ҳақида гапирганда, асаблашаётганингни ҳис этасанми?
52. Мактабда сенинг билимларингни текширишларидан қўрқасанми?
53. Ўқитувчи синфга вазифа беришини айтганда, вазифани бажара олмаслигингдан қўрқасанми?
54. Баъзан, сен қила олмаган нарсани синфдошларинг қилганликлари тушингга кирадими?
55. Ўқитувчи янги мавзунини тушунтираётганида, синфдошларинг мавзунини сендан ҳам яхшироқ тушунаётгандай туюладими?
56. Мактабга кета туриб йўлда, ўқитувчи бугун синфга текширув ишни бериши мумкинлиги ҳақида ўйлаб ташвишланасанми?
57. Вазифа бажараётганингда, одатда уни ёмон бажараётгандай ҳис қиласанми?
58. Ўқитувчи вазифани доскада бутун синф олдида бажаришни сўраганда, қўлинг салгина титрайдими?

Натижаларни қайта ишлаш ва изоҳлаш.

Натижаларни қайта ишлаш чоғида, жавоби тест калитига мос келмайдиган саволлар ажратиб ўтилади. Масалан, 58-саволга бола «Ҳа» деб жавоб берди, ваҳоланки бу саволнинг калити «-», яъни «йўқ» жавоби эди. Калитга мос келмайдиган жавоблар – ташвишланишнинг кўринишидир.

Таҳлил қилиш чоғида қўйидагилар саналади:

а) бутун тест бўйича мос келмаслиқнинг умумий миқдори. Агар бу миқдор 50%дан ортиқ бўлса, боланинг ортиқча ташвишланиши

ҳақида гапириш мумкин, агар кўрсаткич тест саволлари миқдорининг 75%дан ортса, юқори ташвишланганлик ҳақида гапириш мумкин.

б) текстда ажратиб кўрсатилаётган саккизта ташвишланиш омилларидан ҳар бирининг мос келиши миқдори. Бу ерда ҳам ташвишланиш даражаси биринчи ҳолдаги каби аниқланади. Мактаб ўқувчисининг, кўпинча у ёки бу хавотирланиш синдромлари (омиллар) ва уларнинг миқдори мавжудлиги билан белгиланувчи умумий ички эмоционал оҳлати ҳам таҳлил қилинади.

| Омиллар                                                                          | Савол рақамлари                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Мактабдаги умумий хавотирланиш                                                   | 2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49<br>,50,51,52,53,54,55,56,57,58<br>Е қ 22 |
| Ижтимоий стрессдан сиқилиш                                                       | 5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44<br>Е қ 11                                    |
| Муваффақиятга эришишда<br>фрустрацияга эҳтиёж                                    | 1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43<br>Е қ 13                                |
| Ўзини кўрсатишдан қўрқиш                                                         | 27,31,34,37,40,45<br>Е қ 6                                                   |
| Билимларни текшириш ҳолатидаги<br>қўрқув                                         | 2,7,12,16,21,26<br>Е қ 6                                                     |
| Атрофдагиларни кутганларига мос<br>келмасликдан қўрқиш                           | 3,8,13,17,22<br>Е қ 5                                                        |
| Қаттиқ ҳаяжонга (стресс) нисбатан<br>физиологик қаршилиқ<br>кўрсатишнинг суғлиги | 9,14,18,23,28<br>Е қ 5                                                       |
| Ўқитувчилар билан муносабатдаги<br>муаммолар ва қўрқувлар                        | 2,6,11,32,35,41,44,47<br>Е қ 8                                               |

#### Натижалар:

1. Ҳар бир омил бўйича белгиларнинг мос келмаслик миқдори («Қ» - Ҳа, «-» - Йўқ) (мос келмаслиқнинг мутлақ миқдори фоиз ҳисобида: < 50%; >50; > 75%).

2. Ушбу маълумотларни индивидуал диаграммалар кўринишида бериш.
3. Ҳар бир омил бўйича бутун синф учун мос келмаслик миқдори (мутлақ мазмун -  $< 50\%$ ;  $> 50\%$ ;  $> 75\%$ ).
4. Ушбу маълумотларни диаграмма кўринишида бериш.
5.  $> 50$  ва  $> 75\%$  маълум омил бўйича мос келмаслиги бўлган ўқувчилар сони (барча омиллар учун) .
6. Такрорий ўлчашлар чоғида қиёсий натижаларни бериш.
7. Ҳар бир ўқувчи тўғрисида тўлиқ маълумот (тест натижалари бўйича).

### **Ҳар бир омилнинг характеристикаси.**

**Мактабдаги умумий ташвишланиш** – бу, боланинг, мактаб ҳаётига киришининг турли шакллари билан боғлиқ бўлган умумий эмоционал ҳолатидир.

**Ижтимоий стресслардан сиқилиш** – боланинг, ижтимоий контрактлари (авваломбор, ўз тенгдошлари билан) ривожланиши чоғидаги эмоционал ҳолати.

**Муваффақиятга эришишда фрустрацияга бўлган эҳтиёж** – боланинг ўз муваффақияти, юқори ютуқларга эришиши ва ҳ.к.ларни ривожлантиришига тўсқинлик қилувчи салбий психик вазият.

**Ўзини кўрсатишдан кўркиш** – ўз - ўзини беркитиш, ўзини бошқаларга кўрсатиш, ўз имкониятларини намоёиш этишга эҳтиёж билан боғлиқ бўлган ҳолатларда салбий эмоционал сиқилиш.

**Билимларни текшириш чоғидаги кўркув** – билимлар, ютуқлар ва имкониятларни текшириш (айниқса ҳамманинг олдиди) пайтидаги ташвишланишга нисбатан салбий муносабат ва сиқилиш.

**Атрофдагилар кутганларига мос келмасликдан кўркиш** – ўз натижалари, ҳуққи ва фикрларини баҳолашда, бошқаларнинг борлигига аҳамият бериш, баҳолар борасида ташвишланиш.

**Қаттиқ ҳаяжонга (стресс) нисбатан физиологик қаршилиқ кўрсатишнинг суствлиги** – боланинг стрессоген характердаги вазиятларга мослашганлигини пасайтирувчи психофизиологик

ташкилий хусусият саналади, у атроф-муҳитнинг хавотирли омилига ноадекват, деструктурланган муносабат эҳтимолини оширади.

**Ўқитувчилар билан муносабатдаги муаммолар ва қўрқувлар** – боланинг таълим олишдаги муваффақиятини пасайтирувчи, мактабда катталар билан муносабатларининг умумий салбий эмоционал ҳолатидир.

### **“Болаларнинг ўз-ўзига берадиган баҳоси хусусиятларини ўрганиш методикалари”**

#### **“Боланинг ўз-ўзини икки томонлама баҳолаши методикаси”<sup>1</sup>**

Ушбу методика болаларнинг ўз-ўзига берадиган баҳоси хусусиятларини аниқлашга мўлжалланган бўлиб, биз томондан қайта ишланган вариантда тортинчоқлик диагностикаси учун ҳам қўлланиши мумкин. бунинг учун методикани икки марта, яъни аввал боланинг ўзи ҳақидаги ўз нуқтани назарини билиш учун, кейин унинг назарида бошқалар унга берадиган баҳони аниқлаш учун қўллаш зарур бўлади.

Методикадан фойдаланишнинг биринчи босқичи. Болага қўйида келтирилган 10 та сифат унинг фикрича, ўзига қанчалик хослигини айтиш таклиф қилинади.

| № | Сифатлар                                 | Жавоб вариантлари |     |         |           |
|---|------------------------------------------|-------------------|-----|---------|-----------|
|   |                                          | Ҳа                | Йўқ | Баъзида | Билмайман |
| 1 | Сен яхши ишлар қиладиган боламисан       |                   |     |         |           |
| 2 | Сен бошқаларга ёрдам берадиган боламисан |                   |     |         |           |
| 3 | Сен ақлли бола-мисан                     |                   |     |         |           |

<sup>1</sup> Немов Р.С. психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. завед. В 3 кн-4-е изд. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.-КН 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики – 640с

|    |                                                               |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 4  | Сен нарсаларни<br>ёйиб ташламайдиган<br>боламисан             |  |  |  |  |
| 5  | Сен катталарга<br>қулоқ соладиган<br>боламисан                |  |  |  |  |
| 6  | Сен катталар гапини<br>диққат билан<br>эштадиган<br>боламисан |  |  |  |  |
| 7  | Сен бошқаларга<br>яхши гапларни<br>гапирадиган<br>боламисан   |  |  |  |  |
| 8  | Сен ҳамма ишларни<br>қила оладиган<br>боламисан               |  |  |  |  |
| 9  | Сен меҳнатсевар<br>боламисан                                  |  |  |  |  |
| 10 | Сен ёлгон гапирмай-<br>диган боламисан                        |  |  |  |  |

Методикадан фойдаланишнинг иккинчи босқичи. Болага юкорида келтирилган 10 сифат унинг фикрича бошқа одамлар (масалан, ўқитувчи тенгдошлари) назарида ўзига қанчалик хос, деб ҳисобланишини билдириш таклиқ этилади.

Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш:

Ҳар икки босқичда “ҳа” жавоби 1 балл билан, “йўқ” жавоби 0 балл билан, “баъзида” ва “билмайман” жавоблари 0,5 балл билан баҳоланади. Тортинчок болаларга одатда ўзига ўзининг назарида бериладиган баҳо билан бошқалар нуқтаи назарича бериладиган баҳо бир-биридан кескин фарқланиши ҳақидаги илмий маълумотларга таяниб, ҳар иккала босқич натижалари орасидаги тафовутни

ҳисоблаб кўриш керак. Ушбу фарқнинг сезиларли катта экани болада тортинчоқлик учун хос асосий аломатлардан бири мавжудлиги ҳақида ҳулоса чиқариш имконини беради.

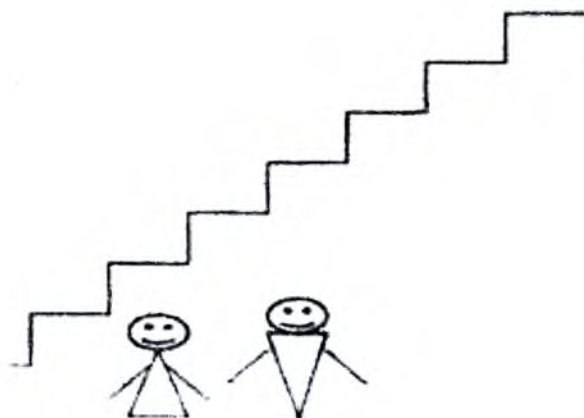
### **“Зинапоя” методикаси (В.Г.Щур)<sup>1</sup>**

Методиканинг қўланиши. Болага зинапоянинг махсус тасвири чизилган расм кўрсатилади ва топшириқ мазмунини қўйидагича тушунтирилади: “Агар доимо болаларни ушбу зиналарга ўтказиб чиқсак, энг ақлли, одобли, яхши болалар тепадаги 3 зинапояда ўтиради. Ўртадаги зинапояда эса яхши ҳам, ёмон ҳам бўлмаган болалар ўтиради. Айтгинчи, сенинг ўзинг қайси зинапояга ўтирган бўлардинг. Сен аслида шундай инсон ёки шундай бўлишни хоҳлайсанми. Онанг сени қайси зинапояга ўтказиши мумкин, деб ўйлайсан. Қани кўрсатчи”. Бутун синов давомида зинапоядаги ўринни белгилаш учун хилма-хил сифатлар (ростгўй – ёлгончи, одобли – одобсиз, меҳнатсевар – дангаса, кўркмас – кўркоқ ва ҳ.к.) асос қилиб олиниши мумкин. Бола топшириқни бажараётганда қаерда иккиланаётгани, кўпроқ ўйланиб қолаётгани, ўз жавобини қандай изоҳлаётганини ҳисобга олиш керак.

Методика ёрдамида болаларнинг тортинчоқлигини икки ҳолат юзасидан аниқлаш мумкин: 1) хавотирланиши юқори ва ўзига ишончи паст болалар кўпинча топшириқни бажаришдан бош тортади ҳамда “билмадим” деб жавоб қайтариш билан чекланади; 2) боланинг ўзини ўзи жойлаштирган ўрни ва унинг назарида отаси, оанси ёки бошқа бирор яқин кишиси кўйган ўрин ўртасидаги фарқ сезиларли катта бўлади.

---

<sup>1</sup> Щур В.Г. Методика изучения представлений ребёнка об отношениях к нему других людей: Психология личности: теория и эксперимент/Под общ. ред. В.В.Давыдова-М.:Просвещение, 1982-с108-114.



### **“Эмоционал ўзини ўзи баҳолаш методикаси”<sup>1</sup>** **(А.В.Захарова)**

Методиканинг қўлланиши. Болага қўйидагича кўрсатма берилади: “Тасаввур қилгин расмда чизилган доирачалар – бу одамлардир. Айтгинчи сен бу тасвирда қаердасан”.



Натижаларни изоҳлаш тартиби.

Меъёрий даражада бола чапдан 3 ёки 4 доирани танлайди. Бу ҳолат боланинг ўз “Мен образи”ни адекват идрок этаётганидан, ўзининг кадр-қимматини англаётгани ва ўзини ўзи қабул

<sup>1</sup> Захарова А.В. Психология формирования самооценки – Минск: Новое знание, 1993-100с.

қилаётганидан дарак беради. Биринчи доирадан кейинги доираларни белгилаш, аксинча, баҳо пастлигидан дарак беради.

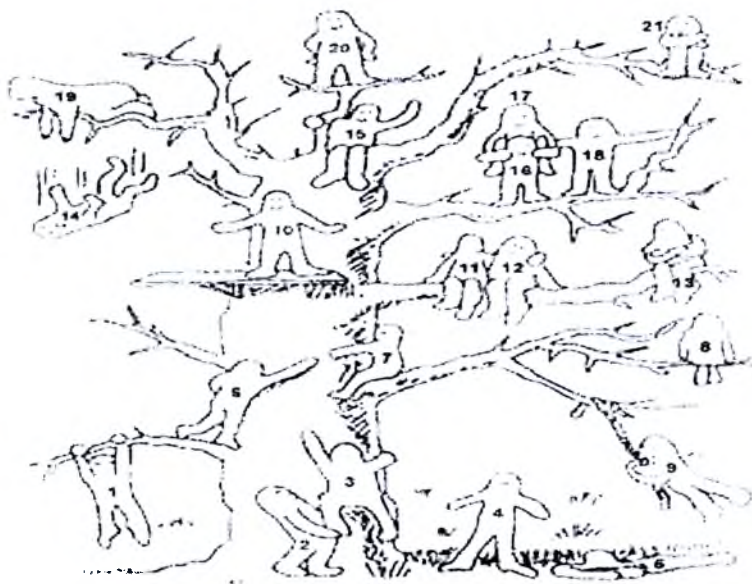
**“Дарахт” методикаси (Д.Лампен методикасининг  
Л.П.Пономарёв қайта ишланган варианты)<sup>1</sup>**

Методиканинг қўланиши. Ташхис жараёни учун рангли қаламлар зарур бўлади. Болага қўйидагича кўрсатма берилади: “ушбу расмга диққат билан қара. Бу ерда ўрмон одамчалари чизилган. Уларнинг ҳар бири ўзи учун ёқимли машғулоти билан шуғулланаяпти, ҳаммасининг дарахтда ўз ўрни бор. Қўлингга жигарранг қаламни олиб, дарахт поясини бўяб чиқ ва яхшилаб қайси одамча қаерда эканини кўриб олгин. Энди (бола дарахт поясини бўяб бўлгач) кизил қаламни олиб, ҳозир сенга ўхшаб кетаётган, сен турган жойдаги одамчани топиб, уни бўяб қўй. Энди (бола бу топшириқни ҳам бажариб бўлгач) яшил қаламни олиб, қайси одамнинг ўрнида бўлишни истасанг, қайси бирига айланишни хоҳласанг, уни ҳам бўяб қўй”.

Эслатма № 1. Баъзида болалар бир неча одамчани бўяш истагини билдиради. Мутахассислар бунга тўсқинлик қилиш керак эмаслигини, аммо, барибир, биринчи бўлиб қайси одамча бўялаётганини эътиборга олишни тавсия қиладилар.

---

<sup>1</sup> Психологическая профилактика/Под ред. Л.П.Пономаренко – Одесса: «Астро Принт», 1992-119с



Натижаларни баҳолаш ва изоҳлаш тартиби.

| Расмдаги одамчаларнинг тартиб рақамлари | Тегишли одамча танловининг психологик изоҳи        |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 1, 3, 6, 7                              | Тўсиқларни енгиб ўтишга йўналтирилган установкалар |
| 2, 11, 12, 16, 17, 18, 19               | Мулоқотчанлик, дўстона қўллаб-қувватлаш            |
| 4                                       | Қийинчиликсиз муваффақиятга эришиш истаги          |
| 5                                       | Толиқувчанлик, умумий кучсизлик, тортинчоклик      |
| 9                                       | Кўнгилочарлик мотивацияси                          |
| 13, 21                                  | Ёлғизланиш, яққаланиш, хавотирлик                  |

|        |                                                                                                   |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8      | Ёлғизланиш, ўз ичига кириб кетиш                                                                  |
| 10, 15 | Бамайлихотирлик, яхши<br>мослашганлик                                                             |
| 14     | Инқирозли ҳолатдалик, “жарга<br>кулаш”                                                            |
| 20     | Бу позицияни кўпинча ўзига юқори<br>баҳо бекрган берувчи стакчиликка<br>даъвогар болалар танлайди |

### **“Боланинг ўзини ўзи қабул қилиш даражасини ташхис қилиш методикаси”<sup>1</sup>**

Мазкур методика болаларнинг ижтимоий - педагогик қаровсизлиги даражасини комплекс экспресс ташхис қилиш методикасининг шкалаларидан бири бўлиб, кичик мактаб ёшидаги ўзини ўзи англаш хусусиятларини текширишга хизмат қилувчи топшириқларга асосланган. Методика болага мураббий томонидан эксперт баҳолар қўйилиши учун қўлланиши мақсадга мувофиқдир.

Кўрсатма: “Хурматли мураббий, қўйида сиз ишлаётган ёшдаги болаларда кузатилиши мумкин бўлган хусусиятлар келтирилади. Сизнинг вазифангиз бу белгилар айни вақтда баҳоланаётган ўқувчингизга хос ёки хос эмаслигини қайд этишдан иборат. Демак, бу ўқувчингиз ...”

1. Жуда катта ёки жуда кичик бўлишни истайди.
2. Ўзини хунук деб ҳисоблайди.
3. Ўзини бетоб одамдек тутати.
4. Ўзини бошқалардан кучсиз деб ўйлайди.
5. Ўз исмини ёқтирмайди.
6. Ўғил бола (киз бола) бўлишни истайди.
7. Дўстлари кам, деб ўйлайди.
8. Бошқа болаларнинг оилалари иноқроқ, деб ҳисоблайди.
9. Уйда ҳаммага ҳалақит қиламан, деб ўйлайди.
10. Бошқалардан ақлим камроқ, деб ҳисоблайди.

<sup>1</sup> Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе М6 ТЦ «Сфера». 1996-240с.

11. Ўзини унчалик қобилиятли эмас, деб ҳисоблайди.
12. Ота-онаси ундан қоникмайди, деб ўйлайди.
13. Кўпинча омади келмайди, деб ўйлайди.
14. Ўқитувчиси ундан мамнун эмас, деб ҳисоблайди.
15. Қўлидан ҳеч нарса келмайди, ҳамма нарсани нотўғри қилади, деб ҳисоблайди.
16. Ўзини ёмон бола, деб ҳисоблайди.
17. Ўзини ҳеч кимга кераксиз, деб ўйлайди ва бу фикрни қайта-қайта такрорлайди.

#### Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш.

Барча бандлардаги таъкидлардан 10-25% таъкид бола учун хос бўлса, бу ҳолат ўзидан қоникмасликнинг енгил даражаси ҳақида, 25-50% таъкид мос бўлса, ўрта даражадаги ўзидан қоникмаслик тўғрисида, 50%дан кўп таъкидлар бўйича мослик кайд этилса, юқори даражадаги ўзидан қоникмаслик юзасидан хулоса чиқариш мумкин бўлади.

11. Ўзини унчалик қобилиятли эмас, деб ҳисоблайди.
12. Ота-онаси ундан коникмайди, деб ўйлайди.
13. Кўпинча омади келмайди, деб ўйлайди.
14. Ўқитувчиси ундан мамнун эмас, деб ҳисоблайди.
15. Қўлидан ҳеч нарса келмайди, ҳамма нарсани нотўғри қилади, деб ҳисоблайди.
16. Ўзини ёмон бола, деб ҳисоблайди.
17. Ўзини ҳеч кимга кераксиз, деб ўйлайди ва бу фикрни қайта-қайта такрорлайди.

#### Натижаларни қайта ишлаш ва баҳолаш.

Барча бандлардаги таъкидлардан 10-25% таъкид бола учун хос бўлса, бу ҳолат ўзидан коникмасликнинг енгил даражаси ҳақида, 25-50% таъкид мос бўлса, ўрта даражадаги ўзидан коникмаслик тўғрисида, 50%дан кўп таъкидлар бўйича мослик қайд этилса, юқори даражадаги ўзидан коникмаслик юзасидан хулоса чиқариш мумкин бўлади.

## Хулоса

Фан - техника тараққиёти ортидан ер қаъри ва коинотнинг энг узок нуқталаригача бўлган ҳудудларни чуқур тадқиқ этиб, олам ҳақидаги билимларини тобора бойитиб бораётган одам учун ўзининг ички оламида ҳали кўп нарса номаълумлигича қолмоқда. Одамзотнинг бу соҳада билимларини кенгайтириш ишида марказий ўринни, шубҳасиз, психология фани эгаллайди. Одам психик фаолиятининг турли томонлари ҳақидаги билимларнинг кенгайиб бориши инсон борлиғи моҳиятини тушунишда катта ёрдам бериши, шубҳасиз.

Бироқ бу соҳада тўпланадиган билимларнинг янада каттароқ аҳамияти улар одамга ёрдам кўрсатиш имкониятини кенгайтиришдадир.

Психик ривожланиш мураккаб, кўп омиллар таъсирини ўзида акс эттирадиган жараён бўлгани сабабли унинг ҳаракатлантирувчи кучлари, даврий тснисфлари атрофида назарий тортишувлар кўпдир. Аммо шунга қарамай болаликнинг одам умумий ривожланиши, айниқса, психик ривожланишдаги юксак аҳамиятини замонавий психологиядаги деярли барча назарий йўналишлар, илмий мактаблар вакиллари тан оладилар. Демак, одам психологик қиёфаси шаклланишида яққол из қолдирадиган психик тузулмаларини турли хил вариантларида уларнинг динамикасини илмий башорат қилишнинг аҳамиятини кўпчилик англайди. Болаларда тортирчоқлик психодиагностикаси айнан шундай сифатли эрта ташхис амалга оширилиши ўта муҳим бўлган соҳалардан биридир.

Шубҳасиз, психодиагностика психологик ёрдам амалиётининг ўта мураккаб ва маъсулиятли йўналиши ҳамда босқичидир. Болалар даражасида унинг мураккаблиги ҳам, ундаги хатоларнинг асоратлари даражаси ҳам кўп қарра юқори бўлади. Шу туфайли болалар билан ўтказиладиган психологик текширув ишлари учун ташхис методикаларини танлашда ўта танқидчан, эҳтимол, маълум даражада инжиқ ҳам бўлган маъқул. Мазкур илмий-услубий қўлланмада болаларда тортинчоқликни ташхис қилишда қўлланиши мумкин

бўлган илмий асосланган методикалар ва улардан фойдаланишнинг назарий асослари юзасидан мулоҳаза юритилади, тегишли амалий тавсиялар берилади. Келтирилган таҳлилий ва услубий материалларга асосланиб, назаримизда қўйидаги хулосаларга келиш мумкин:

1. Болаларда тортинчоқлик диагностикаси, албатта, текширувчи ва текширилувчи ўртасида очик ҳамда ўзаро ишончга асосланган муносабатлар шаклланган тақдирда объектив натижаларни беради;

2. Болаларда тортинчоқлик диагностикаси бир вақтнинг ўзида икки томонлама, яъни ҳам бевосита бола билан ўтказиладиган ташхис ишлари, ҳам болани яхши билган экспертлар билан тегишли чора-тадбирларни комплекс амалга ошириш мақсадга мувофиқдир;

3. Болаларда тортинчоқлик диагностикасини фақат махсус уюштирилган назорат амаллари орқали эма, балки бола учун табиий бўлган муҳит ва фаолиятда унинг ҳаёт маромини ўзгартирмаган ҳолда ўрганиш катга ижобий баҳога лойиқ;

4. Болаларда тортинчоқлик ташхис қилишда текширув натижалари нафақат таъкидловчи хулосалар, балки этиологенез ва прогнозга оид мулоҳазалар учун асос бўлувчи маълумотлар тўпланишига ҳам хизмат қилиши зарур;

Энг муҳими, болалар билан тортинчоқликни ҳам, бошқа психик тузулмаларни ҳам ташхис қилиш тадбирларини ўтказиш аниқлаш, билиш, ёрдам бериш мақсадини кўзлаш, ҳеч қачон тамға қўйиш учун баҳона бўлиб хизмат қилмаслиги лозим, диагностика натижалари болага қарши қўлланишига йўл қўймаслик керак. Зеро, ҳар бир боланинг бетакроп индивидуаллигини тан олиш ва унга инсонсеварлик юксак даражасини намоиш этиш бу соҳадаги асосий тамойилларга айланиш ундаги муваффақиятлар пойдеворини ташкил этади.

## Илова

### Психологик ташхис методикаларидан фойдаланувчиларга қўйиладиган талаблар<sup>1</sup>

1. Психологик текширувнинг умумий ахлоқий тамойиллари.

1.1. Психолог психологик текширувда иштирок этаётган одамдан ўзи ҳақида маълумот беришни кутар экан, бундай мурожаатни синалувчи текширув мақсади ҳамда тақдим этаётган маълумотлари нима учун кераклигини англаб етганига амин бўлганидан кейингина амалга ошириши керак.

Изоҳ: психологик текширув самарали амалга оширилиши учун унинг асл мақсади ва синалувчи жавоблари қандай талкин этилиши ҳақидаги маълумот яширин тутилишига зарурат бўлиши мумкин, аммо шунга қарамай одамни алдаб текширув ўтказилишига йўл қўйилмайди.

1.2. Ҳар қайси одам психологик текширув ёки тажрибада иштирок этишдан бош тортиши ва шу тариқа ўз ички оламига бировнинг аралашишидан ўзини ҳимоя қилишга ҳақлидир.

1.3. Психологик текширув қандайдир муассасанинг манфаатлари йўлида ўтказилаётган бўлса, синалувчини тегишли маълумотлар нима мақсадда тўпланаётгани ҳақида хабардор қилиш, имокн қадар бу унинг учун ҳам фойдали эканини тушунтириш керак.

1.3.1. Синалувчининг шахсий илтимосига қўра, унинг манфаатлари йўлида ўтказилган текширув натижалари ўзи рози бўлмаса, бирор муассасага тақдим этилиши мумкин эмас.

1.3.2. Агар текширув синалувчи манфаатлари йўлида ва бирор муассаса (мактаб, корхона, суд ташкилоти ва ҳ.) мурожаати билан амалга оширилган бўлса, унинг розилигисиз ҳам ушбу ташкилот доирасида синов натижалари қўлланиши мумкин, аммо кенгрок доирада улардан фойдаланиш учун текширилувчининг рухсати талаб қилинади.

---

<sup>1</sup> Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик: стандартные требования к психологическим тестам/ Сост. А.А.Рукавишников, М.С.Соколова. – Ярославль: Дебют. 1991. – 32 с.

1.3.3. Агар жамият манфаатлари ва одамларнинг кенг доираси ҳуқуқларини таъминлаш учун психодиагностика натижалари бирор шахс ёки ташкилотга етказилиши керак бўлса, синалувчи бундан хабардор қилиниши зарур.

1.3.4. Қонунчилик меъёрлари психологни тўпланган ахборотни тақдим этишга мажбур қиладиган вазиятда касбий сирни сақлаш талаби ўз кучини йўқотади.

1.4.16 ёшгача бўлган болаларни ўқув фаолиятидаги муваффақиятлар, тегишли кўникма ва малакаларнинг шаклланганлик даражасини текшириш юзасидан ўтказилаётган психологик синовлар учун ўқув муассасаси педагогик кенгашининг рухсати етарли бўлса, шахс хусусиятларини текшириш соҳасидаги ташхис фақат бола ва унинг ота-онаси рухсати билан амалга оширилиши мумкин. Ота-онанинг илтимосига кўра, психологик текширув натижалари ушбу қоидаларнинг 1.6. ва 1.7. бандларидаги талабларга риоя этган ҳолда тақдим этилиши мумкин. Текширув натижаларини қолган ҳар қандай одамларга тақдим этишда 1.3. банднинг барча қисмларига риоя этилади. 16 ёш ва ундан катта ёшдаги синалувчилар билан психологик текширув ўтказилиши учун унинг розилиги кифоя қилади.

1.5. Психологик текширув натижаларидан нотўғри фойдаланиш ҳолатларига йўл қўймаслик учун уларнинг сақланиши қаттиқ назорат остида бўлиши керак.

Изоҳ: психологик текширув натижасида аниқланган маълумотларни сақлаш, утилизация қилиш ва улардан фойдаланишга рухсат беришнинг аниқ мезонларини ишлаб чиқиш мақсадга мувофиқ.

1.6. Психологик текширув натижаларини синалувчига маълум қилишда унинг хусуситларини эътиборга олиш керак.

Изоҳ: масалан, ўқувчини текшириш натижалари маълум қилинаётганда ота-она ва ўқитувчиларнинг унга бўлган эмоционал муносабати аниқ далилларга асосланган маълумотнинг тўғри аңгланишига ҳалақит беришини унутмаслик керак.

1.7.Одамга унинг натижалари мутахассис талқинисиз тақдим этилмаслиги зарур. Айрим вазиятларга мутахассиснинг изоҳлари талаб қилиниши мумкинлигини эътиборга олиш талаб қилинади.

Изоҳ: психологик текширув синчковлик билан ўтказилган ва унинг натижалари тўғри талқин этилган бўлишига қарамай улар батафсил муҳокама этмай одамга етказиш унга ҳам зиён келтириши мумкин.

3.Психологик ташхис методикаларидан фойдаланувчи психолог мутахассисга қўйиладиган талаблар<sup>1</sup>.

3.1.Психологик ташхис воситаларидан фойдаланувчи психолог мутахассис махсус маълумотга эга бўлган, ушбу соҳа бўйича ўз илмий тадқиқот ишлари ва амалий фаолиятда психодиагностика методикаларини қўллайдиган шахс бўлиб ҳисобланади.

3.1.1.Мутахассис малакаси тегишли методиканинг йўриқномасида кўрсатилган талаб даражасидан паст бўлмаслиги керак.

Изоҳ: интеллект тестлари ва аксарият шахс сўровномаларидан тўғри фойдалана олиш нисбатан узоқ муддат ўқиш ҳамда психологик текширув амалиётини кузатиб боришни талаб қилса, ўқув муваффақиятларини аниқлаш учун минимал психологик тайёргарлик кифоя қилади; ўқув машғулотлари давомида психологик текширув жараёнида иштирок этган талабалар одатда психодиагностика воситаларидан мустақил фойдаланиш ва улар ёрдамида олинган натижаларни тўғри талқин қилиш қобилиятига ҳали эга бўлмайди.

3.2.Психолог ўз касбий имкониятлари чегараларини аниқ англаб, улардан ташқарига чиқадиган масалаларда ўзининг психологик текширув хизматларини таклиф этмаслиги зарур.

3.3.Психолог мутахассис қўйилган вазифа ва синалувчи одамнинг ёки одамлар гуруҳи хусусиятларидан келиб чиқиб, психодиагностика методикасини тўғри танлай олиши лозим. Психолог методикаларнинг тўғри қўлланиши ва натижаларнинг

---

<sup>1</sup> Стандарт меъёрлар келтирилган манба [16] да иккинчи қисм психологик ташхис методикаларини ишлаб чиқувчи мутахассисларга қўйиладиган талаблардан иборат бўлгани учун уни бу ерда тушириб қолдирдик.

талқини учун, шунингдек, синалувчига нисбатан ахлоқий меъёрларга риоя этилишига тўлиқ масъулдир.

3.4.Ўз фаолиятида ҳамиша психолог “зиён етказма” деган тамойилга риоя этиши, айниқса, ўз фикрини оғзаки ёки ёзма баён этишда эҳтиёткорликка алоҳида эътиборли бўлиши талаб қилинади.

Изоҳ: психодиагностика воситаларидан фойдаланувчи мутахассис текширув натижалари талқинида субъективизмдан сақланиши, ўз хулқ-атвори билан синалувчига таъсир кўрсатиши эҳтимолнинг олдини олиши, ташхис қўйишда нисбатан ҳақиқатга яқин хулоса билан бирга муқобил фаразларни ҳам эътибордан қочирмаслиги керак.

3.5.Психолог мутахассис тегишли методиканинг қўлланиш тартиби билан боғлиқ стандартларга катъий риоя этиши, услубий воситани асоссиз ўзгартириши, таҳрир этилган кўрсатма материалларини тарқатмаслиги зарур.

3.6.Почта орқали психологик текширувнинг ўтказилишига йўл қўйилмайди.

Изоҳ: почта орқали ўтказиладиган синовда текширув шароитини етарлича назорат қилиш ва синалувчи ҳақида айрим маълумотларни тўплашнинг иложсизлиги бундай усулни бефойда ва, ҳатто, зарарли усулга айлантиради.

3.7.Касбий фаолиятда психолог мутахассис ўз билими ва тажрибасига таяниб, мустақил қарор қабул қилади ҳамда унинг учун шахсан жавобгар бўлади, аммо баҳсли мураккаб вазиятларда тегишли соҳа экспертларидан қўшимча маслаҳат олиши талаб қилинади.

Изоҳ: масалан, психологик текширув иштирокчиси даволанаётганда, психологнинг аралашуви натижасида бемор ҳолати ўзгариши мумкин бўлса, психолог фақат шифокор рухсати билан иш олиб бориши зарур.

3.8.Фойдаланувчи психолог мутахассис тегишли методикалар асосида тўпланган статистик ва психологик материалларни илмий ишларни нашр эттириш ҳамда методикалар муаллифларига юбориш учун тўплашга ҳақли эмас.

4. Психологик таъхис методикаларидан фойдаланишда психолог бўлмаган мутахассисларга қўйиладиган талаблар.

4.1. Психодиагностика методикаларидан психологияга ёндош соҳалар мутахассислари – ўқитувчилар, шифокорлар, социологлар ва бошқаларнинг фойдаланишига йўл қўйилади.

4.2. Нопсихологик соҳа мутахассислари фақат айрим назарий ва психометрик жиҳатдан яхши асосланган, натижалар талқинида махсус билимни талаб қилмайдиган методикалардан фойдаланишга ҳақлидир. Стандарт кўрсатмалар тизими билан жиҳозланмаган, ишончлик ва валидлик даражаси етарлича текширилмаган юқори савияли эксперт методлари билан параллел қўлланиши талаб қилинадиган методикалар улар томонидан қўлланиши мумкин эмас.

4.3. Нопсихологик мутахассисликлар вакили тегишли йўналишида фаолият кўрсатувчи психологлар билан қўйилган вазифасини ҳал этишда айнан қайси методикалар самарали бўлишини маслаҳатлашиб олиши зарур.

Изоҳ: агар психологлар номутахассис одамни тегишли методиканинг қўлланиши махсус билим ва тайёргарликни талаб қилиши ҳақида огоҳлантирса, фойдаланувчи ёки бошқа методикани танлаши, ёки зарур тайёргарликни кўриши ёки текширувга психологни жалб этиши, ёки синовни ўтказишдан воз кечиши лозим.

4.4. Психодиагностика методикаларини қўлга киритган нопсихологик соҳа мутахассислари ҳам, албатта, касбий сир сақлаш, барча ахлоқий меъёрларга риоя этиш учун масъулиятни тўлиқ ўз зиммасига олади.

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Белоусова А.Б. Психологические детерминанты личностной застенчивости: автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Казань: Рос. акад. образования, 2004. - 19 с.
2. Галигузова Л.Н. Психологический анализ феномена детской застенчивости // Вопросы психологии. - 2000. - № 5. - С. 28-38.
3. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. - Минск: Новое знание, 1993. – 100 с.
4. Изард К. Эмоции человека. - М.: Директ-Медиа, 2008 - 954 с.
5. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2009. — 576 с.:
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. - СПб.: Питер, 2001 - 752 с.
7. Краснова Л.В. Психологические особенности застенчивости на этапе ранней юности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. - Ростов-на-Дону: Юж. федер. ун-т, 2007. - 17 с.
8. Краснова Л.В., Торохина Л.А. Психологический анализ феномена застенчивости// Вестник Адыгейского государственного университета. – 2005, №1. – С.122-124
9. Куницына В.Н.Трудности межличностного общения: дис. ... док. психол. наук. - Санкт-Петербург, 1991. - 358 с.
- 10.Лабиринты психологии / Под ред. С.В. Трушковой .- М. : УНЦ ДО, 1996.- 168 с.
- 11.Лаврентьева Т.П., Титаренко Т.М. Практическая психология для воспитателя. Сборник тестов для выявления уровня развития ребенка. -Вып. № 1. – Киев:Генеза,1992. – 29 с.
- 12.Левченко И.Ю., Забрамная С.Д., Добровольская Т.А., Психолого-педагогическая диагностика. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 320с.
- 13.Межличностные отношения ребенка от рождения до семи лет / Н.И.Ганошенко, Л.Н.Галигузова, С.Ю.Мешерякова, А.Г.Рузская, Е.О.Смирнова; Под ред. Е.О.Смирновой. — М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2001. – 298 с.

14. Некрасов Н. А. Сочинения в трех томах. Том 1. – М.: Издательство Государственное издательство художественной литературы, 1959. – 360 с.

15. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. - 4-е изд. -М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. - 640 с.

16. Нормы профессиональной этики для разработчиков и пользователей психодиагностических методик: стандартные требования к психологическим тестам / сост. А.А. Рукавишников, М.В. Соколова. – Ярославль : Дебют, 1991. – 32 с.

17. Обозов Н.Н. Психология менеджмента. - СПб: Акад. психологии предпринимательства и менеджмента, 1997. - 153 с.

18. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. - М.: ТЦ «Сфера», 1996. - 240 с.

19. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе/ Под ред. Л.П. Пономаренко – Одесса: «Астро Принт», 1999. – 119 с.

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

21. Рахматуллаев Ш. Ўзбек тилининг этимологик луғати (араб сўзлари ва улар билан ҳосилалар). – Т.: Университет, 2003. – 600 б.

22. Рахматуллаев Ш. Ўзбек тилининг этимологик луғати (туркий сўзлар). – Т.: Университет, 2000. – 600 б.

23. Смирнова Е.О., Утробина В.Г. Развитие отношения к сверстникам в дошкольном возрасте // Вопросы психологии. - 1996. - №3. - С. 5-15.

24. Смирнова Е.О., Холмогорова В.М. Межличностные отношения дошкольников: диагностика, проблемы, коррекция. - М.: Владос, 2005. - 158с.

25. Уткина И.М. Формирование коммуникативной компетентности как средство психолого-педагогической коррекции застенчивости у

младших подростков: автореф. дис. ... канд. психол.наук. – М.: Междунар. акад. образования, 2010. - 22 с.

26.Чечулина К.С.Преодоление застенчивости учащихся старших классов в условиях специально организованного обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2012. - 22 с.

27.Щур В.Г. Методика изучения представлений ребенка об отношениях к нему других людей: Психология личности: теория и эксперимент / Под ред. В.В. Давыдова. - М.: Просвещение, 1982. - С.108-114.

28.Ўзбек тилининг изоҳли луғати: 80000 дан ортиқ сўз ва сўз бирикмаси. Ж.1.А-Д/Таҳрир ҳайъати:Т.Мирзаев (раҳбар) ва бошқ.; Ўзбек тили ва адабиёти институти. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2006. – 680 б.

29.Ўзбек тилининг изоҳли луғати: 80000 дан ортиқ сўз ва сўз бирикмаси. Ж.3.Н-Тартибли/Таҳрир ҳайъати:Т.Мирзаев (раҳбар) ва бошқ.; Ўзбек тили ва адабиёти институти. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2006. – 688 б.

30.Ўзбек тилининг изоҳли луғати: 80000 дан ортиқ сўз ва сўз бирикмаси. Ж.4.Тартибот-Шукр/Таҳрир ҳайъати:Т.Мирзаев (раҳбар) ва бошқ.; Ўзбек тили ва адабиёти институти. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2008. – 608 б.

31.Ўзбек тилининг изоҳли луғати: 80000 дан ортиқ сўз ва сўз бирикмаси. Ж.5.Шукрона-Х/Таҳрир ҳайъати:Т.Мирзаев (раҳбар) ва бошқ.; Ўзбек тили ва адабиёти институти. – Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” давлат илмий нашриёти, 2008. – 592 б.

32.Austin B.D. Social anxiety disorder, shyness, and perceived social self-efficacy in college students: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – Arkansas: University of Arkansas, 2003. - 166 p.

33.Feng X. Shyness and children's adaptation to school in China: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – Connecticut: University of Connecticut, 2005. -171 p.

34.Leung A.W-H. Shyness and social anxiety: Causal modeling of developmental antecedents: the dissertation for scientific degree of doctor

of psychology. – New York: State University of New York at Albany, 2006. - 149 p.

35. McKelvey V. M. Perceptions of adult women on the life effects of childhood shyness: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – Minnesota: Walden University, 2002. - 111 p.

36. Prakash K. A cross-cultural examination of the childhood correlates of shyness in New Delhi, India: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – Ottawa: Carleton University, 2003, 151 p.

37. Stevkovski G. Shyness and its relationship to body dissatisfaction, disordered eating, and thin-ideal internalization: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – California: Alliant International University, Los Angeles, 2009. - 100 p.

38. Watson F.S. Shyness in the context of reduced fear of negative evaluation and self-focus: A mixed methods case study: the dissertation for scientific degree of doctor of psychology. – Florida: University of South Florida, 2009. – 252 p.

Адади 250 нусха. Бичими  $60 \times 84 \frac{1}{16}$   
Босма табағи 5,25. «Times New Roman» гарнитураси.  
Низомий номидаги ТДПУ босмахонасида чоп этилди.  
Тошкент, Юсуф Хос Ҳожиб 103.