



## UYATCHANLIK VA TORTINCHOQLIKNING KELIB CHIQUISH SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH USULLARI.

Hasanova Sitora Ilhomjon qizi<sup>1</sup>

+998919706704

<sup>1</sup>Termiz davlat universiteti ijtimoiy fanlar fakulteti amaliy  
psixologiya yo'nalishi talabasi

Normo'minova Dilafruz Erkinovna<sup>2</sup>

Ilmiy raxbar

<sup>2</sup>Termiz davlat universiteti ijtimoiy fanlar fakulteti psixologiya  
kafedrası o'qituvchisi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7251163>

### ARTICLE INFO

Received: 06<sup>th</sup> October 2022

Accepted: 16<sup>th</sup> October 2022

Online: 26<sup>th</sup> October 2022

### KEY WORDS

uyatchanlik, kamtarlik,  
qat'iyatsizlik, tortinchoqlik,  
ishonchsizlik.

### ABSTRACT

*Ushbu maqolada yosh bolalarni uyatchanlikdan olib  
chiqish uchun zarur maslahatlar va tavsiyalar yoritib  
berilgan hamda tortinchoqlikdan qutulish usullari  
keltirib o'tilgan.*

Uyatchanlik eng keng tarqalgan va murakkab muammolardan biridir. Psixologiyada bumuammoga bir nechta yondashuvlar mavjud. Xususiyat tadqiqotchilari uyatchanlik irsiy xususiyatekanligiga aminlar. Tug'ma uyatchanlik nazariyasining zamonaviy versiyasi R. Kettellga tegishli. Ushbu nazariyaga ko'ra, uyatchan odamlar (H-tipi) H + tashuvchilarga qaraganda sezgir asab tizimi bilan tug'iladi. Bu sezgirlikning oshishi odamning nizolar va tahdidli vaziyatlardan qochishga moyil bo'lishiga olib keladi. R.Kettelning fikricha, H-belgilari tug'ma bo'lganligi sababli, inson tajribasini tashkil etuvchi hech qanday hodisa ularni o'zgartira olmaydi. R. Kettell uyatchanlikni asab tizimining qo'zg'aluvchanligi bilan bog'liq biologik jihatdan aniqlangan xususiyat deb hisoblaydi.

Uning fikricha, uyatchan odamlar ayniqsa sezgir va juda qo'zg'aluvchan asab tizimi

bo'lib, bu ayniqsa ijtimoiy stressga moyil. Bixevioristlar inson o'rgangan narsalarining mahsuli deb hisoblashadi. U foydali harakatlarni o'z ichiga oladi va salbiy oqibatlarga olib keladigan harakatlardan saqlaydi. Ushbu nazariyaga ko'ra, uyatchanlik ijtimoiy ogohlantirishlarga qo'rquvning orttirilgan javobidir. Bu quyidagi sabablarga ko'ra yuzaga kelishi mumkin: - o'zining bevosita aloqalari yoki boshqalarni kuzatish asosida muayyan vaziyatlarda odamlar bilan muloqot qilishning salbiy tajribasi; - adekvat muloqot ko'nikmalarining yo'qligi; - o'z xatti-harakatlarining noto'g'riligini oldindan bilish va natijada - o'z harakatlaridan doimiy tashvishlanish; - o'z-o'zini kamsitish, chunki ularning etarli emasligi. Uyatchanlikka psixoanalitik yondashuvlar mudofaa mexanizmlari, tajovuzkorlik, kuchlarni qayta guruhlash nuqtai nazaridan ichki kuchlarning to'qnashuvi stsenariylari bilan ishlaydi.



Uyatchanlik ba'zi bir alomat sifatida qabul qilinadi. Bu idning qondirilmagan asosiy ehtiyojlariga reaksiya. D. Kaplan uyatchanlikni qisman egoning o'ziga (narsissizm deb ataladigan) yo'naltirilishining natijasi deb hisoblaydi.

Uyatchanlik odatda besh yoshdan etti yoshgacha ikki xil ko'rinishda paydo bo'lishi mumkin. Birinchidan, bu har doim juda yoshligidan bo'lgan bolalarda paydo bo'lishi mumkin.

Ikkinchisi, har qanday sabablarga ko'ra ilgari "normallashgan" xatti-harakatni ko'rsatgan bola uni o'zgartirishni boshlaydi, shunda u endi tortinib, uyatchan xatti-harakatlarni namoyish etadi.

Taxminlarga ko'ra, odamlarning 20% dan 48% gacha uyatchanligi bor, chunki bolalar uyatchanlikka moyil bo'lib tug'iladi, ammo bu tendentsiyani o'zgartirish yoki mustahkamlashda atrof-muhit hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shuning uchun, irsiy tarkibiy qism mavjud, ammo bizning yashash tarzimiz asosan biz yoshligimizdan qabul qiladigan turtki turlarining natijasidir.

Uyatchanlikning paydo bo'lish sabablari va omillari Uyatchanlikni shakllantiradigan tabiiy va ijtimoiy omillarni ajratib ko'rsatish odatiy holdir. Tabiiy omillarga asab tizimining turiga qarab temperament kiradi. Uyatchan odamlarning aksariyati melankolik va flegmatikdir. Biroq, uyatchan xolerik va sanguine odamlar ham bor. Ijtimoiy omillarga oiladagi tarbiya turi kiradi. Bolaning tarbiya turi bilan aqliy rivojlanish xususiyatlari o'rtasida juda yaqin bog'liqlik mavjud. Noto'g'ri tarbiyaning eng tipik ko'rinishlari: Rad etish. Ota-onalar va bolalar o'rtasida hissiy aloqa yo'q. Bolani kiyintiradi, to'ydiradi, lekin ota-onasi uning ruhiga qiziqmaydi. Sunday tarbiya natijasida yo tajovuzkor, yo

ezilgan, yo qo'rqqoq bolani tarbiyalash mumkin.

Giper parvarish. Ota-onalar ham bolani "to'g'ri" tarbiyalaydilar, uning har bir qadamini dasturlashtiradilar. Bola o'z impulslari va istaklarini surunkali ravishda ushlab turishga majbur. Bola tajovuzkorlikka olib keladigan bunday vaziyatga qarshi norozilik bildirishi mumkin yoki u bo'ysunishi, chekinishi, o'ralishi va natijada uyatchan bo'lishi mumkin. Tashvishli va shubhali tarbiya turi. Ular bolaning ustidan titraydilar, unga haddan tashqari g'amxo'rlik qilishadi va bu qat'iyatsizlik, tortinchoqlik, og'riqli o'ziga ishonchsizlik rivojlanishi uchun unumdor zamindir. Oilaviy ta'limning buzilishi natijasida, qoida tariqasida, bolalar qutb tipidagi hissiy buzilishlar - tajovuzkor va uyatchan bo'lib o'sadi. - oilada bolalarning tug'ilish tartibi; - ota-onalarning uyatchanligi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, "birinchi" (ya'ni, birinchi tug'ilgan) bolalar keyingi bolalarga qaraganda ko'proq yordamga muhtoj va o'zini past baholaydi. "Ikkinchi" bolalar shaxslararo munosabatlarga (muzokaralar olib borish, o'zlarini qiziqtirish, ishontirish, murosaga kelish va h.k.) ko'nikmalariga samaraliroq o'rgatiladi. Uyatchan ota-onalar uyatchan bolalarga ega bo'lish ehtimoli ko'proq. Uyatchan odamlarga xos bo'lgan xulq-atvor belgilari majmuasini ajratib ko'rsatish mumkin: yondashishning ikki qarama-qarshi tendentsiyasining kurashini aks ettiruvchi harakatlanishlar - olib tashlash; begonalar bilan muloqotda bo'lgan hissiy noqulaylik; har qanday ommaviy nutqdan qo'rqish; 4) odamlar bilan aloqada selektivlik. Uyatchanlikning sabablari uning ta'rifl kabi xilma-xildir. Uyatchanlikning asosiy manbai odamlardan qo'rqishdir. Uyatchanlikning



poydevori, albatta, bolalik davrida qo'yiladi. Lining paydo bo'lishi ko'p jihatdan ota-onalarning tarbiyasiga, ta'lim muassasalariga va ijtimoiy muhitga bog'liq. To'g'ri, shunday odamlar borki, uyalmasdan, birdaniga har qanday voqea ta'sirida uyatchan bo'lib qoladi. Uyatchanlikni jarayon, davlat va shaxsning mulki sifatida ko'rish kerak. Uyatchanlik jarayon sifatida odamlarda yoshi va kasbiga qarab turlicha namoyon bo'ladi, shaxsiy ta'sirlar ta'sirida kuchayib, zaiflashishi mumkin, vaqtinchalik xususiyatlarga va ma'lum bir intensivlikka ega. Bu kontinuum sifatida ifodalanishi mumkin, uning bir uchida muloqotda erkin va bo'shashmaslikdan aziyat chekadigan juda uyatchan odamlar (shaxsiy uyatchanlik), ikkinchisida - uyatchan bo'lmagan odamlar (muloqotda erkin), kamdan-kam hollarda xijolatni boshdan kechiradigan, vaziyatlarda keskinlik, ommaviy nutq, tanishish. Bu qutblar orasida bir guruh situatsion uyatchan odamlar bor. Ijtimoiy sharoitlar ta'siri ostida muloqot, tarbiya va o'z-o'zini tarbiyalash tajribasi, ushbu jarayonning tarkibiy qismlarini "qayta tartibga solish" sodir bo'lishi mumkin: uyatchan bo'lmagan odam komplekslarni o'zlashtirib, uyatchan bo'lib qoladi.

Bolaning kelajakda to'g'ri martaba qurishi, yangi va noma'lum yo'lda birinchi qadamni qo'yishdan qo'rqmasdan, to'g'ri odamlar bilan umumiy til topishi uchun erta yoshda xijolatni engishni o'rganish kerak..

Farzandingizni uyalmaslikka o'rgatish bo'yicha 5 ta samarali maslahat:

1. Kamtarlik, uyatchanlik va qat'iyatsizlik o'sish yo'lida tez-tez uchrab turadi shuning uchun chaqaloqni hayotning birinchi yillaridanoq muloqotda cheklamaslik

kerak, uni kattalar dunyosi bilan imkon qadar erta tanishtirish kerak (yurishlar, bolalar bog'chasi, ota-onalar bilan ishlashga borish va hokazo).

2. Agar bola uyatchan bo'lsa va uning so'zlari va harakatlariga ishonchsiz bo'lsa, unda siz u bilan tarbiyaviy suhbat o'tkazishingiz, mavjud vaziyatni, uni hal qilishning mumkin bo'lgan variantlarini muhokama qilishingiz, bu holatda qanday harakat qilish yaxshiroq bo'lishini o'zingizning misolingiz bilan ko'rsatishingiz kerak..

3. Kichkintoyning qalbidagi tajriba va his-tuyg'ularni hisobga olishga ishonch hosil qiling, uni muayyan harakatlarga majburlamang, notanish odamga yugurmang. Bola nima uchun odamlardan qo'rqadi, nima uchun u uyatchanlik ko'rsatadi va qanday sabablar bunday xatti-harakatlarga turtki bo'lganini aniqlashingiz kerak.

4. Bolalar eng ko'p multflmlar va ertaklarni yaxshi ko'radilar, shuning uchun asosiy postulatlarini yetkazish uchun nima uchun bu sevimli mashg'ulotdan foydalanmaslik kerak: bolani begonalardan uyalmaslikka, har qanday hayotiy vaziyatda o'zini qulay his qilishga o'rgatish.

5. Ota-onalar bolaning o'yin maydonchalarida bolalar bilan aloqa qilish qo'rquvini yengishga yordam berishlari, ruxsat etilgan chora-tadbirlarga rioya qilgan holda, bolani tanishishga, yangi odamlar bilan aloqa o'rnatishga o'rgatishlari kerak. Bolada uyatchanlik va ishonchsizlikka olib keladigan turli omillarni e'tiborsiz qoldirib bo'lmaydi, bu irsiy omil, jismoniy nuqsonlar, o'qituvchilar va o'qituvchilarning bosimi.

Bolani hayotning birinchi yillaridan uyalmaslikka, ko'proq xushmuomala bo'lishga va uyatchanlik va



qat'iyatsizlikdan xalos bo'lishga qanday o'rgatish kerak?

Bolaning o'ziga bo'lgan hurmatini oshirish, uni maqtash, uni har qanday urinishda qo'llab- quvvatlash kerak, shunda hamma narsa albatta amalga oshadi va bolangiz uyatchanlikni engib, hayotga yanada ishonchli bo'ladi. Tortinchoqlik ko'pchilik hollarda yolg'iz voyaga yetgan yoki ota-ona e'tiborsizligi oqibatida kelib chiqadi. Sunday insonlarda yaxshigina iqtidor bo'lsada ko'pchilik yonida o'z iqtidorlarini namoyon qila olmaydi. Lekin ularni qo'llab quvvatlash natijasida o'z iste'dod va qobiliyatlarini namoyon qila olishi mumkin. Bunday insonlar ozgina injiq lekin ko'ngli ochiq insonlar bo'lishadi.

Yuqoridagi fikrlarni o'qib bevosita tortinchoqlikni yengish mumkinmi ?-degan savol tug'iladi.

Albatta yengish mumkin, biz hozir 2ta usulda tanishib chiqamiz.

1- usul. Bo'ladigan vaziyatga inson o'zini ruhan tayyorlab olishi kerak ya'ni oldindan

tasavvur qilish o'zini qanday tutish belgilab olish.(tadbirlar tantanali marosimlarda)

2- usulda 3boshqichda kishi o'zida ko'nikma va malaka hosil qiladi.

1- bosqich yaqinlar bilan ko'proq muloqotda bo'lish va fikr almashish kerak bo'ladi.

2- bosqich tanishlar bilan ko'proq munosabat o'rnatish

3- bosqichda esa mutlaqo notanish bo'lgan inson bilan munosabat o'rnanish va muloqot qilish. Yana kichik maslahat muloqot chog'ida suhbatdoshingizni fikri va qiziqishlarini hisobga oling!!!

Xulosa. Yosh bolalarda uyatchanlikning rivojlanishi bolaning kelajagiga salbiy ta'sir ko'rsatadi,shu sababdan yuqoridagi tavsiyalarga amal qilgan holda bolani uyatchanlikdan olib chiqish va jamiyatda o'ziga ishongan shaxsni shakllantirish hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

### References:

1. Mo'tabar Abdusalomovna Maxsudova muloqot psixologiyasi ( o'quv qo'llanma ) Tashkent 2006

2.Z.T. Nishonova.N.G Kamilova D. D. U. Abdullayeva M. X. Xolnazarova Rivojlanish psixologiyasi (o'quv qo'llanma) Tashkent 2018