



AVEZOV OLMOS RAVSHANGVICH 1985-YILDA, ROMITAN TUMANIDA TAVALLUD TOPGAN. 2003-2007-YILLARDA BUXORO DAVLAT UNIVERSITETINING, "PSIXOLOGIYA" MUTAXASSISLIGI BO'YICHA TAHSIL OLGAN. 2009-YILDA MAGSTRATURANI TUGALLAB, ILK KASBIY FAOLIYATINI BUXORO DAVLAT UNIVERSITETINING PSIXOLOGIYA KAFEDRASIDA BOSHLAGAN. KASBIY FAOLIYATI DAVOMIDA, "EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIIYASI", "MUTAXASSISLUKKA KIRISH", "PSIXOLOGIYA NAZARIYASI VA TARIXI", "SHAXS PSIXOLOGIIYASI", "PSIXOLOGIYA NAZARIYASI", "DEVIANT XULQ-ATVOR PSIXOLOGIIYASI", "SPORT PSIXOLOGIIYASI" KABI 10 DAN ORTIQ, DARSLIK VA O'QUV QO'LLANMALARINI CHOP ETTIRGAN. AYNI VAQTDa, DOTSENT O. R. AVEZOV BUXORO DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI, "MAKTABGACHA VA BOSHLAG'ICH TA'LIM" FAKULTETI DEKANI LAVOZIMIDA FAOLIYAT OLIB BORMOQDA.

## EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK XIZMAT

**O.R. AVEZOV**

**EKSTREMAL VAZIYATLARDA  
PSIXOLOGIK XIZMAT**

*Oliy o'quv yurtlarining 5110900 —Pedagogika va psixologiya  
ta'lim yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan darslik*

**“KAMOLOT” nashriyoti  
Buxoro-2023**

**UO‘K: 159.9:616.8-008.6"36"(075.8)**

**KBK: 88.4ya73**

**A 95**

Avezov Olmos Ravshanovich. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat. [Matn]: darslik / O.R.Avezov - Buxoro : “BUXORO DETERMINANTI” MCHJning Kamolot nashriyoti, 2022. - 244 b.

*Ushbu darslik 5110900 —Pedagogika va psixologiya yo‘nalishi talabalari uchun ta‘lim yo‘nalishining ishchi o‘quv rejasidagi “Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat” nomli fan dasturi asosida yaratilgan bo‘lib, ekstremal vaziyat, favqulotda holat, ekstremal vaziyatlar psixologiyasining zamonaviy tadqiqot metodlari, shaxs, kasb, motivatsiya, professiogramma, psixologik testlar, psixologiyaning sohalari to‘g‘risidagi materiallarni o‘zida mujassamlashtirgan.*

### **Taqrizchilar:**

**Sh.R.Barotov**—Buxoro davlat universiteti professori, psixologiya fanlari doktori.

**E.Z.Halimov** – Buxoro muhandislik texnologiya instituti litseyi direktori, psixologiya fanlari nomzodi.

**ISBN: 978-9943-9147-9-5**

*Ushbu darslik Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligining 2022 yil “9” sentyabrdagi “302”-sonli buyrug‘iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.*



© “KAMOLOT” nashriyoti  
© Avezov Olmos Ravshanovich

## SO‘Z BOSHI

Ushbu darslikda favqulodda vaziyatlarda ish sharoitida yuzaga keladigan psixologik masalalar, favqulodda vaziyatlar psixologiyasi yoki falokat psixologiyasi bilan bog‘liq muammolarni yoritib berish zarur deb hisoblaymiz.

Falokat hududiga tushgan odamlar bilan nima sodir bo‘ladi? Nima uchun odamlar bir xil sharoitda boshqacha munosabatda bo‘lishadi? Favqulodda vaziyatda va uning tugagandan so‘ng odamlar bilan nima sodir bo‘ladi? Albatta bu mutaxassislarni qiziqtirgan savollar.

Ushbu kitob ustida ish olib borishda biz zamonaviy ilmiy bilimlardan, shuningdek, falokat va favqulodda vaziyatlar sharoitida ish tajribasidan foydalandik. Biz erishilgan bilimlarni hamkasblar va turli kasb egalari bilan bo‘lishishga harakat qildik, natijada ular o‘zlarining shaxsiy hayoti va salomatligi uchun zararsiz ezgu ishlarini imkon qadar uzoq davom ettirish imkoniga ega bo‘lishdi. Favqulodda vaziyatlarda ishlash, ularning oqibatlarini bartaraf etishda mutaxassislarning (qutqaruvchilar, o‘t o‘chiruvchilar, kinologlar, psixologlar, shifokorlar, muhandislar) psixologik tayyorgarligiga jiddiy talablar qo‘yadi.

Favqulodda vaziyatda ishlaydigan yuqori malakali mutaxassislar juda ko‘p stressli vaziyatning ta‘siri bilan yonma - yon bo‘ladilar . Bunday hollarda xato qilish kishi hayoti uchun qimmatga tushadi. Odamlarning hayotiga bog‘liq bo‘lishi mumkin bo‘lgan tezkor qarorlar qabul qilish zarurati, g‘ayritabiiy ish tartibi va axborot yetishmasligi bilan nostandart sharoitlarda ishlash ekstremal vaziyat mutaxassislarning o‘ziga xos xususiyati hisoblanadi.

Favqulodda vaziyatda mutaxassislarning holati stressli vaziyatga moslashish uchun umumiy qonunlarga bo‘ysunadi. Mutaxassisning stressli omillarga bo‘lgan sezuvchanligi individual psixofizologik xususiyatlar, stressga chidamlilik darajasi, ish tajribasi bilan belgilanadi. Favqulodda vaziyat har doim rejalarni buzadi, kundalik ritmdan chiqariladi. Bunday vaziyatlarda tajribaga ega bo‘lgan mutaxassislar uchun bu holat begona emas, yosh mutaxassis uchun esa stressli omillardan biri hisoblanadi. Stress holatiga aqliy javob berish qonunlarini bilish tananing stressga chidamliligini oshiradi.

Ma’lumki, favqulodda vaziyat e’tiqodlar, turmush tarzi, vaziyat va his-tuyg‘ularning o‘zgarishi yoki voqealar markazida bo‘lgan odamlarning hayotiy tajribalari mavjud bo‘lgan dinamikaning

mexanizmini ishga tushirish uchun kelajakdagi o'zgarishlarning boshlang'ich nuqtasi bo'lishi mumkin. Bu nafaqat jabrlanganlarga, balki ularga yordam beradigan mutaxassislarga ham tegishli. Odatda, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan odamlar, ular uchun boshqa odamlarning qayg'usi va azob-uqubatlarini ko'rgan narsalar izsiz o'tmasada, o'zlarida qanday iz qoldirganini o'ylamaydilar.

Shubhasiz, favqulodda vaziyatlarning psixologik oqibatlari, aqliy o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlari haqida yetarli bilimga ega bo'lmagan holda, ekstremal holat mutaxassislari kelajakda farovonlikning yomonlashishiga ko'proq moyil bo'ladi. Mutaxassislar o'z hayotlarida hech qanday ahamiyatga ega emasligini ko'rsatadigan xulq-atvorning himoya uslubiga ega. Ular orasida psixikani buzadigan favqulodda vaziyat omillarining ta'siridan konstruktiv ravishda himoya qilishga yordam beradigan va kasallikka olib keladigan, ahvolning yomonlashuviga olib keladigan narsalar mavjud. Ish tugaganidan keyin salbiy reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin: uyqu buzilishi (uyqusizlik, uyqusiz uyqu); past darajadagi kayfiyatning ustunligi (qayg'u, zulm his-tuyg'ularining ustunligi). Odatda, reaksiyalar qaytib kelgandan keyin qisqa vaqt ichida davom etishi mumkin. Bu vaqt ichida organizm asta-sekin tiklanadi.

Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan psixologning professional yukida mudofaa hatti-harakatlarining konstruktiv uslublari mavjud, ular aniq ko'nikmalarga ega, favqulodda vaziyatda ishlashning hissiy taassurotlarini "omon qolish", tushunish, "ishlash" imkoniyati mavjud.

Ekstremal vaziyat mutaxassislari va psixologlar, boshqalar kabi, kasb-hunarga moslashish, kasbiy rivojlanish bosqichlari orqali o'z tajribalarini orttirishadi. Bularning barchasini ushbu kitobda tasvirlash muhim deb hisobladik.

# I BOB. HALOKATLAR, EKSTREMAL VA FAVQULOTDA VAZIYATLAR TO‘G‘RISIDA ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR

*Tayanch tushunchalar: Favqulodda holat, ijtimoiy psixologik yordam ko‘rsatish, "vaziyat" tushunchasi, individ, shaxs, individuallik, shaxs tuzilishi, ekstremal va inqirozli vaziyatlar.*

## 1.1. Favqulotda, ekstremal va inqirozli vaziyatlar haqida tushuncha

Inson ilm- fanida inson va uning turmush sharoiti o‘rtasida ajralmas aloqalar mavjudligi va insonning xulq-atvorini to‘g‘ri tushunish yoki unga ijtimoiy psixologik yordam ko‘rsatish uchun uning borlig‘i va rivojlanishi, amalga oshiriladigan hayotiy (ijtimoiy) vaziyatning xususiyatlarini hisobga olish kerak. Bu borada turli ilmiy yo‘nalishlar doirasida ko‘p sonli empirik va eksperimental ma’lumotlar to‘plangan.

"Vaziyat" tushunchasi (lotin tilidan *situs- holat*) inson va uning hatti-harakati mavzusi bo‘lgan fanga qat’iy kiritilgan, ammo foydalanish ko‘lamiga qaramasdan, "vaziyat" tushunchasi doimo aniq talqin qilinmaydi. Ko‘pincha "vaziyat" tushunchasidan "atrof-muhit" tushunchasi uchun sinonim sifatida foydalanamiz. Ushbu

tushunchalarning noaniqligini oldini olish uchun biz ularning har birini xarakterlaymiz. *Atrof-muhit insonga nisbatan tashqi sharoitlarning umumlashmasidir va vaziyat har doim insonni o‘z ichiga oladi. Vaziyat turlari bir*



*xil emas, ular atrof-muhit turlari (geografik, ijtimoiy va boshqalar) bilan tutashdir. Atrof-muhit barqarorlik va ta’sir qilish muddati bilan tavsiflanadi, vaziyat esa qisqa muddatli hisoblanadi. Atrof-muhit har doim sub’ekt emas, ammo vaziyat sub’ekt bo‘lib, u har doim "kimningdir holati" dir.*

*Bularning barchasi, bu tushunchalar bir xil emasligini va ularni sinonim sifatida ishlatish uchun qabul qilinmasligini bildiradi.*

Xorijiy psixologiyada vaziyatni fazoviy va vaqtli tuzilma sifatida aniqlash eng keng tarqalgan bo'lib, vaziyat insonning hayotiy faoliyatining muayyan bosqichida atrof-muhitning elementlari yoki atrof-muhitning bir qismidir. D. Magnusson vaziyatlarning beshta darajasini farqlashni taklif qiladi (Magnusson, Fernxam, Mishel, 1983):

1. *Imtiyozlar, ya'ni muayyan ob'ektlar va tashqi muhit harakati.*

2. *Epizodlar, ya'ni sabab va ta'sirga ega bo'lgan maxsus, muhim voqealar.*

3. *Tashqi sharoitlar bilan belgilanadigan vaziyatning jismoniy, vaqtinchalik va psixologik parametrlari. Vaziyatni anglash va talqin qilish rag'bat va epizodlarga ahamiyat beradi.*

4. *Atrof-muhit– vaziyat turlarini tavsiflovchi umumiy tushuncha.*

5. *Atrof-muhit– tashqi dunyoning jismoniy va ijtimoiy o'zgaruvchilari to'plami.*

Vaziyatni o'rganish borasida 1917 yilda Kurt Levin "maydon nazariyasi"ni ishlab chiqish orqali birinchi qadamlarni qo'ygan. Tadqiqotning dastlabki bosqichlarida u "psixologik maydon" ni "bu yerda va hozir" mavjud vaziyat sifatida tushuntiradi va "bu harakat inson joylashgan muhit – uning atrofidagi haqiqiy vaziyat" deb hisobladi.<sup>1</sup> Keyinchalik u "maydon" nazariyasini "hayot makoni" ning kengroq nazariyasi bilan almashtirdi va inson va uni atrofidagi dunyo birligining pozitsiyasini shakllantirdi: inson va uning atrofidagi dunyo o'ziga xosligi inson uchun zarur bo'lgan ahamiyatga ega bo'lgan yagona vektor maydonini ifodalashini u angelaydi va



tushunadi.

Insonning fazoviy maydoni ularning munosabatlarida shaxs va muhitdir. K. Levin har qanday aqliy hodisa (voqea),

<sup>1</sup> Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017. С 93.

ifodali, muayyan mavzu va muayyan atrof-muhitning birligi sifatida qaralishi kerakligini ta'kidladi. K. Levinning fikriga ko'ra, insonning xulq-atvori insonga ta'sir qiladigan muhitning o'ziga xos xususiyatlari bilan emas, balki shaxs va uning psixologik muhitini o'z ichiga olgan o'ziga xos yaxlitlik bilan belgilanadi. Uning nazariyasidagi muhit "o'ziga xos kuch va ta'sirlarning tashqi sohasi" va shaxs stress tizimlarining "ichki sohasi" dir. Inson va atrof-muhit ikki qutb bo'lib, uning konsepsiyasida "hayot maydoni" deb ataladigan bir xil xulq-atvorning ikki nuqtasidir.

K. Levin yozgan vaziyatning ta'rifi ob'ektiv emas, balki sub'ektiv bo'lishi kerak, ya'ni vaziyat kuzatuvchining pozitsiyasidan ko'ra o'rgani-layotgan shaxsning pozitsiyasidan ko'proq tas-virlangan bo'lishi kerak. Shu bilan birga, u vaziyatning ijtimoiy konteksti ahamiyatini,

## **1.2. Favqulotda vaziyat**

Favqulotda va ekstremal vaziyatlar (yer qimirlashi, turli xil avariya holatlari, yong'inlar, epidemiya tarqalishi va hokazolar) barcha zamonlarda insoniyatga turli xildagi hissiy zo'riqishlar va ruhiy shikastlar

uning inson hatti-harakatlariga ta'sirini e'tirof etadi .

K. Levin va uning shogirdlarining tadqiqotlari insonning xulq-atvorini turli xil eksperimental o'rganish talablarini zaga chiqaradi. Shu bilan birga, ular asosiy e'tiborni vaziyat hatti-harakatlarga ta'sir qilishiga qaratdilar. Bu borada avtoritar va demokratik guruh iqlimini shakllantirishga yetakchilik uslubining ta'sirini o'rganish maqsadi keng tarqalgan tajriba bo'ldi. O'zgaruvchi yoshlar o'rtasidagi munosabatlarda sezilarli farqlarni keltirib chiqarish eksperiment ishtirokchilari va hokimiyatga ega bo'lganlar uchun ham yetarli darajada samarali bo'ldi. Yetakchilik uslubining qisqa muddatli o'zgarishi hatto eng barqaror shaxsiy tuzilmalardan biri deb hisoblangan avtoritar shaxsning kompleksini bostirishi yoki rag'batlantirishi mumkin edi .

yetkazib kelgan. Masalan, bu holat tarixdan bizga ma'lumki, ilk bor Yegipetda sodir etilgan bo'lib butun O'rta yer dengizi bo'ylab 60 yil davom etgan. Mazkur epidemiyaning eng avj olgan davrlarida, aniqrog'i 542-



yilda Konstantinopolda har kuni 1000dan ortiq odamga o'lim-o'lat vabosi chang solgan. Dunyo tarixida ikkinchi eng fojiali epidemiya bu G'arbiy Yevropa hududida "qora o'lim" nomi bilan iz qoldirgan (XIV asr) Bundan tashqari, 1346-48 yillarda G'arbiy Yevropada ayovsiz "vabo"ning keng tarqalishi tufayli 25 milliondan ortiq aholi qirilib ketgan. 1892 yilda mudhish "Vabo" kasalining tarqalishi oqibatida Hindistonda 6 million aholi qirilib ketdi va bu hayot Janubiy Amerikaga ham o'z ta'sirini o'tkazdi.ka

1986 yilning 26 aprelida Ukraina hududida Chernobel Atom elektrostansiyasi to'rtinchi blokining portlashi tufayli radioaktiv nurlanish bilan bog'liq minglab odamlar sarosimaga tushdi va ularni tinchlantirish juda mushkul bo'ldi.



Mutaxassislarning ta'kidlashicha mazkur holatdagi ruhiy bezovtalikning paydo

bo'lishi odamlardagi bevosita jiddiy kasalliklarning paydo bo'lishiga olib kelmoqda.

Binobarin, yuqoridagi ekstremal vaziyatlarning inson psixikasiga ta'sirining o'rganilishi psixologiya fani amaliyotida yangi yo'nalish – ekstremal psixologiya fanining keng ko'lamda rivojlanishini taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan ekstremal psixologiya fani turli xil noodatiy yoki favqulotda inson psixikasida hosil bo'luvchi psixologik qonuniyatlarni o'rganuvchi fan hisoblanadi.

Tegishli adabiyotlarda favqulotda va ekstremal vaziyatlarga ma'lum darajadagi ta'riflar beriladi. Jumladan, favqulotda vaziyat – bu ma'lum chegaralangan hududlarda namoyon bo'luvchi avariya holatlarining inson salomatligiga, uning ongi va hissiyotlariga, ruhiy holatlariga salbiy ta'sir etuvchi holatlar bilan belgilanadi.

Ekstremal vaziyat lot. extremus – oxirgi, inqirozli kabi tushunchalardan olingan bo'lib, unda alohida sub'ekt sifatidagi shaxs idrokiga, hayotiga, salomatligiga turli xil tahdidlar solinishi oqibatida salbiy ta'sirlar qurshovida qolib ketadi.

Favqulodda vaziyat (favqulodda holatlar) — biror voqea sodir bo‘lishi, xavfli tabiiy hodisa, falokat, tabiiy yoki inson qurbonlari, inson salomatligi yoki atrof-muhitga zarar olib kelishi mumkin bo‘lgan boshqa ofatlar, muhim moddiy zarar natijasida yuzaga kelgan ma’lum bir hududda vaziyat va inson hayoti sharoitlarini buzilishidir.

Bu ob’ektiv ravishda yaratilgan shartlardir. Turli mezonlarga muvofiq favqulodda vaziyatlarning bir qator tasnifini ko‘rish mumkin.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017.С-114.

**Favqulotda holat namoyon etilishining o‘ziga xos ko‘rinishlari va mezonlari.**

	<b>F.H. Mezonlari</b>	<b>F.H. ko‘rinishlari</b>	<b>Namoyon bo‘lishi</b>
1	Qarama qarshilik darajasi bo‘yicha	Ziddiyatli	Harbiy to‘qnashuvlar, iqti-sodiy inqirozlar, sotsial portlashlar, milliy va diniy qarshiliklar, jinoyatchilikning yoyilib ketishi, terroristik harakatlar va hokazolar.
		Shaxslararo ziddiyatlarsiz	Favqulotda vaziyatlarni hosil qiluvchi Texnogen, tabiiy va ekologik hodisalar.
2	Tarqalish tezligi bo‘yicha	Kutilmaganda namoyon bo‘lishi	Texnogen halokatlar, terroristik xurujlar, tabiiy hodisalar (yer qimirlashi, vulqonlarning otilishi)
		Tez tarqaluvchi	Harbiy, diniy va milliy konfliktlar, tabiiy hodisalar (tornado, dovul, o‘rmon yong‘inlari, kuchli bo‘ronlar).
		Sekin tarqaluvchi	Ommaviy yuqumli kasalliklar (epidemiya) hayvonlar va o‘simliklarning qirilib ketishi, osmonda ozon qatlamining buzilishi va hokazo.
3	Masshtab bo‘yicha tarqalish	Lokal	Kutilmagan holatda 10 kishi yoki 100 kishining hayotdan ko‘z yumishi, juda ko‘plab miqdorda moddiy zarar ko‘rish, ishlab chiqarish va ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan ob’ektlarning vayron etilishi va hokazo.
		Mahalliy	10 kishidan ortiq va 50 kishidan oshmagan holatda odamlarning zarar ko‘rishi yoki 100 kishidan ortiq va 300 kishidan oshmagan miqdorda insonlar yashash sharoitining buzilishi.
			Favqulotda holat nati-jasida 50

		Hududiy	kishidan ortiq lekin 500 kishidan oshmagan miqdordagi odamlarning zarar ko‘rishi yoki 300 kishidan ortiq, lekin 500 kishidan oshmagan odamlarning hayotiy faoliyatida inqirozlarning yuzaga keli-shi, shuningdek 500 kishidan 5000 kishi sonigacha bo‘lgan miqdordagi odamlarning yoppasiga moddiy zarar ko‘rishi bilan bog‘liq hodisalar kuzatiladi.
4		Transchegaraviy	Favqulotda vaziyat u yoki bu davlat chegaralaridan o‘tib ommaviy qirg‘inning boshlanishiga sabab bo‘ladi.
5	Kelib chiqish manbasi bo‘yicha	Texnogen xarakteridagi favqulotda vaziyat	Transport bilan bog‘liq avariya, yong‘in, turli xildagi portlashlar, xavfli himoyaviy, radioaktiv, biologik qurollarning qo‘llanilishi, kutilmaganda binolarning qulashi va hokazo.
		Tabiiy va stixiyali hodisalar	Geologik, meteorologik, gidrologik harakatlardagi havfli hodisalar, yer qimirlashlari, vulqon otilishi, kuchli bo‘ronlar, qor ko‘chishlari, qurg‘oq-chilik va hokazo.
		Ijtimoiy xarakterdagi favqulotda vaziyat	Terrorizm odamlarni garovga olish, ommaviy tartibsizliklar, harbiy harakatlar va hokazo.

Darhaqiqat, yuqoridagi jadvallardan ko‘rinib turibdiki, turli omillar bilan bog‘liq bo‘lgan ekstremal vaziyatning namoyon etilishi insonning psixologik tabiatiga bevosita salbiy ta‘sir etishi shubhasizdir. Natijada insonda muayyan darajadagi depressiv holatlarning namoyon etilishi kuzatiladi. Ushbu depressiv holatdan chiqish uchun esa albatta insonga

psixologik xizmat ko'rsatish zarurdir. Buning uchun esa eng avvalo ekstremal holatni keltirib chiqaruvchi psixo-emotsional omillarni bilish talab qilinadi. Ushbu omillarga quyidagilar kiradi:

1. Xavfli vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi turli xil emotsiogen harakatlarning namoyon etilishi.

2. Ayni paytdagi zarur axborotlarning taqchilligi va vaziyatni yumshatishga qaratilgan axborotlarning yo'qligi.

3. Ruxiy, jismoniy va emotsional zo'riqlashlarning haddan tashqari ortib ketishi.

4. Noqulay ob-havo ta'siri: o'ta issiq harorat, o'ta sovuq harorat, kislorod havoda yetishmasligi va h.k.

5. Ocharchilik, qurg'oqchilikning boshlanishi va h.k.

Yana shuni aloxida qayd etish lozimki, ekstremal vaziyatlarda inson organizmida stress holatiga tushish ko'proq kuzatiladi. Insonlarga psixologik xizmat ko'rsatish uchun esa stressning mexanizmi va kelib chiqish sabablarini bilish juda muximdir. Binobarin, Stressni o'rganish bo'yicha dunyoda yirik mutaxassis, Nobel mukofoti sohibi, yetuk fiziolog olim Gans Selye (1907-82) hisoblanadi. Olimning fikricha, stressga tushgan bemorlarda dastavval ishtahaning yo'qolishi, harakatning susayishi, arterial qon bosimining ko'tarilishi, tushkunlik holatlari ko'proq kuzatiladi. G.Selye mazkur stress belgilarini "oddiy kasallik belgisi" deya belgilaydi.

Taniqli psixolog Ivan Ognev tomonidan quyidagi tizim asosida shaxsning psixologik himoya mexanizmlari tavsiya qilinadi.

### Himoya mexanizmlari

<b>Himoya mexanizmlari</b>	<b>Mazmuni</b>
<b>Tajovuzkorlik</b>	Individning unga past baho bergan, o'zi haqidagi tasavvuriga ikkilanishga sababchi shaxsga bo'lgan aks ta'sirning namoyon etilishi
<b>O'ylash</b>	Noxush hissiyot, his-tuyg'ularning bir ob'ektdan talabga muvofiq bo'lmagan boshqa ob'ektga ko'chirilishi
<b>Tasavvur</b>	O'zining hissiyoti, istak-xohishlari va xususiyatlarini o'zi bilmagan holda boshqa kishida ko'rishi

<b>Ideallashtirish</b>	O‘zini “ideallashtirish” o‘z xatolarini, kamchiliklarini tan olmaslik
<b>Unutish</b>	Shaxsning yoqtirmagan, noxushliklarini unutishi: odamlarning timsoli, ismi, muloqot vaqtida noxush yoqimsiz xotiralarning esga tushurilishi kabi holatlar va hokazo
<b>Inkor etish</b>	Individning voqea va hodisalarni adekvat tarzda idrok qilmasligi, inkor etishi va uzi haqidagi bilimlarini “men bu haqda hech nimani bilmasdim”, “bu meniki emas”, “menga shunday aytdilar”, “men bunday aytmagan edim” kabi bahonalar bilan ifoda etishi
<b>Diskreditatsiya</b>	Xabar manbalarining past baholash “men-timsol”, “hamma gapirsa ham, sen gapirma”, “kim hakam?” kabi gaplar bilan shaxsni kamsitish va unga past baho berish
<b>Identifikatsiya</b>	O‘zini boshqa odam bilan va namunali xulq-atvoriga ega guruh bilan solishtirish o‘z xulq-atvori va munosabatini atrofdagilar bilan taqqoslab, hayot tarzini engillashtirish
<b>Konversiya (o‘zgarimoq)</b>	“Men”ligi yuqoriligini saqlab qolib o‘ziga noxush holatlarni, vaziyatlarni hazilga yoyadi va muomalada bo‘ladi hamda berilgan tanbehlarini hazil, deb qabul qiladi.

Ushbu psixologik himoya mexanizmlarining berilishi orqali muallif shaxs xulq-atvori formalarida tashqi (atrof) muhitdan va tajovuzkorlikdan o‘zini o‘zi himoya qilish holatlarini ilmiy jihatdan tadqiq qiladi.

Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub’ektiv sabablariga bevosita ta’sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik va shaxsiy yoki guruhiy qiziqishlarini poymol

qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Binobarin, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo‘ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to‘siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat’iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko‘rsatadi.

O‘zbekistonda o‘ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma’naviy islohotlarning tub negizida eng avvalo har bir insonning qadr-qimmatini, aql-zakovati, ma’naviy salohiyati va o‘ziga xos ijtimoiy psixologik taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omillar yotadi. Zero, bu omillarni har jihatdan himoya qilish bashariyatning eng oliy ne’mati hisoblangan shaxsni himoya qilish demakdir. Shu bilan birga shaxsdagi o‘zini o‘zi turli xil muvaffaqiyatsizlikdan, turli xil salbiy holatlarga tushib qolishdan himoya qila olish tizimini o‘rganish, tadqiq qilish va rivojlantirish masalasi ham o‘ta muhim ahamiyat kasb etishini unutmazlik kerak bo‘ladi. Chunonchi o‘tkazilgan

barcha nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida quyidagi ilmiy amaliy xulosalar yotadi:

1. Ekstremal psixologiyadagi ilmiy–nazariy va metodik adabiyotlar tahlili shaxs uchun harakterli bo‘lgan o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish jarayonini maxsus tahlil qilishga bag‘ishlangan tadqiqotlarning nihoyatda taqchil ekanligini ko‘rsatadi. Holbuki, har qanday shaxsning taraqqiyotiga salbiy ta’sir etishi mumkin bo‘lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklar, ichki ziddiyatlar, yuqori darajadagi stress holatlari shaxsda psixologik himoya qila olishga tayyorlaydi.

2. Tanlangan va ishlab chiqilgan usullar majmuasini qo‘llash tizimli tarzda tashkil etilgan psixologik xizmat jarayonida shaxsga xos bo‘lgan psixologik himoya mezonlari va uning ierarxik tizimiga oid ko‘rsatkichlar dinamikasini o‘rganish va tadqiq qilish imkoniyatini yaratadi. Jumladan, Riks-Uessman shkalasi bo‘yicha o‘zini o‘zi hissiy baholash me’yorlari, Ch.D.Spilberg tomonidan yaratilgan “Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o‘rganuvchi metodika”si yordamida shaxsning xavotirlik xususiyatlari, doirasidagi mutanosiblik ko‘rsatkichlari

shaxs uchun xarakterli bo'lgan psixologik himoya omillari haqidagi yangi ma'lumotlar beradi.

3. Bugungi psixologik xizmat jarayonida shaxs o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi va ayni paytda tadqiqot predmetiga aylantirilgan mezonlarning har biri o'ziga xos himoya omili, belgisi, dinamikasi va ierarxik tizimiga ega ekanligi va bu umumiy psixologik himoyaning bir-biriga bog'liq ierarxik zanjirni mustahkamlashga hamda mukammallashtirishga xizmat qilishi bilan alohida xarakterlanadi. Shu nuqtai nazardan mazkur mezonlar talqini shaxsning o'zini o'zi psixologik himoya qilish tizimi haqida empirik ma'lumotlar berish mumkinligini isbotladi.

4. Riks-Uessman shkalasi bo'yicha qo'lga kiritilgan empirik ma'lumotlar tahlili shaxslardagi o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayonining kechishi aksariyat hollarda o'smirlardagi maktab hayotiga, o'z-o'ziga, shaxslararo umumiy muloqotga bog'liq bezovtalik me'yorlariga, shuningdek, shaxslar faolligini ta'minlovchi xotirjamlik, g'ayrat-shijoatlilik, hissiy ko'tarinkilik, o'z-o'ziga

ishonchlilik sifatlariga  
mutanosiblik yoki  
nomutanosiblik  
ko'rsatkichlarining namoyon etilishi bilan bog'liq ligini ko'rsatadi. Jumladan, qayd etilgan mutanosiblik ko'rsatkichlarining ortib borishi, shaxsidagi psixologik himoya imkoniyatlarining tobora kengayib borishiga olib kelishi mumkinligi o'z tasdig'ini topdi.

Respublikamizda olib borilayotgan islohotlarning barchasi eng avvalo inson shaxsi va uning manfaatlarini himoya qilishga, qolaversa, har bir shaxsning ijtimoiy-psixologik taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan.

Respublikada qo'lga kiritilgan natijalariga tayangan holda, mamlakatimizda hozirgi zamon ilg'or psixologiyasi yutuqlarini hayotga tadbiq etish zaruriyatini hisobga olib, shaxslardagi psixologik himoya jarayoni bilan bog'liq holatlarni to'g'ri tushunish, tadqiq qilish va uning bugungi yoshlarimizni tarbiyalash ishidagi ulushini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

1. Bugun respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulotda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi xodimlari, va



ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo'lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik himoya jarayonini o'rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur.

2. Respublikamizda faoliyat olib borayotgan psixologlarga psixologik xizmat talablarini o'rganishi, tahlil qilish va tadqiq qilishning mahsuli o'laroq, psixologik xizmatning ish mazmunini tashkil etuvchi "Nizom"ga qo'shimcha ravishda amaliyotchi – psixologlar bajarishi lozim bo'lgan quyidagi vazifalarni tavsiya etilmoqda:

- Faoliyat va individual imkoniyatlar o'rtasidagi adekvatlikning qay darajada tarkib toptirilayotganligini aniqlash; har bir shaxsdagi mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish bilan bog'liq individual uslubni aniqlash; mehnat faoliyati jarayonida har bir shaxsning o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qilishning ta'minlanishi bilan bog'liq me'yoriy hissiy faollik ko'rsatkichlarini aniqlash imkoniyatlari yaratilmoqda.

- Ota – onalar, tezkor xizmat xodimlari, o'rtasida psixologik himoya imkoniyatlari va istiqbollari xususida maxsus

tushuntirish ishlarini olib borish talab etiladi.

- Har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan faoliyatdan qoniqishga nisbatan psixologik himoya ierarxiyasining qaror toptirilishiga xizmat qiluvchi, rivojlantiruvchi korreksion ishlar rejasini ishlab chiqish va uni amalga oshirish kerak bo'ladi.

- Har bir shaxsning psixologik himoya imkoniyatlaridan kelib chiqib, mehnat faoliyati talablarini bajarish bilan bog'liq muvaffaqiyatlarga erishish, ayni paytda, turli xil muvaffaqiyatsizliklarga uchramaslik uchun tegishli yakka hol maslahatlar berib borish bilan birga, mazkur shaxsning faoliyatga nisbatan muvaffaqiyatli individual uslubni rivojlantirish uchun tegishli shart-sharoit yaratilishini ta'minlovchi tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.<sup>3</sup>

O'ylaymizki, mazkur vazifalarning muntazam ravishda amalga oshirilishi psixologik himoya samaradorligini ta'minlashda, ayni paytda, shaxsdagi psixologik himoya omillarini tadqiq qilish bilan

---

<sup>3</sup> Авезов О.Р. Экстремал вазиятлар психологияси. (Монография). – Бухоро: Дурдона нашриёти, 2020. 59-б.

bog‘liq ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat samaradorligini taqozo etadi.

Demak, ekstremal vaziyatlarda shaxsni o‘rganish va unga psixologik ta’sir qilish mexanizmlaridan xabardor bo‘lish har bir amaliyotchi psixologdan juda katta mahorat talab etadi.

### **1.3. Ekstremal vaziyat**

Olimlar fikriga ko‘ra hayotning "10%i biz bilan sodir bo‘layotgan narsalardan va 90%i esa biz o‘ylaydigan narsalardan iborat"dir.

Ko‘pincha "oddiy" inson tajribasidan tashqariga chiqadigan vaziyatlar yuzaga keladi. Boshqacha qilib aytadigan bo‘lsak, vaziyatning ekstremalligi inson hali moslashtirilmagan va o‘z sharoitlarida harakat qilishga tayyor bo‘lmagan omillarni paydo qiladi. *Vaziyatning ekstremallik darajasi ushbu omillarning namoyon bo‘lishining kuchi, davomiyligi, yangiligi, g‘ayritabiiyligi bilan belgilanadi.*

Biroq, ekstremal vaziyat nafaqat o‘zi yoki yaqinlari uchun haqiqiy, balki ob’ektiv ravishda mavjud bo‘lgan hayot tahdidi, yoki sodir bo‘layotgan narsalarga bo‘lgan

munosabatimiz bilan ham bog‘liq. Shu sababli har bir shaxs tomonidan bir xil vaziyatni individual ravishda qabul qilish emas, ekstremal vaziyatlarga shaxsning ichki psixologik rejasi bo‘lishini ta’minlash lozimdir.

Xavf quyidagi dinamik jihat bilan tavsiflanadi:

-maqsadi biror narsaga ta’sir qiladigan xavfli manba tomonidan ta’qib qilinadi va bu faqatgina bir shaxs yoki uning jamoati xavfli manba sifatida harakat qilishi mumkin;

-ob’ektga xavfli ob’ektning ta’sir qilish jarayoni. Bunday ta’sir har doim tabiatda halokatli bo‘lib, ob’ektga nisbatan bevosita va bilvosita bo‘lishi mumkin. Ushbu jarayon xavfli ob’ektning faol javobidan kelib chiqqan holda har doim o‘zgaruvchan bo‘ladi;

-ta’sirning natijasi ba’zi bir elementlarning yoki boshqa ob’ektlarning yo‘qolishi, ular o‘rtasidagi aloqalarni buzish, ob’ektning tuzilishini soddalashtirish, rivojlanish qobiliyatini yo‘qotish, xavfli ob’ektning funksiyalarini zaiflashtirishi va uni butunlay yo‘q qilishiga olib kelishi mumkin.

Xavflarni boshqarish mexanizmini aniqlash va tahlil qilish metodologik va amaliy

jihatdan ikki muhim muammolarni hal qilish imkonini beradi. *Birinchi*dan, ular ob'ektlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar tizimini ko'rish va tahlil qilish imkonini beradi, bu narsa ob'ektni xavflardan himoya qilish uchun tizim yaratish uchun juda muhimdir.

*Ikkinchi*dan, ular aniq tasniflash tizimini ishlab chiqishga yordam beradi.

V.Yarochkin ijtimoiy xavf-xatarlarni quyidagi funksiyalar bo'yicha guruhlangan:

**-ta'sir ob'ektlari bo'yicha**- inson, jamiyat, davlat, shuningdek, jamiyatning atrof-muhiti;

**-ta'sir doirasiga nisbatan**- ichki va tashqi;

**-inson faoliyati sohalarida (joylarida)**- iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy, harbiy, madaniy, axborot, ekologik va hokazolar;

**-ko'lami miqyosida**- global, mintaqaviy, milliy, mahalliy, mahalliy va hk .;

**-namoyish usullari va shakllari borasida**- bayonotlar, muayyan harakatlar, kelajakda xavf tug'diruvchi va mudofaa xarakterini talab qiladigan vaziyatlar to'plami va boshqalar;

**-manbalar va harakatlantiruvchi kuchlar bo'yicha** (kelib chiqishi

**bo'yicha**)- tabiiy, inson faoliyati (insoniy, ijtimoiy) tufayli;

**-ob'ektga kutilgan ta'sir bo'yicha** - kutilgan, kutilmagan;



kutish yoki uzoq kechikish;

**-huquqiy me'yorlarning amalga oshirilishidan kelib chiqqan holda**- qonuniy; noqonuniy; ekstralegal;

**-formasiga ko'ra** - to'g'ridan-to'g'ri, bilvosita, yopiq, shakllanmagan;

**-vaqtga ko'ra** - tez, uzoq muddatli, diskret;

**-natijalari bo'yicha** -orqaga qaytarilmaydigan, qaytariladigan, mutajenik, dominant, katalitik;

**-tarkibiga ko'ra** - bitta, ikkilik, tarqoq;

**-yangiligiga ko'ra** - ehtimol (ehtimol, yuqori ehtimoli bor, ehtimoldagi), potensial, real, amalga oshirilgan;

**-sabablarga ko'ra** - muntazam, tasodifiy, spontan, qasddan;

**-predmetiga ko'ra** - moddiy, ma'naviy;

**-zarariga ko'ra-** marginal, ahamiyatsiz, ahamiyatsiz;

**-ta'siriga ko'ra-** faol, passiv va h.k.

Keng ma'noda ijtimoiy xavflardan tashqari, yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, tor ma'noli ijtimoiy xavf-xatarlar, ya'ni jamiyatda keng tarqalgan va ko'plab odamlarning hayoti va sog'lig'iga xavf tug'diradigan xavflar mavjud. Ularning tashuvchilari ham turli xulq-atvorli xususiyatlarga ega bo'lganlar va turli ijtimoiy guruhlarda birlashadilar. Ijtimoiy xavf-xatarning sabablari jamiyatdagi ijtimoiy-iqtisodiy jarayonlarda yotadi. Shu bilan birga, ijtimoiy xavf-xatarlarga olib keladigan sabablarning tortishuvli xususiyati e'tiborga olinishi lozim. Ularning asosiy sharti inson tabiatining nomutanosibliigi, shuning uchun davlat hokimiyati va fuqarolik jamiyatini shakllantirishning rivojlangan tizimining mavjudligi, yetarli huquqiy tizim ijtimoiy xavflarning oldini olish va ulardan ishonchli himoya qilishning eng muhim shartidir.

Ijtimoiy xavf-xatarlar juda ko'p. Bularga zo'ravonlikning turli shakllari kiradi: qonuniy (urushlar, qurolli to'qnashuvlar, terroristik harakatlar, isyonlar, repressiyalar va boshqalar),

jinoyat (bandit, o'g'irlik, firibgarlik, charlatanizm va boshqalar) insonning aqliy va jismoniy muvozanatini buzadi (spirtli ichimlik, nikotin, giyohvand moddalar, giyohvand moddalar), o'z joniga qasd qilish (o'z joniga qasd qilish) va boshqalar.

Ko'rib chiqilayotgan kontekstdagi ijtimoiy xavf-xatarlar ma'lum xususiyatlarga ko'ra tasniflanishi mumkin.

### **1. Tabiatan bilan bog'liq:**

-shaxsga ruhiy ta'sir ko'rsatish (shantaj, firibgarlik, o'g'irlik, uy bekasi va boshqalar);

-jismoniy zo'ravonlik bilan (urushlar, qurolli to'qnashuvlar, ommaviy tartibsizliklar, talonchilik, banditlik, terrorizm, garovga olish va h.k.);

-inson tanasining aqliy va jismoniy holatiga (giyohvandlik, alkogolizm, chekish) salbiy ta'sir ko'rsatadigan moddalardan foydalanish bilan;

-ommaviy kasalliklar (OITS, jinsiy kasalliklar, yuqumli kasalliklar va boshqalar);

-o'z joniga qasd qilgan.

**2. Tadbir shkalasi bo'yicha:** mahalliy, mintaqaviy, milliy, global.

**3. Yuzaga kelishi bo'yicha:** tasodifiy, qasddan.

**4. Yosh va jinsga ko'ra:** bolalar, yoshlar, ayollar, qariyalar va boshqalar.

Insoniyatning tarixiy tajribasi shuni ko'rsatadiki, ijtimoiy xavf-xatarni e'tiborsiz qoldirish, ularni e'tiborsiz qoldirish, ular yomon boshqaruv ostida bo'lish, ekstremal bosqichga aylanib, ijtimoiy tabiatning favqulodda holatlariga aylanishga olib keladi, ular ko'pincha boshqa kelib chiqishi ES (tabiiy, insoniy, ekologik, biologik) natijalarini oshiradi. va hokazo.).

**Ekstremallikni belgilovchi omillar sifatida quyidagilarni ko'rib chiqish mumkin:**

*1. Xavf, qiyinchilik, yangilik, favqulotda vaziyatning*

#### **1.4. Inqiroz va inqirozli vaziyatlar**

Inqiroz hayotning muqarrar va zarur daqiqalaridan biri bo'lib, inson, guruh, jamiyat va butun insoniyatning rivojlanishining asosiy kechinmalari sanaladi.

Inqiroz, ilgari o'rganilgan hatti-harakatlar holatlarni bartaraf etish uchun yetarli bo'lmagan hollarda yuzaga keladi. Inqiroz holati hatti-harakatlarning yangi usullarini ishlab chiqishni va hayotning yangi ma'nosini topishni talab qiladi.

*psixologik holati bilan bog'liq turli emotsiogen ta'sirlar.*

*2. Kerakli ma'lumotlarning yetishmasligi yoki zid ma'lumotlarning mavjudligi.*

*3. Haddan tashqari aqliy, jismoniy, hissiy stressning yuzaga kelishi.*

*4. Iqlim sharoitlariga salbiy ta'sir qilish: issiqlik, sovuq, kislorod yetishmovchiligi va boshqalar.*

*5. Ochlik va tashnalikning mavjudligi.*

Bundan ko'rinib turibdiki, ekstremal vaziyatlar inson xavfsizligining asosiy tuyg'usini sezilarli darajada buzadi.

Inqiroz har doim bir necha mumkin bo'lgan muqobillarni tanlash, vaqtida qaror qabul qilishni taqozo etadi.

Inqiroz tashqi sharoitlar, muayyan travmatik hodisa (ekstremal vaziyat) natijasida yuzaga kelishi mumkin. Tashqi inqiroz oqibatlari shikastlanishdan keyingi stress buzilishi, shok shikastlanishi kabi holatlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

Shaxsning ichki inqirozi- inson rivojlanishning yangi bosqichiga o'tish davridir. Ichki inqirozlar tashqaridan farqli

o'laroq, zarur va kerakliligi bilan ajralib turadi. Inqiroz har doim regressiv va progressiv shaxsiy rivojlanish o'rtasidagi tanlovdur. Insonning keyingi hayoti qanday tanlovga to'xtalishiga bog'liq. Psixologiyada inqiroz va inqiroz holatini tushunish shaxs psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi doirasida ishlab chiqilgan.

Ichki inqirozning umuman sezilmaydigan tajribasi yo'q. Biroq, turli xil odamlar tajribasining chuqurligi va kuchi sezilarli darajada farq qiladi va quyidagi omillarga bog'liq:

- shaxsiy rivojlanish darajasi — ong) - qanchalik yuqori bo'lsa, inqiroz shunchalik murakkab bo'ladi;

- ijtimoiy-madaniy xususiyatlar;

- shaxsiy va xarakterli xususiyatlar;

- inson tomonidan boshdan kechiriladigan inqiroz holati;

- ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, ijtimoiy status.

Ekzistensial ahamiyatga ega bo'lgan ichki inqirozlar, odatda, inson hayotidagi muayyan yosh bosqichlari bilan bog'liq bo'ladi. *Shuning uchun, "inqiroz" belgilarini ko'rsatadigan odam bilan muloqot qilishda uning yoshini hisobga olish muhimdir.*

### **Hayotning asosiy inqiroz davrlari quyidagilar:**

Pubertat(jinsiy yetilish) (13-15 yosh). O'smirning o'ziga xosligini anglash bilan bog'liq. Insonning kattalar dunyosiga kirishini aks ettiradi. "Men hayotdan ma'no izlayapman" iborasi bilan ifodalanishi mumkin.

O'z taqdirini belgilash inqirozi (29-33 yil). "Men hayotimning mazmunini o'zgartiraman" iborasi bilan ifodalanishi mumkin.

Hayotning ikkinchi yarmidagi inqiroz (45-55 yil). Inson o'z-o'zini anglay olmasligi, xohlagan narsaga erishish, xohlagan kishiga aylanish haqida shubha bilan qaraydi. Eng muhimi, bu davrda ota-onalarning yo'qolishi bilan yomonlashishi mumkin bo'lgan hayotning ekstremal muammosi ("men bilan o'lim o'rtasida hech kim yo'q") degan tushuncha mavjud. Ushbu inqiroz "Men uning ma'nosini yo'qotaman" iborasi bilan ifodalanishi mumkin.

Ishonch telefonlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, keksa odamlar ko'pincha psixologik yordam xizmatlarining abonentlari hisoblanadi. Ularning tajribalari hayotning ma'nosini yo'qotish,

qarindoshlar, do'stlar, sog'liqni saqlash, kasb-hunar, foydasizlik va yordamsizlik hissi bilan bog'liq. Ular uchun eng katta tushuncha yolg'izlik muammosiga aylanadi.

Shunday qilib, inqiroz global va keng ko'lamli ofatlar bilan bog'liq bo'lmasligi mumkin va inson hayotining tabiiy davrida (masalan, o'smirlik inqirozi — "o'tish davri") muhim davrlarga xos bo'lgan jarayon sifatida qaralishi mumkin. Inqiroz insonning avvalgi hayotiy tajribasi bilan uzviy bog'liq munosabatlarga ega, ammo o'tgan tajribadan unga ma'lum bo'lgan yo'llar bilan yengib o'tish mumkin emas.

Inqiroz inson taqdirining bir burilish nuqtasidir, unda avvalgi hayotning asoslari buziladi va yangi rejalar ham hali mavjud emas. Yaxshiyamki, ko'pchilik insonlar inqirozga mustaqil ravishda bardosh bera oladi.

### **1.5. Ekstremal**

#### **vaziyatlarning insonga ta'siri**

Odamning ongida, favqulodda vaziyatlar kishi hayotini keskin "o'tmish" va "kelajak" ga ajratadi. Favqulodda vaziyatning qaysi turi odamlarning ruhiy holatiga eng jiddiy oqibatlariga olib

kelishini va osonroq boshdan kechirilishi tabiiy yoki texnogen xususiyatga ega ekanligi to'g'risida aniq bir xulosa chiqarish qiyin.

Tabiiy favqulodda vaziyatlar odam uchun texnogenga qaraganda odatda oson kechadi, deb hisoblanadi. Zilzilalar, suv toshqini va boshqalar kabi tabiiy ofatlar qurbonlar tomonidan "Xudoning irodasi" yoki beozor tabiat harakati sifatida qabul qilinadi va bu yerda hech narsa o'zgartirilmaydi.

Ammo "Beslan fojiasi" kabi antropogen tabiatning ekstremal holatlari jamiyatga shunchalik vayronagarchilik keltiradiki, ular nafaqat odamning hatti-harakatlarini tartibga solibgina qolmay, balki uning butun shaxsiyatining asosiy tuzilmalarini - dunyo imidjini "portlatib yuboradi". Natijada odamning odatdagi dunyosi va u bilan birga hayotiy koordinatalar tizimi buziladi.

#### **YUNESKONing**

ma'lumotlariga ko'ra, zarar va qurbonlar soni oqibatida halokatli harakatlar bo'yicha tabiiy ofatlar orasida zilzilalar birinchi o'rinda turadi. Yerzilzilalar inson tomonidan qurilgan sun'iy tuzilmalarni, uylarni, binolarni yo'q qiladi. Bundan tashqari, zilzilalar

paytida tog‘ qulashi, ko‘chkilar, yong‘inlar sodir bo‘lishi mumkin, bu katta halokatga olib keladi va odamlar hayotiga tahdid soladi.

Tabiiy ofatlar oqibatlarining jiddiyligini har bir holatda alohida baholash kerak. Bir kishi uchun - zilzila, uyning vayron bo‘lishi, evakuatsiya, yashash joyining o‘zgarishi hamma narsaning qulashi, o‘tkir hissiyat va jiddiy kechiktirilgan oqibatlarga olib kelishi mumkin, boshqasi uchun esa yangi hayot boshlash uchun imkoniyat bo‘ladi.

Bir qator tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, *antropogen* favqulodda vaziyatlardan, garovga olish holati eng psixotravmatik hisoblanadi. Bu garovga olinganlar uchun haqiqiy o‘lim istiqbolining mavjudligi, falaj yoki qo‘rquv hissi, mavjud sharoitda terrorchilarga qarshi kurashish imkoniyati yo‘qligi va garovga olingan shaxsning hayoti va shaxsiyatining o‘ziga xos qadr-qimmatidan voz kechish bilan bog‘liq. Bunday holatlar jabrlanuvchilarning o‘zlarida ham, umuman jamiyatda ham ko‘p miqdordagi tajovuzkor reaksiyalar, xavotir, fobik buzilishlarni keltirib chiqaradi.

Shunday qilib, favqulodda vaziyatlarni majburiy ajratish mumkin emas. Har bir vaziyat o‘ziga xosligi va xususiyatlariga, ishtirokchilar va guvohlar uchun aqliy oqibatlariga ega va har bir shaxs tomonidan alohida-alohida boshdan kechiriladi. Ko‘p jihatdan, bu tajribaning o‘tkirliги shaxsning o‘ziga xos xususiyatlariga, uning ichki manbalariga va kurash mexanizmlariga bog‘liq.

### **1.6. Ekstremal vaziyatlarning subektlari**

Psixologik oqibatlarni baholash va bashorat qilish uchun shaxs favqulodda vaziyatning bevosita



ishtirokchisi bo‘lganmi, uning guvohi bo‘lganmi yoki favqulodda vaziyat natijasida yaqin kishi yoki qarindoshi yo‘qolganligini bilish muhimdir. Favqulodda vaziyatning salbiy omillari ta‘sirining xususiyatiga ko‘ra, ushbu omillarga duchor bo‘lgan barcha odamlar shartli



ravishda quyidagi guruhlarga bo‘linadi.

Birinchi guruh mutaxassislar. Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan jabrlanganlarga yordam ko‘rsatadigan odamlar. Boshqa odamlarning yordami bilan bog‘liq professional vazifalarni bajarish holatida hissiy tajribalar doimiy bo‘lib, mutaxassis birinchi navbatda vazifani bajarishga qaratilgan. Ko‘pincha bu mutaxassislarni bezovta qiladi. Qutqaruvchida "Qanday qilib?, Hech narsa his qilmayman, Men dahshatli suratlarni, o‘limni, odamlarning qayg‘usini ko‘raman va u menga tegmaydi, Men bilan hamma narsa yaxshi?" kabi hodisalarning asosi psixologik himoya mexanizmi namoyon bo‘ladi. Bunday reaksiya norma hisoblanadi. Biroq, har doim ham ekstremal sharoitlarda ishlash mutaxassislar uchun iz qoldirmasdan o‘tmaydi. Favqulodda vaziyatlarda ishlashning kechiktirilgan oqibatlari haqida biz keyingi boblarda batafsilroq ma‘lumotga ega bo‘lamiz.

Ikkinchi guruh qurbonlardir. Favqulodda vaziyatda (garovga olinganlar, to‘g‘onlar ostidagi odamlar, suv bosgan uylarning

tomlarida va hokazo) izolyatsiya qilingan odamlar. Odatda, favqulodda vaziyatdan omon qolgan odamlar hayot uchun kurashishda juda ko‘p kuch sarflaydilar va ular tirik qolish haqiqati ular uchun vaziyatni osonroq bartaraf etish va normal hayotga qaytish uchun katta resursdir.

*Falokatdan keyin ushbu toifadagi odamlarning psixologik reaksiyalarini to‘rt bosqichga bo‘lish mumkin<sup>4</sup>:*

birinchi bosqich — qahramonlik (altruizm, qahramonlik harakati, boshqalarga yordam berish va o‘zini omon saqlab qolish istagi);

ikkinchi bosqich - mag‘rurlik (omon qolish va barcha xavf-xatarlarni yengib o‘tish hissi);

uchinchi bosqich — umidsizlik (g‘azab, umidsizlik: "hayotimda hamma narsa o‘zgarganday tuyuldi, lekin barchasi o‘zgarmadi, hamma o‘z tashvish va xavotirlarini unutdi, faqat men bu haqida eslayman", umidlarning puchga chiqishi);

to‘rtinchi bosqich - bu tiklash (hayot tarzini belgilash, o‘z vazifalariga qaytish,

---

<sup>4</sup> Вейтен У., Ллойд М. Стресс и его эффекты,

М., 1994. С-119.

maqsadlarga erishish zarurligini anglash). Quyidagi soʻzlar "qahramonlik sindromi" paydo boʻlishiga olib keladi: *"men birortangizni boshdan oʻtkazmagan narsani boshdan kechirdim, siz meni hech qachon tushunmaysiz, barchangiz tajribasizsiz"* va hokazo. Natijada, antisotsial hattiharakatlarning namoyon boʻlishi (tajovuzkorlikning avj olishi, boshqalarning hayotiga tahdid qilishga urinish), alkogol ichimliklarni isteʼmol qilish, oʻz joniga qasd qilish yoki "Hech kim meni tushunmaydi, men yolgʻiz azoblanyapman" shaklidagi "jabrlanuvchi sindromi"i paydo boʻlishi mumkin. Garchi koʻpchilik odamlar mustaqil ravishda yoki mutaxassislar yordamida normal hayotga qaytishsada, ularning xayollaridagi qoʻrquv va umudsiliklar pozitiv motivatsiyalariga salbiy taʼsir qiladi.

Uchinchi guruh- qurbonlar (talofotlardan moddiy yoki jismoniy zarar koʻrganlar). Bular oʻz yaqinlarini yoʻqotgan yoki ularning taqdiri haqida maʼlumotga ega boʻlmagan, uylarini, mol-mulkini va boshqalarni yoʻqotgan odamlardir. Jabrlanganlar boshiga tushadigan qaygʻu bilan

yashash, oʻzgaruvchan yashash sharoitlariga moslashish ayniqsa qiyin. Ushbu guruhda eng koʻp kechiktirilgan yoki eʼtiborsiz qoldirilgan psixologik oqibatlar aniqlanadi, bu haqda keyingi boblarda yanada kengroq maʼlumot beramiz.

Toʻrtinchi guruh guvohlar yoki voqeilikning aynan ishtirokchilaridir. Favqulodda vaziyat hududiga yaqin yashaydigan yoki shu hududdan topilgan odamlar.

Beshinchi guruh kuzatuvchilar (yoki tadqiqotchilar). Nima sodir boʻlganligi haqida maʼlumot olgan va maʼlumot olish istagida voqea joyiga tashrif buyurgan odamlar.

Ushbu ikki guruhdagi odamlarning psixologik shikastlanish darajasi asosan ularning shaxsiy xususiyatlariga va oʻtmishda shikastlanadigan vaziyatlariga bogʻliq.

Oltinchi guruh- tomoshabinlar. Favqulodda vaziyat haqida maʼlumot olgan va ommaviy axborot vositalari (ommaviy axborot vositalari) orqali vaziyatni kuzatib borayotgan odamlar. Odamlar voqealar haqida maʼlumot olishlari kerakligi shubhasizdir. Biroq, mutaxassislar favqulodda

vaziyatlar ommaviy axborot vositalarini yoritishning salbiy psixologik oqibatlarini bilishadi. Ko‘pincha hisobotlarning hissiy ranglari juda salbiy, fojiali, pessimistik xarakterga ega.

Misol tariqasida, 2020 yil may oyida Sirdaryo viloyatidagi "Sardoba" suv omborining ishdan chiqishi bilan bog‘liq harakatlarni ommaviy axborot vositalarida yoritish mumkin. Millionlab odamlar voqea joyidan deyarli 24 soat davomida efirga uzatilgan vaziyatga hissiy jihatdan qo‘shildilar. Bu vaziyatning o‘ziga xos xususiyati uning davomiyligi (bir necha kun) edi. O‘sha kunlarning bir nechta hodisalari befarq qoldirildi. Keyinchalik, odamlar qo‘rquv, o‘zlari va yaqinlari uchun tashvish, depressiya holati, jismoniy sog‘liqni tiklash, ilgari olingan travmatik holatlar haqida tajribalarni yangilash haqida shikoyat bilan mutaxassislardan yordam so‘radi va hokazo.

Shunday qilib, ekstremal vaziyatlar psixologiyasining

dolzarb masalalari — psixologiya fanining yangi, ammo jadal rivojlanayotgan sohasi-falokatlarning psixologik-ijtimoiy oqibatlarini o‘rganish, ularni aholining aqliy salomatligiga ta’siri va bunday oqibatlarni kamaytirish usullarini ishlab chiqishdan iboratdir.

Ekstremal vaziyatlar inson hayotining barcha sohalarida paydo bo‘ladi, shaxs hayotidagi har chog‘da juda ko‘p holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Ushbu ma’lumotlar birinchi navbatda, psixologlar, qutqaruvchilar va o‘t o‘chiruvchilarga, professional vazifasi — muammoga duch keladigan odamlarga yordam beradigan mutaxassislarga qaratilgan. Fojiali vaziyatni boshdan kechirgan odamni uchratgan mutaxassis unga nima bo‘lganini va unga qanday yordam berishi mumkinligini bilishi muhimdir. Kasbiy faoliyatning qiyin sharoitlarida mutaxassis uchun o‘z jismoniy va ruhiy salomatligini saqlab qolish qobiliyati kam emas.

## **Nazorat savollari**

1. Favqulodda, ekstremal va inqiroz tushunchalari o'rtasidagi farqlar qanday?
2. Ekstremal vaziyat sub'ektlari kimlar?
3. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasini o'rganish nima?
4. Favqulodda vaziyatlar qanday?
5. Ekstremal vaziyatlarning psixologiyasini aniqlang.
6. Favqulodda vaziyat ta'rifini bering.
7. EV (ekstremal vaziyat)ga ta'rif bering.
8. Inqiroz nima?
9. Qanday inqirozlar mavjud?
10. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasining dolzarb masalalari.

## II BOB. STRESSNI O'RGANISH TARIXI VA UNING TA'RIFI

*Tayanch tushunchalar: Stress, stressning o'rganilish tarixi, stressga oid zamonaviy g'oyalar, stressli vaziyatlarning rivojlanishi, stressbardoshlilik tushunchasi.*

### 2.1. Stress: o'rganish tarixi va zamonaviy tushunchalar

Stress ta'limotining asoschisi Nobel mukofoti sovrindori fiziolog Gans Selye (1907–1982) 1936- yilda turli xil tana tizimlarining kasalliklari bilan og'riqan bemorlarda birinchi kuzatuvlarni tadqiq etdi. Bunday bemorlarning barchasida ishtaha yo'qolishi, mushaklarning kuchsizligi, yuqori qon bosimi, yutuqqa bo'lgan qiziqish yo'qolgan. G. Selye ushbu alomatlarni "shunchaki kasallik sindromi" deb belgilab, bir vaqtning o'zida ko'p odamlarda monoton buzilishlar mavjudligini ko'rsatdi: buyrak usti bezining korteksidagi o'zgarishlar (kattalashishi, qon ketishi), limfoid to'qima (limfa tugunlari, timus), oshqozon yarasi va hokazolar. Tanadagi barcha o'ziga xos bo'lmagan (tana uchun odatiy bo'lmagan) o'zgarishlarning umumiylikini tasvirlash uchun u "stress" tushunchasini kiritdi<sup>5</sup>.

Tanaga ta'sir qiladigan har qanday stimuly organizmning bir qator moslashuvchan reaksiyalarini keltirib chiqaradi va o'ziga xos (sovuqda titroq, issiqlik paytida terlashning ko'payishi) va o'ziga xos bo'lmagan (buyrak usti bezlarini faollashishi va qonga biologik faol moddalarning chiqishi) ta'siriga ega. Shunday qilib, barcha faol vositalar (stressorlar), ma'lum bir ta'sirdan tashqari, moslashuvchan funksiyalarni bajarish va shu bilan normal holatni tiklash uchun o'ziga xos bo'lmagan ehtiyojni keltirib chiqaradi.



Shuning uchun, *hozirgi paytda "stress" tushunchasi odatda tananing unga bo'lgan har qanday talabga nospesifik munosabati sifatida belgilanadi.*

<sup>5</sup> Селье Г. Стресс без дистресса. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1979.С-146.

Stress har doim undan qochish kerak bo'lgan dushman kuchdir, deb ishonish xato bo'ladi. Har qanday stress zararli emas. Stressni faollashtirish ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradigan (voqealar, yangi uyga ko'chish) ijobiy voqealar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Bunday sharoitlar estress deb ataladi. Hayotimizni dinamik va to'laqonli qilish uchun, nostandart vaziyatlardan qo'rqmaslik, yangi imkoniyatlardan voz kechmaslik va eng muhimi, maqsadimizga erishish uchun bizga doimo rag'batlantirish zarur. Estress - bu *tiriklik zaryadi*dir, bu bizga o'z vaqtida ish bilan shug'ullanishimizga yordam beradi. Busiz bizning hayotimiz zerikarli va zavqsiz bo'lardi.

Salbiy tajribalar bilan bog'liq va zaiflashtiradigan, buzadigan kuchga ega bo'lgan barcha hissiy va stressli holatlar "xafagarchilik" (hal qilinmagan mojarolar, yaqin kishining yo'qolishi) sifatida belgilanadi. Ammo bu vaziyatda stressni zararli deb atash mumkin emas. Darhaqiqat, bu stressli reaksiya bo'lib, odamga qiyin vaziyatdan (ishdagi favqulodda vaziyat, qaroqchidan qochib qutulish uchun) foydalanishi mumkin bo'lgan kuchlarni beradi.

Shuning uchun yaxshi voqealardagi stress foydali, yomon voqealar esa zararli deb ayta olmaymiz. Foydali va zararli stress o'rtasidagi chiziq ba'zan juda kuchli tebranadi. Ijobiy his-tuyg'ularning haddan tashqari ko'pligi nazoratsiz qoldirilsa, muvoffaqiyatsizlikka ham olib kelishi mumkin.

G. Selye nazariyasida eng muhim kamchilik bu stressning paydo bo'lishida markaziy asab tizimining markaziy rolini rad etishdir.

G. Selye va uning izdoshlari stressga fiziologik javob sindromi tananing yaxlitligini saqlashga qaratilgan himoya reaksiyalarining universal modelini anglatishini va odamlar uchun ham, hayvonlar uchun ham bir xil ekanligini ko'rsatdi. Ammo hayvonlardan farqli o'laroq, odamlarda fiziologik reaksiyani nafaqat stressning bevosita mavjudligi, balki uning odamga psixologik ta'siri bilan ham aniqlash mumkin.

Shunday qilib, odamga nisbatan stressning o'ziga xos xususiyati shaxsni ongli ravishda psixologik himoya mexanizmlari ishtirokida qayta ishlashdan iborat.

G. Selye nazariyasining tabiiy davomi bu tizimli (fiziologik) va aqliy (hissiy)

stressni ajratib turuvchi R. Lazarusning "Hissiy stresslar" nazariyasidir. Hissiy stress tananing ichki va tashqi jarayonlarga bo'lgan munosabati sifatida ishlaydi, bunda fiziologik va psixologik qobiliyat cheklangan yoki oshib ketadigan darajalarga tushadi. Ushbu nazariya doirasida fiziologik va hissiy stress o'rtasidagi farqlar fiziologik stress paytida tanadagi noqulay omillarning to'g'ridan-to'g'ri ta'siri va hissiy stress paytida bilvosita (odamning vaziyatga bo'lgan munosabatini o'rganish orqali) salbiy ta'sir bilan izohlanadi. Shunday qilib, hissiy stress ostida tanaga bevosita zararli ta'sir bo'lmasligi mumkin.

Hissiy stress holatida tanadagi kuchlanishni normal adaptiv reaksiyalardan yuqori darajaga olib keladigan omil bu boshlangan yoki taxmin qilingan salbiy omil tufayli zararni bashorat qilishdir. Shunday qilib, psixologik stressning rivojlanishining sharti bu tahdidni idrok etishdir. Agar vaziyatni kishi xavfli deb bilmasa, hissiy stress bo'lmaydi. Vaziyatni tahdid sifatida qabul qilish va baholash kognitiv jarayonlar, shaxsning o'ziga xos xususiyatlari (tashvish, hissiy

barqarorlik va boshqalar) va uning oldingi tajribasi bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun barcha odamlar uchun bir xil stressni keltirib chiqaradigan omillar va holatlar mavjud emas.

Hissiy stressning majburiy xususiyati, tahdidni bartaraf etish uchun insonning funksional zahiralarining yetishmasligini ko'rsatuvchi signal- *tashvish*dir. Bu insonning hozirgi ehtiyojlarini (umidsizlikni) bloklashning paydo bo'lishi yoki istiqboliga bog'liq bo'lgan qo'rquv yoki kutish hissi sifatida tavsiflanadi va hissiy stressning eng muhim ajralmas mexanizmini amalga oshiradi.

*Xavotirni muayyan mazmunga ega bo'lgan tahdid bilan bog'lash qo'rquv deb ataladi.* Umuman olganda, tashvish va qo'rquv ruhiy moslashuv mexanizmlarining kuchlanishining asosiy belgilari bo'lib, adaptiv mexanizmlarni stresslashtiruvchi vaziyatdan chiqish yo'lini topish uchun faollashtiradi.

J. Everli va R. Rozenfeld aksariyat stimullarni (qo'zg'atuvchilarni) stressga aylantirishda ushbu stimullarni hissiy va aqliy baholash muayyan rol o'ynashiga ishonishdi. Agar stimul shaxsga tahdid yoki qiyinchilik sifatida

talqin qilinmasa, unda stress reaksiyasi umuman bo'lmaydi. Shunday qilib, Everli va Rosenfeldning so'zlariga ko'ra, odamlar boshdan kechirayotgan stress reaksiyalarining aksariyati aslida o'zlari tomonidan yaratilgan va ular imkon qadar davom etadi.

Tanadagi biologik o'zgarishlar darajasida, hissiy stress birinchi navbatda markaziy neyrogen jarayon sifatida yuzaga keladi hamda barcha periferik funksional buzilishlar ikkinchi marta qayta rivojlanadi va aslida hissiy favqulotda kuchlanishning natijasidir. Emotsional qo'zg'alishni amalga oshirishda gormonal mexanizmlar yetakchi rol o'ynaydi.

Fiziologik stress o'zini quyidagicha namoyon qiladi: hissiy stressning dastlabki bosqichlarida inson tanasining turli funksional tizimlari o'rtasidagi axborot aloqalari uziladi va ular mustaqil ravishda, tartibga soladigan parametrlarini maqbul darajada saqlashga harakat qilib, jadal holda ishlay boshlaydilar. Stressga doimiy ta'sir qilish bilan, insonning ba'zi zaiflashgan funksional tizimlarining o'zini-o'zi boshqarish mexanizmi buziladi. Shundan so'ng uning funksiyasi

doimiy ravishda o'zgaradi: masalan, qon bosimi barqaror ravishda ko'tariladi, immunitet pasayadi va hokazo. Bunday holda, tegishli fiziologik parametrlarni tartibga solish ma'lum bir vaqtgacha mahalliy mexanizmlar tomonidan amalga oshiriladi, ularning barqaror muvozanati kasallikning boshlanishiga olib keladi.

Stress haqidagi zamonaviy qarashlar fiziologik stress va hissiy stressni to'liq ajratishning odatiyligi bilan ajralib turadi. Fiziologik stressda har doim psixologik elementlar mavjud va aksincha. Stress qanday bo'lishidan qat'iy nazar: hissiy yoki fiziologik, bir tur ko'pincha boshqa turning manbai bo'lib xizmat qiladi. Hissiy stress fiziologik stressni keltirib chiqaradi va kuchli fiziologik stress hissiy holatga ta'sir qilishi mumkin.

Shunday qilib, biz hatto bitta, qisqa muddatli stress ham fiziologikdan ruhiygacha bo'lgan tana faoliyatining barcha darajalariga ta'sir qiladigan o'ta murakkab hodisa deb xulosa qilishimiz mumkin. Insonning stressni yengishdagi muvaffaqiyati ushbu darajalarning har birida tananing ishlashiga bog'liq.



## 2.2. Stressli vaziyatlar rivojlanishining tavsifi

Stress paytida tanamiz bilan nima sodir bo'ladi? G. Selye "Hayotiy stress" asarida ta'kidlaganidek, stressning sababi (sovuq, issiqlik, og'riq, sog'inish, hatto baxt), boshqacha aytganda, hayot bizga qanday talablar qo'ysa, inson tanasida xuddi shunday jismoniy alomatlar paydo bo'ladi.

Mijozlar va xodimlar tomonidan doimiy bosim ostida bo'lgan tadbirkor, aeroport dispetcheri, e'tiborni zaiflashtiradigan daqiqalar yuzlab sodir bo'lganini biladigan g'alaba qozonishga juda chanqoq bo'lgan sportchi — bularning barchasi stressni boshdan kechirmoqda. Ularning muammolari butunlay boshqacha, ammo tibbiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, tananing "inson mashinasi" uchun ortib borayotgan talablarga javob beradigan bir xil biokimyoviy o'zgarishlar bilan stereotipik tarzda reaksiyaga kirishadi. Stressga olib keladigan omillar boshqacha, ammo ular bir xil, aslida, stressning biologik reaksiyasini ishlatadilar.

Stress ta'siri ostida inson tanasiga kiritilgan adaptiv mexanizmlar G.Selye tomonidan "umumiy adaptiv sindrom" yoki

"stress reaksiyasi" deb nomlanadi. Ushbu sindrom rivojlanishining 3 bosqichi mavjud: *xavotirlanish bosqichi*, *qarshilik bosqichi*, *charchash bosqichi*.

### 1. Xavotirlanish bosqichi.

Bu tanamizning vaziyatni yengishimizga yordam berish uchun yuzaga keladigan xavf yoki tahdidga dastlabki javobidir. Ushbu moslashish mexanizmi evolyusiyaning boshida paydo bo'lgan edi, omon qolish uchun dushmani mag'lub qilish yoki unga duch kelmaslik kerak edi. Bizning tanamiz xavf-xatarga energiya portlashi, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni oshirilishi bilan javob berdi. Tananing bunday qisqa muddatli "uyg'onishi" deyarli barcha organ tizimlariga ta'sir qiladi, shuning uchun ko'pchilik stress muammolari tadqiqotchilari ushbu bosqichni "*favqulodda vaziyat*" deb atashadi.

An'anaga ko'ra, signal bosqichida shok va qarshi hujum fazasi ajratiladi. Miya xavfni sezgandan so'ng, tashvish gormonlari ko'p miqdorda qonga tashlanadi, yurak tezroq uradi, ichki organlardan qon harakat qilish kerak bo'lgan tananing qismlariga (magistral, qo'l va oyoq mushaklari) kiradi, jigar

mushaklarni energiya bilan ta'minlash uchun ko'proq garmon ishlab chiqaradi. Tananing resurslari tejamsiz sarflanadi, natijada maqsadga erishish uchun har qanday holatda ham hamma narsa xavf ostida qoladi. Bu kabi murakkab o'zgarishlar odatda bir zumda sodir bo'ladi va ruhiy zarba bosqichiga to'g'ri keladi. Garmonlar va energiyaning haddan tashqari ko'payishi, shuningdek, "eskirish" uchun organ tizimlarining ishlashi tananing hayotiy faoliyati uchun xavf tug'dirgani sababli, zarba fazasi shok fazasiga tezda o'zgaradi, bunda stress ta'sirini kamaytiradigan birinchi mexanizmlar faollashadi.

Xavotirlanish bosqichining biologik ma'nosi tananing moslashuvchan resurslarini maksimal darajada jalb qilish, odamni tez tayyor holatga - jangga tayyor bo'lish yoki xavf-xatarlardan qochish holatiga olib kelishdir.

**2. Qarshilik (himoya) bosqichi.** Stressli omil juda kuchli bo'lsa yoki yetarlicha uzoq vaqt davomida ishlashni davom ettirsa yuzaga keladi. Ushbu bosqichda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish sodir bo'ladi. Natijada doimiy moslashuv(adaptatsiya) yuzaga

keladi: fiziologik jarayonlarning faolligi keskin pasayadi, barcha manbalar tejamsiz sarflanadi - tana uzoq umr kurashiga tayyor va uning turli ta'sirlarga chidamliligi ortadi.

Moslashuv sindromining ushbu bosqichida yuzaga keladigan barcha o'zgarishlar qayta ko'rib chiqilishi mumkin. Chunki stressni yengish tanani normal holatga qaytaradi.

**3. Charchash bosqichi.** Agar biz uzoq vaqt davomida stressni boshdan kechirsak, unda vaziyatni yengish uchun boshqa kuch topolmaydigan payt keladi. Ushbu bosqichda energiya tugaydi, fiziologik va psixologik himoya buziladi. Inson endi stressga qarshi tura olmaydi. Yordam qo'llab-quvvatlash shaklida yoki stressni yo'q qilish shaklida faqat tashqaridan kelishi mumkin. Ushbu bosqichda doimiy ravishda ishlamaydigan buzilishlar yuzaga keladi va stressga tushgan kishi harakat qilishni davom ettirsa, tana o'lishi mumkin.

Ko'pgina zamonaviy psixologlar stressning hissiy sub-sindromlarini tasvirlashadi. Ular, ma'lum bir tartibda ketma-ket ta'qib qilib, fiziologik stressning rivojlanish bosqichiga hamroh bo'ladi. O'ta toqat qilib

bo'lmaydigan ekstremal sharoitlarda birinchi bo'lib hissiy va xulq-atvor subsindromi namoyon bo'ladi. Ushbu bosqichda yig'lash, isteriya, tajovuzkorlik va boshqalar kabi o'tkir stressli reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin. Aslida, bu reaksiyalar himoya va omon qolishga qaratilgan. Ong torayib boradi, odam keraksiz tafsilotlarni qoldiradi va unga hayot uchun kurashish osonroq bo'ladi. Biroq, ba'zi hollarda, o'tkir stressli reaksiyalar halokatli bo'lishi mumkin (masalan, motorli qo'zg'alish holatida bo'lgan odam o'zini yonayotgan uyning derazasidan tashlab yuborishi mumkin).

Hissiy hatti-harakatlar ostsindromi vegetativ tizim bilan almashtiriladi. Barcha fiziologik tizimlarning faollashishi bilan diqqatni jalb qilish, faollikni oshirish bilan birga safarbarlik sodir bo'ladi. Ushbu bosqichda tez-tez uchraydigan qiyinchiliklar, tanani mashq qilishga olib keladi, uning stressga chidamliligini oshiradi.

Dastlabki ikkita subsindromlardan so'ng, asosan kognitiv (stress ostida aqliy faoliyatning o'zgarishi ostsindromi) va ijtimoiy-psixologik (stress sharoitida aloqada o'zgarishlarning

subsindromi) turlar aniqlanadi. Kognitiv subsindrom turli xil fikrlashni faollashtirishdan iborat. Misol uchun, muammolarni qat'iy hal qilish diskursiv fikrlash deyiladi. Dekompozision fikrlashni faollashtirish hayotdagi haqiqiy tasavvurni soddalashtirishga olib keladi va inson xavf-xatarni anglamasdan va mumkin bo'lgan mag'lubiyat haqida o'ylamasdan harakat qiladi. Ichki fikrlash sizni odatiy vaziyatda aqlga kelmagan nostandart yechimlarni tezda topishga imkon beradi. Ijtimoiy-psixologik subsindromning natijasi nafaqat aloqa turidagi o'zgarish, balki uning ijtimoiy maqomidagi o'zgarishdir (ichki resurslarni faollashtirish orqali "zaif" kishi yetakchilik qilishi va odamlarni boshqarishi mumkin).

### **2.3. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha**

Stress har qanday faoliyat bilan bog'liq bo'lgani uchun, faqat hech narsa qilmaydigan kishi undan qochishi mumkin. Lekin muvoffaqiyat va xatolarsiz, yuksalish va tushishsiz hayot kimni qiziqtiradi? Stress-hayotning ta'mi va mazmunidir. Stress bilan biz doimo duch kelamiz,

muayyan muammolarni hal qilamiz.

Albatta, ko'p jihatdan stress reaksiyasining rivojlanishi stressorning tabiati, uning sifati va miqdoriy xususiyatlari bilan belgilanadi. Lekin biz stressorning mavjudligi hali odamlarda stress reaksiyasini rivojlanishiga olib kelmasligini ham aytgandik.

Epidemiologik va klinik kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, inson populyatsiyasida uzoq va keskin stressli holatlarda ham normal fiziologik ko'rsatkichlarni saqlaydigan shaxslarning kamida 30%i mavjud. Bularning barchasi tirik organizmlarda turli xil stresslarga qarshilik mexanizmlari mavjudligini ko'rsatadi. Ushbu mexanizmlarni bilish natijasida insonning stress omillariga (stressga bardoshlilik) qarshilik ko'rsatishga qodir bo'lgan rehabilitatsiya usullarini ishlab chiqish mumkin.

Ko'pgina tadqiqotchilar stressga bardoshlilikni ta'lim natijalari deb hisoblashadi, ammo har bir insonning stressga chidamliligini aniqlaydigan o'ziga xos shaxsiy xususiyatlar va fiziologik xususiyatlarga ega ekanligini inkor etmaslik kerak. Ba'zi ekspertlar genlar stressga

bo'lgan munosabatimizga ta'sir qilishi mumkin, deb hisoblashadi. Masalan, bir oila ovqat hazm qilish muammolariga moyil bo'lishi mumkin, ikkinchisi esa ekzemaga ega bo'lishi mumkin.

***Stressga bardoshlilikni ta'minlaydigan eng mashhur fiziologik xususiyatlarga quyidagilar kiradi:***

• **Asab tizimining turi.**

Asab tizimining zaif turi bo'lgan odamlar stressga nisbatan kamroq chidamli. Tez qo'zg'aluvchan turlarda (xoleriklar, melankolik) stressorlarning ta'siriga moslashish barqaror emas. Ertami-kechmi, psixikaga ta'sir qiluvchi omillar ham aqliy, ham vegetativ funksiyalarning tartibsizligi bilan ajralib turadigan nevrozlarning rivojlanishiga olib keladi. Odatda, melanxoliklarning stress reaksiyalari ko'pincha konstitusion(tana tuzilishiga ko'ra) qo'zg'alishi bilan bog'liq. Masalan, tashvish yoki qo'rquv, fobiya yoki nevrologik tashvish, asabiylashish va uyqusizlik bilan tavsiflanadi. Xoleriklar odatda g'azab, qobiliyatsizlik va nazoratni yo'qotish qo'rquvi, xato qilishdan qo'rqish kabi stress reaksiyalariga ega. Flegmatiklarda stress ostida

qalqonsimon bezning faoliyati kamayadi, metabolizm susayadi va u qonda qand miqdorini oshirishi mumkin. Stressli vaziyatlarda ular oziq-ovqatga "bosim o'tkazadilar", natijada ular semiz bo'lishlari mumkin. "Aqliy zo'ravonlik", uyqusizlik holati kuzatila boshlaydi. Sangviniklarning kuchli asab tizimi ularga stressni yengishga imkon beradi.

• **Gormonal xususiyatlar.**

Qonda kortizolning past darajasi bo'lgan odamlar stress omillariga kamroq ta'sir ko'rsatadi. Bu xususiyat hayvonlarda kuzatiladi. Yovvoyi tabiatda olib borilgan tajribalar shuni ko'rsatdiki, maymun podasida ierarxik zinapoyaning yuqori qismi qonda kortizolning eng past darajasiga ega bo'lgan erkak tomonidan boshqariladi, bu esa uni tahdidga qarshi tezkor reaksiyaga olib kelishi va omon qolish darajasini oshirishga yordam beradi. Kortizolning yuqori darajasi nafaqat yurak-qon tomir kasalliklari yoki saratonga (genetik moyillikka va atrof-muhitning ta'siriga qarab) moslashibgina qolmay, balki depressiv, melanxolik kayfiyat ehtimolini oshiradi.

***Stressga chidamliligini oshirishga olib keladigan ba'zi shaxsiy xususiyatlar:***

- *O'z-o'zini hurmat qilish darajasi.* O'z-o'zini hurmat qilish qanchalik yuqori bo'lsa, uning mavjudligining ahamiyati qanchalik katta bo'lsa, stressga bardoshlilik shuncha ortadi;

- *Sub'ektiv nazorat darajasi* (o'z maqsadlariga erishishda mustaqillik darajasi, mustaqillik va inson faoliyatining xususiyatlari, uning harakatlari va harakatlari uchun shaxsiy javobgarligi). Ayrimlar vaziyatga ta'sir qilishi mumkin, deb o'ylashadi, ular "men qurbon emasman" pozitsiyasini egallashadi va o'z qo'llaridagi narsalar uchun mas'uliyatni o'z zimmalariga olishadi. Shunday qilib, ular tashqi sharoitlar natijasida vaziyatni sezadigan va shunga mos ravishda yanada zaif bo'lgan tashqi ta'sirlardan ko'ra stressli ta'sirlarga kamroq javob ko'rsatadi;

- *Shaxsiy tashvish darajasi* (katta vaziyatlarni xavfli deb hisoblash va ularga tashvishlanish holatiga javob berish uchun barqaror moyillik). Eng avvalo shuni bilish lozimki, tashvish salbiy xususiyat emas. Muayyan darajadagi tashvish faol shaxsning tabiiy va majburiy xususiyati bo'lib, o'z-o'zini himoya qilish instinktini qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, kuchli tashvish nevrologik

to'qnashuvning mavjudligi, hissiy buzilishlar va psixosomatik kasalliklar bilan chambarchas bog'liq. Shuning uchun, ochiqlik, o'zgarishga qiziqish va ularga nisbatan munosabat tahdid sifatida emas, balki yetarli darajada hayotiy tashvish sharoitida rivojlanish ehtimoli sifatida stressga bardoshlilikning oshishiga olib keladi;

- *Muvaffaqiyatga erishish va muvofaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyalarining muvozanati.* Biror narsaga erishishga intilgan odamlar stressli vaziyatni muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik uchun odamlarga qaraganda osonroq qabul qiladilar.

XX asrning 60-yillarida kuchli ishtiyoqli, qattiq va tajovuzkor tabiatga ega bo'lgan ishchilar yurak kasalliklariga ko'proq moyil bo'lishiga ishonishdi. Ushbu guruh "A tipidagi shaxslar" deb nomlana boshladi. Ular sabrsizlik, harakatchanlik, asabiylashish, raqobat ruhi, hirs bilan ajralib turadi. Ushbu turdagi odamlar odatda stressning salbiy oqibatlari yuzaga kelishi bilan xavf zonasiga tegishli bo'lib qolardilar.

*A turiga xos bo'lgan hatti-harakatlar:*

O'z kundan ko'proq unumli foyda olish maqsadida, A turi vaqtni tejash uchun hamma narsani tezda bajarishga intiladi. Ushbu turdagi odamlar tez yeb-ichishadi, tez yurishadi va tez sur'atda gapirishadi.

A turi "qo'sh harakat" ni qo'llaydi, ya'ni bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq ishni bajaradi. Misol uchun, A tipidagi ba'zi erkaklar sochlarini olib, bir vaqtning o'zida hammom qilib ketishadi yoki vaqtni tejash uchun ikkita elektr ustara ishlatadilar. A kabi ba'zi ayollar bir xil sabablarga ko'ra sochlarini ikkita fen bilan quritadilar. Ular A odamlar kabi qog'ozga imzo chekishadi va shu vaqtning o'zida telefon orqali butunlay chalg'itadigan mavzularda gapirishadi.

A tipidagi odamlar tanlov holatida o'ziga xos tarzda harakat qilishadi. Misol uchun, supermarketda A tipidagi xaridor kassaga yaqinlashganda navbatni tanlashdan oldin ikkilanib turadi. U kutayotgan odamlarning soniga e'tibor beradi, har bir aravada ob'ektlar sonini va kassirlarning samaradorligini baholaydi. Va bu faktlarga asoslanib, A turi eng tezkor navbatni afzal ko'radi. Sizningcha, bundan keyin u tinchlanadimi? Tinchgina kutish

o‘rniga, A turidagi identifikator ular tanlovda xato qilmasligiga ishonch hosil qilish uchun boshqa navbatlarning harakatini diqqat bilan kuzatib boradi. Ularning stress gormonlari darajasi boshqa navbatlar tezroq harakat qilayotganini ko‘rganda o‘sadi. Agar ularning navbatlari chegara narxlarini tekshiradigan kishi tomonidan kechiktirilsa va ularning navbatlari nihoyat yaqinlashganda yoki kassadagi lenta tugagan bo‘lsa, ular g‘azablanadilar.

A tipidagi shaxslar mehnatga moyil. Agar ular muvaffaqiyatga erishmoqchi bo‘lsalar va maqsadlariga erishish uchun ko‘proq ish qilsalar, ular oilada va boshqalar bilan muloqotda muammolarga duch kelishlari mumkin. Ular qanday qilib dam olishni bilishmaydi, ishdan ajralib turadilar.

Bir qator olimlarning fikriga ko‘ra, barcha ishqibozlar va ishchilar xavf ostida emas, balki faqat hayotga dushman nazari bilan qaraydilar.

Dunyoga yetarlicha tajovuzkor bo‘lgan birinchi turdagi odamlardan farqli o‘laroq, ikkinchi B turdagi odamlar har qanday begona vaziyatni tahdid sifatida emas, balki qiyinchilik deb

hisoblashadi. Ular ushbu imkoniyatdan rivojlanish uchun foydalanadilar, yaxshiroq o‘zgarishlarni kutadilar, buning uchun ko‘p narsalar qiladilar, o‘z hayotlarini boshqarish imkoniyatiga ega deb hisoblaydilar va odatda stressga kamroq moyil bo‘ladi.

A tipidagi odamlar stress ostida o‘zlarini yaxshi his qilishlarini da‘vo qilganda, bu ular stress gormonlaridan biri — norepinefrinni chiqaradigan yuqori darajadagi va ishonch holatiga o‘rganib qolganlarini ko‘rsatadi.

Norepinefrin belgilari:

- faol fikr yuritish;
- yomon uyqu;
- faollikni oshirish.

B kabi odamlar tinch va bezovtalanmaydi. Ular A turi kabi reaktiv emas, lekin bu B turi kamroq shijoatli va muvaffaqiyatga intilmasligini anglatmaydi. Faqat maqsadlarga erishishning boshqa usullari mavjud. Hatto muhim vaziyatda ham vahima qo‘zg‘amaydi, o‘z-o‘zini nazorat qilishni yo‘qotmaydi va tashvishlanish holatida harakat qilmaydi. Ular o‘zlaridan keraksiz stress yaratmaydilar, o‘z imkoniyatlarini xotirjamlik bilan amalga oshiradilar va natijada

ularning salomatligi xavfdan tashqarida bo‘ladi.

Stress tadqiqotchilari boshqa turdagi shaxsni — "abadiy xavfli" (T kabi odamlar) ni aniqladilar. Ular osongina o‘rganilishi mumkin, chunki ular doimo boshqalarni hatto tasavvur qilmaydigan sarguzashtlarni qidirishadi. Misol uchun, parashyutda uchish yoki deltaplanga uchish kabi. Ular har doim "shisha yarim to‘la" deb hisoblashadi va stressga dosh bermaydilar.

Shaxsiy xususiyatlarni hisobga olgan holda, odamlarning stressiga javob berish usullari 3 toifaga bo‘linishi mumkin. Bular shartli ravishda "quyon stressi", "sherning stressi" va "ho‘kiz stressi" deb ataladi.

Birinchi toifaga — "quyon stressi" - stressga passiv reaksiya bilan ajralib turadiganlardir. Shu bilan birga, inson faqat qisqa vaqt ichida bir nechta kuchini faollashtiradi.

Ikkinchi toifaga — "sherning stressi" - stressga kuchli va kuchli ta‘sir ko‘rsatadigan odamlardir.

Nihoyat, uchinchi toifasi - "ho‘kiz stressi" - bu turdagi odamlar o‘zlarining qobiliyatlari chegarasida uzoq va metodik

tarzda ishlashi mumkin, bu esa katta yukni amalga oshiradi.

Kim bo‘lish yaxshiroq — "quyon", "sher" yoki "ho‘kiz"? Hech qanday aniq javob yo‘q. "Oqim bilan suzib yurish" to‘g‘ri degan fikrga asoslanadiganlar bor. Misol uchun, xo‘jayin g‘azab bilan o‘z xizmatchisini tergov qiladi. Bunday holatda bo‘lgan kishiga biror narsani tushuntirish yoki isbotlash mumkin emas. Shuning uchun kuchingizni tejash va bir muddat hech narsa qilmaslik yaxshiroqdir. Boshqa tomondan, "sher" reaksiyasi inson hayotini saqlab qolishi mumkin bo‘lgan holatlar mavjud. Misol uchun, halokatli tashxis qo‘yilgandan so‘ng, odamlar barcha resurslarini safarbar qilib, omon qolishga muvaffaq bo‘lgan holatlar mavjud.

Psixologlar har bir alohida holatda vaziyatni tahlil qilishni maslahat berishadi. Sizga nima ta‘sir qilishi mumkinligini, qanday tashqi sharoitlarga ta‘sir qilishi mumkinligini o‘ylab ko‘ring. So‘ng bunga qarab, muayyan rolga xos bo‘lgan hatti-harakatlar strategiyasini tanlang.

Stress bilan kurashish qobiliyati insonning o‘zi uchun qanchalik yaxshi tayyorlanganiga, hayotning kundalik talablariga bo‘lgan



munosabatiga bog'liq. Hayot sinovlarini yengib o'tishda qiyinchiliklarga duch kelgan odamlar ko'pincha kutilmagan vaziyatlarning kuchida ekanliklarini his qilishadi. Agar ba'zilar "engib o'tish" uchun yaxshi qobiliyatlar bilan tug'lsa, boshqalar ularni "sotib olishlari" va doimiy ravishda rivojlantirishlari kerak. Ushbu qobiliyatlarga quyidagilar kiradi:

- ✓ qat'iylik;
- ✓ qaror qabul qilish qobiliyati;
- ✓ harakatlarini oqilona tushunish;
- ✓ tashkilotchilik;
- ✓ muloqot doirasini yaratish qobiliyati;
- ✓ "sifatli" muloqot qilish qobiliyati;
- ✓ o'zini nazorat qilish qobiliyati.

Esda tutish kerakki, bugungi kunda bizni hayajonga solgan voqealar ertaga juda muhim bo'lmasligi mumkin.

Stressning zararli oqibatlaridan qochish va ayni paytda muvaffaqiyatga erishish quvonchidan mahrum bo'lmaslik uchun biz nafaqat paydo bo'lish tabiati, balki stress mexanizmlari haqida ham bilishimiz kerak. Bu masalalar keyingi boblarda yana muhokama qilinadi.

Stress organizmning turli xil ogohlantirishlarga qarshi o'ziga xos bo'lmagan javob bo'lib,

unga o'zgaruvchan sharoitlarga moslashishga yordam beradi. Stress reaksiyasining tabiati ko'plab omillarga bog'liq, ularning eng muhimi inson tanasining shaxsiy xususiyatlari va fiziologik parametrlari hisoblanadi.

#### **2.4. Asabiy titrashda yordam ko'rsatish**

Katta favqulodda vaziyatlarda yoki kundalik favqulodda vaziyatlarda psixologlar aralashuvni amalga oshirganda biz har bir bemorda bo'lishi mumkin bo'lgan turli xil reaksiyalar va hissiyotlarni hisobga olishimiz kerak.

Bu bir tomondan, voqealarning mohiyati va zo'ravonligiga, ikkinchidan, ta'sirlangan kishining shaxsiy xususiyatlariga, jismoniy va ruhiy salomatlik tarixiga, madaniyati va yoshiga diqqatni qaratishimiz lozim. Ushbu elementlarning barchasi psixologik birinchi yordamda hisobga olinadi. Shu o'rinda ekstremal holat qurbonlariga asabiy titrashda yordam ko'rsatishning quyidagi me'lonlariga e'tibor berish lozim:

\* Ruhiy yaqinlikni kuchaytirish kerak. Kishini yelkasini kaftlaringiz bilan qisib, uni 10-15 soniya davomida

nozik, ammo qattiqroq silkiting. U bilan gaplashishni davom ettiring, aks holda u sizning harakatlaringizni hujum sifatida qabul qilishi mumkin.

\* Reaksiya tugagandan so'ng, jabrlanuvchiga dam olish imkoniyatini berish kerak. Uni uxlashiga imkon berish tavsiya etiladi.

*Quyidagilarni bajarish mutlaqo mumkin emas:*

1. Jabrlanuvchini quchoqlash yoki uni o'z bag'ringizga bosish.
2. Jabrlanuvchini issiq narsa bilan qoplash.
3. Jabrlanuvchini tinchlantirish, o'zini o'zi qabul qilish uchun unga keskin gapirish yoki tanbeh berish.

### **2.5. Qahr-g'azab, jahldorlik va tajovuzkorlikda yordam ko'rsatish**

Ushbu vaziyatda inson oldida qanday maqbul yo'l borligini anglamasligi bois quyidagi qisqa tavsiyalarni taklivi qilishimiz mumkin:

- Atrofdagi tomoshabinlar sonini kamaytiring.
- Jabrlanuvchiga "g'azab hislarini sochish" imkoniyatini bering (masalan, gapirish yoki yostiqni urish).
- Yuqori jismoniy faoliyat bilan bog'liq ishni bajaring.

➤ Yaxshilik ko'rsatish. Jabrlanuvchini ayblamang, balki uning harakatlari haqida gapiring. Aks holda, tajovuzkor hatti-harakatlar sizga qaratilgan bo'ladi. "Siz qanday insonsiz?"». Aytish kerakki: "siz juda g'azabdasiz, siz hamma narsani yoyishni xohlaysiz. Keling, bu vaziyatdan chiqish yo'lini topishga harakat qilaylik".

➤ Vaziyatni kulgili sharhlar yoki harakatlar bilan bartaraf etishga harakat qiling, lekin faqat tegishli bo'lsa.

➤ Agressiya jazo qo'rquvi bilan qisman bostirilishi mumkin, agar:

- agressiv hatti-harakatlardan foyda olishning maqsadi yo'q bo'lsa;

- jazo qat'iy va uni amalga oshirish ehtimoli yuqori bo'lsa.

Ushbu mavzuning xulosasiga ko'ra, favqulotda hodisalar paytida va darhol fojiali hodisalardan keyin boshqalarga yordam berish va qo'llab-quvvatlash, kelajakda qo'rquv, aybdorlik va umidsizlikning shafqatsiz doirasiga tushmaslik uchun qayg'u bilan kurashishga yordam beradi.

*Erining jiddiy avtohalokatga uchrab, uning hayot va o'lim yoqasida turganini ko'rib qattiq iztirob chekayotgan ayol*

*turmush o'rtog'iga o'zining ichki kuchlari bilan uchrashishi va hayotda bu juda qiyin davrni boshdan kechirishiga yordam berdi. Erining yelkasida boshini qo'yib yig'lar ekan, shu lahzada erining qulog'iga bir qisqa iborani aytdi: "siz buni qila olasiz". Bu ibora ko'p oylar*

*mobaynida bemor erning shiori bo'ldi. Yillar o'tgach, bu hikoyaning qahramoni, bu vaziyatda unga yordam beradigan motivatsiyalar uchun xotining ishtiroki bir turtki ekanligiga amin bo'ldi.*

### **Nazorat savollari**

1. "Stress" tushunchasiga ta'rif bering.
2. Stress har doim tanadagi salbiy o'zgarishlarga olib keladimi?
3. Stressning hissiy (aqliy) va fiziologik (jismoniy) bo'linishi maqsadga muvofiqmi?
4. Umumiy adaptatsiya sindromi nima va bu sindromning rivojlanish bosqichlari qanday?
5. Umumiy adaptatsiya sindromining qaysi bosqichida "shok" va "oqim" bosqichlari ajratiladi?
6. Stress reaksiyasining rivojlanishining qaysi bosqichida tanadagi o'zgarishlar qaytarilmas deb hisoblanadi?
7. Stressning qanday hissiy subsindromlari sizga ma'lum?
8. "Stressbardoshlilik" tushunchasiga ta'rif bering.
9. Insonning shaxsiy xususiyatlari uning stressga chidamliligi darajasiga ta'sir qiladimi?
10. Qanday turdagi asab tizimiga ega bo'lgan odamlar stressdan ko'proq ta'sirlanishadi?

### III BOB. STRESS PSIXOFIZIOLOGIYASI

*Tayanch tushunchalar: tananing fiziologik reaksiyasi, "stress" konsepsiyasi asabiy yuk yoki kuchli hissiyotlar, hissiy qo'zg'alish uchun mas'ul fiziologik qurilma, stressli reaksiyalar, stressga qarshi kurashning fiziologik mexanizmlari.*

#### 3.1. Stress vujudga kelishining tabiati

Stress muammosi zamonaviy tibbiyotning yetakchi bo'limlaridan biri bo'lib, unda bu muammoning biologik va fiziologik jihatlariga alohida e'tibor qaratiladi. Avvalgi boblarda ta'kidlanganidek, stressni tananing fiziologik reaksiyasi, xususan, gipofiz bezi tomonidan nazorat qilinadigan endokrin bezlarning turli salbiy omillar ta'siriga bo'lgan munosabati sifatida tushunish an'anaviy holga aylangan. Ushbu bobda stressga qarshi kurashning fiziologik hodisalar zanjiri va tabiiy stressni oldini olish tizimini bog'laydigan mexanizmlar tasvirlangan.

Hozirgi vaqtda "stress" konsepsiyasining ko'plab qarama — qarshi formulalari mavjud bo'lganligi sababli, stress nafaqat asabiy taranglik emasligini yana bir bor ta'kidlash kerak. Stress mavzusiga ortiqcha asabiy yuk yoki kuchli hissiyotlarni qamrashi noto'g'ri. Doktor J. Mason, biologik stressning

psixologik va psikopatologik jihatlarini tadqiq qilgan eng mashhur tadqiqotchilardan biri, u stressni "hayotiy vaziyatda tahdidlar yoki yoqimsiz omillar paydo bo'lganda yuzaga keladigan hissiy qo'zg'alish uchun mas'ul fiziologik qurilma, shuningdek, barcha stressorlar faollashtirish ta'siri natijasi hisoblanadi" degan fikrni olg'a suradi.

#### 3.2. Fiziologik va psixologik xususiyatlar

Ma'lumki, yuqori darajada rivojlangan asab tizimiga ega bo'lgan odamda hissiy ogohlantirishlar tez-tez uchraydigan stressorlardir. Ammo kuchli asab tizimiga ega bo'lmagan hayvonlar, hatto o'simliklarda ham stressli reaksiyalarni ko'rish mumkin.

Oqibati stressni keltirib chiqaradigan stress omillari dastlab miyada qayta ishlanadi: retseptorlardan olingan ma'lumotlar korteksga va bir vaqtning o'zida retikulyar tuzilishga, limbik tizimga va gipotalamusga kiradi, bu yerda

hissiy holat nuqtai nazaridan baholanadi. Korteksda ikkita oqim - "neytral" va "hissiy jihatdan rangli" — tananing axborot ahamiyatini baholashga asoslangan. Agar tahdid, qiyinchilik yoki juda yoqimsiz narsa his qilinsa, unda kuchli hissiy tuygʻu paydo boʻladi va voqealar zanjiri hosil qilinadi.

Tasavvur qiling, siz avtomobilda rilni boshqarib ketyapsiz. Shu vaqtda boshqa bir haydovchi sizning mashinangizdan oʻtishni boshlaydi va nafaqat quvib oʻtadi, balki sizning mashinangizni yoʻlini toʻsib qoʻyadi. Ushbu "fokus" dan soʻng, u boshqasini tanlaydi. Natijada mashinangizdan oldinda ketayotgan mashina keskin sekinlashadi. Bu toʻsatdan kutilmagan holat sizni tezda avtomatik reaksiyaga olib keladi: *yurak urishi va nafas olish tezlashadi, bu vaqtda oʻzingizni tashqi tomondan koʻrsangiz, koʻzlaringiz deyarli "xonasidan chiqadi"*. Ehtimol, siz hazilga yoyib gʻazablanmaysiz, baland ovoz bilan soʻkinib yuborasiz, afsuski, gʻazabingiz chegaralanmaydi. Darhol xavf oʻtib va bir oz tinchlanganingizdan soʻng, koʻzguda oʻzingizga bir koʻz tashlang. Lablar siqilgan, elka

mushaklari taranglashgan, tomoq qurishi, koʻngil aynishi kabi holatlar namoyon boʻladi.

Ushbu oʻtkir stressli vaziyatdan bir necha daqiqa oʻtgach, yurak urishi va nafas olish susayadi, tashqi koʻrinish normal holatga qaytadi. Biroq, mushaklardagi kuchlanish juda tez oʻtmaydi. Kuchli va uzoq muddatli mushaklarning kuchayishi stressli vaziyatning belgisidir.

Fiziologik stressli oʻzgarishlarga qoʻshimcha ravishda, hatti-harakatlarning oʻzgarishi bilan bogʻliq hissiy soha signallari ham mavjud. Misol uchun birinchi kishida stress sabrsizlikda namoyon boʻlsa, ikkinchisi doimo bir joyga shoshiladi (tez gapiradi, tez yuradi). Uchinchisi xotirasini yomonlashtiradi. Toʻrtinchi kishida esa, fikr doimo bir-biridan oʻtadi-yu ammo uni hech bir nuqtaga jamlay olmaydi. *Stressning namoyon boʻlishi asabiylashish, keskin kayfiyat, charchoq, ruhiy tushkunlik, toʻsatdan gʻazablanish holatidir.*

### **3.3. Asab tizimi: antomik tuzilish va funksional taqsimlanish**

Inson organizmida mavjud boʻlgan stressga qarshi kurashning fiziologik mexanizm-

larini ko‘rib chiqishdan oldin, asab tizimining tuzilishi va funksiyalarini esga olish tavsiya etiladi, chunki u hayotiy faoliyatni boshqarishda asosiy rol o‘ynaydi.

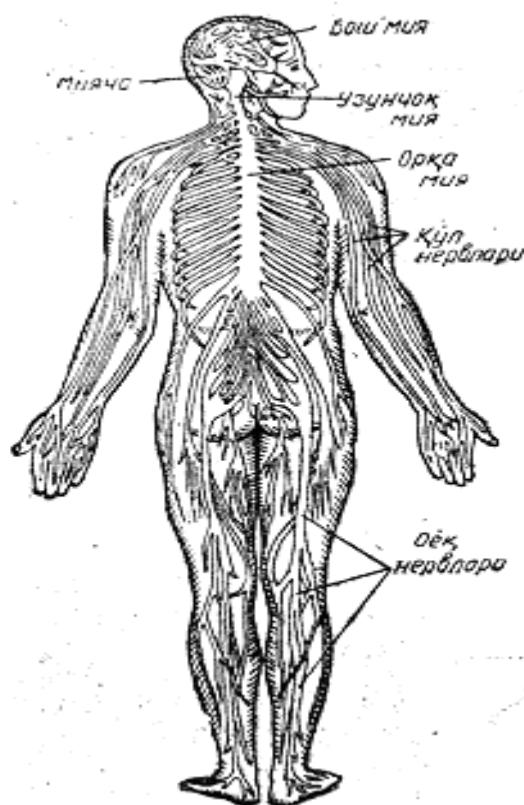
Asab tizimi barcha organlar va tana tizimlarining faoliyatini tashqi muhit bilan doimiy aloqada birlashtiradigan va muvofiqlashtiradigan maxsus tuzilmalar to‘plami hisoblanadi. Asab tizimi tananing barcha organlari va tizimlarining izchil ishlashini ta‘minlaydi, tashqi muhitda tananing yo‘nalishini va uning o‘zgarishiga adaptiv reaksiyalarni amalga oshiradi, aqliy faoliyatning (nutq, fikrlash, ijtimoiy xulq-atvor) moddiy asosini tashkil etadi.

Ushbu o‘rinda inson organizmining fiziologik boshqaruvi va nerv jarayonlarining tuzilishi haqida qisqa bayon qilib o‘tamiz.

Nerv sistemasi nerv to‘qimasidan iborat, bu to‘qima esa nerv hujayralaridan tuzilgan.

Nerv hujayrasi protoplazmadan tuzilgan tana bo‘lib, ikki turli o‘simtalari bor, bu o‘simtalarning bir xillari kalta, boshqa bir xillari uzun bo‘ladi. Kalta o‘simtalari sertarmoq bo‘lib, dendritlar deb ataladi. Uzun o‘simtalari aksonlar yoki neyritlar deb

ataladi. Har bir hujayrada bu o‘simtalar ikkitadan ortiq bo‘lmaydi. Neyrit ikkita parda bilan o‘ralgan. Neyritga yopishib turadigan birinchi pardasi yoysimon parda bo‘lib, uni et parda yoki mielin pardasi deb ataladi. Ikkinchi pardasini shvain pardasi deyiladi. Bu pardalar toladan o‘tuvchi nerv qo‘zg‘alishini ajratib turuvchi izolyatsiyadek bir vazifani o‘taydi. Neyrit, odatda, nerv tolasi deb ataladi.



Nerv hujayrasi, uning o‘simtalari va ularni qoplovchi pardalar birgalikda neyron deb ataladi. Nerv sistemasi juda ko‘p neyronlardan tuzilgan. Nerv tolalari miyadan tutam-tutam bo‘lib chiqib nerv stvolini yoki,

oddiy soʻz bilan aytganda, nervni hosil qiladi.

Nerv hujayralari va mielinsiz tolalar toʻplami miyaning kul rang moddasini, mielinli nerv tolalarining toʻplami esa miyaning oq moddasini tashkil etadi.

Hujayralar ularning yadrolari va tolalari sinapslar degani mahsus mayda tolachalar yordami bilan bevosita bogʻlanadi (sinaps grekcha soʻz boʻlib, «ilgak» degan maʼnoni bildiradi).

Nerv sistemasining mahsus xossalari bor, bu xossalardan asosiylari qoʻzgʻaluvchanlik va oʻtkazuvchanlikdir. Bu xossalar shundan iborat.

Agar nerv tolasining joyiga tegilsa, issiq, sovuq, elektr toki, ximiyaviy moddalar va boshqa shu kabilar bilan taʼsir etilsa, yoki oʻzgartirilsa, nerv tolasining qoʻzgʻatilgan joyida mahsus fiziologik jarayonlar roʻy beradi, buni qoʻzgʻalish deyiladi.

Agar nerv tolasini yetarli darajada qoʻzgʻatilsa, bu qoʻzgʻalish sodir boʻlgan joyidagina qolmay, balki nerv tolasini boʻylab tarqaladi va bir nerv hujayrasidan ikkinchi nerv hujayrasiga oʻtadi, nihoyat, qoʻzgʻatish kuchi muayyan darajaga yetganda qoʻzgʻalish

butun nerv sistemasiga yoyilishi mumkin.

Nerv toʻqimasida qoʻzgʻalish jarayoni yuz berganda bir qancha hodisalar - elektr, ximik, issiqlik hodisalari paydo boʻladi. Yonma-yon turgan bir nerv hujayrasining aksoni bilan ikkinchi nerv hujayrasining tutashadigan joyi sinapslar borligi tufayli, qoʻzgʻalish nerv tolalarida bir tomonga tarqaladi. Mielin pardasi borligidan, qoʻzgʻalish nerv tolasida ayrim-ayrimlariga tarqaladi.

Odamning nerv sistemasi hayvonot olamining uzoq, evolyusiyasi jarayonida va odamning tarixiy taraqqiyoti davomida vujudga kelgan.

Nerv sistemasi birinchi marta kovakichli hayvonlarda roʻyi roʻst koʻrinadi. Bu nerv sistemasi butun organizmga yoyilgan ayrim hujayralardan tuzilgan. Masalan, gidroid poliplarning nerv sistemasi shunday boʻladi. Bu – diffuz tipda tuzilgan nerv sistemasidir.

Meduzalarda nerv elementlarining talaygina qismi zontik tevaragida ikki halqa shaklida joylashgandir. Chuvalchanglar, mollyuskalarning nerv sistemasi ular tanasining oʻng va chap tomonida simmetrik suratda

joylashgan. Bu zanjir (yoki tugun) shaklida tuzilgan nerv sistemasi bo'lib, nerv sistemasi taraqqiyotining yuqoriroq bosqichidir. Xordali hayvonlarning nerv sistemasi shu bilan farq qiladiki, nerv elementlari bir-biri bilan tutashib tugun hosil qilmaydi, balki uzun chilvir shaklida tuzilgan va ichida ko'pincha bo'shlig'i bo'ladi. Xordali hayvonlarda orqa miya va ibtidoiy darajada bosh miya bo'lganligini ko'ramiz.

Umurtqali hayvonlar bilan odamda nerv sistemasi murakkab tuzilgan bo'lib, uch qismga markaziy, periferiyadagi va vegetativ qismlarga bo'linadi.

#### ***Markaziy nerv sistemasi***

Markaziy nerv sistemasi bosh miya bilan orqa miyadan tarkib topgan.

Orqa miya umurtqa pog'onasining kanalida joylashgan bo'lib, nerv to'qimasidan tuzilgan va shaklan go'yo yo'g'on chilvirga o'xshaydi. Orqa miya uzunasiga ketgan ikkita egat bilan ikki qismga: o'ng va chap qismlarga bo'linadi.

Orqa miyaning atrof-chekkasida oq, modda (nerv tolalarining to'plami), o'rtasida esa kul rang modda (nerv hujayralarining to'plami)

joylashganligini orqa miyaning ko'ndalang kesigidan ko'rish mumkin. Kulrang modda kesigi shaklan kapalakka o'xshaydi. Orqa miya oldingi qismlari oldingi ildizchalar, orqadagi qismlari orqadagi ildizchalar deb ataladi.

Orqa miyada nerv tutam bo'lib joylashgan, qo'zg'alish periferiyadagi nerv uchlaridan, skelet muskullari, teri, shilliq pardalardagi nerv uchlaridan shu nerv tolalarining tutamlari orqali nerv impulslari shaklida bosh miyaga yetib boradi va bosh miyadan periferiyaga keladi. Nerv tolalarining ana shu tutamlari o'tkazuvchi yo'llar deb ataladi.

Orqa miya ongli psixik jarayonlarning bevosita markazi bo'lmay, balki ongsiz reflektor harakatlarni idora etadigan markazdir. U tana va qo'l - oyoq muskullarini, ko'z muskullarini idora qiladi, shuningdek, organizmda bo'ladigan bir qancha fiziologik protsesslarni ya'ni tomir harakatlari, ter chiqarish va boshqa shu kabi fiziologik jarayonlarni ham idora etadigan markazdir. Ana shu markazlardan bir qismi vegetativ nerv sistemasiga taalluqlidir.

Bosh miya kalla qutisida joylashgan bo'lib, go'yo orqa



*miya* tepasidagi ustki qavat hisoblanadi.

Bosh miya quyidagi qismlarga ajratiladi: 1) ketingi miya, 2) oʻrta miya, 3) oraliq miya va 4) oldingi miya. Ketingi miya. Ketingi miyaga uzunchoq miya, Varoliy koʻprigi va miyacha kiradi. Uzunchoq miya bilan Varoliy koʻprigi orqa miyaning goʻyo bevosita davomidir. Lekin shu bilan birga, uzunchoq miya orqa miyaga qaraganda hiyla murakkabroq funksiyani oʻtaydi. Uzunchoq miya orqali orqa miyadan bosh miyaning yuqoriroqdagi boʻlimlariga va aksincha, bosh miyaning yuqoriroqdagi boʻlimlaridan orqa miyaga impulslar oʻtib turadi. Uzunchoq miya yadrolari emish, chaynash, yutish, soʻlak ajratish, meʼda va meʼda osti bezidan shira ajratish, qusish va shunga oʻxshash bir qancha murakkab reflektor jarayonlarda qatnashadi. Nafas olishni, yurakning ishlashini idora etadigan, qon tomirlar tonusini saqlaydigan markazlar uzunchoq miyadadir. Miyacha markaziy nerv sistemasining pastdagi hamma boʻlimlariga, shuningdek, yuqoriroqdagi qismlariga koʻp yoʻllar bilan mahkam bogʻlangandir. Miyachaning juda katta

ahamiyatga ega ekanligi loaqal shundan ham koʻrinadiki, miyacha olib tashlangandan keyin tananing muvozanat va harakat funksiyalari juda ham buziladi, shakllanadi; harakatlar tartibsiz, tuzilgan chalkash, poyma-poy boʻlib qoladi. Miyachasi olib tashlangan hayvon qaddini koʻtarib va boshini tutib turolmaydi; boshi va tanasi doim tebranib turadi; omonat, poyma-poy, haddan tashqari keskin harakatlar qiladi va hokazo.

Oʻrta miya. Oraliq miya muhim funksiyalarni oʻtaydigan bir qancha nerv uchastkalaridan iborat, gavdaning umumiy sezuvchanligini ham oʻrta miya idora etadi. Pastroqdagi vegetativ markazlarning ishlarini birlashtiradigan va muvofiqlashtiradigan oliy vegetativ markazlar ham oʻrta miyada deb taxmin qilinadi.

Uzunchoq miya, Varoliy koʻprigi, oʻrta miya va oraliq miya hammasi birgalikda miya dastasi yoki miya stvoli deb ataladi.

Oldingi miya va uning poʻsti bosh miyaning oliy qismlaridir. Hayvon biologik taraqqiyot bosqichining qancha yuqorisida tursa, oldingi miyasi bosh miyaning boshqa qismlariga

nisbatan o'shancha ko'proq joy egallaydi.

Oldingi miya ikkita yarim shardan o'ng va chap yarim sharlardan iborat, bosh miyaning peshona bo'ladigan ensa bo'lagiga qarab boradigan katta egat bu yarim sharlarni bir-biridan ajratib turadi. Oldingi miyaning o'ng va chap yarim sharlari qadoq modda deb ataluvchi jism yordami bilan o'zaro birlashadi.

Yarim sharlarning miya po'sti deb ataladigan butun yuzasi shuncha chuqurroq va pushtalari ko'proq bo'ladi. Odam miyasining yarim sharlaridagi pushtalar juda ko'p va egatlari ko'p darajada chuqurdir.

Egatlardan eng yaqqol ko'rinib turadiganlari Silviy egati bilan Roland egatidir. Silviyning ko'ndalang egati chakka bularini ajratib turadi. Roland egati esa tepa bo'lakning o'rtasidan peshona va chakka bo'laklarga qarab boradi. Bosh miya po'sti miyaning kulrang moddasidan iborat. Miyaning turli qismlarida po'stning qalinligi 1 mm dan. 4-5 mm gacha boradi. Odamning bosh miya po'stining butun yuzasi o'rta hisob bilan 2000 kv. sm keladi. Bosh miya yarim shardagi po'stining yuzasi

odatda to'rtta katta qismi peshona qismi (eng kattasi), tepa qismi, ensa qismi va chakka qismiga bo'linadi. Ba'zi bir olimlarning hisobiga qaraganda, bosh miya po'sti va yarim sharlarida 15 milliardga yaqin nerv hujayrasi bor.

Katta yarim sharlar po'sti shakli va funksiyasi bilan bir-biridan farq qiladigan olti qavat nerv hujayralaridan tuzilgan. Oltinchi qavat o'z navbatida ikki qatlamga bo'linadi. Ammo bosh miya po'stining turli qismlari olti qavat hujayradan iborat emas, balki ikki, uch, to'rt qavatdan, ba'zi qismlari esa olti qavatdan iborat. Bosh miya po'stining hujayralar qavati bir xilda bo'lgan uchastkalari maydon hosil qiladi. Odam bosh miyasining po'stida hammasi bo'lib 52 ta maydon bor. Tuzilish jihatidan bir-biriga o'xshaydigan maydonlar sohalarni tashkil etadi; bunday sohalar 11 tadir. Bosh miya po'stining uchinchi va beshinchi qavatlari katta-katta, piramidasimon hujayralardan tuzilgan, qolgan qavatlari esa mayda (donasimon) hujayralardan, uchburchak va dutsimon hujayralardan tuzilgan.

Bosh miya po'stida shu aytib o'tilgan hujayralar bilan birga nerv tolalari ham bor. Bu

nerv tolalari yarim sharlardan bittasi po'stining ayrim jamlanganlik ham (assotsiativ tolalar), har ikkala yarim shar po'stining ayrim qismlarini ham (qo'shuvchi tolalar) birlashtiradi, shuningdek, bosh miya po'stini markaziy nerv sistemasining pastroqdagi boshqa bo'limlari bilan birlashtiradi (proeksion tolalar). Bosh miyaning po'sti ostidagi qismlari po'stloq osti deb ataladi.

### **Bosh miya va psixik funksiyalar**

Po'st ostidagi soha va po'st ostidagi tugunlar differensiallashmagan va umumiy sezuvchanlik markazidir. Emotsiya va instinktlarimiz shu soha bilan chambarchas bog'liqdir. Harakatlarimizni idora etish uchun po'st ostidagi tugunlardan targ'il jismning ahamiyati ayniqsa kattadir. Targ'il jism zararlanganda, odatda, harakat kuchayadi, ammo poyma-poy bo'ladi.

Yuksak darajada tashkil topgan hayvonlarda psixik jarayonlarning va odamda ongli jarayonlarning bevosita moddiy asosi bosh miya po'stidir. Bosh miyaning pastroqdagi boshqa hamma qismlari, shuningdek, orqa miya – ongsiz reflektor harakatlarning markazlari bo'lib,

xilma-xil fiziologik jarayonlarni idora etadi. Bu yerda yana shuni aytib o'tish kerak.

Bosh miyaning yuqorida aytilgan hamma qismlari va orqa miya markaziy nerv sistemani bosib o'tgan taraqqiyot yo'lining bosqichlaridir. Bosh miyaning taraqqiyotidagi har bir qismi (pastdan yuqoriga qarab hisob qilganda) o'zidan avvalgi qismning ustiga qoplangan. Orqa miya, undan keyin esa uzunchoq miya markaziy nerv sistemasining eng qadimgi qismlaridir. Oldingi miya va po'st genetik jihatdan miyaning eng yosh qismlaridir. Markaziy nerv sistemasining yuqorigi qismlari taraqqiy qilgunicha pastdagi (qadimgi) qismlari murakkabroq psixik funksiyalarni ham bajargan deb o'ylash mumkin. Markaziy nerv sistemasining yuqorigi qismlari tarkib topib taraqqiy qilishi bilan, murakkabroq, psixik funksiyalar miyaning yuksak taraqqiy qilgan qismlariga o'tdi. Shu bilan birga psixik funksiyalar tobora murakkablashib va takomillashib bordi. Psixik funksiyalar miyaning yuksak taraqqiy qilgan qismlariga o'tishi bilan miyaning pastdagi qismlari muayyan refleks va instinktiv

harakatlarinigina idora etadigan bo'lib qoldi.

Buning haqiqatan ham shunday ekanligini quyidagi hollar ko'rsatib turibdi. Biologik taraqqiyotning ancha past bosqichlarida turgan hayvonlarning miya po'sti va oldingi miyasi olib tashlanganda, bu qismlarning funksiyasini pastroqdagi qismlar o'tay boshlaydi (garchi mukammal shaklda bo'lmasa ham, har holda, o'taydi). Masalan, oldingi miyasi olib tashlangan baqa tamomila normal baqaga o'xshaydi. Bunday baqa odatdagicha o'tiradi; baqa turgan taxta ag'darila boshlasa, u ag'anab tushmaslikka harakat qiladi; agar baqa chalqancha ag'anab tushsa, o'nnglanib oladi. Shunday qilib (baqa miya yarim sharlaridan mahrum bo'lsa ham harakat qilish va o'z harakatlarini muvofiqlashtirish qobiliyatini saqlab qoladi.

Yarim sharlari olib tashlangan kaptar og'ziga solingan ovqatni yeydi, turtib yuborilsa yuradi; bunday kaptar turtinmasdan ucha oladi. Ammo kaptar turtib yuborilmasa, odatda, qimirlamay turaveradi. Agar it miyasining ikkala yarim shari olib tashlansa, sun'iy suratda boqilib borilsagina bir necha yil yashay oladi. Bunday it

og'ziga solingan ovqatni yeydi, yura oladi. It urilsa vangillaydi, qattiq, tovush eshitganda sapchib tushadi. Ammo bunday it o'zicha ovqat qidirib topolmaydi va hatto yaqinidagi ovqatni ham topib yeya olmaydi. Bu it uni boquvchi kishilarni tanimaydi. Avval hosil qilgan malakalari yo'qoladi, shu bilan birga, yangi malakalar hosil qilish qobiliyati ham yo'qoladi.

Ba'zi fiziologlar maymunlarning yarim sharlarini olib tashlab tajribalar qilganlar. Maymunlar operatsiya qilingandan keyin psixik funksiyalari yo'qolishi bilan birga, harakatlar, harakatni muvofiqlashtirish ham buzilgan. Ular to'ppa-to'g'ri o'tirib tura olgan, shuningdek, narsalarni changallay olgan, ammo, murakkabroq harakatlar, ayniqsa yurish qobiliyati buzilgan, shunday qilib, evolyusiyaning yuqori bosqichlarida murakkab harakatlar va ularni muvofiqlashtirish funksiyalari ham miya po'stiga o'tadi.

I.P.Pavlov yuksak nerv faoliyatiga doir tekshirishlarida shunday hodisalarni ilmiy asosda tushuntirib berdi.

Hayvonlar bosh miyasining ayrim qismlarini olib tashlash ustidagi tajribalar shuni ko'rsatdiki, hayvon biologik

taraqqiyotning qancha yuqori bosqichida tursa, quyi qismlarining yuksak psixik funksiyalarni bajara olish imkoniyati o'shancha kam bo'ladi.

Odamda miyaning quyi qismlari yuksak psixik funksiyalarni bajarishga mutlaqo qobil emas. Odam miyasining po'sti ostidagi qismlari po'st funksiyasini loaqal qisman ham bajara olmasa kerak. Yarim sharlarsiz tug'ilgan bolalar (anzisefallar) ni kuzatish bu holni juda ravshan tasdiqlaydi. Odatda bunday bolalar uzoq, yashamaydi. Shunday bolalardan birining faqat uch yil-u to'qqiz oy yashagani ma'lum. Bu bola doim yotgan, turishga biron marta ham harakat qilib ko'rmagan. U narsalarni ushlab hech urinmagan, hatto narsalarni qo'lda ushlab turishni ham bilmagan. Faqat yuzida ba'zi bir harakatlar ko'rilgan; u ba'zan ijirg'angan; emganda va qoshiqlab ovqat berilganda lablari va tili harakatga kelgan. Bola tagi xo'l bo'lganganda ham hech bir parvo qilmagan. Bu bola bilan gaplashish yoki unga biron narsa o'rgatish aslo mumkin bo'lmagan. Unda hatto eng oddiy ko'nikmalar ham hosil bo'lmagan.

Yuqorida aytilganlardan, miyaning po'st ostidagi qismlarining psixik hayotga hech qanday aloqasi yo'q degan ma'no chiqmaydi. Yarim sharlar po'sti o'z tolalari bilan bosh miyaning hamma qismlariga va orqa miyaga bog'langan. Shu bilan birga, yuqorida aytilganidek, orqa miyadagi nerv hujayralarining tolalari va po'st ostidagi sohalarning tolalari yarim sharlar po'stining qismlariga bog'langandir. Shu sababli butun markaziy nerv sistemasi va uning faoliyati bo'lmasa, psixik hayot ham bo'lmas edi.

Shu bilan birga, butun nerv sistemasining va butun organizmning faoliyatida bosh miya po'sti asosiy rol o'ynaydi. I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, yarim sharlar po'sti organizmdagi hamma funksiyalarni idora etadi.

I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, katta yarim sharlar po'sti organizmning barcha funksiyalarini boshqaradi.

### **Periferiyadagi nerv sistemasi**

Periferiyadagi nerv sistemasi markaziy nerv sistemasi bilan chambarchas bog'liq bo'lib, undan ajralmasdir. Periferiyadagi nerv sistemasi nervlardan tuzilgan: bu

nervlar markaziy nerv sistemasidan chiqib va butun organizmga tarmoqlanib, organizmning har bir qismini bosh miya va orqa miya bilan bog'laydi. Bosh miyadan 12 juft nerv, orqa miyadan 31 juft nerv chiqadi.

Periferiyadagi nerv tolalari orqa miya bilan bosh miyaning ichki qismlariga kiradi. Ular bosh miyaning hamma qismlari bilan, jumladan, bosh miya po'sti bilan bog'lanadi.

Periferiyadagi nervlar bosh miya bilan orqa miyadan chiqqanda hiyla yo'g'on (ba'zilar juda ham yo'g'on) bo'ladi. Lekin bu nervlar organizmga yoyilib ketganda, ko'pgina juda ingichka ip va tolalarga bo'linadi, chekka tarmoqlar deb shularni aytiladi.

I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, periferiyadagi nerv analizatorning bir qismini, ya'ni uning retseptor qismini (chekka tarmoqlarini) va o'tkazuvchi yo'lni tashkil etadi.

Periferiyadagi nervlar ikki xilga, ya'ni sezuvchi va harakatlantiruvchi nervlarga bo'linadi.

Sezuvchi nervlar chekka tarmoqlarning qo'zg'atilishi natijasida hosil bo'lgan qo'zg'alishni markazga, ya'ni orqa miya bilan bosh miyaga

o'tkazadi. Tevarak-atrofimizdagi voqe'likni ana shu nervlar yordami bilan sezamiz va idrok qilamiz. Bu nervlar retseptor (sezuvchi), markazga intiluvchi yoki afferent nervlar deb ham ataladi.

Harakatlantiruvchi (yoki motor) nervlar markazdan muskul va bezlarga impuls o'tkazadi. Shu nervlar yordami bilan muskullarimiz harakatga keladi, xilma-xil ish-harakatlar qilinadi, turli bezlar (masalan, so'lak bezlari)ning faoliyati ham shu nervlar yordami bilan idora etiladi. Bu nervlar markazdan qochuvchi yoki efferent nervlar deb ham ataladi.

Periferiyadagi nervlardan ba'zilar qo'zg'alishi periferiyadan markazga ham, markazdan periferiyaga ham o'tkazadi.

Sezuvchi va harakatlantiruvchi nervlardan qo'zg'alish bir xil tezlik bilan o'tmaydi; sezuvchi nervlar qo'zg'alishni harakatlantiruvchi nervlarga nisbatan sekinroq o'tkazadi.

Sezuvchi nervlar ayrim sezgi organlariga yoyilib, har bir organning asosiy negizini tashkil etadi. har bir sezuvchi nerv muayyan organga ko'ruv, eshituv, hid bilish va shunga o'xshash organlarning biriga xos

bo'lgan spesifik qo'zg'alishlarni o'tkazadi.

Harakatlantiruvchi nervlar ayrim organlarning va muskul ayrim qismlari harakatini idora etadi.

### **Funksiyalarning lokalizatsiyasi (joylashuvi).**

Turli psixik funksiyalar faoliyati odatda bosh miyaning ayrim sistemasining qismlariga bog'liq bo'ladi.

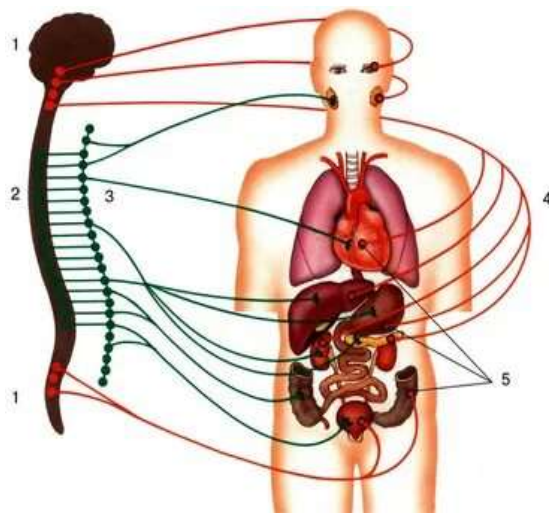
I.P.Pavlovning tekshirishlariga qadar, funksiyalar lokalizatsiyasi haqidagi masalada noto'g'ri fikr yurar edi, ya'ni miya po'stida har bir psixik funktsiyaning qat'iy aniq markazi bo'ladi, miyaning muayyan anatomik qismi muayyan psixik funktsiyani idora etadi, deb hisoblanar edi.

Masalan, ko'ruv markazi miyaning ensa qismida, eshituv markazi yuqori chakka pushtasining o'rta qismida, hid bilish markazi ilmoqsimon pushtada (bu pushta yarim sharlarning pastki yuzasida bo'ladi), nutq harakatlari markazi (Broka markazi) chap yarim sharning uchinchi peshona pushtasida, birovning nutqini tushunish markazi (Vernike markazi) chap yarim shardagi birinchi chakka pushtasining orqadagi va o'rta qismida joylashganligi aniq, deb

hisoblanar edi. Xuddi shuningdek, oyoq, qo'l barmoqlar, tana harakatlarning alohida-alohida markazlari bor, deb aytilar, «yozuv markazlari», «o'qish markazlari» va shunga o'xshash markazlar bor deb, da'vo qilinar edi.

I.P.Pavlov funksiyalarni shu tariqa sof anatomik nuqtai nazardan lokalizatsiyalashdan tamoman farq qiladigan boshqa lokalizatsiya haqida yangi ta'limot ishlab chiqdi.

I.P.Pavlovning tajribalari shuni ko'rsatdiki, analizatorlarning markaziy qismlarini miya po'stining bir-biridan uzil-kesil chegara bilan ajralgan bo'laklari deb tushunish yaramaydi. Haqiqatda bu «markazlar»ning bir-biriga o'tishi, bir-biriga qo'shilishi, bir-birini qoplashi aniqlandi.



Masalan, optik analizatorning markaziy qismi, yadrosi, yorug'lik ta'sirotlarini yuqori

darajada sintez va analiz qiladigan organ – **yarim sharlarning ensa bo‘laklarida**dir. Ammo optik analizatorning hammasi shu yerda emas. Bu analizator keng tarqalgan katta yarim sharlarning balki hammasiga ham tarqalgan bo‘lsa ehtimol.

Boshqa analizatorlarning «markazlari» to‘g‘risida ham gap shunday. I.P.Pavlovning fikriga ko‘ra, analizatorning po‘stdagi qismi po‘stga (ehtimol, butun po‘stga ham) yoyilgan ikki xil hujayralarni o‘z ichiga oladi: bir xil hujayralar eng sodda analiz va sintez funksiyalar o‘taydi, ikkinchi xil hujayralar yadroni tashkil etadi, murakkab (kompleks) qo‘zg‘alishlar o‘sha yadroda nozik analiz va sintez qilinadi, qo‘zg‘ovchilar juda aniq ajratiladi, ularni bunday ajratish organizm hayoti uchun nihoyatda muhimdir.

### **Vegetativ nerv sistemasi**

Vegetativ nerv sistemasini nerv tugunlari va bu nerv tugunlarini orqa miyadagi hamda orqa miyadan tashqaridagi mahsus birikma va chatishmalari tashkil etadi. Vegetativ nerv sistemasidagi nerv hujayralarining va nerv tugunlarining ayrim birikmalari hazm organlarida, qon aylanish,

nafas olish organlarida va shunga o‘xshash organlarda bo‘ladi.

Vegetativ nerv sistemasi markaziy nerv sistemasi bilan bog‘langan: vegetativ nerv sistemasining nerv tugunlari bosh miyaning gipotalamus (ko‘ruv dumboqlarining pastki qismi), to‘rt tepalik va uzunchoq, miya sohasida, shuningdek, orqa miyaning ko‘krak, yuqori bel va dumg‘aza bo‘limlarida joylashgan.

Katta yarim sharlar po‘stining peshona qismlarida periferik nerv sistemasining ham, vegetativ nerv sistemasining ham funksiyalarini birlashtiradigan yuksak markazlari bor. Bosh miya po‘stidan periferik nerv sistemasiga ham, vegetativ nerv sistemasiga ham impulslar kelib turadi. Binobarin, vegetativ nerv sistemasini, shuningdek, boshqa qism va markazlarni bosh miya po‘sti idora etadi.

Vegetativ nerv sistemasi umumiy nerv sistemasining bir qismi bo‘lib, ichki organlar hazm, nafas, qon aylanish organlarining ishlarini va ichki sekresiya bezlarining faoliyatini idora qiladi. Vegetativ nerv sistemasi organizmning umuman hamma hayotiy jarayonlarini idora etadi. Organizm



jarayonlarining shu tariqa vegetativ nerv sistemasi tomonidan idora etilishi organlar faoliyatining kuchayishi va susayishida, ortishi va kamayishida ko‘rinadi.

Vegetativ nerv sistemasi ichki organlar bilangina bog‘lanib qolmay, balki organizmning boshqa hamma qismlari bilan ham bog‘langandir. Vegetativ nerv sistemasining markazdan qochuvchi tolalari hamma sezgi organlarida va teri hujayralarida bor. Vegetativ nerv sistemasi o‘sha tolalar orqali sezgi organlariga ta‘sir etib, ularning faoliyatini kuchaytiradi yoki susaytiradi. Jumladan, vegetativ nerv sistemasi sezgi organlarining adaptatsiyasiga (ya‘ni moslanishiga) ancha yordam berar ekan. Vegetativ nerv sistemasi markaziy nerv sistemasining turli qismlariga, jumladan, bosh miya po‘stiga ham ta‘sir etadi. Shuning uchun ham vegetativ nerv sistemasining ta‘siri psixik jarayonlarda ham ko‘rinadi.

Vegetativ nerv sistemasi ikki bo‘lakdan: simpatik nerv sistemasi va parasimpatik nerv sistemasidan iborat.

Simpatik nerv sistemasining markazlari gipotalamusda, orqa miyaning ko‘krak va yuqori bel

bo‘limlaridadir. Simpatik nerv sistemasining tolalari tanadagi hamma organlarga yoyiladi.

Parasimpatik nerv sistemasining markazlari to‘rt tepalikda, o‘rta miyada (Varoliy ko‘prigi), uzunchoq, miyada va orqa miyaning dumg‘aza bo‘limidadir.

Simpatik va parasimpatik nerv sistemalari ichki organlar faoliyatini idora etishda «antagonistlar» rolini belgilaydi.

### **Yuksak nerv faoliyati va I.P.Pavlov ta‘limotining asosiy qoidalari**

Nerv sistemasining, ayniqsa uning yuksak uchastkalarining faoliyati uzoq, vaqtgacha tekshirilmasdan keldi.

Rus olimlari nerv sistemasining fiziologiyasini o‘rganish sohasida jahon miqyosida katta xizmat ko‘rsatdilar.

Rus fiziologiyasining otasi I.M.Sechenov (1829–1905) bosh miyaning materialistik fiziologiya ilmini yaratish yo‘llarini birinchi bo‘lib ko‘rsatib berdi.

1863 yilda uning «Bosh miya reflekslari» nomli mashhur asari bosilib chiqdi. Bu asarda Sechenov o‘sha vaqtdagi ilg‘or fiziologlarning yutuqlariga va o‘zi olib borgan tekshirishlarga

asoslanib, odamning psixik faoliyati qandaydir ismi bor, jismi yo‘q, moddiy bo‘lmagan ruh, jonning mahsuli bo‘lmay, balki faqat miyaning faoliyatidir, degan fakrni dadil aytdi. Fiziologiya olimi bo‘lgan Sechenov materialistik monizmning tabiiy-ilmiy asoslarini yaratib berdi. Chernishevskiy va undan oldin o‘tgan boshqa rus materialistlari materialistik monizmni taraqqiy qildirdilar. «Odamdagi psixik va fiziologik hodisalarning ikkovi ham bir xildagi, bir-biriga yaqin hodisalar, bir moddiy asosdan kelib chiqadigan hodisalar», deb yozdi Sechenov. Psixik jarayonlarning negizi bosh miya reflekslaridir, degan ta’limotni Sechenov birinchi bo‘lib ilgari surdi. «Ongli va ongsiz hamma psixik hodisalar, deb yozadi u, o‘zlarining kelib chiqish jihatidan aslida reflekslardir». Shu bilan birga I.M.Sechenov refleksning markaziy qismini, ya’ni miyada bo‘ladi. P.I.Ivanov jarayonlarni ajratadi, bu jarayonlar, Sechenovning fikricha, psixikani vujudga keltiradi.

Miyaning reflektor faoliyatini o‘rganish sohasida I.M.Sechenov boshlagan ishni I.P.Pavlov mustahkam eksperimental asosga qo‘ydi,

refleks tushunchasiga yangi ma’no berdi, shartli reflekslarning vujudga kelish mexanizmlarini kashf etdi, yangi ilm yuksak nerv faoliyati fiziologiyasini vujudga keltirdi, bu nerv faoliyati fiziologiyasi materialistik psixologiyaning tabiiy-ilmiy asosi, poydevoridir.

I.P.Pavlov o‘z tekshirishlarining psixologiya uchun ahamiyati borligini ko‘rsatib o‘tgan edi, «bizning tekshirishlarimiz, degan edi u, psixologlar uchun juda katta ahamiyatga ega bo‘lishi kerak, chunki ular keyinchalik psixologiya ilmining asosiy poydevori bo‘lishi kerak deb o‘ylayman».

I.P.Pavlovning fikricha, yuksak nerv faoliyatining fiziologiyasi vujudga kelishi bilan, «psixologlar, nihoyat, o‘zlari tekshiradigan asosiy hodisalarning umumiy mustahkam zaminiga, tabiiy sistemasiga ega bo‘ladilar, shu bilan ularning odamdagi son-sanoqsiz, tartibsiz tuyg‘ularini sistemaga solishlari oson bo‘ladi.

Reflekslar. I. P. Pavlovning fiziologik ta’limotidagi asosiy tushuncha refleks tushunchasidir. «Refleks organizmning nerv sistemasi yordami bilan tashqi olam

ta'sirlariga beradigan javob harakatlari reaksiyasidir».

Masalan, igna sanchilsa, qo'limizni tortib olamiz. Og'izga ovqat solinganda, so'lak chiqa boshlaydi, yorug'da ko'z qorachiq-lari torayadi, qorong'ida esa kengayadi.

Bu misollarda qo'lga igna sanchilishi, og'izga ovqat solinishi, yorug'lik qo'zg'ovchilardir, so'lak ajralishi, ko'z qorachig'ining torayishi va kengayishi organizmning javob harakatlaridir.

Refleks yoyi (reflektor duga) har qanday refleks quyidagi, sxemaga muvofiq ro'y beradi: qo'zg'ovchi (masalan, igna sanchilishi) sezuvchi nervning chekka tarmoqlarini qo'zg'aydi. Bu qo'zg'alish sezuvchi nerv orqali markazga, ya'ni orqa miyaga yoki bosh miyaga yetadi. Markazda qo'zg'alish sezuvchi nerv hujayralardan harakatlantiruvchi nerv hujayralariga o'tadi. Harakatlantiruvchi nerv esa muskulni harakatga keltiradi.(masalan, qo'lning tortib olinishi) yoki qo'zg'alish sekreter nervga o'tadi, bu nerv esa bezning faoliyatini kuchaytiradi (masalan, so'lak ajralishi).

Refleksda nerv qo'zg'alishi o'tadigan yo'l refleks yoyi (durasi) deb ataladi.

Refleks yoyining uchta qismi bor: 1) sezuvchi yoki afferent qismi – qo'zg'alish periferiyadan markazga shu qism orqali o'tadi; 2) markaziy qism qo'zg'alish sezuvchi nerv hujayrasidan harakatlantiruvchi nerv hujayrasiga qism orqali o'tadi; 3) harakatlantiruvchi yoki effektor qism qo'zg'alishni markazdan muskulga yoki bezga o'tkazadi.

Reflekslar hayvon organizmining tashqi muhitga moslashuviga, muhit bilan aloqada bo'lishiga yordam beradigan nerv-fiziologik mexanizmlardir.

Hayvon organizmlari shartsiz va shartli reflekslar yordami bilan tashqi muhitga moslashuvini, shu muhit bilan aloqada bo'lishini I.P.Pavlov aniqlab bergan. I.P.Pavlovning buyuk xizmati shundaki, u shartli refleksni kashf etdi, bu refleksning shartsiz refleksdan farqini aniqladi va hayvon organizmining hayotida shartli reflekslarning qanday ahamiyati borligini ko'rsatib berdi.

I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, shartsiz refleks bilan shartli refleks o'rtasidagi farq quyidagidan iborat.

Shartsiz reflekslar tug'ma bo'ladi. Ular organizm hayotining birinchi kunlaridanoq ko'rina boshlaydi va tabiiy ravishda davom etaveradi, chunki ular organizm bilan birga tug'iladigan harakatlantiruvchi mexanizmlardir.

Yuqorida keltirilgan misollar igna sanchilganda qo'lning tortib olinishi, og'izga ovqat solinganda so'lak ajralishi shartsiz reflekslarga misoldir.

Shartli reflekslar tug'ma bo'lmay, balki tug'ilishdan keyin, turmush tajribasida, shartsiz reflekslar asosida hosil bo'ladi. Masalan, it yoki boshqa biron hayvon ilgari ovqat yeb yurgan idishini ko'rgandayoq so'lagi oqa boshlaydi Bu yerda idish shartsiz qo'zg'ovchi emas, balki shartli qo'zg'ovchidir. It o'sha idishda yoki shunga o'xshash idishda ovqat yeb yurgandagina idishni ko'rish bilan so'lagi oqa boshlaydi.

Shartli reflekslar hosil bo'lishini akademik Pavlov metodi asosida tajriba qilib o'rganmoq uchun, ko'pincha, itlarda so'lak ajratish reflekslari hosil qilish yo'lidan foydalanadilar. Tajriba qilinadigan itlar dastlab shunday tayyorlanadiki, so'lak bezlaridan bittasining so'lak chiqish yo'li og'izga ochilmay, jag'iga,

lunjning sirtiga ochiladi. Bu esa bizga so'lak miqdorni mahsus asboblardan aniq o'lchashga imkon beradi. Shu tariqa tayyorlangan itni tajriba xonasiga olib kiriladi (13- rasm). Itga ob'ekt beriladi (ovqat shartsiz qo'zg'ovchidir). It ovqatni og'ziga olishi bilan so'lak chiqadi. Bu shartsiz refleksdir. Keyingi tajribada ovqat berishdan oldin, bevosita qandaydir boshqa biron qo'zg'ovchining ta'siri qo'shiladi, masalan, qo'ng'iroq, chalinadi. Bu holda qo'ng'iroq tovushi neytral, indifferent qo'zg'ovchidir. Shunday qilib, itga ikkita qo'zg'ovchi, ya'ni shartsiz qo'zg'ovchi (ovqat) va neytral qo'zg'ovchi (qo'ng'iroq tovushi) bilan ta'sir qilinadi. Shartsiz qo'zg'ovchi so'lak chiqishiga sabab bo'ladi. Ikkala qo'zg'ovchi yordami bilan ketma-ket bir necha bor ta'sir qilinadi. Shundan keyin itga ovqat bermasdan turib qo'ng'iroq chalinadi. Natijada it ovqat yemasa ham qo'ng'iroq tovushiga javoban, xuddi ovqat yeganday so'lak chiqaradi. Demak, itda shartli refleks hosil bo'ladi.

Bu shartli refleks bevosita shartsiz refleks asosida hosil bo'ladi. Ammo keyinchalik, yaxshi o'rganib qolgan shartli

refleks yordami bilan yangi shartli refleks ikkilamchi shartli refleks hosil qilmoq mumkin. Buning uchun shunday qilinadi. Itga ovqat bermay, qo'ng'iroq chalish oldidan (qo'ng'iroq so'lak chiqarish uchun signal bo'lib qolgach), qandaydir yangi neytral (indifferent) qo'zg'ovchi yordamchi bilan ta'sir qilinadi. Masalan, elektr yoqiladi. Bu har ikki qo'zg'ovchi yordami bilan ketma-ket bir necha bor ta'sir qilgandan keyin faqat bitta yangi qo'zg'ovchining o'zi bilangina ta'sir qilinadi, ya'ni elektr yoqiladi. Endi elektr chiroqning o'zi ham so'lak chiqishiga signal bo'ladi. Bu ikkilamchi shartli refleksdir.

Shartli refleks paydo bo'lishi uchun shartli qo'zg'ovchi shartsiz qo'zg'ovchidan sal-pal oldinroq ta'sir etishi kerak. Agar neytral qo'zg'ovchi shartsiz qo'zg'ovchidan birmuncha kechroq ta'sir eta boshlasa, shartli refleks hosil bo'lmaydi. Masalan, it ovqat yeya boshlab, u ovqat yeb turgan paytda qo'ng'iroq chalinsa, qo'ng'iroq tovushiga javoban shartli refleks vujudga keladi.

Shartli qo'zg'ovchi so'lak ajralishini bevosita qo'zg'amaydi, balki qo'zg'ovchi haqida faqat signal beradi;

yuqorida keltirilgan misollarda qo'ng'iroq bilan elektr chiroq, ovqat haqida signal beradi.

Shartsiz reflekslarning yoylari orqa miyada va bosh miyaning stvol qismida birlashadi.

Bu masalan, quyidagi tajriba bilan isbot bo'ladi. Endigina boshi olib tashlangan baqaning oyog'i chimchilansa, oyog'ini tortib oladi. Agar kislotaga bilan ho'llangan bir parcha paxta olib, shu baqaning orqasiga qo'yilsa, baqa oyog'i bilan orqasini qashiydi. Agar shu baqaning orqa miyasiga igna tiqib zarar yetkazilsa, bu harakatlarning hammasi to'xtaydi. Demak, orqa miya shartsiz reflekslar markazidir. Miya stvoli va miyacha shartsiz reflekslarning markazlari ekanligi ham shunga o'xshash tajribalar bilan isbot etilgan.

Takomilining yuqori darajasiga chiqqan hayvonlarda shartli reflekslar bosh miya po'stida hosil bo'ladi.

Bu ham akademik Pavlovning eksperimental tekshirishlari bilan isbot etilgan. Bu tajribalar quyidagicha qilingan. Itda masalan, qo'ng'iroq tovushiga javoban mustahkam shartli refleks hosil qilinadi. Shundan keyin, itning bosh miya po'sti operatsiya qilib

olib tashlanadi. It tuzalgandan keyin, yana tajriba xonasiga olib kiriladi shartli qo'zg'ovchi yordami bilan itga ta'sir qilinadi: qo'ng'iroq chalinadi. Ammo bu qo'ng'iroq tovushiga javoban itda so'lak ajralmaydi. Itga ovqat (shartsiz qo'zg'ovchi) beriladi, natijada so'lak chiqadi shartli refleks itning kasallik va uni davolash davrida yo'qolishi mumkin deb faraz qilinadi. Shu sababli yana o'sha shartli qo'zg'ovchi qo'ng'iroq tovushi yordami bilan shartli refleks vujudga keltirila boshlaydi. Ammo ovqat bermasdan turib qo'ng'iroq chalishning o'ziga javoban so'lak chiqmaydi. Bosh miya po'sti bo'lmasa, shartli reflekslar yo'qolib ketishi, yangi reflekslar esa vujudga kelmasligi shunday tajribalarda ko'rsatib berildi.

Bosh miya po'stidan mahrum qilingan kaptar, it, maymun kabi hayvonlar hulq-atvorining buzilishi shu bilan izohlanadi.

Bosh miya po'sti shartli reflekslar markazi ekanligi shu tariqa isbot etildi.

Takomilining yuqori darajasiga chiqqan hayvonlarning bosh miya po'stida miyaning ayrim hujayralari va ayrim markazlari o'rtasida yangi bog'lanishlar

hosil bo'lishi mumkin. Shartli refleksning yoki shartsiz refleksning yoyiga qaraganda murakkabroq bo'lar ekan. Shu bilan birga, shartli reflekslarning yoyi albatta bosh miya po'stidan o'tadi.

*Shartsiz reflekslar bilan shartli reflekslar o'rtasidagi farq yana shundaki, shartsiz reflekslar doimiy bo'ladi, shartli reflekslar esa susayishi yoki so'nishi mumkin.*

Og'izga olingan ovqat hamisha so'lak ajralishiga sabab bo'ladi. Ammo qo'ng'iroq tovushiga javoban so'lak ajralishi doimiy bir narsa bo'lmay, vaqtincha bir narsadir. Qo'ng'iroq chalish (shartli qo'zg'ovchi) bir necha marta takrorlangandan keyin ayni vaqtda ovqat (shartsiz qo'zg'ovchi) berilmasa, so'lak ajralishi kamayadi, susayadi va nihoyat, butunlay to'xtaydi. Qo'ng'iroq tovushi yana so'lak ajralishiga sabab bo'lishi uchun shartli qo'zg'ovchini shartsiz qo'zg'ovchi bilai mustahkamlash kerak.

Shartsiz va shartli reflekslar organizm hayotidagi turli ahamiyati bilan ham farq qiladi. Organizm shartsiz reflekslar yordamida tevarak-atrofdagi muhit bilai doimo bog'lanib turadi. Shartli reflekslarda esa

o'zgarib turuvchi muhit bilan yangi, muvaqqat bog'lanishlar vujudga keladi.

Hayvon organizmi atrofidagi muhit hech vaqt o'zgarmasdan doimo bir xilda turganda edi, hayvon organizmlari muhit bilan faqat shartsiz reflekslar yordamida bog'lana olar edi. Ammo organizm yashaydigan tashqi muhitning doimo o'zgarib turishi ma'lum, shu sababli hayvonlarning saqlanib qolishi uchun shartsiz reflekslarning o'zi kamlik qiladi, demak, ularga yangi bog'lanishlar, shartli reflekslar qo'shilishi kerak. Shuning uchun ham tashqi muhit tez o'zgarganda quyi darajadagi hayvonlar, shuningdek, hasharotlar nobud bo'ladi, chunki ularda shartli reflekslar kam va buning ustiga juda sekinlik bilan hosil bo'ladi. Yuqori darajadagi hayvonlarda esa juda ko'p shartli reflekslar tez hosil bo'ladi, shuning uchun bunday hayvonlar tevarakatrofdagi muhitda tez-tez bo'lib turadigan o'zgarishlarga hiyla osonroq moslashadi.

Shartli reflekslar hosil bo'lganligi tufayli, shartsiz reflekslar hali shartsiz qo'zg'ovchilar yuz bermasdan ancha oldin voqe' bo'laveradi, hatto bu shartsiz qo'zg'ovchilar

uzoq joyda yuz bergan hollarda ham voqe' bo'laveradi. Shartli qo'zg'ovchi hayvon hayoti uchun muhim bo'lgan biron bir hodisa haqida, masalan, ofat borligi, havf-xatar tug'ilganligi haqida signal beradi.

Shuning uchun ham I.P.Pavlov bosh miya po'stining faoliyatiga signal faoliyati deb nom bergan edi.

Shartli reflekslar hayvonlarda malaka va odatlar vujudga kelishining nerv-fiziologik asosidir.

I.P.Pavlov miyaning katta yarim sharlar po'sti shartli reflekslarning markazi ekanligini kashf etgandan keyin, yuksak nerv faoliyati qonuniyatlarini mukammalroq tekshirish uchun shu shartli reflekslar metodidan foydalandi.

Bosh miya po'stining analiz va sintez qilish faoliyati.

I.P.Pavlov shartli reflekslar metodidan foydalanib, miyadagi katta yarim sharlar po'stining faoliyati tashqi muhitdan, shuningdek, organizmning ichidan nerv sistemasiga ta'sir qiladigan juda ko'p qo'zg'ovchilarni analiz va sintez qilishdan iborat ekanligini aniqladi.

Bosh miya po'stining analiz qilish faoliyati «murakkab muhitning» organizmga foydali

yoki zararli ta'sir etadigan «ayrim elementlarini» ajratishdan iborat.

Bosh miya po'stining sintez qilish faoliyati tashqi muhitning ana shu ayrim elementlarini muayyan bir komplekslarga birlashtirishdan iborat. «Sintez – nerv tutashish hodisasi bo'lsa kerak» deydi I.P.Pavlov.

Katta yarim sharlar po'stining sintez qilish faoliyati tufayli shartli reflekslar vujudga kelishi, ya'ni bosh miya po'stining turli qismlari o'zaro bog'lanishi mumkin. Masalan, ovqatni qo'yish bilan so'lak ajralish shartli refleksi ko'ruv analizatori bilan ta'm bilish analizatorining miya po'stidagi qismlari o'zaro bog'langandagina vujudga kelishi mumkin.

Analiz va sintez I.P.Pavlov analizatorlar deb atagan maxsus nerv mexanizmlari yordami bilan voqe' bo'ladi. Pavlov ta'limotiga ko'ra, analizator nerv-fiziologik apparat bo'lib, sezuvchi nervning periferiyadagi chekka tarmoqlari (retseptor), nervning o'zi (o'tkazuvchi yo'l) va miya po'stining muayyan qo'zg'alishini qabul qiladigan qismidan iborat.

Har bir analizatorning periferiyadagi chekka tarmoqlari tegishli sezgi organlarida ko'ruv

organida (ko'z), eshituv organida (quloq), hid bilish organida (burun - halqum) va boshqa organlarda bo'ladi.

Analizator avvalo sezgi va idroklarimizning nerv-fiziologik apparatidir.

Analizator quyidagicha ishlaydi: analizatorning chekka tarmoq egati (retseptor) tegishli qo'zg'alishlarni sezib, qaytadan ishlab, mahsus nerv qo'zg'alishiga aylantiradi. Masalan, ko'ruv retseptori tabiatdan yorug'lik tebranishlarini, eshituv retseptori esa havo tebranishlarini ajratib oladi.

Analizatorning ikkinchi bo'limi qo'zg'alishni periferiyadagi (chekka) tarmoqlardan bosh miya po'stiga o'tkazadi.

Bosh miya po'stida juda nozik, yuksak darajadagi analiz jarayoni ro'y beradi. Qo'zg'alishlar boshqa qo'zg'alishlar bilan ham shu yerda bog'lanadi. «Markaziy nerv sistemasining shu yuksak darajadagi qismida, deydi I.P.Pavlov, juda nozik va cheksiz xilma-xil analizatorlarning chekka tarmoqlarini ko'ramiz, shu bilan birga, tashqi olamning analizatorlar tomonidan ajratiladigan eng mayda elementlari organizm bilan



doimo yangicha bog‘lanib, shartli reflekslar hosil qiladi...».

Shu tariqa I.P.Pavlov ta‘limotiga muvofiq, bosh miya katta yarim sharlari analizatorlar yig‘indisidan iborat, bu analizatorlar esa doim tashqi ta‘sirlarni tarkibiy qismlariga ajratadi va ularni organizmning biror faoliyati bilan bog‘laydi.

Qo‘zg‘ovchilarning analiz va sintez qilinishi bosh miya po‘stidagi yagona analiz-sintez qilish faoliyatining o‘zaro bog‘langan ikki tomonidir. Bosh miya po‘stining bu faoliyati idrok, xotira, xayol, tafakkur va shu kabilarning asosiy mexanizmidir.

I.P.Pavlov bosh miya po‘stining analiz va sintez qilish faoliyati organizmning tevarakatrofdagi muhit bilan naqadar keng va chuqur moslashuvi hamda muvozanatlashuvini belgilab beradi, deb hamisha uqtiradi.

Analiz va sintez yuksak nerv faoliyati haqidagi I.P.Pavlov ta‘limotining asosiy tamoyillaridan biridir.

### **Yuksak nerv faoliyatining asosiy qonuniyatlari**

Yuksak nerv faoliyatining asosiy jarayonlari qo‘zg‘alish va tormozlanishdir. Bu jarayonlar betartib (*xaotik ravishda*) ro‘y bermay, ma‘lum sabablar bilan

yuzaga chiqadi, nerv faoliyatining muayyan qonunlariga bo‘ysunadi.

**Qo‘zg‘alish.** Bosh miya po‘stida qo‘zg‘alish bo‘lgandagina shartli reflekslar hosil bo‘ladi.

Yuqorida aytilganidek, shartli refleks birdaniga hosil bo‘lmaydi, balki shartli qo‘zg‘ovchining shartsiz qo‘zg‘ovchilar bilan bir necha marta birga takrorlanishi natijasida hosil bo‘ladi. Lekin bunda, shartsiz qo‘zg‘ovchi bilan shartli qo‘zg‘ovchining birgalikdagi ta‘siridan hosil bo‘lgan nerv qo‘zg‘alishi darrov miya po‘stining qandaydir biron markaziga joylashmay, balki katta yarim sharlarga irradiatsiyalanadi, ya‘ni tarqaladi, yoyiladi.

Chunonchi, itda muayyan balandlikdagi tovushga, masalan, do tovushiga (ya‘ni 1024 tebranishda) shartli refleks hosil qilina boshlaganda, dastlab bu tovushning o‘zigina emas, balki har qanday balandlikdagi tovush ham itning og‘zidan so‘lak chiqaraveradi. Demak, bu yerda shartli qo‘zg‘ovchiga javoban faqat eshituv markazining biron muayyan nuqtasida bog‘lanish hosil bo‘libgina qolmaydi: bu yerda miyaning shu qismidan tashqaridagi yarim sharlar

sohasida ham bog‘lanishlar hosil bo‘ladi. Qo‘zg‘alishning tarqalishi (irradiatsiyasi) shartli reflekslarning umumiy lashuviga (generalizatsiyasiga) olib keladi. I. P. Pavlov ta‘limotiga ko‘ra, yoyilish (irradiatsiya) jarayoni, ayni shuni ko‘rsatadiki, ayrim funksiyalarning markazlari miya po‘stining muayyan qismlariga turgan emas, bu markazlar bir-biridan aniq chegara bilan ajralgan emas.

Agar “do” tovushiga javoban shartli refleks hosil qilishni davom ettirib, bunda shu tovush shartsiz qo‘zg‘ovchi bilan mustahkamlansa, boshqa tovushlar esa shartsiz qo‘zg‘ovchi bilan mustahkamlanmasa, u holda faqat “do” tovushiga javoban so‘lak chiqadigan bo‘lib qoladi. Demak, qo‘zg‘alish bosh miya po‘stining muayyan qismida turib qoladi, qo‘zg‘alish miya po‘stida bir joyga konsentratsiyalanadi, ya‘ni turadi. Demak, qo‘zg‘alish turishi bilan birga shartli refleks differentsiatsiyasi voqe’ bo‘ladi, bunda shartli refleks reaksiyasi faqat ayni shu qo‘zg‘ovchiga o‘sha yuqorida keltirilgan misolda esa faqat “do” tovushigagina javoban paydo bo‘ladi xolos. Akademik Pavlovning tajribalaridan

ma‘lumki, shartsiz qo‘zg‘ovchi bilan mustahkamlanmaydigan tovush ta‘ssurotlari hatto tonning  $1/2$ ,  $1/4$   $1/3$  bo‘lagicha yuqori yoki past bo‘lsa, refleks paydo bo‘lmaydi. Shartli refleksning shunday differentsiatsiyasini hosil qilish mumkinki, bunda it doiraga javoban reaksiya ko‘rsatadi-yu, ellipsga javoban reaksiya ko‘rsatmaydi. Yana misol keltirish mumkin. Metronom minutiga yuz marta tebranganda shartli qo‘zg‘ovchi bo‘lib qoladi. Agar shu qo‘zg‘ovchi yetarlicha takrorlansa, metronom hatto minutiga 104 yoki 96 marta tebranganda so‘lak ajrata olmaydigan bo‘lib qolishi mumkin. Agar buni vaqt hisobiga aylantirilsa, qo‘zg‘ovchilar metronomning tebranishlari o‘rtasidagi farq, 1 sekundga baravar bo‘ladi.

Shartli refleksda shunday differentsiatsiyani vujudga keltirish mumkinki, itlar doiraga reaksiya ko‘rsatadi (biror qiliq ko‘rsatadi), ellipsga esa reaksiya, ko‘rsatmaydi (parvo ham qilmaydi).

Nerv jarayonlarining irradiatsiyasi va konsentratsiyasi shartli qo‘zg‘ovchining takrorlanish soniga bog‘liq bo‘lishdan tashqari, yana qo‘zg‘ovchining kuchiga ham

bog'liq. Sezgi, idrok va tasavvurlarimizdan ba'zi birlarini avval boshda noaniq, va mujmal bo'lishi kabi hodisalarning sababi qo'zg'alishning irradiatsiyasidir. Qo'zg'alishning konsentratsiyasi sezgi, idrok va tasavvurlarimizni aniq va ravshan qiladigan mexanizmdir.

### **Tormozlanish.**

Tormozlanish-qo'zg'alish jarayonining aksi bo'lgan protsessdir. Tormozlanish jarayonlari ham qo'zg'alish jarayonlari singari, irradiatsiya va konsentratsiya qonunlariga bo'ysunadi. Buning ma'nosi shuki, tormozlanish jarayoni yarim sharhlarning bir necha qismiga va hatto butun miya po'stiga yoyilishi yoki bosh miya po'stining qandaydir birontagina qismiga turishi (konsentratsiyalanishi) mumkin.

I.P.Pavlov tormozlanish jarayonini shartsiz va shartli tormozlanish deb ikkiga ajratadi.

Shartsiz tormozlanish bosh miya po'stidagina bo'lib qolmay, balki nerv sistemasining quyi bo'limlarida ham bo'ladi. Shartsiz tormozlanish tashqi tormozlanish va chegaradan tashqari tormozlanish degan jarayonlar shaklida ro'y beradi. Shartli refleks bironta kuchli begona qo'zg'ovchining ta'siri

ostida susaysa yoki yo'qolib ketsa, buni tashqi tormozlanish deyiladi. Masalan, qo'ng'iroq chalinishi bilan itning og'zidan so'lak oqadi, agar shu vaqtda yalt etib elektr yoqilsa, itning og'zidan so'lak oqmay qoladi. It elektr yonib turgan tomonga qaraydi. Demak, bu hol shartli refleksning tormozlanganligini ko'rsatadi.

Shartli qo'zg'ovchi haddan tashqari (maksimal darajada) kuchli ta'sir etganda sodir bo'ladigan tormozlanishni chegaradan tashqari tormozlanish deyiladi. Masalan, itda tovushga javoban so'lak ajralish shartli refleksi paydo qilingan deylik. Agar tovush kuchi haddan tashqari oshirilsa, so'lak chiqishi kamayadi va vaqtincha to'xtab ham qoladi.

Bu hol tormozlanish jarayoni qo'zg'alish jarayoniga haddan tashqari zo'r kelishi munosabati bilan ro'y beradi va bosh miya po'stining hujayralarini yemirilishidan saqlaydi.

Shartli tormozlanish ichki tormozlanish deb ham ataladi. Bu tormozlanish muayyan sharoitda hosil bo'ladi, namoyon bo'ladi va yo'qoladi, bunday tormozlanish faqat bosh miya po'stiga xos protsessdir.

I.P.Pavlov shartli tormozlanishning biologiya jihatidan juda katta ahamiyati borligini ta'kidlaydi. Bu tormozlanish «organizmning tevarak-atrofdagi sharoitga yuqori darajada moslanishi yoki boshqacha aytganda, organizmning tashqi muhit bilan juda nozik va aniq muvozanatlanishi» demakdir.

Shartli tormozlanish turlaridan biri so'ndiruvchi tormozlanishdir. Shartli qo'zg'ovchi shartsiz qo'zg'ovchi bilan «mustahkamlanmasdan» ko'p marta takrorlanganda shu xildagi tormozlanish hosil bo'ladi. Masalan, shartli qo'zg'ovchi qo'ng'iroq tovushi ta'siri bilan itning og'zidan so'lak oqadi, agar shartli qo'zg'ovchi shartsiz qo'zg'ovchi (ovqat berish) bilan mustahkamlanmasdan turib, bir necha marta takrorlangan taqdirda, so'lak ajralishi kamaya boshlaydi va so'ngra butunlay to'xtaydi. Ammo bu xil tormozlanish shartli refleksning yo'qolishi degan gap emas: so'ngan refleks bir necha vaqtdan keyin hech qanday qo'shimcha qo'zg'ovchilar bo'lmaganda ham tiklanishi mumkin: shartsiz qo'zg'ovchi bilan mustahkamlangan taqdirda shartli refleks juda osonlik bilan

tiklanadi. So'ndiruvchi tormozlanish nihoyatda muhim mexanizm bo'lib, keragi bo'lmagan bog'lanishlarni yo'qotishga va shu tariqa organizm bilan muhit o'rtasidagi bog'lanishlarni o'zgartirishga, qayta ko'rishga cheksiz imkon beradi.

Shartli tormozlanishning ikkinchi turi differensiallovchi tormozlanishdir. Muvaqqat, shartli bog'lanish oydinlashganda, ixtisoslashganda shu xil tormozlanish sodir bo'ladi.

Yuqorida ko'rsatib o'tilganidek, shartli refleks hosil bo'la boshlagan vaqtda organizm shartli qo'zg'ovchigagina reaksiya ko'rsatib qolmay, balki shu shartli qo'zg'ovchiga yaqin (o'xshash) boshqa qo'zg'ovchilarga ham reaksiya ko'rsatadi. Shartli qo'zg'ovchiga yaqin (o'xshash) qo'zg'ovchilar mustahkamlanmasa, refleks qo'zg'almay qo'yadi. Bu holda bog'lanish tormozlanadi, faqat bitta shartli qo'zg'ovchi so'nadi, doimo mustahkamlanadigan qo'zg'ovchi esa javob reaksiyasini ko'zg'aydi. Mustahkamlanmagan o'xshash (yaqin) qo'zg'ovchi bilan paydo qilingan reflekslarning shunday tormozlanishi natijasida bitta muayyan shartli qo'zg'ovchiga

tegishli aniq bog‘lanish hosil bo‘ladi.

Differensiallovchi tormozlanish – tashqi qo‘zg‘ovchilarni g‘oyat aniq farq qilish mexanizmidir. Bu tormozlanish organizmning qo‘zg‘ovchilarga, o‘z hayot sharoitiga juda aniq moslanishini ta‘minlaydi.

Tormozlanishning bir turi uyqudir. I.P.Pavlov ta‘limotiga ko‘ra, uyqu bosh miya po‘stiga yoyiladigan (irradiatsiyalangan) ichki tormozlanishidir. «Biz ichki tormozlanish deb ataydigan protsess va uyqu – bir protsessdir»<sup>6</sup>.

Agar uyqu vaqtida bosh miya po‘stining ayrim qismlaridagi tormozlanish jarayoni susayib, ma‘lum darajada qo‘zg‘alish jarayoni yuz bersa, odam tush ko‘radi.

Bosh miya po‘stining qisman qo‘zg‘alishi natijasida ham butun po‘st tormozlanishi (uyqu bosishi) mumkin. Masalan, kuchsiz yoki o‘rtacha kuchli qandaydir qo‘zg‘ovchi uzoq vaqt bir tekis ta‘sir etib tursa (masalan, metronomning tebranishi), bu qo‘zg‘ovchi ta‘sirida tegishli markazda tormozlanish jarayoni voqe bo‘ladi. Bunday juz‘iy

tormozlanish butun postga tarqalishi mumkin. Shuning uchun ham, masalan, hadeb bir maqomda gapirish uyqumizni keltiradi. I.P.Pavlovning fikricha, gipnoz fiziologik jihatdan shu qonuniyatga asoslangan bo‘lib, gipnoz vaqtida bosh miya po‘stining kattaroq qismi tormozlanadi-yu, ayrim qismlari qo‘zg‘algan holda qolaveradi.

**O‘zaro induksiya.** Qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlari doimo bir-biriga ta‘sir etib turadi. Bu ikki jarayon bir-biriga bog‘liq bo‘ladi, ya‘ni qo‘zg‘alish jarayoni tormozlanish jarayonini paydo qiladi. Tormozlanish jarayoni esa qo‘zg‘alish jarayonini paydo qiladi. Qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining shu tariqa o‘zaro ta‘sir etishini I.P.Pavlov o‘zaro induksiya qonuni deb atagan edi.

Induksiya bir yo‘la va ketma-ket bo‘lishi mumkin. Bir yo‘la induksiya musbat va manfiy bo‘ladi. Bosh miya po‘stining biror qismidagi tormozlanish boshqa qismlarda qo‘zg‘alish paydo qilsa, bunday induksiyani musbat induksiya deyiladi. Bosh miya po‘stining biror qismidagi qo‘zg‘alish jarayoni qo‘shni qismlarda tormozlanish jarayonini paydo

<sup>6</sup> И.П.Павлов, Полное собрание сочинений, 4-том, 264-бет.

qilsa, bunday induksiyaning manfiy induksiya deyiladi.

Bosh miya po'stining biron qismidagi qo'zg'alish jarayoni bir necha vaqtdan keyin tormozlanish jarayoniga aylansa, va aksincha, tormozlanish jarayoni qo'zg'alish jarayoniga aylansa, bunday induksiyaning ketma-ket induksiya deyiladi. Masalan, odamning uyg'oqlik holatiga xos bo'lgan uzoq qo'zg'alish jarayoni natijasida bosh miyaning butun po'sti tormozlanadi, natijada kishi uxlab qoladi.

Bosh miya po'stining turli qismlari bir xil qo'zg'almaydi: bosh miya po'stida qo'zg'alish paydo bo'lganda hamisha opatimal qo'zg'alish o'chog'i yoki qismi bo'ladi. Bu yerda muvaqqat bog'lanish (shartli reflekslar) tezroq va mustahkamroq hosil bo'ladi. Optimal qo'zg'aluvchanlik o'chog'ining hosil bo'lishi diqqatning fiziologik asosidir.

Bosh miya po'stining ayrim qismlari bir xilda tormozlanmasligi ham mumkin. Shuning uchun ham I.P.Pavlov «...yarim sharlar po'stining optimal qo'zg'aluvchanlikka ega bo'lgan qismlaridagina emas, balki ularning ozmi-ko'pmi tormozlangan qismlarida ham yangi bog'lanish hosil bo'lishi

mumkin», deb hisoblaydi. Pavlovning fikricha, bizda, masalan hosil bo'lgandan keyingina bilib olinadigan ba'zi bir odatlarning paydo bo'lishiga sabab shudir.

### **Bosh miya po'stining faoliyatidagi sistemalilik va dinamik stereotip**

I.P.Pavlov bosh miya katta yarim sharlari po'stini turli fiziologik rol o'ynaydigan ayrim nerv nuqtalarining son-sanoqsiz to'plamidan tuzilgan juda murakkab «mozaika» deb hisoblash bilan birga, shu turli nuqtalarning faoliyatini birlashtirish jarayonlari doimo voqe' bo'lib turadigan muayyan sistema ham deb biladi.

Muayyan vaqt davomida va muayyan tartibda takrorlanadigan qo'zg'ovchilarning ta'siri bilan bosh miya po'stida muayyan (qo'zg'ovchilarga mos keladigan) qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari tobora mustahkamlanib qoladi. Bu mustahkamlanish shundan iboratki, keyin bir xilda takrorlanadigan hamma jarayonlar juda osonlik bilai voqe' bo'ladi, ularning voqe' bo'lishi uchun «tobora kamroq nerv mehnati» kerak bo'ladi. Nerv jarayonlarining I.P.Pavlov dinamik stereotip deb nom

bergan birmuncha turg'un sistemasi shu tariqa tarkib topadi. Shu tariqa tarkib topgan bunday sistema o'z navbatida yangi qo'zg'ovchilar ta'siri bilan voqe' bo'ladigan jarayonlarning xarakteriga (tezligiga turg'unligiga) ta'sir etadi.

Bundan anglashiladiki, hayvonning har bir reaksiyasi shu paytda qaysi qo'zg'ovchining ta'sir etishi bilangina belgilanib qolmay, balki bosh miya po'stida qanday bog'lanish sistemasi tarkib topganligi, qanday dinamik stereotip borligi bilan ham belgilanadi. Mustahkam tarkib topgan dinamik stereotip ayrim qo'zg'ovchi paydo bo'lganda butun boshli reaksiyalar sistemasining takrorlanishiga imkon beradi.

Dinamik stereotip organizmning takrorlanib turadigan bir xil tashqi ta'sirlarga moslanishi demakdir. Agar sharoit o'zgarsa, agar mavjud dinamik stereotipga mos kelmaydigan yangi qo'zg'ovchilar paydo bo'lsa, bu stereotip o'zgaradi, qayta quriladi.

Bu qayta qurilish ko'pincha nerv sistemasining ishini qiyinlashtiradi. Mustahkam tarkib topgan stereotip I.P.Pavlovning so'zlari bilan

ayttanda, «qattiq urishib qolgan, ko'pincha qiyinchilik bilan o'rganadigan, yangi sharoit, yangi qo'zg'ovchilar arang yenga oladigan bo'lib qoladi»<sup>7</sup>. Nerv jarayonlarining sistemaliligi haqidagi I.P.Pavlov ta'limoti hayvonlarning xulq atvoriga o'tmish tajribasining ta'sir etish mexanizmlarini ochib beradi. Juda mustahkam o'rnashib qolgan odat va malakalar stereotiplarga asoslanadi.

### **Odamning yuksak nerv faoliyatining xususiyatlari**

Yuksak nerv faoliyatining yuqorida bayon etilgan qonuniyatlarini I.P.Pavlov hayvonlar ustidagi tajribalarida ochib berdi. Pavlov ta'limotiga ko'ra, odamning yuksak nerv faoliyati ham o'sha qonuniyatlarga bo'ysunadi.

«Katta yarim sharlarga jo bo'lgan yuksak nerv faoliyatining eng umumiy asoslari taraqqiyotning yuqori darajasiga chiqqan hayvonlarda, shuningdek, odamlarda bir xil ekanligiga shubha qilmasa bo'ladi, shuning uchun ham bu faoliyatning elementar hodisalari taraqqiyosi yuqori darajaga chiqqan hayvonlarda ham, odamlarda ham bir xil bo'lishi

<sup>7</sup> И.П.Павлов. полное сочинений собраний 2-китоб, 333-бет

kerak». Ammo takomil topib borgan hayvonlar olamida odam paydo bo'lishi bilan, deydi I.P.Pavlov, nerv faoliyati mexanizmlarida bunga qadar bo'lmagan yangi, g'oyat muhim qo'zimcha sodir bo'ldi. Odamda yangi shartli qo'zimchi so'z, nutq paydo bo'ldi, hayvonlarda esa bunday qo'zimchi yo'q.

Odam so'zlashni bilganligidan undagi yuksak nerv faoliyati asosiy qonuniyatlarining ko'rinishlari hayvonlardagi yuksak nerv faoliyatidan sifat jihatidan tubdan farq qiladi.

«Odam bilan hayvonga ta'sir qiladigan hamma umumiy real shartli qo'zimchilar singari, so'z ham odam uchun shartli real qo'zimchidir, ammo, shu bilan birga, so'z hamma boshqa qo'zimchilarga nisbatan shunchalik keng imkoniyatga egaki, bu tomondan hayvonlarga xos bo'lgan shartli qo'zimchilar bilan uni sifat jihatidan sira taqqoslab bo'lmaydi. So'z ulg'aygan odamning o'tgan butun umri ichida katta miya yarim sharlariga ta'sir qilib turgan barcha tashqi va ichki qo'zimchilar bilan bog'langan bo'ladi, bularning hammasidan signal beradi, hammasining

o'rnini bosadi va shu sababdan organizmning haligi qo'zimchilar ta'siri bilan belgilanadigan barcha harakatlarini, reaksiyalarini yuzaga chiqara oladi». Hayvonga voqe'likdan darak beruvchi signallar faqat ko'rish, eshitish va organizmning boshqa retseptorlarining mahsus hujayralariga bevosita boradigan ta'sirlar va bularning katta miya sharida qoladigan izlaridan iborat desak bo'ladi. I.P.Pavlov ta'limotiga ko'ra, «bu voqe'likdan signal beruvchi birinchi signal sistemasini bo'lib, bu sistema bizda ham, hayvonlarda ham bor». Ammo so'zlar, deydi Pavlov, voqe'likning odamga xos bo'lgan ikkinchi, maxsus signal sistemasini tashkil etadi. So'z bevosita narsa va hodisalardan olingan signallarining o'rnini bosadi, shuning uchun ham, Pavlov uni (so'zni) signallarining signali deb atadi.

Har qanday so'z, eshitilgan, qilgan, baland ovoz bilan yoki ichida aytilgan so'z odamning tajribasi bilan bog'langan bo'lib, xilma-xil birinchi signallar haqida signal beradi.

Shunday qilib, odamning katta yarim sharlar po'stida birinchi signal sistemasidan tashqari, ikkinchi signal



sistemasi ham bor, ikkinchi signal sistemasi odamning yuksak nerv faoliyatini hayvonlarning yuksak nerv faoliyatidan ajratadigan, sifat jihatdan yangi sistemadir.

Ikkinchi signal sistemasi mehnat jarayonida, kishilarning tarixiy taraqqiyoti jarayonida kelib chiqqan, shu bilan birga, u odamning ijtimoiy hayotining zarur shartidir. Odam bilan muhit o'rtasidagi murakkab munosabatlarning hammasi ikkinchi signal sistemasi orqali voqe' bo'ladi. Ikkinchi signal sistemasi «odamga jo bo'lgan munosabatlarda eng doimiy va qadimgi regulyator» bo'lib qoldi.

Ammo ikkinchi signal sistemasi birinchi signal sistemasidan ajralgan holda voqe' bo'lmaydi, balki u bilan mahkam bog'langan holda voqe' bo'ladi.

Ikkinchi signal sistemasining mexanizmlari tafakkur va nutqning fiziologik asosidir. Ikkinchi signal sistemasi, birinchi signal sistemasi bilan o'zaro ta'sir etar ekan, tafakkur faoliyati kuzatish, logik xotira, his va iroda bilan chambarchas bog'langan funksiyalarning ham fiziologik asosidir.

## **Fiziologik metodlarning psixologiya uchun ahamiyati**

Psixik hayot hodisalarini o'rganishda bir qancha fiziologik metodlarning ahamiyati borligi oliy nerv faoliyati fiziologiyasining psixologiyada tutgan o'rni bilan belgilanadi.

Masalan, I.P.Pavlov ishlab chiqqan shartli reflekslar metodi oliy nerv faoliyati qonunlarini o'rganish uchungina emas, balki psixik hodisalarni tajribada o'rganishda, jumladan, psixik jarayonlarning nerv-fiziologik mexanizmlarini o'rganishda, psixikaning ayrim funksiyalari taraqqiyotini va shaxsning ba'zi bir individual hususiyatlarini o'rganishda ham g'oyat samarali metod bo'lib hisoblanadi. Masalan, shartli reflekslar metodini tatbiq etish yo'li bilan go'dak bolalarning rang, tovush, kuyni qanday ajratishi tekshiriladi. Bu metod hozirgi vaqtda bolalarning kamolga yetishini o'rganishda (professor N.I.Krasnogorskiyning ishlari) ikkinchi va birinchi signal sistemalarining birga ishlashini tekshirishda (professor A.G.Ivanov-Smolenskiy va hamkorlarining ishi), maktab o'quvchilarining individual hususiyatlarini o'rganishda (professor B. M. Teplovning ishi) qo'llanilmoqda.

Fiziologiyada va meditsina tadqiqotlarida keng qo'llaniladigan elektroensefalografiya va elektroensefaloskopiya metodlari psixik jarayonlarning fiziologik asoslarini o'rganish maqsadida ham tatbiq etiladi.

Yuqorida aytilganidek, bosh miya po'stiniig aktiv holati biotoklar degan bioelektr hodisalarining vujudga kelishi tufayli sodir bo'ladi. Miya ishlab turganda bu toklar miya po'stining qo'zg'almagan qismidan biron qo'zg'ovchining ta'siri bilan qo'zg'algan qismlariga ma'lum kuch va tezlik bilan harakatlanib boradi. Ana shu toklarning harakatini va tebranishlarini ossillograf degan maxsus asbobda yozib olish mumkin, ana shu yozuv elektroensefalogramma (EEG) deb ataladi.

Idrok qilish, esda saqlab qolish, esga tushirish, tafakkur (fikrlash) va boshqa shu kabi jarayonlarda nerv-fiziologik hodisalarning vujudga kelishini elektroensefalografiya metodi bilan o'rganish mumkin. Bu metod biron psixik faoliyatda bosh miya po'stida vujudga keladigan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarini qayd qilish va ularning kuchini aniqlash imkonini beradi.

So'nggi vaqtda, elektron metodlarni qo'llanishi, ayniqsa elektron mikroskopdan foydalanish tufayli, yuksak nerv faoliyatini o'rganishda katta yutuqlarga erishildi. Masalan hujayralar o'rtasida aloqa kontaktlari ya'ni hujayralarni bir-biriga bog'laydigan sinapslarning turlicha tuzilganligi va turlicha funksiyalarni o'tashi aniqlandi. Bu sinapslar turli hujayralar doirasida tafovut qilish bilangina qolmay, balki bir hujayra doirasida ham shunday shaklda bo'lishi mumkin.

Ayrim hujayralar ishida reflektor munosabati bilan ro'y beradigan eng nozik jarayonlarni yangi elektron metodlar yordami bilan ipidan-ignasigacha ochib berish mumkin bo'ldi. Elektronika nerv hujayralaridagi juda arziyasiz elektr toklarini necha million martalab kuchaytirishga imkon beradi. Yuqorida aytilganidek, bu toklarni elektroensefalografda yozib olish va miya murakkab vazifani o'tagan paytda unda ro'y beradigan hamma jarayonlarni shu yo'l bilan tuzatish mumkin.

Akademik P.K.Anoxin hozirgi zamonda yuksak nerv faoliyati fiziologiyasida erishilgan juda katta

muvaffaqiyatlarni qayd qilib, shunday deb yozgan edi: «Hozirgi vaqtda miyadagi 14 milliard hujayralarning hammasini ham tadqiqotchi bemalol tekshira oladi va uning faoliyat mexanizmlarini aniqlay oladi».

Bosh miya po'stining faoliyatida qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarida retikulyar formatsiya katta rol o'ynashi eng yangi texnika yordami bilan aniqlangan.

Bosh miyaning markaziy bo'limlaridagi ya'ni miya dastasi yoki miya stvoli deb ataladigan bo'lakdagi nerv hujayralari to'plami retikulyar formatsiya deb ataladi. Retikulyar formatsiyaning nerv hujayralarida ko'p o'siqlar bor, ular qalin nerv turini hosil qiladi («retikulyar degan nom ham shundan olingan, bu so'z lotincha bo'lib to'rsimon degan ma'noni bildiradi).

Har xil qo'zg'ovchidan (yorug'lik, tovush, bosim, issiqlik va shunga o'xshashlardan) bosh miyaga signal o'tkazuvchi periferik sezgi nervlarining hammasidan nerv tarmoqlari chiqadi bu tarmoqlar retikulyar formatsiya hujayralarining sirtida tugaydi. Agar bir qo'zg'ovchi retikulyar

formatsiyalarni qo'zg'aydi, unga go'yo energiya beradi.

Retikulyar formatsiyada vujudga kelgan qo'zg'alish miya po'stining hujayralariga o'tib, miya po'stida qo'zg'alish jarayonini vujudga keltiradi yoki mazkur protsessni kuchaytiradi. Retikulyar formatsiyaning o'z bazasiga yarasha: «miyaning stimuly beruvchi analizatori» deb atalganiga ham sabab shudir.

Shu bilan birga, katta yarim sharlar po'stida boshqa shunday signallar ham borki, bular, aksincha, bosh miya po'stidan retikulyar formatsiyaga boradi. Bosh miya po'stining muayyan qismlarida vujudga kelgan qo'zg'alish retikulyar formatsiyaga ba'zan madad (stimul) bersa, ba'zan uni susaytiradi, tormozlaydi.

Shu tariqa bosh miya po'stidagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlari miya po'sti bilan retikulyar formatsiya o'zaro ta'sir etib turgan vaziyatda ro'y beradi.

Yuksak nerv faoliyatini o'rganishda hozir qo'llanilayotgan eng yangi metodlar psixik hayot hodisalarini o'rganish uchun ham katta ahamiyatga ega ekanligini aytib o'tmoq kerak.

Ammo, psixik jarayonlarning nerv-fiziologik

mexanizmlarini yuqorida ko'rsatilgan usullar bilan ochamiz-u, psixik jarayonlarning mazmunini va shaxsning psixik xossalarini yechib berolmaymiz.

Muvaqqat nerv bog'lanishlari shartli reflekslarni va bosh miya po'stining ishlash qonuniyatlarini psixik protseslardan iborat qilib qo'yish yaramaydi. Tegishli nerv-fiziologik mexanizmlar bo'lmasa, psixik jarayonlar bo'lishi mumkin emas, lekin shu bilan birga psixik hodisalarni nerv-fiziologik jarayonlardan iborat qilib qo'yish yaramaydi. Psixik hayot fiziologik mexanizmlar bilangina emas, balki o'zining mazmuni bilan ham xarakterlanadi. Psixik jarayonlarning mazmuni nerv-fiziologik mexanizmlardan iborat emas, balki sezgilar, idrok, tasavvurlar, har xil fikrlar va shu kabilar shaklida miyada aks etadigan voqe'likdan iborat.

Turli tarixiy zamonlarda yashagan, ijtimoiy gruppalariga mansub bo'lgan, ijtimoiy va madaniy taraqqiyot jihatdan turli darajada turgan, turli kasblar bilan shug'ullanadigan va shu kabi kishilarda psixik faoliyatning fiziologik mexanizmlari bir xil ekanligi turgan gap. Ammo kishilarning aks ettiradigan narsasining

mazmuni juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Bu mazmun ijtimoiy-tarixiy sharoitga kishilarning hayot va faoliyat sharoitiga bog'liqdir.

### **3.4. Stress mexanizmlari**

Oddiy sog'lom inson tanasida salbiy omillarga qarshi kurashish uchun mexanizmlar mavjud bo'lib, ularning ta'siri o'linga olib kelishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, ushbu adaptatsiya mexanizmlari stressorlarning ta'siriga xos emas va umumiy adaptatsiya sindromi (yoki stress reaksiyasi) haqida gapirishga imkon beruvchi har qanday stress ta'siriga bog'liq. Sovuq, issiqlik, dori-darmonlar, gormonlar, qayg'u va quvonch tanadagi bir xil biokimyoviy o'zgarishlarga olib keladi. Biroq, vaziyat shunday. Kantitativ biokimyoviy o'lchovlar ba'zi reaksiyalarning barcha turdagi ta'sirlar uchun o'ziga xos bo'lmagan va bir xil ekanligini ko'rsatadi.

Bolaning tug'ilishida ayol jismoniy og'riqni boshdan kechiradi, u begona vaziyatdan qo'rqadi, bolaning hayoti va sog'lig'i uchun tashvishlanadi, bir so'z bilan aytganda, kuchli aqliy va jismoniy shokni boshdan kechiradi. Biroz vaqt o'tgach, u birinchi marta

chaqalog'ini qo'liga oladi, noziklik va kuchli quvonchni his qiladi. Ikki hodisaning o'ziga xos natijalari — tug'ilish va uzoq kutilgan tug'ilish butunlay boshqacha, hatto qarama-qarshi, lekin ularning stressga yetaklovchi harakati — yangi vaziyatga moslashishning o'ziga xos bo'lmagan talabi bir xil bo'lishi mumkin.

Zamonaviy adabiyotda stress reaksiyasining asosiy mexanizmlari stressni amalga oshirish tizimlari deb ataladi.

Stress reaksiyasining birinchi bosqichi avtonom asab tizimining simpatik va parasimpatik aloqalarini faollashtirishdir. Kuchli hissiy hayajon o'z navbatida skelet mushaklari, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining funksiyalarini oshiradi ergotrofik (simpatik, asosan orqa gipotalamus yadrolari) va simpatik asab tizimining faollashtirish, shu jumladan, yuqori vegetativ markazlarini faollashtirishga sabab bo'ladi. Shu bilan birga, gipotalamus va parasimpatik avtonom nerv sistemasining trofotropik (parasimpatik) yadrolarining faolligi oshadi, bu esa organizmdagi gomeostazani (ichki muhitning barqarorligi) saqlab qolishga qaratilgan

tiklanish jarayonlarining yuqori imkoniyatlarini ta'minlaydi. Stress reaksiyasining birinchi bosqichida kuzatilgan tanadagi fiziologik o'zgarishlar quyidagicha turlanishi mumkin:

- 1) yurak urishi tezligi;
- 2) yurak tezligini oshirish;
- 3) yurak tomirlarining kengayishi;
- 4) qorin arteriyalarining torayishi;
- 5) metabolizmni tezlashtirish;
- 6) bronxial naychalarni kengaytirish;
- 7) skelet mushaklarining kuchini oshirish;
- 8) jigarda glyukoza ishlab chiqarish;
- 9) fikrlash faoliyatining samaradorligini oshirish;
- 10) skelet mushaklarining qalinligida o'tadigan arteriyalarning kengayishi.

Agar stressor harakat qilishni davom ettirsa, mediatorlar zahiralarning cheklanganligi sababli simpatik asab tizimining imkoniyatlari (nerv sonlari tomonidan chiqarilgan va nerv impulslarining o'tkazilishiga olib keladigan biologik faol moddalar) unga qarshi turishga imkon bermaydi. Ushbu reaksiya tananing safarbarligi sifatida qaraladi, stressor ta'siriga

javoban mushaklar faoliyatini tayyorlaydi.

Ushbu fiziologik o'zgarishlar tufayli favqulodda vaziyatlarda odamlar ajoyib ishlarni amalga oshirishlari mumkin. Juda zaif odam bolani bosib olgan mashinani ko'targanda, biz "jang—parvoz" reaksiyasi bilan bizga xabar bergan ajoyib kuch haqida gapirishimiz mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, parasimpatik asab tizimining funksiyasi bizni tahdiddan o'tib ketganidan keyin bizni tinch holatga qaytarishdir.

Umuman olganda, umumiy adaptatsiya sindromining birinchi va ikkinchi mexanizmlari simpato-adrenal reaksiya (SAR) deb ataladi. Agar stressor "jang—parvoz" reaksiyasi bilan qoplanmagan zararli ta'sirga ega bo'lsa, unda keyingi bosqich stress reaksiyasida paydo bo'ladi, unda adrenokortikal, somatotrop va tiroid kabi boshqa endokrin mexanizmlar faollashadi.

Adrenokortik mexanizm simpatik asab tizimining faollashuvi va adrenal medulla samarasiz bo'lsa, kiritiladi.

Ushbu mexanizmdagi asosiy narsa glyukokortikoidlarni ishlab chiqarishdir, chunki ular energiya zahiralarning sezilarli o'sishiga olib keladi. Bularning

barchasi tanani stress bilan kurashish yoki undan qochishga tayyorlash uchun sodir bo'ladi. Shu bilan birga, glukokortikoidlarning ortiqcha sekresiyasi kiruvchi ta'sirga olib keladi. U yerda, ya'ni moslashtirish uchun "to'lov" amalga oshiriladi. Eng muhim o'zgarishlardan biri immun tizimining normal faoliyati uchun juda muhim bo'lgan limfotsitlarning kamayishi (timus bezlari va limfa tugunlari tomonidan ishlab chiqariladi) kuzatiladi. Chunki ularning asosiy vazifasi begona moddalarni yo'q qilishdir (masalan, chora-tadbirlar, bakteriyalar). Natijada, immun mexanizmlarining intensivligi keskin kamayadi. Shu bilan birga, ushbu bosqichda qon tomirlarining spazmlari tufayli miyokard infarkti xavfi ortadi.

Aldosteron bizni qon bosimimizni oshirib, oziq moddalar va kislorod tanamizning eng faol qismlari — ichki organlar va oyoq-qo'llarga tezroq va osonroq yetkazilishi uchun harakatga tayyorlaydi. Qon bosimining oshishi siydik ishlab chiqarishning pasayishi va natriy ishlab chiqarishning kechikishi tufayli organizmdagi suyuqliklar hajmining ortishi tufayli sodir bo'ladi.

Ko'pchilik mualliflar somatotrop mexanizmi adrenokortikal bilan bir vaqtda faollashadi, deb hisoblashadi: neo-korteks—> septal-gipokampal-gipotalamik qo'zg'alish —> somatoliberinli gipotalamus —> somatotropik gormonni adenogipofiz tomonidan ozod qilish. Bu gormon (somatomeidiin chiqishi tufayli) insulin qarshiligini oshiradi (qandli diabetdagi kabi), organizmda to'plangan yog'larning safarbarligini tezlashtiradi, natijada qon glyukoza va erkin yog' kislotalari, ya'ni energiya zahiralarning ortishi kuzatiladi.

Qalqonsimon mexanizmi faollashtirish quyidagicha: neokorteks —> katalina-gipokampo-gipotalamik qo'zg'alish — > tiroliberin gipotala edi-mus - > gipofiz faollashtirish - > chiqish tireotropon gormon - > qalqonsimon bez faollashtirish —> qalqonsimon gormon ishlab chiqarish. Ushbu himoya mexanizmining fiziologik ma'nosi shundaki, tiroid gormonlari to'qimalarning qonda aylanadigan katexolaminlarga sezgirligini oshiradi, energiya hosil bo'lish darajasini oshiradi, yurak faoliyatini faollashtiradi (kontraktilit, yurak tezligi), qon

bosimini oshiradi va odatda metabolizmning bazal ritmini oshiradi. Bu tashvishni va charchoq hissini kamaytiradi.

Hozirgi kunda ko'plab olimlar "stress qaytmas miya buzilishiga olib kelishi mumkin yoki yo'qligini" bilish uchun gipokampus miyaning stress bilan duch kelganda" signalni eshitadigan " qismi bilan bog'laydilar. Bu organizmda buyrak usti bezlari tomonidan ishlab chiqarilgan glyukokortikoidlar mavjudligini aniqlash gipokampal hujayralari retseptorlari hisoblanadi (kortizol darajasini oshishi birinchi 30 daqiqa ichida so'lak kasaliga). Uzoq muddatli stress bu retseptorlarni va gipokampal hujayralarni umuman yo'q qiladi. Miya hujayralari qayta tiklanishga qodir emas, chunki, biz ularni abadiy yo'qotamiz. Shu o'rinda juda qiziqarli savolni tug'diradi: ehtimol, bizda glyukokortikoid retseptorlari bo'lmasa, stressga javob berishni to'xtatamizmi? Bu savolga javob berish uchun olimlar hali ham tajriba o'tkazishda davom etishmoqda.

**Stress - cheklash tizimlari.** Evolyusiya jarayonida inson tanasida stress reaksiyasining rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi yoki maqsadli organlarga salbiy

ta'sir ko'rsatadigan mexanizmlar paydo bo'ldi. Ushbu mexanizmlar stressni cheklovchi tizimlar yoki tabiiy stressni oldini olish tizimlari deb ataladi.

*Gamma-aminobutirik kislota tizimi.* (GABK) ko'plab Markaziy asab tizimi neyronlari tomonidan ishlab chiqariladi. Fermentlar ta'sirida GABK miyada gamma-oksimabutirik kislotaga aylanadi, u ko'pgina miya tuzilmalari, jumladan gipotalamus faoliyatini susaytirishi mumkin. Natijada, tana stressga javob berishga qiynaladi.

Endogen opioidlar (enkefalinlar, endorfinlar va dinorfin). Ular stress ta'sirida gipofiz bezida beta-lipotropindan hosil bo'ladi. Bu moddalar, eyforiya sabab og'riq xurujini kamaytirish faoliyatini oshirish, mushaklarning uzoq muddatli ish bajarish qobiliyatini oshirish va tashvish hissi kamaytirishga xizmat qiladi. Umuman olganda, bu moddalar stimullarga odamning psixogen javoblarini kamaytiradi.

*Antioksidant tizimi.* Yuqorida ta'kidlanganidek, glyukokortikoidlar ta'sirida lipid peroksidatsiyasi faollashadi, natijada erkin radikallar hosil bo'ladi, bu hujayralarda ko'plab biokimyoviy reaksiyalarning

faollashuviga olib keladi va bu ularning hayotiy vazifalarini buzadi. Biroq, organizmda antioksidantlar deb ataladigan bu erkin radikal jarayonlarning endogen "sindromlari" mavjud. Bularga vitamin Ye, oltingugurt kontensensial aminokislotalar (sistin, sistein), superoksid dismutaza fermenti kabilar kiradi.

*Trofotrop mexanizmlari.* Stress javobida parasimpatik asab tizimini faollashtirish glyukokortikoidlar va stressga qarshi javobning boshqa ishtirokchilaridan himoya qilishning muhim mexanizmi hisoblanadi.

Bu tabiiy (neokorteks → gipotalamus → miya ildiz va orqa miya parasimpatik markazlari) bu himoya mexanizmi tuzilmasidan tashqari, sun'iy stressning salbiy ta'sirini oldini olish sifatida foydalanish mumkin. Avtonom asab tizimining parasimpatik bo'linish faoliyatini oshirish ehtimoli bor, deb ta'kidlash lozim. Parasimpatik asab tizimining barqarorligi o'rtacha mashqlar, mushaklarning faollashuvi yoki meditatsiya bilan ortadi. Meditatsiya — alohida so'z yoki iboralarni takrorlash ("mantras"), jismoniy harakatlarni takrorlash, ular



ustida konsentratsiyali nafas harakatlarini o'z ichiga oladi.

Avtonom nerv tizimining simpatik va parasimpatik bo'linmalarining bir maromda ishlashi insonga har qanday talablarga munosib javob berishga imkon beradi. Inson tanasida stressli omillarga duch

kelganda faollashadigan va stressga qarshi kurashishga qaratilgan tabiiy mexanizmlar, shuningdek, stress reaksiyasining rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi yoki salbiy yon ta'sirini kamaytiradigan tizimlar mavjud.

### **Nazorat savollari**

1. Asab tizimining markaziy va periferik qismlari qanday ifodalanadi ?
2. Inson miyasi qaysi bo'limlardan iborat?
3. Somatik va avtonom asab tizimining vazifalari nimadan iborat?
4. Vegetativ asab tizimining simpatik va parasimpatik bo'linishlari tanaga ta'siri bilan qanday farq qiladi?
5. "Stressni amalga oshiruvchi tizimlar" tushunchasiga ta'rif bering.
6. Adrenalin va noadrenalin moddalarining qon oqimiga stress reaksiyasining dastlabki bosqichida tarqalishining fiziologik o'rni qanday?
7. Qanday nojo'ya ta'sirlar adrenokortikal stressga javob berish mexanizmiga kiritish uchun glyukokortikoidlarni o'lchovli orqali olib keladi ?
8. Bilasizmi, inson tanasida qaynab turgan stressni cheklaydigan qanday tizimlar mavjud ?
9. Salbiy o'tgan oldini doirasida sifatida xulosa stress sun'iy avtonom nerv tizimining parasempatik bo'linish faolligini oshirish mumkin?
10. Stressli vaziyatda inson organizmida jigarda glyukoza hosil bo'lishi keskin kuchayadi. Ushbu hodisaning fiziologik ma'nosini tushuntiring.

## IV BOB. STRESS PSIXOLOGIYASI

*Tayanch tushunchalar: Psixologik stress, stressli hodisa, vaziyatni idrok etish va javob berish usuli, stressorlar, uzoq muddatli stresslar, hissiy reaksiyalar, surunkali stressorlar, stress va kasbiy salomatlik, ta'sirning intensivligi, fiziologik va ruhiy o'zgarishlar, hissiy rang belgisi, vaziyatni sub'ektiv baholash, zaiflik nuqtalari.*

### **4.1. Psixologik stress shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar**

Psixologik stressning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi omillar juda ko'p va noaniq bo'lib, ushbu kitobda ularning to'liq ko'rib chiqilishi mumkin emas. Keling, ba'zi bir muhim nuqtalarga e'tibor qarataylik: stressli hodisaning xarakteristikalarini, inson tomonidan sodir bo'lgan voqeani talqin qilish, o'tmish tajribasining ta'siri, xabardorlik, shaxsning individual xususiyatlari vaziyatni idrok etish va javob berish usuli va boshqalar.

**\* Stressli hodisaning xususiyatlari. Stressli hodisalar quyidagi belgilar bilan farq qilishi mumkin:**

**a) voqealar chastotasi-** voqealar yakka bo'lishi mumkin, vaqti-vaqti bilan paydo bo'lishi mumkin, bir-biriga ulanib kelishi mumkin ("baxtsizliklar bir-birini ta'qib qiladi");

**b) ta'sir muddati** - qisqa muddatli, uzoq muddatli,

surunkali (doimiy). Qisqa muddatli stressorlar, odatda, har kuni mavjud resurslarni jalb qilish va safarbar qilish dasturlari amalga oshiriladigan ta'sirlardan kelib chiqadigan muammolar hisoblanadi. Uzoq muddatli stresslarga inson shaxsi tarkibida jiddiy o'zgarishlar sababli qisqa muddatli his-tuyg'ular, doimiy hissiy reaksiyalar (yashash sharoitidagi o'zgarishlar, ayniqsa, majburiy, surunkali kasallik, mehnat jamoasidagi mojaroli vaziyat, moslashish uchun vaqt talab qilinishi kabi muhim hayotiy voqealar)ni o'z ichiga oladi. Surunkali stressorlar-doimiy yoki juda uzoq vaqt davomida mavjud bo'lgan vaziyatlar, masalan: qashshoqlik, oilaviy munosabatlardagi muammolar, ishda ortiqcha yuk va boshqalardir.

Stressorning uzoq muddatli ta'siri surunkali stress holatiga olib keladi, bu esa bizni surunkali holatga bag'ishlangan bo'limda batafsil ko'rib chiqiladi.

s) **ta'sirning intensivligi**- stressorning ta'siri natijasida fiziologik va ruhiy o'zgarishlar optimal parametrlardan farq qiladi, bu hodisaning insonga qanchalik kuchli ta'sir qilishi bilan izohlanadi. Misol uchun, yaqin kishining o'limi yoki o'z hayotiga tahdid soladigan hodisalar, ta'sirning intensivligi, odatda, professional sohadagi qiyinchiliklar yoki mol-mulkni yo'qotish bilan bog'liq voqealardan ancha ustundir;

d) **hissiy rang belgisi** - stressli hodisalar, stress ta'sirining yuqorida ko'rsatilgan og'irlik miqyosida ko'rib turganingizdek, nafaqat salbiy, yoqimsiz hayot voqealari bo'lishi mumkin, balki ijobiy his-tuyg'ularga moslashishni talab qiladi, bu esa kuchli ijobiy his-tuyg'ularga olib keladi. Misol uchun, uy-joy qurish, turmush qurish yoki bolaning tug'ilishi kabi voqealar ijobiy, kerakli deb hisoblansa-da, insonga kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin.

\* **Insonning stressli holatini talqin qilish.** Yuqorida aytib o'tganimizdek, agar u sub'ektiv ravishda stress sifatida baholansa vaziyat inson uchun stress manbai bo'lib qoladi.

Misol uchun, ajralish bir kishi tomonidan fojia, butun

hayotining qulashi, sevgilisi bilan ajralib turishi, qo'llab-quvvatlash va barqarorlikni yo'qotishi, yordamsizlik va yolg'iz qo'rquv kabi his-tuyg'ularga sabab bo'lishi mumkin. Boshqa bir kishi uchun ajralish- bu o'z majburiyatlarini bajarishdan ozod qilish, "yangi" hayotni boshlash imkoniyatidir.

Ko'rib turganingizdek, xuddi shu voqea potensial stressor bo'lishi mumkin, lekin bizning misolimizda kuchli stressli reaksiyaga sabab bo'ladi. Faqat vaziyatni salbiy deb hisoblagan birinchi odam, uning hayotining normal oqimiga tahdid soladi. Ikkinchi shaxs uchun vaziyat juda kam stressli ta'sirga ega va aksincha ijobiy bo'ladi.

Shunday qilib, stressor va unga bo'lgan munosabatimiz o'rtasida har doim oraliq aloqa mavjud vaziyatni sub'ektiv baholash, shuningdek, bir qator tadqiqotlarda sodir bo'layotgan narsalarning kognitiv talqin qilinishi deb ataladi.

\* **Insonning hayotiy tajribasi.** Voqeani stress sifatida qabul qilish insonning shaxsiy tajribasidan katta ta'sir ko'rsatadi. Har bir inson uchun qaysi vaziyatlarning eng xavfli va stressli ekanligi haqida o'tgan

tajriba natijasida mustahkamlangan ustanovka mavjud. Har birimiz "zaiflik nuqtalari" ga ega va bu ta'sir eng aniq stress reaksiyasiga olib keladi. Aksincha, ba'zi stressorlar inson tomonidan kamroq xavfli deb hisoblanadilar, chunki u o'tmishda ularga duch kelgan va bu vaziyatlarga samarali javob berish dasturlarini ishlab chiqadi. Bunday holda, stress ta'siri inson uchun kamroq halokatli bo'ladi, chunki shaxs u bilan kurashishga tayyor. Bunday hatti-harakatlarning stereotiplari o'z-o'zidan paydo bo'lmaydi, lekin erta bolalikdan boshlab, uning hayoti davomida inson tomonidan "sotib" olinadi. Ba'zan bir kishi, o'tgan tajriba natijasida stress ortishi va surunkali stress rivojlanishi uchun shunga o'xshash stressorlar duchor bo'lsa, olib kelishi mumkin yetarli adaptiv xarakterga ega stereotip reaksiyalar ishlab chiqaradi.

Misol uchun, ko'pincha "mukammallik sindromli" deb ataladigan xususiyatga duch kelamiz. Bu xususiyatga ega

bo'lgan kishi har bir narsani eng yaxshi yo'l bilan bajarishga intiladi, "besh marta topshirish", o'zi haqidagi har qanday tanqidni juda achinarli his qiladi, shaxsiy fojia kabi har qanday muvaffaqiyatsizlikni boshdan kechiradi. Biroq, kishi doimiy stress holatida yashaydi. Birinchi navbatda, barcha resurslar mukammal vazifani bajarish uchun ishlatiladi (chunki boshqalarning yordamini qabul qilish qiyin, chunki u biror narsada o'zini qobiliyatsiz deb tan olmaydi). Ikkinchidan, bunday "mukammal talaba" salbiy baho olish qo'rquvi bilan yashaydi. Ota-onalar maktabda faqat mukammal baholashni talab qilganda, odatda, bolalikda bunday hatti-harakatlarning stereotipini oladi, faqat sport musobaqalarida birinchi o'rinni egallaydi va bolani muvaffaqiyatsizlikka dosh berishga o'rgatilmaydi. Ko'pincha bunday hatti-harakatlar strategiyasi yetarlicha moslashuvchan emasligi hammaga ayon.

\* *Vaziyat haqida xabardorlik.* Ko'pincha, agar

voqealar sub'ektiv ravishda uning oqibatlari bilan tahdid qiladigan, oldindan aytib bo'lmaydigan deb hisoblasa, voqea muayyan shaxs uchun qiyin bo'ladi. Voqea kutilmagan, to'satdan bo'lgan hollarda stress ta'sirining darajasi ayniqsa kuchayadi. Vaziyat haqida to'liq va ishonchli ma'lumotlarning yo'qligi, sodir bo'lgan voqealar haqida tashvish va kuchlanishni bir necha bor oshiradi. Vaziyat va u bilan qanday munosabatda bo'lish haqida xabardorlikni oshirish inson uchun sub'ektiv stress qiymatini pasaytiradi. Insonning vaziyatni yengishga imkon beradigan bilimlari, ko'nikmalari va ko'nikmalariga ega bo'lishi potensial stressli hodisani neytral yoki yengil stressli ta'sirga ega deb talqin qilishga yordam beradi.

Misol uchun, ommaviy axborot vositalarida bir yoki bir nechta mahsulot uchun yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kamchiliklar haqida mish-mishlarning yoritilishi stressga olib kelishi va odamlarni katta

miqdorda keraksiz mahsulotlarni sotib olishga majbur qilishi mumkin (bu usul ba'zan sotuvchilar tomonidan qo'llaniladi). Tegishli axborotni qo'llab-quvvatlash (vaziyatni tuzatishning sabablari, imkoniyatlari va muddatlarining aniq va ishonchli tavsifi bilan) zarur tovarlarni yetkazib berishda vaqtinchalik qiyinchiliklar ommaviy tartibsizliksiz amalga oshiriladi.

Shunday qilib, stressorning mavjudligi stress reaksiyasining rivojlanishiga olib kelmaydi. Ba'zi stresslarga qarshilik yuqoridagi omillar bilan ham, insonning individual va shaxsiy fazilatlari bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin, bu ham stress reaksiyasining paydo bo'lishiga, ham uning davomiyligiga ta'sir qiladi.

Shaxsiy xususiyatlarning stress holatiga ta'sirini ko'rib chiqishdan oldin, insonning stressga bo'lgan reaksiyalarining turlari (darajalari) haqida to'xtalamiz.

## 4.2. Insonni stressga reaksiyalarining turlari (darajalari)

Bir qator tadqiqotchilar stress reaksiyalarining quyidagi sxemasini (Veyten, Lloyd, 1994) olib keladi.

### STRESSGA JAVOB

Potensial stressli ob'ektiv voqealar	Potensial stressli ob'ektiv voqealarning belgilari
Sub'ektiv bilimni baholash	<i>voqeani tahdid sifatida baholash, salbiy oqibatlariga olib kelishi va boshqalar</i>
Hissiy reaksiya	<i>tirnash xususiyati, g'azab, tashvish, qo'rquv, tushkunlik, qayg'u va boshqalar</i>
Fiziologik reaksiya	<i>avtonom nerv tizimining qo'zg'alishi, gormonlar chiqarilishi, neyrokimyoviy o'zgarishlar va boshqalar</i>
Xulq-atvor reaksiyasi	<i>stressni yengish uchun urinishlar, masalan, birovni urish, o'z-o'zini o'ldirish, yordam so'rash, muammoni hal qilish, his-tuyg'ularni ifodalash va boshqalar</i>

Biz ilgari yuqoridagi sxemaning quyidagi darajalarini ko'rib chiqdik: stressorlar (potensial stressli ob'ektiv hodisalar), sub'ektiv kognitiv baholash, fiziologik reaksiya. Psixologik stressning eng muhim tarkibiy qismi stressga hissiy munosabatdir.

\* *Hissiy munosabat.* Odatda, stressli vaziyatlar bizni kuchli his - tuyg'ularga olib keladi, ko'pincha salbiy, ammo ijobiy

bo'lishi ham mumkin. Stress turi va o'ziga xos his-tuyg'ular o'rtasida oddiy va aniq bog'liqlik yo'q.

Salbiy stress ta'siriga eng keng tarqalgan hissiy reaksiyalar ikki turga bo'linadi: stenik (tirnash xususiyati, g'azab, jazava) va astenik (qo'rquv, befarqlik, qayg'u, uyqusizlik). Stress ko'pincha yengil tirnash xususiyati bilan birgalikda

o'zgarishi mumkin bo'lgan g'azab hissini tug'diradi.

Bunday reaksiya odatiy bo'lib, istalgan maqsadga erishish yo'lida g'ov yoki qiyinchilik tug'diradigan to'siq mavjud bo'ladi (psixologiyada bunday vaziyatni ifodalash uchun "umidsizlik" atamasi ishlatiladi). Ehtimol, stressga eng keng tarqalgan hissiy munosabat u yoki bu intensivlikdan qo'rqish hissidir. Ba'zan stress ruhiy holatni yomonlashtiradi, bu esa tushkunlik va xafa bo'lishga olib keladi. Bunday reaksiya, ayniqsa, o'zgarishi mumkin bo'lmagan stressli vaziyatda xarakterlidir. Stressga hissiy reaksiyalar ham ijobiy, ham salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Stressdan kelib chiqadigan ishlar ham muhim maqsadlarga xizmat qilishi mumkin. Misol uchun, jismoniy og'riq kabi, yoqimsiz his-tuyg'ular muammoga va biror narsa qilish kerakligini ko'rsatishi mumkin.

Stressga ijobiy hissiy munosabat, birinchi navbatda, resurslarni safarbar qilish bosqichida (qarshilik) energiyani chiqarish bilan bog'liq umumiy hissiy tuyg'u hisoblanadi. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vazifani bajarish

samaradorligi hissiyotlarning o'sishi bilan ortadi. Biroq, samaradorlikning oshishi ma'lum bir chegaraga to'g'ri keladi, undan keyin qo'zg'alish yuqori kuchga yetib boradi, bu esa halokatli bo'ladi. Faoliyat samaradorligining eng yuqori ko'rsatkichiga mos keladigan hayajon darajasi eng maqbul darajadagi hayajon deb ataladi. Ushbu optimal daraja turli vazifalar uchun farq qiladi. Bu qisman muammoning murakkabligiga bog'liq. Umumiy qoida shundan iboratki, vazifa qanchalik qiyin bo'lsa, optimal darajadagi qo'zg'alish darajasi past bo'ladi.

\* *Xulq-atvor reaksiyasi.* Stressga bo'lgan hatti-harakatlar, birinchi navbatda, uni yengish uchun harakatlarni o'z ichiga oladi. Stressni bartaraf etish-stressni keltirib chiqaradigan atrof-muhit talablariga qarshi turish, kamaytirish yoki dosh berishga qaratilgan harakatlardir. Odamlar turli xil yo'llar bilan stressni engishadi. Bir yoki bir nechta strategiyani tanlash insonning tashqi sharoitlari va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan bir qator omillarga bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, har bir stressning oqibatlari ijobiy yoki salbiy bo'ladimi-yo'qmi, uni

bartaraf etish strategiyasiga bog'liq.

Stressga bo'lgan barcha hatti-harakatlar ikki qutbga bo'linishi mumkin: anglanilmagan reaksiyalar (odatda ongsiz) va anglanilgan reaksiyalar (odatda ongli).

Bunga koping mexanizmlari kiradi. R. Lazarusning ta'rifiga ko'ra, koping mexanizmlari psixologik tahdid sharoitida inson tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar strategiyasidir. Ushbu strategiyalar tabiatda faol bo'lib,

insonning yangi, sub'ektiv qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz moslashuvini aniqlaydi. Koping mexanizmlari shaxs faoliyatining bilim, hissiy va xulq-atvor sohalarini qamrab oladi va quyidagi shakllarda amalga oshiriladi.

a) kognitiv (bilim) sohada:

- fikrlarni boshqa mavzularga yo'naltirish yoki almashtirish;

-vaziyatni muqarrar bir narsa sifatida qabul qilish (kamtarlik falsafasi);

- hazil, kinoya yordamida yaratilgan vaziyatning jiddiyligini kamaytirish;

— vaziyatni muammoli tahlil qilish, hatti-harakatlar strategiyasini ko'rib chiqish;

- o'zini nisbatan yomon ahvolda bo'lgan boshqalar bilan taqqoslash;

— yaratilgan vaziyatga shaxsiy ma'no berish, masalan, mavjud vaziyatga nisbatan natijani chaqirish yoki ruhiyatning chidamliligini tekshirish.

b) hissiy sohada:

- hissiyotga oqilona, maqbul shaklda javob berish;

- o'z-o'zini nazorat qilish, o'z-o'zini nazorat qilish bilan hislarni bostirish;

s) xulq-atvor sohasida:

- chalg'itish — har qanday faoliyatga murojaat qilish;

- altruizmning namoyishi-o'z ehtiyojlari fonga tushib qolganda boshqalarga g'amxo'rlik qilish;

- faol himoya qilish-vaziyatni o'zgartirishga qaratilgan harakatlar;

- hissiy qo'llab-quvvatlashni faol izlash-tinglash, yordam va tushunish bilan tanishish istagi.

Bundan tashqari, stressli vaziyatni bartaraf etishdan qochishga qaratilgan *kuchsiz reaksiyalar* ham mavjud. Bu psixologik himoya mexanizmlarini o'z ichiga oladi, uning g'oyasi dastlab psixoanalitik nazariya doirasida shakllangan (bu atama birinchi



marta 1894 yilda paydo bo'lgan (Freyd "himoya neyropixozlari")). Ushbu mexanizmlar ahamiyatini yo'qotish va shu bilan stressning shaxsiyatga ta'sir qilishining shikastlanadigan daqiqalarini bartaraf etishga qaratilgan.

Bugungi kunda mutaxassislar psixologik himoya mexanizmlarining yigirmadan ortiq turini bilishadi. Ular orasida:

- **repressiya**- har qanday hodisani eslay olmaslik yoki ushbu ma'lumotlarning shikastlanishiga bog'liq har qanday ma'lumotni qabul qilish;

- **rad etish**- inson uchun xavf tug'diradigan turli faktlarni inkor etadigan yoki ular tomonidan qabul qilinmaydigan himoya mexanizmi;

- **proeksion**- boshqa odamning o'z xususiyatlari va xususiyatlariga befarqligi, his-tuyg'ulari va tajribalarini boshqa shaxsga yoki boshqa vaziyatga o'tkazish;

- **regressiya**- oldingi, kamroq yetuk va yetarlicha xulq-atvorga o'tish;

- **ratsionalizatsiya**- qabul qilinadigan impulsiv hatti-harakatlarni tushuntirish va oqlash uchun maqbul axloqiy, mantiqiy asoslarni yaratish;

- **sublimatsiya**- ijtimoiy jihatdan ma'qullangan, qoida tariqasida, inson faoliyatining ijodiy sohalariga energiya yo'naltirish;

- **hissiy yengillashish**- xotiralar, tasvirlar, fikrlar, istaklarni rad etishga olib keladigan yoqimsiz xotiradan chiqarib tashlash va boshq.

Muayyan himoya turlari o'rtasidagi farqlarga qaramasdan, ularning vazifalari o'xshash. Ular psixikaga kiruvchi hodisalarning shikast yetkazish ta'sirini kamaytirish, shaxsiy tashvish darajasini pasaytirish, shaxsning o'zini namoyon qilishning barqarorligi va o'zgaruvchanligini saqlab qolishdan iborat.

Bir qator tadqiqotlarga ko'ra, stress reaksiyalari orasida yetuk, mos keluvchi shaxslar vijdon mexanizmlari tomonidan boshqariladi. Pishmagan, noqulay, infantil shaxslar esa psixologik himoya mexanizmlariga ega.

### **4.3. Stressning vujudga kelishi va rivojlanishiga insonning individual va shaxs xususiyatlari ta'siri**

Ko'pgina tadqiqotlar psixologik stress rivojlanishini insonning quyidagi shaxsiy xususiyatlariga bog'liqligini

belgilaydi: yoshi, umumiy salomatligi, asab tizimi va temperament, o'zini nazorat qilishi, psixologik chidamlilik (barqarorlik) va o'z-o'zini hurmat qilish va hokazo.

**Yosh.** Bir qator tajribalar natijasida bolalar va keksa odamlar stress ta'siriga qarshi eng zaif ekanligi aniqlangan. Odatda, ular yuqori darajadagi tashvish va stress bilan boshqalardan ajralib turadi. O'zgaruvchan sharoitlarga yetarlicha samarali moslashish, stressga uzoq muddatli hissiy munosabat, ichki resurslarning tez namoyon bo'lmashligi buning negizi hisoblanadi.

**Umumiy salomatlik.** Shubhasiz, sog'lom odamlar, odatda, atrofdagi haqiqatning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashadi, stressor ta'siri ostida tanada yuzaga keladigan salbiy fiziologik o'zgarishlarga toqat qilishlari osonroq bo'ladi. Ular qarshilik bosqichini saqlab qolish uchun ichki resurslarning katta zahirasiga ega. Stress ta'siri ostida yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, oshqozon-ichak trakti, gipertoniya, astma, asab-ruhiy kasalliklar va boshqa bir qator kasalliklar chalingan odamlar, ularning salomatligi uchun jiddiy oqibatlar yuzaga keladi.

**Asab ta'sirining turi va temperament.** Insonning stress ta'siriga bo'lgan individual reaksiyasi asosan uning tug'ma asab tizimi tomonidan belgilanadi. I.Pavlovning asab tizimining turlari (yoki yuqori asabiy faoliyat turlari) tushunchasi joriy etilganligi barchamizga ayon. Dastlab, asab tizimining ikkita asosiy turi ko'rib chiqiladi: *kuchli va zaif*. Kuchli turdagi, o'z navbatida, muvozanatli va muvozanatsizga bo'linadi. Muvozanatli mobil va inert turlariga ega. Ushbu turlar temperament turlarining klassik g'oyalari bilan taqqoslangan.

**Temperament.** Insonning ruhiy olami beto'xtov harakatlar majmuasidan iborat bo'lib, biri ikkinchisini bevosita taqozo etadi va ular uzluksiz zanjir tizimiga o'xshash tarzda hukm suradi. Xuddi shu bois shaxs ruhiyatida tashqi atrof-muhit to'g'risidagi taassurotlar, o'tmish xotiralari, kelajak yuzasidan ijodiy xayollar, ezgu niyatlar, xohish istaklar, maqsad va tilaklar, mulohaza, fikr va muammo, hissiy kechinmalar, irodaviy sifatlar uzluksiz tarzda o'zaro o'rin almashtirib turishi evaziga ontogenetik dunyoga mustahkam negiz hozirlanadi. Ruhiy olam kechishi, uning sur'ati, mazmuni, shakli,

qo‘lami, xususiyati, xislati, sifati, mexanizmi alohida, yakkahol insonda rang-barang tarzda namoyon bo‘lishi kuzatiladi. Shuning uchun bo‘lsa kerak, insonlar tabiat hodisalariga, omillariga, ta’sir kuchlariga tez yoki sekin, yengil yoki mushkulot bilan javob qaytarishga moyillik ko‘rsatadilar.

Shuni alohida ta’kidlab o‘tish kerakki, *psixik faoliyatning dinamikasi nafaqat temperamentga, balki motivlarga, psixik holatlarga, his-tuyg‘ularga ham bevosita bog‘liqdir.* Misol uchun, inson o‘zi temperamentning qaysi turiga taalluqli bo‘lishidan qat’iy nazar, o‘z faoliyatiga layoqatli, mayli kuchli, intilishi qat’iy, qiziquvchan bo‘lsa, uni tashkillashtirishda va nazardan qolishda uyushqoqlik, harakat sur’ati esa tezkor amalga oshadi, unga loqayd munosabatni bildirsa, ish sur’ati sekin va sust kechadi. Har qanday vaziyatga qaramasdan, shaxsning qarindosh urug‘lari to‘g‘risidagi, shuningdek, jahonda kechayotgan noxush xabarlar uning a’zoyi badanini larzaga keltiradi, labi quriydi, rangi bo‘zaradi, atrof-muhitga nisbatan mo‘ljalini yo‘qotadi. Psixologiyada temperamentga

taalluqli individual dinamik xususiyatlar bilan motivlar va psixologik holatlar, hissiy kechinmalarning dinamik xususiyatlari o‘rtasida muayyan darajada tafovut mavjudligi alohida ta’kidlanadi. Ular orasidagi farqlarni ajratib ko‘rsatish maqsadida qo‘shimcha belgilar kiritiladi va o‘ziga xos tarzda tavsiflab beriladi. Ularning ayrimlarini ajratib ko‘rsatish maqsadga muvofiq.

Favqulodda temperamentning bir xil xususiyatlari, motiv, psixoindividual xususiyatlari bilan temperamentga aloqador nerv tizimi xususiyatlarining o‘zaro qo‘shiluvini nerv tizimining tipi deb nomlaydi va uni to‘rtta tipga ajratadi: a) kuchli, muvozanatli, epchil; b) kuchli, muvozanatsiz, epchil; v) kuchli, muvozanatli, sust; g) kuchsiz tip.

Yirik rus psixologlaridan biri B.M. Teplov (1896—1965) va uning shogirdlari, maslakdoshlari I.P. Pavlovning tadqiqotlarini davom ettirib, inson nerv jarayonlari xususiyatlarining o‘ziga xos tomonlarini ochishga muvoffaq bo‘ldilar. Ular nerv-fiziologik jarayonlarning nozik qirralarini o‘rganishda maxsus moslamalar

yordami bilan o'zgarishlarni qayd qilish hamda olingan natijalarni (omillarini) matematik statistika metodlari orqali hisoblashni tatbiq etdilar. B.M. Teplov ilmiy maktabi namoyandalari tomonidan olingan ma'lumotlarga qaraganda, insonda hosil qilinadigan shartli reflekslarning ba'zi bir individual xususiyatlari o'zaro uyg'unlikka egadir. Ularning ta'biricha, o'zaro bog'liq individual xususiyatlar tizimi asab tizimining muayyan xususiyati bilan tavsiflanadi. Jumladan, o'zaro bog'langan xususiyatlar, birinchidan, shartli qo'zg'ovchi mustahkamlanishi davom etishidan qat'i nazar, shartli reflekslar so'nishi darajasiga, ikkinchidan, qo'zg'ovchilarning kuchli yoki kuchsizligi bilan shartli reaksiyaning hajmi orasidagi tafovutlarga, uchinchidan, asosiy qo'zg'ovchi sezgirligiga begona (notanish) qo'zg'ovchini ijobiy (salbiy) ta'sir o'tkazish darajasiga, to'rtinchidan, boshqa ko'rinishdagi yoki kuchlanishdagi qo'zg'alish jarayonlarining kuchiga bog'liqdir. Ma'lumotlarning tahliliga binoan, tormozlanishning (to'xtalishning) kuchi bilan nerv jarayonlarining

muvozanatlashuviga taalluqli shartli reflektor faoliyatining individual xususiyatlari turkumlari shunga o'xshash usul yordami bilan kashf qilingan. Shuningdek, B.M. Teplov ilmiy maktabining namoyandalari tomonidan ijobiy va tormozlovchi shartli reflekslarning hosil bo'lish tezligini tavsiflovchi individual xususiyatlar turkumi ham ta'birlab berilgandir. Ushbu individual xususiyatlar mohiyatida ifodalanuvchi asab tizimining notanish xususiyati dinaminlik deb nomlangan. Bundan tashqari, ular shartli reflektor faoliyatining bir guruh individual xususiyatlari qo'zg'alish jarayonining to'xtalishining tezligi mahsuli sifatida taxmin qilingan xususiyatni (yangi xislatni) labillik, ya'ni lotincha - beqarorlik deb ataganlar. Shuning bilan birga asab tizimining boshqa xususiyatlari mavjudligi to'g'risida ilmiy taxminlar ilgari surilgan, chunonchi: senzitivlik, reaktivlik va hokazo.

B.M. Teplov ilmiy maktabi I.P. Pavlov tadqiqotlarida aniqlangan asab tizimining xususiyatlari to'g'risidagi nazariya va taxminlar muayyan darajada kengaytirilgan hamda

temperamentning tub mohiyatini tushuntirishga qulay imkoniyatlar yaratilgan. Lekin shunday chuqur izlanishlar olib borilishiga qaramay, psixologlar tomonidan kashf qilingan xususiyatlarning kimyoviy va fizikaviy mohiyati to hanuzgacha noma'lum bo'lib qolmoqda.

Xuddi shu bois, asab tizimining xususiyati to'g'risidagi ilmiy mushohadalar faqat shartli reflektor faoliyati bilan o'zaro bog'liq individual xususiyatlar turkumiga taalluqli umumiy sabablar bo'yicha talqin qilishni ifodalaydi, xolos.

Nerv tizimi xususiyatlari bilan temperamentning bog'liqligi aksariyat hollarda mana bunday omillarning mohiyatida aks etishi mumkin. Jumladan, negizida asab tizimining faraz qilingan fiziologik xususiyati yotgan shartli reflektor faoliyatining o'zaro bog'liq individual xususiyatlarning muayyan turkumi shaxsda qanchalik ko'p mujassamlashsa, temperamentning unga mutanosib xususiyati xuddi shu darajada namoyon bo'ladi yoki aksicha shuncha kam ifodalanishi kuzatiladi:

1) *insonda shartli refleks shakllangan bo'lsa-da, lekin u tez so'na boshlasa;*

2) *tashqi qo'zg'ovchi shartli refleksda kuchli tormozlanishni vujudga keltirsa;*

3) *shaxs kuchsiz qo'zg'ovchilarga kuchli qo'zg'ovchilar singari shiddat bilan reaksiya qaytarsa;*

4) *odam kuchsiz qo'zg'alish jarayoni bilan uyg'unlashgan xususiyatlarni aniqlasa;*

5) *insonda kuchli emotsional qo'zg'alishi hamda diqqatning chalg'ishi yuzaga keladi.*

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, I.P. Pavlov ta'limotida temperamentning psixologik ta'siri asab tizimining barcha xususiyatlari bilan aloqadorligi yoki uning tipiga tegishli ekanligi tushuntiriladi. Xuddi shu bois, temperamentning u yoki bu xususiyati asab tizimining birorta xislati bilan emas, balki xususiyatlarning turkumlari bilan aloqaga kirishadi. Buning ta'sirida asab tizimi xususiyatlarining miqdoriy munosabatlarida temperament xususiyatlari ham sifat o'zgarishini yasaydi.

Yigirmanchi asrning 60-70 yillarida ushbu soha bo'yicha olib borilgan tadqiqotlarning

ko'rsatishicha, temperamentning psixologik tavsifi bilan I.P.Pavlovning tiplari o'rtasida aloqa hukm surishiga hech qanday shak-shubha yo'qdir. Temperamentga taalluqli asab tizimining tiplari ham insonga, ham hayvonlarga tegishli bo'lib, ular **umumiy tiplar** deb nomlanadi. Binobarin, temperamentning fiziologik asosi bu— asab tizimining umumiy tiplaridir. Biroq, I.P.Pavlovning tiplari nerv tizimi xususiyatlarining tanho tipik birikmasi emasdir, chunki keyinchalik bu borada yangi birikmalar topildi. Lekin ajratilgan tiplarning barchasi bir tekis ahamiyatga molik emasligi tufayli ularning eng asosiylari kuchli va kuchsiz tiplardan tashkil topadi.

Shundan kelib chiqib izohlash mumkinki, *ekstremal vaziyatda xulq-atvorning faoliyat uslubi va samaradorligiga ta'siri kuchayadi: inson o'zining temperamentining tug'ma dasturlarini boshqaradi, bu esa minimal energiya darajasini va tartibga solish vaqtini talab qiladi.*

**Turli xulq-atvorga ega bo'lgan odamlar bir-biridan qanday farq qiladi?** Avvalo, ular sezgir harakatchanlikda va turli xil temperamentlar

shaxslarining vaziyatga javob berishga moyilligida, asosan, faqat kuch bilan farq qiladigan tug'ma his-tuyg'ulardan birida namoyon bo'lgan turli xil hissiyotlarga ega. Xolerik, ayniqsa, g'azab holatini namoyon etishga moyil bo'lib, sangvinik ijobiy his-tuyg'ularga moyil; flegmatik odatda kuchli hissiy reaksiyaga moyil emas, garchi u sangvinik kabi his-tuyg'ularga ijobiy ta'sir qilsa-da, melankolik tezda qo'rquv va tashvishning salbiy his-tuyg'ulariga javob beradi.

Umumlashtirilgan uy-ro'zg'or ta'riflari bu turdagi xulq-atvorni aniq tasvirlab beradi: xoleriklar haqida ular sangvinik haqida hissiy jihatdan portlovchi deb aytishadi, ular flegmatiklar haqida hissiy hayot bilan ajralib turadilar, hissiy jihatdan tushunarsiz va melanxolik hissiy jihatdan sezgir hamda zaif deb hisoblaydi.

Umuman olganda, yuqori asabiy faoliyatning kuchli turi bo'lgan odamlar stressli vaziyatga ta'sir qilishni osonlashtiradi, tez-tez bartaraf etish, yengish uchun faol usullarni qo'llaydi, asab tizimining zaif turi bo'lgan odamlar esa qochish, stress ta'siridan qochish, boshqa odamlarga mas'uliyatni

almashtirish yoki tashqi sharoitlarga intiladi. Stressga eng zo‘ravon, stenik hissiy munosabat xolerik temperamentga ega bo‘lgan kishilarga xosdir. Ayniqsa, ular maqsadga erishish yo‘lidagi to‘satdan to‘siq paydo bo‘lishiga keskin ta‘sir ko‘rsatadi. Shunga qaramay, ular favqulodda kutilmagan vazifalar bilan yaxshi ish qilishadi, chunki kuchli his-tuyg‘ularga ega bo‘lish ularni faol faoliyatga jalb qiladi. Sangvniklarda hissiy fon biroz xotirjamroq: ularning his-tuyg‘ulari tezda paydo bo‘ladi, o‘rtacha kuch va qisqa muddatga ega. Har ikki turdagi stress manbai ham faol harakatlar talab qiladigan va kuchli his-tuyg‘ularga olib keladigan hodisalarga qaraganda monoton, zerikarli bo‘lishi mumkin. Flegmatiklarning his-tuyg‘ular asta-sekin o‘zgaradi. Stress holatida flegmatik tezkor, stereotipik harakatlar bilan

yaxshi ishlaydi, ayni paytda undan tez o‘zgaruvchan muhitda samarali yechimlarni kutmasligingiz kerak. Stress melankoliklar tomonidan dahshatli qabul qilinadi. Ular dastlab qo‘rquv va xavotirning his-tuyg‘ulariga moyil bo‘lib, ularning his-tuyg‘ulari uzoq davom etadi, azob-uqubatlar chidab bo‘lmas va har qanday qulaylikdan ustun turadi. Agar stressli vaziyatda harakat qilish kerak bo‘lsa, melankolik energiya va qat‘iyatlikning yetishmasligini ko‘rsatadi, ammo ularning afzalligi yuqori o‘z-o‘zini nazorat qilish bo‘lishi mumkin.

Yuqorida ta‘kidlab o‘tilganidek, temperamentning ushbu tipologiyasi har bir insonning temperamentining to‘liq xususiyatlarini emas, balki soddalashtirilgan sxema ekanligini yodda tutish kerak.

### **Nazorat savollari**

1. Psixologik stress nima?
2. Ruhiiy stress omillariga misollar keltiring.
3. Stressga reaksiyalar turlarini (darajalarini) ayting.
4. Stressli vaziyatda odamda qanday his-tuyg‘ular paydo bo‘ladi?
5. Stress turi va o‘ziga xos hissiyotlar o‘rtasida aniq bog‘liqlik bormi?
6. Rivojlanish bo‘yicha muddatli psixologik stressga ta‘sir qiluvchi omillar nima?
7. Shaxsning qanday individual va shaxsiy xususiyatlari psixologik stressning rivojlanishiga ta‘sir qiladi?

## V BOB. STRESSNING INSON HAYOTIGA TA'SIRI

*Tayanch tushunchalar:* stressga chidamlilik darajasi, shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish, shaxsiy o'sish, stressning salbiy oqibatlari, kognitiv (fikrlash) funksiya, signal fazasi, qarshilik bosqichi, charchoq bosqichi.

### 5.1. Stressning insonga ijobiy ta'siri

Stressning aniq instinktiv "foydasi"dan tashqari, stressni boshdan kechirayotgan kishi bevosita (ijtimoiy) foyda keltirishi mumkin:

\* *Stressga chidamlilik darajasini oshirish.* "Bundan keyin men hech narsadan qo'rqmayman" degan ibora bor, ya'ni ba'zi bir keskin vaziyatga tushib qolganidan so'ng, inson kelajakda yuz beradigan yoki duch keladigan boshqa vaziyatlarni yengish qobiliyatiga ega bo'ladi.

\* *Shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish, yoki shaxsiy o'sish.* Qiyin hayot sharoitlari bilan tajriba orttirish, inson nafaqat stressga chidamliligini oshirishi, balki o'zi ham, boshqalar ham shubhalanmagan fazilatlarni kashf etishi mumkin.

Bir guruh o'rta maktab o'quvchilari o'rmonga ketishdi. Qizlarning biri o'zini yomon his qilmaguncha, bolalar qiziqarli vaqt o'tkazdilar. Avvaliga hech kim bunga alohida ahamiyat bermadi, qizga qorin og'rig'iga

qarshi bir tabletka berildi va u endi hamma narsa o'tib ketishiga ishonch hosil qila boshladi. Biroq, vaqt o'tgan sayin qizda ijobiy o'zgarish bo'lmadi, aksincha uning holati yomonlashdi.

Bolalar sarosimaga tushib qoldilar. Shu payt bolalardan biri qizdan unda kechayotgan noxush hislar haqida so'radi va u appendisit xuruji boshlangan bo'lishi mumkin degan xulosaga keldi. Boshqa bolalar ham mas'uliyatni o'z zimmlariga olib tezda nosilka tayyorlash va transport izlab yangi vaziyatni boshqarishni o'z zimmlariga olishdi. Ushbu stressli vaziyatdagi har bir bola, albatta, o'zlari uchun juda ko'p narsalarni bilib oldilar.

\* *Stressning yana bir foydasi bu kuch-quvvatga bo'lgan ehtiyojni amalga oshirish imkonini beradi.* Masalan, ekstremal sport turlari bilan shug'ullanuvchilar aslida, stressni keltirib chiqaradi, lekin shunday bo'lsada, bu qaltis haraktlar ularning qiziqishini qondiradi.



## 5.2. Stressning salbiy ta'siri

Stressning salbiy ta'siri psixologiya va tibbiyotda tez-tez muhokama qilinadigan mavzudir. Stressning zarari haqida gazeta va jurnallarda yoziladi, biz bu haqda radioda eshitamiz, televizorda ko'ramiz, do'stlar va tanishlar bilan muhokama qilamiz. Ammo, bu zararning nima ekanligi haqida savol tug'ilganda, biz javob berishni qiyinlashtiramiz. Keling, stressning zararli ekanligini tushunishga harakat qilaylik.

**Stressning salbiy oqibatlari orasida odatda quyidagilar ajratiladi:**

\* *Vazifani bajarishning yomonlashuvi.* Ko'pincha stress har qanday faoliyatni amalga oshirish samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shunday qilib, Roy Baumeister nazariyasiga ko'ra (Emotsional stress, 1970), amalga oshirilgan faoliyatga e'tibor ikki jihatdan buziladi. Birinchidan, stress yuqori darajasi faoliyati yaxshi tanish va deyarli avtomatik ravishda amalga oshiriladi. Ikkinchidan, amalga oshirilgan harakatlar e'tiborini chalg'itishi mumkin, shuningdek, uning bajarilishini buzishi mumkin individual

operatsiyalar bo'yicha ortiqcha e'tiborga olib kelishi mumkin.

\* *Kognitiv (fikrlash) funksiyalarning buzilishi.* Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress kognitiv jarayonlarning buzilishiga olib keladi, xususan: barcha mumkin bo'lgan variantlarni ko'rib chiqmasdan shoshma-shoshar qaror qabul qilish tendensiyasini kuchaytiradi; yomon tashkil etilgan turli xil imkoniyatlarni izlashga yordam beradi. Ba'zi odamlarda hissiy va fiziologik hayajon yuqori darajasi fikrlash konsentratsiyasi va xotira moslashuvchanligining yomonlashishiga olib keladi. Keling, bu qanday amalga oshirilayotganini ko'rib chiqaylik.

Kognitiv jarayonlarga quyidagilar kiradi: hissiyot, hislar, tasavvur, e'tibor(diqqat), xotira, fikrlash(tafakkur) va boshqalar.

Avvalo, stress his-tuyg'ular va hislar xususiyatlariga, shuningdek, diqqat jarayoniga ta'sir qiladi. Ushbu ta'sirning tabiatini tushunish uchun stressga reaksiya bosqichlarini eslaylik:

1) signal fazasi tananing stressorlarning ta'siriga asosiy javobidir.

2) qarshilik bosqichi (qarshilik) — ichki resurslarni maksimal safarbar qilish.

3) charchoq bosqichi — tananing qarshiligining keskin pasayishi, resurslarni yo‘qotish.

*Birinchi bosqich* stressning keskin reaksiyalari bilan birga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik zarba reaksiyasiga mos keladi. Bu holatda, barcha yuqori aqliy funksiyalarni amalga oshirish juda qiyin. Diqqat zonasining sezilarli torayishi, idrokning o‘zgarishi, his-tuyg‘ularning to‘liq yo‘qligigacha kamayishi mumkin. Fikrlash qobiliyatlari sezilarli darajada kamayadi.

*Ikkinchi bosqichda barcha aqliy resurslarni safarbar qilish.* Hislar va emotsiyalar, diqqat, xotira, tafakkur paydo bo‘lgan stressli vaziyatni bartaraf etishga, yangi sharoitlarga moslashishga, ya’ni stressli vaziyatga nisbatan ushbu jarayonlarning kuchayib borishiga, boshqa haqiqatga nisbatan ularni bir vaqtning o‘zida yo‘q qilishga qaratilgan xarakterga ega.

*Uchinchi bosqichda resurslarning kamayishi mavjud bo‘lib,* bu aqliy faoliyatning umumiy pasayishiga olib keladi.

Ushbu bosqichda barcha yuqori aqliy funksiyalarni

amalga oshirish yana qiyinlashadi, ayniqsa e’tibor va fikrlash jarayonlari. Xotiralar bir-biridan ajralib turadi: stressli hodisaning ba’zi daqiqalari xotiradan chiqarib tashlanishi mumkin, ba’zilari esa, aksincha, ayniqsa, yorqin esda qoladi.

Kelajakda, agar vaziyat normallashta, insonning fiziologik va ruhiy holatini bosqichma-bosqich tiklash mumkin. Ba’zi hollarda stress ta’sirining kuchi yoki uning insoniy tajribasining o‘ziga xos xususiyati shundaki, stressdan oldingi holatni tiklab bo‘lmaydi, stressning salbiy oqibatlari paydo bo‘ladi. Stressning xavfli bo‘lgan holatlari ushbu qo‘llanmaning keyingi boblarida batafsil ko‘rib chiqiladi.

Bundan tashqari, kuchli stress insonni hayratda qoldiradigan va chalkashlik holatiga, ya’ni zarba berishga olib kelishi mumkin. Bunday holatda odamlar o‘zlarini his qilishadi, ular atrofdagi hodisalarga sekin va befarq munosabatda bo‘lishadi. Ularning hatti-harakati qattiq, avtomatik, stereotipik bo‘ladi.

\* *Charchoq.* Charchoq jismoniy, aqliy va hissiy bo‘lishi mumkin. Jismoniy charchoq surunkali charchoq, zaiflik, kuchsizlanish bilan tavsiflanadi.

Ruhiy charchoq o'zini, uning faoliyati va umuman hayotining salbiy baholarida namoyon bo'ladi. Hissiy kechinma umidsizlik, ilojsizlik hissiyotiga olib keladi. Charchash odatda stressorning haddan tashqari intensivligi yoki surunkali stress tufayli yuzaga keladi.

\* *Kechiktirilgan reaksiyalar hamda travmatik stress buzilishi.* Stressning oqibatlari darhol paydo bo'lmaydi. Stressli vaziyat va uning ta'siri natijalari o'rtasida biroz vaqt talab etiladi. Post-travmatik stress - stressning allaqachon o'tib ketganida o'zini namoyon qiladigan stressli vaziyat bilan bog'liq hatti-harakatlarning buzilishi. Stressning kechiktirilgan oqibatlari keyingi boblarda yanada mukammalroq ko'rib chiqiladi.

### **5.3. Stressning inson organizmiga ta'siri**

Tabiat inson tanasini uzoq va sog'lom hayot uchun moslashtiradigan katta xavfsizlik chegarasi bilan mos ravishda tashkil etdi. Ammo, afsuski, u insoniyat mavjudligini tabiiy ildizlardan ajratib turadigan sivilizatsiya va madaniyatning kelajakdagi o'sishini oldindan ko'ra olmaydi, bu zamonaviy inson uchun ko'plab his-

tuyg'ularni yovvoyi tabiatda o'z-o'zini yo'q qilish vositasiga aylantiradi. Qizig'i shundaki, taqqoslashlar

M.E.Sandomirskiyning "Stressdan himoya qilish" kitobida keltirilgan bo'lib, bunday his-tuyg'ular masalan, g'azab yoki qo'rquv, biologik jihatdan oqilona, foydalidir. Ular tanani mushaklardan "siqish", jangga kirish yoki qochib ketish uchun tayyorlaydi. Biz ilgari ko'rgan bu poyga mexanizmi uzoq ajdodlardan meros bo'lib, hayvonlarda ham, odamlarda ham xuddi shunday ishlaydi. Lekin hayvon terilari kiygan va tosh bolta bilan qurollangan neandertalga bu mexanizm dushman bilan jangda mag'lub bo'lishdan yoki qattiq yirtqichdan qochishga yordam bergan bo'lsa, bizning zamondoshimiz, kostyum va galstuk, faqat telefon va qalam bilan qurollangan. O'z navbatida bu borada bir muammo yaraladi, chunki u zamonaviy jamiyat hayotining qoidalariga zid keladi. Darhaqiqat, aksariyat hollarda salbiy his-tuyg'ularga sabab bo'lgan suhbatdoshga qarshi jismoniy tajovuzni ko'rsatish mumkin emas. Chunki chaqqon va harakatchan oyoqlar bugungi muammolarni hal qilishda yordam bermaydi. Shu

bilan birga, ofisda stolda o'tirib, yoqimsiz, hissiy jihatdan mazmunli ma'lumotlarga duch kelganda, insonda ichki zo'riqish: bosim ko'tariladi yoki mushaklar energiya bilan ta'minlash uchun zarba kuchayadi. Mushaklar kuchsizlanib, harakatga tayyorgarlik ko'rolmaydi va hech qanday harakat bo'lmaydi. Nomukammal harakatlar uchun sarflanmagan, talab qilinmagan tayyorgarlik ko'rinishidagi fiziologik o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Stress faqat noqulay his-tuyg'ular bilan cheklangan bo'lsa (mushaklarning kuchayishi, terlash, nafas qisilishi va tashvishlanish holati), odamga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Afsuski, surunkali stress jiddiy kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

**Yurak-qon tomir tizimi.** Yuqorida aytib o'tilganidek, stress qon bosimining oshishiga olib keladi. Stressning yurak-qon tomir tizimiga ta'siri aniq. Bundan tashqari, stress to'g'ridan-to'g'ri yurakka ta'sir qiladi. Avtonom nerv tizimining simpatik bo'limi va yuqorida ko'rsatilgan gormonlar ta'siri tufayli uning qisqarishi va yurak urishi soni ortadi. Tanadagi

stress bilan xolesterin, sarum va boshqa yog' kislotalari ko'tariladi. Qonda bo'lgan xolesterin qon tomirlarining devorlarida to'planib, tananing turli qismlarida qon oqimini buzadi. Agar yurakdagi qon oqimi buzilgan bo'lsa, yurak kasalligi yoki mikrokard infarktidan o'lim xavfi yuqori bo'lib, bu yurakning kislorod bilan ta'minlanmasligiga olib keladi.

**Immun tizimi.** Immun tizimining eng muhim komponenti- leykotsitlar (oq qon hujayralari). Leykotsitlar 3 guruhga bo'linadi: fagotsitlar va ikki xil limfocitlar (T-hujayralar va B-hujayralar). Bu hujayra guruhlari bir vazifani bajaradi: ular tanaga begona moddalarni aniqlaydi va yo'q qiladi. Leykotsitlar sonini kamaytiradigan har qanday omil inson sog'lig'iga tahdid soladi. Stress shu kabi omillarni nazarda tutadi.

Tadqiqotda Robert Ornsteyn va Devid Sobel emotsional komponentning aloqasi va immunitet tizimining samaradorligini kamaytirish haqidagi ma'lumotlarni jamladilar. Jiddiy yo'qotishlarga duch kelgan odamlarda immun tizimining funksiyasi kamayadi; stressli kalamushlarda nazorat

guruhining kalamushlariga qaraganda ko'proq o'smalar rivojlanadi.

Artur Stonening fikriga ko'ra, yomon kayfiyatda bo'lgan tish shifokorlari antikorlarning past darajasini aniqladilar. Ajralishdan omon qolgan ayollarda qotil hujayralarining darajasi odatdagidan 40% past (bu viruslar va o'smalarga qarshi kurashadigan hujayralar).

Milliy ruhiy salomatlik institutida miya biokimyosi bo'limi boshlig'i doktor Kandes Pert nerv hujayralaridan miyaga va miyadan tananing qismlariga signallarni uzatuvchi kimyoviy moddalarni o'rganib chiqdi. U yuzlab bunday transmitterlar (neuropeptidlar) bevosita miya tomonidan ishlab chiqarilganini aniqladi. Va bu moddalarning ba'zilar kichik miqdorda makrofaglar (viruslar va bakteriyalarni yo'q qiladigan leykotsitlar) tomonidan ishlab chiqariladi. Ba'zi vizualizatsiya shakllari noropeptid ishlab chiqarishga (masalan, beta-endorfin) hissa qo'shganligi sababli, ularning ishlab chiqarishini maqsadli ravishda rag'batlantirish, shu bilan immun tizimini mustahkamlash mumkin. Kutilayotgan natijalar kasalliklarning pasayishi hisoblanadi.

Zamonaviy tadqiqotchilar saraton rivojlantirishda stress rolini ta'kidlash moyil, chunki saraton kasalligini davolashda tana ong ta'sirini hisobga oladi. Saraton kasalligiga T-limfotsitlarning saraton hujayralariga qanday hujum qilishini tasavvur qilish o'rgatiladi. Vizualizatsiya ko'nikmalarini va boshqa usullarni qo'llashda agar stress ta'siri ostida lenfositlar soni kamaysa, muolaja paytida ularning soni ortadi. Natijada, immun tizimi ba'zi darajada saraton hujayralarini nazorat qilishi mumkin. Shunga qaramay, saratonni davolashning bunday usuli umum e'tirof etilmaydi va faqat eksperimental tarzda qo'llaniladi.

**Ovqat hazm qilish tizimi.** Stress natijasida og'izda so'lak ajralishi kamayadi. Shuning uchun biz tashvishlanayotganimizda, og'izda hamma narsa qurib qolganini his qilamiz. Stress tufayli qizilo'ngach mushaklarining nazoratsiz qisqarishi boshlanishi mumkin, yutish bilan bog'liq qiyinchiliklar bo'lishi mumkin.

Surunkali stress paytida noradrenalinning sekresiyasi oshqozon kapillyarlarining spazmiga olib keladi, bu esa

mukus sekresiyasini oldini oladi va oshqozon devorlarida himoya shilliq to'siqni yo'q qiladi. Bu to'siqsiz xlorid kislotasi (uning tarkibi stress vaqtida ortadi) to'qimalarni buzadi va qon tomirlariga yetib borishi mumkin, bu esa qon ketadigan yaralarning shakllanishiga olib keladi.

Zamonaviy tibbiyot safro va oshqozon osti bezi, pankreatit sohasidagi barcha buzilishlar, oshqozon bilan bog'liq har qanday muammolar stress bilan bog'liqligini e'tirof etadi.

**Mushaklar.** Stress ta'siri ostida mushaklar kuchsizlanadi. Ko'pchiligimiz mushaklardagi kuchlanishni tushunmaymiz.

Stress ham silliq mushaklarning ishlashiga ta'sir qiladi. Shunday qilib, migren bosh og'rig'i boshning bir tomonida karotid arteriyalarning qisqarishi va kengayishi natijasidir. Kamaytirish fazasi ko'pincha yorug'lik va shovqin sezuvchanligi, asabiylashish, qizarib ketish yoki terining xiralashishi bilan birga keladi. Arteriyalar kengayganda, ayrim kimyoviy moddalar qo'shni nerv sonlarini qo'zg'atadi va og'riq keltiradi. Stress natijasida mushaklarning kuchlanishiga olib keladigan bosh og'rig'i

peшонani, jag'ni va hatto bo'yinni qamrab olishi mumkin.

Mushaklarning kuchlanishiga olib keladigan bosh og'rig'i kabi, surunkali stress mushaklarning spazmlari va bel og'rig'iga sabab bo'ladi.

**Teri.** Stressli vaziyatda terlash kuchayadi va terining sirt harorati pasayadi. Norepinefrin qo'l va oyoq terisi yuzasida joylashgan qon tomirlari devorlarining qisqarishiga olib kelganligi sababli, stress vaqtida barmoqlar va oyoqlar odatdagidan ko'proq muzlashadi. Bundan tashqari, qon tomirlarining torayishi kuzatiladi. Shunday qilib, asabiy, bezovtali odamlarning tez-tez stressiga duchor bo'lganida terisi sovuq, bir oz nam va xira holat kuzatiladi.

**Jinsiy tizim.** Glukokortikoidlarning uzoq muddat chiqarilishi testosteron ishlab chiqarishda sezilarli pasayishiga olib keladi. Bu esa jinsiy istakni kamaytiradi va jinsiy layoqatsizlikka olib keladi. Stress ayollarda hayz buzilishi sabablaridan biri hisoblanadi, bu esa reproduktiv funksiyani buzilishiga olib keladi.

#### 5.4. Stressga nisbatan o'tkir (shiddatli) reaksiyalar paytida o'z-o'ziga yordam ko'rsatish

Stress homilador ayollar uchun omadsizlik olib kelishi mumkinligi ko'pchiligimizga ayon. Tadqiqot natijalariga ko'ra, qiynalayotgan ayollarning 70% i bundan 4-5 oy oldin kamida bitta stressli vaziyatni boshdan kechirgan. Endi

tananing stressga qanday munosabatda bo'lishi haqida tasavvurga ega bo'lishni istasangiz, o'zingizning munosabatingizni quyidagi metodika orqali o'rganishingiz mumkin. Jadvalda keltirilgan xususiyatlar sizda qanchalik mos kelishini baholang va javoblar uchun to'plangan ballarning umumiy miqdorini hisoblang.

**Stress va siz**

<b>Fiziologik belgilar</b>	<b>Hech qachon</b>	<b>Kamdan-kam hollarda</b>	<b>Ba'zan (bir oyda bir martadan ortiq)</b>	<b>Tez-tez (haftasiga bir martadan ortiq)</b>	<b>Doimiy</b>
Bosh og'rig'ining kuzatilishi	1	2	3	4	5
Migrenlar	1	2	3	4	5
Oshqozon og'rig'i	1	2	3	4	5
Bosimning oshishi	1	2	3	4	5
Qo'llarning sovuq bo'lishi	1	2	3	4	5
Oshqozon zardasi	1	2	3	4	5
Oz- ozdan, tez- tez nafas olish	1	2	3	4	5
Ich ketishi	1	2	3	4	5

Kuchli yurak urishi	1	2	3	4	5
Qo'llarning terlashi	1	2	3	4	5
Ko'ngil aynishi	1	2	3	4	5
Meteorizm	1	2	3	4	5
Tez-tez siyish	1	2	3	4	5
Oyoqlarning terlashi	1	2	3	4	5
Terining yog'lanishi	1	2	3	4	5
Quruq teri	1	2	3	4	5
Stomatit/jag'lar kasalligi	1	2	3	4	5
Allergiya	1	2	3	4	5
Ko'krak yoki yurak sohasida og'irlik hissi	1	2	3	4	5
Bosh aylanishi	1	2	3	4	5
Hayz ko'rish kasalliklari (ayollar uchun)	1	2	3	4	5

40-50 ball-stress tufayli kasal bo'lish ehtimolingiz kam;  
60-80 ball-stress tufayli kasal bo'lishingiz mumkin bo'lgan kichik ehtimol bor;  
80-100 ball-stress tufayli kasal bo'lish ehtimoli yuqori;  
100 dan ortiq ball - ehtimol stress sizning sog'lig'ingizga ta'sir qilgandir.



Shunday qilib, stressning ijobiy va salbiy tomonlari bor. Stressning asosiy foydali xususiyati, albatta, insonning yangi sharoitlarga moslashuvining tabiiy funksiyasidir. Bundan tashqari, stressning "foydali" oqibatlari stress-xiralik darajasini oshirish, shaxsiy fazilatlarni rivojlantirish va shaxsiy o'sish, kuch-quvvatga bo'lgan ehtiyojni ro'yobga chiqarishni o'z ichiga oladi. Stress juda kuchli bo'lsa yoki juda uzoq vaqt davom etganda zararli bo'ladi.

Stressning salbiy oqibatlari orasida belgilangan vazifalarni bajarishning yomonlashuvi, aqliy vazifalarning buzilishi, charchash, post-travmatik stress buzilishi, ruhiy kasalliklar va psixologik muammolar kabi ruhiy reaksiyalar ko'p uchraydi. Qolaversa, stress psixosomatik kasalliklarning rivojlanishida asosiy sababchidir.

## TASHVISH XAVOTIR SHKALASINI ANIQLASH TESTI

Yo'riqnoma. *So'rovnomadagi birinchi mulohazani o'qing. Agar shu mulohazaga qo'shilsangiz javoblarni qayd qilish "ha" javob uchun "+" belgisi qo'ying, rozi bo'lmasangiz "Yo'q" javob uchun "—" qatoriga qayd eting. Savollarga javob berayotganda tezroq ishlashga harakat qiling, savollar ustida ko'p o'ylanmang, miyangizga kelgan birinchi fikrni aytishni unutmang.*

1. Men charchamasdan uzoq ishlashim mumkin.
2. Menga oson yoki qiyin bo'lishiga qaramasdan o'z va'damni bajaraman.
3. Mening odatda qo'l-oyoqlarim issiq bo'ladi.
4. Mening boshim kam og'riydi.
5. Men doim o'z kuchimga ishonaman.
6. Birovni kutish asabimga tegadi.
7. Gohida hech nimaga yaramaydigandek tuyulaman.
8. Odatda o'zimni baxtiyor sezaman.
9. Ma'lum bir narsaga diqqatimni to'plashim qiyin.
10. Yoshligimda qanday ish buyurilishidan qat'iy nazar, o'ylamay tez bajarar edim.
11. Menda har oyda bir yoki ko'proq marta oshqozon-ichak buzilishi bo'lib turadi.
12. Meni doim kimdir tashvishlantirayotgandek tuyuladi.
13. Men boshqa odamlarga nisbatan ko'p asabiylashmayman, deb o'ylayman.
14. Men juda uyatchan emasman.
15. Ko'pincha hayotim kuchli zo'riqishlar bilan bog'liq.
16. Gohida o'zim tushunmaydigan narsalar to'g'risida gapiraman.
17. Birovlardan ko'ra men ko'p hijolat bo'lmayman.
18. Arzimagan narsalarga jahlim chiqadi.
19. Yurak urishim va nafas olishimni kam sezaman.
20. Men bilgan odamlarning hammasi ham menga yoqmaydi.
21. Meni biror narsa tashvishlantirsa, uxlay olmayman.
22. O'zimni vazmin, hech narsa jahlimni chiqarolmaydi, deb o'ylayman.
23. Tungi vahimalar menda uchrab turadi.
24. Hamma narsani juda to'g'ri qabul qilaman, deb o'ylayman.
25. Jahlim chiqqanda terlab ketaman.
26. Uyqum notinch, qattiq uxlamayman.

27. Boshqa odamlarga qaraganda juda ta'sirchanman.
28. Turli xil o'yinlarda yutqazishdan ko'ra yutish tarafdoriman.
29. Behayo hazil va askiyalarni yoqtiraman.
30. Boshqalarga o'xshab men ham o'z hayotimdan qoniqish sezgim keladi.
31. Meni ko'pincha oshqozonim tashvishlantiradi.
32. Doim o'z moddiy ahvolim va xizmat ishlarimdan tashvishlanaman.
33. Menga zarar keltirishi mumkin bo'lmagan odamlar bilan ham ehtiyot bo'lib munosabat o'rnataman.
34. Gohida mening oldimda yengib bo'lmaydigan qiyinchiliklar borday tuyuladi.
35. Bir pasda esankirab qolishim mumkin.
36. Vaqt-vaqti bilan shunday hayajonlanamanki, oqibatda uzoq vaqt uxlolmayman.
37. Qiyin vaziyat va kelishmovchiliklardan qochishga harakat qilaman.
38. Ko'nglim qaynab qayt qilgan paytlarim bo'lgan.
39. Uchrashuvlar va ishga hech qachon kech qolmayman.
40. O'zimni befoyda deb his qilgan vaqtlarim bo'lgan.
41. Gohida so'kingim keladi.
42. Ko'pincha nimadandir yoki kimdandir xavotirda bo'laman.
43. Omadsizliklar meni kam tashvishlantiradi.
44. Qizarib, hijolat bo'lib ketishdan qo'rqaman.
45. Ko'pincha nima qilishni bilmay qolaman.
46. Men asabiy va oson qo'zg'aluvchan insonman.
47. Bir nima qilmoqchi bo'lsam, qo'llarim qaltirayotganini sezaman.
48. Ko'pincha ochlik hissini sezaman.
49. O'zimga ishonchim yetarli.
50. Sovuq kunlardayam tez terlayman.
51. Gohida hech kimga aytib bo'lmaydigan narsalar to'g'risida orzu qilaman.
52. Boshim juda kam og'riydi.
53. Diqqatimni biror masala yoki ishga to'plashim qiyin, deb o'ylayman.
54. Qattiq tashvishlanganimdan bir joyda ko'p o'tirolmagan kunlarim bo'lgan.

55. Xatga javobni o‘qib bo‘lishim bilan yozaman.  
 56. Juda tez xafa bo‘laman.  
 57. Hech qachon qizarib, hijolat bo‘lmaganman.  
 58. Atrofimdakilarga qaraganda menda qo‘rqish va xavotirlanish hissi kam.  
 59. Bugungi ishni ertaga qoldirgan paytlarim bo‘lgan.  
 60. Ko‘pincha kuchli zo‘riqish bilan ishlayman.
- 40-50 ball - juda yuqori tashvish-xavotir darajasini anglatadi;  
 25-40 ball - yuqori tashvish-xavotir darajasi;  
 15-25 ball - o‘rta darajadagi yuqori tashvishlanishga moyillikni anglatadi;  
 5-15 ball - o‘rta darajada, tashvish-xavotir darajasining pastligidan dalolat beradi;  
 4-6 ball - tashvish-xavotir darajasi past.  
 0-4 ball - yolg‘on shkalasida, noto‘g‘ri axborot berilganligini anglatadi.

**“Yolg‘on shkalasi” (axborot aniqlik darajasi)ning kaliti**

<b>Javob turi</b>	<b>Savollar raqamlari</b>					
<b>Ha</b>	2	10	39	55		
<b>yo‘q</b>	16	20	28	29	41	59

**Tashvish-havotir darajasini aniqlash shkalasining kaliti**

<b>Javob turi</b>	<b>Savollar raqamlari</b>											
<b>Ha</b>	6	7	9	11	12	15	18	21	22	24	25	26
<b>Ha</b>	27	30	31	32	33	34	35	36	37	38	40	42
<b>Ha</b>	44	45	46	47	48	49	50	51	53	54	56	60
<b>yo‘q</b>	1	3	45	8	13	14	17	19	20	43	52	57

### **Nazorat savollari**

1. Stressning insonga qanday salbiy ta'siri bor?
2. Stress insonning hayotiga qanday ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
3. Hayotingizdagi ikkita holatni eslang: biri-stress sizning hayotingizdagi vaziyatda sizga yordam berganida, ikkinchisi-stressning holati bu vaziyatga salbiy ta'sir qilganida. Birinchi holda, stressning ijobiy ta'siri va ikkinchi holatda — stressning salbiy ta'siriga qanday ta'sir qilganini ko'rib chiqing. Ushbu ikki qiyin vaziyatni boshdan kechirishda siz uchun qanday farq bor edi?
4. Stress va destress tushunchalarini izohlang.
5. Shaxsning stressli holati belgilarini tushuntiring.
6. Stressogenlarni kelib chiqishi sabablarini ochib bering.

## VI BOB. SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM

*Tayanch tushunchalar: ekstremal omillar, fojiali yangiliklar, yordam berishning asosiy prinsipi, qoʻrquv holatlarida yordam koʻrsatish, bezovtalanish holatlarida yordam koʻrsatish, yigʻlash holatlarida yordam koʻrsatish, isterikaga yordam berish, vahimaga tushish holatlarida yordam koʻrsatish*

### **6.1. Stressga nisbatan shiddatli reaksiya paytida shoshilinch psixologik yordam koʻrsatish**

Ekstremal vaziyatga tushib qolganda, inson maxsus psixologik holatni oʻz boshidan kechira boshlaydi. Tibbiyot va psixologiyada bu holat stressga oʻtkir munosabat deb ataladi. Avvalgi boblarda bu taʼrif mavjud edi, endi biz bu haqda koʻproq gapirishga harakat qilamiz. Xalqaro kasallik klassifikatorida oʻtkir stress buzilishi psixologik yoki fiziologik stressga javoban psixik anormalliklarsiz odamlarda zoʻravonlikning tez oʻtishi buzilish sifatida tavsiflanadi. Mutaxassislar quyidagi alomatlar kuzatilganda stressga oʻtkir reaksiyalar haqida gapirishadi:

- kishi hayratda qolishi mumkin, tashvish, gʻazab, qoʻrquv, umidsizlik, giperaktivlik (vosita qoʻzgʻalishi), apatiya va boshqalar ham boʻlishi mumkin, ammo hech qanday alomatlar

uzoq vaqt davomida hukmronlik qilmaydi;

- alomatlar tez oʻtadi (bir necha soatdan bir necha kungacha);

- stressli hodisa va simptomlarning paydo boʻlishi oʻrtasida aniq vaqtinchalik aloqa (bir necha daqiqa) mavjud.

Bunday holatni boshdan kechirgan kishi koʻpincha mutaxassis psixolog yoki shifokorning yordamiga muhtoj boʻladi. Psixologiyada bunday yordam *favqulodda psixologik yordam* deb ataladi (favqulodda vaziyatlarda psixologlar tomonidan bunday yordamni tashkil etish va oʻziga xos xususiyati haqida batafsil maʼlumot olish uchun keyingi bobda toʻxtalamiz). Hozirgi kunda koʻrib chiqilayotgan asosiy masala bu professional psixologlar tomonidan emas, balki tasodifan yoki bunday shaxsning yonida boʻlgan odamlar tomonidan bunday qoʻllab-quvvatlash uchun imkoniyat va qoidalar hisoblanadi.

Favqulodda yordamni ta'minlash uchun tavsiyalar (birinchi tibbiy yordam bilan o'xshashlik) ikki qismga bo'linadi: birinchi qismi boshqalarga qanday yordam berish kerakligi bilan tavsiflansa, ikkinchi kismda o'z-o'ziga yordam berishni nazarda tutadi.

Bu borada qo'rquv, tashvish, yig'lash, isteriya, befarqlik, aybdorlik, g'azab, nazoratsiz titroq kabi holatlarda yordam berish usullari quyidagicha ko'rib chiqiladi.

\* *O'z xavfsizligi haqida g'amxo'rlik qilish kerak.* Qayg'u-alamni boshdan kechirgan kishi ko'pincha nima qilayotganini tushunmaydi va shuning uchun uning ruhiy holati xavfli bo'lishi mumkin. Sizning mutlaq jismoniy xavfsizligingiz haqida ishonchingiz komil bo'lmasa ham, insonga yordam berishga harakat qilmang (o'z joniga qasd qilishga urinayotganda, odam nafaqat tomdan o'zini tashlaydi, balki unga yordam berishga harakat qiladigan odamni ham tortadi. Yoki odamlar tez-tez tasodifiy, begona bo'lsa ham, yaqin kishining o'limi haqida xabar bergan kishiga musht tushurishadi).

\* *Tibbiy yordamga e'tibor bering.* Biror kishining jismoniy

shikastlanishi, yurak muammolari yo'qligiga ishonch hosil qiling. Agar kerak bo'lsa, shifokorni yoki "tez yordam" chaqiring. Faqat istisno tariqasida ba'zi sabablarga ko'ra tibbiy yordam darhol berila olmasligi mumkin (masalan, shifokorlarning kelishi kutilishi kerak, yoki jabrlanuvchi izolyatsiya qilingan yoki binoning qulashi oqibatida to'siq qo'yilgan va hokazo). Bunday holda, sizning harakatlaringiz shunday bo'lishi kerak:

- jabrlanganga yordam berilayotganligini xabar qiling;

- qanday qilib o'zini tutish kerakligini ayting: kuchni maksimal darajada tejash; burun orqali sekin, asta nafas olish bu tanada va atrofdagi makonda kislorodni tejash imkonini beradi;

-jabrlanuvchiga o'z-o'zini himoya qilish uchun biror narsa qilishini ta'qiqlang.

\* *Ekstremal omillar* (terroristik hujum, avariya, yaqinlaringizni yo'qotish, fojiali yangiliklar, jismoniy yoki jinsiy zo'ravonlik va h.k.) ta'siri natijasida ruhiy jarohat olgan odamning yonida bo'lish, o'z-o'zini nazorat qilishni yo'qotmaydi. Jabrlanuvchining hatti-harakati sizni qo'rqitmasligi, bezovta qilishi

yoki ajablantirmasligi kerak. Uning holati, harakatlari, his - tuygʻulari gʻayritabiiy sharoitlarga normal munosabatdir.

\* *Agar siz insonga yordam berishga tayyor emasligingizni his qilsangiz, qoʻrqsangiz, jabrlanuvchi odam bilan suhbatlashish oʻrinsiz, buni qilmang.* Bilingki, bu oddiy reaksiya va siz unga koʻmaklashmasligingizga haqqingiz bor. Inson har doim noqulay holatlarda, imo- ishoralarda, intonatsiyalarda nosamimiylikni his qiladi va oʻzini majburlash bilan yordam berishga urinishi har doimgidek samarasiz boʻladi. Buni qila oladigan odamni toping.

\* *Psixologiyaga yordam berishning asosiy prinsipi tibbiyotda boʻlgani kabi bir xil: "zarar qilmang".* Insonga zarar yetkazishdan koʻra asossiz, mantiqsiz harakatlardan voz kechish yaxshiroqdir. Shuning uchun, agar siz nima qilmoqchi ekanligingiz toʻgʻriligiga ishonchingiz komil boʻlmasa, undan qoching.

Keling, yuqorida sanab oʻtilgan shartlarning har biri bilan keyingi paragraflarda favqulodda psixologik yordam usullarini koʻrib chiqamiz.

## 6.2. Qoʻrquv holatlarida yordam koʻrsatish

Biror narsadan vahimaga tushmagan odam boʻlmasa kerak dunyoda. Kimdir buni his- hayajon bilan ifodalasa, kimlardir buning sababini ruhiy holatdagi oʻzgarishlarda deb biladi. Vaholanki, irodani chiniqtirish haqida koʻp gapiriladi. Shunday boʻlsa-da, hayotiy muammolarga sabab boʻlayotgan va oʻzligimizni anglashga toʻsqinlik qilayotgan qoʻrquv hissi taʼqib etishini inkor qilolmaymiz. Agar bu his osoyishta hayot kechirishimizga monʼelik qilayotgan boʻlsa, uni yengishda qanday yoʻllardan foydalanish mumkin?

\* Insonni yolgʻiz qoldirmang. Qoʻrquvda yolgʻiz qolish qiyin.

\* Insonning qoʻrquvi haqida gapiring. Bunday suhbatlar qoʻrquvni kuchaytiradi, degan fikr bor, lekin olimlar uzoq vaqtdan beri oʻz qoʻrquvini aytganida, u kuchli emasligini isbotladilar. Shuning uchun, agar kishi qoʻrqan narsalar haqida gapirsa — uni qoʻllab- quvvatlang, bu mavzu haqida faol gapiring.

\* Insonni "bu haqda oʻylamang", "bu bemaʼnilik", "bu ahmoqlik" va shu kabi



boshqa ma'lumotlar bilan chalg'itishga urinmang.

\* Odamga bir nechta nafas olish mashqlarini bajarishni taklif qiling, masalan:

1. Qo'lingizni oshqozonga qo'ying; asta-sekin nafas oling, ko'krak birinchi navbatda havo bilan to'ldirilganini his eting, keyin oshqozon. Nafasingizni 1-2 soniya davomida ushlab turing. Nafas oling. Birinchi oshqozonni tushuring, keyin ko'krak qafasini... Ushbu mashqni 3-4 marta sekin takrorlang.

2. Chuqur nafas oling. Nafasingizni 1-2 soniya davomida ushlab turing. Nafas olishni boshlang. Sekin-asta nafas oling va mashqning o'rtasida 1-2 soniya pauza qiling. Iloji boricha ko'proq nafas olishga harakat qiling. Ushbu mashqni 3-4 marta sekin takrorlang. Agar bunday ritmda nafas olish qiyin bo'lsa, unga qo'shiling va u bilan birga nafas oling. Bu unga xotirjam bo'lishga yordam beradi va siz unga ruhan yaqin ekanligingizni his qiladi.

3. Agar bola qo'rqan bo'lsa, u bilan qo'rquv haqida suhbatlashing, keyin siz o'ynashingiz, chizishingiz, ovqatlanishingiz mumkin. Ushbu darslar bolaga his-tuyg'ularini

yaqqol ifoda etishga yordam beradi.

4. Kishini biror narsa sotib olish bilan chalg'itishga harakat qiling. Bu bilan siz uni kechinmadan chalg'itasiz.

Esingizda bo'lsin, qo'rquv foydali bo'lishi mumkin( agar xavfli vaziyatlardan qochishga yordam beradigan bo'lsa), shuning uchun u oddiy hayot kechirishga to'sqinlik qilganda unga qarshi kurashish kerak.

### **6.3. Bezovtalanish**

#### **holatlarida yordam ko'rsatish**

\* Insonni gapirishga va uni bezovta qilayotganini tushunishga harakat qilish juda muhimdir. Bunday holda, ehtimol, kishi tashvish manbasini tushunadi va tinchlana oladi.

\* Ko'pincha sodir bo'lgan voqealar haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmaganligi odamni tashvishlantiradi. Bunday holda, siz qachon, qaerda va qanday shakllantira olishingiz mumkin bo'lgan rejani tuzishga harakat qilishingiz mumkin.

\* Insonni aqliy mehnat bilan qamrab olishga harakat qiling: hisoblash, yozish va boshqalar.

\* Jismoniy mehnat, uy vazifasi ham tinchlanishning yaxshi usuli bo'lishi mumkin.

Agar iloji bo'lsa u bilan birga mashq qilishingiz mumkin.

#### **6.4. Yig'lash holatlarida yordam ko'rsatish**

Ko'z yoshlari bu sizning his-tuyg'ularingizni yo'qotishning bir usuli va agar kishi yig'layotgan bo'lsa, darhol odamni tinchlantirmaslik kerak. Boshqa tomondan, yig'layotgan odamning yonida bo'lish va unga yordam berishga urinmaslik ham noto'g'ri. Yordam nimadan iborat bo'lishi kerak? Xo'sh, agar siz insonga yordam va xayrixohlik bildirsangiz buni so'zlar bilan qilish shart emas. Siz faqat yonida o'tirishingiz, boshingizni va yelkangizni silkitib, unga yaqin ekanligingizni his qilishingiz, unga rahm-shafqat qilishingiz va unga empatiya berishingiz mumkin. "Yelkadosh yig'lash", "yeng ichida yig'lash" iboralarini eslang, bu aniq. Yig'layotgan kishini qo'l bilan ushlab quchoqlab turishingiz mumkin. Ba'zan cho'zilgan yordam qo'li yuzlab so'zlardan ko'ra ko'proq narsani anglatadi.

#### **6.5. Vahimaga tushish holatlarida yordam ko'rsatish**

Vahima – his-tuyg'u va kayfiyatning buzilish turlaridan biri. Vahimada odamni asossiz

qo'rquv bosadi, kishi nimadandir xavotirlanib, hadiksiraydi, bezovta bo'ladi, ko'ngli to'lib, oromi yo'qoladi va ruhan azob chekadi. Unga kelajakda falokat bo'lishi muqarrardek, o'zi yoki yaqinlarining hayoti xavf ostida turgandek tuyuladi. Vahima har xil ruhiy holatlarda turlicha namoyon bo'ladi:

1) Yosh bolalarda voqealarni to'g'ri anglash va tushunish qobiliyati zaif bo'lib, ba'zan ular xonada yakka qolishdan, tunda yurishdan, uyquda ko'radigan tushidan qo'rqishadi. Yosh ulg'aygan sari bu alomatlar o'z-o'zidan yo'qolib ketadi.

2) Kishi biror nojo'ya hatti-harakat qilsa, o'z qilmishidan xavotirlanib, vahimaga tushadi, qamalish yoki jazolanishdan qo'rqadi, tunni bedor o'tkazib, har narsadan hadiksiraydi, oromi yo'qolib, ko'ngli g'ash bo'lib yuradi va iztirob chekadi. Tabiiy ofatlar (suv toshqini, yong'in, zilzila va h. k.)da ham ba'zilar vahimaga tushishi mumkin, ularni qo'rquv bosadi, o'zi yoki yaqinlarining hayotini o'ylab, bezovta bo'ladi, oromi yo'qoladi. Bunday vahima sabablari bartaraf etilgach, ular tuzalib ketadi. Nerv tizimi zaif yoki kasallikka moyil odamlarda bu holat surunkali ruhiy

kasallikka aylanib ketishi, gipertoniya yoki ayrim ichki kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

3) Ba'zi yuqumli kasalliklar, to'satdan zaharlanib, alahlashda yoki birdan boshlangan ruhiy kasalliklarda ham vahima belgilari namoyon bo'ladi va bemor sababsiz qo'rqib, qattiq bezovtalanadi.

4) Yoshi qaytgan (ko'pincha 50-60 yashar) kishilarda vahima ruhiy kasallikning asosiy belgilaridan bo'lib, uzoq davom etadi, bemor g'amgin yuradi, qattiq qo'rqadi, bezovtalanadi, o'zini qo'ygani joy topolmaydi, kelajak fojiali, falokatli, o'zi yoki yaqinlariga qandaydir xavf tug'ilayotgandek tuyuladi.

Bunday kasallik o'z-o'zini ayblash vasvasasi bilan birga uchraydi. Agar ehtiyot choralari ko'rilmasa, bemor o'zini halok qilishi mumkin. Kasallik avj olganda vegetativ nerv tizimi faoliyati buzilib, organizmda har xil biokimyoviy o'zgarishlar ro'y beradi, qonda adrenalin, noradrenalin va qand miqdori ko'payadi, me'da shirasida xlorid kislotasi kamayadi, qon bosimi oshadi, dil o'ynaydi. Vahima bo'lib qolgan kishi ruhiy kasalliklar shifxonasida davolanadi.

## **6.6. Apatiya holatlarida yordam ko'rsatish**

Apatiya - inson ruhiyatini himoya qilishga qaratilgan reaksiya. Odatda kuchli jismoniy yoki hissiy stressdan keyin paydo bo'ladi. Shuning uchun, agar siz kuchsizligingizni his qilsangiz, agar biror narsa qilish va boshlash qiyin bo'lsa, ayniqsa, his-tuyg'ularni boshdan kechirishga qodir emasligingizni tushunsangiz, o'zingizga dam olish imkoniyatini bering. Oyoq kiyimlarini yechib tashlang, qulay joyga ega bo'ling, dam olishga harakat qiling. Kofein (qahva, kuchli choy) o'z ichiga olgan ichimliklarni suiiste'mol qilmang, bu sizning ahvolingizni yanada kuchaytiradi. Oyoqlarni erkin qo'ying, tananing keskin emasligiga ishonch hosil qiling. Kerakli darajada dam oling.

\* Agar vaziyat sizdan harakat talab qilsa, o'zingizcha qisqa dam oling, kamida 15-20 daqiqa dam oling.

\* Quloq va barmoqlarning uchlarini massaj qiling. Bu juda ko'p biologik faol nuqtalar bo'lgan joylar. Ushbu jarayon sizni bir oz xursand qilishga yordam beradi.

• Bir chashka unchalik kuchli shirin bo'lmagan choy iching.

- Bir nechta jismoniy mashqlar qiling, lekin tez sur'atda emas.

Shundan so'ng, bajarilishi kerak bo'lgan ishlarni bajarishga o'ting. Ishni o'rtacha sur'atda bajaring, kuchni saqlashga harakat qiling. Misol uchun, agar siz biron-bir joyga borishingiz kerak bo'lsa, tez harakat qilmang, aksincha, asta harakat qiling.

- Bir vaqtning o'zida bir nechta ishni qilmang, bu holatda diqqat tarqab ketadi va diqqatni jamlay olmasligingiz mumkin.

- \* O'zingizni yaxshi dam oldirish uchun birinchi imkoniyatdan foydalanishga harakat qiling.

Apatiya holatida kishi kuch-quvvatning pasayishi bilan bir qatorda, befarqlikka tushadi va unda kuchli charchoq hissi paydo bo'ladi. Agar biror kishi unga qo'llab-quvvatlash va e'tibor bermasdan qolsa, befarqlik depressiyaga aylanishi mumkin.

Bunday holda quyidagi harakatlar amalga oshirilishi mumkin:

- \* *Mijoz bilan suhbatlashing.* Unga tanish bo'lganmi yoki yo'qmi, unga bir necha oddiy savol bering: "Sizning ismingiz nima?", "Qanday his qilasz?", "Ovqat istaysizmi?".

- \* Jabrlanuvchini dam olish joyiga olib boring va qulay joyda yordam bering. Unga uxlash yoki faqat yotish imkoniyatini bering.

- \* Agar dam olish uchun hech qanday yo'l yo'q bo'lsa (ko'chada, jamoat transportida, shifoxonada operatsiya tugashini kutishda), keyin jabrlanuvchiga ko'proq gapiring, uni har qanday birgalikdagi hamkor faoliyatga jalb qiling (yurish, choy yoki qahva ichish, boshqalarga yordam berish, yordamga muhtoj).

## **6.7. Aybdorlik yoki uyat hissi uchun yordam**

Zo'ravonlikdan omon qolgan yoki yaqinlarini yo'qotgan ko'p odamlar aybdorlik yoki sharmandalikni his qilishadi. Ushbu his-tuyg'ularni o'zingiz yoki yaqinlaringizni yordamisiz yengish juda qiyin. Shuning uchun mutaxassisdan yordam so'rab murojaat qiling, bu sizga vaziyatni yengishga yordam beradi.

- \* His-tuyg'ularingiz haqida gapirganda, "kechirasiz", "men uyalyapman" yoki "men aybdorman" iborasidan foydalaning. So'zlar katta ahamiyatga ega va bunday mo'jiza sizning tajribangizni

qadrlashga va ular bilan kurashishga yordam beradi.

\* His-tuyg‘ularingiz haqida maktub yozing. Bu o‘zingizga yoki siz yo‘qotgan odamga yo‘llangan bo‘lishi mumkin. Ushbu holat ko‘pincha his - tuyg‘ularingizni ifoda etishga yordam beradi.

\* Agar siz sharmandalikdan yoki aybdorlikdan azob chekayotgan odam bilan birga bo‘lsangiz, uni mutaxassisga murojaat qilishga ishontirishga harakat qiling. Bu holat ko‘pincha mutaxassis psixolog yoki psixoterapevtning kuchini talab qiladi.

\* Inson bilan suhbatlashing, uni tinglang. Siz tinglayotganingizni va uni tushunganingizni aniqlang (“yaxshi”, “juda ham to‘g‘ri”, “shunaqa” deb ayting). Kishini bu borada ayblamang, agar siz noto‘g‘ri ish qilgan deb hisoblasangiz ham, uning harakatlarini baholashga harakat qilmang. Insonni u kabi qabul qilayotganingizni aniq bilib oling. Kishini ishontirishga urinmang (“siz aybdor emassiz”, “bu har bir kishi bilan sodir

bo‘lishi mumkin”). Ushbu bosqichda, odamga gapirish, his-tuyg‘ularini aytib berish muhimdir. Maslahat bermang, tajribangiz haqida gapirmang, savol bermang, faqat tinglang.

### **6.8. Harakatli qo‘zg‘alish holatlarida yordam ko‘rsatish**

Stressga o‘tkir reaksiya predmetli harakatlarda namoyon bo‘lishi mumkin, bu esa jabrlanuvchi va boshqalar uchun ham xavfli bo‘lishi mumkin. Bunday holda, odamni jismonan to‘xtatish imkoniyatini topishga harakat qiling. Unga yordam berishga harakat qilishdan oldin, bu siz uchun xavfli emasligiga ishonch hosil qiling. Esingizda bo‘lsin, psixologik yordam faqat jabrlanuvchi o‘z harakatlarida javob bera olgan taqdirda amalga oshirilishi mumkin.

\* Insonning e‘tiborini tortadigan savollarni so‘rang yoki uni o‘ylaydigan ishni ishonib topshiring. Har qanday intellektual faoliyat jismoniy faollikni kamaytiradi.

\* Jismoniy charchoqni his qilish uchun yurish, bir nechta jismoniy mashqlar qilish, ba‘zi

jismoniy ishlarni bajarish mumkin (biror narsa olib kelish, qayta tashkil etish va h.k.).

\* Birgalikda nafas olish gimnastikasini taklif qiling. Misol uchun, bunday:

1. Turing. Sekin nafas oling, birinchi navbatda ko'krakni, keyin qorin bo'shlig'ini havo bilan to'ldiring. Teskari tartibda nafas oling - birinchi navbatda o'pkaning pastki qismlari, keyin esa yuqori. 1-2 soniyada pauza qiling. Mashqni yana 1 marta takrorlang.

Sekin-asta nafas olish juda muhim, aks holda boshning ortiqcha kisloroddan aylanishi kuzatilishi mumkin.

2. Chuqur va sekin nafas oling. Shu bilan birga, har bir jarayonda dam olishni his etishga harakat qiling. Qo'lingizni, yelkangizni tozalang. Ularning kuchli va tetikligini his eting. Nafasga e'tibor bering, o'zingizning kuchingizni va nafas olayotganingizni tasavvur qiling.

3. Bir muncha vaqt (taxminan 1-2 daqiqa) odatda nafas oling.

4. Yana sekin nafas olishni boshlang. Endi burun orqali nafas oling va lablaringizni naycha holatida ushlab turib og'zingizdan nafas chiqaring. Mashq jarayonida olovni o'chirmaslikka harakat qilib, shamga diqqat bilan zarba berishni tasavvur qiling. Dam olish holatini saqlab qolishga harakat qiling. Mashqni 3-4 marta takrorlang.

5. Odatdagidek nafas oling.

Predmetli harakat. Qaysidir ma'noda ichki qarama-qarshilikka ega bo'lgan shaxs, energiyaning "ortiqcha" ekanligini his qiladi. Faol harakat qilish kerak, lekin vaziyat talab qilmaydi. Agar predmetli harakat zaif bo'lsa, unda ko'pincha odam asab bilan xona atrofida, shifoxona koridorida yuradi. Ushbu holat namoyon bo'lishining ekstremal variantlarida, shaxs ularga e'tibor bermasdan faol harakatlar qilishi mumkin. Misol uchun, kuchli qo'rquvdan so'ng, odam bir joyda ishlaydi, o'zi va boshqalarga zarar yetkazishi mumkin va keyin uning harakatlarini eslay olmaydi.

Motor qo'zg'alishi (masalan, bir kishi yaqin qarindoshi o'limi haqida xabar oladi), yoki bir kishi kutish kerak bo'lsa (masalan, kasalxonada qiyin operatsiya natijalarini kutish kabi) fojiali voqea haqida xabar olgandan so'ng tez-tez sodir bo'ladi.

Agar predmetli harakat paydo bo'lsa, unda:

\* Har qanday ishbilarmonlik uchun faoliyatni yo'naltirishga harakat qilib ko'ring. Siz mashq qilishingiz, yugurishingiz, toza havoda yurishingiz mumkin. Har qanday faol harakatlar sizga yordam beradi;

\* Ortiqcha kuchlanishni bartaraf etishga harakat qiling. Buning uchun tekis va sekin nafas oling. Nafas olishingizga e'tibor bering. Havo bilan birgalikda kuchlanishni, qanday qilib nafas olayotganingizni tasavvur qiling. Oyoq va qo'llarni issiq joyga qo'ying, siz ularni issiqlik hissi paydo bo'lguncha faol ravishda parvarishlashingiz mumkin. Qo'lingizni bilagingizga qo'ying, yurak urishingizni his eting, yuragingizning ritmiga

e'tibor qarating, qanday qilib urishini tasavvur qiling. Zamonaviy tibbiyoting faktlariga ko'ra, yurakning ovozi sizga xotirjamlik va o'zingizni himoyalangan his qilish imkonini beradi. Chunki bu har bir kishi xavfsiz va qulay joyda — bachadonda eshitadigan ovozdir. Agar iloji bo'lsa, sokin musiqa eshiting.

Titroq. Ba'zan stressli hodisadan so'ng, odam titray boshlaydi, faqat qo'llar tez-tez titraydi va ba'zan titroq butun tanani qamrab oladi. Ko'pincha bu holat zararli hisoblanadi va imkon qadar tezroq to'xtatishga harakat qilamiz. Bunday reaksiya yordamida stress tufayli tanamizda paydo bo'lgan ortiqcha zo'riqishni yo'qotishimiz mumkin. Shunday qilib, agar siz asabiy titrayotgan bo'lsangiz (qo'llar titraydi) va siz tinchlana olmaysiz, bu jarayonni nazorat qila olmaysiz.

Endi quyidagilarni sinab ko'ring:

\* Diqqatni kuchaytirish. Tana ortiqcha kuchlanishni bartaraf qiladi, siz esa tanaga ruhan yordam bering;

\* Bu holatni to'xtatishga urinmang, mushaklarni ushlab turishga harakat qilmang, aks holda siz teskari natijaga erishasiz;

\* Titroqqa e'tibor bermaslikka harakat qiling, bir muncha vaqt o'tgach, u o'z-o'zidan to'xtaydi.

Qahr va g'azab, tajovuz. Qahr va g'azab baxtsizlikdan omon qolgan odamlar tez-tez boshdan kechiradigan his-tuyg'ulardan sanaladi. Bu tabiiy tuyg'ular. Shuning uchun, agar siz g'azabni boshdan kechirsangiz, o'zingiz va boshqalarga zarar yetkazmaslik uchun unga yo'l berishingiz kerak. Tajovuzni yashiradigan va bostiradigan odamlar o'zlarining g'azabini ifoda eta oladiganlarga qaraganda ko'proq sog'liq muammolariga duch kelishlari isbotlangan. G'azabingizni

quyidagi usullardan biri bilan ifodalashga harakat qiling:

• Oyog'ingizni baland ovoz bilan silkitib (qo'lingizni tekkizing) va hissiyot bilan takrorlang: "men g'azablanaman", "men g'azablanaman" va boshqalar.

\* Boshqa odamga his-tuyg'ularingizni ifoda etishga harakat qiling.

• O'zingizni jismoniy kuch bilan ta'minlang, g'azablanganingizda qancha jismoniy energiya sarflayotganingizni his eting.

O'tkir stress buzilishi psixologik yoki fiziologik stressga javoban yuzaga keladigan qisqa muddatli buzilish deb ataladi, bu ta'sirning kuchi bilan ajralib turadi. Ya'ni, bu odamning g'ayritabiiy vaziyatga normal munosabati hisoblanadi.



## RUHIY-ASAB BARQARORLIGINI ANIQLASH TESTI

Yo'riqnoma: *qayd varag'ini to'ldiring. Quyida keltirilgan 84 mulohaza va savolga "Ha" yoki "Yo'q" javobini berishingiz kerak. "Ha" javobi uchun savol raqami to'g'risiga "+" belgisini, "Yo'q" javobi uchun esa "-" belgisini qo'yishingiz shart. Bu yerda to'g'ri va noto'g'ri savollar yo'q, shuning uchun ham uzoq o'ylanmasdan javob berishga harakat qiling.*

1. Gohida miyamga shunday fikrlar keladiki, yaxshisi ular to'g'risida hech kimga gapirmagan ma'qul.

2. Ichimning buzilishi menda kam uchraydigan holat.

3. Vaqti-vaqti bilan menda nazorat qilib bo'lmaydigan kulgi va yig'i holati ro'y beradi.

4. Gohida so'kingim keladi.

5. Ko'pincha boshim og'rib turadi.

6. Ba'zan yolg'on gapirishim mumkin.

7. Haftada bir marta yoki ko'proq sababsiz tanam qizib ketadi.

8. Gohida gazetadagi eng qiziq maqolani payqamasligim mumkin.

9. Ba'zan jahlim tez chiqib ketadi.

10. Hozirgi holimda ba'zi narsalarga erishishim mumkinligiga ishonmayman.

11. Gohida bugun qilishim kerak bo'lgan ishni ertaga qoldirishim mumkin.

12. Barcha yig'ilish va jamoat tashkiliy ishlarida bajonudil qatnashaman.

13. O'zim bilan o'zim kurashishim menga qiyin kechadi.

14. Muskullarimning uvishib-tortishib qolish holatlari menda kam uchraydi.

15. O'zimni noxush sezganimda asabiylasha boshlayman.

16. Men bilan ertaga nima yuz berishi meni kam qiziqtiradi.

17. Mehmondorchilikda stol atrofida uydagiga qaraganda o'zimni yaxshi tutaman.

18. Agar jarima to'lash kerak bo'lmasa, yaqin o'rtada mashina ko'rinmasa, ko'chani taqiqlangan yeridan o'taman.

19. Mening oilaviy hayotim ko'pchilik tanishlarimnikidan yaxshi deb hisoblayman.

20. Gohida o'zimga yoki kimgadir zarar yetkazgim kelgan paytlar bo'lgan.

21. Bolaligimdagi o'ртоqlarimning hammasi bir-biri uchun javobgarlikni sezishardi.
22. O'yinda doim yutish tarafdoriman.
23. Bir qancha ketma-ket asabbuzarliklardan so'ng o'zimni birmuncha yaxshi his qilayapman.
24. Og'irligim me'yorida (ozib ham, semirib ham ketayotganim yo'q).
25. Tanishlarim orasida obro'li kishilarning borligidan g'ururlanaman.
26. Yaqinlarim orasida qonunni buzish natijasida noxushliklar bo'lmaganida men ancha xotirjam bo'lardim.
27. Ongimda qandaydir tushunib bo'lmaydigan salbiy holatlar yuz berayapti.
28. Meni qarshi jins vakillari bilan o'zaro munosabat muammolari qiynayapti.
29. Biror narsa to'g'risida gapirayotganimda qo'llarim qaltirayotganini sezaman.
30. Qo'llarim har doimgidek chaqqon va uddaburon.
31. Tanishlarim orasida menga yoqmaydiganlari ham bor.
32. Men o'zimni mahkum etilgan odam deb bilaman.
33. Kimdandir yoki qayerdandir biror narsani olib chiqib ketishdan o'zimni tiya olmagan holatlarim bo'lgan.
34. Gohida kim bilandir "gap sotgim" keladi.
35. Ba'zan shunday tushlar ko'ramanki, ular to'g'risida hech kimga gapirmagan ma'qul.
36. Ba'zi bir muammolarni yechayotganda yaxshilab o'ylab ko'rmasdan boshqalarning fikriga qo'shilgan paytlarim bo'lgan.
37. Maktabda men boshqalarga nisbatan sustroq o'zlashtirar edim.
38. Umuman olganda, meni tashqi ko'rinishim o'zimni qoniqtiradi.
39. Men o'zimga ishonaman.
40. Haftada bir yoki undan ko'proq asabiy va tashvishlangan holatda yuraman.
41. Menga kimdir mening o'y-xayollarimni boshqarayotgandek tuyuladi.
42. Menimcha, har kuni hayron qolarli darajada suv ichaman.
43. Gohida yoqimsiz yoki noo'rin voqealar menda kuchli kulgi tug'diradi.
44. Bir o'zim qolsam, mendan baxtli odam yo'qdek tuyuladi.

45. Kimdir mening ongimga ta'sir etayotgandek tuyuladi.
46. Menga Anderson ertaklari juda yoqadi.
47. Ko'pchilik orasida ham o'zimni yolg'iz sezgan paytlarim bo'lgan.
48. Gohida miyamga shunday fikrlar keladiki, yaxshisi ular to'g'risida hech kim bilmagani ma'qul.
49. Meni dovdiratib qo'yish oson.
50. Odamlarning ichida sabrim tez tugaydi.
51. Ko'pincha o'lgim keladi.
52. Gohida boshlagan ishinni eplolmayapman deb o'ylab, tashlab ketgan paytlarim bo'lgan.
53. Menimcha, har kuni meni tashvishlantiradigan biror voqea bo'ladi.
54. Diniy qarashlarga befarqman, ular meni qiziqtirmaydi.
55. Yomon kayfiyat menda kam uchraydigan holat.
56. Qilgan ishlarim uchun qattiq jazo chorasiga loyiqman.
57. Menda g'ayritabiiy kechinmalar bo'lib turadi.
58. Mening aqida va qarashlarim o'zgarmas.
59. Tashvishlarim ko'pligidan uyqumni yo'qotgan paytlarim bo'lgan.
60. Men o'zimni tez qo'zg'aluvchan va asabiy deb hisoblayman.
61. Hid bilishim boshqalarnikidan kam emas.
62. Hamma narsa menda boshqalarnikiga nisbatan yomon bo'ladi.
63. Ko'pincha og'zim qurishini sezaman.
64. Ko'p vaqt o'zimni charchagan his qilaman.
65. Gohida kuchli asab toliqishiga yaqinligimni sezaman.
66. Qo'ygan narsalarimning joyini esimdand chiqarib qo'yishim asabimga tegadi.
67. Kiyinishimga katta e'tibor qarataman.
68. Sevgi to'g'risidagi romandan ko'ra g'aroyib voqealarga to'la romanni o'qishni yoqtiraman.
69. Har qanaqa yashash sharoitining o'zgarishi, ish, o'qish joyining o'zgarishi, hayotdagi yangi burilishlarga ko'nikishim qiyin.
70. Menga nisbatan doim nohaq munosabatda bo'lishadi, deb hisoblayman.
71. Ko'pincha o'zimni nohaq, ayblangandek his qilaman.
72. Mening fikrim ko'pincha atrofdagilarning fikri bilan to'g'ri kelmaydi.

73. Ba'zan hayotdan shunday to'yib ketamanki, bu dunyoda yashagim kelmaydi.

74. Boshqalarga nisbatan menga ko'p e'tibor berishadi.

75. Azbaroyi siqilganimdan boshim ko'p og'riydi.

76. Ko'pincha hech kimni ko'rgim kelmaydigan holatlar menda uchrab turadi.

77. Belgilangan vaqtda uyg'onishim qiyin.

78. Mening omadsizliklarimga kimdir sababchi bo'lsa, uni jazosiz qoldirmayman.

79. Yoshligimda ham qaysar va tez qo'zg'aluvchan bo'lganman.

80. Ba'zi qarindoshlarim nevropatolog va psixiatrda davolanishayotganini bilib qolganman.

81. Ba'zan tinchlantiruvchi dori vositalarini iste'mol qilaman.

82. Sudlangan qarindoshlaringiz bormi?

83. Militsiyaga tushganmisiz?

84. Maktabda ikkinchi yilga qoldirilganmisiz?

### QAYD QILISH VARAQASI

No	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-	/-
	0	9	8	7	6	5	4	3	2								
	1	0	9	8	7	6	5	4	3								
	2	1	0	9	8	7	6	5	4								
	3	2	1	0	9	8	7	6									
	4	3	2	1	0	9	8	7									
	5	4	3	2	1	0	9	8									
	6	5	4	3	2	1	0	9									
	7	6	5	4	3	2	1	0									
	8	7	6	5	4	3	2	1									

Ishonchlilik shkalasi	Ruhiy-asab barqarorligi shkalasi	
yo‘q	ha	yo‘q
1, 4, 6, 8, 9, 11, 15, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 16, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68.

### *Ruhiy-asab barqarorligi guruhlari*

Umumiy ball	10 balli shkal ada	Ruhiy-asab barqarorligi guruhi
5 dan kam	10 9	I.Yuqori darajadagi ruhiy-asab barqarorligi
7-8 9-10 11—13	8 7 6	II.O‘rta darajadagi ruhiy-asab barqarorligi
14-17 18-22 23-28	5 4 3	III.Qoniqarli darajadagi ruhiy-asab barqarorligi
29-32 33 dan ko‘p	2 1	IV.Qoniqarsiz darajadagi ruhiy-asab barqarorligi

### **Nazorat savollari**

1. O‘tkir stress buzilishi nima?
2. Qanday reaksiyalar kuchli stressga olib keladi?
3. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy qoidalarini sanab o‘ting.
4. Agressiyada o‘z-o‘ziga va o‘zaro yordam usullari haqida fikr bildiring.
5. Qo‘rquvda o‘z - o‘zidan va o‘zaro yordam usullari haqida fikr bildiring.

6. O'zingizni va o'zaro yordamni signal bilan qabul qilish haqida fikr bildiring.

7. Isterikada o'z-o'zidan va o'zaro yordam usullari haqida fikr bildiring.

8. Stress ta'siridan keyin qaysi davrda favqulodda psixologik yordam berilishi mumkin?

## VII BOB. FAVQULODDA VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING TASHKILYIJIHATLARI

*Tayanch tushunchalar:* Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordamni belgilash, Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordamni tashkil etish, Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordamning bosqichlari, Professional psixologning axloqiy tamoyillari.

### 7.1. Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko'rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi

Avvalgi bobda biz ekstremal holatlarda ruhiy yordam usullari haqida suhbatlashdik. Ushbu bo'lim favqulodda vaziyatlarda professional psixologik yordamni tashkil etish muammolariga bag'ishlangan. Birinchi bobda ta'kidlanishicha, ekstremal va favqulodda vaziyat har doim ham sinonimlardan uzoqdir. Ekstremal vaziyat haqida gapirganda, biz insonning hodisaga nisbatan ko'proq tikiilishini nazarda tutamiz. Favqulodda vaziyat tushunchasi ob'ektiv vaziyatni nazarda tutadi.

Favqulodda vaziyatga tushib qolgan odamlarni tashkil qilish va ularga yordam berish uchun mas'uliyat davlatni o'ziga jalb qiladi, maxsus xizmatlarni yaratadi: qutqaruv, o't o'chiruvchilar, tibbiy. Ushbu bo'linmalarning xodimlari favqulodda vaziyatlarda

professional psixologik yordam ko'rsatish uchun qanday ishlarni tashkil qilish kerakligini tasavvur qilishlari shart.

Axir, "falokat" so'zi har doim insoniy qayg'u va azob-uqubatlarga duch keladi, har bir bunday holat ko'plab odamlarning taqdirini buzadi, oilaviy va shaxsiy fojialarni keltirib chiqaradi. Favqulodda vaziyatda ko'plab odamlarning tinch hayoti vayron qilingan. Bu odamlar mutaxassislar, shu jumladan *psixologlarning yordamiga* muhtoj.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish bu psixologik amaliyotning mustaqil sohasidir. Uning o'ziga xosligi favqulodda psixologik yordam ko'rsatish uchun psixologning professional faoliyati davom etadigan maxsus sharoitlar bilan bog'liq.

Sharoitlarning o'ziga xosligi to'rtta omil bilan belgilanadi.

1. *Psixotravmatik hodisaning mavjudligi.* Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish insonning hissiy, bilim

va shaxsiy sohasiga kuchli ta'sir ko'rsatadigan hodisadan keyin sodir bo'ladi. Bu tabiiy yoki texnogen tabiatning keng ko'lamli favqulodda vaziyatlari yoki insonga kuchli stress ta'sirlari (baxtsiz hodisa, zo'rlash, yaqin kishining to'satdan o'limi) bo'lgan kam miqyosli voqealar bo'lishi mumkin. Deyarli har doim bunday hodisani to'satdan bir voqea deb ta'riflash mumkin.

2. *Vaqt omili.* Favqulodda psixologik yordam har doim qisqa vaqt ichida paydo bo'ladi.

3. *Mutaxassis psixologning ishi uchun odatiy bo'lmagan shartlar* (ish uchun yetarli yoki yetarli bo'lmagan binolar, yomon uy sharoitlari va boshqalar).

4. *Psixologik yordamga muhtoj bo'lgan ko'plab odamlarning bir joyida konsentratsiyalanishi.*

Yuqorida aytib o'tilganidek, mutaxassis psixologning favqulodda yordami kuchli salbiy stressogen ta'siridan (qayg'u) keyin qisqa muddatli yordamdir.

Ushbu turdagi yordamni taqdim etishda psixologning faoliyati yo'naltirilgan asosiy vazifalar quyidagicha ifodalanishi mumkin:

\* Insonning psixologik va psixofizik holatini maqbul darajada ushlab turish (o'tkir stress reaksiyalarida yordam berish).

\* Kechiktirilgan salbiy reaksiyalarning oldini olish, shu jumladan odamni psixotravmatik hodisasi natijasida yuzaga kelgan salbiy hissiy holatlardan xalos qilish.

\* Ogohlantirish va agar kerak bo'lsa, ifoda etilgan hissiy reaksiyalarning namoyon bo'lishini to'xtatish.

\* Jabrlanganlarga, ularning qarindoshlariga, shuningdek favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishlaydigan xodimlarga, stressni bartaraf etishning o'ziga xos xususiyatlari to'g'risida maslahat berish.

Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan mutaxassislarga yordam berish.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ishlarni shartli ravishda uch bosqichga bo'lish mumkin. Birinchi bosqich tayyorgarlik, ikkinchisi shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning haqiqiy bosqichidir, uchinchi favqulodda psixologik yordam ko'rsatish ishlarini yakunlash bosqichi sifatida belgilanishi



mumkin. Har bir muayyan bosqichda psixologlar o'z maqsadlari va vazifalariga ega. Keling, ularni batafsil ko'rib chiqaylik.

*Tayyorgarlik bosqichi.*  
Tayyorgarlik bosqichida ishlashning maqsadi shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha batafsil harakat rejasini tayyorlashdir. Buning uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

1. Favqulodda vaziyat natijasida yuzaga kelgan psixologik vaziyat haqida ma'lumot to'plash. Ba'zi hollarda voqea joyida ishlaydigan psixologlar yoki boshqa kasb mutaxassislari uchun zarur ma'lumotlar yig'ish. Agar bunday ma'lumot bo'lmasa, mutaxassislar ishini eng maqbul tarzda tashkil qilish uchun uni o'zingiz to'plashingiz kerak.

Ma'lumot yig'ish quyidagi sxema bo'yicha amalga oshiriladi.

\* Psixologlarning ishlashi kerak bo'lgan joylarni aniqlash: jabrlanganlarning joylashishi va ularning yaqinligi, ommaviy tadbirlar (tanishuvlar, identifikatsiyalar, hokimiyat organlari vakillari bilan uchrashuvlar). Ko'pincha bunday joy favqulodda holat

sodir bo'lgan joyning o'zi (agar favqulodda vaziyat aholi punktida sodir bo'lsa).

\* Yordamga muhtoj bo'lgan odamlarni taxminiy hisoblash.

\* Yaqin atrofda ishlaydigan yoki ishlayotgan mutaxassislar sonini aniqlash.

\* Ommaviy tadbirlar ishtirokchilarining vaqtini, joylarini va taxminiy sonini aniqlash.

\* Jabrlanganlar yoki ularning qarindoshlariga (kompensatsiya to'lash, identifikatsiya qilish jarayoni, o'lim guvohnomalarini olish va hokazo) bajarilishi kerak bo'lgan tartib, vaqt va joyni aniqlash.

2. Har bir mutaxassisning ish joyini va tartibini aniqlash tayyorgarlik bosqichida hal qilinadigan ikkinchi muhim vazifadir, chunki yordam samaradorligi ko'pincha uni hal qilishning muvaffaqiyatiga bog'liq. Har bir mutaxassis muayyan ish joyida nima qilish kerakligini bilishi kerak.

3. Taxminiy ish rejasini tuzish. Ushbu uchinchi muammoni hal qilish tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi, ammo favqulodda psixologik yordam ko'rsatish davrida ushbu reja o'zgaruvchan faoliyat sharoitlariga qarab o'zgarishi va sozlanishi mumkin.

*Asosiy bosqich.* Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish ishlarining asosiy bosqichida psixologlar ikki asosiy yo'nalish bo'yicha ish olib boradilar: favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan mutaxassislariga kasbiy faoliyat sharoitlarini ta'minlashga va favqulodda vaziyatlar natijasida jabrlanganlarga yordam berishga qaratilgan yordam.

Psixologlar faoliyatining mazmuni boshqacha bo'lishi mumkin, u tayyorgarlik bosqichida belgilanadi va ish rejasida aks etadi. Ushbu kontent vaziyatning o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq.

*Oxirgi bosqich.* Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish ishlarining yakuniy bosqichida quyidagi vazifalar hal etiladi:

\* Zarur bo'lgan shaxslarga yordam berish. Qoida tariqasida, yakuniy bosqichda favqulodda vaziyat oqibatlarini bartaraf etish sohasidagi qurbonlar soni juda kichik, ammo psixologik yordamga muhtoj bo'lganlar bor.

\* Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etuvchi mutaxassislariga psixologik yordam ko'rsatish choralari. Bunday tadbirlar ushbu bosqichda mumkin va maqsadga muvofiqdir, chunki

favqulodda vaziyat oqibatlarini bartaraf etish, jabrlanganlarga ijtimoiy yordam ko'rsatish va boshqalar kamayadi va bunday yordamni amalga oshiruvchi mutaxassislarning charchoqlari to'planadi.

\* Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish ishlari davomida olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish.

\* Umumlashtirish va ma'lumotlarni tahlil qilish asosida vaziyatni yumshatish prognozini tuzish.

## **7.2. Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish usullari**

Ushbu paragrafda mutaxassislar tomonidan shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish uchun ishlatiladigan asosiy texnikaning qisqacha tavsifi berilgan. Ushbu texnikaning tafsilotlari bir necha sabablarga ko'ra ko'rib chiqilmaydi. Birinchidan, ularni mukammal ishlatish uchun maxsus kasbiy tayyorgarlik zarur, aks holda bu nuqsonlar insonga zarar yetkazishi mumkin, ikkinchidan, turli vaziyatlarda ishlatilishi kerak bo'lgan juda ko'p maxsus texnikalar mavjud.

Misol uchun, favqulodda vaziyatda ishlaydigan psixologning arsenalida, odatda,

bir necha qisqa muddatli metodlar mavjud bo'lib, ulardan ma'lum bir vaziyatda va ma'lum bir holatda muayyan shaxs uchun eng munosibini qo'llaydi.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatishda ishlatiladigan psixoterapevtik va psixokorreksion yo'nalishlar usulning qisqa muddatli ta'sirini ko'rsatadi. Ular neyro-lingvistik dasturlash, tele-yo'naltirilgan terapiya, artterapiya, qisqa muddatli ijobiy terapiya, foydali texnika, o'z-o'zini boshqarish, rasional psixoterapiya va boshqa kabi yo'nalishlardir. Keling, ushbu usullarning har birida bir oz ko'proq to'xtalamiz.

### **NEYRO-LINGVISTIK DASTURLASH**

Neyro-lingvistik dasturlash (NLP) psixoterapiyaning eng yangi yo'nalishi. 1973da Jon Grinder va Richard Bandler tomonidan yozilgan ushbu uslubga bag'ishlangan birinchi kitob chop etildi. NLP noyob imkoniyatlarga ega, shu jumladan favqulodda psixologik yordam ko'rsatishda ham. Bu haqiqiy natijaga yo'naltirilgan maslahatlashuvning butun konsepsiyasi hisoblanib, mijoz uchun imkon qadar tez va og'riqsiz bo'lib, bu juda muhim vaziyatda ayniqsa muhimdir.

Ushbu yo'nalishda taklif etilayotgan ko'plab texnikalar shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish doirasida belgilangan vazifalar bilan samarali kurashishga imkon beradi. Misol uchun, fobiyalarni tezkor davolash usuli bo'lib, u odamni fobiyadan 15-20 daqiqa davomida qutqarishga imkon beradi. Ko'pincha, shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda kichik, ixcham NLP texnikasi, masalan, "kuch doiralari" usuli, fobiyalarni tezkor davolash usuli, modallarni o'zgartirish usuli va boshqalar qo'llaniladi.

Tana yo'naltirilgan terapiya XX asrda paydo bo'lgan. Uning ota-onasi Vilgelm Rayx va uning izdoshi Aleksandr Louen deb hisoblanishi mumkin. Ushbu turdagi psixoterapiya favqulodda psixologik yordam uchun juda muhimdir, chunki har qanday stressli vaziyat inson tanasiga ta'sir qiladi, harakat, nafas olish, mushaklarning kuchayishi, umumiy ohangga ta'sir qiladi. Stress ko'pincha psixosomatik tabiatning sog'lig'iga (oshqozon yarasi, gipertenziya va boshqalar) sabab bo'ladi. Shunday qilib, normal psixologik farovonlikni ta'minlash bevosita jismoniy qulayliklarga bog'liq. Ko'pincha inqirozli vaziyatda odamlar,

uyqu mumkin emas, ovqat unutilib, ularda surunkali kasalliklar yomonlashuvi boshlanadi yoki aksincha, ishtahani oshirishi mumkin, qolaversa, salomatligini yaxshilashi kuzatiladi. Bunday namoyishlar moslashish jarayonining natijasidir.

Bunday vaziyatda jismoniy qulayliklarga g'amxo'rlik qilish juda muhimdir. Mushak tolalarining to'yinishi inqiroz sharoitida juda zarur bo'lgan to'liq dam olish va kuch-quvvatni tiklashga imkon beradi, jismoniy qo'llab-quvvatlash, odamning baxtsizligi oldida yolg'iz emasligini his qilish imkonini beradi. Tanaga yo'naltirilgan psixoterapiya texnikasi to'plami yuqori darajada va psixologlar tomonidan jabrlanganlarga yordam berish uchun turli xil vaziyatlarda qo'llaniladi.

### **ARTTERAPIYA**

"Artterapiya" atamasi 1938 yilda Adriana Xillning sil kasalligi bo'lgan kurashishi tufayli paydo bo'ldi. Keyinchalik, bu atama psixologik yordam uchun olib boriladigan barcha san'at turlariga nisbatan qo'llanila boshlandi. Artterapiya emotsiyalar va his-tuyg'ularni, ramziy shaklda ifodalashga, his-

tuyg'ular va fikrlar bilan ishlashga, mijozning ichki holatini aniqlashga imkon beruvchi kuchli vosita hisoblanadi. Bu favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish uchun artterapiya usullarini keng qo'llash imkonini beradi. Maktabgacha yoshdan boshlab bolalarga yordam berish uchun artterapiya usullarini qo'llash imkoniyati ayniqsa muhimdir. Ko'p sonli artterapiya texnikasi, ushbu texnikani boshqa sohalarga tegishli usullar bilan birlashtirish qulayligi, ixcham texnikaning mavjudligi, asboblarning minimal to'plami bilan turli usullarni qo'llash qobiliyati favqulodda psixologik yordam ko'rsatish uchun artterapiya usullarini muvaffaqiyatli qo'llash imkonini beradi.

### **QISQA MUDDATLI IJOBIIY TERAPIYA**

"Ijobiy psixoterapiya" nomi birinchi marta 1972 yilda N. Peseshkian tomonidan o'z psixoterapevtik kontsepsiyasi va strategiyasini belgilash uchun kiritilgan. "Ijobiy" so'zi mijozning hayotining salbiy jihatlariga yo'naltirilgan psixoanaliz, insonparvarlik va xulq-atvorli psixoterapiya yo'nalishlariga qarshi turishni

o'z ichiga oladi. "Ijobiy psixoterapiya" atamasi keng doirada ham qo'llanilishi mumkin. Qisqa muddatli ijobiy psixoterapiya texnikasi asosan resursni yaratishga, boshqa tomondan muammoni ko'rib chiqishga, hayotdagi ijobiy daqiqalarni ko'rishga qaratilgan. Ba'zan u inqirozli vaziyatni boshdan unga yordam berishi mumkin bo'lgan mijoz resurs topish uchun juda muhim ahamiyatga ega. Qisqa muddatli bir tomondan tugallangan psixoterapevtik qismni amalga oshirishga imkon beradi, boshqa tomondan, vaqt jihatidan iqtisodiy, favqulodda vaziyatlarda qisqa muddatli ijobiy psixoterapiya usullarini qo'llash mumkin va maqsadga muvofiqdir. Qo'llaniladigan usullarning moslashuvchanligi, har bir alohida holat uchun texnikani loyihalashtirish qobiliyati, har bir muayyan vaziyat uchun ushbu yo'nalishni juda samarali ishlatishga imkon beradi.

### **BADIY TEXNIKA**

Hozirgi kunda kuchli ta'sirlardan foydalanadigan ko'plab psixoterapevtik tushunchalar mavjud bo'lib, ular orasiga Eriksoncha gipnoz, avtogen mashqlar va boshqalar

kiradi. Soxta ta'sirni mijozning o'ziga xos ong qismlariga botirish texnikasi qadim zamonlardan buyon insonga ma'lum. Tajribali texnikani qo'llash orqali mutaxassis mijozning ongini senzura qilishdan bexabar bo'lgan tajribalariga murojaat qilishi mumkin. Ko'pincha, uyni yo'qotgan kishi uchun, qarindoshlarning ongida ekstremal vaziyatda tabu paydo bo'ladi, masalan, nafaqat hozirgi vaqtda (tushunarli va tabiiy), balki kelajakda ham o'zini baxtli his qilish kabi. Taklif usullari turli xil bo'lib, ulardan foydalanish vaqti-vaqti bilan iqtisodiy jihatdan samarali bo'lib, qo'shimcha vositalarni talab qilmaydi va ulardan foydalanish har qanday sharoitda (mutlaqo izolyatsiya qilingan xona emas, va hokazo) mumkin.

Dam olish usullari va o'z-o'zini boshqarish usullari mavjud. Ular orasida avtogen mashg'ulotning mashaqqatli texnikasi, faol mushaklarning harakatlanish texnikasi, passiv mushaklarning harakatlanish texnikasi, meditatsiya va boshqa ko'plab usullar mavjud. Ushbu usullarni ekstremal sharoitlarda qo'llash psixologga ko'plab muammolarni hal qilishda imkon beradi. Jabrlanganlarga, ularning

qarindoshlariga yordam berishda, favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etadigan mutaxassislarni qo'llab-quvvatlash va jabrlanganlarni ijtimoiy yordam va qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydigan mutaxassislar uchun, psixologlarning yuqori samaradorligini ta'minlash uchun ushbu usullarni qo'llash juda muhimdir.

### **RATSIONAL PSIXOTERAPIYA**

Ratsional psixoterapiya usulining mohiyati shundaki, mutaxassis mijozning ongiga murojaat qilib, uni ishontiradi va atrofda haqiqatga, vaziyatga, voqealarga to'g'ri munosabatda bo'ladi. Ekstremal vaziyatda, inson hayotini keskin o'zgartirib yuborgan voqea sodir bo'lgan taqdirda, bilish jarayonlari buziladi va his-tuyg'ular ta'siri ostida bo'lgan kishi nima sodir bo'lganligi haqida noto'g'ri xulosalar chiqarishi mumkin.

Ratsional psixoterapiya yordamida to'g'ri sabab ta'sir tartibini tiklash mumkin. Ushbu usuldan foydalanish jabrlanuvchining psixologik stressini kamaytirishga imkon beradi. Favqulodda vaziyatlarni bartaraf etish sharoitida ushbu usul alohida va kichik guruhlarda qo'llanilishi mumkin.

Rasional psixoterapiyadan foydalanish vaqt jihatidan iqtisodiy va maxsus shart-sharoitlarni talab qilmaydi.

Har bir muayyan vaziyatda mutaxassis psixolog bir nechta usulni yoki aksincha, bir-biri bilan birlashtirilgan va muayyan mijozga mos bo'lgan texnikalar to'plamini qo'llaydi. Shuning uchun favqulodda psixologik yordam ko'rsatish yondashuvi *eklektik* deb hisoblanishi mumkin. Vaziyatga, uning shartlariga, mijozning o'ziga xos xususiyatlariga qarab, jabrlanuvchi bilan ishlashning individual taktikasi tanlanadi yoki ishlab chiqiladi. Bu ishda nafaqat ta'riflangan usullar, balki boshqa usullar, psixologik yordam ko'rsatish texnologiyalari ham qo'llanilishi mumkin, bu ularning qobiliyatlari maqsadlar, vazifalar va texnik imkoniyatlarga mos keladi.

### **7.3. Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me'yorlari**

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatishning asosiy tamoyillarini aniqlash mumkin. Albatta, bunday vaziyatda psixologning faoliyati psixologik

yordam ko'rsatish uchun qabul qilingan umumiy tamoyillar bilan tartibga solinadi. Biroq, ekstremal vaziyatda ushbu tamoyillar yordam ko'rsatish shartlarining o'ziga xos xususiyatlari bilan shartlanishi kerak.

**\* Mijozning manfaatlarini himoya qilish tamoyili.**

Ekstremal sharoitlarda ushbu prinsipni qo'llashning o'ziga xos xususiyati shundaki, odatiy sharoitlardan farqli o'laroq, mijoz bilan ishlaydigan shaxs ko'pincha psixoterapevtik shartnoma tuzmaydi (maslahat yoki psixokorreksion ishlarida bo'lgani kabi), ya'ni muammo bilan ishlash chegaralari aytilmaydi. Buning sababi, psixologik yordam odatda mijozning hozirgi holatiga qaratilgan. Biroq, shunga qaramay, mijozning manfaatlarini himoya qilish mutaxassis psixologning asosiy tamoyilidir.

**\* Xavfsizlik tamoyili.**

Yordam berish shartlarining o'ziga xosligi bu prinsipdan bir nechta natijalarni olish imkonini beradi. Birinchi natija: qisqa muddatli yordam, ya'ni yordam ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan hozirgi holatni tuzatishga qaratilgan bo'lishi kerak, ayni paytda mijozning

kelajakdagi hayoti uchun o'tkaziladigan tadbirlarning ekologik xavfsizligini ta'minlaydi. Mijozning uzoq, uzoq muddatli muammolari bilan psixologik ishlarni bajarish mutlaqo noto'g'ri, chunki bunday ish uzoq davom etishi kerak.

**\* Ixtiyoriylik tamoyili.**

Oddiy sharoitlarda mutaxassis ko'pincha passiv pozitsiyani egallaydi (mijoz yordam so'rashini kutadi). Favqulodda psixologik yordam sharoitida ushbu tamoyil maxsus xulq — atvorga aylanadi, mutaxassis psixolog jabrlanganlarga yordam berishni faol va bexosdan taklif qiladi.

**\* Maxfiylik tamoyili.**

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatishda bu tamoyil o'z ahamiyatini saqlab qoladi, ammo psixolog tomonidan mijozning hatti-harakatlari mijoz uchun yoki boshqalar uchun xavfli bo'lishi mumkinligi haqida ma'lumot olishda maxfiylik buzilgan bo'lishi mumkin (bu holat psixolog, masalan, o'z joniga qasd qilish tashabbusi haqida bilib olsa).

**\* Professional motivatsiya tamoyili.** Ushbu tamoyil har qanday psixologik yordam uchun qabul qilinadi. Ekstremal vaziyatda, unga rioya qilish

muhim ahamiyatga ega, chunki professional motivatsiyaga qo‘shimcha ravishda, mutaxassis boshqa, ba‘zan kuchli motivlarga ega bo‘lishi mumkin (o‘z-o‘zini qaror toptirish sababi, ijtimoiy tan olishning sababi va boshqalar).

\* *Kasbiy mahorat tamoyili* shuni ko‘rsatadiki, yordam beradigan mutaxassis yetarli darajada malakali bo‘lishi kerak. Favqulodda vaziyatlarda ishlash uchun tegishli bilim va maxsus ta‘limga ega bo‘lishi kerak. Oddiy faoliyat sharoitida psixolog kerak bo‘lganda boshqa mutaxassisga murojaat qilishni tavsiya qiladi, ammo favqulodda

vaziyatlarda boshqa mutaxassisni topish ko‘pincha mumkin emas. Shuning uchun, psixologning professional vazifalari, shu jumladan, favqulodda vaziyatga chiqishdan oldingi tayyorgarlik, kasbiy ko‘nikmalardan foydalanib, yuqori ish qobiliyatini tezda tiklash qobiliyati kabi jihatlarni o‘z ichiga olishi kerak.

Ushbu tamoyillarga rioya qilish juda muhimdir. Chunki bu bizning favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis psixologlarimiz uchun axloq kodeksidir.

### **Nazorat savollari**

1. Favqulodda vaziyatlarda favqulodda psixologik yordamni tashkil etishning asosiy bosqichlari qanday?
2. Favqulodda psixologik yordamni aniqlang.
3. Favqulodda vaziyatda psixologning asosiy axloqiy tamoyillari haqida gapiring.
4. Psixologlar tomonidan umumiy va ishning har bir bosqichida favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishda hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab o‘ting.
5. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish shartlarining o‘ziga xosligini tavsiflang.



## VIII BOB. JAROHAT STRESSIGA NISBATAN REAKSIYALARNING KECHIKTIRILISH HOLATLARI

*Tayanch tushunchalar: travmatik stress buzilishi, travmatik stress darajasi, favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etish, professional faoliyatning o'ziga xos stressli omillari, o'z-o'zini himoya qilish instinkti, bezovtalik buzilishi, qo'rquv bilan kurashish, depressiv holatlar, konsentratsiyalash qobiliyatini kamaytirish, aybdorlik va tahqirlash g'oyalari.*

### **8.1. Jarohatdan keyingi stressli buzilish (JKSB)**

Travmatik stress buzilishi travmali stressni boshdan kechirish bilan bog'liq buzilishdir. Simptomlar travmali vaziyatning yorqin xotiralarini, qorong'ulikni, uxlab qolish qiyinchiliklarini va hissiy beqarorlikni, vayronagarchilik, hushyorlikni oshiradi.

Ushbu hodisani o'rganish boshlanishi AQShda bo'lib, asosan Vetnamdagi urushdan keyin qaytgan harbiy xizmatchilar tomonidan boshdan kechirilgan "Vetnam sindromi" bilan bog'liq. Mamlakatimizda ular ko'pincha "chechen" yoki "afg'on sindromi" haqida gapirishadi.

Urush faxriylari boshqa belgilarga ega: portlovchi reaksiya, g'azab hujumlari, hushyorlik, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar va giyohvand moddalarni

suiste'mol qilish, o'z joniga qasd qilish fikri.

Harbiy mojarolarning oqibatlarini o'rganish bilan travmatik stress sindromini muntazam o'rganish boshlandi. Shunday qilib, 25% jangari va jarohatlanmagan harbiy amaliyotlar tajribasi salbiy ruhiy oqibatlarga olib kelishi aniqlandi. Yaradorlar va jarohatlanganlar orasida JKSB kasalligiga chalinganlar soni 42% ga yetadi.

E. O. Aleksandrov (1998) ma'lumotlariga ko'ra, o'lim qo'rquvi urush faxriylarida travmatik stress buzilishining rivojlanishi uchun turtki hisoblanadi.

Afg'on urushi faxriysi kundaliklaridan: *"Men eslayotganimda, yozganimda qo'rqaman. Men u yoki bu daqiqada men osongina abadiy yo'q bo'lib ketishim va yigirma yillik sahifamni o'chirib tashlashim mumkinligi haqida*

*o'ylashim dahshatli. O'lim nima? Bu kaftlarning qarsaklari.*

*Bizning hayotimiz boshqa o'lchovga o'tishi uchun qancha vaqt kerak. O'lim bilan har qanday aloqa — tasodifiy o'z "omad"i, boshqa bironing o'limining guvohligisiz o'tmaydi. Bu sizning tanangizning har bir hujayrasida, ong ostida, qalbning tubida yotadi. Menimcha, bu qo'rquv deb ataladi...»*

Urush qatnashchilarida travmatik stress buzilishining alomatlarini qo'llab — quvvatlovchi omillardan biri tashqi dunyo tajribalarining kontrasti hisoblanadi. "Kimningdir dahshatlari holati haqida hech qanday tashvish yo'q" va jangovar muhit mavjud bo'lgan tinch hayotning noqonuniyligi post-travmatik stressni, adolatsizlikni, umidsizlikni va beg'arazlikni his qilishni qo'llab-quvvatlaydi va ijtimoiy integratsiyaga to'sqinlik qiladi.

1980 yilda to'plangan ma'lumotlar bunday buzilishlar nafaqat urush faxriylari uchun, balki falokatlar, baxtsiz hodisalar va tabiiy ofatlardan omon qolgan shaxslar, shuningdek, bunday falokatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etganlar uchun

ham o'ziga xos bo'lgan degan xulosaga keldi.

Budennovski tumani Ichki ishlar boshqarmasi shaxsiy tarkibida (Kotenev, Bogdanova, 1996) shahar Basaev terrorchilari tomonidan hujumga uchraganidan 10 oy o'tgach o'tkazilgan so'rovda xodimlarning 21,5 foizida stressdan keyingi buzilish belgilari aniqlangan.

Professional qutqaruvchilarning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, travmatik stress darajasi o'rtacha darajada ifodalanadi. Buning sababi, favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda doimiy ishtirok etish bilan birga maxsus kasbiy tayyorgarlik va professional tanlov qutqaruvchilarda salbiy tajribalar bilan kasbiy burchning maxsus mexanizmlarini shakllantirishga olib keladi.

Shu bilan birga, professional faoliyatning o'ziga xos stressli omillari (boshqa odamlarning qayg'u va azob-uqubatlari muhitida ishlash, o'liklarning jasadlari bilan aloqa qilish, hayot uchun xavf ostida ishlash va h.k.) mavjudligi sababli, ushbu qoidabuzarlikning ayrim belgilari qutqaruvchilar va o't o'chiruvchilar orasida juda tez-tez uchraydi.

Ushbu mavzuning ahamiyatini inobatga olgan holda, ushbu o'quv qo'llanmasida alohida bo'lim ushbu kasallikka bag'ishlangan.

Shuningdek, JKSB rivojlanish xavfi guruhlari yashash joyini o'zgartirishga majbur bo'lgan shaxslarni, mahalliy harbiy mojarolar hududlaridan qochoqlar, millatlararo ziddiyatlar va hokimiyat tomonidan kamsitishlarni o'z ichiga oladi. Ular o'z mamlakatlarida ta'qib qilish, hibsga olish, qiynoqqa solish yoki jismoniy halokatdan qo'rqqanlari uchun boshqa mamlakatlarga ko'chib ketgan odamlardir. Ularning ko'pchiligi qiynoqqa solingan, siyosiy yoki irqiy kamsitilgan. Qolaversa, surunkali ishsizlik sharoitida qashshoqlikda yashagan, ko'pchilik past ta'lim darajasiga ega. Imigratsiya jarayoni ularning aksariyati uchun, ayniqsa mamlakatga noqonuniy kiradiganlar uchun qo'shimcha jarohatdir. Bu davrda ko'pchilik talonchilik, zo'ravonlik ta'sirida, ba'zilari esa yo'lda o'ladi. Qochqinlar barqaror daromad topishi qiyin, ularning ko'pchiligi ishsiz qoladi yoki juda kam ish haqi uchun yollanadi va yashayotgan mamlakatlarida kiruvchi

elementlar sifatida qaraladi (Semenova, 2004).

JKSB uchun birinchi navbatda, *o'z-o'zini himoya qilish instinktining kuchayishi talab qilinadi*. Bunday holda, ichki ruhiy - emotsional kuchlanish (qo'zg'alish) ortadi. Ushbu kuchlanish doimiy ravishda yuqori darajada saqlanib turadi, bu esa o'z navbatida tashqi ta'sirlardan kelib chiqadigan stimullarning doimiy ishlaydigan mexanizmini favqulodda vaziyat belgilari (Kekelidze, 2004) sifatida yodda tutilgan imtiyozlar bilan qo'llab-quvvatlaydi. Jabrdiydalarda esa bu *tashvish va qo'rquvning ortishi* bilan ifodalanadi.

#### **Xotirjamlikning buzilishi.**

Har bir inson vaqti-vaqti bilan tashvishlarni his qiladi. Masalan, bu tuyg'u muhim vaziyatning natijasi tushunilmagan holatlarda sodir bo'ladi va hokazo.

Boshqa tomondan, tashvish, yoki, tibbiy tilda, "bezovtalik buzilishi", travmatik vaziyatni boshdan kechirishning tez — tez oqibatlaridan biridir. Haddan tashqari vaziyatga tushib qolgan kishi ertangi kunga ishonchini yo'qotadi, tashvish uning doimiy hamkori bo'ladi. Quyidagi alomatlar bir necha hafta davomida kuzatilsa,

xotirjamlikning buzilishi haqida gapirish mumkin:

- haqiqiy tashvish, kelajak haqidagi qoʻrquv, hayajon, muvaffaqiyatsizliklar va qiyinchiliklarni kutish, bezovta qiluvchi fikrlardan qochishga urinishdagi qiyinchiliklar;

- vosita kuchlanishi- dam olish, shovqin-suron, asabiy titroq, uxlab qolishdagi qiyinchiliklar va boshqalar.;

- jismoniy namoyishlar-terlash, yurakning tez urishi, bosh aylanishi, ogʻizning quruq boʻlishi va boshqalar.

Xavotir har doim qoʻrquvga oʻtishga intiladi.

Xavotir-fobik buzilish. Qoʻrquv har bir insonning hissiy spektrida yuzaga keladigan oddiy tuygʻu. Xavfdan qoʻrqish foydalidir, u odamni xavfli harakatlardan himoya qiladi, masalan, yuqori balandlikdan sakrash yoki serqatnov yoʻlni kesib oʻtish qoʻrqinchli.

Travmatik vaziyatni boshdan kechirgandan soʻng, oddiy, juda xavfsiz narsalar va vaziyatlardan qoʻrqish paydo boʻlishi mumkin: samolyotlarda uchish qoʻrquvi(aerofobiya), yopiq xonalarda yolgʻiz qolishdan qoʻrqish(monofobiya) (masalan, sodir boʻlgan zilziladan keyin). Bunday qoʻrquvlar adaptiv, himoya

funksiyalarini bajarmaydi va inson uchun zararli boʻlib, uni yashashiga toʻsqinlik qiladi. Mutaxassislarning tilida bu holat trevo-fobik buzulish deb ataladi.

Qoʻrquv turli zoʻravonlik, yengil noqulaylikdan tortib, odamni toʻla qamrab oladigan darajada boʻlishi mumkin. Koʻpincha qoʻrquv yoqimsiz tana hissi bilan birga keladi: bosh aylanishi, yurak urishi, terlash va boshqalar.

Qoʻrquv bilan kurashishning koʻplab usullari mavjud (ulardan baʼzilar 6 bobida tasvirlangan). Aniq holatlar psixiatr, psixoterapevt, psixolog kabi mutaxassislarga murojaat qilishni talab qiladi.

**Depressiv holatlar.** Post-travmatik stress buzilishining asosini tashkil etuvchi sindromlardan biri depressiyadir.

Biz tez-tez "depressiya" soʻzini aytamiz, bu xafa boʻlish, yomon kayfiyat, tushkun va qaygʻu holatini anglatadi. Har bir insonda vaqti-vaqti bilan yomon kayfiyat va qaygʻu paydo boʻladi va charchoq, yoqimsiz taassurotlarni qayta ishlash va boshqalar kabi juda aniq sabablar bilan bogʻliq boʻlishi mumkin.

Bunday istak inson uchun juda foydalidir. Afsuski, inson oʻzi uchun muhim muammolarni

hal qiladi yoki eng chiroyli san'at asarlarini yaratadi. Biroq, bular depressiya holati emas.

Uzoq vaqt davomida (kamida bir necha hafta) kayfiyatda doimiy pasayish kuzatilsa, depressiya haqida gapirish mumkin. Bu kabi holatlarda insonda ilgari quvonch keltiradigan narsalardan zavqlanishni to'xtatadi, energiya pasayadi, charchoq kuchayadi. Quyida bu boradagi ayrim belgilarni ko'rib o'tamiz:

\* konsentratsiyalash qobiliyatini kamaytirish, konsentratsiyali muammolar;

\* o'z-o'zini hurmat qilish va ishonchsizlikni kamaytirish;

\* aybdorlik va tahqirlash g'oyalari;

\* kelajak uchun qorong'u va pessimistik tuyulgan;

\* o'z-o'zidan zarar yetkazish yoki o'z joniga qasd qilishga qaratilgan g'oyalar va harakatlar;

• buzilgan uyqu;

\* buzilgan ishtaha;

\* jinsiy istakni kamaytirish.

Depressiya ko'pincha qiziqishlarning yo'qotilishi, ko'z yoshi, umidsizlik hissi bilan birga keladi. Ko'pchilik bu holat girdobida uzoq vaqt qoladi, qiziqishlarning yo'qotilishi, ko'z yoshi, umidsizlik hissi kabilar esa surunkali depressiya holatiga

kirib, depressiyaning kichayishiga yordam beradi. Jiddiy depressiya o'z joniga qasd qilishga olib kelishi mumkin.

**O'z joniga qasd qilish harakati.** O'z joniga qasd qilishning asosiy sababi har doim hayotning noqulay birlashuvida yoki ushbu vaziyatlarni sub'ektiv talqin qilishda shaxsning ijtimoiy-psixologik noto'g'ri talqin qilinishi hisoblanadi.

O'z joniga qasd qilishning ichki va tashqi shakllari mavjud.

O'z joniga qasd qilishning ichki shakllari o'z joniga qasd qilish fikrlari, g'oyalari, tajribalari, shuningdek, rejalar va niyatlardan tashkil topgan o'z joniga qasd qilish tendensiyalarini o'z ichiga oladi.

O'z joniga qasd qilishning tashqi shakllari o'z joniga qasd qilish urinishlari va o'z joniga qasd qilish harakatini o'z ichiga oladi.

**O'z joniga qasd qilish niyatlarini shakllantiradigan tashqi omillar quyidagilardir:**

- qarindoshlar va boshqalar tomonidan adolatsiz munosabat (haqorat, ayblov, tahqirlash);

- rashk, xiyonat, ajralish;

- boshqa muhim, kasallik, yaqinlarining o'limi;

- yolg'izlik, ijtimoiy izolyatsiya;

- *e'tibor yetishmasligi, boshqalardan g'amxo'rlik kutish;*

- *jinsiy faollikka layoqatsizlik;*

- *badandagi kasalliklar;*

- *jismoniy azob-uqubatlar;*

- *ijtimoiy beqarorlik, moddiy-maishiy qiyinchiliklar.*

**Ichki omillarga quyidagilar kiradi:** aybdorlik komplekslari, jiddiy kasalliklar, haqiqiy yoki xayoliy muvaffaqiyatsizliklar, ijtimoiy maqomdagi keskin o'zgarish (nogironlik bilan bog'liq ishni yo'qotish).

Amerikalik yetakchi o'z joniga qasd qilish bo'yicha mutaxassis, bir qator o'z joniga qasd qilish tadqiqotlari va oldini olish markazlari asoschisi va rahbari E. Schneidman (2001) suisid fenomenologiyasining quyidagi xususiyatlarini tavsiflaydi:

\* O'z joniga qasd qilishning umumiy maqsadi yechim topishdir. O'z joniga qasd qilish har doim yaratilgan vaziyatdan, muammoni hal qilish usuli, inqiroz, mojaro, chidab bo'lmas vaziyatdan chiqish yo'li sifatida namoyon bo'ladi.

\* O'z joniga qasd qilishning umumiy vazifasi ongni to'xtatishdir. O'z joniga qasd qilish, ongni to'liq o'chirish va

chidab bo'lmas ruhiy og'riqni to'xtatish istagi sifatida tushunish oson.

\* O'z joniga qasd qilish uchun umumiy rag'bat bu chidab bo'lmas ruhiy og'riq. O'z joniga qasd qilish nafaqat ongni to'xtatishga qaratilgan harakat, balki chidab bo'lmas his-tuyg'ular, chidab bo'lmas og'riq, qabul qilinadigan azob-uqubatlardan qochishdir.

\* O'z joniga qasd qilishning umumiy stressori esa psixologik ehtiyojlar (g'amxo'rlik, tushunish, sevgi, kechirimlilik uchun amalga oshirilmagan psixologik ehtiyojlar).

• Umumiy o'z joniga qasd qilish tuyg'usi bu yordamga muxtojlik va umidsizlikdir.

\* O'z joniga qasd qilishning umumiy ichki munosabati ambivalentlikdir.

O'z joniga qasd qilgan odamlar, hatto ular bilan tugaydigan paytda ham, hayot va o'limga ikki tomonlama munosabatda bo'lishadi. Ular o'lishni xohlashadi, lekin ayni paytda ularni qutqarishni istaydilar.

\* O'z joniga qasd qilishda psixikaning umumiy holati ongni toraytirishdir, muayyan vaziyatda ma'lum bir shaxsning ongiga odatda mavjud bo'lgan hatti-harakatlar variantlarini

tanlashning keskin cheklanishi yuzaga keladi ("hamma narsa yoki hech narsa").

\* O'z joniga qasd qilishning umumiy kommunikativ harakati uning niyati haqidagi xabardan iborat. Rejalashtirilgan harakatga nisbatan ambivalent munosabatga qaramasdan, o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan ko'plab odamlar bevosita yoki bilvosita og'zaki xabarlar yoki hatti-harakatlar ko'rinishida ongli ravishda yoki befarq ravishda falokat signallarini yetkazib berishadi.

O'z joniga qasd qilishning bir necha turlari mavjud, ularning asosiylari:

\* Uning maqsadi hayotdan mahrum bo'lishni emas, balki har doim ham ongli bo'lmasa-da, bu niyatning namoyishini o'z ichiga oladi.

\* Haqiqiy, hayotdan mahrum bo'lish maqsadiga ega. Yakuniy natija o'limdir, ammo o'lim istagi darajasi boshqacha bo'lishi mumkin, bu o'z joniga qasd qilish tendensiyalarini amalga oshirish shartlari va darajasiga ta'sir qiladi.

Ikkinchi shakl JKSB bo'lgan odamlarda tez-tez uchraydi. Bunday odamlar qattiq azob-uqubatlardan xalos bo'lishni qidiradi. Bu azob-uqubatlarga yordam beradigan

hech kim yo'qligini his qilishlari mumkin.

Ba'zi hollarda, agar kishi o'z joniga qasd qilishga qaror qilsa, u o'zini xotirjam his qiladi hamda oila va do'stlari bilan "yorqin" munosabatda bo'lishga harakat qiladi.

Ko'pincha, o'z joniga qasd qilish, har qanday hodisa insonning salbiy hissiy tajribalarning tez-tez uchraydigan" oxirgi imkon "qabilida bo'ladi.

2004 yil sentyabr oyida Moskvada mudhish voqealardan so'ng, o'z joniga qasd qilishdan oldin, bir ayol o'z kundaligida shunday deb yozgan edi:"...Xavfsizlik hissi yo'q... farzandlaringizni himoya qilish uchun hech qanday yo'l yo'q... umidsizlik va azob-uqubatlar hissi mavjud...»

Zamonaviy adabiyotlarda "o'z-o'zini yo'q qilish" tushunchalari keng tarqalgan. O'z-o'zini vayron qiluvchi hatti-harakatlarning bir qator o'zaro almashinadigan shakllari mavjud, deb hisoblashadi va ularning oxirgi nuqtasi o'z joniga qasd qilishdir.

O'z joniga qasd qilish bilan bir qatorda, o'z-o'zini yo'q qilish hatti-harakatlariga spirtli ichimliklarni suiste'mol qilish, giyohvand moddalar, kuchli

dori-darmonlar, shuningdek, chekish, qasddan ishlaydigan ortiqcha yuk, davolanishni istamaslik, avtotransport vositalarida xavfli haydash (ayniqsa, mast holatda avtomobil va mototsiklni boshqarish), ekstremal sport bilan shug'ullanish kabilar bilan ham izohlanadi.

## **8.2. G'am-qayg'u reaksiyalari**

Har qanday psixotravmatik hodisa qarindoshlar va do'stlar o'limi sodir bo'lganda yoki yo'qotish (eski turmush tarzi, mulk) va qayg'u reaksiyasi bilan birga keladi. Yaqinlarining yo'qolishi bilan har bir kishi muqarrar ravishda g'am-qayg'uga duch keladi. O'z faoliyati davomida qutqaruvchilar va o't o'chiruvchilar o'z yaqinlarini yo'qotgan odamlar bilan to'qnash kelishadi.

Qayg'u reaksiyalari klinik, hissiy va xulq-atvorning keng doirasini o'z ichiga oladi. Bunday tajribalarning murakkabligi va shunga o'xshash vaziyatlarda bo'lgan odamlar bilan o'zaro munosabatlarning zaruriyati tufayli, qutqaruvchilar va o't o'chiruvchilarning qayg'u reaksiyalarining dinamikasini

bilish mualliflar uchun muhimdir.

Qayg'uga beriladigan odam uchun jismoniy noqulaylikning vaqti-vaqti bilan paydo bo'lishi (tomoqdagi spazmlar, cho'kish, tez nafas olish, mushaklarning ohangini kamaytirish va boshqalar) va sub'ektiv azob-uqubatlar (ruhiy og'riq) xarakterlidir. Bunday holatda, inson o'lgan yoki o'z o'limi haqidagi fikrlari bilan cho'milishi mumkin (Lindeman, 2002). Bunda ongning yengil o'zgarishi, noaniqlik hissi, boshqalardan ajralib chiqish kuzatiladi.

**Qayg'uni bartaraf etish jarayoni barcha odamlar uchun universal bo'lgan bosqichlardan o'tadi:**

*Achchiq qayg'u* (3-4 oygacha)

*Zarba bosqichi.*

*Reaksiya bosqichi:*

a) rad etish bosqichi (qidiruv);

b) tajovuz fazasi (aybdorlik);

s) depressiya bosqichi (azob va tartibsizlik).

*Tiklanish bosqichi* (taxminan 1 yil)

a) "qoldiq surish" va qayta tashkil etish bosqichi;

b) tugatish bosqichi.



Achchiq his-tuyg'ularning jiddiyligi ba'zi omillar bilan kuchayishi mumkin:

- "omon qolgan odamning aybi";

identifikatsiya qilishning mumkin emasligi bilan bog'liq qo'shimcha o'tkir psixotravma (tananing jiddiy zarar ko'rgan yoki topilmagan) - marhumlar bilan munosabatlarning to'liq emasligi, marhumga "oxirgi imkon" bera olmasligi;

- uning hayotining so'nggi daqiqalarida, dafn marosimida (jismoniy masofa, vaziyatni rad etish, inson bilan bo'lishishni ichki istamaslik) xayrlashmaslik.

Uzoq muddatli qayg'u reaksiyalari bilan psixosomatik reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin.

### **8.3. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish metodlari**

Favqulodda psixologik yordam faqat insonning reaksiyalari g'ayritabiiy situatsiyaga normal reaksiyalar sifatida tavsiflanishi mumkin bo'lgan hollarda berilishi mumkin. Ya'ni, reaksiyalari ruhiy me'yordan tashqariga chiqadigan kishilarga favqulodda psixologik yordam berilmaydi. Shaxsning reaksiyalari normadan tashqariga chiqsa, psixiatr yordami kerak. Shu munosabat bilan psixologik diagnostika

usullarini qo'llash mumkin va zarur. Birta test usuli, proektiv psixodiagnostik usullar favqulodda psixologik yordam ko'rsatadigan vaziyat talablariga javob bermasligi aniq. Shuning uchun bu maqsadlar uchun suhbat, kuzatish kabi psixodiagnostik usullar qo'llaniladi. Albatta, bu usullar, masalan, test usuli sifatida aniq emas, lekin ular mutaxassis uchun zarur bo'lgan ma'lumotlarni to'plash va tegishli kasb mutaxassislarining yordamini o'z vaqtida jalb qilish imkonini beradi.

Birinchi navbatda favqulodda psixologik yordam nima ekanligini aniqlash tavsiya etiladi. Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish maqsadlari, vazifalari, usullari, shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish bosqichlari, yordam ko'rsatish tamoyillari to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirib, shoshilinch psixologik yordamni quyidagicha aniqlash mumkin.

Favqulodda psixologik yordam- bu psixologik, psixofizyologik holatni va inqiroz yoki favqulodda vaziyat bilan bog'liq salbiy hissiy tajribalarni tartibga solish uchun inqiroz yoki favqulodda hodisadan so'ng bir kishiga, bir

guruhga yoki ko'plab jabrlanganlarga yordam berishga qaratilgan qisqa muddatli tadbirlar tizimi. Aynan shu bizga vaziyat talablariga javob beradigan professional usullar yordamida ularni bartaraf qilish choralarini belgilash imkonini beradi.

Favqulodda psixologik yordamni qasddan uyushtirilgan hodisadan (zo'rlash, talonchilik, hayot va sog'liqqa tajovuz qilish, yo'l-transport hodisasi va h.k.)dan ajratib bilish kerak. Ko'pchilik odamlar (oila, professional jamoa, ilgari noma'lum shaxslar guruhi), shuningdek, katta avariya, falokat, tabiiy ofat oqibatida jabrlanganlarning ko'pchiligi ushbu tushuncha haqidagi real bilimlarga ega emaslar.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish aqliy va psixofizyologik farovonlikni saqlab qolish va yangi paydo bo'lgan (inqiroz natijasida yuzaga kelgan) salbiy hissiy tajribalar (masalan, qo'rquv, aybdorlik, g'azab, yordamsizlik va h.k.) bilan ishlashni o'z oldiga maqsad qiladi. Ushbu maqsadga erishish jabrlanganlarda psixosomatik muammolar, TSSB va boshqalar) turli xil kechiktirilgan oqibatlarga olib kelishi

ehtimolini sezilarli darajada kamaytirishni belgilaydi.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatishda qo'llaniladigan usullarga kelsak, ular yuqorida ko'rib chiqilgan vaziyat talablariga javob berishi kerak.

#### **8.4. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda foydalaniladigan psixologik tashxis metodlari**

Bugungi kunda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda stressli vaziyatlarni o'rganish maqsadida amaliyotchi psixologlar uchun juda ko'plab metodik tavsiyalar ishlab chiqilmoqda. Biz yuqoridagi boblarda psixologik metodlar to'g'risidagi mulohazalarni yoritib o'tgan edik. Ushbu paragrafda ularning boshqa turlari haqida tegishli ma'lumotlar berish mumkin.

Jumladan, taqdim etilayotgan uslub esa o'zining samaradorligi bilan alohida ajralib turadi. Mazkur test natijalari odatda ilmiy psixologiyada qabul qilingan "Ekstraversiya", "Introversiya" (ichki), "Neyrotizm" (asabiy muvozanat) holatlarining shakllanganlik darajalariga qarab talqin qilinadi. Bu talqin esa har bir shaxs tarbiyasi va

taraqqiyotiga baho berish uchun muayyan darajada xulosalar qilish imkonini beradi.

Tavsiya etilayotgan metodika asosida turli mualliflar (Kettell, Leongard, Ayzenk, Lichko) tomonidan bir xil maqsadga yo'naltirilgan metodik ishlanma mahsuli bo'lib, uning asosida shaxsning umumpsixologik sifatlarining namoyon etilishi yotadi.

Mazkur metodika G.Ayzenkning 60 talik savolnomasi (o'smirlik

varianti)ga tayangan holda shaxsda "Ekstraversiya" va "Neyrotizm" holati namoyon etilishi va uning o'zaro nisbati (ustunligi) natijalari asosida har bir o'smir shaxsi uchun xarakterli bo'lgan shartli variantlar belgilanadi va shu variantlarga mansub o'smirlar xarakterini psixologik jihatdan korreksiyalash uchun olib borilishi lozim tavsiyalar taqdim etiladi. Mazkur metodik imkoniyatni quyidagi tartibda talqin qilish mumkin.

### **Ish bosqichlari:**

1. Testini o'tkazish.
2. Olingan ma'lumotlarni ("ha", "yo'q" tartibidagi) hisoblash.
3. Natijalarni maxsus jadvalga mos belgilash.
4. "Yolg'on" shkalasiga tushgan ma'lumotlarni aniqlash (5 baldan yuqori bo'lsa).
5. Tegishli xulosalar chiqarish.

Ko'rsatma (amaliy psixolog uchun): Taqdim etilgan savolnomaning har bir savoliga sinaluvchi ko'p o'ylamasdan "ha" yoki "yo'q" deb javob berishi kerak.

Javob savolnoma varaqasining tegishli raqami oldiga qo'yiladi.

Mazkur metodika 12-17 yoshli o'quvchilarni o'rganish uchun mo'ljallangan bo'lib, undan quyidagi maqsadlarda foydalanish mumkin:

1. Sinf jamoasini tanlashda.
2. Sinfga yangi kelgan o'smir bilan tarbiyachini (o'qituvchini) tanishtirishda.
3. Turli xil kasb tanlash va unga yo'naltirishda.
4. O'smirga individual munosabatda bo'lishda.
5. Pedagogik amaliyotdagi "o'quvchi-o'qituvchi", "o'quvchi-sinf" o'rtasidagi shaxslararo munosabat-larni yaxshilashda.
6. O'smir xulq-atvorini o'rganish va tarbiyalashda va hokazo.

### **Metodika savolnomasi (Ayzenk uslubi bo'yicha)**

1. Shovqinda yugurib yelishni yoqtirasizmi?
2. Sizni himoya qila olishi mumkin bo'lgan do'stlarni tez-tez qo'msab turasizmi?
3. Nimanidir so'rasalar tez javob qaytara olasizmi?
4. Nimadandir g'azablangan vaqtingiz bo'ladimi?
5. Kayfiyatingiz tez-tez o'zgarib turadimi?
6. Odamlar bilan muloqot qilishga nisbatan kitob o'qish osonroqmi?
7. Turli xil uy va fikrlar uxlashingiz uchun tez-tez xalaqit berib turadimi?
8. Hamma vaqt ham birdek sizga aytilgan ishni aynan bajarasizmi?
9. Kim bilandir hazil qilishni yoqtirasizmi?
10. Jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zingizni baxtsiz his etasizmi?
11. Men juda ham quvnoq odamman deb o'zingizni ayta olasizmi?
12. O'qishda yoki ishda biror bir qoidani buzganmisiz?
13. Nimadandir g'azablanganligingiz aniqmi?
14. Hamma ishni tezlik bilan bajarish sizga yoqadimi?
15. Hammasi yaxshilik bilan tugagan bo'lsada qandaydir qo'rqinchli hodisalar uchun qayg'urasizmi?
16. Har qanday sirni ham sizga ishonish mumkinmi?
17. Alohida qiyinchiliksiz ba'zan zerikarli bo'lgan do'stlar davrasini tezda qizdira olasizmi?
18. Hech qanday sababsiz (jismoniy kuch sarflashsiz) ba'zan yuragingiz qattiq uradimi?
19. Kim bilandir do'stlashmoq uchun odatda siz birinchi bo'lib qadam qo'ya olasizmi?
20. Biror marta yolg'on gapirganmisiz?
21. Siz va sizning yoshingiz to'g'risida tanqidiy fikr aytilganda tez jahlingiz chiqadimi?
22. O'z do'stlaringizga turli xil tarixlarni aytib tez-tez hazil qilib turasizmi?
23. Ko'pincha o'zingizni toliqqan holda his etasizmi?
24. Sizning odatigingizcha oldin ish (o'qish) keyin boshqalarimi?
25. Siz odatda quvnoq va hamma narsadan xursandmisiz?
26. Siz tez ranjiydigan (ko'ngli juda nozik) misiz?

27. O'zgaralar bilan muloqot qilishni juda yaxshi ko'rasizmi?
28. Hamma vaqt birdek uydagi yumushlarga, xo'jalik ishlariga ko'maklashasizmi?
29. Bosh aylanish holati sizda uchrab turadimi?
30. Sizning harakatlaringiz ba'zan boshqalarni noqulay holatga tushirganmi?
31. Nimadir badingizga urgan holatlarni tez-tez his etasizmi?
32. Ba'zan o'zgaralar panohi (yordami)ni yoqtirasizmi?
33. Begona odamlar orasida bo'lganda jimgina o'tirasizmi?
34. Ba'zan o'z joyingizga o'tirmaganingiz sizni o'y-hayajonga soladimi?
35. Odatda siz tez qaror qabul qilasizmi?
36. O'z jamoangizda biror marta ham shovqin qilmaganmisiz?
37. Tez-tez qo'rqinchli tushlar ko'rasizmi?
38. Do'stlar davrasida quvnoq bo'lish uchun o'zingizga erk bera olasizmi?
39. Sizni xafa qilish osonmi?
40. Kimningdir haqida yolg'on gapirishingizga to'g'ri kelganmi?
41. O'ylab o'tirishga ko'p fursat bermasdan odatda tez gapirish va harakat qilish bilan mashg'ul bo'la olasizmi?
42. Agar noqulay vaziyatga tushib qolsangiz uzoq vaqtgacha uni unuta olmaysizmi?
43. Shovqinli va quvnoq o'yinlar sizga juda yoqadimi?
44. Hamisha sizga nima uzatilsa shuni tanavvul qilib ketaverasizmi?
45. Sizdan nimanidir so'rasalar "yo'q" deb javob berishga qiynalasizmi?
46. Mehmondorchilikka tez-tez borib turishni yoqtirasizmi?
47. Yashashni xohlamagan vaqtlaringiz bo'ladimi?
48. Oilangizdagilar bilan qo'pol munosabatdagi vaqtlaringiz bo'lganmi?
49. Atrofdagilar sizni quvnoq va xushchaqchaq odam deb hisoblashadimi?
50. Ish (o'qish) vaqtida ko'pincha xayolingiz bo'linib turadimi?
51. Umumiy xursandchilikka qatnashishdan ko'ra uni ortdan kuzatish turish sizga ma'qulmi?

52. Turli xil fikrlar mavjud bo'lganligi tufayli odatda uxlashga qiynalasizmi?

53. Bajarishingiz lozim bo'lgan ishlarni amalga oshirishga o'zingizga to'liq ishonasizmi?

54. O'zingizni tanho holatda his etgan holatda bo'lasizmi?

55. Yangi odamlar bilan muloqotda birinchi bo'lib gapirishga uyalasizmi?

56. Qilgan xatoyingizni tuzatib bo'lmasligini payqab qolish hollari sizda tez-tez uchrab turadimi?

57. Sizga baqirib gapirishsa siz ham xuddi shu ohangda javob berasizmi?

58. Biror jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zingizni quvnoq yoki g'amgin his etgan vaqtlaringiz bo'ladimi?

59. O'z tengdoshlaringiz orasida haqiqiy dam olish qiyin deb hisoblaysizmi?

60. O'ylamasdan bajargan biror-bir ishingiz uchun qayg'urgan vaqtlaringiz tez-tez takrorlanib turadimi?

Metodika kaliti.

I. Ekstraversiya (E)

"Xa": 1,3,9,11,14,17,19,22,25,27,30,35,38,41,43,46,49,53,57

"Yo'q": 6,33,51,55,59.

II. Neyrotizm (N)

"Xa": 2,5,7,10,13,15,18,21,23,26,29,31,34,37,39,42,45,47,  
50,52,54,56,58,60.

III. Yolg'on

"Xa": 8,16,24,28,36,44

"Yo'q": 4,12,20,32,40,48

O'smirlar uchun me'yoriy ball oralig'i

Ekstraversiya: 11 - 14 ball

Neyrotizm: 10 - 15 ball

Yolg'on: 4 - 5 ball

<b>№</b> <b>(variant)</b>	<b><i>Eks-ya</i></b> <b><i>ballarda</i></b>	<b><i>Ney-m</i></b> <b><i>ballarda</i></b>	<b>№</b> <b>(variant)</b>	<b><i>Eks-ya</i></b> <b><i>ballarda</i></b>	<b><i>Ney-m</i></b> <b><i>ballarda</i></b>
1	0-4	0-4	17	16-20	4-8
2	20-24	0-4	18	4-8	16-20
3	20-24	20-24	19	4-8	4-8

4	0-4	20-24	20	16-20	16-20
5	0-4	4-8	21	12-16	8-12
6	0-4	16-20	22	8-12	8-12
7	0-4	8-16	23	16-20	8-12
8	4-8	0-4	24	12-16	4-8
9	8-16	0-4	25	8-12	4-8
10	16-20	0-4	26	4-8	8-12
11	20-24	4-8	27	4-8	12-16
12	20-24	8-16	28	8-12	16-20
13	20-24	16-20	29	12-16	16-20
14	16-20	20-24	30	16-20	12-16
15	8-16	20-24	31	8-12	12-16
16	4-8	20-24	32	12-16	12-16

O'quvchi shaxsida namoyon bo'luvchi xarakterologik sifatlarning namoyon etilishi va uni psixologik jihatdan tarbiyalash (tuzatish) yo'llari

№1. **Psixologik tashxis** E: 0-4; N: 0-4. Xotirjam, tinchliksevar, qarshilik ko'rsatmaydigan. Mehnat, o'quv jamoasida kamtarin, do'stlikka nisbatan o'rtacha munosabatda, haqiqat o'zi tomondaligini anglasa uni amalga oshirish uchun nihoyatda qat'iy, ba'zan agressiv sabr-toqatli ba'zan sovuqqon.

1. **Psixologik korreksiya:** Yanada muvaffaqiyatli ishlashi, o'qishi uchun eng asosiysi - jamoaning va rahbariyatning diqqatini shu odamga ko'proq qaratib, uning o'z-o'zini baholashga va o'z imkoniyatlarini rivojlantirishga yo'l ochib berish va uni muntazam nazorat qilib turish talab qilinadi.

№2. **Psixologik tashxis:** E: 20-24; N: 0-4. Quvnoq, muloqotli, xushchaqchaq, yaxshi taassurot qoldirishni yoqtiradi. Optimist, muvaffaqiyatga hamisha ishonadi. Balandparvoz xafagarchilikni tez unitadi, nizoli vaziyatlarga burilmaydi. Yangilikka intiluvchan, odamlar nazariga tushishni va ularning hurmatini qozonishni hamisha ma'qul ko'radi. Biroq, yuzaki, beparvo talabchan juda ko'p ishlarni bajarish uchun astoydil kirishadi, lekin ko'pincha oxiriga yetkazishga, sabr-toqat, matonat yetishmaydi. (ishga, o'qishga jo'shqin kirishadi, lekin tez soviydi.)

**2. Psixologik korreksiya:** Tabiatidagi ishchanlik, tashabbuskorlik, chaqqonlik kabi sifatlaridan unumli foydalangan holda uni jamoa (sinf) oldida rag'batlantirish va undan sabrlilik, mas'ullik, astoydil mehnat qilish (o'qish) kabi fazilatlarining namoyon bo'lishiga alohida e'tibor berish tavsiya qilinadi. Shuningdek, mazkur shaxsga ish ko'lamini va vaqtini to'g'ri tashkil qilish uchun alohida ko'rsatma berib borish maqsadga muvofiqdir.

**№3. Psixologik tashxis** E: 20-24; N: 20-24. Faol ish jarayonida nihoyatda tirishqoq va sermahsul, har kimning fikriga qo'shilib ketavermaydi. Barcha bilan bir xil munosabatni saqlashga intiladi. Mustaqil fikrga ega. O'z fikrini isbotlashga harakat qiladi, o'ziga nisbatan loqayd bo'lishlarini xohlamaydi va bunga chidab tura olmaydi.

**3. Psixologik korreksiya** Psixologik tuzatish yo'li: Yashash prinsipi hamishahurmat-izzat va e'tiborda bo'lish. O'zaro munosabatlarga ishontirish, shirinso'zlik va xushmuomalalik asosida tashkil etishga intiladi. Chunki, affektiv holatlarga tez beriladi. Bunday paytda u bilan muammo ustida tushuntirish, tortishish va izohlash yaramaydi. Mazkur shaxs bir oz tinchlangandan so'ng yotug'i bilan barcha muammoni hal qilishi mumkin. Bunday shaxslarda kuchli ishchanlik va tashkilotchilik qobiliyatlari mavjudligini hisobga olgan holda mehnat (o'qish) jamoasida tegishli sharoit yaratish va undan tashkilot muvaffaqiyati uchun unumli foydalanish mumkin.

**№4. Psixologik tashxis:** E: 0-4; N: 20-24. Bezovta, sergak, ba'zan o'z-o'ziga ishonchsiz. O'zgalardan muruvvat kutadi. Kamgap, muomalaga kirishishi juda qiyin. Tez ranjiydi. Ish sharoitiga tez moslashib keta olmaydi, shu bois ish harakatlari sustdek ko'rinadi. Aktiv va jo'shqin hayot va harakatlar bilan unchalik qiziqmaydi. Xayolchan, arazchan ish jarayonida birovlardan tez ranjiydi va o'zini tutib turishi qiyin, ya'ni tez asabiylashadi.

**4. Psixologik korreksiya:** Ko'nglini ko'tarib turish, mehribonlik qilish va qo'llab-quvvatlab turish talab qilinadi. Ijobiy tomonlariga alohida e'tibor berish kerak. Ushbu shaxsga shunday jamoa ishini tanlash kerakki, bunda u ko'p muloqotda bo'lmasin kattalarning kichiklar ustidan hukmronligi holatlariga duch kelmasin, turli toifadagi odamlar bilan hamsuhbat bo'lmasin ya'ni, ko'pincha, ko'ngilchan, xushfe'l, sermulohaza, muloyim, yumshoq va nozik didli odamlar bilan



ishlash uni shaxs sifatida rivojlantirishga va tashkilot (o'quv) muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qilishi mumkin.

**№5. Psixologik tashxis:** E: 0-4; N: 4-8. Xayolchan, xotirjam real hayotga past darajada qiziqadi, demak, muvaffaqiyatlari ham hamisha yaxshi emas. Ichki dunyosidagi o'ylar, mustaqil fikrlar asosida harakatga yoki hayotga yo'naltirilgan. Ishda rahbarlar (o'qituvchilar) topshirig'iga juda yaxshi quloq soladi, lekin ko'p hollarda loqaydlik bilan javob qaytaradi.

**5. Psixologik korreksiya:** O'z-o'zini to'g'ri (adekvat) baholashga o'rgatish lozim. Chunki shunday qilinsa undagi ba'zan uchraydigan loqaydlik va befarqlik kasali tuzaladi. Ko'pincha ish jarayonining muvaffaqiyati uchun xizmat qildirish kerak bo'ladi, ayni paytda uni ishga qiziqtirish asosiy rol o'ynaydi.

**№6. Psixologik tashxis:** E: 0-4; N: 16-20. Tortinchoq, jur'atsiz, nozik tabiatli, ta'sirchan, notanish vaziyatda hadiksirovchi o'z-o'ziga ishonishi qiyin. Orzu-o'ylarga beriluvchan. Ko'p fikr yurituvchan, ko'p odamlar davrasida o'zini noqulay his etuvchan, muvaffaqiyatlarga erishishganiga ko'pincha shubha bilan qaraydi. Vaziyatni chalkashtirish yoki o'zgartirishga qiziqmaydi. Fantaziyaga beriluvchan va ko'pincha qat'iy emas.

**6. Psixologik korreksiya:** Psixologik tuzatish yo'li: Ko'pchilik oldida uni qo'llash, himoya qilish va yaxshi tomonlarini (masalan: ko'ngilchanligi, chaqqonligi, yaxshi inson ekanligini va hokazo) alohida qayd qilish lozim. Mazkur shaxsni ish jarayoni va o'z xohishi bilan bog'liq biror narsaga qiziqtirish orqali hayotga va muvaffaqiyatlarga ishonch bilan qaray olishga o'rgatib borish yaxshi natija berish mumkin va bu o'z-o'zini optimist sifatida baholash imkonini ham berishi mumkin. U bajarayotgan ish ko'lami va samaradorligi shu jihatga ko'proq bog'liq ekanligini unitmaslik kerak.

**№7. Psixologik tashxis:** E: 0-4; N: 8-16. Kamtarin, aktiv faqat ishga yo'naltirilgan shaxs odil, do'stga sadoqatli, juda yaxshi uddaburon yordamchi biroq, tashkilotchi emas. O'zini olib qochuvchan. Barcha bilan o'rtacha munosabatni saqlaydi. Ko'p do'stlar davrasiga kirmaydi. Faqat bir kishi bilan yaxshi do'st tutinishi mumkin. O'zaro munosabatga alohida e'tibor beradi. Ba'zan zerikarli holatlarga tushadi.

**7. Psixologik korreksiya:** Ish faoliyatida mustaqillikka yo'naltirish lozim. Rag'batlantirish-tashabbuskorligini oshirishga xizmat qilishi lozim. O'z imkoniyatlarini his etishi va uni rivojlanishga ishonirish lozim. Birovning avtoritetiga ko'r-ko'rona ishonishiga yoki ergashishiga yo'l qo'ymaslik kerak. Ko'pincha itoatkorlik bilan emas mustaqillik bilan ishlash qoidasiga odatlantirish tavsiya qilinadi.

**№8. Psixologik tashxis:** E: 4-8; N: 0-4. Xotirjam shaxs. Odamlar bilan ko'proq muomala qilishga moyil. Estetik didi kuchli, faoliyatda ko'pincha o'ychan va xayolchan, og'ir, vazmin yutuqlarga befarq hamma kabi yashashni yoqtiradi. O'zaro munosabatlarda doim bir xil, lekin chuqur qilib bilmaydi. Nizo, janjaldan oson qutuladi.

**8. Psixologik korreksiya:** Bosh vazifa - mazkur ishga yoki faoliyatga bo'lgan ehtiyojni va ma'suliyatini kuchaytirish mazkur shaxsni qiziqtiruvchi usullarni o'ylab topish kerak, ko'proq odamlar bilan muloqotga jalb qilish lozim. O'ta mas'uliyatli va tezkorlik talab qiladigan ishlarga jalb qilmaslik kerak. Ya'ni shunday qilinsa, avvalo shaxs salomatligi va korxonasi (o'quv) muvaffaqiyatiga putur yetmaydi.

**№9. Psixologik tashxis:** E: 8-16; N: 0-4. Faol, quvnoq. Odamshavanda. Muomalada kamgap. Ijtimoiy to'dalarga oson tushib qoladi, chunki tartib-intizomni buzuvchi sharoitlarga qarshiligi kam. Yangilikka intiluvchi, qiziquvchan. Ijtimoiy idrok qilishi kam rivojlangan. Haqiqiy baholari va o'z-o'zini baholash uquvi yo'q. Ko'p hollarda qat'iy qabul qilingan qarori yo'q. Serg'ayrat. Ishonuvchan.

**9. Psixologik korreksiya:** Mazkur shaxsga talab bir oz qattiqroq qo'yilishi va ishni muvaffaqiyatli bajarish uchun butunlay jalb qilinishini nazorat qila borish lozim. Unga nisbatan xushmuomala bo'lish ijobiy natija beradi. Lekin, bunda uning faoliyati muntazam kuzatilayotganligini his etib turishi kerak. G'ayrat-shijoatini foydali ishlarga jalb qilinishni taminlash zarur. Yuksak g'oyali va ijtimoiy qimmatli ishlarni bajarish uchun maxsus tuzilgan guruhlarga jalb eta borish va uning faoliyatini nazorat qila berish talab qilinadi. Ko'p hollarda qat'iylik va mustaqillik talab qilgan mas'uliyatli ishni topshirmaslik kerak.

**№10. Psixologik tashxis:** E: 16-20; N: 0-4. Tashqi qiyofada san'atkorlarga mohirlik ko'rsata oluvchan. Tomosha qo'yishni yaxshi

ko‘radi. Yetarlicha sabot-matonatli emas. Xushmuomala, lekin unchalik chuqur emas, bir xil.

**10. Psixologik korreksiya:** O‘zi astoydil qiziqqan maqsadlarni amalga oshirilishni qo‘llab-quvvatlash kuchayti-rish kerak. (Biror foydali ish ko‘lamini tanlashga kuchi yetadi, lekin korxonaga uchun foydali bo‘lgan o‘sha ishni amalga oshirishda unda shiddatlik va sabotlilik yetishmaydi.) Tashqi qiyofadagi faolligini (mohirligini) rag‘batlantirish lozim, ammo bu mohirlikni ish jarayonida suiste‘mol qilinishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.

**№11. Psixologik tashxis:** E: 20-24; N: 4-8. Faol, sermuomala, olijanob, izzattalab xatarlio‘yin-kulgiga oson rozi bo‘ladi. Do‘st tanlashda, maqsadga yetishish usullarini tanlashda aniq emas. Minnatdorchilikni biluvchi ko‘pincha o‘zbiarmon. O‘zicha maftun qiluvchi. Tashkilotchilik qobilyati bor.

**11. Psixologik korreksiya:** Tashkilotchilik qobilyatini rag‘batlantirish va rivojlantirib borish bilan birga uni muntazam nazorat ostiga olib borish kerak. Jamoada yaxshi sardor (lider) bo‘lishi mumkin. Agar u lider (sardor) bo‘lsa o‘zidagi salbiy xususiyatlar: dangasalik, intizomga qat‘iy rioya qilmaslik kabilar o‘z-o‘zidan bartaraf etiladi. Mazkur shaxsni rivojlantirish uchun jamoa yoki guruh tanqidi muhim o‘rin tutadi.

**№12. Psixologik tashxis:** E: 20-24; N: 8-16. Intizomga oson bo‘ysunadi. Shaxsiy qadr-qimmat hissi, sezgisi mavjud. Tashkilotchi. San‘atga, sportga layoqatli. Faol. Sermulohaza. Odamlar bilan, voqealar bilan oson qiziqib ketadi. Taassurotlarga beriluvchan.

**12. Psixologik korreksiya:** Tabiiy vaziyatda emotsional jihatdan ham ish olib borish jihatdan ham lider (sardor). Uning bu jihatini qo‘llab quvvatlash kerak. Unga hamisha ham ishda, ham hayotda, ham shaxsiy yo‘nalishda yordam berib, to‘g‘ri yo‘l-yo‘riq ko‘rsatib turilsa maqsadga muvofiq bo‘ladi.

**№13. Psixologik tashxis:** E: 20-24; N: 16-20. Murakkab shaxs. Shuxratparast. Serg‘ayrat, quvnoq, serzavq. Odatga ko‘ra yuqori ma‘naviyat intilishga ega emas. Hayotiy quvonchlarga ko‘milgan. Hayotda eng avvalo maishiy ehtiyojlarini qondirishni qo‘yadi. Obro‘-e‘tibor oldida tan beradi. Butun kuchini muvaffaqiyatga, yutuqqa,

foydali ishlarga sarflashga harakat qiladi. Omadsizlarni yomon ko‘radi. Odamshavanda, namoyishkorona. O‘zining talabini qattiq qo‘yadi.

**13. Psixologik korreksiya:** Ish jarayonida talabchanlikni kuchaytirish, ma‘naviy va insoniylik sifatlarini yanada rivojlantirish uchun imkoniyat yaratish kerak. Tashkilotchilik bilan bog‘liq ishlarga ko‘proq jalb qilish kerak. Lekin o‘zgalariga munosabatda ko‘ngilchan va nozik muomalada bo‘lishni unitmasligini eslatib turish kerak.

**№14. Psixologik tashxis:** E: 16-24; N: 20-24. Hukm o‘tkazuvchi, vahimachi, shubhalanuvchi, injiq. Doim birinchi bo‘lishga intiladi. Mayda gap, hamisha birinchi bo‘lishga intiladi. Ba‘zan zaharxanda odam. O‘zidan kuchsizlar ustidan kulishga mayli bor, ba‘zan qastankor, mensimas, zo‘ravon. Toliquvchan.

**14. Psixologik korreksiya:** Mazkur shaxsga nisbatan befarq munosabatda bo‘lish yaramaydi. Unga ko‘proq do‘stlarcha va yumshoq, nozik munosabatda bo‘lish kerak, jamoada sardor bo‘lish uchun sharoit yaratib berish mumkin, lekin shunday vazifani unga topshirish kerakki, bunda u butun kuch-g‘ayratini, diqqat e‘tiborini ko‘proq odamlarga emas, qog‘oz-qalamga va ayrim hujjat ishlariga ajratsin. Hujjatni yuritish ishlarida e‘tiborni talab qiladi. Munosabatida asabiylashadi. Ushbu asabiylashishni bartaraf etishga harakat qilish kerak.

**№15 Psixologik tashxis:** E: 8-16; N: 20-24. Doim norozi, vaysaqi, kamchilik qidiruvchi, o‘ta talabchan, pastkashlikka moyil emas. Arzimagan ishga oson xafa bo‘ladi. Ko‘pincha qovog‘i soliq, serjahl, hasadchi. Ishda dadil emas. Munosabatlarda tobe, bo‘ysunuvchan. Qiyinchiliklardan cho‘chidi. Jamoadan chetlashib yuradi. Gina saqlovchi. Do‘stlari deyarli yo‘q. Tengdoshlariga buyruq beradi. Ovozi past, dag‘al, qo‘rs.

**15. Psixologik korreksiya:** Mazkur shaxsning ishonchli suhbatiga, qiziquvchanligiga, nozik tabiatiga qarabgina yaxshi o‘zaro munosabat o‘rnatish mumkin. Ijtimoiy topshiriq sifatida hujjat yuritish ishlarini bajarishga jalb qilish mumkin. Bunday shaxsni yaxshi ijrochiligi uchun butun kollektiv oldida rag‘batlantirilsa alohida mehnat namunalarini ko‘rsatish mumkin. Bu tipdagi odamlar hamisha diqqat e‘tiborni va individual (shaxsiy) hamkorlikni talab qildilar. Mustaqillik, qatilylik, tavakkalchilik bilan bajariladigan ish jarayonlariga jalb etmaslik kerak.

Aks holda samarasiz faoliyat mazkur shaxs salomatligiga va mazkur tashkilot (o'quv) muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir qilish mumkin.

**№16. Psixologik tashxis:** E: 4-8; N: 20-24. Atrof dunyoni o'tkir sezuvchi, sershubha, yashirin ehtirosli, indamas, odamovi, jizzaki. O'zini yaxshi ko'radigan, mustaqil, tanqidiy fikrlovchi. Kelajakka ishonmaydigan. Umumlashtirishni yoqtiradi. Ko'pincha o'ziga ishonmaydi. Ko'pincha asabiy.

**16. Psixologik korreksiya:** Yondoshishda alohida e'tibor berish talab qilinadi. Bo'lar-bo'lmasga tashabbus ko'rsatishni talab qilmaslik kerak. To'satdan yoki favqulotdagi ishlarga jalb etmaslik kerak, sababi: tez asabiylashadi, hayajonlanadi va o'zini yo'qotib qo'yadi. Sog'ligi va salomatligini qat'iy nazorat ostiga olish maqsadga muvofiqdir.

**№17. Psixologik tashxis:** E: 16-20; N: 4-8. Juda hissiyotli. Zavqshavqli, quvnoq, odamshavanda, sevuvchi. Odamlar bilan aloqa qilishda tanlay olmaydi, hammaga do'stona qaraydi. Doimiy emas, ishonuvchan, boladay muloyim. Boshqalar yoqtiradi. Xayolparast. Yetakchilikka harakat qilmaydi, o'zaro do'stona yaqin aloqalarni ustun ko'radi.

**17. Psixologik korreksiya:** Ijobiy, yaxshi kayfiyatini qo'llab quvvatlash kerak. Har narsaga asabiylashavermasligi juda yaxshi mas'uliyatli ishni topshirganda uni nazorat qilib borish shart. Tashabbuskor, o'zgalar hurmatini qozona oluvchan irodaviy sifatlarni rivojlantirish kerak. Ichki hamdardlik bildirish yetishmaydi. O'zini tashqi jihatdan yaxshi tuta oladi. Tashabbuskorlik, tavakkalchilik kollektivni (guruh yoki jamoani) boshqarishni talab qiladigan ishlarga jalb etish mumkin.

**№18. Psixologik tashxis:** E: 4-8; N: 16-20. Juda rahm-shavqatli, kuchsizlarni qo'llashga moyil, yaqin do'stona aloqalarni afzal ko'radi. Kayfiyati ko'pincha tinch, sekin. Kamtar, uyatchan. O'ziga ishonchi yo'q. Fikrlovchi. Noqulay sharoitlarda tez xushyor va shubhali bo'ladi.

**18. Psixologik korreksiya:** qiyinchiliklarga juda ko'p duch keladi, shunda qo'llab quvvatlash lozim. Ko'pchilik oldida kamchiliklarini aytib tanqid qilmaslik kerak, aks holda asabiylashadi, ish samarasi pasayadi, salomatligi yo'qoladi. Sirtidan nazorat qilib borishni talab qiladi. Agar yaxshi rag'batlantirilsa har qanday mas'uliyatli ishni

yuqori darajada va ko'ngildagidek bajara oladi. O'z imkoniyatlarini rivojlantirishni va buning uchun birovlar xalaqit bermasligini xohlaydi.

**№19. Psixologik tashxis:** E: 4-8; N: 4-8. Xotirjam tip. Kamgap, sermulohaza. Sekin faoliyatli, juda subutli mustaqil, bo'ysunmas, serdiqqat. Beg'araz, kamtarin, past hissiyotli, ba'zan haqiqatdan chalg'iydi.

**19. Psixologik korreksiya:** Ishda ko'proq unga ko'rsatma berib turish talab qilinadi. Musobaqaga chaqirish orqali ishda aktivlikni (faollikni) oshirish kerak. O'z vazifasini va javobgarligini ko'proq eslatib turmasa ish faoliyati unumsiz bo'lib qoladi. Favqulotdagi vaziyatlarga, o'ta mas'uliyat bilan bajaraladigan ishlarga jalb qilmaslik kerak. Ko'proq tashabbus ko'rsatib ishlashini talab qilib turish lozim.

**№20. Psixologik tashxis:** E: 16-20; N: 16-20. Juda o'zini ko'rsatuvchi, birovning g'amiga sherik bo'la olmaydi. Hissiyoti qashshoq. O'zini jamoaga qarshi qo'yishni yaxshi ko'radi. O'zi uchun muhim bo'lgan boyliklarga erishishda tirishqoq. Baobro' bo'lmoqchi. Ko'pincha aldamchi. Amaliyotchi, ishbilarmon.

**20. Psixologik korreksiya:** O'zaro harakatda salbiy xususiyatlarning yaqqol namoyon bo'lmasligiga qarshi yumshoq sabrtoqatli va bardoshli bo'lish talab qilinadi. Sportda, texnik ishlarda 1-bo'lishga qat'iy intiladi, kuch sarflaydi, ishbilarmonlik ko'rsatadi. Ehtimol korxonada (yoki o'quv) faoliyati uchun muhim bo'lgan shunday ishlarga uni ko'proq jalb qilish orqali undan unumli foydalanish mumkindir.

**№21. Psixologik tashxis:** E: 12-16; N: 8-12. Juda serg'ayrat, quvnoq. Kollektiv (guruh yoki jamoa)ning sevimlisi, erkatoyi. Bunday odamlar baxtiyor hisoblanadi. Haqiqatdan ular ko'pincha iste'dodli, ishga moslashuvchan, san'atkor, kam toliquvchan. Biroq ba'zan bu xislatlar yomon natija beradi. Bunday kishilar yoshlikdan osonliklarga o'rganib qolishadi. Natijada maqsadga erishish uchun jiddiy ishlashni o'rganmaydilar. Hamma narsadan oson voz kechadilar, do'stlikni oson buzadilar. Yuzakilar. Deyarli yuqori ijtimoiy intellekt, aql va irodaviy ustunlikka ega bo'lishlari qiyin.

**21. Psixologik korreksiya:** Bunday kishilar o'zicha nisbatan jiddiy muomalada bo'lishni talab qiladilar. Kollektivda (guruh yoki jamoa)

liderlik (sardorlikni) to‘liq uddalay olmaydilar. Yaxshisi ularga tez-tez tashkilotchilik bilan bog‘liq topshiriqlarni berish kerak. Berilgan topshiriqning natijasini esa jiddiy tekshirish kerak. Bu bir tomondan ularning ish faoliyati samaradorligini oshirishga yordam bersa, ikkinchi tomondan aniq ishlashga o‘rgatadi.

**№22. Psixologik tashxis:** E: 8-12; N: 8-12. Juda bo‘shang, beparvo. O‘ziga ishonadi. Boshqalarga munosabati qo‘pol, talabchan. Gina saqlovchi. Beharakat, qaysarlikni tez-tez ko‘rsatib turadi. Es-xushli, sovuqqon. Boshqalarning fikriga befarq qaraydi, qotib qolgan. O‘rganib qolgan ishlarni bajarishni afzal ko‘radi, turmushni bir xilligini xohlaydi. Nutq ohangi ifodali emas, kam nafosatli.

**22. Psixologik korreksiya:** Mazkur shaxsni uning uchun qiziqarli bo‘lgan ishlarga jalb etish orqali, aktivlashtirish shart. Ishdagi har bir mayda-chuyda narsalarga jiddiy e‘tibor berishga o‘rgatish lozim. Sabr toqat bilan shoshmasdan bajariladigan ishlarga jalb qilinsa ish faoliyati unumli bo‘lishi mumkin. Lekin, tezlik, chaqqonlik va o‘ta ishchanlik talab qilinadigan ishlarni mazkur shaxs muvaffaqiyatli bajara olmaydi. Bunday ishlarni bajarish esa umumiy ish unumdorligiga va ushbu shaxsning kollektivdagi (guruh yoki jamoa) obro‘-e‘tiboriga salbiy taassurot qoldirishi ehtimoldan holi emas.

**№23. Psixologik tashxis:** E: 16-20; N: 8-12. Odamshavanda, faol, tashabbuskor, qiziquvchan. O‘zini idora qila biladi. Belgilangan maqsadga erisha biladi, qadr-qimmatini biladi. Yetakchilikni yaxshi ko‘radi va tashkilotchilik qilib biladi. Boshqalarning ishonchiga va haqiqiy hurmatiga sazovor. Tabiati yengil, nafis, bir xil jonlangan.

**23. Psixologik korreksiya:** Hamkasblari orasida sardor yoki yetakchi bo‘lish qobiliyati mavjud. Bu qobiliyatni rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratish lozim. Barcha ishlarida ko‘maklashilsa korxonada (o‘quv jarayoni) uchun yaxshi va ulkan muvaffaqiyatlar keltirish mumkin. Ish ko‘lamining keng va mantiqli bo‘lishini ta‘minlab va kuzatib borish tavsiya qilinadi.

**№24. Psixologik tashxis:** E: 12-16; N: 4-8. Faol, fe‘li yaxshi shaxs. Serg‘ayrat. O‘rtacha odamshavanda. Unchalik ko‘p bo‘lmagan do‘stlarga bog‘lanib qolgan. Tartibli. O‘z oldiga vazifani qo‘yishini va

qarorni bajarishni biladi. Raqobatni yomon ko‘radi. Ba‘zan xafa bo‘ladi, lekin asabiylashmaydi.

**24. Psixologik korreksiya:** Tevarak-atrofdagilarning tinch ishonchli munosabatlarini xush ko‘radi. Ish yuzasidan yaxshi muomala o‘rnata oladi. Hujjat yuritish ishlaridan boshqa barcha ishlarga jalb qilish mumkin. Kollektivda (guruh yoki jamoa) o‘rtacha mavqe va muvaffaqiyatga mos ishlarni bajarishga qodir.

**№25. Psixologik tashxis:** E: 8-12; N: 4-8. Faol, ba‘zan portlovchi, ba‘zan beparvo, quvnoq. Ko‘pincha xotirjam-befarq. Deyarli tashabbus ko‘rsatmaydi, ko‘rsatmalarga asosan harakat qiladi. Ijtimoiy aloqalarda bo‘sh. Chuqur hissiy kechinmalarga mayli yo‘q. Bir xil, sermehnat ishga o‘rgangan.

**25. Psixologik korreksiya:** Tinch ishchi munosabatda bo‘lishni ko‘proq ma‘qul ko‘radi. Alohida o‘zi bajaradigan ishlarda ancha aktivlik ko‘rsata oladi. Administrativ ishlarni qoyillatib bajarishi mumkin.

**№26. Psixologik tashxis:** E: 8-12; N: 8-12. Xotirjam, fe‘li yaxshi, chidamli, sinchkov-rasmiyatchi. Shuxratparast, maqsadga intilgan, qat‘iy nuqtai nazarlariga ega. Vaqt-vaqti bilan tez xafa bo‘luvchi.

**26. Psixologik korreksiya:** O‘zaro ishonchli munosabat-larni va tinch faoliyatni yoqtiradi. Yaxshi xislatlari: sinchkovligi, bajaruvchiligi, ishbilarmonligi uchun vaqtida rag‘batlantirish lozim. Alohida topshirilgan ishni qiyomiga yetkazib bajara oladi. O‘z-o‘zini rivojlantirish uchun sharoit yaratib berish tavsiya qilinadi.

**№27. Psixologik tashxis:** E: 4-8; N: 12-16. Fe‘li yaxshi, melanxolik mayinkor. O‘tkir sezgili, xisli. Mehribon, ishonchli yaqin munosabatlarni qadrlaydi, xotirjam. Kulgini qadrlaydi, tushunadi. Butunlay kelajakka ishonuvchan. Ba‘zan tushkunlikka, vahimaga tushadi. Biroq ko‘p hollarda vazmin-sermulohazalikka harakat qiladi.

**27. Psixologik korreksiya:** Tinch-aktiv faoliyat sharoiti-ni yaratmoq kerak. Qattiq, o‘ta hayajonli va favquloddagi ish rejimiga mutloqo yaqinlashtirmaslik kerak. Bu uning sog‘ligiga, qolaversa ish unumiga salbiy ta‘sir etadi. Hujjat yuritish ishlari estetik va nozik didni talab qiluvchi ishlarga erishish mumkin.



**№28. Psixologik tashxis:** E: 8-12; N: 16-20. Mayinkor, shuxratparast, tirishqoq, jiddiy. Ba'zan tashvishli kayfiyatga tushadi. Kamroq odamlar bilan do'stlashgan. Kek saqlaydi, lekin ba'zan badgumon. Asosiy savollarni yechishda mustaqil, lekin hissiyotli, hayotida yaqin kishilarga qaramdir.

**28. Psixologik korreksiya:** O'ziga bo'lgan ishonchini mustahkamlash va o'z-o'zini ob'ektiv baholashni o'rgatib borish tavsiya etiladi. Ishda ko'p asabiylashmaslikka amal qilish odatini shakllantirishi zarur, aks holda sog'ligiga putur yetishi mumkin.

**№29. Psixologik tashxis:** E: 12-16; N: 16-20. Atrofdagi-larga qat'iy talabchan, o'jar, gerdaygan, ba'zan shuxratparast. Serg'ayrat, odamshavanda, kayfiyati ko'pincha jangovor. Muvaffaqiyatsizlikni yashiradi, ko'zga ko'rinishni yaxshi ko'radi. Ba'zan sovuqqon, loqayd.

**29. Psixologik korreksiya:** O'zaro munosabatlar, o'zaro hurmat va yuqori talabchanlik asosida qurilishi kerak. Kamchiliklarni o'z vaqtida tuzatib borish talab qilinadi. Hamkasblari orasida yaxshi do'st, ishchan xodim va sardor bo'la oladi. Mas'uliyat hissini oshirish yo'llarini izlash kerak.

**№30. Psixologik tashxis:** E: 16-20; N: 12-16. Mag'rur, birinchilikka intiladi, kek saqlaydi. Hamma narsada yetakchilik qilishni istaydi. Serg'ayrat, tirishqoq. Xotirjam, hisob-kitob bilan ishlaydigan, tavakkalchilikni yaxshi ko'radi, yutuqlarda mustahkam. San'atkorlik xislati ham yo'q emas, lekin o'rta darajada.

**30. Psixologik korreksiya:** O'zbilarmonlikka yo'l qo'ymaslik kerak. Yaxshi, ijobiy xislatlaridan ish jarayonida unumli foydalansa bo'ladi. Hamkasblariga sardor bo'lsa bo'ladi, lekin, buyruq berishga asoslangan harakatlariga yo'l qo'ymaslik kerak. Ijtimoiy ong va dunyoqarashning rivojlanishi uchun sharoit yaratish tavsiya qilinadi.

**№31. Psixologik tashxis:** E: 8-12; N: 12-16. Uyatchan, hasad qilmaydi, mustaqil bo'lishga harakat qiladi. Ko'ngli ochiq. Yaqin kishilarga nisbatan e'tiborli, hazilkash. Munosabatlarda to'la ishonishga moyil. Tavakkal qilishdan, xavf-xatardan qochadi. Berilgan tezlikka chidamaydi. Muvaffaqiyatsizlikda faqat o'zini ayblaydi.

**31. Psixologik korreksiya:** Tinch-osoyishta, mo'tadil sharoitni yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Ish masalasida hamisha aktivlikka

undash talab qilinadi. Taxminiy, tavakkalchi va tashabbuskorlikni talab qiluvchi favquloddagi ishlarni to'liq muvaffaqiyat bilan bajara olmasligi mumkin. Ko'pincha hamkorlikda bajariladigan ishlar unga ma'qul va muvaffaqiyatli.

**№32. Psixologik tashxis:** E: 12-16; N: 12-16. Bir oz shuxratparast. Ishdagi muvaffaqiyatsizlik o'ziga bo'lgan ishonchga hech qanday ta'sir qilmaydi. qat'iy, shijoatli, hech narsani esdan chiqarmaydigan. Nizoli vaziyatlarda kurashuvchan. Ba'zan, nohaq bo'lsada yon berishni xohlamaydi. Muomalada o'z fikrini o'tkazuvchan. Tashqi aktivlikni yaxshi baholaydi. Har narsaga hissiy jihatdan berilavermaydi.

**32. Psixologik korreksiya:** Kelishmovchilik paytida uni himoya qilish shart emas. Rahbarlik lavozimida ishlash va odamlar bilan yaxshi muomala o'rnatish qiyin. Lekin, yaxshigina ijodiy va ilmiy xodim bo'lishi mumkin. Alohida tashabbus va jonbozlik ko'rsatib bajariladigan ishlarga jalb etilsa mazkur shaxsning o'z obro'-e'tibori, sog'ligi uchun ham, mehnat (o'quv) jamoasi ravnaqi uchun ham foydali ekanligi qayd etiladi.

(Shaxs xarakteralogik xususiyatlarini ifodalovchi diagnostik usul kaliti Ketell, Leongord, Ayzenk, Lichko va boshqa mualliflarning empirik me'yorlari asosida tuzilgan)

*Mazkur metodikalarga dahldor tavsiyalarning o'zbek tilidagi varianti professor Sh.R.Barotov tomonidan modifikatsiya qiligan.*

## ShAXS SO'ROVNOMASI. EPQ (G.AYZENK)

*Yo'riqnoma:* Taqdim qilinayotgan savollar Sizning kundalik xulq-atvoringizni baholashga asoslanadi. Savollarga birinchi paydo bo'lgan fikrga tayanib javob bering. Bu eng maqbul javob hisoblanadi. Agar Sizga mos kelgan javobni belgilash zarur bo'lsa, "ha" javob uchun (+), "yo'q" uchun (-) belgisini javoblar varaqasiga belgilang. Tez va aniq javob bering. So'rovnomada "to'g'ri" va "noto'g'ri" javoblari mavjud emas.

Sizning qiziqish doirangiz kengmi?

Siz biror ishni bajarishga kirishishdan oldin uning oqibatlarini atroflicha o'ylaysizmi?

Kayfiyatingiz vaziyatga qarab tez-tez o'zgarib turadimi?

Boshqa kishi bajargan ishni meniki deb, rag'batlantirishga da'vogarlik qilganmisiz?

Siz gapga chechanmisiz?

Qarzdor bo'lganingizda Sizni bezovta qilishganmi?

Siz asosli sababsiz o'zingizni baxtsiz odamman deb his qilganmisiz?

Sizda o'ylaganingizdan ko'proq narsa olish uchun qizg'anish bo'lganmi?

Siz tunda eshikni sekingina qulflaysizmi?

Siz o'zingizni quvnoq odam deb hisoblaysizmi?

Bolalar yoki hayvonlarni azoblanganini ko'rganingizda asabiylashganmisiz?

Siz tez-tez nega bu ishni qildim yoki bu gapni gapirdim deb afsuslanasizmi?

Sizga noqulay bo'lsa ham doimo va'dangizga turasizmi?

Siz parashyutdan sakrashdan qoniqish olganmisiz ?

Siz hislaringizga erk berib, quvnoq davralarda xotirjam hordiq chiqarasizmi?

Siz ta'sirchanmisiz?

Siz aybingiz bo'la turib, shu ish bo'yicha boshqa kishini ayblanganmisiz?

Sizda yangi tanishlar orttirish yoqadimi?

Siz sug'urtadan foydalanishga ishonasizmi?

Sizni xafa qilish osonmi?

Sizni barcha odatlaringiz yaxshi va ma'qulmi?

Siz odamlardan panada bo'lishga harakat qilasizmi?

Siz g'ayri-tabiiy yoki xatarli holatga olib kelishi mumkin bo'lgan vositalar (alkogol, narkotiklar) qabul qilganmisiz?

Sizda ko'pincha hamma narsa jonga tekkandik tuyuladimi?

Siz o'zga kishiga tegishli narsani, hatto, u kichkina to'g'nag'ich yoki nina bo'lsa ham o'zingizga olganmisiz?

Sizda tez-tez mehmondorchilikda va jamoa ichida bo'lish yoqadimi?

Siz yoqtirgan kishingizni xafa qilishdan huzur olasizmi?

Sizni tez-tez aybdorlik hissi bezovta qiladimi?

Sizda o'zingiz yomon bilgan narsa haqida gapirishga to'g'ri kelganmi?

Siz odamlar bilan uchrashishdan ko'ra kitob o'qishni afzal hisoblaysizmi?

Sizning dushmanlaringiz borligi aniqmi?

Siz o'zingizni asabiy odam deb hisoblaysizmi?

Siz doimo boshqalarga qo'pollik qilsangiz uzr so'raysizmi?

Sizning do'stlaringiz ko'pmi?

Siz ba'zan odamlarga azob bersa ham yutuqli o'yin va hazil-mutoyiba uyushtirishni yoqtirasizmi?

Siz bezovtali odammisiz?

Siz bolalikda berilgan topshiriqlarni doimo shoshmasdan va sekin bajarganmisiz?

Siz o'zingizni betashvish odam deb hisoblaysizmi?

Sizning ozodaligingizni belgilovchi jihatlaringiz ko'pmi?

Sizni sodir bo'lmagan, ammo sodir bo'lishi mumkin bo'lgan noxush hodisalar bezovtalantiradimi?

Sizda o'zga kishining buyumini yo'qotib qo'yish yoki buzib qo'yish hollari bo'lganmi?

Siz odatda tanishuvda birinchi bo'lib tashabbus bilan chiqasizmi?

Agar biror kishi o'zining tashvishlari bilan o'rtoqlashsa uning holatini oson tushunasizmi?

Sizda tez-tez haddan ortiq asabiylashish bo'ladimi?

Agar axlat tashlash qutisi bo'lmasa, keraksiz qog'ozni polga tashlaysizmi?

Siz o'zga kishilar davrasida bo'lsangiz ko'proq tinglab o'tirasizmi?

Siz nuqsonli buyumni eski andazadagi narsa sifatida uni bekor qilish kerak deb hisoblaysizmi?

Siz ba'zan o'zingizga norozilik bilan qaraysizmi?

Siz ba'zan ko'p maqtanasizmi?

Sizda zerikarli davrani jonlantirish qiyin emasmi?  
Ehtiyotkor haydovchilardan asabiylashasizmi?  
Siz sog'lig'ingizdan bezovtalanasizmi?  
Siz o'zga odam haqida yomonlab gapirganmisiz?  
Siz do'stlaringizga hazil-mutoyiba aytishni va hazillashishni yoqtirasizmi?  
Siz uchun ko'pchilik taomlarning mazasi bir xil tuyuladimi?  
Sizda ba'zan yomon kayfiyat hukm so'radimi?  
Siz bolaligingizda ota-onangizni ranjitganmisiz?  
Sizga odamlar bilan suhbatlashish yoqadimi?  
Siz ishingizda xatoga yo'l qo'yganingizni sezsangiz azoblanasizmi?  
Siz uyqusizlikdan bezovtalanasizmi?  
Siz doimo ovqatlanishdan oldin qo'lingizni yuvasizmi?  
"Qalovini topsang qor yog'ar" naqliga amal qiladigan insonmisiz?  
Siz uchrashuvga belgilangan vaqtdan oldin kelib turish kerak deb hisoblaysizmi?  
Siz hech qanday sababsiz o'zingizni majolsiz, charchagandek his etasizmi?  
Siz qulay sharoit tug'lsa, paytni boy bermasdan yangi kishi bilan suhbatlashishni yoqtirasizmi?  
Siz qachondir o'yinda ayyorlik qilganmisiz?  
Sizning onangiz yaxshi insonmilar (yaxshi inson edilarmi)?  
Sizda tez-tez hayot juda ham zerikarlidek tuyuladimi?  
Siz qachonlardir boshqa kishidan o'z maqsadlaringiz uchun foydalanganmisiz?  
Siz biron bir safarga hozirlanganingizda o'zingiz bilan vaqt talab etadigandan ham ko'proq narsani olasizmi?  
Odamlar Sizdan qochishga harakat qilgan vaqt bo'lganmi?  
Sizning tashqi qiyofangiz juda ko'p mashg'ul bo'lishni talab etadimi?  
Siz yoqimsiz kishilar bilan ham xushmuomalalik bilan so'zlashasizmi?  
Siz odamlarni o'z kelajagi, ehtiyot sharti, o'zini va hayotini himoyalash uchun ko'p vaqt sarflaydilar deb hisoblaysizmi?  
Sizda qachonlardir o'lish xohishi paydo bo'lganmi?  
Sizni bu borada ta'sir o'tkaza olmasliklariga ishonsangiz ham qo'shimcha daromad solig'ini to'lashdan qochganmisiz?  
Siz davralarga jonlantirish kirita olasizmi?

Siz odamlarga qo‘pollashmaslikka intilasizmi?  
Siz xijolatga tushganingizda uni uzoq vaqt boshdan kechirasizmi?  
Siz qachondir boshqalarni xohlaganingizdek ishni bajarishlariga majburlaganmisiz?  
Siz tez-tez vokzalga poyezd jo‘nashiga oz vaqt qolgan daqiqalarda yetib kelasizmi?  
Siz qachondir atayin odamlarga yoqimsiz yoki xafa qiladigan so‘z gapirganmisiz?  
Sizni asabingiz bezovta qilganmi?  
Sizda o‘rtoqlari ustidan hazil qiladiganlar davrasida bo‘lish noqulaymi?  
Siz o‘z aybingiz bilan do‘stlaringizdan osongina ayrilib qolasizmi?  
Siz tez-tez o‘zingizni yolg‘izdek his etasizmi?  
Sizning doimo gapingiz va ishingiz bir joydan chiqadimi?  
Sizda ba‘zan hayvonlarning joniga tegish yoqadimi?  
Sizni shaxsingiz va ishingizga tegishli bo‘lgan tanbehlardan tez xafa bo‘lasizmi?  
Hayot sizga hech qanday xavf-xatarsiz, ortiqcha zerikarlilik tuyuladimi?  
Siz ishga yoki uchrashuvga kech qolganmisiz?  
Sizga jonli va zavq-shavqqa to‘lgan muhit yoqadimi?  
Odamlarning Sizdan qo‘rqishlarini xohlaysizmi?  
Siz ba‘zan g‘ayrat-shijoatli, ba‘zan esa hafsalasiz bo‘lib qolasizmi?  
Siz ba‘zan bugun bajarilishi kerak bo‘lgan ishni ertaga qoldirganmisiz?  
Sizni jonli va quvnoq odam deb hisoblash mumkinmi?  
Sizga tez-tez nohaq gapiradilarmi?  
Siz bir qator hodisalar, voqealar va narsalarga nisbatan juda sezgirmisiz?  
Siz doimo o‘z xatoyingizni tan olishga tayyormisiz?  
Sizni qachonlardir hayvonni tuzoqqa tushib qolishi afsuslantirganmi?  
Sizda savollarga javob berish qiyinchilik tug‘dirmadimi?

### *Natijalarni qayta ishlash:*

Test kalitlariga mos kelgan har bir javobga 1 balldan beriladi. Mos kelmagan javobga esa 0 ball beriladi va har bir shkala bo'yicha natijalar umumlashtiriladi. Natijalar so'ngra belgilangan norma asosida tahlil etiladi.

#### *1. Ekstraversiya-introversiya shkalasi:*

“yo‘q” (-): 22, 30, 46, 84;

“ha” (+): 1,5,10,15,18,26, 34, 38,42, 50, 54, 58, 62, 65, 70, 74, 77, 81, 90, 92, 96.

#### *2. Neyrotizm shkalasi:*

“ha” javoblar (+): 3, 7, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, 56, 60, 64, 68, 72, 75, 79, 83, 86, 89, 94, 98.

#### *3. Psixotizm:*

“yo‘q” (-): 2, 6, 9, 11, 19, 39, 43, 59, 63, 67, 78, 100;

“ha” (+): 14, 23, 27, 31, 35,47, 51,55, 71, 85, 88, 93,97.

#### *4. Ochiqlik shkalasi:*

“yo‘q” (-): 4, 8, 17, 25, 29, 41, 45, 49, 53, 57, 66, 69, 76, 80, 82, 91, 95;

“ha” (+): 13, 21, 33, 37, 61, 73, 87, 99.

Ekstra-introversiya shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich: 7–15 ball.

Neyrotizm shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich : 8–16.

Psixotizm shkalasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkich: 5–12. Agar tekshiriluvchi psixotizm shkalasi bo'yicha 10 balldan yuqori ball to'plasa, uni “inson-inson” tipidagi kasblar bilan shug'ullanishga tavsiya etilmaydi.

Samimiylik shkalasi: agar tekshiriluvchi ushbu shkala bo'yicha

10 balldan yuqori ball to'plasa, uning natijalari ishonchsiz hisoblanadi.

### **EPQ metodikasi bo'yicha shaxs tiplari matritsasi**

	<b>Introversiy a (&lt; 7 ball)</b>	<b>O'rtacha (7-15 ball)</b>	<b>Ekstraversiy a (&gt; 15 ball)</b>
Neyrotizm (> 16 b.)	M	MX	X
O'rtacha qiymat (8-16 b.)	FM	N	XS
Barqarorlik (< 8 b.)	F	SF	S

Har bir shaxs tipi quyidagi tashqi ko'rinishlar mos keladi:

1. Xolerik (X) — agressiv, qiziqqon, o'z qarashlarini o'zgartiruvchi.

2. Xolerik-sangvinik (XS) tipi — optimist, faol, ekstravert, muloqotmand, ochiq.

3. Sangvinik (S) — gapgachechan, tez ilg'ovchi, o'zini erkin tutuvchi, jonli.

4. Sangvinik-flegmatik (SF) tip — beg'am, lidirlik qiluvchi, barqaror, vazmin, bosiq.

5. Flegmatik (F) — ishonchli, o'zini boshqara oladigan, tinchliksevar, mulohazali.

6. Flegmatik-melanxolik (FM) tipi — tirishqoq, sustkash, introvert, sokin, odamovi.

7. Melanxolik (M) — tortinchoq, pessimist, hushyor, rigid.

8. Melanxolik-xolerik (MX) tipi — vijdonlik, injiq, asabiy, xafakash, bezovtali

9. Normal tip (N).

So'rovnoma 90 savoldan iborat: neyrotizm - 23, ekstra-introversiya - 21, psixotizm - 25, "samimiylik" — 21). So'rovnomaning 11 savol chet savollar hisoblanadi va ularga berilgan javoblar inobatga olinmaydi.

### **Nazorat savollari**

1. Stress holatiga "kechiktirilgan reaksiyalar" nima?
2. Ruhiy travma tushunchasiga nima kiradi?
3. Travmatik stress holatining xususiyatlari.
4. Inson tomonidan qattiq stressni travmatik deb hisoblash shartlari.
5. Kuchli stressli vaziyatga ta'sir qilish darajasiga ta'sir qiluvchi omillar.
6. Ruhiy jarohat olgan odamlarning hatti-harakatlari strategiyasi.
7. Majburiy hatti-harakatlar fenomeni.
8. Travmatik vaziyatni boshdan kechirish dinamikasi.
9. TSSB paydo bo'lishi shartlari.
10. TSSB rivojlanish xavfi guruhlari.
11. Depressiya holatining belgilari.
12. Psixosomatik reaksiyalarga olib keladigan vaziyatlar.
13. Jiddiy psixosomatik kasallik holatini bartaraf etishning umumiy mexanizmlari.



## IX BOB. JAROHATDAN KEYINGI STRESSLI BUZILISH

*Tayanch tushunchalar: nevrozik va sog‘lom harakatlar, nevroz, nevrozik xatti-harakat, «nyevroz» atamasi, nevroz alomatlari, nevrozik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash, asabiylik va notinchlik, ishonch va shaxsiy baho bilan bog‘liq muammolar, sosiofobiya, vahimaga oid buzilishlar, jarohatdan keyingi stressli buzilishlar, stressga bardoshlilik.*

### 9.1. Nevrotik va sog‘lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaksiya tezligi

Vaqtivaqti bilan asabiylashib turish bu juda ham tabiiy holat. Sizni aeroportga eltishi kerak bo‘lgan taksi kechikkan vaqtda o‘zingizni qo‘lga olishingiz, albatta, qiyin bo‘ladi. Yoki farzandingiz o‘zining birinchi uchrashuvida ushlanib qolgan paytda qo‘rqinchli kechinmalar boshdan o‘tadi. Kelajakdagi karera uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan suhbat oldidan hayajonlanish ham bunga yana bir misoldir.

Biroq ba‘zi insonlarning xavotirlanishi ortishiga sabab kerak emas. Miyaga o‘rnashib qoluvchi salbiy fikrlar o‘z-o‘zidan boshda aylana boshlaydi va ba‘zan hayot sifatini jiddiy pasaytiradi. Aynan shu holat **nevroz** deb **ataladi**. Yoki aniqroq qilib aytganda — nevrozik xatti-harakatlar hisoblanadi.

**Nevroz nima?** Avvalo, bu tashxis emas. Bu allaqachon aniqlangan.

«Nevroz» atamasi 1790-yillardan boshlab juda faol qo‘llanib kelinmoqda va ayniqsa bu mashhurlikka o‘zining butun psixanaliz izlanishlarini shu asosida qurgan Zigmund Freydning yengil qo‘li sabab bo‘lgan deyish mumkin. XX asr psixiatr va psixoterapevtlari vahima oshishi, fobiyalar, jazava, kuchli tushkunlik bilan aloqador bo‘lgan turli xildagi psixik, hissiy-emotsional va jismoniy holatlarni ushbu so‘z bilan ifodalashgan. Biroq, nevroz 1994 yilda yangilangan «Ruhiiy buzilishlarga oid tashxis va statistik qo‘llanma»sida mustaqil tashxislar qatoridan olib tashlangan. *Zamonaviy olimlar atamani o‘ta mujmal va eskirgan deb hisoblashadi.* Nevroz alomatlari esa vahimali buzilishlarning bir qismi deb qaraladi. Har holda shunda

nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash mumkin bo'ladi.

“Nevrozni qanday payqab olish mumkin?” degan savol ko'pchilikni o'ylantirishi tabiiy albatta. *Nevrotik va sog'lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaksiya tezligi hisoblanadi. Nevrozda ular shunchalar shiddatli bo'ladiki, shaxsiy hayot va kundalik ish faoliyatiga aralasha oladi.* Bundan tashqari, bu turdagi reaksiyalar hatto bir qarashda beg'ubor tuyilgan holatlarda ham yuzaga keladi.

Amerikaning WebMD tibbiyot nashri ekspertlari sog'lom va nevroz o'rtasidagi farqni sezishga imkon beruvchi bir nechta namunalar keltirishgan.

### **1. Shaxsiy kuch va imkoniyatlarga ishonmaslik.**

**Normal holat:** siz qiyin va muhim bo'lgan loyiha ustida ish olib boryapsiz, dedlayn (belgilangan muddat) yodingizga tushdi va ishni o'z vaqtida tugallashingiz zarurligi haqida xavotirlanasiz.

**Nevroz holati:** siz doimo dedlayn haqida o'ylaysiz va «Biz ulgurmaymiz, bu muddatga tugallash qo'limizdan kelmaydi»

degan fikrdan cheksiz azob chekasiz. Hattoki na sizning, na sizni hamkasblaringizning vazifasi og'ir emasligi va oldingizda hali vaqt yetarli ekani ham sizni tinchlantira olmaydi.

### **2. Asabiylik va notinchlik**

**Normal holat:** samolyotga kech qolmaslik uchun aeroportga parvozdan 2 soat oldin yetib borishni ma'qul ko'rasiz.

**Nevroz holati:** siz «ertaroq borishim kerak, bilib bo'ladimi?» kabi harakat qilasiz va ro'yxatga olish boshlanishidan 2-3 soat oldin yetib borasiz. Shunga qaramasdan, ko'zingizni ma'lumotlar tablosidan uzmayasiz va har 10-20 daqiqada aeroport xodimlarini reysingiz o'z vaqtida uchishi aniqlami yoki yo'qligi borasida qayta-qayta savolga tutasiz.

### **3. Ishonch va shaxsiy baho bilan bog'liq muammolar**

**Normal holat:** sobiq turmush o'rtog'ingiz sizga xiyonat qilgan va endilikda yangi munosabat qurishga ishonchsiz qaraysiz.

**Nevroz holati:** siz doimo yangi turmush o'rtog'ingizga shubha bilan qaraysiz. Uning telefonini tekshirasiz, kichik kechikishlarda ham 10 marta

qo'ng'iroq qilasiz, qarshi jins vakillari bilan do'stlik rishtalarini davom ettirganda janjallar keltirib chiqarasiz. So'ngra, albatta, o'zingizni tutib turolmaganlikda ayblaysiz. Ammo rashk xurujlari yana va yana qaytariladi, o'zingizni tiyishni uddalay olmaysiz.

Ba'zida nevroitik xatti-harakatlar shunchaki sizning tug'ma xarakteringiz ko'rinishlari hisoblanadi, bu nevroitik shaxsiyat turi deb ataladi. Bunday odamlar stressga ko'proq beriladilar. Psixologik testlar orqali nevroitik shaxsiyat turini aniqlash juda oson.

Lekin nevroz tug'ma bo'lmagan va psixik buzilishlar natijasida orttirilgan bo'lishi holatlari ham mavjud. Ularga quyidagilar mansub:

- ekstremal vaziyatlarga tayyor emaslik;
- umumlashgan tashvishlanish buzilishi;
- tushkunlik;
- sosiofobiya;
- obsessiv-kompulsiv buzilishlar;
- vahimaga oid buzilishlar;
- jarohatdan keyingi stressli buzilishlar.

Ushbu holatlarning har biri o'z sabablariga ega. Davolash usullari ham har xildir.

### **Nevrozdan xalos bo'lish uchun nima qilish kerak?**

Avvallari nevroz belgilarisiz, umuman boshqa inson bo'lib yashab, endilikda birdan paydo bo'luvchi salbiy fikrlar yashashingizga xalaqit qilayotgan bo'lsa, terapevtga ko'rinishingiz kerak. Mutaxassis aynan qaysi jarohatlovchi voqea nevroitik buzilishlar rivojlanishiga olib kelganini aniqlaydi hamda sizga vahima bilan kurashishga yordam beradi.

Qolaversa, nevroz sodir bo'lishi juda kuchli bo'lmasa, muammoni xonaki usullar bilan hal qilishga harakat qilib ko'rish mumkin.

**1. Ochiq havoda ko'proq sayr qiling.** Hech bo'lmaganda kuniga 30 daqiqa. Hattoki 15 daqiqalik sayr ham o'zingizni yaxshiroq his qilishingizga ko'maklashadi.

**2. Yaqin insonlar bilan suhbatlashing.** Qulflanib olmang! Tug'ishganlar va do'stlaringizga aynan nima sizni asabiylashishga majbur qilayotgani haqida gapiring. Sizni qiyin daqiqalarda qo'llab turishlarini iltimos qiling.

**3. Kuniga 8 soatdan kam uxlamang.** Uyquga to'ymaslik bezovtalik va stressni oshiradi.

**4. Kofein va alkogol iste'molini cheklang.** Ular ham sizdagi xavotir va hissiy qo'zg'alishni oshiradi.

**5. To'laqonli harakat qiling.** Vahima bilan kurashish uchun miyaga quvvat zarur. Nonushta, tushlik va kechki ovqatni o'tkazib yubormaslikka va jiddiy parhezlarni rad etishga harakat qiling.

**6. O'z xavotirlaringizni qayta tahlil qiling.** Bu har doim qiyinchilik tug'dirsa ham, salbiy xayollarni yoqimlisiga almashtirishga harakat qiling. O'zingizdan so'rang: tadbir eng yomon ssenariyda o'tadi deb xavotirlanishingizga nima majbur qilyapti? Bunga jiddiy sabablar bormi? Masalan, dedlaynni o'tkazib yubordingiz deylik, xo'sh, nima bo'ladi? Yer ostin-ustun bo'lmasa kerak, yangi tajriba esa kelajakda o'z kuchingizni to'g'ri baholashingizga yordam beradi.

**7. Barcha nevroitik noxush hodisalarni yozib chiqing.** Bu bezovtalik yanada kuchayadigan vaziyatlarni tahlil qilishga yordam beradi. Qonuniyatlarni payqab, o'xshash holatlardan qochishingiz mumkin.

Agar yuqorida sanab o'tilgan choralar yordam bermasa va tashvishlanish tinch yashashingizga xuddi avvalgidek xalaqit qilsa, psixoterapevtga albatta murojaat qiling. Psixik holatlar o'sishi mumkin. Ularni erta bosqichlarida yengish osonroq kechadi albatta.

## **9.2. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha**

Xozirgi vaqtda psixologiya fanida "stressga chidamlilik" tushunchasining turli xil ta'riflari ishlab chiqilgan. Shunday qilib, "stressga chidamlilik" atamasi ostida S.V. Subbotin (1992) hissiy barqarorlik, stressga psixologik qarshilik, stressga chidamlilik, umidsizlikka bardoshlik kabi o'ziga xos tarkibiy qismlarni tushunadi. Stressga chidamlilik fenomenining bunday ko'rinishi juda keng tarqalgan. Muxandislik psixologiyasida stressga chidamlilik muammosi ekstremal (maxsus) sharoitlarda inson operatorining barkarorligi sifatida karaladi, bu yerda uning uchta jihati birlashtirilgan xolda taxlil kilinadi:

- *Ob'yektiv*
- *Fiziologik*
- *Psixologik.*

Agarda V.A.Bodrov (1998) ta'kidlashicha, barqarorlikni

sub'yektiv samarali tahlil qilish, mehnat mavzusidagi o'zgarishlarni, uning samaradorligi va sifatini tavsiflovchi faoliyatning natijaviy parametrlarini aks ettirsa, u holda fiziologik va psixologik yondashuvlar barqaror faoliyatni; qo'llab quvvatlash va ta'minlash jarayonini belgilaydi. B.X. Vardanyan (1983) stressga chidamlilikni aqliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlarining, shu jumladan hissiy faoliyatning maxsus o'zaro ta'siri sifatida belgilaydi: "Stressga qarshi kurashish emotsional holatdagi akliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o'rtasida uyg'un munosabatni ta'minlaydigan shaxsiy xususiyat sifatida aniqlanishi mumkin va shu bilan faoliyatni muvoffakiyatli amalga oshirishga hissa qo'shadi". Stressga chidamlilikning muhim jihatlaridan biri to'g'risida P. B. Zilberman (1984) ta'kidlaganidek, barkarorlik o'zgaruvchan vaziyatga mos aks ettirishning yetishmasligi, moslashuvchanlik yetishmasligidan dalolat beruvchi tushunarsiz hodisa bo'lishi mumkin. U stressga bardoshlilikni o'z izohida quyidagicha taklif qiladi, "...

shaxsning aqliy faoliyatining hissiy, ixtiyoriy, intellektual va motivasion tarkibiy qismlarining bunday o'zaro ta'siri bilan tavsiflanganda, murakkab hissiy muhitda shaxsning o'z maqsadiga optimal tarzda, muvaffaqiyatli erishishidir. V.S. Merlanning (1986) integral shaxs nazariyasi nuqtai nazaridan stressga chidamlilikning yaqin ta'rifida S.V.Subbotinning: "Stressga bardoshlik - bu individual psixologik xususiyat bo'lib, ajralmas individning ko'p darajali xususiyatlarining o'ziga xos o'zaro bog'liqligidan iborat bo'lib, bu tizimning biologik, fiziologik va psixologik gomeostazasini ta'minlaydi hamda hayot va faoliyatning turli sharoitlarida sub'yektning atrof-muhit bilan maqbul o'zaro ta'siriga olib keladi." degan dissertasiya tadqiqotlarini taklif qiladi<sup>8</sup>. Stressga chidamlilikning yuqoridagi barcha ta'riflaridan kelib chiqib, ushbu hodisa (sifat, xususiyat, mulk), asosan, faoliyatning samaradorligiga (muvoffakiyatiga) ta'sir etuvchi xususiyat sifatida funksional nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Faqatgina B.X. Vardanyan va

---

<sup>8</sup> Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. п М.: Наука, 1974. п С. 138-172.

S.V. Subbotin ta'riflarida stressga chidamlilikning ikkilamchi tabiati g'oyasini kuzatish mumkin. Bu xususiyat stressga chidamlilikni faoliyat natijasiga ta'sir etuvchi xususiyat sifatida (muvoftiqiyat-muvoftiqiyatsizlik) va tizim sifatida, insonning gomeostazini ta'minlovchi xususiyat sifatida ko'rib chiqishda namoyon bo'ladi. Ushbu pozitsiyalardan stressga qarshilik, faoliyatli (tashqi) va shaxsiy (ichki) ko'rsatkichlar sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Stressga chidamlilikning "ichki" shaxsiy tarkibiy qismi, agar sub'yektning imkoniyatlari ma'lum bir faoliyatning shartlari va talablariga javob bermasa faol bo'ladi. Ushbu komponentning roli odamni stress omillaridan himoya qilish uchun bunday tizimni ishlab chiqishdir, bu esa insonning barqarorligini (xavfsizligini) xafagarchilik holatining rivojlanishidan himoya kiladi<sup>9</sup>.

Aytish mumkinki, kutilmagan, o'ta murakkab, kam stereotipik vazifalar bilan to'yingan ekstremal ishlarda yuqori shovqin immuniteti va

stressga qarshi turishni ta'minlaydigan kuchli, xarakatchan va muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan odamlar uchun katta imkoniyatlar mavjud. Ammo bu holat stressning genlariga ega bo'lgan kasbiy faoliyatning barcha turlari uchun toqat kilib bo'lmaydi, bunda faoliyatning samaradorligi va kasbiy stress omillariga qarshi kurashish faoliyat sub'yektining shaxsiy va operasion xususiyatlari vositasida amalga oshiriladi.

Shaxsning eng muhim xususiyatlari va ularning murakkab shakllarining umumiyligi eng integrativ shaklda temperament ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shaxs xaqidagi ta'limot tarixida tadqiqotchilar temperamentning namoyon bo'lishini belgilovchi omillarni hisobga olgan holda temperamentning turli nazariyalarini ilgari surdilar.

Ayzenkning (1960) fikriga ko'ra, temperament ikki chiziqli-**ortodoksal** **simptom** komplekslari bilan ajralib turadi: ekstraversion, introversion va nevrotizm. Ular doimiy va normal taksimotga ega.

R. Kettell shaxsiyatning umumiy tuzilishida mustaqil va avtonom bo'lgan temperament va xarakterga bog'liq bo'lgan bir

<sup>9</sup> Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. - Пермь, 1992. - 152 с.

qator omillarni aniqladi<sup>10</sup>. Boshqa bir olimlar gururi (K.G. Jung, 1995; G.V. Allport, 1937) temperament turlarining mavjudligini tan oladi va uni individual farqlarning oraliq, sifatiy tavsifi deb biladi. Bir vaqtlar konstitutsiyaviy tuzilish xususiyatlaridagi individual farqlarning asosini ko'rib chiqqan temperamentning morfologik nazariyalari keng tarqaldi (Ye. Kretchmer; V. Sheldon).

Nazariy jihatdan I.P. Pavlovning (1951) ancha oqlangan ta'limoti bu xatti-xarakterlarning psixofiziologik xususiyatlarini belgilovchi substratni ifodalovchi asab tizimidir. I.P. Pavlovning ta'limotlarini rivojlantirishda V.D. Nebylisyn temperament tuzilishidagi uchta asosiy tarkibiy kismni aniqlaydi: insonning umumiy aqliy faoliyati; vosita komponenti; "Hissiylik" (sezgirlik, ta'sirchanlik, hissiy qobiliyat).

V.S. Merlin temperament turi ostida temperamentning ma'lum xususiyatlarining o'zaro bog'liqlik modelini tushunadi.

Unga quyidagi aqliy xususiyatlar kiradi:

- sezgirlik;

- xissiy ko'zgaluvchanlik;
- faoliyat; reaktivlik;
- faollik va reaktivlik nisbati;
- reaksiyalar tezligi;
- kattiklik-plastiklik;
- ekstravertlik-introvertlik.

Polshalik psixolog J. Reykovskiy emotsional barqarorlikning reaktivlikka bog'liqligi to'g'risida ma'lumotlarga asoslanadi. A.V. Maxnach va Yu.V. Bushov (1988) stressning kechishini aniqlaydigan bir qator temperamentli xususiyatlarini aniqlaydi: **ekstraversiya, qattqlik, ta'sirchanlik, asabiy holatlardagi reaksiyalar** yunalishi tipi deb hisoblaydi.

**Stressga bardoshlilik va salomatlik.**

B.B. Velichkovskiy ni izlanishlarida stressga individual qarshilik darajasi va inson farovonligining turli jihatlari o'rtasidagi doimiy aloqalar aniqlandi. Xususan, stressga individual yuqori qarshilik, tekshiruvdan oldingi olti oylik davrda o'tkir kasalliklarning rivojlanish ehtimolini pasayishiga olib keladi, shuningdek stressga individual yuqori qarshilik surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini susaytirish bilan bog'liq ekanligi aniqlandi.

<sup>10</sup> Eysenk, H.J. Biological aspects of personality / H.J. Eysenk. - London, 1965.

Xulq-atvor darajasida, odamning stressga yuqori darajada qarshilik ko'rsatishi, chekish va spirtli ichimliklarni kamroq iste'mol qilish kabi stressni yengib o'tishning kam uchraydigan shakllarini namoyon qiladi. Ushbu "yomon odatlar" ning o'ziga xos xavfi shundan iboratki, ular qisqa muddatda muayyan yengillikni keltirib chiqaradi, natijada ular somatik salomatlikning sezilarli darajada yomonlashishiga olib keladi va odamning stressga qarshi turish qobiliyatini sezilarli darajada kamaytiradi.

Treninglar shuni kursatdiki, odamning stressga nisbatan yuqori qarshilik ko'rsatishi, chekishga nisbatan past qarshilik ko'rsatadigan odamlarga qaraganda chekish va alkogol ichimliklarni kamroq iste'mol qilishadi.

*Umuman olganda, stressga individual yuqori qarshilik ko'rsatadigan odamlar sog'lom turmush tarzi bilan ajralib turadi, bu ish va dam olish rejimiga hamda jismoniy mashqlarning muntazamligiga muvofiq namoyon bo'ladi. Stressga individual qarshilik darajasi va surunkali psixologik stressning eng xavfli oqibatlaridan biri o'rtasidagi ishonchli bogliqlik ham*

*aniqlandi. Bu -psixologik so'nish sindromidir.*

Shunday kilib, stressga nisbatan yuqori individual qarshilik, bu murakkab kompleksli psixologik kasallikning oldini olishni ogohlatirishda katta, balki eng muhim markaziy rol uynaydi. Bu nafaqat insonning hayot sifatini keskin pasayishiga olib keladi, balki uning kasbiy, shaxslararo munosabatlarga bo'lgan munosabatining yaxlitligini sezilarli darajada kamaytiradi. Ikkinchisi jamiyat farovonligiga tahdid soladigan xavfli vaziyatlarning paydo bo'lishi xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, psixologik stressning salbiy oqibatlari rivojlanishining oldini olishda stressga individual qarshilik ko'rsatishning roli aniqlandi. Shunday kilib, stressga individual qarshilik ko'rsatish "yutish vazifasini" bajaradi, mavjud ob'yektiv stressorlarning ta'sirini neytrallashtiradi, bu esa uzoq umr ko'rish qiyin bo'lgan taqdirda ham yuqori ruhiy va somatik salomatlikni saklashga imkon beradi.

Zamonaviy sharoitlarda stress yukining intensivligi ob'yektiv holatda doimiy ravishda o'sib boradigan bo'lsa,



stressga yuqori darajada turish va shakllantirish vazifasi  
individual qarshilikni saqlab alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

### **Nazorat savollari**

1. Nevrotik va sog'lom harakatlar
2. Nevrozning psixologik mohiyati
3. Nevrotik xatti-harakat
4. Nevroz alomatlari
5. Nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash
6. **Asabiylik va notinchlik**
7. **Ishonch va shaxsiy baho bilan bog'liq muammolar**
8. Sosiofobiya tushunchasi
9. Vahimaga oid buzilishlar
10. Jarohatdan keyingi stressli buzilishlar
11. Stressga bardoshlilik

## X BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON EMOTSIONAL-IRODAVIY XUSUSIYATLARINING O‘RNI

*Tanch tushunchalar: inson emotsional sohasini rang-barangligi, hissiy ton, idrok obrazlari, emotsional jarayonlar, affektlar. affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichi, kayfiyat, inson kayfiyatining paydo bo‘lishi, yuksak hislar, irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o‘rni, suisid, suisidial xulq- atvor, o‘z joniga qasd qilgan insonlarga konsultasiya qilish.*

### 10.1. Emotsional-irodaviy xususiyatlarning ekstremal vaziyatlarda ahamiyati

Hissiyotlar shaxs faoliyatining muhim jabhasi sifatida insonni keng emotsional sohasini rang-barangligi, ko‘pqirraligi haqida hissiy ton (yunoncha gopoz zo‘riqish, urg‘u berish ma‘nosini bildiradi), emotsiyalar (lotincha qo‘zg‘atish, hayajonlash demakdir), affektlar (lotincha ruhiy hayajon, shijoat, ehtiros ma‘nosini anglatadi), stress (inglizcha zo‘riqish deganidir) va kayfiyat kabi tushunchalar muayyan tasavvur bir imkoniyatga ega.



**Hissiy ton (tus).** Hissiyot aksariyat hollarda faqat

emotsional tus sifatida ruhiy jarayonning o‘ziga xos sifat (sifatiy) jihati tariqasida vujudga keladi. Hissiyot bu o‘rinda o‘ziga o‘zi emas, balki bilishga intilayotgan, o‘zgartirayotgan, egallayotgan shaxsda ma‘lum munosabatni namoyon qiluvchi narsalar, hodisalar va harakatlarning alohida xossasi, xislati hamda xususiyati ma‘nosida gavdalanadi. Mazkur narsalarga nisbatan inson shaxsining sub‘yektiv munosabat-lari to‘g‘risida mulohaza yuritilayotganini odam hamisha ham payqay olmaydi. Masalan, yoqimli muloqotdosh, kulgili hangoma, badbo‘y hid, behayo kino, ishtiyoqli mashg‘ulot, iboli qiz, yaramas xulq, xushchaqchaq yigit, xotirjamlantiruvchi xabar, zahmatli mehnat va boshqalar.

Emotsional ton yoki hissiy tus (masalan, affektiv ton) ba‘zi hollarda barcha shaxslarda tug‘ma, nasliy xususiyat kasb etishi mumkin. Jumladan, og‘riq

hissi va boshqa xususiyatli kuchli qo'zg'atuvchilar bir davrda aks etgan yoqimsiz (noxush) hissiy ton bilan ajralib turadi. Shuningdek, ba'zi ranglar birikmasi (omixtasi), shilimshiq pardalarning qo'zg'alishi, qamishlarning ishqalanishi, egovning ovozi ham xuddi shunday iz qoldiradi. Shu bilan birga idrok obrazlari va tasavvurlarining aksariyat hissiy tonlari (tuslari) oldingi emotsional jarayonlaridan sakdanib qolgan izlar, turmush tajribaning saboqlari ((aks sadolari) insonlarda o'xshashligi tufayli «tug'ma» deb baholanishi mumkin. Hissiy ton shaxsning ehtiyojlarini atrofdagi narsalar va vaziyatlar qoniqtirishi yoki qoniqtirmasligi, faoliyatning esa muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz kechishini yaqqol namoyish etishiga xizmat qiladi.

**Emotsiyalar.** Emotsional jarayonlar, holatlar yoki tor ma'noda emotsiyalar hissiy kechinmalarining o'ziga xos xususiyatli shakllarida" bittasidir. Emotsiya — u yoki bu hissiyotning inson tomonidan bevosita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iboratdir. Masalan, shaxs tomonidan musiqani sevish emotsiyani vujudga keltirmaydi, balki buning uchun

musiqani eshitish, ijrochi mahoratiga tasanno bildirish, undan hayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa g'azabli hissiy kechinma hosil bo'lishi ijobiy, bu salbiy emotsiya deyiladi. Qo'rqinch, dahshat hissiy kechinma sifatida ob'yektlarga shaxsning munosabati-ni aks ettirib, turlicha shaklda namoyon bo'lishi mumkin: odam dahshatdan qochadi, qo'rquvdan sarrayib qoladi, o'zini idora qila olma har tomonga uradi, hatto xavf-xatarga o'zini tashlashi ham mumkin.

Ko'pincha emotsiyalar o'zining ta'sirchanligi bilan bir-birida" ajralib turishiga qaramay, bunday sifatli hissiy holatlar stenik (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuch degan ma'no anglatadi) xususiyatli deyiladi. Bunday emotsiyalar dadil xatti-harakatlarga, mantiqiy mulohazalarga, ijobiy izlanishlarga kuch-quvvat, qanot bag'ishlaydi. Masalan, xursandchilikdan shaxs «parvoz qiladi», «yulduzni narvonsiz oladi», kimlargadir xolis yordam qilishga shoshadi, faollik, tinib tinchmaslik uning sifatiga aylanadi. Aksariyat hollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emotsiyalarni vujudga keltiradi. Ba'zi hollarda emotsiyalar

o'zining sustligi, zaifligi, nursizligi bilan tavsiflanadi, bunday hissiy holat astenik (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuchsizlik, zaiflik ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Bunday hissiyot insonni bo'shashtiradi, uni xayolga cho'mdiradi, xayolparast qilib qo'yadi, shu sababdan favqulodda shaxsdagi rahmdillik befoyda emotsional kechinmaga, uyalish vijdon azobiga, andisha esa qo'rqqoqlikka aylanib qolish xavfi kuchli.

Har qanday vaziyatda ham emotsional xatti-harakat, faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ular ba'zida faoliyatni tashkillashtiruvchi, goho uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emotsional holatlar yo haddan tashqari kuchaysa yoki susaysa, xullas me'yori, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida ob'yektlar noto'g'ri aks ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, baholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi.

**Affektlar.** Haddan ziyod tez kechirishi bilan miyada paydo bo'luvchi, shaxsni tez qamrab oluvchi, jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi, jarayonlar ustidan irodaviy nazoratlarning

buzilishiga yetaklovchi (o'zini o'zi boshqarishni zaiflashtiruvchi), organizm a'zolari funksiyasini izdan chiqaruvchi emotsional jarayonlarga affektlar deb ataladi. Affektlar qisqa muddatli bo'lib, ular favquloddagi yong'inga, yarqiragan portlashga, to'satdan kelgan do'lga, to'fonga, kutilmagan silkinishga o'xshab ketadi. Mabodo emotsiya ruhiy to'liqlanish deyilsa, unda affekt holatlari turli bosqichlardan tuzilgan bo'lib, ular o'zaro o'rin almashib turadi. Ma'lumki, vahimaga, tahlikaga, sarosimaga tushib qolgan, o'ta quvongan, kulgi nashidasi bilan band bo'lgan, umidsizlik tuzog'iga ilingan inson turli vaziyatlarda borliqni bir tekis aks ettira olmaydi. Chunki u mazkur sharoitlarda o'z kechinmalarini har xil ifodalaydi, o'zini turli darajada ushlaydi, harakatlarini esa turlicha boshqaradi. Bunda oraliq miya va miya katta yarim sharlari po'stlog'idagi ma'lum markazlarning kuchli qo'zg'alishi va boshqa markazlarning tormozlanishi me'yordan chiqib ketishi tufayli o'zaro almashinib qoladi. Harakatchanlikning asta-sekin ko'tarilishidan iborat stenik holat astenik holat bilan al-mashinadi

(kuchli holat kuchsiz bilan aralashib ketadi), lekin qayta tiklanishga ulgurmaydi. Masalan, jo'shqin harakatda, ko'z yaltirashida, yuz qizarishida vujudga kelayotgan kuchli jahl ko'rinishlari ko'zning xiralanishi, yuz oqarishi, rang o'chishi bilan bog'liq qattiq g'azabga aylanishi mumkin. Umidsizlik kechinmasida organizmning jo'shqin reaksiyasi ba'zan hushidan ketib qolish holati bilan almashinadi. Ushbu vaziyat lotinchadan o'girilganda serrayib qolish, karaxt holati deb psixologiyada qo'llaniladi.

Affekt holati boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarning bar-chasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay boradi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'la egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti nerv tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs hissiy kechinmasiga(dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar) nisbatan o'zida kuchli xohish sezadi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, ko'pincha

hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan, 1) teatr tomoshabinlarida, 2) tantana nashidasini surayotgan olomonlarda, 3) es-hushini yo'qotgan, telbanoma sevgi afsonalarida, 4) ilmiy kashfiyot lahzasida, 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda jo'shqin shodliklar mujassamlashadi.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutushini, o'zini ko'lga olishni uddalash qurbiga ega bo'ladi. Ularning keyingi bosqichlarida irodaviy nazorat yo'qotiladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, yo'lanmasdan xatti-harakat qilinadi. Affektiv holatlar mas'uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o'tib bo'lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba'zi hollarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollik barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Shu bilan birga affektiv shok (fransuzcha zarba degan ma'no anglatadi) holati ham sodir bo'ladi, buning oqiba-tida

organizmning ichki a'zolari funksiyasi buziladi, hatto yurak xuruji (infarkt lotincha «xavf to'ldirg'ich»), miokard yunoncha tuz — tomir, yurak degan ma'no bildiradi) yuzaga keladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, affektiv qo'zg'alish muayyan davrgacha davom etishi, ba'zan o'qtin-o'qtin kuchayishi yoki susayishi sodir bo'lib turishi mumkin.

Bugungi kunda Psixologiya fanida asosiy hissiyotlar atamasi ko'chma ma'noda qo'llanilib kelmoqda. Tadqiqotlar ichida K. Izartning tasnifi muayyan qiziqish uyg'otadi, lekin his-tuyg'ularning barchasini o'zida qamrab olmaydi. K. Izartning talqinicha:

1) qiziqish — malaka va ko'nikmalar shakllanishiga, o'qishga moyillik uyg'otadigan bilimlarni egallashga yordam beruvchi ijobiy hissiy holatdir;

2) quvonch qondirilishi dargumon bo'lgan shakchi (hukmron) ehtiyojning qondirilishi mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir;

3) hayratlanish — favqulodda ro'y bergan holatlardan hissiy jihatdan ta'sirlanishning ijobiy yoki salbiy jihatdan ifoda etilmagan belgisidir;

4) iztirob chekish — hozirgacha qondirilish ehtimoli ozmi yoki ko'pmi mavjud tasavvur qilingan, muhim hayotiy ehtiyojlar-ning qondirilishi mumkin emasligi to'g'risida ma'lumot olinishi-ga bog'liq salbiy hissiy holatdir;

5) g'azablanish — ob'yektiv tarzida kechadigan, shaxs uchun g'oyat muhim ehtiyojni qondirish yo'lida to'siqlarni yengib chiqadigan salbiy hissiy holatdir;

6) nafratlanish - ob'yektlarga yaqinlashuv sub'yektning ma'naviy yoki estetik ideallar-ga zid kelib qolishi oqibatida ro'y beradigan salbiy hissiy holat-dir;

7) jirkanish — shaxslararo munosabatlarda ro'y beradigan va shaxsning hayotiy nuqtai nazarlari, qarashlari va xulq-atvoriga nomutanosibliqi oqibatida hosil bo'ladigan salbiy hissiy holatdir;

8) qo'rquv — shaxs o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi unga real tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mavjud xavf-xatar to'g'risidagi xabarni olish bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir;

9) uyalish — o'zining ezgu maqsadlari, xatti-harakatlari va tashqi qiyofasi, nafrati katta

muhit kutilmasiga mos kelmasligi bilan emas, balki o'ziga loyiq xulq-atvor hamda tashqi siymosi shaxsiy tasavvurlarga ham mos emasligini anglashda ifodalanadigan salbiy hissiy holatdir.

**Yuksak hislar.** Kishilik jamiyati bilan hayvonot olami o'rtasida psixologik tafovutlar yuksak hislarda o'z ifodasini topadi. Yuksak hislar ongli harakatlarni bajarishning ob'yektiv sharoitlari, yo'nalishlari, mazmuni bilan uyg'unlashgan shaxs emotsional holatining barqaror, murakkab tarkibida paydo bo'ladi va kechadi. Ko'plab kechirilayotgan emotsiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda yaqqollashgan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi. Ular o'z tarkibiga sodda tuzilgan hislarni qamrab oladi, lekin oddiy hislar yig'indisidan iborat emas, chunki yuksak hislar mazmuni, sifati, shakli bilan alohidalikka ega.

Shaxsda topshiriqni bajarish bilan bog'liq javobgarlik hissi har xil ma'noda kechiriladi:

1) tashvishlanish emotsiyasi (bir tomondan, xursandlik, ikkinchi tomondan esa qo'rqish hissi) sifatida;

2) o'z kuchiga, g'ayratiga, iftixoriga ishonch emotsiyasi tariqasida;

3) vazifaga jiddiy qaraydigan tengdoshlardan g'azablanish emotsiyasi sifatida;

4) shart-sharoitlarni hisobga olishga nisbatan shubhalanish sifatida va hokazo.

Tahlildan ko'rinib turibdiki, javobgarlik hissining mohiyati ularning oddiy yig'indisidan iborat emas, balki jamoa a'zolarining ehtiyojiga aylangan voqelikni anglashdir. Masalan, kitob o'qib lazzatlanish bilan kitobni o'qib tugatish shodlik hissini farqlamoq lozim.

Psixologiya fanida yuksak hislar quyidagi turlarga ajratiladi:

1) mehnat faoliyatini davomida kechiriladigan hislar - praksik hislar;

2) intellektual hislar;

3) axloqiy hislar;

4) estetik hislar.

### **Irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni.**

Shaxs faolligining har xil ko'rinishlari mavjud bo'lib, ular funksional tomondan bir-biridan farqlanadi, lekin iroda *ekstremal vazitlarda* inson faolligining alohida o'ziga xos shaklidan iboratligi bilan ajralib turadi.

Iroda insonning o'z xatti-harakatlarini (xulq-atvorini) o'zi boshqarishini, u yoki bu xususiyatli intilish va istaklarini tormozlashni talab qiladi, binobarin, u anglanilgan turlicha harakatlar tizimi mujassam bo'lishini nazarda tutadi. Irodaviy faoliyat mohiyati shunda ko'zga tashlanadiki, bunda shaxs o'zini o'zi boshqaradi, o'zini qo'lga oladi, o'zining xususiy ixtiyorsiz impulsiv tomonlarini nazorat etadi, hatto zarurat tug'ilsa, u holda ularni tamoman yo'qotadi ham. Iroda paydo bo'lishining bosh omili inson tomonidan faoliyatning turli tarkiblarining irodaviy harakatlarni tizimli tarzda tatbiq etilishi bunday ish-harakatlarda ong bilan mujassamlashuvchi shaxsning faolligidir. Irodaviy faoliyat shaxs tomonidan keng qo'lamda anglanilgan va ruhiy jarayonlarni amalga oshirish xususiyati bo'yicha irodaviy zo'r berishni talab qiladigan aqliy amallarni taqozo etadi. Bunday aqliy amallar favquloddagi vaziyatni baholash, kelgusida amalga oshirishga mo'ljal-langani harakatlar uchun vositalar va operatsiyalar tanlash, maqsad ko'zlash va unga erishishning usullarini saralash, ularni tatbiq etish uchun muayyan qaror qabul

qilish kabilar bo'lib hisoblanadi. Ushbu amallarning barchasi irodaviy faoliyatning operatsional tomoni deb baholanadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, ba'zi psixologik holatlarda, *ekstremal vaziyatlarda* irodaviy faoliyat insonning butun hayot yo'lini aniq-lab beradigan, uning ijtimoiy-psixologik qiyofasini (siymosini) namoyon qiladigan va ma'naviy-axloqiy qadriyatini ro'yobga chiqarishga yordam beradigan qarorga kelish bilan uyg'unlashadi. Shuning uchun bunday irodaviy harakatlarni amalga oshirish jarayonida shaxs ong-li harakat qiluvchi sub'yekt tariqasida ham ularning kashfiyotchisi, ham bir davrning o'zida ijrochisi (bajaruvchi) bo'lib ishtirok etadi. Mazkur holatda shaxs o'zida to'kis mujassamlangan qarashlari tizimiga (dinamik stereotipiga), iymon-e'tiqodga, ishonch va dunyoqara-shiga, qadriyatiga, hayotiy munosabatlari majmuasiga, aql-zakovatiga, ma'naviyatiga asoslangan holda ongli yo'l tutadi. Shaxsning umr (hayot) yo'lida qadriy xususiyat kasb etuvchi javobgarlik hissi irodaviy harakatlarni tatbiq qilishda uning miyasiga mujassamlashgan, anglanilgan barcha ijtimoiy-psixologik



shartlangan fazilatlar (qarash, e'tiqod, qadriyat, ma'naviyat va hokazolar) sog'lom fikr, us-tuvor (yuksak tuyg'u) hissiyot tariqasida faollashadi, mustahkamlana-di hamda baholash, qarorga kelish, tanlash, ijro etish (bajarish) jarayonlariga ta'sir qilib, umumiy hamkorlik tizimida o'z izini qoldiradi. Javobgarlik hissi shaxs ma'naviyati, ruhiyati, qadriyati namoyon bo'lishi, kechishi, takomillashishi bosqichlarining boshqaruvchisi, ongli turkisi, sifatining ko'taruvchisi funksiyasini bajaradi.

Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotining yirik namoyandalari ijodiy faoliyatiga taalluqli ma'lumotlar, qarorga kelish namunalari ularning ijtimoiy-psixologik qiyofalarini aks ettirish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temur Ko'ragoniyning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher Navoiyning «Zanjirband sher - yengaman der» xitobi, Cho'lponning «Xalq dengizdir, xalq to'lqindir, xalq kuchdir» chaqirig'i javobgarlikni yuksak his etgan holda xalqining xohish irodasini ifoda qilib, qat'iy irodaviy xatti-harakatlarini amalga oshirganlar, shu bilan birga ular o'zlarining ma'naviy, qadriy, ruhiy qiyofalarini chuqur

va ko'pyoqlama ochib berishga musharraf bo'lganlar. Ijtimoiy-tarixiy sahifalarimizda, yaqin o'tmishimizda va istiqloq davrida ko'plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarining namunaviy ko'rinishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko'lamda yoritilgan.

Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, irodaviy faoliyatning o'ziga xos psixologik xususiyatlari ham mavjuddir va ular muayyan tavsiflarga asoslanib talqin qilinadi. Irodaviy faoliyatni yoki alohida iroda aktini amalga oshirishning xususiyatlaridan biri — bu bajarilayotgan harakat-larning erkin ekanligini shaxs tomonidan anglash iboratligidir. Ushbu jarayonda shaxs o'z xulq-atvori va o'z faoliyati sabablarini tashqi omillardan deb tushunishga moyil odamlar mavjud.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularning kuch-g'ayratiga, qobiliyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni

lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki internal turlariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba'zi misollarni keltiramiz.

Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izoxlashga harakat qiladi:

1) avtobus o'z vaqtida kelmadi;

2) yo'lovchilar ko'p bo'lganligi uchun avtobusga chiqa olmadim;

3) avtobus juda sekin harakat qiladi;

4) transport buzilib qoladi;

5) ko'chada yo'l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qoldik va hokazo.

Psixologik tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, nazoratning **eksternal** lokallik turining namoyon bo'lishi shaxsning muayyan nuqsonlari va illatlariga bevosita bog'liqsir, chunonchi insonning mas'uliyatsizligi, o'z imkoniyatiga ishonmasligi, hadiksirashi, xavfsirashi, shaxsiy niyatini ro'yobga chiqarishni paysalga solishi va boshqalar. Mabodo shaxs o'z xulq-atvori oqibati uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olsa, o'z qilmish-qidirmishlarini shaxsiy xususiyatidan deb tushunsa, bunday psixologik voqelik

nazoratning **internal** (ichki) lokallashuvi mavjud ekanligini bildiradi. Nazoratning ichki lokallashtirishiga xos insonlar maqsadga erishish yo'lida mas'uliyat yoki javobgarlik his etadilar, o'zini o'zi tahlillash imkoniyatiga egadirlar. Ijtimoiy tarbiya jarayonida shaxsda lokallashtirishning har ikkala (eksternal, internal) turini shakllantirish tufayli uning mustahkam shaxsiy fazilatiga aylantirish mumkin.

Irodaning o'ziga xos ko'rinishlari

shaxsning tavakkalchilik vaziyatidagi xatti-harakatida ro'yobga chiqadi. O'ziga mahliyo qiluvchi maqsadga erishish yo'lida xavf-xatar, yo'qotish dahshati, muvaffaqiyatsizlik unsuri bilan ham hamohang, ogoh dadil harakat tavakkalchilik deyiladi. Tavakkalchilik jarayonidagi noxushlik kutilmasi muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bilan noqulay oqibatlar darajasi uyg'unlashuvi mezoni orqali o'lchanadi. Tavakkalchilikda muvaffaqiyat bilan muvaffaqiyatsizlik kutilmasi ehtimoli yotadi, yutuqqa erishish shaxsda xush kayfiyatni vujudga keltirsa, mag'lublik esa noxushlik holatining bosh omili hisoblanadi. O'z-o'zidan

ma'lumki, yutuq (g'oliblik) quvonch nashidasini uyg'otsa, omadsizlik jazo, moddiy va ma'naviy yo'qotishni ro'yobga chiqaradi. Lekin shunga qaramasdan, insonlar tavakkal qilish harakatidan hech mahal voz kechmagan xohu kundalik hayot muammosiga aloqador voqelik, xoh murakkab mehnat, xoh harbiy yurishlar bo'lishiga qaramay, shuning uchun tavakkalchilik insoniyat dunyosining ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davrining qaror qabul qilish namunasi, mahsuli sifatida shaxsning hayoti va faoliyatida to hozirgacha ishtirok etib kelmoqda.

Insonning miyasida tug'iladigan maqsadga erishish tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu fikr boshqacharoq ifodalanganda, shaxs u yoki bu harakat yordami bilan qo'yilgan maqsadga erishish yo'llarini anglab yetadi, ya'ni harakat bilan maqsad, o'rtasidagi uyg'unlik insonga tobora yaqqollashadi, anglashiniladi. Holbuki shunday ekan, shaxs o'zining ruhiy holatini o'zgartirishga qaror qiladi, qondirilishi lozim bo'lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishni

lozim topadi. Xuddi shu yo'sinda irodaviy harakatni amalga oshirishning tarqoq va yig'iq tarkiblari (unsurlari) maqsadga yo'naltiriladi. Ushbu jarayonga inson shaxsini undayotgan, ham anglanilgan, ham anglanilmagan ruhiy tayyorgarlik motivdan iborat bo'lib, maqsadga intilish va unga erishish majburiyatini tushuntirishga xizmat qiladi.

Insonning hayoti va faoliyatida uning borliqdagi narsalarga nisbatan o'zini tortadigan har xil xususiyatli maqsadlari vujudga kela boshlaydi. Lekin shuni ta'kidlash joizki, shaxs oldida paydo bo'lgan maqsadlarni u tanlashi, mohiyat jihatidan ma'qulligi (noma'qulligi) yuzasidan qaror qabul qilishi, ularning hozirgi davr uchun ahamiyat kasb etishini, istiqbol imkoniyatlari singari xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Shaxs faolligining mexanizmi sifatida unda aniq, yaqqol, ob'yektga yo'nalgan maqsadni amalga oshirish (qaror toptirish) ezgu niyati ro'yobga chiqadi. Masalan, kundalik moddiy ehtiyojini qondirish, sayohatga chiqish, ish joyini almashtirish, til markaziga o'qishga kirish, qarindoshlari holidan xabar olish, televizor tomosha qilish istaklari tug'ilishi

mumkin. Bu asnoda iroda aktining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, nafaqat xohish-istakdagi maqsadni tanlay olish, balki uni amalga oshirish imkoniyati aniqroq ekanligini tushunish hamda anglashdir. Xuddi shu tariqa irodaviy harakatning muhim tarkibi, binobarin, ajratib olingan maqsadga erishishning yo'l-yo'riqlari shakli va mohiyati to'g'risida mulohaza yuritish, uning ustida bosh qotirish davri boshlanadi. Mazkur jarayonda fikr yuritilayotgan vositalarning maqsadga erishish yo'liga muvofiqligi tahlil qilinadi, aqlan chamalab ko'riladi, uni ro'yobga chiqarishga mutlaqo mos yordamchi uslublar, harakatlar tanlanadi. Yuqorida mulohaza yuritilgan aqliy xatti-harakatlarning barchasi o'zining mohiyati bilan iroda aktining tarkibiga kiruvchi aqliy jarayonlar, aqliy lahzalar, aqli vaziyatlar sifatida mujassamlashadi.

Irodaviy aktning boshlanishi maqsadga erishish yo'l-yo'riqlari haqiqatan ham aniq istaklarning ushalishiga xizmat qilishi to'g'risida oqilona qarorga kelishda o'z ifodasini topadi. Psixologik ma'lumotlarning ko'rsatishicha, tanlangan harakatlar oqilona,

omilkor, odilona ekanligi to'g'risida qarorga kelinganida, maqsadga muvofiqligi ishonchli dalillar ustiga qurilganida ushbu jarayon qiyinchiliklarsiz sodir bo'ladi. Biroq aksariyat hollarda qarorga kelish murakkab jarayonga aylanadi, buning natijasida motivlar kurashi yuzaga keladi, binobarin, tanlash, yakdillikka kelish muddati birmuncha cho'ziladi. Masalan, shaxsda ish joyini almashtirish xohish-istagi tug'ildi deb aytaylik, biroq unda boshqa xususiyatga ega bo'lgan intilishlari hukm surishi mumkin, o'z navbatida ular ishxonani o'zgartirishga to'sqinlik ham qiladi. Jumladan, ish joyini o'zgartirish maoshning yangi ishxonada bir oz yuqoriligi bilan bog'liq bo'lsa-da, lekin yangi muhitga va jamoaga, notanish shart-sharoitga, boshqacha talabga moslashish (ko'nikish) zarurligini taqozo etadi. Ana shu tarzda munosabatlar bilan motivlar kurashi yuzaga keladi, uning negizida: a) yangi ish joyidan, b) ichki qanoatlanish tuyg'usidan voz kechish kerakmi; v) qimmatli imkoniyat tug'ilishi, g) uning istiqboli evaziga o'zining boshqa ehtiyojlaridan "yuz o'girishi lozimmi?", degan motivlar kurashi boradi.

Motivlar kurashida u yoki bu tarzda qarorga kelishni ma'qullash (e'tirof qilish) yoki ma'qullamaslik (e'tirof etmaslik) to'g'risidagi mulohazalarni tahlil qilish (ularni chamalash) bilan cheklanib qolmasdan, balki o'zaro ziddiyatli, bir-birini inkor etuvchi harakatlarni tatbiq etishga undovchi qabilidagi motivlar kurashi ham tug'ilishi mumkin. O'zaro qarama-qarshi motivlarning salmog'i qamrovli bo'lsa, shaxsni faoliyatga undovchi ehtiyojlarning ob'yekti o'zining qiymati (ahamiyatligi) bilan o'zaro baravarlashsa, u holda bunday motivlar kurashi ularga hamohang tarzda kuchli kechadi. Mabodo shaxsda televideniya kino ko'rish xohishi bilan do'stining tavallud topganligini tabriklash uchun borish istagi o'rtasida ruhiy kurash yuzaga kelsa, motivlar kurashi sodir bo'lmaydi, chunki bunday mahalda shaxsda kinoni tomosha qilish tilagi (intilish) o'zidan o'zi yo'qoladi. Lekin motivlar kurashi hamisha ham shunday yengil kechadi, deb xulosa chiqarmaslik kerak, bunda munosabat, xohish shaxs uchun qanchalik muhim ahamiyat kasb etishiga ko'p jihatdan bog'liq. Jumladan, shaxsni safarga o'tlanish (tayyorgarligi) hamda

qarindoshdagi to'yga tabriklash uchun borish istaklari (zarurati) o'rtasidagi motivlar kurashi o'zaro bir-biriga zid ekanligi tufayli faqat ulardan bittasini tanlash taqozo etilganligi sababli murosasiz kurash tariqasida keskin tus olishi mumkin. Shunga o'xshash motivlar kurashi natijasida muayyan qarorga kelishi yoki qaror qabul qilish vujudga keladi, bunda shubhalanish, sustlik, loqaydlik, ikkilanish singari sifatlar (goho illatlar) faoliyat doirasidan siqib chiqarilib, butun diqqat-e'tibor qarorni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Mabodo qarorga kelinganidan keyin ham jur'atsizlik shaxsni ikkilanish sari yetaklashda davom etaversa, u holda irodaviy harakat tub ma'nodagi g'ayratdan, shijoatdan, sobitqadamlikdan, belgilangan maqsad sari intilishdan mahrum ekanligini aks ettiradi. Maqsadga erishish uchun shaxs o'zini tayyorlaydi, psixologik va statistik kutilmalar o'zaro tafovutlanishi yuzasidan ma'lumotlarni umumlashtiradi.

Shuni eslatib o'tish o'rinliki, qarorga kelish, uni amalga oshirishda qiyinchiliklarni bartaraf etishda irodaviy zo'r berish muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat psixologik holatlarda inson

tomonidan qarorga o'z ehtiyojlarining ustuvorligi darajasi ta'sirini zaruriy chora tariqasida yengish bilan uyg'unlashgan, jiddiylik, zo'riqish xususiyatli ichki zo'r berish jarayoni bilan uzviy bog'liq-likka ega. Shaxs o'zidagi qarama-qarshiliklarni yengishga nisbatan bunday munosabat (zaruriyat) birinchidan, sub'yektning ayrim istaklari, mustahkamlangan salbiy odatlari; ikkinchidan, turmush hodi-salariga nisbatan ko'nikish hissi; uchinchidan, ma'qullanilmagan axloq-odob prinsiplari, an'analar bilan kurashining kechishi iro-daviy aktning o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan xislati (sifati) irodaviy zo'r berish tomonidan idora qilinadi.

Insonda vujudga kelgan kuchli, shijoatli intilishlarni yo'qolishiga harakat qilinadi. Biroq qabul qilingan qaror (yoki qarorga kelish)ning axloq-odob prinsiplariga javob bera olishini (mutanosibligini), ijtimoiy ahamiyat kasb etish imkoniyatini anglashning o'zi shaxs uchun murakkab ishni «o'lik» nuqtasidan siljitishga, qo'zg'atishga yetarli darajadagi omil bo'lib xizmat qila olmaydi.

Mazkur holatni shaxs tomonidan tushunish (anglash)

burch, mas'uliyat, javobgarlik, qat'iyatlilik tuyg'ulari bilan qat'iy ishonch, zaruriyat, barqaror ichki kechinmalar (regulyator hislar) mustahkamlansa, bunday davrda ushbu narsa ko'pgina intilishlarni yo'qotishga imkon beradigan haqiqiy irodaviy zo'r berishni vujudga keltiradi. Yuksak hislar (burch, mas'uliyat, javobgarlik, vatanparvarlik, fidoiylik kabilar) axloqiy talablar interiorizatsiyaga aylanganligini, ya'ni shaxsning ma'naviy mulkiga o'tayotganligini, egoistik (xudbinlarcha) intilishlar bilan altruistik (ijtimoiy fidoiylik) istaklari (xohishlari) o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladigan favquloddagi vaziyatda amalga oshiriladigan xulq-atvorning ichki mexanizmlarga aylanganini aks ettiradi. Yuksak hislar motivlar kurashida intilish o'ng yoki so'l tomonga og'ishini aniklaydi, maqsadni amalga oshirishni ta'minlashda regulyator funksiyasini bajaradi.

Psixologiyada irodaviy akt to'g'risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta'kidlanadiki, irodaviy zo'r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishda paydo bo'lmaydi, balki uni ijro etish

jarayonida jadal sur'atga erishishda ham amalga oshadi. Buning psixologik ma'nosi shuki, qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish) aksariyat hollarda sub'yektiv va ob'yektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshiliklarga duch keladi, ularni yengib o'tish esa irodaviy zo'r berishni, zo'riqishni talab qiladi. Chunonchi, bozor iqtisodiyotiga maqsad va vazifasiz, tasodifiy yondashuv sifatida moslayotgan shaxs o'z turmush tarzini o'zgartirmasa, uzoqni ko'zlab ish yuritmasa (bugungi kuni o'tganiga shukur qilib yashasa), faollik ko'rsatmasa, imkoniyatidan foydalanmasa bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Insonning o'zligi bilan ichki kurashi, xarakter xislatlarini o'zgartirishga intilishi irodaviy zo'r berishi tufayli amalga oshadi, xolos. Shuningdek, inson sanitariyaga, gigiyenaga rioya qilib yashashi (sayr qilish, xona havosini almashtirish, ovqat hazm bo'lishini kutish, ozodalikka e'tibor qilishi yangi ko'nikmalarni egallash kabi) irodaviy zo'r berishni taqozo etadi. Bu psixologik voqelikning negizida insonni oldin hayajonga solmagan, tashvishlantirmagan narsalarga e'tibor qilish mexanizmi yotganligi tufayli

favquloddagi Qarshilik salbiy his-tuyg'ularni (stress, affekt, frustrasiya kabilarni) vujudga keltiradi. Holbuki shunday ekan, shaxsning o'zini- o'zi bilan ichki ruhiy kurashi natijasida muvaffaqiyatga erishilsa, u holda ijobiy xususiyatli hissiy kechinmalar yuzaga keladi, o'zining ustidan o'zi hukmronlik tuygulari, o'z kuch va qudratiga ishonch, uni anglab yetish, o'ziga o'zi buyruq berish, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zini oldiga qo'ygan eng muhim maqsadlarga erishish imkoniyatini tushunish ro'yobga chiqadi. Ushbu ruhiy jarayonlar muammo yechimida ishtirok etishidan qat'i nazar, irodaviy zo'r berish va uning ichki kechishi kuchli zo'riqishlar tufayli amalga oshadi. Bu o'rinda shaxsning xarakteri, individual xususiyatlari, ijtimoiy shartlangan xislatlari, har bir narsaga jiddiy munosabati yetakchi va ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'zini o'zi boshqarish, gumanistik psixologiya tarkibidagi kategoriyalar hamda ularning hayot va faoliyatda namoyon bo'lishi muhim rol o'ynaydi.

Ma'lumki, shaxsiy mayllar, ustanovkalardan tashqari, unga ijtimoiy ustanovkalarning ta'siri, o'z roli, statusi yuzasidan

baholash tizimining to'g'ri shakllanganligi bunda alohida ahamiyatga ega.

Shaxs ma'lum bir faoliyatni amalga oshirgunga qadar o'z ruhiy olamida yuzaga kelgan ayrim sub'yektiv («Men» bilan «Men emas» qabildagi) qarshiliklarni yengishdan tashqari, unga muayyan tashqi, (ob'yektiv tarzda) ziddiyatlarni ham barham toptirishga to'g'ri keladi. Aytaylik, inson uchun ro'yobga chiqarish zarur hisoblangan maqsad aniq (yaqqol), uni amalga oshirish yuzasidan hech qanday shakshubha bo'lmasada, shuningdek, qarorga kelishda kuchsiz motivlar kurashi davom etsada, lekin qarorni ijro qilishda ba'zi bir qiyinchiliklar tug'ilishi mumkin. Mazkur jarayonda vujudga kelgan qarshilik va qiyinchiliklarni yengish insondan chidam, qat'iylik, favquloddagi, sira kutilmagan holatni inobatga olishni taqozo etadi. Ba'zida esa uzluksiz ravishda ular bilan kurashish, irodaviy zo'r berish, ularni yengish uchun esa ruhan tayyorgarlik mayli bilan qurollantirishni talab etadi. Bunday vaziyatlar zo'riqish, tanglik, zo'r berish, jiddiylik ma'lum davr davomida shaxsda

saqlanib turish majburiyatini yuklaydi.

Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, irodaviy sa'yi-harakat uchun o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan irodaviy zo'r berish aksariyat hollarda motivlar kurashidagi qarama-qarshilik yuzaga kelganligi bilan emas, balki shaxs tomonidan qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish, ado etish) jarayonida ob'yektiv xususiyatga molik qiyinchiliklarni yengish tufayligina namoyon bo'ladi. Xuddi shu bois iroda akti tuzilishi tahlilining ko'rsatishicha, ushbu holat iroda faoliyatining bir talay xususiyatlarini xaspo'shlashga imkon yaratadi. Shuning bilan birga, irodaviy faoliyatning shaxs xatti-harakatlarida muayyan ustuvor vazifalar (funksiyalar) ijro etishini (bajarishini) ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Mazkur funksiyalar: birinchidan, shaxsning hatti-harakatlarini amaliyotga tatbiq qilishning sifat darajasini yuksaltiradi. Ikkinchidan, inson hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi muammolar yechimini topishga sharoit yaratadi. Uchinchidan, inson shaxsiga muammo mohiyatiga kirishini ta'minlaydi,



shuningdek, harakatni maqsadga muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Irodaviy faoliyat insonning hatti-harakatlarini uning borliqqa (atrof-muhitga) nisbatan ongli shaxs sifatida o'z oldiga qo'ygan ustuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs, bu asnoda, o'zining tanlagan ideallariga, uni yo'naltiruvchi g'oyalarga, ishonch-e'tiqodlariga, qarashlariga, o'zga kishilar beradigan baholariga, o'ziga o'zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka, ularni to'xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Bu holat tahlili shundan dalolat beradiki, iroda bu o'rinda shaxsning xatti-harakatlarini jilovlash (to'xtatish), nazorat qilish, boshqarish, chetga og'ishdan saqlash (cheklash) funksiyalarini aks ettiradi. Irodaning xatti-harakatlarini boshqarish funksiyasi shaxs uchun noxush, noqulay, yoqimsiz xohish-istak, harakat va intilishni cheklash, to'xtatish, tiyish kabilardan iborat bo'libgina qolmay, balki inson shaxsiy faolligini muayyan jabhaga, sohaga yo'naltirish, o'z harakatlari quvvatini oshirish, barcha narsalarni umumiy maqsadga muvofiqlashtirishdan

iboratdir. Irodaviy jarayon hamisha shaxsni faollikka chorlaydi, uni qat'iy yo'l belgilash sari yetaklaydi, barqaror harakat qilishga yo'naltiriladi, ikkilanish, shubhalanishning oldini oladi.

Shuning uchun ham maqsadga yo'naltirilgan harakatlar, amalga oshirilgan intilish, ro'yobga chiqarilgan ezgu niyat shaxsda o'ziga ishonch tuyg'usini uyg'otadi, dadil amallar qilishga yo'naltiriladi, orzularni ushatishga nisbatan faol maylni shakllantiradi. Insonning erishgan yutug'i, muvaffaqiyati har bir irodaviy harakat barqarorligini ta'minlaydi, amallar tanlash, qaror qabul qilish, shaxsiy uslubni tarkib toptirishni jadallashtiradi, yangi irodaviy harakatlarni amalga oshirishni yengillashtiradi, o'zidagi irodaviy sifatlarning takomillashuviga puxta negiz hozirlaydi, irodaviy zo'r berishni taqozo etuvchi harakatlarni tatbiq qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mazkur jarayon ham anglanilgan, ham anglanilmagan tarzda, motivlar kurashi orqali (kuchsiz), irodaviy zo'r berish, qiyinchiliklarni yengish tufayli namoyon bo'ladi.

## **10.2. Suisidal xulqli klijentlar(mijozlar) konsultasiyasi**

XX asrning boshlarida suisid muammosini o'rganish medisina ob'yektiga aylanganligi tufayli shaxs suisidini psixologik jihatdan tadqiq qilishga e'tibor biroz susaydi. Faqatgina asrimizning ikkinchi yarmidan boshlab, suisidni har tomonlama tadqiq qilishga kirishiladi. Bunga birinchidan, kattalar suisidini o'rganish natijasida ayrim nazariy va amaliy natijalarning qo'lga kiritilishi sabab bo'lgan bo'lsa, ikkinchidan bolalar va o'smirlar suisidining keskin ko'payishi bu muammoni tadqiq qilish va uning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqishni takozo etdi.

Professor A.G.Ambrumova boshchiligida suisidologiya markazi xodimlari kattalar suisidini o'rganish bilan bir qatorda bolalar va o'smirlar suisidini tadqiq qilish borasida ham qator muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritdilar. Ular bolalar va o'smirlar suisidini ijtimoiy-psixologik va psixiatrik omillarini tadqiq qilish va uning oldini olishning nazariy, amaliy va tashkilotchilik xarakteriga ega bo'lgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqdilar.

Jumladan, suisidal xulqning bola shaxsi xususiyatlariga aloqadorligi, yosh xususiyatlari va suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy – psixologik, ijtimoiy – iqtisodiy, tarixiy etnik va madaniy omillar o'rganildi va tahlil qilindi.

Shuningdek, bolalar va o'smirlar suisidini yakka hodisa sifatida o'rganish natijasida bolalar va o'smirlar suisidining psixologik, potologik, biologik va ijtimoiy mexanizmlari hamda suisident bolalarning individual psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhitda tutgan o'rni, mavqei kabilar har tomonlama tahlil qilinadi.

Bolalar va o'smirlar suisidini o'rganish qator xorijiy mamlakatlar tadqiqotchilari tomonidan ham samarali olib boriladi. Biroq, ayrim xorijiy mamlakatlar tadqiqotchilari bolalar va o'smirlar suisidini tadqiq qilishda qator noaniqliklarga yo'l quydilar. Jumladan finn suisidologi Achte (1973) bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning kelib chiqishiga ruhiy jarohatli vaziyatlar va yosh davri xususiyatlari hamda inqirozlarining ta'sirini birlamchi deb ko'rsatib, suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir

etuvchi boshqa (patologik, ijtimoiy, biologik) omillarni ko'ra bilmaydi va frunsuz psixiatri va sisidologi Gouron (1981) ham bolalar suisidining kelib chiqishida psixologik omilni asosiy deb hisoblab uni ***kuchli emotsional qo'zg'alish va ixtirosli sevgi muhabbatga bog'liq bo'lgan hodisa*** deb ta'kidlaydi. U bolalar suisidini nizoli vaziyat ustidan hukmronlik qilishdan va nizoli vaziyatga barham berishga nisbatan qo'llanilgan xatti-harakatdir deb uqtiradi. Ayrimlari esa bolalar suisidining kelib chiqishida nafaqat psixologik balki potologik, ijtimoiy, biologik, etnik kabi omillarning ham o'rni bor deb ko'rsatib, bolalar va o'smirlar suisidini tushuntirishga ijobiy yondashadilar.

Ayrim tadqiqotchilar bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida agressiv va avtoagressiyaning ta'siri kattadir deb ko'rsatadilar. Lekin bu nazariya ham bolalar suisidini ilmiy jihatdan tushuntirib berishning uddasidan chika olmaydi. Natijada suisidal xulqning bu nazariyasi ilmiy jamoatchilik o'rtasida tortishuvga sabab bo'ladi va tanqidga uchraydi. Masalan, K.Makita va uning tarafdorlari

suisidal xulqning kelib chiqishida agressiya emas, balki depressiya (o'ta kuchli emotsional qo'zg'alish) ning o'rni kattadir deb ko'rsatsa, ba'zi tadqiqotchilar suisidal xulq shaxs xulq atvoridagi o'zgarishlar tufayli yuzaga keladigan «anglanilmagan» o'ziga shikast yetkazishiga qaratilgan xatti-harakatdir deb ta'kidlaydilar. S.P.Soubriyer (1976), Spiling (1959), S.Desport (1952)larning tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida depressiv holat emas, balki somatik kasalliklar va xulq atvoridagi o'zgarishlar (dars qoldirishlar, dars tayyorlamasdan kelish va boshqa) ta'sir qiladi va u depressiv holatning kiyofasini yashirishga olib kelib, muammoli vaziyatlarda suisidga sabab bo'ladi deb ta'kidlanadi.

Suisidal xulqning kelib chiqishida depressiyaning o'rni kattadir degan nazariyaning yuzaga kelishi suisidni tadqiq qiluvchilarni ikki qarama-qarshi oqimga bo'linishiga olib keldi. Birinchi guruhdagi tadqiqotchilar fikriga ko'ra suisidal xulqning kelib chiqishida depressiya asosiy o'rinni egallaydi va u bolalar va o'smirlar suisidining sodir

etilishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi deb ta'kidlashsa, ikkinchi guruhdagi tadqiqotchilar bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning yuzaga kelishida depressiyaning asosiy o'rin tutishini inkor qiladilar. Tadqiqotchilar o'rtasida bunday bo'linish nafaqat depressiyaning suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir o'tkazishi masalasini o'rganishga balki, depressiyani aniqlashning diagnostik metodlarini ishlab chiqish rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Keyingi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda ta'kidlanishicha bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning kelib chiqishida ular xulqidagi turli xil og'ishlar ham sabab bo'ladi. A.G.Ambrumova va M.Ya.Jezlova o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida xulq og'ishi asosiy sabablaridan biri ekanligini ta'kidlab bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining ijtimoiy me'zonlariga asoslangan kuyidagi turlarini keltirib o'tadilar:

1. *Ijtimoiy tartib va koidalarga nisbatan xulq og'ish.*
2. *Jamiyat normalariga (o'qish yoki mehnat*

*qilishdan bosh tortish) qaratilgan xulq og'ish.*

3. *Huquqiy normalarga qaratilgan xulq og'ishi yoki qonunbuzarlik xulqi (o'g'rilik, bezorilik va boshqalar).*

4. *Avtoagressiv (o'zini jarohatlashga qaratilgan) xulq og'ishi.*

A.G.Ambrumova,

S.V.Trayniva, N.V. Umanskiy (1983) kabi tadqiqotchilar xulq og'ishini suisidal xulqni keltirib chiqaruvchi sabablardan biri sifatida ta'kidlashib, bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining kurinishlari va ularning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni ko'rsatadilar. Ular kuyidagichadir:

1. *Patologik irsiy moyillik, surunkali alkogolizm va ruhiy nosog'lomlik.*
2. *Konstitusional xususiyatlar, xarakter aksentuasiyasi.*
3. *Ijtimoiy biopsixologik chekinish va xulq-atvor reaksiyalari.*
4. *Jamiyatning ijtimoiy – psixologik sabablari.*
5. *a.moddiy boylikka intilish natijasida ma'naviy qashshoqlanish.*  
*b. diniy e'tikod va ananalarning unutilishi.*

- v. *oilaviy munosabatlar deformasiyasining izdan chiqishi.*
- g. *atrof muhitning turli-tuman informasiyalar bilan to'lib toshishi natijasida hayotning jadallashuvi.*
- d. *tarbiya jarayonida individual-psixologik yondashuvning yo'qligi.*

Boshqa ilmiy adabiyotlarda ham bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining bir qator klassifikasiyasi keltiriladi. Jumladan V.N.Kudryavsev (1984) bolalar va o'smirlar xulqi og'ishining ijtimoiy huquqiy me'zoniga asoslangan klassifikasiyasini, A.E.Lichko (1975) o'smirlarda xarakter reaksiyalari tufayli vujudga keladigan xulq og'ishi turlari klassifikasiyasini va shaxs xususiyatlarini (tiplarini) keltiradilar.

Ayrim tadqiqotchilar bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining kelib chiqishida ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va tenkurlari guruhining ta'siri kattadir deb ta'kidlaydilar. Jumladan, V.V.Kovalev bolalar va o'smirlar xulqi o'zgarishi psixogen vaziyatning situasion ta'sirlanishlarini keltirib chiqarishi va bunday vaziyatlarning suisidal xulqning

qo'lib chiqishiga ta'siri haqida gapirib xulq o'zgarishini keltirib chiqaruvchi psixologik, potologik reaksiyalar haqida alohida tuxtaladi. U psixologik situasion ta'sirlanishlarni xarakterologik ta'sirlanishlar termini bilan ifodalab, psixologik situasion ta'sirlanishlar bolalar va o'smirlar xulq-atvori va xarakteridagi o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin deb ta'kidlaydi. Bunday ta'sirlanishlar, deydi V.V.Kovalev, asosan oila, maktab yoki turli xil uyushgan guruhlar ta'siri tufayli vujudga kelib, ma'lum shaxsga yunaltirilgan bo'ladi. Patoxarakterologik reaksiyalar ko'pincha xarakterologik reaksiyalar zaminida vujudga keladi. Xarakterologik reaksiyalardan patoxarakterologik reaksiyalarga utishida asosan quyidagi, ya'ni o'zgargan xulqning mikro ijtimoiy doiradan chetga chiqishi, xulq o'zgarishi situasiyasining boshlangich reaksiyasi bilan aloqasini yo'qotishi va xulq o'zgarishi hamda situasion reaksiyalarning boshlangich formachining takrorlash layokatining yo'qolishi va xulq o'zgarishining nevrotik konponentlari,

kayfiyatning noturg'unligi, ta'sirchanlik, ozib ketish, uyquning yo'qolishi, somatik vegyetativ o'zgarishlar va shu singari belgilarni namoyon qiladi.

A.Ye. Shir o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning quyidagi turlarini keltirib o'tadi:

1. Oldindan o'ylangan, ya'ni autoagressiv (o'ziga qaratilgan tajovvuzkorlik) xarakteriga ega bo'lgan va oldindan uylangan suisidal uy va niyatlar asosida sodir etilgan haqiqiy suisidal urinishlar. Bunday suisidal urinishlar surunkali nizoli vaziyatlarda vujudga kelib, unga uzoq muddat tayyorgarlik ko'rib, qulay imkoniyatlarga qarab, amalga oshiriladi.

2. Barham berib bo'lmaydigan suisidal xulq. Bunday suisidal urinishlar ruhiy nosog'lomlik va kuchli suisidal tendensiyalar asosida sodir etilgan suisidlardir. Bu ko'rinishdagi suisidal urinishlarda ham autoagressivlik mavjud bo'lib, faqatgina bu xususiyat ruhiy nosog'lom va ruhiy nosog'lomlik chegarasida turgan bolalar va o'smirlarga xosdir.

3. Ambivalent suisidal xulq. Bunda autoagressiya xulq

atrofga yunaltirilgan bo'lsada, biroq o'zini hayotdan mahrum yetishga qaratilgan haqiqiy suisidal xulq ham ma'lum darajada mavjud bo'ladi.

4. Impulsiv (affektiv) suisidal xulq. Bunday suisidal urinishlar kuchli ta'sirlanish tufayli to'satdan amalga oshiriladigan suisidlardir.

5. Namoyishkorona suisidal xulq. Bu kurinishdagi suisidal urinishlar kuchli ruhiy jarohatlanish holatlarida amalga oshirilib, ko'pincha u «suisidogen kishi» ko'z o'ngida sodir etiladi.

V.L.Xaykin tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidal xulqini ifodalovchi kuyidagi xususiyatlar keltirib o'tiladi:

1. Xulq o'zgarishining turli xil kurinishlari va suisidal xulqning boshlanishi haqidagi belgilarning namoyon bo'lishi (o'z-o'zini past baholash, emotsional beqarorlik, impulsivlik).

2. Nomaqbul vaziyatlar va kechinmalarga nisbatan bo'lgan shikoyatlar, suisidal uy va niyatlar hamda fikrlarning mavjudligi.

3. O'z joniga qasd qilishning amalga oshirilishi.

Muallifning fikricha bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning namoyon bo'lishi va uning

rivojlanishi kuyidagi bosqichlar asosida amalga oshadi:

1. Boshlang'ich emotsional ehtiroslik. Bu ko'pincha kichik va o'rta yosh davrlarida ko'proq kuzatiladi (12-14, 15-16 yosh).

2. Psixologik ximoyalarning nomaqbul yo'llarini qo'llash orqali o'zini qurbon qilish bilan boshlang'ich fazadan chiqish yoki undan qutulishga intilish.

3. Boshlang'ich davridagi qarama-qarshi agressiv uy va niyatlarning kuchayishi natijasida ikkinchi pog'onaga o'tish.

### **10.3. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi**

Umumjahon muammolaridan biri hisoblangan o'z joniga qasd qilish hodisasini tadqiq qilishda barcha mamlakatlar qatori respublikamizda kam qator ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lib, ularda suisid muammosi, shu jumladan bolalar va o'smirlar suisidini psixiatrik, psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi. Biroq, ilmiy manbalar tahlili bu sohada olib borilgan tadqiqotlarning yetarli emasligini ko'rsatdi.

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida o'z joniga qasd qilish hodisasi har tomonlama tadqiq qilinayotgan bir paytda respublikamizda bu muammoni tadqiq etish va uning oldini olish borasida yetarlicha ilmiy izlanishlarning olib borilmaganligi bugungi kunda bu soha bilan shug'ullanuvchi tadqiqotchilarga qator qiyinchiliklarni keltirib chiqarish bilan bir qatorda respublikamizda turli yosh davridagi kishilar, bolalar va o'smirlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish hodisasining ko'payib borishiga sabab bo'lmoqda.

Respublikamizda o'z joniga qasd qilish hodisasining yildan yilga ortib borishi, mamlakatimiz ilmiy jamoatchiligini bu muammo bilan jiddiy shug'ullanish va uning oldini olishga qaratilgani profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqishga da'vat etdi. Shuningdek, keyingi yillarda bu hodisaning ko'payib borayotganligi qator yuqori davlat tashkilotlari xodimlari va mutaxassislari e'tiborini o'ziga tortdi.

1989 yilda O'zbekiston xukumati karori asosida Nizomiy nomli Toshkent davlat pedagogika instituti psixologiya

kafedra qoshida tashkil etilgan «O‘zbek xotin-qizlarning o‘z-o‘zini yondirishining ijtimoiy psixologik sabablarini o‘rganish» yuzasidan tashkil etilgan ilmiy tadqiqot guruhi xodimlarining olib borgan ilmiy izlanishlari O‘zbekistonda o‘z joniga qasd qilish hodisasini ijtimoiy-psixologik jihatdan tadqiq qilishga muhim hissa qo‘shgan. Ilmiy tadqiqot guruhi a‘zolari O‘zbekistonda nafaqat xotin-qizlar o‘rtasida o‘z-o‘zini yondirish sabablarini balkim, umuman suisid muammosi shu jumladan bolalar va o‘smirlar suisidi muammosi yuzasidan ham qimmatli fikr va mulohazalarni ilgari suradilar.

Ilmiy tadqiqot guruhi tomonidan professor M.G.Davletshin taxriri ostida chop ettirilgan, «O‘zbekistonda o‘zbek ayollarining o‘zini yondirishining ijtimoiy-psixologik sabablarini o‘rganish» nomli ilmiy metodik tavsiyanoma O‘zbekistonda o‘z joniga qasd qilish hodisasini ijtimoiy-psixologik jihatdan tadqiq qilishga bag‘ishlangan dastlabki yirik asarlardan biri bo‘ladi. Asarda mualliflar tomonidan o‘zbek xotin – qizlarining o‘z-o‘ziga o‘t qo‘yishi sabablarini ko‘rsatish bilan bir qatorda o‘smirlarda

suisidal xulqning kelib chiqishi sabablari yosh xususiyatlari va kattalar suisididan farqi va o‘ziga xosligi haqidagi qimmatli fikr va mulohazalarni ilgari suradilar. Jumladan, mualliflar fikriga ko‘ra yosh tangligi ma‘lum bir yoshga to‘g‘ri kelib, suisidal xulqning kelib chiqishida bu xususiyat alohida o‘rin tutadi. Shuningdek, tanglik holatlari o‘smirlarda ijtimoiy-psixologik moslanishning izdan chiqishiga sabab bo‘lib, ruhiy jarohatlanish holatlarini keltirib chiqaradi. Ruhiy jarohatlanish esa suisidal xulqning kelib chiqishida eng asosiy sabablardan biri bo‘lib hisoblanadi. Ruhiy tanglik holatida bolalar va o‘smirlarda ham xuddi kattalar singari o‘zining «men» obraziga nisbatan bo‘lgan munosabati izdan chiqib, muammoli vaziyatlarda qarorlar qabul qilishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Natijada nizoli vaziyatga barham berishning to‘g‘ri yo‘li o‘rniga noto‘g‘ri, qaltis va suisidogen yo‘lni tanlashadilar. Shuningdek, oilaviy munosabatlardagi turli xil nizolar va oilada bolalar tarbiyasida yo‘l qo‘yilgan nuqsonlar ham bolalar va o‘smirlar suisidal xulqning kelib chiqishiga ta’sir qiladi degan fikr



mualliflar tomonidan ilgari suriladi.

O'zbekistonda o'z joniga qasd qilish hodisasini tadqiq qilishda tadqiqotchilar suisidal xulqning kelib chiqishida entopsixologik va regional xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor beradilar. Bu borada G.B.Shoumarov, E.Sh.Usmonov, B.M.Umarovlarning tadqiqotlarini ta'kidlash o'rinlidir. Mualliflar respublikamizda qo'l mehnatining og'irligi, mehnatni sanitariya va gigiyena tomondan muxofaza qilinmaganligi va kundalik turmush qiyinchiliklari suisidal xulqning kelib chiqishiga sabab bo'ladi deb ta'kidlaydilar. Shuningdek, ularning fikriga ko'ra qishloqjoylariga nisbatan shahar joylarida o'z joniga qasd qilish hodisasining bir muncha ko'p sodir etilib, ularning katta qismi mahalliy millat vakillariga to'g'ri kelmoqda.

Tadqiqotlar jarayonida suisidal xulqning ijtimoiy-psixologik, hamda individual-psixologik xususiyatlarini o'rganishda quyidagi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. Shaxsning o'z-o'zi va o'zgalarning tasavvurini o'rganuvchi ko'p aspektli **T.Liri metodi**. Ushbu metodika orqali shaxsning o'z-o'zi va boshqalarning baxolashlariga ko'ra shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash mumkin. Bu metodikadan foydalanish tartibi shundan iboratki, har bir respondent (suisident) berilgan savolga javob varaqasini to'ldirish jarayonida uzidagi, o'zining ideal obrazi haqidagi xususiyatlarini, hamda suisidentga yaqin kishining baholashiga asosan belgilanadi. Ushbu metodika suisident shaxsini ham individual-psixologik, ham mikroijtimoiy darajada talqin qilish imkoniyatiga egadir. Masalan, shaxsning muloqotga kirishish xususiyatining qanday ifodalanganligini aniqlash bilan bir qatorda uning intilish darajasini kam ko'rsatadi. Shuningdek, o'zaro ta'sir etuvchi sifatlarni, hamda oiladagi mikroijtimoiy muhitni xarakterlovchi, ba'zan esa ilk yomdagi taraqqiyotning qay darajada kechganligini ko'rsatuvchi ijtimoiy psixologik ta'sirlarni ochib berishi ham mumkin. Ushbu metodika kuchli nizolar sohasini aniqlash bilan

birgalikda, boshqa qator xususiyatlarni ham aniqlovchi ko'p aspektli bo'lib hisoblanadi.

Test savollari shaxsning u yoki bu sifatlarini ifodalovchi 8 ta oktantlarga (bulaklarga) bulingan bo'lib, ular kuyidagichadir:

1. Liderlik, hukmronlik, zulm o'tkazuvchanlik;

2. O'ziga ishonuvchan, mag'rur, manman, egoist;

3. Talabchanlik, murosasizlik, kek saqlovchi, berahim;

4. Kelajakka ishonchsizlik bilan qarash, negativizm;

5. Ko'ngilchan, o'ta yuvosh, jur'atsiz, bo'ysunuvchan;

6. Itoatkor, qaram va ishonuvchan;

7. Ko'ngilchan, mustaqil fikrga ega emaslik va o'ta bo'ysunuvchan;

8. Kuyunchak, beg'araz va fidoiylilik.

Har bir tendensiyada sifatlarning birinchi darajasi (yetakchilik tendensiyasi - o'ziga ishonch, talabchanlik, skeptesizm, ko'ngilchanlik, ishonuvchanlik, raxmdillik, kuyunchaklik) moslashuv variantini xarakterlasa, bu tendensiyaning uchunchi darajada o'sib o'tishi moslashish darajasining izdan chiqishini ko'rsatadi.

2. V.A.Tixonenkoning katta yoshdagi suisidentlarga mo'ljallangan «**Suisidal harita**»sining bolalar va o'smirlarga moslashtirilgan varianti (mualliflar G.Yu.Shoumarov, B.M.Umarov).

Bunda suisidentning yosh va sog'lomlik holati, oilaviy ahvoli, suisidal xulqning paydo bo'lgan vaqti, sodir etilish kuni, fasli, sababi, ma'lumoti kabi xususiyatlar o'rin olgan.

3. Spilberger Xanning «**Shaxsni o'z-o'zini baholash**» shkalasi testi. Ushbu metodika sinaluvchining muammoli vaziyatlarda qo'rqish, hadiksirash holatlarini boshdan kechirish jarayonida namoyon bo'ladigan stressga nisbatan individual sezgirligi tashvishlanish va xavotirlanish kabi shaxs sifatleri darajasini aniqlash imkonini beradi. Test tashvishlanish, xavotirlanish darajasini shaxs xususiyati va emotsional holat sifatida ifodalovchi ikki shkaladan tashkil topgan.

Natijalarni kayta ishlash, 2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20 savollarga berilgan javoblar yig'indisidan 1,6,7,10,13,16,19 savollariga berilgan javoblar yigindisi ayiriladi. Olingan farqqa 35 raqami kushiladi.

Spilberger shkalasi bo'yicha jami ko'rsatgich 30 balgacha bo'lsa-xavotirlanish, tashvishlanish darajasi past, 30 dan 45 gacha bo'lsa-o'rtacha, 45 dan yuqori bo'lsa – xavotirlanish, tashvishlanish darajasi yuqori bo'ladi.

4. Suisidal vaziyatni o'rganishning so'rov – javob varaqasi (mualliflar G.B.Shoumarov, B.M.Umarov). Ushbu so'rov – javob varaqasida 8 ta savolnoma bo'lib, ular o'quvchilarning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzildi. So'rovnomada suisidal xulq va o'quvchilarning bu hodisaga nisbatan bo'lgan munosabati, suisidal niyatning paydo bo'lishi yoki bo'lmaganligi, uning sabablari kabi tushunchalar asosida tuzildi.

5. Bolalar va o'smirlar suisidining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan «Ijtimoiy psixologik so'rov – javob varaqasi». Savol – javob varaqasi 11 ta savollardan tashkil topgan bo'lib, ular bolalar va o'smirlar suisidining ijtimoiy - psixologik xususiyatlari, motiv va sabablarini qamrab oluvchi mazmun asosida yaratilgan.

6. Suhbat metodi. Suisidentlarning oilaviy shart –

sharoiti shaxs xususiyatlari, o'qish faoliyati va o'rtoqlari guruhida tutgan o'rnini o'rganish maqsadida ushbu metoddan foydalaniladi.

Ekstremal vaziyatlarda depressiv holatlarni profilaktikasi bosqichlari

Odamning o'zini shaxs, individual sifatida qidirishi va tan olishi bilan bog'liq og'ir kechinmalar depressiv holatga o'tishi mumkin, u esa o'z navbatida suisidal istaklarni kelib chiqishiga olib keladi. Bu holat ayniqsa o'smirlik yoshiga xos bo'lib, ushbu muammoning yetakchi jihati emotsional buzilishlaridir.

Darhaqiqat, deprsssiyadan aziyat chekayotganlarning ko'pchiligida yomon kayfiyat ustunlik qiladi, biroq har doim ham emas. Masalan, aynan o'smirlarda kuchli inkiroz holatlarda ham qayg'uni sub'yektiv tarzda kechirishini ko'pincha ko'rmasligimiz mumkin.

Affektiv tarkibning sust namoyon bo'lishi vaziyatlarda, depresiyani fikrlash va ta'sirlanishning aniq tizimlarini, jismoniy holat, odamda namoyon bo'ladigan boshqa mexanizmlar va boshqa odamlar

bilan aloqa stereotiplari orqali aniqlash mumkin. By xolat esa depressiyani diagnostika kasini qiyinlashtiradi.

Depressiyani tushunishda shaxs shakllanadigan atrof-muhit muximdir, chunki u xayotni idrok qilish harakteriga qadriyat tizimiga va shaxsiy dunyoqarashga (kechinmalarni kattalashtirish yoki kuchaytirishga moyilik) ta'sir qiladi.

Dunyoni depressiv modeli ko'pincha oilaviy qadriyatlar asosida shakllanadi.

Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi tushunmovchiliklar ikkala tarafni depressiyaga olib keladi, biroq u ko'proq yosh avlodda namoyon bo'ladi. Chunki ota-onalar boladan farqli ravishda turg'un psixika shakllangan shaxsdir. O'spirinlarga o'smirlik davridagi ota-ona munosabatidagi "dushmanli" ahamiyatli bo'lib chiqadi. Shuningdek, o'spirinlardagi depressiya bilan otalarning defektivligi o'rtasida yaqqol bog'liqlik bor. Qizlar uchun esa onalar amalga oshiradigan tarbiya tizimining noizchilligi katta rol o'ynaydi.

I.S. Konning fikriga ko'ra, depressiyaning profilaktikasi

nizoli vaziyatlardan qochishdan iborat emas, buning imkoni yo'q, balki shunday psixologik iqlim yaratish keraki, bunda o'smir o'zini yolg'iz, tan olinmagan va nomukamal xis etmasin. Shuningdek, bu o'ta jiddiy masala bo'lib, o'qituvchilar, ota-onalar va psixologlardan sezgirlik e'tiborni talab qiladi. Depressiyaning belgilarini erta aniqlash es to'g'irlab bo'lmaydigan oqibatlarni oldini olishning muhim omilidir.

Depressiyaning simptomlari (belgilari).

- *Disfariya, yoki xayotga qiziqishning va lazzat olish qobiliyatining yo'kolishi.*
- *Ishtahaning va tana og'irligining o'zgarishi.*
- *Kuch-quvvatning yo'qolishi.*
- *Uyqu davomiyligining o'zgarishi.*
- *Psixomotor faollikning o'zgarishi.*
- *O'zining hech narsaga arzimasligi yoki aybdorlik hissi.*
- *O'lim holatidagi fikrlar.*
- *Suisidal hoxishlar yoki urunishlar.*
- *Ijtimoiy yakkalanish.*
- *O'zlashtirishning*

*pasayishi yoki maktabga munosabatning o'zgarishi.*

- *Ilgari xos bo'lmagan agrssivlik.*
- *Somatik arzlar.*
- *Jazonishni kutish.*

Shaxsda depressiya belgilari aniqlangach, ota-onalar, yaqin odamlari va mutaxassis - psixologlar u bilan individual ishini kuchaytirishlari zarur.

Ularning quyidagi so'zlariga hushyor bo'lish kerak "xayotni ko'rgani ko'zim yo'q", "men bo'lmasam hammasi yaxshi bo'ladi", "ular menga qilgan qilmishlari uchun afsuslanadilar", "men buni ko'tara olmayman", "men hammaga yukman", "o'zimni o'ldiraman", "men hech kimga kerak emasman" va x-z.

Kelajak xayotiy rejalarni ahamiyatini turmushda ro'y berayotgan voqealarning muhimligi bilan tartibga sola olmaslik, o'ziga xos balans o'rnatilmaslik bilan bog'liq bo'lgan hayot mazmunini yo'qotish ko'pincha depressiv holatlar asosini tashkil qiladi. Buning zamini tarbiya jarayonida yaratildi, o'smirning qadriyatlar yo'nalishi, turli muammolarni tushunishi, voqealar va hatti-harakatlarni

axloqiy baholash, birinchi navbatda kattalarniig pozitsiyasiga bog'liq, masalan, ota-onalarning.

Shu tariqa, bola voyaga yetish jarayonida atrofdagi kattalardan aniq hayotiy xulq-atvor strategiyani qabo'l qilish va bu bilan boshqasini rad etishi mumkin. Biroq har qanday bir yoqlama xulq-atvor strategiyasi to'lakonli hayot uchun konikarsizdir. Odam bir xil darajada ayni vaktida qoniqish olishni va kelajakda ruyobga chiqariladigan dolzarb xayotiy maqsadlarni yaratishi va erishishdan roxatlanishni bilishi kerak.

Xayotiy rejalarning shakllanishi o'smirning me'yorda rivojlanishi, hamda uning ma'naviy va psixik salomatligi ko'rsatkichidir.

Ko'pincha shaxsning rivojlanishi va tarbiyasi jarayonida xulq-atvorning ikkinchi stretegiyasi yo'qoladi va odam faqatgina kelajakdagi baxtga yo'nalgan xolda "kutish zalida" kabi yashay boshlaydi. Agar kelajakdagi baxt kelavermasa, xayotdan ko'ngil qolish ruy beradi. Bunday vaziyatda "hozir va shu yerda" kabi yashash ko'nikmasini maqsadga muvofiq ta'sirlar

bilan qayta tiklashga to'g'ri keladi.

Bundan yaqqol ko'rinadiki, odamning xulq-atvorini ikkala strategiyasini egallashi to'laqonlik quvonchli hayot shartlaridan biri hisoblanadi, bunda esa o'z-o'zidan suisidal fikrlarga joy qolmaydi. Bu bilan bog'liq ravishda, yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, profilaktika ishining samarali yo'nalishlaridan biri bu - xulq-atvorning ikkala strategiyalarni egallashga o'rgatishdan iboratdir.

Psixokorreksion va profilaktik ishi uchun shaxsning o'ziga-o'zi baho berishi va da'vogarlik darajasini bilish muhim. Ularning orasidagi farq kancha katta bo'lsa shaxsda asab buzilishlari va ijtimoiy moslasha olmaslik xavfi shuncha yuqori bo'ladi.

### **Suisid va depressiya profilaktikasi bo'yicha mutaxassislariga tavsiyalar**

- *Kishida to'planib qolgan salbiy kechinmalarni olib tashlash;*

*Atrofdagi odamlar bilan bo'ladigan munosabatlarini, ularga bo'lgan hislarini birgalikda tahlil qilish;*

- *Stress holatlarining oldini olish va boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish;*

- *Kishiga oilasi, yaqinlari, do'stlari yordamida ijtimoiy ko'mak ko'rsatish;*

- *Zarurat tug'ilganda shaxsni ijtimoiy-psixologik treningga jalb qilish;*

- *Ruhiy holatlarni boshqarish, o'ziga ishonch uyg'otish, o'zini qadrlashga oid psixokorreksion mashqlarni mijoz bilan ishlab chiqib, amaliyotga joriy etish;*

- *Psixolog ota-onalar va pedagoglardagi suisid to'g'risidagi bilimlar tanqisligini bartaraf etishi lozim. Suisid sabablari, kelib chiqish omillari, oldini olish yo'llari bilan tanishtirishi lozim.*

*Agar mijozda suisidal harakatlar mavjud bo'lsa, psixolog quyidagilarni amalga oshirishi kerak:*

- *psixologik zo'riqishni yuzaga keltirgan omilni aniklab, zo'riqishni bartaraf etish;*

- *suisidal xulq-atvorga sabab bo'lgan holatga tobelikni yo'qotish;*

- *xulq-atvordagi o'z-o'zini saqlash sifatlarini rivojlantirish;*

- *hayotga nisbatan to'g'ri yondashuvni shakllantirish;*

- *mijozda ruxiy xastalikka moyillik kuzatilsa, darhol*

*psixiatrga murojaat etish. Mijoz yaqinlarining roziligisiz uni psixiatrga olib borish mumkin emas, biroq psixolog psixiatr bilan maslahatlashishga haqli.*

*Mijozda depressiya kuchaygan bo'lsa, bu holatni uning yaqinlariga tushuntirib, qanday oqibatlarga olib kelishini, albatta, izohlash kerak.*

### **Nazorat savollari**

1. Insonni keng emotsional sohasini rang-barangligi
2. Hissiy ton tushunchasi
3. Idrok obrazlari
4. Emotsional jarayonlar
5. Affektlar
6. Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichi
7. Inson kayfiyatining paydo bo'lishi
8. Yuksak hislar
9. Irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni
10. Suisidal kliyentlar konsultasiyasi
11. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi

## XI BOB. EMOTSIYALAR VA EMOTSIONAL HOLATLAR

*Tayanch tushunchalar:* emotsiya tushunchasi, sub'ektiv munosabatlar, psixologiya fanida munosabat tushunchasi, o'zaro aloqa o'rnatish, emotsiya va his-tuyg'ularning tasnifi hamda nazariyalari, his-tuyg'ularning ikki omil nazariyasi, Dodonov tasnifi, hissiyotlarning evolyusion nazariyasi, Psixoanalizda hissiyotlar tushunchasi, Jeyms-Langening hissiyotlar organik nazariyasi, Kannon-Bardning his-tuyg'ular nazariyasi, hissiyotlarning omilli nazariyasi.

### 11.1. Emotsiya tushunchasi

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni sub'ektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Shaxs tirik mavjudod bo'lishi bilan birga jamiyat a'zosi hamdir, shuningdek, yakkahol (individual) inson sifatida tevarak-atrofdagi narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlarini xolisona (ob'ektiv) aks ettiradi, in'ikos qiladi. Aks ettirish jarayoni favqulodda o'z ichiga quyidagilarni qamrab oladi:

a) shaxsning ehtiyojini qondirish imkoniyatiga egalikni;

b) qondirishga yordam beradigan yoki qarshilik ko'rsatadigan ob'ektlarga sub'ekt sifatida qatnashishni;

v) uni harakat qildiruvchi, bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo.

Sub'ektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg'ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi hissiyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot — yaqqol voqelikning ehtiyojlar sub'ekti bo'lmish shaxs miyasida ob'ektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo'lgan munosabatlarning aks ettirilishidir. Mulohazalardan ko'rinibturibdiki, munosabat atamasi bir necha marta matnda qayd qilindi, shuning uchun unga ayrim izohlar berish maqsadga muvofiqdir. Psixologiyada hali bir talay terminlar, atamalar, tushunchalar mavjudkim, ularga mohiyat, ma'no, ko'lam, sifat, shakl jihatidan qo'llanilishi yuzasidan ba'zi bir tuzatishlar kiritilishi ayni muddao bo'lar edi.

Psixologiya fanida munosabat tushunchasi ikki xil ma'noda qo'llanilib kelinadi: 1) sub'ekt (shaxs) bilan ob'ekt



(narsa) o'rtasida tabiiy holda (tarzda) yuzaga keladigan o'zaro aloqa o'rnatish (ob'ek-tiv munosabatlar); 2) o'rnatilgan aloqalarning aks ettirilishi (ularning kechinmasi), xususiy sub'ektning ehtiyojlari va ularning ob'ektlararo munosabati (sub'ektiv munosabatlar), binobarin, namoyon bo'lgan ehtiyojlarni qondirishga shay turgan narsalar bilan odam o'rtasidagi munosabat ma'nosida ishlatiladi. Hissiyot tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy psixologik manbalarda har xil ma'noda qo'llaniladi. Jumladan, hissiyot o'rnida sezgilar, anglanilmagan mayllar, anglanilmagan xohishlar, tilaklar, maqsadlar, talablar tushunchalardan foydalaniladi. Bu holatlar o'rtasidagi o'zaro o'xshash-likka asoslanib ishlatilishi kundalik turmush voqealari bo'lib hisoblanadi, xolos. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib taxlil qilinganda «Hissiyot», odatda, tirik mavjudodlar miyasida, ya'ni shaxslarning ehtiyojlarini qonliruvchi va unga monelik qiluvchi ob'ektlarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks ettirish ma'nosida qo'llaniladi.

Jahon psixologiyasida «hissiyot» bilan «emotsiya»

terminlari (ayniqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma'noda ishlatiladi, lekin ularni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksariyat hollarda uchraydi. Odatda, tashqi alomatlar yaqqol namoyon bo'ladigan his-tuyg'ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o'zgarishi, yuzlarning tabassumlanishi, lablarning titrashi, ko'zlarning yarqirashi, kulgi, yigi, g'amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas'uliyat, vijdon, mehroqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak xislatlarni emotsiya tarkibiga kiritish g'ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o'zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta'sirchanligi, yo'nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilishlariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy safsataga aylanib qolgan bo'lar edi. Shu boisdan ularning o'zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa

(emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi.

Ta'kidlab o'tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emotsiyaning o'zaro bir-biridan qat'iy cheklab qo'yish ham ba'zi anglashilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, xulq-atvor, muomala sub'ekti o'zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyati hisoblangan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqador (xoh foydali, xoh zararli bo'lishdan qat'i nazar) omillar, qo'zg'ovchilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoyalanih, qo'rqish va boshqalar) bilan bog'liq sodda hissiy holatlar «emotsiya» deyiladi. Emotsiyalar nafaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudodlarga ham taalluqli ruhiy (psixik) holatlardir. Hayvonlardagi emotsiyalar o'zgarishi murakkab bo'lgan tabiiylik (irsiy) alomatlariga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o'zlarining mohiyati, tuzilishi, ta'sirchanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan

keskin tafovutlanadi. Emotsiyalar tashqi ko'rinishga xosligi bilan, muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o'tish joizki, xissiyot hayvonot olamiga xos kechinma emas, u aql-zakovat sub'ekti sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik (hamdardlik) his-tuyg'ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko'tarilishiga kafolat negizidir.

Hissiyot bilan emotsiya (uning yuksak darajalari nazarda tutiladi) inson shaxsining ijtimoiy-hayotiy shart-sharoitlarida yuzaga kelgan, odamning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotida shakllangan (evolyuion yo'sinda), muayyan ijtimoiy muhitda (jamiyatda) istiqomat qiluvchi kishilar tomonidan o'zlashtirilgan g'oyalar, me'yorlar, qonun-qoidalar, nizomlar, qadriyatlarni aks ettiruvchi anglanilgan his-tuyg'ular, murakkab ichki kechinmalarni vujudga kelish jarayonidir.

### **Kayfiyatning umumiy tavsifi va uning tuzilishi.**

Kayfiyatlar ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatini ifoda etadi. Kayfiyat shodu xurramlik yoki

qayg'uli, tetiklik yoki lanjlik, hayajonli yoki ma'yuslik, jiddiy yoki yengiltaklik, jizzakilik yoki muloyimlik va hokazo tarzda bo'ladi. Kayfiyati yomon kishi o'rtog'ining haziliga yoki tanbehiga kayfiyati chor vaqtidagiga qaraganda tamomila boshqacha munosabat bildiradi.

Kayfiyatlar odatda o'ziga o'zi hisob bermasligi va sust namoyon bo'lishi bilan belgilanadi. Kishi hatto ularni paykamaydi ham. Lekin ba'zan kayfiyat, masalan, quvnoqlik va tetiklik, yoxud, aksincha, g'amginlik kayfiyati ancha jadallik kasb etadi. Bunday paytda u kishining aqliy faoliyatida ham (o'y-fikrlarning kechishiga, zehnining o'tkirligiga), sa'y-harakatlari va ishlarining xususiyatlarida ham o'z izini qoldiradi, hatto bajarilayotgan ishning unumdorligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

Kayfiyat juda xilma-xil, yaqin va ancha uzoq turuvchi manbalarga ega bo'lishi mumkin. Turmushning butun borishidan, jumladan, ishda, oilada, maktabda munosabatlarning qanday yo'lga qo'yilganligidan, kishining hayot kechirish yo'lida paydo bo'ladigan har qanaqa ziddiyatlar qay tarzda bartaraf

etilishi qanoat hosil qilish yoki qanoatlanmaslik kayfiyatlarning asosiy manbalari hisoblanadi. Kishining uzoq vaqt yomon yoki lanj kayfiyat bilan» yurishi uning hayotida biron narsaning ko'ngildagidek emasligini ko'rsatadi.

Kayfiyatlar ko'proq kishi salomatligining umumiy holatiga, ayniqsa nerv sistemasi va modda almashinuvini to'g'rilab turuvchi ichki sekresiya bezlarining holatiga bog'liqdir.

Shuningdek, kishining umumiy kayfiyatiga ba'zi bir xastaliklar ham kuchli ta'sir qilishi mumkin. Kayfiyatni yaxshilash uchun jismoniy tarbiya va sport bilan shurullanish juda foydali, lekin faoliyatning sermazmunligi, undan qanoat hosil qilinishi va kollektivning yoki yaqin kishining ma'naviy madadi alohida muhim ahamiyatga egadir.

Kayfiyatning manbalari uni boshidan kechirayotgan kishiga hamisha aniq bo'lavermaydi. Lekin kayfiyatga doimo biron-bir narsa sabab bo'ladi va buni aniqlab ola bilish kerak. Jumladan, va'daning uddasidan chiqilganligi, garchi va'da berilsa ham, maktub yozilmaganligi, ishning

tugallanmaganligi noxush kayfiyat yuz berishga sabab bo'lishi mumkin. Garchand kishi har gal xammasi «joyida», kayfiyatim «nima uchun yomonligini bilmayman» deb gapirsa ham, bularning hammasi uni ich-ichidan qiynaydi. Bu holda shu xildagi kayfiyatni keltirib chiqaradigan ob'ektiv sabablarini aniqlab olish va iloji boricha bartaraf etish (so'zning ustidan chiqish, maktub yozish, boshlab qo'yilgan ishni tugallash va hokazolar) zarur.

### **11.2. Emotsiya va his-tuyg'ularning tasnifi hamda nazariyalari**

Turli tadqiqotchilar hissiy jarayonlarni turlicha tushunadilar va ularni turlicha tasniflaydilar. S. Schechter tomonidan his-tuyg'ularning ikki omil nazariyasi) nazariyalari mavjud bo'lib, ular hatto turli omillarga qarab muayyan tajribalarga olib kelishi mumkin bo'lgan yagona hissiyotning mavjudligini taxmin qilishadi. Bunday nazariyalarga ko'ra, tasniflash uchun hech narsa yo'q.

Ko'pgina G'arb tadqiqotchilari hissiy jarayonlarni o'rganib, umumiy qoliplarga va hodisaning tabiatiga butunligicha e'tibor beradilar. Bunday tadqiqotchilar

odatda har qanday hissiy jarayonlarga murojaat qilish uchun "hissiyot" tushunchasidan foydalanadilar va tasniflash vazifasi ularning ish doirasidan tashqarida. Misol uchun, K. Ye. Izard 10 ta asosiy his-tuyg'ular to'plami borligini ta'kidlaydi va boshqa barcha hissiy jarayonlarni ularning kombinatsiyasi va modifikatsiyasi deb hisoblaydi. Shunga ko'ra, u asosan sanab chiqing tasnifi ko'ra, asosiy his-tuyg'ular aratilgan.

K. Ye. Izard asosiy his-tuyg'ular quyidagi ro'yxatini taklif etadi:

Qiziqish uyg'otish;  
Sevinch;  
hayratlanish;  
dard-azob;  
g'azab;  
nafrat;  
qo'rquv-dahshat;  
uyat — uyatsizlik;  
ayb — vijdon azobi.

#### **Dodonov tasnifi**

Sovet psixologi B. I. Dodonov ushbu hissiy jarayonlar bilan bog'liq bo'lgan insonning yehtiyojlariga asoslangan hissiy jarayonlarning tasnifini taklif qildi:

altruistik  
kommunikativ;  
romantik;

gnostik;  
yestetika;  
gedonistik his-tuyg'ular.

Dodonovning ta'kidlashicha, har bir inson, o'ziga xos "hissiy ohang" — umumiy hissiy yo'nalishga ega bo'lib, insonga yeng yaqin, kerakli va doimiy hissiyotlar bilan ajralib turadi.

**Hissiyotlarning evolyusion nazariyasi.** Charlz Darvinning hissiyotlar kelib chiqishining evolyusion nazariyasi, 1872-yilda "Odam va hayvonlarda hissiyotlar ifodasi" kitobida chop yetilgan. U evolyusion tamoyilni tirik organizmning psixik rivojlanishiga tatbiq yetadi va hayvon bilan inson xulq-atvori o'rtasida o'tib bo'lmas bo'shliq yo'qligini isbotlaydi. Darvin ko'rsatganidek, turli emotsional holatlarning tashqi ifodasida, ifodali tana harakatlarida antropoidlar va ko'r bolalar ko'p umumiylikka ega. Bu kuzatishlar uning nazariyasining asosini tashkil etdi. His-tuyg'ular, bu nazariyaga ko'ra, tirik mavjudotlarning evolyusiyasi jarayonida tananing hayot sharoitlariga va vaziyatlariga moslashishiga yordam beradigan hayotiy adaptiv mexanizmlar sifatida paydo bo'ldi. Darvinning fikriga ko'ra, turli hissiy holatlarga, xususan, harakatning

tegishli hissiyotlari bilan bog'liq bo'lgan tana o'zgarishlari tananing haqiqiy adaptiv reaksiyalarining rudimentlaridan boshqa narsa yemas. Darhaqiqat, insonning va har qanday holatda ham insonga yeng yaqin bo'lgan oliy hayvonlarning hissiy ifodalarining umumiyligi shu qadar aniqki, u bahslasha olmaydi.

**Hissiyotlarning rudimentar nazariyasi.** Hissiyotlarning kelib chiqishi haqidagi evolyusion g'oyani ishlab chiqadi, ularni xulq-atvor sohasidan baholaydi. Charlz Darvin asarlari nashr etilgandan so'ng bir qator psixologlar hayvonlarning affektiv va instinktiv reaksiyalaridan inson hissiyotlarining biologik kelib chiqishi haqidagi g'oyalarni ishlab chiqa boshladilar. Bu his-tuyg'ular bir marta to'laqonli biologik reaksiyalar bilan birga ta'siri qoldiq namoyon bo'ladi, deb taxmin qilinadi. Bu tushunchaga ko'ra, bizning qo'rquv hamrohlik ifodali harakatlar parvoz va mudofaa ibtidoiy reaksiyalar sifatida qabul qilinadi, va bizning g'azab hamrohlik ifodali harakatlar bir marta hayvon ajdodlarimiz hujum reaksiyasini birga harakatlarning ibtidoiy qoldiqlari sifatida qabul qilinadi. Bu

nazariyaning mantiq kabi his-tuyg'ular o'limi haqida bir oz munozarali xulosalar olib keladi va inson hissiy dunyo xilma-xilligini tushuntirib bermaydi.

**Psixoanalizda hissiyotlar tushunchasi.** Psixoanaliz bu borada hissiy sohani hisobga olib, ruhiy jarayonlarning energetik komponentiga e'tibor beradi. Hissiyotlar talqinining taklif etilayotgan abstrakt versiyasi miyaning tashkil etilishi bilan kam aloqador bo'lishiga qaramay, keyinchalik bu muammo bilan shug'ullangan ko'plab tadqiqotchilarning e'tiborini tortdi. Zigmund Freydning so'zlariga ko'ra, behush ortiqcha energiya manbai bo'lib, u libido deb belgilaydi. Libidoning tarkibiy mazmuni o'tmishda ro'y bergan va instinktiv darajada kodlangan ziddiyatli vaziyatdan kelib chiqadi. Shuni ta'kidlash kerakki, asab tizimining aniq plastikligi dalillari" saqlanib qolgan " ziddiyat haqidagi fikrga yaxshi qo'shilmaydi, bu gipotezaning biologik ma'nosi kam ko'riladi deb aytilmaydi. Vaqt o'tishi bilan psixoanaliz "ongsiz" ning energiyasi miya tuzilmalarida "rivojlanish nuqsoni" sifatida saqlanmaydi, balki shaxsning jamiyatda nomukammal moslashuvi

natijasida asab tizimida ortiqcha energiya paydo bo'lishi oqibatidir, degan xulosaga keldi. Masalan, A. Adler bolalar dastlab xor kompleksi shakllanishiga olib keladi "barcha-kuchli kattalar", nisbatan, o'z nomukammallik tuyg'usi bor, deb hisoblaydi. Shaxsning rivojlanishi, Adler qarashlariga ko'ra, bu majmuaning qanday kompensasiya qilinishiga bog'liq. Patologik hollarda, bir kishi boshqalar ustidan kuch izlab, ularning xor kompleksi o'rnini qoplash uchun harakat qilishi mumkin.

**Jeyms-Langening hissiyotlar organik nazariyasi.** Hissiyotlarning organik nazariyasi 1880-1890-yillarda amerikalik faylasuf va psixolog Uilyam Jeyms va Daniya vrachi Karl Georg Lange tomonidan mustaqil ravishda ilgari surilgan. Nazariya uchun asos vegetativ soha faoliyatining ob'ektiv namoyon bo'lishi va tajribali hissiyotning sub'ektiv hissi o'rtasidagi muvofiqlikni tahlil qilish edi. Ushbu nazariyaga ko'ra, hissiyot avtonom nerv tizimi darajasida sodir bo'lgan tanadagi funksional o'zgarishlarning ongida namoyon bo'ladi. Tashqi ta'sirlanish yurak faoliyati, nafas

olish, qon aylanishi, mushak tonusining reflektor o'zgarishlariga sabab bo'ladi, natijada hissiyotlar tajribasini tashkil etuvchi onga turli sezgilar yotadi. Ya'ni, birinchidan, tashqi stimullar ta'sirida hissiyotlarga xos bo'lgan organizmda o'zgarishlar sodir bo'ladi va shundagina, oqibatda, hissiyotning o'zi paydo bo'ladi. Vegetativ reaksiyalar sabab va his-tuyg'ular atrof-muhit bilan organizmning o'zaro uzluksiz oqibatidir bo'lsa, u holda "biz qo'rqib, biz zarba, chunki biz yig'lab, g'azablangan, chunki biz xafa titray." Boshlang'ich xulq-atvor dasturlari kontekstida ularni ko'rib chiqadigan hissiyotlar nazariyasi bilan taqqoslaganda, Jeyms-Lange nazariyasi tayyorgarlik bosqichida hissiyotlarni harakat rejasini amalga oshirishni ta'minlaydigan vegetativ reaksiyalar majmui sifatida baholab, xulq-atvorning chuqurroq mexanizmlariga to'xtaladi. Shuni ta'kidlash kerakki, har ikkala tushunchada ham hissiyotlar bir tomonlama, kichik tug'ma xulq-atvor dasturlarining atributi sifatida qaraladi, shuning uchun ongimizning bir qator jarayonlari hissiy qo'llab-quvvatlashdan

mahrum bo'lib tuyuladi va shunga ko'ra hissiy sohaning o'ziga xos boyligi tushuntirish qiyin bo'ladi.

**Cannon-Bardning his-tuyg'ular nazariyasi.** Valter Kann fikricha, Jeyms-Lange nazariyasi kontekstida inson hissiy kechinmalari diapazonini nisbatan kichik xilma-xil vegetativ ko'rinishlar bilan qiyoslab bo'lmaydi. Keyinchalik Filipp Bard hissiy jarayonning bir vaqtning o'zida fiziologik va sub'ektiv ko'rinishlarini isbotladi.

Fiziologiya ma'lumotlar tomonidan qo'llab-quvvatlanadigan, bu g'oyalar rivojlanishi, his-tuyg'ular sabab voqealar idrok, asab impulslari birinchi hayajon bo'lindi talamus, kelib, uning bir qismi hissiyotlar sub'ektiv tajriba ishlab, miya po'stlog'iga ketadi, va boshqa yarim tanadagi fiziologik o'zgarishlarni nazorat gipotalamus, ketadi, degan xulosaga olib keldi. Bu gipoteza hissiy va motor sohalari o'rtasidagi munosabatni ko'rsatib, hissiyotlarning hissiy tabiatini tushunishga yordam berdi.

**T.Hebbning faollashtirish nazariyasi.** Juzeppe Moruzzi va Horace Magone asarlari asosida miya po'stlog'ini faollashtiradigan miya poyasida

o'ziga xos bo'lmagan tizimning mavjudligini ko'rsatdi. Yana so'nggi tadqiqotlar talamusda o'ziga xos bo'lmagan faollashtirish tizimining mavjudligi va striopallidar tizimining faoliyat darajalarini tartibga solishdagi ishtirokini belgilab berdi. Bu hosilalar miyada yuzaga keladigan jarayonlarning kuchi va intensivligini ta'minlaganligi sababli, tananing atrof-muhitga moslashishiga yordam beradi va faollashtiruvchi tizimning alohida qismlari o'zaro munosabatlarda bo'lib, hissiyotlar miyaning faollashtiruvchi tizimining hissiy yekvivalenti deb taxmin qilingan. Donald Olding Hebb retikulyar formatsiya faoliyati bilan bog'liq holda miyaning elektroensefalografik rasmini tahlil qilib, uning faoliyati hissiy tajribaning kuchi, davomiyligi va sifati bilan bog'liqligini ko'rsatdi. Hebb o'z g'oyalarini grafik tarzda ifodalab, faoliyatning muvaffaqiyatli natijasiga yerishish uchun insonga optimal, o'rtacha darajadagi hissiy qo'zg'alish kerakligini ko'rsatdi. Faollashtirish nazariyasi his-tuyg'ularning xatti-harakatlar va avtonom javoblar bilan aloqasi haqidagi mavjud g'oyalarni

to'ldirib, miyaning faollashtirish tizimi bilan bog'liqligini ko'rsatdi.

**Hissiyotlarning omilli nazariyasi.** Hissiyotlarning ikki omilli nazariyasi Stanley Schechterning ikki omilli hissiyot nazariyasi hissiyotni ikki komponentning kombinatsiyasi sifatida ko'rib chiqishni taklif qiladi: fiziologik qo'zg'alish va bu qo'zg'alishning kognitiv talqini. Nazariyaga ko'ra, " bilish jarayonining mahsullaridan tashqi hodisalarga fiziologik javoblarning ma'nosini izohlash uchun foydalaniladi."Quyidagi tajriba, bu nazariyani ko'rsatadi:" talabalar to'rt guruh imtihon oldi. Ilgari bu talabalar bilan tajriba o'tkazilib, unda ikki guruh dushmanlik sharoitida, ikkinchisi — do'stona munosabatlar sharoitida tekshirilgan. Imtihonda har bir juft guruhdan biri yepinefrin ineksiyasini, ikkinchisi yesa nazorat sho'rini ineksiyasini oldi. Talabalar o'z tajribalari haqida ma'ruza qildilar. Kutilganidek, birinchi guruh asosan salbiy his — tuyg'ularni boshdan kechirdi, ikkinchisi-ijobiy. Adrenalin ta'siri kutilmagan bo'ldi. Bu ijobiy va salbiy his-tuyg'ularni kuchaytirdi. Ineksiya qanday



fiziologik holatga olib kelgan bo'lsa, uning belgisi ineksiya qilingan modda bilan yemas, balki o'quvchilarning ijtimoiy muhiti — sozi bilan aniqlandi." hissiyot, bir tomondan, ongning yenergetik komponentini belgilaydi, ikkinchi tomondan yesa uning sifati ong mazmunining o'zaro ta'siri va mumkin bo'lgan harakatlar dasturi bilan belgilanadi. Ikki omilli nazariya hissiyotning kuchi va belgisi muammosini uning sifat mazmunidan bilvosita ajratadi. Aslida ko'pgina tadqiqotchilar hissiyotlarning energetik komponentiga ishora qiladilar, ammo boshqa ruhiy hodisalar tizimida uni amalga oshirish mexanizmi noaniq bo'lib qolmoqda. Masalan, hayvon xulq-atvorini o'zgartiruvchi sifatida miyaning qo'zg'aluvchanlik darajasi haqidagi fikr Leonid Viktorovich Krushinskiydan topiladi. Bu gipoteza farmakologik vositalarni joriy yetish orqali qo'rqqoq va qabih itlarning asab tizimi qo'zg'aluvchanligining sun'iy oshishi faol va passiv mudofaa reaksiyalarining sezilarli darajada oshishiga olib kelgan tajribalarga asoslangan edi.

**Hissiyotlarning biologik nazariyasi.** Pyotr Kuzmich Anoxin tomonidan hissiyotlarning biologik nazariyasiga ko'ra, hissiyotlar mushaklar, ko'rish va yeshitish bilan bir xil tarzda rivojlandi. Insonlarda eng rivojlangan his-tuyg'ular tizimi, biologik ehtiyojlar bilan bir qatorda fiziologik ehtiyojlar ham mavjud. Salbiy belgiga yega bo'lgan yetakchi hissiyotlar tanani ichki muhitdagi og'ishlar (ochlik, tashnalik) haqida signal beradi, bu esa tegishli harakatlar dasturini faollashtiradi. Maqsadli harakatlarning bajarilishi hayvonning xotirasida "mukofot olish" sifatida belgilanadigan ijobiy hissiy fon bilan birga keladi. Pyotr Kuzmich Anoxin o'z pozitsiyasini tushuntirar ekan, yirtqich o'z o'ljasini ko'p kunlar davomida maqsadli ravishda ko'zlaganida, salbiy kechinmalar (ochlik) va ijobiy kechinmalar (hajv jarayoni) bilan birga kechganida misol keltiradi. Shunday qilib: "yetakchi his-tuyg'ular vektorni, ya'ni hatti-harakat yo'nalishini, maqsadni belgilash va harakat natijasining akseptorini shakllantirishda funksional tizimni shakllantirishda ishtirok yetadi. Harakatning alohida bosqichlarini baholashda yuzaga

keladigan vaziyatli his-tuyg'ular xatti-harakatni to'g'rilash va maqsadga yerishish imkonini beradi.

**Hissiyotlarning axborot nazariyasi.** Pavel Simonovning his-tuyg'ularning yehtiyoj-axborot nazariyasi Pyotr Kuzmich Anoxinning hissiyot sifatini xulq-atvor samaradorligi nuqtai nazaridan ko'rib chiqish kerak, degan g'oyasini ishlab chiqadi. Hissiyotlarning barcha hissiy xilma-xilligi faol harakatning imkoniyati yoki mumkin emasligini tez baholash qobiliyatiga, ya'ni bilvosita miyaning aktivlashtiruvchi tizimiga bog'liqdir. Emotsiya amallarning tegishli dasturini boshqaruvchi kuch sifatida namoyon bo'ladi va unda bu dasturning sifati qayd yetiladi. Bu nazariya nuqtai nazaridan "deb taxmin qilinadi. Hissiyot-inson va hayvon miyasining har qanday haqiqiy ehtiyoj (uning sifati va kattaligi) va uning qondirish ehtimoli (imkoniyati), miya genetik va ilgari olingan shaxsiy tajribaga asoslangan holda baholanadi

### **11.3. Emotsiyalarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni**

Ekstremal vaziyatlarda odamlarning xatti-harakatlari

masalalarini ko'rib chiqishda qo'rquv psixologiyasiga katta e'tibor beriladi. Kundalik hayotda, o'ta og'ir sharoitlarda, odam doimiy ravishda uning mavjudligiga tahdid soladigan xavfni yengib o'tishi kerak. Chunki bu qo'rquvni keltirib chiqaradi (hosil qiladi). Ya'ni kishi ongida haqiqiy yoki xayoliy xavf tufayli yuzaga keladigan qisqa yoki uzoq muddatli hissiy jarayon yuzaga keladi. Qo'rquv - bu signalidir, lekin shunchaki signal emas, balki odamning mumkin bo'lgan himoya harakatlarini qo'zg'atadigan signal hisoblanadi.

Qo'rquv odamda yoqimsiz his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi. Bu qo'rquvning salbiy ta'siri. Ammo qo'rquv individual yoki jamoaviy himoya qilish uchun signal bo'lib kelishi ham mumkin. Chunki inson oldida turgan asosiy maqsad tirik qolishdir. Shuni yodda tutish kerakki, qo'rquv odamning xavf-xatarga bo'lgan munosabati natijasida tez-tez uchraydigan, ahamiyatli va harakatchan, ongsiz holatdir.

Inson uchun eng katta xavf turli xil tajovuzkor ta'sirlar natijasida uning o'limiga olib kelishi mumkin bo'lgan omillar bilan ifodalanadi. Bu turli xil

fizik, kimyoviy, biologik omillar, yuqori va past harorat, ionlashtiruvchi (radioaktiv) nurlanish va boshqalarni o'z ichiga olishi mumkin. Bu omillarning barchasi insonni va bir guruh odamlarni himoya qilishning turli xil usullarini talab qiladi.

Himoya qilishning individual va jamoaviy usullarini quyidagilarga bog'lash mumkin:

- *insonning zarar yetkazuvchi omillar ta'siridan uzoqlashish istagi (xavfdan qochish, o'zini ekran bilan himoya qilish va boshqalar);*

- *odamning mumkin bo'lgan zarar yetkazuvchi omillar manbasiga kuchli hujumi, ularning harakatlarini zaiflashtirish yoki mumkin bo'lgan zararli omillar manbasini yo'q qilish.*

Odam o'zini qo'lga olishi zarur bo'lgan maxsus sharoitlar, unda psixologik va hissiy tanglikni keltirib chiqaradi. Natijada, ba'zilar uchun bu ichki hayotiy resurslarni safarbar qilish bilan birga keladi, boshqalar uchun esa mehnat qobiliyatining pasayishi, sog'lig'ining yomonlashishi, fiziologik va psixologik stressli hodisalar bilan kechadi. Bu inson organizmining individual xususiyatlariga, mehnat

sharoitlariga va tarbiyasiga, mavjud voqealar to'g'risida xabardor bo'lishiga va xavf darajasini tushunishga bog'liqdir.

Barcha qiyin vaziyatlarda insonning axloqiy holati va ruhiy holati hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Ular har qanday tanqidiy daqiqalarda qasddan, ishonchli va ehtiyotkorlik bilan harakat qilishga tayyorligini belgilaydilar.

Ekstremal vaziyat hayot va sog'liq uchun xavfli bo'lib, inson psixikasi faoliyati uchun noqulaydir. Ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan omillar, ba'zi hollarda, odamga ijobiy safarbarlik ta'sirini, boshqalarda esa salbiy, uyushmagan ta'sirni ko'rsatishi mumkin. Bizni ekstremal vaziyatlarda resurs holati qiziqtiradi, shuning uchun biz shaxsning hissiy, kognitiv va xulq-atvor sohasidagi bunday vaziyatlarning ta'siridan kelib chiqadigan ijobiy, safarbar qiluvchi o'zgarishlarni ko'rib chiqishimiz zarur.

V.G. Androsyukning fikriga ko'ra, ushbu o'zgarishlarga quyidagilar kiradi:

-Senzitiv chegaralarni kamaytirish, sezgirlik va harakatlanish reaksiyalarining tezlashishi. Bunda inson stimullarni aniqroq baholash

qobiliyatini namoyon etadi, atrof-muhit sharoitidagi barcha o'zgarishlarga tezda javob beradi;

-Charchoqning pasayishi, charchoq hissi yo'qolishi yoki xiralashishi. Bunda insonning chidamliligi va ishlashi oshadi, oddiylik noqulay vaziyatda namoyon bo'ladi;

- Qat'iyatli va dadil harakatlarga tayyorgarlikni oshirish. Bunda insonni kuchli irodaviy fazilatlari namoyon bo'ladi, qarorlar qabul qilish bosqichi kamayadi, vaziyatning rivojlanishini bashorat qilish sog'lom xavf bilan optimal tarzda birlashtiriladi;

- Ishbilarmonlik motivlarini, burch tuyg'ularini faollashtirish. Kishi ishbilarmonlik hislarini rivojlantiradi, faoliyatning yakuniy va oraliq maqsadlarini aniq belgilaydi;

- Kognitiv faoliyatni faollashtirish. Inson idrokining aniqligini namoyish etadi, operativ va uzoq muddatli xotira zaxiralarini faollashtiradi. Ijodkorlik aktuallashtirish, fikrlash dinamizm, moslashuvchanlik, egiluvchanlik, nostandart yechimlarni faol va muvaffaqiyatli izlash bilan tavsiflanadi;

- Qiziqish, g'ayratning oshishi. Muammolarni hal

qilishda inson o'zining psixologik imkoniyatlari va maxsus qobiliyatlarini safarbar qiladi).

**Shaxsning ekstremal vaziyatlarga qarshi turish qobiliyati uch o'lchovga ega:**

1. Fiziologik barqarorlik, organizmning fizik va fiziologik fazilatlari holati (konstitutsiyaviy xususiyatlar, asab tizimining turi, vegetativ plastika);

2. Mashg'ulotlar va shaxsiy xususiyatlarning umumiy darajasi tufayli aqliy barqarorlik (ekstremal vaziyatlarda harakatlarning maxsus ko'nikmalari, ijobiy motivatsiya mavjudligi va boshqalar);

3. Psixologik tayyorlik (faol faoliyat holati, barcha kuch va imkoniyatlarni kelajakdagi harakatlarga safarbar etish)."

**Ekstremal vaziyatlarga odamlarning psixologik tayyorgarligi.** Tabiiy ofatlar, katta baxtsiz hodisalar va falokatlar, ularning ayanchli oqibatlarini odamlarda katta hissiy qo'zg'alishni keltirib chiqaradi, yuksak axloqiy va psixologik chidamlilik va qat'iyatlilikni, jabrlanganlarga yordam ko'rsatishga tayyor bo'lishni, o'layotgan moddiy qadriyatlarni tejashni talab qiladi.

Vayronagarchilikning jiddiy surati, hayotga tezkor tahdid qilish inson ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda ular odatdagi fikrlash jarayonini buzishi, o'zlari ustidan nazoratni susaytirishi yoki butunlay yo'q qilishi mumkin. Bu esa asossiz va oldindan aytib bo'lmaydigan harakatlarga olib keladi.

Qoida tariqasida qo'rquvni yengish avvalambor, shaxsiy mas'uliyatni anglash, bajarilayotgan ishning muhimligini anglash orqali osonlashadi. Sog'liq uchun xavf, bajarilgan ishlarning ahamiyati kabilarning barchasi bizning ko'zimiz va butun jamiyat fikri bo'yicha amalga oshirilayotgan ishlarning ahamiyatini oshiradi.

### **Nazorat savollari**

1. Emotsiya tushunchasi
2. Sub'ektiv munosabatlarning ifodalanishi
3. Psixologiya fanida munosabat tushunchasi
4. O'zaro aloqa o'rnatishning hissiyotga bog'liqligi
5. Emotsiya va his-tuyg'ularning tasnifi
6. His-tuyg'ularning ikki omil nazariyasi
7. Dodonov tasnifi bo'yicha hissiyot turlari
8. Hissiyotlarning evolyusion nazariyasi
9. Psixoanalizda hissiyotlar tushunchasi
10. Jeyms-Langening hissiyotlar organik nazariyasi
11. Cannon-Bardning his-tuyg'ular nazariyasi
12. Hissiyotlarning omilli nazariyasi

## XII BOB. MUTAXASSISLARNING KASBIY SALOMATLIGI

*Tayanch tushunchalar: superviziya, psixolog va psixoterapevt-maslahatchi, professional maslahat, superviziya tarixi, superviziyaning turli bosqichlari, superviziya darajalari, kasbiy salomatlik tushunchasi, salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari, individual salomatlik, jamoat salomatligi, salomatlik psixologiyasi*

### 12.1. Superviziya

**Superviziya** ( lat. *Supervidere* - yuqoridan kuzatib borish ) - bu **psixologik maslahat berish** sohasidagi mutaxassislarning nazariy va amaliy **mashg'ulotlari usullaridan** biri bo'lib, ularga professional maslahat berish va foydalanilgan amaliy yondashuvlar va maslahat berish usullarining maqsadga muvofiqligi va sifatini tahlil qilish shaklida amalga oshiriladi.

*superviziya psixolog va psixoterapevt- maslahatchining kasbiy o'sishiga ko'maklashish, ularning kasbiy natijalariga **aktiv etuvchi** va tanqidiy munosabatni rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan maxsus ko'nikmalarni rivojlantirishga , shuningdek, mutaxassislarning o'z kasbiy darajasi uchun javobgarligini oshirishga qaratilgan bo'ladi.*

" superviziya" so'zi dastlab ingliz-amerika mamlakatlarida sanoat sohasida paydo bo'lganligi, bu yerda u sanoat

qismlarini to'g'ri ishlab chiqarilishi ustidan superviziyaning nazarda tutganligi haqida ko'rsatmalar mavjud. Keyinchalik bu kontsepsiya ijtimoiy faoliyat sohaslariga ko'chirildi.

superviziya tarixiga nazar tashlab uning turli bosqichlari bo'lganligini aniq tasdiqlash mumkin:

- Ilk bosqichi (1970 yilgacha) - superviziya qilish usullari psixoanalitik nazariyadan olingan .
- Guruh dinamikasi va psixoterapiya bosqichi (1970-yillar - 1980-yillarning o'rtalari)
- Ko'p paradigma modellarini yaratishga urinishlar (1990-yillardan).

Dastlabki ikki davr nafaqat mustaqil superviziya qilish usuli hamma narsani qamrab olgan metodologiya yoki nazariya mavjud emasligi bilan ajralib turardi. superviziyachilar o'z

vositalarini boshqa yondashuvlardan olishgan: psixoanaliz, guruh dinamikasi va hokazo.

Ko'p hollarda superviziyachi bitta yondashuvni yoki vaziyatga ko'ra ko'plab yondashuvlarning bir qismini qo'llagan (eklektika texnikasi). A. Shreioq metatematik modelni (superviziya uchun integral model) taklif qildi. Ushbu modelda umumiy nazariy darajada ulardan foydalanish imkoniyati va belgilangan postulatlar bilan muvofiqligi bo'yicha sinovdan o'tgan barcha tizimlar mavjud. Masalan, psixoanaliz, geshtalt terapiya, psixodrama., guruh dinamikasi, tashkiliy nazariyalar, guruh terapiyasi, Balint guruhi.

**Superviziya modellarini tahrirlash.** Mashhur supervisor E. Uilyams ikkita tizimga asoslangan (konsultativ va superviziya) oltita fokusli superviziya modelini taklif qildi hamda rahbar va konsultant e'tiborini oltita qoidaga qaratdi.

1. *Konsultantning hikoyasi: Maslahatchining mijozga bo'lgan munosabati va mijoz tavsifi.*
2. *Maslahatchi harakati: uning farazlari,*

*aralashuvi, usullari va usullari.*

3. *Maslahat jarayoni: "maslahatchi-mijoz" tizimi.*
4. *superviziya qilinadigan shaxsning holati "bu erda va hozirda".*
5. *superviziya jarayoni: rahbar va superviziyachi o'rtasidagi munosabatlar, shuningdek ikkita tizimdagi parallel jarayonlar.*
6. *superviziyachi tajribasi: superviziya jarayonida maslahatchi bayoni yoki holatining ifodalanmagan jihatlari to'g'risida xabardor bo'lish.*

P. Xovkins va R. Shoheit ushbu oltitaqoidaga ettinchi yangi qoidani qo'shadilar. Bu yerda superviziyachi e'tiborni mijoz-maslahat va superviziya munosabatlaridan superviziya va maslahat amalga oshiriladigan keng kontekstga yo'naltiradi.

superviziyachi o'zi va uning maslahatchisi ishlaydigan tashkilot uchun javobgardir. Tashkilotning ehtiyojlari, uning siyosati va maslahatchi ishini bajarishga qo'yiladigan talablar ham superviziya markazida

bo'lishi kerak. Bu borada quyidagi jarayonlarni eslab qolish juda muhimdir.

1. *Shaxsiy xabardorlik* - bu maslahatchining o'zini yoki uning ta'sirini maslahat berish jarayonida ko'rish qobiliyatidir.
2. *Professional xulq-atvor* - maslahat jarayonining huquqiy va axloqiy tomonlarini kuzatish.
3. *Maslahat berish qobiliyatlari* - amaliy va texnik ko'nikmalar.
4. *Mijozni kontsepsiyalashtirish* - mijoz bilan maslahatlashishda sodir bo'layotgan voqealarning keng kontekstini ko'rish qobiliyati, konsultatsiya mashg'ulotlarida ketma-ket takrorlanadigan mavzularni tan olish.

superviziya darajalari superviziya maqsadi bilan belgilanadi, shuningdek, ular rahbarlik qilayotgan mutaxassisning kasbiy tayyorgarligi darajasi bilan aniq bog'liqdir. Shu sababli maslahat sohasidagi tinglovchilar maslahat berish texnikasi va shaxsiy va kasbiy yordamni (o'quv darajasi) amalga

oshirishda amaliy mashg'ulotlarga, amaliyotchilar esa ish sifatini tahlil qilishda va fikr-mulohazalarda ko'proq ma'lumot va malakali mutaxassis (sertifikatlash darajasi)ga muhtoj. S. A. Kulakov quyidagi darajalarni ajratib turadi:

1. superviziyani **birinchi (o'qitish) darajasi** - malakali mutaxassis sifatida shaxsiy va professional qo'llab-quvvatlash kabi superviziyaning bir yo'nalishini va ish uslubini tanlashda uning professionalligini va ishonchini oshirish, shaxsiy va professional fazilatlarni rivojlantirish zarur. Odatda, bu yosh mutaxassisning resurslarini qo'shimcha izlanish va ijobiy kuchaytirish, hamdardlik, muvofiqlik kabi professional muhim fazilatlarni, haqiqiyliги, spontanligi, faolligi, konseptsiya qilish qobiliyati va boshqa xususiyatlarini rivojlantirishga hissa qo'shadi.. Ushbu darajada maslahat yoki terapiyaning muayyan usullari va uslublarini amalga oshirilishini nazorat qilish joizdir. Bunday holda, superviziya funksiyasini ko'pincha tayyorgarlik bo'yicha mutaxassis tomonidan oldindan shartnoma va alohida to'lovlarsiz amalga oshiriladi.



2. superviziyaning **ikkinchi (sertifikatlash) darajasi** - ish uslubini dastur tuzatish yordamida maslahatchi amaliyotdagi professional rivojlanish shakli sifatida boshqarishga o'rgatishdan iborat. Ushbu darajadagi superviziya asosan maslahat berishning turli usullarini o'tkazishda yuzaga kelgan qiyinchiliklar va xatolarni muhokama qilishni va ularni yo'q qilish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi.

Chet el superviziyasi tajribasiga ko'ra, kasbiy uyushmalar superviziyaning chastotasini va yiliga talab qilinadigan superviziya soatlari sonini belgilaydilar. Afsuski, bizda psixologik maslahat berishning aniq asoslarini yaratish juda qiyin.

EE Sapogova va SA Kulakovlar maslahat jarayonida superviziya quyidagi shakllarini ajratishni taklif qiladilar:

- **yuzma-yuz-** mashg'ulot tugagandan so'ng (yakka, oila yoki guruh tartibda) darhol shaxsan boshqariladigan superviziya qilinadigan ishni muhokama qilish yoki zarurat tug'ilganda jarayonni to'xtatish. superviziyachining

mashg'ulotda ishtirok etishi mijoz va jamoa a'zolari bilan kelishilgan bo'lishi kerak. Vaqtinchalik, fazoviy va shaxsiy parametrlarga qarab, yuzma-yuz superviziya qilishning bir nechta variantlari mavjud:

- vaqtinchalik (darhol yoki kechiktirilgan),
- fazoviy (xona ichida yoki tashqarisida)
- shaxsiy (mijozning ishtirokida).

*Afzalliklari* : vaqt va moddiy xarajatlarning kamligi, xodimlar bilan rahbar o'rtasidagi yaxshi aloqa va rahbarga ko'proq ishonch, trening va psixologik konsultatsiyalarning kombinatsiyasi.

*Kamchiliklari* : Maslahat jarayonida rahbarning o'z-o'zidan paydo bo'lishini oldini olish, mijoz bilan aloqa qilishda rahbarning haddan tashqari ko'p "aralashuvi". Bu esa superviziya qilinayotgan ma'lumotni qabul qilish va tahlil qilish sifatini pasaytiradi. Qolaversa, maslahatchining tajribali hamkasbiga bog'liqligini va uning passiv pozitsiyasini mustahkamlashga va maslahat berishning maxfiyligiga tajovuz qilinishiga, darsning tabiiy borishi uzilishiga, maslahat

jarayonini mexanizatsiyalashning buzilishiga, maslahatchi va superviziyachi o'rtasidagi chegaralarni darz ketishiga olib keladi.

- **yozishmalar** - superviziyachi, rahbar bilan oldindan kelishuv asosida, unga maslahat berish ishlarining ayrim materiallarini (individual, oilaviy, guruhli) taqdim etadi. Natijalar og'zaki taqdimot shaklida (odatda guruh superviziyasi uchun) har qanday konsultatsiya jarayoni yoki bir qator mashg'ulotlar, stenogrammalar yoki audio, video yozuvlar orqali taqdim etilishi mumkin.

- **ichki va sirtqi** superviziya - bu tizimli oilaviy psixoterapiyada ishlatiladigan o'ziga xos shakl hisoblanadi. Uni keyingi ofisda joylashgan oyna orqali superviziyachining ishini kuzatuvchi nazoratchilar guruhi amalga oshiradi. superviziyachi har qanday vaqtda oilaviy mashg'ulotda, qiyinchiliklarga duch kelganda, rahbarlar bilan oldinroq oila bilan kelishilgan telefon orqali maslahatlashishi mumkin.

Ushbu variant bo'yicha superviziyachilar guruhi nafaqat doimiy superviziyani olib boradi, balki oila uchun xulosalar va tavsiyalar ishlab chiqishda ham ishtirok etadi.

Maslahatlar maslahatchi tomonidan amaliy yoki konsultativ aloqa xususiyatlarini, amaldagi va rejalashtirilgan strategiya va taktikani keyingi yoki bir vaqtning o'zida muhokama qilish bilan maslahatchi amaliy ishining qayd qilingan qismlarini kuzatish va aniq tahlil qilish asosida olib boriladi. Munozara dialog va ilmiy rahbarning fikri bilan amalga oshiriladi va uning og'zaki tavsiyalari va yozma fikri bilan yakunlanadi. Psixoterapevtning nazorati zarurligi S. A. Kulakovning so'zlariga ko'ra, ham kasbiy va ham shaxsiy-kasbiy o'sish maqsadida o'z so'rovi bilan, hamda kamida 50 soatlik kuzatuv krediti bilan maslahatchi sertifikatini olish zarurati bilan belgilanadi.

Konsultantni superviziya jarayoniga oldindan tayyorlash mijoz yoki mijozlar bilan amaliy ishlarning zaruriy qismlarini, konsaltingning turli bosqichlari, suhbatlardan va muammoni shakllantirishdan, maqsadlarni ta'kidlab va maslahat ittifoqini

tuzishdan, mijozga ularni amalga oshirishdan oldin tanlangan tuzatish harakatlarning maqsadlari va ketma-ketligi to'g'risida xabardor qilishdan iborat.

**superviziya shartnomasini tuzish zarurati** - rahbar va superviziya qilinuvchi o'rtasida bir martalik yoki uzoq muddatli shartnoma shaklida tuzilgan hujjat (guruh superviziyada - superviziyachi va guruh superviziyaining har bir ishtirokchisi o'rtasida) shakllantiriladi. superviziya shartnomasida quyidagi superviziya shartlari nazarda tutilgan bo'lishi lozim:

- *superviziyachining talablariga asoslanib, ilgari muhokama qilingan superviziya maqsadlari;*
- *superviziyaga topshirilgan holatlar (mijozlar) soni;*
- *uchrashuvlarning belgilangan joyi, soni va vaqti;*
- *superviziyaning modeli, darajasi, shakli va varianti;*
- *superviziyachi tomonidan taqdim etilgan materialning shakli va hajmi;*
- *rahbarning ish (pullik) soatlari soni;*
- *kuzatuvning kredit soatlari soni;*

- *rahbarning xulosasi shakli va uni taqdim etish vaqti;*
- *superviziyachi badali (to'lov miqdori, shakli va muddati);*
- *taqdim etilgan mijozga va superviziya qilinadigan shaxsning shaxsiy va kasbiy fazilatlariga oid ma'lumotlarning maxfiyligiga rioya qilish.*

Ko'pgina hollarda maqsadlarni belgilash superviziya darajasi, shakli va variantini, taqdim etilgan materialning shakli va hajmini va xulosa shaklini avtomatik ravishda belgilaydi. Ammo, maslahat shartnomasida bo'lgani kabi, superviziya darajasi nafaqat rahbarning (superviziyachi guruhining) talabiga, balki rahbarning tajribasiga ham bog'liq bo'ladi. superviziya jarayoniga dastlabki tayyorgarlik yuqorida aytib o'tilgan mijoz (lar) bilan amaliy ishlarning kerakli qismlarini tuzatishdan iborat.

Dastlabki superviziya shartnomasida, shuningdek, rahbarning pullik vaqtini belgilash kerak:

- *rahbarga taqdim etilgan materiallarni tahlil qilish - 1,5 soat;*

- *rahbar bilan muhokama davomiyligi - yakka tartibdagi ish uchun 1 soat;*
- *guruh ishi uchun 2 soat;*
- *xulosa tuzish - 30 daqiqa.*

Materialning shakli va hajmini rejalashtirishda superviziyachi turli mijozlardan konsultativ dinamikada superviziya materiallarini so‘rashga haqlidir (maslahat jarayonining boshi, o‘rtasi va oxirini aks ettiruvchi jarayonlarning kamida uchta bo‘lagi). superviziya ob'ektiga qarab individual va guruhiga bo‘linadi. U yoki bu variantni tanlash rahbarning so‘rovi va rahbarning imkoniyatlari bilan belgilanadi.

### 1. Individual

**superviziya**. Bitta mijoz bilan tuzilgan shartnoma bo‘yicha superviziya. Ushbu usul yuqori darajadagi eng samarali superviziya bo‘lib, u rahbardan ko‘proq vaqt talab qiladi va rahbar tomonidan taqdim etilgan materialni puxta tayyorlashni talab qiladi. U sirdan amalga oshirilishi

mumkin.

superviziyachining vazifasi taqdim etilgan materialni tahlil qilish va nazoratchilar bilan muhokama qilishdir.

### 2. Guruhiy

**superviziya**. Rahbar va superviziya qilinadigan mijozlar guruhi o‘rtasida tuzilgan uzoq muddatli shartnoma bo‘yicha superviziya. Guruhiy superviziyaning maqsadi guruh ishtirokchilarining fikrlari hisobiga tushunchalar, yondashuvlar, taktikalar va boshqalarning arsenalini kengaytirishdir. Guruh a'zolarining odatdagi soni shartnoma bilan belgilanadi. Har bir guruh mashg‘ulotining superviziyachisi guruh tomonidan belgilangan jadval bo‘yicha guruh a'zolaridan biri hisoblanadi. superviziya uchun material - superviziyachining 1 ta maslahat ishi bo‘yicha og‘zaki hisoboti (odatda mijoz bilan o‘tkazilgan bitta mashg‘ulotning tavsifi, shu jumladan anamnezning qisqacha mazmuni, rasm va

qo‘llanilgan uslubning tavsifi) sifatida taqdim etiladi. Ma'ruza rahbarga va guruhning qolgan qismiga yuboriladi va konsultatsiya mashg‘ulotining videoyozuvi tasviri ilova qilinishi mumkin.

**Individual maslahat va psixoterapiya nazorati uchun quyidagilar tahlil qilinadi:**

- *muammoning qonuniyligi;*
- *qiyinchilik psixosotsiogenezi tushunchasi;*
- *aralashuv strategiyasi kontseptsiyasi;*
- *psixosotsiogenez va aralashuv strategiyasining kontseptual yozishmalari;*
- *intervyu uslubi va farazlarni va mijozning talabini shakllantirish, aralashish strategiyasi va taktikasini tanlash uchun ma'lumotlarning yetarliligi*
- *mijozlar bilan aloqa qilish sifati;*
- *kontaktning ish uslubiga muvofiqligi;*
- *taktika va ish modelini tanlash;*
- *tanlangan tuzatish texnikasini bajarish sifati;*
- *samaradorlik;*

- *konsultatsiya o‘tkazishda qiyinchiliklar va xatolar (aloqa o‘rnatishda, suhbat tarzida, ma'lumotli rozilik tamoyilini amalga oshirishda, namoyish etilgan usullarning har birini bajarish maqsadga muvofiqligi, izchilligi).*

**Guruhiy maslahat yoki psixoterapiyani superviziya qilishda quyidagilar tahlil qilinadi:**

- *guruhda ishlash modeli;*
  - *guruh bilan aloqa qilish sifati;*
  - *aralashuv strategiyasi kontseptsiyasi;*
  - *aralashuv strategiyasining tanlangan nazariy yondashuvga (yoki maslahat modeliga) muvofiqligi;*
  - *taktika va ish uslubini tanlash;*
  - *tanlangan tuzatish texnikasini bajarish sifati;*
  - *guruh dinamikasini tushunish darajasi va foydalanish darajasi;*
  - *ish samaradorligi;*
  - *guruh mashg‘ulotlarini o‘tkazishda qiyinchiliklar va xatolar.*
- superviziyachi nafaqat mijoz bilan ishlaydigan

maslahatchi, balki turli xil vaziyatlarda turli xil rollarga ham ega bo'lishi mumkin:

- **O'qituvchi rolida** - konsultatsiya davomida yuzaga keladigan o'zaro ta'sirlarni baholaydi; mijoz bilan bog'liq farazlarni muhokama qiladi, tegishli tadbirlarni belgilaydi, modellashtiradi, aralashish usullarini namoyish etadi va o'rgatadi, ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi, maslahatchini aniq strategiya va tadbirlar uchun asoslarni topishga undaydi; jarayondagi muhim voqealarni sharhlaydi, keyingi mashg'ulotlar uchun vazifalarni belgilaydi.

- **Yordamchi rolida** - mashg'ulotlar paytida, shuningdek, ba'zi texnikalar va aralashuvlar paytida sinaluvchining his-tuyg'ularini o'rganadi, uning rahbarga bo'lgan ishonch tuyg'usi yoki mashg'ulotdan xavotiri haqida axborot oladi. O'z-o'zini tekshirishni shakllantiradi, maslahatchining kuzatuv jarayonidagi himoyasini yoki ta'sirini o'rganadi hamda yetarli darajada hissiy qo'llab-quvvatlab turadi.

- **Maslahatchi rolida** - diqqatni "maslahatchi-

mijoz" tizimiga qaratadi, muqobil aralashuvlar va maslahat gipotezalarini taklif qiladi, maslahat strategiyalari va tadbirlari haqida mulohaza yuritishni rag'batlantiradi, mijozni rag'batlantirish masalalari bo'yicha munozarani rag'batlantiradi, superviziya jarayoni davomida mijozga g'amxo'rlik qiladi, superviziya jarayonini tuzishga imkon beradi.

- **Ekspert rolida** - superviziya shartnomasida belgilangan maqsadlarga erishishni naorat qiladi, maslahatchi oldingi jarayonda muhokama qilingan aralashuvni amalga oshirganligini tekshiradi, mijozning rivojlanish jarayonini kuzatib boradi. Konsultantga nazariyani bilish, unga rioya qilish va uning shaxsiy fazilatlarini to'g'risida fikr bildiradi, kuchli va kuchsiz tomonlaringizni baholashga yordam beradi, taraqqiyotni baholaydi, axloqiy me'yorlarga rioya qilinishini nazorat qiladi. Agar kerak bo'lsa, stajyorni ma'lum materiallar bilan to'qnashtiradi.

- **Menejer rovida** - maslahat jarayonining muhim tayanch punktlari o'rtasida aloqa o'rnatadi. U ishlayotgan muassasa xodimlari, ma'muriyat, mijozlar, soliq to'lovchilar, jamiyat, ma'muriyat ko'rsatmalarini translyatsiya qiladi (yuqoridan pastgacha), tashkilotning maqsadlari yetkazadi va xodimlarni ushbu maqsadlarga rioya qilishga ilhomlantiradi. Xodimlarning huquqlari himoyasini ta'minlab, tashkilotning qoidalari va ichki qoidalaridagi o'zgarishlar to'g'risida xodimlarni xabardor qiladi.

- **Ma'mur rovida** - ish sifatini yaxshilaydigan mexanizmlarni ishlab chiqish va ulardan foydalanishni qo'llab-quvvatlaydi, yangi xodimlar uchun yo'nalish va treninglarni o'tkazadi, ularning harakatlari va tartiblarini baholaydi, shuningdek ishlarni, rejalarni, yo'l-yo'riqlar tartibini, maslahatlarni tugatish masalalarini va mijozlarni ta'minlash va qabul qilish uchun javobgarlikning boshqa turlarini kuzatadi.

## 12.2. Kasbiy salomatlik tushunchasi

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) nizomiga ko'ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo'qligi, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ta'rifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib bo'lmaydi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — o'lim, kasallanish va nogironlik ko'rsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.

P. I. Kalyu «**Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog'liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalarini batafsil ma'lumoti**» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me'yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta'rifini ko'rib chiqqan. Ta'riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. *Sog'lik — organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko'rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan*

*biologik jarayonlarning normal kechishi.*

2. *Organizm va uning funksiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.*

3. *Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funksiyalarni to'liq bajarish qobiliyati.*

4. *Kasalliklar, kasal holatlar va o'zgarishlar bo'lmasligi.*

5. *Organizmning doimo o'zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.*

P. I. Kalyuning fikriga ko'ra, barcha mumkin bo'lgan salomatlikning tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

• **Tibbiy model** — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o'z ichiga olgan ta'riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo'qligi sifatida.

• **Biotibbiy model** — organik buzilishlar va nosog'lomlikning sub'yektiv hissiyotlari yo'qligi.

• **Bioijtimoiy (biosotsial) model** — ijtimoiy belgilar birinchi o'ringa qo'yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo'shiladi.

• **Qiymat-ijtimoiy model** — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi; JSSTning ta'rifi aynan shu modelga to'g'ri keladi.

### Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari

• **Individual salomatlik** — bu alohida insonning sog'lig'i.

• **Guruh salomatligi** — ijtimoiy va etnik guruhlarning salomatligi.

• **Mintaqaviy (regional) salomatlik** — ma'muriy hududlar aholisining salomatligi.

• **Jamoat salomatligi** — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog'ligi; «kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa'y-harakatlar orqali sog'lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o'z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san'ati» deya ta'riflanadi. Jamiyat sog'lig'ining profilaktikasi usullari — ta'lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko'rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o'tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog'liq. Davlat sog'liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta'siri keng e'tirof etilgan.



XX asrdagi sog'liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o'limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko'plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o'sdi. Misol uchun, amerikaliklarning o'rtacha umr ko'rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda esa olti yilga ortganligi qayd etiladi.

Salomatlik darjasini aniqlash, uning ko'rsatkichlari. Inson salomatligi — sifat ko'rsatkichi bo'lib, u miqdoriy parametrlar: **antropometrik** (bo'y, vazn, ko'krak qafasi hajmi, a'zolar va to'qimalarning geometrik shakli); **jismoniy** (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati); **biokimyoviy** (tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori); **biologik** (ichak florasining tarkibi, virusli va infeksiyon kasalliklar mavjudligi) va boshqa biomarkerlardan tashkil topadi.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo'lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to'g'ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og'ishi,

salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo'lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog'likni yo'qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funksiyalarida o'lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o'zgarishida ifodalanadi.

JSST nuqtai nazaridan, odamlar sog'lig'i ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko'rsatkichlar tavsiya etiladi:

- *Yalpi ichki mahsulotni sog'liqni saqlashga sarflash;*
- *Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;*
- *Aholining immunizatsiya darajasi;*
- *Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;*
- *Bolalarning oziqlanish holati;*
- *Bolalar o'limi darajasi;*
- *O'rtacha umr ko'rish davomiyligi;*
- *Aholining gigienik savodxonligi.*

### Salomatlik omillari

Salomatlik psixologiyasida sog'liqqa ta'sir qiluvchi uchta omil ajratiladi: mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar .

• **Mustaqil:** salomatlik va kasallik bilan o‘zaro bog‘liqligi (korrelyatsiyasi) eng kuchlidir:

• Salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillar:

• Xulq-atvori patterni;

• A (ambitsiyalik, agressivlik, kompetentlik, qo‘zg‘aluvchanlik, mushaklarning zo‘riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak-tomir kasalliklarining yuqori xavfi)

• B (qarshi sifatlar) tipidagi xatti-harakatlar omillari.

• Yordamchi dispozitsiyalar (masalan, optimizm va pessimizm).

• Hissiy patternlar (masalan, aleksitimiya).

• Kognitiv omillar — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo‘lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.

• Ijtimoiy muhit omillari — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.

• Demografik omillar — jins omili, individual koping-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.

• **Uzatuvchi omillar:**

• Turli darajadagi muammolarni boshqara olish.

• Moddalar qabul qilish va ularning suiiste‘mol qilinishi

(spirtli ichimliklar, nikotin, oziq-ovqat buzilishlari).

• Sog‘likni mustahkamlaydigan xatti-harakatlar turlari (ekologik muhitni tanlash, jismoniy faollik).

• Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish.

• **Motivatorlar:**

• Stressorlar.

• Kasallikning mavjudligi (kasallikning o‘tkir epizodlariga moslashish jarayoni).

**Jismoniy salomatlik omillari:**

• *Jismoniy rivojlanish darajasi;*

• *Jismoniy tayyorgarlik darajasi;*

• *Zo‘riqishlar uchun funktsional tayyorgarlik darajasi;*

• *Moslashuvchan zaxiralarni safarbar qilish (mobilizatsiya) darajasi va yashash muhitining turli omillariga moslashishni ta‘minlaydigan bunday mobilizatsiyaga tayyorlik.*

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti erkaklar va ayollar salomatligidagi farqlarni o‘rganishda biologik mezonlarni emas, balki gender (irsiy) mezonlardan foydalanishni

tavsiya qiladi, chunki aynan ular mavjud farqlarni yaxshi tushuntiradi. Sotsializatsiya jarayonida erkaklarda o‘z-o‘zini himoya qiladigan xatti-harakatlardan voz kechish, katta daromad olishga qaratilgan xatarli va tavakkalli xatti-harakatlar amalga oshirilishi rag‘batlantiriladi; ayollarda esa bo‘lajak onalar sifatida salomatlikni saqlash. Ammo salomatlikning tashqi chiroy kabi namoyoniga urg‘u berilganda, sog‘lom faoliyat ko‘rsatish o‘rniga xarakterli ayollar buzilishlari sodir bo‘lishi mumkin.

**Ruhiy (psixik) salomatlik** — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiiy salomatlik tushunchasi, *euthumiya* («ruhiyatning yaxshi holati») Demokrit tomonidan tasvirlangan, Suqrotning hayoti va o‘limiga tegishli bo‘lgan ichki garmoniyaga erishgan insonning obrazi Platonning dialoglarida qayd qilingan. Turli tadqiqotlarda ruhiy azob-uqubatlarning manbai ko‘pincha madaniyat deb ataladi (Zigmund Freyd , Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm ishlarida).

Viktor Frankl ruhiy sog‘lomlikning muhim omilini insonda qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ataydi.

Sog‘liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog‘liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqildi:

• **Normativ**, *ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo‘llagan holda (erkak va ayollar uchun).*

• **Androsentrik**, *ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.*

• **Androgin**, *jinsdan qat’iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo‘lishni o‘z ichiga oladi.*

• **Normativ bo‘lmagan** (*Sandra Bem modeli bo‘yicha*) *bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo‘lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan.*

• Ilmiy tadqiqot mavzusi sifatida «**kasbiy (professional) salomatlik**» birinchi bo‘lib XX asrning 80-yillari o‘rtalarida psixologik ilmiy adabiyotlarda paydo bo‘ldi. Birinchi marta 1986 yilda Jorj Everly tomonidan mehnat gigienasi va mehnat psixologiyasi kabi sohalarda tashkiliy ishlarni amalga oshirish jarayonida

integratsiya muammolari bo'yicha nashrda ishlatilgan. R. A. Berezovskaya ta'kidlaganidek, ushbu tadqiqotchi ish joylarda salomatlikni qo'llab-quvvatlash va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixologlarning muhim roliga e'tiborni qaratdi. Keyinchalik, 1990-yilda Gavaya universiteti tadqiqotchilari Reymon, Vud va Patrik (J. Ramond, D. Wood, W. Patrick) o'z maqolalarida psixologiyaning vazifalaridan biri sog'lom professional muhit va sog'lom ish o'rinlari yaratish bo'lishi kerak degan fikrni shakllantirgan.

• Rus tadqiqotlarida ushbu mavzu birinchi marta 1991-yilda «Kasbiy faoliyatni psixologik qo'llab-quvvatlash» nomli kollektiv monografiyasining «Salomatlik psixologiyasi» bo'limida namoyish etildi. Mualliflar, Sankt-Peterburg universiteti psixologiya fakulteti olimlari, kitobda asosiy e'tiborni sog'lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari, kasbiy faoliyat psixogigienasi, kasbiy mehnatning psixologik xavfsizligini ta'minlash, kasbiy uzoq umr ko'rish va ishlab

chiqarishda psixologik yengillashish kabinetini tashkillashtirish masalalariga qaratgan, lekin kasbiy salomatlik tushunchasining ta'rifini keltirilmagan.

• 1992-yilda tibbiyot fanlari doktori, harbiy shifokor V. A. Ponomaryenko tomonidan aytilgan ta'rifga ko'ra, kasbiy salomatlik — kasbiy faoliyatning barcha sharoitlarida mehnat qobiliyatini ta'minlovchi kompensator va himoya mexanizmlarini saqlab qolish qobiliyatidir. Kasbiy salomatlik tushunchasi «Sog'lom kishi salomatligi» (1996 yil) asarida ham xuddi shunday ta'riflanadi, faqat qo'shimcha ravishda professional ishonchlilikni ta'minlash zaruriyati bilan to'ldirilgan. Keyinchalik V. A. Ponomarenko va A. N. Razumov kasbiy salomatlikka tizim ko'rinishida qarashni taklif qildi, tizimning asosiy tuzilmaviy komponentlari funksional holat, ruhiy va jismoniy sifat, ishchilarning kasbiy mehnatga bardosh bera olishi va ularning faoliyati ishonchliligiga zamin yaratadigan klinik, ruhiy va jismoniy statuslardir. Keltirilgan tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, kasbiy salomatlik

tuzilmasida markaziy o'rinni professional-muhim sifatlar egallaydi, ular insonning genotipik statusi, uning funktsional zaxiralari, keyinchalik esa (bevosita va bilvosita) — kishining funktsional holatini belgilaydi.

• Keyinchalik, psixologiyaning rivojlanayotgan yangi bo'limi — salomatlik psixologiyasida kasbiy salomatlik (endi har qanday kasb-hunar uchun) «kishi organizmining muayyan davri davomida belgilangan samaradorlik va davomiylik bilan muayyan kasbiy faoliyatga qodirligi, shuningdek bu faoliyatga hamrohlik qiluvchi noqulay omillarga bardosh bera olishini baholash maqsadida organizm funktsional holatining jismoniy va ruhiy ko'rsatkichlarining integral xarakteristikasi» deb ta'riflana boshladi.

### **12.3. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi.**

Kasbiy salomatlikning mezoni sifatida «mutaxassis faoliyatining uning organizmi funktsional holati, fiziologik qiymatini hisobga olishdan kelib chiqib, mumkin bo'lgan maksimal samaradorligi» deb

belgilanadigan insonning mehnat qobiliyati xizmat qiladi.

Zamonaviy tushunchada, kasbiy salomatlik kasbiy faoliyat talablariga javob beradigan va uning yuqori samaradorligini ta'minlaydigan mutaxassis xarakteristikalarining muayyan darajasi ko'riladi.

Insonning kasbiy salomatligini saqlash va bir vaqtning o'zida samaradorlikni ta'minlash insonning psixologik kasbiy adaptatsiyasi (moslashuvchanligi) bilan bog'liq. Adaptatsiyaning buzilganligi (dezadaptatsiya belgilari) bir tomondan salbiy psixik holatlarning yuzaga kelishi bo'lsa, ikkinchi tomondan uning faoliyat samaradorligi pasayishi hisoblanadi.

Kasbiy salomatlik professional (va umuman hayotiy) farovonlik uchun zarur bo'lgan sharoitdir.

## Nazorat savollari

1. Superviziya
2. Superviziya tarixi
3. superviziyaning turli bosqichlari
4. Superviziya darajalari
5. Kasbiy salomatlik tushunchasi
6. Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari
7. **Individual salomatlik**
8. **Jamoat salomatligi**
9. Salomatlik psixologiyasi
10. Individual maslahat va psixoterapiya nazorati
11. Guruhiy maslahat yoki psixoterapiyani superviziya qilish
12. Kasbiy salomatlik tushunchasi
13. Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari
14. **Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari**
15. **Ruhiy (psixik) salomatlik**
16. **kasbiy (professional) salomatlik**
17. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi

## **Xulosa**

Ushbu darslikda tasvirlangan barcha mavzular o'zlarining professional faoliyatida doimo mutaxassislar bilan uchrashadigan, kasbiy va shaxsiy jihatdan yengish kerak bo'lgan tushunchalardir. Favqulodda vaziyatlar mavjud bo'lsa-da, bunday sharoitlarda ishlaydigan mutaxassislarga jamiyatimizda doimiy ehtiyoj bor.

Boshqa tomondan qaraganimizda, yuqorida aytilganlarning barchasi darhol "o'z-o'zidan harakat qilish" kerak degani emas. Muallif sifatida bir tomondan o'zimizning kasbiy bilimlarmizga tayangan bo'lsak, ikkinchi tomondan soha mutaxassislarining professional qobiliyatlariga asoslandik. Shunga ko'ra, odamlar, ishda shaxsiy va jamoaviy mas'uliyat, "professional" til, hazil va o'zaro yordamlashishlarida va kundalik hayotlarida yordam berishning umumiy g'oyasi bilan ruhan mustahkamlanadilar. Natijada uning subkulturasi bilan birodarlik hissini paydo qiladilar.

Kitobning barcha bo'limlari orqali inson tanasining imkoniyatlari, ruhiy resurslar juda katta ekanligi haqidagi hayotiy fikrni o'rgatishga harakat qildik. Siz ular haqida bilishingiz va ulardan oqilona foydalanishingiz kerak. Shundagina biror kishi ob'ektiv ravishda murakkab hayotiy vaziyatga tushib qolsa, bu borada ko'maklasha oladigan bilimlarga ega bo'lishingizga shubha qolmaydi.

Vaziyatlarning rivojlanishi uchun ko'plab variantlarni bilish siz ulardan chiqish yo'llarini topishga imkon beradi. Biz ushbu kitobning mavzulari, ular bilan bog'liq muammolar hayotda va favqulodda vaziyatlardan tashqari, ular bilan to'qnashgan va yaqinlari uchun katta sinovga aylanadi deb o'ylaymiz.

Umid qilamizki, bu o'quv qo'llanma bunday vaziyatlarda yordam berishi mumkin.

## GLOSSARIY

**Adaptatsiya** (lot. adaptaro–moslashmok) sezgi a'zolari (analizatorlar) ning ta'sirot kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o'zgarishi A. xodidasida sezgirlik ortishi yoki kamayishi mumkin. Kuchli ta'sirdan kuchsiz ta'sirga o'tganda sezgirlik asta-sekin ortib boradi, ta'sir kuchayganda esa, sezgirlik, aksincha, kamayib boradi. A.qonuniyati, organik sezgilardan boshqa, barcha sezgilar sohasiga xosdir. U fiziologik, ijtimoiy – psixologik va kasbiy moslashishga bo'linadi.

**Anesteziya** (yunon anaesthesia –sezgisizlik, sezmaslik)–nerv tizimining kasallanishi oqibatida sezgirlikning yo'qolishi.

**Asteniya** (yunon. asthenea-xolsizlik) kuchli toliqish, sezgirlikning susayishi, kayfiyatning beqarorligi, uyquning buzilishi bilan ifodalanuvchi ruhan sustlik, ojizlik xolati. Unga uzoq muddat spirtli ichimlik ichish natijasida xosil buladigan ruhiy sustlik misol buladi.

**Attraksiya** – (fran.attraktion –qiziqmok, intilmok)- kishini boshqa kishi tomonidan qanday qabul qilinishini belgilovchi tushuncha, ya'ni bir kishini ko'rib qolganda, idrok etganda yuz beradigan tafakkur turi.

**Audometr**-(lot.audire-eshitmok, yunon.metrio- ulchayman) eshitish sezgisining kuchini aniqlaydigan asbob.

**Agglyutinatsiya** (lot.agglutinare –yopishtirmok) bir necha narsalarning ayrim xar xil qismlarini olib birlashtirilib, yangi narsa va xodisalarning obrazlariga yaratilgan iborat xayol faoliyati.Mavjud obraz va tasavvur qismlarini bir-biriga «yopishtirib» qo'shish asosida yuzaga keladi. Mas. suv parisi obrazi.

**Antipatiya** (yunon. antipotheia-ko'ngilsizlik, xushlamaslik, yoktirmaslik) - biror narsaga yoki kimsaga nisbatan bo'lgan salbiy munosabatdan kelib chikadigan va uni ifodalaydigan yokimsiz hissiyot.

**Apatiya**- charchash, og'ir his-tuyg'u yoki kasallik oqibatida qiziqishning so'nishi, atrofdagilarga nisbatan befarq bo'lish, ma'yuslik kabi ruhiy holatlar.

**Affekt**- (lot. affektus –ruhiy xayajon, ehtiros)-kuchli, tez va jo'shkin kechuvchi, nisbatan qisqa muddatli, his-xayajonli, irodaviy nazorat yo'qotilgan ruhiy xolat.



**Afaziya-** (yunon.a –i. yuk. phasia-nutq)- eshitish a'zolarining sog'lom bo'lgani xolda nutq faoliyatining buzilishi. Bosh miya katta yarim sharlari pustlogining shikastlanishi natijasida paydo buladi.

**Bevosita esga tushirish-** narsa va xodisalar, fikrlar, xarakatlarni idrok kilgandan keyinok, oradan vakt utkazmay,esga tushurishdan iborat xotira protsessi.

**Gallyusinatsiya-**(lot.hallucinatio-alaxlash, bosinkirash)-sezgi aldanishi yo'q narsani bor deb idrok etish. Odatda muayyan tashqi ta'sirlarsiz vujudga keladi. Asosan, ko'rish, eshitish gallyusinatsiyalari mavjud. U psixik kasallarda uchraydi. Real voqeilikdagi narsa va xodisalarning analizatorlarga bevosita ta'sirisiz ongimizda turli obrazlarning xayoliy ravishda paydo bulishi.

**Deduksiya-** (lot.deductio-keltirib chiqarmok) bilish jarayonida umumiy xukmlardan xususiy xukmlarga utish orkali mantikiy xulosa chiqaruchi tafakkur turi.

**Diqqat-**individning hissiy,aqliy va xarakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini takozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va bir narsaga qaratilganligi. Diqqat ongning bir nuqtaga to'planib,muayyan bir ob'ektga faol qaratilishidir. Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatlar mavjud.

**Diqqatning barqarorligi** – diqqatni uzoq vakt bir ob'ektga muttasil, kuchli qarata olishdan iborat ijobiy xususiyati.

**Diqqatning ko'lami-**bir vaktning uzida diqqatning bir qancha ob'ektga qaratilishi imkoniyati.

**Diqqatning to'planganligi-**diqqatning muayyan ob'ektlar doirasida tez xamda kuchli to'plana olishdan iborat xususiyati.

**Diqqatning taqsimlanishi** – bir paytning uzida diqqatning bir necha ob'ektlarga yoki faoliyatga qarata olish imkoniyati.

**Diqqatning ko'chuvchanligi-**faoliyat protsessida diqqatning ongli ravishda bir ob'ektdan ikkinchi ob'ektga kuchirilishi.

**Ixtiyoriy diqqat-**ongimizning ob'ektga ixtiyorsiz ravishda yo'naltirilsa-da, uning ustida ma'lum vakt barqaror xolda, to'planib turishidan iborat ixtiyoriy diqqat turi.

**Ixtiyorsiz diqqat** – ongimizning oldindan belgilangan maqsadsiz ravishda muayyan ob'ektga yo'naltirilishi va unda to'planishidan iborat diqqat turi.

**Parishonxotirlik-** kishining maqsadga qaratilgan, yo'naltirilgan faoliyatining funksional yoki organik buzulishi, diqqatni ma'lum ob'ektga qarata olmaslik.

**Zavklanish-** biror-bir mufakkiyatli ijodiy ishni ko‘rish, eshitish, yoki sezish orkali paydo buladigan ruhiy xolat.

**Instinkt** (lot.institutus-ichki mayl, intilish)-organizmning tashqi yoki ichki ta’sirotlar natijasida paydo buladigan murakkab tug‘ma xarakatlari majmui, murakkab shartsiz refleks (ovkatlanish,ximoyalanish,jinsiy instinkt va b.). Odamda instinkt uning ongi bilan boshqariladi.

**Idrok**-sezgi a’zolariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir etuvchi narsa va xodisalarning kishi ongida yaxlit xolda psixik aks etirishdan iborat psixik jarayon.

**Idrok aniqligi-** idrok obrazlarini idrok qilinayotgan narsalarga qanchalik muvofik kelish darajasi.

**Idrokning konstantligi-**(lot.constantis-o‘zgarmas, doimiy)-idrok qilinayotgan narsalarning o‘lchami, shakli va rangi ungacha bo‘lgan masofani o‘zgartirganda xam nisbatan turgunlik xolatining o‘zgarmasligi.

**Idroklilik**-idrokning tulikligi, aniqligi va tezligi kabi ijobiy xususiyatlardan tashkil topgan akl sifati, zexn tezligi.

**Idrok tezligi-** idrok qilinayotgan narsaning sezgi a’zolariga ta’sir kila boshlagan paytdan to bu narsaning obrazini anglab olgunimizgacha o‘tgan vakt.

**Ilyuziya** (lot.illusio-aldash)- borliqning, voqelikning noto‘g‘ri idrok etilishi, idrokning chalgishi. Sezgi a’zolari takomillashganmaganligi natijasidagi qo‘rquv.

**Induksiya-**(lot. industio- keltirib chiqarish) juz’iy yoki yakka xollarda umumiyga, ayrim faktlardan umumlashmalarga qarab boradigan induktiv xulosa chiqarishga asoslangan mantiqiy bilish metodi, tafakkur formasi.

**Iste’dod-** shaxsning rivoj topib, qobiliyatlarida namoyon buladigan tug‘ma layokatlari yoki boshqacha aytganda shaxsning tabiiy va muayyan ijtimoiy muxit ta’sirida erishgan noyob hislatlari. Biror sohada yuksak darajadagi qobiliyat.

**Iste’dodli bolalar**—uzini umumiy yoki maxsus iste’dodini namoyon kilgan bolalar. Iste’dodli bolaning aqliy rivojlanishini tashxis qilinib aniqlanadi.

**Ixtiyoriy esda olib qolish**-maxsus mnemik xarakatlar, ya’ni asosiy maqsad esda olib qolishdan iborat bo‘lgan xarakatlar mahsuli.

**Ixtiyorsiz xotira**- biror narsani esda olib qolish yoki eslash uchun maxsus maqsad bulmagan xolda esda olib qolish va qayta esga tushirish

**Iroda** – kishining uz oldiga kuyilgan maqsadlarga erishishi uchun kiyinchiliklarni yengib utishiga qaratilgan faoliyati va xulk -atvorini ongli ravishda tashkil kilishi va o‘zini –o‘zi boshqarishidir.

**Istak**- intilishning maqsadi aniq bulmagan xolat. Bu maqsadga erishuvning yuli va vositalarini to‘la anglab yetmaslikdan iborat irodaviy xolat.

**Ishonchlilik**-ob’ektiv voqeilikdagi narsa va xodisalarni fikran to‘g‘ri, shak-shubxasiz aks ettirishdan iborat mantikiy kategoriya.

**Ishontirish**-shaxsga muayyan ta’sir utkazish;buning natijasida kishi irodasi va ongidan qat’iy nazar, unda muayyan xolat, hissiyot, munosabat vujudga keltiriladi.

**Individuallik**-muayyan shaxsning boshqa shaxslardan ajratib turuvchi, shaxsning uziga xos hislatlari.

**Kayfiyat**-inson his-tuyg‘usining yaxlit shakli, kechinmalarining umumiy xolati. Kayfiyat doirasi xar hil; u insonning umumiy kechinmalaridan to zerikish, qo‘rquv, xafalik yoki quvnoqlik, umid va qiziqish kabilargacha bo‘lgan barcha shakllarni uz ichiga oladi.

**Kinestezik sezgi** (yunon.kineo-xarakatta keltirmok)-proprioretseptorlar kuzgalishi natijasida uz tana a’zolari xarakati va xolatini sezish.

**Ko‘ruv sezgisi** –ko‘ruv analizatori bevosita ta’sir etib turgan ranglar va yorug‘likni aks ettirishdan iborat sezgi turi.

**Kuzatish**- shaxsni qiziqtirgan narsalar va tevarak atrofidagi xodisalarni bilish uchun maqsadli va rejali tarzda idrok etish .

**Kuzatish metodi**-faoliyat mahsulini tahlil etish, erkin tavsifnomalarni umumlashtirish usuli.

**Layokat** –individning ma’lum faoliyatning bajarishga undovchi saylanma yo‘nalganligi. Nerv tizimining ba’zi irsiy determinlashgan anatom-fiziologik xususiyati.

**Longityud** tadqiqot- (ing.longitude-uzoq muddat) insonning yosh va individual o‘zgarishlar ko‘lamini o‘rganish maqsadida yashash davri fazalari o‘zgarmas bo‘lgan guruhni uzoq va uzluksiz tekshirish usuli.

**Lyusher testi**- ruhiy xolatni aniqlovchi rangli test.

**Metod** (yunon.methodos-tadqiqot,tekshirish)-bilishning nazariy va amaliy o‘zlashtirish usullari yig‘indisi.

**Mexanik xotira-** (yunon.mechane-kurol,mashina)- muayyan material ma’nosini, mazmunini, ichki moxiyatini, ichki mantiqiy bog‘lanishlariga tushunmagan xolda takrorlashga asoslangan xotira turi.

**Model** (fr.modele-namuna)- ilmiy tadqiqotlarni tuzish, ishga tadbik etish, idrok etishga qaratilgan tuzilma.

**Mexnatsevarlik** – insonning mexnat faoliyati jarayoniga ijobiy shaxsiy munosabatidan iborat bo‘lgan xarakter xususiyati.

**Melanxoliya** (yunon.melas-kora, chole-ut,safro)-temperament turlaridan psixik faollikning sust, tez ta’sirlanuvchilik, xatto arzimagan narsalar uchun xam juda chuqur ta’sirotda berilishi bilan xarakterlanadi.

**Meloxolik-** Gippokrat ta’limotiga ko‘ra, temperamentning bir turi. Yuksak darajadagi ta’sirchanlik va hissiyotning zoxiran nisbatan sust ifodalanganligi.

**Maza sezgilari-** suvda yoki sulakda erigan moddalarning ta’mini aks ettirishdan iborat sezgi turi.Tilning yuza qismi va yumshok tanglay m.s. ning organidir.

**Orzu-** shaxsning uzi uchun yokimli bo‘lgan istikbol obrazlarini ongida yaratishdan iborat xayol turi.

**Oltinchi sezgi-** odamdagi asosiy besh sezgidan tashqari xar xil xolatlarda namoyon buladigan sezgi.

**Obrazli xotira** -tasavvur, tabiat va xayot manzaralarini, shuningdek, tovush, hid, ta’mlarni esda olib qolishdan iborat bo‘lgan xotira.

**Operativ xotira** (lot.operatio-xarakat)- xotira turi. Kishi tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan zaruriy xatti-xarakatlar, shularga xizmat kiluvchi mnemik jarayonlar.

**Proprioretseptiv sezgilar** (lot.proprius-xususiy,maxsus, recipere-qabul kilmok) tana turli qismlari, xolatlari va ularning xarakatlari haqida darak beruvchi sezgilar.

**Proektiv metod** (lot.progektus-oldinga tashlangan, yunon.methodos-tadqiqot)-shaxsni tadqiq kilish metodlaridan biri. Bu metodda mas. tajriba vaziyatlarida tasvirlar idrok qilinib, uning talqini beriladi.

**Psixodiagnostika** (yunon. diagnostikos-bilishga qodir)-shaxsning induvidual psixologik xususiyatlarini aniqlovchi va ularni o'lashni ishlab chiquvchi psixologiya usuli

**Psixologik test**-qisqa muddatli, yozma savolli topshiriq bo'lib u orqali kishilar qobiliyati, ko'nikma, bilim va malakalari, kasbga layoqati va shu kabilar aniqlanadi.

**Psixologiya metodlari**-psixik xodisalar va ularning qonuniyatlarini o'rganadi. Mas. Kuzatish, tajriba, lab-ya tajriba, tabiiy kuzatuv, o'z-o'zini kuzatish, biografiya.

**Psixologik tadqiqot usuli**-u 4 bosqichga bo'linadi. 1.Tayyorgarlik bosqichi. 2. Tajriba-sinov bosqichi. 3.Tadqiqotga ishlov berish.

4.Olingan natijalarni izoxlash bosqichi.

**Psixologik metodikalar**- jamoa yoki alohida kishini psixologik o'rganish maqsadida tuzilgan savollar to'plami.

**Psixologik tahlil**-inson psixik faoliyatining psixologik shart-sharoitlari va tarkibini ochib berishdan iborat ilmiy-tekshirish metodlaridan biri.

**Psixik jarayonlar** -bu faoliyatning hozir ta'sir etadigan (sezgi, idrok) yeki kachonlardir yuz bergan kuzgatuvchiga javob tarikasida ruy beradigan shu ta'sirni umumlashtiradigan, ular pirovardida olib keladigan natijalarni (tafakkur xayol) oldindan ko'ra bilishga yordam beradigan, bir xil ta'sirotlar natijasida faoliyat; (his-tuyg'u)ni kuchaytiradigan yoki susaytiradigan, umuman faollashtirib yoki sekinlashtiradigan, odamlar xulk-atvoridagi tafovutlarni aniqlaydigan boshqaruvchilaridir.

**Psixik reaksiya**- tashqi yoki ichki ta'sirotga javob sifatida paydo buladigan xar qanday psixik jarayon.

**Psixologik test**- psixologik standart mashqlar. Bu mashqlarning bajarish natijalariga ko'ra tekshirilayotgan kishining psixofiziologik va shaxsiy xususiyatlari, shuningdek bilim, malaka va ko'nikmalari to'g'risida xulosa chiqariladi.

**Rang sezish**- kuzning idrok qilinayotgan narsa va xodisalarning rangini ajrata olish qobiliyati.

**Refleks** (lot.reflexus-aks etish)- organizmning retseptorlar kuzgalishiga javob reaksiyasi. Vujudga kelgan kuzgalish markaziy nerv sistemasiga uzatilgach, u xam kuzgalish bilan javob qaytaradi. Qo'zg'alish efferent nervlar orkali turli a'zolarga uzatiladi.

Sh a r t l i r y e f l y e k s - o r t t i r i l g a n , s h a r t s i z r y e f l y e k s – tug‘ma refleks hisoblanadi.

**Refleksiya (in’ioks,tajalliy)** (lot.reflexus-aks ettirish) - sub’ektning u bilan muloqotga kirishgan sherigi tomonidan qay tarzda idrok etilishini anglab yetishi.

**Retseptor** (lot.recipere-qabul kilmok) -tashqaridan yoki organizm ichki muxitidan taassurotni qabul kilib va uni nerv impulslariga aylantirib, markaziy nerv sistemasiga utkazib beradigan sezuvchi nerv tolalari uchlari yoki maxsus xujayralar ( kuz tur pardasi, ichki quloq va b.).

**Raddiya**-tafakkurning turli operatsiyalari xamda formalaridan foydalangan xolda biror fikrning yolg'on ekanligini isbotlashdan iborat bo‘lgan mantiqiy operatsiya.

**Sub’ekt** (lot.subgestum-odam, kishi)- ob’ektiv dunyoni biluvchi, uni uzining extiyoj va qiziqishlariga moslab o‘zgartiradigan ongli mavjudot.

**Sotsializatsiya** (lot.societas-jamiyat)- o‘zaro munosabatlar tizimi bilan psixologik qovushuvchanlikngi aniqlash maqsadida guruh va jamoalardagi shaxslararo munosabatlarni o‘rganishdan iborat psixologik tadqiqot metodi.

**Sotsiometriya usuli** – o‘zaro munosabatlari va psixologik moslashuvini aniqlash, guruh, jamoani shaxslararo munosabatlarini psixologik tekshirish va tahlil qilish usuli (A.Moreno).

**Statistik** metod (lot. status-xolat, yunon.methodos-tadqiqot,)- o‘tkazilgan tadqiqot natijalarini mikdoriy hisoblab chikish usuli.

**Suhbat**- psixologiyaning og‘zaki muloqot qilish yuli bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri yoki bavo-sita ma‘lumot olish jarayonidir. S. yordamida shaxsning qiziqishlarini, dunyoqarashini, e’tiqodini, nutqiy xususiyatlarini va boshqa sifatlarini o‘rganilishi mumkin.

**Sezgilar** – ob’ektiv reallik xossalarining inikosi, ana shu xossalarning sezgi organlariga ta’siri va bosh miya nerv mexanizmlarini kuzgatiishi natijasida vujudga keladi. Sezgi-dunyoning bilishning boshlangich nuqtasi. Sezgi turlari xar xil: tuyish, eshitish, silkinish, hid bilish va b. Sezgining sifat xususiyatlari uning modalligi deyiladi.

**Sezgi a’zolari** – sezuvchi nerv xujayralari va qo‘shimcha tuzilmalardan tuzilgan ko‘rish, eshitish, gravitatsiya, hid bilish, ta’m bilish a’zolari.

**Sezgi chegarasi-** minimal kuchga ega bo‘lgan qo‘zg‘ovchining bilinar-bilinmas ta‘sirini sezishning kuyi chegarasi, eng yuqori kuchi ta‘sirni sezishi (maksimal) yuqori chegarasi deyiladi.

**Senzitivlik** (lot.sensus-hissiyot)-sezgilarning turli xil ta‘sirotlarga nisbatan kuchli va tez kuzgalishi

**Senzitiv yosh davrlari-**bunda ma‘lum yosh davri xos psixik xuusiyat va jarayonlar, yuqori darajada yaxshi hisoblanadi.

**Sensibilizatsiya** (lot.sensibilis-sezuvchan, ta‘sirchan)-ichki omillar kuzgatgich ta‘sirida nerv analizatorlari sezgirligining oshishi.

**Sentimentalizm** (fr.sentimentalisme-sezuvchanlik)-sensor sezgirlikdan farq kiluvchi xaddan tashqari emotsional sezgirlik, narsa va xodisalarga uta emotsional munosabatda bulishi.

**Sensor sezgilar** (lot.sensus-sizgi, his) -sezgi a‘zolariga tegishli bo‘lgan sezgilar.

**Sensor buzilish** – sezgi a‘zolari faoliyatining buzilishi.

**Sensorika** – sezgi va idrokning birgalikda umumlashtiruvchi tushuncha.

**Stress** (ing.stress-zurikish) - tusatdan va kuchli ta‘sirot natijasida xosil buladigan ruhiy zurikish xolati.

**Sangvinik** – (yunon.sanguis-qon) ruhan kuchli, faol, xarakatchan, tez va yorkin kiyofali, hissiyoti o‘zgaruvchan, nutqi tez, ba‘zan e‘tiborsiz va shoshiluvchan bo‘lgan temperament turi.S. inson dilkash va mexribon buladi.

**Sangvinik temperament** (lot.sanguis-qon, temperamentum-qismlarning zaruriy nisbati)-shaxsning tez, kuchli lekin beqaror emotsional kuzgaluvchanligi va psixik jarayonlari bilan sifatlanadigan individual xususiyati.

**Temperament** (mijoz) (lot.temperamentum-korishma,aralashma)- individning psixik faoliyati (sur‘ati, ritmi, psixik jarayon va xolatlar jadalligi)dagi dinamik xususiyatlar jixatidan uning tavsifi. Asosiy komponentlari individning umumiy xarakatchanligi, motorikasi (xarakatlar kurinishi) va emotsionalligi.

**Taktil sezgilar-**teri sezgilarining biror narsaning badanga tekkanini, bosilganini, tebranishini aks ettirishdan iborat turi.

**Ta‘m-sezgi** turi.(shirin,achchik,chuchuk, tuzli).Analizatorlar til uzagidagi nerv tugunlari xamda bosh miya pustlok qismidagi T. markazidir.

**Tabiiy eksperiment** (lot.experimenum-sinov, tajriba)- o'yin, mehnat va o'quv faoliyatini tekshiriluvchiga sezdirmasdan psixologik o'rganish usuli.

**Tahlil**-tafakkur kilish usuli, bunda murakkab ob'ektlar qismlarga bo'lib o'rganiladi

**Test** (ing.test-tekshirmok)- psixologik standart sinov. Bu sinov natijalariga ko'ra sinalayotgan shaxsning to'liq yoki ayrim psixofiziologik xususiyatlari, shuningdek, bilim, malaka, ko'nikmalari to'g'risida xulosa chiqariladi.

**Tasavvur**- oldin shakllangan manzaralar asosida tuzilgan obrazlarning psixik akslanish shakli. Tasavvur fakat insonga xos.T. sezgi va idrok bilan uzviy bog'lik, lekin, ulardan farq kilib, ancha umumlashgan xarakterga egadir.

**Talant**-(yunon.talanton-kimmatbaxo, kimmat narsa) qobiliyatlar, ayniqsa maxsus qobiliyatlar rivojlanishining yuqori darajasi. Talantli kishi ishga ijodiy yondashadi. Muayyan faoliyatning muvaffakiyatli va ijobiy ravishda bajarilishini ta'minlaydigan qobiliyat xamda iste'dodlar yig'indisidan iborat, t. li kishilar, odatda, yuksak ijodiy, keng mazmunli, tankidiy va mahsuldor akl egalari buladilar.

**Tafakkur**-inson aqliy faoliyatining yuksak shakli. Sezgi, idrok va tasavvurlar orkali bevosita bilib bulmaydigan narsalarni ongli ravishda aks etish mumkin. Fikr yuritish, uylash, jiddiy ravishda yangilikni kidirish va ochishga ijtimoiy jixatdan bog'lik, aloqador psixik jarayon. Shuningdek, uning tahlili va sintezida voqelikni bevosita va umumlashtirib aks ettirish jarayonidir. Tafakkur amaliy faoliyat asosida hissiy bilishlardan paydo buladi va hissiy bilish chegarasidan ancha tashqariga chikib ketadi. Intuitiv, ko'rgazmali-obrazli, amaliy, so'zli-mantikiy , ijodiy ,nazariy tafakkur turlari mavjud.

**Tafakkur**- inson aqliy faoliyatining yuksak bosqichi. Sezgi, idrok, va tasavvurlar orkali bevosita bilib bulmaydigan narsa va xodisalar T. da ongli ravishda aks etadi.

**Tush (odam uxlaganida)** -bosh miya yarim sharlari pustlogida xosil bo'ladigan xayolning ixtiyorsiz faoliyati, ong bilan tashqi muxit o'rtasidagi aloqa ma'lum darajada uziladi.

**Unutish**-oldin xotirada bo'lganni qayta tiklanmaslik, ya'ni esga koldirgan narsa va xodisalarning zarur paytda aytib bera olmaslik jarayoni.



**Fenomenal xotira**-idrok qilingan narsa va xodisalarni, ularning bog‘lanishi munosabatlarini favqulotda tez xamda aniq esda koldirish va esga tushirishdan iborat nodir xotira qobiliyati.

**Fazoni idrok kilish**- voqeilikdagi narsa va xodisalarining fazoda tutgan urnini, shaklini, mikdorini uch o‘lchov asosida (balandlik, kenglik, uzunlik) bevosita aks ettirish.

**Fenomenal xotira**-idrok qilingan narsa va xodisalarni, ularning bog‘lanishi munosabatlarini favkulotda tez xamda aniq esda koldirish va esga tushirishdan iborat nodir xotira qobiliyati.

**Flegmatik** (yunon. flegma –balgam, shilimshik modda)- yuragi keng, barqaror intilish va kayfiyatga, doimiy va chuqur his-tuyg‘ularga, xatti –harakatlari va nutqi bir xil maromda bo‘lgan, ruhiy xolati tashqi tomonda ifoda etiluvchi temperament turi.

**Flegmatik temperament**- sekin, kuchsiz, va bekaror emotsional kuzgaluvchanlik bilan xarakterlanadigan xususiyat.

**Xotira**-utmish tajribalarini esga tushirish qobiliyati, tashqi olam voqealari va organizm reaksiyalari haqidagi axborotni uzoq saqlab ong va xatti –harakatlar soxasiga ko‘p martalab joriy eta olishdan iborat nerv tizimining xususiyatlaridan biri.U esda qolish,esda saqlash va esga tushirish jarayonlariga ajratiladi. U ixtiyoriy va ixtiyorsiz xotira, bevosita va bavoosita xotira, qisqa muddatli va uzoq muddatli xotiralarga ajratiladi.X. ning fiziologik asoslari bosh miya yarim sharlari kobida muvakkat nerv bog‘lanishlarining xosil bulishi, mustahkamlanishi va keyinchalik faollashuvidir.

**Xarakter**(yunon.charakter-nishon,hislat belgi)-kishidagi barqaror psixik xususiyatlarning induvidual birligi. Odamning xatti-harakatlari va atrof-muxitga munosabatida namoyon buladigan shaxsiy psixik xususiyatlari yig‘indisi. Xarakterni tashkil kiluvchi xususiyatlar xarakter hislatlari deyiladi.

**Xarakter aksentuatsiyasi** (yunon. karakter-xususiyat, nishon, belgi, akcentus-urgu)- xarakterning alohida xususiyatlariga ortiqcha urg‘u berilishi.

**Xarakterning ma’naviy sifatlari**-odamshavandalik, samimiylik, rostguylik, gumanizm,mehribonlik, adolatlilik, mexnatsevarlik, o‘z qadr qimmatini bilishlik kabilardan iboratdir.

**Xarakter hislatlari**-ijtimoiy muxit ta'sirida tarkib topgan, shaxsning xatti-harakatlarida muntazam uchraydigan doimiy xususiyat va sifatleri yig'indisi.

**Xolerik** (yunon.chole-safro, sarik ut) -temperament turi, u hissiyotning jushkinligini, kayfiyatning birdaniga tez o'zgarib qolishi, hissiyotning muvozanatsizligi va umuman harakatchanligi bilan ifodalanadi.

**Xudbinlik**- kishining fakat o'z manfaatini ko'zlovchi salbiy xarakter hislati, boshqalar manfaati bilan hisoblashmaslik.

**Xayol**-mavjud tasavvurlar asosida yangi obrazlarni yaratishdan iborat psixik aks ettirish jarayonlaridan biri. U ixtiyorsiz va ixtiyoriy, ijodiy xayol va tasavvur xayol turlariga ajraladi.

**Xayolparast** (yunon.phantasia-tasavvur,xayol)- kishining voqea, dalillarini asta-sekin buzib,ularni uz xoxishiga qarab fikri -xayoliga moslab tasvirlab berishi.

**Eksperiment** (lot.experimentum-namuna, tajriba)- ilmiy tajriba, biror maqsadni kuzlab qilinadigan sinov.

**Eksperiment metodi** – yangi psixologik bilimga ega bulish uchun obektiv tarzda ilmiy bilishning asosiy vositasi. U laboratoriya va tabiiy E. metodlarga bo'linadi.

**Empirik metod** (yunon.empeiria-tajriba,methodos-tadqiqot) tekshiriluvchi haqidagi ma'lumotlarni tajribaga asoslanib, amaliy tajribalar bilan aniqlash usuli.

**Eksteroretseptiv sezgilar** –tashqi olamdagi narsa va xodisalarning turli xususiyatlari haqida darak beruvchi, tana sirtida joylashgan retseptorlar, sezgilar.Masalan, ko'rish, eshitish, hid va ta'm bilishdan iborat tashqi sezgilar.

**Esga olib qolish**- yangi qabul qilingan ma'lumotlarni oldin egallangan bilim va tajribalar bilan bog'langan xolda esda saqlashga qaratilgan psixik faoliyat.

**Esga tushirish** – o'tmishda idrok qilinganlarni (narsa, his-tuyg'u, fikr, ish, xatti-harakat) ongimizda qayta tiklashdir. Xotira jarayonlaridan biri.

**Eshitish xotirasi**- tovush qo'zg'ovchilarini sezish, idrok kilish natijasida hosil bo'lgan eshitish obrazlarini esda qoldirish, mustahkamlash va esga tushirishdan iborat xotira turi.

**Emotsiya** (lot.emovere- uygotish, tulkinlashtirish)- his tuyg'u, kechinma, xayajon (g'azab, qo'rquv, quvonch). Odam yoki

hayvonlarning sub'ektiv ifodalangan ichki yoki tashqi qo'zg'ovchilar ta'siriga javob reaksiyasi.

**Emotsionallik** – kishining his-tuyg'u va emotsiya dinamikasi, mazmunini xarakterlovchi sifatlari.

**Eshitish sezgisi** – tovush tebranishlarini eshitish a'zolari yordamida sezish turi. Eshituv analizatorlariga bevosita ta'sir etayotgan shovqinli xamda musiqali tovush to'lqinlarining alohida belgi va sifatlarini aks ettirishdan iborat sezgi turi.

**Egoist**-faqat o'z manfaatini o'ylovchi, bu jamiyatda o'zidan tashqari boshqani «tanimaydigan», o'zining extiyojlarini qondirishni ko'zlovchi kishi.

**Egoizm** (lot.ego-men)- xudbinlik bo'lib, shaxsning o'z qiziqishlari va extiyojlarini boshqa shaxs bilan qiziqmay, uning extiyoj va qiziqishlaridan ustun kuyish

**Qobiliyatlar** – u yoki bu unumli faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan va buning uchun zarur bilim, ko'nikma va malakalarini egallay olishni ta'minlaydigan shaxsning individual – psixologik xususiyatlari.

## **ASOSIY VA QO‘SHIMCHA O‘QUV ADABIYOTLAR HAMDA AXBOROT MANBALARI**

### **Normativ-huquqiy hujjatlar va metodologik ahamiyatga molik nashrlar.**

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik - har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. -104 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustivorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. - 48 b.
3. Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2019. – 400 b.
4. O‘zbekiston Respublikasining Konstitusiyasi. -Toshkent. “O‘zbekiston”. 2018 y.
5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O‘zbekiston yoshlar ittifoqi faoliyatini qo‘llab-quvvatlash to‘g‘risida”gi PF-5106-son Farmoni. O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 27-son, 607-modda.
6. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining «O‘zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo‘yicha Harakatlar strategiyasi to‘g‘risida»gi Farmoni//O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to‘plami, 2017 y., 6-son, 70-modda).

## Asosiy adabiyotlar

1. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
2. Кекелидзе З.И. Психические расстройства, возникающие при
3. ЧС // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в2т. / Под ред. Т.Е. Дмитриевой. Т.1. М., 2004. С. 182-222.
4. Крюкова М.А., Никитина Т.Н., Сергеева Ю.С. Экстренная
5. психологическая помощь: Практическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2001.
6. Ю.С. Шойгу. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. М.: Смысл, 2007. - 319 с.
7. А.Е. Тарас, К.В. Сельченков. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. Минск: Харвест, 2000.
8. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. - Worth Publishers. 2010. - 910 p.
9. Philip J. Corr, Gerald Matthews. Personality Psychology. Cambridge University Press 2009.-906 P.
10. Psychology as the Behaviorist Views it John B. Watson (1913) First published in Psychological Review, 20, 158-177.
11. O.R.Avezov. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies. AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH 3 (No. 1), 546-550
12. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT 3 (No. 13), 145-150
13. O.R.Avezov. Ekstrennaya psixologicheskaya pomosh v ekstremalnih situatsiyax. Vestnik integrativnoy psixologii 4 (No. 21), 34-37.
14. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya 3 (No. 23), 94-98
15. O.R.Avezov. Ekstremal va favqulotda vaziyatlar to'g'risida zamonaviy tushunchalar. Pedagogik mahorat 4 (No. 24), 106-109
16. O.R.Avezov. PSYCHOLOGICAL RELATIONS BETWEEN FAMILY MEMBERS. Innovative, educational, natural and social sciences, 2022
17. O.R.Avezov. O'smirlarda ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mexanizmlari namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari. Psixologiya 3 (No. 25), 46-53

18. O.R. Avezov. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi" //Xalqoro ilmiy–amaliy anjumani materiallari//. 2021. Tom-4. B- 19-24
19. O.R. Avezov. Mutaxassislikka kirish. Darslik. B.2021 y. 243 bet
20. O.R. Avezov. Формирование узбекского этноса. PEM: Psychology. Educology. Medicine, 119-124
21. O.R. Avezov. IQ test. Metodik qo'llanma. B.2021 y. 180 bet
22. O.R. Avezov. PSYCHOLOGY IN THE SCIENCES. Science Journal "NovaInfo" (Vol.3, No. 57) 3 (No. 57), 546-550
23. O.R. Avezov. Psixologicheskie osnovi sozdaniya i razvitiya obrazovatelnoy sredi innovatsionnogo obucheniya. Vestnik integrativnoy psixologii 4 (No. 23), 168-171
24. Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017-172 с.
25. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya. Darslik T; "Universitet" nashriyoti, 2012. 490b.
26. Avezov O.R. va boshq. Psixologiya nazariyasi va tarixi. Darslik. T: "O'zbekiston faylasuflari jamiyati" nashriyoti, 2019 . – 504 b
27. Avezov O.R. va boshq. Shaxs psixologiyasi. B; Durdon nashriyoti, 2019 . – 31 b.
28. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi. Monografiya. B; Durdon nashriyoti, 2020 . – 156 b.
29. Avezov O.R. va boshq. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik – B. "Buxoro viloyat bosmaxonasi MCHJ nashriyoti", 2019. 494 b.
30. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi. Magistrlar uchun darslik. B; "Navro'z" nashriyoti, 2020 . – 208 b.
31. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya. T; Fan va texnologiyalar, 2010. - 450 b *Агаджанян Н.А. Физиология человека. СПб.: Санатрон, 2006.*
32. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
33. Вейтен У., Ллойд М. Стресс и его эффекты, М., 1994.
34. Егоров И.В. Клиническая анатомия человека: Учебное пособие. Ростовна-Дону: Феникс, 1997.
35. Кокс Т. Стресс. Пер. с англ. М.: Медицина, 1981
36. Резанова Е.А., Антонова И.П., Резанов А.А. Биология человека (Анатомия, физиология и гигиена человека с основами

медицинской экологии) в таблицах и схемах. М.: Издат-Школа2000, 1998.

37. *Ротенберг В.С., Аршавский В.В.* Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
38. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / Под ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 2004.
39. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. Пер. с англ. М.: Медицина, 1960.
40. *Селье Г.* На уровне целого организма. Пер. с англ. М.: Наука, 1972.
41. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1979.
42. *Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В.* Эмоциональный стресс // Хрестоматия «Мотивации и эмоции» / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 339-344.
43. *Судаков К.В.* Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты и его нежелательных последствий // Вестник Междунар. Академии Наук (Русская секция). 2006. № 1. С. 8-14.
44. *Тигранян Р.А.* Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 1988.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Билл Д. Все о стрессе. Пер. с англ. М.: Олимп; АСТ, 2002.
2. Бодров В.А., Бессонова Ю.В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психологический журнал. № 2. 2005. т26. С. 45-56.
3. Брайт Д, Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
4. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психология мотивации и эмоций. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 581-590.
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
6. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2006.

7. Кравцова О.А., Румянцева Г.М., Чинкина О.В., Левина Т.М. Психосоматические аспекты развития психических нарушений у ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психиатрия и психофармакотерапия. 2002. Т. 4. № 3. С. 12-18.
8. Буякас Т.М. Становление стойкого интереса к профессиональной деятельности. М, 2010.
9. Григорович Ж.А. Введение в профессию “психолог”. М, 2004.
10. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию. М, 2009.
11. Ковалева А.И. Носкова О.Г. Моя профессия психолог. МГУ, 2007.
12. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. М.: Физкультура и спорт, 1988. Эмоциональный стресс. Пер. с англ. Л.: Медицина, 1970.
13. *Hytten K., Hasle A. Fire-fighters: a study of stress and coping // Acta*
14. *Horowitz M.J. Psychiatrica Scandinavica. 1989. Suppl. 335. V. 80. P. 50-55. Stress response syndromes. New York: Aronson, 1976.*
15. *Selye H. Stress in health and disease. Boston; London, 1976.*
16. *Alexander H. Le vagabondage/ maladie sociale // Alienist et Neurol.*
17. St. Louise, 1907. № 27. *Allen J.G. Coping with trauma: a guide to self-understanding.*
18. Washington: American Psychiatric Press, Inc., 1995.
19. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al. Mental health and social characteristics of the homeless: a survey of mission users // Am. J. Public Health. 1986.*
20. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al. Mental health problems among homeless persons: a review of epidemiological research from 1980 to 1990 // Treating the homeless mentally ill, 1991.*
21. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al. Baltimore mission users: social networks, morbidity, and employment // Psychosoc. Rehab. J., 1986.*
22. *Semenova N.D. The somatic facade of the post-traumatic stress disorder // Paper given at the 4<sup>th</sup> European Conference on Traumatic Stress of the European Society for Traumatic Stress Studies. Psychotraumatology 1945—1995, May 9<sup>th</sup>, Paris, France, 1995.*



## **Axborot manbalari**

1. <http://www.ziyo.net>
2. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
3. <http://psylib.org.ua/index.html>
4. <http://www.koob.ru/news>
5. <http://www.bookap.bv.ru>
6. <http://www.vusnet.ru/biblio/default.aspx>
7. <http://www.psyinst.ru/library.php>
8. [www.expert.psvchologv.ru](http://www.expert.psvchologv.ru)
9. [www.psycho.all.ru](http://www.psycho.all.ru)

**Riks-Uyessman shkalasi bo'yicha ekstremal vaziyatlarda shaxs hissiy holati bilan bog'liq psixologik himoya mezonlarini tadqiq qilish uslubi**

Psixologik himoyaning mezoni sifatida tanlangan uslub bu o'zini o'zi hissiy baholash shkalasidir. Mazkur mezon Riks-Uyessman shkalasi talablariga mos ravishda tanlandi. Ushbu mezon ko'rsatkichlari orqali ekstremal vaziyatlarda shaxsdagi o'zini o'zi hissiy baholash bilan bog'liq tasavvurlar ko'lamiga baho berish mumkin. Bu tasavvurlarning shakllanishi esa Riks-Uyessman shkalasida qayd etilgan asabiylik-xotirjamlik, toliqqanlik, g'ayrat, shijoatlilik, tushkunlik, ko'tarinkilik, ishonchsizlik, o'z-o'ziga ishonch kabi shaxs hissiy holatidagi mazkur sifatlarning nechog'lik namoyon etilayotganligi bilan bevosita bog'liqdir.

Mazkur uslub taniqli Amerikalik psixologlar A.Ye.Uyessman va D.F.Riks tomonidan ishlab chiqilgan "O'z-o'zidagi hissiy holatni baholash" usuli asosida ishlab chiqildi. Aslida Riks-Uyessman usuli har bir shaxsning u yoki bu faoliyati jarayonida namoyon bo'layotgan ichki hissiy kechinmalarini maxsus tuzilgan "O'zini o'zi baholash" shkalasi bo'yicha olingan javoblar asosida tadqiq qilishga mo'ljallanganligi bilan qimmatlidir.

Usulni qo'llash tartibi

Usulda qayd etilgan har bir shkala shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsata olishga bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan ikki xil (ijobiy yoki salbiy) ta'sirning qay darajada namoyon bo'layotganligini aniqlashga yo'naltirilganligi bilan xarakterlanadi.

Jumladan:

I shkala xotirjamlik-asabiylik;

II shkala g'ayrat-shijoatlilik-toliqqanlik;

III shkala hissiy ko'tarinkilik-hissiy tushkunlik;

IV shkala o'ziga-o'zi yuksak ishonch-o'ziga-o'zi ishonchsizlik;

kabi ko'rsatmalar asosida u yoki bu shaxsning etakchi ichki hissiy kechinmalari haqida tegishli tasavvurga ega bo'lish mumkin.

Usuldagi har bir shkalada 10 ta hissiy holat qayd etilgan bo‘lib, tekshiruvchi ushbu holatlar bilan tanishgach, o‘zining ayni paytdagi hissiy kechinmalariga mos xususiyatlar ifodalangan holatlarni tanlaydi va tegishli tartib asosida belgilab beradi. Ushbu belgi shaxs psixologik himoyasi imkoniyatlari haqida tasavvur qilish imkonini beradi.

### Usulni qo‘llash imkoniyatlari

Usul shartiga ko‘ra har bir shkala ma’lumotlari 10 ballik tizim asosida qayta ishlanadi, ya’ni har bir holatning joylashgan tartib raqami, o‘sha raqam hajmidagi ballni belgilaydi. Demak, respondent tanlagan ballar soni qanchalik yuqori bo‘lsa, me’yoriy-hissiy faollik darajasi shunchalik yuqori, ballar qanchalik past bo‘lsa, hissiy faollik darajasi shunchalik past ko‘rsatkichni tashkil etadi. Olingan empirik ma’lumotlar shartli ravishda ikki guruhga ajratish mumkin. Ya’ni 6,7,8,9,10 vaziyatlar, shaxs psixologik himoyasi uchun “adekvat” vaziyatlar hamda 1,2,3,4,5 vaziyatlarni esa “noadekvat” vaziyatlar sifatida qabul qilish mumkin.

Olingan natijalar esa shaxs umumiy bezovtaligi va psixologik himoya uyg‘unligi o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni baholashga xizmat qiladi. Ayni paytda, har bir respondentning o‘zini o‘zi baholash bilan bog‘liq tasavvurlarni ifoda etgan u yoki bu vaziyatni tanlashga asoslanib, uni “a” yoki “b” variant asosida faoliyat ko‘rsatayotgan shaxs guruhiga qo‘shgan holda tadqiq qilinadi. Mazkur usul asosida olinadigan natijalarning ilmiy salohiyatini ta’minlash maqsadida qo‘shimcha savol- javoblar, individual suhbatlar hamda kontent tahlillar imkoniyatidan o‘rni bilan foydalaniladi.

Respondentlar haqida umumiy ma’lumot: Mazkur tadqiqot ishiga Buxoro viloyatlarining umumta’lim maktablarida tahsil oluvchi beshinchi va to‘qqizinchi sinf o‘quvchilari (shaxs guruhi) jalb qilindi. Jumladan, beshinchi sinf o‘quvchilari orasidan 100 nafar, to‘qqizinchi sinf o‘quvchilari orasidan ham jami 100 nafar o‘quvchi tanlandi. Shuni alohida qayd etish kerakki, har bir ob’yektdagi respondentlarni to‘liq o‘rganish, ular bilan individual suhbatlar olib borish, ular faoliyatini tadqiqot maqsadiga mos metodikalar yordamida tadqiq qilish uchun hududlardagi amaliyotchi psixologlar, sinf rahbarlari, ota-onalari yaqindan yordam berdilar. Respondentlar tomonidan olingan barcha og‘zaki va yozma ma’lumotlar tadqiqot maqsadiga mos ravishda qayta ishlandi.

**Oliy ta'limda psixologik xizmat amaliyoti.**

Hozirgi davrda psixologik xizmatni tashkil qilishning turli shakl va vositalari ijtimoiy turmushga tatbiq qilinmoqda: maktab psixologik faoliyati, ruhiy kasalliklar shifoxonalari va nevrologik markazlar xodimlari xizmati, oila psixoterapiyasi, ijtimoiy psixologik vazifalari, psixologik ekspertiza, ommaviy davolanish maskanlarida psixologik yordam, sud jarayonidagi psixologik holatni kuzatish, mehnat tuzatish koloniyalari va yordamchi maktablarda psixologik xizmatni amalga oshirish va boshqalar. Ana shular qatorida oliy maktabda psixologik xizmatni joriy etish va uni boshqarish alohida ahamiyat kasb etadi. Oliy maktabda psixologik xizmatni uyushtirish bo'yicha Qozon, Sankt-Peterburg, Boltiq bo'yi mamlakatlari universitetlarida ayrim tajribalar to'plangan. Respublikamizda esa taniqli psixolog-olim E.G'.G'oziev tomonidan Oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmat amaliyoti bilan bog'liq talaygina ilmiy va ilmiy-amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan va tegishli ko'rsatmalar berilgan. Ushbu ishlanmalardan ayrimlarini qayd etamiz:

**Ma'muriyat qoshidagi psixologik xizmat:**

- 1) rahbar kadrlarni kasbga yarog'ligini ilmiy asosda tekshirish va aniq tavsiya berish;
- 2) buyruq, hujjat va ish yuritish faoliyatini tahlildan o'tkazish, maqsadga muvofiqligi yoki nomutanosibligini dalillab muayyan qarorga kelish;
- 3) o'qituvchilar va xodimlarni ishga olish va ishdan bo'shatish bo'yicha ilmiy-amaliy psixologik tavsiyanomalar ishlab chiqish;
- 4) yosh xodimlarning adaptatsiya (Sinov) muddatini o'rganish va amaliy ko'rsatmalar berish;
- 5) universitet jamoasidagi shaxslararo munosabat va psixologik muhitni tadqiq etish hamda olingan natijalarni umumlashtirish;
- 6) saylov, tanlovoldi kompaniyalari bo'yicha prognoz qilish, ilmiy faraz yaratish, oldindan bashorat qilib, psixologik holatdan ma'muriyatni ogoh etish;
- 7) oliy maktabda faoliyat ko'rsatayotgan barcha xodimlarni (texnikdan tortib, to professor tizimigacha) attestatsiyadan o'tkazishda faol ishtirok qilish;

- 8) abituriyentlarni qabul qilish mavsumida bevosita ishtirok qilish, sinov materiallarini psixologik nuqtai nazardan tahlil etish, talabga javob bera olishligi yoki bera olmasligi oldinroq qabul hay'ati a'zolariga, predmet komissiyasi raisiga yetkazish;
- 9) tayanch doktorantura va mustaqil ilmiy tadqiqotchilik tizimida faoliyat yuritayotgan ilmiy xodimlarning intellektual imkoniyati, saviya, tayyorgarlik darjasini aniqlashda ishtirok qilib, oqilona qarorga kelishda rahbarlarga yordam berish;
- 10) professor o'qituvchilar va talabarni chet el safariga tanlovida qatnashish va ularning yetuklik darajasini ilmiy asosda dalillab ko'rsatish;
- 11) yosh mutuxassislar bilan aloqa o'rnatish va ularni bevosita nazorat ostiga olishga ko'maklashish;
- 12) ijtimoiy talab va byurtmalar yuzasidan sotsial –psixologning axborot to'plashi va ularni qayta ishlash;
- 13) oliy maktab to'g'risidagi taassurot va mish-mishlarga oid materiallar to'plash va ularni tartibga keltirib, bu holatdan ma'muriyatni ogoh qilish;
- 14) chet ellik xodimlar va talabalar bilan ishlash faoliyati bilan tanishish, uzluksiz amaliy tavsiyalar berib borish,
- 15) oliy maktab ilmiy potensialini o'rganish va ulardan maqsadga muvofiq, to'g'ri foydalanish bo'yicha rektoratga tavsiyanoma berish,
- 16) ta'lim-tarbiya samaradorligini oshirish muammolari bilan shug'ullanish;
- 17) kadrlar malakasini oshirish muammosini hal qilishda ishtirok etish va aniq ko'rsatmalar ishlab chiqish;
- 18) ilm-fan rivojini ta'minlash faoliyati va jarayonida maslahatchi sifatida qatnashish;
- 19) o'quv qo'llanmalari, yuzasidan kitobxonalar qarashlarini o'rganish va ularning sifatini oshirish ishiga o'z hissasini qo'shish;
- 20) kitobxonlik, mustaqil faoliyat, kutubxona o'rtasidagi uzviy bog'liqlik tekshirish;
- 21) oliy maktab xodimlari, o'qituvchilari va talabalari bilan xalq mulkini asrash va undan foydalanishni o'rganishda hamkorlikda bo'lish;

- 22) yotoqxonalarda yoshlar bilan ishlashning sotsial –psixologik xususiyatlrni o‘rganish va ularni talab, ehtiyoj, qiziqishlarini hisobga olgan holda muayan tadbir-choralar ishlab chiqish;
- 23) oliy maktab a’zolarida ekologik bilim darajasini tekshirish va boyitish;
- 24) mustaqillikni mustahkamlash va Vatan mudofaasiga tayorgarlik darajsini aniqlash, yuksak his-tuyg‘ularni shakllantirishga zarur shart – sharoitlar yaratishda faol ishtirok qilish.

### ILOVA-3

## **ICHKI ISHLAR SOHASIDA PSIXOLOGLAR GURUHINING ASOSIY VAZIFALARI**

Xodimlar o‘rtasida xizmat intizomi va qonunchilikni buzish, o‘z joniga qasd qilish (suitsid) holatlari, xizmat faoliyati davomida yuzaga keladigan turli qiyinchiliklar va yo‘l qo‘yiladigan intizom buzilishi sabablarini o‘rganish va ularning oldini olish borasida rahbariyatga takliflar kiritadi;

- psixologlar hududiyliigi bo‘yicha joylardagi ShTBIX Tarbiyaviy ishlar bo‘yicha o‘rinbosari raisligida, har chorak yakunida psixologiya yo‘nalishi bo‘yicha bajarilgan ishlar yuzasidan o‘tkaziladigan yig‘ilishlarda qatnashadilar va hisobot beradilar.

- ichki ishlar organlariga hamda IIV o‘quv ta’lim muassasalariga kirish istagini bildirgan xodim va nomzodlarni o‘rganadi va tegishli xulosalar beradi.

### **Ijtimoiy-psixologik faoliyatni tashkil qilish va o‘tkazish sohasida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:**

\* xodimlar bilan ijtimoiy-psixologik tadqiqotni amalga oshirish, xnzmat jamoalarida psixologik muhitni o‘rganish, uni yaxshilash borasida tavsiyalarni ishlab chiqish shuningdek, nizoli vaziyatlarni oldini olish va hal qilish;

\* xodimlarning individual - psixologik xususiyatlari hamda tezkor xizmatni samarali bajarishda psixologik mosligini xisobga olgan holda xizmat jamoalarini shakllantirish yuzasidan tavsiyalar ishlab chiqish;

\* rahbar lavozimlariga zahirani shakllantirish faoliyatida ishtirok etish, xodimlarni yuqori lavozimga o‘tkazishda psixodiagnostik ishlarni tashkil etish va kadrlar bilan ishlash bo‘limiga tavsiyanomalar berish;

\* shaxsiy tarkib bilan ishlash samaradorligini oshirish masalalari bo'yicha kadrlar bo'limi rahbarlari va xodimlariga psixologik maslahat berishni tashkil qilish.

**Kasbiy-psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish sohasida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:**

\* xodimlar bilan kasbiy tayyorgarlik tizimida tezkor-xizmat vazifalarini bajarishda chidamlilik va bardoshlilik va boshqa irodaviy sifatlarni shakllantirish bo'yicha psixologik mavzularda suhbat va mashg'ulotlar o'tkazadi;

\* ichki ishlar organlari xodimlariga operativ qidiruv faoliyatining psixologik jihatlari bo'yicha maslahatlar berish, muzokara o'tkazish strategiyasini ishlab chiqishda ishtirok etish, terroristik harakatni amalga oshirish va odamlarni garovga olish, sodir etilishi xavfi bo'lgan holatlarda muzokaralar o'tkazilishini psixologik ta'minlash, jinoyatlar sodir etishda metod va usullardan foydalanish, qo'llash va o'tkazish tartibi ShTBIX tomonidan yuborilgan ko'rsatmalar bilan belgilanadi.

\* Ichki ishlar organlari raxbar xodimlari va kadrlar bo'limi uchun xodimlar bilan ishlashda ijtimoiy-psixologik, shaxsiy-tarbiyaviy va rehabilitatsiya mazmundagi tavsiyalarni ishlab chikadi;

\* maxsus malakaga va mutaxassislik darajasiga ega psixologlarga operativ- qidiruv bo'linmalari xodimlarining operativ-kidiruv xizmatining psixologik jixatlari bo'yicha faoliyatini muvofikqlashtirish yuzasidan maslahatlar beradi.

**Yo'l harakati xavfsizligi xizmati (bundan buyon matnda YHXX deb yuritiladi) va Patrul-post xizmati va jamoat tartibini saqlash boshqarmasi (bundan buyon matnda PPX va JTSB deb yuritiladi) psixologlarining qo'shimcha vazifalari:**

\* psixologlar yuqoridagi umumiy vazifalardan tashqari, xodimlarning o'ziga biriktirilgan hududini yaxshi o'rganish uchun kasbiy kuzatuvchanlik xususiyatini oshirish, o'z hatti-xarakatlari uchun yuqori darajadagi mas'uliyat hissini, arzimas tuyulgan narsalarni ham nazardan qochirilmalik kabi shaxsiy xislatlarni, hududdagi jinoiy harakatlarga moyilligi mavjud fuqarolar bilan munosabatga kirishishda nutk va oxangdagi o'zgarishlarga, diqqat barqarorligini va uning teng taqsimlash xislatlarini rivojlantirishga e'tibor qaratish.

### **Qo‘riklash xizmati psixologlarining qo‘shimcha vazifalari:**

a) xodimlarning kuzatuvchanlik va diqqat xususiyatlarining yaxshi shakllanganligi, mayda tafsilotlarga e‘tiborlilik, sabr-qanoat, mas‘uliyat hissini yuqoriligi, kommunikativ xususiya-tlar, kuchli xotira (odamlarning qiyofasi, tashqi ko‘rinishi, hatti-harakatlarini oson eslab qolish, ko‘rish va harakat xotiralarining yaxshi shakllantirish) kabi xususiyatlarni rivojlantirish hisoblanadi.

### **Jazoni ijro etish muassasalari psixologlarining qo‘shimcha vazifalari:**

a) JIEM shaxsiy tarkib bilan ishlash psixologlari xizmat jarayoni joylardagi psixologlardan farq qiladi. Bular xodimlarning kuchli iroda, qat‘iylilik, matonat, sabr-qanoat, insonparvarlik, kirishimlilik, mahbuslarning ruhiyatini chuqur his qila olish, hamdardlik, odillik, rivojlangan xotira, kasbiy kuzatuvchanlik xususiyatlarini rivojlantirish asosiy vazifalardan biri.

### **Yong‘in xavfsizligi xizmati psixologlarining qo‘shimcha vazifalari:**

a) YoXX xodimlarining faoliyati muayyan qaltis vaziyatlar, yong‘inga qarshi kurashishda xodim har doim oldingi qatorda bo‘lishi, emotsional zo‘riqish kabi og‘ir sharoitlar bilan bevosita bogliq psixolog xodimlarning xushyorlik, gumon qilinayotgan shaxslarning psixologik tasvirini tuzishda, turli psixologik ekspertizalarni amalga oshirishda ishtirok etadi;

## **V.Psixologning vakolatlari**

Ichki ishlar organlari tizimlarining o‘ziga xos tomonlarini hisobga olib, Vazirlik psixologiya guruxi faoliyat shakli, metod va metodikalarni ishlab chiqadi, muvofiq-lashtiradi, standartlashtiradi, mezonlarni belgilaydi va amaliyotda qo‘llashga tavsiya qiladi.

Ichki ishlar vazirligi bosh boshqarmalari psixolog mutaxassislari nomzodlarga ichki ishlar organlari faoliyatiga kasbiy layoqati darajasi to‘g‘risida xulosa shaklidagi tavsiyalar beradi.

Nomzodlardan kasbiy faoliyatda samarali foydalanish va ularni joy- joyiga qo‘yish bo‘yicha bevosita rahbariga xizmatda foydalanish uchun psixologik tavsifnoma beradi.

Ichki ishlar vazirligi tizimidagi mansabdor shaxsdardan ichki ishlar organlari kasbiy faoliyatini psixologik nuqtai nazardan o‘rganish bo‘yicha zarur ma‘lumotlarni talab qilib oladi va ulardan foydalanadi.



Xodimlarga psixologik xizmat ko'rsatishning ustuvor yo'nalishlarini belgilaydi. Ichki ishlar organlari sohasida psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha ilg'or tajribalarni o'rganadi, umumlashtiradi va tarqatadi.

Kadrlar bilan ishlashni takomillashtirish masalasida jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikni amalga oshiradi, xodimlarning faoliyatini psixologik ta'minlash natijalarini tahlil qiladi. Ichki ishlar organlari rahbariga psixologik xizmat ko'rsatish bo'linmasini ilmiy-uslubiy, moddiy-texnik va kadrlar bilan ta'minlash buyicha takliflar kiritadi.

Xodimlar kasbiy faoliyatini psixologik ta'minlash masalalari buyicha seminarlar va ilmiy-amaliy konferensiyalar ishida ishtirok etadi.

Raxbariyatga yozma ravishda xodimlarning xizmat faoliyatiga vaktinchalik o'zgartirish kiritish va qisqa muddatli ta'til berish to'g'risida tavsiyalar beradi.

## **VI. Psixologlar guruxining majburiyatlari**

O'zining kat'iy kasbiy vakolati va tamoyillari doirasida psixologik muammolarni ko'rib chiqish va qarorlar qabul qilish. O'z ishida tibbiy va boshqa malakani talab qiluvchi usullarni qo'llamaslik (gipnoz, meditatif, texnika, farmakologik vositalar v.b.) faqatgina ilmiy asoslangan psixologik usullarni qo'llash. Diagnostik, rivojlantiruvchi, psixologik-korreksiya va maslahat berish ishlarida zamonaviy va maqsadga muvofiq uslublarni qo'llash. Barcha masalalarni hal etishda murojaat etgan shaxsning manfaatlaridan, to'laqonli psixik va psixologik rivojlanish bo'yicha oldiga qo'yilgan masalalarni yechish nuktai nazaridan kelib chikiladi. Ushbu yuqoridagi bo'limlar asosida Ichki ishlar tizimida psixologik xizmat tashkil etiladi va boshqariladi.

## **Ichki ishlar organlari xodimlari kasbiy faoliyatining xususiyatlari**

Ichki ishlar organlari xodimlari o'z kasb vazifalarini bajarishlari jarayonida muayyan shart-sharoitlarda, qiyin vaziyatlarda ishda ayrim kamchilik va nuqsonlarga yo'l qo'yishlari ham extimoldan holi emas. Kasbiy faoliyatda bunday holatlarning yuzaga kelishi ichki ishlar organlari xodimlarining turli shaxslar bilan bevosita va bilvosita muloqot jarayonidagi individual psixologik xususiyatlariga bog'liq bo'lib, bu ularda muayyan malaka va ko'nikmalarning hali yetarli

darajada shakllanmaganligi bilan tushuntiriladi. Shu bois bugungi kunda ichki ishlar organlarining har qanday xodimi jamoat xavfsizligi va farovonligini ta'minlashda psixologik jihatdan yetuk va jismoniy tayyor bo'lishi davr takozosidir.

Bir qator rus psixologlari (L.S.Vygotskiy, S.L.Rubinshteyn, A.N.Leontev, B.G.Anan'ev) kasb psixologiya-sining metodologik asoslarini ishlab chiqishni insonning amaliy ish faoliyatini psixologik tahlil qilishdan boshlash kerak degan xulosaga kelganlar. Chunki aynan shu jabhada psixik hayotning eng muhim qonuniyatlari mujassam. Bugungi kunda bir qator xususiyatlari bilan farqlanadigan va shaxsga turli-tuman talablar qo'yadigan murakkab intellektual mehnat faoliyati talab darajasida o'rganilmagan. Bu ichki ishlar organlari xodimlarining kasb mahoratini oshirish, ish samaradorligini ta'minlash kabi amaliy masalalarni hal etayotganda ko'zga tashlanadi.

Psixologik xizmat jarayonida ichki ishlar xodimi o'zini tuta bilishi, boshqa shaxslarni ham qo'llab-quvvatlashi, o'z faoliyatini amalga oshirishda aholi yordamidan unumli foydalanishi, ularda o'ziga nisbatan ishonch tuyg'usini uyg'otishi zarur hisoblanadi. Masalan, xodim profilaktika inspektori bo'lsa ko'proq tashkilotchilik qilishi, kimga, qachon, qanday yordam berishni bilishi kerak. Bu jarayonda ish vaqti, kuni, soatini samarali tashkil etish, reviziya, ekspertiza, ko'zdan kechirish va tintuv ishlarini tashkil eta olish, biron jinoyat ishi yuzasidan to'plangan hamkor guruhlar ishini uyushtirishda faol bo'lish talab etiladi.

Ishonarli faoliyatda xodim o'zaro kelisha olmaydigan qo'ni-qo'shni, er-xotinlar to'g'risida oladigan ma'lumotlarni qayd etib qolmay, balki ularga alohida e'tibor bilan yondashishi kerak. Fuqarolar bilan tarbiyaviy profilaktika ishlarini olib borishda asosiy vositalardan biri qonun talablariga va jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor qoidalariga rioya etishdir. Shuningdek, bilim va madaniy saviyani oshirishga intilish ko'nikmasini shakllantirishga qaratilgan faoliyat bunda muhim hisoblanadi. Xodim o'z xizmat vazifasini bajarish vaqtida aytgan har bir so'zi, harakati bilan xalq ongida davlat **siyosatini** targ'ib qiladi, fuqarolarda davlat, uning siyosatiga, ichki ishlar organlari xodimlariga nisbatan ishonch hissini uyg'otish, fuqarolarning muammolarini adolatli hal qilish, diqqatni to'play olish, kuzatuvchanlik, vaziyatga **moslashishda** muhim hisoblanadi.

Binobarin, psixologik xizmat jarayonida ichki ishlar xodimning kommuni-kativ faoliyat — odamlar bilan muloqot oʻrnatish va uni mustahkamlashga asoslanadi. Xodim oʻz hududidagi fuqarolar bilan yaxshi munosabat oʻrnatishga, ularda yaxshi taassurot uygʻotishga intilishi kerak. Bu albatta oson emas. Chunki insonlar turlicha dunyoqarashga va har xil xususiyatga (doʻstona, talabchanlik, hushyorlik, gʻalamislik, tajovuzkorlik) ega boʻladilar. Ular bilan aloqa oʻrnatganda iliq munosabatda boʻlish, hurmat, eʼtibor qozonishga harakat qilish kerak. Chunki xodim oʻz hududida roʻy beradigan barcha xush-nohush vaziyatlar ishtirokchisi boʻladi, turli-tuman fuqarolar bilan toʻqnash keladi. Samarali ishlash, faoliyat yuritish uchun esa xodim ularning yashash sharoiti, oʻzaro munosabatlari, qiziqish va hatti-harakatlarini oʻrganishi joizdir. Kommunikativ faoliyatda xodimning nutq va muloqot xususiyatlarining yaxshi rivojlanganligi katta ahamiyat kasb etadi. Bu xususiyat xodimning hissiyotlarini boshqara olish, samimiy muloqot oʻrnata olish, tabiiylik, hamsuxbatining hissiyotlarini nazorat etish, kirishimlilik, kerakli maʼlumotlarni ola bilish, muammolarida namoyon boʻladi.

Konstruktiv faoliyat deganda, sodir etilayotgan jinoyat-larni ochish, ularning oldini olishga qaratilgan tarbiyaviy profilaktik ishlarni rejalashtirish borasidagi tafakkur faoliyati tushuniladi. Agar muayyan vazifani bajarish uchun qoʻshimcha nimani aniqlash va topish kerak, degan savollarga javob berishga harakat qilinsa, konstruktiv faoliyatda bilish faoliyatining bosqichlari rejalashtiriladi, yaʼni no narsani qanday ketma-ketlikda izlash kerakligi haqidagi masalaga javob izlanadi. Boshqacha aytganda, ichki ishlar xodimining izlanish va konstruktiv faoliyati yaxlit bir fikrlash jarayonining turli bosqichlarini ifodalovchi ikki tomonidir. Konstruktiv faoliyatning muvaffaqiyati shaxsdagi perseptiv jarayonlarning (idrok, tasavvur, hayol) rivojlanganlik darajasi bilan belgilanadi.

Psixologik xizmat jarayonida ichki ishlar xodimining izlanuvchanlik faoliyatini tahlil qilish muhim oʻrin tutadi. Binobarin, izlanuvchanlik faoliyat jinoyatchini izlashda, janjal, kelishmovchilik vaziyatlarida ayblanuvchi-larni qidirish va olingan axborotni tahlil qilish uchun mavjud maʼlumotlarni tekshirib, oʻrganib, xulosa chiqarib hal qilish jarayonida qoʻl keladi. Izlanuvchanlik faoliyati xodimdan oʻz ustida tinimsiz ishlashni,

yangiliklardan, ilm-fan taraqqiyotidan xabardor bo'lish, kasbiy mahoratini yanada oshirib, tajriba orttirishini talab qiladi. Protsessual hujjatlarni tuza olish, og'zaki nutqni tez yozib olish, kompyuter, yozuv mashinasida ishlash, texnik vositalardan foydalana olish ko'nikmalarining rivojlanganligida namoyon bo'ladi.

Ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida axloq, iroda, emotsional intellektual (aqliy) xususiyatlarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega.

Shu bilan birga ichki ishlar organlari xodimlari faoliyatida muhim hisoblanadigan ruhiy-asab xususiyatlaridan unumli foydalanish faoliyat samaradorligini oshiradi.

Ular: **sensitivlik** — tashqi muhit ta'sirlariga yuqori ruhiy-asab sezgirligi; **hissiy turg'unlik** — hadik, xavfsirash darajasining pastligi, xavfli vaziyatlarda hissiy qo'zg'alish jarayonini susaytirish; **rezistentlik** — tashqi va ichki ruhiy shikastlanishga qarshilik ko'rsata olish; **tolerantlik** — ruhiy-asab zo'riqishlariga bardosh berishdan iborat.

Psixologik xizmat jarayonida ichki ishlar organlari xizmatiga kelgan yosh xodimlar xizmat jarayonida boshqarma, uchastka bo'linmalari, mahallalar, maktablar, oliy va o'rta maxsus ta'lim muassasalarida, qo'riqlanadigan ishlab chiqarish ob'ektlarida, vazirliklar, bojxonalar, avtomobil va temir yo'llarda yakka tartibda, bir-birlari bilan hamkorlikda ish yuritishlarini inobatga olib ularning faoliyati unumdorligida quyidagi psixologik shartlar alohida o'rin egallaydi.

**Samaradorlik ko'rsatkichi** — aniq maqsadga erishish, kuch va vositalarni unumli ishlatishdan iborat. Shaxs faoliyatining samaradorligi va ishonchliligi uning fikri qat'iyligi, xizmatda benuqsonligi, noto'g'ri hatti-harakatlarga yo'l qo'ymasligi va mehnat faoliyatida uzilishlarning yo'qligi bilan belgilanadi.

Faoliyat samaradorligi va ishonchliligining psixik shartlariga maqsadni aniq anglash, kasbiy mahorat, irodaviy sifatlar hamda yaxshi rivojlangan psixik jarayonlar kiradi. Jamoa faoliyatining samaradorligi va ishonchliligi deganda, uning uyushganligi, bir-birini tushunishi, a'zolar malaka-sining mosligi tushuniladi.

Nizoli vaziyatlarning kelib chiqishi, bir-biriga gumon bilan qarash, umumiy ishda o'z o'рни va rolini aniq anglamaslik faoliyat unumdorligini pasaytiradi. **Irodaviy ko'rinishlarda** (irodani namoyon

etish sharoitlari bo‘lgan) axloqlilik, vazifani bajarish uchun harbiy, tashkiliy va to‘liq yo‘naltirilganlikning ahamiyati yuqoridir. Harbiy kasb egalari faoliyatining yuqori darajada bo‘lishida qo‘yilgan maqsadga erishish uchun ularning dunyoqarashlari, e‘tikod, ehtiyoj, hissiyot va istak-intilishlari hamda manfaatlarining mushtarakligi muhimdir. Favqulodda holatlarda **emotsional-irodaviy tayyorgarlikning** mustahkam emasligi, tashqi ta’sirlarga salbiy munosabat hatti-harakat-larning noaniqligi xatolarga olib keladi.

Xodimlarni harbiy kasbga tayyorlashda ular xizmat qilayotgan jamoada ijobiy ijtimoiy-psixologik iqlimni vujudga keltirish zarur. Chunki ana shu psixologik muhit (yoki isixologik iqlim) ularning umumiy faoliyati samaradorligi, o‘zaro uyushqoqligi, ishdagi intizomi, ya’ni faoliyatidagi axloqiy-xulqiy sifatlarga ta’sir etadi. Ularning umumiy faoliyatida xamjihatlikning ahamiyati katta bo‘lib, o‘zaro kelishuv shartlariga esa bo‘linma a’zolarinig kayfiyati, tetikligi, ishonchlilik, o‘zaro bir-biriga hurmat, talabchanlik, muloyim, samimiy muomala, o‘rtoqlik, do‘stlik kabi psixologik munosabatlar katta ta’sir ko‘rsatadi.

Bunda psixologik moslashuv jarayoniga e’tibor qaratishga to‘g‘ri keladi. **Moslashish jarayoni** inson atrof-muhitning har qanday o‘zgarishlariga ko‘nikishiga bo‘lgan ichki imkoniyatidir. Inson o‘z psixik holatlari bilan iroda kuchi va organizmi imkoniyatlaridan kelib chiqib, atrof-muhitdagi sezilarli o‘zgarishlarga ham moslasha oladi. Moslashish: avvalo inson organizmi xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lib, u bilan muhit o‘rtasidagi tenglikni, o‘zgaruvchan muhitga moslashishi, mavjud jarayon hamda inson — muhit tizimida hosil bo‘lgan o‘zaro aloqaning natijasidir.

Bundan tashqari ichki ishlar xodimlarida o‘z imkoniyatlarini hisobga olmaslik, noto‘g‘ri tasavvur qilish, moslashish jarayonini buzadi bu esa nizoli, qaltis sharoitni keltirib chiqaradi. Shaxsning o‘z imkoniyatlariga to‘g‘ri baho bera olmasligiga, ish qobiliyatining pasayishiga, organizmning kasallikka beriluvchanligini oshirishga sabab bo‘ladi. Moslashish jarayonining jiddiy buzilishi, kasalliklarning tez rivojlanishiga, kasb faoliyatida uzilish hosil bo‘lishiga, jamiyatga zarar keltiruvchi turli xarakter illatlarining tug‘ilishiga asos bo‘ladi. Shu boisdan ham psixologik xizmat jarayonida amaliy psixolog psixogigiena va psixoprofilaktika talablaridan kelib chiqib har xil tushunmovchiliklar, ruhiy zo‘riqishlar

va o‘zaro munosabatlardagi muammolarni bartaraf etishga va shu yo‘l bilan xodimlarning ruhiy va ma‘naviy sog‘lom bo‘lishlarini ta‘minlashga qaratilgan ishlarni olib borishi lozim bo‘ladi.

### **Ichki ishlar xodimlarida zo‘riqish va stress holatlarini oldini olishning psixogigienik asoslari**

Xozirgi zamonda mavjud moddiy-texnika vositalarining takomillashuvi, ularning murakkabligi, uyushgan jinoyatchilik va xalqaro terroristik harakatlarga qarshi jipslashgan holda jamoa bo‘lib kurashish yo‘lida doimiy izlanish, kuchaytirilgan tartibda xizmat olib borish har bir xodimda bir psixologik zo‘riqish holatlarini keltirib chiqaradi. Turli axborotlarni tahlil qilish, aniq, tez harakatlanish uchun aloqa vositalaridan yuqori darajada malakali ravishda foydalana olish jarayoni jamoa rahbarlarini doimiy fikrlash holatida bo‘lishga majbur qiladi.

Har qanday sharoitda, jangovar shay turish, xavfli vaziyatlarni nazarda tutib faoliyat kechirish shaxsni muayyan ruhiy beqarorlikka (stressga) olib keladi. Demak, ichki ishlar xodimlarida o‘ziga xos ta‘sir o‘tkazuvchi omillar ko‘p bo‘lib, bu kasbga oid bilimlar boshqa ijtimoiy bilimlardan o‘ziga xos taraflari bilan ajralib turadi.

Ichki ishlar organlarining har bir xodimi individual ish tajribasi bilan bir-biridan farq qilsada, ular birgalikdagi faoliyatda umumiy ruhiy holatlarga asoslanadilar.

Birgalikdagi xizmat mobaynida xodimlar o‘rtasida bir-biriga ta‘sir o‘tkazish taqlid, talabchanlik, o‘rnak olish, musobatlarda qatnashish, tajriba almashish va turli psixologik holatlar (kayfiyat, stress, asabbuzarliklar) ro‘y beradi va ularning ayni vaqtdagi psixologik holatiga o‘z ta‘sirini o‘tkazadi.

Bundan tashqari har bir amaliy psixolog stressning ijobiy va salbiy oqibatlarini haqida yetarlicha tushunchaga ega bo‘lishi kerak.

**Stressda** insonning tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarga jismoniy, kimyoviy va psixologik aks ta‘sirlar kuzatiladi. Bunda atrof-muhitdagi salbiy hodisalar insonning fiziologik va psixologik funksiyalari muvozanatini izdan chiqaradi. Stress holatini jismoniy, psixologik omillar majmui, ya‘ni stressorlar keltirib chiqaradi. Hayotimizda stresslarning bo‘lib turishi tufayli ularni boshqarish, ular keltirishi mumkin bo‘lgan zararni kamaytirishni bilish zarur. Insonda stresslarga ko‘nikishning bir necha usullari mavjud. Ichki ishlar xodimi esa bu usullarni bilishi shart. Jumladan,

**Birinchi usul** — tashkilot darajasidagi usul bo‘lib, masalan, ishlab chiqarish korxonasida xodimlarga qo‘yiladigan talablarni ishlab chiqish jarayonida, ular faoliyatiga baho berishda o‘zgarishlar ro‘y berishi natijasida vujudga keladi. Bunday o‘zgarishlar stressli vaziyatlar manbaini bartaraf etadi.

**Ikkinchi usul** stresslarni bartaraf etish bo‘yicha maxsus dasturlardan foydalanib, stresslarni boshqara bilishdir. Bunday dasturlar meditatsiya, trening, mashqlar, parxez va ba‘zan ibodat qilishni ham o‘z ichiga oladi.

Xayotdagi turli kechinmalar ta‘sirida tez xafa bo‘lish, kayfiyatning o‘zgaruvchanligi, yetakchilikka (liderlikka) moyil-lik, muvaffaqiyatga erishishda tirishqoqlikning kuchayishi insondagi shaxsiy xususiyatlarning salbiy tarafga o‘zgarishiga sabab bo‘ladi.

Shuning uchun ham xodimlarni ishga qabul qilishda tibbiy tekshiruvdan o‘tkazish ularning kelajakdagi ish faoliyatida mavjud psixik xastaliklarga moyilligi bo‘lgan taqdirda ularning rivojlanishining oldini oladi. Shundan kelib chiqqan holda ishga qabul qilishda bo‘lajak xodimlarning sog‘ligini qat‘iy tartibda nazoratdan o‘tkazish psixogigiena va psixoprofilaktikaning asosiy vazifasiga kiradi va ichki ishlar organlari tibbiyot xodimlari tomonidan nomzodning sog‘lomligi, uning psixik va jismoniy xususiyatlarini talab darajasida ekanligiga ishonch hosil qilish uchun batafsil va mukammal o‘rganiladi. **Psixogigiena** - insonning ruhiy sog‘lomligini saqlash maqsadida, uning psixik xususiyat-larining optimal (maqbul) rivojlanishiga sharoit yaratish, mehnat va turmush sharoitlarini yaxshilash, o‘zaro shaxsiy munosabatlar o‘rnatishda psixologik mo‘tadil iqlimni vujudga keltirish, inson psixikasini atrof muhitdagi zararli ta‘sirlarga chidamlilik darajasini oshirish yo‘l-yo‘riqlarini ishlab chiqadi.

**Ichki ishlar tizimidagi psixoprofilaktik** tadbirlar ruhiy-asab kasalliklarining oldini olish, kasallikning residiv belgilarini aniqlash, davolash-profilaktika, rehabilitatsiya ishlarini yuritish, noxush ijtimoiy oqibatlar va nogironlikning oldini olish ishlari bilan shug‘ullanadi. Ichki ishlar xodimlari bilan olib boriladigan psixoprofilaktika ishlarida quyidagi vazifalarni bajarish talab qilinadi:

- xodimlarda ruhiy-asab kasalliklari belgilarining kelib chiqishi, sababi va sharoitlarini aniqlash hamda oldini olish;

- ishga olinayotgan xodim yoki shaxsda ruhiy-asab tizimining ahvoli, psixik sogʻlomlik darajasini aniqlash, rivojlanib ketishining oldini olish, patologik xususiyatlarini belgilash;
- xodimlarda paydo boʻlayotgan sezilar-sezilmas psixik oʻzgarishlarni nazorat ostiga olish, kuzatish va ambulatoriya sharoitida davolash;
- ichki ishlar organlari boshliqlar tarkibiga xodimlarning sogʻligini hisobga olgan holda ishning xususiyatiga qarab kerakli boʻlgan tavsiyalar ishlab chiqish;
- xodimlarni kasbiy faoliyati davomida haddan ziyod ruhiy - emotsional holatlarda qanday vositalardan foydalanish mumkinligiga oid tavsiyalar bilan taʼminlash;
- umumiy gigienik tadbirlar oʻtkazish, ovqatlanish, damolish vaqtida sharoitlarni hisobga olib, psixoprofilaktik tadbirlarini oʻtkazish;
- xodimlar oʻrtasida psixogigiena va psixoprofilaktika masalalari boʻyicha tibbiyot va harbiy psixologiya doirasida psixotreninglar oʻtkazish.

Psixogigiena va psixoprofilaktika ishlarini amalga oshirishda ichki ishlar organlari tibbiyot va tibbiy-psixologik markazlari xodimlari oʻz vazifalariga sidqidildan yondashib, kasbiy kompetentlik imkoniyatlarini namoyon etishi.

Ichki ishlar tizimida yuqoridagi vazifalarning bajarilishi psixologik xizmat amaliyotida muayyan natijalarni qoʻlga kiritishda muhim ahamiyat kasb etadi.



## PSIXOLOGIK XIZMAT JARAYONIDA SHAXS FAOLIYATINI O‘RGANISH USULLARI

### K.Tomas testi savolnomasi

Mazkur metodika shaxsning ziddiyatli vaziyatlardan chiqib ketish , shaxs–xulq atvoridagi **bahs munozaraga, o‘zaro hamkorlikka, o‘zaro kelishuvga, o‘zini chetga olishga, o‘zini moslashtirishga** qaratilgan ichki yetakchi harakat darajalariga shartli ravishda aniqliklar kiritishi mumkin.

### Metodikani qo‘llash tartibi:

Sinovchiga 30 juftlikdan iborat savolnoma taqdim etiladi va har bir savolnomadagi juftlikdan faqat bittasini ya’ni o‘z xoxishlariga mos keladiganini tanlash va belgilash tavsiya qilinadi. Undan so‘ngra xar bir tanlangan juftlikdagi savol (“a” yoki “b”) metodika kaliti asosida baxolanadi.

### Metodika kaliti:

№	Baxs- munozara	Hamkorlik	Kelishuv	O‘zini chetga olish	Moslashuv
1				A	B
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B				A

7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14		A			
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B		A	
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A

## **K.Tomas testi savolnomasi**

1. a) Gohida men boshqalarga baxsli savollarni yechish javobgarligini o‘z zimmalariga olishga imkon beraman.

b) Nima haqida kelisha olmasligimizni muhokama qilishdan oldin, nima haqida kelisha olishimizga diqqatni qarataman.

2. a) Men ziddiyatli yechimlarni topishga harakat qilaman.

b) Gohida men boshqalarning barcha qizqishlaridan kelib chiqqan holda ishlarni bajarishga harakat qilaman.

3. a) Asosan o‘z aytganimga erishishga intilaman.

b) Gohida men boshqalarning qiziqishi uchun o‘z qiziqishlarimdan kechaman.

4. a) Men ziddiyatli yechimlarni topishga harakat qilaman.

b) Men boshqalarning hissiyotlariga tegmaslikka harakat qilaman.

5. a) Men baxsli vaziyatlarda boshqalarning qo‘llab-quvvatlashlarini xoxlayman.

b) Men ortiqcha harakatlardan, zo‘riqishlardan qutulish maqsadida barcha ishni bajarishga harakat qilaman.

6. a) Men xomush holatlardan qutulishga intilaman.

b) Men so‘zimni o‘tqazishga harakat qilaman.

7. a) Men baxsli savollarni to‘liq xal qilish maqsadida keyinga qoldiraman.

b) Men nimagadir erishish uchun, nimadandir voz kechishni ma’qul topaman.

8. a) Men asosan o‘zim xoxlaganimdek bo‘lishga intilaman.

b) Men birinchi bo‘lib qiziqarli va baxsli bo‘lgan savollarni aniqlashga harakat qilaman.

9. a) Men o‘ylaymanki doim xam ayrim bir kelishmovchiliklar uchun xayajonlanish kerak emas...

- b) Men o‘zim aytganim bo‘lishi uchun qattiq tirishaman.
10. a) Men xoxishlarimga erishish uchun qattiq intilaman.
- b) Men nizoli qarorlarni topishga harakat qilaman.
11. a) Birinchi bo‘lib, baxsli va qiziqarli savollarga intilaman va aniqlik kiritaman.
- b) Men munosabatlarimizni saqlab qolish maqsadida boshqalarni tinchlantirishga harakat qilaman.
12. a) Baxsli vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi sharoitlardan qochishga intilaman.
- b) Men boshqalarga ayrim tortishuvlarda o‘z fikrlarida qolishga imkon beraman.
13. a) Men oraliq vaziyatni taklif qilaman.
- b) Men o‘zim xoxlagandek bo‘lishni talab qilaman.
14. a) Men boshqalarga o‘zimning qarashlarim haqida xabar berib, ularning fikrlarini so‘rab olaman.
- b) Men o‘z qarashlarimning moxiyati va ustunligini o‘zgalarga ko‘rsatishga intilaman.
15. a) Men boshqalarni tinchlantirishga va munosabatlarimizni saqlashga intilaman.
- b) Men zo‘riqishdan qochish maqsadida barcha imkoniyatlarni yaratishga harakat qilaman.
16. a) Men boshqalarning hissiyotlariga ta’sir etmaslikka harakat qilaman.
- b) Men boshqalarni o‘zimning vaziyatimdan ustunliklariga hosil qilishlariga harakat qilaman.
17. a) Asosan men o‘z xoxishlarimga erishishga qattiq intilaman.
- b) Foydasiz zo‘riqishlardan qochish uchun barcha ishlarni bajarishga intilaman.
18. a) Agarda bu boshqa birovni baxtli qilsa unga o‘z fikrida qolishga imkon yaratgan bo‘lardim.

b) Men boshqalarga imkoniyat beraman, agarda u menga ro‘para kelsa.

19. a) Men birinchi navbatda baxsli va qiziqarli savollarga tegishli bo‘lgan ishlarni aniqlashga intilardim

b) Men baxsli savollarni batamom yechishni keyinchalik qoldirishga harakat qilaman.

20. a) Men tushunmovchiliklarni zudlik bilan bartaraf etishga intilaman.

b) Men ikkalamiz uchun qulay va noqulay jixatlarni topishga intilaman.

21. a) Shartnomaga kirishuvda boshqalarga nisbatan e‘tiborli bo‘lishga intilaman.

b) Men muammolarni to‘ppadan-to‘g‘ri muhokama qilishga intilaman.

22. a) Men o‘zimming va boshqa bir inson vaziyatining oralig‘ida turuvchi vaziyatni topishga harakat qilaman.

b) Men o‘z vaziyatimda qolaman.

23. a) Men xar birimizning extiyojlarimizni qondirishga harakat qilaman.

b) Ayrim paytda boshqalarga baxsli savollarni xal qilishga intilaman.

24. a) Agarda birovning vaziyati o‘zi uchun juda muxim tuyulsa, men unga qarshi borishga harakat qilaman.

b) Men boshqalarni ziddiyatli bo‘lishga ishontirishga harakat qilaman.

25. a) Men boshqalarni xaqligiga ishonch hosil qilishga harakat qilaman

b) Kelishuvlarga, boshqalarning argumentlariga e‘tiborli bo‘lishga harakat qilaman

26. a) Men asosan o‘rta vaziyatni taklif qilaman.

b) Men deyarli hamma vaqt xar bir kishining qiziqishlarini qondirishga harakat qilaman.

27. a) Asosan baxslardan qochishga harakat qilaman.

b) Agarda bu boshqani baxtli qilsa, men unga o‘z so‘zida turishida imkon berar edim.

28. a) Asosan men o‘z maqsadimga erishishdan tap tortmayman.

b) Vaziyatni barqarorlashtirib men boshqalardan ko‘mak izlayman.

29. a) Men o‘rta vaziyatni taklif qilaman.

b) O‘ylaymanki doim xam kelishmovchiliklardan xayajonlanmaslik lozim.

30. a) Men boshqalarning hissiyotlarini ayashga harakat qilaman.

b) Men baxsda shuncha vaziyatni egallaymanki, qachonki birgalikda muvaffaqiyatga erishaylik.

## **QADRIYATLAR YO‘NALISHLARI SAVOLNOMASI**

**(I.G.Senin)**

Kishining har xil istak va xoxishlarini aks ettiradigan savollar diqqatingizga havola etiladi. Har bir savolni yaxshilab o‘qing va uning mazmunini o‘zingizga qiyoslab ko‘ring. Javob variantlari quyidagicha:

1. Men uchun hech qanday ahamiyati yo‘q.
2. Unchalik muhim emas.
3. Ma’lum ahamiyatga ega.
4. Muhim, zarur.
5. Juda muhim, ehtiyojij zarur.

Bilingki, bu yerda yaxshi yoki yomon, to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri javoblar yo‘q. Eng to‘g‘ri javob chin ko‘ngildan, xolisona berilgan javobdir. Shu sababli barcha savollarga o‘ylab, haqqoniy javob berasiz, degan umiddamiz.

### **Marhamat boshladik.**

1. Biror ishiga atrofdagilarning yuqori baho berishi.
2. Ish joyim orqali har xil kamyob narsalarga ega bo'lish.
3. Barchaning hurmatiga sazovor bo'lish uchun o'qib, ilm olish.
4. Ish faoliyatimda ixtirochi bo'lish, yangilikka intilish.
5. Ko'p o'qish, ko'proq ma'lumotga ega bo'lish evaziga farovon hayot manbaiga erishish.
6. Oilam a'zolarining meni hurmat qilishlari.
7. Hamkasblarim bilan bajarilayotgan ish xususida tez-tez maslahat olib, suhbatlashib turish.
8. O'ragayotgan bilm sohamda biror bir yangilik yaratish.
9. Oilamning boy – badavlat hayot kechirishi.
10. Atrofdagilarning nazariga tushadigan darajada ijtimoiy-siyosiy voqealardan xabrdor bo'lish.
11. Kasbiy mahoratimni doimiy ravishda oshirib borish.
12. Har xil odamlar bilan faol muloqotda bo'lish uchun yuqori ma'lumot darajasiga ega bo'lish.
13. Uy sharoitining ko'rinishini doimo o'zgartirib, yangilab turish.
14. Jamoat ishlarida faol qatnashib, moddiy mukofotlar olish.
15. Havas va qiziqishlarim bilan atrofdagilarni hayratga solish.
16. Kasbiy faoliyatimda katta yutuqlarga erishish.
17. Olgan bilimlarimni tinimsiz rivojlantirish, keng doiradagi ilmiy ma'lumotga ega bo'lish.
18. Oilada yetakchi bo'lish, muloqotchanlik muhitini yaratish.
19. Jamiyat hayotiga har xil yangiliklar kiritish, odamlar yangicha ong, yangicha fikrni shakllantirish.
20. Bo'sh vaqtlarimda daromad keltiradigan ishlar bilan shug'ullanish.
21. Obro'-e'tibor keltiradigan kasb sohasida ishlash.
22. Biror ishni boshlagach, unga chin qalbdan, berilib ishlash.
23. Biror sohada ta'lim olib, katta muvaffqiyatlarga erishish.
24. Oilamda har xil tushunmovchiliklarga yo'l qo'ymaslik uchun boshqa oilalardagi voqealarni sinchkovlik bilan o'rganish.
25. Ijtimoiy hayotning yanada qiziqarliroq bo'lishi uchun odamlarni bir-biriga birlashtirish, hamjihatlikni yo'lga qo'yish.
26. Bo'sh vaqtimda ilgari mavjud bo'lmagan biror yangi narsani ixtiro etish.

27. Ish sharoitidan foydalanib, shaxsiy tadbirkorlik faoliyati bilan shug'ullanish.
28. Ilmiy darajalar va unvonlarga ega bo'lib, obro'-e'tibor qozonish.
29. Boshqa kasblardan ijobiy farq qiladigan o'ziga xos kasb sohasida ishlash.
30. Chin yurakdan berilib o'qish, ilm olish.
31. Farzandlarimning har tomonlama rivojlanishi, tengdoshlaridan ustun bo'lishi.
32. Jamoat ishlari bilan shug'ullanib, tashkilotchilik qobiliyatimni rivojlantirish.
33. Qiziqishlarim doirasida o'rtoqlarim bilan birgalikda biror bir to'garakka, klubga a'zo bo'lish.
34. Kasbiy faoliyatimda har xil ish uslublarini sinab ko'rish.
35. O'qigan soham bo'yicha qo'shimcha moddiy ta'minlanish imkoniyati (masalan, har xil pullik mukofotlar, grantlar yoki tanqis mollar uchun alohida imtiyozlar).
36. Turmush o'rtog'imning obro'-e'tiborli oilada bo'lishligi.
37. Oddiy kishilardan farq qilish uchun tinmay o'qib, ilm olish.
38. Farzandlarimni ma'naviyati butun va to'g'riso'z insonlar qilib tarbiyalash.
39. Aniq maqsadlar bilan jamiyat hayotida faol ishtirok etish.
40. Bo'sh vaqtlardagi qiziqishlarimdan butun qobiliyatlarimni namoyon qilib, o'z ustimda ishlash.
41. Odamlar bilan tez-tez muloqotda bo'lish imkoniyati bo'lgan kasb sohasida ishlash.
42. Ilm-fanda yangi, qiziqarli kashfiyotlar qilish, ilmiy unvonlar olish.
43. Turmush o'rtog'imning oladigan maoshining yuqori bo'lishi.
44. Biror tashkilotga rahbarlik qilib, obro'-e'tiborli bo'lish.
45. Ko'pchilikning fikriga qarshi bo'lsa ham oilaviy hayotda o'z qarashlarimga tayanish.
46. Jamoat ishida faol ishtirok etib, ma'naviy ozuqa olish.
47. Qiziqishlarim doirasidagi maqsadlarimga tezroq erishish.
48. Kasbiy vazifamni yuqori saviyada bajarish.
49. Turli ilmiy muammolarni hal etishga qaratilgan anjumanlarda faol qatnashish.
50. Oilani boshqarish, bola tarbiyalashning har xil usullarini o'ylab topish.



51. Jamiyatda o'z o'rnimni topib, badavlat yashash.
52. Havas va qiziqishlarim doirasida erishgan yutuqlarim bilan mag'rurlanib yurish.
53. Ijtimoiy-siyosiy dunyoqarashimda o'zgalarning ta'siriga berilmaslik, o'z qarashlarimga ega bo'lish.
54. Bo'sh vaqtlardagi mashg'ulotlarim bilan butunlay berilib shug'ullanish.
55. Kasbiy faoliyatimda aniq maqsadlar sari intilib, tez orada ularga erishish.
56. O'qish, ta'lim olish jarayonida aqliy qobiliyatlarimni rivojlantirish
57. Oilam a'zolarining to'y-ma'rakalarida, turli bayram va marosimlarda faol qatnashishi.
58. Jamiyatimiz taraqqiyotiga, uning iqtisodiy va ma'naviy yuksalishiga yangi taklif va g'oyalarim bilan hissa qo'shish.
59. Shaxsiy qiziqishlarimni moddiy boylik keltiradigan faoliyatga qaratish.
60. Mening havas va qiziqishlarim o'zimga xos xislat va qobiliyatlarimni aks ettirishi.
61. Qaysi kasb egasi bo'lmayin, u mazmunli, odamlar uchun foydali, halol bo'lsin.
62. Ilmiy daraja va unvon olish uchun aniq reja asosida harakat qilish.
63. Ahil hayot kechirish uchun turmush o'rtog'imning fe'l-atvorini tushunish va unga moslashish.
64. Jamiyat hayotida faol qatnashish, tajribali odamlar bilan hamkorlik qilish.
65. Bo'sh vaqtlarimda har qiziqarli, ijodiy ishlar bilan shug'ullanish.
66. Ish faoliyatimda o'zimning uslubimga ega bo'lish.
67. Ma'naviy dunyomni boyitish uchun ilm bilan shug'ullanish.
68. Oilaviy hayotimni obdon rejalashtirish.
69. Jamoat ishlari jarayonida odamlarni o'z fikrlarimga iqror etishni, ishontira olishni o'rganish.
70. Bo'sh vaqtlarda do'stlar bilan hamkorlikda qiziqqan mashg'ulotlarim bilan band bo'lish.
71. O'qish va ta'lim olishda boshqa kishilar bilmagan, "tesha tegmagan" bilimlarni egallash.
72. Oilaga nisbatan halol va sadoqatli bo'lish.



		3	53	54	55	56	57	58	59	2
			4	60	61	62	63	64	65	3
				5	66	67	68	69	70	4
1-6					6	71	72	73	74	5
	2-7					7	75	76	77	6
		3-8					8	78	79	7
			4-9					9	80	8
				5-10					10	

## Olingan natijalarning talqini

### I. MAQSADLI QADRIYATLAR BO‘YICHA

**1.Oliy nufuzga ega bo‘lish.** Ushbu ko‘rsatgichlardan yuqori ballga ega bo‘lgan kishi hurmat-e’tibor qozonishga, boshqalarda o‘ziga nisbatan yaxshi tasavvur paydo qilish ilinjida bo‘ladila. Ayniqsa, o‘zi hurmat qilgan va eng ko‘p ahamiyat bergan shaxslar oldida “uyalib qolmaslik” uchun o‘z hatti-harakatlarida, qarashlarida ziyraklik, ehtiyotkorlik, yuqori toifadagi kiilarga bog‘liqlik kabi alomatlarini namoyon qiladi. Ko‘pincha, bu yo‘nalish bo‘yicha yuqori balga ega bo‘lgan sinaluvchilar boshqalarning ular haqidagi shaxsiy fikrlarini bilishga juda qiziqadilar. Chunki bunday kishilar o‘z hatti-harakatlarining jamoatchilik tomonidan qo‘llab-quvvatlanishidan manfaatdor bo‘ladilar.

**2.Yuqoridagi moddiy ta‘minlanganlik.** Bu ko‘rsatgich bo‘yicha yuqori ball egalari – asosan, moddiy ahvollarningmumkin qadar ko‘tarishga intilgan kishilar. Bunday kishilar ko‘pincha, moddiy farovonlikni hayotning asosiy mazmuni deb biladilar. To‘kin-sochin hayot ko‘p hollarda bu toifadagi odamlarda o‘zlariga yuqori baho berish, boshqa (ayniqsa, kamtarin hayot kechiradigan) kishilarni nazar-pisand qilmaslik kabi salbiy xislatlarni rivojlantiradi.

**3.Ijodkorlik.** Bu ko'rsatgich bo'yicha yuqori ballga ega bo'lgan shaxslar o'z ijodiy imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga, hayotning barcha sohalarida har xil o'zgarishlar, kiritishga intiladilar.

**4.Faol ijtimoiy munosabatlar.** Bu qadriyat yo'nalishi bo'yicha yuqori ko'rsatgich kishining boshqalar bilan o'zaro iliq munosabatlarni o'rnatiga doir intilishlarini aks ettiradi. Odatda bunday kishilar insonlararo munosabatlarning barcha ko'rinishlarini qadrlaydilar, ko'pincha, boshqalar bilan hamkorlik qilish imkoiniyatini hayotda eng qimmatli deb biladilar.

**5.O'z ustida ishlash.** Bu yo'nalishdan yuqori ko'rsatgichga ega bo'lgan kishilar o'z xarakterlarining xususiyatlari, qobiliyatlari va boshqa shaxsiy fazilatlari haqida ko'proq ma'lumotga ega bo'lishga qiziqadilar. Bunday kishilar odatda o'zlarini har tomonlama rivojlantirishga, barcha fazilatlarini kamol toptirishga intilib, inson cheksiz imkoniyatlarga ega ekanligiga ishonadilar va ularni to'liq ro'yobga chiqarishga erishishni hayotning mazmuni deb biladilar.

**6.Yutuqlarga yo'nalganlik.** Bu yo'nalish bo'yicha yuqori ballga ega bo'lgan kishilar o'zlarining turli hayotiy davrlarida aniq va sezilarli natijalarga, muayyan yutuqlarga erishishdan manfaatdor bo'ladilar. Bunday kishilar odatda o'z hayot yo'nalishlarini obdon rejalashtirib, uning har bir bosqichida o'z oldilariga muayyan maqsadlarni qo'yadilar va bu maqsadlarga erishish yo'lida qat'iy harakat qiladilar. Bundan tashqari, bunday kishilar ko'plab hayotiy yutuqlari tufayli, ko'pincha, mag'rur bo'lib o'zlariga keragidan yuqori baho berishga moyil bo'ladilar.

**7.Ma'naviy qoniqish.** Bunday kishilar, odatda, o'zlarini ruhiy-ma'naviy jihatdan qoniqtiradiga hayotiy sohalarini tanlashga intiladilar. Ular ko'pincha, o'zlariga qiziq bo'lgan, ma'naviy ozuqa, ichki qoniqish baxsh etadigan faoliyat bilan mashg'ul bo'lishini juda zarur deb biladilar.

**8.O'zlikni saqlash.** Bu ko'rsatgich bo'yicha yuqori ball odamning boshqalardan mustaqil bo'lishga doir intilishlarini ifoda etadi. Bunday kishilar odatda hayotda eng muhim narsa deb, o'z shaxsining betakrorligini va o'ziga xosligini, o'ziga xos hayot tarziga, dunyoqarashga ega bo'lishni tushunadilar. Atrofdagilarning ta'siriga

kamroq berilib, mustaqil fikrlariga binoan ish yuritishga moyil bo‘ladilar, o‘ziga xos hayot tarziga ega bo‘ladilar.

## II. HAYOTIY SOHALAR BO‘YICHA

**1.Kasbiy faoliyat.** Bu ko‘rsatgichdan yuqori ballga ega bo‘lgan kishi o‘z kasbiy faoliyat sohasiga katta ahamiya beradi. Bunday kiilar ko‘p vaqtini o‘z ishlariga sarflaydilar, ishlab chiqarishdagi barcha muammolarni hal etiga tezda kiritib ketadilar. Ular kasbiy faoliyatni hayotning asosiy mazmuni deb biladilar.

**2.O‘quv ta’lim sohasi.** Bu ko‘rsatgichdan yuqori ballga ega bo‘lgan kishi o‘qimishli bo‘lishga, o‘z dunyoqarashini kengaytirishga intiluvchan bo‘ladi. Bunday kiilar o‘qishni, yangi-yangi bilimlarni egallashni, hayotdan orqada qolmaslikni eng muhim narsa deb hisoblaydilar.

**3.Oilaviy hayot.** Bu ko‘rsatgichdan yuqori ballga ega bo‘lgan kishi o‘z oilasi bilan bog‘liq bo‘lgan barcha voqeliklarga katta ahamiyat berishi bilan ajralib turadi. Bunday kishilar oilaviy muammolarni hal eti yo‘lida ko‘p kuch va vaqt sarflashga moyil bo‘ladilar, baxtli oila qurishni eng muhim narsa deb biladilar.

**4.Ijtimoiy hayot sohasi.** Bu ko‘rsatgich bo‘yicha yuqori ballga ega bo‘lgan kishilar jamiyat hayotiga doir muammolarga katta ahamiyat berishlari bilan ajralib turadilar. Odatda, bunday kishilar ijtimoiy-siyosiy hayotga tezda kirishib ketadilar va o‘zlarining ijtimoiy-siyosiy qaralarini inosniyat uchun juda muhim deb hisoblaydilar.

**5.Qiziqishlar olami.** Bu ko‘rsatgich bo‘yicha yuqori ballga ega bo‘lgan kishilar hayotida ularning shaxsiy qiziqishlari asosiy o‘rinni egallaydi. Odatda bunday kishilar bo‘sh vaqtlarini to‘laligicha muayyan qiziqish sohalari uchun sarflaydilar va bo‘sh vaqtlarda biror bir soha bilan mashg‘ul bo‘lishni havas qilmagan kishilar hayotini zerikarli, ko‘p jihatdan mazmunsiz deb hisoblaydilar.

## **Shaxslararo munosabatlar interpersonal tashhisining modifikasiyalashtirilgan varianti**

**(T.Liri - Sobchik)**

O‘smirning ijtimoiy voqelikdagi o‘z-o‘zini qidirish, shaxsiy xususiyatlarni aniqlash jarayoni ko‘p hollarda ichki nizolarni keltirib chiqaradi. Bolaligi nihoyasiga yetgan-u, hali katta bo‘lmagan inson -- o‘smir uchun o‘zining yangi «Meni» obrazini qidirish ancha og‘riqli va davomiy kechadi.

Ularga e‘tibor bermaslikka urinish o‘smirning atrofdagilar bilan munosabatlariga buzilishiga olib kelmaydi.

Shaxslararo munosabatlar sohasida vujudga keladigan nizolar o‘smirlar tomonidan emotsional affektiv tarzda qabul qilinadi, ular barkamol shaxs kamolotiga to‘sqinlik qilib, o‘smirning hayotiy faoliyatsamarasizligiga sabab bo‘ladi.

Shaxslararo munosabatlar tashhisining (T.Liri - Sobchik) modifikasiyalashtirilgan varianti shaxslararo va ichki ziddiyatlar strukturasi o‘rganish uchun juda qulay. Empirik jihatdan isbotlanganki, o‘z-o‘zini baholash strukturasi (real «Men» va ideal «Men»)dagi jiddiy o‘zaro nomuvofiqlik shaxsning ichki disgarmoniyasidan darak berib, uning nizo uyg‘otuvchi xulq-atvoriga sabab bo‘ladi. Mazkur metodikaning qimmatini shundaki, u o‘z-o‘zini baholash tizimidagi nomuvofiqlikni va uning xarakterini aniqlashga qodir bo‘lgan yagona o‘lchov asbobi ekanidadir.

Xilma-xil psixodiagnostik metodikalar orasida shaxslararo munosabatlarning interpersonal diagnostikasi anketalar va ko‘p omilli so‘rovnomalarning ijobiy tomonlarini o‘z ichiga olganligi bilan ajralib turadi. Ushbu metodlar esa motivasiyalangan buzilishlar va va sinaluvchining tadqiqot jarayoniga ustanovkalari ta‘siridan xoli emas.

Shaxslararo munosabatlar diagnostikasi metodi T.Liri (1969) ishlab chiqqan original variantdan asosan boshqa psixodiagnostik tadqiqotlar natijalari bilan qiyoslashda asoslab berilgan talqin bilan farqlanadi. Bundan tashqari, L.N.Sobchik tomonidan sport jamoalaridagi (1972, 1974, L.Sobchik), ishlab chiqarish jamoalari, talabalar jamoalari va boshqa turdagi kichik guruhlardagi (L.Sobchik

1986, M.Maleshina, 1986) shaxslararo munosabatlarni o'rganish jarayonida sinovdan o'tkazilgan metodikaning verbal materialini moslashtirish ishlari amalga oshirildi. Ammo metodikani qo'llash amaliyoti so'rovnoma hukmlarining ayrimlari mukammal tuzilmaganligi ko'rsatdi. Bu holat metodikani tahrirlash va moslashtirish yuzasidan qo'shimcha chora-tadbirlarni amalga oshirishga undadi. Shuningdek, natijalarni qayd etish va hisoblab chiqishning o'zgacharoq qulay va tezkor usuli ishlab chiqildi.

Shaxs atrofdagilar bilan o'zaro ta'sirning dolzarblashgan jarayonidagi xatti - harakatlarida namoyon bo'lishiga asoslanib Timoti Liri empirik kuzatishlarni shaxslararo o'zaro ta'sirining 8ta umumiy, yoki 16 ta tobora konkretlashtirilgan oktantlari – variatnlari ko'rinishida sistemalashtirgan. Shaxslararo xulq-atvor tiplariga muvofiq jami 128 ta anchagina oddiy tavsif-epitetlardan iborat so'rovnoma ishlab chiqilgan. Sifat tavsifi u yoki bu shaxslararo munosabatlar variantini aks ettiruvchi ustuvor tiplarni aniqlashni ko'zda tutadi. Oktantlarning ifodalanganlik darajasi tegishli ballar va shaxsning ma'lum tavsiflari bilan belgilanadi. Oktantlarning qutbiy tavsiflariga to'xtalib o'tamiz.

Shaxslararo munosabatlarning dastlabki (1, -2, -3, -4 -) to'rtta tipi nokonform tendensiyalar ustunligi va dezbyektiv (konfliktli) ko'rinishlarga moyillik (3 - 4), fikrlarning ko'proq mustaqilligi va o'z nuqtai nazarini himoyalashda qat'iylik, liderlik va usto'vorlik tendensiyalari (1 - 2) bilan xarakterlanadi. Qolgan to'rtta (5, -6, -7, -8 -) oktant aksincha kartinani namoyon etadi: konform tendensiyalar ustunligi, atrofdagilar bilan aloqalarda kongruentlik (7, 8), o'ziga ishnomaslik, atrofdagilar fikriga yon bosish, murosaga moyillik (5,6)ni bildiradi.

Psixogrammada oktantlar berk tuzilma sifatida berilib, uning chegaralarida shaxslararo munosabatlardagi xulq-atvor uslubiga xos xususiyatlar joylashtirilgan. Ana shu shaxslararo munosabatlardagi xulq-atvor tiplariga muvofiq tarzda 128 ta sodda, turli xarakterli xususiyatlarni aks ettiruvchi epitetlar tuzilgan. Metodikaning modifikasiyashtirilgan variantida maxsus javob varaqasi mavjud bo'lib, unda 1 dan 128 gacha bo'lgan raqamlar shunday joylashtirilganki, har bir oktant bo'yicha ballarni hisoblash deyarli avtomatlashtiriladi.

So‘rovnoma bandlari bo‘yicha o‘z-o‘zini baholar ekan, sinaluvchi tegishli xususiyatni o‘zi uchun xos deb bilginida, javob varaqasida unga mos raqamni o‘chirib quyishi, mos emas» degan fikrda bo‘lsa, raqamga tegmay o‘tishi kerak. Bunda quyidagicha yo‘riqnoma beriladi: Sizning oldingizda insonga xos turli xususiyatlarni o‘zida jamlagan so‘rovnoma. Undagi har bir hukmni o‘qib, so‘ng u sizga, sizning o‘zingiz haqingizdagi tasavvurlaringizga mos yoki mos emasligi to‘g‘risida o‘ylab ko‘ring. Agar mos deb hisoblasangiz, avob varaqasidagi tegishli raqamni «x» belgi qo‘yib o‘chiring, mos emas deb hisoblasangiz, javob varaqasida hech qanday belgi qo‘ymang. E’tiborli bo‘ling!

Sinaluvchi o‘zi va o‘zining dolzarb «Men» ini baholagach, unga o‘z-o‘zini baholash strukturasi o‘zaro muvofiqlikni aniqlash uchun ideal «Men»ini baholash taklif etiladi. Bunda quyidagi yo‘riqnoma beriladi: Endi siz yana o‘sha so‘rovnomadagi xususiyatlardan foydalanib, ideal «Men»ingizni, ya’ni siz intiladigan, siz talpinadigan, siz o‘shanday bo‘lishni xohlaydigan «Men»ni baholang. Har bir xususiyat ideal «Men»ingizga xos yoki xos emasligiga muvofiq (bu xususiyat sizning real «Men»ingizga ham xos yoki xos emas bo‘lishi mumkin) javob varaqasidagi tegishli raqamni o‘chiring yohud o‘chirmay qoldiring.



## METODIKA SO‘ROVNOMASI

### Shunday qilib, Siz qanday odamsiz?

1. Yoqishni biladi.
2. Atrofdagilarda taassurot qoldira oladi.
3. Buyruq berish va ishlatishni biladi.
4. O‘z gapini o‘tkaza oladi.
5. O‘z qadrini biladi.
6. Mustaqil.
7. O‘zini o‘zi eplay oladi.
8. Beparvo (e‘tiborsiz) bo‘lishi mumkin.
9. Qat‘iyatli bo‘la oladi.
10. Qattiqqo‘l, lekin adolatli.
11. Samimiy bo‘la oladi.
12. Atrofdagilarga iisbatan tanqidiy munosabatda bo‘ladi.
13. Xasrat qilishni yoqtiradi.
14. Ko‘pincha g‘amgin.
15. Shubha qilishi mumkin.
16. Ko‘pincha xafsalasi pir bo‘ladi (ko‘ngli qoladi).
17. O‘ziga nisbatan tanqidiy qaray oladi.
18. O‘zining nohaqligini tan oladi.
19. Bajonidil bo‘ysunadi.
20. Ko‘ngilchan.
21. Minnatdor.
22. Qoyil qoluvchi va taqlidchilikka moyil.
23. Iltifotli.
24. Manzur bo‘lishni xohlaydi, ma’qullashga intiladi.
25. Hamkorlik va yordamga tayyor.
26. Atrofdagilar bilan chiqishib ketishga intiladi.
27. Xayrixoh.
28. E‘tiborli va muloyim.
29. Xushmuomala.
30. Ruhlantiruvchi.
31. Yordam so‘raganda yordam berishga tayyor.
32. Beg‘araz.
33. Maftunkor (mahliyo qila oladi).
34. Atrofdagilar hurmatiga sazovor.
35. Rahbarlik qilish, boshqarish iste’dodiga ega.
36. Javobgarlikni yoqtiradi.
37. O‘ziga ishongan.

38. O‘ziga ishongan va tirishqoq.
39. Uddaburon, omilkor (Epchil va tadbirkor).
40. Raqobatchi.
41. Chidamli, kerak joyda qattiqligini ko‘rsatadi.
42. Qattiq qo‘l, biroq beg‘araz.
43. Badjahl.
44. Ochiq va bir so‘zli (to‘g‘riso‘z).
45. Buyruq berishlarini ko‘tara olmaydi.
46. Skeptik, shubha qilaveradi.
47. Unga ta’sir ko‘rsatish qiyin.
48. Arazchi.
49. Uyatchan.
50. O‘ziga ishonmaydigan.
51. Ko‘nuvchan (bo‘sh keladigan).
52. Kamtar.
53. Boshqalar yordamidan ko‘p foydalanadi.
54. Martabali kishilarni juda hurmat qiladi.
55. Maslahatlarni bajonidil qabul qiladi.
56. Ishonuvchan va boshqalarni xursand qilishga intiladi.
57. Hamisha xushmuomala.
58. Atrofdagilar fikrini qadrlaydi.
59. Muloqotga kirishuvchan.
60. Rahmdil.
61. Xushfe‘l, ishonch uyg‘otadigan.
62. Mayin va yumshoqko‘ngil.
63. Boshqalarga g‘amxo‘rlik qilishni yoqtiradi.
64. Saxiy.
65. Maslahat berishni yoqtiradi.
66. Salobatli (hukmronlikni yoqtiradi).
67. Kattalik – buyruqbozlik (buyruq berishni yoqtiradi).
68. Hukmron.
69. Maqtanchoq.
70. Takabbur va o‘ziga bino qo‘ygan.
71. Faqat o‘zi haqida o‘ylaydi.
72. Ayyor.
73. Boshqalar xatosini kechira olmaydi.
74. Manfaatparast.
75. Sofdil.
76. Ko‘pincha g‘arazgo‘y.
77. Alamzada.
78. Shikoyatchi.

79. Rashkchi.
80. Uzoq kek saqlab yuradi.
81. O‘zini-o‘zi tanqid qilib qiynashga moyil.
82. Tortinchoq.
83. Tashabbussiz.
84. Beozor.
85. Mute (erksiz), nomustaqil.
86. Bo‘ysunishni yoqtiradi.
87. Hal qilishni boshqalarga qo‘yib beradi.
88. Noqulay ahvolga tushib qolishi oson.
89. Do‘stlari ta’siriga berilishi oson.
90. Har kimga ham ishonaveradi.
91. Odam tanlamay, hammaga yordam beradi.
92. Barchani yoqtiradi.
93. Hamma narsani kechiradi.
94. Haddan tashqari rahmdil.
95. Muruvvatli va kamchiliklarga nisbatan chidamli.
96. Barchaga yordam berishga intiladi.
97. Muvaffaqiyatga intiluvchan.
98. Barchaning qoyil qolishini xohlaydi.
99. Boshqalarni ishga soladi.
100. Zulmkor.
101. Atrofdagilardan o‘zini ustun qo‘yadi.
102. Shuhratparast.
103. Xudbin.
104. Sovuq, toshbag‘ir.
105. Zahar, mazax qiluvchi.
106. Qahri qattiq, shavqatsiz.
107. Tez-tez jahli chiqib turadi.
108. Hissiz, loqayd.
109. Kek saqlovchi.
110. Hamma narsaga qarshi bo‘ladi.
111. O‘jar.
112. Gumonsiraydigan va shubhalanuvchan.
113. Tortinchoq.
114. Uyatchan.
115. Iltifotli.
116. Bo‘shang (landovur).
117. Deyarli hech kimga e’tiroz bildirmaydi.
118. Shilqim.
119. Unga g‘amxo‘rlik (homiylilik) qilishlarini yoqtiradi.

120. Haddan tashqari ishonuvchan.
121. Barchaga yoqishga (hurmat qilishlariga) intiladi.
122. Hammaning gapiga qo'shiladi.
123. Har doim hamma bilan do'stona munosabatda.
124. Hammani yaxshi ko'radi.
125. Atrofdagilarga o'ta muruvvatli.
126. Barchaning ko'nglini ko'tarishga intiladi.
127. O'ziga zarar yetkazsa ham boshqalarga g'amxo'rlik qiladi.
128. Ortiqcha ko'ngilchanligi bilan odamlarni buzadi.

1. Hukmron – liderlik. Me'yorda ifodalangan ballarda (8 gacha) o'ziga ishonch, yaxshi maslahatchi, yetakchi va tashkilotchi bo'la olish malakasi, rahbarlik sifatlarini aniqlaydi. Yuqori ko'rsatkichlarda tanqidga toqatsizlik, o'z imkoniyatlarini ortiqcha baholash (12 ball), fikrlarning diktaat uslubi, boshqalarga buyruq berishga imperativ ehtiyoj, despotizm qirralarini (12 balldan yuqori) ifoda etadi.

2. Mustaqil – ustuvorlik. Shaxslararo munosabatlarning ishonchli, mustaqil, raqobatchilik uslubidan (8 ball atrofida) o'zboshimcha, narsistik, atrofdagilardan ustunlik hissi ifodalangan, ko'pchilik fikridan farqli o'z fikriga egalik tendensiyasi va guruhda ajratilgan pozisiyaga egalik uslubigacha (12-16 ball) ifoda etadi.

3. To'g'ri – tajovuzkor. Ko'rsatkichlar ifodalanganlik darajasiga ko'ra bu oktant samimiylilik, erkinlik, to'g'rilik, maqsadga erishish yo'lida qat'iylik (me'yorlangan ballarda) yoki haddan ziyod qaysarlik, do'stona emaslik, o'zini tuta bilmaslik va jahli tezlikni (yuqori ballar) ifoda etadi.

4. Ishonchsizlik – skeptiklik. Fikrlar va xatti-harakatlar bazasi realistikligi, skeptisizm va nokonformlik (8 ballgacha) o'ta xafa bo'luvchan va atrofdagilarga ishonchsiz munosabat moduliga, kritisizmga moyillik, atrofdagilar bilan munosabatlardan norozilik va shubhalikka o'tadi.

5. Itoatkor – tortinchoqlik. Shaxslararo munosabatlarning kamtarlik, tortinchoqlik (3-4), o'zgalar mas'uliyatini o'z zimmasiga olish (8ballgacha), 12dan yuqori ballarda to'la itoatkorlik, oshirilgan aybdorlik tuyg'usi, o'z-o'zini kamsitishni aks ettiradi.

6. Bog'liqlik – buysunuvchanlik. O'rtacha (3-4) ballarda – atrofdagilarning yordami va ishonchiga, ularning e'tiboriga ehtiyoj, yuqori ko'rsatkichlarda - o'ta konformlik, boshqalar fikriga to'la bog'liqlik.

7. Hamkorlik – konvensiiallik. Referent guruh bilan yaqin hamkorlik, atrofdagilar bilan do‘stona munosabatlarga intiluvchi shaxslarga xos bo‘lgan shaxslararo munosabatlar uslubini ifodalaydi. Shaxslararo munosabatlarning bu uslubi namoyon bo‘lishida ortiqcha kompromis xulq atrofdagilarga nisbatan do‘stonaligini to‘kib – sochishda, o‘zini tuta olmaslik, o‘zining ko‘pchilik manfaatlariga daxldor ekanini ta’kidlashga intilishda ko‘zga tashlanadi.

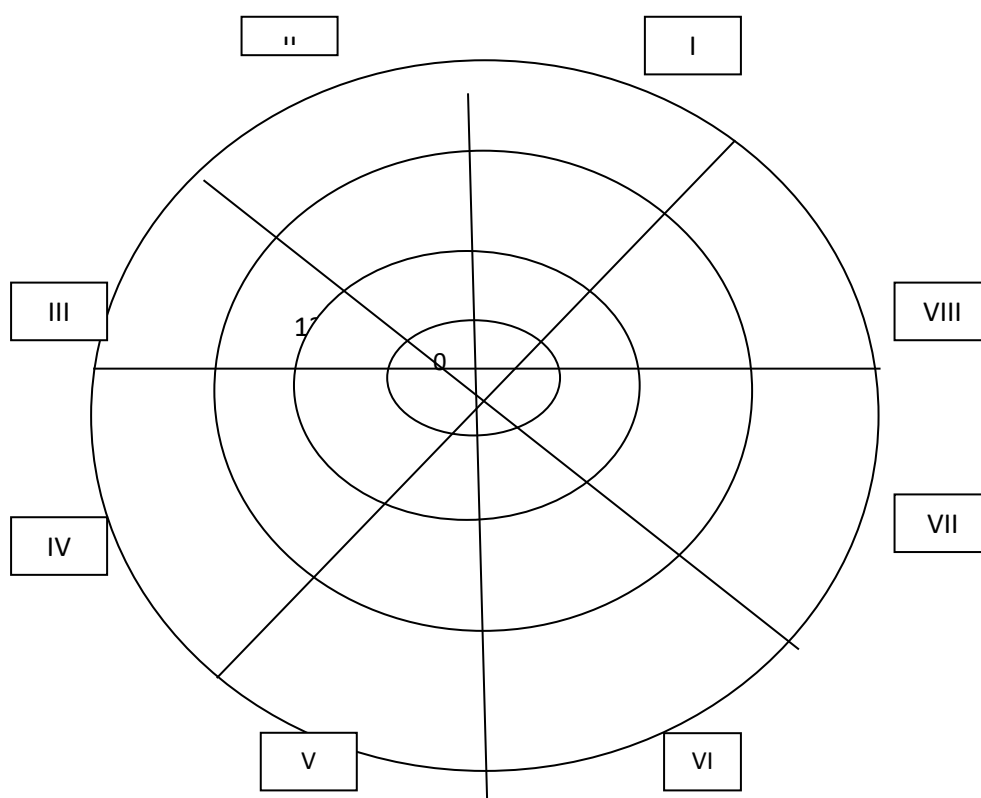
8. Mas’uliyatli – bag‘ri kenglik. Atrofdagilarga yordam berishga tayyorlik, mas’uliyat hissi rivojlanganligida namoyon bo‘ladi. Yuqori ballar ko‘ngli bo‘shlik, ustanovkalarining o‘ta majburiyligi, ta’kidlangan altruizmni bildiradi.

Olingan ma’lumotlar qayta ishlanadi va psixogramмага kiritiladi, so‘ng sinaluvchilarning dolzarb va ideal «Men» iga baholari tahlil qilinadi va taqqoslanadi.

Ko‘pincha, me’yoriy holatda dolzarb va ideal «Men» o‘rtasida jiddiy tafovutlar kuzatilmaydi. O‘rtacha (mojarosiz) tafovut yoki ko‘proq, to‘la mos kelmaslikni Sobchik o‘shish va o‘z-o‘zini takomillashtirishning zarur sharti deb biladi.

8 balldan yuqori xarakteristikalar mazkur oktant aniqlaydigan xususiyatlarning aksentuasiyasidan, 14-16 ball darajasida baholar esa ijtimoiy adaptasiyadagi qiyinchiliklardan dalolat beradi.

O‘z-o‘zini baholashning tarkibiy tuzilishini tahlil va talqin etishni osonlashtirish uchun aktual «Men» va ideal «Men» uchun psixogramma tuzish kerak. Buning uchun sinaluvchilar javob varaqasida o‘chirilgan raqamlar miqdori har bir oktantga muvofiq psixogramмага kiritiladi. Har bir oktant bo‘yicha miqdoriy ko‘rsatkichlar 0-16 orasida tegishli koordinata chiziqlarida joylashtiriladi. Bu chiziqlar 0,4,8,12,16 kabi bo‘limlarda doiralar bilan to‘rt qismga ajratilgan. Oktant bo‘yicha to‘plangan ballga mos darajada yarim egri chiziq o‘tkeazilib, ajratilgan qism shtrixlanadi. Barcha oktantlar bo‘yicha natijalar shu tariqa psixogrammada aks ettirilgach, undan go‘yo «yelpig‘ich»ga o‘xshash tasvir hosil bo‘ladi. Eng ko‘p darajada shtrixlangan oktantlar sinaluvchi uchun xos shaxslararo munosabatlarning yetakchi uslubini ifodalaydi.



8 balldan kam ballga ega xususiyatlar har tomonlama rivojlangan shaxslarga asosdir. Muayyan xususiyatlarning 8 balldan ortiq ball to‘plashi tegishli oktanta bo‘yicha aksentuasiya mavjudligini ko‘rsatadi. 14-16 ballga teng ko‘rsatkichlar ijtimoiy moslashish sohasida muammolar mavjudligidan guvohlik beradi. Barcha oktantlar bo‘yicha past ko‘rsatkich (0-3 ball) natijalar ishonchsiz, sinaluvchi samimiy javob bermagan bo‘lishi mumkinligidan dalolat.

Metodika ko‘rsatkichlarini talqin etishda asosiy e‘tibor ayrim ko‘rsatkichlarning boshqalardan ustunligiga qaratilishi kerak. Ammo ba’zida ichki mazmuni bir-biriga qarama-qarshi oktantlar (masalan 1- va 5- oktantlar)ning usutunlik holati ham uchraydi. Bunday holat o‘zini o‘ta sevadigan va avtoritar insonlarga xos, 4-8 oktantlarning ustunlik holati guruh tomonidan tan olinish istagi va bostirilgan dushmanlik o‘rtasidagi nizodan darak berishi, 3- va 7- oktantlarning parallel ustunligi o‘z imkoniyatlarini ko‘rsatib qo‘yish motivi va affiliasiya motivi (hamkorlikka intilish) o‘rtasida kurash mavjudligini ko‘rsatishi, 2- va 6- oktantlarning bir vaqtda ustunligi mustaqillik – bo‘ysunmaslik muammosi, ichki qarshilikka qaramay, ayrim paytlarda bo‘ysunishga majburlikdan guvohlik berishi mumkin.

Dolzarb «Men» va ideal «Men»ga tegishli natijalar solishtirib talqin etilganda ham xuddi shunday yo‘l tutiladi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, aslida aktual «Men» obrazi ham, ideal «Men» obrazi ham yaxlit «Men»ning tarkibiy qismlari bo‘lib hisoblanadi.

Rivojlanish me‘yoridan chetga chiqmagan holatda aktual va ideal «Men» o‘rtasida jiddiy tafovut kuzatilmaydi. Kichik farq yoki o‘xshashlik shaxsning kelgusi taraqqiyoti uchun zarur shartlardan biridir. O‘z-o‘zini baholashni past bo‘lgan, shuningdek, shaxslararo munosabatlardagi nizolar girdobiga o‘ralashib qolgan insonlarda odatda o‘zidan qoniqmaslik hissi kuchli bo‘ladi.

L.N.Sobchik P.Lirining shaxslararo munosabatlar interpersonal diagnostikasi metodikasi moslashtirish yuzasidan o‘tkazgan ko‘p yillik ishlari natijasida oktantlar o‘zaro nisbatidan hosil bo‘luvchi har xil variantlarning talqinini ishlab chiqdi. Albatta, hayotda uchraydigan barcha variantlarni ta‘riflash qiyin. Ammo umuman gap ikki yo‘nalish: ustunlik – tobelik hamda tajovuzkorlik - mehribonlik xususida boradi. Ulardan kelib chiqib, har bir xususiy holat alohida talqin etiladi.

Masalan: agar aktual «Men» obrazida 5- oktant boshqalaridan ko‘ra ko‘proq ballga ega bo‘lsa, ideal «Men» obrazida bu oktant ancha past, 1- oktant aksincha yuqori ballga egalik qilsa, sinaluvchi shaxslararo munosabatlarda o‘zini ortiqcha passiv, tortinchoq va uyatchan, deb hisoblashi hamda bu xususiyatlardan xalos bo‘lishni istashini bilish mumkin.

Agar aktual «Men» 4- oktant bo‘yicha (ya‘ni shubhalanish, gumonsirash, atrofdagilar bilan bo‘lgan munosabatlardan norozilik bo‘yicha) yuqori ballga ega bo‘lsa-yu, ideal «Men» uchun 8- oktantning ustunligi xos bo‘lsa, talqin etish vaqtida sinaluvchi shaxslararo nizoga tortilganligi va bu vaziyatda o‘zini taqqidiy baholashga moyillik, odamlarga mehr-muruvvatli bo‘lish bilan idealga o‘xshashga intilishini anglatadi. Demak, qarama-qarshi xususiyatli oktantlar (3- va 7-, 2- va 6-) ning o‘zaro munosabati ijtimoiy muhitga moslashishga halaqit berayotgan shaxs xususiyatlari qanday yo‘llar bilan kompensasiyalanayotganini namoyish etadi.

Agar aktual «Men» uchun tobe va komform xulq-atvorga xos xususiyatlarni ifodalovchi oktantlar (5,6,7) ustunlik qilsa-yu, ideal «Men»da mustaqillik va dominantlik oktantlari (1,2) yoki tajovuzkorlik oktanti (3) ustunlik qilsa, sinaluvchi uchun o‘zining bo‘ysunishga majburligi og‘ir kechayotgani, bu uning shaxsiyatiga og‘ir botayotgani va

barcha kompensator harakatlar o'z ijtimoiy mavqeini oshirishga yo'naltirilganligini bildiradi.

Bordi-yu, nisbat teskari bo'lsa, ya'ni aktual «Men»da mustaqillik, dominantlik va tajovuzkorlik (2,1,4) ustun bo'lsa, idealda sinaluvchi atrofida qilayotgan xarakter qirralari - qaysarlik(3), tajovuzkorlik (4), o'ziga ishonganlik (1), distantlik (2) dan xoli bo'lishni istasa, sinaluvchining o'zining bevosita spontan xulq-atvori ustidan nazorati kuchliligi, shuningdek o'z shaxsini takomillashtirishga va tarbiyalashga intilayotganligini anglash mumkin. Shaxsning ichki holati tahlili murakkab va serqirra jarayon, biroq shu bilan birga psixolog uchun shaxsning ichki imkoniyatlari va mavjud muammolarini anglash darajasini hisobga olgan holda korreksiya metodlarini tanlashda o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

## ILOVA 6

### **A.ASINGERNING AGRESSIYANI DIOGNOSTIKA QILISH METODIKASI.**

A.Asingerning ushbu testi shaxsning o'z hamkasblari bilan munosabatda qanchalik darajada to'g'riligini (ochiqligini) va ularning u bilan muloqot qilishlarini osonligini aniqlashda yordam beradi.

Javoblarning xosligini aniqlash uchun hamkasabalar orasida bir-birini baholovchi suhbat o'tkazish mumkin.

Bu esa ularning o'z-o'zlarini baholashlari qanchalik to'g'riligini aniqlashda yordam beradi.

Javobni tagiga chizing.

1. Siz ishxonangizda navbatdagi nizodan so'ng yarashish yo'llarini qidirishga moyilmisiz?

- 1) Har doim.
- 2) Gohida.
- 3) Hech qachon.

2. Siz o'zingizni mushkul vaziyatda qanday tutasiz?

- 1) Ich-ichingizdan g'azablanasiz.
- 2) Xotirjamligingizni saqlaysiz.
- 3) O'zingizni tuta olmaysiz
- 4) Dadilligingizni yo'qotmaysiz.

3. Hamkasblaringiz sizni qanday odam deb hisoblashadi?

- 1) Kekkaygan xasadchi.
- 2) Samimiy.



- 3) Xotirjam va xasadchi emas.
4. Agar sizga masul lavozim taklif qilinsa, siz qanday munosabat bildirasiz?
  - 1) Uni bir muncha xavotirlanish bilan qabul qilasiz.
  - 2) Ikkilanmasdan rozi bo'lasiz.
  - 3) Undan o'zingizni xotirjamligingiz uchun voz kechasiz.
5. Agar hamkasblaringizdan birontasi ruhsatsiz sizni stolingizdan qog'oz olsa o'zingizni qanday sezasiz.
  - 1) Unga kimligingizni ko'rsatib qo'yasiz.
  - 2) Qaytarishga majbur qilasiz.
  - 3) Unga yana biror narsa kerak emasligini so'raysiz.
6. Agar eringiz (xotiningiz) ishdan odatdagidan kech qolsa qanday so'zlar bilan kutib olasiz.
  - 1) Nima seni shunchalik ushlab qoldi.
  - 2) Kechgacha qayerda edi.
  - 3) Men xavotir ola boshlayotgan edim.
7. Siz o'zingizni mashina boshqarayotganda qanday tutasiz?
  - 1) Sizni "Quvib kelayotgan" mashinani quvib o'tishga harakat qilasiz
  - 2) Sizni qancha mashina quvib o'tsa ham sizga baribir.
  - 3) Shunaqangi tezlikda ketasizki, sizga hech kim yetolmaydi.
8. Sizni hayotga qarashingiz qanday deb hisoblaysiz?
  - 1) Uyg'unlashgan
  - 2) Yengiltak
  - 3) Juda ham qattiq (og'ir)
9. Agar isharingiz yurishmayotgan bo'lsa nima qilasiz?
  - 1) Aybni bировga ag'darishga harakat qilasiz.
  - 2) Ko'nikasiz.
  - 3) Kelgusida ehtiyotkorroq bo'lasiz
10. Siz zamonaviy yoshlarning orasida axloqsizlik haqidagi felyetonga qanday munosabat bildirasiz?
  - 1) "Bunday vaqti chog'likni taqiqlash kerak"
  - 2) Ularga uyushgan va madaniy tarzda dam olishi uchun imkoniyat yaratish lozim.
  - 3) Nimaga endi biz ular bilan shunchalar ovoramiz.
11. Agar siz egallamoqchi bo'lgan lavozim boshqa bировga nasib qilsa, nimani his qilasiz?
  - 1) Nimaga bu uchun shuncha asabiylashaman.
  - 2) Chamasi, xo'jayinga uning ko'rinishi yoqimliroq bo'lsa kerak.
  - 3) Balki, men buni keyingi safar uddasidan chiqarman.
12. Qo'rqinchli film ko'rayotganda qanday holatda bo'lasiz?

- 1) Qo‘rqasiz
  - 2) Zerikasiz
  - 3) Chin dildan zavqlanasiz
13. Agar siz yo‘ldagi tiqilinch tufayli muhim majlisga kechikayotgan bo‘lsangiz...
- 1) Majlis vaqtida asabiylashasiz
  - 2) Hamkorlaringizga iltifotko‘rsatishga harakat qilasiz
  - 3) Ranjiysiz
14. O‘zingizni sportdagi yutuqlaringizga qanday qaraysiz?
- 1) Albatta yutishga harakat qilasiz
  - 2) O‘zingizni yana yosh his qilishingiz lazzatini qadrlaysiz
  - 3) Agar omad kelmasa, judayam jahlingiz chiqadi.
15. Agar sizga restoranda yomon xizmat qilishsa nima qilasiz?
- 1) Janjaldan qochib, chidaysiz
  - 2) Ofisintni chaqirasiz va tanbeh berasiz
  - 3) restoran direktoriga arz qilasiz.
16. Agar bolangizni maktabda hafa qilishsa, o‘zingizni qanday tutasiz?
- 1) O‘qituvchi bilan gaplashasiz.
  - 2) “Voyaga yetmagan jinoyatchining” ota-onasi bilan janjallashasiz
  - 3) Bolangizga javob qaytarishni maslahat berasiz.
17. Sizningcha, siz qanday odamsiz?
- 1) O‘rtacha
  - 2) O‘ziga ishongan
  - 3) Uddaburon
18. Sizni hodimingiz idora eshigida sizga urilib ketsa va kechirim so‘ray boshlasa, siz nima deb javob berasiz?
- 1) “Uzr, bu meni aybim”
  - 2) “Hechqisi yo‘q”
  - 3) “E’tiborliroq bo‘lsangiz bo‘lmaydimi”
19. Yoshlar orasidagi bezorilik haqidagi maqolaga siz qanday munosabat bildirasiz?
- 1) “Qachon axir, jiddiy choralar ko‘riladi”
  - 2) “Jismoniy jazo choralarini kiritish kerak”
  - 3) “Hammasini yoshlarga ag‘darish to‘g‘ri emas, tarbiyachilar ham aybdor”
20. Tasavvur qiling sizda boshqatdan tug‘ilish imkoni tug‘ildi, lekin hayvon bo‘lib, qaysi hayvonni ma’qul ko‘rasiz?
- 1) Sher yoki leopard
  - 2) Uy mushugi
  - 3) Ayiq

### **Natijalar tahlili.**

36-44 ball. Siz o'rtacha darajada tajavvuzkorsiz, lekin hayotda muvofaqiyatli qadam tashlayapsiz. Sizda samimiy izzattalablik va ishonch bor.

45 va undan ortiq. Siz ortiq darajada tajavvuzkorsiz va ko'pincha boshqalarga nisbatan betayin va judayam shavqatsizsiz, siz o'zingizni metodlaringizga ishongan holda rahbarlikka ko'tarilishga umid qilasiz, bunda oila a'zolaringiz va atrofingizdagilar manfaatlarini qurbon qilasiz.

35 va undan past. Siz haddan ziyod tinchliksevarsiz, bu esa sizda o'zingizning kuchingizga va imkoniyatlaringizga ishonch yetarli emasligini anglatadi. Bu albatta sizni har doim egilishingizni bildirmaydi. Baribir ham sizga ko'proq qat'iylik bo'lishi halaqit bermaydi.

Agar siz 7 ta va undan ko'p savollarga 3 balldan va 7 tadan kam savollarga 1 tadan ball to'plagan bo'lsangiz, unda sizning tajavvuzkorona portlashlaringiz yaratuvchanlikdan ko'ra buzg'unchilik harakteriga ega.

Siz o'ylab ko'rilmagan ishlarga va ayovsiz munozaralarga moyilsiz. Siz odamlarga mensimaslik bilan qaraysiz va o'z xulqingiz bilan janjalli murosasizlik holatlariga undaysiz, vaholanki ularni oldini olishingiz mumkin.

Agar siz 7 ta va ko'proq savollarga bir ochkodan va 7 tadan kam savollarga 3 ochkodan olsangiz, unda siz haddan ziyod odamovisiz. Bu degani sizda tajavvuzkorlik, shoshilishlik begona emas, lekin siz uni judayam bostira olasiz.

### Ayzenkning so‘rovnoma - testi.

Ushbu metodika A.G.Shmelev tomonidan moslashtirilgan.

So‘rovnoma – test G.Ayzenk tomonidan individuallikning asosiy ko‘rsatkichlari deb qaralgan 2 xususiyat –«introversiya»-«ekstroversiya» hamda «neyrotizm - emotsional barqarorlik» kabi xususiyatlarni aniqlashga qaratilgan.

So‘rovnoma – test bir-biriga o‘xshash bo‘lgan 2 shakl – A va b shakllardan iborat bir shakldagi savollardan har bittasi quyidagi 3 ta shakllardan biriga taaluqli hisoblanadi:

1. Introversiya – ekstroversiya (24 ta savol).
2. Neyrotizm - barqarorlik (24 ta savol)
3. Yolg‘on - ochiqlik (9 ta savol).

Kalit bilan mos tushgan javoblar 1 ball bilan baxolanadi. Savollarga «ha» yoki «yo‘q» deb javob berish so‘raladi. 12 balldan ortiq ko‘rsatkich shaxsining ekstrovertligidan dalolat beradi, 12 balldan kam ko‘rsatkich introvertlikni bildiradi. Neyrotizm shkalasi bo‘yicha 12 balldan ortiq ko‘rsatkich hissiy beqarorlikni aks ettiradi. Yolg‘onchilikni shkalasi bo‘yicha 4-5 ball tanqidiy ko‘rsatkich bo‘lib, sinaluvchining savollariga faqat «yaxshi» javob berishga moyilligidan dalolat beradi. Bu esa neyrotizm, ekstroversiya va introversiya shkalalari bo‘yicha ko‘rsatkichlarning ishonchligiga ta‘sir qiladi.

Sof ekstrovert- boshqa odamlarga tez kirishib ketadigan inson, boshqa odamlar bilan muloqot qilishga, yangi taassurotlarga doimo intiluvchi odam. U ulfatlarni yoqtiradi, tanishlari va do‘stlari ko‘p.

Tajavuzkor, serjaxl, ta‘sirchan inson bo‘lib, ko‘pincha daqiqa ta‘sirida harakat qiladi. His tuyg‘ularini qattiq nazorat qila olmaydi, tanishish uchun odatda birinchi so‘z boshlaydi. Yolg‘iz ishlashni va shug‘ullanishni yoqtirmaydi.

Tipik – introvert - muloqotga qiyinchilik bilan kirishuvchi, uyatchan, og‘ir, o‘z ichki dunyosiga ko‘milgan, o‘z-o‘zini kuzatadigan odam. Boshqa odamlardan ajralgan. U o‘z harakatlarini oldindan rejashtirib oladi, kutilmagan istaklarga ishonmaydi. U tartibni yoqtiradi, hayotda jiddiy, his-tuyg‘ularini qattiq nazorat ostiga olgan, kamdan-kam jaxli chiqadi, qizishib ketmaydi, muloqotdagi kelishmovchiliklarni jim turib to‘xtatishga intiladi. U diqqatini kuchli

bir joyga to'playdigan va kam harakat talab qiladigan faoliyat turlarini yoqtiradi.

Ayzenk savolnoma - testi bo'yicha tipik nevrotik qisman Freydg'oyalari asosida ishlangan bo'lib, onglilik va ongsizlik o'rtasida yorqin nizolarni xarakterlaydi, shuning uchun ham salbiy his-tuyg'ularni yomon boshqaradi. Hissiy beqarorlik odatda insonning gap ko'tara olmasligi bilan bog'langan bo'lib, u o'ziga ishonmaydi, boshqa odamlarning yordamiga yoki qo'llab quvvatlashishiga doimiy muxtoj. Uning kayfiyati o'zgaruvchan. Ko'pincha u jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zini baxtsiz, boshqalardan yomonroq xis qiladi, ba'zida o'zini aybdor deb biladi.

U ko'p orzu qiladi, har narsadan shubhalanadi, jizzaki, odatda u boshidan kechirgan ko'ngilsizlikni uzoq vaqt eslab yuradi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi, unga qaror qabul qilish qiyin, vaziyat shuni talab qilsada o'z niyatlaridan voz kecholmaydi.

Hissiy barqarorlikka ega bo'lgan inson o'z hissiy holatini boshqara oladi, odamlar bilan bir xil muloqotga kirishadi, uni muvozanatdan chiqarish qiyin. U boshqalar tomonidan doimiy qo'llab-quvvatlanishga muxtoj emas, og'ir-bosiq.» Yolg'onchilik shkalasi bo'yicha samimiy emaslik-bu yolg'onchilik emas, bu o'ziga xos da'vogarlik bo'lib, o'z ijobiy xislatlarini ortiqcha baholash, o'zini yaxshi ko'rishga intilishdir».

## **Neyrotizm**

Tez xafa bo'ladi

Tashvishli

Ko'p o'ylaydi

Umidsizlanadi

Muloyim

Odamovi

Yuvosh

**Melanxolik**

**Flegmatik**

**Intravertlik**

Sust

Ehtiyotkor

Aqli

Xayrixoh

Tinch-osoyishta

O'zini nazorat qila oladi

sezgir

notinch

jahldor

ta'sirchan

o'zgaruvchan

tashqi ta'sirlarga

beriluvchan

**xolerik**

**sangvinik**

**ekstravertik**

muloqotga kirishuvchan

aloqa qiluvchi

sergap

ko'ngilchan

erkin

quvnoq

ishonuvchan

peshqadamlikka intiluvchi

## Hissiy barqarorlik

Ta'kidlab o'tilgan shaxs xulq-atvori stereotiplari faqat tug'ma xislatlar natijasi emas, balki muhit ta'sirining ham natijasidir.

Ushbu metodikadan tashqari shaxs xislatlarini aniqlash uchun Kettellning so'rovnoma - testi hamda boshqa psixodiagnostik testlardan foydaniladi.

1. Kuchli hayajonni sinash uchun sizda yangilikka intilish seziladimi?
2. Sizni tushunadigan va ko'llab kuvvatlaydigan do'st kerakligini his qilasizmi?
3. Siz o'zingizni tashvishi yo'q odam deb hisoblaysizmi?
4. O'ylagan narsangizdan qiyinchiliksiz voz kecha olasizmi?
5. Bir ishni qilishdan oldin shoshmasdan, o'ylab ish tuta olasizmi?
6. Hatto sizga foydasi bo'lmasa ham, va'dangizda turasizmi?
7. Ruhingiz tez tushib, tez ko'tariladimi?
8. Ko'p o'ylamay tez ish yurita olasizmi?
9. Jiddiy sabab bo'lmasa ham o'zingizni baxtsiz deb o'ylaysizmi?
10. Birov bilan bahslashganingizda o'zingizni ko'p narsaga qodir ekanligingizga ishonasizmi?
11. Sizga yoqqan qarama-qarshi jinsli kishi bilan tanishsangiz, tortinasizmi?

12. Jahlingiz chiqqanda o'zingizni yo'qotasizmi?
13. Ko'pincha o'ylamasdan, sharoitga qarab ish tutasizmi?
14. Gapirmasam bo'lar edi, shu ishni qilmasam bo'lar edi, degan xayol sizni tez-tez bezovta qiladimi?
15. Sizga kitob o'qishga nisbatan odamlar bilan uchrashish afzalmi?
16. Hamma narsani o'zingizga olasizmi?
17. Do'stlar davrasida bo'lishni yoqtirasizmi?
18. Birovlar bilishni istamagan sirlaringiz bormi?
19. Ba'zan g'ayratingiz jo'shib qadamingizdan o't chaqnaydi, ba'zan esa hamma ishdan havfsalangiz pir bo'lib loqayd bo'lishingiz haqiqatmi?
20. Do'stlaringiz davrasini eng yaxshi do'stlaringiz bilan chegaralashni istaysizmi?
21. Siz ko'p narsani orzu qilasizmi?
22. Sizga baqirib gapirishsa, shunday javob qaytara olasizmi?
23. Ba'zan o'zingizni biron narsada aybdorman deb hisoblaysizmi?
24. Siz o'z odatlaringizni yaxshi ekanligiga ishonasizmi?
25. O'z xismlaringizga erk berib, do'stlar davrasida o'zingizni betashvish deb hisoblaysizmi?
26. Asabingiz tarang bo'lgan vaqtlar ko'p bo'lganmi?
27. Sizni xushchaqchaq va ziyrak odam deb hisoblashadimi?
28. Biron ishni bajarib bo'lgandan so'ng, shu ishni bundan ham yaxshiroq bajarishingiz mumkinligi haqida uylasizmi?
29. Katta davralarda o'zingizni xotirjam his qilasizmi?
30. Siz g'iybat qilasizmi?
31. Miyangizga har xil xayollar kelib, sizga uyqu bermagan paytlar bo'lganmi?
32. Siz biron narsani bilishni istasangiz, do'stlaringizdan so'rab surishtirishga nisbatan kitobdan qidirib topishni ma'qul ko'rasizmi?
33. Sizni tez-tez yuragingiz o'ynab turadimi?
34. Diqqat e'tiborni bir joyga qo'yadigan ish sizga yoqadimi?
35. Sizni qaltiroq tutadimi?
36. Siz doim haq gapirasizmi?
37. Bir-birini kamsitadigan davralarda o'zingizni xotirjam his qilasizmi?
38. Siz serjahlmisiz?
39. Tez harakat qiladigan ish sizga yoqadimi?
40. Hammasi yaxshilik bilan tugagan, lekin yomon oqibatlarga olib kelishi mumkin bo'lgan voqealar sizni xayolingizni bezovta qiladimi?
41. Xarakatingiz sekin, chaqqon emasligi haqiqatmi?
42. Siz ishga yoki birov bilan uchrashuvga kechikkanmisiz?
43. Be'mani tushlar qurasizmi?

44. Siz gaplashishni sevganingiz uchun, yangi odamlarni ko‘rganda paytni boy bermasdan u bilan gaplashishga harakat qilasizmi?
45. Sizni biror og‘riq bezovta qiladimi?
46. Do‘stlaringiz bilan uzoq uchrashmasangiz xafa bo‘lasizmi?
47. O‘zingizni asabi yomon kishi deb hisoblaysizmi?
48. Sizning tanishlaringiz orasida uzingizga yoqmagan insonlar ham bormi?
49. Siz o‘zingizni o‘ziga ishongan inson deb hisoblaysizmi?
50. Sizni kamchiliklaringiz va ishingizni tanqid qilishsa, shaxsiyatingizga tegadimi?
51. Ko‘pchilik bilan bajarilgan ishdan qoniqish qiyinmi?
52. Sizni boshqalardan nima bilandir yomonman, degan fikr bezovta qiladimi?
53. Zerikarli davrani qiziqтира olasizmi?
54. O‘zingiz tushunmagan narsalar haqida gapirgan vaqtlaringiz bo‘lganmi?
55. O‘z sog‘ligingiz haqida qayg‘urasizmi?
56. Birovlar ustidan hazil qilishni yoqtirasizmi?
57. Uyqusizlikka duchor emasmisiz?

Yuqorida keltirilgan savollarga «ha» yoki «yo‘q» javobini bering va siz uzingizni qanday temperamentga mansub ekanligingizni olasiz.

#### TEST KALITI:

№	ha	yo‘q	№	ha	yo‘q	№	ha	yo‘q	№	ha	yo‘q	№	ha	yo‘q	№	ha	yo‘q
1	E		2	N		3	E		4	N		5		E	6	L	
7	N		8	E		9	N		10	E		11	N		12		L
13	E		14	N		15		E	16	N		17	E		18		L
19	N		20		E	21	N		22	E		23	N		24	L	
25	E		26	N		27	E		28	N		29		E	30		L
31	N		32		E	33	N		34		E	35	N		36	L	
37		E	38	N		39	E		40	N		41		E	42		L
43	N		44	E		45	N		46	E		47	N		48		L
49	E		50	N		51		E	52	N		53	E		54		L
55	N		56	E		57	N										



<p>G'amgin, tashvishli, qo'rqoq, yuvosh, mulohaza yuritishga moyillik kelajakka ishonchi yo'q, umidsiz, og'ir, vazmin, bosiq, muloqotga kirisha olmaydi, indamas</p> <p><b>MELANXOLIK</b></p> <p><b>INTROVERSIYA</b></p>	<p>24 Sezgir, tinib-tinchimas, o'zgalarga hukm o'tkazuvchan, ta'sirchan, tashki ta'sirga beriluvchan, o'zgaruvchan, umid ishonchli xarakatchan</p> <p><b>XOLERIK</b></p> <p><b>EKSTROVERSIYA</b></p>
<p>0 Passiv-sust, ehtiyotkor, muloxaza yurituvchan, aklli, uylab ish qiladi, tinchlikni sevadi, boshqaruvchan, ishonuvchan, nazorat qiluvchan vazmin bir tekisda harakat qiladi, xotirjam</p> <p><b>FLEGMATIK</b></p>	<p>12 Muloqotga kirishuvchan, sergap, rahmdil, kungilchan dadil harakat qiluvchan, xushchaqchaq, lekin ko'pchilikni yoqtirmaydi, hamma joyda sardor bo'lishga o'zini ko'rsatishga harakat qiladi.</p> <p><b>SANGVINIK</b></p>

## SHAXSNING O‘Z-O‘ZIGA MUNOSABATINI BAHOLASH METODIKASI

(V.V.Stolin va S.R.Panteleyev)

*Yo‘riqnoma.* Sizing e‘tiboringizga shaxsning o‘z-o‘ziga, o‘zining xatti-harakati va faoliyatiga munosabatini xarakterlovchi mulohazalar ro‘yxati taqdim etilmoqda. Har bir mulohazani diqqat-e‘tibor bilan o‘qing.

Agar siz taqdim etilgan mulohazani o‘zingiz uchun maqbul yoki to‘g‘ri deb hisoblasangiz, u holda berilgan javob varag‘idagi mulohazaning tartib raqami yonidagi bo‘sh katakchaga « + » ishorasini, mulohazani maqbul hisoblamasangiz « - » ishorasini qo‘ying (1-jadval).

1-jadval

So‘rovnomaning javoblar varaqasi

Ismi va familiyasi \_\_\_\_\_

Yoshi \_\_\_\_\_

Boshqa ma‘lumotlar \_\_\_\_\_

Sinov o‘tkazilgan sana \_\_\_\_\_

Mulohazalar tartib raqamlari va javoblar																			
N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J	N <sup>o</sup>	J
1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25		26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35		36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45		46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55		56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65		66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75		76		77		78		79		80	
81		82		83		84		85		86		87		88		89		90	
91		92		93		94		95		96		97		98		99		100	
101		102		103		104		105		106		107		108		109		110	

Savolnomani ko‘rib chiqishda tez, ammo diqqat-e‘tibor bilan ishlang. Birorta mulohazani ham o‘z nazaringizdan chetda qoldirmang. Ehtimol, ayrim mulohazalar sizningcha haddan tashqari shaxsiy, nozik tuyg‘ularingizga daxldordek tuyulishi mumkin. Bunday hollarda samimiy va «ochiq ko‘ngilli» bo‘lishga, keltirib o‘tilgan mulohazalarga xolis munosabat bildirishga harakat qiling. Chunki taqdim etilgan mulohazalar bo‘yicha sizning fikringiz (yoki javoblaringiz) h hech kimga h hech qachon oshkor qilinmaydi.

Eng muhimi, bu sizning o‘z-o‘zingizni yaxshiroq bilishingiz uchun xizmat qiladi.

### *So‘rovnoma*

1. Mening so‘zim bilan ishim kamdan-kam hollarda mos kelmaydi.
2. Begona odamlarga men yoqimtoy bo‘lib ko‘rinaman.
3. O‘zgalarning muammosini men har doim o‘z muammomdek his etaman.
4. Ko‘p hollarda menda shunday tuyg‘u paydo bo‘ladiki, u haqda xayolan o‘z-o‘zim bilan gaplashaman, bu esa negadir menga yoqimsiz tuyuladi.
5. Hamma tanishlarim meni yoqtirishadi, deb o‘ylayman.
6. Insonning hayotdagi eng aqlli ishi – o‘z taqdiriga qarshi bormasligidir.
7. O‘ylaganlarimni amalga oshirishim uchun g‘ayrat va qobiliyatim yetarli.
8. Agar men mabodo ikkitga odam bo‘lib qolsam, u holda “egizagim” bilan muloqot qilish menga ancha qiziqarli bo‘lar edi.
9. Men yaxshi ko‘rgan va menga qadrdon bo‘lgan insonlarning ko‘nglini og‘rita olmayman.
10. Ba‘zan o‘z-o‘zini ayash ayb emas, deb hisoblayman.
11. Ba‘zida qandaydir xatolarga yo‘l qo‘yib, o‘ylaganlarim to‘g‘ri degan fikr xayolimga qanday kelganiga aqlim bavor qilmaydi.
12. Men ko‘pincha o‘zimning reja va xatti-harakatlarimni ma‘qul ko‘raman.
13. Ehtimol, mening shaxsimda boshqalarda g‘araz uyg‘otuvchi nimadir bo‘lsa kerak.
14. Qachonki, men o‘zimni baholamoqchi bo‘lsam, eng avvalo, o‘z kamchiliklarimni izlayman.
15. Uzoq vaqt davomida sevimli kishimning e‘tiborida bo‘lish qo‘limdan kelmaydi.
16. Men o‘zimni yetarli darajada yuqori baholayman.
17. Ba‘zan meni ichki tuyg‘ularim aldamaydi.

18. Ko'pchilik tanishlarim menga jiddiy munosabatda bo'lishmaydi.
19. O'z-o'zimdanda nafratlangan vaqtlar bo'lgan.
20. /ayrat, iroda va maqsadga intiluvchanlikning yetishmasligi menga juda pand beradi.
21. Ba'zida vijdonimga qarshi borganman.
22. Ba'zan men o'zimni yaxshi tushunmay qolaman.
23. O'z-o'zim bilan muloqot qilish gohida menga juda azob beradi.
24. Har qanday aqlli va bilimli kishi bilan umumiy til topishish men uchun unchalik qiyin emas, deb o'ylayman.
25. Men boshqa bировga emas, eng avvalo, o'zimga ta'na qilgan bo'lardim.
26. Haqiqiy sevgining borligiga gohida shubha qilaman.
27. O'z-o'zim bilan munozara qilganimda, ko'pincha o'zim kutganimdek natijaga erisha olmayman, degan xayollarga boraman.
28. Men o'z-o'zimga hamisha do'stona munosabatda bo'laman.
29. Meni yoqtirmaydigan odamlar bo'lmasa kerak.
30. Men ba'zida o'z ustimdan istehzo bilan kulib qo'yaman.
31. Agar ikkinchi «Men»im bo'lganida edi, u men uchun eng zerikarli suhbatdosh bo'lardi.
32. Menimcha, shaxs sifatida allaqachon shakllanib ulgurganman, shuning uchun boshqacha bo'lish uchun kuch sarflashimga hojat yo'q.
33. Men hozirgi insoniy holatimdan qonoatlanaman.
34. Afsuski, mening hayotga bo'lgan qarashlarimga ko'pchilik qo'shilmaydi.
35. Ishonch bilan aytishim mumkinki, men o'z-o'zimni hurmat qiladigan insonman.
36. O'zimga o'zim aqlli va ishonchli maslahatchiman.
37. Ko'pincha men o'z-o'zimga jahl qilaman.
38. Men ko'pincha o'zimdanda nimanidir o'zgartirishga intilaman-u, lekin muvaffaqiyatga erisha olmayman.
39. Mening shaxsiyatim ancha qiziqarli va boy deb o'ylayman, lekin yuzaki qaraganda bunday tuyulmasligi mumkin.
40. Mening fazilatlarim kamchiliklarimdan ko'ra ko'proq.
41. O'zim uchun muhim bo'lgan masalalarda kamdan-kam yanglishaman.
42. O'ylashimcha, boshqalar meni yetarli darajada yuqori baholashadi.
43. Men bilan nimaiki sodir bo'lsa, hammasiga o'zim sababchiman.
44. Agar men o'z-o'zim bilan bahslashsam, yagona to'g'ri yechim topishimga doimo ishonaman.
45. Hayotimda noxushliklar sodir bo'lsa, «qilmish-qidirmish» deb qo'ya qolaman.

46. Boshqalarga jozibali ko‘rinishim uchun ma’naviyatim yetarlicha boy emas, deb hisoblamayman.

47. Ko‘pincha men «o‘zim tasavvur qilgandek inson ekanligimga» shubhalanaman.

48. Men nafaqat amalda, hattoki tasavvurimda ham sotqinlik qilishga qodir emasman.

49. Men o‘zim haqimda o‘ylaganimda ko‘pincha «do‘st achitib gapiradi» degan maqolni eslayman.

50. Men haqimda yomon o‘ylaydiganlar bo‘lmasa kerak.

51. Eng mas’uliyatli ishlarda menga ishonsa bo‘ladi.

52. O‘z taqdirimni o‘zim nazorat qila olaman.

53. Men hych qachon o‘zgalarning yaxshi fikrini o‘zimmiki hisoblamayman.

54. Atrofigidagilarga qanday holatda ko‘rinishimdan qat’iy nazar, bilamanki, men boshqalardan ko‘ra qalban yaxshiroqman.

55. Men qanday bo‘lsam, shundayligimcha qolishni xohlayman.

56. Men sha’nimga bildirilgan asosli va haqqoniy tanqiddan har doim xursandman.

57. Agar menga o‘xshagan odamlar ko‘pchilikni tashkil etsa edi, hayot yaxshi tomonga ko‘proq o‘zgarardi, deb o‘ylayman.

58. Mening fikrim atrofdagilar nazarida yetarlicha salmoqqa ega.

59. O‘zimni to‘la tushunishim uchun menga nimadir xalaqit beradi.

60. Boshqalarga yoqmaydigan jihatlarim ko‘p deb o‘ylayman.

61. Odatda, qiyin vaziyatlarda muammolar o‘z-o‘zidan hal bo‘lishini kutib o‘tirmayman.

62. Ba’zan o‘zimni o‘zgacha ko‘rsatishga harakat qilaman.

63. Shaxsiy ojizliklarimga e’tiborli bo‘lish – tabiiy holdir.

64. Insonning o‘z ichki dunyosiga chuqur kirib borishi nomaqbul va ancha qaltis mashg‘ulot ekanligiga ishonch hosil qildim.

65. Agar asosli sabablar bo‘lmasa, men hych qachon asabiylashmayman va g‘azablanmayman.

66. Goho menda shunday holatlar bo‘ladiki, men o‘zimdanda nafatlanishga biror asos borligini tushunib yetaman.

67. Men ko‘pincha o‘zim bilan bog‘liq holda sodir bo‘layotgan voqyealarga juda kam ta’sir ko‘rsatishimni his qilaman.

68. Aynan ichki dunyomning boyligi va terangligi mening shaxs sifatidagi qadr-qimmatimni belgilab beradi.

69. O‘z-o‘zim bilan uzoq bahslashish natijasida men o‘zimni yengil his etmayman, aksincha, ko‘nglimda xiralik qoladi.

70. Men bilan muloqot qilish odamlarga huzur bag‘ishlaydi, deb o‘ylayman.

71. Agar ochig'ini aytsam, ba'zan yomon odamga aylanib qolaman.
72. Men o'z-o'zimga yoqaman.
73. Men ishonchli odamman.
74. Istaklarimning amalga oshishi omadga kamdan-kam bog'liq.
75. Mening ichki «Men»im o'zim uchun har doim qiziqarli.
76. Arzimas narsalarga xafa bo'lmaslikka o'zimni ishontirish men uchun juda oson.
77. O'zimga yaqin tutgan odamlarim meni yetarli darajada baholay olmaydilar.
78. O'z-o'zimni yomon ko'rib ketgan paytlarim ko'p bo'lgan.
79. Men o'z-o'zimga hech qachon rostakamiga jahl qila olmasam kerak.
80. Jiddiy ishlarda menga tayanmagani ma'qul.
81. Ba'zan men o'z-o'zimga g'alati tuyulaman.
82. Men qiyinchiliklar oldida dovdirab qolmayman.
83. Shaxsiy «Men»im e'tibor berishga arzimaydigandek tuyuladi.
84. O'z ichki muammolarimni chuqur o'ylab ko'rib, o'zimni ancha yaxshiroq tushunishga o'rgandim.
85. Atrofimdagilarga yoqimtoy bo'la olishimga shubha bilan qarayman.
86. Men goho shunday ishlarga qo'l urganmanki, ularni sira ma'qullab bo'lmaydi.
87. Qalbimning allaqayeridadir men o'zimning ojiz ekanimni his etaman.
88. Agar men samimiy bo'lsam va o'zimni nima uchundir ayblasam, odatda, tajangligim uzoq davom etmaydi.
89. Menning xulq-atvorim qanday bo'lishidan qat'iy nazar, men o'z-o'zimga yoqaman.
90. Meni oldinda nimalar kutayotganini to'la tasavvur qila olaman.
91. Ba'zan ichki «Men»im bilan umumiy til topishishim ancha qiyin kechadi.
92. O'zim haqidagi ko'p fikrlarim o'z-o'zimga tanqidiy munosabatda bo'lishga qaratilgan.
93. Men hatto yaxshi tomonga bo'lsa-da, juda kuchli o'zgarishni xohlamagan bo'lardim, chunki har bir o'zgarish — bu o'zingiz uchun qimmatli bo'lgan nimaningdir biror qismini yo'qotish demakdir.
94. Mening xatti-harakatlarim natijasi ko'pincha o'ylaganimning aksi bo'lib chiqadi.
95. O'zimcha, men hamma narsani bilaman deb o'ylayman.
96. «Ha, men shaxs sifatida to'liq yetildim», deb ishonch bilan aytishimga hali ozroq vaqt bor.
97. Mening fazilat va kamchiliklarimda keskin ziddiyatlar kuzatilmaydi.
98. Men o'z-o'zimga yaxshi ko'rinishim uchun ba'zan odamlarga «beg'araz» yordam beraman.

99. Ko‘pincha o‘z-o‘zimni oqlashim samarasiz va befoyda bo‘ladi.
100. Meni yaxshi ko‘rmaydiganlar, afsus, mening qanday inson ekanligimni bilishmaydi-da.
101. O‘zimni biror narsaga ishontirish men uchun unchalik qiyin ish emas.
102. Ko‘p insonlar meni o‘ziga yaqin tutadilar va yaxshi tushunadilar.
103. Meni chin yurakdan hurmat qiladiganlar bo‘lmasa kerak.
104. Agar ikir-chikirlarni hisobga olmasa, menga ta’na qilishga umuman o‘rin yo‘q.
105. Fazilatlarim ham, nuqsonlarim ham o‘zimga, men o‘zimni o‘zim yaratganman.
106. Boshqalarning men haqdagi fikrlari mening qarashlarimga mos keladi.
107. Men o‘zimni hali ancha o‘zgartirishim lozim.
108. Meni nimaga munosib deb bilishsa, shunga yarasha munosabatda bo‘lishadi.
109. Qanchalik istamayin, taqdirim bari bir o‘ylaganimdek bo‘lmasa kerak.
110. Ishonch bilan aytishim mumkinki, hayotda o‘z o‘rnimni topganman.

*Co‘rovnoma natijalarini qayta ishlash va talqin etish*

So‘rovnoma natijalarini qayta ishlashda maxsus «kalit»dan foydalaniladi (2-jadval). Uning yordamida «xomaki» ballar olinadi.

2-jadval

So‘rovnomaning kaliti

№	Shkalalar	Maqbul	Maqbul emas
1	Samimiylik	1,3,9,48,53,56,65	21,62,86,98
2	O‘z-o‘ziga ishonch	7,24,30,35,36,51,52,58,61,73,82	20,80,103
3	O‘z-o‘zini idora qilish	43,44,45,74,76,84,90,105,106,108,110	109
4	O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi	2,5,29,41,42,50,102	13,18,34,85
5	O‘z-o‘zini qadrlash	8,16,39,54,57,68,70,75,100	15,26,31,46,83
6	O‘z-o‘zini qabul qilish	10,12,17,28,40,49,63,72,77,79,88,97	-

7	Mahdudlik	6,32,33,55,89,93,95,101,104	96,107
8	Ichki ziddiyat	4,11,22,23,27,38,47,59,64,67,69, 81,91,94,99	-
9	O‘z-o‘zini ayblash	14,19,25,37,60,66,71,78,87,92	-

Sinaluvchining «kalit» bilan mos kelgan javobi uchun 1 ball beriladi. Dastlab, sinaluvchining «maqbul hisoblagan» javoblari, so‘ngra «maqbul hisoblamagan» javoblari hisoblanadi. Olingan natijalar qo‘shiladi. Keyin har bir shkala bo‘yicha «xomaki» ballar yig‘indisi maxsus jadval yordamida «sten»larga o‘tkaziladi (3-jadval).

3-jadval

“O‘z-o‘ziga munosabat” so‘rovnomasining standart me‘yorlari

Stenlar Shkalalar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Samimiylik	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
O‘z-o‘ziga ishonch	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11- 12	13	13	14
O‘z-o‘zini idora qilish	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9- 10	11	12
O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
O‘z-o‘zini qadrlash	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
O‘z-o‘zini qabul qilish	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
O‘z-o‘ziga sadoqat	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
Ichki ziddiyat	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11- 12	13	14	15
O‘z-o‘zini ayblash	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

«Sten» inglizcha «standart nine» so‘zidan kelib chiqqan bo‘lib, o‘zbekcha «standart o‘nlik» degan ma‘noni anglatadi. Uning yordamida so‘rovnoma shkalalaridagi har xil miqdoriy ko‘rsatkichlar 10 ballga aylantiriladi. Boshqacha aytganda, stenlar natijalarni talqin etish uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.



So'rovnoma natijalarini talqin etish quyidagi tartibda amalga oshiriladi. Masalan, sinaluvchi «O'z-o'zini qadrlash» shkalasi bo'yicha 6 yoki 7 «xomaki» ball to'plagan bo'lsin.

«Xomaki» ballarni standart qiymatga(sten) o'tkazish uchun 3-jadvaldan «O'z-o'zini qadrlash» shkalasini topib, jadvalning mazkur qatori bo'ylab individual «xomaki» ball yoki individual «xomaki» ballarning intervali joylashgan ustun bilan kesishguncha harakatlaniladi. Topilgan ustunning yuqori qatorida tegishli sten (5) ko'rsatilgan. Jadvaldan ko'rinadiki, «O'z-o'zini qadrlash» shkalasi bo'yicha 6 yoki 7 «xomaki» ball to'plagan sinaluvchining o'z-o'ziga munosabati 5 sten qiymatiga to'g'ri kelmoqda.

O'z-o'ziga munosabat sinaluvchining shaxsiy «Men»i ma'nosi haqidagi tasavvurini aks ettiradi. O'z-o'ziga munosabat ma'lum darajada o'z boshidan kechirgan shaxsiy qadriyatlar bilan aniqlanadi. U hissiyotlarning juda keng qamrovi orqali namoyon bo'ladi: o'z-o'zini hurmat qilishdan to o'z-o'zini tahqirlashgacha.

Ko'rsatkichlarni talqin etish ularning ifodalanganligi darajasiga bog'liq ravishda amalga oshiriladi. Bunda 1-3 stenlarning qiymati shartli ravishda past, 4-7 stenlarniki o'rtacha, 8-10 stenlarniki yuqori hisoblanadi. Qo'yida har bir shkalaning sten darajalari talqinini keltirib o'tamiz.

1. «*Samimiylik*» shkalasi shaxsning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash motivasiyasini, o'ziga tanqidiy munosabatini, o'z-o'zini chuqur anglab yetganligini, pok dil va «ko'ngli ochiq» inson ekanligini anglatadi.

«*Samimiylik*» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): shaxsning atrofidagilari bilan o'zaro samimiy munosabatini, umumiy qabul qilingan xulq-atvor me'yorlariga amal qilishini va o'z-o'zini himoyalashga qodirligini ifodalaydi. Shuningdek, shaxsning o'zi bilan o'zi ochiq munosabat qilishga unchalik moyil emasligini va unda o'z-o'ziga munosabat malakasining yetarlicha shakllanmaganligini bildiradi. Bu shaxsning o'ziga nisbatan yuzakiroq munosabatda bo'lishi yoki o'zini ongli ravishda to'la namoyon eta olmasligi va shaxsiy muammolari mavjudligini tan olmasligi oqibati hisoblanadi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* insonning o'z-o'ziga munosabat tanlashini; murakkab vaziyatlarda boshqalar bilan faol muloqotga kirishishini va o'zini psixologik himoyalashga harakat qilishini anglatadi.

*Past qiymatlari(1-3 stenlar):* shaxsning sofdilligini va o'zi bilan o'zi ochiq munosabat o'rnatishga moyilligini bildiradi.

Bunday shaxsda o'zini tahlil qilish ko'nikmasi shakllangan bo'ladi. U o'zini chuqur tushunadi, atrofidagilari bilan munosabatda yuz berishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni oldindan ko'ra oladi.

2. «*O'z-o'ziga ishonch*» shkalasi shaxsning o'zini o'zi hurmat qilishini, o'z-o'ziga ishongan, mustaqil, irodali va ishonchli inson sifatida

munosabatda bo'lishini ifodalaydi. Bunday insonlar o'zini o'zi nima uchun hurmat qilishini juda yaxshi bilishadi.

*«O'z-o'ziga ishonch» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar):* shaxsning o'z-o'ziga bo'lgan ishonchining yuqori darajada ifodalanishini, o'z «Men» ining kuchini his etishini, muloqotda dadilligini bildiradi. Bunday insonda muvaffaqiyatga intilish motivlari ustuvor bo'ladi. U o'zini juda hurmat qiladi, o'z-o'zidan rozi, o'zining ishi va yutuqlaridan qoniqadi. O'zining kompetentli ekanini va ko'pgina hayotiy masalalarni mustaqil hal etishga qodirligini his etadi. Maqsadga erishish yo'lida uchraydigan to'siqlarni bartaraf etish usullarini yaxshi biladi. Muammolarni hal etishda unchalik qiynalmaydi va ularning ta'siridan tez qutiladi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning odatdagi vaziyatlarda ishchanlik qobiliyatini namoyon etishini, o'ziga ishonishi va muvaffaqiyatga intilishini bildiradi. Kutilmagan qiyinchiliklarga duch kelganida bunday shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchi bir oz susayadi, bezovtaligi ortadi va halovati yo'qoladi.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning o'zini o'zi hurmat qilmasligini, o'z imkoniyatlariga ishonmasligi va qobiliyatiga shubha bilan qarashini ifodalaydi. U o'zining qabul qilgan qarorlariga ishonmaydi, ko'pincha qiyinchilik va to'siqlarni bartaraf etishiga, ko'zlangan maqsadlariga erishishiga shubha bilan qaraydi. U odamlar bilan muloqot qilishdan qochadi, ko'pincha o'zining shaxsiy muammolari doirasida qolib ketadi va ichki zo'riqish holatida bo'ladi.

3. *«O'z-o'zini idora qilish» shkalasi* shaxsning faolligi, erishgan natijalari va yutuqlarining asosiy manbalari, shaxsiyatining rivojlanishi manbalari haqidagi tasavvurini aks ettiradi. Shaxsiy «Men» yoki tashqi shart-sharoitlarning ustunligini aniqlaydi.

*«O'z-o'zini idora qilish» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar):* bu qiymatlar o'zini shaxsiy kamolotining asosiy manbai, yutuq va muvaffaqiyatlarining regulyatori deb hisoblagan shaxslar uchun xos. Bunday inson o'z «Men»ini asosiy ichki tayanch sifatida baholaydi. «Men» uning butun faolligini muvofiqlashtiradi va unga yo'nalish beradi, odamlar bilan munosabati va xulq-atvorini shakllantiradi, o'zining faoliyati hamda tevarak-atrofidagilari bilan muloqoti jarayonida yuzaga keladigan oqibatlarini prognoz qilishga imkon beradi. U o'zining tashqi ta'sirlarga qarshilik ko'rsatishga, taqdiri va voqyealar stixiyasiga qarshi turishga qodir ekanini his etadi. Bunday insonlar o'zining emosional munosabatlari va kechinmalarini nazorat qila oladilar.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning vaziyatga moslashish darajasiga bog'liq ravishda o'z «Men»iga munosabatining o'ziga xos

xususiyatini tavsiflaydi. U o‘zi uchun tanish bo‘lgan shart-sharoitlarda o‘z-o‘zini nazorat qila oladi. Yangi shart-sharoitlarda esa, «Men»ini tartibga solish imkoniyati susayadi va muhit ta’siriga tobe bo‘lib qoladi.

*Past qiymatlari(1-3 stenlar):* sub’yekt «Men»ining tashqi shart-sharoitlar va voqyea-hodisalar ta’sirida bo‘lishini bildiradi. Bunday sharoitda o‘z-o‘zini idora qilish darajasi ancha pasayadi. Maqsadga erishish yo‘lida uchraydigan ichki va tashqi to‘siqlarni bartaraf etishida irodaviy nazorati susayadi. Tashqi shart-sharoitlarni o‘zi bilan yuz beradigan voqyea-hodisalarning asosiy sababchisi deb biladi. O‘ziga bog‘liq sabablar esa, yo inkor etiladi, yo ong ostiga «siqib» chiqariladi. Shaxsiy «Men» bilan bog‘liq kechinmalarida ichki zo‘riqish kuzatiladi.

4. «O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi» shkalasi sub’yektning boshqa insonlarda hurmat va simpatiya uyg‘otish qobiliyati haqidagi tasavvurini xarakterlaydi. Talqin etishda shuni e’tiborga olish lozimki, shkala odamlar bilan o‘zaro ta’sirlashuvning haqiqiy mazmunini emas, balki shakllangan munosabatlarning sub’yektiv idrok etilishini aks ettiradi.

«O‘z-o‘ziga munosabatning aks etishi» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): shaxsning atrofida gilari unga ijobiy munosabatda ekanligini bildiradi. U o‘zini boshqalarning yoqtirishini, shaxsiy va ma’naviy sifatlari, xatti-harakati va amaga oshirgan ishlari, axloqiy me’yor va qoidalarga amal qilganini qadrlashini his etadi. Bunday shaxslar muloqotmand, ko‘ngli ochiq, ish bilan bog‘liq va shaxsiy munosabatlarda kirishimlidir.

*O‘rtacha qiymatlari (4-7 stenlar)* shaxsning atrofida gilarining o‘ziga bo‘lgan munosabatini tanlab qabul qilishini bildiradi. Uning nuqtai nazaricha, atrofida gilarining ijobiy munosabati faqat ma’lum sifatlarga, ma’lum xatti-harakatlarga daxldor; shaxsning boshqa xususiyatlari unda asabiylik va nomaqbul holatni keltirib chiqarishi mumkin.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning atrofida gilarini e’tirofiga sazovor bo‘lishga qobiliyatsiz ekanini, ularda hurmat-e’tibor uyg‘ota olmasligini, o‘zini tanbeh eshitishga loyiq deb bilishini anglatadi. Shu sabab, atrofida gilaridan yordam va maqtovlar kutmaydi.

5. «O‘z-o‘zini qadrlash» shkalasi insonning shaxsiy qadriyatlarini his etishini va shaxsiy «Men»i boshqalar uchun ahamiyatli ekanini ifodalaydi.

«O‘z-o‘zini qadrlash» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): shaxsning o‘z ma’naviy imkoniyatini yuqori baholashini, ichki olami boy ekanini, o‘zini individual sifatida qabul qilishga moyilligini, o‘zining betakrorligini yuqori darajada qadrlashini bildiradi. O‘ziga bo‘lgan ishonchi muhit ta’siriga qarshilik ko‘rsatishiga, o‘z sha’niga aytilgan tanqidiy fikrlarni oqilona tarzda qabul qilishga yordam beradi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning o'ziga bo'lgan munosabatni tanlashini ifodalaydi. Bunday shaxs o'zining ayrim sifatlarini yuqori baholashga, ularning noyobligini e'tirof etishga moyil bo'ladi. Boshqa sifatlarini esa past baholaydi. Shu bois, atrofidagilarining e'tirozlari unda qadr-qimmatsizlik va layoqatsizlik hissini tug'dirishi mumkin.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning o'zini noyob xislatlar egasi ekaniga shubha qilishini va ma'naviy «Men»ini past baholashini ko'rsatadi. O'ziga bo'lgan ishonchning yetishmasligi muhit ta'siriga yetarlicha qarshilik ko'rsata olmasligini bildiradi. U tanbeh va tanqidlarga ta'sirchanligi bois alamzada va ko'ngli o'ksik bo'lib qoladi, o'ziga xos ekanligiga shubha bilan qaraydi.

6. «*O'z-o'zini qabul qilish*» shkalasi shaxsning o'z ichki mayllariga quloq solishini, kamchilik va ojizliklariga qaramasdan, aslida qanday inson bo'lsa, o'zini xuddi shunday qabul qilishini bildiradi.

«*O'z-o'zini qabul qilish*» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): shaxsning o'z «Men»ini har tomonlama qabul qilishga moyilligini, xulq-atvorini to'la e'tirof etishini xarakterlaydi. Umumiy holda, u o'zini ijobiy baholaydi, o'z-o'ziga samimiy, barcha insoniy sifatlarini qadrlaydi. O'zining kamchiliklarini bartaraf etishga intiladi. Omadsizlik va nizoli vaziyatlar uning uchun o'zini yomon inson hisoblashga asos bo'la olmaydi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning o'ziga munosabatni tanlashini bildiradi. U o'zining barcha fazilatlarini e'tirof etavermaydigan va hamma kamchiliklarini tanqid qilavermaydigan inson.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning o'z-o'ziga nisbatan salbiy va haddan ortiq tanqidiy munosabatda ekanini anglatadi. U o'ziga har doim ham ijobiy munosabatda bo'lavermaydi, u o'zini turli yo'nalishlarda salbiy baholaydi: hazil-mutoyiba, kinoya, o'z-o'zini tahqirlash va boshqalar.

7. «*O'z-o'ziga sadoqat*» shkalasi insonning shaxsiy o'zgarishiga bo'lgan munosabati darajasini aniqlaydi.

«*O'z-o'ziga sadoqat*» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): «Men»-konsepsiyasining yuqori darajada «qotib qolganligi»ni, o'z sifatlarini o'zgarishsiz saqlashga intilishini, o'z-o'ziga bo'lgan talablarni, eng muhimi, shaxsning o'z-o'ziga bergan bahosini aks ettiradi. O'z-o'zidan qanoatlanish va idealga erishganlik hissi o'zini rivojlantirish va kamol toptirishga to'sqinlik qiladi. Yuqori darajadagi bezovtalik va tevarak-atrofnı o'z-o'zini baholashga tahdid soluvchi sifatida idrok etish shaxsning o'zligini namoyon etishiga xalaqit beradi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning o'z shaxsiy sifatlariga munosabatlarni tanlab qabul qilishini, ko'p sifatlarini o'zgartirmasdan, faqat ayrim xususiyatlarinigina o'zgartirishga intilishini ko'rsatadi.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* «Men»-konsepsiyasining o'zgarishiga, o'zini anglashning yangi tajribalarini o'zlashtirishga, real va ideal «Men»ning mosligini izlashga tayyorgarlikni ifodalaydi. O'z-o'zidan qoniqmaslik oqibatida «Men»ni rivojlantirish va kamol toptirishga intilish istagini bildiradi.

8. «*Ichki ziddiyat*» shkalasi shaxsning ichki ziddiyatlarini, gumonshubhalarini, o'zidan noroziligini, o'z-o'zini taftish va tahlil etish holatini ifodalaydi.

«*Ichki ziddiyat*» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): shaxsning o'ziga nisbatan salbiy munosabatda ekanligini bildiradi. U o'z «Men»ini doimo nazorat qiladi, ichki kechinmalarini chuqur baholashga intiladi. O'z-o'zini tahlil etishning rivojlanishi o'zini taftish etishga, bu esa o'z navbatida, kamchilik va nuqsonlarini tushunib yetishga olib keladi. O'ziga nisbatan o'ta talabchanlik ideal «Men» bilan real "Men" o'rtasida, istak-xohishlari va amalda erishgan yutuqlari o'rtasida ziddiyatlarning yuzaga kelishiga, o'zining qadr-qimmatini unchalik yuqori emasligini tan olishiga olib keladi. O'zini yutuqlari va kamchiliklarining asl sababchisi deb biladi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* vaziyatga moslashuv darajasiga qarab, shaxsning o'ziga nisbatan munosabat belgilashini xarakterlaydi. Bunday toifadagi shaxslar o'zi uchun odatiy bo'lgan, ya'ni yaxshi tanish yoki nazarda tutilgan shart-sharoitlarda o'ziga ijobiy munosabatda bo'ladilar, o'z fazilatlarini e'tirof etadilar va yutuqlarini yuqori baholashadi. Kutilmagan qiyinchiliklar, yuzaga kelgan to'siqlar o'z yutuqlarini yetarlicha baholashga imkon bermaydi.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning o'ziga ijobiy munosabatda bo'lishini, o'z imkoniyatlari va atrof-muhit talablari o'rtasidagi, istak-xohishlari va amalda erishgan yutuqlari o'rtasidagi muvozanatni his etishini, shakllangan hayotiy vaziyatlar va o'zidan mamnunligini bildiradi. Shu bois, bu uning muammolari mavjudligini inkor etishini va o'ziga nisbatan yuzaki munosabatda bo'lishini ko'rsatadi.

9. «*O'z-o'zini ayblash*» shkalasi shaxsning o'z «Men»iga nisbatan salbiy hissiyotini ifoda etadi.

«*O'z-o'zini ayblash*» shkalasining yuqori qiymatlari (8-10 stenlar): o'zining kamchiliklarini ko'ra olgan, o'zining xato va omadsizliklariga o'zini sababchi deb bilgan shaxslar uchun xosdir. Muloqot sohasidagi muammoli vaziyatlar, ziddiyatlar psixologik himoyalashni yanada faollashtiradi. Xususan, bunda «Men»ni himoyalash ustuvorlik kasb etadi. O'z-o'zini ayblash asosiy ehtiyojlarning qondirilmasligini his etish va ichki zo'riqishning rivojlanishiga olib keladi.

*O'rtacha qiymatlari (4-7 stenlar):* shaxsning o'ziga munosabatni tanlashini ko'rsatadi. O'zini u yoki bu xatti-harakati uchun ayblash tevarak-atrofdagilaridan g'azablanishga, afsuslanishga olib keladi.

*Past qiymatlari (1-3 stenlar):* shaxsning ziddiyatli vaziyatlarda o'zining aybdorligini inkor etish tendensiyasini ko'rsatadi. Bunday shaxs boshqalarni ayblash, muvaffaqiyatlarga erishish yo'lidagi to'siqlarni bartaraf etishda boshqalarni mas'ul deb hisoblash evaziga o'z «Men»ini himoya qiladi. U boshqalarni ayblash, noxushlik va ko'ngilsizliklarning manbaini izlash hisobiga o'z-o'zidan qoniqish hissini tuyadi.

<b>MUNDARIJA:</b>	
<b>SO‘Z BOSHI</b>	<b>3</b>
<b>I- BOB. HALOKATLAR, EKSTREMAL VA FAVQULOTDA VAZIYATLAR TO‘G‘RISIDA ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR</b>	<b>5</b>
<b>1.1. Favqulotda, ekstremal va inqirozli vaziyatlar haqida tushuncha</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Favqulotda vaziyat</b>	<b>7</b>
<b>1.3. Ekstremal vaziyat</b>	<b>17</b>
<b>1.4. Inqiroz va inqirozli vaziyatlar</b>	<b>20</b>
<b>1.5. Ekstremal vaziyatlarning insonga ta’siri</b>	<b>22</b>
<b>1.6. Ekstremal vaziyatlarning subektlari</b>	<b>23</b>
<b>II- BOB. STRESSNI O‘RGANISH TARIXI VA UNING TA’RIFI</b>	<b>28</b>
<b>2.1. Stress: o‘rganish tarixi va zamonaviy tushunchalar</b>	<b>28</b>
<b>2.2. Stressli vaziyatlar rivojlanishining tavsifi</b>	<b>32</b>
<b>2.3. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha</b>	<b>34</b>
<b>2.4. Asabiy titrashda yordam ko‘rsatish</b>	<b>40</b>
<b>2.5. Qahr-g‘azab, jahldorlik va tajovuzkorlikda yordam ko‘rsatish</b>	<b>41</b>
<b>III- BOB: STRESS PSIXOFIZIOLOGIYASI</b>	<b>43</b>
<b>3.1. Stress vujudga kelishining tabiati</b>	<b>43</b>
<b>3.2. Fiziologik va psixologik xususiyatlar</b>	<b>43</b>
<b>3.3. Asab tizimi: anatomik tuzilish va funksional taqsimlanish</b>	<b>44</b>
<b>3.4. Stress mexanizmlari</b>	<b>75</b>
<b>IV- BOB. STRESS PSIXOLOGIYASI</b>	<b>81</b>
<b>4.1. Psixologik stress shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar</b>	<b>81</b>
<b>4.2. Insonni stressga reaksiyalarining turlari (darajalari)</b>	<b>85</b>
<b>4.3. Stressning vujudga kelishi va rivojlanishiga insonning individual va shaxs xususiyatlari ta’siri</b>	<b>88</b>
<b>V- BOB. STRESSNING INSON HAYOTIGA TA’SIRI</b>	<b>95</b>
<b>5.1. Stressning insonga ijobiy ta’siri</b>	<b>95</b>
<b>5.2. Stressning salbiy ta’siri</b>	<b>96</b>
<b>5.3. Stressning inson organizmiga ta’siri</b>	<b>98</b>
<b>5.4. Stressga nisbatan o‘tkir (shiddatli) reaksiyalar paytida o‘z-o‘ziga yordam ko‘rsatish</b>	<b>202</b>
<b>VI- BOB. SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM</b>	<b>109</b>
<b>6.1. Stressga nisbatan shiddatli reaksiya paytida shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish</b>	<b>109</b>
<b>6.2. Qo‘rquv holatlarida yordam ko‘rsatish</b>	<b>111</b>
<b>6.3. Bezovtalanish holatlarida yordam ko‘rsatish</b>	<b>112</b>
<b>6.4. Yig‘lash holatlarida yordam ko‘rsatish</b>	<b>113</b>

<b>6.5. Vahimaga tushish holatlarida yordam ko'rsatish</b>	<b>113</b>
<b>6.6. Apatiya holatlarida yordam ko'rsatish</b>	<b>114</b>
<b>6.7. Aybdorlik yoki uyat hissi uchun yordam</b>	<b>115</b>
<b>6.8. Harakatli qo'zg'alish holatlarida yordam ko'rsatish</b>	<b>116</b>
<b>VII- BOB. FAVQULODDA VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING TASHKILIIY JIHATLARI</b>	<b>126</b>
<b>7.1. Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko'rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi</b>	<b>126</b>
<b>7.2. Favqulodda psixologik yordam ko'rsatish usullari</b>	<b>129</b>
<b>7.3. Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me'yorlari</b>	<b>133</b>
<b>VIII- BOB. JAROHAT STRESSIGA NISBATAN REAKSIYALARNING KECHIKTIRILISH HOLATLARI</b>	<b>136</b>
<b>8.1. Jarohatdan keyingi stressli buzilish (JKSB)</b>	<b>136</b>
<b>8.2. G'am-qayg'u reaksiyalari</b>	<b>143</b>
<b>8.3. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish metodlari</b>	<b>144</b>
<b>8.4. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda foydalaniladigan psixologik tashxis metodlari</b>	<b>145</b>
<b>X BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON EMOTSIONAL-IRODAVIY XUSUSIYATLARINING O'RNI</b>	<b>177</b>
<b>10.1. Emotsional-irodaviy xususiyatlarning ekstremal vaziyatlarda ahamiyati</b>	<b>177</b>
<b>10.2. Suisidal xulqli kliyentlar(mijozlar) konsultasiyasi</b>	<b>193</b>
<b>10.3. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi</b>	<b>198</b>
<b>XI BOB. EMOTSIYALAR VA EMOTSIONAL HOLATLAR</b>	<b>207</b>
<b>11.1. Emotsiya tushunchasi</b>	<b>207</b>
<b>11.2. Emotsiya va his-tuyg'ularning tasnifi hamda nazariyalari</b>	<b>211</b>
<b>11.3. Emotsiyalarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni</b>	<b>217</b>
<b>XII BOB. MUTAXASSISLARNING KASBIY SALOMATLIGI</b>	<b>221</b>
<b>12.1. Superviziya</b>	<b>221</b>
<b>12.2. Kasbiy salomatlik tushunchasi</b>	<b>230</b>
<b>12.3. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi</b>	<b>236</b>
<b>XULOSA</b>	<b>238</b>
<b>GLOSSARIY</b>	<b>239</b>
<b>ASOSIY VA QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR</b>	<b>251</b>
<b>ILOVALAR</b>	<b>257</b>



**O.R. AVEZOV**

# **EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK XIZMAT**

*Oliy o‘quv yurtlarining 5110900 —Pedagogika va psixologiya  
ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan darslik*

**Muharrir:** *E.Eshov*  
**Tex.muharrir:** *D.Abduraxmonova*  
**Musahhih:** *M.Shodiyeva*  
**Badiiy rahbar:** *M.Sattorov*

**Nashriyot litsenziyasi № 022853. 08.03.2022.**

**Original maketdan bosishga ruxsat etildi: 26.02.2023. Bichimi  
60x84. Kegli 16 shponli. “Times New Roman” garnitura 1/16.**

**Ofset bosma usulida. Ofset bosma qog‘ozi.**

**Bosma tabog‘i 20 Adadi 20. Buyurtma № 56**



**“BUXORO DETERMINANTI” MCHJ  
bosmaxonasida chop etildi.  
Buxoro shahar Namozgoh ko‘chasi 24 uy  
Tel.: + 998 98 778 47 27**