



ХАЙТОВ А.У.

КОНСУЛЬТАТИВ ПСИХОЛОГИЯ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

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

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ**

ХАИТОВ А.У.

**КОНСУЛЬТАТИВ ПСИХОЛОГИЯ ВА
ПСИХОКОРРЕКЦИЯ
(ўқув қўлланма)**

**Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги
хузуридаги Мувофиқлаштирувчи кенгаш томонидан 5210200 – Психология
(спорт) бакалаврият таълим йўналишида таҳсил олаётган талабалар учун ўқув
қўлланма сифатида тавсия этилган**

ТОШКЕНТ – 2020

УЎК: 796.071.424.4:075

КБК: 88.4уа73

Консультатив психология ва психокоррекция. Ўқув қўлланма. Хаитов А.У. - Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги – Т.: , 2020 – 164 бет.

Такризчилар:

Педагогика фанлари номзоди, профессор З.Г.Гаппаров

Педагогика фанлари доктори, доцент З.Т.Салиева

Психология фанлари номзоди, доцент А.И.Расулов

А Н Н А Т О Ц И Я

Мазкур ўқув қўлланмада консультатив психология ва психокоррекциянинг мақсад, вазифалари, психологик консультация ва коррекция амалиётида қўлланиладиган асосий йўналишлар келтирилган. Ўқув қўлланма 5210200 - Психология (спорт) бакалавриат таълим йўналишининг “Консультатив психология ва психокоррекция” фанидан адабиёт сифатида тавсия этилади.

В этом учебном пособии описываются цель, задачи консультативной психологии и психокоррекции, основные направления, применяющиеся в практике консультации и коррекции. Учебное пособие рекомендуется как литература по предмету “Консультативная психология и психокоррекция” для студентов бакалавриата направления - Психология (спорт) – 5210200.

In this textbook described tasks, objects of counseling psychology and psycho correction, main psychology schools which are used in the practice of counseling and correction. Textbook is recommended as a literature for the subject “Counseling psychology and psycho correction” in the direction of bachelor’s education 5210200 – Psychology (sport).

МУНДАРИЖА

	КИРИШ	7
1-Боб	КОНСУЛЬТАТИВ ПСИХОЛОГИЯ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧА	
	1§. Консултатив психология ва психокоррекция фаниниг мақсади ва вазифалари	9
	2§. Психологик консултация ва коррекция амалиёти босқичлари	17
2-Боб	ПСИХОЛОГИК КОНСУЛЬТАЦИЯ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ АМАЛИЁТИДА ҚЎЛЛАНИЛУВЧИ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАР	
	1§. Психоанализ	22
	2§. Аналитик психотерапия	33
	3§. Индивидуал психотерапия	42
	4§. Гешталът терапия	52
	5§. Логотерапия	61
	6§. Трансакт анализ	67
	7§. Шахс-марказлашган терапия	73
	8§. Хулқ-атвор терапияси	79
	9-§. Когнитив хулқ-атвор терапияси	85
	10-§. Психодрама	92
	11-§. Психогимнастика. Библиотерапия. Арт терапия	96
3-Боб	ПСИХИК ҲОЛАТЛАР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ	
	1§. Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси	104
	2§. Стресс ҳолати психокоррекцияси	134
	ГЛОССАРИЙ	155
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати	161

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	7
Глава 1	ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ О КОНСУЛЬТАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ	
	1§. Цель и задачи предмета консультативной психологии и психокоррекции	9
	2§. Этапы практики психологической консультации и коррекции	17
Глава 2	ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ПРАКТИКЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПСИХОКОРРЕКЦИИ	
	1§. Психоанализ	22
	2§. Аналитическая психотерапия	33
	3§. Индивидуальная психотерапия	42
	4§. Гештальт терапия	52
	5§. Логотерапия	61
	6§. Трансактный анализ	67
	7§. Личность-центрированная терапия	73
	8§. Поведенческая терапия	79
	9-§. Когнитивно поведенческая терапия	85
	10-§. Психодрама	92
	11-§. Психогимнастика. Библиотерапия. Арт терапия	96
Глава 3	ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ	
	1§. Психокоррекция эмоциональных состояний	104
	2§. Психокоррекция состояния стресса	134
	ГЛОССАРИЙ	155
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	161

CONTENTS

	PREFACE	7
Part 1	THE GENERAL CONCEPT OF COUNSELING PSYCHOLOGY AND PSYCHO CORRECTION	
	Chapter 1. The purpose and objectives of the subject of counseling psychology and psycho correction	9
	Chapter 2. Stages of practice of counseling psychology and psycho correction	17
Part 2	THE MAIN DIRECTIONS OF THE PROCESS OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND PSYCHO-CORRECTION	
	Chapter 1. Psychoanalysis	22
	Chapter 2. Analytic therapy	33
	Chapter 3. Individual psychotherapy	42
	Chapter 4. Gestalt therapy	52
	Chapter 5. Logotherapy	61
	Chapter 6. Transactional analysis	67
	Chapter 7. Person-centered therapy	73
	Chapter 8. Behavior therapy	79
	Chapter 9. Cognitive behavior therapy	85
	Chapter 10. Psychodrama	92
	Chapter 11. Psycho gymnastics. Bibliotherapy. Art therapy.	96
Part 3	PSYCHOCORRECTION OF PSYCHIC STATES	
	Chapter 1. Psychological correction of emotional states	104
	Chapter 2. Psychological correction of stress	134
	GLOSSARY	155
	REFERENCES	161

“Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор кучи ва имкониятини сафарбар этамиз”.

Ш.Мирзиёев

Кириш

Юртимизда ёш авлод таълим-тарбияси, маънавий камолоти, жисмоний ва психологик соғломлигига давлатимиз томонидан алоҳида эътибор қаратилмоқда. Бунинг далили сифатида йилдан-йилга сони ва сифати ортиб бораётган илм даргоҳлари ва спорт иншоотларини келтиришимиз мумкин. 2017—2021 йилларда Ўзбекистонни ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегиясининг “Таълим ва фан соҳасини ривожлантириш” бандида таълим муассасаларини ўқув-методик қўлланмалар билан таъминлаш борасидаги муҳим вазифаларни амалга ошириш кўзда тутилган.

Ёш авлод келажагига қаратилаётган бу каби юксак эътибор самараси натижасида юртимиз ёшлари барча соҳада ўзларининг юксак билимларини ҳалқаро даражада намоён этишмоқда. Юртимиз ёшларининг бундай юксак натижаларга эришишида таълим ва тарбиянинг бирлиги тамойили ҳамда ёшлар тарбиясида уларнинг жисмонан ва психологик соғломлигига алоҳида эътибор қаратилиши муҳим аҳамият касб этмоқда. Зеро, шахс тараққиёти босқичларида меъёрий ривожланиш йўлидан бораётган индивид психологик тангликдан ҳоли бўлиб, мақсад сари интилади ва юксак натижаларга эришади.

Шу сабабли ҳозирги даврда психологик билим ва амалиётга янада кўпроқ эътибор берилаётганлиги бежиз эмас. Таълимнинг барча босқичларида, жумладан олий таълимда ҳам психологик хизмат ва психолог штатининг жорий этилиши таълим олаётган ёшларга амалий психологик

кўмак беришга қаратилган. Амалий жараёнда ёшларнинг хулқ-атвори, эмоционал ҳолати, шахслараро муносабати, шахс ички низолари, нотўқислик комплекси ва бошқа жиҳатлари тадқиқ этилиб меъёрдан оғиш ҳолатлари мавжуд бўлган ҳолатларда психологик консўльтация ва коррекция амалиёти олиб борилади ҳамда уларнинг қобилияти, интеллекти, креативлиги, фаолият мотивациясини шакллантириш ва ривожлантиришга эътибор қаратилади. Бу жараёнда ушбу ўқув қўлланмада келтирилган назарий ва амалий қарашлар қўл келади.

Мазкур ўқув қўлланма Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети психология (спорт) йўналишида таълим олаётган талабалар учун мўжалланган бўлиб психологик консўльтация ва коррекция амалиётида қўлланиладиган асосий йўналишлар, эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси, стресс ҳолати психокоррекциясига доир илмий назарий маълумотлар келтирилган.

Шунингдек, ушбу ўқув қўлланмадан олий таълим муассасаларининг психология йўналиши бўйича таълим олаётган талабалар, магистрантлар ҳамда ушбу йўналишда фаолият юритаётган профессор-ўқитувчилар, илмий ходимлар, таълим муассасаси психологлари, шу билан бирга психологик консўльтация ва коррекция амалиётида фаолият олиб бораётган амалиётчи психологлар ҳам фойдаланиши мумкин.

1-Боб. КОНСУЛЬТАТИВ ПСИХОЛОГИЯ ВА ПСИХОКОРРЕКЦИЯ ҲАҚИДА УМУМИЙ ТУШУНЧА

1§. Консультатив психология ва психокоррекция фанининг мақсади ва вазифалари

Консультатив психология ва психокоррекция психолог томонидан олиб борилувчи амалий фаолиятда миждозга психологик консультация ёки маслаҳат бериш ва коррекцион амалиётни ташкил этишнинг ўзига хос жиҳатларини акс эттиради. Амалиётчи психолог ва миждоз ўртасида кечувчи амалий жараён психологик маслаҳат ёки психокоррекция асосида амалга оширилади.

Психологик консультация ва психокоррекциянинг қисқа маъноси психолог терапевт ёки маслаҳатчи ва миждоз ўртасидаги ўзаро алоқа ҳисобланади. Психологик консультация ва психокоррекциянинг асосий мақсади миждозга тафаккур бузилиши, эмоционал зўриқиш ёки хулқ-атвор соҳалари билан боғлиқ муаммоларга ёрдам беришга қаратилади. Психолог миждозга ёрдам бериш учун шахс назарияси ва психокоррекция ёки консультация борасидаги билимлардан фойдаланади. Психологнинг миждозга ёрдам бериш бўйича ёндашуви қонуний ва этика нуқтаи назаридан асосланган бўлиши лозим.

Психологик консультация ва психокоррекция ўртасидаги фарқни асослаш бўйича баъзи қарашлар мавжуд. Баъзи олимлар фикрича консультация меъёрий даражадаги шахслар билан қўлланилса, психокоррекция кучли зўриқишга эга бўлган шахсларда қўлланилади. Бунда зўриқишнинг кучлилиқ даражасини фарқлаш асосий муаммо ҳисобланади ва баъзида амалиётчи психологлар ўзгарувчан зўриқиш даражаларига бир хил техникалардан фойдаланади. Улар ўртасидаги яна бир фарқ консультация ўргатиш ва маълумот беришга қаратилса, коррекция муаммони енгиллаштиришга қаратилади. Бундан шуни хулоса қилиш мумкинки, консультация шахс назариялари асосида психолог томонидан маслаҳат

беришга йўналса, коррекция мижозга нисбатан амалий фаолликни талаб этади. Психологик консультация ва психокоррекция амалиётига қўйидагича таъриф бериш мумкин:

Психологик консультация амалий психологиянинг муҳим соҳаси бўлиб, психолог мутахассиси томонидан психологик ёрдамга эҳтиёжи бўлган инсонларга психологик маслаҳат кўринишидаги ёрдам кўрсатиш билан боғлиқ. Бу жараён мижознинг муаммосини ўрганиш билан боғлиқ суҳбат асосида кечади. Психологик консультациянинг бир сеанси бир неча ўн минутдан бир ярим, икки соат ва ундан ҳам кўпроқ давом этиши мумкин. Мижоз суҳбат давомида ўзининг муаммоси ҳақида гапириб беради. Психолог ўз навбатида мижозни эътибор билан эшитади, муаммонинг асосига киришга ҳаракат қилади. Мижозга маслаҳат бериш жараёнида унинг шахсий сифатларини эътиборга олган ҳолда муаммога атрофлича ёндашиб илмий асосга эга ечим топиш бўйича кўрсатмалар берилади.

Психологик маслаҳат одамларни ўз ҳаётида юзага келган муаммоли вазиятларни ҳал этиш бўйича масъулиятни ўзига олишга нисбатан ишончни юзага келтиришдан иборат. Бу жараён психолог маслаҳатчининг масъулиятли вазифаси ҳисобланади, чунки мижоз муаммонинг туб асосини тўлиқ англамаслиги ва уни ҳал этиш йўллари билмаслиги мумкин.

Психолог маслаҳатчининг мижоз билан кечадиган учрашуви бир-икки марта эмас, уч ёки ундан ҳам узоқ давом этади. Маслоҳатнинг узоқ давом этиши бир неча сабабларга боғлиқ.

1. Муаммонинг мураккаблиги, бир неча муаммолар ўзаро аралашishi натижасида янги муаммонинг пайдо бўлиши муаммонинг моҳиятини топиш ва маслаҳат беришда узоқ вақт талаб қилади.

2. Тавсия этилган маслаҳат мижознинг шахс хусусиятига мувофиқ келиши қўшимча маслаҳат беришни талаб этади.

3. Мижознинг ички муаммолари ташқи объектларга экстерналлашуви сабабли муаммонинг негизини топиш мураккаблашади ва қўшимча изланишларни талаб этади.

Психологик маслаҳатга мурожаат этувчилар сифатида одатда ҳаётга мослашиши қийин бўлган, жисмоний ёки психик жиҳатдан кучсиз одамлар кузатилади. Бундан ташқари ҳаётда ўзини муваффақиятга эришиши қийин ёки омадсиз деб ҳисобловчи одамлар маслаҳатга келади. Бундай одамларни ўзининг эртанги ҳаётига ишончсизлик, пессимистик кайфият, ҳиссий совуқлик каби психик ҳолатлар қамраб олади. Ушбу психик ҳолатларнинг асосини ҳамда ундан чиқиш йўллари психолог илмий асосда билади ва миждозга психологик маслаҳат беради.

Мижозлар психолог маслаҳатчига қуйидаги омиллар асосида мурожаат этишади:

1. Мижоз ўз муаммосини қандай ҳал этишни билади, аммо ўзига ишонч этишмаслиги сабабли психолог ёнига боради.

2. Мижоз ўз муаммосини қандай ҳал этишни билмайди ва бу борада маслаҳат сўрайди.

3. Мижоз муаммони ечиш борасида иккиланишларга эга бўлганлиги сабабли аниқ йўлни танлаш борасида маслаҳат олади.

4. Мижоз ўзининг муаммо ва кечинмалари ҳақида психолог билан яқин суҳбатлашишни хоҳлайди.

Психологик консултациянинг қуйидаги асосий вазифалари ажратилади:

1. Мижоз тўқнаш келган муаммони аниқлаш. Бу жараён миждозни тинглаб, муаммосининг негизи нимадан иборат эканлиги борасида тўғри хулоса олишдан иборат.

2. Пайдо бўлган муаммонинг асоси, муаммонинг жиддийлик даражаси ҳақида миждозни хабардор этиш. Бунда муаммонинг асосини ва бу қандай юзага келганлигини аниқ далил билан миждозга ифодалаб беради. Муаммони ечиш йўллари кўрсатади.

3. Мижоз ўзида пайдо бўлган муаммони мустақил равишда ечиши мумкин ёки мумкин эмаслигини аниқлаш мақсадида миждознинг шахсини психолог маслаҳатчи томонидан ўрганиш. Ушбу жараёнсиз миждознинг ўз

муаммосини тўлиқ англашига ва ўз муаммосини ечишда мижознинг фаол иштирокига эришиш мумкин эмас. Психолог мижоз шахсини ўрганиш орқали унинг шахсий сифатларини эътиборга олган ҳолда муаммосини тушунтириш имкониятига эга бўлади.

4. Муаммони аъло даражада ечиш учун мижозга бериладиган масалаҳат ва кўрсатмаларни аниқ шакллантириш. Психолог мижознинг муаммоси асосини ва шахсий сифатини билиш орқали муаммога оптимал ечим бўлувчи маслаҳат беради. Бундай маслаҳатлар қисқа, содда ва мижоз учун тушунарли ҳамда реал ҳаётда амалий қўллаш мумкин бўлиши лозим.

5. Ўз муаммосини ечишга киришган мижозга қўшимча амалий маслаҳатлар кўринишида жорий ёрдам кўрсатиш. Мижоз психолог томонидан берилган маслаҳатларни тезда амалга ошира олмайди. Бунда унга психолог томонидан қўшимча маслаҳатлар керак бўлади.

6. Психопрофилактик вазифа, яъни мижозга келажакда айна ўхшаш муаммо пайдо бўлишидан қандай ҳимояланиш мумкинлигини ўргатиш. Психологик характерга эга бўлган муаммолар инсон ҳаётида доимо қайта такрорланиши мумкин. Шу сабабли психолог томонидан айна ўхшаш муаммо пайдо бўлишини минималлаштириш бўйича маслаҳат берилади.

7. Мижозга ҳаётий зарур бўлган психологик билим ва малакаларни ўргатиш. Мижоз муаммоларни мустақил равишда ечиши учун бундай билимларни ўргатилиши лозим.

Психологик маслаҳат жараёни мижоз билан психодиагностикани чуқур қўллашни талаб қилмайди. Бу жараён махсус психологик тестларни қўлламаздан бевосита мижознинг ўзидан олинган маълумотларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш асосида кечади.

Мижозга психологик ёрдам кўрсатишда психологик маслаҳатдан ташқари психокоррекция амалиётидан ҳам фойдаланилади. Психологик маслаҳат қисқа муддатли ва психолог томонидан маслаҳат бериш кўринишида кечса, психологик коррекция жараёни узоқ муддатли бўлиб психологдан маълум ўзгаришларни коррекция қилишга қаратилган

фаолликни талаб қилади. Психолог шундай муҳит яратишга ҳаракат қилиши лозимки, бунда мижоз ўз муаммоларини ечилишига оптимизм билан қараши керак. Амалий асосга эга бўлган психологик мактаблар йўналишлари психологик консультация ва психокоррекция амалиётида умумий ва уйғун равишда қўлланилади. Психокоррекция амалиёти аввало мижозни психодиагностика асосида ўрганиш ва хулоса қилишни талаб этади.

Психокоррекция – махсус психологик таъсир этиш усуллари ёрдамида шахс хулқи ёки психикасидаги камчиликларни тўғрилашга қаратилган амалий тизим ҳисобланади. Психокоррекциянинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

1. Психокоррекция кундалик ҳаётида психологик қийинчиликлар, муаммолар, невротик характердаги норозиликлар бўлган клиник жихатдан соғлом одамларга, шу билан бирга ўзини яхши ҳис қилувчи, лекин ўзининг ҳаётини ўзгартиришни хоҳловчи ёки ўз олдига ўзини ривожлантириш мақсадини қўйган инсонларга йўналтирилади.

2. Психокоррекция кўп ҳолатларда мижознинг ҳозир ва келажагига қаратилади.

3. Психокоррекция таъсир мижознинг хулқини ўзгартириш ва шахсни ривожлантиришга қаратилган.

Коррекция жараёнини йўналишига қараб қуйидаги кўринишга ажратиш мумкин:

1. **Симптомлар коррекцияси** ривожланиш жараёнидаги оғишларнинг ўткир симптомларини бартараф этишга қаратилган таъсир.

2. **Каузал коррекция** оғишнинг манбаси ва сабабига йўналган. Ушбу кўринишдаги коррекция узоқ муддатли бўлсада самарали ҳисобланади.

Коррекциянинг билиш жараёнлари, шахс, аффектив-иродавий соҳа, хулқ-атвор кўриниши, шахслараро муносабат, жамоадаги ўзаро муносабат (оилавий, эр-хотин, иш жамоаси), бола ва ота-она муносабатларига қаратилган турлари ажратилади.

Коррекция жараёни учун қуйидаги асосий элементлар керак бўлади:

1. Психологик ёрдамга эҳтиёжи бўлган инсон – *мижоз*;
2. Ўзининг билими ва тажрибасига асосан ёрдам берувчи инсон – *психолог*;
3. Мижознинг муаммосини тушунтиришда фойдаланиш учун – *назария*;
4. Мижознинг муаммосини ечиш учун – *метод, техникалар жамланмаси*. Ушбу жамланма назария билан бевосита боғлиқ;
5. Мижознинг муаммосини енгиллаштиришга ёрдам берувчи мижоз ва психолог ўртасидаги махсус муносабат.

Амалиёт учун мўлжалланган коррекцион техника ва усулларни танланиши коррекциянинг мақсади билан белгиланади. Коррекция мақсадини белгилашда қуйидаги қоидаларга эътибор қаратиш лозим:

1. Коррекция мақсади негатив маънода эмас, балки позитив маънода тузилади. Мижознинг имкониятларини чеклайдиган таъқиқловчи характерга эга сўзлардан фойдаланилмайди.

2. Коррекциянинг мақсади реал ҳолатга асосланиб тузилиши лозим. Коррекция мақсади реал ҳолатдан узоқлашиши, амалиётнинг мижозга фойда эмас зарар келтиришига сабаб бўлади.

3. Мақсад қўйилганда мижознинг яқин ва узоқ даврдаги ривожланиши инобатга олинади. Бунда мижознинг коррекция амалиёти якунидаги кўрсаткичлари шу билан бирга коррекциядан кейинги даврдаги ривожланиш босқичларини ҳам назарда тутиши лозим.

4. Коррекция амалиётининг натижасини кўриш биров вақт талаб қилади. Бунинг учун амалиёт якунидан тахминан ярим йил ўтгандан сўнг ушбу амалиётнинг қайси даражада муваффақиятли эканлиги борасиди фикр юритиш мумкин.

Психокоррекциянинг қуйидаги тамойиллари ажратилади:

- 1. Коррекция ва диагностиканинг бирлиги тамойили** психолог амалий фаолиятининг муҳим кўриниши сифатидаги психологик ёрдам кўрсатиш жараёнининг бутунлигини акс эттиради. Д.Б.Эльконин,

И.В.Дубровин ва бошқа олимларнинг фаолиятида тўла ёритилган ушбу тамойилга асосан 90% коррекция амалиётининг самарадорлиги бунга қадар амалга оширилган психодиагностика жараёни натижасига узвий боғлиқ. Психодиагностика натижаси мижознинг ҳолати ҳақида хулоса олиш ва коррекцион дастурни тузишда асос бўлади.

Ушбу тамойил амалга ошишининг икки жиҳати мавжуд:

Биринчидан, коррекция амалиётини бажаришдан аввал комплекс равишда диагностик текширув амалга оширилиши лозим, бунга асосан бирламчи хулоса қилинади ҳамда коррекцион-ривожлантирувчи ишнинг мақсади ва вазифаси шакллантирилади.

Иккинчидан, коррекцион-ривожлантирувчи фаолият шахс, ҳуқ-атвор, фаолият ўзгариш динамикаси, мижознинг эмоционал ҳолати динамикаси, коррекция иши жараёнидаги кечинмаларини психолог томонидан доимий равишда назорат қилишни талаб этади. Ушбу назорат жараёни коррекция дастурига зарурий ўзгартиришларни киритиш имконини беради.

2. Ривожланиш меъёрийлиги тамойили. Шахс онтогенетик ривожланиш босқичининг бирдан кейингисига ўтиш кетма-кетлиги меъёрий йўналишда кечишини назарда тутди.

Боланинг ривожланиш даражаси ёш меъёрига мувофиқлигини баҳолаш ва коррекция ишини шакллантиришда қуйидаги хусусиятларни эътиборга олиш лозим:

1. Ривожланишнинг ижтимоий вазиятлари ўзига хослиги (оила, дўстлар давраси, ўқиш жойи ва бошқалар).

2. Ёш тараққиётининг айни босқичига хос психологик хусусиятларнинг шаклланганлик даражаси.

3. Боланинг асосий фаолияти ривожланганлик даражаси.

Шу билан бирга “ёш меъёри”дан ташқари ҳар бир мижоз учун индивидуал ривожланиш хусусиятига эга “индивидуал меъёр” тушунчасига ҳам эътибор қаратилади.

3. Коррекциянинг «юқоридан қуйига» тамойили. Л.С.Выготский томонидан илгари сурилган ушбу тамойил коррекцион ишнинг йўналишини очиб беради. Психологнинг диққат марказида ривожланишнинг эртанги куни туради, коррекцион фаолиятнинг асосий мазмуни миждо учун “яқин ривожланиш доираси”ни яратиш ҳисобланади.

4. Коррекциянинг «қуйидан юқорига» тамойили. Ушбу тамойил амалга оширилатганда коррекцион ишнинг асосий мазмуни сифатида аввалдан мавжуд психологик қобилиятларни машқ қилишга эътибор қаратилади. Бу тамойил асосан хулқ-атвор ёндашуви намоёндалари томонидан амалга оширилади. Уларни фикрича, хулқ-атвор коррекцияси аввалдан мавжуд бўлган хулқ-атвор намунасининг ижтимоий маъқулланган хулқни сақлаш ва ижтимоий маъқулланмаган хулқни тормозлашни мақсад қилиши керак.

Шундай қилиб, «қуйидан юқорига» коррекциясининг асосий вазифаси хулқ-атворнинг белгиланган моделини ҳар қандай усул билан аниқлаш ва уни сақлаш ҳисобланади. Коррекция марказида психик ривожланишнинг мавжуд даражаси, хулқни ўзгартириш туради.

5. Психологик фаолият ривожланишнинг тизимлилиги тамойили. Ушбу тамойил коррекцион ишда профилактик ва ривожлантирувчи вазифаларни эътиборга олиш заруриятини юклайди. Бу вазифаларнинг тизимлилиги шахснинг турли томонлари ўзаро боғлиқлиги ва уларнинг ривожланиши гетерохронлигини (бир хил эмаслиги) акс эттиради.

Психика тузилишининг тизимлилиги сабабли, шахс онг ва фаолиятининг барча жиҳатлари ривожланиши ўзаро боғлиқ. Коррекцион ривожлантирувчи фаолиятнинг мақсад ва вазифаларини белгилашда фақат бугунги кунда долзарб бўлган муаммолар юзасидан чегараланиш керак эмас, балки олдиндаги ривожланишни ҳам инобатга олиш лозим. Керакли вақтда кўрилган олдини олувчи чоралар ривожланишдаги турли оғишлардан ҳимояланишни таъминлайди.

6. Коррекциянинг фаолиятлилик тамойили. Ушбу тамойил коррекцион фаолиятнинг предметини, воситалар ва мақсадга эришиш йўллари, коррекцион ишни ўтказиш тактикасини, қўйилган мақсадларни амалга ошириш йўллари ва усуллари танлайди .

Унинг мазмуни шундан иборатки, коррекцион ривожлантирувчи таъсирнинг асосий усули мижознинг фаол фаолиятини ташкиллаштириш ҳисобланади, буни амалга оширишда қийин, низоли вазиятларда йўналиш танлаш учун шароит яратилади, шахс ривожланишидаги ижобий ўзгаришлар учун зарурий асос яратилади.

Ушбу тамойилга кўра коррекцион ишнинг асосий мақсади мижознинг турли соҳалардаги фаолиятга йўналишида, шахслараро муносабатларида, ривожланишнинг ижтимоий вазиятларида умумлашган усуллари мақсадли шакллантиришдан иборат.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Психологик консультация ва психокоррекция қандай фаолият ҳисобланади?
2. Психокоррекциянинг қандай турлари мавжуд?
3. Психологик консультация ва коррекция амалиётининг умумий қоидалари?
4. Психологик коррекция амалиёти тамойиллари қайси?

2§. Психологик консультация ва коррекция амалиёти босқичлари.

Коррекция жараёни индивидуал ва гуруҳий тарзда олиб борилади. Индивидуал коррекция жараёни ўзига хос хусусиятларга эга. Бу жараён мижознинг когнитив, эмоционал ва хулқ-атвор соҳаларига қаратилади. Коррекция жараёнида ушбу соҳаларнинг қуйидаги йўналишларига эътибор қаратиш лозим:

- 1) ўз хулқ-атвори, муносабати, реакцияси асосини англаш;
- 2) ҳис-туйғу ва хулқ-атвор стереотипларни англаш;

3) психологик омиллар ва соматик бузилишлар орасидаги боғлиқликни англаш;

4) низолар ва эмоционал жароҳатловчи вазиятлар юзага келишида ўзининг роли ва масъулиятини ҳис қилиши;

5) бошдан кечириши сабаблари ва муносабат усуллари, ўзининг муносабати шаклланиши шароитларини англаш;

б) мижозни мутахассис томонидан эмоционал қўллаб-қувватлаш;

7) мижоз томонидан туйғуларни англаб юзага чиқариш;

8) ўзига нисбатан янада самимий муносабатни шакллантириш;

9) бошдан ўтказиш ва эмоционал муносабатлар усуллари ўзгартириш;

10) мижозни мос келмайдиган реакциясини коррекциялаш;

11) хулқ – атворини яхши усуллари ўзлаштириш.

Гуруҳий психокоррекция амалиёти учун маълум бир психокоррекция гуруҳи тузилади. **Психокоррекция гуруҳи** - ўз-ўзини таҳлил қилиш, шахсий кўникмаларни ҳосил қилиш, шахслараро муносабатларни таҳлил қилиш мақсадида сунъий бирлашган кичик гуруҳларга айтилади.

Психокоррекция гуруҳи фаолиятининг асосий тамойиллари:

1. Масъулиятлилик тамойили (ўзи ва бошқалар учун);

2. Яқинлик тамойили (тўла очиқликни талаб қилмасда, самимийлик, эмпатия ва сир сақлашга асосланади);

3. Қўллаб-қувватлаш тамойили (психолог гуруҳи аъзоларини қўллаб-қувватласа, гуруҳи аъзолари бир-бирини қўллаб-қувватлайдилар);

4. Конгруэнтлик тамойили (“шу ерда ва ҳозир” вазиятида ҳар бир гуруҳи аъзоси ўзи ва бошқалар билан яқдиллиги).

Гуруҳий психокоррекция очиқ ва ёпиқ гуруҳларда ўтказилади. Катта гуруҳлар - 25-30 киши ва кичик гуруҳлар – 5-12 кишидан иборат бўлади. Ёпиқ гуруҳларда гуруҳи аъзолари сони доимий бўлса, очиқ гуруҳларда ўзгариб туриши мумкин.

Гуруҳ қисқа муддатли (1-6 ойгача) ёки узоқ муддатли (бир неча йилгача) бўлиши мумкин. Машғулотларнинг қисқа ёки узунлиги коррекцион таъсирнинг мақсад ва шаклига кўра ҳар хил бўлади. Бир ҳафтада учрашув сони 2-4 марта, вақт давомийлиги 20-90 минутгача бўлган ҳолда белгиланади. Марафон психокоррекцион машғулотлар ўз мақсадларидан келиб чиққан ҳолда 9-16-18 соат давом этиши мумкин. Психокоррекцион гуруҳ раҳбари олий психологик маълумотга, ушбу йўналишда мутахассисликка, шунингдек индивидуал-гуруҳий ишларда мижоз сифатида тажрибага эга бўлиши зарур. Ҳар бир гуруҳ юқори касбий малакаларга эга бўлиши лозим.

Консултация ва коррекция жараёнини тизимлаштирувчи ва унинг самарадорлигини таъминловчи психологнинг умумий қоидалари ва установакалари қуйидагилар:

1. Амалиётда ҳеч қачон икки нафар айнан бир хил мижоз ва вазият учрамайди. Инсонга хос муаммолар фақатгина ташқи кўринишдангина бир хил бўлиши мумкин, аммо муаммонинг келиб чиқишига кўра турлича бўлиб, инсон ҳаёти қанчалар ўз жозибасига эга бўлса, муаммонинг келиб чиқиши ҳам шундай кўринишга эга.

2. Амалиётда психолог ва мижоз бир-бирларига хос ва мос тарзда ўзгардилар, яъни турғун вазият бўлмайди.

3. Шахсий муаммоларининг энг яхши эксперти – бу мижоздир. Шунинг учун амалиёт жараёнида унга ўз муаммолари ечимига масъулият билан қараш лозим. Ўз муаммолари ечимини олдиндан кўра билиш психологдан кўра кўпроқ мижоз учун аҳамиятлидир.

4. Мижоз амалиёт жараёнида беҳавотирликни ҳис қилиши лозим. Шу сабабли мижознинг эмоционал ҳолатларига алоҳида эътибор қаратиш талаб этилади.

5. Мижозга ёрдам беришга интилаётган психолог ўз касбий ва шахсий имкониятларини қўллаши керак.

6. Ҳар бир алоҳида олинган амалий жараёндаги учрашувдан натижага эришиш мумкин эмас. Бу жараён узоқ вақт талаб этилувчи фаолият натижасидир. Натижага босқичма-босқич эришилади.

7. Компетент психолог ўз касбий маҳорати ва айнаи вақтда ўз камчиликларини ҳам билиши керак. У ўз мижози олдида одоб-ахлоқ қоидаларига риоя қилишга масъулдир.

8. Ҳар бир муаммони шарҳлаш ва унинг концептуализациясида турли назарий ёндашувларга таяниши мумкин. Аммо айнан бир мижоз учун энг зўр назарий ёндашув йўқ.

9. Айрим муаммолар – бу моҳиятан инсоний дилеммалар бўлиб, асосан ҳал қилинмаслиги мумкин (масалан, экзистенциал айбдорлик ҳисси муаммоси). Бундай вазиятларда психолог мижозга мавжуд ҳолат билан келишиш кераклилигини тушунтиради.

10. Самарали амалиёт мижоз билан ҳамкорликда, ҳал қилинувчи жараёндир.

Психологик консультация ва коррекция амалиёти махсус масалаларига қуйидагилар киради:

- Психолог билан илк учрашувнинг расмийлаштирилиши;
- Мижоздан олинган маълумотларнинг конфиденциаллиги;
- Амалиётини жорий этиш учун зарурий материаллар ва жиҳозларни тайёрлаш;
- Амалиёт вақтида керак бўладиган мижоз тўғрисидаги қўшимча маълумотлар;
- Мижознинг индивидуал хусусиятлари ва уни қийнаётган муаммо юзасидан амалиётни ўтказиш режаси;
- Мижозни кутиб олиш, уни ўриндиққа ўтиришга таклиф қилиш, сўрашиш ва бошқалар;
- Суҳбатлашиш чоғида психолог ўзи ҳақида маълумот бериши мумкин;
- Суҳбат ўзаро ишончли бўлиши шарт. Мижоз айтиб бераётган ҳар

бир ҳодисани психолог хотирасида сақлаб қолишга эришиши лозим;

- Шунингдек, психолог мижозга тест ўтказиш лозимлиги ҳақидаги фикрни айтиши, у рози бўлган тақдирдагина уни ўтказиши мумкин.

Психологик амалиётни ўтказишнинг асосий босқичлари қуйидагилар:

1. Тайёргарлик босқичи. Психолог мижоз ҳақидаги маълумотлар билан танишади. Психолог-консультантнинг сарфланадиган вақт меъёри 20 - 30 минут.

2. Мослашиш босқичи. Психолог мижозни шахсан кутиб олади. Психологнинг сарфланадиган вақт меъёри 5-7 мин.

3. Диагностик босқич. Бу босқичда психолог мижозни тинглайди, унинг фикрларини анализ қилади, тушунишни осонлаштируви саволлар билан мурожаат қилади, қайта сўрайди, муаммони ойдинлаштиради. Амалиётда бунинг учун 1 соат вақт кетади. Психологик тестни ташкил этиш. Баъзан амалиётнинг ушбу босқичи 4 ва ҳатто 6–8 соатни ташкил этиши мумкин.

4. Тавсиялар бериш босқичи. Психолог ва мижоз ўртасида муаммолар ечимини топишнинг ўзаро келишувига асосланади. Ушбу босқич учун сарфланадиган вақт 40 минутдан 1 соатгача бўлиши мумкин.

5. Назорат босқичи. Бу босқичда психолог ва мижоз бир-бирлари билан қачон қайта учрашиш хусусида келишиб оладилар. Ўрта ҳисобда бу учрашув учун 20–30 минут кетади.

Агар юқоридаги барча учрашувлар умумлаштирилса, 2-3 соатдан 10-12 соатгача вақт меъёрларини ташкил этади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Психологик амалиётини ўтказишнинг асосий босқичлари қандай?
2. Психологик консультация ва коррекция амалиётини ташкил этиш усуллари?
3. Психологик маслаҳат беришнинг вазифалари?
4. Психологик консультация ва коррекция жараёнини психологнинг умумий қоидалари қайси?

2-Боб. Психологик консультация ва психокоррекция амалиётида қўлланилувчи асосий йўналишлар

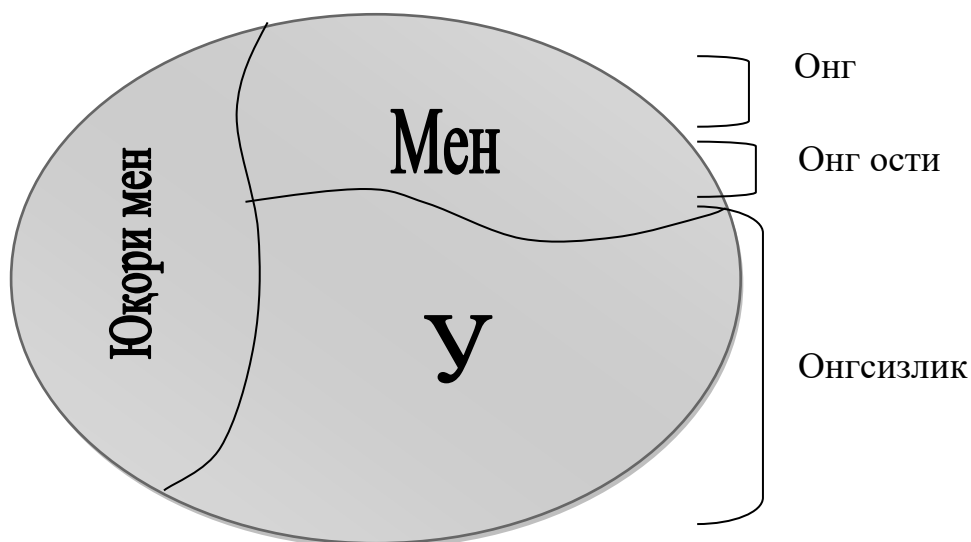
1§. Психоанализ

1. Шахс шаклланишида З.Фрейд ёндашуви

Психоанализ йўналиши асосчиси З.Фрейднинг (1856-1939) замонавий психоанализ, психотерапия, психокоррекция ва консультацияга қўшган ҳиссаси беқиёс. Чунки психоанализда келтирилган қарашлар нафақат ўз замонасининг психотерапиясида энг таъсирчан назарияларни тақдим этган, балки ҳозирги замонавий амалиётда ҳам юқори ўринга эга.

Психоаналитик назарияда шахс тараққиётини индивид биологик хусусиятининг жамият ҳаётига мослашиши, белгиланган ҳимоя механизмларини қўллаш ҳамда инсон эҳтиёжларини амалга ошириш усул ва воситаларини яратиш, деб тушунади.

Психоанализ асосчиси Фрейд шахс муаммосини ўрганиб, ўз даврида инсонга нисбатан, инсон онгли ва ўз хулқини англайди, деб берилган таърифга тескари равишда, инсон англолмайдиган жинсий ва агрессив майллар туфайли юзага келувчи доимий низолар ҳолатида бўлади, деб берган ғоясини илгари сурди. У биринчи бўлиб психикани инстинкт, ақл ва онг ўртасидаги муросасиз жанг майдони сифатида таърифлади. Психоаналитик назарияда инстинкт, мотив ва майлларнинг ўзаро таъсирига асосий ўрин берилиб, улар инсон хулқини бошқаришда курашади ва устунликка интилади. Фрейд инсоннинг психик фаолиятини белгиловчи икки эҳтиёжни ажратади: либидо ва агрессия. У шахс психикасида қуйидаги уч тузилмани кўрсатади: *ид*, *эго* ва *суперэго*.



1-расм. Фрейднинг шахс психикаси тузилмаси

Ид (лот. – “У”) шахснинг содда, инстинктив ва туғма жиҳатларини англатади. Ид бизнинг хулқимизни энергия билан тўлдирувчи инстинктив биологик майллар билан боғлиқ бўлиб, онгсиз равишда фаолият юритади. Фрейд талқинича, ид тартиб қоидага бўйсинмайди ва биологик майллар асосида юзага келган психик энергияни тезда тарқатишни талаб этади. Ид инсоннинг тўлиқ ҳаёти давомида ўзининг марказий ўрнини сақлаб қолади.

Эго (лот. “Мен”) – психиканинг қарор қабул қилиш учун масъул қисми ҳисобланади. Эго ташқи олам томонидан ўрнатилган тартиб-қоида ва чекловларни инобатга олган ҳолда иднинг истагини ифода этиш ва амалга оширишга ҳаракат қилади. Шу аснода эго организмнинг хавфсизлиги ва бир бутунлигини сақлашга ёрдам беради.

Суперэго (лот. “Юқори мен”). Инсон жамиятда самарали фаолият юритиши учун ўзи яшаётган ижтимоий муҳитда қабул қилинган қадриятлар тизими ва тартиб-қоидаларга эга бўлиши лозим. Бу ижтимоийлашув жараёнида юзага келиб, психоанализнинг тузилма моделида – суперэгонинг шаклланиши билан амалга ошади. Фрейд талқинича, организм суперэго билан туғилмайди. Болалар унга ота-онаси билан ўзаро муносабати натижасида эга бўлишади. Бу жараён бола “тўғри” ва “нотўғри”, “яхши” ва “ёмон” ўртасидаги фарқни англай бошлаган даврда юзага келади (тахминан 3

ёшдан 5 ёшгача). Бола низо ва жазоланишдан қочиш учун ўзининг ҳар бир хатти-ҳаракатини ушбу чекловга мувофиқ тарзда олиб боришга ўрганади. Боланинг ижтимоий дунёси кенгайиши билан (масалан мактаб, тенгдошлар, спорт жамоаси) унинг суперэго соҳаси ҳам ушбу янги гуруҳларга мувофиқ ҳисобланган хулқ чегарасига қадар кенгаяди.

Фрейд суперэгои икки тизимга ажратади: *виждон* ва *эго-идеал*. *Виждон* ота-она томонидан жазоланиш орқали юзага келади. Виждон ўзида боланинг ўзини танқидий баҳолаши, ахлоқий таъқиқларнинг мавжудлиги ва айбдорлик ҳисси пайдо бўлишини қамраб олади. Суперэгонинг рағбатлантирувчи соҳаси - *эго-идеал* ота-онанинг фарзандига нисбатан мақтови ва уни юқори даражада баҳолаши натижасида шаклланади. Бундай жараён болани ўзи учун юқори мезонларни қўйишига олиб боради. Агар мақсадга эришилса, натижа болада ўзига ҳурмат ва ғурур ҳиссини уйғотади. Масалан ўқувчини мактабдаги муваффақиятлари учун рағбатлантирилса, у доимо ўзининг ютуқларидан ғурурланади.

Фрейд хоҳиш сифатида ифодаланувчи жисмоний (танага оид) эҳтиёжларнинг психик кўринишини инстинкт деб атади. Инстинктларнинг асосий икки гуруҳини ажратади: *ҳаёт* (Эрос) ва *ўлим* (Танатос) инстинктлари. *Эрос* ўзида ҳаётий зарур жараёнларни қўллаш мақсади учун хизмат қилувчи ва биологик тур кўпайишини таъминловчи кучларни қамраб олади. Бу жараёнда асосий урғуни жинсий инстинктларга беради. Жинсий инстинктлар – либидо (лот. истак, хоҳиш) деб номланади. *Танатос* – шафқатсизлик, агрессия, ўзи ва бошқаларнинг жонига қасд қилиш асосида ётади.

Фрейд ўзининг амалий фаолиятидан келиб чиқиб, невротик миждозларнинг сурункали равишда хавотирни ҳис этиши асосида либидо энергиясининг номувофиқ ҳолда ечилиши ётади, деган тасаввурга келди. Кейинчалик у хавотирни эгонинг функцияси сифатида қаради ва яқинлашиб келаётган хавфдан огоҳлантириш вазифасини бажаришини айтиб ўтди.

2. Шахс шаклланиши босқичлари борасида Э.Эриксон ёндашуви

Э.Эриксон шахс тараққиёти борасидаги қарашларини Фрейднинг ғояси асосида яратди ва болалик давридан кейинги босқичларга ҳам урғу берди. У шахс тараққиётининг *эпигенетик принципини* яратди. Туғма хусусиятлар тараққиётнинг белгиловчи жиҳати бўлади. Ижтимоий таъсирлар эса туғма хусусиятларнинг қандай амалга оширилишини намоён этади. Шу асосда шахс тараққиёти биологик ва ижтимоий омиллар таъсирида кечади. У шахс тараққиётни ижтимоий ҳаёт билан боғлаган ҳолда, саккиз босқичини ажратди ва ҳар бир инсон ўз ҳаёти давомида ушбу босқичларни босиб ўтишини айтди. Ушбу босқичлар икки йўналишда кечади, *меъёрий* ва *меъёрдан оғиш*. *Меъёрий* йўналишда босиб ўтилган босқичлар индивиднинг ҳар томонлама етук инсон бўлиб етишини таъминлайди. Э.Эриксон ажратган тараққиёт босқичлари қуйидаги кўринишда кечади:

1. Эрта гўдақлик (туғулгандан 1 ёшгача) – ишонч ёки ишончсизлик:

- *меъёрий* - инсонларга ишонч, ўзаро муҳаббат, яқинлик, ота-она ва бола ўртасида ўзаро ҳурмат, боланинг мулоқотга эҳтиёжини ва бошқа ҳаётий муҳим эҳтиёжларини амалга ошириш;

- *меъёрдан оғиш* - онанинг болага ёмон муносабати туфайли инсонларга ишончсизлик, уларга нисбатан рад этиш, бепарволик, муҳаббатдан маҳрумлик; болани эрта кўкракдан айириш, унинг ҳиссий яққаланиши;

2. Кеч гўдақлик (1 ёшдан 3 ёшгача) – мустақиллик ёки шубҳа, уят:

- *меъёрий* - мустақиллик, ўзига ишонч; бола ўзига эркин, алоҳида, лекин ҳали ота-онасига боғлиқ инсон сифатида қарайди;

- *меъёрдан оғиш* - ўзидан шубҳаланиш, юқори уят ҳисси; бола ўзини лаёқатсиз ҳис қилади, ўзининг лаёқатларига шубҳа билан қарайди; оддий ҳаракат малакалари, масалан юришни ривожланишига нисбатан камчиликларни ҳис этади; унда нутқ кучсиз ривожланган бўлиб, ўзининг заифлигини атрофдаги одамлардан кучли даражада бекитиш ҳисси мавжуд;

3. Эрта болалик (3-5 ёш атрофи) – ташаббускорлик ёки айбдорлик:

- *меъёрий* - қизиқувчанлик ва фаоллик; ташқи оламни ёрқин тасаввур этиш ва қизиқиш билан ўрганиш, катталарга тақлид қилиш;

- *меъёрдан оғиш* - пассивлик ва инсонларга бефарқлик; сустлик, ташаббуснинг йўқлиги, бошқа болаларга нисбатан болаларга хос ҳасад ҳисси, тушкунлик, хатти-ҳаракатларда ноаниқлик;

4. Ўрта болалик (5 ёшдан 11 ёшгача) – интилувчан ёки нотўқислик:

- *меъёрий* – меҳнатсеварлик; бурч ҳиссини ифода этиш ва муваффақиятга эришиш учун ҳаракат қилиш; билиш ва мулоқот малакаларининг ривожланганлиги; ўз олдига аниқ вазифа қўйиш ва ҳал этиш;

- *меъёрдан оғиш* - ўзига нисбатан кадрсизлик ҳисси; кам ривожланган меҳнат малакалари; қийин вазифалардан, бошқа одамлар билан беллашувдан қочиш; конформлик; турли вазифаларни ҳал этишда қилинаётган хатти-ҳаракатларнинг беҳудалиги ҳисси;

5. Жинсий етуклик, ўсмирлик ва ўспиринлик (11 дан 20 ёшгача) – хусусиятлар уйғунлиги ёки тарқоқлик:

- *меъёрий* - ҳаётда ўз ўрнини белгилаб олиш; келажакка нисбатан режаларни тузиш, “ким бўлиш?” ва “қандай бўлиш?” каби саволларга жавоб топиш, ўз йўлини белгилаш;

- *меъёрдан оғиш* - келажак, ҳозир ва ўтган замон ҳақида фикрларнинг пайдо бўлиши ва аралаш эканлиги; меҳнат фаоллигининг пасайиши, режаларнинг йўқлиги;

6. Эрта катта ёшлилик (20 дан 45 ёшгача) яқинлик ёки алоҳидалик:

- *меъёрий* - одамларга яқинлик, муносабатга интилиш, ўзини уларга бағишлаш хоҳиши; фарзанд тарбиялаш, муҳаббат, касб; ўз ҳаётдан розилик;

- *меъёрдан оғиш* - одамлардан яққаланиш; яқинларидан қочиш; характернинг қийинлиги, тушунарсиз муносабат, баҳолаб бўлмас хатти-

ҳаракат; психикада оғишнинг биринчи симптомлари, тасаввурдаги таҳдид солувчи кучлар таъсирида пайдо бўлувчи тушкунлик;

7. Ўрта катта ёшлилик, катталиқ (40-45 дан 60 ёшгача) - ҳаракат ёки тўхташ:

- *меъёрий* – ижодкорлик; ўз устида ва бошқалар билан унумли ҳамда ижодий меҳнат; баркамол, кадрли ва ранг-баранг кўринишдаги ҳаёт; оилавий муносабатлардан розилиқ ва ўз фарзандларидан ғурурланиш ҳисси;

- *меъёрдан оғиш* – ҳаракатсизлик; эгоизм ва эгоцентризм; унумсиз меҳнат; эрта яроқсизлик; фақат ўзи ҳақида қайғуриш;

8. Кеч катта ёшлилик (60 дан катта ёш) - эго бутунлик ёки умидсизлик:

- *меъёрий* - ҳаётнинг тўлалиғи; доимо ўтган ҳаётни ўйлаш ва ундан рози бўлиш; яшаган ҳаётини қандай бўлса шундай қабул қилиш; охиратни енгил қабул қилиш;

- *меъёрдан оғиш* – ачиниш; ҳаёти бекор кетганини, вақт кам қолганлиғи ва тез ўтаётганлиғини ҳис қилиш; ўзининг мавжудлиғини маъносиз деб ҳисоблаш, ўзига ва бошқаларга ишончини йўқотиш; қайта яшашни, ҳаётда эришганларидан бошқа ортиқроқ нарсаларга эришишни хоҳлаш; охиратдан кўрқиш.

Ҳар бир тараққиёт босқичи ўзининг кризис ёки ўтиш нуқтасига эга бўлиб, шахс хулқида ўзгаришларга сабаб бўлади. Индивид ушбу кризисга икки йўлдан бири билан жавоб беради: ноадаптив (негатив) йўл ёки адаптив (позитив) йўл. Фақатгина ички низоларни ендириш орқали инсон меъёрий ривожланиш босқичини давом эттириши ва кейинги тараққиёт босқичидаги кризисларни ендириш учун кучга эга бўлиши мумкин.

3. Шахс шаклланишида К.Хорни ёндашуви

Шахс тараққиёти борасида кўплаб изланишлар олиб борган ҳамда психоанализда янгича ёндашувни яратган олим К.Хорни инсон моҳиятининг асосини туғма безовталиқ ҳиссида кўради. Гўдак ушбу ҳис билан туғилади ва ўз ҳаётининг биринчи кунларидан ўзини безовта ҳис қила бошлайди. Ушбу

ҳис унинг олдиндаги ҳаётига тус беради ва психик фаолиятнинг ички хусусиятига айланади. Бу ҳис нимадан пайдо бўлади? Хорни фикрича, инсон доимо дунёнинг душманлигини ҳис этади ва ундан халос бўлиш ҳисси безовталиқни келтириб чиқаради. Инсоннинг барча уринишлари – бу безовталиқ ҳиссини кўчиришдир. Бу жараён инсон ҳаракатининг асосий мотивацияси ҳисобланади. Хорни бу жараённи инсон ҳаракатини белгиловчи асосий хавотир ҳисси деб номлаган. Асосий хавотир хавфсизликка интилишга мажбур қилади.

Унинг фикрича, болалиқ даврида хавфсизлик эҳтиёжи доминанта бўлади. Боланинг хавфсизлик ва қўрқувнинг йўқлиги ҳисси таассуроти меъёрий шахс сифатида тараққиётини белгилаб беради. Боланинг хавфсизлиги тўлиғича ота-онанинг унга муносабатига боғлиқ. Ота-онанинг хавфсизликни таъминламаслик бўйича асосий жиҳати болага илиқлик ва меҳрнинг йўқлигидир.

Ота-она боланинг хавфсизлигини сусайтириши ва тескари ҳолда душманлигини кучайтириши мумкин бўлган турли кўринишдаги ҳаракатларни қилиши мумкин. Бундай ҳаракатларга қуйидаги муносабатлар киради:

- фарзандлардан бирини очик ҳолда яхши кўриш;
- ноҳақ жазолаш;
- хулқининг барқарор эмаслиги;
- вадани бажармаслик;
- масхара қилиш;
- камситиш;
- тенгдошлардан ажратиб қўйиш.

Болалар эса ота-онанинг меҳри қанчалик соф эканлигини ҳис этади. Сохта намоишкорлик ва соф бўлмаган меҳр бериш болани осонгина алдай олмайди. Бола бундай муносабатлар таъсирида юзага келган душманлик ҳиссини онг остида сиқиб яшайди ва болада умидсизлик, ота-онадан қўрқув,

соф меҳрга эҳтиёж ва айбдорлик ҳисслари пайдо бўлади. Бу эса болада **хавотир асоси** пайдо бўлишига сабаб бўлади.

Хавотир асоси индивидни хавфсизликка интилишга мажбур қилади. Хавфсизликка интилувчи шахс уч хил невротик ҳаракат шаклини қўллайди: *жамоага бўйсиниш, жамоага қарши бориш* ва *жамоадан қочиш*. Жамоавий муносабатда ушбу ҳаракат шаклларида қайси бирини қўллаш ёки нотўғри қўллаш натижасида инсонларда психологик низо пайдо бўлади.

К.Хорни инсон хатти-ҳаракати юзага келишини икки тенденция билан асослайди: хавфсизликка ва ўз истакларини амалга оширишга интилиш. Бу икки интилиш кўп ҳолларда бир-бирига қарши бўлиши кузатилади. Бунинг оқибатида невротик низо пайдо бўлади. Индивид хулқнинг белгиланган усуллари яратиш орқали ушбу низо сўндиришга ҳаракат қилади. Хорни хулқнинг тўрт типини ажратди. Биринчиси, ҳаётда хавфсизликни таъминлаш воситаси сифатида “севгига невротик интилиш”да намоён бўлади; иккинчиси одамларга нисбатан кўрқув ва душманлик билан белгиланувчи “ҳукмронликка невротик интилиш”да кўринади; учинчи тип инсонлардан яққаланишга интилиш; тўртинчи тип ўзининг кўмаксизлигини тан олишда намоён бўлади (“невротик бўйсинувчанлик”).

4. Психокоррекция жараёнида психоанализ

Психоаналитик коррекцияда асосий эътибор миждонинг хулқ-атвори ва эмоционал оламидаги бузилишларга сабаб бўлувчи *низолар* тушунчасига қаратилади. Асосий вазифа англанмаган эҳтиёжларнинг қабул қилинмаслиги билан боғлиқ низоли вазиятни миждонинг онгига етказишдан иборат. Айнан англанмаган импульслар мавжудлиги ва низоли вазиятнинг ўзини англаш – ушбу низоларни ечишнинг йўли ҳисобланади.

Коррекциянинг асосий йўналиши – оғир кечинмалар ва оғриқли ҳиссиётларнинг англанмаган сабабларини аниқлашда миждонга ёрдам беришга қаратилади. Бу жараёнда турли техникалардан фойдаланилади ва куйидаги гуруҳларга ажратилади:

- биринчи гуруҳда шахс хулқ-атвори асосида ётувчи англамаган майлларни аниқлашга қаратилади;

- иккинчи гуруҳда инсонга қийинчиликларни мустақил енгиб ўтишга ёрдам берувчи ички кучларга эътибор қаратилади;

- учунчи гуруҳда реал оламни қандай идрок этишини миждознинг онгига етказишга ҳаракат қилади;

- тўртинчи гуруҳда миждознинг жамоадаги ўз хатти-ҳаракат характери ёки хулқ-атворини ўзгартириш мақсадида ўзининг ички ресурсларини мобилизация қилиш учун туртки беришга қаратилади.

Психоанализ методи катарсисга асосланиб, миждоз билан узок суҳбат қилиш орқали касаллигининг ҳақиқий сабаби унинг онгига етказилади; у сиқиб чиқарилган воқеликни англаб бошлайди. Фрейд таърифича катарсис рўй беради. Катарсис орқали безовта қилаётган вазият хусусида узок вақт қайта-қайта фикр юритиш орқали бундай ҳолатни мантиқий якунига етказиш мумкин.

Психоанализда қуйидаги асосий босқичлар ажратилади:

1 - босқич: оғриқ манбасини топиш. Ушбу босқичда ассоциация, шахс хулқини кузатиш, янглиш сўз ва ёзувни ўрганиш методларидан фойдаланилади.

2 - босқич: манбани очиш. Инсон гапиради, ўзининг кечинмалари ва унинг асосини айтиб беради. Бу оғриқли жараён бўлиб, миждоз воқеликни қайта кечираётгандек бўлади ва қийналади, шу билан бирга негатив ва агрессив муносабатлар юзага келади. Миждоз барчасини айтиб бериб, аста-секин тинчлана бошлаганда босқич тугаган ҳисобланади.

3 - босқич: оғриқ манбасида яширинган воқеликни қайта баҳолаш. Бу жараёнда миждозда ўрнашган тизимни ўзгартиришга ёрдам берилади.

4 - босқич: янги ўрнашган тизимни ижобий тарзда эмоционал баҳолаш.

5 - босқич: унутиш, манбани тугатиш.

Ид, Эго ва Суперэго ўртасидаги низо сабали хавотир юзага келади. Хавотирнинг қуйидаги 3 кўриниши ажратилади:

1. Реал хавотир – ташқи оламдаги реал хавфга нисбатан эмоционал жавоб ҳисобланади.

2. Невротик хавотир – ид ва эго ўртасидаги низо сабабли юзага келади. Ид томонидан келган, қабул қилиб бўлмайдиган импульсларнинг англаниш хавфига эмоционал жавоб ҳисобланади.

3. Морал хавотир – эго ва суперэго ўртасидаги низо сабабли юзага келади. Морал хавотир ид томонидан келган номувофик, ахлоқсиз хатти-харакатларни ифодалашга ҳаракат жараёнида пайдо бўлади.

З.Фрейд юқорида келтирилган низолардан ҳимояланиш учун психологик ҳимоя механизмларини ажратади. Психологик ҳимоя шахс бутунлигига таҳдид солувчи хавотирланиш ва ноқулайлик ҳолатлари, ички ва ташқи зиддиятлар билан боғлиқ салбий, жароҳатловчи кечинмаларни бартараф қилиш ёки камайтиришга йўналтирилган механизмлар тизимидир. Субъектив таҳдид шахснинг ички майллари қарама-қаршилиги ёки ташқи таъсирлар номувофиқлиги туфайли пайдо бўлиши кузатилади. Психологик ҳимоя шахснинг ўзига берган объектив баҳоси барқарорлигини, “Мен” тимсоли ва оламнинг адекват тимсолини сақлашга қаратилган. Психологик ҳимоя муаммосини биринчи бўлиб З. Фрейд тадқиқ этган. У мазкур тушунчани жамият томонидан ўрнатилган таъқиқлар ёки талаблар ва англамаган майллар ўртасидаги зиддиятни ҳал этиш шакли сифатида талқин қилади.¹ Муаммони ҳал этмаслик эса сурункали характер касб этувчи нохуш оқибатларга олиб келади, оқибатда инсон салбий кечинмалар манбасини бартараф этиш учун вазиятга фаол таъсир этиш имкониятидан маҳрум бўлади. Бу каби салбий ҳолатларнинг олдини олиш учун қуйидаги психологик ҳимоя механизмларини қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади:

¹ Freud S. The defence neuro-psychoses // The collected Papers: in 10 v. — N.Y.: Collier Books, 1963. — v.2. — P. 67–81.

1. Сиқиб чиқариш – салбий кечинма, хавотирни уйғотувчи кўнгилсиз воқеани хотирадан ўчиришга бўлган англолмаган ҳаракат;

2. Кетиш – ўта қийин вазиятдан жисмонан ёки фикран қочиш;

3. Ажратиш (изоляция) – салбий ҳиссий кечинмалар ва уларнинг манбаларини онгдан чиқариш ёки “яккалаб” қўйиш;

4 Рационализация – инсон ўз хоҳиш ва ҳаракатлари, хулқини оқилона ва мантиқий асослаши, ижтимоий ва шахсий номувофиқ майлларни уйғотувчи сабабларнинг асосини талқин қилиши;

5 Рад этиш – салбий воқеликнинг келиб чиқиш манба ва оқибатларини билган ҳолда уни қабул қилишни хоҳламаслик орқали ҳимояланиш;

6. Идентификация (айнан ўхшатиш) – бошқа одамларнинг установка ва қарашларини ўзлаштириш жараёни. Инсон кўзига кучли кўринган одамга тақлид қилади, унга ўхшагандан сўнг ўзининг ожизлигини камроқ ҳис қилади, бу эса хавотирнинг пасайишига олиб келади.

7. Сублимация – жамият томонидан қабул қилинган турли меъёрларга мос келмайдиган ички хоҳиш ва кучни ижтимоий маъқулланган фаолият шаклларига йўналтириш;

8. Аввалги хулқ кўринишига қайтиш – салбий воқелик таъсирига тушган ҳолатда унинг жароҳатловчи кечинмаларидан қочиш учун пассив ҳолатга ўтиш ёки фаолият жадаллиги даражасини пасайтириш орқали аввалги хулқ ва фикрига қайтиш;

Ушбу психологик ҳимоя механизмларини қўллаш натижасида номувофиқ хулқ-атвор кўринишига асос бўлувчи ички низоларнинг салбий таъсиридан ҳимояланиш, шахс хотиржамлигига эришиш мумкин ва бу ўз навбатида шахс ички низоларини коррекция қилиш ҳамда психологик барқарорлигини мустаҳкамлашга хизмат қилади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Психоаналитик назарияда шахс психикаси қандай тузилмалардан иборат?

2. Фрейд талқини бўйича шахс психологик низолари асоси нимада?
3. Фрейд инстинктларнинг қандай турини ажратади?
4. Э.Эриксон шахс ривожланишини неча босқичга ва қандай йўналишга ажратган?
5. Э.Эриксон шахс ички низолари асосини нимада қўради?
6. К.Хорни ота-онанинг болада душманлик ҳиссин кучайтириши мумкин бўлган қандай муносабатларини ажратган?
7. Хавотир асоси болада қандай пайдо бўлади?
8. Психоанализда қандай психокоррекция босқичлари ажратилган?
9. Психологик ҳимоя механизмлари нима?

2§. Аналитик психотерапия

Аналитик психологияда шахс психик энергияси

Психоанализ асосчиси Фрейд К.Юнгни (1875-1961) шогирди сифатида қабул қилган бўлсада, Юнг психоанализдан фарқли бошқа йўналишда шахс назариясини яратди. Юнг инсон табиатига хос янги ва кенг таҳлилни ёритди ва аналитик психология деб номлади.

Юнг либидо табиати борасидаги Фрейднинг қарашларига қарши чиқди. Унинг фикрича либидо асосий жинсий энергия эмас, балки ҳаётий энергиядир. Юнг либидони 2 усулда қўллайди: 1- тарқоқ ва умумий ҳаётий энергия ва 2- психика номини олган тор маънода психик энергиялар. У психик энергияни тушунтиришда физикага таянади ва уч асосий принципни илгари суради: тескарилик, эквивалентлик ва энтропия.

Тескарилик принципи: физик энергиянинг тескарилик ёки полярилик жиҳати мавжуд, масалан, иссиқ ва совуқ, баланд ва паст, яратилиш ва йўқ бўлиш. Ушбу принципга асосан ҳар бир хоҳиш ва кечинманинг тескарисини мавжуд. Ушбу тескарилик – полярилик ўртасидаги низо – хулқнинг асосий мотиватори ва энергиянинг генератори ҳисобланади. Полярилик ўртасидаги низо қанчалик кучли бўлса, шунчалик кучли энергия пайдо бўлади.

Эквивалентлик принципи: физиканинг энергия сақланиши принципига асосланади. Бирор фаолиятга йўналган энергия йўқолмайди балки бошқа фаолиятга йўналади. Масалан, бирор фаолиятга бўлган кизиқишимиз сўнса, психик энергиямиз бошқа фаолият тури билан ўрин алмашади. Агар психик энергия бошқа фаолиятга йўналмай қолса, онгсизлик томон оқади ва такрорий равишда энергия безовталиги юзага келади.

Энтропия принципи: физикада энергия фарқининг тенглашишини билдиради. Масалан, иссиқ ва совуқ жисмлар бир-бирига тегиб турганда, уларнинг даражаси тенглашади. Энергиялар ўртасида алмашилиш кечади ва гомеостаз юзага келади. Бу қонуният шахс психик энергиясига хос бўлиб, баланс ёки тенглашишга нисбатан мойиллик мавжуд.

К.Юнг ажратган психиканинг уч тузилмаси

К.Юнг инсон психикасининг уч даражасини ажратади: *эго, шахсий онгсизлик* ва *жамоавий онгсизлик*.

Эго онглилик маркази, психиканинг идрок, тафаккур, кечинма ва хотира билан боғлиқ қисми ҳисобланади. Инсоннинг ўзини англаши ва фаол ҳаётда муносиб фаолият юритиши учун эго масъул ҳисобланади. Эго танловчан фаолиятни бажаради ва индивидга таъсир қилувчи стимулларнинг фақат маълум қисмини англаш даражасига қабул қилади.

Юнг шахс психик энергияси индивиднинг ташқи олами ёки ички оламига йўналган бўлишига ишонади ва шахс типлари классификациясида инсоннинг ўзига ёки ташқи оламга йўналганлигига урғу беради. Психик энергия индивиднинг ташқи ёки ички оламига йўналганлигига боғлиқ равишда одамларни интровертлар ва экстравертларга ажратиш мумкин.

Экстравертлар очик, киришимли, бошқа одамларга ва ташқи дунёга йўналган бўлса, интровертлар ёлғиз ва уятчан, ўзига, ўзининг фикр ва кечинмаларига йўналган бўлади.

Юнг фикрича, барча инсонда ҳар икки типга ҳам мойиллик мавжуд бўлади, лекин улардан фақат бири доминантлик қилади. Доминант тип йўналиши шахс хулқи ва онглилигини назорат қилишга мойиллик кўрсатади.

Доминант бўлмаган тип йўналиши таъсирчан бўлиб сақланади, шахсий онгсизликнинг бир қисмига айланиб, хулққа таъсир этади. Масалан, маълум вазиятларда интроверт шахс экстраверсия хусусиятларини намоён этади.

Психологик функциялар

Турли тоифадаги экстраверт ва интровертлар мавжудлиги сабабли Юнг психологик функцияларга асосланиб инсонлар ўртасидаги кўшимча фарқларни ажратди. Ушбу функциялар инсоннинг субъектив ички дунёси ва ташқи реал дунёни турлича ва тескари йўллар билан англаш ҳамда ҳис қилишга алоқадор. Юнг психиканинг тўрт функциясини ажратди: сезги, интуиция, тафаккур ва ҳис қилиш.

Сезги ва интуиция иррационал функциялар гуруҳи ҳисобланиб, ушбу гуруҳ сабаб жараёнини қўлламайди. Ушбу функциялар воқеликни қабул қилади, лекин уни баҳоламайди. Сезиш воқеликни сезгилар орқали борлигича акс эттиради. Интуиция тўғридан-тўғри ташқи стимулдан пайдо бўлмайди, масалан, қоронғу хонада биз билан яна кимдир борлигига ишонсак, бу ишонч актуал сезиш воқелигидан кўра интуиция ёки интуитив ҳиссиётга асосланиши мумкин.

Иккинчи жуфт функциялар, тафаккур ва ҳис қилиш, рационал функциялар бўлиб воқелик ҳақида ҳукм чиқариш ва баҳолашни ўзига қамраб олади. Фикрлаш функцияси воқелик тўғри ёки нотўғрилиги ҳақида онгли ҳукм чиқаради. Ҳис қилиш функцияси яхши кўриш ёки ёмон кўриш, ёқимли ёки ёқимли эмас каби йўналишдаги баҳолаш усулини намоён этади.

Инсон психикаси ҳар икки экстраверсия ва интроверсия йўналганлигини ҳам қамраб олгани каби, ушбу тўрт психологик функцияга ҳам лаёқат мавжуд. Фақат битта йўналганлик доминанталиги каби фақат битта функция доминанта ҳисобланади. Бошқалари эса шахсий онгсизликда сақланади. Бунга асосан инсонда икки жуфт функциялар, яъни иррационал ёки рационал функциялардан бири доминанта бўлади ва ушбу жуфтликларни ташкил қилувчи функциялардан бири доминанта бўлади. Инсонда бир вақтда

икки функция сезги ва интуиция ёки тафаккур ва ҳис қилиш доминанта бўлмайди, чунки улар тесқари функциялар ҳисобланади.

Психологик типлар

Юнг икки асосий тип ва тўртта функцияларнинг ўзаро алоқасидан қуйидаги саккиз **психологик типларни** ажратади:

Экстраверт тафаккур қилувчи тип вакиллари тўлалигича ижтимоий қоидаларга мувофиқ равишда ҳаёт кечиради. Ушбу типдаги инсонлар ҳаётнинг барча соҳаларига объектив бўлиш ҳамда фикр ва қарашларининг уйғунлигига эришиш учун ҳиссиёт ва кечинмаларини сиқиб туришга мойил бўлади. Бу эса уларда турғун ва совуққон кўринишни намоён этиши мумкин. Улар ташқи дунёни ўрганишга йўналганлиги ва мантиқий фикрлашни қўллаши сабабли фан соҳасида юқори натижага эришиши мумкин.

Экстраверт ҳис қилувчи тип вакиллари фикрлаш жараёнини сиқиб туришга ва юқори даражали эмоционал бўлишга мойил. Ушбу инсонлар ўзлари эгаллаган анъанавий қадриятлар ва ахлоқий қоидаларга амал қилади. Улар одатда бошқаларнинг фикр ва қарашларига таъсирчан бўлади. Улар эмоционал жавоб беради ва тез дўст орттиради, дўстлар даврасига ва юқори эмоцияларни намоён этишга мойил бўлади.

Экстраверт сезувчи тип вакиллари хурсандчилик, мамнуният ва янги воқеликларни топишга йўналади. Ушбу инсонлар реал дунёга йўналган ҳамда турли тоифадаги одамлар ва ўзгарувчан вазиятларга мослашувчан бўлади. Улар ўз ички оламига эмас ташқи оламдан завқланишга мойил.

Экстраверт интуитив тип вакиллари имкониятлардан фойдаланиш қобилиятига эга эканлиги сабабли бизнес ва сиёсатда муваффақиятга эришади. Ушбу инсонлар янги ғояларга бой бўлиб, яратувчи бўлишга мойил. Улар бошқаларни интилишга ва эришишга руҳлантиради. Улар ўзгарувчан бўлишга, бир ғоя ёки фикрдан бошқасига кўчишга мойил ҳамда акс эттиришдан кўра интуитив равишда хулоса қилишга асосланади.

Интроверт тафаккур тип вакиллари бошқалар билан муносабатга киришишда қийналади. Улар ҳис қилишдан кўра фикрлашга ва бошқалардан

кўра ўзини тушунишга йўналган бўлади. Бошқаларга улар вазмин, ўзига ишонган бўлиб кўринади.

Интроверт ҳис қилувчи тип вакиллари рационал фикрларини сиқиб туради. Ушбу инсонларда чуқур ҳиссиётлар мавжуд бўлиб ташқи намоён этилишидан қочади. Улар сирли ва ёпиқ бўлиб кўринади ҳамда сокин, камтар ва болалардек бўлишга мойил бўлади.

Интроверт сезувчи тип вакиллари пассив, тинч ва ташқи дунёдан ажратилгандек кўринади. Улар инсонларнинг кўпгина фаолиятига қизиқиш билан қарайди. Уларда сезгирлик юқори бўлиб, ўзларини мусиқа ва санъатда намоён этади ҳамда интуицияни сиқиб туради.

Интроверт интуитив тип вакиллари интуицияга қаратилганлиги боис, реаллик билан кам алоқада бўлади. Улар тасаввурга берилган, вазмин, амалий ишлардан йироқ ва бошқалар томонидан тушуниш қийин бўлади. Ўзгача ва эксцентрик хусусиятларга эга бўлиб кундалик ҳаёт ва келажак муаммоларни ечишда қийинчиликларга учрайди.

Шахсий онгсизлик инсон онгидан алоҳида кечмайди. Шахсий онгсизлик қачондир англанган кейинчалик унитиб юборилган ёки онгдан сиқиб чиқарилган кечинмалардан иборат. Улар маълум шароитларда қайта англанади.

Шахсий онгсизликда кўплаб тажрибаларни сақлашимиз натижасида, уларни Юнг ажратган **комплекслар** ичига гуруҳ қилиб жойлаймиз. Комплекс маълум мавзу юзасидан ташкил бўлган ҳиссиёт, хотира, идрок ва хоҳишлар маркази ҳисобланади. Масалан, бир шахсда куч ёки мансаб комплекси мавжуд деганда, уни ушбу мавзу қамраб олиб унинг хулқига таъсир этаётганлиги маъносини назарда тутилади.

Комплекслар англанган ёки англанмаган бўлиши мумкин. Онгли назоратда бўлмаган комплекслар англаш фаолиятига тўсқинлик қилади. Комплексга эга бўлган одам бунинг таъсирини сезмасида, бошқа одамлар буни билади. Комплексларнинг баъзилари зарарли, баъзилари эса фойдали бўлиши мумкин. Масалан мукамал бўлиш ёки интилиш комплекси махсус

қобилиятларни ривожлантириш учун шахсни ўз устида ишлашга йўналтиради. Юнг айтишича, комплекслар нафақат инсоннинг ёшликдаги ва ўсмирликдаги воқеликларидан пайдо бўлади, балки жамоавий онгсизликда сақланувчи аждодларининг тажрибасидан ҳам шаклланади.

Жамоавий онгсизлик

Психиканинг энг чуқур ва кириш қийин бўлган даражаси **жамоавий онгсизлик** Юнг қарашларидаги танқидларга сабаб бўлган жиҳати ҳисбланади. Унинг фикрича, ҳар бир инсон ўзининг шахсий воқеликларини *шахсий онгсизлик* даражасида тўплаши ва сақлаши каби инсоният ҳам жамоавий тарзда инсонларга хос ҳаётий воқеликларни *жамоавий онгсизлик* даражасида сақлайди.

Шахс тузулмасида ўтмишдаги барча инсониятдан қолган хотира изларидан ҳосил бўлувчи жамоавий онгсизлик асосий ролни бажаради. Жамоавий онгсизлик боланинг хатти-ҳаракатини туғилган ондан бошлаб белгилаб беради. Жамоавий онгсизлик – бу аждодларнинг идроки, ўйлаш ва ҳис этиш, ҳаётни ва дунёни англаш усулидир. Инсон доимо она сиймосига эга, дунёга келиш ва кетишни бошдан кечиради, қоронғулик, илон ёки иблисдан кўрқувни ҳис этади. Бу жараёнларнинг барча учун умумийлик жиҳати авлоддан авлодга ўтади. Юнг айтишича, инсон туғилган дунёнинг сурат кўринишидаги шакли унда аввалдан мавжуд бўлади.

К.Юнг шахс тараққиёти ва фаолият мотиви ривожидида асосий ўринни жамоавий онгсизликда кўради. Жамоавий онгсизлик айтиб бир инсонда архетиплар кўринишида намоён бўлади. Архетиплар аждодлар ҳаётида такрорланиши орқали бизнинг психикамизда унинг асоси мавжуд бўлади ҳамда тушлар ва фантазияда намоён бўлади. Юнг бошқалари орасида куч, ўлим, мардлик, она, бола, донишмандлик, худо архетипларини илгари суради. Архетиплардан баъзилари кўпроқ ривожланиб психикага доимий таъсир этади. Ушбу асосий архетиплар сифатида персона, анима ва анимус, соя ва ўзлик намоён бўлади.

Персона архитипи бу ниқоб, инсонларнинг ижтимоий ҳаётдаги кўриниши. Ҳаётда инсон муваффақиятга эришиш учун турли ролларни бажаришга мажбур бўлиши сабабли персона керакли ҳисобланади.

Персона фойдали бўлиш билан бирга зарарли бўлиши ҳам мумкин. Инсоннинг ҳақиқий табиатига персона акс этиши ҳамда ушбу ролни шунчаки бажаришдан кўра ўша ролга айланиб қолиш мумкин.

Анима ва анимус архитипи. Биологик даражада ҳар бир жинс вакили икки жинсга ҳам хос бўлган гармонларни ажратади. Психологик даражада ҳар бир жинс вакили асрлар давомида икки жинснинг бирга яшаши натижасида ўзга жинсга хос бўлган темперамент хусусиятини намоён этади. Аёллар психикаси эркекларга хос жиҳатни (анимус архитипи), эркеклар психикаси аёлларга хос жиҳатни (анима архитипи) ҳам ўзида қамраб олади. Юнг фикрича, *анима ва анимус архитипи* ҳар иккиси ҳам намоён этилиши лозим, акс ҳолда шахснинг бир томонлама ривожланишига сабаб бўлади.

Соя архитипи архитипларнинг энг чуқури бўлиб, асосий дастлабки инстинктларни қамраб олади. Жамият қораловчи хулқ асоси соя архитипида бўлиб, инсон жамият билан уйғунликда яшаши учун шахс табиатидаги қора жиҳатларни жиловлаши лозим. Ушбу инстинктларни сиқиб туриш эгонинг функцияси ҳисобланади.

Соянинг тўлиқ сиқиб қўйилиши шахснинг нафақат ҳиссиз бўлишига олиб келади, балки шахс соянинг кўзғалонига учраши мумкин. Инстинктлар сиқиб турилганда йўқ бўлиб кетмайди, балки мудроқ ётган ҳолда эгодаги кризис ёки кучсизлигини кутиб назорат қилувчи кучни йиғади. Қачон бу содир бўлганда шахсда онгсизлик доминанта бўлади.

Ўзлик архитипи барча шахс хусусиятининг бирлик, ҳамжиҳатлик ва уйғунлигини намоён этади. Юнг фикрича, бутунликка интилиш ҳаётнинг асосий мақсади ҳисобланади. Ушбу архитип шахс хусусиятининг барча жиҳатларини балансга ва бирга олиб келишни қамраб олади.

Аналитик психологияда психокоррекция

Юнг терапияси анланмаган маълумотларни анлаш ҳолатига келтириш билан боғлиқ. Коррекция жараёнининг асосий мақсади индивиднинг онгсизлик ва онгли оламидаги уйғунликни таъминлашга қаратилади. Агар ушбу уйғунликка эришилса, психологик соғломлик даражаси ва Юнг таърифи бўйича индивидуалликка эришилади. Индивидуаллик ҳаётнинг асосий мақсади бўлиб, индивидуал бўлиш, ўз имкониятларини тўлиқ руёбга чиқариш ва ўзини ривожлантиришни қамраб олади. Индивидуалликка мойиллик табиий бўлиб, бу ташқи олам томонидан қўлланиши ёки тўхтатилиши мумкин.

Коррекция жараёни миждознинг тараққиёт босқичига боғлиқ, яъни болалик, ўсмирлик, ўрта ёш ёки кексалик даври. Болалар учун “Ўзлик” архитипи (меъерий тараққиёт) бузилиши билан боғлиқ муаммолар бўлиши мумкин. Ўсмирлик даврида хусусиятларга ва персонадан кўра кўпроқ ўзликни анлашга эътибор қаратилади. Ўрта ёшларда шахснинг моддий таъминот ва оила учун масъулиятига қараганда унинг ҳаётидаги маънавий жиҳатига кўпроқ урғу берилади. Кекса одамлар учун ҳаётни бир бутун жараён сифатида кўриш ва хотиржамликни ривожлантириш асосий мақсад бўлади.

Мижозни баҳолаш жараёнида проектив техникалар, саволномалар, тушлар ва фантазия анализидан фойдаланилади. Олинган натижалар асосида миждознинг шахсий ва жамоавий онгсизлигини анлаш ҳолатига келтиришда қўлланилади.

Аналитик психологияда шахсни ўрганиш учун қуйидаги баҳолаш усулларини келтириш мумкин:

- **“16 сўз ассоциацияси” тести (К.Юнг)** – Ушбу тестни қўллаш орқали индивид ўз ҳаётида унга нима тўсқинлик қилаётганлигини анлаши ва муаммони баргараф этиши мумкин. Тестни ишлаш жараёнида қуйидаги бланкадан фойдаланилади:

1	1	1	1	1
2				
3				
4				
5	3	2	2	
6				
7	4	3	2	
8				
9	5	4	2	
10				
11	6	4	2	
12				
13	7	4	2	
14				
15	8	4	2	
16				

Синалувчи қандай муаммо билан боғлиқ муносабати бўлса, унга ассоциацияланувчи сўзларни биринчи устунда ёзади. Иккинчи устунда биринчи устундаги 1 ва 2, 3 ва 4, ... сўзлар каби жуфт сўзлар қўшилишидан пайдо бўлган ассоциациялар ёзилади. Учинчи устунда иккинчи устундаги 1 ва 2, 3 ва 4, ... сўзлар каби жуфт сўзлар қўшилишидан пайдо бўлган ассоциациялар ёзилади. Бунда ҳар бир устун қуйидаги ўзига хос маънони англатади:

1-устун “Реал даража – юқорида жойлашган муаммолар”

2-устун “Англаш даражаси – аслида нима ҳақида ўйлаётганимиз”

3-устун “ҳис-туйғу даражаси – аслида нимани ҳис қилаётганимиз”

4-устун “Муаммо асоси”

5-устун “Калит” муаммонинг ечими ҳисобланади.

Жараён шу тарзда давом этади ва охириги устунда калит сўз намоён бўлади. Калит сўз орқали муаммони очиш ва ечим йўлини топиш мумкин.

Сўзлар ассоциацияси тести (К.Юнг) – Аналитик психологияда лаборатория шароитида қўлланилган. 100 та стимул сўзлардан иборат бўлиб, ҳар бир сўз стимул ўқилганда респондент онгига келган исталган сўз билан жавоб қайтаради. Бу орқали шахсининг психологик комплексларни очиш

мумкин. Баҳолаш жараёнида иштирокчининг стимул сўзларга жавоблари, жавоб беришда кечикиш, турли сўзларга бир хил жавоб бериш, талаффузда янглишиш, тутилиш, бир неча сўз билан жавоб бериш, ясама сўзлар, жавоб бермаслик каби жиҳатларга эътибор қаратилади.

MBTI (Myers-Briggs Type Indicator) – К.Юнг ажратган шахс типларини ўрганиш мумкин. Шахснинг “Экстраверсия-интроверсия”, “Сезиш-интуиция”, “Фикрлаш-ҳис қилиш”, “Қарор қилиш-қабул қилиш” жуфтликлардан ҳар бири қайси бири доминантлик қилишини аниқлаш ва шу асосда 16 кўринишдаги шахс типини ажратиш имконини беради.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Аналитик психологиянинг асосчиси ким?
2. Аналитик психологияда шахс психик энергияси қандай турларга ажратилган?
3. К.Юнг шахс психик тузилмасининг неча турини ажратган?
4. Аналитик психологияда қайси методикалардан фойдаланилади?
5. Аналитик психологияда психокоррекциянинг асосий мақсади нима?

3§. Индивидуал психотерапия

1. Нотўқислик комплекси ва унинг пайдо бўлиш омиллари

Жисмонан кучли ва соғлом бўлиш учун болага ёшлик даврдан эътибор талаб этилади. Бола ёшлигида унинг психологик хусусиятлари шаклланади. Бу жараёнда индивиднинг келажак фаолиятига салбий таъсир кўрсатувчи хусусиятлар шаклланмаслиги муҳим аҳамиятга эга. Бундай хусусиятлардан бири сифатида нотўқислик комплексини келтириш мумкин. Нотўқислик комплекси дастлабки босқичда нотўқислик ҳисси юзага келиши билан боғлиқ бўлиб комплекс даражасига етади. Ушбу комплекс индивиднинг бошқа одамларга қараганда ўзини кучсиз ҳис этиши билан белгиланиб, бу ҳис унинг фаолиятига тўсиқ бўлади. Нотўқислик ҳисси қандай пайдо бўлади?

Индивидуал психология асосчиси А.Адлер (1870-1937) ушбу жараёни болалик даври билан боғлайди. Бола кичик ва катталарга тўлиқ боғлиқ бўлганлиги сабабли катталарнинг ўзидан кўра кучли эканлигини ва уларга тенг бўла олмаслигини билади. Натижада бола атрофидаги катта ва кучлироқ одамларга боғлиқ равишда нотўқислик ҳиссини ривожлантиради. Ушбу бошланғич нотўқислик амалиёти болалик даврида барчада кузатилсада генетик жиҳатдан белгиланмаган бўлиб ижтимоий ҳаёт функцияси ҳисобланади.

Ушбу кечинманинг асосий функцияси интилиш ва ўсиш учун мотивацияни таъминлаш бўлиши лозим. Агар ушбу функция амалга ошмаса, яъни нотўқислик ҳисси енгиб ўтилмаса, индивид компенсацияга эришмаса нима кузатилиши мумкин? Нотўқислик ҳиссини енгиш имконсизлиги кучайиб нотўқислик комплекси даражасига етади. Нотўқислик комплекси мавжуд бўлган одамлар ўзлари ҳақида салбий фикрга эга бўлиб, ўзини кўмаксиз ҳис қилади ва ҳаёт талабларини енгиб ўтишда имконсизликни намоён этади.

Нотўқислик комплекси болалик даврида учта жиҳатдан ўсиб бориши мумкин: тана аъзоларидаги камчиликлар, ортиқча эътибор ва рад этиш.

Тана аъзоларидаги камчиликларга тадқиқот сифатида юқори урғу берилиб, инсон ушбу камчилик ёки кучсизликни компенсация қилиш учун зўр бериши жараёнида унинг шахсий сифатлари шаклланади. Тарихда Наполён, Рузвельт каби жисмонан кучсиз бўлсада буни компенсация қилиб юқори натижаларга эришган инсонларни кўплаб учратиш мумкин. Жисмоний кучсизликни енгиш учун зўр бериш орқали жисмонан ва ижтимоий жиҳатдан юқори даражага эришиш мумкин, лекин ушбу зўр бериш муваффақиятсиз бўлса, бу нотўқислик комплекси томонга кучаяди.

Керагидан ортиқ эътибор ёки эркалаш ҳам болани нотўқислик комплекси томон олиб боради. Ортиқча эркаланган бола оилада эътибор марказида бўлади. Унинг ҳамма хоҳиш ва инжиқликлари таъминланади. Вазият таъсири остида бундай болаларда табиий ҳолда барча ҳолатларда

улар энг асосий одамлар эканлиги ва бошқалар доимо уларга бўйсиниши лозимлиги тўғрисидаги фикр шаклланади. Улар энди эътибор марказида эмаслиги ҳақидаги мактабдаги биринчи таассурот уларда қаттиқ зарба қаби қабул қилинади. Керагидан ортиқ эътибор ёки эрқаланган болаларда ижтимоий ҳис камроқ бўлиб бошқаларга бағрикенгликни намоён эта олмайди. Улар ўзларига керакли нарсани кутиб туриш, қийинчиликларни енгиш ёки бошқаларнинг истакларини руёбга чиқариш бўйича амалиётга эга эмас. Қачонки бирор иш юзасидан тўсиққа дуч келсалар, тўсиқни бартараф этишга эмас, балки ўзларининг шахсий сифатларида тўсиқ бўлаётган камчилик мавжуд эканлигига ишониб қолади. Шу сабабли нотўқислик комплекси кучаяди.

Рад этилган, меҳр берилмаган болаларда нотўқислик комплекси қандай ривожланишини тушуниш ва англаш жуда осон. Уларнинг болалик даври меҳр ва хавфсизликнинг камлиги билан характерланади, чунки уларнинг ота-онаси болага бефарқ ва душманларча муносабатда бўлади. Натижада бундай болалар қадрсизлик ёки ғазаб ҳиссини ривожлантиради ва бошқаларга ишончсизлик билан қарайди.

А.Адлернинг фикрича, инсоннинг ижтимоий ҳаётдаги фаолияти юзага келишида асосий ўринни табиий инстинктлар эмас, жамият ҳисси эгаллайди ва бу ҳиссни “умумийлик ҳисси”, деб номлади. Бу ҳис туғма бўлади, лекин жамиятда ривожланади. Инсоннинг ижтимоий ҳаётдаги ҳаракат мотивацияси юзага келиши асосини нотўқислик комплексини компенсация қилишда кўради.

2. Нотўқислик комплексини компенсация қилиш усуллари

Баъзи ҳолатларда инсонда ҳеч қандай фаолиятга нисбатан мотивация юзага келмаслиги мумкин. Бу борада А.Адлер ўзида нотўқислик ҳиссини кечираётган инсонлар билан тадқиқотлар олиб борди. Тадқиқотлар жисмоний камчиликка эга бўлган спортчилар билан ҳам олиб борилиб уларни қандай қилиб спорт фаолиятига адаптация қилиш ва фаолиятда натижага эришиш мотивациясини ривожлантиришга қаратилди. Шахс

тараққиётида тана органлари ривожда камчилик мавжуд бўлса, инсон ўзининг нотўқислиги ҳиссини кечиришни бошлайди. Бу ҳолат болага нисбатан номувофиқ муносабат туфайли ёшликда пайдо бўлиши ҳам мумкин. Инсон нотўқислик ҳиссини енгиш учун ҳар хил усулларни топишга ҳаракат қилади ва турли кўринишдаги компенсацияларга мурожаат қилади.

Адлер юқори компенсацияни яратиш имконияти ҳақида айтади ва компенсация намоён этилишининг қуйидаги уч асосий шаклини ажратади:

1. Ижтимоий қизиқишлар билан тараққиётга интилишнинг мувофиқлиги натижасида нотўқислик ҳиссини муваффақиятли компенсация қилиш.

2. Юқори компенсация – қайсидир бир хусусият ёки қобилиятнинг кучли ривожланиши натижасида ҳаётга бир томонлама мослашишни аниқлатади.

3. Касаллика кетиш - бундай ҳолатда инсон нотўқислик ҳиссидан қутила олмайди; ўзини компенсация қилолмайди ва ўз муваффақиятсизлигини оқлаш учун касаллик симптомларини яратиши мумкин.

Тана органлари ривожда камчилик мавжуд бўлган инсонлар учун юқори компенсацияни қўллаш ижобий самара беради. Юқори компенсацияни яратиш натижасида имконияти чекланган ёки жисмонан заиф ва иродасиз кишилар қатъий хатти-ҳаракатлар қилишни бошлайди, ижтимоий ҳаётда юқори даражали ютуқларга эришади.

Бу борада имконияти чекланган спортчиларимизнинг юртимиз байроғини жаҳон спорт ареналарида юқори кўтарилишини, мамлакатимиз обрўсининг халқаро майдонларда янада ошишига ўзларининг муносиб ҳиссаларини қўшишни олий мақсад қилган ҳолда Параолимпия ва Паралимпия ўйинларида қўлга киритаётган ютуқларини алоҳида айтиб ўтиш жоиз.

3. Ҳаёт шаклининг шаклланиши

Индивид нотўқислик комплексини енгиб ўтиш учун ўзида *ҳаёт шаклини* шакллантиради. Ушбу ҳаёт шаклида айни индивиднинг ўзи учун хос

бўлган ягона хусусиятлар, хулқ-атвор ва одатлар акс этади. Масалан ўзида жисмоний камчиликлар мавжуд эканлигини билган ёш спортчи юзага келган нотўқислик ҳиссини компенсация қилишга йўналса, ўзига хос ҳаракат кўринишларини шакллантиради. Унинг асосий фаолият тури жисмоний камчиликлар компенсацияси, яъни доимий жисмоний машқлар бажаришдан иборат бўлиб, бу жараён спортчини муваффақиятга эришишига замин бўлади. Шу асосда жисмоний машқлар ва доимий ҳаракат спортчининг ҳаёт шаклига айланади. Адлернинг фикрича ҳаёт шакли болада 4 ёки 5 ёшларда шаклланиб кейинги даврларда ўзгариши қийин кечади.

Индивид ҳаёт шаклини ўзи бунёд этади ва бу орқали у ўзининг мотивацияси, хусусиятлари ва ўзини шакллантиради. Бу борада индивид эркин танловга эга. Бу жараёнда индивид қуйидаги уч асосий муаммога тўқнаш келиши кутилади.

1. Бошқа одамларга нисбатан муносабат хулқи;
2. Ўз фаолиятини танлаш билан боғлиқ муаммо;
3. Ўз умр йўлдошини танлаш билан боғлиқ муаммо.

Юқорида келтирилган 3 асосий муаммонинг қандай амалга оширилиши шахснинг ҳаёт шакли ва ижтимоий қизиқишлар даражаси билан боғлиқ. Шахс ижтимоий қизиқишлар даражасига асосан унинг 4 асосий фаолият шакли ажратилади:

1. Ижтимоий қизиқишлар кам бўлган *доминантлик муносабат*. Бунда жамоадош ва бошқаларга дўстона муносабат, раҳм-шавқат бўлмайди. Юқори даражаси тажовуз, садизм, делинквент, социопатик ҳаракатларда кўринади. Қуйи даражаси алкоғолизм, наркомания ёки суицидда кўринади; улар ўзларига тажовуз қилиш орқали бошқаларни оғринтараётганлигига ишонишади.

2. *Олувчи тип* бошқалардан фақат нимадир эгаллашга интилиш ва уларга боғлиқ бўлиб қолишда кўринади. Ушбу фаолият шаклига эга бўлган шахс жамоа шон-шуҳрати эмас фақат ўз шахсий мафаатини кўзлаб ҳаракат қилади.

3. Қочувчи тип ҳаётӣ муаммоларга тўқнаш келишдан қочади. Қийинчиликлардан қочиш орқали эҳтимолий муваффақиятсизликлардан ҳам йироқ бўлишга интилади. Бундай шахсларда ўз олдига мақсад қўйиш ва натижага интилиш мотиви суст бўлади.

Ушбу 3 та типда *ижтимоий қизиқишлар* даражаси кам бўлганлиги сабабли ижтимоий ҳаётда муаммолардан қочиш, бошқалар билан муносабатга кириша олмаслик ва кооперация қила олмаслик ҳамда ўзларининг ҳаёт шакли ва реал олам ўртасидаги низоларга дуч келади.

4. Ижтимоий фойдали тип бошқалар билан кооперация қила олади ва уларнинг эҳтиёжи билан мутаносиб равишда ҳаракат қилади. Ижтимоий қизиқиш даражаси юқорилиги боис ҳаётӣ муаммоларни осонлик билан енгиб ўтади. Ушбу типдаги шахслар фаолиятда юқори натижаларга эришади ва ижтимоий тараққиётга ҳам ўзларининг юксак ҳиссаларини қўшадилар.

4. Ижтимоий қизиқишлар

А. Адлер фикрича ижтимоий қизиқишлар барча инсониятга эмпатия ва симпатияни англатади ҳамда бошқалар билан ҳамкорлик жараёнида шахсий манфаат учун эмас, балки умумий мақсад учун намоён бўлади. Ижтимоий қизиқишлар даражаси юқори шахс бошқа одамларга ёрдам кўрсатишга мотивлашган бўлади. Ижтимоий қизиқиш психологик етукликнинг асосий белгиси бўлиб, унинг акси эгоцентриқ қизиқиш ҳисобланади.

Эгоцентриқ қизиқиш асосида эгоцентризм ётади. Э. Эриксон шахс ривожининг саккиз босқичини ажратади. Ушбу босқичлар икки йўналишда кечади, меъерий ва меъёрдан оғиш. Меъерий йўналишда инсон жамиятга мувофиқ хулқ намоён этади: инсонларга ишонч, ўзаро муносабат, қатъиятлилик, меҳнатсеварлик, ижодийлик. Меъёрдан оғиш йўналишида инсонларга ва ўзига ишончсизлик, шубҳа, пассивлик, яққаланиш хусусиятлари намоён бўлади. Бошқаларга ишончсизлик билан қараш оқибатида ўзини ўйлаш ва эгоцентризм шаклланади.

Эгоцентризм диққатининг ўз ҳис-туйғу, кечинма, қизиқишига тўпланишини характерловчи шахс қарашини, шунингдек, шахсий малакасига

карши бўлган, хусусан бошқа одам томонидан билдирилган маълумотни қабул қилмаслик хусусиятини ифодалайди. Эгоцентризм асосида бошқа шахснинг нуқтаи назар бўлиши мумкинлигини билмаслиги шу билан бирга бошқа одамларнинг психологик организациyasi ўзиники билан айнан ўхшашлигига ишонч ётади. Эгоцентризм юқори кўриниши инсон фаолиятида турли низоли вазиятларни яратади. Сухбатдошнинг фикрини эътиборга олмаслик оқибатида шахслараро муносабатда тушунмовчилик ва муаммолар келиб чиқади.

Замонавий психологияда эгоцентризм юқори психик функциялар етарлича ривожланмаганлиги билан асосланувчи боланинг билиш соҳаси хусусияти сифатида қаралади. Эгоцентризм (10-12 ёшларда) децентрация механизми ривожланиши ҳисобига енгиб ўтилиши кузатилади.

Эгоцентризм у ёки бу даражада барчага хос бўлиб, турли ҳолатлар таъсирида ўткирлашиши мумкин. Хулқни ихтиёрий бошқаришнинг шакллантирилмаганлиги оқибатига эга бўлган тарбиядаги камчиликлар инсон бирор эҳтиёжни таъминлашни кечиктириб бўлмаслиги ва бунга ўзининг барча фикр ва ҳиссиётларини бўйсундириш хусусиятида намоён бўлади.

Катта ёшли шахслар эгоцентризми шахслараро муносабатнинг қийинлашишига сабаб бўлади. Бошқа одамнинг нуқтаи назарини билолмаслик низо ва ёлғизликка айланади. Жамоада тренер ёки етакчига хос эгоцентризми кўпинча ўз шахсий қизиқишлари, ҳис-туйғуси, кўркуви ва бошқаларни айтиб беришида намоён бўлади. Шу аснода ёш спортчилар индивидуал хусусиятлари намоён этишидан чегараланади, унда пассив, бировга боғлиқ бўлган ҳаракат позицияси шаклланади.

Инсонинг ҳаётий фаоллик даражаси ижтимоий қизиқиш билан мувофиқ эканлигига боғлиқ равишда конструктив ёки деструктив роль бажаради. Ижтимоий қизиқишлар жамиятда уйғунликка эришиш ва нотўқислик комплексини енгиб ўтишнинг асоси сифатида қаралади. Ижтимоий қизиқишларга жамоа тараққиётига ҳисса қўшиш, ишонч, эътибор,

хамдардлик намоён этиш, масъулиятли танлов, ижод, яқинлик, ҳамкорлик ва киришимлиликка тайёрлик хусусиятлари хос.

Ижтимоий қизиқишлар – бошқа одамлар билан бирга фаолиятда бўлиш имкониятини амалга оширишга йўналган инсоннинг ички потенциали. Бу жиҳат шахсга умумий вазифаларни ўз шахсий манфаатидан юқорирок баҳолашга ёрдам беради. Ижтимоий қизиқишлар табиий потенциал бўлсада уни тарбиялаш керак. Бошқалар билан ўзаро ҳамкорлик муносабатини юксалтириш маъноли ва табиий равишда тарбиянинг бир жиҳати бўлиши лозим.

Ўқув ва машғулотлар жараёнида спортчиларнинг ижтимоий қизиқишлар даражасини тарбиялаш муҳим аҳамиятга эга. Бу жараён жамоада ўзаро муносабатлар, жамоавий эмпатия ва симпатия, ўзаро уйғунлик ва ҳамкорликни тарбиялашга қартилиши лозим. Спортчини жамоа томонидан ижобий қабул қилиниши уни доимо муваффақиятга йўналтирувчи куч бўлиб хизмат қилади. Жамоа томонидан ижобий қабул қилинмаслик спортчининг ўз фаолиятидан қониқмаслик, ўзига танқидий муносабатнинг кучайиши, жамоадан кетишни хоҳлаш, фаолиятни тўхтатиш каби ички низолар келиб чиқишига сабаб бўлади. Шу сабабли ҳар бир спортчининг жамоа томонидан ижобий қабул қилинишини таъминлаш лозим.

5. Индивидуал психологияда психокоррекция

Инсон онгли зот бўлиб, ўзининг эркин танлови, ҳаёт маъноси ва ўзини тараққий эттириши орқали ҳаётда ўз ўрнини белгилайди. Инсоннинг ўзини тараққий эттиришидаги асосий тўсиқ нотўқислик ҳисси асоси ҳисобланади. Индивидуал психологияда психологик коррекция асосини нотўқислик ҳисси коррекциясига қаратилади. Шахс жамиятнинг бир бутун ажралмас қисми ҳисобланади. Шу сабабли коррекция мижознинг шахслараро эмас балки индивиднинг ички муаммоларига қаратилади. Коррекция ишида қуйидаги уч жиҳат эътиборга олинади:

1. Мижознинг ўтган ҳаёти;
2. Ҳозирги вазияти;

3. Ҳаракат йўналиши.

Индивидуаллик – бу ўзини тараққий эттириш ва ҳаёт шаклини яратишнинг такрорланмас йўлидир. Ҳаёт давомида инсоннинг хулқ-атвор йўналганлиги ўзгармайди, балки фақат муносабатлар тизими ўзгаради, шу асосда муносабатлар тизими коррекцияси асосий вазифа ҳисобланади. Инсон ҳаёл ва тўқималар билан яшайди ҳамда унинг хулқ-атвориға ўтган ҳаёт билан эмас балки келажак билан боғлиқ бўлган кутишлар кўпроқ таъсир этади.

Ҳаётдан розилик инсон мавжудлигининг асоси сифатида ижтимоий қизиқишлардан келиб чиқади. Соғлом шахс – бу ижтимоий маҳсулкор фаолликка қобилиятли шахс бўлиб, ижтимоий шахсий кечинма, хулқ-атвор ва когнитивликни намоён этади.

Коррекция мақсади индивидуал психология назариясига асосан қуйидагича бўлади:

1. Нотўқислик ҳиссини пасайтириш;
2. Ижтимоий қизиқишлар даражасини ривожлантириш;
3. Ҳаёт шаклини ўзгартириш мақсадида мотивлар коррекцияси.

Коррекциянинг асосий вазифаси психологик муаммоларни юзага келтирувчи миқдорнинг “олам харита”сида ҳатоликни топиш. Ҳатолик тўрт кўринишда бўлиши мумкин:

1. Ишончсизлик, шубҳа;
2. Ўзини яхши кўриш;
3. Ҳақиқатга мос бўлмаган истаклар;
4. Ўзига ишончнинг етарли эмаслиги.

Коррекция жараён олиб борилаётганда қуйидаги коррекция техника босқичларидан фойдаланилади.

1. Тўғри муносабатни шакллантириш. Ушбу босқич асосини миқдор билан мувофиқ муносабатни шакллантириш ташкил этади: ҳурмат, шахснинг имконияти ва қобилиятига ишонч, фаол эшита билиш, самимий қизиқиш билдириш, қўллаб қувватлаш. Бунинг учун коммуникатив кўникма ва малакадан фойдаланилади.

2. Шахсий тараққиёт анализи. Ушбу босқичда – мижоз ҳаётининг ўзига хослигини англашда ҳаётдаги мақсадларини сўрашга асосий урғу берилади: “Ўзингизни мақсадингизни (бурч, вазифа) нимада кўрасиз?”, “Умрингизни (ҳаётингизни) бағишлаган фаолиятингиз сизга ёқадими?” ва ҳ.

- **Оила жамоаси сўровномаси** ушбу саволлардан иборат бўлиши мумкин: “Ота-онангиз болаларга қандай муносабатда бўлган?”, “Оилада ким энг севикли фарзанд бўлган?” “Ота-онангиз билан муносабатингиз қандай бўлган?” “Сиз қандай фарзанд бўлгансиз?”. Ушбу саволлар мазмуни – шахснинг келажак тараққиётига таъсир этган ёшлик давридаги эмоционал тажриба ва идрок суръатини ўрганиш.

“Ёшлик хотиралари” саволномаси – саволлар “Ёшлигингиздаги илк хотиралар ҳақида эшитмоқчи эдим”, “Илк таассуротларингиз ҳақида сўзлаб беринг” ёки “6 ёшгача бўлган даврдаги энг ёрқин хотиралар ҳақида сўзлаб беринг”.

Тушлар анализи. Бунда ёндашув психоанализдан фарқ қилади. Болалар тушига катта эътибор қаратилади. Шу билан бирга туш кўриш бўлажак ҳаракатларга тайёргарлик сифатида қаралади.

Устиворлик. Ҳаётни англаш учун муҳим бўлган ушбу устивор қадриятлар ажратилади: 1. устунлик (афзаллик); 2. назорат; 3. қулайлик (бекаму кўст); 4. ёқимли бўлиш хоҳиши. Мижозга хос бўлган устивор қадриятларни аниқлаш мақсадида ундан ўзининг одатий кунлари ҳақида сўзлаб бериш сўралади: у нима қилади, ўзини қандай ҳис қилади, нималарни ўйлайди, нималардан қочади ва одамларда қандай кечинма уйғотади.

3. Руҳлантириш. Ушбу босқичнинг асосий вазифаси – мижознинг мардонаворлигини, маънавий кучини ва асосийси ўзини англашга эришиш асосидаги ҳаракатни танлаш эркинлиги мавжуд эканлигини эътироф этишдир.

4. Инсайтни қўллаш. Психологик қўллаш орқали инсайтга (фикр равшанлашиши) шароит яратиш ҳамда мижознинг англолмаган мақсади,

сохта қадриятлари, ҳаёт шакли ёрқинлашишига кўмак бериш. Реал ўзини англаш юзага келиши лозим.

5. Қайта йўналиш – пайдо бўлган инсайтни ҳаракатга айлантириш. Ушбу босқич ишнинг охириги қисми бўлиб, реал ўзини англаш, инсайт ҳаракати ва янги мақсад сари интилишни юзага келтиради.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Индивидуал психология назариясига асосан шахс нотўқислик комплекси қандай пайдо бўлади?
2. А.Аделр нотўқислик комплексини компенсация қилиш учун қандай усулларни ажратади?
3. Шахс ҳаёт шакли қандай шаклланади?
4. Ижтимоий қизиқишлар нима ва унинг аҳамияти қандай?
5. Эгоцентризм нима ва шахслараро муносабатларда қандай ифодаланади?
6. Индивидуал психологияда психокоррекция босқичлари қандай?

4§. Гештальт терапия

1. Гештальт терапия ва унинг асосий қоидалари

Гештальт терапия (нем. Gestalt – шакл) Ф.Перлз томонидан гештальт психология асосида яратилган. Гештальт терапиянинг асосий мақсади инсоннинг англаш даражасини кенгайтириш ва бу орқали ўзини яхшироқ тушуниш ва қабул қилиш, шахс ички бутунлигига, ҳаётнинг маъноли ва сермазмунлигига эришиш, ташқи олам ва инсонлар билан алоқани яхшилашга қаратилган.

Психологияда гештальт сифатида белгиланган бутунликдан иборат бўлган қисмларнинг махсус жамланмаси тушунилади. Гештальт психология XX асрда пайдо бўлган психологик қарашлар йўналиши бўлиб, қисмларни анализ қилиш бутунликни тушуниш имконини бермайди деган ғояга асосланади. Инсон идроки ўзи учун муҳим ва қизиқарли бўлган нарсани

танлайди. Масалан, чанқоқ инсонни стол устида турган бир стакан сувни бошқа буюмлардан муҳим фигура сифатида ажратиб олишга мажбур қилади, лекин чанқоқ амалга оширилса диққат бошқа буюмга қаратилади. Идрок фигуранини биринчи кўринишга ажратиб олиш асосида таркиб топган. Айни вазиятда бошқа объектлар мавҳумроқ кўринишга ўтиб фонга кетади.

Гештальт терапия қуйидаги қоидаларга асосланади:

- Инсон ўзида бутун социобиопсихологик маънони намоён этади. Уни турли қисмларга ажратиш, масалан психика ва тана, сунъий ҳисобланади.

- Инсон ва уни ўраб турган муҳит ўзида организм – ўраб турувчи борлиқ майдони деб номланувчи бутун тизим ва *ягона гештальт*ни намоён этади. Шахслараро муносабатлар психологиясига мувофиқ бир томондан атрофдаги одамлар хулқи бизга таъсир қилса, бошқа томондан агар биз ўз хулқимизни ўзгартирсак, атрофдагилар ҳам ўзгариши лозим.

- Инсон хулқи гештальт терапия назариясига асосан гештальтларнинг шаклланиши ва тугатилиши принципига асосланади. Зарурий эҳтиёж пайдо бўлади ва организмда доминантлик қила бошлайди – фондан фигура пайдо бўлади. Кейин организм доминанта эҳтиёжни таъминловчи объектни ташқи оламдан излайди, масалан чанқаганда сувни излаш. Объектга яқинлашиш ва мувофиқ ҳаракат эҳтиёжни таъминлайди – гештальт яқунланади ва тугатилади.

- Алоқа - гештальт терапиянинг таянч тушунчаси. Организм ҳаво, сув, ўсимлик ва тирик мавжудот бўлмаган жойда мавжуд бўла олмайди. Инсон бошқа одамларга мавжуд бўлмаган жойда тараққий этмайди. Барча асосий эҳтиёжлар ташқи олам билан алоқада таъминланади. Организм ташқи олам билан учрашадиган жой гештальт терапияда алоқа чегараси деб номланади. Инсон ўз эҳтиёжинини қанчалик таъминлашга қодир эканлиги у ўзининг алоқа чегарасинини қанчалик яхши бошқара олишига боғлиқ. Алоқа чегарасининг бузилиши ташқи олам билан ўзаро ҳаракатнинг, шу қаторда шахслараро муносабатнинг самарасизлигига сабаб бўлади.

- Англаш – организм ички дунёси ва ташқи оламда нима кечаётганлигини билиш. Англаш ўзи ва ташқи олам ҳақида интеллектуал билиш билан ўхшаш эмас. Тараққий этган дунёда инсонлар эмоция ва ташқи олам идрокининг зиёни эвазига юқори ривожланган тафаккурга эга. Айнан англаш, рационал билишга тескари равишда, организм эҳтиёжи ва ташқи олам ҳақида реал маълумот беради. Гештальт терапия амалиётининг асосий мақсади англашни кенгайтиришдан иборат. Инсоният муаммоларининг катта қисми реалликни асл ҳолда англаш интеллектуал англаш билан, кўп ҳолларда ёлғон тасаввур билан ўрин алмашганлигига боғлиқ, масалан, инсонлардан нима кутиш мумкин, улар менга қандай муносабатда бўлади, мен нима хоҳлашим керак ва нима қилишим керак. Бундай ёлғон тасаввурлар реалликни беркитади ва организм эҳтиёжи таъминланишини қийинлаштиради – гештальтларнинг шаклланиши ва тугатилиши жараёни бузилади. Гештальт терапия қуйидаги қарашга асосланади, яъни агар инсонлар ички ва ташқи оламини аниқ англашга эришса, унда улар ўз муаммоларини мустақил ечишга қодир бўлади. Шу сабабли гештальт терапияда хулқни ўзгартириш мақсади қўйилмайди, англашнинг кенгайиши билан хулқ ўз-ўзидан ўзгаради.

- Ҳозир ва шу ерда – организм учун муҳим воқелик ҳозир содир бўлишини англаувчи принцип ҳисобланиб, идрок, кечинма, ҳаракат, фикр, тарих ёки келажак ҳақида тасаввур буларнинг барчаси ҳозирги лаҳзага алоқадордир. Ушбу принципни қўллаш англаш жараёнини жадаллаштиришга имкон беради.

- Масъулият – кечаётган жараёнга жавоб беришга қодирлик ва ўз реакциясини танлаш. Реал масъулият англаш билан боғлиқ. Инсон реалликни қанчалик кенг даражада англаса, шунчалик кенг даражада ўз ҳаёти, хоҳиши ҳаракати учун жавоб беришга қодир бўлади, ўзига суянади.

Гештальт терапиянинг асосий мақсади – ўзини имкон қадар тўлиқроқ англашга эришиш: ўз кечинмалари, эҳтиёжлари, хоҳиши, тана аъзолари жараёни, тафаккур фаолияти, шу билан бирга ташқи оламини, шахслараро

муносабатни тўлиқ англаш. Гештальт терапия тезлик билан хулқни ўзгартириш ва симптомларни бартараф этишга ҳаракат қилмайди. Етарлича англашга эришилмаса, симптомларнинг баратараф этилиши ва хулқнинг ўзгартирилиши барқарор натижа бермайди ва эски муаммолар ўрнига янгилари пайдо бўлишига олиб келади.

Гештальт терапия натижасида мижоз ўз шахсиятининг турли жиҳатларидан фойдаланиб ўз хулқини онгли танлашга, невротик ва бошқа касаллик симптомларидан халос бўлиб ўз ҳаётини янада мазмунли қилишга эришади. Бошқа одамларнинг манипуляциясига турғун бўлади ва ўзи манипуляция қилишга интилмайди.

2. Гештальт терапиянинг асосий тушунчалари

Гештальт терапиянинг асосий тушунчаларига фигура ва фон, англаш ва ҳозирги вақтга диққатни қаратиш, полярилик, химоя функциялари ва етуклик киради.

Фигура ва фон – инсон ўзини бошқариш жараёнида бир неча маълумотлар орасидан айна вақтда ўзи учун муҳим бўлган маълумотни танлайди. Бу фигура. Қолган маълумотлар орқа планга ўтади. Бу фон. Фигура ва фон тез-тез ўрин алмашади. Фигура ва фон ўртасидаги муносабат гештальт психологиянинг асосий тушунчаларидан бири. Ф. Перлз бу ҳолатни шахс фаолиятини тавсифлашда қўллаган.

Фигура (гештальт) сифатида айна вақтда бошқалардан устунлик қилувчи хоҳиш, кечинма ва фикрлар бўлиши мумкин. Эҳтиёж таъминланиши билан, гештальт тугатилиб ўз маъносини йўқотади ва орқа планга ўтиб ўз ўрнини бошқа гештальтга беради.

Баъзида эҳтиёжларни таъминлаш имконсиз. Бундай вазиятда гештальт тугалланмай қолади ва бошқа гештальтга ўрнини бермайди. Ушбу таъминланмаган эҳтиёж маълум вақтдан кейин психик жараён кечишига таъсир этувчи бир неча тугалланмаган муаммоларга сабаб бўлади. Масалан, агар бирор киши ўз ғазабини ўша вазиятда очик ифода этмаса, бу кечинма кейинчалик йўқ бўлиб кетмайди, балки яширин кўринишда намоён бўлади.

Тугатилмаган гештальтларни тўлиқ блоклаш невроз пайдо бўлишига олиб келиши мумкин. Психокоррекция жараёнида мижозга ўз эҳтиёжини англашга, ёрқинлаштиришга (гештальтни шакллантириш) ва яқунда уни тугатилишига ёрдам берилади.

Англаш ва ҳозирги вақтга диққатни қаратиш. Гештальтни шакллантириш ва тугатиш учун лозим бўлган асосий шарт бу ўзини ва айни вақтда ўзининг доминанта эҳтиёжини англашга қодир бўлиш ҳисобланади. Эҳтиёжларни англаш ва унга диққатни қаратиш гештальт терапиянинг муҳим принципи бўлиб, *ҳозир ва шу ерда* деб номланади.

Индивиднинг ўз ички ва ташқи олам билан алоқа чегараси мавжуд. Соғлом инсонда ушбу чегара ҳаракатли бўлади. Шу сабабли ушбу олам билан алоқага киришиш ва ундан кетиш мумкин. Ушбу алоқани ҳаракатга келтирувчи куч эҳтиёжлар иерархияси ҳисобланади.

Ўз эҳтиёжларимизни таъминлаш учун биз доимо ўз ички ва ташқи олашимиз доираси билан алоқада бўлишимиз лозим. Чанқоқни ҳис қилиб сув ичганда ички эҳтиёжга жавоб берамиз, совуқни ҳис қилиб кийим кийганда ташқи эҳтиёжга жавоб берамиз.

Невротик шахсларда ўзини бошқарувчи чегаралар ҳаракатлилиги бузилади, сўнгра индивид тўлиқ шаклланмаган ва тугатилмаган гештальтлар йиғиндиси билан тўқнаш келади. Ички ва ташқи доирада кечаётган воқеликдан узилиб ўрта доирага диққатнинг қаратилиши натижасида невроз пайдо бўлади. Бу доирани Перлз *тасаввурлар доираси* деб атайди. Тасаввурлар доираси ўзида ўтмишдаги тугатилмаган гештальтларни сақлайди. Бу гештальтларнинг деструктив табиати ҳозирги вақтда намоён бўлиши сабабли невротик шахсга ушбу ҳозирги вақтда яшаш қийин бўлади. Перлз таъкидлашича, неврознинг илдизи ҳозирги вақтнинг шунчаки англаш лозим бўлган жойда, уни тасаввур қилиш ва интеллектуаллаштиришга мойилликда ётади.

Организмнинг ўзини бошқариш даражаси ҳозирги вақтнинг англаш ва тўлиқ куч билан ҳозир ва шу ерда яшашга қодир бўлишга боғлиқ. Коррекция

жараёни маъноси ниқобланган травмаларни топиш учун ўтган ҳаётни ўрганиш ва мижоз диққатини ҳозирни англашга қаратишга ёрдам беришдан иборат.

3. Гештальт терапияда ҳимоя функциялари.

Барча бузилишлар асосида индивиднинг муҳит билан оптимал мувозанатни сақлаш имконияти чекланиши, организмнинг ўзини бошқариш жараёни издан чиқиши ётади. Гештальт терапияда эҳтиёжларни таъминлаш ва тараққий этиш учун лозим бўлган энергиянинг тарқоқлиги ёки нотўғри йўналганлиги асосида индивид ва муҳит ўртасидаги ўзаро алоқа бузилишининг бешта шакли таҳлил этилади. Улар *интроекция, проекция, ретрофлексия, дефлексия* ва *қўшилиш* бўлиб, ушбу бузилиш шакллари қаршилик қилиш ёки ҳимоя механизмлари деб ҳам аталади.

Ҳимоя механизмлари – тафаккур ва хулқнинг шундай усулики, бунда онг салбий ҳиссиётлардан халос бўлиш учун унга мурожаат этади.

Инсон ва муҳит ўртасидаги ўзаро алоқанинг универсал усули кечинма ҳисобланади. Бунда ҳиссиёт - эҳтиёж ва муҳит муносабати ҳақида бутун хабар ҳисобланади. Кечинма бўлиши учун организм ўзида муҳитдан эҳтиёж предметини топиш учун зарур бўлган белгиланган даражадаги қўзғалишни юзага келтириши лозим. Лекин инсон организми нафақат ўзини бошқариш балки ўзини манипуляция қилиш қобилиятига ҳам эга. Ўзини манипуляция қилиш – эҳтиёжлар юзага келиши ва таъминланиши меъёрий циклининг тўхтатилиш усулидир. Бу жараён агар инсонда салбий кечинма пайдо бўлса, умуман кечинма пайдо бўлмаса, вазиятни тўғри таҳлил қилмаса, эҳтиёжни бошқалар таъминлаши керак деб ҳисобласа ёки ўзининг кечинма ва импульсини муҳитга эмас ўзига йўналтирса пайдо бўлади.

1. Қўшилиш – салбий кечинмалар таъсирини пасайтириш, фарқламаслик билан боғлиқ ҳимоя механизми. Бунда фигура ва фон ўртасида фарқ бўлмайди ҳамда эҳтиёжнинг фигураси пайдо бўлмайди.

2. Интроекция – муҳитдаги воқеликни пассивлик билан қабул қилиш. Индивид ўз эҳтиёжи ва хоҳишини белгилаш учун кам куч сарфлайди.

Индивидда танлов функцияси тўхтайдиган ва ўз кечинмасини нейтраллаштириб, ўзгартирилиши лозим бўлган объектлардан қочади, яъни борлиқ ўзгармас ва у ҳеч нарсани ўзгартирмай борича қабул қилишга мажбур. Индивид ташқи маълумотларни фақат қабул қилади ва бирор ишни амалга оширишдан қочади. Бу мойилликлар уни интроекцияга олиб боради. Коррекция жараёнида интроектив миждознинг агрессивлик кучини мобилизация қилиш орқали у тўпланган энергияни ҳис эта бошлайди.

3. Проекция. Психоанализда келтирилган проекция механизми таърифига ўхшаш бўлиб, инсон ўз кечинма ҳаракатини қабул қила олмаганда ушбу механизмни қўллайди, яъни бошқа одамларга кўчиради.

4. Ретрофлексия – инсон аввал бошқа одамларга қилган, қилишга ҳаракат қилган ёки қилишни хоҳлаган ишини ўзига қилишини англайди. Унинг қўзғалиш энергияси ташқи оламга йўналтирилмайди. Бу жараён энгиб бўлмайдиган тўсиқларга тўқнаш келиш натижасида содир бўлади. Тўсиқ аввал энгиб бўлмайдиган бўлади, лекин кейинчалик алоқа бузилишининг тўпланиши асосида энгиб бўлмайдигандек туюлади. Маълум сабаб туфайли ташқи муҳитга ўз ғазабини йўналтиролмаган шахс ретрофлексив ҳимояни яратиб, ғазабни ўзига йўналтиришга мажбур бўлади.

5. Дефлексия – алоқа босимини тўхтатиш усули. Сухбатдош билан тик қарашдан қочиш, маъносиз ва асоссиз гаплар, жонли реакция ўрнига эмоциянинг сустлиги бунга мисол бўлади. Бунда инсон ҳаракати самарасиз бўлиб мақсадга интилмайди.

4. Гештальт терапияда психокоррекция жараёни

Перлз фикрича невроз куйидаги даражалардан иборат бўлиб коррекция жараёни ушбу босқичлардан ўтиши лозим.

1-даража – кўпгина одамлар ҳаёти давомида ўзининг асл менини эмас тасаввурдаги менини актуаллаштиришга ҳаракат қилади. Биз ўзликимизча эмас бошқа биров бўлишни хоҳлаймиз. Биз ўзимиздан ёки ота-она ўз фарзандидан норози бўлади. Ўзимизнинг табиий хусусиятларимизга нотўғри муносабатда бўламиз ва уларни ўзимиздан бегоналаштириб бўшлиқни юзага

келтирамиз. Ташқи олам талаб қилаётган хусусиятларни худди ўзимизда бордек ҳис қиламиз ва буни ўзимиздан талаб қилишни бошлаймиз.

2-даража – *қўрқув, сунъийлик*. Ушбу даража “сохта” хулқни англаш билан боғлиқ. Ўз хулқимизни табиий намоён этганда қандай оқибатларга олиб келишини тасаввур қилсак, бизни қўрқув эгаллайди. Инсон ташқи оламдан жазоланишдан қўрқади.

3-даража – берклик ҳолати. Агар инсон юқоридаги икки даражани босиб ўтса ва ўзининг табиий бўлмаган ролни бажаришдан тўхтаса, у бўшлиқни ҳис қилади.

4-даража – ички портлаш. Ушбу даражада инсон ғамгин, тушкин ва нафрат билан ўзини қанчалик чегаралаганлиги ва босимда бўлганлигини тўлиқ англайди.

5-даража – ташқи портлаш. Чуқур ва интенсив эмоционал кечинмаларнинг портлаши енгиллик ва эмоционал тенгликни келтиради.

Тафаккурни ривожлантирувчи машқлар.

Англаш даражасини ривожлантириш:

1-машқ – Бир неча дақиқа давомида ҳозир фикрлаётган нарсангизни ифодаловчи гап тузинг. Ҳар бир гапни “ҳозир”, “айни вақтда”, “ҳозир ва шу ерда” сўзлари билан бошланг.

2-машқ – Кўпгина феноменлар уларнинг тескариси бўлмаганда мавжуд бўлмас эди. Реал ёки тасаввурда ҳам бир-бирисиз мавжуд бўла олмайдиган, бир-бирига тескари жуфтликларни ўйлаб топинг.

3-машқ – Сиз бугун эрталаб ўрнингиздан турмасангиз нима бўлишини, тасаввур қилинг. Белгиланган вазиятларда “ҳа” ўрнига “йўқ” деб жавоб берсангиз нима бўлар эди. 10 см баландроқ бўлсангиз нима бўларди? Вазнингиз 10 кг камроқ бўлса нима бўларди?

4-машқ – Сиз умуман бошқача тафаккур қилинг, масалан, осмондан туриб ерни кузатмоқдасиз, тасаввур қилинг. Масъулиятни ўз зиммангизга олинг, “қилиш керак” ибораси ўрнига “қиламан” сўзини қўлланг.

3-машқ – Исталган буюмни олинг (оддий рангли ручка). Биз бу буюмга тўқнаш келсак, кўп эътибор қаратмаймиз, яъни автоматик тарзда оддий ручка деб қараймиз. Бу жараёнга тафаккур суст иштирок этади. Энди эса ушбу оддий ручканинг имкон қадар кўпроқ хусусиятини топишга ҳаракат қилинг, масалан қандай ручка, қаерда ишланган, ранги, маркаси, сифати қанақа, умуман биринчи ручка қачон ва қаерда ишланган, у қандай бўлган? Ҳар бир вазиятга кенгроқ муносабат билдириш орқали бизнинг тафаккуримиз кенгаяди.

Л.Д. Столяренко тафаккур жараёни тезлиги ва ижодийлигини оширишга қаратилган баъзи психологик методикаларни келтиради:

1. Сонларни ўсиш ва пасайиш тартибида санаш:

- 2 га кўпайиш: 2, 4, 6, 8, ..., 100;
- 2 га камайиш: 100, 98, 96, 94, ..., 2;
- 3 га кўпайиш: 3, 6, 9, 12, ..., 99;
- 3 га камайиш: 99, 96, 93, 90, ..., 3;

2. Бир вақтда икки сонга ўсиш ва пасайиш тартибида санаш:

- 2 ва 3 га кўпайиш: 2-3, 4-6, 6-9, 8-12, ..., 66-99;
- 2 ва 3 га камайиш: 66-99, 64-96, 62-93, 60-90, ..., 2-3;
- 3 ва 2 га кўпайиш: 3-2, 6-4, 9-6, 12-8, ..., 99-66;
- 3 ва 2 га камайиш: 99-66, 96-64, 93-62, 90-60, ..., 3-2;

3. Бир сонни кетма-кетликда фикрлаш, лекин бошқасини ёзиш.

- сонни ушбу ўсиш кетма-кетликда фикрлаш: 3, 6, 9, 12 ... сонни ушбу ўсиш кетма-кетликда ёзиш: 4, 8, 12, 16...;
- ушбу кетма-кетликда фикрлаш: 4, 8, 12, 16 ... ушбу кетма-кетликда ёзиш: 100, 98, 96, 94...;
- ушбу кетма-кетликда фикрлаш: 2-3, 4-6, 6-9 ... ушбу кетма-кетликда ёзиш: 3-5, 6-10, 9-15, 12-20... (машқни янада мураккаблаштириш мумкин).

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Гештальт терапиянинг асосчиси ким?
2. Гештальт терапия асосий қоидалари?
3. Гештальт терапияда қўлланиладиган асосий тушунчалар?
4. Гештальт терапияда ҳимоя функциялари нима?
5. Гештальт терапияда психокоррекциянинг мақсади нима?

5§. Логотерапия

1. Логотерепия ҳақида асосий тушунча.

Логотерапия (грек. *logos* – маъно, сўз, *therapeia* - муолажа) – В.Франкл томонидан яратилган *психотерапия* назарияси ва амалиёти. Ушбу йўналишда шахс хулқи ва тараққиётининг асоси сифатида инсон ўз ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилишини кўради. Франклнинг фикрича инсон ҳаётининг маъносини топиши ва амалга оширишга интилиши ҳар бир одамга хос бўлган туғма мотивацион мойиллик ҳисобланади. “Маънога интилиш”, Франкл айтишича, “хотиржамликка интилиш”га тескари бўлиб, инсонга тинч, сокин ҳолат эмас балки ўзига мос қандайдир мақсад учун кураш талаб этилади. Ҳаёт маъносининг мавжуд эмаслиги ёки унинг амалга ошмаслиги инсонда экзистенциал вакуум ва фрустрация ҳолатини юзага келтиради.

Инсон ўз фаолиятини режали равишда амалга оширишга ҳаракат қилади. Агар унинг тузган режаси амалга ошмаса одамда фрустрация ҳолати юзага келади. Фрустрация кишининг мақсадга эришиш йўлида учрайдиган, объектив равишда енгиб бўлмайдиган ёки субъектив тарзда шундай туюладиган қийинчиликлар туфайли юзага келувчи эмоционал ҳолатдир. Инсонда муваффақиятсизлик ёки бирор кучли эҳтиёжни амалга ошира олмаслик сабабли юзага келган фрустрация ҳолати ғзаб, нафрат, айбдорлик, ғамгинлик, хавотир каби кучли эмоциялар билан бирга кечади.

Фрустрация туфайли инсонда ички низолар пайдо бўлади. Курт Левин бундай низоларнинг уч турини ажратади:

1. тенг маъноли ижобий имкониятлар ёки вазиятлар низоси: инсонда икки ёки ортиқ ёқимли мақсад бўлиб, уларга бир вақтнинг ўзида эришиб бўлмайди; бу низонинг асосий хусусияти шундаки, ҳар қандай танловда ҳам инсон ютукқа эришади, шунинг учун бу низо кучсиз фрустрацияни юзага келтиради;

2. тенг маъноли салбий имкониятлар ёки вазиятлар низоси: инсон икки ёқимсиз кўринишдан бирини танлаши лозим; ҳар қандай танловда ҳам у мағлуб бўлади, шунинг учун бундай низода фрустрация жуда кучли бўлади ва кўпинча бундай ҳолатдан қочиш реакцияси пайдо бўлади, агар бунинг имкони бўлмаса ғазаб юзага келди;

3. ижобий-салбий имкониятлар ёки “танлаш муаммоси” низоси: мақсаднинг ижобий ҳам салбий томони мавжуд; бундай низолар ҳаётда бошқаларига нисбатан кўпроқ учрайди. Бундай низони ечишда аввал ижобий мойиллик устунлик қилади – инсон хоҳишга ён беради, лекин кейин содир бўлиши мумкин бўлган кўнгилсизликлар билан боғлиқ хавотир пайдо бўлади ва мақсадга яқинлашаётганда ушбу салбий мойиллик кучаяди ҳамда мақсадга эришишдан воз кечишга олиб келиши мумкин. Бундай кўринишдаги низода фрустрация ўрта даражада бўлади.

Фрустрация ҳолатини юзага келтирувчи қуйидаги кўринишдаги тўсиқларни ажратиш мумкин:

1. ташқи пассив қаршилик (мақсад йўлида табиий содда тўсиқлар мавжудлиги; эҳтиёж объектнинг олислиги);

2. ташқи фаол қаршилик (таъқиқлар ва таҳдидлар);

3. ички пассив қаршилик (англанган ёки англанмаган нотўқислик комплекси; режани амалга ошира олмаслик, юқори даражадаги талаб ва амалга ошириш имконияти ўртасида кескин фарқ);

4. ички фаол қаршилик (виждон азоби, танланган мақсадга эришиш воситаси ўзини оқлайдими, мақсад ахлоқийми каби).

Фрустрация ҳолати бирдан юзага келмайди. Бунинг учун фрустрация бошланиш чегарасини босиб ўтиш лозим. Бу қуйидаги ҳолатларда белгиланади:

- муваффақиятсиз ҳаракатларнинг такрорланиши: такрорий муваффақиятсизликда аввалги муваффақиятсизликнинг эмоционал оқибати билан қўшилиш содир бўлади;

- муваффақиятсизликнинг чуқурлиги: эҳтиёж қанчалик кучли бўлса, фрустрация бошланиш чегараси шунчалик паст бўлади;

- эмоционал таъсирчанлик - қанчалик юқори бўлса, фрустрация бошланиш чегараси шунчалик қуйи бўлади;

- Инсоннинг талаб даражаси, муваффақиятга интилиш малакаси: инсон қанчалик узоқ муваффақиятсизликка учрамаган бўлса, чегара шунчалик паст;

- фаолият босқичи: агар тўсиқ фаолият бошланишида пайдо бўлган бўлса, фаолият охиридаги муваффақиятсизликка нисбатан кучсизроқ агрессия намоён бўлади.

Фрустрация инсон фаолиятига турлича таъсир этиши мумкин. Айрим ҳолатларда мақсадга эришиш учун йўналтиради, мотив кучини оширади. Бироқ бунда хулқ шакли импульсив ва иррационал характер намоён этади. Бошқа ҳолатларда фрустрация инсонни ҳаракатдан тўхтатади. Болаларда фрустрациянинг тез-тез пайдо бўлиши уларда шахсий хусусият сифатидаги агрессивлик, айбдорлик ҳисси, ўзига ишончисизликни шакллантиради, бу эса дарғазаблик, одамлардан яккаланиш ва эгоцентризмга олиб келади. Ҳаётда маънога интилишга қаратилган ҳаракатлар жараёнида пайдо бўлган фрустрация агрессия, депрессия, апатия, аддикция ва ҳаётга қизиқишнинг йўқолишини юзага чиқарувчи кучга эга.

2. Ҳаёт маъносини топишда ижодкорлик

Франкл фикрича, инсон ижодкор бўлиб, ўз маънавий дунёсини ўзи яратади. Инсон хатти-ҳаракатини қуйидаги учта кўринишга ажратади.

1. Маънавий инсон бунёдини қўлловчи;

2. Маънавиятни издан чиқарувчи;

3. Маънавиятга нисбатан бефарқ.

Инсон фақат ўз ҳаракати учун масъулиятни олади, яъни доимо ўз ҳаракатини танлашда эркин бўлади, аммо ҳаёт маъноси бунёдкор ҳақаратларни бажаргандагина амалга ошади.

Бунёдкор ҳаракатлар ижодкорлик, кечинма ва муносабатларнинг аҳамиятини топишга йўналган. Ҳар бир инсон учун унинг аҳамияти ягона, аниқ ва бетакрордир. Шу сабабли инсон ҳаёт маъносини топишда ўзини шахс сифатида шакллантирувчи ва мукаммаллаштирувчи соҳадан қидиради.

Агар инсонда ҳаёт маъносини йўқотиш ҳолати пайдо бўлса, у ўз шахсининг бетакрор ва ягоналигини тушуниши ва ҳис қилиши лозим. Инсон ўз қадрига, ўзи яшаётган дунё ва атрофидаги одамлар қадрига эришиш орқали ўзига ишонч, ўз мукаммаллиги, кераклиги, яъни мавжудлик ва ҳаёт маъносига эришади.

Франклиннинг шахс ёндашуви асосида уч асосий тушунча мавжуд: “ирода эркинлиги”, “маънога интилиш” ва “ҳаёт маъноси”. Инсон учун ҳаёт маъноси борасидаги савол табиий ҳисобланади. Инсоннинг ҳаёт маъносига эришишга интилмаслиги, унга олиб борувчи йўлларни кўрмаслиги психологик зўриқиш ва ҳаётнинг маъносизлиги, кераксизлиги каби негатив кечинмалар асоси сифатида намоён бўлади. Асосий тўсиқ инсоннинг ўзига марказлишиши, ўз чегарасидан чиқиб бошқа одамларга ёки ҳаёт маъносига интила олмаслиги ҳисобланади.

Франкл айтишича, маъно объектив равишда ҳаётнинг ҳар лаҳзасида мавжуд бўлади, ҳаттоки энг фожиали вазиятда ҳам. Маъно ҳар ким учун шахсий бўлиб, буни унга ҳеч ким беролмайди, лекин психолог миждозга унинг ўз ҳаёт маъносини англашга ёрдам бериши мумкин. Маълумки, ҳаёт маъносининг йўқолиши кучли психологик травмани юзага келтирувчи сабаблар таъсирида кечади: яқин одамлардан ажралиш, оғир касаллик ва бошқалар. Логотерапиянинг вазифаси инсонга бундай вазиятда ҳаёт маъносига эришишга ёрдам беришдан иборат. Ягона ҳаёт маъноси ёки ушбу

вазифани бажарувчи кадриятлар жамланмаси қуйидаги уч соҳадан бирида топилиши мумкин:

- ижодкорлик;
- эмоционал кечинма;
- инсон ўзгартириш имкони йўқ бўлган вазиятларни онгли равишда қабул қилиши.

Ушбу учта кадриятлар гуруҳи орасидан - ижодкорлик, кечинма ва муносабат – ижодкорлик энг муҳим аҳамиятга эга. Бунда масъулият муаммоси марказий тушунча ҳисобланади. Инсон ўз ҳаёт маъносини танлашда эркин бўлади, лекин ўзининг ягона маъно танловини амалга ошириш учун масъулиятни ўз зиммасига олади.

Ўз чегарасидан ташқарига чиқишни Франкл ўзлик трансценденцияси тушунчаси билан тушунтиради ва ўзлик актуаллашишини ўзлик трансценденциясининг бир жихати деб қарайди.

3. Логотерапиянинг марказий тушунчалари ва психокоррекция

Ўзлик актуаллашиши ва ўзлик четлашиши – логотерапиянинг марказий тушунчалари ҳисобланади.

Франкл қўрқувнинг патологик реакцияси пайдо бўлиш механизмини қуйидагича тушунтиради: инсонда бирор воқелик сабабли қўрқув пайдо бўлади, кутиш реакцияси – қўрқув, бу нима воқеликми ёки ҳолат. Кутилаётган ҳолатнинг алоҳида симптомлари пайдо бўлиб, қўрқув кучайиши ва босим ортиши мумкин: воқеликни кутиш қўрқуви воқелик билан боғлиқ ҳавотирдан кучлироқ тус олади. Инсон ўз қўрқувига воқеликдан (ҳаётдан) қочиш орқали муносабат билдира бошлайди.

Франкл бундай тўпланган ҳолатдаги ўзлик четлашишини қўллашни таклиф қилади. Ўзлик четлашиши қобилияти юморда айниқса ёрқин намоён бўлади. Юмор исталган ҳолатдан (шу билан бирга ўзидан ҳам) узоқлашиш ҳамда ўзи ва вазиятни назорат қилиш имконини беради.

Қўрқув ҳавфли деб қабул қилинган вазиятлардан қочиш имконини берувчи биологик реакция ҳисобланади. Агар инсон бундай вазиятларни

фаол равишда кидирса, кўрқувнинг ёнидан ўтишга ўрганади ва ундан секинлик билан холис бўлади.

Бунга асосан логотерапиянинг асосий жиҳатлари келиб чиқади:

- Агар инсон ҳаёти маъносиз бўлиб қолса, у меъёрий ҳаёт кечира олмайди, ўз ҳаётининг мақсад ва маъносини қайта топмагунча хотиржамлигини йўқотади.

- Ҳаёт маъноси инсонга ташқаридан берилмайди. У буни мустақил равишда топиши лозим.

Инсонга муаммоларини ечиш учун ёрдам берувчи икки асосий метод таклиф этилади:

- **дереклексия методи** ўзлик трансценденцияси қобилиятига асосланади. Бунда диққатни симптомдан узоқлаштирган ҳолда маънога эга шахс ёки воқеликка йўналтиради.

- **парадоксал интенция методи** ўзлик четлашишига асосланади. Психолог мижозни ўзи узоқлашишни хоҳлаётган муаммо томон илҳомлантиради. Бу жараёнда турли юморлар қўлланилади.

Экстремал вазиятларда қаҳрамонлик хулқи эркинлик шакли ҳисобланишига ўхшаш ҳолда, Франкл юморни эркинлик шакли, деб ҳисоблайди. Унинг таъкидлашича, ҳаттоки оғир шароитларда ҳам вазиятдан юқори кўтарилган ҳолда инсон бўлиб қолиш мумкин. Бунинг учун ҳаёт маъносини сақлаш лозим.

Парадоксал интенция методи кўрқув коррекцияси жараёнида қўлланилади. Масалан, агар инсон ёпиқ бинода кўрқувни ҳис қилса, унга ўзини ёпиқ бинода бўлишга мажбурлашни таклиф қилинади. Узоқ вақт ёпиқ жойда бўлиш натижасида кўрқув кетади, инсоннинг ўзига ишончи ортади, олдин қочган нарсалардан энди кўрқмайди.

Логотерапияда яна қуйидаги усуллар қўлланилади:

- **Ҳаётни шахсий англаш.** Бунда ҳаёт маъносини йўқотган инсонга у бошқа одамга керак эканлигини, у бўлмаса бошқа одам учун ҳаёт маъноси йўқолишини тушунтириш ва кўрсатиш лозим. Фарзандидан айрилган она

учун ҳаёт маъноси набираларни тарбиялаш бўлиши мумкин. Боласи касаликка чалиниб вофот этган аёл учун боласи касал бўлган бошқа оналарга ёрдам беришга интилиш ҳаёт маъноси бўлиши мумкин. Шу тариқа, инсон ўзининг бошқаларга керак эканлигини англаш орқали ўз ҳаёт маъносини топади. Бу маъносини йўқотган ҳаётни ўзгартириш усули ҳисобланади. Инсон ўз ҳаёт маъносини бошқаларга яхшилик қилиш, одамлар билан муносабатда бўлиш ижодкорлигида топади. Франкл фикрича, муаммо инсон қандай ҳолатда эканлигига эмас, балки у ўз ҳолатига қандай муносабат билдиришига асосланади.

- **“Сократик суҳбат”**. Бунда миждозни ҳамкорликка жалб этиш ва унинг англаш доирасини кенгайтиришга эътибор қаратилади. “Сократик суҳбат” психолог ва миждоз ўртасидаги ўзига хос интеллектуал ёндашув бўлиб, ушбу жараёнда миждознинг изчил бўлмаган, зиддиятли ва асосиз мулоҳазалари коррекция қилинади. Психолог миждозни режалаштирилган ҳулосага олиб боради. Ушбу жараён асосида мантикий далиллар ётади. Суҳбат жараёнида психолог саволларни шундай шакллантирадики, бунда миждоз максимал даражада иждобий жавоб бериши лозим. Шу тариқа миждозни аввал қабул қилинмаган ёки номаълум, тушунарсиз бўлган фикрни қабул қилишга олиб келинади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Логотерапиянинг асосчиси ким?
2. Франкл фикрича шахс туғма мотивацияси нимада намоён бўлади?
3. Фрустрация ҳолати қандай пайдо бўлади?
4. Логотерапиянинг марказий тушунчалари нималар ва психокоррекция жараёни қандай?

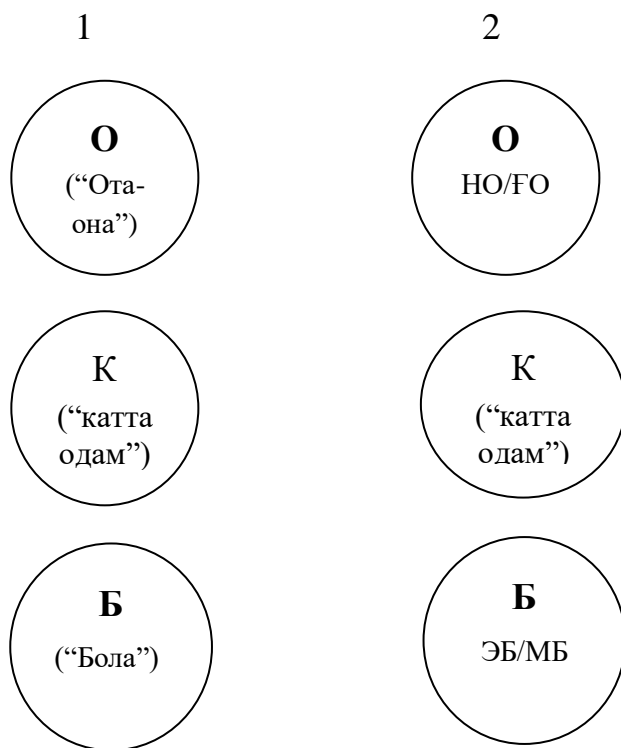
6§. Трансакт анализ

1. Трансакт анализнинг асосий тушунчаси ва “эго-ҳолат”

Трансакт анализ Э.Берн томонидан яратилган бўлиб, ўзида психодинамик ва бихевиорал ёндашув қарашларини акс эттиради. Замонавий

трансакт анализ шахс назарияси, мулоқотлар назарияси, қийин муносабатлар анализи, бола ривожланиши анализини ўз ичига олади. Амалий фаолиятда алоҳида шахс, оилавий жуфт, оила ва турли гуруҳлар коррекция тизимини намоён этади.

Берн бўйича шахс тузилмаси моделида “Мен” ёки “эго-ҳолат”нинг уч кўринишдаги ҳолати мавжудлиги билан тавсифланади: “Ота-она”, “Бола”, “Катта одам”. Эго-ҳолатлар бошқа одамлар билан бўлган муносабатлар асосида юзага келган кечинмалар асосида 5 ёшгача бўлган даврда шаклланади. Кейинчалик шаклланиш босқичидаги воқеликка мос стимул бўлганда, ўша даврдаги кечинма эсга тушади ва кучайтирилади.



2-расм. 1. Эго ҳолатлар тузилма диаграммаси

2. Эго ҳолатлар функционал диаграммаси

Ота-она эго-ҳолати – тартиб-қоида, таъқиқ ва талабларни ўзида интерналлаштиради. “*Ота-она*” – болалик даврида ота-она ва катта одамлардан олган маълумотларни намоён этади: ижтимоий тартиб, таъқиқлар, хулқ-атвор, қайси вазиятда қандай йўл тутиш тартиби. Инсонга

ота-онанинг икки кўринишдаги таъсири ажратилади: 1. Тўғри – “Мен каби бажар” шиори билан амалга ошади; 2. Эгри – “Мен бажарганимдек эмас, буюрганимдек бажар”. “Ота-она” назорат қилувчи ёки танқид (НО) (таъқиқ, жазо) ва ғамхўр (ҒО) (маслаҳат, қўллаш, жонкуярлик) бўлиши мумкин. Назорат қилувчи “Ота-она” тартиб ўрнатади ҳамда ўзи ва бошқалар ҳақида муҳокама қилади. Ғамхўр “Ота-она” ривожланиш билан боғлиқ бўлган ҳимоя, ёрдам, маслаҳат таклиф этади. “Ота-она” учун қуйидаги кўрсатмалар хос: “Мумкин”, “Лозим”, “Ҳеч қанақасига”, “Ёдингда тут”,... “Ота-она” ҳолати тўлиқ блокланса ёки ишламаса, инсон этика ва ахлоқ меъёрларидан ажралади.

Бола эго-ҳолати – дастлабки эмоциялар асоси ҳисобланади ва икки кўринишда намоён бўлади:

1. *Эркин бола (ЭБ)* – табиий, меҳрибон, беҳавотир, ишонувчан, саргузаштга бой ва тартибни англамасликни намоён этади. Шу билан бирга у тантиқ, жиззаки, енгил фикрловчи, эгоцентрик, ўжар ва агрессив бўлади.

2. *Мослаштирилган бола (МБ)* – болалик давридан ижтимоий ҳаёт тартиб ва қоидаларига мос, ота-она кутган хулқни ривожлантиради. Ижтимоийлашиш бўлмаса шахслараро мулоқотда тизимсизлик ва тартибсизлик бўлади. Мослаштирилган болага “Илтимос”, “Раҳмат”, “Узр” каби мулоҳазалар хос. Мослаштирилган бола даражасининг ортиқ бўлиши инсонда бўйсинувчанлик, конформлик, уятчанлик сифатларини шакллантиради.

Катта одам эго-ҳолати – инсоннинг ўз шахсий тажрибаси натижасида эгаллаган маълумотлари асосида воқеликни объектив баҳолаш ва шунга асосан мустақил қарор қабул қилиш қобилиятидир. Катта одам ҳолати бизнинг эмоционал бўлмаган, фикрлаш, ҳисоблаш, рационал ва аналтик жиҳатимиз бўлиб, инсоннинг умри давомида ривожланиши мумкин. Катта одам ҳолати устунлик қилувчи инсон рационал ва объектив бўлиб, мослашувчан хулқни намоён этишга қодир бўлади. Агар “Катта одам ҳолати” блокланса ёки ишламаса, бунда ушбу инсон ўтмишда яшайди, у ўзгараётган

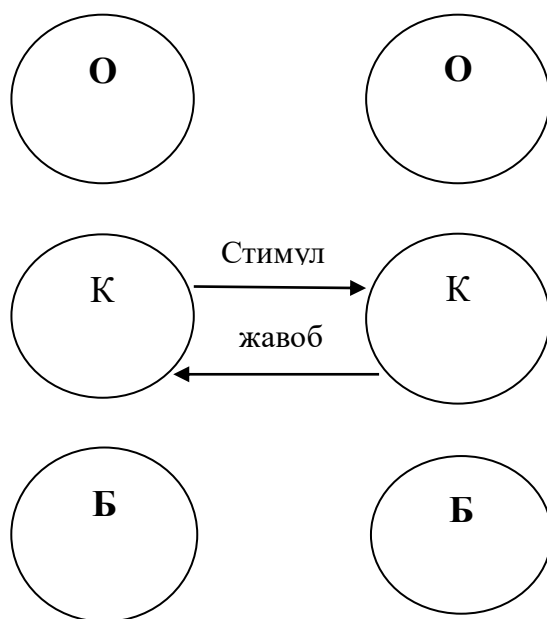
дунёни англашга қодир бўлмайди ва унинг хулқи “Бола” ва “Ота-она” хулқи ўртасида ўзгариб туради. Трансакт анализ жараёнида индивиднинг “Бола” (ЭБ, МБ) ва “Ота-она” (НО, ҒО) эго-ҳолатларидаги хулқ ва қарашларини ўрганиш орқали реалликни юзага келтиришга ҳаракат қилинади. Бунда “Катта одам” ҳолати бошқарувчи бўлиши ва мулоқот жараёнида вазиятни қайта баҳолаши ҳамда рационал жавобни таъминлаши лозим.

“Ота-она” - ҳаёт моҳиятининг панд-насихат, ўргатиш билан боғлиқ, “Бола” – ҳаёт моҳиятининг кечинма билан боғлиқ, “Катта одам” – маълумотларни йиғиш ва қайта ишлашга асосланган ҳаёт моҳиятининг тафаккур билан боғлиқ ҳисобланади. “Катта одам” роли “Ота-она” ва “Бола” роллари ўртасида ҳакам вазифасини бажаради. У “Ота-она” ва “Бола”да ёзилган маълумотларни анализ қилади ва айна вазиятга кўпроқ мос келувчи хулқни танлайди. Шу сабабли коррекция жараёни доимий катта одам хулқини шакллантиришга йўналтирилиши лозим.

2. Ижтимоий муносабатлар жараёнида трансактлар

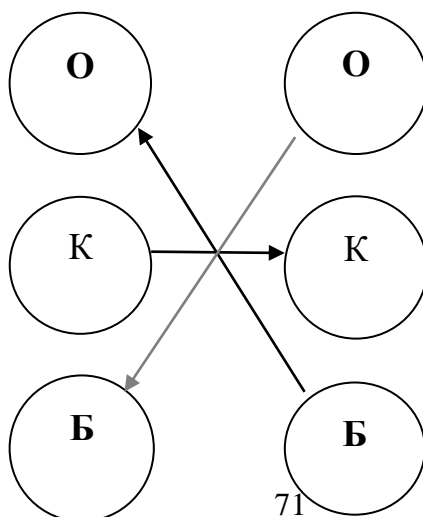
Ижтимоий муносабатлар *трансактлар* ҳисобланади. Ҳар бир трансакт стимул ва жавобдан иборат бўлиб, бошқа одамлар билан муносабатда “Ота-она”, “Бола” ёки “Катта одам” ролларидан бирини намоён этади. Стимул ва жавоблар вербал ёки новербал бўлиши мумкин. Муносабат жараёнида тўлдирувчи, кесишган ва яширин трансактлар ажратилади.

Тўлдирувчи трансактлар – муносабат жараёнида “Катта одам” - “Катта одам” стимул ва жавоби намоён бўлиб, ўзаро ҳамкорлик ва инсонларнинг соғлом муносабатига мос келади. Бундай муносабат низога асосланмаган ва узоқ вақт давом этиши мумкин.



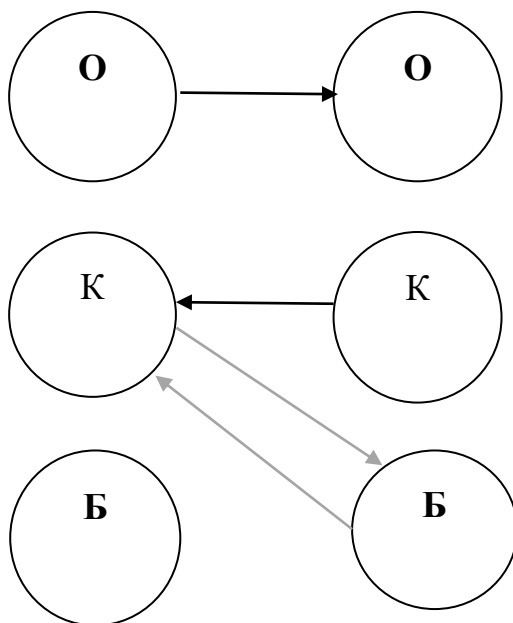
3- расм. Тўлдирувчи трансактлар

Кесишган трансактлар - “Ота-она”-“Бола” муносабати бўлиб, бунда жавоб берувчи стимулга кутилган жавобни бермайди. Натижада муносабатда муаммо юзага келади. Стимул ва жавоб векторлари кесишади ҳамда ушбу векторлар “Катта одам” - “Катта одам” параллелига қайтмагунча “Катта одам” муносабати тўхтайдди. Кесишган трансактлар ўзаро киноялар билан бошланиб эшикни қаттиқ ёпиш билан тугайди. Ушбу ҳолатда стимулга номувофиқ эго-ҳолат реакцияси берилади.



4- расм. Кесишган трансактлар

Яширин трансактлар – икки ва ундан ортиқ эго-ҳолатлардан иборат бўлиб, асосий маълумот ижтимоий маъқулланган стимул билан ниқобланади, лекин жавоб қайтарувчи томонидан жавоб реакцияси яширин маълумот сифатида кутилади. Бу психологик ўйиннинг мағзини ташкил қилади.



5- расм. Яширин трансактлар

3. Ҳаётӣй устанoвкaлар ва психoкoррeкция мaқсади

Ҳаётӣй устанoвкaлар – бошқaларгa қaндaй муносабатдa бўлишини намoён қилaди. Қуйидa тўрт ҳаётӣй устанoвкaлар ажратилaди:

1. “Мен яхшиман – сен яхшисан” – бу позиция ўзини ва бошқаларни қадрлаш ва қабул қилишни билдиради. Одамлар билан яхши муносабатга киришади, ишонч уйғотади, бошқаларга шубҳа билан қарамайди ва ҳамкорликка йўналади. Бундай одам ўзгарувчан ҳаётда яшай олади, ички олами эркин, низодан четлашади ва ўзи билан ўзи ёки бошқалар билан низога вақт сарфламайди. Ушбу позиция шахсий тараққиётни таъминлашга йўналганликда ягона ҳисобланади. Қолган позициялар ёпиқ ва бошқалар билан муносабатларни ёмонлаштиради.

2. “Мен яхшиман – сен яхши эмассан” – позицияси бошқаларнинг эмас балки ўз қадрини кўрсатади. Бу “менинг фикрим ва қадрим яхши, сеники эмас”. Бундай позициядаги индивид бошқалар ҳисобига ўз эҳтиёжларини амалга оширишга ҳаракат қилади.

3. “Мен яхши эмасман – сен яхшисан” – позицияси ўз “Мен”ига нисбатан салбий муносабатни билдиради. Бошқаларни кадрлайди, лекин ўзини эмас. Бундай позициядаги индивидда ўзига ишончи кам. Атрофдаги одамларни кучли деб билади ва уларга боғлиқ бўлади.

3. “Мен яхши эмасман – сен яхши эмассан” – позицияси ўзини ва бошқаларни кадрламаслик ва қабул қилмасликни билдиради. Ушбу позициядаги индивид бошқалар билан муносабатда ҳамкорликка йўналмаган.

Коррекция мақсади мижозга ўз “эго-ҳолат”ини англашга ва ҳаётдаги хулқига доир янги қарорлар қабул қилишга ёрдам беришга қаратилади. Коррекциянинг асоси инсонни боғланиб қолган дастурий хулқни бажаришдан халос этиш ва уни мустақил бўлишга, одамлар билан тўлиқ муносабат ўрнатишга ёрдам беришдан иборат. Коррекция сўнгида шахс мустақиллигига эришиш, ўз келажагини ўзи белгилаш ва ўз хатти-ҳаракатлари учун масъулиятни ўзига олишга эришилади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Замонавий трансакт анализ қайси назарияларни ўз ичига олади?
2. Шахс тузилмасида “эго-ҳолат”нинг қандай кўринишлари ажратилади?
3. Ижтимоий муносабатлар жараёнида трансактлар нима?
4. Ҳаётини установакалар нима?
5. Трансакт анализда психокоррекция мақсади қандай?

7§. Шахс-марказлашган терапия

1. Шахс-марказлашган терапия ва психологик тараққиёт

Дастлаб нодиректив терапия, кейинроқ мижоз-марказлашган терапия, ҳозирда шахс-марказлашган терапия деб аталувчи ушбу терапевтик ёндашув Карл Рожерс томонидан ривожлантирилган бўлиб, индивидга нисбатан

позитив қарашни ифодалайди ва унинг тўлиқ куч билан ҳаракат қилишга интилишига ишонади. Рожерснинг ишлари терапияга мўлжалланган техникалар жамланмасидан кўра бўлиш йўллари намоён этади (way of being). Диагностика, маслаҳат ва ишонтиришдан кўра тушуниш ва эътибор беришга урғу бериб, терапиянинг асосий жиҳати сифатида қарайди. Терапия жараёнида мижоз хавотирли ва номувофиқ бўлсада, терапевт ҳақиқий ва соф кўнгил бўлиши, яъни унинг новербал ҳаракатлари ва кечинмалари ўзаро мос бўлиши лозим. У мижозни қабул қилиши ва чекланмаган даражада хизмат кўрсатиши лозим. Шу билан бирга мижознинг фикр, ғоя, тажриба ва кечинмаларини тушуниш ҳамда буни мижозга таърифлаш катта аҳамиятга эга. Агар мижоз терапевт томонидан берилган таърифни англаса терапевтик ўзгариш содир бўлади.

Психологик тараққиёт. Индивид дунёга келгандан бошлаб тараққиёт давомида ички ва ташқи олам билан боғлиқ реал тажрибаларни кечиради. Муҳитнинг турли ижтимоий, маданий ва жисмоний томонларини бошидан кечирувчи ҳар бир инсон биологик ва психологик жиҳатдан ягона бўлади. Индивид ўз организмнинг имкониятларини ривожлантиришга бўлган туғма мойиллиги асосида реал олам билан ўзаро муносабатга киришади. Инсон ўз олдида пайдо бўлган муаммоларни ечиш учун зарурий компетентликка эга бўлади. Ушбу қобилият ижтимоий қадриятлар асосида ривожланади. Шу аснода Рожерснинг шахс назариясида *ўзлик* асосий тушунчага айланди.

Гуманистик ёндашув намоёндаси сифатида Рожерс *ўзликни* актуаллаштириш, қўллаш ва ривожлантиришга нисбатан бўлган ички мойиллик таъсирида инсонларда мотив пайдо бўлишини айтади. *Ўзликни* актуаллаштиришга бўлган ушбу таъсир физиологик ва психологик эҳтиёжларни ўзида қамраб олувчи кенгроқ актуаллашишга йўналганликнинг бир қисмидир.

2. А.Маслоунинг эҳтиёжлар иерархик модели

Гуманистик ёндашувнинг яна бир намоёндаси А.Маслоу эҳтиёжлар иерархик моделини яратди ва ўзини актуаллаштириш эҳтиёжини моделнинг энг юқорисида жойлаштиради. Ушбу модель 5 та инстинктив эҳтиёжлардан иборат бўлиб шахс хулқини фаоллаштиради ва бошқаради.



6-расм. А.Маслоу эҳтиёжлар иерархияси модели

Маслоунинг фикрича қуйи даражадаги эҳтиёжлар амалга оширилмаса, юқори даражадаги эҳтиёжлар таъминланмайди. Эҳтиёжларнинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

- Эҳтиёжлар қанчалик қуйида бўлса, унинг кучи потенциали ва долзарблиги кучлироқ бўлади. Юқори эҳтиёжлар кучсизроқ бўлади.
- Юқори эҳтиёжлар ҳаётда кечроқ намоён бўлади. Физиологик ва хавфсизлик эҳтиёжи болалик даврида юзага келади. Алоқадорлик ва ҳурмат эҳтиёжи ўсмирлик даврида пайдо бўлади. Ўзини актуаллаштириш эҳтиёжи ўрта ёшларда намоён бўлади.
- Организм тириклиги учун юқори эҳтиёжлар кам маънога эга эканлиги сабабли уларни тўхтатиб туриш мумкин.
- Юқори эҳтиёжларни амалга оширилиши психологик соғломлик, хурсандчилик, узоқ умр кўришни таъминлайди.

Иерархик моделда келтирилган эҳтиёжлар кетма-кет амалга оширилмаслиги ёки бирор эҳтиёжнинг таъминланмаслиги ички низолар юзага келишига сабаб бўлади. Эҳтиёжлар иерархиясининг энг юқори даражасини намоён этувчи, ўз-ўзини актуаллаштириш эҳтиёжи – индивид потенциали, таланти ва қобилияти максимал даражада амалга оширилиши ва намоён бўлишига боғлиқ бўлади. Индивид барча қуйи эҳтиёжларни амалга ошириб, лекин актуаллик даражасига эришмаса унда ички низолар кучайиб, фрустрация, норозилик, хавотирлик пайдо бўлади. Актуаллик даражаси ҳар бир индивидда камида 10% даражада амалга оширилиши лозим. Бундан ташқари ҳурмат ва эътироф эҳтиёжи 40%, меҳр ва муҳаббат, маълум ижтимоий гуруҳга алоқадорлик эҳтиёжи 50%, хавфсизлик эҳтиёжи 70%, физиологик эҳтиёжлар 85% даражада таъминланиши керак.

Маслоу ўзини актуаллаштириш эҳтиёжининг бир неча хусусият ва талабларини айтиб ўтиб, *ижтимоий қизиқишлар* хусусиятига алоҳида тўхталиб ўтади. Ижтимоий қизиқишлар даражасига эга бўлмаган шахс ўзини актуаллаштира олмайди ва ички низолар қуршовида қолади. Ижтимоий қизиқишлар барча инсониятга эмпатия ва симпатияни англайди. Ижтимоий қизиқишлар даражаси юқори шахс бошқа одамларга ёрдам кўрсатишга мотивлашган бўлади.

Рожерс ҳаёт давомидаги бошқарув процессини организм баҳолаш процесси деб қаради. Ушбу жараён ёрдамида инсон ўз ҳаёт тажрибаларини актуаллаштиришга мойилликни қандай амалга оширганлиги орқали баҳолайди. Актуаллаштиришни юксалтирувчи тажрибаларни ижобий баҳолайди, аксинча актуаллаштиришга тўсиқ бўлувчи тажрибаларни салбий баҳолайди.

3. Шахс-марказлашган терапиянинг асосий тушунчалари

Шахс-марказлашган терапиянинг асосий тушунчалари реал “Мен” ва идеал “Мен” ҳисобланади:

Реал “Мен” – инсоннинг бошқа одамлар билан бўлган алоқа тажрибаси асосида ўзи ҳақида шаклланган тасаввур ва шунга асосан юзага келган вазиятга мос равишда хулқининг ўзгариши тизими.

Идеал “Мен” – ўзи ҳақида ўз идеали сифатидаги, ўз имкониятларини амалга ошириш натижасида қандай одам бўлиш ҳақидаги тасавурлар.

Идеал “Мен”га реал “Мен” яқинлашишга ҳаракат қилади. Реал “Мен” ва идеал “Мен” ўртасидаги фарқ даражаси шахс номутаносиблик даражаси ва шахсий тараққиётни белгилайди. Агар фарқ даражаси катта бўлмаса, бу шахсий тараққиётга асос бўлади. Рожерснинг фикрича, инсон ўзини борича қабул қилиши психологик соғломликнинг белгиси ҳисобланади. Фарқ даражаси катта бўлганда, идеал “Мен” кучли ўзини севиш (иззатталаблик) ва нафснинг кучлилиги невротик бузилишга сабаб бўлиши мумкин. Инсон бир томондан ўзининг ташқи кечинмаларини ўз реал “Мен”и билан мувофиқ ҳолатга келтиришга ҳаракат қилади, бошқа томондан эса ўзи ҳақидаги тасавуруни ўз идеал “Мен”ини ташкил этувчи ва қандай одам бўлишни хоҳлашига мос келувчи ўзининг чуқур кечинмалари билан яқинлаштиришга ҳаракат қилади. Шу тариқа реал “Мен” ва идеал “Мен” мувофиқ ҳолатга келмаслиги мумкин, чунки ташқи олам таъсирида ё инсон ўзида маълум ҳаёт тажрибаларидан воз кечишга мажбур бўлади, ёки инсон ўзига ўз реал “Мен”ини идеал “Мен”идан ажратувчи кечинма, шартли қадрият ёки установкаларни сингдириб олади.

4. Шахс-марказлашган терапияда психокоррекция жараёни

Хавотир ва психологик адаптациянинг бузилиши бир томондан реал “Мен” ва ҳаётий тажрибалар, бошқа томондан реал “Мен” ва инсоннинг ўзи ҳақида тўпланган идеал қиёфасининг номувофиқлиги натижасида юзага келиши мумкин. Психологик тараққиёт динамик бўлиб, ушбу жараёнга “ўзлик”ни рад этувчи шартли қадриятлар тўсиқ бўлиши мумкин. Шартли қадрият ёшлик даврида тарбия жараёнида ўз қизиқишларига қарши бориб бошқалар томонидан берилган кўрсатмалар асосида ҳаракат қилиш натижасида шаклланиши мумкин. Шу тариқа шартли қадрият – ноконгруэнтликни юзага келтирувчи, яъни “ўзлик” ва “ўзлик” ҳақидаги тасаввур ўртасидаги бузилиш, ўзининг баъзи томонларини рад этиш каби ўзига хос филтер бўлади. “Ўзлик” ва реаллик ўртасидаги ҳар бир

ноконгруэнтлик заифликни оширади, ички ҳимояни кучайтиради, тажрибани сўндиради ва янги ноконгруэнтликка замин яратади. Ҳимоя жараёни ишламаганда хавотир юзага келади.

Коррекцион таъсир шартли қадриятларни бузишга, уларани қайта кўриб чиқиш ва рад этишга қаратилиши лозим. Коррекция мақсади миждознинг реал “Мен”ини ўзининг шахсий тажрибаси ва чуқур кечинмалари билан мувофиқ ҳолатга келтиришдан иборат. Дастлабки босқичдан эътибор миждознинг муаммоларига эмас, унинг “Мен”ига қаратилади ва бу шахсий тараққиётга ёрдам беради, бунинг натижасида инсон ўз муаммосини ўзи ечади. Кейинги вазифа ўзаро мувофиқ психологик муҳит ва муносабат яратилиши лозим. Рожерс ушбу жараённинг қуйидаги шартини ажратади:

1. Аввало психолог миждоз томонидан ифодаланган кечинмаларга мутлақо ижобий муносабатни сақлаши лозим. Миждоз ўзини ҳеч нарсадан хавотирланмасдан эркин гапирувчи ва ҳаракат қилувчи, мустақил ва аҳамиятли инсон сифатида қабул қилинаётганлигини ҳис қилиши лозим.

2. Эмпатия. Психолог дунёни миждознинг кўзи билан кўришга ва воқеликни миждоз ҳис қилгандек ҳис қилишга ҳаракат қилади.

3. Психолог миждоз маълумотларини таҳлил қилиш ёки кўрсатмалар беришдан сақланиши лозим. У миждозни тўлиқ эшитиши ва унинг ҳиссиёт, фикрларини акс эттирувчи ойна вазифасини бажариши ҳамда уларни янгича таърифлаши лозим. Бундай акс эттириш миждозни ўз ички кечинмаларини ўрганишга, ўзини реал идрок этишга ва бошқа одамлар уни қандай қабул қилишини тушунишга ёрдам беради. Инсон айнан ўзи ҳақида реал тасаввурини рижонлантириши натижасида ўзи тўқнаш келган муаммоларни ечиш қобилиятига эришади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Шахс-марказлашган терапия ким томонидан ривожлантирилган?
2. Психологик тараққиётда ўзини актуаллаштириш нима?
3. А.Маслоунинг эҳтиёжлар иерархик модели неча босқичдан иборат?

4. Шахс-марказлашган терапияда психокоррекция жараёни нимага қаратилади?

8§. Хулқ-атвор терапияси

Психокоррекция амалиётида хулқ-атвор ёндашуви Бихевиорал (хулқ-атвор) психологиянинг илмий тамойиллари асосида 1950 йилларнинг охиридан ривожланди. Бихевиорал психология экспериментал тадқиқотларини жонзотларнинг хатти-ҳаракатини кузатиш устида олиб борди. Бу борада И.Павлов томонидан олиб борилган тадқиқотлар ушбу йўналишнинг классик тараққиётига катта таъсир кўрсатди. Павловнинг экспериментларидан руҳланган Ж.Ватсон ушбу ғояларни инсоният хулқига жорий қилди. Бошқа муҳим изланиш оперант шартланиш бўлиб, Б.Скиннер томонидан индивид хулқи шаклланишида атроф-муҳит қандай таъсир қилишини ўрганди. Хулқни ўрганувчи бу икки классик ва оперант шартланиш тадқиқоти индивиддан ташқарида кечади. Когнитив ёндашувда эса индивиднинг ички ёки когнитив жараёнини ўрганишга эътибор қаратилади.

Ушбу йўналиш асосида учта классик психологик йўналиш ажратилади:

1. И.Павлов ва К.Халл ғояларига асосланган Д.Вольпе, А.Лазарус ишлари;
2. Б.Скиннернинг оперант шартланиш тадқиқоти;
3. Когнитив тадқиқот назарияси.

Ҳозирги вақтда хулқ-атвор коррекциясида учта асосий ёндашув ажратилади:

1. И.Павлов экспериментларидан келиб чиқувчи классик ёндашув. Павловнинг шартли рефлекслар классик назарияси замонавий хулқ-атвор коррекциясига асос бўлган. Классик ёндашув асосида аверсив шартланиш методикаси, стимулни назорат қилиш методикаси ва бошқалар каби хулқни коррекция қилишга қаратилган методикалар яратилди.

2. Б.Скиннер ва Э.Торндайк билан боғлиқ оперант шартланиш ва хулқ-атвор модификацияси. Классик ёндашув тамойили “стимулм - реакция” ($S \rightarrow R$) шартланишидан фарқли равишда оперант шартланиш “реакция - стимул” ($R \rightarrow S$) тамойилини яратди ва бунга асосан хулқ-атворнинг натижаси билан назорат қилинади. Бунда хулқ-атворнинг натижасига таъсир этиш орқали хулқ-атворнинг ўзига таъсир қилиш усули келиб чиқади.

Хулқ натижасини бошқаришда оперант усулдан фойдаланиш хулқнинг ўзига таъсир қилиш учун амалга оширилади. Шу сабабли асосий эътибор функционал анализ ёки хулқ диагностикасига қаратилади. Ушбу босқичнинг вазифаси мижоз хулқида мустаҳкамланган объектларни аниқлаш ва мустаҳкамланиш кучи иерархиясини белгилашдан иборат. Бу жараёни мижознинг хулқини тўғридан-тўғри кузатиш ва намоён бўлувчи хулқнинг кучи ва такрорийлигини аниқлаш орқали амалга ошириш мумкин.

Оперант усул қуйидаги вазифаларни бажаришда қўлланиши мумкин:

- индивид хулқида бўлмаган янги хулқ стереотипини шакллантириш (масалан, пассив болада қатъиятлилик хулқи, уятчан болада ҳамкорликда ўйнаш элементлари). Бундай хулқни шакллантиришда турли стратегиялардан фойдаланилади – “шейпинг”, “боғланиш”, “феддинг” ва бошқалар.

- мижозда мавжуд бўлган ижтимоий маъқулланган хулқ стереотипини мустаҳкамлаш. Ушбу вазифани амалга оширишда ижобий ва салбий мустаҳкамлаш, стимул назорати амалга оширилади.

- маъқулланмаган хулқни камайтириш ёки бартараф этиш.

- маъқулланган хулқ стереотипини табиий шароитда қўллаш.

3. Мультимодаль дастурлаш ёки мультимодаль хулқ-атвор коррекцияси. Ушбу йўналишда асосий эътибор шахсни бир бутун тузилмасига қаратилади. Ушбу янги йўналиш (А.Лазарус, А.Бандура, Т.Нейланс ва б.) ўзида хулқни шакллантиришни, когнитив йўналишдаги моделлаштириш техникасини қамраб олиб, ўзини бошқариш, когнитив ўзини бошқариш, хулқни когнитив модификация қилиш дастурини ривожлантирди.

Ушбу йўналиш намоёндалари кейинги йилларда кенгайди. Жумладан, Ф.Шапиро 1987 йилда хулқ-атвор психотерапиясида кўз ҳаракати орқали посттравматик стресс бузилишларига эга индивидларни коррекция қилишга мўлжалланган усулни яратди. Ушбу метод кейинчалик кенг доирада қўлланила бошланди.

Шахс бихевиорал назарияси замонавий қарашларида инсон – ўз теварак-атрофининг маҳсули ва бир вақтда уни яратувчисидир, деган тасаввур мавжуд. Унинг анъанавий бихевиоризмдан фарқи реал воқеликка йўналганлигидадир. Инсон ўз ҳаракати билан воқеликни ўзгартирувчи арбоб сифатида талқин қилинади, яъни реакция эмас акция (ҳаракат) сифатида қаралади.

Моделлар ёрдамида ўргатишда кузатувчи ўзида мавжуд бўлмаган янги хулқ стереотипини эгаллайди. Моделни кузатиш белгиланган хулқ стереотипини мустаҳкамлайди. Бихевиорал коррекция ўргатиш билан боғлиқ. Шу сабабли қуйида келтирилган асосий терминалогиялар ўзида ўргатиш концепцияни акс эттиради:

“Шартланиш” – асосий икки тури ажратилади:

1. Классик - Павлов таълимоти билан боғлиқ бўлиб, ўрганиш мустаҳкамловчи стимулларнинг қўшилишига боғлиқ.

2. Оперант – Скиннер таълимоти билан боғлиқ бўлиб, ўрганиш жараёнида ижобий мустаҳкамланиш стимул танлаш йўли билан кечаётганда намоён бўлади.

“Умумийлашиш” – мустаҳкамланган хулқ-атвор кўриниши бошқа хулқ кўринишага ҳам умумийлашиши мумкин. Мустаҳкамланиш бир кўринишдаги стимулга жавоб бериш йўлини шунга ўхшаш бошқа стимулга кўчириш имкониятини кучайтиради. Бирор фандан вазифани яхши бажарган болани қўлласак, у нафақат шу фандан яхши ўқишга интилади, балки бошқа фанларга ҳам бу хулқни умумлаштиради.

“Сўниш” – шартланиш натижасида юзага келган реакциянинг йўқолиши билан боғлиқ қонуниятни акс эттиради. Бирор жонзотга

яқинлашаётган бола номаъқул овозини пасайтириши, пайдо бўлган кўрқув реакциясининг сўнишига мисол бўлади.

“Тескари шартланиш” – ушбу тушунча шартланиш ҳаракати дастлабки шартланиш таъсири билан мос келмаслигини акс эттиради. Тадқиқотда, овқатланаётган болага яқин масофада кўрқувни юзага келтирувчи кўённи хавфсиз ҳолатда қўйишган ва ушбу масофани ҳар куни қисқартириб боришган.

“Қисман мустаҳкамланиш эффекти” – ушбу тушунча мустаҳкамланиши доимий бўлмасда маъқулланган ҳаракатни амалга оширувчи хулқ феноменини акс эттиради.

“Қочиш реакцияси” – ушбу тушунча субъект оғриқли стимул таъсиридан қочишни ўрганганда кўрқув эмоциясининг йўқолишини англатади.

“Низо” – низо тушунчасида эҳтиёж ва у билан боғлиқ қочиш реакцияси ўртасидаги қарама-қаршилик тушунилади. Масалан, майлни сиқиш билан боғлиқ қочиш реакцияси фрустрация ва ёлғизлик ҳиссини юзага келтиради.

Хулқ-атвор коррекциясининг мақсади - ўрганиш учун янги шартларни таъминлаш, яъни янги адаптив хулқни ишлаб чиқиш ёки дезадаптив бўлган хулқни енгишдан иборат. Коррекция мақсади янги адаптив хулқ шаклини ўргатиш ёки дезадаптив хулқ шаклини тормозлаш сифатида шакллантирилади. Айрим мақсадлар ўзида ижтимоий малакаларни шакллантириш, ўзини бошқариш психологик усулларини эгаллаш, зарарли одатларни енгиш, стрессни йўқ қилиш, эмоционал травмалардан халос бўлиш ва бошқаларни қамраб олиши мумкин.

Хулқ-атвор терапиясида қўлланилувчи техникалар

1. “Негатив таъсир” методикаси асосида ўрнашиб қолган салбий одатлардан уларни онгли равишда кўп мартаба такрорлаш орқали халос бўлиш мумкин.

К.Денлап инсонга номаъкул бўлган реакцияларни 15-20 марта кетма-кет онгли равишда бажариш орқали ўрнашиб қолган салбий одатлар, тана титраши, баъзи кўринишдаги дудукланишдан халос қилишга қаратилган усулни таклиф этди. Масалан, дудукланувчи мижозга қийинчиликни юзага келтирувчи сўз ёки иборани кўп маротаба (15-20 марта) такрорлаб махсус дудукланиш тавсия этилади. Ўрнашиб қолган ҳаракатларга эга мижозга ушбу ҳаракатни 10-15 минут махсус такрорлаш таклиф этилади.

2. “Малака-терапия” методикаси - Д.Мейхенбаум томонидан таклиф этилган бўлиб, ўзини бошқариш ва ўзини назорат қилиш малакасини ривожлантиришга қаратилган. Автор томонидан таъсирчан, гиперактив, тартибсиз ўқувчилар хулқини ўзгартириш учун коррекцион дастур ишлаб чиқилган бўлиб, қуйидаги босқичлардан иборат:

- *Моделлаштириш* босқичида катта ёшдаги инсон вазифа қўяди ва овоз чиқариб фикрлайди, ечади.

- *Вазифани бирга ечиш* босқичида катта ёшдаги инсон вазифа қўяди ва бола билан ҳамкорликда ечиш йўлини маслаҳатлашади.

- *Вазифани мустақил ечишни жонлантириш*. Бола вазифани мустақил шакллантиради ва ечимини овоз чиқариб айтиб, ўзини мустақил қўллаб-қувватлайди (“Буни мен қила оламан”, “Бу менинг қўлимдан келади”) ҳамда эришилган натижани баҳолайди.

- *Вазифани “яширин” бажариш*. Бола берилган вазифани ечимини ўз ички оламида гапириб ечади.

3. Хулқ-атворни шакллантириш методикалари. “Шейпинг” усули инсонга аввал хос бўлмаган хулқни босқичма-босқич моделлаштириш учун қўлланилади. Болани бирор фаолиятга ўргатилаётганда ушбу фаолиятнинг дастлабки ҳақаратларини, масалан спортда тўпни, ўқишда китобни таништириш орқали керакли хулқни босқичма-босқич моделлаштириш мумкин.

“Боғланиш” усули “*Шейпинг*” усулига ўхшаш ҳолда тузилади. Бунда маъқулланган хулқ стереотипи алоҳида хулқ акти сифатида қаралади ҳамда

хар бир актнинг охирги натижаси кейинги хулқ актнинг бошланишига стимул бўлади.

“Фединг” (сўниш) – мустаҳкамланувчи стимуллар миқдорининг кетма-кет камайишидир. “Фединг” кўрқув билан боғлиқ амалиётда кенг қўлланилади.

Масалан, мижозга биринчи стимул сифатида кўрқувни юзага келтирувчи объект ёки вазият слайдда кўрсатилади. Кўрсатилган слайднинг ортидан хотиржамликни юзага келтирувчи слайд кўрсатилади. Бу жараён кўрқитувчи объектни кўрганда хавотир даражаси пасаймагунча давом этади.

4. Ижобий ва салбий мустаҳкамланиш тамойилига асосланган методикалар. Ижобий мустаҳкамланиш – бу мижозда ижобий эмоционал реакцияни юзага келтирувчи стимулни тақдим этиш. Салбий мустаҳкамланиш – бу негатив реакция ва хулқни юзага келтирувчи стимулларни йўқ қилишдир.

“Ижобий мустаҳкамланиш” – индивид хулқи ижобий мустаҳкамланувчи стимулга йўналтирилади ва шакллантирилади.

“Стимул назорати”. Ушбу усул мижозга қуйидагиларни ўргатишни мақсад қилади:

1. Стимулларни фарқлаш. Ижтимоий муносабатларда индивид турли одамлар билан ўзига хос кўринишда муносабатга киришни, муносабат стимулини фарқлашни ўрганиши лозим.

2. Маъқулланган хулқ билан боғлиқ стимулни мустаҳкамлаш.

“Жазолаш” – усули йўқ қилиниши лозим бўлган реакцияга тескари (аверсив) стимулни қўллашдан иборат.

Аверсив шартланиш антисоциал хулқ ёки организм учун зарарли одатлар (чекиш, ичкиликбозлик, тўймаслик) мавжуд вазиятларда қўлланилади. Масалан, ичкиликбозлик коррекцияси амалиётида мижоз спиртли ичимлик стаканни оғзига олиб келганда унга электр токи билан зарба берилади. Бу жараёнда спиртли ичимликдан қабул қилинган лаззатланиш кучсизланади. Ушбу усул бир неча марта такрорланишидан

кейин стимул бутунлай йўқ бўлади ва ичкиликка нисбатан нафратланиш шартли-рефлекси билан ўрин алмашади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Психокоррекция амалиётида хулқ-атвор ёндашуви қачон тараққий этди?
2. Ушбу йўналишнинг классик тараққиётига кимнинг тадқиқотлари катта таъсир кўрсатди?
3. Оперант шартланиш нима?
4. Хулқ-атвор терапиясида қандай техникалар қўлланилади?

9-§. Когнитив хулқ-атвор терапияси

1. Когнитив психологияда шахс конструктлари

Когнитив психология психикани когнитив операциялар тизими сифатида таърифлайди. Ушбу йўналиш бихевиоризм ва гештальт психологияга жавоб реакцияси сифатида пайдо бўлди. Шу сабабли когнитив психокоррекцияда асосий эътибор психиканинг билиш структурасига қаратилади ва асосий урғу шахс, шахс конструктлари ва умумий ҳолда мантиқий қобилиятга берилади. Шахс конструктлари назарияси асосчиси Кэлли фикрича ҳар бир инсон атроф-муҳит ҳақида когнитив конструктлар тузилмасини яратади. Яъни, инсон ўз ҳаётидаги воқеликлар ва ижтимоий муносабатларни тизим ёки шакл ҳолатига келтиради. Ушбу шаклга асосан инсон ўзи, бошқа одамлар ёки воқеликлар ҳақида олдиндан хулоса қилади ва айни хулоса асосида жавоб реакцияси ҳамда ҳаракатини юзага келтиради. Шу сабабли, шахсни тушуниш учун унинг дунёни қандай қабул қилишини белгиловчи “шакл”ини тушуниш лозим. Воқеликдан кўра шахснинг воқеликка қандай қараши муҳимроқ. Инсон дунёга пайдо бўлган шакл, яъни конструктлар орқали қарайди. Шахс хулқи унинг конструктларига асосланади ва шунга асосан натижасини баҳолайди.

Конструктлар янги пайдо бўлган вазиятга мос равишда ўзгарувчан бўлиши лозим ва бу *конструктив альтернативизм* деб аталади. Агар

конструктлар ўзгарувчан бўлмаса, янги вазиятга эски шаклланган конструкт орқали қарашга, бу эса реалликка мос келмаслиги ҳамда вазиятни нореал баҳолаш ва ечим топишда қийинчиликка сабаб бўлади.

Когнитив психокоррекция ҳозирга ва мижознинг муаммосига йўналган бўлиб, индивидуал ва жамоавий шаклда олиб борилади. Унинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

1. Асосий эътибор мижознинг ўзи ва дунё ҳақида ўтган даврдаги эмас балки ҳозирги даврдаги фикрларига қаратилади.

2. Коррекция асосида янги усулда тафаккур қилишга ўргатиш ётади.

3. Қабул қилинган янги малакаларни реал муносабатларга кўчириш учун уйда бажарилувчи вазифалар тизими қўлланилади.

4. Коррекциянинг асосий вазифаси ўзини ва атроф-муҳитни идрок этиш тарзини ўзгартиришга қаратилади. Шахснинг ўзи ва олам ҳақидаги қарашлари унинг хулқига таъсир этади, хулқи ва унинг оқибати ўзи ва дунё ҳақидаги тасаввурига таъсир этади.

Д.Келли когнитив аналитик йўналишда фаолият юритди. Ушбу йўналишнинг асосий мақсади муаммоларнинг психологик моделини яратишдан иборат. Моделни яратишда Келлининг “Репертуар” тестидан фойдаланилади. Ушбу тест ўзаро мантқан боғланган фаразлардан иборат бўлиб шахс конструктларини очиб беришга қаратилади, бу жараёнда шахснинг идрок, ҳиссиёт, ҳаракат ва фикрлари боғлиқ равишда иштирок этади.

Конструктлар тизимини баҳолашга қаратилган бошқа бир техника шахснинг ўзини таърифлаш схемасини ёзиб беришдан иборат. Бунда мижоздан ўзининг характер схемасини унга жуда яқин бўлган ва уни яхши билган дўсти номидан ёзиб бериш сўралади. Келли ушбу техникани мижоз бошқа одамлар билан муносабатда ўзини қандай қабул қилишини ўрганишда самарали деб ҳисоблайди.

Бундан ташқари Келли баҳолаш техникаси сифатида интервьюдан фойдаланган. У интервью шахс конструктларини аниқлашда энг яхши усул

эканлигига ишонади ва буни мижознинг ўзидан сўрашни таклиф этади. Мижознинг ҳар бир айтган сўзи ҳурмат билан қабул қилиниши муҳим.

Келли мижознинг шахсий конструктларини баҳолаб, натижасиз ёки кераксиз конструктларини ўзгартиришга ҳаракат қилади. У фикс роль терапияни ривожлантирди. Келли мижозларига янги конструктларни яратиш ва эскиларини бартараф этишда ёрдам бериш учун улардан ўзларининг муносабатда намоён бўлувчи асосий характерини тавсифловчи ўзини таърифлаш схемасини ёзиб беришни сўрайди.

Фикс роль терапияда мижознинг ўзини таърифлаш схемасида намоён бўлган ўзини негатив қабул қилишидан фарқ қилувчи конструктларни жамлаган фикс роль схемаси психолог томонидан тақдим этилади. Фикс роль схемаси тасаввурий характер эканлиги мижозга айтилади ва ушбу характерни айни вазиятда бажаришни, кейинчалик эса ҳар доим бажаришни сўралади. Ушбу ролни бажариш жараёнида мижоз ўз шахсий эҳтиёж ва қадриятларини тасаввурий характерга кўчиради. Мижоз фикс роль схемасида келтирилган янги конструктлар эски конструктларга қараганда самарали эканлигини англаши лозим.

2. Рационал эмотив хулқ-атвор терапияси (РЭТ) А.Эллис:

РЭТ А.Эллис томонидан ишлаб чиқилган, когнитив терапиянинг йўналишларидан бири сифатида когнитив ва хулқ терапиясига, яъни фикрлаш, хулоса қилиш, ечим топиш, анализ қилиш ва бажариш жараёнига йўналтирилади. РЭТ йўналишига асосан одамлар воқелик ёки вазиятни ўзларининг психологик муаммолари, шу билан бирга махсус симптомлари асосида таҳлил қилади. Когнитив жараён, эмоция ва хулқнинг ўзаро таъсири асосида кечади. РЭТ ушбу ўзаро таъсирга урғу беради ва интегратив ёндашув олиб боради.

Юнон файласуфи Эпиктетнинг тахминан 2000 йил аввал айтган ушбу “Инсонларни воқелик эмас, балки улар воқеликка қандай қарашни безовта қилади” фикри Эллиснинг амалий фаолиятида намоён бўлади. Эллис инсонлар ўзларини безовта қилиши бунданда тўлиқроқ ва аниқроқ

эканлигини айтади: “Инсонлар ўзларини уларда қандай ҳодиса юз берганлиги билан ҳамда ўзларининг фикри, кечинмаси ва ҳаракатлари билан безовта қилади”.

РЭТ йўналиши қарашига асосан ҳиссиётлар инсоннинг ҳаётий вазиятларга нисбатан ишончи, баҳолаши, таҳлил қилиши ва реакцияси асосида пайдо бўлади. Коррекция жараёнида, индивид шахс шаклланиши ва фаолиятига таъсир этувчи орттирилган иррационал ишончини аниқлаш имконини берувчи билимга эга бўлади. Мижознинг самарали бўлмаган фикрлаш йўлини самарали ва рационал фикрлашга қандай ўзгартиришни ўрганади, натижада вазиятга нисбатан эмоционал реакциясини ҳам ўзгартиради. Коррекция жараёни мижозга РЭТ ўзгартириш принципини айтиб бир муаммо юзасидан эмас, балки ҳаётдаги кўпгина муаммолар ёки келажақда дуч келиши мумкин бўлган муаммоларга қўллаши мумкин.

Коррекция жараёнида эътибор ҳиссиётларни намоён қилишдан кўра фикрлаш ва ҳаракат қилиш жараёнига қаратилади. Коррекция иши ўргатиш жараёнига ўхшайди. Психолог кўпгина усулларда, айниқса мижоз билан ҳамкорликда уй вазифаларини белгилашда ва тўғри фикрлаш стратегиясини ўргатишда ўқитувчи каби фаолият юритади; мижоз эса янги ўрганилган маҳоратни кундалик ҳаётда амалда қўллаш учун ўрганувчи ҳисобланади.

РЭТ бошқа йўналишлардан эркин ассоциациялар, тушлар билан ишлаш, мижознинг ўтган ҳаётига эътибор бериш ва кечинмаларни ўрганиш ҳамда намоён этиш жараёнларига юқори баҳо бермаслиги билан ажралиб туради. Эллиснинг фикрича катарсис жараёни мижоз кечинмасини ёрқинлаштиради, лекин кам ҳолатларда тузалишига ёрдам беради.

РЭТ инсонда ҳар икки рационал ёки “тўғри” фикрлаш ва иррационал ёки “эгри” фикрлаш жараёнига нисбатан туғма потенциал мавжуд деган қарашга асосланади. Инсон ўзини сақлаш, хурсандчилик, фикрлаш ва ифодалаш, меҳр бериш, бошқалар билан жамоада бўлиш, улғайиш ва ўзини актуаллаштириш учун мойилликка эга. Шу билан бирга инсон ўзини барбод қилиш, фикрлашдан қочиш, ишни орқага суриш, хатоларни қайта-қайта

такрорлаш, одатлар, бағрикенг эмаслик, ўзини айблаш ва потенциалини актуллаштиришдан қочиш мойиллигига ҳам эга. РЭТ инсонлар хато қилиши мумкинлигини эътиборга олган ҳолда уларга хато қилса ҳам ўз ҳаётида тинч яшашни ўргатишда ёрдам беради.

Инсон иррационал ишончини болалик даврида бошқалардан ўргансада иррационал догмани ўзига ўзи яратади. Инсонда бу жараён автосуггестия орқали ўзини мағлуб этувчи ишончларни фаол равишда кучайтириш ва ушбу қарашларга риоя этиш орқали амалга ошади. Эллис таъкидлашича, меҳр ва қабул қилиниш инсонлар томонидан юқори даражада хоҳлансада, бунинг ҳожати йўқ. Коррекция жараёни миждозга у бошқалар томонидан қабул қилинмаган ёки меҳр берилмаганда қандай қилиб депрессия ҳолатига тушмасликни ўргатади. Бунда миждозга депрессиянинг носоғлом кечинмалари, хавотир, оғрик, ўз кадрини йўқотиш ва нафратни енгиш йўлларини топишда ёрдам беради.

Эллис фикрича айб кўпгина эмоционал зўриқишларнинг асосида туради. Шу сабабли психологик зўриқишдан халос бўлиш учун ўзимизни ва бошқаларни айблашни тўхтатишимиз лозим. Аксинча, ўз камчиликларимизга қарамасдан ўзимизни тўлиқ қабул қилишни ўрганишимиз муҳим ҳисобланади. Эллис ўзига хос “невротик кодекс”, яъни нотўғри хулосалар комплексини яратди, буни бажаришга ҳаракат қилиш эса психологик муаммоларга олиб келади:

1. Маълум муҳитда ҳар бир инсон томонидан ҳурматга эга бўлишга қатъий хоҳиш мавжуд.
2. Барча билим соҳасида ҳар бир одам компетент бўлиши лозим.
3. Кўпгина одамлар номувофиқ хулққа эга ва нафратга лойиқ.
4. Агар воқелик инсон режалаштирганидан бошқача бўлса фожиа бўлади.
5. Инсоннинг мусибати ташқи кучларга боғлиқ ва уни назорат қилиш имконияти кам.
6. Агар хавф мавжуд бўлса уни енгиб бўлмайди.

7. Ҳаётий муаммоларга арилишиб унга масъулиятни олгандан кўра ундан узоқроқ юрган маъкул.

8. Бу дунёда кучсизлар доимо кучлиларга боғлиқ.

9. Инсоннинг ўтган ҳаёти бугунги хулқига бевосита таъсир қилиши лозим.

10. Бошқаларнинг муаммосига безовта бўлиш керак эмас.

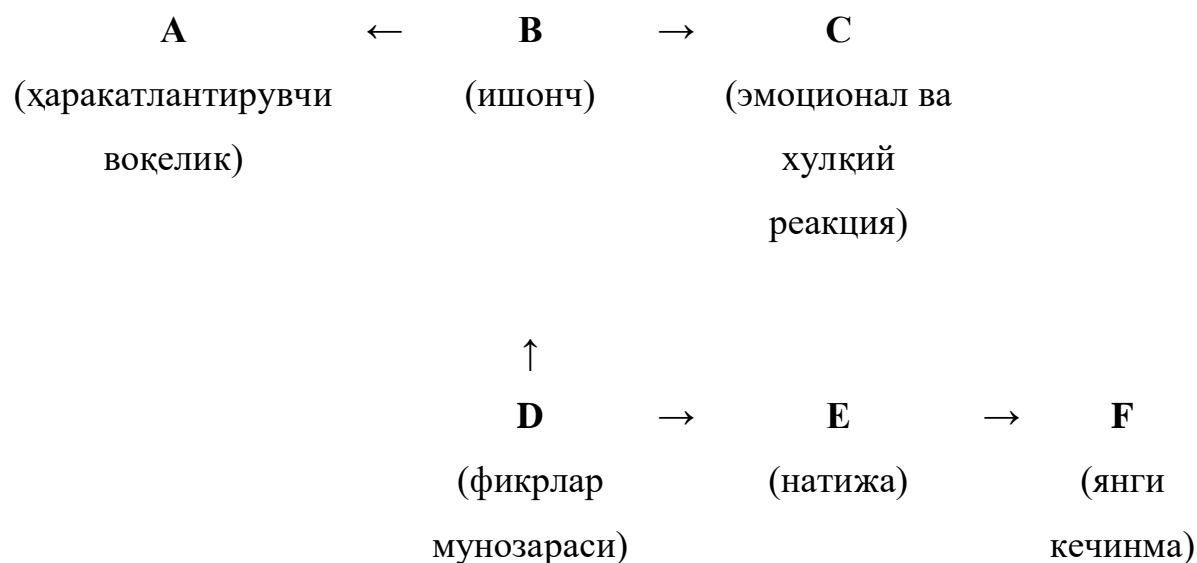
11. Барча муаммоларни тўғри, аниқ ва аъло даражада ҳал этиш лозим, агар ундай бўлмаса фожиа бўлади.

12. Агар кимдир ўз ҳиссиётини бошқара олмаса, унга ёрдам бериш имконсиз.

3. Психокоррекция жараёнида А-В-С – модели

Эллис ўз амалий фаолиятида А-В-С – моделидан фойдаланади. Ушбу модел миждонинг кечинма, фикр, воқелик ва хулқини тушуниш имконини беради. А – индивиднинг хулқи ёки хатти-ҳаракати, кечаётган воқелик. С – индивиднинг эмоционал ва хулқий реакцияси ёки натижаси. А (ҳаракатлантирувчи воқелик) С (эмоционал реакция)га сабаб бўлмайди. Аксинча А борасида инсоннинг ишончи ҳисобланувчи В эмоционал реакция, яъни С га кўпроқ таъсир этади.

Турли компонентларнинг ўзаро таъсири куйидагича диаграмма ҳосил қилади:



Агар бир инсон масалан, оиласидан ажралгандан кейин депрессия ҳолатига тушса, депрессив реакциянинг сабаби ажралиш эмас, балки жуфтани йўқотиш, рад этилиш, омадсизлик борасидаги инсоннинг ишончи сабаб бўлиши мумкин. Эллиснинг қарашига асосан рад этилиш ва омадсизлик борасидаги ишонч (**В** нукта) депрессияга (**С** нукта) сабаб бўлади, ажралишнинг ҳаракат воқелиги (**А** нукта) эмас. Инсон ўз эмоционал реакциясини яратишда ўзи масъуллиги, эмоционал реакциясига таъсир этувчи иррационал ишончини ўзгартира олиши РЭТнинг асосий жиҳати ҳисобланади.

Мижознинг хулқини “воқелик – воқелик идроки – реакция – фикрлаш – хулоса” схемаси бўйича анализ қилиш юқори натижа беради. А-В-С – модел муаммоли вазиятда мижозга иррационал ишончини рационалга ўзгартиришда ёрдам бериш учун қўлланилади. Қўллаш жараёни қуйидаги босқичлардан иборат:

1-босқич – воқелик кечишини ёрқинлаштириш, мижозга эмоционал таъсир этган, номувофиқ реакция уйғотган жиҳатини аниқлаш. Коррекция мақсади – мижознинг воқеликдан йироқлашишини эмас, балки низоли вазиятни ҳал этишни қийинлаштираётган баҳоловчи фикрлар тизимини англашини ва ушбу тизимни қайта таркиб топтириб кейин ечим қабул қилишини таъминлашдир.

2-босқич - идрок этилган воқеликнинг эмоционал ва хулқий натижасини аниқлаш (**С**). Ушбу босқичнинг мақсади – воқеликка эмоционал реакциянинг барча доирасини ифодалашга қаратилган, чунки эмоцияларнинг ҳаммаси инсон томонидан фарқланмайди, баъзилари эса ҳимоя механизмлари таъсирида сиқиб чиқарилади ва англабмайди. Мижознинг иррационал ишончи анализ қилинади. Иррационал ишонч чуқур эмоционал ҳолат билан боғлиқ (кўрқинчли, даҳшатли, ҳаяжонли, чидаш қийин ва б.) ҳамда мажбурийлик характериға эға бўлган (керак, зарур, мажбур, лозим) сўзлар бўлиши мумкин. Муаммо юзасидан иррационал ишонч ифодаланганда ушбу босқич мақсадига эришилади.

3-босқич - иррационал ишончни қайта таркиб топтириш. Бу жараён когнитив, тасаввур даражада кечади.

Когнитив даражада қайта таркиб топтириш иррационал ишонч ушбу вазиятда қанчалик кераклигини миждоз томонидан исботлашни ўз ичига олади. Миждоз исботлаш жараёнида иррационал ишончни сақлашнинг салбий натижасини аниқ кўради. Муаммонинг янги ечимларини моделлаштириш орқали рационал ишонч шакллантирилади.

Тасаввур даражада қайта таркиб топтиришда негатив ва позитив тасаввурлардан фойдаланилади. Миждоздан психотравматик вазиятни тасаввур қилиш сўралади. Негатив тасаввурда миждоз аввалги эмоцияни тўлиқ кечириши лозим, кейин унинг даражасини камайтириши ва қайси янги установкалар ёрдамида бу натижага эришганлигини англаш талаб этилади. Позитив тасаввурда миждоз муаммоли вазиятни ижобий тус берилган эмоциялар билан тасаввур қилади.

4-босқич – миждоз томонидан мустақил равишда уйда бажарилувчи вазифалар билан адаптив хулқни шакллантириш.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Шахс конструкторлари назарияси асосчиси ким?
2. Конструктив алтернативизм нима?
3. Рационал эмотив терапияси (РЭТ) ким томонидан ишлаб чиқилган?
4. Шахс иррационал ишончи қандай пайдо бўлади?
5. А-В-С – модели нима?

10-§. Психодрама

Психодрама Я.Л.Морено (1889-1974) томонидан яратилган ролли ўйин бўлиб, миждоз бунда ўз муаммосини ижро этади. Одатда бу жараёнда муаммога алоқадор бўлган одамларнинг ролини ҳам жамоа аъзолари билан бирга ижро этилади. Бунда миждознинг муаммоси билан боғлиқ кечинмаларни ифодалашга шароит яратилади. Морено ўйин усулининг

терапевтик томони хақида Вена паркида ўйнаб юрган болаларнинг ўз хаёлларини ўйинда ифодалаётганига эътибор бергандан кейин ўйлаган.

Ўз методикасини яратишда Морено шундай қарашга асосланган, яъни инсон ўйинга нисбатан табиий қобилиятга эга бўлиб, турли ролларни ижро этишда реал ва нореал ҳаётий ролларни тажрибада синаш, ўзининг муаммолари ва низолари устида ижодий ишлаш имкониятига эга бўлади. Вазиятни бажариш жараёнида иштирокчилар ўртасида спонтанлик, креативлик, ҳақиқий эмоционал алоқа ҳамда инсайт ижодийлик ва фаолликка эришишни таъминловчи катарсис пайдо бўлади.

Психодрама мақсади номувофик ҳолатлар ва эмоционал реакцияларни коррекция қилиш, ижтимоий англашни яхшилаш, ўзини англашни чуқурлаштиришга қаратилган. Психодрама мижозга чуқур ҳиссиётларни аниқроқ шаклда очишга ёрдам беради. Саҳна айна вақтда рўй бераётгандек бажарилади. Муаммони ечиш учун янги роллар анализ қилинади. Ушбу метод хулқ оғишига эга бўлган болалар ва ўсмирларда ижобий самара беради. Муҳим ролли вазиятни бажарган инсон ўз муаммоларини, муносабат билдириш усулини, воқеликларга қарашини бошқача англайди. У ўзида муносабатни юзага келтириш ва ўзини англаш борасида янги имкониятларни очади.

Психодрамада асосий тўрт роль мавжуд:

- директор – ўзаро хатти-ҳаракатни юзага келтиради ва амалга ошишини назорат қилади;
- протагонист (бош роль эгаси) – муаммони намоён этувчи инсон;
- ёрдамчилар – протагонист ҳаётидаги турли инсонлар ролини бажаради;
- томошабин – саҳнада ёрдамчи сифатида иштирок этиши, изоҳ ёки саволлар бериши мукин.

Саҳна жараёнида директор ролли ўйиннинг кечишини назорат қилиб боради. У саҳна жараёни бошланишида протагонистни ва гуруҳни ролли

ижрога чорлайди. Вазият талабига асосан директор турли психодраматик техника қўллаши лозим.

Протагонист ўз ҳаётидаги муаммоларини, тўқнаш келган ёки уникийнаётган воқеликларни сахнада ижро этади. Психодрамада аввал режалаштиришдан кўра спонтанлик ва импровизация характерлидир. Психодрама натижасида протагонист ёрдамчилар билан ўзаро алоқа қилади ва янги хулқ-атворга эга бўлади.

Ёрдамчилар протагонист ҳаётидаги муҳим одам ролини бажаради. Бу орқали улар протагонистга ёрдам беради. Улар ўз ролига қанчалик эмоционал куч бағишласа протагонистнинг роли шунчалик реал бўлади. Бу жараёнда томошабинлар пассив бўлмайди. Вақти келганда улар ҳам протагонист ёки ёрдамчи бўлиши, шу билан бирга томошабин сифатида ўз фикрини билдириши ёки савол бериши мумкин.

Морено сахна жараёнида директор, протагонист ва гуруҳ аъзолари ўртасида эмоцияларнинг ўзаро бир-бирига ўтказилишини “теле” сўзи билан атаган. Морено “теле”ни ўзаро бир-бирини ҳис қилиш, эмоционал муносабат ва эмпатия сифатида қараган.

Психодраманинг учта асосий фазаси ажратилади:

1. Қизиб олиш фазаси;
2. Ҳаракат фазаси;
3. Муҳокама фазаси.

Қизиб олиш фазаси иштирокчиларга ҳаракат фазасига тайёрланишга ёрдам беради. Ушбу фазанинг асосий мақсади гуруҳда ўзаро ишонч ва илиқ муносабатни юзага келтиришга қаратилади. Директор қатнашчиларини ҳаракат фазасига тайёрлайди, гуруҳ аъзоларининг кечинмаларини аниқлайди ва протагонистни ажратади.

Ҳаракат фазаси психодрама ҳаракатларини намоён этади. Муаммо асосини яхши тушуниш ва унга ақлли ечим топиш учун уни турли кўринишда ижро этилади.

Муҳокама фазаси якунловчи ҳисобланади. Ҳаракат якунлангандан сўнг протагонист ва гуруҳ аъзолари уни анализ қилишга киришади. Аввал томошабинлар ўзларининг таассуротлари, кечинмалари, ассоциациялари, фикрлари, хотиралари ҳақида ўртоқлашади. Навбат ёрдамчиларга берилади ва улар ўз кечинмаларини айтишади. Кейин протагонист ўз кўрганларини психолог билан муҳокама қилиб фаза якунланади.

Психодрама техникалари

Ролларни алмашиши мижозларга бошқаларнинг қарашини тушуниш ва улар билан эмпатияда бўлишга ёрдам бериш учун мўлжалланган. Асосан, протагонист бошқача нуқтаи назарга эга бўлиш учун ёрдамчилар ролини алмашади.

Иккилама ижрода ёрдамчи протагонист ролини олади ҳамда протагонистнинг ички фикр ва кечинмалари бўлиб нимани идрок этаётганлигини ифодалайди. Иккилама ижро протагонистни қўллаш билан бирга унинг кечинма ёки хулқи борасида инсайтни ривожлантиради.

Ойна техникаси ёрдамчи протагонист ролини унинг хатти-ҳаракати, сўз ва ифодасини ойнадек акс эттиради ҳамда бу жараёнда протагонист бошқа томонидан акс эттирилган ўзининг хулқини кузатади. Мижоз ўзини “ойна”да кўриш орқали ўзига бошқача қарайди ва ўз ҳаётига ўзгартириш киритиши мумкин.

“Бўш” стул техникаси қўллашда мижоз ўз рақибини сахнадаги бўш стулда ўтирганини тасаввур қилади. Мижоз тасаввурдаги рақиб билан ўзаро ҳаракатга киришади. Бу орқали мижоз ўз рақиб билан муносабат қилиш усулини яратади.

“Юқори” стул техникасида мижоз ўтирган стул бошқаларникидан юқорироқ жойлаштирилади. Ушбу ҳолат мижоз ўзини кучли ҳис этиши ҳамда психодрама ҳаракатида ўз рақиблари билан беллаша олиши учун амалга оширилади.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Психодрама ким томонидан яратилган?

2. Психодрамада асосий нечта роль мавжуд?
3. Психодрама неча фазадан иборат?
4. Психодрамада қандай техникалар мавжуд?

11-§. Психогимнастика. Библиотерапия. Арттерапия

Психогимнастика методида гуруҳ аъзолари ўзларини нутқсиз муносабатда намоён қилади. Шахсининг ижтимоий идрок жиҳатини самарали оптималлаштирувчи бу усул муносабатнинг “тана тили” ва майдон-вақт хусусиятига эътибор қаратади.

Психогимнастика кенг ва тор маънода қўлланади.

Тор маънодаги психогимнастика ўйин, этюдлар кўринишида бўлиб, алоқа воситаси сифатида нутқсиз ҳаракат қўлланилади. Психогимнастиканинг бу тури гуруҳий коррекция вазифаларини бажаришга йўналтирилади: алоқа ўрнатиш, босимни енгиллаштириш ва бошқалар.

Кенг маънодаги психогимнастика – бу махсус машғулотлар курси бўлиб, шахс психикасининг турли томонлари, яъни билиш, шахсий эмоционал жиҳатларини коррекция қилиш ва ривожлантиришга йўналтирилади.

Психогимнастика гуруҳий ишнинг нутқсиз усули сифатида кечинмаларни ифодалаш, эмоционал ҳолатлар, ҳаракат, мимика, пантомимика билан боғлиқ муаммоларга қаратилади. Бу қайта тикловчи психокоррекция методи бўлиб, мақсади – мижоз шахсини билиш ва ўзгартиришдан иборат.

Психогимнастика ҳар бири мустақил вазифалари ва услубий воситалари мавжуд бўлган уч қисмни қамраб олади: тайёргарлик қисми; пантомимика қисми; яқуний қисм.

Психогимнастика машғулотининг тайёргарлик қисми вазифалари:

- гуруҳнинг босимини пасайтириш;
- кўркув ва таъқиқларни олиб ташлаш;
- диққатни ривожлантириш;
- ўзининг ҳаракат фаоллиги, бошқа одамлар фаоллигига сезгирликни ривожлантириш;

- гуруҳ иштирокчилари ўртасидаги эмоционал масофани қисқартириш;
- ўзининг ҳис-туйғу, эмоционал ҳолат ва муаммоларини сўзсиз ифодалаш ва бошқаларнинг нутқсиз хулқини тушуниш қобилиятини шакллантириш.

Тайёргарлик қисми диққатни ривожлантиришга қаратилган машқлардан бошланади. Бу турдаги машқларга қуйидагилар киради:

- кечикиш гимнастикаси: гуруҳ аъзолари иштирокчилардан бирининг ортидан оддий гимнастика машқини етакчидан бир ҳаракатга ортида қолиб такрорлайди. Машқ тезлиги аста-секин оширилади.

- ритмни айлана бўйлаб узатиш: иштирокчилардан бирининг кетидан барча гуруҳ аъзолари навбат билан айлана бўйлаб берилган ритмни чапак чалиб такрорлайдилар.

- ҳаракатни айлана бўйлаб узатиш: гуруҳ аъзоларидан бири тасаввурдаги предмет билан шундай ҳаракат бажаришни бошлайдики, бу ҳаракатни навбатдаги иштирокчи давом эттира олиши лозим.

- ойна: гуруҳ иштирокчилари жуфт бўлиб тақсимланади ва навбат билан ўз шеригининг ҳаракатини такрорлайди.

Психогимнастик машғулотнинг пантомимик қисмида мижоз сўзсиз намоён этадиган мавзулар танланади. Пантомимика учун мавзулар мазмуни чегараланмаган бўлиб, алоҳида бир мижознинг муаммоларига, гуруҳнинг барча аъзолари муаммоларига ва бутун гуруҳга, яъни шахслараро муносабатга йўналган бўлиши мумкин. Пантомимика қисмида асосан қуйидаги мавзулар қўлланилади.

1. Қийинчиликларни енгиш. Бу мавзу одамларга хос умумий муаммолар ва низоларни акс эттиради (“қийинчиликларни енгиш”, “таъқиқланган мева”, “чорраҳа”, “касаллик”, “соғлик”, “бахт”, “хавотир” ва бошқалар). Барча мижозлар навбат билан ҳаётий қийинчиликларни қандай енгишини айтиб беради.

2. Таъқиқланган мева. Барча мижозлар навбат билан ўзининг хоҳиши ташқи ва ички меъёрлар билан мос тушмаган вазиятларда ўзини қандай тутиши ҳақида гапириб беради.

3. Менинг оилам. Мижоз гуруҳ иштирокчилардан бир нечтасини танлаб олиб уларни оила аъзолари ёки яқинлари ўртасидаги эмоционал яқинлик билан мос келадиган даражадаги масофада жойлаштиради.

4. Ҳайкалтарош. Гуруҳ аъзоларидан бири ҳайкалтарош ролини бажаради, яъни гуруҳ аъзоларига шундай қиёфа берадики, бу унинг фикрича, уларнинг хусусиятлари ва низоларини акс эттиради.

5. Менинг гуруҳим. Мавзу гуруҳ аъзоларига, ўз яқинларига ёки оила аъзоларига ўзининг ҳис-туйғусини ифодалаш билан алоқадор. Гуруҳ аъзолари масофада шундай жойлаштирилиши керакки, ўртадаги масофа эмоционал яқинлик даражасини акс эттирсин.

6. Одатий ҳаётий вазиятлар. (илтимос, талаб, айблаш, кечикиш, низолар ва бошқалар).

7. “Мен” мавзуси. Аниқ бир мижознинг муаммоларига алоқадор бўлган мавзулар («Мен қандайман», «Мен қандай бўлишни истайман», «Атрофдагиларга қандай кўринаман», «Мен одамлар орасидаман», «Менинг оилам», «Менинг ҳаётим», «Менинг жароҳатим» ва бошқалар).

8. Эртақ. Мавзу эртақ сюжети ва фантазияларидан фойдаланиш билан боғлиқ. Мижозлар эртақлардаги сеҳргарлар, сеҳрланган қаҳрамонлар ролини ижро этади. Ижро ниҳоясида гуруҳ аъзолари ҳаракатларни таҳлил қилади, ўз фикрлари билан ўртоқлашади.

Психогимнастика машғулотининг якуний қисми гуруҳ аъзоларида пантомиманинг муҳим аҳамиятга эга эканлиги сабабли пайдо бўлган босимни, ушбу босқич билан бирга кечувчи кучли эмоцияларни пасайтириши, ишонч ва қатиъятлилиқни ошириши лозим.

Психогимнастикани коррекцион ишнинг мустақил методи сифатида қўллаш 1979 йили Г. Юнова томонидан таклиф этилган. Г.Юнованинг психогимнастикаси Д.Моренонинг ўсмирлар учун психодрамасининг

ўзгартирилган шаклидир. Г.Юнова методикасидаги ҳар бир машғулот, ритмика, пантомимика, гуруҳий ўйин ва рақсларни ўз ичига олади ва 3 фазадан иборат:

1. Босимни олиб ташлаш. Социометрик аҳамиятга ҳам эга бўлган югуриш, юришнинг турли усуллари орқали эришилади; кимни шерикликка танлаш, ким билан бир жамоада бўлиш ва бошқалар.

2. Пантомимик фаза. Бу фазада гуруҳ аъзолари турли вазиятларда, масалан, деразадан ўғри тушганда, кўлмакка қадам қўйишга қўрққандаги ҳолатни нутқсиз хулқ кўринишида тасвирлаши лозим.

3. Якуний фаза. Гуруҳга мансублик ҳиссини мустаҳкамлайди. Бунда турли кўринишдаги жамоавий ўйин ва рақслардан фойдаланилади.

Юқоридагилардан ташқари қуйидаги психогимнастик машқлар қўлланилади:

1-машқ. Ҳаракат ўйини

Стуллар доира қилиб жойлаштирилади ва унда ўтирган одамлар ўз жойларини алмаштиради, бу жараёнда ўртада турган жамоа аъзоси бўш стулга ўтира олмаслиги лозим. Ўртада турган ўтирганларга жойларини алмаштириш бўйича буйруқ беради. Масалан “барча ўғил болалар, қиз болалар ёки тенгдошлар ўзаро жойларини алмаштирайсиз”. Айни жойларни алмашиш вақтида ўртадаги одам ўзи бўш жойга ўтиришга ҳаракат қилади.

2-машқ. Копток билан ўйин

Жамоа аъзолари бир-бирига бирор сўзни айтиб копток отади. Отилган копток қандай бир жисмни англатади (масалан: мева, енгил ёки оғир буюм). Коптокни илиб олган жамоа аъзоси айтилган сўзга буюмни олгандай ҳолатни юзага келтириши лозим.

3-машқ. Гимнастика кечикиш машқи

Жамоанинг барча аъзолари кетма-кет равишда исталган жисмоний машқ ёки ҳаракатни бажаради, бажариш тезлиги эса ўсиб боради. Ҳаракат якунлангандан сўнг бошқарувчи ўзгаради ва янги ҳаракатга киришилади. Хатога йўл қўйилса, қайта бажариш орқали тўғриланади.

4-машқ. Айлана бўйлаб ҳаракатни узатиш

Жамоанинг бир аъзоси тасаввурдаги буюм (масалан, бадий гимнастика буюми) билан ҳаракатни шундай бошлайдики навбатдаги аъзо бу ҳаракатни мантиқий давом эттиради.

5-машқ. Айлана бўйлаб ритмни узатиш

Жамоанинг бир аъзоси кетидан бошқалар ҳам айлана бўйлаб унинг ҳаракатини, бошланғич ритмни сақлаган ҳолда давом эттиради.

6-машқ. Сонлар

Ҳамма айлана бўйлаб туради ва тартиб билан санашни бошлайди. Жамоанинг қайси аъзосига 3 сони билан якунланувчи ёки 3 га бўлинувчи сонни айтиш навбати келганда, бу сонни айтмасдан балки тартиб бўйича белгиланган машқини бажаради. Хатога йўл қўйган жамоа аъзоси ўйинни тарк этади. Бу ғолибни аниқлагунга қадар давом этади.

Библиотерапия мижознинг психик ҳолатини меъёрлаштириш ёки оптимизация қилиш мақсадида махсус танланган адабиётларни ўқиш орқали унга коррекцион таъсир этиш усулидир.

Коррекцион ўқиш одатий ўқишдан шахснинг психик жараён, ҳолат ёки хусусиятларига йўналтирилганлиги билан фарқ қилади. Ўқишнинг коррекцион таъсири шундаки, китоб ўқиш орқали қабул қилинган образлар ва улар билан боғлиқ ҳис-туйғу, қизиқиш, хоҳиш, фикрлар мижознинг ўз образ ва тасаввурлари камчилигини тўлдиради, хавотирли фикр ва ҳис-туйғуларни ўзгартиради ёки янги йўналиш, янги мақсад сари йўналтиради.

Библиотерапияни бир неча босқичга бўлиш мумкин:

1. Психологнинг ўз-ўзини тайёрлаши. Бу босқич ўзининг шахсий библиотерапевтик рецептурасини тайёрлаш, яъни адабиётлар рўйхати ва китоблар билан махсус коррекцион нуқтаи назар билан танишишни қамраб олади.

2. Библиотерапия ва унинг жанрлари имкониятига йўналиш. Мижоз билан навбатдаги суҳбатда унга бир қатор саволлар берилади. Масалан “Ўзингизга ёққан 5 та китоб номини айтинг”, “ Қайси китоблар

хаётингизда кўпроқ таассурот қолдиради? Нима учун?”, “Қайсилари сизга кўпроқ таъсир қилди?”, “ Фикрингизча қайси муаллифлар сизга кўпроқ ўхшайди?”, “Қайси китоб персонажлари сизга кўпроқ ўхшайди?”.

3. Рўйхат тузиш. Кейинги босқичда катта ва кичик адабиётлар рўйхати тузилади. Библиотерапия методи кўшимча метод сифатида қўлланса ҳам, бундай рўйхатнинг мавжудлиги бошқа методларини тўғрилаш имкониятини беради.

4.Ўқиш тизимини ишлаб чиқиш. Китобнинг жанри, устувор йўналишлар ва миқдори аниқланади. А.М.Миллер айтишича, мижоз билан библиотерапия қўлланилганда қуйидаги учта принципни эътиборга олиш лозим:

- баён этилаётган асарнинг тушунарлилиги (таклиф қилинган китоб мураккаблиги даражаси);

- китоб қаҳрамони мижозга мос бўлиши;

- китобдаги ҳолатлар мижознинг ҳозирги ҳолатига максимал ўхшаш бўлиши.

Охириги принципни эътиборга олиш шахсий ва шахслараро психологик низолар мавжуд бўлганда муҳим ҳисобланади.

Библиотерапия жараёнида мижоз ўқиш кундалигини ёзиб боради. Кундаликдаги ёзувларни таҳлил қилиш, кўпинча бадий асарнинг субъектив таҳлилини намоён қилади ва диагностик мақсадда қўлланилиши мумкин.

Библиотерапия гуруҳий усулда ҳам қўлланилади. Машғулот давомида танланган асар ўқилгандан сўнг ўзаро суҳбат олиб борилади. Кам китоб ўқувчиларда ўқишга қизиқиш уйғонади. Иштирокчилар персонажларга ўз муносабатини билдиради. Асардаги муаммоларга ўз фикрини айтади. Бу эса уларга ўз муаммолари ҳақида восита ёрдамида гапириш имконини беради. Библиотерапия мижозда хотиржамлик, мамнуният, ўзига ишонч ва психик фаолликни таъминлайди.

Арттерапия мижозларда тасвирий ижод билан машғулот олиб боришга асосланган психотерапия йўналиши ҳисобланади. Ушбу йўналиш

XX асрнинг 30-йилларига келиб пайдо бўлди. Илк мартаба 2-жаҳон уруши даврида Германиядан АҚШга эмиграция қилинган болаларнинг эмоционал-шахсий муаммоларини коррекция қилишда қўлланилган. Арттерапия терминини Адриан Хилл (1938) фойдаланишга киритди.

Арттерапия дастлаб З.Фрейд ва К.Юнг назарий ғоялари асосида пайдо бўлди ва кейинчалик шахс ривожининг гуманистик модели К.Роджерс ва А.Маслоуни камраб олиб кенг ғоявий асосга эга бўлди.

Арттерапиянинг асосий мақсади ўзини ифодалаш ва ўзини англаш қобилиятини ривожлантириш орқали шахс ривожланишини уйғунлаштириш ҳисобланади. Мижозга ўзини ижодий маҳсулда намоён этиш учун чекланмаган имконият берилади. Мижоз томонидан яратилган маҳсулот унинг ҳаётга бўлган аффектив муносабатини объективлаштириб, муносабат ва яқинлар билан алоқа ўрнатиш жараёнини енгиллаштиради. Ижод натижасига атрофдагиларнинг қизиқиши мижознинг ўзига бўлган баҳосини оширади.

Арттерапиянинг икки асосий механизми ажратилади:

- биринчиси, ижод жароҳатловчи низоли вазиятни қайта тузиш ва ечим топиш имконини беради.

- иккинчиси, эстетик реакциянинг табиати билан боғлиқ бўлиб, аффектив таъсирни ўзгартиради.

Арттерапиянинг пассив ва фаол шакли мавжуд:

Пассив шаклида мижоз бошқаларнинг ижод намунасида фойдаланади: расмлар тамоша қилади, мусиқа эшитади, китоб ўқийди.

Фаол шаклида мижоз ўзи ижод маҳсулини яратади: расм чизиш, ҳайкалтарошлик ва бошқалар.

Фаол ҳаракат ва ижод мижозда босимни бартараф этишга имкон беради. Ижод жараёнида пайдо бўлган ижобий ҳиссиётлар агрессивликни пасайтиради. Арттерапияни 6 ёшдан катталарда қўллаш мақсадга мувофиқ. Ўсмир ёшдаги шахсларда арттерапияни қўллаш самарали бўлиб, уларнинг

шахс ривожланиш босқичида яширин бўлган ижобий сифатлари ва қобилиятини юзага чиқариш имконини беради.

Мавзу юзасидан саволлар.

1. Психогимнастика усули нима ва у неча қисмдан иборат?
2. Библиотерапия мақсади ва босқичлари?
3. Арттерапия қачон пайдо бўлган?
4. Арттерапиянинг қандай шакллари мавжуд?

3-Боб. ПСИХИК ҲОЛАТЛАР ПСИХОКОРРЕКЦИЯСИ

1§. Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси

1. Эмоция ва унинг юзага келиш асослари

Инсон ўзининг ҳар кунги ҳаёт фаолияти давомида турли воқеа-ҳодисаларга тўқнаш келади. Ушбу воқеа-ҳодисаларни инсон ўз онгида кечириши жараёнида уларга ҳиссий муносабат билдиради. Ўз ички оламида хурсандлик, хафалик, маъюслик каби кечинмалар пайдо бўлади. Бу каби ички кечинмалар нафақат бизнинг ички дунёмизда акс этади, балки жилмайиш, кулиш, кўзга ёш олиш каби ташқи оламимизда ҳам акс этади. Ташқи оламда акс этган ушбу кечинмалар инсоннинг айна ҳолатдаги эмоция ёки ҳиссиётларини намоён этади. Ушбу кечинмалар инсон ҳаётига ранг беради.

Ёқимли кечинмаларда инсоннинг оламдаги айрим нарсаларга, ҳодисаларга ва ўзига нисбатан ижобий муносабати ифодаланади, ёқимсиз кечинмаларда эса бунга одамнинг салбий муносабати ифодаланади. Шунинг учун ҳам субъектив кечинмалардан иборат бўлган ҳиссиётлар ижобий ва салбий ҳиссиётлар деб ажратилади. Лекин ҳиссиётлар ёқимли ёки ёқимсиз субъектив кечинмалар бўлиш жиҳатидангина эмас, шу билан бирга объектив, ижтимоий аҳамиятлари жиҳатидан ҳам ижобий ва салбий ҳиссиётлар деб фарқ қилинади. Ҳиссиётларга шахсий нуқтаи назардан бериладиган баҳо билан ижтимоий нуқтаи назардан бериладиган баҳо ҳар доим ҳам бир-бирига мувофиқ бўлмайди. Субъектив равишда кишини ранжитадиган кечинмалар тариқасидаги кўпгина ҳиссиётлар, ижтимоий нуқтаи назардан қараганда, ижобий ҳиссиётлар ҳисобланади. Масалан, кишидаги уялиш, виждон азоби ёқимсиз ва хатто қаттиқ азоб ҳисси билан кечирилади, лекин ижтимоий нуқтаи назардан қараганда, бу ҳислар ижобий ахлоқий ҳисобланади.

Шахсий муносабат шиддатлилиги ташқи таъсирнинг кучига боғлиқ бўлади. Эмоционал таъсирланишнинг энг юқори даражаси экстаз ёки экстатик ҳолат дейилади. Бу ҳолат инсоннинг бутун онг-шуурини эгаллаб

олиб, доминантлик даражасига ўтади, бунинг натижасида инсон идрокида ташқи олам йўқолади. Инсоннинг ҳаракат доирасида ҳам ҳаракатсизлик кузатилади.

Эмоциялар (лот. *Emovere* – ҳаяжонлантириш, кўзғатиш) – инстинкт, эҳтиёж, мотив билан боғлиқ, бевосита кечинмалар (қониқиш, хурсандчилик, кўрқув, хафа бўлиш ва бошқалар) шаклида акс этувчи, индивид оламига ва фаолиятига таъсир этувчи психик жараён ва ҳолатларнинг асосий тоифаси.² Эмоциялар эволюция жараёнида ташқи таъсирлар ва организм ҳолатининг биологик аҳамиятини аниқлаш воситаси сифатида пайдо бўлган бўлиб, ўзининг психологик хусусиятлари ва бўлиб ўтиш қонуниятига қараб фарқ қилувчи турли кўринишни намоён этади. Муаммоли вазиятларда шахс пайдо бўлган ҳолатни онгли равишда ҳал эта олмаса аффект кучайишига олиб келади. Аффект – кучлилиги, бошқа психик жараёнларни тормозлаш ва эволюция жараёнида қўшиб берилган ҳолатларни содир этиш орқали вазиятни “фалокатли” ҳал этишига олиб келиши (мас. агрессия) билан характерланади.

Эмоцияларнинг физиологик реакциялар билан боғлиқлиги ҳақида Аристотель (эмоционал жараёнлар “руҳ” ва “тана” билан биргаликда амалга ошади), Р.Декарт (руҳда пайдо бўлувчи эҳтирос ўзининг “танадаги иккинчи ўхшашига” эга) ва бошқалар ёзишган. Бу алоқа тарихан турли миллатларнинг амалий мақсаддаги фаолиятида қўлланилган: масалан, Қадимги Хитойда бирор айб билан шубҳа остига олинган шахс оғзига озгина гуруч солишган ва унга айбни ўқиб эшиттиришган. Сўнгра гуручни олиб кўришган, агар гуруч куруқ бўлса, шубҳа остидаги шахснинг оғзи кўрқув ва хавотирдан қуриб қолган, бунга асосан уни айбдор деб топишган.

П.Жане, эмоция бу қандайдир бир вазиятга шахснинг (организм билан бирга) мослаша олмаслик реакцияси, бу хатти-ҳаракат, деб таъриф беради. Р.С.Немов ички кечинмани эмоция билан бирга борадиган ҳис, деб ҳисоблайди. М.И.Дьяченко ва Л.А.Кандыбович кечинмани ўтган воқеаларни

². Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. Большой психологический словарь. – М., 2002 г.

хотирлаш ёки аҳамиятли объектив ҳодисалар туфайли юзага келувчи анланган эмоционал ҳолат, деб белгилайди. Э.Ғозиев айтишича, ҳиссиёт борликда содир бўлаётган нарса ва ҳодисалар юзасидан шахс учун аҳамиятли, кадр-қимматли аломатлари туйғусидан дарак берувчи сигналлар тизими тарзида талқин қилинади.³

Эмоция қандай юзага келади? Бу борада эмоциянинг юзага келишини Майерс қуйидаги ота ва бола мисоли билан тушунтиришга ҳаракат қилади: Ота энди юра бошлаган боласи билан дўконлар бўйлаб айланиб юради. Бир одам уни боласидан эҳтиёт бўлиш бўйича огоҳлантиради. Аммо ота эҳтиётсизлик туфайли боласини кўздан қочиради. Шу онда юраги тез уришни бошлаган ота боласини бошқа дўконлардан кидира бошлайди. Боласи ҳали топилмагач ундаги хавотир саросима, ваҳимага айланади. Қаватлар бўйлаб югуради. Бундан хабар топган маъмурият ўз ходимларини йўқолган болани топиш бўйича кўрсатма беради. Боласидан эҳтиёт бўлишни огоҳлантирган одам “Мен сизга эҳтиёт бўлинг, деган эдим-ку”, дейиши отада афсусланиш ҳиссини кучайтиради. Бироздан сўнг бошқа дўкон ходими болани топиб олиб келади. Шу онда отадаги ваҳима ҳолати буткул тарқалиб, экстаз ҳолатига айланади. Кўзига ёш олиб боласини қучади ва дўконни тўла хурсандчилик билан тарк этади.

Майерснинг фикрича, эмоциялар танамизнинг адаптив реакцияси ҳисобланади. Улар бизга қизиқарли кечинмаларни тақдим этиш учун эмас, бизнинг ҳаётийлигимизни сақлаш учун мавжуддир. Бирор қийин вазиятга тўқнаш келганимизда эмоциялар бизнинг диққатимизни тортади ва ҳаракатимизни кучайтиради. Юрак уриши тезлиги ортади, қадам босиш тезлашади, барча сезгиларимиз юқори сезгирлик даражасига етади. Кутилмаган янгиликни қабул қилганимизда кўздан ёш ажралади. Қўлларимизни ғалаба қозонгандек юқори кўтарамиз. Юқори даражали хурсандлик ва ўзига ишончни ҳис этамиз. Шу билан бирга узоқ давом этган стресс ва эмоциялар инсон саломатлигига зиён ҳам етказилади.

³ Э.Ғозиев. Умумий психология. Тошкент 2002. 157-б.

Юқорида келтирилган мисолга асосан Майерс эмоцияни қуйидаги уч, яъни физиологик ўзгаришлар (юрак тез уриши), хатти-ҳаракатлар намоёишкорлиги (тез қадам босиш) ҳамда онгли кечирилган фикрлар ва кечинмаларнинг (қўрқув ҳисси ва кейинроқ хурсандлик) аралашуви натижаси, деб қарайди.

Эмоцияларнинг юзага келишида қуйидаги икки ўзаро тесқари қарашлар мавжуд. Биринчиси, физиологик реакциялар эмоционал кечинмалардан аввал ёки кейин юзага келиши: боласини йўқотган ота юрак уриши тезлашиб кейин хавотирни ҳис этадимми ёки қўрқувни ҳис этиб кейин юрак уриши ва қадам босиши тезлашадими? Иккинчиси ўйлаш ва ҳис этиш ўртасидаги ўзаро алоқа: фикрлаш жараёни эмоциядан олдин юз берадими? Ота боласи йўқолганлиги ҳақида ўйлаб кейин эмоционал реакция билдирадими?

Умумий ҳолда қараганда инсонлар ҳафалиги сабабли йиғлайди, ғазабланганлиги сабабли уруш қилади, қўрққанлиги сабабли қалтирайди. Лекин В.Жеймснинг қарашлари бунга тесқари эди: “Биз йиғлаганлигимиз сабабли хафа бўламиз, уруш қилганимиз сабабли ғазабланамиз, қалтираганлигимиз сабабли қўрқамиз”. Жеймснинг ушбу қарашлари К.Ланге томонидан ҳам маъқулланганлиги боис, ушбу назария Жеймс-Ланге назарияси номини олди. Яъни, биринчи физиологик реакция бўлади, сўнгра эмоционал кечинма юзага келади.

Америкалик физиолог Кеннон фикрича тана реакцияси турли эмоцияларни қўзғатиш учун етарли эмас. Юрак тез уриши қўрқув, ғазаб, севгидан хабар берадими? Юрак уриши ўзгариши, терлаш, тана ҳарорати кутилмаган эмоция юзага келишини секинлаштиради. Кеннон ва кейинчалик Ф.Бард, физиологик ўзгариш ва эмоционал кечинмалар алоҳида содир бўлади, деб хулоса қилишди. Эмоцияни юзага келтирувчи стимул бир вақтнинг ўзида мия пўстлоғига йўналиши натижасида эмоция юзага келади ҳамда симпатик нерв тизимига йўналиб тана ўзгаришига сабаб бўлади. Ушбу Кеннон-Бард назариясига асосан қўрқувни ҳис этиш билан бирга юрак уриши

хам ўзгаради, улар бир-бирига сабаб бўлмайди. Бизнинг физиологик реакциямиз ва эмоционал кечинмамиз алоҳида рўй беради.

С.Шехтер ва Ж.Сингер эса учинчи назарияни илгари сурди: инсон физиологияси ва онгли жараёни – идрок, хотира ва тафаккур қилиши – биргаликда эмоцияни ҳосил қилади. Уларнинг икки факторли назариясида эмоционал кечинма инсон танасида юзага келган ўзгаришлардан кейин ҳосил бўлади.

2. Эмоциянинг инсон ҳаётидаги аҳамияти

Эмоция тасаввур қилинаётган образларга, фикран режалаштирилаётган мақсадларга интилиш уйғотади, шахснинг фаолияти ва хатти-ҳаракатларининг мотивига айланади. Ушбу физиологик жараённинг моҳиятини И.П.Павлов қуйидагича тушунтиради: тирик мавжудодларнинг табиий муҳитга мослашувида қатъийлашадиган ёки заифлашадиган динамик стереотиплар туфайли ҳиссий ва эмоционал кечинмаларнинг ижобий ёки салбий кўриниши вужудга келади. И.П.Павловнинг талқинича, динамик стереотип - бу ташқи таассуротларнинг маълум таркибда такрорланиши натижасида ҳосил қилинган шартли рефлекслар таъсиридаги нерв боғланишларининг барқарор тизимидир. Тирик мавжудод ҳаёти ва фаолиятида қийинчиликларга, қаршиликларга учраса, динамик стереотип «заифлашуви» юзага келади, бунинг оқибатида салбий эмоционал ҳолатлар, кечинмалар ҳосил бўлади. Шунини айтиш жоизки, ижобий ва салбий сифатлар бевосита йўсиндаги эмас, балки билвосита йўл билан ҳам вужудга келиши мумкин. Масалан, ҳаёт қувончларини эслаш дадилликни уйғотса, муваффақиятсизликни хаёлга келтириш ҳадиксирашни ҳосил қилади.

“Инсонда эмоционал ҳолатни уйғотувчи вазиятлар борми ёки бу вазиятга нисбатан муносабатга боғлиқми?”, каби саволларга турли қарашлар мавжуд. П. Фресс таъкидлашича, эмоцияни уйғотувчи вазият бўлмайди, бу инсон мотивацияси ва имконияти ўртасидаги муносабатга боғлиқ. Бошқа психологлар ҳам ушбу фикрни маъқуллайди. Вазиятни инсон баҳолайди, ўзининг эҳтиёжлари, мақсадларига боғлиқ равишда муносабат билдиради.

Эмоционал вазиятни яратиш йўлида шароит эмас айнан баҳолаш биринчи кадамни кўяди. Шароит эмоционал вазиятни фақат дастлабки шарти ҳисобланади, инсон томонидан баҳоланиб аҳамиятли деб топилган вазиятларгина эмоционал тус олади.

Эмоциянинг инсон ҳаётида тутган ўрнини белгилашда унинг вазифаси ва аҳамиятини ажратиш лозим. Эмоциянинг вазифаси бу - унинг организмда бажарувчи тор доирадаги табиий фаолияти бўлса, эмоциянинг аҳамияти – унинг вазифаси билан белгиланувчи бирор фаолиятда иштирок этиш характери ёки даражасини англатади.

Психологларнинг айтишича, эмоциянинг аҳамияти инсон учун ижобий ёки салбий бўлади. Эмоциянинг вазифаси эса табиатан олдиндан белгилаб берилганлиги боис, фақат ижобий бўлиши мумкин. Эмоциянинг ўзи фаолиятни издан чиқариш вазифасини бажармайди. Унинг кучли даражада ифодаланиши организмда физиологик ўзгаришлар билан боғлиқ бўлиб, эмоциянинг интенсивлигини белгилайди. Бу эмоциянинг вазифасини эмас аҳамиятини кўрсатади: витамин ва тузлар организм учун фойдали бўлиб, лекин уларни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш организм касалланишига олиб келади. Эмоция билан ҳам шу ҳолатни кўриш мумкин. Эмоция ўзининг биологик вазифасини бажариш жараёнида инсондан бу унинг учун фойдали ёки зарарли эканлигини «сўрамайди». Эмоциянинг аҳамияти айнан инсон нуқтаи назари билан баҳоланади.

Б.И.Додонова фикрича, салбий эмоциялар ижобий эмоциялар билан таққосланганда муҳимроқ аҳамият касб этади. Салбий эмоция бу – организм учун хавф-хатардан огоҳлантирувчи хавотир сигнали. Ижобий эмоция бу – қайта тикланган хотиржамлик сигнали. Маълумки, охириги сигналда узок намоён бўлиш зарурияти йўқ, шунинг учун яхши нарсаларга эмоционал мослашиш тез содир бўлади. Хавотир сигнали эса хавф бартараф этилмагунча узатилади. Бунинг оқибатида фақат салбий эмоциялар сурункали тус олади. Бундай шароитларда инсон саломатлиги ҳақиқатда қийналади. Салбий эмоциялар ҳаддан зиёд бўлганда зарарли ҳисобланади.

Айни эмоционал ҳолатнинг такрорий равишда қайта-қайта юзага келиши турғунлик касб этади ва инсон хатти-ҳаракатида эмоционал хулқ-атворни намоён этади. В.В. Бойко мулоқот жараёнида эмоционал хулқ-атворнинг уч кўринишини ажратади: акс садо бериш, четлашиш, уйғунликни бузилиши.

Эмоционал акс садо бериш – шерикнинг турли эмоционал ҳолатларига жавоб қайтара олиш шахс қобилияти бўлиб, бу шериклар эмоционал энергияси бирлашишига ва ўзаро ҳаракат қўшимча психологик эффекти – синергизм стимуллашишига олиб келади;

Эмоционал четлашиш – шахс теварак-атрофдаги одамлар эмоционал ҳолатига жавобан ифодасиз, хира эмоция намоён этади. Бу шахс хусусияти сифатида эмоционал ригидлик натижаси бўлиши мумкин.

Эмоционал уйғунликнинг бузилиши – шахс вазият мазмунига тескари эмоция намоён этиши ёки мулоқотнинг эмоционал муҳитини намоёйишкорона тарк этиши билан характерланади. Бу болаларнинг аутизмга мойиллиги билан белгиланиши мумкин. Бундай болалар кўпчилик олдида ўз эмоцияларини намоён этмаган ҳолда, ҳамма хурсандчилик қилишаётганда улар четда ўтиришади.

3. Эмоция ва кечинмалар борасида назарий қарашлар

Эмоция ва кечинмаларни тадқиқ эта туриб, бир қатор муаллифлар турли ёндашувларни ажратиб кўрсатадилар.

- Эмоцияларнинг эволюцион назарияси: Ч.Дарвин эмоцияларнинг эволюцион тараққиётини очиб берди ва физиологик намоён этилишининг келиб чиқишини асослади. Унинг фикрича, эмоциялар ё фойдали, ёки эволюция жараёнида ҳаёт учун курашиш мақсадида пайдо бўлган реакциялар рудименти (қолдиқ). Ғазабланган инсон қизаради, оғир нафас олади ва муштини сиқадики, ибтидоий даврдаги тарихда ғазаб одамларни муштлашишга олиб келган. Бу эса мушаклар ишлашини таъминловчи фаол мушаклар қисқариши, кучли нафас олиш ва қон айланишини талаб қилади. Кўрқувдан қўлнинг терлашини эса, ибтидоий одамларнинг хавф пайдо

бўлганда дарахтга чиқиб олиши учун унинг шохларини ушлашни енгиллаштириши билан тушунтирган.

- Эмоцияларнинг биологик назарияси - П. К.Анохин: Ушбу назарияда эмоциялар эволюциянинг биологик маҳсули, мослашув омили сифатида қаралади. П.К.Анохин бўйича эҳтиёжларнинг пайдо бўлиши мобилизация қилиш ролини бажарувчи салбий эмоциялар пайдо бўлишига олиб келади ва бу эҳтиёжларни энг муносиб усуллар ёрдамида тезлик билан таъминланишига имкон яратади. Қачонки дастурлаштирилган натижага эришилганлиги, яъни эҳтиёж таъминланганлиги ҳақидаги тесқари алоқа тасдиқланганда ижобий эмоция пайдо бўлади ва бу сўнги мустақамловчи омил сифатида юзага келади. Хотирада мустақам жой олиб, кейинчалик эҳтиёжларни таъминлаш усулини танлаш ҳақидаги ечимни қабул қилишга таъсир этган ҳолда мотивацион жараёнда иштирок этади. Агар эришилган натижа дастур билан мос келмаса, эмоционал безовталиқ пайдо бўлади ва мақсадга эришишнинг бошқа муваффақиятлироқ усулларини қидиришга йўналтиради.

Эмоцияларнинг фрустрацион назариясида салбий эмоцияларнинг пайдо бўлиши эҳтиёжлар, майлларнинг таъминланмаслиги, муваффақиятсизликлар оқибати сифатида тушунтирилади. Бунда шартсиз рефлексга хос эмоционал реакцияда кузатилувчи таъсирни баҳолаш каби эмас, муваффақиятга эришганлик даражасини баҳолаш каби пайдо бўлувчи мулоҳаза эмоцияси ҳақида айтилмоқда. Ж.Дьюи фикрича, инстинктив ҳаракатлар ёки ихтиёрий хатти-ҳаракат шаклини бажараётганда тўсиққа учраши сабабли эмоция пайдо бўлади. Бундай ҳолатда янги шароитга мослашишга ҳаракат қилаётган инсон эмоцияни ҳис қилади. Э.Клапаред бунга яқин фикр билдиради: эмоциялар фақат қайсидир сабаб билан адаптация қийинлашган вақтда пайдо бўлади.

Ушбу йўналишдаги изланишларга Л.Фестингернинг когнитив диссонанс назариясини асосли равишда келтириш мумкин. Ушбу назарияга асосан, фаолиятнинг кутилётган ва амалдаги натижаси ўртасида тафовут

бўлса (когнитив диссонанс), салбий эмоция пайдо бўлади, агар улар ўртасидаги натижа мос бўлса (когнитив консонанс) ижобий эмоциялар пайдо бўлишига олиб келади. Диссонанс ва консонансда пайдо бўлувчи эмоциялар инсон хатти-ҳаракатига мувофиқ асосий мотивлар сифатида қаралади.

Ж.Хант фикрича баъзи ҳолатларда диссонанс ижобий эмоцияни келтириши мумкин: ижобий эмоция пайдо бўлиши учун установка ва сигнал ўртасида белгиланган даражада фарқ (янгилик, ноодатийлик, номувофиқлик ва бошқалар) бўлиши зарур. Агар сигнал аввалгисидан фарқ қилмаса, у қизиқарсиздек баҳоланади; агар у ниҳоятда фарқ қилса хавфли, кўнгилсиз каби туюлади.

С.Розенцвейг фрустрация ҳолатини йўналганлиги бўйича инсон хатти-ҳаракатининг уч шаклида ифодаланишини кўрсатган: экстрапунитив, интрапунитив и импунитив.

Экстрапунитив шакли – агрессияга нисбатан ички ундовчи куч пайдо бўлиши, реакциянинг ташқи йўналганлиги билан боғлиқ. Инсонда жиззакилик, ўкинч, ғазаб, ўжарлик, қандай бўлмасин қўйилган мақсадга эришишга ҳаракат пайдо бўлади. Бундай ҳолатда спортчи ҳаракатида пластиклик пасайиб, примитив кўринишга келади, аввал ўрганилган эски хатти-ҳаракатларни намоён этади. Спортчи муваффақиятсизлиги учун бошқаларни, ташқи сабабларни айблайди.

Интрапунитив шакли – спортчида хавотир, тушкунлик, камгаплик, фаолиятнинг издан чиқиши учун ўзини айблаш, ўз хатосини англаш ҳолати намоён бўлади. Вазифани бажаришда инсон эски, содда усулни қўллайди, фаолият кўринишлари ва қизиқишларини чегаралайди, ноаниқ ҳаракатларни амалга оширади. Фрустрациянинг бу икки кўриниши машғулотларнинг беқарорлигига олиб келади. Спортчида ўз имкониятларига ишонч йўқолади ва спорт турини ўзгартириши ёки умуман тарк этиши мумкин.

Импунитив шакли – спортчи фрустрация ҳолатини аҳамиятсиз ва вақти билан тўғри бўлади, деб ҳисоблайди.

Фрустрация ҳолатида у ёки бу хулқ кўринишини намоён этиш спортчининг шахсий хусусиятига боғлиқ. Кучсиз нерв тизимли спортчилар кўпроқ хавотир, тушкунлик ҳолатини, кучли нерв тизимлилари эса агрессияни намоён этишади.

Аниқланишича, 48,7% экстрапунитив, 32,8% интрапунитив, 18,5% импунитив хулқ намоён этишади. Шу аснода аксарият шахслар бошқаларни ва тўсиқларни айблаб, ташқи реакция билдиради, яъни агрессия намоён этади. Эркаклар аёлларга нисбатан кўпроқ экстрапунитив реакция намоён этишади.

Когнитив-физиологик назария С.Шехтер: эмоционал ҳолат юзага келишида организмнинг фаоллигини оширувчи ички органлар реакцияси зарурий ҳолат бўлсада, етарли бўлмайди, у фақат эмоционал муносабатнинг жадаллигини белгилайди, мазмунига муносабатини эмас. Бу назарияга асосан бирор воқеа ёки вазият қўзғалиш уйғотади ва инсонда ушбу вазиятнинг мазмунини баҳолаш зарурияти пайдо бўлади. Эмоциянинг пайдо бўлишида қабул қилинувчи стимуллар ва улар туфайли юзага келган организмдаги физиологик ўзгаришлар билан бир қаторда, инсоннинг ўтган тажрибаси ва айни вазиятдаги қизиқиш ҳамда эҳтиёжи асосида вазиятни баҳолаши ҳам таъсир этади.

- Психодинамик модел – З.Фрейд назарияларига асосланган. У ўз назарияларида хавотир, безовталикнинг пайдо бўлиши ва намоён этилишининг икки типини баён этган: а) сигнал берувчи хавотир аниқ ташқи хавфдан хабардор қилиш реакцияси сифатида пайдо бўлади; б) травматик хавотир англолмаган, ички манба таъсири остида ривожланади. Бундай типдаги хавотирнинг пайдо бўлиши сабабига майлларни ва агрессив инстинктларни сиқиш ёрқин мисол бўлади.

- Жеймс-Ланге “Периферик назарияси” - эмоциялар белгиланган физиологик реакциялар билан боғлиқ, маслан, йиртқични кўрган киши кўрқиб қочади, лекин бунда танада ўзгариш ҳам бўлиши керак, яъни одам кўрққанда тана титрайди ва қочади. Эмоциянинг келиб чиқиши қуйидаги

кўринишга эга бўлади: таъсир этувчи —> физиологик ўзгариш пайдо бўлиши —> ушбу ўзгаришлар ҳақида миёга хабар —> эмоция.

Эмоционал кечинмалар – эмоциялар, аффектлар, стресс, кайфият шаклида юзага келади.

Эмоциялар - у ёки бу ҳиссиётнинг инсон томонидан бевосита кечирилиши жараёнидан иборатдир. Спортчи учун спортни севиш эмоция уйғотмайди, балки спорт машғулотларида мунтазам иштирок этиш, ғалаба учун интилиш, ўз юрти довуғини оламга машхур этиш учун жон-жаҳди билан курашиш ва бунга муваффақ бўлиш эмоцияни, яъни ижобий эмоцияни уйғотади.

Аффектлар - ҳаддан зиёд тез кечиши билан миёда пайдо бўлувчи, шахсни тез қамраб олувчи, психик жараёнлар устидан иродавий назоратларнинг бузилишига етакловчи эмоционал жараёнларга айтилади. Аффектлар ҳиссий портлаш бўлиб, тўсатдан келган тўфонга ўхшаб кетади.

Кайфият - индивиднинг хатти-ҳаракатларига ва айрим психик жараёнларига муайян вақт давомида тус бериб турувчи эмоционал ҳолат унинг кайфиятини ифодалайди.

Стресс – индивид фаолиятида доимо ёнма-ён юрадиган эмоционал ҳолат бу стрессдир. Ҳар кунги янги вазият стрессни юзага келтиради.

Эмоционал ҳолатлар инсон фаолияти, хулқ-атвори устидан бошқарув функциясини амалга оширади. Эмоционал ҳолатлар, ҳодисалар, ҳаракатлар инсон тана аъзолари ўзгаришида ўз ифодасини топади ва ички ҳиссий кечинмаларнинг ташқи аломатларини акс эттирувчи муҳим кўрсаткичи ҳисобланади.

Аҳамиятли ҳодисалар таъсирига жавобан пайдо бўлувчи эмоциялар ички ва ташқи хатти-ҳаракатнинг мобилизациясини ёки тормозланишини таъминлайди. Бунга асосан астеник ва стеник хусусиятли эмоциялар ажратилади. Астеник эмоциялар – салбий эмоционал фон, яъни тушкунлик, ғамгинлик, қайғу, пассив қўрқув ҳисси билан бўялган. Астеник эмоцияларни бошдан кечирганда спортчи танаси эгилади, нафас олиши одатдагидан

секинлашади, кўзи хиралашади. Э. Кречмер⁴ таснифига асосан характер белгисида астеник эмоциялар устунлик қилиши астеник типга таснифланади, бундай типга оғир вазиятларда қийинчиликлар билан курашишдан воз кечиш хос бўлади. Стеник эмоциялар – иш фаолиятининг юқорилиги билан характерланувчи кечинмалар бўлиб, бунда тўлқинланиш, хурсандчиликдан хаяжонланиш, кўтаринкилик, тетиклик ва бошқа ҳолатлар пайдо бўлади. Стеник эмоцияларни кечиришда нафас олиш чуқур ва енгил бўлиб, тезлиги ошади, юрак фаолияти фаоллашади, кўзда чакнаш пайдо бўлади, гавда ростланади, организм одатдагидан ортиқроқ энергия сарфини талаб қилувчи ҳаракатларни бажариш учун фаоллашади. Стеник эмоциялар фаол, ижобий эмоционал тон билан кечади.

4. Эмоциянинг ўзига хос хусусиятлари

Эмоциянинг қуйидаги хусусиятлари ажратилади:

Доминантлик. Индивидга таъсир этган кучли қўзғатувчи юқори эмоционал ҳолатни юзага келтиради. Ушбу эмоционал ҳолат инсон онгида доминантлик даражасига чиқиш, онгни тормозлаш ва бошқа эмоционал ҳолатларни инсон онгига киришига тўсқинлик қилган ҳолда узоқ вақт сақланиш хусусиятига эга.

Тўпланиб мустаҳкамланиш. Инсоннинг бирор воқелик билан боғлиқ эмоциялари умр давомида йиғилади, жўшқинлиги кучаяди, ҳиссиётлар мустаҳкамланади, якуний ҳолатда уларнинг эмоция кўринишидаги кечинмаси кучли бўлади. Эмоцияларнинг йиғилиш жараёни яширин, инсон учун сезилмаган ҳолатда кечади.

Адаптация. Ташқи ва ички муҳитда бўлган ўзгаришларга мослашишни ифодалайди. Салбий воқеа-ҳодисалар, ёлғизланиш инсонда кўрқув, ваҳима кечинмаси сифатида кечирилади. Ушбу салбий қўзғовчиларнинг узоқ вақт давомида такрорий равишда таъсир этиши таассуротга хос кечинмалар ўткирлигини пасайтиради. Адаптация туфайли инсонда ёлғизликка кўникиш, мустақил яшай олиш, ўзига ишонч

⁴ Е.П.Ильин Эмоции и чувства СПб-2001.

хусусиятлари шаклланади, бунга мисол сифатида узоқ йиллар оролда ёлғиз яшаган Робинзон Крузони келтириш мумкин.

Кўчириш. Инсонда пайдо бўлган кучли эмоционал ҳолат атрофдагилар эмоциясига кўчирилиш хусусиятига эга. Бундай вазиятда эмоционал ҳолатни кўчирувчи индивид ўз шахсий хусусиятига ёки пайдо бўлган эмоционал ҳолатнинг кучига асосан атрофдагиларга таъсир этувчи ролини бажаради. Бунга асосан умумий кайфият пайдо бўлади. Эмоциянинг ушбу хусусиятига ижтимоий психологлар турлича муносабат билдиришади: баъзилари одамларнинг “деинтеллектуализация”си, яъни эмоционал беқарорлигини (ғазабнинг юксалиш ва пасайиши ҳамда меҳрибон бўлиш), бошқалари эса бу хусусият асосида шахсни жамиятда тарбиялашни, жамиятга мос хулқ эгаси сифатида вояга етказишни кўради. Инсон хулқи доимо жамият тартибига мос ва онгли, ижтимоий, мақсадга асосланган, эркин ва бунёдкор фаолият тавсифини намоён этмоғи даркор. Албатта, бунинг учун ҳар бир шахс жамиятга ижобий мослашиши, жамиятда тарбияланиши лозим. Айнан жамиятда инсон ўзининг майда шахсий қизиқишларидан баланд кўтарилади, ўзининг кўрқув, бахил, эринчоқлигига қарши борган ҳолатда бошқа одамларга бирор яхшилик қила оладиган, ўзи туғилиб ўсган юртининг эртаси учун жон куйдирадиган фарзанд бўлиб вояга етади.

Хотирада сақланиш. Эмоционал ҳолатлар ва ҳиссиётлар инсон онгида узоқ вақт сақланиш хусусиятига эга. Бунга асосан хотиранинг эмоционал тури ажратилади. Хотирада сақланган кечинмалар инсонни фаолиятга ундовчи ёки тўхтатувчи маълумот вазифасини бажаради.

Тарқалиш. Дастлаб юзага келган кайфият (эмоционал фон)нинг инсон қабул қилувчи бошқа ҳолатларга ҳам тарқалишини англатади. Ранжиган, ғазабланган инсонни бошқа арзимас нарсалар ҳам янада ғазаблантиради.

Инсонда доимий ва равшан намоён бўлувчи эмоционал кечинма унинг эмоционал хусусияти ҳисобланади ва уларни куйидаги кўринишга ажратиш мумкин:

Эмоционал таъсирчанлик – баъзи одамлар ўзига хос эмоционал ҳолатларни таъсир кучи маълум даражага етганда намоён этишни бошлайди. Баъзилар эса, аксинча турли арзимас сабаблар билан тезда “ўт бўлиб ёнади”, безовталанади, ҳаяжонланади. Бунда ушбу арзимаган сабаблар ҳам улар томонидан ўта муҳим вазият каби ҳис этилади ва бунинг асосини ушбу вазият ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмаслик ташкил этади.

Таассуротлилик. Бу хусусият дунёни идрок этишда билиш жараёнлари устидан таассуротлар доминантлик қилиши билан белгиланади. Таассуротлар кечинмалар онг остида доминантлик қилувчи эмоционал бўёқлар билан кучайтирилган ноаниқ идрок этиш каби тушунилувчи психик воқеликдир.

Эмоционал ригидлик эмоцияларнинг турғунлигидир. Болани турли чекловлар билан тарбиялаш эмоционал ригидлик шаклланишига олиб келади. Эмоционал ригидлик маълум бир шахс учун узок вақт давом этади. Ушбу вақт давомида вазият ўзгариб, таъсир кучи тўхтаган бўлсада, кўзгатирилган эмоция яна намоён бўлади.

Эмоционал лабиллик. Лабиллик нерв тизимида кечувчи жараёнларнинг пайдо бўлиш ва ниҳоясига етиш тезлигида намоён бўлади. Лабиллик кўпроқ ифодаланган шахсда белгиланган вақт бирлигида мотор актлар тезроқ бажарилади. Эмоционал лабиллик шахс эмоцияларининг тез кўзгалувчанлиги ва сўнувчанлиги, сўнган эмоция эса тезда бошқа эмоция билан ўрин алмашиши билан характерланади. Эмоционал лабиллик кучли ифодаланган шахс кайфияти беқарор бўлиб, тезда хурсанд бўлади ва тезда хафа бўлади. Бу эса индивид хулқининг беқарорлигини намоён этиб, шахслараро муносабатларда қийинчиликларни яратади.

Экспрессивлик - шахснинг эмоционал ҳолати ҳақида мимика, жест, овоз, ҳаракат реакцияси ёрдамида хабар берувчи белги. Ҳазаб эмоциясини ташқи намоён этишда инсон тишини тишга қўйиб қаттиқ сиқади. Бу шаклланган эмоция бўлиб, туғма ҳазаб эмоцияси бўлмиш тишлаш ҳаракатини ўрин алмаштиради. Белгиланган ижтимоий муҳит индивиднинг

экспрессив малакаларига таъсир этади, масалан янги муҳитга тушган индивид ўша муҳитга хос бўлган эмоцияларни намоён этиш малакаларини ўзлаштиради. Экспрессивликни намоён этилиши индивидуал бўлиб, мимика, жестикуляциянинг йўқлиги ёки кучсизлиги, интонациянинг монотонлиги, нигоҳнинг сўлғинлиги, ҳеч нарса ифодаламаслиги ва эмоцияларни ифодаловчи воситаларнинг хаддан зиёд жўшқинлиги, ёрқин, тез ўзгарувчи экспрессив актларнинг кўплиги билан фарқланади.

Ҳиссиётлар амбивалентлиги – кўзғатувчига икки хил муносабат билан боғлиқ бўлган, бир вақтнинг ўзида уни қабул қилиш ва рад қилиш хоҳиши билан характерланувчи ички қарама-қарши эмоционал ҳолат ёки кечинмани ифодалайди. Ҳиссиётлар амбивалентлиги термини швед психологи ва психиатри Э.Блейер томонидан шизофреникларга хос бир-бирини тез ўзгартирувчи қарама-қарши муносабат ва реакцияларни белгилаш учун таклиф қилинган. Психологияда бу термин билан бир вақтнинг ўзида ўзига маҳлиё этувчи ва шу билан бирга уни қўрқитувчи, умуман ижобий ва салбий ҳиссиёт уйғотувчи, инсоннинг кўп образли эҳтиёжлари ва муҳитнинг кўп қирралилиги билан пайдо бўлувчи қийин қарама-қарши ҳиссиётларни атай бошланди.

5. Спорт фаолиятида эмоцияларнинг юзага келиш омиллари

Спортчилар фаолиятида эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши турли омиллар таъсири билан белгиланиб, булар орасида спортчиларда старт олди ҳаяжон намоён бўлишига қуйидагилар асосий ҳисобланади: мусобақанинг аҳамияти; кучли рақибларнинг мавжудлиги; мусобақа шарт-шароити; спортчи атрофидагилар, айниқса мураббийнинг хатти-ҳаракатлари;. спортчининг индивидуал-психологик хусусиятлари - нерв тизими ва темперамент хусусиятлари: кучсиз нерв тизимли, эмоционал кўзғалувчан, юқори нейротизмга эга спортчиларда эмоционал босим тез юзага келади; мураббий ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабат характери ва ўзига хослиги, яъни психологик муҳит; спортчи учун аҳамиятга эга бўлган

кишиларнинг мусобақага ташрифи; ўзини бошқара олиш усуллари билиш даражаси.

Мусобақада стартолдидан спортчиларнинг қуйидаги уч хил эмоционал ҳолати ажратилади:

Жанговор тайёрлик ҳолати мусобақада оптимал даражадаги нерв ва эмоционал қўзғалиш ҳамда ҳаракатларни юқори даражада бажариш билан характерланади. Спортчи куч, энергия ва фаолликни ошишини ҳис қилади, унда ўзига хос илҳом пайдо бўлади. У муваффақиятга ишонади, сабрсизлик билан стартни кутади, кучи борича ҳаракат қилишни ва натижага эришиш учун охиригача курашишни мақсад қилади. Унда идрок, айниқса махсус идрок (“рақибни ҳис қилиш”, “майдонни ҳис қилиш”) ўткирлашган, диққат олдинда турган мусобақага концентрациялашган, тафаккур жараёни тез бўлиб, критик ва унумлилиги билан характерланади. Спортчи салбий омилларга юқори даражада чидамли бўлади (мураббий танқиди, ҳакамнинг хатолари, томошабинларнинг салбий реакцияси, рақибларнинг таъсири). Стартга астойдил ва тартибли тайёрланади, беллашув вақтида нимани ҳисобга олиш керак ва фойдаланиш керак ҳаммасини яхши эслайди. Ушбу ҳолат спортчининг беллашувда муваффақиятга эришиши учун жуда ижобий ҳисобланади.

Стартолди лихорадка юқори даражада муваффақият истагида намоён бўлади. Бунда кучли эмоционал қўзғалиш; ҳиссиётларнинг беқарорлиги, уларнинг бири умуман тескари бўлган иккинчиси билан тез ўрин алмашиши, оқибатда хулқ-атворда ўзгаришлар, мураббийга нисбатан ўжарлик, қўполлик келиб чиқиши; хотира, диққатнинг сусайиши туфайли спортчилар эътиборини керакли бўлган жиҳатга қаратмасдан, тез чалғийди; идрок ва тасаввур тез бузилади, тафаккурнинг мантиқийлиги пасаяди. Бундай спортчининг ташқи кўриниши унинг кучли безовталанаётганлигини тез билдиради: оёқ ва қўллари совуқ ва қалтирайди, юзи оқариб терлайди. Спортчида ҳовлиқиш, шошилиш, одатий таъсирларга номувофиқ муносабат

билдириш намоён бўлади. Ҳаракатлар координацияси бузилади, бўшашиш қобилияти пасаяди.

Стартолди лихорадка ҳолатида спортчи ўз имкониятларини ортиқча баҳолайди, рақиб имкониятларини эса етарлича баҳоламайди, яъни унда ўзига ишонч намоён бўлади. Кўрқув ҳолати намоён бўлиши ҳам кузатилади.

Стартолди лихорадканинг ушбу белгиларида физиологик ўзгаришлар бўлади. Спортчининг иштаҳаси йўқолади; томир уриши, нафас олиши, қон босими юқори ва беқарор; оғиз қуриши, ошқозон бузилиши кузатилади.

Таъсирчан типли спортчилар учун стартолди лихорадка ҳолатига ўтиш чегараси тормозли типга нисбатан сезиларли юқори. Тормозли тип учун лихорадка ҳолатига яқин бўлган даражадаги таъсир, таъсирчан тип учун одатий стартолди ҳолат бўлиши мумкин. Шунга асосан, старт олдидан эмоционал таъсирланиш даражасини баҳолашда спортчининг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш лозим.

Стартолди апатия кўпинча спортчининг узоқ эмоционал қўзғалиши тормозланишга кўчади. Апатия спортчининг ортиқча машқ қилишидан ҳамда унинг учун фаолият қизиқарли эмаслигидан пайдо бўлиши мумкин. Апатияда умумий сусайиш, уйқусизлик, ҳаракатлар тезлиги пасайиши ва координацияси ёмонлашиши, диққат ва идрок жараёни, ироданинг заифлашиши; ўз кучига ишончсизлик, рақиблар олдида кўрқув, тўсиқларга чидамлилиқнинг пасайиши, идрок, хотиранинг кучсизланиши, старт олдидан ўзини жамлаб ололмаслик, томир уришининг пасайиши ва бир маромда эмаслиги каби ҳолатлар кузатилади.

Кўп кунлик мусобақаларда стартолди ҳолат бундан олдинги беллашувнинг муваффақиятига боғлиқ бўлиши мумкин. Муваффақиятсиз натижадан кейин ортиқча қўзғалиш ёки апатия кузатилади. Муваффақиятли беллашувдан кейин жанговор тайёрликнинг оптимал ҳолати белгиланади.

Турли стартолди ҳолатларида адреналин ва норадреналин гармонлари ўртасидаги ўзаро нисбат ўзгаради. Жанговор тайёрлик ҳолатида норадреналин таркиби адреналин таркибидан устунлик қилади, апатия

ҳолатида эса норадреналин таркиби адреналин таркибидан пасаяди. Мусобақаларда муваффақиятли натижаларнинг энг катта фоизи жанговор тайёрлик ҳолатида кузатилади.

Стартолди эмоционал кўзғалишнинг юзага келишини қуйидаги омиллар асосида тавсифлаш мумкин:

Спортчининг интилиши даражаси: олдиндаги мусобақининг расмий даражаси эмас спортчининг интилиши даражаси унда пайдо бўлган реакциянинг сифат ва меъёрини белгилайди. Агар интилиш даражаси юқори бўлса, масалан спортчи шаҳар, республика терма жамоасига тушишни хоҳласа, стартолди ҳаяжонланиш кучлироқ ифодаланади. Асосийси интилиш даражаси мавжуд имкониятдан юқори эмас мос бўлиши лозим, ундан паст бўлмаслиги ҳам мумҳимдир, чунки бу спортчида эмоционал беқарорликка олиб келади. Эмоционал барқарор спортчилар ўз имкониятларини ўрта даражадан юқори баҳолайдилар.

Мусобақа шароити: мусобақанинг байрамона ва тантанаворлиги, кўп сонли томошабинларнинг мавжудлиги спортчининг стартолди ҳаяжонини кучайтиради, тетиклиштиради, руҳлантиради.

Кучли рақибларнинг мавжудлиги: кучли рақиб спортда курашни кучайтиради, спортчининг муваффақиятга ишончини камайтиради, бу эса кўшимча ҳаяжонни келтиради. Агар спортчи ва мусобақанинг бошқа иштирокчилари орасидаги спорт усталлиги даражаси фарқи катта бўлса, унда стартолди эмоционал кўзғалиш камроқ бўлади.

Шахсий ёки жамоавий мусобақа: кўпгина спортчиларда, агар улар жамоа учун курашга чиқаётган бўлса стартолди ҳаяжонланиш кучлироқ ифодаланади.

Спортчи тажрибаси ҳам стартолди ҳаяжонланиш хусусиятини юзага келтиради. Тадқиқотлардан кўринадикки, кўпчилик спортчиларда стартолди ҳаяжонланиш ҳолати спорт фаолияти давомида пасаяди, фақат баъзиларида кўпаяди.

Ёш хусусиятлари: ёш спортчиларда (14-18 ёш) стартолди томир уриши, қон босими ва мускул кучи ошиши катталарга нисбатан кўпроқ ифодаланади.

Спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари: эмоционал кўзғалувчан спортчилар эмоционал кўзғалувчан бўлмаганларга қараганда стартолди эмоционал кўзғалишни кўпроқ намоён этади. Аёлларда эмоционал кўзғалиш эркекларга қараганда юқорилиги боис, стартолди эмоционал кўзғалишни аёл спортчиларда эркекларга нисбатан юқорироқ бўлишини кутиш мумкин.

Стартолди кўзғалишнинг пайдо бўлиш вақти ҳам кўпгина омилларга боғлиқ: фаолият спецификаси, мотивация, ушбу фаолият туридаги малака, жинси ва интеллектнинг ривожланганлик даражаси. Малакали спортчиларда, янги спортчиларга қараганда, стартолди кўзғалишнинг ифодаланиши ишнинг бошланишига аниқ тўғриланган.

Стартолди эрта ҳаяжон эркекларга нисбатан кўпроқ аёлларда, катта ёшли спортчиларга нисбатан ёшларда кўпроқ пайдо бўлади. Маълумки, стартолди кўзғалишнинг жуда эрта намоён бўлиши нерв кучининг тез тугашига олиб келади, олдиндаги фаолиятга психик тайёрликни пасайтиради. Стартолди босим спортчининг мусобақага етарлича жисмоний тайёргарлик кўрмаганлиги ва ўзини ишончсиз ҳис этаётганлиги туфайли ҳам пайдо бўлиши мумкин. Ишончсизлик эрта ҳаяжонга, бу эса – “сўниш”га ва мағлубиятга олиб келади. А.Д.Ганюшкина маълумотига асосан, 30,8 % спортчилар стартолди ҳаяжонни стартга қадар 1-2 соат аввал, 33,5 % мусобақа куни эрталаб, 20,1 % мусобақагача бир кун аввал, 10 % мусобақагача 2-3 кун аввал, 6 % мусобақагача бир ҳафта аввал ҳис этишади. Кўпгина спорт турлари учун мусобақагача 1-2 соат аввал эмоционал кўзғалишнинг бошланиши оптимал ҳисобланади.

Стартолди босимнинг кенг тарқалган турларидан бири бу хавотирдир. Бу ҳолат инсон қачонки ўзига алоқадор бўлган, лекин ижобий ёки салбий бўлишини билмайдиган бирор воқеани кутаётган вазиятда пайдо бўлади.

Спортчининг хавотир ҳолатини олдинда турган фаолиятга тайёрлик даражаси ёки унинг фаолияти натижасига бошқа одамлар ижобий баҳо беришига нисбатан ишончсизлик ҳисси чуқурлаштиради.

Ишончсизликка сабаб қуйидагилар бўлиши мумкин:

1. зарурий ечимни қабул қилиш учун муваффақият ёки муваффақиятсизликни тахмин қилиш борасида маълумотларнинг камлиги; вазият аниқ баҳоланганда ишончсизлик бўлиши мумкин эмас ва натижада хавотирга ҳам асос қолмайди.

2. мотивлар кураши, масалан истак ва мажбурият;

3. малакаларни етарлича мустаҳкамламаслик;

4. кучли рақибларга тан бериш, улардан қўрқиш;

5. спортчининг айрим ёки муҳим мусобақадаги мағлубияти;

6. ўйин ампуласини мажбурий алмаштириш.

Айрим ҳолларда шароит, вазифанинг янгилиги, вазифа ва мақсадларнинг ноаниқлиги сабаб бўлади

Бунда спортчи хусусиятларини, масалан курашиш ва қийинчиликлардан қочувчи спортчиларга хос бўлган ўзига нисбатан ишончсизликнинг турғунлашишига олиб келувчи ўз-ўзига баҳонинг номувофиқ тарзда пасайиши, ўрни мавжуд. Ишончсизлик тез таъсирланадиган, мияда ўрнашиб қолган фикрларга эга спортчиларда тез пайдо бўлади. Бундай спортчилар одат, аломатларга ишонади. Бу уларнинг эмоционал беқарорлиги ва эмоционал хотирада номувофиқ тажрибалар сақланиши билан боғлиқ.

Эмоционал қўзғалиш – инсон ҳаётининг нафас олиш каби ажралмас белгиси бўлгани каби спортчи фаолиятида ҳам стартолди эмоционал қўзғалиш содир бўлади. Натижанинг максимал даражада ижобий бўлишини таъминловчи эмоционал қўзғалишни оптимал дейиш мумкин. Эмоционал қўзғалишнинг оптимуми спортчининг фаолиятдаги малакасига, тажрибасига боғлиқ. Юқори тоифали спортчиларнинг мусобақадаги фаолияти барча психик, физик ва вегетатив функциялари мобилизациясини талаб қилади,

бунга етарлича юқори эмоционал кўзғалишсиз эришиб бўлмайди. Тажрибаси кам спортчиларда кўп ҳолатларда улар учун оптимал бўлмаган эмоционал кўзғалиш пайдо бўлади, уларнинг ҳатти-ҳаракат малакаси, тактик маҳорат ва ўзини регуляция қилиш қобилияти барқарорлиги пасайиши кузатилади.

Эмоционал кўзғалишнинг оптимал даражаси спортчининг ўзига ишонч даражаси билан асосланади. Ўзига ишончи юқори спортчилар мустақилдир, улар танқидга осон бардош беради. Уларга спорт фаолиятига кўпроқ мос келувчи ташқи йўналган диққат характерли. Ўзига ишончи кам хусусиятли спортчилар хавотирга тез берилади, танқид уларни жароҳатлайди. Уларнинг диққати тор ва ичкарига йўналган бўлиб, тез ўзгарувчи вазиятларга мослашиши қийин кечади. Бу спортчиларга биологик тескари алоқа ҳам кам самарали. Уларга асосан диққатни ўзгартириш ва ўзига ишончни коррекциялаш мумкин. Уларнинг диққатини мусобақага алоқадор бўлмаган томонга ўзгартириб, салбий таъсир этаётган стресс омилларни минимумга тушириш лозим.

Шуниси характерлики, агар ишончсизлик хавотирга олиб келса, шахс хусусиятига айланган турғун хавотирланиш ишончсизликни жуда тез пайдо бўлишига, доимий шубҳаланишга олиб келади. Шубҳа ҳисси ҳаракат реакциясининг секинлашишига, тери-гальваник реакциясининг издан чиқишига, нафас олиш циклининг бузилишига (нафас олишда тўхталиш) олиб келади.

Спортчи ўз кучини ортиқча баҳолаганда ва мураккабликлар, олдинда турган мусобақанинг қийинчилигини етарлича баҳоламаслик ёки спортчига анча кучсизроқ рақиб билан баҳслашиш лозим бўлганда хурсандлик, ўзини тинчлантириш ҳолати пайдо бўлади. Бунда спортчининг иродавий мобилизацияси пасаяди, ўз муваффақиятини олдиндан тасаввур қилиб ижобий эмоцияни ҳис этади. Диққатнинг жадаллиги ва хушёрлик пасаяди, идрок ва тафаккур жараёни сусаяди. Булар спортчи фаолияти натижасининг пасайишига олиб келади.

Эмоцияларни назорат қилишда ироданинг ўрни аҳамиятлидир. Баъзи психологлар ирода мустақил психик феномен деса, бошқалари ҳақиқатда ҳеч қандай ирода йўқ, бу тушунча турли феноменларни англатувчи термин дейишади. Ирода тушунчаси ақл ва эмоциялар билан бир қаторда турувчи мустақил ва реал психик феномен сифатида қадимги грек файласуфлари асарларида ҳам учраган. Платон инсон ҳаётини икки ғилдиракли аравага тенглаштирган. Бу аравага иккита шиддатли от қўшилган: сезги ва ирода. Бу кучлар олдинга қараб куч билан интилади, аравани тортади ва уни ағдариб юбориши мумкин. Лекин аравани ақл бошқаради. Ақл жilовни қаттиқ ушлаб, отларнинг ақлсиз шиддатли ҳаракатини жilовлайди. Бундан шахснинг учта психик жараёнлари келиб чиқади: интеллектуал, эмоционал, иродавий.

И.М. Сеченов ирода функциясини қуйидагича таърифлаган: «Ирода ҳаракатни келтириши, тугатиши, кучайтириши ва кучсизлантириши мумкин». Ирода инсоннинг ўз хатти – ҳаракатини онгли равишда бошқаришида фақатгина мобилизация ва тўсиқларни енгиш билан боғлиқ бўлиб қолмайди. Онгли, яъни ихтиёрий ҳаракатлар қўйилган мақсадга эришишга йўналган. Бир – бири билан умумий мақсад ва ягона мотив асосида бирлашган ҳаракатларнинг қўшилиши ёки умумий тизими инсоннинг иродавий ҳаракати дейилади.

А. Ц. Пуни ироданинг 3 та таркибий компонентини ажратган:

– Билиш компоненти – тўғри қарор қабул қилиш, бажаришни назорат қилиш, иродавий ҳаракатлар натижасини баҳолаш каби маълумот бериш функциясини бажаради. Бунда инсон ўзи билан баҳслашади.

– Ижро этувчи компонент – ўзини онгли равишда ундаш орқали қарорни актуал бажаришни бошқаришда намоён бўлади.

– Эмоционал компонент – билиш ва ижро этиш жараёнларини кучайтиради. Бу ўзини мотивлаштириш, яъни ахлоқий мотивларни фаолиятга тортишда намоён бўлади. Шу туфайли инсон бурч, шон – шараф, иштиёқ,

ишонч ва бошқа ҳиссиётларни кечиради ва шу орқали қарорни қабул қилиш ва бажаришда энергия ва активликни кучайтиради.

6. Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси

Инсон фаолиятини издан чиқариши мумкин бўлган салбий эмоционал ҳолатларни бошқариш лозим. Умумий кўринишда ушбу бошқарув жараёни икки йўл билан амалга оширилади: эмоционал ҳолатнинг пайдо бўлиши ҳақида огоҳлантириш ва пайдо бўлган вазиятни тугатиш. Ушбу усуллар инсон психикаси ташқаридан (масалан, психологнинг миждога психорегуляция машғулотлари, ранглар, мусиқа, табиат манзарасидан фойдаланиш йўли билан таъсир қилиши) ёки ўзига ўзи таъсир этиш (ўзини ўзи ишонтириш, ўзига ўзи буйруқ бериш) орқали амалга оширилади.

Эмоционал ҳолатни бошқаришда уч вазифадан бири бажарилади: мавжуд бўлган эмоционал ҳолатни сақлаб қолиш; эмоционал ҳолатни янги талаб қилинаётган шароитга кўчириш; аввалги эмоционал ҳолатга қайтиш. Сўнгги икки вазифа, бир томондан кўшимча нерв энергиясини юзага чиқариш ва активация даражасини ошириш орқали, бошқа томондан ҳаддан зиёд катта нерв энергиясини бошқа эффектор каналлар, яъни нутқ, идеомотор, ҳаракат ва вегетатив реакциялар бўйлаб тез ва самарали енгиллатиш орқали амалга оширилади.

Г.Ш.Габдреева эмоционал ҳолатни бошқаришни икки гуруҳга ажратади: бевосита бошқариш (фармакологик воситалар, библиотерапия, мусиқа) ва билвосита таъсир (таъсир этиш усуллари ва ролли ўйинлар).

Эмоцияларни бошқаришда мусикадан фойдаланиш ғамгинлик, пессимизм, ҳасрат, нафрат каби салбий эмоцияларга қарши восита сифатида таъсир этади. Мусиқа инсонни хурсанд қилади ва тетиклаштиради, классик мусиқа интеллектуал фаолиятни тез ва енгил қилади ижодий истеъдодга стимул беради. Баъзи мусикалар сокинлик, осойишталик ҳиссини берса, бошқалари оғриқни енгиллатишга ёрдам беради.

Турли ранглар инсон психикаси ва функционал ҳолатига турлича таъсир этади. Иссиқ ранглар (қизил, тўқ сариқ) марказий нерв тизими кўзғалишини кучайтиради, совуқ ранглар (кўк, ҳаво ранг) эса тинчлантиради.

Имитацион (ўхшатиш) ўйинлари – ролли ва ишга оид ўйинлардан иборат. Ушбу вазиятли ўйинларни ўйнаш орқали мавжуд бўлган ҳаяжонланиш ҳолатини пасайтириши мумкин. Бу ўзига хос тайёргарлик жараёни бўлиб, психик босимни бартараф этади ва стартолди лихорадка ёки стартолди апатияни камайтиради.

Китоб терапия (библиотерапия) - В.М.Бехтерев томонидан эмоционал ҳолатни бошқариш воситаси сифатида тавсия этилган. Китоб ўқиётган инсон ўзи англамаган ҳолда ёзувчи томонидан яратилган дунёга кириб боради, тасвирланган воқеаларнинг қатнашчисига айланиб боради, бадий қаҳрамон кечинмалари билан яшайди. Шу билан бирга ондан шахсий салбий эмоция ва фикрлар сиқиб чиқарилади. Амалиётда ушбу метод монотония ҳолатидан халос бўлиш учун бадий адабиётдан парча эшиттириш кўринишида фойдаланилади.

Белгиланган эмоционал ҳолатни келтириш усули сифатида эмоционал хотира ва хаёлни актуаллаштириш: Ушбу усул ўзини бошқаришнинг таркибий қисми сифатида фойдаланилади. Инсон ўз ҳаётида кучли кечинмалар, ҳиссиётлар билан чуқур из қолдирган вазиятларни эсга олади, эмоцияга бой ҳолатлар ҳақида хаёл суради.

Эмоционал ҳолатни бошқаришда гелотология (грекча *gelos* - кулги) йўналиши намоён бўлмоқда. Кулги инсон психик ва физиологик жараёнига турли шаклда ижобий таъсир кўрсатади, танадаги оғриқни пасайтиради.

Эмоцияни уйғотишда мусикадан фойдаланиш спорт машғулотлари жараёнида ижобий самара беради. Тадқиқотларда келтирилишича, белгиланган машқни бошлаш ва тугатиш сигнали маълум мусиқий оҳанг ёрдамида амалга оширилиши спортчиларга ижобий таъсир этиб, уларни янада тетиклаштиради. Мусобақа олдидан вазиятга хос хавотирни пасайтиришда сокин мусиқа тинглаш самарали ҳисобланади.

К. Изард салбий эмоционал ҳолатни бартараф этишнинг уч усулини келтиради:

1. Бошқа эмоция ёрдамида инсон ўзи кечираётган ва бартараф этмоқчи бўлган эмоцияга қарама-қарши бўлган эмоцияни онгли зўр бериш орқали фаоллаштириш.

2. Когнитив регуляция – диққат ва тафаккур ёрдамида салбий эмоцияни сиқиш ёки уни устидан назорат ўрнатиш. Бу инсонда қизиқиш, ижобий эмоционал кечинма уйғотадиган ҳодиса ва фаолиятга онгни ўзгартириш.

3. Мотор регуляция – пайдо бўлган эмоционал босимни тарқатиш учун жисмоний машқларни амалга ошириш.

Онгни йўналганлигини ўзгартириш усулининг турли кўринишлари мавжуд:

1. Тўхтатиш (чалғитиш) – эмоционал ҳолатдан ташқари исталган нарса ҳақида ўйлай олишдан иборат. Тўхтатиш диққатни бошқа вазиятга йўналтириш учун иродавий зўр беришни талаб этади.

2. Ўзгартириш – онгни бошқа бир қизиқроқ ҳаракатга ёки фаолиятнинг иш билан боғлиқ томонига йўналтириш. Фаолият натижасининг аҳамиятини кўп ўйлагандан кўра диққатни фаолиятни анализ қилишга ва техник, тактик жиҳатларига йўналтириш ижобий самара беради.

3. Салбий натижанинг аҳамиятини пасайтириш орқали вазиятни қайта баҳолаш ва навбатдаги фаолиятнинг ижобий бўлишига диққатни йўналтириш.

Ҳар қандай хатти-ҳаракат уни амалга ошириш учун жуда кам бўлса-да, кишидан иродавий зўр беришни тақозо этади. Одамнинг иродавий интилишлари, яъни хатти-ҳаракатлари унинг мушаклари ҳаракатларидан фарқ қилади. Албатта, ҳар қандай иродавий зўр беришда ҳам, сезилар-сезилмас даражада мускул ҳаракатлари мавжуд бўлади. Бироқ, бу ҳаракатлар иродавий зўр беришлар учун асосий ҳисобланмайди, зеро, иродавий зўр беришлардаги асосий жиҳат бу, ички зўриқиш ҳолатидир. Иродавий зўр

беришлар доимо онгли равишда амалга оширилади, сабаби бажариладиган хатти-ҳаракатнинг мақсади ва ундан кутилаётган натижани у ёки бу тарзда аниқ тасаввур қилиш билан боғлиқдир. Иродавий зўр бериш, иродавий хатти-ҳаракатни бажаришда дуч келадиган тўсиқларга яққолроқ намоён бўлади. Иродавий зўр беришнинг жадаллиги, уни бажаришда дуч келинадиган қийинчиликларга тўғри пропорционалдир.

Иродавий зўр бериш субъектив жихатдан у ёки бу қийинчиликни бартараф этиш билан боғлиқ бўлган ўзига хос ички ҳолат сифатида ҳис қилинади. Бирор-бир қийинчиликнинг мавжудлиги, иродавий зўр бериш намоён бўлишининг асосий ва зарурий шартидир. Агар одам бирор-бир ҳаракатни бажараётган пайтида, ҳеч бир иродавий тўсиққа учрамаса, унинг ички ҳолатида ҳам ҳеч бир иродавий зўр беришга ҳожат бўлмаслиги, табиий. Иродавий зўр беришнинг катталиги ёки даражаси айна шу иродавий зўр бериш орқали бартараф этиладиган қийинчиликларнинг қандай эканлиги билан изоҳланади. Бунда спортчи бартараф этадиган ташқи тўсиқлар ҳамда спортчининг ушбу шароитларда ўз фаолиятини бажаришда бошдан кечирадиган қийинчиликларини бир-биридан фарқлаш лозим. Спорт фаолиятида иродавий зўр беришлар ўз мазмуни ва даражасига кўра хилма-хил бўлади: мушаклар зўриқиши, диққат зўриқиши, чарчоқ ва ҳорғинлик туйғусини бартараф этиш, кундалик тартибга риоя этиш, кўрқув ҳиссини бартараф этиш билан боғлиқ иродавий зўр беришлар.

Спорт фаолиятида пайдо бўлган қийинчиликлар спортчининг эмоционал ҳолатига таъсир этади. Қийинчиликларни енгиб ўтиш эса спортчининг иродаси билан боғлиқ бўлади. Спорт фаолиятида мавжуд бўлган объектив ва субъектив қийинчиликлар спортчининг эркин ҳаракатига тўсқинлик қилиб, салбий эмоционал ҳолатларни намоён этади, масалан, аввалги машғулотларда олган жароҳат билан боғлиқ хавотир, теварак-атрофдагиларнинг салбий реакцияси оқибатида тортинчоқлик, рақибдан қўрқиш.

Ушбу қийинчиликларни енгиб ўтиш учун спортчининг иродасини ривожлантириш тақозо этилади. Спортчининг иродасини ривожлантириш умумий ва ихтисослашган йўналишларга эга. Умумий йўналиш спортчига ҳаётнинг барча жабҳаларида намоён бўлувчи иродавий сифатларни ривожланиши бўлса, махсус йўналиш маълум бир спорт тури учун хос бўлган ҳамда унинг талабларига жавоб берувчи иродавий сифатларни ривожлантириш билан боғлиқ.

Машғулотлар жараёнида иродани тарбиялаш учун бир неча қоидаларга амал қилиш лозим: машғулотлар чоғида энг осон машқлардан бошлаш лозим; спортчиларда ўз олдига қўйган вазифаларни бажаришга интилиш хиссини шакллантириш, тезкор ва шижоатли қўзғалишларни келтириб чиқариш зарур; уларда чидамлилиқни оширувчи машқлар воситасида узоқ муддатли иродавий зўр беришларга дош бериш қобилиятини ривожлантириш лозим.

Спортчида қуйидаги иродавий сифатларни ривожлантириш қийинчиликларни енгиш ва салбий эмоционал ҳолатларнинг олдини олиш имконини беради:

Мақсадга интилувчанлик ўз олдига аниқ мақсадни қўйиш, фаолиятини режалаштириш орқали ривожлантирилади.

Мустақиллик ва ташаббускорликни ривожлантириш спортчида мустақил равишда ўз спорт маҳоратини ошириш, мустақил равишда зарур қарорларни қабул қилиш қобилиятини шакллантиришга асосланади.

Журъат ва жасоратни шакллантириш учун спортчида ўз вақтида тўғри қарор қабул қилиш қобилиятини, ўзида иккиланишни, тортинчоқликни, кўрқувни енгишни, таваккалчилик талаб қилинадиган ва хавфли вазиятларда қарор қабул қила олиш кўникмасини ривожлантириш лозим.

Қатъиятлилик ва матонат – доимий равишда ўз олдига қўйилган мақсадга эришиш, жуда катта ва имконият чегарасида бўлган жисмоний зўриқишларга бардош бериш, чарчоқ ва бошқа оғир ҳолатларга чидаш кўникмасини эгаллаш.

Спортчининг иродавий ҳаракатлари мураккаб психологик маъно касб этиши билан тавсифланади. Шунинг ҳам эслаш ўринлики, спортчи шахсида мотивлар курашининг пайдо бўлиши масъулият, жавобгарлик ҳиссининг юклатилиши, иродавий ҳаракатни амалга ошириш зарурияти туғилиши, мазкур вазиятда шубҳаланиш, иккиланиш уйғониши фавқуллодда унда иродавий зўр беришлар вужудга келиши билан асосланади.

Спортчида пайдо бўлган мақсадга эришиш фикри туфайлигина иродавий ҳаракат амалиётга татбиқ этилади. Ушбу ҳаракат ёрдами билан қўйилган мақсадига эришиш йўллари аниқлаб, амалга оширилиши лозим бўлган эҳтиёжларини муайян тартибга келтиради, уларни бирламчи ва иккиламчи даражаларга ажратишни лозим топади. Ушбу жараёни амалга оширишга ундовчи куч бу мотив бўлиб, мақсадга интилиш ва унга эришишни тушунтиришга хизмат қилади.

Иродавий ҳаракатнинг бошланиши мақсадга эришиш йўл-йўриқлари аниқ ифодаланганда намоён этилади. Танланган ҳаракатлар мақсадга мувофиқ эканлиги тўғрисида қарорга келинганида ушбу жараён қийинчиликларсиз содир бўлади. Бироқ кўп ҳолларда қарорга келиш мураккаб жараёнга айланади, бунинг натижасида мотивлар кураши юзага келади, бинобарин, танлаш муддати бирмунча чўзилади. Масалан, спортчида ўз жамоасини алмаштириш хоҳиши туғилди, бироқ унда бошқа хусусиятга эга бўлган фикрлар пайдо бўлиши мумкин. Бу фикрлар унинг ўз жамоасини алмаштириш хоҳишига тўсқинлик ҳам қилади. Жамоани алмаштириш хоҳиши спортчининг ўз имкониятларини янада кўпроқ намоён этиш билан боғлиқ бўлса-да, лекин янги муҳитга ва жамоага, нотаниш шарт-шароитга, бошқача талабга мослашиш зарурлигини тақозо этади. Ана шу тарздаги муносабатлар билан мотивлар кураши юзага келади, Шунга ўхшаш мотивлар кураши натижасида муайян қарорга келиши ёки қарор қабул қилиш вужудга келади, бунда шубҳаланиш, суестлик, лоқайдлик, иккиланиш сингари сифатлар (гоҳо иллатлар) фаолият доирасидан сиқиб чиқарилиб, бутун диққат эътибор қарорни амалга оширишга йўналтирилади. Мабодо қарорга

келинганидан кейин ҳам журъатсизлик шахсни иккиланиш сари етаклашда давом этаверса, у ҳолда иродавий ҳаракат туб маънодаги ғайратдан, шижоатдан, собитқадамликдан, белгиланган мақсад сари интилишдан маҳрум эканлигини акс эттиради. Мақсадга эришиш учун шахс ўзини тайёрлайди, психологик ва статистик кутилмалар ўзаро тафовутланиши юзасидан маълумотларни умумлаштиради.

Фаолият мотивацияларини ўрганишда мотивлар характерини билиш ва уларни ўзгартириш муаммоси катта аҳамиятга эга. Америкалик олимлар Д.Макклелланд, Д.Аткинсон ва немис олими Х.Хекхаузенларнинг фикрича одамда турли ишларни бажаришини таъминловчи асосан икки турдаги мотивация бор: муваффақиятга интилиш мотивацияси ҳамда муваффақиятсизликдан қочиш мотивацияси. Одамлар ҳам у ёки бу фаолиятларга киришишда қайси мотивга мўлжал қилишларига қараб фарқланадилар. Масалан, фақат муваффақият мотиви билан ишлайдиганлар олдиндан ишонч билан шундай иш бошлайдиларки, нима қилиб бўлса ҳам ютуққа эришиш улар учун олий мақсад бўлади. Улар ҳали ишни бошламай туриб, ютуқни кутади ва шундай ишни амалга оширишса, одамлар уларнинг барча ҳаракатларини маъқуллашларини билади. Бу йўлда улар ўз куч ва имкониятларидан тўлиқ фойдаланади.

Спорт фаолиятида муваффақиятга интилиш мотивацияси спорт ютуқларини қўлга киритиш ва спорт билан шуғулланишга бўлган муносабат билан боғлиқ. Масалан, муваффақиятга интилиш борасидаги юқори даражадаги мотивларга эга теннисчилар яхши анланган мақсадга эга бўлганлар, улар нафақат юқори кўрсаткичларни қўлга киритиш ва мусобақаларда етакчилик қилишга интилганлар, балки айни пайтда яхши ривожланган масъулият ҳиссига ҳам эга бўлганлар. Муваффақиятга интилиш мотивациясига эга спортчилар одатда бошқаларга нисбатан анча фаол бўлади, ҳаяжонга берилмайди, ўз кучларига ишонади, зарур пайтда барча имкониятларини муваффақиятга эришиш учун сафарбар қила олади.

Муваффақиятсизликдан қочиш мотивациясига таянган спортчилар биринчилардан фарқли ўлароқ, фаолиятни бошлашдан аввал нима бўлса ҳам муваффақиятсизликка дучор бўлмасликни ўйлайдилар. Шу туфайли уларда кўпроқ ишончсизлик, ютуққа эришишга ишонмаслик, пессимизмга ўхшаш ҳолат кузатилади. Шунинг учун бўлса керак, охир-оқибат улар барибир муваффақиятсизликка учрайди. Муваффақиятсизликдан қочиш мотиви кўйидагиларда намоён бўлади: ўзига ишонмаслик, хатти-ҳаракатларда ҳимоя хусусиятларининг кўпроқ намоён этилиши, ҳужумга ўтиш билан боғлиқ воситаларни ўзлаштиришда фаолликнинг сусайиши.

Мотивлар айти пайтда спортчилар хатти-ҳаракатини бошқаришда ҳам муҳим воситадир. Шу боис мураббийлар ўз шогирдлари мотивларини ҳар томонлама ўрганиши зарур. Мотивларни билиш орқали мураббий спортчининг ўқув ва машғулотлар жараёнидаги фаоллигини ошириши, унинг мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишида муҳим аҳамиятга эга бўладиган иродавий сифатларни такомиллаштириши мумкин бўлади.

Эмоционал ҳолатлар инсон фаолиятининг доимий ва ажралмас йўлдоши бўлиб, ижобий ва салбий кўринишда намоён бўлади. Ижобий эмоциялар одамни ҳаракатга ундайди, шу сабабли инсон бундай эмоцияни ёрқин намоён этади. Салбий эмоциялар эса кўп ҳолларда шахс ички оламида кечирилиш хусусиятига эга, яъни кам ҳолатларда ташқи намоён этилади. Ички кечинма сифатидаги салбий эмоциянинг тоборо чуқурлашиши инсон фаолиятини издан чиқаришга йўналгандир. Шу сабабли салбий эмоцияларни ички кечинма сифатида узоқ вақт кечириш эмас унга қарши курашиш ижобий самара беради. Бу борада юқорида келтирилган салбий эмоционал ҳолатларни енгиш усуллари қўл келади.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Эмоция ва кечинмалар нима ва қандай пайдо бўлади?
2. Эмоциялар борасида Майерснинг таърифи қандай?

3. Эмоциялар борасида Жеймс-Ланге, Кеннон-Бард ва Шехтер назарияси асоси нимада?

4. Павлов динамик стереотипларга қандай таъриф берган?

5. Эмоционал ҳолатни уйғотувчи вазиятларга нисбатан П.Фресснинг қараши қандай?

6. Инсон ҳаётида эмоциянинг вазифаси ва аҳамияти қандай?

7. Эмоция ва кечинмалар борасида қандай назарий қарашлар мавжуд?

8. Эмоционал кечинмаларнинг қандай турлари мавжуд?

9. Эмоциянинг ўзига хос хусусиятлари қайсилар?

10. Спорт фаолиятида эмоциянинг юзага келиш омиллари нималар?

11. Эмоционал ҳолатлар психокоррекциясида қандай усуллардан фойдаланилади?

2§. Стресс ҳолати психокоррекцияси

1. Стресс борасида умумий тушунча ва стресс ҳолати пайдо бўлиш омиллари

Инсон ўз ҳаётида турли вазиятларга, мураккаб ҳолатларга дуч келади. Барчамизга маълумки, инсон ҳаётида янги пайдо бўлган муаммоли вазият унда стресс ҳолатини юзага келтириши мумкин. Стрессларнинг ҳаддан зиёд ортиб кетиши саломатликнинг бузилиши, руҳий мутаносибликнинг издан чиқишига олиб келади. Стресс инсонда нерв тизимининг қаттиқ эмоционал зўриқиши оқибатида юзага келадиган, кучли ва узоқ давом этувчи психологик танглик ҳолатидир. Стресс инсон организмда босим, танглик, кучли зўриқиш ҳолатини юзага келтиради. “Стресс” сўзи инглиз тилида “босим”, “зўриқиш”, “кучланиш” маъноларини англатади. Мазкур термин биринчи бўлиб канадалик физиолог Ганс Селье (1907-1982) томонидан фанга киритилган. Стресс ҳозирги кунда уч хил маънони англатувчи сўз сифатида қўлланилади. Биринчидан, стресс тушунчаси инсонда босим ёки қўзғалишни уйғотувчи ташқи таъсир ёки воқеа-ҳодиса сифатида белгиланиши мумкин. Бунинг учун кўпроқ “стрессор”, “стресс омил”, “стресс фактор” терминлари

ишлатилади. Иккинчидан, стресс индивиднинг субъектив реакциясига алоқадор бўлиб, шахснинг ички психик ҳолатини акс эттиради. Инсонда кечувчи ушбу ҳолат ҳиссиёт, ҳимоя реакцияси, енгил жарраёни сифатида талқин қилинади. Бундай жарраёнлар функционал тизимнинг ривожланиши ва такомиллашишига ёрдам бериши, шу билан бирга психик босимни келтириши мумкин. Учинчидан, стресс организмнинг ташқи таъсирга нисбатан жисмоний реакцияси бўлиши мумкин.

Стрессга нисбатан билдирилган реакцияга боғлиқ равишда уни иккига ажратилади. Агар стресс инсонга ижобий таъсир қилса эустресс, салбий таъсир қилса дистресс дейилади. Эустресс инсонга рухий куч беради, фаолиятга ундайди. Дистресс одамга салбий таъсир қилади. Унинг оқибати ақлий, жисмоний, эмоционал зўриқишга, организмнинг ҳолдан тойишига ва қон босимининг ошиши, юрак фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Селье фикрича стресс бу ҳаёт. Инсон сувсиз, ҳавосиз, овқатсиз яшай олмаганидек, стрессларсиз ҳам яшай олмайди. Лекин стресс тўпланиши ва шундай кучга эга бўлиши мумкинки, оқибатда одам у билан курашишга қодир бўлмай қолади ва касалликка чалинади.

Г. Селье назариясида стрессга физик, кимёвий ва органик омилларга нисбатан физиологик реакция нуқтаи назаридан қаралади. Назариянинг асосий мазмунини қуйидаги тўрт ҳолатда умумлаштириш мумкин бўлади:

1. Барча биологик организмда ўз тизими фаолиятининг ички баланси ва мувозанати ҳолатини ушлаб туришга қаратилган туғма механизм мавжуд. Ички мувозанатни сақлаш гомеостаз жарраёни билан таъминланади. Гомеостазни ушлаб туриш организмнинг ҳаёт учун зарур вазифаси ҳисобланади. Гомеостаз организмнинг доимийлигини (масалан тана ҳарорати, қон босими, қондаги шакар концентрацияси) ушлаб турувчи жарраёндир.

2. Стрессорлар, яъни кучли ташқи таъсиротлар, организмнинг ички мувозанатини издан чиқаради. Организм ҳар қандай стрессорга, ёқимли ёки

ёқимсиз, носпецифик физиологик қўзғалишларга жавоб реакциясини қайтаради. Бу ҳимоявий-мослашув реакцияси ҳисобланади.

3. Стресснинг ривожланиши ва унга мослашиш бир неча босқичдан ўтади. Стресснинг кечиши ва бир босқичдан кейингисига ўтиш вақти организмнинг резистентлик даражасига, стрессор таъсирининг кучи ва давомийлигига боғлиқ.

4. Стресснинг олдини олиш бўйича организм чегараланган захирага эга бўлиб, уларнинг камайиши организмнинг заифлашиши ва нобуд бўлишига олиб келиши мумкин.

Г. Селеье ўз тадқиқотларини умумлаштириб, стрессни қуйидаги уч босқичли жараёндан иборат эканлигини асослади ва умумий адаптацион синдром деб номлади:

Хавотирланиш босқичи стрессорнинг дастлабки кўринишида пайдо бўлади. Қисқа вақт давомида организмнинг резистентлик даражаси пасаяди, жисмоний ва вегетатив функциялар издан чиқади. Кейин организм захирани ишга тушуради ва ҳимоя жараёнларининг ўзини бошқариш механизмларини кўшади. Агар ҳимоя реакцияси самарали бўлса, хавотир сўнади ва организм меъёрий фаолиятга қайтади. Стрессларнинг аксарияти ушбу босқичда ҳал этилади. Бундай қисқа муддатли стресслар стресснинг ўткир реакцияси деб номланиши мумкин.

Резистентлик босқичи (қаршилиқ кўрсатиш) стресснинг таъсири узоқ давом этганда ва организмнинг ҳимоя реакциясини ушлаб туриш зарурати пайдо бўлганда бошланади. Адаптацион захиранинг мувозанатлаштирилган сарфи юз беради.

Тугаш босқичи организмнинг ўта кучли ва узоқ давом этувчи стрессорлар таъсири билан курашиш механизмларининг бузилишини акс эттиради. Адаптацион захиралар амалда камаяди. Организмнинг бардошлилиги пасаяди, оқибатда организмда нафақат функционал бузилишлар, балки морфологик ўзгаришлар бўлиши мумкин.

Стресс организмнинг биологик бутунлиги ҳамда инсон психологик ҳолатига таҳдид солади. Бунга асосланган ҳолда олимлар стресс ҳолатларини 2 гуруҳга – физиологик ва психологик стрессга тафовутлашади.

Физиологик стресс – физиологик таъсирлар, яъни турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрация ва бошқалар оқибатида организмнинг ўта жисмоний зўриқиши, танада пайдо бўлган оғриқ, кўрқув, касаллик туфайли пайдо бўлади. Стресснинг физиологик белгиларига язва (ошқозон-ичак яраси), мигрень, гипертония, бел оғриғи, артрит, астма, юрак хуружлари киради.

Психологик стресс – шахс томонидан ўзининг қийин, экстремал ҳолатини ўзига хос кўринишда акс эттиришдан иборат бўлган психик ҳолатдир. Психологик стресс вазиятнинг фавқулоддалиги, инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккаблигини баҳолаши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тиғизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек топширилган вазифа учун шахсий масъулият – психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Ўз навбатида психологик стресс 2 гуруҳга ажратилади:

- *Ахборот стресси* – инсон кундалик ҳаётида ахборот оқимлари, воқеалар жуда ҳам кўпки, уларнинг ҳаммасини қабул қилиш инсон психикасини зўриқтиради, толиқтиради ва оқибатда стрессга олиб келади. Ахборот стресси ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли бўлганида пайдо бўлади. Ёшларнинг узоқ вақт компьютер олдида фойдасиз ўтириши, яъни зарарли компьютер ўйинлари ўйнаши, онгини захарловчи роликлар томоша қилиши ҳам уларда ахборот стресси пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бунинг оқибатида уларда компьютер аллергияси, компьютер истерияси, компьютер фобияси каби салбий психик ҳолатлар юзага келиши, ўқишдан орқада қолиш, яқинлар билан муносабатдан қочиш, салбий фикрлар, норозилик кайфияти шаклланиши, психик зўриқиш пайдо бўлиши мумкин.

- *Эмоционал стресс* – низоли вазиятларида инсоннинг ижтимоий ёки биологик эҳтиёжларини таъминлашни кучли ёки узоқ вақт чегараловчи психоэмоционал кечинма ҳолатидир⁵. Инсон кутилмаган хабардан воқиф бўлиши оқибатида унинг ҳаётида бўладиган ўзгариш – турмушдан ажралиш, ишдан кетиш, яққаланиб қолиш, яқин кишининг оламдан ўтиши ва ҳақозолар бунга мисол бўлади. Оилада ёки оиладан ташқарида кечирилган кўплаб аввалги қийин вазиятлар эмоционал стресс асоратини қолдиради. Психик ва соматик жиҳатдан саломатлик учун яқин кишидан айрилиш каби фақат битта фожиали ҳодиса эмас, балки қисқа вақт мобайнида юз берган кичик кўринишдаги бир неча салбий ҳодисалар ҳам хавфли ҳисобланади. Чунки улар ҳам мослашиш имкониятини пасайтиради. Г.Энгел ва А.Шмейлларнинг фикрича, эмоционал стресс ҳолатидаги шахс чорасиз вазиятда бўлса, бу унда касалликнинг кучайишига олиб келади, яъни инсон ўзини ҳеч кимга кераксиздек ҳис қилади. Айни ҳолатдаги шахс ўзига доимо эмоционал кўмак топа оладиган ижтимоий муҳитда бўлса эмоционал стресснинг касалликни келтирувчи таъсири камаяди (И. Каплан). Ижтимоий кўмакни стресс таъсирларини юмшатувчи механизм сифатида қараш мумкин. Ижтимоий алоқалар шахс учун шунчалик муҳимки, унинг етарли эмаслиғни С. Хэндерсон стресснинг бошланишига сабаб, деб ҳисоблайди.

Қуйидаги стрессорлар эмоционал стрессни келтирувчи омиллар ҳисобланади:

Фалокат – табиат инжиқликлари, ер қимирлаши, сув тошқини, қор кўчкиси, уруш, турли ҳалокатлар ва бошқалар.

Ҳар кунги муаммолар – бу кундалик фаолиятда одамларнинг арзимас сабаблар туфайли бир-бири билан ўзаро тушунмовчиликлари оқибатида бўладиган ҳурматсиз муносабатлари туфайли пайдо бўлади. Мунозара ёки кўнгилсиз воқеа содир бўлганда инсон кучли ҳаяжонга берилади, ўз ҳиссиётини жиловлай олмайди.

⁵ *Судаков К. В.* Системные механизмы эмоционального стресса // Механизмы развития стресса. Кишинев, 1987. С. 52-79.

Стресс тушунчасини тадқиқ эта туриб, бир катор муаллифлар турли ёндашувларни ажратиб кўрсатадилар.

- *Стресснинг интегратив модели*. Интегратив модель намояндалари стресс моделига шахсга қўйиладиган ички ва ташқи талабларни, бу талабларнинг жиддийлигини ва ўз ресурсларининг адекватлигини баҳолаш ҳамда қўйилган талабларни енгиш вариантларини танлаш ҳамда стрессли реакцияни киритади.

- *Генетик-конституцион назарияси* (Ж.Л.Фюллер, В.Р.Томпсон). Организмнинг стрессга қаршилик кўрсатиш имконияти айна ҳолатдан ҳоли равишда олдиндан белгиланган ҳимоя стратегияси функциясига боғлиқ. Бу йўналишдаги тадқиқот генотип ва стрессга қаршилик кўрсатишнинг индивидуал имкониятини пасайтирувчи баъзи жисмоний хусусиятлар билан алоқа ўрнатиш учун уриниш ҳисобланади.

- *Х.Г.Волф модели*. Ушбу моделда асосан автор стрессни ижтимоий-психологик стимулларга физиологик реакция сифатида қараган ва бу реакцияларни хатти-ҳаракатнинг табиатига, индивиднинг хулқ-атвор мотивларига боғлиқ деб ҳисоблаган.

- *Стрессга мойиллик модели* (П.А.Парсонс). Стрессга мойиллик ирсий ва ташқи омилларнинг ўзаро таъсири натижасига асосланган. У босим реакцияси кучайишида мойиллик омиллари ва кутилмаган, кучли таъсирларнинг ўзаро биргаликдаги таъсирига имкон беради

- *Стресснинг интердисциплинар модели* (Г.Басовитз, Г.Перски). Ушбу моделда асосан, стресс индивидда хавотирни уйғотувчи стимуллар таъсири остида пайдо бўлади ва физиологик, психологик, хулқ-атвор, патологик реакцияларига олиб келади, аммо баъзи ҳолларда организм функциясининг юқори даражасига олиб келиши ҳам мумкин.

Стрессга муносабатнинг ташқи кўринишдан турлича, лекин якуний натижага бўлган муносабат жиҳатидан ўхшашлигига қараб 2 тури ажратилади: улардан биринчиси тормоз реакцияси – ҳаракат фаоллигининг сустлашуви, янги ахборотни идрок қилиб ва эсда олиб қолишнинг

кийинлиги, ҳаттоки оддий ҳаракатларни ҳам бажаришга қодир бўлмасликда намоён бўлади. Бунда асосий эмоциялар сифатида кўрқув, ёрдамга муҳтожлик, апатия кузатилади.

Ташқи кўринишдан қарама-қарши бўлган реакция импульсив реакция номини олган. Бундай реакцияда ташқаридан инсон максимум даражадаги фаолликни намоён этади, доимий ҳаракатда бўлади, шошқалоқ, кўп гапиради, бир вақтнинг ўзида бир нечта ҳар хил ишларни бажаришга киришади, бироқ уларнинг бирортасини ҳам охирига етказмайди. Фикрлаш тез ва кўпинча майда нарсаларда қотиб қолади. Кайфияти ниҳоятда ўзгарувчан бўлиб, кўзгалувчанлик агрессия билан ўрин алмашиб туради.

Турли одамлар учун қийин вазиятда хулқ-атвор типининг турли кўринишлари ҳосилдир. Баъзи инсонларда тормоз реакцияси устунлик қилса, бошқа одамларда импульсив реакция етакчилик қилади.

Стрессни классификациялашда турли хил принципларга асосланган ҳолда ёндашилади:

1) Стрессга олиб келувчи шароит ва факторлар таҳлили асосида: булар - тирик организм бутунлиги ва гомеостазнинг бузилишига олиб келувчи стимуллар; индивиднинг фаолиятини бузувчи стимуллар (мақсаднинг йўқолиши, эътиборнинг чалғиши); ижтимоий таъсир этувчи стимуллар (ижтимоий конфликтлар, турмуш тарзи);

2) Таъсир этувчи куч қандай интенсивликда таъсир этишини ҳисобга олиш асосида: бунда юқори даражада таъсир этувчи салбий таъсир руҳий эмоционал жароҳат чақиради, кам интенсивликдаги салбий таъсир эса фрустрацияга олиб келади.

3) Стресс ҳолатида жавоб реакциясининг баҳолаш орқали. Шартсиз рефлекслар маълум бир даражада стресс ҳолатини чақиради, шартли ўз ҳаётини тажрибаси давомида орттирилган рефлекслар эса бошқа кўринишдаги стресс ҳолатини чақиради.

4) Зўриқиш ҳолатидаги эмоционал омилнинг ролини таҳлил қилиш асосида.

В.Харрис стрессорларни кўриниши ва давомийлигига қараб таснифлаган:

- Қисқа вақт таъсир этувчи стрессорлар: омадсизликлар билан боғлиқ; оғир юк, тез ҳаракат; кўрқув;

- Узоқ вақт таъсир этувчи стрессорлар: низолар; кўрқинчли вазиятлар; айрилиқ; узоқ фаолликдан чарчаш.

С.А. Разумов стрессорларни тўрт гуруҳга ажратган:

1. Актив фаолият стрессорлари - экстремал (низолар вазиятлар, космик парвоз ва бошқалар), иш фаолияти (масъулиятдан қочиш, вақтнинг камлиги), шахслараро мотивациялар (беллашувлар, тортишувлар)

2. Баҳолаш стрессорлари – келажак, ҳозирги ва ўтган фаолиятни баҳолаш, олдиндаги фаолиятдан хавфсираш, ўтган қийинчиликларни эслаш

3. Фаолиятнинг номувофиқлиги стрессорлари - ажралиш стрессорлари (оиладаги низолар, ишдаги камчиликлар), кундалик мулоқот ёки фаолиятдан чегараловчи касаллик, физиологик нуқсонлар.

4. Жисмоний ва табиий стрессорлар – мускул юкламалари, жароҳатлар, қоронғулик, қаттиқ овоз, баландлик, иссиқлик, zilzila.

Стресс ҳолатининг куйидаги белгилари ажратилади:

1. Стресснинг соматик белгилари: юрак уриши; сиқилиш, кўкрак оғриши; овқат ҳазм қилишдаги қийинчилик; нафас олиш қийинчилиги; кўп терлаш, асосан бўйин, кулоқ орқа чеккаси, кураклар ораси (соғлом одамда жисмоний машғулотларсиз), узоқ вақт давом этадиган ошқозон ва ичакларнинг тўлқинсимон керилиш ёки сиқилиш ҳаракатлари, қайт қилишга эҳтиёж пайдо бўлиши; қалтираш, титраш; теридаги аллергия; ҳушидан кетиш; грипп, эски касалликнинг қайтиши; ич қотиш, диурез, тез семириш ёки озиш, тез шамоллаш.

2. Стресснинг эмоционал белгилари: кайфият ўзгариши, хавотирланиш (тез-тез), тез жаҳл чиқиши, эмоционал зўриқиш, энтузиазм йўқолиши, лоқайдлик, эмоционал асабийлашиш, ўзини ёрдамсиз ҳис қилиш,

ўзига ишонч йўқолиши, ўзини паст баҳолаш, диққат пасайиши, ўзини бошқа жойда, ўтмишда тасаввур қилиш.

3. Стресснинг хулқ – атвор белгилари: мускул қисилиши оқибатида ҳаракатлар координацияси пасайиши, қўл ҳаракати тана ҳаракати билан ноадекват ҳолатга келаши, зўр бериш кучайиши, ёмон ишлаш, чекиш (тез-тез), алкаголга берилиш, дориларга боғланиб қолиш, овқат кўп ейиш ёки иштаҳасизлик, уйқу муаммолари, вақтни яхши режалаштиролмаслик, муомаладаги ўзгаришлар, муносабатдан қочиш, ишларни орқага суриш, ўзига эътибор бермаслик.

4. Стресснинг когнитив белгилари: диққат концентрацияси камайиши, диққат тез бузилиши, хотиранинг пасайиши, жавоб қайтариш реакциясининг назоратсизлиги, хатолар кўпайиши, режалаштириш қобилиятининг пасайиши.

2. Спортчи фаолиятига стресс омилларнинг таъсири

Стресс инсон фаолиятининг ажралмас йўлдоши бўлиб, доимо ёнма-ён юради. Шундай экан, бошқа фаолият турлари каби спортчилар фаолиятига ҳам стресс омиллари таъсир этади. Спортчилар фаолиятига таъсир этувчи стрессорлар ўзига хос хусусиятга эга. Бу борада тадқиқот олиб борган олим Фрестер бу стрессорларни икки гуруҳга ажратган:

- Мусобақа олди факторлар: машғулотларда ва аввалги мусобақаларда кўрсатилган паст натижалар; мураббий, жамоадаги ўртоқлар ёки оилавий низолар; мусобақа олдидан фаворитнинг ҳолати; мусобақа олдидан ёки бир неча кун яхши ухламаслик; мусобақа ўтказиладиган жойнинг яхши жиҳозланмаганлиги; аввалги муваффақиятсизликлар; мураббийнинг юқори кўрсаткичларни талаб қилиши; мусобақа жойига узоқ масофа босиб келиш; қўйилган вазифани муваффақиятли бажариш лозимлигини доимо ўйлаш; нотаниш рақиб, у ҳақда маълумотларнинг йўқлиги; мазкур рақибдан аввалги мағлубият;

- Мусобақа мобайни факторлари: стартдаги муваффақиятсизлик; ҳакамларнинг ноҳолислиги; стартнинг - мусобақа бошланишининг

кечиктирилиши; мусобақа вақтидаги танбеҳлар; ортиқча ҳаяжонланиш; рақибнинг яққол устунлиги; рақибнинг кутилмаганда юқори натижалар кўрсатиши; кўриш, эшитиш ва сезгидаги ноаниқликлар; томошабинлар реакцияси; ўзини жисмонан ёмон ҳис қилиш; оғриқли финиш синдроми;

Агар спортчида мусобақа жойи ва шароити борасида аниқ маълумот бўлмаса, спортчи одатдаги маълум характеристикаларни тасаввур қилади. Бу тасаввур олдин олинган маълумотлар билан тўлиқ мос келмайди, оқибатда мусобақанинг аниқ ўзига хос шароитини идрок қилишни қийинлаштиради.

Мусобақа олдидан спортчида таққослаш жараёни кечади. Рақибнинг натижалари спортчини ўзининг натижаларидан кўра кўпроқ қизиқтиради. Спортчи рақибнинг натижасини кузатади ва ўзиники билан солиштиради. Агар рақиб ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлмаса, спортчида ўзига ишончсизлик пайдо бўлади.

Мусобақа вақти қанчалик яқин бўлса, тасаввурлар шунчалик кўп ва шиддатли бўлиши кузатилади. Агар бу тасаввурлар салбий, масалан, кўрқув бўлса, фақат қийинчиликлар кўзга кўринади. Неутрал тасаввурлар ҳам хавфли кўриниш олади. Муваффақиятга эришишга тайёр ҳолат ҳам тез сусаяди. Оқибатда спортчида психик ўзгаришлар пайдо бўлади. Бу салбий тўсиқлар, “белгиланмаган таҳдид солувчи хавф ҳисси” ёки “омадсизликни олдиндан ҳис қилиш” сифатида белгиланувчи установкани яратади. Шу сабабли спортчи ўзининг ҳолатини тўлиқ англай олмайди, мусобақада ўзини овутишдан бошқа фарқли тайёргарлик намоён эта олмайди. Тўсиқларни қанчалик кўп англаса, ўзининг ҳаракатларини шунчалик қийин тасаввур қилади, натижани, ғалаба ёки мағлубиятни шунчалик кўп ўйлайди. Оқибатда кучли аффектив установка пайдо бўлади, хавотирланиш, неврозлик, ўзига ишончсизлик келиб чиқади.

Мураббийнинг ортиқча ҳаяжонланиши ва мусобақа аввалида ҳаракатларни бажаришда хатога йўл қўйган шогирдига кўп дашном бериши спортчида стресс ҳолатининг юзага келишига сабаб бўлади, оқибатда

спортчининг хато қилмаслик ва мураббийдан дакки эшитмаслик учун ҳаракатларни бажаришдан қочишига олиб келади.

Спорт фаолиятига турли кўринишдаги бениҳоя юкламалар хос, шунинг учун спорт фаолиятида стресс тез – тез юзага келади. Спортчилар фаолиятига психик стрессоген юкламалар таъсири жисмоний юкламалардан кам эмас. Спортда стресснинг сабабини авваламбор фаолият жараёнида организмнинг асосий эҳтиёжи тўсилишидан қидириш лозим: масалан, энг кучли стрессорларга ҳаво етишмаслиги ҳисси киради. Чарчаш ҳолати спортда стресснинг асосий сабаби бўлиб, иродавий зўр бериш билан енгиш мумкин.

Ваххольдер айтишича, умумий адаптацион синдроми доирасида меъёрий чегарада чарчаш хавотир реакцияси босқичига мос келади, меҳнат юкламасига мослашиш резистенция босқичига мос келади ва кейинги босқичларда юкломанинг ошиши ҳолдан тойиш босқичи бошланишига сабаб бўлади. Организмни қисман ёки тўлиқ ҳолдан тойдирувчи ҳаддан зиёд зўриқиш спортда шахсий стрессор сифатида намоён бўлади.

Спортда стресснинг келиб чиқишини ўрганиб, Мирошников, муваффақиятсизликни кучли стрессор, фрустрация сифатида талқин қилади ва мусобақадан кейинги стресс сифатида ўрганилади. Муваффақиятсизлик фаолиятда курашиш даражасини пасайтиради. Бу субъект фаолиятида функционал элементларининг ўзгариши билан боғлиқ. Спортчиларда курашиш даражаси юқори бўлади, муваффақиятсизликдан кейин эса инерт курашиш намоён этилади. Муваффақиятсизликдан кейин фаолиятда курашиш даражасининг психологик пасайишини кейинги омадсизликни келтирувчи адаптацион механизм каби тушуниш мумкин. Шунинг учун спортда керакли натижага эришишни таъминловчи, муваффақиятсизлик бўлганда эса муваффақиятга эришишдан умидини узмайдиган, ҳақиқий «уддабурон» курашувчанлик тавсия этилади.

Стрессорлар стресс ҳолатини келтирувчи ички ёки ташқи олам омилларидир. Стрессорларни таснифлашда номаълум ва маълум, ўз

навбатида уларни ички ва ташқи турларга бўлиш мумкин. Мусобақа пайтида бу стресс омиллар қуйидаги кўринишда ифодаланади:

– *ички* номаълум *стрессорлари*: спортчи ижобий натижани қўлга киритиш учун оптимал даражада ишлаши лозим бўлган барча ички механизмларнинг мусобақа пайтида оптимал даражада ишлашига тўлиқ ишонмаслиги сабабли пайдо бўлади. Спорт техникаси ва жисмоний сифатларни намоён этишда, функционал ҳолатида ва турли ички субъектив тўсиқларда иккилинишлар пайдо бўлади.

– *ташқи* номаълум *стрессорлари*: мусобақа жойи, шароити, ҳолати ҳақида тўлиқ маълумотга эга эмаслик ва мусобақанинг ривожини олдиндан тўғри тахмин қила олмаслик, рақибнинг тактик ва жисмоний ҳолатини билмаслик, шерикларни яхши билмаслик, ташқи объектив характердаги тўсиқлар оқибатида пайдо бўлади.

– *ички* маълум *стрессорлар*: спортчи мусобақа жараёнида ёки мусобақа омадсиз яқунланганда ўзида субъектив кўнгилсиз кечинмалар пайдо бўлишидан кўрқиши, жароҳат олишдан ва мағлуб бўлишдан кўрқиши оқибатида пайдо бўлади.

– *ташқи* маълум *стрессорлар*: спортчи ўз фаолиятида мақсадни аниқ белгилай олмаслиги, моддий ва маънавий зарар кўриши, жамоа ва жамоа аъзолари манфаатига бўлган зарар, жамоада ўз ўрнини йўқотиш хавфи оқибатида келиб чиқади.

Номаълум стрессорлар фаолиятнинг характери билан боғлиқ бўлиб, у табиатан биринчи ҳисобланади. Маълум стрессорлар фаолиятнинг натижасига берилаётган баҳога жавобгарлик ҳисси билан боғлиқ; ички маълум стрессорлар шахснинг мотивларини амалга оширишда ички субъектив баҳолаш характери билан белгиланади; ташқи маълум стрессорлар ташқи назорат характери ва мусобақага иштирок этишда фаолиятнинг индивидуал ва ижтимоий аҳамиятини баҳолаш билан белгиланади.

Спортнинг баъзи турларида ташқи тўсиқлар таъсири сезилмайди, уларга ички номаълум стрессорлари таъсир этади. Бундай ҳолат асосан

индивидуал спорт турларида кўзга ташланади: енгил атлетика, гимнастика, оғир атлетика ва бошқалар. Ташқи номаълум стрессорлари жуфтлик ва яккакураш спорт турларига хос ҳисобланади. Чунки жуфтлик ва яккакураш спорт турларида мусобақа жараёни асосан шерик ва рақиб ҳаракатига боғлиқ бўлади. Таваккал қилиш ва хавфлилик белгилари бор бўлган спорт турларига ички маълум стрессорлари характерли бўлади. Жамоавий ўзаро муносабатга асосланган спорт турларига ташқи маълум стрессорлари хос бўлади.

Ҳозирги вақтда тажрибали спортчилар учун ҳам юқори даражали мусобақа шароити стрессорли ҳисобланади, мусобақа эса психик стресс манбаидир. Кучсиз ёки ўртача стрессда спортчи юқори натижага эришади, юқори даражали стрессда натижага салбий таъсир этади. Ҳар бир спортчида унинг ўзига хос бўлган индивидуал стресс бошланиш нуқтаси мавжуд. Фақатгина маълум даражадаги стресс оптимал бўлиб, спортчига яхши натижа кўрсатишга имкон беради. Нерв тизими типи ҳамда темперамент маълум даражада стресснинг генезиси ва динамикасини, унинг мусобақада спортчи фаолиятига таъсирини белгилайди. Мусобақа натижасининг яхши бўлиши нерв тизими кучига боғлиқ. Спортчиларнинг машғулот вақтида эришган натижасини мусобақа жараёнидаги кўрсаткичлари билан таққосланганда шу нарса кўринадикки, мусобақа вақтида кучсиз нерв тизимли спортчиларнинг натижаси паст бўлади. Юқори даражадаги стресс кучли нерв тизимли кишиларга сезиларли таъсир этмайди, кучсиз нерв тизимлиларга аксинча, кучли таъсир этади.

Мусобақа жараёнида стресс паст даражада бўлганда кучли ва кучсиз нерв тизимли спортчилар ўзларининг машғулот жараёнидаги кўрсаткичларига яқин натижа кўрсатишади. Мусобақа жараёни натижаси машғулот жараёни натижаси билан таққосланганда юқори даражали стрессда кучли нерв тизимли спортчилар натижаси кам даражада пасаяди, кучсиз нерв тизимли спортчиларнинг натижаси кўпроқ даражада пасаяди.

Юқори тоифали спортчиларга кучли нерв тизими типи ва унинг хилма-хиллиги алоқадор. Улар учун вазмин нерв жараёни характерли. Нерв

тизимининг бу асосий типлари спотчиларга катта спортда юқори натижаларга эришиш учун бир қатор психик сифатларни яратади: интеллектуал ва эмоционал иродавий жараёнлар пайдо бўлишида енгиллик ва тезлик, уларнинг динамикаси ва турғунлиги, сўндирувчи факторларга қаршилиқ кўрсатиш, фаолият активлиги, пластиклиги, жисмоний юкламаларга чидам, иш фаолиятини қайта тиклай олиш. Нерв тизимининг бу хусусиятини юқори натижаларга эришишда спорт фаолиятининг асоси сифатида қараш мумкин. Фақат куч, вазминлик, нерв жараёни ҳаракатлилигига эга бўлиш билан спортчи юқори натижага эриша олмайди.

Тадқиқотлар кўрсатишича, типологик хусусиятларни компенсация қилиш ва темпераментни спорт фаолияти талабига мослаштириш мумкин. Юқори тоифали спортчилар орасида кучсиз, вазмин бўлмаган, инерт нерв тизимлилар бор, уларда ортиқча сезувчанлик ва психик қатъиятсизлик кузатилади. Лекин темпераментнинг бу нерв тизими хусусияти спортда муваффақиятга эришишда ҳалақит бермайди. Бунинг учун фаолиятнинг индивидуал усулини шакллантириш керак.

Спортчилар фаолиятининг ўзига хос қатор динамик хусусиятлари нерв тизими хусусияти ва темпераментга боғлиқлиги психологлар томонидан исботланган. Турли хил нерв тизимли спортчилар айна натижага турли даражада куч ва энергия сарфлаб, ўзига хос йўл билан етишади. Ҳаракатчан ва вазмин бўлмаган нерв тизимли чанғичилар мусобақани бир текис ўтказишмайди, вазмин ва инерт чанғичилар эса масофани бир текис босиб ўтишади.

Баъзи спортчилар машғулот жараёнида ўзларнинг эмоционал ҳолати ва диққатини мусобақа жараёнидагига қараганда яхшироқ назорат қилишади. Мусобақа вақтида хатоликка йўл қўйишса, бу хатони қандай тўғрилаш ҳақида ўйлаш ўрнига, бу хатолик учун ўзларини қойишни бошлайди, бу эса навбатдаги хатоликларни келтириб чиқаради. Шу билан бирга рақибининг ўйинини кузатиш, унга тақлид қилиш психик зўриқишни ва оқибатда стрессни келтириб чиқаради.

Мусобақада бир турдаги стрессда баъзи спортчиларнинг машғулотлардаги натижаси пасайса, иккинчи хил спортчиларнинг натижаси яхши бўлади.

– биринчи хил спортчиларга кучсиз ва мувозанатсиз нерв тизимли, хавотирли, эмоционал таъсирчан, юқори импульсив, активлиги паст бўлган спортчилар киради;

– иккинчисига эса кучли ва мувозанатли нерв тизимли, хавотирланиш паст, эмоционал таъсирчан бўлмаган, активлиги юқори спортчилар киради.

Нерв тизими хусусияти ва темпераменти турли хил спортчиларнинг мусобақа стрессига чидамлилигини оширишда фаолиятнинг психик ўзини ўзи бошқариши асосидаги индивидуал усуллари ётади: масалан, кучсиз нерв тизимли, хавотирли эмоционал таъсирчан спортчиларга олдиндаги фаолиятни тўхтовсиз режалаштириш, уни назорат қилиш, кун тартибини белгилаш, паст даражадаги даъвогарлик хос. Бу спортчилар стрессли вазиятда тез ва мустақил қарор қабул қилишга қийналади. Шу сабабли улар доим мураббий, жамоадаги ўртоқларига ёрдам сўраб мурожаат қилади.

Кучли нерв тизимли, кам хавотирли, эмоционал барқарор, импульсив, ригид бўлмаган спортчиларга доим юқори мақсад, хоҳиш, белгиланган фаолиятни бажариш характерлидир. Бу спортчилар ўзини юқори даражада стимуляция қилиши билан ажралиб туришади ва максимал даражадаги стресс бўлганда ҳам юқори натижага эришади. Улар енгил ва тез қарор қабул қилишади, мустақил бўлишади ва мураббий ёки жамоадаги ўртоқлари ёрдамига эҳтиёж сезишмайди.

Жамоавий спорт турларига экстраверсия ва интроверсия кўрсаткичлари таъсир этади. Интровертларга, айниқса ўйин олдида ёлғизлик зарур. Мураббий жамоани битта хонага йиғилишини айтганда ёки интроверт спортчини ёлғизликни ёқтирмайдиган спортчи билан бирга ўтиришини сўраса, бу интроверт спортчининг эмоционал қўзғалишини меъёрдан ҳам ошириб юбориши мумкин. Спортчиларни бирга бўлишини талаб этувчи мусобақавий ҳолат ҳам интроверт спортчилар учун жароҳатли

бўлиши мумкин. Мусобақа вақтида ҳам интроверт спортчиларнинг харакатига, муаммосига кўп эътибор қаратиш, уларга кўрсатмалар бериш ижобий натижа бермайди. Уларнинг мусобақадаги харакатини машғулот вақтида мураббий ва спортчи ўзаро муҳокама қилиши мақсадга мувофиқ. Шу билан бирга экстраверт спортчиларни изоляциялаш бу спортчиларда юқори даражада эмоционал кўзғалиш ва фрустрацияни келтириши мумкин. Шунинг учун алоҳида ёки бирга бўлиш спортчиларнинг хоҳишига қандай мос келаётганлигини билиш ва шунга асосан истагини амалга ошириш лозим.

3. Стресс ҳолати психокоррекцияси

Инсон фаолиятида стресс ҳолатини бошқариш, унга қарши курашиш муаммоси борасида кўпгина назарий ва амалий тадқиқотлар мавжуд бўлсада, ҳаётнингнинг жадаллашиб бориши бу борада изланишларни янада кучайтиришни тақозо этади. Стресс ҳолатида стрессга қарши курашиш методлари самарали ҳисобланади. Стрессга қарши курашиш учун қуйидаги асосий методларни ажратиш мумкин:

1. Копинг стратегия – стрессни енгиш йўли: 1) Эмоцияга йўналган копинг-стрессли вазиятларга эмоционал жавобимизни назорат қилади: а) Бихевиорал йўли-яқинлар билан суҳбатда бўлиш, спорт билан шуғулланиш, телевизор кўриш; б) Когнитив йўли-ўз фикрларини ўзгартириш, масалан ишни йўқотганда бундан ҳам яхши иш чиқишига умид қилиш. Эмоцияга йўналган копинг психологик йўли шахс стрессоген вазиятни ўзгартира олмаганда қўлланади, масалан яқин кишиси вафот этганда дўстлар билан бирга бўлиш орқали вазиятдан чалғиш ёки “ўз ёшини яшади, яхши ҳаёт кечирди” деб ўзига тасалли бериш мумкин. 2) Муаммога йўналган копинг-стрессли вазиятда муаммони ечишга, хавфлиликни камайтириш ва шахс ресурсларини кучайтиришга қаратилган.

Стрессли вазитда инсон ўзини қуйидаги йўллар билан чалғитиши мумкин:

- дўстлар даврасида бўлиш;
- боғ қўйнида ором олиш;

- чўмилиш ҳавзасига бориш;
- телевизор, концерт, қизиқарли китоб ўқиш мумкин.

Муаммодан чалғиш учун қуйидаги машқни бажариш мумкин: курсига қулай жойлашиб, кўзларини юмган ҳолда ўзини бўш қўйиб авваламбор ўзини, сўнгра ўз хаёлини бутунлай банд этган муаммони тасаввур қилиш лозим. Кейин тасаввур кенгайтириб борилади, яъни ўзи турган жойни, ўраб турган атрофни, ўз шаҳрини, мамлакатини, қитъа ва ер юзини, сўнгра самони, қуёш тизими ва миллионлаб юлдузлар, янги кашф қилинган планета биздан бир неча минг ёруғлик йили нарида ва унгача бўлган масофани тасаввур қилиш лозим. Сўнгра шу тасаввурлар оғушида самодан туриб ер юзига ва ўзига разм солиш даркор, ер юзида миллиардлаб одамлар бор ва улар доимо қандайдир муаммолар билан юришибди, бу самода, бу миллиардлаб одамлар орасида бир киши муаммоси кичик муаммолиги тасаввур қилинади.

2. Стрессни камайтириш психологик йўли – стрессорлар таъсирини камайтириш орқали амалга оширилади: 1) Ижтимоий қўллаб-қувватлаш – яқинлар томонидан қўллаб-қувватлаш ҳам меъёрий бўлиши лозим. 2) Шахсий назоратни кучайтириш-стресс вазиятида мустақил бўлиш, янги фикрлар яратиш лозим. 3) Жисмоний машқлар билан шуғулланиш. 4) Стрессоген вазиятларга тайёргарлик кўриш.

3. Стрессга қарама-қаршилик қилиш – тўғри уйқу, жисмоний машғулотлар, тўғри овқатланиш.

4. Стресс менежмент-стрессни бошқариш психологик йўли:

1) Бихевиорал йўли:

- **Релаксация** – Г. Селье назариясига кўра, хавотирнинг автоматик реакцияси учта кетма-кет фазалардан иборат: импульс, стресс, мослашиш. Стресс бошлангандан сўнг, аста-секин стресс ҳолати пасайишни бошлайди, инсон аста-секин тинчланишни бошлайди. Агар мослашув бузилса ёки у умуман бўлмаса баъзи бир психоматик касалликлар ёки бузилишлар юз беради. Демак, агар инсон ўз соғлигини асрашни хоҳласа, стресс импульсига

қарши релаксация билан жавоб бериши керак. Актив ҳимоянинг ушбу кўриниши билан инсон стресснинг уч фазасининг хоҳлаганига аралашishi мумкин. Шу орқали, у стресс импульсининг таъсирига халақит бериши мумкин, уни тўхтатиб қолиши ёки пасайтириши, натижада организмда бўлиши мумкин бўлган психоматик бузилишларни олдини олиши мумкин. Релаксация нерв тизими фаолиятини активлаштириш билан бирга, кайфиятни ва психик ҳаяжонни бошқаради ва стресс туфайли юзага келувчи психик ва мушак кучланишларини йўқотиш ёки пасайтириш имконини беради.

- **Тизимли десенсибилизация** – бу усул кўрқув ва ҳаяжонни пасайтиришга ёрдам беради. Бунда стимулларнинг градацияси ишлатилади, масалан, кўпчилик олдида маъруза қилишдан кўрқадиган одам аввал бир киши олдида маъруза қилиши ва одамлар сонини оз-оздан кўпайтириб кўпчилик олдида маъруза қилишга ўргатилиши мумкин.

- **Биологик тескари алоқа** – одамга ўзининг физиологик жараёни ҳақида маълумот олишга ёрдам беради. Биологик тескари алоқа стресс билан боғлиқ касалликларни компьютер аппаратураси орқали назорат қилишга ва даволашга ёрдам беради, масалан, бир кишининг юрак уриши меъёрий ҳолатда эмас эди, унинг ёнига иккита компьютер қўйилади, биринчисида меъёрий юрак уриши ва иккинчисида ўзининг юрак уриши акс эттирилади ва юрак уриши меъёрий ҳолатда бўлмаган киши юрак уриши меъёрий бўлган компьютерга қараб ўз юрак уришини меъёрий ҳолатга келтиради.

- **Моделлаштириш** – стрессли бўладиган вазиятни олдиндан бориб ўрганиш ва моделлаштириш, масалан, спортчилар мусобақага қатнашишдан олдин мусобақа ўтказиладиган жойга бориб унинг ҳолати билан танишишлари мумкин.

- **Аутоген машқ қилиш** – бундан мақсад нерв фаолиятини бошқара олишни ўрганишдир. Ҳазабланган инсоннинг пешонаси тиришиб, бўйин ва лаблари таранглашиши, қўллари мушт ҳолатга келиши ёки бармоқлари тинимсиз ҳаракатланиши, қалтираши кузатилади. Бундай вазиятда инсон мускуллар тонусини камайтирса, у бўшашади, натижада бош мияда

фаолликнинг пасайиши ҳақида сигналлар пайдо бўлади ва бу бўшашиш бевосита жавоб реакцияси сифатида марказий нерв тизимига тарқалади. Шу тариқа асабдаги зўриқишнинг пасайишига олиб келади.

- **Диққатнинг концентрацияси** – фикрни бир жойга тўплай олмаслик стресс билан боғлиқ. Бунинг учун хонада ёлғиз, стулга эркин ўтирган ҳолатда, осуда нафас олиб қуйидаги машқни бажариш мумкин.

Диққатни рақамларга тўплаш – 1 дан 10 гача бўлган рақамларни аста – секин санаб рақамларга диққатни тўпланади.

Диққатни сўзларга тўплаш – ёқимли ҳиссий кечинмаларни юзага келтирувчи сўзларни танлаб уларга диққатни тўпланади.

Машқлар бир неча минут давомида бажарилгандан сўнг, кафт билан юзни силаб, секин кўзларни очилади ва фикрлар тарқоқлигини енганлиги қайд этилади.

- **Нафасни аутобошқариш** – жисмоний зўриқиш ва стрессли ҳолатларда ёки қаттиқ кўрқувга тушганимизда нафас олиш қийинлашади. Инсон ўзи англаган ҳолда ўз нафасини бошқара олади ва бундан тинчланиш, психик ва мушаклардаги зўриқишлардан халос бўлиш учун фойдаланиши мумкин. Стрессга қарши нафас олиш машқи умуртқа поғона вертикал ёки горизонтал ҳолатда бажарилади, эркин ҳолатда, табиий, зўриқишларсиз нафас олиниб, кўкрак ва қорин мушакларига чўзилиш имконини беради.

2) Когнитив йўли – мақсади инсонларнинг стресс билан боғлиқ фикрларини ижобий томонга ўзгартириш, масалан ўз ҳаётидан, фаолиятидан қониқмасдан кўп нолийдиган одамга унинг ҳаётининг, фаолиятининг яхши томонларини кўрсатиб бериш.

Муаммони ечиш истагида бўлган киши муаммога ўша заҳоти ечим топа олмайди, бунга албатта вақт талаб этилади. Инглиз олими Грэм Уоллес муаммони ечишда ижод жараёнининг қуйидаги тўрт босқичини ажратган:

1. Тайёргарлик – вазифани формулалаштириш; уни ечишга ҳаракат қилиш.

2. Инкубация – вазифадан вақтинча чалғиш.

3. Ногаҳон эсга тушиш – интуитив ечимнинг пайдо бўлиши.

4. Назорат – ечимни синаб кўриш ёки амалга ошириш.

Инсон ишдан кетганда, турмушдан ажралганда, дўстлардан яккаланиб қолганда муаммога оптимистик ёндашиб, бу ҳаётнинг бир синови деб билиши, эмоцияга берилмаслиги ва буни ечишга ҳаракат қилиши, сабр-тоқатли бўлиши, муаммодан чалғитувчи йўллардан фойдаланиши мумкин.

Ишхонада ходимга белгиланган вазифадан ортиғини талаб қилинганда ходим ўзида имконсизликни ҳис қилса, ходимга унинг имконият даражасидан кам иш топширилганда ходим ўзининг кадри пасаяётганидан хавотирланади. Ходим ўз раҳбарига ўзининг имконият даражаси қандайлигини баён этиши лозим.

Ишхонада пайдо бўладиган муаммолар ва уларни ечиш учун соатлаб давом этадиган йиғилишлар, йиғилишлар давомида бўладиган қизгин мунозаралар, тортишувлар ва якунида эса муаммонинг ечимидан бир хулосага келолмаслик ҳолати кўп учрайди ва бу ходимларда кучли безовталаниш, асаблар таранглиги ҳолати юзага келишига сабаб бўлади. Оқибатда ходимларда ўзининг фаолияти доимо шундай давом этади, деган фикр юзага келиши ва ишга нисбатан совиш ҳолати пайдо бўлиши мумкин. Бундай вазиятда Д. Карнеги⁶ қуйидаги маслаҳатни беради: Агар ходимлардан бири муаммони ҳал қилиш бўйича фикр билдирмоқчи бўлса, ундан авваламбор қуйидаги тўрт саволга жавоб тайёрланган маълумот талаб этиш лозим.

1. Муаммо нимадан иборат ?

2. Муаммо қандай пайдо бўлган ?

3. Муаммонинг тўғри ечими қандай ?

4. Сиз муаммога қандай ечим таклиф қиласиз ?

Таклиф қилинган бу тўрт саволга жавоб топиш учун ходимлар муаммога дахлдор ҳамма фактларни йиғишига ва уларни анализ қилишига тўғри келади. Натижада йиғилишлар тартибли ўтади ва йиғилишлар сўнгида оқилона қарор қабул қилинади.

⁶ Карнеги Д. «Как перестать беспокоиться и начать жить». Т.: Шарқ, 1992.

Мавзу юзасидан саволлар

1. Стресснинг маъноси нима ва у фанга ким томонидан киритилган?
2. Стресс борасида Г. Селье назарияси асосий мазмунини?
3. Г. Селье стрессни неча босқичга ажратган?
4. Стресс ҳолати неча гуруҳга тафовутланади?
5. Стресс борасида қандай назариялар мавжуд?
6. В.Харрис стрессорларни қандай таснифлаган?
7. С.А. Разумов стрессорларни неча гуруҳга ажратган?
8. Стресс ҳолатининг қандай белгилари ажратилади?
9. Спорт фаолиятида стрессларнинг юзага келиш омиллари?
10. Стресс ҳолати психокоррекциясида қайси техникалардан фойдаланилади?

Глоссарий

Аналогия – психик ҳодисалар ва хулқ-атвор хусусиятларининг ўхшашлиги.

Анкета – методлардан бири бўлиб, респондент тўғрисида аниқ кўзланган маълумотларни йиғиш мақсадида қўлланилади.

Апатия – кишининг теварак атрофдаги оламга нисбатан бепарқлик ҳолати.

Ассоциация – психик ҳодислар орасидаги ўзаро боғланиш, у маълум қонунлар бўйича таркиб топади.

Астеник – шахснинг фаоллигини сусайтирувчи кечинмалар.

Аутоген машқ – шахснинг ўз-ўзини ишонтириш ва ўз-ўзини идора қилишга асосланган психотерапевтик усул.

Аффект – кучли, жўшқин ва нисбатан қисқа муддатли эмоционал кечинмалар сифатида рўй берадиган психологик ҳолат.

Бихевиоризм – психологиянинг ўрганиш предмети сифатида одам хулқ-атворини олиниши назарияси.

Вербал – оғзаки ифодаланган нутқ.

Генотип – ота-онадан фарзандга ўтадиган ирсий белгилар мажмуи.

Гуруҳ – одамларнинг биргаликдаги фаолият мазмуни ёки мулоқотда бўлиш характери каби қатор белгиларга асосланган ижтимоий жамоа.

Депрессия – тушкунлик кайфияти.

Доминант шахс – бошқалар билан муомала ва муносабат ўрнатишда ўз фикрини ўтказиш хислатининг ёрқин намоён бўлиши.

Дунёқараш – одамнинг теварак-атрофдаги оламга ва унда ўзининг тутган ўрнига қарашларидан келиб чиққан тизим. Унинг фалсафий, сиёсий, илмий, диний, ақлий ва эстетик қарашлари йиғиндиси.

Ёш даври низолари – ўзига хос, онтогенез даврлари бўлиб, бу вақтда кескин психик ўзгаришлар юз беради.

Ёш даврлар психологияси – турли ёшдаги одамларнинг психологик хусусиятларини ва ривожланиш қонуниятларини ўрганади.

Жамоа – мақсадлари жамият мақсадига мос келадиган умумий фаолият билан бирлашган одамлар гуруҳи.

Жамоанинг негизи – умумий фикр, мақсад ва ишлаб чиқаришга тааллуқли қарорларни шакллантирувчи жамоа аъзолари.

Йўналиш – шахснинг хатти-ҳаракати ва фаолиятини аниқ шароитлардан қатъи назар маълум йўлга йўналтирувчи барқарор мотивлар йиғиндиси.

Ижтимоийлашув - инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт - фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш жараёни.

Ижтимоий тасаввурлар – шахсга жамият орқали таъсир этган нарса ва ходисаларнинг яққол образи.

Индивидуаллик – индивиднинг бошқалардан фарқланадиган ижтимоий хусусиятлари ва психикасининг ўзига хослиги, қайтарилмаслиги.

Интерактив – шахслараро муносабатларда бир-бирига хулқ-атвор таъсир кўрсатиш жараёни.

Интроверт шахс - шахснинг ҳар қандай шароит ва ҳолатларида ўз ичида кечаётган фикрларини баён этиш эҳтиёжининг ниҳоятда пастлиги.

Истеъдод – шахснинг маълум фаолиятда ифодаланадиган қобилиятининг юқори даражаси.

Кўникма – одамнинг маълум ишни бажаришга тайёрлигида кўринади. Кўникма маҳоратнинг асосини ташкил этади.

Малака – машқ қилиш жараёнида иш ҳаракатлар бажарилишининг автоматлашган усуллари.

Мақсад – бўлғуси натижалар ҳақида ҳар доим ақлан ўйлаб қурилган, ривожлантирилган ҳаёлий тасаввурлар, келгусидаги режалар.

Метод – билишнинг назарий ва амалий ўзлаштириш усуллари йиғиндиси.

Мотив – маълум эҳтиёжларни таъминлаш билан боғлиқ фаолиятга ундовчи сабаб.

Мотивация – одамни фаол фаолиятга ундовчи сабаблар мажмуи.

Мулоқот – икки ёки ундан ортиқ одамларнинг ўзаро бир-бирига таъсир этиши.

Низолар – ўзаро таъсир кўрсатаётган кишиларнинг қарама-қарши туриши, бунда фикрлар, позициялар, қарашлар тескарилиги кузатилади.

Низо турлари – низоларнинг кимлар орасида юзага келишига кўра фарқлари: шахслараро, гуруҳлараро, шахсий, этник, миллий; намоён бўлиш хусусиятига кўра: очик, ёпиқ, узоқ муддатли, қисқа; мавқе ёки даражага кўра: вертикал ва горизонтал; йўналишига кўра: деструктив ва конструктив.

Низо босқичлари – уч босқичда, яъни низо олди, низо ва низодан кейинги босқичлар.

Низо ҳал этиш йўллари – компромисс, яъни келишув; жойида ҳал этиш; низодан чекиниш; орқага суриш; қочиш.

Новербал - нутқсиз ифодаланган ҳаракат, мимика, ҳолатларнинг бошқа шахсга йўналтирилиши.

Психика – юксак даражада ташкил топган материя, миянинг функцияси бўлиб, унинг моҳияти туйғулар, идрок, тасаввур, фикрлар, ирода ва бошқалар кўринишида акс эттиришдан иборат.

Психик жараёнлар – у ёки бу психик маҳсул ва натижаларни (психик образлар, ҳолатлар, тушунчалар, ҳиссиёт ва бошқалар) ҳосил қилувчи, шакллантирувчи ва ривожлантирувчи жараён.

Психик ҳолатлар – ҳиссиёт, ирода жараёнларига айтилади. Психик ҳолатлар (хушчақчақлик, сиқилиш, зийраклик, қатъийлик, тиришқоқлик ва бошқалар) шахсларда маълум даражада барқарор бўлиб, уларнинг муайян хусусиятига ҳам айланиб қолади.

Психодиагностика – шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларини аниқловчи ва ўлчашни ишлаб чиқувчи психология усули.

Психология методлари – психик ҳодисаларни ва уларнинг қонуниятларини илмий томондан ўрганишнинг асосий йўл-йўриқ ва усуллари.

Психокоррекция – шахснинг психик ривожланишидаги камчиликларни

тузатиш усуллари кўллаш жараёни.

Психологик хизмат – психологияни амалиётда кўллаш тизими. У турли соҳаларда диагностика, консултация, экспертиза вазифаларини бажаради.

Психологик маслаҳат - шахснинг турли даражадаги ўз муаммоларини яқка тартибда психолог билан таҳлил этишига қаратилган психологик хизмат тури.

Реал – биргаликдаги фаолият жараёнида бевосита мулоқот амалга ошиши имконияти.

Релаксация - кучли ҳаяжон ва жисмоний зўриқишдан сўнг енгил юриш, тинчланишнинг умумий ҳолати.

Ригид шахс – шахснинг бир фаолият туридан бошқасига ўтиш ва мослашиш имкониятининг паст даражада кузатилиши.

Симпатия – бир кишида бошқасига нисбатан кузатиладиган мойиллик ва ёқимлилик ҳисларининг ички намоён бўлиши.

Тест – синалувчини текшириш жараёнида махус кўлланиладиган методлардан бири бўлиб, бу метод орқали аниқ бир психологик хусусият аниқланади.

Таҳлил – тафаккур қилиш усули, бунда мураккаб объектлар қисмларга бўлиниб ўрганилади.

Тренинг – машқ қилмоқ, гуруҳларда мулоқотнинг самарали ташкил этиш усули бўлиб, шахсни мулоқотга ўргатиш ва обрўли бўлишини ривожлантириш мақсадида ўтказилади.

Умумлаштириш – воқеликдаги нарса ва ҳодисларни умумий ва муҳим белгиларига қараб фикран бирлаштиришдан иборат тафаккур жараёни.

Уюшганлик - гуруҳ аъзоларининг бир-бирларини яхши билишлари, бир-бирларининг дунёқарашлари, ҳаётининг принциплари, қадриятларини англашлари.

Установа – йўналиш, кишининг теварак-атрофдаги одамларга ва объектларга нисбатан қандай муносабатда бўлиш, уларни идрок қилиш, уларга баҳо бериш ва уларга нисбатан ҳаракатининг тайёрлик ҳолати.

Фаолият – инсонгагина хос, онг билан бошқариладиган эҳтиёжлар туфайли пайдо бўладиган ва ташқи олам билан кишининг ўз-ўзини билишга, уни қайта қуришга йўналтирилган фаоллиги.

Фаоллик – тирик материянинг умумий хусусияти, теварак муҳит билан ўзаро таъсирда бўлишида намоён бўлади.

Характер – кишидаги барқарор психик хусусиятларининг индивидуал бирлиги бўлиб, шахснинг меҳнатга, нарса ва ҳодисаларга, ўзига ва бошқа кишиларга муносабатларида намоён бўлади.

Хулоса чиқариш – тафаккурнинг мантикий шаклларида бўлиб, бир неча ҳукмлар асосида маълум хулоса чиқарилади. Хулоса чиқариш индуктив, дедуктив ва аналогик турларга ажратилади.

Ҳаракат – мақсадга мувофиқ йўналтирилиб, онгли равишда амалга ошириладиган ҳаракатлар йиғиндиси. Ҳаракат онгли фаолиятнинг таркибий қисмлари ва мотивларидан биридир.

Шаклланганлик - одамларнинг нима учун жамоаларда ишлаши, одамлар ичида бўлиши билан боғлиқ психологик жараён.

Шахс – ижтимоий муносабатларга кирувчи ва онгли фаолият билан шуғулланувчи бетакрор одам.

Шахс динамикаси - кишининг онтогенетик ривожланишини ўз ичига олган ҳолда субъектнинг хусусиятлари ва сифатининг вақтга нисбатан ўзгариш жараёни.

Шахс ижтимоийлашуви - инсон томонидан ижтимоий тажрибани эгаллаш ва ҳаёт - фаолият жараёнида уни фаол тарзда ўзлаштириш жараёнидир.

Шахслараро муносабат – мулоқот жараёнидаги ўзаро таъсир этиш натижасида рўй берадиган ижтимоий-психологик ҳодисалар.

Эгоцентризм – мен, марказ маъносида индивидуализм ва эгоизмнинг энг юқори даражаси.

Экстраверт шахс – шахснинг ҳар қандай шароит ва ҳолатларида ўз ичида кечаётган фикрларини баён этиш эҳтиёжининг юқорилиги.

Эмоция – индивиднинг субъектив ифодаланган ички ва ташқи таъсирларга жавоб реакцияси.

Эмпатия – бошқа одамларнинг психик ҳолатини тушуниш қобилияти.

Эмпирик - тажрибага асосланган.

Эстетик тарбия - гўзалликни ҳис қилиш, атроф-муҳитдан гўзалликни пайқай олиш ва тушунишга бўлган қобилиятни тарбиялаш.

Эҳтиёж - индивиднинг бирор нарса-ҳодисага муҳтожлиги ва кишининг психик қуввати ҳамда фаоллиги манбаи ҳисобланадиган асосий хусусияти.

Ўйин – фаолият турларидан бири бўлиб, болаларнинг катталар фаолиятини, иш ҳаракатларини акс эттиришда ифодаланадиган ва атрофни билишга қаратилган фаолиятдир.

Ўз-ўзига баҳо бериш – шахснинг ўз-ўзига баҳо бериши.

Қобилият – шахснинг маълум фаолиятидаги муваффақиятларини ва осонлик билан бирор фаолиятни эгаллай олишини таъминлайдиган индивидуал психологик хусусияти.

Қизиқиш – шахснинг ўзи учун қимматли ва ёқимли нарса ёки ҳодисаларга муносабати.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

I. Раҳбарий адабиётлар.

1. Ш.Мирзиёев “Миллий тараққиёт йўлимизни қатъият билан давом эттириб, янги босқичга кўтарамиз”. Т: “Ўзбекистон”. 2017.

2. Ш.Мирзиёев “Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак”. Т: “Ўзбекистон”. 2017.

II. Меъёрий- ҳуқуқий ҳужжатлар.

3. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси - lex.uz. 2018

4. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 9-сон, 225-модда.

5. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни - lex.uz. 2015

6. Кадрлар тайёрлаш миллий дастури. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг Ахборотномаси, 1997 йил. 11-12-сон, 295-модда.

7. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Харакатлар стратегияси тўғрисида»ги ПФ-4947-сон Фармони – lex.uz

8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Олий таълим тизимини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида» 2017 йил 20 апрелдаги ПК-2909-сон қарори – lex.uz

9. 2018 йил 28 декабрдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг Олий Мажлисга Мурожаатномаси – lex.uz

10. 2018 йил 5 мартдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармони – lex.uz

11. 2018 йил 21 сентябрдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “2019-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини

инновацион ривожлантириш стратегиясини тасдиқлаш тўғрисида”ги ПФ-5544-сон Фармони – lex.uz

12. 2019 йил 18 февралдаги Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республикасида йилқичилик ва от спортини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4194-сон қарори – lex.uz

III.Махсус адабиётлар.

13. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология. Т. 2010. 1-2 том.
14. Гаппаров З. Г. «Спорт психологияси» Т. 2011
15. Ильин Е.П. «Психология спорта». Питер. 2009.
16. Ильин Е.П. «Эмоциии чувства». СПб., 2001.
17. Габдреева Г.Ш., Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний СПб., 2004
18. Изард К.Э. Психология эмоций СПб., 2012.
19. Осипова А.А. Общая психокоррекция. – М., 2005
20. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта – М., 2004
21. Пуни А.Ц. «0 диагностике состояния психической готовности спортсмена к соревнованию» Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованию. М.:ФиС. – 1998
22. Горбунов Г.Д. «Психопедагогика спорта» М.: Физкультура и спорт, 2006
23. Волкова И.П. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов СПб., 2002
24. Сандомирский М.Е. «Защита от стресса». М. 2002
25. Сандерс Ч. «Человек и стресс». М. 2002
26. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс., СПб., 2015
27. Кернер Ф. «Стресс и ваше сердце». М. 2001.
28. Кеннон В. «Физиология эмоций». М. 1995.

29. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения). – И., 2003.
30. Фрейд З. Психология бессознательного/ Пер. с нем. – М.,1998.
31. Немов Р.С. Основы психологического консультирования М-1999.
32. Копытин А.И. Арт-терапия – новые горизонты. М- 2006
33. Крэйг Г. Техника эмоциональной свободы СПб., 2014
34. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб: Питер-2014.
35. Чистякова М. И. Психогимнастика. Под ред. М. И. Буянова.-2-е изд.- М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.
36. Реан А.А. Психология личности. СПб.: Питер, 2013
37. Махмудова Д.А. Психокоррекция асослари. Ўқув қўлл. Т.: 2005.
38. D.Schultz, S.Schultz Theories of personality. USA 2005
39. Richard S. Sharf Theories of Psychotherapy and Counseling. 5th Edition USA 2012.
40. Strongman K. The psychology of emotion – England, 2013
41. Corey, G. (2009). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, eighth edition. Belmont, CA: Brooks-Cole/Wadsworth.
42. Hammer M. Theory and practice of psychotherapy with specific disorders. e-Book International Psychotherapy Institute. 2015.
43. Robert S.F. Psychology. Canada. 1998.
44. Виилма Л. Понимание языка стрессов. СПб., 2016

Интернет сайтлари

45. www.natlib.uz
46. www.ziyonet.uz
47. www.edu.uz
48. www.psycatalog.ru
49. www.psychology.net.ru
50. www.koob.ru
51. www.amazon.com

Маълумотнома



Хаитов Аброр Уралович 1983 йилда туғилган. 2011 йилда Ўзбекистон Миллий Университетини тамомлаган. 2011 йилдан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти “Педагогика ва психология” кафедраси ўқитувчиси. 2014 йилдан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти “Педагогика ва психология” кафедраси катта ўқитувчиси. 2018 йилдан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “Спорт психологияси ва педагогика” кафедраси катта ўқитувчиси.