O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA`LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT SHARQSHUNOSLIK UNIVERSITETI

XAZRAT JABBOROV

EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI

(darslik)

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta`lim, fan va innovatsiyalar vazirligi tomonidan oliy o’quv yurtlarining 70310301 – Psixologiya ta’lim yo’nalishi magistratura bosqichi talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan.

Toshkent-2025

UO’K:159.9
KBK:88.3
J-13

X.X.Jabborov. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi fanidan darslik. – T., 2025. – 380 б.

Ushbu darslik 70310301 – Psixologiya ta’lim yo’nalishi magistratura bosqichi talabalari uchun ta'lim yo‘nalishining ishchi o‘quv rejasidagi “Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi” nomli fan dasturi asosida yaratilgan bo‘lib, ekstremal vaziyatlar psixologiyasi fani hamda favqulodda vaziyatlar to‘g‘risida zamonaviy tushunchalar, favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi, ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta’siri, travmatik stressdan keying reaksiyalar, jarohatdan keyingi stressli buzilish, yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar, stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi, ekstremal vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishining tashkiliy jihatlari va asosiy qoidalari, favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari va kasbiy faoliyatidagi o‘rni, ekstremal vaziyatlarda inson psixik jarayonlarining o‘rni, ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususuiyatlarining o‘rni, emotsiyalar va emotsional holatlar. ekstrmal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori, ekstremal sohadagi mutaxassislarining kasbiy salomatligi, ekstremal sohadagi mutaxassislarda kasbiy so‘nish sindormi profilaktikasi, ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda rivojlantiruvchi va korreksion trenglar qo’llash tartibiga oid ilmiy asoslangan ma’lumotlar, ta’riflar, misollar va eng so‘nggi tadqiqotlar xulosalari keltirilgan.

Тақризчилар:

Sh.X.Abdullayeva – TDSHU, “Pedagogika va psixologiya” kafedrasi mudiri, psixol.f.d, professor

Sh.Sh.Rustamov – BuxDU, “Psixologiya” kafedrasi dotsenti, psixologiya fanlari doktori (DSc)

Mazkur darslik Toshkent davlat sharqshunoslik universiteti rektorining 2023-yilning 10-iyulidagi 158-UM-sonli buyrug‘iga asosan nashr etishga ruxsat berildi.

© X.X.Jabborov, 2025.

Kirish

Bugungi kunda globallashuvning insonlar ruhiyatiga ijtimoiy ta'sirlarning ortib borishi va jadal ravishda rivojlanishi, fan va texnologiyalar taraqqiyoti, axborotlar oqimining ortib borishi, inson omili bilan bog‘liq fanlar, jumladan ekstremal vaziyatlar psixologiyasi kabi fanlar oldiga yangi vazifalar qo‘ymoqda. Ayniqsa, jadal sur'atlar bilan sodir bo‘lib borayotgan tabiiy, texnogen, ekologik va ijtimoiy-siyosiy favqulodda vaziyatlar insoniyat va barcha mamlakatlarning iqtisodiy-siyosiy va ma'naviy-madaniy hayotiga o‘z ta'sirini ko‘rsatmoqda.

2017-yil 1-iyundagi O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish tizimi samaradorligini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5066-sonli Farmonida ekstermal vaziyatlarda shaxslarga psixologik xizmatni tashkil etish va bunday vaziyatlarda tezkor psixologik yordamni tashkil etish maqsadida malakali psixolog kadrlarni tayyorlash bo’yicha vazifalar belgilab berilgan.

Mustaqillik yillarida mamlakatimizda favqulodda vaziyatlarning oldini olish, ular sodir bo‘lganida harakat qilish bo‘yicha yaxlit davlat tizimi va uning muvofiqlashtiruvchi organi O‘zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi tashkil etildi, sohaning zarur me’yoriy-huquqiy bazasi shakllantirildi. Favqulodda vaziyatlar vazirligi, boshqa vazirlik va idoralarning favqulodda vaziyatlar profilaktikasi, ularning oldini olish va oqibatlarini bartaraf etish bo‘yicha imkoniyatlarini mustahkamlash borasida ko‘lami va mazmuniga ko‘ra salmoqli ishlar amalga oshirildi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish tizimi samaradorligini tubdan oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi PF-5066-sonli aholi, birinchi navbatda, voyaga yetmaganlar va yoshlar bilan muloqotlarni mustahkamlash va kengaytirish, fuqarolarning o‘zini o‘zi boshqarish organlari va boshqa fuqarolik jamiyati institutlari bilan favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish sohasida o‘zaro hamkorlikni ta’minlash, favqulodda vaziyatlar sodir bo‘lishi xavfining chuqur tahlilini va aniqlashni nazarda tutuvchi favqulodda vaziyatlarni monitoring qilish va prognozlash tizimini takomillashtirish, respublika hududlarini seysmik xavflar, texnogen avariya va halokatlar manbalari bo‘yicha rayonlashtirish.

Shuningdek favqulodda vaziyatlar vazirligi xodimlarini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash va ularning malakasini oshirish tizimini rivojlantirish, shuningdek, vazirlik uchun kadrlarni shakllantirish tartibini tubdan qayta ko‘rib chiqish; favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etish chora-tadbirlarini tashkil qilish va amalga oshirishning barcha bosqichlarida zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini keng tatbiq etish; favqulodda vaziyatlarning oldini olish va ularni bartaraf etishga qaratilgan maqsadli va ilmiy-

tadqiqot dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish, shuningdek, ular yuz berganda iqtisodiyot obyektlari faoliyati barqarorligini oshirish.

Mazkur darslikda keltirilgan ma’lumotlar yuqoridagi vazifalarni jumladan ekstermal vaziyatlarda shaxslarga psixologik xizmatni tashkil etish va bunday vaziyatlarda tezkor psixologik yordamni tashkil etish maqsadida bo’lajak psixologlarni ekstremal vaziyatlar psixologiyasi fani hamda favqulodda vaziyatlar to‘g‘risida zamonaviy tushunchalar, favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi, ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta’siri, travmatik stressdan keying reaksiyalar, jarohatdan keyingi stressli buzilish, yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar, stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi, ekstremal vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishining tashkiliy jihatlari va asosiy qoidalari, favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari va kasbiy faoliyatidagi o‘rni, ekstremal vaziyatlarda inson psixik jarayonlarining o‘rni, ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususuiyatlarining o‘rni, emotsiyalar va emotsional holatlar, ekstrmal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori, ekstremal sohadagi mutaxassislarining kasbiy salomatligi, ekstremal sohadagi mutaxassislarda kasbiy so‘nish sindormi profilaktikasi, ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda rivojlantiruvchi va korreksion trenglar qo’llash tartibiga oid ilmiy asoslangan ma’lumotlar, ta’riflar, misollar va eng so‘nggi tadqiqotlar xulosalari bilan tanishish imkonini beradi.

Ushbu darslik barcha oliy o‘quv yurtlarining 70310301 – Psixologiya ta’lim yo’nalishi magistratura bosqichi talabalari va shu sohada tadqiqotlar olib borayotgan tadqiqotchilar hamda ekstermal vaziyatlar psixologiyasi muammolari bilan qiziqadigan barcha mutaxassislarga mo‘ljallangan.

I-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI FANI HAMDA FAVQULODDA VAZIYATLAR TO‘G‘RISIDA ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR

Reja:

1.1.Favqulodda, ekstremal va inqirozli nazariyalar xaqida tushuncha

1.2.Favqulotda vaziyat.

1.3. Ekstremal psixologiya bo’yicha zamonaviy yondashuvlar

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

1.1.Favqulodda, ekstremal va inqirozli nazariyalar xaqida tushuncha

Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi fani - bu insonlar favqulodda, stressli yoki xavfli vaziyatlarda qanday fikrlashlari, hissiy reaktsiyalarini qanday boshqarishlari va turli xavf-xatar holatlarida qanday munosabatda bo‘lishlarini o‘rganuvchi psixologiya sohasidir.

Bu fan favqulodda holatlar, tabiiy ofatlar, texnogen avariyalar, harbiy mojarolar va boshqa xavfli sharoitlarda insonlar qanday ta'sirlanishini va ularning psixologik barqarorligi qanday saqlanib qolishini tahlil qiladi.

Ekstremal vaziyatlarda odamlarning hissiy-ruhiy holatini tahlil qilish va ularni normal holatga qaytarish usullarini aniqlash ushbu fan doirasida o‘rganiladi.

Ekstremal psixologiya (lot. extremus — haddan tashqari ma'nosini bildiradi) psixologi fanining tarmog‘i bo‘lib, insonlarning hayotidagi noodatiy o‘zgarishlar, ya'ni aviahalokatlar, kosmik parvozlar, suv ostida suzish, yer sharining borish qiyin bo‘lgan nuqtalari (Antarktika, Arktika, baland tog‘ cho‘qqilari, sahro)da bo‘lish, yer ostida ishlash vaqtidagi umumiy psixologik qonuniyatlarini o‘rganadi.

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

Ushbu tushunchalarning noaniqligini oldini olish uchun biz ularning har birini xarakterlaymiz. Atrof-muhit insonga nisbatan tashqi sharoitlarning umumlashmasidir va vaziyat har doim insonni o‘z ichiga oladi. Vaziyat turlari bir xil emas, ular atrof-muhit turlari (geografik, ijtimoiy va boshqalar) bilan tutashdir. Atrof-muhit barqarorlik va ta'sir qilish muddati bilan tavsiflanadi, vaziyat esa qisqa muddatli hisoblanadi. Atrof-muhit har doim sub'ekt emas, ammo vaziyat sub'ekt bo‘lib, u har doim "kimningdir holati" dir. Bularning barchasi, bu tushunchalar bir xil emasligini va ularni sinonim sifatida ishlatish uchun qabul qilinmasligini bildiradi.

Ekstremal psixologiya XX oxirlarida aviasiya, kosmik, dengiz va qutb psixologiyasini tahlil qilish natijasida paydo bo‘lgan.

Ushbu fan quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Favqulodda vaziyatlarda stress va stressga chidamlilik** – odamlarning og‘ir vaziyatlardagi stress reaktsiyalari va bu stressni boshqarish usullari.

2. **Psixologik xavfsizlik** – odamlarning xavf ostida bo‘lganda o‘zlarini qanday himoya qilishlari, xavfsizlikni qanday ta'minlashi.

3. **Favqulodda vaziyatlarda qaror qabul qilish** – tez va samarali qarorlar qabul qilish qobiliyati, qiyin holatlarda to‘g‘ri qarorlar topish usullari.

4. **Jamoaviy xulq-atvor va hamkorlik** – guruhda ishlash qobiliyatini rivojlantirish, birgalikda xavfni bartaraf etish usullari.

Favqulodda vaziyatlar esa hayotga xavf tug‘diradigan yoki katta zarar yetkazishi mumkin bo‘lgan kutilmagan va favqulodda holatlardir. Ular quyidagi turlarga bo‘linadi:

Tabiiy ofatlar – zilzilalar, suv toshqinlari, bo‘ronlar, o‘rmon yong‘inlari, vulqon otilishlari kabi tabiiy hodisalar.

Texnogen avariyalar – yadro, kimyoviy yoki sanoat korxonalarida yuz beradigan halokatlar, transport avariyalari.

Ijtimoiy favqulodda vaziyatlar – terrorizm, urush, g‘alayonlar, qurolli to‘qnashuvlar.

Biologik va ekologik favqulodda vaziyatlar – kasallik epidemiyalari, atrof-muhitning ifloslanishi, ekologik inqirozlar.

Zamonaviy tushunchalarga ko‘ra, favqulodda vaziyatlar insonlar hayoti va mol-mulkiga **jiddiy tahdid soluvchi kutilmagan va og‘ir holatlar bo‘lib, ularga tezkor va samarali javob choralarini ko‘rishni talab qiladi.**

Bu hodisalar tabiiy yoki texnogen bo‘lishidan qat'i nazar, ular sog‘liq, xavfsizlik, iqtisodiy barqarorlik va **ekologik muhitga katta zarar yetkazishi mumkin.**

Shuning uchun favqulodda vaziyatlarga qarshi kurashda nafaqat texnik

Favqulodda vaziyatlar yuzaga kelganda, odamlarda kuchli **ruhiy zo‘riqish va stress holatlari paydo bo‘ladi.**

Bunday sharoitda insonlarning psixologik barqarorligini saqlash va ularning **hissiy-ruhiy holatini boshqarish muhim rol o‘ynaydi.**

Chunki ekstremal sharoitlarda noto‘g‘ri yoki haddan tashqari hissiy reaktsiyalar jarayonlarni boshqarishni qiyinlashtirishi, muammolarning chuqurlashishiga olib kelishi mumkin.

Shu sababli, favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik ko‘rishda nafaqat texnikaviy choralar, balki insonlarning ruhiy barqarorligini ta’minlash va stressni samarali boshqarish usullarini rivojlantirish ham zarur hisoblanadi.

- Shuningdek, zamonaviy favqulodda vaziyatlar tushunchasi har doim nafaqat hodisaning o‘zini, balki u bilan bog‘liq bo‘lgan **tizimli xavf-xatarlarni ham o‘z ichiga oladi.** Masalan, tabiiy ofatlar yoki texnogen halokatlar nafaqat odamlarning bevosita hayotiga tahdid soladi, **balki bu hodisalar uzoq muddatli ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik oqibatlarga ham olib keladi.**
- Bu vaziyatlarda qutqaruv operatsiyalarini samarali tashkil etish, **xavfni minimallashtirish va resurslarni to‘g‘ri taqsimlash muhim vazifalardan biridir.**

Favqulodda vaziyatlar davomida stressga chidamli bo‘lish va jamoaviy muhitda **to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyati ham alohida e'tiborga loyiq.**

Odamlar guruhda ishlash, birgalikda muammoni hal qilish va xavfsiz muhitni ta’minlashga yo‘naltirilgan qobiliyatlarni rivojlantirish orqali favqulodda vaziyatlarga tayyor turishlari lozim.

Shu bois, psixologik ko‘nikmalarni shakllantirish va xavfni kamaytirishning zamonaviy yondashuvlari bu jarayonning ajralmas qismi sifatida ko‘riladi.

Ekstremal psixologiyaning predmeti – ekstremal faktorlar ta'sirini aniqlovchi, ekstremal faktorlarning insonga ta'sir mexanizmini, ularning oqibatlari hamda korreksiya imkoniyatlarini o‘rganish hisoblanadi.

Favqulodda, ekstremal va krizis vaziyat tushunchasi.

Favqulodda, ekstremal va krizis holatlari tushunchalariga hali yakuniy aniqliklik kiritilmagan.

Ushbu kurs davomida bu tushunchalarni quyida keltirilgan ta'riflarda ko‘rib chiqamiz:

Ekstremal holatni keltirib chiqaruvchi psixo-emotsional omillar:

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

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

3. Ruxiy, jismoniy va emotsional zo‘riqishlarning haddan tashqari ortib ketishi.

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

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

V.Yarochkin ijtimoiy xavf-xatarlarni quyidagi funksiyalar bo‘yicha guruhlagan:

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

-ta’sir doirasiga nisbatan- ichki va tashqi;

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

-ko‘lami miqyosida- global, mintaqaviy, milliy, mahalliy, mahalliy va hk ;

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

-manbalar va harakatlantiruvchi kuchlar bo‘yicha (kelib chiqishi bo‘yicha)- tabiiy, inson faoliyati (insoniy, ijtimoiy) tufayli;

-ob’ektga kutilgan ta’sir bo‘yicha - kutilgan, kutilmagan. Kutish yoki uzoq kechikish;

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

-formasiga ko‘ra - to‘g‘ridan-to‘g‘ri, bilvosita, yopiq, shakllanmagan.

-vaqtga ko‘ra - tez, uzoq muddatli;

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

-tarkibiga ko‘ra - bitta, ikkilik, tarqoq;

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

-sabablarga ko‘ra- muntazam, tasodifiy, spontan, qasddan;

-predmetiga ko‘ra - moddiy, ma’naviy;

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

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

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

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

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

5. Atrof-muhit- tashqi dunyoning jismoniy va ijtimoiy o‘zgaruvchilari to‘plami.

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

Insonning fazoviy maydoni ularning munosabatlarida shaxs va muhitdir. K. Levin har qanday aqliy hodisa (voqea), ifodali, muayyan mavzu va muayyan atrof-muhitning birligi sifatida qaralishi kerakligini ta'kidladi. K. Levinning fikriga

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

K. Levin yozgan vaziyatning ta'rifi ob'ektiv emas, balki sub'ektiv bo‘lishi kerak, ya'ni vaziyat kuzatuvchining pozitsiyasidan ko‘ra o‘rganilayotgan shaxsning pozitsiyasidan ko‘proq tasvirlangan bo‘lishi kerak. Shu bilan birga, u vaziyatning ijtimoiy konteksti ahamiyatini, uning inson xatti-harakatlariga ta'sirini e'tirof etadi .

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

Xulosa qilib aytadigan bo`lsak, odamlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni murakkab vaziyatlarga moslashtirish orqali faqat hodisalarning oldini olish emas, balki ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishga ham erishish mumkin.

1.2.Favqulotda vaziyat

Favqulodda vaziyat (FV) – bu ma'lum hududda yuz bergan vaziyat bo‘lib, insonlar qurbon bo‘lishiga olib keluvchi yoki ularning salomatligiga zarar yetkazuvchi hamda atrof muhitga sezilarli moddiy zarar yoki inson hayot tarzini buzuvchi havfli tabiat hodisasi, halokatlar, tabiiy ofatlar yoki avariyalar oqibatida yuzaga keladi.

Favqulodda vaziyatlar - bu katta ob'ektiv va psixologik qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlar bo'lib, muvaffaqiyat va xavfsizlikni ta'minlash uchun odamdan bor kuchini va shaxsiy imkoniyatlaridan ko'proq foydalanishni talab qiladi.

Favqulodda vaziyatlar turlicha.

▶ Ular qiyinchiliklar, tahdidlar darajasi va xarakteri, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlar, odamlarni o'qitish va xulq-atvorga qo'yiladigan talablar bo'yicha farqlanadi.

▶ Favqulodda vaziyatlar kechinmalar bilan kuzatiladi hamda uskunaning ishdan chiqishi, shikastlanishlar, jiddiy kasalliklarni o’z ichiga oladi.

Ekstremal vaziyatlarning turlarini aniqlash uchun bir nechta yondashuvlar mavjud:

▶ - **ta'sir doirasining ko‘lami miqyosida:** davlatlararo, davlat, mintaqaviy, mahalliy, ob'yektiv;

▶ **- rivojlanish dinamikasi va oqibatlarni tugatish vaqti bo‘yicha:** strategik, tezda halokatli oqibatlarga olib keluvchi, sekin rivojlanuvchi, mahalliy xarakterga ega oqibatlar;

▶ - **zarar turlari bo‘yicha:** inson hayotining qurbon bo‘lishi, moddiy zarar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri va bilvosita zarar.

▶ **Bo‘shliq hissi va fikrlarning yetishmasligi** hissining mavjudligi, fikrlash qobiliyati buzilishi, hodisalar o‘rtasida murakkab aloqalarni o‘rnatishning izdan chiqishi yuzaga keladi. Bu **vegetativ kasalliklar** bilan birga keladi: rangning oqarishi, tez nafas olish, yurak urishi, qo‘llarning titrashi va boshqalar.

▶ **Ajiotaj** (kuchli hayajonlanish, junbushga kelish) psixologik me'yor chegaralarida patologiyadan oldingi holat sifatida qaraladi. Uchuvchilar, suv osti kemalari va boshqa xavf-xatar bilan bog‘liq kasblar vakillari o‘rtasida favqulodda vaziyatlarda bu ko‘pincha chalkashlik sifatida qabul qilinadi.

▶ **Monotonlik** - uzoq davom etadigan monotonli ish paytida yuzaga keladigan funksional holat. Bu umumiy faollik darajasining pasayishi, harakatlarning bajarilishini ongli ravishda nazorat qilishni yo‘qolishi, diqqat va qisqa muddatli xotiraning yomonlashishi, tashqi ta'sirga nisbatan sezgirlikning pasayishi, stereotipli harakatlar va faoliyatlarning ustunligi, zerikish hissi, uyquchanlik, sustlik, befarqlik, atrof-muhitga qiziqishning yo‘qolishi, vestibulyar va tayanch-harakat tizimlarining o‘zgarishi bilan tavsiflanadi.

▶ **Desinxronoz** - bu uyqu va bedorlik ritmining mos kelmasligi, bu asab tizimining astenizatsiyasiga va nevrozlarning rivojlanishiga olib keladi.

▶ **Fazoviy tuzilmani idrok qilishning o‘zgarishi** - bu odamning ko‘rish sohasida umuman ob'yektlar bo‘lmagan holatlarda yuzaga keladigan holat.

▶ **Axborotni cheklanishi**, ayniqsa shaxsiy ahamiyatga ega bo‘lgan narsa, bu hissiy beqarorlikni rivojlanishiga yordam beradigan shartdir.

▶ **Guruhli ijtimoiy izolyatsiya** (uzoq vaqt davomida) - yuqori emotsional zo‘riqish holati, uning sababi odamlar doimo bir-birlarining oldida bo‘lishga majbur bo‘lishi mumkin. Ayollar bu omilga ayniqsa sezgir. Oddiy sharoitlarda, odam

boshqa odamlardan u yoki bu paytda uni bosib olgan fikrlari va his-tuyg‘ularini yashirishga odatlangan. Guruh izolyatsiyasi sharoitida bu qiyin yoki mumkin emas.

▶ **Sensorli izolyatsiya** - vizual, tovush, teginish, ta'm va boshqa signallarning ta'sirining yo'qligi.

▶ **Sensor yetishmovchiligi** sharoitida xayol zo‘riqib ishlay boshlaydi, xotiradan yorqin, rang-barang tasvirlarni chiqaradi.

▶ Ushbu jonli namoyishlar ma'lum darajada oddiy sharoitlarga xos bo‘lgan hissiy tuyg‘ularni qoplaydi va odamga uzoq vaqt davomida aqliy muvozanatni saqlashga imkon beradi.

▶ Sensor ochlik (sensor ochlik - bu insonlar o‘rtasida taktil muloqotning yetishmasligi. Pandemiya vaqtida taktil muloqotning bo‘lmasligi, insonlarda xavotirlanish, depressiyani keltirib chiqardi) davomiyligi oshishi bilan intellektual jarayonlarning ta'siri susayadi.

▶ Ekstremal vaziyatlar odamlarning beqaror faoliyati bilan ajralib turadi, bu ularning ruhiy holatiga ta'sir qiladi.

Ekstremal sharoitda insonga 7 ta psixogen omillar ta'sir qiladi:
monotonlik (yakkalik), fazoviy va vaqt tuzilishidagi o‘zgarishlar, shaxsiy, muhim ma'lumotlarning cheklanishi, yolg‘izlik, guruhiy izolyasiyalanish (sheriklari bilan axborot almashish qiyinlashishi, doimiy oshkoralik) va hayot uchun tahdid.

Favqulotda va ekstremal vaziyatlar (er qimirlashi, turli xil avariya holatlari, yong‘inlar, epidemiya tarqalishi va hokazolar) barcha zamonlarda insoniyatga turli xildagi hissiy zo‘riqishlar va ruhiy shikastlar yetkazib kelgan.

Masalan, bu holat tarixdan bizga ma'lumki, ilk bor Yegipetda sodir etilgan bo‘lib butun O‘rta yer dengizi bo‘ylab 60 yil davom etgan. Mazkur epidemiyaning eng avj olgan davrlarida, aniqrog‘i 542-yilda Konstantinopolda har kuni 1000dan ortiq odamga o‘lim-o‘lat vabosi chang solgan. Dunyo tarixida ikkinchi eng fojiali epidemiya bu G‘arbiy Yevropa hududida “qora o‘lim” nomi bilan iz qoldirgan (XIVasr) Bundan tashqari, 1346-48 yillarda G‘arbiy Yevropada ayovsiz “vabo”ning keng tarqalishi tufayli 25 milliondan ortiq aholi qirilib ketgan. 1892 yilda mudhish “Vabo” kasalining tarqalishi oqibatida Hindistonda 6 million aholi qirilib ketdi va bu hayot Janubiy Amerikaga ham o‘z ta'sirini o‘tkazdi.

1986 yilning 26 aprelida Ukraina hududida Chernobel Atom elektrostansiyasi to‘rtinchi blokining portlashi tufayli radioaktiv nurlanish bilan bog‘liq minglab odamlar sarosimaga tushdi va ularni tinchlantirish juda mushkul bo‘ldi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha mazkur holatdagi ruhiy bezovtalikning paydo bo‘lishi odamlardagi bevosita jiddiy kasalliklarning paydo bo‘lishiga olib kelmoqda.

Binobarin, yuqoridagi ekstremal vaziyatlarning inson psixikasiga ta'sirining o‘rganilishi psixologiya fani amaliyotida yangi yo‘nalish – ekstremal psixologiya fanining keng ko‘lamda rivojlanishini taqozo etmoqda. Shu nuqtai nazardan

ekstremal psixologiya fani turli xil noodatiy yoki favqulotda inson psixikasida hosil bo‘luvchi psixologik qonuniyatlarni o‘rganuvchi fan hisoblanadi.

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

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

Bu ob'ektiv ravishda yaratilgan shartlardir. Turli mezonlarga muvofiq favqulodda vaziyatlarning bir qator tasnifini ko‘rish mumkin.

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

	F.H. mezonlari	**F.H. ko‘rinishlari**	**Namoyon etilishi**
	Qarama qarshilik darajasi bo‘yicha	Ziddiyatli	Harbiy to‘qnashuvlar, iqti-sodiy inqirozlar, sotsial portlashlar, milliy va diniy qarshiliklar, jinoyat-chilikning yoyilib ketishi, terroristik harakatlar va hokazolar.
		Shaxslararo ziddiyatlarsiz	Favqulotda vaziyatlarni hosil qiluvchi Texnogen, tabiiy va ekologik hodisalar.
	Tarqalish tezligi bo‘yicha	Kutilmaganda namoyon bo‘lishi	Texnogen halokatlar, terroristik xurujlar, tabiiy hodisalar (er qimirlashi, vulqonlarning otilishi)
			Harbiy, diniy va milliy konfliktlar, tabiiy hodisalar

		Tez tarqaluvchi	(tornado, dovul, o‘rmon yong‘inlari, kuchli bo‘ronlar).
		Sekin tarqaluvchi	Ommaviy yuqumli kasalliklar (epidemiya) hayvonlar va o‘simlik-larning qirilib ketishi, osmonda ozon qatlamining buzilishi va hokazo.
	Masshtab bo‘yicha tarqalish	Lokal	Kutilmagan holatda 10 kishi yoki 100 kishining hayotdan ko‘z yumishi, juda ko‘plab miqdorda moddiy zarar ko‘rish, ishlab chiqarish va ijtimoiy ahamiyatga ega bo‘lgan ob'ektlarning vayron etilishi va hokazo.
		Mahalliy	10 kishidan ortiq va 50 kishidan oshmagan holatda odamlarning zarar ko‘rishi yoki 100 kishidan ortiq va 300 kishidan oshmagan miqdorda insonlar yashash sharoitining buzilishi.
		Hududiy	Favqulotda holat nati-jasida 50 kishidan ortiq lekin 500 kishidan oshmagan miqdordagi odamlarning zarar ko‘rishi yoki 300 kishidan ortiq, lekin 500 kishidan oshmagan odam-larning hayotiy faoliyatida inqirozlarning yuzaga keli-shi, shuningdek 500 kishidan 5000 kishi sonigacha bo‘lgan miqdordagi odamlarning yoppasiga moddiy zarar ko‘rishi bilan bog‘liq hodisalar kuzatiladi.
		Transchegaraviy	Favqulotda vaziyat u yoki bu davlat chegaralaridan o‘tib ommaviy qirg‘inning boshlanishiga sabab bo‘ladi.

	Kelib chiqish manbasi bo‘yicha	Texnogen xarakteridagi favqulotda vaziyat	Transport bilan bog‘liq avariyalar, yong‘in, turli xildagi portlashlar,xavfli himoyaviy, radioaktiv, biologik qurollarning qo‘llanilishi, kutilmaganda binolarning qulashi va hokazo.
		Tabiiy va stixiyali hodisalar	Geologik, metereologik, gidrologik harakatlardagi havfli hodisalar, yer qimirlashlari, vulqon oti-lishi, kuchli bo‘ronlar, qor ko‘chishlari, qurg‘oq-chilik va hokazo.
		Ijtimoiy xarakterdagi favqulotda vaziyat	Terrorizm odamlarni garovga olish, ommaviy tartibsizliklar, harbiy harakatlar va hokazo.

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

Buning uchun esa eng avvalo ekstremal holatni keltirib chiqaruvchi psixo-emotsional omillarni bilish talab qilinadi. Ushbu omillarga quyidagilar kiradi:

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

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

3. Ruxiy, jismoniy va emotsional zo‘riqishlarning haddan tashqari ortib ketishi.

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

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

L.I. Antsyferova ekstremal vaziyatlarning uch turini aniqlaydi:

- ▶ har kungi yoqimsiz voqealar;
- ▶ yoshga bog'liq salbiy voqealar;
- ▶ aslida ekstremal vaziyatlar;

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

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

Himoya mexanizmlari

Himoya Mexanizmlari	**Mazmuni**
Tajovuzkorlik	Individning unga past baho bergan, o‘zi haqidagi tasavvuriga ikkilanishga sababchi shaxsga bo‘lgan aks ta'sirning namoyon etilishi
O‘ylash	Noxush hissiyot, his-tuyg‘ularning bir ob'ektdan talabga muvofiq bo‘lmagan boshqa ob'ektga ko‘chirilishi
Tasavvur	O‘zining hissiyoti, istak-xohishlari va xususiyatlarini o‘zi bilmagan holda boshqa kishida ko‘rishi
Ideallashtirish	O‘zini “ideallashtirish” o‘z xatolarini, kamchiliklarini tan olmaslik
Unutish	Shaxsning yoqtirmagan, noxushliklarini unutishi: odamlarning timsoli, ismi, muloqot vaqtida noxush yoqimsiz xotiralarning esga tushurilishi kabi holatlar va hokazo
Inkor etish	Individning voqea va hodisalarni adekvat tarzda idrok qilmasligi, inkor etishi va uzi haqidagi bilimlarini “men bu haqda hech nimani bilmasdim”, “bu meniki emas”, “menga shunday aytdilar”, “men bunday aytmagan edim” kabi bahonalar bilan ifoda etishi

Diskreditatsiya	Xabar manbalarining past baholash “men-timsol”, “hamma gapirsa ham, sen gapirma”, “kim hakam?” kabi gaplar bilan shaxsni kamsitish va unga past baho berish
Identifikatsiya	O‘zini boshqa odam bilan va namunali xulq-atvorga ega guruh bilan solishtirish o‘z xulq-atvori va munosabatini atrofdagilar bilan taqqoslab, hayot tarzini engillashtirish
Konversiya (o‘zgarmoq)	“Men”ligi yuqoriligini saqlab qolib o‘ziga noxush holatlarni, vaziyatlarni hazilga yoyadi va muomalada bo‘ladi hamda berilgan tanbehlarni hazil, deb qabul qiladi.

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

Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub'ektiv sabablariga bevosita ta'sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik va shaxsiy yoki guruhiy qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Binobarin, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo‘ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to‘siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub'ekt o‘z oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat'iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko‘rsatadi.

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

Chunonchi o‘tkazilgan barcha nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida quyidagi ilmiy amaliy xulosalar yotadi:

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

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

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

4.Riks-Uessman shkalasi bo‘yicha qo‘lga kiritilgan empirik ma'lumotlar tahlili shaxslardagi o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish jarayonining kechishi aksariyat hollarda o‘smirlardagi maktab hayotiga, o‘z-o‘ziga, shaxslararo umumiy muloqotga bog‘liq bezovtalik me'yorlariga, shuningdek, shaxslar faolligini ta'minlovchi xotirjamlik, g‘ayrat-shijoatlilik, hissiy ko‘tarinkilik, o‘z-o‘ziga ishonchlilik sifatlariga mutanosiblik yoki nomutanosiblik ko‘rsatkichlarining namoyon etilishi bilan bog‘liq ligini ko‘rsatadi. Jumladan, qayd etilgan mutanosiblik ko‘rsatkichlarining ortib borishi, shaxsidagi psixologik himoya imkoniyatlarining tobora kengayib borishiga olib kelishi mumkinligi o‘z tasdig‘ini topdi.

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

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

1. Bugun respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulotda vaziyat xodimlari, yong‘in xavfsizligi xodimlari,va ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo‘lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik himoya jarayonini o‘rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur.

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

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

- Ota – onalar, tezkor xizmat xodimlari, o‘rtasida psixologik himoya imkoniyatlari va istiqbollari xususida maxsus tushuntirish ishlarini olib borish talab etiladi.

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

- Har bir shaxsning psixologik himoya imkoniyatlaridan kelib chiqib, mehnat faoliyati talablarini bajarish bilan bog‘liq muvaffaqiyatlarga erishish, ayni paytda,

turli xil muvaffaqiyatsizliklarga uchramaslik uchun tegishli yakka hol maslahatlar berib borish bilan birga, mazkur shaxsning faoliyatga nisbatan muvaffaqiyatli individual uslubni rivojlantirish uchun tegishli shart-sharoit yaratilishini ta'minlovchi tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

O‘ylaymizki, mazkur vazifalarning muntazam ravishda amalga oshirilishi psixologik himoya samaradorligini ta'minlashda, ayni paytda, shaxsdagi psixologik himoya omillarini tadqiq qilish bilan bog‘liq ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat samaradorligini taqozo etadi.

Demak, eksremal vaziyatlarda shaxsni o‘rganish va unga psixologik ta'sir qilish mehanizmlaridan xabardor

1.3. Ekstremal psixologiya bo’yicha zamonaviy yondashuvlar

Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi insonning haddan tashqari og‘ir yoki xavfli sharoitlarda ruhiy va hissiy holatini o‘rganadi. So‘nggi yillarda ushbu yo‘nalishda bir qancha zamonaviy nazariyalar va yondashuvlar rivojlandi.

Quyida eng muhim nazariyalar keltirilgan:

1. Stress va moslashuv nazariyasi (Lazarus, Selye). Gans Selye (Hans Selye) stressning uch bosqichli modeli ("umumiy adaptatsiya sindromi") asosida organizmning ekstremal vaziyatlarga javob berish jarayonini tushuntiradi:

Tashvish bosqichi – organizm stressga qarshi turish uchun resurslarni safarbar qiladi.

Moslashish bosqichi – agar stress uzoq davom etsa, organizm unga moslashadi.

Charchash bosqichi – uzoq davom etgan stress resurslarning kamayishiga va ruhiy buzilishlarga olib keladi.

Richard Lazarus stressni baholash nazariyasini ilgari surib, odam ekstremal vaziyatni qanday qabul qilishiga bog‘liq holda, uning stress darajasi o‘zgarishini ta’kidlaydi.

2. Post-travmatik stress buzilishi (PTSD) va uning modellar (Horowitz, Foa). Ekstremal vaziyatlardan so‘ng odamda PTSD rivojlanishi mumkin.

Horowitz modeliga ko‘ra, odam shok va inkor qilish bosqichidan o‘tib, asta-sekin travmani qayta ishlaydi va yangi hayot strategiyasiga o‘tadi.

Foa va Kozak modelida esa PTSD paytida odam xavfli vaziyat haqidagi xotiralarni qayta ishlay olmaydi, bu esa takroriy qo‘rquv va bezovtalikka sabab bo‘ladi.

3. Tug‘ma va orttirilgan chidamlilik nazariyasi (Resilience Theory). Ushbu nazariyaga ko‘ra, ba’zi odamlar ekstremal vaziyatlarga nisbatan tabiiy chidamlilikka ega bo‘lishadi, boshqalar esa bunday chidamlilikni hayot davomida rivojlantirishi mumkin.

Bonanno (2004) tadqiqotlariga ko‘ra, odamlarning ko‘pchiligi hatto eng og‘ir travmalardan keyin ham tezda tiklana oladi.

4. Psixologik tayyorgarlik va o‘z-o‘zini boshqarish nazariyasi. Ekstremal vaziyatlarda insonning oldindan tayyorlanganligi va o‘zini nazorat qila olishi uning psixologik holatiga katta ta’sir qiladi.

Bandura tomonidan ilgari surilgan o‘zini samarali boshqarish konsepsiyasiga ko‘ra, odam o‘z kuchiga ishonmasa, xavfli vaziyatlarda tushkunlikka tushishi yoki stressga berilishi mumkin.

5. Fiziologik va neyrobiologik yondashuvlar. Neyrobiologik tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ekstremal vaziyatlarda amigdala va prefrontal korteks o‘rtasidagi bog‘liqlik insonning javobini belgilaydi.

Kortizol va adrenalin gormonlari stress paytida organizmni himoya qilish yoki qochish holatiga tayyorlaydi.

6. Kognitiv-bixevioral model (CBT). Ushbu yondashuv ekstremal vaziyatlarda odamning fikrlash usuli va xulq-atvorini tahlil qilib, ularga ta’sir qilish orqali stressni boshqarishni o‘rgatishga qaratilgan.

Ellis va Beck nazariyalariga asoslanib, kognitiv-bixevioral terapiya (CBT) stress va PTSD bilan kurashishda samarali ekani isbotlangan.

Xulosa. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasida zamonaviy yondashuvlar stress, moslashuv, chidamlilik va neyrobiologik jarayonlar bilan bog‘liq. Bugungi kunda bu sohaga bo‘lgan qiziqish ortib bormoqda va ko‘plab tadqiqotlar amalga oshirilmoqda.

Nazorat savollari:

1. Favqulodda, ekstremal va inqiroz tushunchalari o‘rtasidagi farqlar qanday?
2. Ekstremal vaziyat sub'ektlari kimlar?
3. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasini o‘rganish nima?
4. Favqulodda vaziyatlar qanday?
5. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha kognitiv-bixevioral model?
6. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha stress va moslashuv nazariyasi?
7. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha post-travmatik stress buzilishi (PTSD) va uning modellar?
8. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha tug‘ma va orttirilgan chidamlilik nazariyasi?
9. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha psixologik tayyorgarlik va o‘z-o‘zini boshqarish nazariyasi?
10. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo’yicha fiziologik va neyrobiologik yondashuvlar?

II-BOB. FAVQULODDA VAZIYATLAR TURLARI VA TIPOLOGIYASI

Reja:

2.1.Favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi

2.2. Inqiroz va inqirozli vaziyatlar.

2.3. Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri.

2.4.Ekstremal vaziyatlarning subektlari

Tayanch tushunchalar: Favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi, inqiroz va inqirozli vaziyatlar, ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri, ekstremal vaziyatlarning subektlari

2.1.Favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi

Favqulodda vaziyatlar (FV) – bu kutilmagan hodisalar yoki jarayonlar bo‘lib, ular inson hayoti, jamiyat yoki atrof-muhitga katta xavf soladi. Ular kelib chiqish sabablari va tabiatiga qarab turli turlarga bo‘linadi. Quyida eng muhim tasniflar keltirilgan.

1. Kelib chiqish sababi bo‘yicha favqulodda vaziyatlar

Favqulodda vaziyatlar tabiiy, texnogen, ekologik va ijtimoiy-siyosiy turlarga ajratiladi.

1.1. Tabiiy favqulodda vaziyatlar:

❖ Bu turga tabiiy ofatlar va ob-havoga bog‘liq hodisalar kiradi:

❖ Meteorologik ofatlar – bo‘ron, dovul, chang-to‘zon, kuchli yomg‘ir, sel, qor ko‘chkisi.

❖ Geologik ofatlar – zilzila, vulqon otilishi, yer o‘pirilishi, tuproq siljishi.

❖ Gidrologik ofatlar – suv toshqini, qurg‘oqchilik, sunami.

❖ Biologik ofatlar – pandemiyalar, o‘simlik va hayvonlarning epidemiya tarqatishi.

1.2. Texnogen favqulodda vaziyatlar:

❖ Bu tur inson faoliyati bilan bog‘liq avariyalar va halokatlarni o‘z ichiga oladi:

❖ Sanoat avariyalari – kimyoviy zavodlardagi portlashlar, radiatsion nurlanish, yong‘inlar.

❖ Transport halokatlari – yo‘l-transport hodisalari, aviatsiya va temiryo‘l falokatlari.

❖ Energetik avariyalar – atom elektr stansiyalaridagi avariyalar (masalan, Chernobil fojiasi), gaz va neft quvurlarining portlashi.

❖ Gidrotexnik inshootlarning buzilishi – suv omborlari va to‘g‘onlarning yirtilishi.

1.3. Ekologik favqulodda vaziyatlar:

❖ Bu tur atrof-muhitga bevosita zarar yetkazadigan hodisalarni o‘z ichiga oladi:

❖ Havo, suv va tuproqning ifloslanishi – sanoat chiqindilari, neft to‘kilishi.

❖ O‘rmon yong‘inlari – tabiiy yoki inson omili tufayli.

❖ Biologik invaziya – begona turdagi organizmlarning mahalliy ekotizimlarga zarar yetkazishi.

1.4. Ijtimoiy-siyosiy favqulodda vaziyatlar:

❖ Bular jamiyat barqarorligini buzadigan va odamlarning xavfsizligiga tahdid soladigan hodisalardir:

❖ Urush va qurolli mojarolar – fuqarolik urushlari, harbiy nizolar.

❖ Terroristik hujumlar – portlashlar, odam garovga olinishi.

❖ Massaviy tartibsizliklar – isyon, namoyishlarning zo‘ravonlikka aylanib ketishi.

❖ Migratsiya inqirozlari – majburiy ko‘chishlar va qochqinlar oqimi.

2. Favqulodda vaziyatlar ko‘lami va ta’siri bo‘yicha tasnifi:

▪ FVlar ta’sir doirasiga qarab quyidagilarga ajratiladi:

▪ Mahalliy (lokal) FV – faqat kichik hududga ta’sir qiladi, tezkor choralar bilan bartaraf etilishi mumkin.

▪ Regional FV – butun bir viloyat yoki hududga ta’sir qiladi (masalan, yirik zilzila).

▪ Milliy FV – davlat miqyosidagi halokat (masalan, pandemiya yoki urush).

▪ Global FV – butun dunyoga ta’sir qiluvchi favqulodda vaziyatlar (masalan, COVID-19 pandemiyasi, global iqlim o‘zgarishi).

3. Odamlarning ta’sirlanish darajasiga ko‘ra FVlar:

▪Bevosita ta’sir qiluvchi FV – odamlarning hayoti va sog‘lig‘iga zudlik bilan xavf soladigan vaziyatlar (masalan, zilzila yoki portlash).

▪Bilvosita ta’sir qiluvchi FV – iqtisodiy va ijtimoiy muammolar keltirib chiqaradigan hodisalar (masalan, ekologik muammolar).

4. Davomiyligi bo‘yicha FVlar

Qisqa muddatli FV – tez sodir bo‘lib, qisqa vaqtda bartaraf etiladi (masalan, chaqmoq urishi yoki kuchli yomg‘ir).

Uzoq muddatli FV – uzoq davom etadigan va qayta tiklanish jarayoni katta vaqt talab qiladigan hodisalar (masalan, urush, pandemiya yoki ekologik falokatlar).

Favqulodda vaziyatlar inson hayoti, atrof-muhit va jamiyat barqarorligiga jiddiy xavf tug‘dirishi mumkin. Ularni oldini olish va oqibatlarini kamaytirish uchun profilaktika choralari, favqulodda xizmatlar va aholining tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega.Olimlar fikriga ko‘ra hayotning "10%i biz bilan sodir bo‘layotgan narsalardan va 90%i esa biz o‘ylaydigan narsalardan iborat"dir.

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

Biroq, ekstremal vaziyat nafaqat o‘zi yoki yaqinlari uchun haqiqiy, balki ob'ektiv ravishda mavjud bo‘lgan hayot tahdidi, yoki sodir bo‘layotgan narsalarga bo‘lgan munosabatimiz bilan ham bog‘liq. Shu sababli har bir shaxs tomonidan bir xil vaziyatni individual ravishda qabul qilish emas, ekstremal vaziyatlarga shaxsning ichki psixologik rejasi bo‘lishini ta'minlash lozimdir.

Xavf quyidagi dinamik jihat bilan tavsiflanadi:

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

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

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

Xavflarni boshqarish mexanizmini aniqlash va tahlil qilish metodologik va amaliy jihatdan ikki muhim muammolarni hal qilish imkonini beradi. Birinchidan, ular ob'ektlar o‘rtasidagi o‘zaro munosabatlar tizimini ko‘rish va tahlil qilish imkonini beradi, bu narsa ob'ektni xavflardan himoya qilish uchun tizim yaratish uchun juda muhimdir.

Ikkinchidan, ular aniq tasniflash tizimini ishlab chiqishga yordam beradi.

V.I.Yarochkin ijtimoiy xavf-xatarlarni quyidagi funktsiyalar bo‘yicha guruhlangan:

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

-ta'sir doirasiga nisbatan -ichki va tashqi;

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

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

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

-manbalar va harakatlantiruvchi kuchlar bo‘yicha (kelib chiqishi bo‘yicha) - tabiiy, inson faoliyati (insoniy, ijtimoiy) tufayli;

-ob'ektga kutilgan ta'sir bo‘yicha - kutilgan, kutilmagan; kutish yoki uzoq kechikish;

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

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

-vaqtga ko‘ra - tez, uzoq muddatli, diskret;

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

-tarkibiga ko‘ra - bitta, ikkilik, tarqoq;

-yangiligiga ko‘ra - yehtimol (ehtimol, yuqori ehtimoli bor, ehtimoldagi), potentsial, real, amalga oshirilgan;

-sabablarga ko‘ra- muntazam, tasodifiy, spontan, qasddan;

-predmetiga ko‘ra - moddiy, ma'naviy;

-zarariga ko‘ra- marginal, ahamiyatsiz, ahamiyatsiz;

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

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

Ijtimoiy xavf-xatarlar juda ko‘p. Bularga zo‘ravonlikning turli shakllari kiradi: qonuniy (urushlar, qurolli to‘qnashuvlar, terroristik harakatlar, isyonlar, repressiyalar va boshqalar), jinoyat (bandit, o‘g‘irlik, firibgarlik, charlatanizm va boshqalar) insonning aqliy va jismoniy muvozanatini buzadi (spirtli ichimlik, nikotin, giyohvand moddalar, giyohvand moddalar), o‘z joniga qasd qilish (o‘z joniga qasd qilish) va boshqalar.

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

1. Tabiatan bilan bog‘liq:

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

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

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

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

-o‘z joniga qasd qilgan.

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

3. Tashkilot bo‘yicha:tasodifiy, qasddan.

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

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

Ekstremallikni belgilovchi omillar sifatida quyidagilarni ko‘rib chiqish mumkin:

1. Xavf, qiyinchilik, yangilik, favqulotda vaziyatning psixologik holati bilan bog‘liq turli emotsiogen ta'sirlar.

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

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

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

5. Ochlik va tashnalikning mavjudligi.

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

Favqulodda vaziyatlar vujudga kelish sabablari bo'yicha:

• - o'z-o'zidan;

• - texnogen – texnik vositalar bilan bog’liq bo’lgan favqulodda vaziyatlar kiradi: portlashlar, yong'inlar, kimyoviy xavfli ob'ektlardagi baxtsiz hodisalar, radiatsiyaviy xavfli ob'ektlarda radiatsiyaviy moddalarning emissiyasi, ekologik zararli moddalarning chiqarilishi bilan bog'liq baxtsiz hodisalar, binolarning qulashi, hayotni ta'minlash tizimidagi avariyalar, transport hodisalari va boshqalar.

Antropogen – odamlarning noto'g'ri xatti-harakatlarining oqibatlari;

• - aralash

• - Sifat xususiyatlari bo'yicha:

Tabiiy - tabiatning davomli kuchlari namoyon bo'lishi bilan bog'liq favqulodda vaziyatlar: zilzilalar, tsunami, toshqinlar, vulqon portlashlari, ko'chkilar, toshqinlar, dovullar, tornadolar, bo'ronlar, tabiiy yong'inlar va boshqalar.

- ijtimoiy-siyosiy;
- iqtisodiy;
- professional;
- maishiy;

- somatik;
- transport;
- jinoiy;
- harbiy

Oqibatlarning murakkabligi va jiddiyligiga ko'ra:

- inqirozli;
- halokatli;
- favqulodda vaziyatlar;
- ijtimoiy ofatlar

Miqdori bo'yicha:

- global;
- xalqaro mahalliy;
- mahalliy;
- guruh;
- individual

Davomiyligi bo'yicha:

- qisqa muddatli;
- o'rtacha davomiylik;
- uzoq muddatli

2.2.Inqiroz va inqirozli vaziyatlar

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

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

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

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

Shaxsning ichki inqirozi- inson rivojlanishning yangi bosqichiga o‘tish davridir. Ichki inqirozlar tashqaridan farqli o‘laroq, zarur va kerakliligi bilan ajralib turadi. Inqiroz har doim regressiv va progressiv shaxsiy rivojlanish o‘rtasidagi

tanlovdir. Insonning keyingi hayoti qanday tanlovga to‘xtalishiga bog‘liq. Psixologiyada inqiroz va inqiroz holatini tushunish shaxs psixologiyasi va rivojlanish psixologiyasi doirasida ishlab chiqilgan.

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

- shaxsiy rivojlanish darajasi — ong) - qanchalik yuqori bo‘lsa, inqiroz shunchalik murakkab bo‘ladi;
- ijtimoiy-madaniy xususiyatlar;
- shaxsiy va xarakterli xususiyatlar;
- inson tomonidan boshdan kechiriladigan inqiroz holati;
- ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, ijtimoiy status.

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

Hayotning asosiy inqiroz davrlari quyidagilar:

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

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

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

Ishonch telefonlari tajribasi shuni ko‘rsatadiki, keksa odamlar ko‘pincha psixologik yordam xizmatlarining abonentlari hisoblanadi. Ularning tajribalari hayotning ma'nosini yo‘qotish, qarindoshlar, do‘stlar, sog‘liqni saqlash, kasb-hunar, foydasizlik va yordamsizlik hissi bilan bog‘liq. Ular uchun eng katta tushuncha yolg‘izlik muammosiga aylanadi.

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

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

2.3.Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri

Ekstremal vaziyatlar insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy holatiga kuchli ta’sir qiladi. Ushbu vaziyatlar stress, xavf, hayot uchun tahdid, noma’lumlik va resurslarning cheklanganligi bilan tavsiflanadi. Inson organizmi bunday holatlarga turlicha munosabat bildiradi va moslashish mexanizmlarini ishga soladi.

1. Jismoniy ta’sir:

Ekstremal vaziyatlarda inson tanasi "urush yoki qochish" (fight or flight) tizimini faollashtiradi.

Asosiy jismoniy o‘zgarishlar:

- Gormonlarning ajralishi – adrenalinning ko‘payishi yurak urishini tezlashtiradi, qon bosimini oshiradi va mushaklarni tayyor holatga keltiradi.
- Qon aylanishining o‘zgarishi – miyaga va mushaklarga ko‘proq qon yetkazib beriladi, hazm va immun tizimlari vaqtincha sekinlashadi.
- Qon shakarining oshishi – organizm energiya ishlab chiqarishni kuchaytiradi.
- Nafas olishning tezlashishi – ko‘proq kislorod qabul qilinadi, lekin ba’zan nafas qisishi yoki giperventilatsiya yuzaga kelishi mumkin.
- Immun tizimining zaiflashishi – uzoq davom etgan stress immunitetni pasaytirishi va kasalliklarga moyillikni oshirishi mumkin.
- Agar ekstremal vaziyat uzoq davom etsa, charchoq, uyqusizlik, mushaklarning tarangligi, yurak kasalliklari va boshqa surunkali muammolar yuzaga kelishi mumkin.

2. Ruhiy (psixologik) ta’sir:

- Ekstremal vaziyatlar inson ruhiyatiga jiddiy ta’sir qiladi. Ba’zi odamlar tezda moslashsa, boshqalar stress va travmatik oqibatlarga duch kelishi mumkin.
- Psixologik reaksiyalar:
- Qo‘rquv va xavotir – noma’lumlik va hayotga tahdid hissi insonni o‘zini yo‘qotib qo‘yishiga olib kelishi mumkin.
- Shok va inkor qilish – ba’zi odamlar favqulodda vaziyatni dastlab inkor qilishi yoki reaksiya bera olmay qolishi mumkin.
- Agressiya yoki passivlik – ba’zi shaxslar keskin reaksiya bildiradi, boshqalari esa harakatsiz yoki befarq bo‘lib qoladi.
- Diqqat va fikrlash buzilishi – ekstremal holatlarda odamlar mantiqiy fikrlash va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini yo‘qotishi mumkin.
- Depressiya va ruhiy tushkunlik – uzoq davom etgan og‘ir vaziyatlar natijasida odam tushkunlik, umidsizlik va hayotga qiziqishning pasayishini his qilishi mumkin.
- Post-travmatik stress buzilishi (PTSD) – ekstremal vaziyatdan keyin odamda kechikkan ruhiy buzilishlar paydo bo‘lishi mumkin. PTSD o‘zini takroriy yomon xotiralar, asabiylik, uyqusizlik va qo‘rquv shaklida namoyon qiladi.

3. Ijtimoiy ta’sir:

Ekstremal vaziyatlarda insonning jamiyat bilan munosabatlari o‘zgarishi mumkin.

Asosiy ijtimoiy o‘zgarishlar:

- Hamkorlik va birdamlik kuchayishi – ba’zi odamlar favqulodda vaziyatda o‘zaro yordamga tayyor bo‘lishadi.
- Nizolar va agressiyaning oshishi – resurslarning cheklanganligi yoki xavotir odamlar o‘rtasida nizolarni kuchaytirishi mumkin.
- Yakkalanish va ijtimoiy chekinish – ba’zi odamlar favqulodda vaziyatdan keyin odamlar bilan kamroq muloqot qilishga moyil bo‘lishadi.
- Liderlik va mas’uliyat o‘zgarishi – ba’zi shaxslar ekstremal sharoitlarda yetakchi bo‘lib qolishi mumkin, boshqalar esa boshqalarga qaram bo‘lib qoladi.

4. Moslashish va tiklanish:

Har bir inson ekstremal vaziyatlarga turlicha moslashadi. Resilience (chidamlilik) tushunchasi insonning og‘ir sharoitlarga moslashish qobiliyatini ifodalaydi.

Moslashuv mexanizmlari:

- Kognitiv qayta baholash – odam vaziyatni boshqa nuqtai nazardan ko‘rib chiqib, uni engish strategiyalarini ishlab chiqishi mumkin.
- Ijtimoiy yordam – oilaviy va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash odamga ekstremal vaziyatdan keyin tezroq tiklanishga yordam beradi.

- Psixologik himoya mexanizmlari – odam o‘zini stressdan himoya qilish uchun inkor qilish, repressiya yoki hazil kabi mexanizmlarni qo‘llashi mumkin.
- O‘z-o‘zini nazorat qilish – o‘z xatti-harakatlarini ongli boshqarish, xotirjamlikni saqlash va rejali harakat qilish muhimdir.

Xulosa. Ekstremal vaziyatlar insonning jismoniy, psixologik va ijtimoiy hayotiga sezilarli ta’sir qiladi. Ba’zi odamlar bunday sharoitlarda kuchliroq va chidamliroq bo‘lishadi, boshqalari esa ruhiy buzilishlarga uchrashi mumkin. Muammolarni yengish uchun psixologik tayyorgarlik, moslashuvchanlik va ijtimoiy yordam tizimlari katta ahamiyatga ega.

Odamning ongida, favqulodda vaziyatlar kishi hayotini keskin "o‘tmish" va "kelajak" ga ajratadi. Favqulodda vaziyatning qaysi turi odamlarning ruhiy holatiga eng jiddiy oqibatlarga olib kelishini va osonroq boshdan kechirilishi tabiiy yoki texnogen xususiyatga ega ekanligi to‘g‘risida aniq bir xulosa chiqarish qiyin.

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

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

YuNESKO ning ma'lumotlariga ko‘ra, zarar va qurbonlar soni oqibatida halokatli harakatlar bo‘yicha tabiiy ofatlar orasida zilzilalar birinchi o‘rinda turadi. Yer-zilzilalar inson tomonidan qurilgan sun'iy tuzilmalarni, uylarni, binolarni yo‘q qiladi. Bundan tashqari, zilzilalar paytida tog‘ qulashi, ko‘chkilar, yong‘inlar sodir bo‘lishi mumkin, bu katta halokatga olib keladi va odamlar hayotiga tahdid soladi.

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

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

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

Falokatdan keyin ushbu toifadagi odamlarning psixologik reaksiyalarini to‘rt bosqichga bo‘lish mumkin:

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

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

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

to‘rtinchi bosqich - bu tiklash (hayot tarzini belgilash, o‘z vazifalariga qaytish, maqsadlarga erishish zarurligini anglash). Quyidagi so‘zlar "qahramonlik sindromi" paydo bo‘lishiga olib keladi: "men birortangizni boshdan o‘tkazmagan narsani boshdan kechirdim, siz meni hech qachon tushunmaysiz, barchangiz tajribasizsiz" va hokazo.

Jabrlanuvchilarning asosiy psixik reaksiyalari:

- emotsional zo‘riqishning ustunligi bilan patologik bo‘lmagan nevrotik reaksiyalar;
- gipomimik reaksiyalar;
- o‘z-o‘zini hurmat qilish va maqsadli faoliyatni amalga oshirish qobiliyatini saqlab qolish;
- affektiv-shok holatlarining asta-sekin susayishi va ularning namoyon bo‘lish chuqurligining pasayishi;
- jabrlanganlarning yetarlicha xatti-harakatlari;

• maqsadga muvofiq bo‘lmagan motor harakatlar;

• uyqusizlik holati;

• fobik nevrozlarning namoyon bo‘lishi, masalan, cheklangan joylardan qo‘rqish (jabrlanganlar mashinaga yoki chodirga kirishdan bosh tortishadi).

Ishtirokchilarning asosiy aqliy reaksiyalari:

- astenik-depressiv holat bilan almashinadigan psixo-emotsional stress;
- xarakter xususiyatlarini keskinlashtirish;
- fobik nevrozlar;
- shaxsning nevrotik rivojlanishi;
- nevrotik holatlarning "somatizatsiyasi";
- shaxsni psixopatizatsiya qilish;
- somatogen ruhiy kasalliklarning paydo bo‘lishi;
- depressiv, paranoid sindromi bilan uzaygan reaktiv psixozlar.

Jabrlanganlarning xatti-harakatlari:

- alkogol, tamaki, dori-darmon, giyohvand moddalar iste'molining ko‘payishi;
- shaxslararo aloqalarni faollashtirish;
- nutqning emotsional rangini normallashtirish, orzularni tiklash;
- nizoli vaziyatlarning ko‘payishi.

2.4.Ekstremal vaziyatlarning subektlari

Ekstremal vaziyatlarda ishtirok etuvchi shaxslar va guruhlar turli rollarni bajaradi. Ular vaziyatga nisbatan faol yoki passiv bo‘lishi, turli strategiyalarni qo‘llashi va o‘zaro munosabatlarga kirishishi mumkin. Quyida ekstremal vaziyatlarning asosiy subyektlari tasniflangan.

1. Ekstremal vaziyatlarning bevosita subyektlari:

Bu guruhga ekstremal vaziyatga bevosita duch kelgan yoki undan zarar ko‘rgan shaxslar kiradi.

1.1. Jabrlanganlar (qurbonlar, guvohlar):

▪Ekstremal vaziyat markazida bo‘lib, to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarar ko‘rgan odamlar.

▪Jismoniy va ruhiy jarohatlarga uchragan bo‘lishi mumkin.

▪Ularning psixologik reaksiyalari turlicha bo‘lishi mumkin: shok, qo‘rquv, tushkunlik yoki aksincha, faol harakat qilishga harakat qilish.

1.2. Qarindoshlar va yaqinlar:

Jabrlanganlarning oilasi va do‘stlari ham stress va xavotirni boshdan kechiradi.

Ular psixologik va moddiy yordam ko‘rsatishlari yoki o‘zlari ham yordamga muhtoj bo‘lishlari mumkin.

1.3. Guvohlar va kuzatuvchilar:

Favqulodda vaziyatni bevosita boshdan kechirmasa ham, uning ta’sirini ko‘rgan yoki axborot manbalaridan bilgan odamlar.

Guvohlar ba’zan shokka tushishi yoki yordam berishga harakat qilishi mumkin.

2. Ekstremal vaziyatlarni boshqaruvchi subyektlar:

Bu guruh favqulodda vaziyatlarga reaksiya beruvchi va uni bartaraf etish bilan shug‘ullanuvchi shaxslar va tashkilotlardan iborat.

2.1. Favqulodda xizmatlar:

- Qutqaruvchilar (FVV, MCHS) – tabiiy ofatlar va texnogen halokatlarda yordam beradigan xizmatlar.
- Tibbiyot xodimlari – tez yordam, travmatologlar, psixologlar.
- O‘t o‘chiruvchilar – yong‘inlar va portlashlarning oldini olish va ularni o‘chirish bilan shug‘ullanadi.
- Huquq-tartibot organlari (militsiya, armiya) – xavfsizlikni ta’minlash va tartibni saqlash.

2.2. Hukumat va boshqaruv organlari:

- Ekstremal vaziyatlarda davlat muassasalari boshqaruv va yordamni tashkil qiladi.
- Evakuatsiya, moddiy yordam va xavfsizlik choralari ko‘riladi.

2.3. Nodavlat va xalqaro tashkilotlar:

- Qizil Xoch, BMT, UNICEF, Amnesty International kabi tashkilotlar humanitar yordam va qo‘llab-quvvatlash bilan shug‘ullanadi.
- Mahalliy jamoat tashkilotlari ham yordam ko‘rsatishi mumkin.

3. Ekstremal vaziyatlarda faol ishtirok etuvchi shaxslar:

Bu toifa ekstremal vaziyatlarga faol javob beruvchi yoki ularni vujudga keltiruvchi shaxslarni o‘z ichiga oladi.

3.1. Liderelementlar va tashabbuskorlar:

Ekstremal vaziyatda odamlarni tashkil etib, ularni boshqaradigan shaxslar.

Harbiy, qutqaruvchi yoki fuqarolik yetakchilari bo‘lishi mumkin.

3.2. Gumanitar ko‘ngillilar:

Favqulodda vaziyatlarda yordam berish uchun o‘z xohishi bilan harakat qiladigan shaxslar.

Tibbiy yordam ko‘rsatish, oziq-ovqat va kiyim-kechak tarqatish, ruhiy qo‘llab-quvvatlash bilan shug‘ullanishadi.

3.3. Media vakillari va blogerlar:

Axborot tarqatish va odamlarni xabardor qilish orqali ekstremal vaziyatga ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Noto‘g‘ri yoki vahima uyg‘otuvchi axborot tarqatilishi salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

4. Ekstremal vaziyatni keltirib chiqaruvchi subyektlar:

Ba’zi favqulodda vaziyatlar odamlarning qasddan yoki bexosdan sodir etgan harakatlari natijasida yuzaga keladi.

4.1. Jinoyatchilar va terroristlar:

Terroristik hujumlar, qo‘poruvchilik harakatlari yoki qurolli mojarolarni uyushtiruvchi shaxslar.

Jamiyatda vahima va beqarorlik keltirib chiqarishi mumkin.

4.2. Ekologik va sanoat avariyalariga sababchi bo‘lganlar:

Korporatsiyalar yoki shaxslar xavfsizlik qoidalariga rioya qilmagani uchun ekologik falokat yoki texnogen avariyalar yuzaga kelishi mumkin.

Masalan, Chernobil AES avariyasi yoki BP neft to‘kilishi kabi hodisalar.

Xulosa. Ekstremal vaziyatlar turli shaxslar va guruhlarning ishtirokini talab qiladi. Jabrlanganlar, qutqaruvchilar, boshqaruv organlari, ko‘ngillilar va ekstremal vaziyatni keltirib chiqaruvchilar asosiy subyektlar hisoblanadi. Har bir subyektning roli va harakati muammolarni hal qilish yoki yanada chuqurlashtirishga ta’sir qilishi mumkin.

Psixologik oqibatlarni baholash va bashorat qilish uchun shaxs favqulodda vaziyatning bevosita ishtirokchisi bo‘lganmi, uning guvohi bo‘lganmi yoki favqulodda vaziyat natijasida yaqin kishi yoki qarindoshi yo‘qolganligini bilish muhimdir. Favqulodda vaziyatning salbiy omillari ta'sirining xususiyatiga ko‘ra, ushbu omillarga duchor bo‘lgan barcha odamlar shartli ravishda quyidagi guruhlarga bo‘linadi.

Birinchi guruh mutaxassislar. Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan jabrlanganlarga yordam ko‘rsatadigan odamlar. Boshqa odamlarning yordami bilan bog‘liq professional vazifalarni bajarish holatida hissiy tajribalar doimiy bo‘lib, mutaxassis birinchi navbatda vazifani bajarishga

qaratilgan. Ko‘pincha bu mutaxassislarni bezovta qiladi. Qutqaruvchida "Qanday qilib?, Hech narsa his qilmayman, Men dahshatli suratlarni, o‘limni, odamlarning qayg‘usini ko‘raman va u menga tegmaydi, Men bilan hamma narsa yaxshi?" kabi hodisalarning asosi psixologik himoya mexanizmi namoyon bo‘ladi. Bunday reaktsiya norma hisoblanadi. Biroq, har doim ham ekstremal sharoitlarda ishlash mutaxassislar uchun iz qoldirmasdan o‘tmaydi. Favqulodda vaziyatlarda ishlashning kechiktirilgan oqibatlari haqida biz keyingi boblarda batafsilroq ma'lumotga ega bo‘lamiz.

Ikkinchi guruh qurbonlardir. Favqulodda vaziyatda (garovga olinganlar, to‘g‘onlar ostidagi odamlar, suv bosgan uylarning tomlarida va hokazo) izolyatsiya qilingan odamlar. Odatda, favqulodda vaziyatdan omon qolgan odamlar hayot uchun kurashishda juda ko‘p kuch sarflaydilar va ular tirik qolish haqiqati ular uchun vaziyatni osonroq bartaraf etish va normal hayotga qaytish uchun katta resursdir.

Falokatdan keyin ushbu toifadagi odamlarning psixologik reaktsiyalarini to‘rt bosqichga bo‘lish mumkin:

- birinchi bosqich — qahramonlik (altruizm, qahramonlik harakati, boshqalarga yordam berish va o‘zini omon saqlab qolish istagi);
- ikkinchi bosqich - mag‘rurlik (omon qolish va barcha xavf-xatarlarni yengib o‘tish hissi);
- uchinchi bosqich — umidsizlik (g‘azab, umidsizlik: "hayotimda hamma narsa o‘zgarganday tuyuldi, lekin barchasi o‘zgarmadi, hamma o‘z tashvish va xavotirlarini unutdi, faqat men bu haqida eslayman", umidlarning puchga chiqishi);
- to‘rtinchi bosqich - bu tiklash (hayot tarzini belgilash, o‘z vazifalariga qaytish, maqsadlarga erishish zarurligini anglash).

Quyidagi so‘zlar "qahramonlik sindromi" paydo bo‘lishiga olib keladi: "men birortangizni boshdan o‘tkazmagan narsani boshdan kechirdim, siz meni hech qachon tushunmaysiz, barchangiz tajribasizsiz" va hokazo. Natijada, antisotsial xatti-harakatlarning namoyon bo‘lishi (tajovuzkorlikning avj olishi, boshqalarning hayotiga tahdid qilishga urunish), alkogol ichimliklarni iste'mol qilish, o‘z joniga qasd qilish yoki "Hech kim meni tushunmaydi, men yolg‘iz azoblanyapman" shaklidagi "jabrlanuvchi sindromi"i paydo bo‘lishi mumkin. Garchi ko‘pchilik odamlar mustaqil ravishda yoki mutaxassislar yordamida normal hayotga qaytishsada, ularning xayollaridagi qo‘rquv va umudsiliklar pozitiv motivatsiyalariga salbiy ta'sir qiladi.

Uchinchi guruh-qurbonlar (talofotlardan moddiy yoki jismoniy zarar ko‘rganlar). Bular o‘z yaqinlarini yo‘qotgan yoki ularning taqdiri haqida ma'lumotga ega bo‘lmagan, uylarini, mol-mulkini va boshqalarni yo‘qotgan odamlardir. Jabrlanganlar boshiga tushadigan qayg‘u bilan yashash, o‘zgaruvchan yashash sharoitlariga moslashish ayniqsa qiyin. Ushbu guruhda eng ko‘p kechiktirilgan yoki

e'tiborsiz qoldirilgan psixologik oqibatlar aniqlanadi, bu haqda keyingi boblarda yanada kengroq ma'lumot beramiz.

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

Beshinchi guruh kuzatuvchilar (yoki tadqiqotchilar). Nima sodir bo‘lganligi haqida ma'lumot olgan va ma'lumot olish istagida voqea joyiga tashrif buyurgan odamlar.

Ushbu ikki guruhdagi odamlarning psixologik shikastlanish darajasi asosan ularning shaxsiy xususiyatlariga va o‘tmishda shikastlanadigan vaziyatlariga bog‘liq.

Oltinchi guruh-tomoshabinlar. Favqulodda vaziyat haqida ma'lumot olgan va ommaviy axborot vositalari (ommaviy axborot vositalari) orqali vaziyatni kuzatib borayotgan odamlar. Odamlar voqealar haqida ma'lumot olishlari kerakligi shubhasizdir. Biroq, mutaxassislar favqulodda vaziyatlar ommaviy axborot vositalarini yoritishning salbiy psixologik oqibatlarini bilishadi. Ko‘pincha hisobotlarning hissiy ranglari juda salbiy, fojiali, pessimistik xarakterga ega.

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

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

Ekstremal vaziyatlar inson hayotining barcha sohalarida paydo bo‘ladi, shaxs hayotidagi har chog‘da juda ko‘p holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Ushbu ma'lumotlar birinchi navbatda, psixologlar, qutqaruvchilar va o‘t o‘chiruvchilarga, professional vazifasi - muammoga duch keladigan odamlarga yordam beradigan

mutaxassislarga qaratilgan. Fojiali vaziyatni boshdan kechirgan odamni uchratgan mutaxassis unga nima bo‘lganini va unga qanday yordam berishi mumkinligini bilishi muhimdir. Kasbiy faoliyatning qiyin sharoitlarida mutaxassis uchun o‘z jismoniy va ruhiy salomatligini saqlab qolish qobiliyati kam emas. Umid qilamizki, ushbu kitob bunga xizmat qiladi.

Nazorat savollari:

1 Ekstremal vaziyatlarning psixologiyasini aniqlang.
2. Favqulodda vaziyat ta'rifini bering.
3. EV (ekstremal vaziyat)ga ta'rif bering.
4. Inqiroz nima?
5. Qanday inqirozlar mavjud?
6.Ekstremal vaziyatlarda faol ishtirok etuvchi shaxslar?
7.Liderelementlar va tashabbuskorlar?
8.Gumanitar ko‘ngillilar?
9.Media vakillari va blogerlar?
10.Ekstremal vaziyatni keltirib chiqaruvchi subyektlar?

III-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESS HOLATI VA UNING INSONGA TA'SIRI

Reja:

3.1.Stress haqida ilmiy mushohadalar

3.2.Zamonaviy adabiyotlarda stress masalasi

3.3.Ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta'siri

Tayanch tushunchalar: stress, stress haqida ilmiy mushohadalar, ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta'siri, "informasion stress", "professional stress", "posttravmatik stress"

3.1.Stress haqida ilmiy mushohadalar

Yodda tuting!

(inglizcha: *stress* - "bosim", "kuchlanish", "tanglik") - odam va hayvonlarda kuchli ta'sirotlar natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holati.

Stress fiziologiya, psixologiya, tibbiyot sohalarida juda ko'p qo'llaniladi va bu sohalarda "stress" termini odamning tashqi olamdagi turli favqulodda vaziyatlarga javob qaytarishi holatini ifodalashda qo'llaniladi.

Stress, dastlab, fiziologik termin sifatida qo'llanilib, organizmning har qanday yoqimsiz ta'sirlarga nisbatan nomaxsus reaksiyasi (umumiy moslashish sindromi)ni ifodalagan (G.Sele). Keyinroq bu so'z individning ekstremal vaziyatlardagi fiziologik, biokimyoviy, psixologik holatlari va xulq-atvorini tushuntirish uchun qo'llangan.

Stress - bu organizmning ekstremal sharoitlarga javob reaksiyasi. Demak, stress organizmda har xil ta'sirotlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus neyrogormonal holatdir.

Stress terminini kanadalik patolog G.Sele ta’riflab, tibbiyotga kiritgan (1936). Olim stress holatiga olib keluvchi omilni stressorlar deb atadi.

Organizmda bu omillar ta’sirini yengishga qaratilgan moslashuvchi biokimyoviy va fiziologik o‘zgarishlar rivojlanadi, bu stressorning kuchi, ta’sir etish muddati, odam yoki hayvonning fiziologik sistemasi va ruhiy holatiga bog‘liq.

3.2. Zamonaviy adabiyotlarda tress masalasi

Zamonaviy adabiyotlarda “stress” termini uch xil ma’noni ifodalash uchun qo‘llanilmoqda.

Birinchidan, stress tushunchasi ma’nosidan insonda qo‘zg‘alish yoki zo‘riqishni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan istalgan tashqi ta’sirlar (voqea-hodisa yoki qo‘zg‘atuvchilar) tushuniladi. Hozirgi adabiyotlarda shu ma’noda “stressor”, “stress-omil” terminlari tez-tez qo‘llanilayotgani bejiz emas.

Ikkinchidan, stress insonning subyektiv reaktsiyasiga aloqadorlik ma’nosida qo‘llaniladi. Bunda, u insonning ichki ruhiy qo‘zg‘alishi va zo‘riqish holatlarini ifodalaydi; yana bu holat insonda kechadigan hissiyotlar, himoya reaktsiyalari va stressogen ta’sirlarni bartaraf etish (coping proessos) ma’nolarida ham talqin qilinadi.

Bu jarayonlar funktsional tizimning mukammallashuvi va rivojlanishiga, shuningdek ruhiy zo‘riqishni keltirib chiqarishga ham olib kelishi mumkin.

Uchinchidan, stress namoyon bo‘luvchi talablar yoki zararli ta’sirlarga nisbatan organizmning fiziologik reaktsiyasi bo‘lishi mumkin. Aynan shu ma’noda G.Sele va V.Kennon “stress” terminini qo‘llaganlar. Fiziologik reaktsiyaning vazifasi esa, aynan stress “holatini bartaraf etishda ruhiy jarayonlar va xul-qatvor harakatlarining yordamidan iborat”.

Tadqiqotchi N.Rizvi bu sohadagi turli nazariyalarni o‘rganib chiqib, quyidagilarni ta’kidlagan:

ba’zi hollarda bu tushuncha organizmdagi bezovtalik holatiga tegishligi, individ bu holatni har doim chetlatishga yoki kamaytirishga harakat qiladi. Bu ma’noda “stress” tushunchasi xavotirlanish yoki agressiv asoslar, kuchsiz og‘riq va uyg‘unlikning buzilishi kabi yoqimsiz holatlardan birmuncha farq qiladi;

stress, shuningdek, ichki bezovtalik yoki uning kuchayishi orqali namoyon bo‘ladigan ruhiy va xulq-atvor reaktsiyalari sifatida ham qaraladi. Bunday himoya reaktsiyalari yoki indikatorlari emotsional-kognitiv va xulq-atvor kabi turli funktsional ko‘rinishlarda kuzatiladi;

stress fiziologik yoki ijtimoiy muhitdagi xavfli vaziyatlarni chetlatish va kamaytirishda qaror qabul qilish, agressiyadan qochishda zarur choralarni qo‘llashga olib keluvchi voqea yoki vaziyatlarni aniqlash sifatida qo‘llaniladi. “Stressor” sifatidagi bunday tushunchalar xavf, tahdid, bosim, nizo, frustrasiya va ekstremal vaziyatlarga tegishlidir.

Tadqiqotchi R.Lazarus ham stressning mohiyati haqida turli tasavvurlarni qayd etgan. Biroq uning nazariy modellari ko‘pincha birbiriga mos kelmaydi. “Stress” tushunchasini aniqlashtirishda R.Lazarus ikki asosiy holatni ajratib ko‘rsatgan.

Birinchidan, “stress” tushunchasini aniqlashda terminologik chalkashlik va qarama-qarshilik mavjud bo‘lib, stressning psixologik tahlilida nafaqat tashqi kuzatiladigan stress ta’sirlar va reaktsiyalar, balki stress bilan bog‘liq bir qancha psixologik jarayonlar, masalan, tahdidni baholash jarayoni kabilar ham hisobga olinganda bu chalkashlik bartaraf etilishi mumkin.

Ikkinchidan, stress reaktsiyasi faqat tahdid natijasida yuzaga keladigan himoya mexanizmlari sifatida tushunilishi mumkin. Tahdidga nisbatan reaktsiyaning fiziologik va xulq-atvor tizimi shaxsning ichki psixologik tuzilishi bilan bog‘liq bo‘lib, subyekt u orqaligina bu tahdiddan qutula oladi.

Stress reaktsiyasining xususiyati shaxsning psixologik tuzilishi bilan shunday bog‘langanki, bunda shaxsning o‘ziga baho berishi va o‘zini himoya qilish jarayoni tashqi ta’sir etuvchi vaziyatlar natijasidir.

Stress bilan “xavotirlik”, “zo‘riqish” kabi boshqa bir qancha tushunchalar ham bog‘liqdir. Ch.Spilbyergerning ta’kidlashicha, individ o‘ziga nisbatan xavf, tahdid, zarar keltiruvchi muayyan vaziyat yoki qo‘zg‘atuvchilarni idrok qilganida, unda xavotirlilik hissi paydo bo‘ladi.

Xavotirlilik holati vaqt o‘tishi bilan stress bosqichiga o‘tishi mumkin. Muallifning bu izohi bilan tashqi ta’sir (stress-omil) natijasi bo‘lgan “stress” tushunchasi mos keladi. Bunda tashqi ta’sir sifatida shaxs tomonidan qattiq talab sifatida idrok qilinadigan va uning o‘zini hurmat qilish, o‘ziga baho berishiga tahdid soluvchi omillar tushuniladiki, bular turli intensivlikka mos ravishdagi emotsional reaktsiyalar (xavotirlilik holati)ni keltirib chiqaradi.

“Stress” termini har doim ham o‘z o‘rnida ishlatilavermaydi, ba’zan uni ma’no jihatdan yaqinroq bo‘lgan boshqa so‘zlar bilan ham almashtirib yuborishadi, masalan, istalgan emotsional zo‘riqishni stress deb atash holati tez-tez uchrab turadi.

Muammoning o‘rganilishi va stress holatining namoyon bo‘lish darajasining kengayishini hisobga olgan holda mantiqan shunday xulosaga kelish mumkinki, bu sohada aniqroq tushunchani joriy etish va shu yo‘nalishda o‘xshash tushunchalar o‘rtasida aniq differensiya o‘rnatish lozim.

Buni shunday asoslash mumkinki, hozirgi paytda yuqorida ta’kidlanganidek, “emotsional stress” deb ham qaraladigan “psixologik stress” tushunchasi bilan bir qatorda stressning bu turiga nisbatan **“informasion stress”, “professional stress”, “posttravmatik stress”** va boshqa terminlar ko‘p qo‘llanilmoqda.

Stressning namoyon bo‘lishi, uning sog‘lik va faoliyatga ta’sirini o‘rganish shundan dalolat beradiki, har qanday odam o‘z hayoti davomida bu holatni bir necha bor boshdan kechiradi.

N.Rizvining ifodalashicha, “…stress hamma joyda mavjud, u hayotning soyasidir, kimgadir u yoqadi va u istagan natijaga erishish uchun undan foydalanadi, kimgadir esa yoqmaydi va uning organizmi stressga lozim darajada ta’sir ko‘rsatadi”.

Bundan tashqari, hayotiy voqea-hodisalarning cheki yo‘qligi, insonning individual (o‘ziga xos) xususiyatlari bilan bog‘liq stress terminining noaniqligini yana bir bor ta’kidlash lozim.

Stress haqidagi nazariya dastlab G.Sele tomonidan taqdim etilgan. O‘z izlanishlari natijasini muallif faqat 1950 yildagina chop ettirgan. Uning stress haqidagi birmuncha to‘liq va aniq fikrlari keyingi ishlarida o‘z aksini topgan.

G.Sele nazariyasida stress fiziologik, kimyoviy va organik omillarga nisbatan bildiriladigan fiziologik reaktsiya sifatida qaraladi. Nazariyaning asosiy mazmunidan kelib chiqqan holda, to‘rt xil holatni ajratib ko‘rsatish mumkin: Barcha biologik organizmlar ichki balans holatini saqlashning tug‘ma mexanizmlariga ega. Ichki mutanosiblikni saqlash gomeostazis jarayonini boshqaradi.

Stressorlar, ya’ni kuchli tashqi ta’sirlar ichki mutanosiblikning buzilishiga olib keladi. Organizm yoqimli yoki yoqimsizligidan qat’iy nazar, fiziologik qo‘zg‘alish uchun xos bo‘lmagan har qanday stressorni sezadi yoki unga munosabat bildiradi.

Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir nechta bosqichdan iborat. Bir bosqichdan ikkinchisiga o‘tish organizmning rezistentligi, stressor ta’sirining intensivligi va uzoq vaqt ta’sir etishiga bog‘liq.

Organizm stressning ogohlantiruvchi imkoni mavjud bo‘lgan cheklangan moslashuv zaxiralariga ega, ularning tugashi yoki kamayib ketishi kasallik va o‘limga olib keladi.

Tadqiqot natijalarini umumlashtirish asosida G.Sele umumiy moslashuv sindromi deb atalgan uch bosqichli jarayonni asoslab bergan.

Xavotirlilik bosqichi stressorning dastlabki ta’siridayoq paydo bo‘ladi. Qisqa vaqt davomida organizmning rezistentlik darajasi pasayadi, somatik va vegetativ funktsiyalar buziladi. Shundan so‘ng, organizm zaxiralarini ishga soladi va himoya jarayonlarining o‘zini o‘zi boshqarish mexanizmi ishga tushadi.

Agar himoya reaktsiyalari samara bersa, xavotirlilik yo‘qoladi va organizm me’yoriy faoligiga qaytadi. Ko‘plab stresslar ana shu bosqichdayoq hal etiladi. Bunday qisqa muddatli stresslarni stressning keskin reaktsiyalari deb atash mumkin.

Xavotirlilik bosqichi stressni jalb qiluvchi bosqich hisoblanib, u stressorning shaxsga ta’siri yuzaga kelishi bilanoq boshlanadi. Birinchi bosqichda stress omilining mavjudligi bir qator fiziologik o‘zgarishlarga olib kelishini yuqorida ta’kidlagan edik.

Bular: nafas olishning tezlashuvi, qon bosimining ko‘tarilishi, tomir urishining tezlashuvi kabilar. Stressorning ta’siri, shuningdek, psixik jarayonlarning faollashuviga ham sabab bo‘ladi. Shaxsda hayajon kuchayadi, diqqat qo‘zg‘atuvchida markazlashadi, vaziyatni nazorat qilishga intilish kuchayadi, idrok hamda diqqatning ko‘lami kengayadi, operativ xotiraning egiluvchanligi o‘sadi.

Tayyorgarlikning yuqori darajadagi ko‘rinishida esa, tafakkurning originalligi, mahsuldorligi hamda ijodkorligi oshadi. Bu esa, o‘z navbatida, qaror qabul qilish tezligini kuchaytiradi. Faoliyatni tashkil etish usullari ham yanada mos emas va samarali bo‘lib boradi.

Rezistentlik (qarshilik ko‘rsatish) bosqichi stresssorning davomiy ta’siri natijasida vujudga keladi va organizmni qo‘llab-quvvatlovchi himoya reaksiyasini ishga tushiradi.

Bunda fuktsional tizimdagi zo‘riqishning tashqi namoyon bo‘lishi asnosida moslashuv zaxiralarining muvozanatlashgan taqsimoti amalga oshadi.

Qarshilik ko‘rsatish bosqichida shaxsda ranjish, xafa bo‘lish kabilar ikkinchi bosqichda boshlanadi. Bu bosqichda organizm «zaxira»dagi mavjud kuchini ishlatishni boshlaydi.

Ammo, ma’lumki, insonning fiziologik va psixik imkoniyatlari cheklangan. Natijada stressorning ta’siri davom etaversa, unga qarshilik ko‘rsatish uchun shaxsda kuch qolmaydi va psixika «orqaga chekinish»ni boshlaydi, ijobiy (mobillashgan) hissiyotlar salbiy (destruktiv)ga o‘zgara boshlaydi.

Tugash bosqichi haddan ortiq kuchli va davomiy stressorning ta’siriga qarshi kurashuvchi organizmning himoyaviy moslashuv mexanizmlarining buzilishini ifodalaydi. Moslashuv zaxiralari, tabiiyki, sezilarli darajada kamayadi.

Stressorlarning odamga doimiy ta’siri susaymasligi stressga qarshi tura olish imkoniyatlarining keskin pasayishiga olib keladi. Insonning zaxiralari tugaydi. Organizmning umumiy qarshiligi pasayadi va u faoliyatni tashkil etishda butunlay susayishi hamda psixik jarayonlarning ma’lum darajada buzilishiga olib keladi.

Idrok, xotira, tafakkurning o‘zgarishi kuzatilishi mumkin (masalan, “hech narsani ko‘rmayapman”, “ko‘zlarim qorong‘ilashyapti”, shuningdek tafakkurdagi o‘zgarishlar, xotiraning buzilishi kabilar kuzatiladi). Bu davrda xulqning asosan ikki xil ko‘rinishi kuzatiladi. Birinchi vaziyatda xulqda butunlay tartibsizlik kuzatilib, impulsiv reaktsiyalar ko‘zga tashlanadi - odam “o‘zini qo‘yarga joy topa olmay qoladi”.

Ikkinchi holatda, aksincha, xulqdagi faollik butunlay to‘xtaydi, “reallikdan qo‘chish”, qotib qolish kabi holatlar yuzaga keladi. Destruktsiya davri faoliyat samaradorligi ko‘rsatkichlarining pasayishi emas, balki uning umumiy buzilishi bilan tavsiflanadi.

Hozirgacha olib borilgan tadqiqotlarda stress rivojlanishining birinchi bosqichi yaxshi o‘rganilgan. Bu moslashuv zaxiralarini safarbar etish (xavotirlilik) bosqichi bo‘lib, unda atrofdagi yangi favqulodda talablarga organizmning moslashuvi kuzatiladi.

Stress rivojlanishining ikkinchi va uchinchi bosqichlari, ya’ni moslashuv zaxiralarini barqaror taqsimlash va ularning tugashini o‘rganish ustida unchalik ko‘p tadqiqot olib borilmagan.

G.Selening qarashlari ta’sirida ko‘pgina tadqiqotchilar aynan stress-omil natijasida vujudga keladigan fiziologik, biologik yoki morfologik o‘zgarishlarga e’tibor qaratganlar. Shundan kelib chiqqan holda, stress ta’sirlarga nisbatan organizm reaktsiyasi bilan shaxsning ichki, psixologik omillari o‘rtasidagi munosabat dinamikasi ikkinchi o‘ringa o‘tib kelmoqda.

Emotsional stressning rivojlanish vaqtida gormonal, metobolik, iyerarxik o‘tishlar chuqur o‘rganilgan. Lekin stress-omillar fiziologik reaktsiyasining dinamikasi asosida baho berishga bag‘ishlangan tadqiqotlar yetishmaydi.

Buning ustiga insonda stressning rivojlanishida ijtimoiy psixologik omillarning salbiy ta’siri, stress reaktsiyalarini boshqarish va stressni bartaraf etishda kognitiv jarayonlarning roli hisobga olinmaydi.

Bu nazariya atrof-muhitdagi kimlar uchun zararli, lekin kimlar uchun zararsiz bo‘lgan yoki “o‘rta darajadagi noxush holatlar”ga nisbatan javob qaytaruvchi stressli effektlarni tahlil qilmaydi.

Gans Sele asabiylashishni odam yoki hayvon organizmining har qanday ta’sirga o‘ziga xos munosib javob deb baholaydi. U uch bosqichga bo‘linadi:

1. Boshlang‘ich ta’sirchanlik (emotsional) tuyg‘usi bosqichi (g‘alayon); a’zoyi badandagi kuchlarning safarbarlikka tortilishi.

2.Qarshilik ko‘rsatish bosqichi.

3.Toliqish bosqichi.

3.3.Ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta’siri

Ekstremal vaziyatlar inson psixikasiga va organizmiga kuchli ta’sir ko‘rsatadigan og‘ir stress holatini yuzaga keltiradi. Stress organizmning favqulodda sharoitga moslashish jarayoni bo‘lib, u jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihatdan namoyon bo‘ladi.

1. Ekstremal vaziyatlarda stressning rivojlanish bosqichlari:

Kanadalik olim Gans Selye stressni uch bosqichga ajratgan:

Tashvish (alarm) bosqichi. Organizm xavfni sezadi va unga javob bera boshlaydi. Adrenalin ajralib chiqadi, yurak urishi va nafas olish tezlashadi. E’tibor

va reflekslar kuchayadi. Moslashish (resistance) bosqichi. Organizm stress omiliga moslashishga harakat qiladi.

Shaxs o‘zini nazorat qilishga va muammoni hal qilishga urinadi. Agar stress uzoq davom etsa, charchoq boshlanadi. Charchash (exhaustion) bosqichi. Organizmning resurslari tugaydi. Immunitet zaiflashadi, ruhiy va jismoniy holat yomonlashadi. Depressiya, apatiya yoki agressivlik paydo bo‘lishi mumkin.

2. Ekstremal vaziyatlarda stressning jismoniy ta’siri:

Ekstremal sharoitlarda organizmning fiziologik tizimlari o‘zgaradi:

Markaziy asab tizimi – tezroq fikrlash yoki aksincha, “shok” holatiga tushish mumkin. Yurak-qon tomir tizimi – yurak urishi va qon bosimi oshadi, yurak xuruji xavfi kuchayadi. Nafas olish tizimi – nafas olish tezlashadi, ammo ba’zida giperventilatsiya (ortiqcha nafas olish) yuzaga keladi. Immun tizimi – uzoq davom etgan stress immunitetni zaiflashtiradi, kasalliklarga moyillik oshadi. Mushak tizimi – mushaklar taranglashadi, bu bosh og‘rig‘i va bel og‘rig‘iga sabab bo‘lishi mumkin.

3. Ekstremal vaziyatlarda stressning psixologik ta’siri:

Stress odamning psixologik holatini jiddiy o‘zgartirishi mumkin:

Qo‘rquv va vahima – inson hayotiga tahdid sezgani uchun kuchli xavotir his qiladi. Diqqat va fikrlash buzilishi – odam haqiqatni to‘g‘ri idrok qila olmaydi, xato qaror qabul qilishi mumkin. Shok holati – ayrim odamlar “qotib qolishi” yoki hech qanday reaksiya bermasligi mumkin. Agres-siya yoki depressiya – ba’zi odamlar g‘azablanadi yoki umidsizlikka tushadi. Post-travmatik stress buzilishi (PTSD) – ekstremal hodisadan keyin uzoq vaqt davomida qo‘rquv va tushkunlik saqlanib qolishi mumkin.

4. **Ekstremal vaziyatlarda stressga individual javoblar:**

Barcha odamlar stressga bir xil javob bermaydi. Stressga javob individual psixologik xususiyatlar, oldingi tajribalar va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash darajasiga bog‘liq. Turli shaxs tiplari ekstremal stressga qanday javob beradi?

Stressga chidamli odamlar. O‘ziga ishonadi, xotirjam bo‘lishga harakat qiladi. Qanday yo‘l tutish kerakligini tez tushunadi va faol harakat qiladi. Rahbarlik qilish yoki boshqalarga yordam berishga tayyor bo‘ladi. O‘rtacha chidamli odamlar. Dastlab vahima yoki qo‘rquvga tushishi mumkin, lekin keyinchalik moslashadi. Atrofdagilar yordami bilan vaziyatni boshqarishga harakat qiladi. Zaif psixikaga ega odamlar. Shok holatiga tushib, hech qanday harakat qilmaydi. O‘ta qo‘rqoq yoki injiq bo‘lib qolishi mumkin. Depressiya, stressdan keyingi sindrom yoki uzoq davom etadigan fobiyalar rivojlanishi mumkin.

5. Stressga qarshi kurashish va moslashish strategiyalari:

Ekstremal vaziyatlarda stressni yengish uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

Psixologik usullar:

Tinchlanish texnikalari – chuqur nafas olish, meditatsiya, avtotrening. Muammo markazli yondashuv – vaziyatni baholash va aniq harakat rejasini ishlab chiqish. Ijobiy fikrlash – vaziyatni hal qilish mumkinligiga ishonish va salbiy fikrlardan qochish.

Ijtimoiy yordam: Do‘stlar va oilaviy qo‘llab-quvvatlash – inson yolg‘iz emasligini his qilishi kerak. Jamoaviy harakat – favqulodda vaziyatda hamkorlik qilish stressni kamaytiradi. Psixologik yordam – professional psixolog va terapevtlar bilan ishlash PTSD kabi muammolarni yengishga yordam beradi.

Fiziologik usullar:

Jismoniy harakat – yengil mashqlar stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi. Sog‘lom ovqatlanish – vitaminlar va minerallar yetarli bo‘lishi kerak. Uyqu va dam olish – yetarli uyqu stressni kamaytiradi.

Ekstremal vaziyatlarda stress tabiiy reaktsiya bo‘lib, u organizmni o‘zini himoya qilish va moslashishga undaydi. Ammo uzoq davom etgan yoki kuchli stress jismoniy, ruhiy va ijtimoiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu sababli, stressga qarshi kurashish strategiyalarini qo‘llash va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini rivojlantirish muhimdir.

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

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

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

Ko‘pgina tadqiqotchilar stressga bardoshlilikni ta'lim natijalari deb hisoblashadi, ammo har bir insonning stressga chidamliligini aniqlaydigan o‘ziga

xos shaxsiy xususiyatlar va fiziologik xususiyatlarga ega ekanligini inkor etmaslik kerak. Ba'zi ekspertlar genlar stressga bo‘lgan munosabatimizga ta'sir qilishi mumkin, deb hisoblashadi. Masalan, bir oila ovqat hazm qilish muammolariga moyil bo‘lishi mumkin, ikkinchisi esa ekzemaga ega bo‘lishi mumkin.

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

• Asab tizimining turi. Asab tizimining zaif turi bo‘lgan odamlar stressga nisbatan kamroq chidamli. Tez qo‘zg‘aluvchan turlarda (xoleriklar, melankolik) stressorlarning ta'siriga moslashish barqaror emas. Ertami-kechmi, psixikaga ta'sir qiluvchi omillar ham aqliy, ham vegetativ funktsiyalarning tartibsizligi bilan ajralib turadigan nevrozlarning rivojlanishiga olib keladi. Odatda, melanxoliklarning stress reaktsiyalari ko‘pincha konstitutsion(tana tuzilishiga ko‘ra) qo‘zg‘alishi bilan bog‘liq. Masalan, tashvish yoki qo‘rquv, fobiya yoki nevrologik tashvish, asabiylashish va uyqusizlik bilan tavsiflanadi. Xoleriklar odatda g‘azab, qobiliyatsizlik va nazoratni yo‘qotish qo‘rquvi, xato qilishdan qo‘rqish kabi stress reaktsiyalariga ega. Flegmatiklarda stress ostida qalqonsimon bezning faoliyati kamayadi, metabolizm susayadi va u qonda qand miqdorini oshirishi mumkin. Stressli vaziyatlarda ular oziq- ovqatga "bosim o‘tkazadilar", natijada ular semiz bo‘lishlari mumkin. "Aqliy zo‘ravonlik", uyqusizlik holati kuzatila boshlaydi. Sangviniklarning kuchli asab tizimi ularga stressni yengishga imkon beradi.

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

Stressga chidamliligini oshirishga olib keladigan ba'zi shaxsiy xususiyatlar:

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

- Sub'ektiv nazorat darajasi (o‘z maqsadlariga erishishda mustaqillik darajasi, mustaqillik va inson faoliyatining xususiyatlari, uning harakatlari va harakatlari uchun shaxsiy javobgarligi). Ayrimlar vaziyatga ta'sir qilishi mumkin, deb o‘ylashadi, ular "men qurbon emasman" pozitsiyasini egallashadi va o‘z qo‘llaridagi narsalar uchun mas'uliyatni o‘z zimmalariga olishadi. Shunday qilib, ular tashqi

sharoitlar natijasida vaziyatni sezadigan va shunga mos ravishda yanada zaif bo‘lgan tashqi ta'sirlardan ko‘ra stressli ta'sirlarga kamroq javob ko‘rsatadi;

- Shaxsiy tashvish darajasi(katta vaziyatlarni xavfli deb hisoblash va ularga tashvishlanish holatiga javob berish uchun barqaror moyillik). Eng avvalo shuni bilish lozimki, tashvish salbiy xususiyat emas. Muayyan darajadagi tashvish faol shaxsning tabiiy va majburiy xususiyati bo‘lib, o‘z-o‘zini himoya qilish instinktini qo‘llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, kuchli tashvish nevrologik to‘qnashuvning mavjudligi, hissiy buzilishlar va psixosomatik kasalliklar bilan chambarchas bog‘liq. Shuning uchun, ochiqlik, o‘zgarishga qiziqish va ularga nisbatan munosabat tahdid sifatida emas, balki yetarli darajada hayotiy tashvish sharoitida rivojlanish ehtimoli sifatida stressga bardoshlilikning oshishiga olib keladi;

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

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

A turiga xos bo‘lgan xatti-harakatlar:

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

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

A tipidagi odamlar tanlov holatida o‘ziga xos tarzda harakat qilishadi. Misol uchun, supermarketda A tipidagi xaridor kassaga yaqinlashganda navbatni tanlashdan oldin ikkilanib turadi. U kutayotgan odamlarning soniga e'tibor beradi, har bir aravada ob'ektlar sonini va kassirlarning samaradorligini baholaydi. Va bu faktlarga asoslanib, A turi eng tezkor navbatni afzal ko‘radi. Sizningcha, bundan keyin u tinchlanadimi? Tinchgina kutish o‘rniga, A turidagi identifikator ular tanlovda xato qilmasligiga ishonch hosil qilish uchun boshqa navbatlarning harakatini diqqat bilan kuzatib boradi. Ularning stress gormonlari darajasi boshqa

navbatlar tezroq harakat qilayotganini ko‘rganda o‘sadi. Agar ularning navbatlari chegara narxlarini tekshiradigan kishi tomonidan kechiktirilsa va ularning navbatlari nihoyat yaqinlashganda yoki kassadagi lenta tugagan bo‘lsa, ular g‘azablanadilar.

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

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

Dunyoga yetarlicha tajovuzkor bo‘lgan birinchi turdagi odamlardan farqli o‘laroq, ikkinchi B turdagi odamlar har qanday begona vaziyatni tahdid sifatida emas, balki qiyinchilik deb hisoblashadi. Ular ushbu imkoniyatdan rivojlanish uchun foydalanadilar, yaxshiroq o‘zgarishlarni kutadilar, buning uchun ko‘p narsalar qiladilar, o‘z hayotlarini boshqarish imkoniyatiga ega deb hisoblaydilar va odatda stressga kamroq moyil bo‘ladi.

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

Norepinefrin belgilari:

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

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

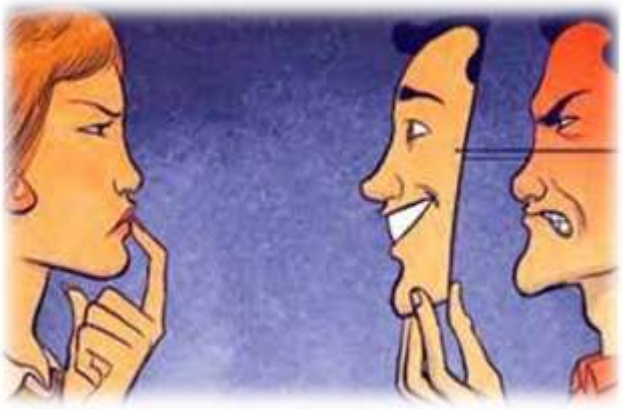
Stress tadqiqotchilari boshqa turdagi shaxsni — "abadiy xavfli" yoki "Adventurers" (T kabi odamlar) ni aniqladilar. Ular osongina o‘rganilishi mumkin, chunki ular doimo boshqalarni hatto tasavvur qilmaydigan sarguzashtlarni qidirishadi. Misol uchun, parashyutda uchish yoki deltaplanga uchish kabi. Ular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

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

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

Ikkinchi toifaga — "sherning stressi" - stressga kuchli va kuchli ta'sir koʻrsatadigan odamlardir.

Nihoyat, uchinchi toifasi - "hoʻkiz stressi" - bu turdagi odamlar oʻzlarining qobiliyatlari chegarasida uzoq va metodik tarzda ishlashi mumkin, bu esa katta yukni amalga oshiradi.



Kim boʻlish yaxshiroq — "quyon", "sher" yoki "hoʻkiz"? Hech qanday aniq javob yoʻq. "Oqim bilan suzib yurish" toʻgʻri degan fikrga asoslanadiganlar bor. Misol uchun, xoʻjayin gʻazab bilan oʻz xizmatchisini tergov qiladi. Bunday holatda boʻlgan kishiga biror narsani tushuntirish yoki isbotlash mumkin emas. Shuning uchun kuchingizni tejash va bir muddat hech narsa qilmaslik yaxshiroqdir. Boshqa tomondan, "sher" reaktsiyasi inson hayotini saqlab qolishi mumkin boʻlgan holatlar mavjud. Misol uchun, halokatli tashxis qoʻyilgandan soʻng, odamlar barcha resurslarini safarbar qilib, omon qolishga muvaffaq boʻlgan holatlar mavjud.

Psixologlar har bir alohida holatda vaziyatni tahlil qilishni maslahat berishadi. Sizga nima ta'sir qilishi mumkinligini, qanday tashqi sharoitlarga ta'sir qilishi mumkinligini oʻylab koʻring. Soʻng bunga qarab, muayyan rolga xos boʻlgan xatti-harakatlar strategiyasini tanlang.

Stress bilan kurashish qobiliyati insonning oʻzi uchun qanchalik yaxshi tayyorlanganiga, hayotning kundalik talablariga boʻlgan munosabatiga bogʻliq. Hayot sinovlarini yengib oʻtishda qiyinchiliklarga duch kelgan odamlar koʻpincha kutilmagan vaziyatlarning kuchida ekanliklarini his qilishadi. Agar ba'zilar "engib oʻtish" uchun yaxshi qobiliyatlar bilan tugʻilsa, boshqalar ularni “sotib olishlari” va doimiy ravishda rivojlantirishlari kerak. Ushbu qobiliyatlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

Stress organizmning turli xil ogohlantirishlarga qarshi o‘ziga xos bo‘lmagan javob bo‘lib, unga o‘zgaruvchan sharoitlarga moslashishga yordam beradi. Stress reaktsiyasining tabiati ko‘plab omillarga bog‘liq, ularning eng muhimi inson tanasining shaxsiy xususiyatlari va fiziologik parametrlari hisoblanadi.

Nazorat savollari:

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

IV-BOB. TRAVMATIK STRESSDAN KEYING REAKSIYALAR. JAROHATDAN KEYINGI STRESSLI BUZILISH. YO‘QOTISH BILAN BOG‘LIQ KECHINMALAR

Reja:

4.1.Stresslarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar

4.2.Stress va uning turlari

4.3.Stress uchun xavf omillari

4.4. Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar (Agressiya). Jarohatdan keyingi stressli buzilish. Yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar

4.5. Nevrotik va sog‘lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaktsiya tezligi

Tayanch tushunchalar: stress, travmatik stress, reaksiya, jarohat, stressli buzilishi, yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar, agressiya, tajovuzkorlik, frustatsiya, nevrotik va sog‘lom harakatlar, nevroz, nevrotik xatti-harakat, «nevroz» atamasi, nevroz alomatlari, nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash, asabiylik va notinchlik, ishonch va shaxsiy baho bilan bog‘liq muammolar, sotsiofobiya, vahimaga oid buzilishlar, jarohatdan keyingi stressli buzilishlar, stressga bardoshlilik.

4.1. Stresslarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar

Stresslarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar:

Ish faoliyatidan qoniqmaslik stressga sabab bo‘luvchi eng muhim omillardan hisoblanadi.

Xodim undan nima kutilayotganligini, bu ishni qanday qilish kerakligi va bu ish qanday baholanishini bilsagina xotirjam ishlaydi.

Ish qobiliyati va omadsizlik inson salomatligiga qattiq ta’sir ko‘rsatadi.

Haddan tashqari ko‘p ish yoki, aksincha, ishsizlik ham stressga olib keladi. Bunday sabablar tufayli sodir bo‘lgan asabiylashish eng ko‘p tarqalgandir. Ish haddan tashqari ko‘payib ketganda bezovtalanish, moddiy boyliklarga nisbatan befarq bo‘lish hissiyoti kuchayadi. Xuddi shuningdek, ish bilan kam ta’minlanganda yuqoridagi holatlar takrorlanadi.

Qiziqmagan ish bilan band bo‘lish ham stressni yuzaga keltiruvchi sabablardan hisoblanadi. Tekshirishlar shuni ko‘rsatadiki, ish qancha qiziqarli bo‘lsa, xodim shuncha kam bezovtalanadi, kam betob bo‘ladi.

Yana bu sabablarga qo‘shimcha yomon ish sharoitlari, ish jarayonida odamlarning bir-biriga asossiz talablarni qo‘yishi, uquvsiz rahbarning uquvsiz muomalasi, demotivlashtirishning ustuvor ekanligi va boshqalar ham stressni vujudga keltiradi.

Stressning fiziologik sabablariga quyidagilar kiradi:

• migren (boshni qattiq og‘ritadigan va ko‘ngilni aynitadigan asabiy kasallik) yara;

• qon bosimining oshishi;
• qon kasalligi; • astma;
• bel og‘rig‘i; • artrit;
• yurak og‘rig‘i kasalliklari.

Ruhiy sabablarga - qattiq qo‘zg‘alish, ishtahani yuqotish, voqealarga, odamlarga nisbatan e’tiborsizlik kabilar kiradi. Hayotda ruhiy sabablar tufayli vujudga kelgan stresslar juda tez-tez uchrab turadi. Masalan, odam o‘zining (xudbinona) extiyojini xudbinlarcha qondirsa, ya’ni shuxratparastlik, xasadgo‘ylik farovonlikka erishuv yo‘lidagi qo‘rquv, hokimiyatga intilish tufayli nopok faoliyat ko‘rsatsa va uning bu holati o‘zini mard va olijanob deb bilgan tushunchalarga mos kelmasa - shu holatda u o‘z-o‘zi bilan ziddiyatga, jazavaga tushgan holatda bo‘ladi.

Yoki boshqa bir ruhiy sabab - bu hissiy zo‘riqish, ya’ni extiyojlarni qondirishga to‘sqinlik qiluvchi omillar yoki taqdir zarbalari:

• eng yaqin kishisining o‘limi;

• urush, janjal, nizo va xokazolar qanday sabablar bo‘lishidan qat’iy nazar - ichki yoki tashqi ta’sirdanmi baribir odamda asabiy holatni yuzaga keltiradi.

Organizm uchun salbiy tuyg‘ular bo‘lgan quyidagilar ham asabiylashish uchun ruhiy sabablar rolini o‘ynashi mumkin:

Baxillik, uyat, dahshat, nafrat, toqatsizlik, norozilik, noumidlilik, ozor, haqorat, qaxr, xunoblik, ikkilanish, sarosima, qoniqmaslik, vijdon azobi, hafagarchilik, ranjish, qo‘rqish, yomon ko‘rish, rashk, shubha, jahl, achinish, makr, g‘am, tashvish, xo‘rlik, adovat.

4.2.Stress va uning turlari

Stress – og‘ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo‘riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug‘ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig‘ini talab qilishi.

Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko‘payishi ham kuchli stressor hisoblanadi.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta’minlovchi qurilmaga ega.

Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta’sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o‘zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaktsiyasini namoyon qiladi. Qo‘zg‘alish yordamida organizm tashqi ta’sirga moslashishga urinadi.

Aynan shu ta’sir stress holati hisoblanadi. Ta’sir yo‘qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o‘zgarishlarga olib keladi. Xavotirlilikning turg‘unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

ishtahaning buzilishi

uyqusizlik

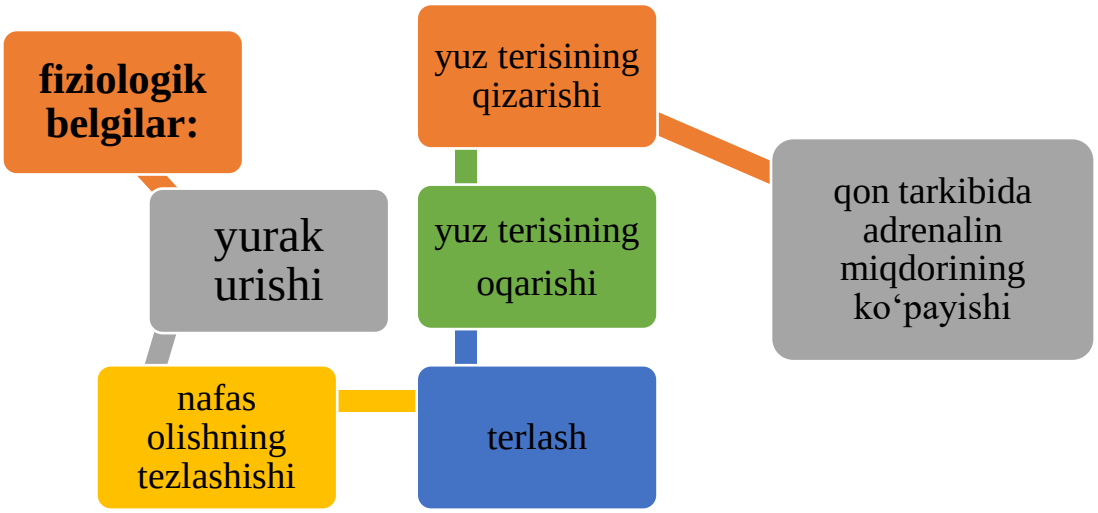
xatti-harakatlardagi sustlik.

Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa o‘zini himoyalashga, ta’sirni so‘ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma’lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko‘tara olmaydi.

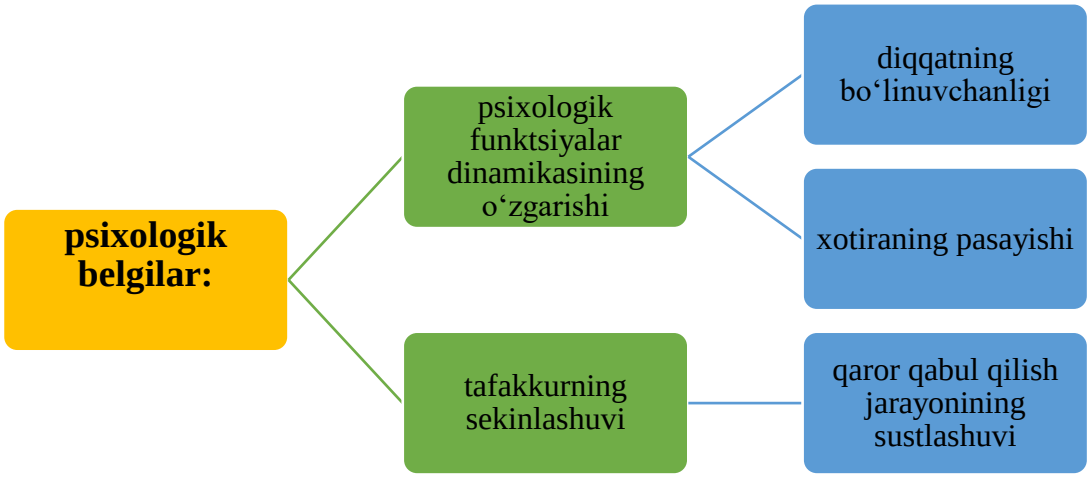
Natijada turli xastaliklar paydo bo‘ladi, stress o‘ta kuchli bo‘lganda, o‘lim holati ham kuzatiladi. Stressning fiziologik, psixologik, shaxsiy hamda tibbiy belgilari mavjud bo‘lib, ularning istalgan turi doimo hissiy qo‘zg‘alish bilan birgalikda kechadi.

Stress holatining belgilarini mutaxassislar quyidagicha ajratgan:

fiziologik belgilar:



psixologik belgilar:



shaxsiy belgilar:

- irodaning butunlay yo‘qolishi
- o‘zini o‘zi nazorat qilishning pasayishi
- xulq-atvordagi stereotiplik va sustlik
- qo‘rquv, xavotirlilik, sababsiz bezovtalik
- ijodkorlik qobiliyatining yo‘qolishi

tibbiy belgilar:

- nevrozning ortishi
- hushdan ketish
- affektlar
- bosh og‘rig‘i
- uyqusizlik

Ayrim olimlar esa stressni tasniflashning boshqacharoq usulini yaratganlar. Ulardan eng mashhuri M.Fridmanga tegishli bo‘lib, u shaxslarni ikki: A hamda B guruhlarga ajratishni taklif qiladi. Bu guruhlarga mansub kishilar bir-birlaridan stressga munosabatlari, stress vaqtida o‘zini nazorat qila olish qobiliyatlari va xulq-atvorlariga ko‘ra farqlanadilar.

A guruhiga kiruvchi shaxslar arzimas sabablar bilan ham achchiqlanadilar, arzimagan vaziyatga ham faol javob qaytaradilar. Ular, ko‘pincha, asabiy holatda yuradilar, muammoning qiyinlik darajasini oshirib ko‘rsatadilar, iloji boricha, ko‘proq ishni kam vaqt ichida bajarishga harakat qiladilar, besabr, doimiy xavotirda yurib, kamdan-kam hollarda xotirjam bo‘ladilar.

Ular yengilishiga qaramasdan, maqsadga erishishga intiladilar, jamoada dominantlik, tartiblilik va raqobatni qo‘llab-quvvatlaydilar. Bunday shaxslarning nutqi tez va uziluvchan, faol jestlari bilan ajralib turadi, ular tez yuradi va tez ovqatlanadilar, nizolashishga moyil bo‘ladilar.

B guruhga kiruvchilar A guruhdagilarning aksidir. Ular barqaror, harakatlari hisob-kitobli, o‘ylab ish qiladigan, “yetti o‘lchab, bir kesadigan” kishilardir. Ular birinchilikka intilmaydilar, lekin ishlari ijobiy natija berishini bilsalar, boshqaruvni o‘z qo‘llariga oladilar. A guruhidagi shaxslardan boshqaruvchilar, B guruhdagilardan esa, ularga moslashuvchi shaxslar yetishib chiqadi**.**

Ijobiy stress

Odamlar ishongan narsadan farqli o‘laroq, stress har doim ham undan azob chekayotgan kishiga zarar yetkazmaydi. Ushbu turdagi stress odam bosim ostida bo‘lganida paydo bo‘ladi, ammo ongsiz ravishda vaziyat ta’siri unga bir oz foyda keltirishi mumkin deb talqin qiladi.

Ushbu stress ta’sirlangan odamni g‘ayratli va juda ko‘p energiya bilan ta’minlaydi. Ishtirokchilar g‘alaba qozonish uchun hayotiy kuchga ega bo‘lishi kerak bo‘lgan sport musobaqasi yaxshi misol bo‘la oladi. Ushbu stress ijobiy his-tuyg‘ular bilan bog‘liq, masalan, baxt.

Xavotir yoki salbiy stress

Qayg‘u chekkanimizda **biz biron bir narsa noto‘g‘ri ketishiga ishonib, salbiy holatni kutmoqdamiz**, bu bizni butunlay falaj qiladigan tashvish tug‘diradi.

Salbiy stress bizni muvozanatni buzadi va odatdagi vaziyatlarda bizda mavjud bo‘lgan resurslarni zararsizlantiradi, natijada xafagarchilik, g‘azab va boshqalar paydo bo‘ladi.

Stressning davomiyligiga qarab turlari:

O‘tkir stress.

Bu ko‘pchilik boshdan kechiradigan stressdir va **bu biz o‘zimizga yoki boshqalarga qo‘yadigan talablarimiz tufayli**. Ushbu talablar yaqin o‘tmish yoki yaqin kelajakni kutish bilan bog‘liq. Kichik dozalarda bu ijobiy bo‘lishi mumkin, ammo yuqori dozalarda bu bizni charchatishi mumkin, bu bizning aqliy va jismoniy sog‘ligimizda jiddiy oqibatlarga olib keladi.

Yaxshiyamki, bu turdagi stress uzoq davom etmaydi, shuning uchun davolanish oson bo‘lishidan tashqari, davomlarni qoldirmaydi. O‘tkir stressning asosiy belgilari:

Mushaklar og‘riyapti: Bosh og‘rig‘i, bel og‘rig‘i va kontrakturalar odatda boshqa holatlar qatorida paydo bo‘ladi.

Salbiy hissiyotlar: Depressiya, xavotir, qo‘rquv, umidsizlik va boshqalar.

Oshqozon bilan bog‘liq muammolar: Stress oshqozon simptomlarida katta belanchakni keltirib chiqarishi mumkin; ich qotishi, oshqozon yonishi, diareya, qorin og‘rig‘i va boshqalar.

Asab tizimining haddan tashqari qo‘zg‘alishi-Qon bosimi ortishi, tez yurak urishi, yurak urishi, ko‘ngil aynish, ortiqcha terlash va migren xurujlari kabi alomatlarni keltirib chiqaradi.

O‘tkir epizodik stress.

Shuningdek, bu psixologik konsultatsiyalarda eng ko‘p davolanadigan stress turlaridan biridir. **O‘zining ham, jamiyatning ham talablariga javob bermaydigan odamlarda paydo bo‘ladi.**

Ular doimiy azoblanishdan tashqari, g‘azablangan va jangovar odamlardir, chunki ular talab qilinadigan barcha o‘zgaruvchilarni boshqarolmaydilar. O‘tkir epizodik stressdan aziyat chekadigan odamlarning yana bir alomati shundaki, ular doimo kelajak haqida qayg‘uradilar. Dushmanlik bilan, agar ular mutaxassisga murojaat qilmasa va davolanmasa, ularni davolash qiyin.

Surunkali stress.

Bu qamoqxonalarda, urushlarda yoki o‘ta qashshoqlikda, doimiy ravishda hushyor turish kerak bo‘lgan vaziyatda paydo bo‘ladigan stress. Bunday stress, shuningdek, bolalik davridagi travmadan kelib chiqishi mumkin. **Katta umidsizlikni keltirib chiqarish orqali, u azob chekayotgan shaxsning e’tiqodi va qadriyatlar ko‘lamini o‘zgartirishi mumkin**.

Shubhasiz, bu eng jiddiy stress bo‘lib, unga duchor bo‘lgan odamning psixologik salomatligi uchun og‘ir halokatli natijalar. Kundalik azob chekadigan odamlar **hayot davomida oqibatlarni qoldirishi mumkin bo‘lgan aqliy va jismoniy eskirishga ega**. Inson stressli vaziyatni o‘zgartira olmaydi, lekin qochib ham ketmaydi, shunchaki hech narsa qila olmaydi.

Ushbu turdagi stressni boshdan kechirgan odam ko‘pincha buni bilmaydi, chunki u uzoq vaqt davomida azob chekib, odatlanib qolgan. Ular hatto buni yaxshi

ko‘rishlari mumkin, chunki bu ular bilgan yagona narsa va ular vaziyatni boshqa yo‘l bilan bilmaydilar yoki bunga qodir emaslar, shuning uchun ular davolanish imkoniyatini rad etishlari odatiy holdir, chunki ular o‘zlarini stress bilan juda yaxshi his qiladilar ular allaqachon ularning bir qismi ekanligiga ishonishadi.

- **Stress va kasallik o‘rtasidagi munosabatni ko‘rsatadigan tadqiqotlar mavjud** ovqat hazm qilish tizimi, saraton, teri kasalliklari va yurak muammolari.
- **Stress bilan xavfsizlik ko‘pincha paydo bo‘ladi** va nochorlik hissi (ular har doim sochiqni tashlashadi, chunki ular ishonishadi, yoki hech narsa qila olmaydilar).
- **Stress tashvish va tushkunlikka olib kelishi mumkin**.
- **Xavotirdan azob chekinsh** o‘z joniga qasd qilish xavfini oshiradi.

4.3.Stress uchun xavf omillari

STRESS odatda ikkala omildan ham katta yoki kichik darajada birlashtirilgan holda paydo bo‘ladi.

Psixologik yoki ichki vositalar.

Boshqaruvning ichki va tashqi lokusi: Boshqarish lokusi bizda sodir bo‘ladigan voqealar biz bajaradigan narsalar (bu ichki nazorat joyi) yoki shaxs o‘zgartira olmaydigan tashqi sabablar bilan boshqariladi degan qat’iy fikrni anglatadi. Agar biror kishi tashqi nazorat lokusidan azob chekayotgan bo‘lsa, ehtimol ular stressni boshdan kechirishadi, chunki ular xavfli vaziyatda hech narsa qila olmasligiga ishonishadi.

Uyatchanlik: Bazi tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, introvertslar stressli vaziyatga nisbatan sezgirroq va o‘zlarini o‘ziga jalb qilishlari va muayyan vaziyatga dosh bermasliklari bilan juda sodda odamlarga qaraganda ko‘proq bosim o‘tkazadilar.

O‘ziga ta'sir qilish: Agar vaziyat tahdid qilmoqda deb hisoblasak, xuddi shu naqshni fikrlash tarzimizga singdiramiz. Shu sababli, xuddi shu sharoitda, bir kishi tinchlik bilan, boshqasi esa stress bilan munosabatda bo‘lishi mumkin.

Xavotirga moyillik: Ular noaniqlik oldida bezovtalikka duchor bo‘lgan odamlardir. Shu sababli ular stressga moyil.

Atrof-muhit yoki tashqi vositalar.

Odatni to‘xtatish. Biron bir narsa tugaganda, yangi tartibga moslashish qiyin bo‘ladi (bu bizga hayotimizda biroz barqarorlik beradi), chunki psixika yangi kontekstga moslashish uchun barcha resurslarni sarflaydi. Masalan, ta’tilni tugatish.

Kutilmagan hodisalar: Hayotimizning bazi bir jihatlarining o‘zgarishi bizni har doim ham ozroq yoki katta darajada beqarorlikka olib keladi (o‘zgarish yaxshi tomonga bo‘lsa ham). Masalan, yangi ishga yollanish.

Konfliktning ziddiyati: Bu bizning ichki muvozanatimiz parchalanishiga olib keladigan aqliy chalkashliklar, ongimizda tartibsizliklarni keltirib chiqaradi. Oldin mavjud bo‘lgan tartibni qayta tiklash, odamning qo‘lidagi barcha vositalardan foydalanishni talab qiladi va shu bilan sezilarli ruhiy charchoqni keltirib chiqaradi. Masalan, jiddiy kasallikka duchor bo‘ling.

Ko‘chmas narsaning oldida ojizlik: Shu nuqtai nazardan, odam hech narsa qila olmaydi, chunki vaziyat inson uchun mavjud bo‘lgan resurslardan oshib ketadi, masalan, qarindoshining o‘limi.

4.4.Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar (Agressiya). Jarohatdan keyingi stressli buzilish. Yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar

Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar va ularning psixologik ta’siri. Ekstremal vaziyatlar va travmatik hodisalar inson ruhiyatiga kuchli ta’sir qiladi. Ayniqsa, Post-travmatik stress buzilishi (PTSD), agressiya va yo‘qotish bilan bog‘liq psixologik kechinmalar inson hayot sifatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Ushbu jarayonlarni chuqur tushunish va ularga mos yondashuvlarni ishlab chiqish muhimdir.

1. Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar: Agressiya. Travmadan keyingi stress holatlaridan biri agressiyadir. Agressiya odatda o‘zini turli shakllarda namoyon qilishi mumkin:

1.1. Agressiyaning turlari:

Tashqi agressiya – inson atrofdagilarga nisbatan dushmanona bo‘lib qoladi. Jahl chiqishi, urish-janjalga moyillik. Og‘zaki yoki jismoniy hujumlar. Ichki agressiya – inson o‘ziga nisbatan tajovuzkor bo‘ladi. O‘zini ayblash, tushkunlik.

O‘ziga zarar yetkazish yoki o‘z joniga qasd qilishga moyillik. Passiv agressiya – odam o‘z g‘azabini bevosita namoyon qilmaydi, balki bilvosita ko‘rsatadi. Sovuqqonlik, e’tiborsizlik. Manipulyatsiya va kinoya orqali o‘z noroziligini ifodalash.

1.2. Agressiyaning sabablari:

Travma natijasida himoya reaktsiyasi – odam o‘zini zaif his qilganida, agressiya himoya mexanizmi sifatida ishlaydi.

Stress gormonlarining ortishi – adrenalin va kortizol haddan tashqari ko‘payganda, odam tajovuzkor bo‘lib qolishi mumkin.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmovchiligi – inson o‘zini tushungan yoki eshitgan deb his qilmasa, agressiya kuchayishi mumkin.

1.3. Agressiyani yengish yo‘llari:

Jismoniy faollik – sport yoki boshqa harakatlar ortiqcha energiyani chiqarishga yordam beradi.Nafas olish mashqlari va meditatsiya – stressni kamaytiradi va xotirjamlikni tiklaydi. Psixologik maslahat – professional yordam orqali agressiyaning sabablarini chuqur tushunish va hal qilish.

2. Jarohatdan keyingi stressli buzilish (PTSD).

2.1. PTSDning asosiy belgilari. Flashbacklar (o‘tgan voqealarni qayta boshdan kechirish)

Travmatik voqealar esga tushganda, odam o‘zini xuddi o‘sha vaziyatda bo‘lgandek his qiladi. Dahshatli tushlar va esdaliklar. Haddan tashqari hushyorlik va xavotir. Odam har doim xavf bor deb o‘ylaydi, yengil shovqinlardan ham cho‘chib ketadi. Uyqu buzilishi va diqqatning pasayishi. Hissiy befarqlik va ijtimoiy ajralish.Odam hech narsaga qiziqmay qo‘yishi, odamlardan uzoqlashishi. Kechmish haqida gapirishdan qochishi.

2.2. PTSDni davolash usullari. Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT) – odamning travmatik xotiralariga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishga yordam beradi. Ekspozitsion terapiya – odam qo‘rquv manbasiga asta-sekin duch kelib, unga

moslashadi. Dori vositalari – ba’zi hollarda antidepressantlar va tinchlantiruvchi dori vositalari buyuriladi.

3. Yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar (Grief).

3.1. Yo‘qotishdan keyingi psixologik reaktsiyalar: Rad etish – odam yo‘qotilgan inson yoki narsani qabul qila olmaydi. G‘azab – odam o‘zini yoki boshqalarni ayblaydi. Savdolashish – “Agar men bunday qilganimda edi…” kabi fikrlar paydo bo‘ladi. Tushkunlik – odam chuqur qayg‘uga tushadi. Qabul qilish – inson yo‘qotish bilan yashashni o‘rganadi.

3.2. Yo‘qotish bilan bog‘liq stressni yengish yo‘llari

Sezgi va hislarni ifodalash – yig‘lash, suhbatlashish yoki yozib chiqish odamga ichki og‘riqni yengishga yordam beradi. Ritual va marosimlar – masalan, duo qilish yoki o‘sha odam xotirasiga atalgan tadbir o‘tkazish.Professional yordam – og‘ir depressiya yoki uzoq davom etadigan qayg‘u holatlarida psixolog yoki psixoterapevt bilan ishlash foydali.

Ekstremal vaziyatlar va travmatik hodisalar agressiya, PTSD va yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalarga olib kelishi mumkin. Bu psixologik jarayonlar inson ruhiyatiga og‘ir ta’sir ko‘rsatishi sababli, ularga o‘z vaqtida e’tibor berish va mos terapiya usullarini qo‘llash muhim.

Ekstremal vaziyatlar va travmatik hodisalar agressiya asosida kechar ekan. **Agressiya** (lot. Aggressio – **hujumdan zo'riqish**, **qo'rquv**, **tushkunlik**) – ma’nolarini anglatadi.O’zbek tilida ko’pincha **tajovuz** deb ishlatamiz.**Agressivlik** - bu **o'z maqsadlariga erishish uchun** zo'ravonlik vositalaridan foydalanishga tayyorlik va afzalliklardan iborat shaxsiy xususiyatdir. **Agressiya** - buzg'unchi harakatlardagi tajovuzkorlikning namoyon bo'lishi, uning maqsadi ma'lum bir shaxsga zarar etkazishdir.

Kundalik hayotda agressiya deganda biz ko‘proq **adolatsiz, asossiz** hujumni tushunamiz. Ilmiy nuqtai nazardan esa agressivlik tushunchasi **g‘azab, jahl, nafratni** anglatadi. K.Lorens **«G‘azab: agressiv xulq-atvorning tabiiy tarixi”** nomli kitobida:Agressiya ko‘pincha hujum qilganda ko‘zga tashlanadi, biroq g‘azabsiz hujumni etologlar agressiya deb atamaydilar. Tabiatda bir tur ikkinchi turga hujum qiladi. Biroq, etolog har qanday hujumni ham agressiya deb nomlamaydi. Bo‘ri quyonga hujum qilsa, agressiya emas, ov hisoblanadi. Shu kabi, ovchining o‘rdak otishi yoki baliqchining qarmoq tashlashi agressiya emas. Chunki ular o‘ljaga nisbatan qo‘rquv, g‘azab yoki nafrat hissini tuymaydi. Agressiv xulq-atvorni esa, ushbu tuyg‘ular yuzaga keltiradi.

Agressivlik hodisani ikkita versiyada ko'rib chiqish mumkin: **dushmanlik shakli va moslashish xususiyati. Birinchi holda**, odam hammadan xafa bo'ladi, janjal boshlaydi, halokatli "zarbalar" beradi. **Ikkinchi variantda** inson o'zini, huquqlarini himoya qilishga va mustaqillikni saqlashga harakat qiladi.

Kundalik hayotda bizning agressivligimiz turli insonlar bilan yuzaga keluvchi mayda-chuyda ziddiyatlar orqali yuzaga chiqib turadi. Inson o‘zida namoyon bo‘ladigan agressivlikning turli ko‘rinishlarini boshqarishni o‘rganishi, tarbiyalashi mumkin bo‘lsada, agressivlik **instiktiv xususiyat bo‘lganligi** sababli uni to‘liq yo‘qotib bo‘lmaydi.

Insondagi tajovuz darhol rivojlanmaydi. Bu xarakter xususiyati barcha tirik mavjudotlarga xosdir, degan nazariyalar mavjud. Inson o'zini xavf-xatardan himoya qilishi kerak bo'lganda, eksteremal vaziyatlarda u o'zini **tajovuzkor tuta boshlaydi**.Ko'pchilik olimlarning fikriga ko'ra tajovuzkorlik atrofidagi ijtimoiy **vaziyatga qarab, uning hayoti davomida bunday xatti-harakatlar modelini o'rganadi.** Masalan, kimdir qasos olmoqchi bo'lsa, kimdir shunday o'sgan va boshqa xulq-atvor namunalarini bilmaydi, boshqalari har qanday ekstremistik oqimlarning a'zolari.Psixologiyada agressiya ijtimoiy-psixologik hodisa sifatida tushuniladi va ruhiy patologiyalarga taalluqli emas.

Agressiv xulq-atvor xususidagi yana bir nuqtai nazar **L.Berkovichning ijtimoiy bilish nazariyasida bayon qilingan.** Unga ko‘ra, maqsadga yo‘naltirilgan faoliyat davomida vujudga keladigan **to‘siq shaxsda agressiv xatti-harakatlarni hosil qiladi. D.Bass** taklif etgan ta’riflardan biriga ko‘ra, boshqalar uchun xavf tug‘diruvchi va ularga ziyon yetkazuvchi har qanday fe’l-atvor **agressiyadir.**

R.Kratchfild va N.Livson agressiyaning bir-birini inkor etmaydigan va birday maqbul ikki tavsifini keltirganlar. **Birinchisi**, xulq-atvorning **zohiriy** (tashqi) alomatlariga asoslanadi: «Agressiya – kimgadir ziyon yetkazuvchi xulq-atvorning har qanday ko‘rinishidir». **Ikkinchisi**, odamning **botiniy** (niyatlari) bilan bog‘liq, ya’ni insonni harakatga undovchi kuchlar bilan mushtarak: «Agressiya – boshqa bir insonga ziyon yetkazishni maqsad qilib olgan har qanday xatti-harakatdir».

E.Fromm tajovuzkorlik deganda boshqa insonga, odamlar yoki boshqa jonzotlarga, shuningdek har qanday tirik bo‘lmagan ob’ektlarga yetkazilgan **zararni tushunish lozimligini bildiradi. R.S.Nemovning** fikriga ko‘ra, tajovuzkorlik dushmanlik sifatida – insonning boshqa insonlarga noxushlik tug‘dirish, zarar yetqazishga yo‘naltirilgan **xulq-atvoridir. V.Zinchenko** tahriri ostidagi “Psixologiya lug‘ati”da quyidagicha ta’rif beriladi**: Tajovuzkorlik** salbiy xulq-atvor bo‘lib, insonlarning ijtimoiy hamkorlikda yashashning me’yorlari va qoidalariga zid bo‘ladi, hujum ob’ektlariga (tirik va notirik) zarar keltiradi hamda kishilarga jismoniy zarar keltiruvchi hamda ularda ruhiy noxushlik (salbiy hissiyotlar, zo‘riqish, qo‘rquv, tushkunlik holati) tug‘diradi.

Mashhur psixoterapevt **Zigmund Freyd** agressiyani har bir ob'ektning moyilligi ekanligini ta'kidladi. U qanchalik baland bo'lsa, tajovuzkorlikni namoyon qilish tendentsiyasi shunchalik yuqori bo'ladi. Agressiya **buzg'unchi va konstruktiv** bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, tajovuzkorlik **taranglikni bartaraf etishning bir usuli hisoblanadi.**

Ko‘pincha tajovuzkorona xatti-harakat va tajovuzkor xulq-atvor tushunchalarini bir xil mazmunda ishlatishadi. Vaholanki, bular ikki xil tushunchalardir. Tajovuzkorona xatti-harakat holatga mos aks ta’sir sifatida tajovuzkorlikning namoyon bo‘lishidir. Agar tajovuzkor xatti-harakatlar takrorlanaversa, tajovuzkor xulq-atvorga aylanadi.Tajovuzkorlikning o‘zi esa, tajovuzkorona xatti-harakat oldidan yoki davomidagi hodisaviy, ijtimoiy ruhiy holatdir.

Instinktiv tajovuz nazariyasi- Instinktiv tajovuz nazariyasi birinchi marta Zigmund Freyd tomonidan taklif qilingan. Ushbu taniqli psixoanalitning fikriga ko'ra, tajovuzkorlik u "Eros" deb atagan asosiy hayotiy instinktlarni to'sib qo'yish natijasida paydo bo'ladi. Shunday qilib, birinchi navbatda zo'ravonlik muqarrar emas va tug'ma emas, balki hissiy boshqaruvning yomonligidan kelib chiqqan deb hisoblangan.

Frustatsiya tajovuz gipotezasi- Agressivlikning mohiyati haqidagi eng keng tarqalgan farazlardan yana biri bu tendentsiya tug'ma bo'lishi shart emas, balki **umidsizlik** bilan bog'liqligini ta'kidlaydi. Shunday qilib, agar inson o'z **maqsadlariga erisha olmasa**, **o'z qadr-qimmatida to'siqqa duch kelsa** yoki **o'z xohish-istaklarini qondira olmasa**, ular **tajovuzga** murojaat qilishlari mumkin.

Ijtimoiy ta'lim nazariyasi- Bugungi kunda tajovuzkorlik to'g'risida eng ko'p qabul qilingan nazariyalardan biri bu zo'ravonlik xatti-harakatlaridan foydalangan holda mos yozuvlar **modelini kuzatishda** ushbu reaktsiyaning katta darajada paydo bo'lishini himoya qiladi. Bolalar, hayotlarining birinchi yillaridanoq ota-onalarini va boshqa kattalarni **kuzatishni boshlaydilar**, nima to'g'ri va nima bo'lmasligini tushunishga harakat qilishadi. Shunday qilib, bolaligini zo'ravonlik odatiy bo'lgan uyda o'tkazgan kishi, tinchroq muhitga qaraganda tajovuzkor xatti-harakatlarni tez-tez va oson bajarishga moyil bo'ladi.

Erkaklar va ayollardagi tajovuzning namoyon bo'lishi biroz farq qiladi. **Erkaklar** ob'ektga jismoniy ta'sir ko'rsatadigan yorqin hissiy **portlash bilan** ajralib turadi, bu reaktsiyaga sabab bo'lishi shart emas. Bu stolga, devorga zarba berish, qo'llarini silkitish, oyoq osti qilish. **Ayollarda** tajovuz **norozilik, hayotga nisbatan davriy shikoyatlar** orqali o'zini namoyon qiladi. Bunday holatda, ayollar doimo erini, g'iybatni, salbiy oqibatlarga olib keladigan har qanday asossiz xulosalarni ayblashga" ga moyildirlar.

Agressiyaning maqsadi quyidagilar:

- majburlash;
- hokimiyat va hukmronlikni mustahkamlash;
- taassurotlarni boshqarish;
- daromad;
- affektiv oqim, ichki ziddiyatni hal qilish;
- azob-uqubatlar uchun qasos;
- jabrlanuvchiga azob berish, uning azobidan zavq olish.

Agressiya turlari:

- **Jismoniy agressiya** (hujum) - foydalanish jismoniy kuch boshqa shaxs yoki ob'ektga qarshi;
- **og'zaki agressiya** - salbiy his-tuyg'ularning shakli (janjal, qichqiriq) va og'zaki reaktsiyalar mazmuni (tahdid, qarg'ish, so'kinish) orqali ifodalanishi;
- **to'g'ridan-to'g'ri agressiya**;
- **bilvosita agressiya** - boshqa odamga aylanma yo'l bilan qaratilgan harakatlarda (yomon g'iybat, hazil va boshqalar) ifodalanadi;
- **avtoagressiya** - o'zini ayblash, o'zini kamsitish, o'z joniga qasd qilishgacha bo'lgan tan jarohati etkazishda namoyon bo'ladigan tajovuz

Agressivlik nuqtai nazaridan quyidagi xatti-harakatlar turlarini shartli ravishda ajratish mumkin:

- **antiagressivlik**- har doim odamlar bilan yarashishga harakat qiladigan, o'zini zaif, ayol, bolalar, nogironlarni urishni imkonsiz deb hisoblaydigan odamning har qanday tajovuzkor ko'rinishlariga salbiy munosabat, nizo yuzaga kelgan taqdirda, u **ketish**, **chidash** yoki **politsiyaga murojaat qilish** yaxshiroq deb hisoblaydi, faqat aniq jismoniy hujum sodir bo'lgan taqdirda o'zini himoya qiladi;
- **intruziv tajovuz**, zarar etkazish maqsadiga ega bo'lmagan shartli tajovuzkor harakatlarni (o'yinlar, kurashlar, musobaqalar) bajarishdan qoniqish bilan asoslanadi. Shunday qilib, sport - bu shaxsning tajovuzkor tendentsiyalari namoyon bo'lishining ijtimoiy maqbul shakli, tajovuzkorlikning o'ziga xos shakli, shuningdek, o'zini o'zi tasdiqlash, ijtimoiy mavqeini oshirish va o'z-o'zini tutish shaklidir.

- **beixtiyor agressiya** - tajovuzkorlik ziddiyatli vaziyatga to'g'ridan-to'g'ri munosabat sifatida namoyon bo'ladi, odam dushmanni og'zaki ravishda haqorat qilishi mumkin (og'zaki tajovuz)
- **shartli, instrumental tajovuz** o'z-o'zini tasdiqlash bilan bog'liq, masalan, bolalarcha shov-shuvda;
- **dushmanlik tajovuzkorligi**- doimiy g'azab, nafrat, hasad hissiyotlari, odam o'z dushmanligini ochiq namoyon qiladi, lekin tomonlarning to'qnashuviga intilmaydi, haqiqiy jismoniy tajovuz juda aniq bo'lmasligi mumkin.
- **shafqatsiz tajovuz**- zo'ravonlik va tajovuzkorlik o'z-o'zidan maqsad sifatida, tajovuzkor harakatlar har doim dushman harakatlaridan ustun turadi, ular haddan tashqari shafqatsizlik va maxsus yovuzlik bilan ajralib turadi: minimal sabab va maksimal shafqatsizlik. Bunday odamlar ayniqsa shafqatsiz jinoyatlar qiladilar;
- **psixopatik tajovuz**- shafqatsiz va ko'pincha ma'nosiz tajovuz, takroriy tajovuzkor harakatlar (agressiv psixopat, "manyak qotil");
- **guruh birdamligi agressiyasi**- guruh an'analariga rioya qilish, o'z guruhi oldida o'zini ko'rsatish, o'z guruhining roziligini olishga intilish, o'z kuchini, qat'iyatini, qo'rqmaslikni ko'rsatishga intilish natijasida tajovuz yoki hatto qotillik sodir bo'ladi. Ushbu turdagi tajovuz ko'pincha o'smirlar guruhlarida o'zini namoyon qiladi.

- **harbiy tajavuz** (harbiy xizmatchilarning jangovar sharoitlarda harakatlari, dushmanni o'ldirish) - guruh (yoki milliy) birdamlikka, "vatanni himoya qilish", "muayyan g'oyalarni himoya qilish" ijtimoiy an'analariga asoslangan tajovuzning jamiyat tomonidan tan olingan va tasdiqlangan shakli.;
- **turli darajadagi jinsiy tajovuz**- jinsiy qo'pollik asosida zo'rlash yoki jinsiy zo'ravonlik va qotillikgacha. Freydning yozishicha, ko'pchilik erkaklarning shahvoniyligi tajovuzkorlik aralashmasini, bo'ysunish istagini o'z ichiga oladi, shuning uchun sadizm oddiy jinsiy hayotga xos bo'lgan tajovuzkor komponentning izolyatsiyasi va gipertrofiyasidir.

Agressiya kasallikning alomati sifatida.

Tajovuzning ayrim ko'rinishi ma'lum kasalliklar tufayli yuzaga keladi. Bularga quyidagilar kiradi:

- gipertiroidizm;
- ortiqcha vazn;
- nevrologik kasalliklar;
- shaxsiyatning buzilishi;
- travma va malign neoplazmalar.

Gipertiroidizm. Hech qanday sababsiz asabiylashishning kuchayishi gormonal fon bilan bog'liq muammolar mavjudligini ko'rsatishi mumkin. Ko'pincha bu alomat ayollarda rivojlanadi. **Ortiqcha vazn**. Yog birikmalari estrogen ishlab chiqarishni qo'zg'atishi mumkin. Natijada, ayollarda ham, erkaklarda ham psixikaga salbiy ta'sir ko'rsatadi. **Nevrologik kasalliklar**. Agressiya jiddiy kasalliklarning alomati bo'lishi va olib kelishi mumkin. Inson asta-sekin hayotga qiziqishini yo'qotadi va o'ziga tortiladi. Shu bilan birga, haddan tashqari tajovuzkorlik va xotira muammolari qayd etiladi.

Shaxsiyatning buzilishi. psixika va hatto shizofreniya bilan kechadi. G'azab va yuqori faollik befarqlik bilan almashtirilishi mumkin. **Travma va malign neoplazmalar**. Aqliy qo'zg'aluvchanlik miya shikastlanishidan kelib chiqishi mumkin. G'azab va yuqori faollik befarqlik bilan almashtirilishi mumkin. Bularning barchasi jiddiy shikastlanish yoki o'sma jarayonini ko'rsatadi.

Bolalarda tajovuzkorlik rivojlanishining bir necha asosiy sabablari bor. Bularga quyidagilar kiradi:

- ota-onalarning befarqligi yoki dushmanligi;
- yaqinlar bilan hissiy aloqani yo'qotish;
- bolaning ehtiyojlariga hurmatsizlik;
- ortiqcha yoki e'tibor yetishmasligi;
- o'z-o'zini anglash uchun imkoniyatlarning yetishmasligi.

Agressiyani psixokorreksiyasidagi qoidalar:

1-qoida. Oqilona talablar qo‘ying

❑ **Buning ma’nosi.** O‘ta talabchan bo‘lmang. O‘zingizdan va boshqalardan ko‘p narsani kutmasdan muvozanatli nuqtai nazarni saqlang.

❑ Kamtarin bo‘lib, oqilona me’yorlar qo‘ying.

❑ O‘zingiz hamda boshqalarning imkoniyat chegarasini e’tiborga oling.

❑ Shunday yo‘l tutsangiz, o‘zingiz ham, boshqalar ham kamroq agressiyani his qiladi.

❑ Hazillashib turing. Mabodo hammasi silliq ko‘chmasa, tabassum qilib vaziyatni yumshatasiz hamda kayfiyatingizni ko‘tarasiz.

❑ **2-qoida. Agressiyaning sababini bilib oling.**

❑ «Aql-idrokli inson xotirjamlikni saqlaydi».

❑ **Buning ma’nosi.** Salbiy his-tuyg‘ular ravshan fikrlashga xalaqit beradi. Shunday ekan, xotirjamlikni saqlang.

❑ Nima sizni agressiyaga tushirayotganini aniqlang va bunga qanday munosabat bildirayotganingizga e’tibor bering.

❑ Masalan, agressiyani his qilayotganingizda fikrlaringiz, tuyg‘ularingiz hamda xatti-harakatingizga diqqat qiling, ehtimol, ularni yozib olarsiz.

▪ Agressiyaga qanday reaksiya qilayotganingizni bilsangiz, uni muvaffaqiyat bilan yengish ehtimoli ko‘payadi. Shuningdek, sizni agressiyaga tushiradigan narsalardan qutulish yo‘lini o‘ylang.

❑ Vaziyatga boshqacha nuqtai nazar bilan qarashga urinib ko‘ring. Sizni agressiyaga tushirayotgan narsa boshqalar

uchun muammo bo‘lmasligi mumkin. Buning sababi dunyo qarash turlicha bo‘lganidadir. Quyidagi uchta maslahatni ko‘rib chiqing:

- **1.**Boshqalar haqida yomon fikrga borishga shoshilmang.
- **2.** Vaziyatning ijobiy tomonlarini ko‘rishga harakat qiling.
- **3.**Vaziyatga atroflicha qarashga harakat qiling.

3-qoida. Tartibli bo‘ling

- “Hamma narsa odob va tartib bilan bo‘lsin”.
- **Buning ma’nosi.** Kundalik ishlar jadvaliga amal qilishga intiling.
- Hayotimizda muayyan tartib bo‘lishini yaxshi ko‘ramiz. Ishlarni orqaga surish tartibsizlik va agressiya sabab bo‘ladi. Buning dastidan oxiriga yetmagan ishlar ro‘yxati uzayadi. Mana bu ikkita maslahatni qo‘llab ko‘ring:
- 1.Amaliy jadval tuzib, unga amal qiling.
- 2.Ishni orqaga surishga sababchi bo‘layotgan har qanday noto‘g‘ri nuqtai nazarni aniqlab tuzating.

4-qoida. Muvozanatli hayot tarzini olib boring

- “Ikki hovuch zahmat va shamol ortidan quvishdan ko‘ra, bir hovuch orom yaxshiroqdir”.
- **Buning ma’nosi.** Ishga mukkasidan ketgan insonlar «ikki hovuch zahmat» ortidan erishilgan foydadan o‘zini mahrum qilishadi. Bunday odamlar mehnatining rohatini ko‘rishga na vaqti, na kuchi qoladi.

5-qoida. Sog‘ligingizga g‘amxo‘rlik qiling

- “Jismoniy mashq... foyda keltiradi”.
- **Buning ma’nosi.** Muntazam jismoniy mashqlar sog‘lom bo‘lishga yordam beradi.
- Sog‘lom va foydali odatlarni rivojlantiring. Jismoniy mashg‘ulotlar kayfiyatingizni ko‘taradi va organizmingizning agressiyaga chidamliligini oshiradi. Foydali va to‘yimli ovqatlar yeng, o‘z vaqtida ovqatlanishga harakat qiling. Yetarlicha dam oling.

6-qoida. Ustuvor narsalarni aniqlang

- “Qaysi narsalar muhimroq ekanini farqlang”.
- **Buning ma’nosi.** Hayotingizda nima muhim ekanini sinchkovlik bilan ko‘rib chiqing.

7-qoida. Yordam so‘rang

- “G‘am-tashvish odamning qalbini ezadi, yaxshi so‘z esa ko‘nglini ko‘taradi”.
- **Buning ma’nosi.** Boshqalar sizga mehr ko‘rsatsa va hamdardlik bildirsa, ko‘nglingiz ko‘tariladi.

8-qoida. Ma’naviy ehtiyojlaringizni qondiring

- “Ma’naviy narsalarga chanqoq bo‘lganlar baxtlidir”.

❑ **Buning ma’nosi.** Inson bo‘lganimiz uchun biz nafaqat oziq-ovqat, kiyim-kechak hamda boshpanaga, balki ma’naviy ehtiyojlarimizni qondirishga muhtojlik his qilamiz. Baxtli bo‘lish uchun shunday ehtiyoj borligini tan olishimiz hamda uni qondirishimiz muhim.

4.5. Nevrotik va sog‘lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq - reaktsiya tezligi

Vaqti-vaqti bilan asabiylashib turish bu juda ham tabiiy holat. Sizni aeroportga eltishi kerak bo‘lgan taksi kechikkan vaqtda o‘zingizni qo‘lga olishingiz, albatta, qiyin bo‘ladi. Yoki farzandingiz o‘zining birinchi uchrashuvida ushlanib qolgan paytda qo‘rqinchli kechinmalar boshdan o‘tadi. Kelajakdagi karera uchun muhim ahamiyatga ega bo‘lgan suhbat oldidan hayajonlanish ham bunga yana bir misoldir.

Biroq ba'zi insonlarning xavotirlanishi ortishiga sabab kerak emas. Miyaga o‘rnashib qoluvchi salbiy fikrlar o‘z-o‘zidan boshda aylana boshlaydi va ba'zan hayot sifatini jiddiy pasaytiradi. Aynan shu holat nevroz deb ataladi. Yoki aniqroq qilib aytganda — nevrotik xatti-harakatlar hisoblanadi.

Nevroz nima? Avvalo, bu tashxis emas. Bu allaqachon aniqlangan.

«Nevroz» atamasi 1790-yillardan boshlab juda faol qo‘llanib kelinmoqda va ayniqsa bu mashhurlikka o‘zining butun psixoanaliz izlanishlarini shu asosida qurgan Zigmund Freydning yengil qo‘li sabab bo‘lgan deyish mumkin. XX asr psixiatr va psixoterapevtlari vahima oshishi, fobiyalar, jazava, kuchli tushkunlik bilan aloqador bo‘lgan turli xildagi psixik, hissiy-emotsional va jismoniy holatlarni ushbu so‘z bilan ifodalashgan. Biroq, nevroz 1994 yilda yangilangan «Ruhiy buzilishlarga oid tashxis va statistik qo‘llanma»sida mustaqil tashxislar qatoridan olib tashlangan. Zamonaviy olimlar atamani o‘ta mujmal va eskirgan deb hisoblashadi. Nevroz alomatlari esa vahimali buzilishlarning bir qismi deb qaraladi. Har holda shunda nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash mumkin bo‘ladi.

“Nevrozni qanday payqab olish mumkin?” degan savol ko‘pchilikni o‘ylantirishi tabiiy albatta. Nevrotik va sog‘lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaktsiya tezligi hisoblanadi. Nevrozda ular shunchalar shiddatli bo‘ladiki, shaxsiy hayot va kundalik ish faoliyatiga aralasha oladi. Bundan tashqari, bu turdagi reaktsiyalar hatto bir qarashda beg‘ubor tuyilgan holatlarda ham yuzaga keladi.

Amerikaning WebMD tibbiyot nashri ekspertlari sog‘lom va nevroz o‘rtasidagi farqni sezishga imkon beruvchi bir nechta namunalar keltirishgan.

1. Shaxsiy kuch va imkoniyatlarga ishonmaslik. Normal holat: siz qiyin va muhim bo‘lgan loyiha ustida ish olib boryapsiz, dedlayn (belgilangan muddat) yodingizga tushdi va ishni o‘z vaqtida tugallashingiz zarurligi haqida xavotirlanasiz.

Nevroz holati: siz doimo dedlayn haqida o‘ylaysiz va «Biz ulgurmaymiz, bu muddatga tugallash qo‘limizdan kelmaydi» degan fikrdan cheksiz azob chekasiz. Hattoki na sizning, na sizni hamkasblaringizning vazifasi og‘ir emasligi va oldingizda hali vaqt yetarli ekani ham sizni tinchlantira olmaydi.

2. Asabiylik va notinchlik. Normal holat: samolyotga kech qolmaslik uchun aeroportga parvozdan 2 soat oldin yetib borishni ma'qul ko‘rasiz.

Nevroz holati: siz «ertaroq borishim kerak, bilib bo‘ladimi?» kabi harakat qilasiz va ro‘yxatga olish boshlanishidan 2-3 soat oldin yetib borasiz. Shunga qaramasdan, ko‘zingizni ma'lumotlar tablosidan uzmaysiz va har 10-20 daqiqada aeroport xodimlarini reysingiz o‘z vaqtida uchishi aniqmi yoki yo‘qligi borasida qayta-qayta savolga tutasiz.

3. Ishonch va shaxsiy baho bilan bog‘liq muammolar. Normal holat: sobiq turmush o‘rtog‘ingiz sizga xiyonat qilgan va endilikda yangi munosabat qurishga ishonchsiz qaraysiz.

Nevroz holati: siz doimo yangi turmush o‘rtog‘ingizga shubha bilan qaraysiz. Uning telefonini tekshirasiz, kichik kechikishlarda ham 10 marta qo‘ng‘iroq qilasiz, qarshi jins vakillari bilan do‘stlik rishtalarini davom ettirganda janjallar keltirib chiqarasiz. So‘ngra, albatta, o‘zingizni tutib turolmaganlikda ayblaysiz. Ammo rashk xurujlari yana va yana qaytariladi, o‘zingizni tiyishni uddalay olmaysiz.

Ba'zida nevrotik xatti-harakatlar shunchaki sizning tug‘ma xarakteringiz ko‘rinishlari hisoblanadi, bu nevrotik shaxsiyat turi deb ataladi. Bunday odamlar stressga ko‘proq beriladilar. Psixologik testlar orqali nevrotik shaxsiyat turini aniqlash juda oson.

Lekin nevroz tug‘ma bo‘lmagan va psixik buzilishlar natijasida orttirilgan bo‘lishi holatlari ham mavjud. Ularga quyidagilar mansub:

- ekstremal vaziyatlarga tayyor emaslik;
- umumlashgan tashvishlanish buzilishi;
- tushkunlik;
- sotsiofobiya;
- obsessiv-kompulsiv buzilishlar;
- vahimaga oid buzilishlar;
- jarohatdan keyingi stressli buzilishlar.

Ushbu holatlarning har biri o‘z sabablariga ega. Davolash usullari ham har xildir.

Nevrozdan xalos bo‘lish uchun nima qilish kerak? Avvallari nevroz belgilarisiz, umuman boshqa inson bo‘lib yashab, endilikda birdan paydo bo‘luvchi salbiy fikrlar yashashingizga xalaqit qilayotgan bo‘lsa, terapevtga ko‘rinishingiz kerak. Mutaxassis aynan qaysi jarohatlovchi voqea nevrotik buzilishlar

rivojlanishiga olib kelganini aniqlaydi hamda sizga vahima bilan kurashishga yordam beradi.

Qolaversa, nevroz sodir bo‘lishi juda kuchli bo‘lmasa, muammoni xonaki usullar bilan hal qilishga harakat qilib ko‘rish mumkin.

1. Ochiq havoda ko‘proq sayr qiling. Hech bo‘lmaganda kuniga 30 daqiqa. Hattoki 15 daqiqalik sayr ham o‘zingizni yaxshiroq his qilishingizga ko‘maklashadi.

2. Yaqin insonlar bilan suhbatlashing. Qulflanib olmang! Tug‘ishganlar va do‘stlaringizga aynan nima sizni asabiylashishga majbur qilayotgani haqida gapiring. Sizni qiyin daqiqalarda qo‘llab turishlarini iltimos qiling.

3. Kuniga 8 soatdan kam uxlamang. Uyquga to‘ymaslik bezovtalik va stressni oshiradi.

4. Kofein va alkogol iste'molini cheklang. Ular ham sizdagi xavotir va hissiy qo‘zg‘alishni oshiradi.

5. To‘laqonli harakat qiling. Vahima bilan kurashish uchun miyaga quvvat zarur. Nonushta, tushlik va kechki ovqatni o‘tkazib yubormaslikka va jiddiy parhezlarni rad etishga harakat qiling.

6. O‘z xavotirlaringizni qayta tahlil qiling. Bu har doim qiyinchilik tug‘dirsa ham, salbiy xayollarni yoqimlisiga almashtirishga harakat qiling. O‘zingizdan so‘rang: tadbir eng yomon stsenariyda o‘tadi deb xavotirlanishingizga nima majbur qilyapti? Bunga jiddiy sabablar bormi? Masalan, dedlaynni o‘tkazib yubordingiz deylik, xo‘sh, nima bo‘ladi? Yer ostin-ustun bo‘lmasa kerak, yangi tajriba esa kelajakda o‘z kuchingizni to‘g‘ri baholashingizga yordam beradi.

7. Barcha nevrotik noxush hodisalarni yozib chiqing. Bu bezovtalik yanada kuchayadigan vaziyatlarni tahlil qilishga yordam beradi. Qonuniyatlarni payqab, o‘xshash holatlardan qochishingiz mumkin.

Agar yuqorida sanab o‘tilgan choralar yordam bermasa va tashvishlanish tinch yashashingizga xuddi avvalgidek xalaqit qilsa, psixoterapevtga albatta murojaat qiling. Psixik holatlar o‘sishi mumkin. Ularni erta bosqichlarida yengish osonroq kechadi albatta.

Nazorat savollari:

1.Stresslarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillari?

2.Stress va uning turlari?

3.Stress uchun xavf omillari?

4. Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar (Agressiya). Jarohatdan keyingi stressli buzilish. Yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar?

5.Agressiyani yengish yo‘llari?

6.Yo‘qotishdan keyingi psixologik reaktsiyalar?

7.Yo‘qotish bilan bog‘liq stressni yengish yo‘llari?

8.Instinktiv tajovuz nazariyasi?

9.Frustatsiya tajovuz gipotezasi?
10. Avtoagressiya?

V-BOB. STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI VA KONSULTATSIYASI

Reja:

5.1. Stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi tushuncha

5.2. Stress bo'yicha psixometrik metodikalar

5.3. Stress darajasi aniqlangan shaxslarga beriladigan psixokonsultasiyalar

Tayanch tushunchalar: Stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi, ong-shuurni tashqi ta'sirlardan uzib qo'yish, ruhiy va jismoniy faollikni oshirish yo'llari, tushkunlikdan o'zini himoya qilish, hayot rejimini o'rnatish, stressdan qutulish, fitoterapiya nima, aromaterapiya nima?

5.1.Stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi tushuncha

Stress insonning ruhiy va jismoniy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Uni o'z vaqtida aniqlash va mos yondashuv bilan yengish muhimdir. Stress psixodiagnostikasi sub'ektiv va obyektiv baholash usullari, konsultatsiya esa individual va guruhiy yondashuvlar orqali amalga oshiriladi.

1. Stress psixodiagnostikasi haqida tushuncha. Psixodiagnostika stress darajasi, sabablari va natijalarini o'lchashga yordam beradi. Bunda quyidagi usullar qo'llanadi:

Sub'ektiv baholash usullari. So'rovnomalar va testlar. Perceived Stress Scale (PSS) – odamning o'z stress darajasini qanday baholashini aniqlaydi.

Depressiya, tashvish va stress shkala testi (DASS-21) – stressning tashvish va depressiya bilan bog'liqligini tekshiradi. Holmes-Rahe Life Stress Inventory – hayotdagi stressli voqealarni baholaydi. O'z-o'zini kuzatish kundaligi. Odam o'z kayfiyatini, jismoniy simptomlarini va stress manbalarini yozib boradi. Uzoq muddatli monitoring orqali stress naqadar ta'sir qilayotganini ko'rish mumkin.

Obyektiv baholash usullari.Psixofiziologik tekshiruvlar. Yurak urish tezligi (HRV) – stress darajasi ortgan sari yurak urishining beqarorligi kamayadi. Qon bosimi – uzoq davom etgan stress gipertoniyaga olib kelishi mumkin. Kortizol darajasi – qonda yoki so'lakda kortizol miqdori o'lchanadi.Xulq-atvor tahlili. Ish samaradorligi pasayishi, uyqu buzilishi, injiqlik yoki agressiya ortishi stress belgilari sifatida qaraladi.

2. Stress konsultatsiyasi haqida tushuncha. Psixologik konsultatsiya individual va guruhiy shaklda o'tkaziladi. Stressga qarshi ishlashda quyidagi strategiyalar qo'llanadi:

Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT).Odam stressli vaziyatlarni qanday qabul qilishini o'zgartirishga yordam beradi. Ijobiy fikrlashni rivojlantirishga urg'u beradi.

“Men hech narsaga ulgurmayapman” kabi salbiy fikrlarni ijobiy tusga o‘girishga o‘rgatadi.

Relaksatsiya texnikalari.Nafas mashqlari – chuqur va ritmik nafas olish yurak urishini sekinlashtiradi.

Meditatsiya va autogen trening – ongni xotirjamlashtirish uchun foydalidir.

Proqressiv mushak relaksatsiyasi (PMR) – bosqichma-bosqich mushaklarni bo‘shashtirish.

3. Muammoga yo‘naltirilgan yondashuv. Stress sabablarini aniqlash va ularni hal qilish bo‘yicha aniq reja ishlab chiqish.

Ish vaqti boshqaruvini yaxshilash, ortiqcha yuklamani kamaytirish.

Konfliktlarni boshqarish strategiyalarini o‘rgatish.

4. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash. Oila a’zolari va do‘stlar bilan muloqot qilishni rag‘batlantirish.

Stressli vaziyatlarda jamoaviy yechim topish muhimligi tushuntiriladi.

5. Hayot tarzini o‘zgartirish. Jismoniy faollik – sport kortizol darajasini pasaytiradi.

Sog‘lom uyqu – uyquning yetishmovchiligi stressni kuchaytiradi.

Ovqatlanish – B guruhi vitaminlari va omega-3 yog‘ kislotalari stressga chidamlilikni oshiradi.

Stressni o‘z vaqtida aniqlash va to‘g‘ri maslahat berish insonning ruhiy va jismoniy salomatligini saqlashga yordam beradi. Diagnostikada testlar, psixofiziologik tekshiruvlar va xulq-atvor tahlili, konsultatsiyada esa CBT, relaksatsiya texnikalari va muammoga yo‘naltirilgan yondashuv muhim rol o‘ynaydi.

5.2. Stress bo’yicha psixometrik metodikalar

“Stressbardoshlikni aniqlash” metodikasi
(Tomas Xolms, Richard Rage)

Hozircha, ish tavsifida siz “stressga chidamlilik” talabini topishingiz mumkin. Biz odamlar har kuni o‘z salomatligi va hayotini xavf ostiga qo‘yadigan kasblar haqida gapirmayapmiz: harbiy xizmatchilar, qutqaruvchilar, shifokorlar, kaskadyorlar. Bu umuman sotish, ommaviy axborot vositalari va hokazolarda “tinch” bo‘sh ish o‘rinlari haqida emas.

Abituriyentlarning bu borada o‘z hazillari bor. Agar nomzodga qo‘yiladigan talablar orasida stressga qarshilik mavjud bo‘lsa, unda ish favqulodda xarakterga

ega, muddatlar doimiy ravishda yonib turadi va mijozlar dam olish kunlari qo‘ng‘iroq qilib, loyihaning shartlarini o‘zgartirishni talab qiladilar, menejment esa ko‘p narsani qoldiradi. xohlagan.

Abituriyentlarning o‘zlari bunga qanday izoh berishadi:

“Ba'zi abituriyentlar hali ham bu so‘zga qandaydir ma'no berishadimi? Har bir rezyumeda men stressga, bag‘ishlanish va ko‘p vazifalarga qarshilik haqida o‘qidim. Bo‘sh turgan lavozim darajasidan qat'i nazar, ular murojaat qilmoqdalar. "

“Odatda bu-zolim lider”ning sinonimi.

“Boshqa kimdir bu so‘zlarga e’tibor beryaptimi? Menimcha, bu bo‘sh ish joyiga ham, ish beruvchiga ham aloqasi yo‘q, hamma narsa individualdir: kimdir stressda, kimdir yuqori”.

Qanday paydo bo‘ladi va tajribaga ega

“Stressga chidamlilik” tushunchasi bilan nimani tushunamiz? Bu tananing stressga qarshi turish qobiliyati. Stress nima? Bu tananing yashash sharoitidagi har qanday o‘zgarishlarga javobidir.

Stress faqat salbiy hodisalar yuz berganda sodir bo‘ladi, deb qabul qilinadi: yaqin kishining o‘limi, ajralish, ishdan bo‘shatish, nizolar va boshqalar. Bu aldanish. Har qanday ijobiy va salbiy o‘zgarish stressga javob beradi. Psixologiyada bu o‘zgarishlar va ta'sir etuvchi omil, stress manbai, tirnash xususiyati beruvchi yoki stressor deb ataladi.

Stressor paydo bo‘lishi bilan, tanqidiy vaziyat yuzaga keladi, ya'ni biz endi qanday yashay olmaymiz va bundan keyin qanday qilishni bilmaymiz. Bunga noto‘g‘ri moslashish deyiladi. Shunday qilib, stress bizning hayotimizda paydo bo‘ladi - tananing yangi sharoitlarga qandaydir moslashishga urinishi.

Men yana bir bor aniqlik kiritamanki, o‘zgarishlar yuqoridagi misolda bo‘lgani kabi salbiy yoki ijobiy bo‘lishi mumkin: to‘y, bolaning tug‘ilishi, lavozimga ko‘tarilish.

Stressning rivojlanishi va unga moslashish bir necha bosqichlardan o‘tadi:

1. Mobilizatsiya yoki tashvishlanish bosqichi. U favqulodda holat deb ham ataladi. Bu vaqtda tananing barcha himoya funktsiyalari va resurslari safarbar qilinadi.

2. Qarshilik yoki qarshilik bosqichi. Qarshilik bosqichi ham deyiladi. Agar stressning sababini birinchi bosqichda bartaraf etishning iloji bo‘lmasa, u bilan kurashish uchun tana tiklanadi va qimmatbaho resurslarni sarflay boshlaydi. Tana qattiq ishlamoqda.

3. Charchash bosqichi. Odam hushidan ketib qoladi. U vaziyatni etarlicha baholay olmaydi va qaror qabul qila olmaydi. “Avtopilot” bo‘yicha harakat qiladi.

Stressning har bir bosqichining o‘tishi quyidagilarga bog‘liq.

• organizmning barqarorlik (qarshilik) darajasi;

• stressor ta’sirining intensivligi va davomiyligi;

• stress omilining shaxs uchun shaxsiy ahamiyati;

• moslashuvchan moslashuvchanlik.

Aytilganlarning barchasiga asoslanib, stress bizning hayotimizda doimo bo‘ladi, boshqa narsa - biz bunga qanday munosabat bildiramiz va tanadan va ruhiyatga zarar bermasdan vaziyatdan chiqamiz. Odam qanchalik ongli bo‘lsa, uning stressga chidamliligi shunchalik yuqori bo‘ladi.

U qanday baholanadi.

Ishlari ko‘p vazifalarni bajaradigan va o‘zgarish paytida tez qaror qabul qilishni talab qiladigan menejerlar uchun, odatda, bo‘sh ish o‘rinlariga qo‘yiladigan talablardan biri stressga yuqori darajada qarshilik ko‘rsatadi. Buni ish tavsifida belgilash mantiqanmi? Yo‘q Lekin ishga kirish uchun nomzodning ushbu parametrini baholash kerak. Qanaqasiga?

Odatda ular “Stressga chidamliligini va Xolms va Rahening ijtimoiy moslashuvini aniqlash usuli” dan foydalanadilar (Xolms, Rahe, AQSh, 1967), ular ruhiy va jismoniy kasalliklar odatda hayotdagi jiddiy o‘zgarishlardan oldin sodir bo‘ladi degan xulosaga kelishdi. O‘zlarining tadqiqotlari asosida ular har bir muhim voqea stress darajasiga qarab ma'lum miqdordagi nuqtalarga to‘g‘ri keladigan omillar shkalasini tuzdilar.

Test shakli har yili 100 ballik tizimda baholanadigan, har xil hissiy ma'no va ahamiyatga ega bo‘lgan kundalik hayotda sodir bo‘lgan shikastli hodisalar ro‘yxatini o‘z ichiga oladi. Agar biron-bir vaziyat bir necha bor sodir bo‘lgan bo‘lsa, ballarni belgilangan takrorlash soniga ko‘paytirish kerak.

Bu stress darajasini aniqlash va stressga qarshilik ko‘rsatish shaklining variantlaridan biri. Adabiyotda siz ro‘yxatning turli mualliflar tomonidan moslashtirilgan bir nechta versiyasini topishingiz mumkin.

Sinov ko‘rsatmalari

O‘tgan yil davomida siz bilan sodir bo‘lgan barcha voqealarni eslashga harakat qiling va siz olgan “ballar” ning umumiy sonini hisoblang.

Sinov materiali

№	Hayot voqealari	Ballar
1	Turmush o‘rtog‘ining o‘limi.	100
2	Ajralish.	73
3	Er -xotinning ketishi (ajrashishni ro‘yxatdan o‘tkazmasdan), sherigi bilan tanaffus.	65
4	Qamoq.	63
5	Yaqin oila a’zosining o‘limi.	63
6	Shikastlanish yoki kasallik.	53

7	Nikoh, to‘y.	50
8	Ishdan bo‘shatish.	47
9	Er-xotinning yarashuvi.	45
10	Iste’fo.	45
11	Oila a'zolarining sog‘lig‘ining o‘zgarishi.	44
12	Hamkorning homiladorligi.	40
13	Jinsiy muammolar.	39
14	Yangi oila a'zosining paydo bo‘lishi, bolaning tug‘ilishi.	39
15	Ish joyida qayta tashkil etish.	39
16	Moliyaviy ahvolning o‘zgarishi.	38
17	Yaqin do‘stning o‘limi.	37
18	Kasbiy yo‘nalishni o‘zgartirish, ish joyini o‘zgartirish.	36
19	Turmush o‘rtog‘i bilan munosabatlardagi ziddiyatni kuchaytirish.	35
20	Katta sotib olish uchun qarz yoki qarz (masalan, uy).	31
21	Kredit yoki qarzni to‘lash muddati tugashi, qarzlarning ko‘payishi.	30
22	Lavozimni o‘zgartirish, rasmiy javobgarlikni oshirish.	29
23	O‘g‘il yoki qiz uydan chiqib ketadi.	29
24	Erning (xotinning) qarindoshlari bilan bog‘liq muammolar.	29
25	Shaxsiy muvaffaqiyat, muvaffaqiyat.	28
26	Turmush o‘rtog‘i ishdan ketadi (yoki ishni boshlaydi).	26
27	Ta'lim muassasasida o‘qishning boshlanishi yoki oxiri.	26
28	Turmush sharoitining o‘zgarishi.	25
29	Har qanday individual odatlardan voz kechish, xatti-harakatlarning stereotiplarini o‘zgartirish.	24
30	Boshliqlar bilan muammolar, nizolar.	23
31	Ish sharoitlari yoki ish vaqtining o‘zgarishi.	20
32	Yashash joyining o‘zgarishi.	20
33	O‘qish joyining o‘zgarishi.	20
34	Dam olish yoki dam olish odatlarining o‘zgarishi.	19
35	Diniy odatlarni o‘zgartirish.	19
36	Ijtimoiy faollikning o‘zgarishi.	18
37	Kichikroq narsalarni (avtomobil, televizor) sotib olish uchun qarz yoki qarz.	17
38	Uyqu bilan bog‘liq individual odatlarining o‘zgarishi, uyquning buzilishi.	16

39	Birgalikda yashaydigan oila a’zolari sonining o‘zgarishi, oilaning boshqa a’zolari bilan uchrashuvlarning xarakteri va chastotasining o‘zgarishi.	15
40	Ovqatlanish odatlarining o‘zgarishi (iste'mol qilingan oziq-ovqat miqdori, parhez, ishtahaning etishmasligi va boshqalar).	15
41	Dam olish.	13
42	Yangi yil, tug‘ilgan kun.	12
43	Qonun va tartibni engil buzish (yo‘l harakati qoidalarini buzganlik uchun jarima).	11

Sinov natijasi

150 balldan kam - stressga ko‘proq qarshilik. Stressning minimal darajasi. Har qanday faoliyat, uning yo‘nalishi va tabiatidan qat'i nazar, qanchalik samarali bo‘lsa, stressga qarshilik darajasi shuncha yuqori bo‘ladi. Bu menejerlik faoliyati haqida kuchli stressli tabiat sifatida gapirish imkonini beradi. Shaxsning stressga bardoshlik darajasining oshishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri va to‘g‘ridan-to‘g‘ri hayotning uzayishiga olib keladi.

150-199 ball - yuqori qarshilik. Stress jarayonida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarga qarshi kurashda energiya va resurslar behuda ketmaydi. Shunday qilib, baholangan har qanday faoliyat, uning yo‘nalishi va tabiatidan qat'i nazar, samaraliroq bo‘ladi. Bu boshqaruv faoliyati haqida stressli xarakterda gapirishga imkon beradi.

200-299 ball - chegara qarshiligi. Hayotdagi stressli vaziyatlarning kuchayishi bilan chidamlilik pasayadi. Bu shuni anglatadiki, odam stress paytida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarga qarshi kurashish uchun o‘z energiyasi va resurslarining umumiy qismini sarflashga majbur bo‘ladi. Bu menejerlik faoliyati haqida ozgina stressli xarakterda gapirish imkonini beradi. Mo‘min, qoida tariqasida, ichki ruhiy o‘zini tuta bilish va kamtarlik tufayli stressga ko‘proq chidamli bo‘ladi.

300 va undan yuqori - past (zaiflik). Inson stress paytida paydo bo‘ladigan salbiy psixologik holatlarga qarshi kurashish uchun o‘z energiyasi va resurslarining umumiy qismini sarflashga majbur bo‘ladi. Yuqori ball - bu xavfli ogohlantirish signalidir. Shuning uchun stressni bartaraf etish uchun zudlik bilan biror narsa qilish kerak. Agar bal 300 dan oshsa, u holda psixologik kasallik xavfi mavjud, chunki u asabiy charchash bosqichiga yaqin.

Mumkin bo‘lgan talqinlar:

Hamma narsa oddiy bo‘lib tuyuladimi?! Abituriyent test anketasidan o‘tdi, fikrlarni umumlashtirdi va darhol uning stressga chidamliligi bilan hamma narsa aniq bo‘ldi. Lekin u erda yo‘q edi.

Birinchidan, turli manbalarda bu texnikaning turlicha talqini bor. Bizga travmatik voqealarni 12 oy yoki ikki yil davomida hisobga olish taklif qilinadi.

Ikkinchidan, kimdir uchun stressli narsa boshqasi uchun tabiiy hayot tarzidir. Aytilganidek: "Bir kaltak uchun, ikkita mag‘lubiyatsiz berish".

Uchinchidan, 100 ballik tizim bo‘yicha taqsimot respondent uchun shaxsiy ahamiyatini hisobga olmagan holda beriladi. Masalan, yaqin do‘stining o‘limi kimdir uchun ishdan bo‘shatilishidan ko‘ra muhimroqdir.

Agar natija 150 balldan past bo‘lsa, baholangan odam stressga juda yuqori qarshilik ko‘rsatadi. Ehtimol, so‘nggi bir yil ichida, ish joyining o‘zgarishi bundan mustasno, uning hayotida jiddiy o‘zgarishlar bo‘lmagani yoki 2-3 ta voqea sodir bo‘lgan, shundan so‘ng u depressiyada va kasallik ta'tilida bir necha oy o‘tkazgan. Stress qarshiligining qanday yuqori darajasi haqida gapirish mumkin?

Agar respondent 300 dan oshsa, abituriyentlar 500 va undan yuqori ball to‘plagan holatlar bo‘lgan, bu uni shoshilinch kasalxonaga yotqizish kerak degani emas. Ehtimol, bu odam stressli vaziyatlarga moyil ekanligini ko‘rsatadi:

- U yerga bormang, u erda muammoga duch kelasiz!

- Xo‘sh, qanday qilib yurolmaysiz? Ular kutishmoqda!

Metodologiya odam stressni qanday bosqichda boshdan kechirishi va uning moslashish salohiyati nimada ekanligini tushunishga imkon bermaydi, aslida “stressga chidamlilik” haqida emas, balki hayotning “stressi” haqida.

Shuning uchun, “stressga chidamlilik” kabi malakani baholashda, faqat ushbu test natijalariga tayanmaslik kerak. Suhbatda stressga chidamlilik va ijtimoiy moslashuvga davogarning rivojlanish darajasi to‘g‘risida eng batafsil tasvirni olish mumkin.

Teylorning stress testining tavsifi. Quyidagi Teylor testi kattalardagi stressni aniqlash va bashorat qilish uchun mo‘ljallangan.

Ushbu testning boshqa nomlari-“Teylorning tashvishlanishining shaxsiy o‘lchovi” va “Teylorning tashvish darajasini o‘lchash texnikasi” Texnikasi T.A tomonidan moslashtirilgan. Nemchin. Test 50 savoldan iborat bo‘lib, testdan o‘tish vaqti 15-30 minut.

Teylor test uchun ko‘rsatmalar.

Taklif qilinayotgan testda bir nechta javoblar berilgan: “ha” yoki “yo‘q”. Siz rozi bo‘lgan so‘zlarni belgilang. Stressni rivojlanish ehtimolini aniqlaydigan metodologiya haqidagi savollar.

1. Odatda men xotirjamman va meni bu holatdan chiqarish oson emas. “Yo‘q”.

2. Mening asablarim boshqa odamlarning asabiga o‘xshamaydi. “Yo‘q”.

3. Men kamdan-kam hollarda ich qotib qolaman. “Yo‘q”.

4. Mening boshim kamdan -kam uchraydi. “Yo‘q”.

5. Men kamdan-kam hollarda charchayman. “Yo‘q”.

6. Men deyarli har doim o‘zimni baxtli his qilaman. “Yo‘q”.

7. Men o‘zimga ishonaman. “Yo‘q”.

8. Men deyarli qizarmayman. “Yo‘q”.

9. Men jasur odamman. “Yo‘q”.

10. Men boshqalarga qaraganda tez -tez qizarib ketaman. "Yo‘q".

11. Men kamdan-kam hollarda kuchli yurak urishini his qilaman. “Yo‘q”.

12. Odatda qo‘llarim issiq (sovuqdan juda qo‘rqmaydi). “Yo‘q”.

13. Men boshqalardan ko‘ra uyatchan emasman. “Yo‘q”.

14. Menda o‘ziga ishonch hissi yo‘q. “Ha”.

15. Bazida menga hech narsaga yaramasdek tuyuladi. “Ha”.

16. Xavotir davrlari bor, men jim o‘tirolmayman. “Ha”.

17. Ko‘pincha oshqozonim bezovta qiladi. “Ha”.

18. Kelgusi qiyinchiliklarga dosh berishga jasorat qilmang. “Ha”.

19. Men ham boshqalar kabi baxtli bo‘lishni xohlayman. “Ha”.

20. Ko‘rinib turibdiki, men oldimda qiyinchiliklarni engib o‘ta olmayman. “Ha”.

21. Menda yomon tushlar bor. “Ha”.

22. Xavotir olsam, qo‘llarim titraydi. “Ha”.

23. Men bezovtalanib uxlayman, tez -tez uyg‘onaman. “Ha”.

24. Meni tez -tez mumkin bo‘lgan muvaffaqiyatsizliklar tashvishga soladi. “Ha”.

25. Ba'zida xavf bo‘lmasa, qo‘rquvni his qilaman. “Ha”.

26. Menga bitta vazifaga diqqatni jamlash qiyin. “Ha”.

27. Men tez -tez oddiy ishlarni zo‘riqish bilan bajaraman. “Ha”.

28. Men osongina chalkashib ketaman. “Ha”.

29. Men deyarli doim noaniq tashvishlarni boshdan kechiraman. “Ha”.

30. Men mayda-chuyda narsalarga ham jiddiy qarayman. “Ha”.

31. Men tez -tez qayg‘uraman va yig‘layman. “Ha”.

32. Menda ko‘ngil aynishi va qusish bor. “Ha”.

33. Deyarli har oyda oshqozonim buziladi. “Ha”.

34. Qo‘rqamanki, tashvishlansam, qizarib ketaman. “Ha”.

35. Menga odatda muhim narsaga diqqatni jamlash qiyin. “Ha”.

36. Men doimo moliyaviy ahvolimni yaxshilash istagidan xavotirdaman, garchi bu boshqalardan yomon bo‘lmasa. “Ha”.

37. Men tez-tez boshqalar bilan bo‘lishishni xohlamagan narsalar haqida o‘ylayman, uyalaman. “Ha”.

38. Ba'zida tashvishlar tufayli uyqusiz qolaman. “Ha”.

39. Xavotirga tushganimda, ba'zida ko‘p terlayman. “Ha”.

40. Men ba'zida juda terlayman, hatto sovuq kunlarda ham. “Ha”.

41. Bazida tashvish tufayli uxlay olmayman. “Ha”.

42. Men hayajonli odamman. “Ha”.

43. Ba'zida o‘zimni keraksiz odamdek his qilaman. “Ha”.

44. Ko‘pincha, hayajon tufayli men o‘zimni osonlikcha yo‘qotib qo‘yaman. “Ha”.

45. Men tez -tez noaniq tashvish his qilaman. “Ha”.

46. Men ko‘plab o‘rtoqlarimdan ko‘ra sezgirroqman. “Ha”.

47. Men deyarli doim ochlikni his qilaman. “Ha”.

48. Kasalliklar meni tez-tez taqib qilayotganga o‘xshaydi. “Ha”.

49. Ko‘pincha kimdir meni “Ha” deb kuzatayotganga o‘xshaydi.

50. Kutish meni doim asabiylashtiradi. “Ha”.

Teylor testini qayta ishlash. Siz rozi bo‘lgan “yo‘q” va “ha” so‘zlarining umumiy soni hisobga olinadi.

Teylor usuli natijalarini talqin qilish.

Agar bunday bayonotlar soni 40-50 ga yetsa-odam stress holatida bo‘lsa, uning tanasining zaxiralari tugashga yaqin- stressning uchinchi bosqichini rivojlanish ehtimoli katta.

25 tagacha-o‘rtacha stressga chidamlilik, etarli choralar bo‘lmasa (o‘zini o‘zi boshqarish texnikasi va boshqa “stressga qarshi texnologiyalar” dan foydalanish) stressning salbiy oqibatlari ehtimoli bor.

5-15 dan oshmasligi-yuqori stress qarshiligi bashorat qilinadi.

5.3. Stress darajasi aniqlangan shaxslarga beriladigan psixokonsultasiyalar

Stressni bartaraf etish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan metodlardan tashqari an’anaviy foydalaniladigan vositalarni qo‘llash mumkin.

Stress darajasi aniqlangan xizmatchilarga beriladigan psixokonsultasiyalar.

Tabiat bilan muloqot eting – ruhiy tushkunlikka tushgan bo‘lsangiz, Siz shug‘ullanayotgan faoliyat bilan vaqtincha to‘xtatib, tabiat qo‘yniga chiqing;

Bir tekis nafas oling – mashq nomi bir tekis nafas olish – tashvish kelishini sezsangiz, 4 soniya burun orqali nafas oling va buni qayta-qayta takrorlang;

Uyqu – har kuni 7 yoki 8 soat mobaynida uxlang; Kuling – Kulgi stress holatini tushiradi hamda kayfiyatni ko‘taradi, asosiysi sizning kulgingiz atrofdagilarni stress holatiga olib kelishiga sababchi bo‘lmasin ;

Rituallar – O‘zingizga qiziqarli bo‘lgan mashg‘ulot bilan shug‘ullanish. Bular xonani tozalash, telefon o‘yinlarini o‘ynash, qog‘ozlarni joy joyiga qo‘yish va h.k.;

Musiqa – Stress holatidan sizni olib chiqish uchun yaxshi yordamdir. U sizni kayfiyatingizni ko‘tarishga, stress kelib chiqishi sabablaridan chiqishga ko‘maklashadi.

Dush yoki vanna qabul qiling – Asabni tinchlantirish uchun eng oddiy esuldir. Ayniqsa, uyqudan oldin dush qabul qilish sizga kun davomida tushgan tushkunliklardan chiqishga yordam beradi;

Yaxshi kinofilm ko‘ring – Kino davomida olgan emotsiyalar Sizga tushkunlikdan chiqishga hamda kayfiyatingizni ko‘tarishga yordam beradi;

Kitob o‘qing – kitob stress holatida psixikani boshqa faoliyatga olishiga yordam beradi;

Sport bilan shug‘ullanish – kun davomida kichik vaqt sarflaydigan mashqlarni bajaring. Sport bilan shug‘ullanish vaqtida stress orqali ishlab chiqilgan garmonlar yo‘qolishiga yordam beradi;

Tasavuur bilan ishlang – Ko‘zingizni yuming, 3-4 marotaba bir tekis nafas oling hamda o‘zingiz yoqtirgan tabiyat qo‘ynida ekanligingizni tasavuur eting;

Psixoemotsional stressni korreksiya qilishning ko‘plab metodlari mavjud bo‘lib, ularni tanlashda eng avvalo, alohida olingan kishilarning individual xususiyatlari va mazkur sharoitga mos keluvchi usullarga e’tibor qaratish lozim. K.V.Sudakov stressni bartaraf etishning bir qancha usullarini sanab o‘tgan.

Ular:

- autogen mashqlar;
- turli tuman relaksatsiya usullari;
- biologik qayta aloqa tizimi;
- nafas olish gimnastikasi;
- inson hayotiga ijobiy his-tuyg‘ularning kiritilishi;
- musiqa;
- jismoniy mashqlar;
- psixoterapiya;
- fizioterapevtik tadbirlar (uqalash, sauna, elektr uyqu, igna sanchish) va boshqalar.

Stressni qanday qilib yengsa bo‘ladi?

Stressni muvaffaqiyat ila yengishni istasangiz, jismoniy sog‘ligingiz, boshqalar bilan muloqot qilish tarzingiz, maqsadlaringiz hamda hayotingizdagi ustuvor narsalar, ya’ni siz chinakamiga muhim deb bilgan narsalar ustida mulohaza yuritishingiz kerak. Mazkur maqolada ba’zi amaliy prinsiplar ko‘rib chiqiladi. Ular stressga qarshi samarali kurashishingizga, hatto uni kamaytirishingizga yordam beradi.

1-qoida. Oqilona talablar qo‘ying

«Yuqoridan tushgan donolik... mulohazali.

Buning ma’nosi. O‘ta talabchan bo‘lmang. O‘zingizdan va boshqalardan ko‘p narsani kutmasdan muvozanatli nuqtai nazarni saqlang.

Kamtarin bo‘lib, oqilona me’yorlar qo‘ying. O‘zingiz hamda boshqalarning imkoniyat chegarasini e’tiborga oling. Shunday yo‘l tutsangiz, o‘zingiz ham, boshqalar ham kamroq stress his qiladi. Qolaversa, o‘zingiz va boshqalarga yaxshi natijaga erishish osonroq kechadi. Boz ustiga hazillashib turing. Mabodo hammasi silliq ko‘chmasa, tabassum qilib vaziyatni yumshatasiz hamda kayfiyatingizni ko‘tarasiz.

2-qoida. Stressning sababini bilib oling.

«Aql-idrokli inson xotirjamlikni saqlaydi».

Buning ma’nosi. Salbiy his-tuyg‘ular ravshan fikrlashga xalaqit beradi. Shunday ekan, xotirjamlikni saqlang.

Nima sizni stressga tushirayotganini aniqlang va bunga qanday munosabat bildirayotganingizga e’tibor bering. Masalan, stress his qilayotganingizda fikrlaringiz, tuyg‘ularingiz hamda xatti-harakatingizga diqqat qiling, ehtimol, ularni yozib olarsiz. Stressga qanday reaksiya qilayotganingizni bilsangiz, uni muvaffaqiyat bilan yengish ehtimoli ko‘payadi. Shuningdek, sizni stressga tushiradigan narsalardan qutulish yo‘lini o‘ylang. Agar buning iloji bo‘lmasa, stressning ta’sirini kamaytirish yo‘llarini izlang. Ehtimol, sizga ishingiz hamda vaqtingizni samarali taqsimlash yordam berar.

Vaziyatga boshqacha nuqtai nazar bilan qarashga urinib ko‘ring. Sizni stressga tushirayotgan narsa boshqalar uchun muammo bo‘lmasligi mumkin. Buning sababi dunyo qarash turlicha bo‘lganidadir. Quyidagi uchta maslahatni ko‘rib chiqing:

1. Boshqalar haqida yomon fikrga borishga shoshilmang. Ehtimol, navbatda turganingizda kimdir sizdan oldinga o‘tib olishi mumkin. Agar uning bunday harakatini qo‘pollik deb hisoblasangiz, kayfiyatingiz tushib ketadi. Balki uning niyati yaxshi bo‘lgandir va bu shunday bo‘lib chiqishi ham mumkin.
2. Vaziyatning ijobiy tomonlarini ko‘rishga harakat qiling. Masalan, shifokor qabulini yoki aeroportda uzoq kutishingizga to‘g‘ri kelsa, ulgurmagan ishingizni bitirishga yoki elektron pochtangizni tekshirishga vaqtingizni sarflasangiz kutish osonroq bo‘ladi.
3. Vaziyatga atroflicha qarashga harakat qiling. O‘zingizdan: “Bu masala ertaga yoki keyingi haftagacha katta muammoga aylanadimi?” - deb so‘rang. Jiddiy va uncha jiddiy bo‘lmagan masalalarni farqlang.

3-qoida. Tartibli bo‘ling

“Hamma narsa odob va tartib bilan bo‘lsin”.

Buning ma’nosi. Kundalik ishlar jadvaliga amal qilishga intiling.

Hayotimizda muayyan tartib bo‘lishini yaxshi ko‘ramiz. Ishlarni orqaga surish tartibsizlik va stressga sabab bo‘ladi. Buning dastidan oxiriga yetmagan ishlar ro‘yxati uzayadi. Mana bu ikkita maslahatni qo‘llab ko‘ring:

1. Amaliy jadval tuzib, unga amal qiling.
2. Ishni orqaga surishga sababchi bo‘layotgan har qanday noto‘g‘ri nuqtai nazarni aniqlab tuzating.

4-qoida. Muvozanatli hayot tarzini olib boring

“Ikki hovuch zahmat va shamol ortidan quvishdan ko‘ra, bir hovuch orom yaxshiroqdir”.

Buning ma’nosi. Ishga mukkasidan ketgan insonlar «ikki hovuch zahmat» ortidan erishilgan foydadan o‘zini mahrum qilishadi. Bunday odamlar mehnatining rohatini ko‘rishga na vaqti, na kuchi qoladi.

Ishga va pulga nisbatan muvozanatli nuqtai nazarda bo‘ling. Puldor bo‘lish ko‘proq baxt, kamroq stress keltirishini anglatmaydi. Hayotda buning aksini kuzatsa bo‘ladi. “Badavlatning davlati unga uyqu bermaydi”, - deb aytilgan. Shunday ekan, qo‘lingizda boridan ortiq pul sarflamang.

Dam olishga vaqt ajrating. Yaxshi ko‘rgan ishingiz bilan mashg‘ul bo‘lsangiz, stressni kamaytirasiz. Ammo kam harakatli hordiq chiqarish, masalan, televizor tomosha qilish yordam bermaydi.

Texnik vositalardan o‘z o‘rnida foydalaning. Elektron pochta, SMS yoki axborot saytlarini tez-tez tekshirib turishdan qoching. Zarurat bo‘lmasa, ishga aloqador elektron xatlarni ishdan tashqari vaqtda tekshirmang.

5-qoida. Sog‘ligingizga g‘amxo‘rlik qiling

“Jismoniy mashq... foyda keltiradi”.

Buning ma’nosi. Muntazam jismoniy mashqlar sog‘lom bo‘lishga yordam beradi.

Sog‘lom va foydali odatlarni rivojlantiring. Jismoniy mashg‘ulotlar kayfiyatingizni ko‘taradi va organizmingizning stressga chidamliligini oshiradi. Foydali va to‘yimli ovqatlar yeng, o‘z vaqtida ovqatlanishga harakat qiling. Yetarlicha dam oling.

Stressni yengish maqsadida chekish, ichkilik va dori-darmonlarni suiiste’mol qilish hamda giyohvand moddalarni qabul qilish kabi zararli «yechimlardan» qoching. Boz ustiga bu odatlar nafaqat stressni oshiradi, balki sog‘ligingizni va peshona teri bilan topgan pulingizni o‘g‘irlaydi.

Stress kuchayib borayotgan bo‘lsa, shifokorga ko‘rining. Shifokordan yordam so‘rashning uyaladigan joyi yo‘q.

“Mehr bilan stressni o‘ldiring”

“Mehribon odamning joni orom topadi, qahri qattiq esa o‘z boshiga balo keltiradi”.

“Stressni yengish” kitobida “Mehr bilan stressni o‘ldiring” nomli bob mavjud. (Overcoming Stress) Bu kitobning muallifi psixiatr Tim Kantoferning aytishicha, boshqalarga mehr bilan muomala qilish sog‘lom hamda baxtli bo‘lishimizga hissa qo‘shadi. Bag‘ritosh, qo‘pol inson esa, aksincha, boshqalarni o‘zidan uzoqlashtiradi va oqibatda o‘zini baxtsiz his qiladi.

Shuningdek, o‘zimizga to‘g‘ri munosabatda bo‘lish ham stressdan ozod bo‘lishimizga yordam beradi. Masalan, o‘zimizga nisbatan qattiqqo‘l va o‘ta talabchan bo‘lmasligimiz kerak. Shu bilan birga haddan tashqari o‘zimizni pastga urmasligimiz lozim.

6-qoida. Ustuvor narsalarni aniqlang

“Qaysi narsalar muhimroq ekanini farqlang”.

Buning ma’nosi. Hayotingizda nima muhim ekanini sinchkovlik bilan ko‘rib chiqing.

Ishlarni muhimligi bo‘yicha yozib chiqing. Bu diqqatingizni muhimroq ishlarga qaratishga hamda qaysi ishni keyinga qoldirish, boshqa kishiga topshirish yoki umuman voz kechish kerakligini aniqlashga yordam beradi.

Bir hafta davomida vaqtingizni nimaga sarflayotganingizni yozib boring. So‘ng vaqtingizdan yanada unumli foydalanish yo‘llarini izlang. Vaqtingizni yaxshi nazorat qilganingiz sayin, bosim kamayib borayotganini his qilasiz.

Dam olishni ham rejalashtiring. Hatto qisqa tanaffuslar kuchingizni yangilab, stressni kamaytiradi.

7-qoida. Yordam so‘rang

“G‘am-tashvish odamning qalbini ezadi, yaxshi so‘z esa ko‘nglini ko‘taradi”.

Buning ma’nosi. Boshqalar sizga mehr ko‘rsatsa va hamdardlik bildirsa, ko‘nglingiz ko‘tariladi.

Dardingizni sizni tushunadigan inson bilan bo‘lishing. Sirdosh do‘stingiz vaziyatingizga boshqacha qarashga va hatto siz ko‘rmayotgan yechimni topishga ko‘maklashadi. Shuningdek, ichingizni bo‘shatib olsangiz o‘zingizni yengil his qilasiz.

Yordam so‘rang. Ehtimol, bironta ishni boshqa kishiga topshirarsiz yoki vazifalaringizni bo‘lisharsiz.

Mabodo ishxonada kimdir bilan hamkorlik qilish siz uchun stress bo‘lsa, vaziyatni yaxshilash yo‘llarini izlang. Masalan, xushmuomalalik ila uning muayyan so‘zlari yoki xatti-harakati tufayli sizda qanday his-tuyg‘ular paydo bo‘layotganini unga aytarsiz. Agar bu ish bermasa, ehtimol, u bilan kamroq vaqt o‘tkazarsiz.

8-qoida. Ma’naviy ehtiyojlaringizni qondiring

“Ma’naviy narsalarga chanqoq bo‘lganlar baxtlidir”.

Buning ma’nosi. Inson bo‘lganimiz uchun biz nafaqat oziq-ovqat, kiyim-kechak hamda boshpanaga, balki ma’naviy ehtiyojlarimizni qondirishga muhtojlik his qilamiz. Baxtli bo‘lish uchun shunday ehtiyoj borligini tan olishimiz hamda uni qondirishimiz muhim.

Bunda ibodat katta yordam bo‘la oladi. Ibodat qilish hamda ijobiy narsalar haqida mulohaza yuritish ichki xotirjamlikni his qilishga ko‘maklashadi.

Fahm-farosatli jahlini tiya oladi, xatolarni kechirish insonni bezaydi.

Stress sog‘liqqa putur yetkazsa, kechirimli bo‘lish, aksincha, sog‘liqni asraydi, deb yozadi shifokor Loren Tussen. Kechirimli bo‘lish salbiy his-tuyg‘ulardan ozod qiladi va xafa qilgan insonga nisbatan ijobiy fikr va tuyg‘ularga ega bo‘lishga

yordam beradi». (Journal of Health Psychology) U xulosa qilib, kechirimli bo‘lish “stress oqibatida kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olishi mumkinligini” aytdi.

Stressdan qutulish kerak bo‘lishini bildiradigan asosiy belgilar:

Jismoniy: bosh og‘rig‘i va ko‘krak og‘rig‘i, yurak tez urishi, terlash, ko‘ngil aynishi, bosh aylanishi, najasning buzilishi, tez-tez yuqadigan va surunkali kasalliklar, libido muammolarining kuchayishi.

Ruhiy va hissiy: asabiylashish, xavotirlanish, yomon va yoki beqaror kayfiyat, zaiflik va kuchsizlikni his qilish, tashvishli fikrlar, xotira muammolari, yomon konsentratsiya.

Xulq-atvor: ovqatlanish buzilishi, yomon odatlarning rivojlanishi (shu jumladan spirtli ichimliklar, giyohvandlik) yoki mavjudlarining kuchayishi, ijtimoiy izolyatsiya, vazifalarni e'tiborsiz qoldirish, uyqusizlik, asabiy odatlarning rivojlanishi (odam tirnoqlarini tishlay boshlaydi, oyog‘ini yoki qo‘lini silkitadi).

Biroq, stress har doim ham yomon narsa emas. Bu sizga qiyin muammolarni hal qilish uchun kuch-g‘ayrat bag‘ishlashi, vaziyatni aniqlash va kuchlarni safarbar qilishda yordam berishi mumkin. Bu muhim prezentatsiya taqdimoti paytida odamni oyoq uchida ushlab turadigan va eng qiziqarli filmni ko‘rishni xohlagan paytda imtihonga tayyorgarlik ko‘rishga undaydigan narsa. Bizning tanamiz shikastlanadigan holatlarning kichik dozalarini yengishga qodir. Ammo uzoq davom etadigan yoki o‘ta kuchli stressni nazarga ilmaslik mumkin emas.

Stress oqibatlarini bartaraf etishning ahamiyati

Agar biror kishi stress holatida bo‘lsa, demak uning tanasi vaqtning ko‘p qismi haddan tashqari tarang bo‘ladi. Asta-sekin, bu jiddiy sog‘liq muammolariga olib kelishi mumkin, shuning uchun har doim stressni o‘z vaqtida yengillashtirish kerak. Ma’lumki, stress asabiy faoliyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin, ammo aslida stress deyarli barcha tana tizimlariga zararli ta’sir ko‘rsatadi.

Nafas olish tizimi: stress ostida nafas olish mexanizmiga yuk ortadi, nafas olish tezlashadi, nafas qisilishi paydo bo‘ladi. Agar sizda astma yoki emfizema kabi kasallik mavjud bo‘lsa, qo‘shimcha stress huruj sababi bo‘lishi mumkin.

Yurak-qon tomir tizimi: stress ostida yurak ham tezlashtirilgan holatda ishlashga majbur. Stress gormonlari qon tomirlaringizni torayishiga va mushaklaringizga ko‘proq kislorod yuborishiga olib keladi, bu sizga jismoniy harakatlar uchun qo‘shimcha kuch beradi. Ammo bu qon bosimini oshiradi va yurak va qon tomirlarini eskirtiradi, bu esa yurak xuruji va aritmiya xavfiga olib keladi.

Jigar: Stress holatida jigar energiya bilan ta'minlash uchun ko‘p miqdordagi glyukozani qon oqimiga chiqaradi. Organizm ushbu qo‘shimcha glyukoza chiqarishni uddalay olmasligi mumkin, shuning uchun stress ikkinchi turdagi diabet xavfini oshiradi.

Ovqat hazm qilish tizimi: me'da shirasining haddan tashqari intensiv ishlab chiqarilishi tegishli kasalliklarni kuchaytiradi, ko‘ngil aynishi va qusish holatlarini keltirib chiqaradi.

Libido va reproduktiv funksiya: Stress tanani ham, ongni ham charchatadi. Surunkali stress jinsiy istakni bostirish odatiy hol. Agar erkakda stress uzoq vaqt davom etsa, unda uning testosteron darajasi pasayishni boshlaydi. Bu erektil disfunksiyaga yoki hatto impotensiyaga olib kelishi mumkin. Ayollarda stress hayz davrini tartibsiz va og‘riqli holga keltiradi, menopauza alomatlari og‘irlashadi.

Immunitet tizimi: vaqt o‘tishi bilan stress gormonlari immunitet tizimini susaytiradi va organizmning qarshiligini kuchsizlantiradi. Shuning uchun odam ko‘pincha gripp va boshqa infeksiyalar bilan kasallana boshlaydi. Stress shuningdek, surunkali kasallikning rivojlanishini kuchaytiradi va kasallik yoki jarohatlardan tiklanish vaqtini uzaytiradi.

Yuqoridagilarni umumlashtirib, quyidagi xulosaga kelishimiz mumkin: asablarni qanday tinchlantirishni bilish haqiqatan ham zarur. Axir, stress holati quyidagi oqibatlarga olib kelishi mumkin:

- surunkali kasalliklarning rivojlanishi va kuchayishi (gipertoniya, reflyuks kasalligi qandli diabet, bronxial astma va boshqalar);
- roduktiv funksiyani buzilishi;
- aqliy patologiyalar va salbiy odatlarga qaramlikni rivojlanishi (depressiya, nevroz, bezovtalik buzilishi, ovqatlanishning buzilishi, qimor o‘yinlariga, spirtli ichimliklarga, giyohvandlikka bo‘lgan ishtiyoq);
- immunitetning pasayishi;
- uyqusizlik;
- surunkali og‘riq;
- ijtimoiy muammolar (yomon konsentratsiya, doimiy charchoq va salbiy fikrlar tufayli ishdagi va maktabdagi qiyinchiliklar).

O‘z vaqtida tashxis qo‘yish va asabiy stressni tezda bartaraf etish muhimdir, chunki u tobora ko‘proq to‘planib boraveradi va vaziyatni yomonlashtiradi. Tezroq yordam ko‘rsatilsa, salbiy oqibatlardan xalos bo‘lish tezroq va samaraliroq bo‘lishi mumkin.

Stressdan qutulish: an’anaviy va muqobil usullar

Ruhiy stressning sababi nima bo‘lishidan qat'iy nazar, siz asabingizni tinchlantirish va stressni yengillashtiradigan eng yaxshi usulni topishingiz kerak. Bugungi kunda uyda ham, mutaxassislar yordamida ham stressni yengish uchun juda ko‘p usullari mavjud.

Asablarni tinchlantirish uchun uy usullari:

Fitoterapiya - O‘simliklardan tinchlantiruvchi vositalarni qabul qilish stress va somatik kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Aromaterapiya - Efir moylari asab tizimini yaxshi tinchlantiradi, aqliy va fiziologik ko‘rsatkichlarni normallashtiradi. To‘g‘ri yondashuv va allergiya yo‘qligi bilan ushbu usul organizmning tabiiy immunitet himoyasini rag‘batlantiradi. Xushbo‘y vannalar va ingallyatsiyalar, lavanda, rayhan, limono‘t, mavrak, ilang-ilang, pachuli moylari bilan tayyorlanadi...

Jismoniy faollik -bu asabingizni tabletkasiz tinchlantirish-ning samarali usuli. Albatta, og‘ir kuch mashqlari bilan o‘zingizni charchatmasligingiz kerak, ammo o‘rtacha jismoniy faollik sizni tashvishlardan chalg‘itadi va stressni keltirib chiqaradigan salbiy fikrlar siklidan chiqishga yordam beradi. Pilates, yoga, suzish, raqsga tushish yoki piyoda yurish kabi ritmik mashqlarga e'tibor bering.

Sog‘lom ovqatlanish - dieta bizning kayfiyatimizga va stress omillarini yengish qobiliyatimizga ta'sir qilishi mumkin. Yetarli miqdordagi yangi meva, sabzavot, oqsil, omega-3 va vitaminlar tanangizni salbiy ta’sirlarni yengishiga yordam beradi.

Yetarli dam olish va uxlash - Stress ko‘pincha uyquni buzilishiga sabab bo‘ladi, ammo uyqusizlik ham stressni keltirib chiqarishi mumkin. Doimiy charchoq hissi tanani tiklashga va stressni yengishga imkon bermaydi. Uyquni normallashtirish stressni yengish uchun zarur dasturning bir qismidir.

Yaqinlaringiz bilan muloqot - qo‘llab-quvvatlaydigan va ko‘nglini ko‘taradigan odamlar bilan vaqt o‘tkazish stressni yengillashtiradi.

Hayot rejimini o‘rnatish - kundalik hayot rejimingizni boshqarish, shuningdek, stressni ham nazorat qilishni anglatadi. Muayyan harakatlarni bajarish uchun ajratilgan vaqtingizning oqilona taqsimlanishini baholash muhim: ish, ovqat, dam olish, uxlash, oila, do‘stlar va qarindoshlar bilan muloqot va boshqalar uchun. Agar siz stressni yengillashtirmoqchi bo‘lsangiz turmush tarzingizni normallashtirmasdan stressni yengolmaysiz.

Uydagi asabiy stressni olib tashlash usullari hamma uchun mavjud, ulardan doimiy ravishda va ko‘pincha hatto uydan chiqmasdan ham foydalanishlari mumkin. Ushbu usullar katta xarajatlarni talab qilmaydi. Ammo shuni yodda tutish kerakki, ular faqat stressning yengil shakllarida yordam beradi yoki asosiy terapiyaga qo‘shimcha sifatida xizmat qiladi. Agar vaziyat e'tiborsiz bo‘lib qolsa, unda yanada samarali vositalar kerak bo‘ladi.

Asablarni tinchlantirish uchun psixoterapiya texnikasi

Hozirgi vaqtda psixoterapevtik usullar surunkali stressni davolashda asosiy usullardan biri hisoblanadi. Bu psixikaga terapevtik ta'sirlarning butun tizimi, bu sizga uzoq vaqtli natijalarga erishishga imkon beradi.

Stressga qarshi psixoterapevtik yondashuvlarning turli xil usullari mavjud: geshalt terapiyasi, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, art terapiya, gipnoz va boshqalar. Psixoterapevt sizga mos keladigan texnikani aniqlaydi. Qiyinchilik faqat siz

ishonadigan va yetarli malakaga ega bo‘lgan mutaxassisni qidirishda. Aks holda, mashg‘ulotlar foydali bo‘lmaydi va hatto zarar ham yetkazishi mumkin.

Tushkunlikdan o‘zingizni himoya qilishga yordam beradigan tavsiyalar:

Ijobiy kayfiyatini yo‘qotmang.

Stressning organizmga ijobiy yoki salbiy ta’sir etishi odamning voqeaga nisbatan munosabatiga bog‘liq. Nima bo‘lganda ham, kuling, tabassum qiling. Ma’lum bo‘lishicha, kuladigan insonlar tanasida tushkunlik garmonlari kam bo‘ladi.

Kulgu qon tomirlardagi yallig‘lanishning oldini olib, yaxshi xolesterin ishlab chiqarilishini ta’minlaydi.

Nerv sistemasi yuqori rivojlangan odamda his-tuyg‘u ko‘pincha stressor vazifasini o‘taydi. Turli ko‘rinishdagi stresslar, psixologik vaziyatlar insonda hayot sinovlariga, turli qiyinchiliklarni yengib o‘tish uchun ruhlantiruvchi kuch paydo bo‘lishiga zamin yaratadi.

Meditatsiya bilan shug‘ullanish.

Meditatsiya, bu – ruhiy osudalik, tan va ongni tashqi ta’sirlardan himoya qilish san’ati demakdir. Idrokning ichga yo‘naltirilishi, bir fursat tin olib, chuqur-chuqur nafas olish yuqori qon bosimi va boshqa yurak xastaliklariga sabab bo‘luvchi omillarni bartaraf qiladi.

Tushkunlik insonni yanada qat’iy va kuchli shaxsga aylanishiga imkon beradi. Shuning uchun ham ma’lum bir darajadagi stresslarsiz faol hayot kechirib bo‘lmaydi.

Shuningdek, yoga, ibodat qilish ham tanaga quvvat berib, insonni tushkunlikdan himoya qilar ekan.

Jismoniy faollikni oshiring.

Inson faol bo‘lganida, deylik yayov yursa yoki sevimli sport mashg‘uloti bilan shug‘ullansa, uning tanasida kayfiyatni ko‘tarishga xizmat qiladigan endorfin moddasi ishlab chiqariladi. Jismoniy faollik nafaqat tushkunlikni yengadi, balki u qon bosimini me’yorida bo‘lishini, yurak mushaklarini baquvvat bo‘lishini, tana vaznining muvofiqligini ta’minlaydi.

Ong-shuurni tashqi ta’sirlardan uzib qo‘ying.

Bugun sayyoramiz gardishini soniyalar ichida aylanib chiqayotgan turli bo‘lar-bo‘lmas xabarlar, mobil qurilmagan kelib tushayotgan vahimasi xatlar ham tushkunlikning bosh sababchilari. Ular bilinar-bilinmas o‘quvchisini stress botqog‘iga tortadi.

Hadeb mudhish yangiliklar girdobida bo‘lishdan tiyiling, vaqti-vaqti bilan shuuringizni ulardan to‘sib qo‘ying.

Harvard universiteti ruhshunoslarning fikricha, issiq dush qabul qilish, musiqa tinglash, vaqtni sevimli mashg‘ulotga sarflash insonni tushkunlikdan himoya qilar ekan.

Eslatma: Stress terminini kanadalik patolog Gans Sele ta’riflab, 1936 yilda ilk bor fanda ham bu so‘zdan foydalangan. Olim stressga olib keluvchi turli sabab hamda omillarni stressorlar deb, ularning ta’siri natijasida organizmda ro‘y beradigan o‘zgarishlarni moslashish sindromi deb atadi.

Hozircha surunkali tushkunlikning yurakka ta’siri chuqur o‘rganilmagan. Ko‘pchilik tibbiyot olimlarining fikricha, kuchli stress yurakda yallig‘lanishni keltirib chiqaradi. Hozircha bu ilmiy qarash tibbiyotda isbotini topmagan. Olimlar buni tushkunlikdagi odamning nosog‘lom ovqatlanishi, ichkilik va tamaki mahsulotlariga ruju qo‘yishi bilan ham izohlashmoqda.

Turli tadqiqotlarda ma’lum bo‘lishicha tajovuzkor, asabiy, bezovta, sabrsiz, jizzaki hamda tajang odamlar boshqalarga nisbatan ko‘proq yurak xuruji hodisalariga yo‘liqishadi. Olimlar stress darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, qonda uchraydigan qizil tanachalarning ijobiy ta’siri shunchalik zaiflashib ketishini e’tirof etishdi.

Nazorat savollari:

1. Stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi tushuncha?
2. Stress bo’yicha psixometrik metodikalar?
3. Stress darajasi aniqlangan shaxslarga beriladigan psixokonsultasiyalar?
4.Ong-shuurni tashqi ta’sirlardan uzib qo‘yish?
5. Ruhiy va jismoniy faollikni oshirish yo’llari?
6. Tushkunlikdan o‘zini himoya qilish?
7. Hayot rejimini o‘rnatish?
8. Stressdan qutulish?
9.Fitoterapiya nima?
10.Aromaterapiya nima?

VI-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISHINING TASHKILIY JIHATLARI VA ASOSIY QOIDALARI

Reja:

6.1.Ekstremal vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi

6.2. Shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari

6. 3.Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me'yorlari

6.4.Psixologik buzilishlarga ega shaxslarga psixologik yordam

Tayanch tushunchalar: Ekstremal vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishining tashkiliy jihatlari va asosiy qoidalari bo’yicha yordamni belgilash, ekstremal vaziyatlarda psixologik yordamni tashkil etish, ekstremal vaziyatlarda psixologik yordamning bosqichlari, professional psixologning axloqiy tamoyillari.

6.1.Ekstremal vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi

Ushbu bo‘lim favqulodda vaziyatlarda professional psixologik yordamni tashkil etish muammolariga bag‘ishlangan. Birinchi bobda ta'kidlanishicha, ekstremal va favqulodda vaziyat har doim ham sinonimlardan uzoqdir. Ekstremal vaziyat haqida gapirganda, biz insonning hodisaga nisbatan ko‘proq tikilishini nazarda tutamiz. Favqulodda vaziyat tushunchasi ob'ektiv vaziyatni nazarda tutadi.

Favqulodda vaziyatga tushib qolgan odamlarni tashkil qilish va ularga yordam berish uchun mas'uliyat davlatni o‘ziga jalb qiladi, maxsus xizmatlarni yaratadi: qutqaruv, o‘t o‘chiruvchilar, tibbiy. Ushbu bo‘linmalarning xodimlari favqulodda vaziyatlarda professional psixologik yordam ko‘rsatish uchun qanday ishlarni tashkil qilish kerakligini tasavvur qilishlari shart.

Axir, "falokat" so‘zi har doim insoniy qayg‘u va azob-uqubatlarga duch keladi, har bir bunday holat ko‘plab odamlarning taqdirini buzadi, oilaviy va shaxsiy fojialarni keltirib chiqaradi. Favqulodda vaziyatda ko‘plab odamlarning tinch hayoti vayron qilingan. Bu odamlar mutaxassislar, shu jumladan psixologlarning yordamiga muhtoj.

Favqulodda psixologik yordam koʻrsatish bu psixologik amaliyotning mustaqil sohasidir. Uning oʻziga xosligi favqulodda psixologik yordam koʻrsatish uchun psixologning professional faoliyati davom etadigan maxsus sharoitlar bilan bogʻliq.

Sharoitlarning oʻziga xosligi toʻrtta omil bilan belgilanadi.

1. Psixotravmatik hodisaning mavjudligi. Favqulodda psixologik yordam koʻrsatish insonning hissiy, bilim va shaxsiy sohasiga kuchli ta'sir koʻrsatadigan hodisadan keyin sodir boʻladi. Bu tabiiy yoki texnogen tabiatning keng koʻlamli favqulodda vaziyatlari yoki insonga kuchli stress ta'sirlari (baxtsiz hodisa, zoʻrlash, yaqin kishining toʻsatdan oʻlimi) boʻlgan kam miqyosli voqealar boʻlishi mumkin. Deyarli har doim bunday hodisani toʻsatdan bir voqea deb ta'riflash mumkin.

2. Vaqt omili. Favqulodda psixologik yordam har doim qisqa vaqt ichida paydo boʻladi.

3. Mutaxassis psixologning ishi uchun odatiy boʻlmagan shartlar (ish uchun yetarli yoki yetarli boʻlmagan binolar, yomon uy sharoitlari va boshqalar).

4. Psixologik yordamga muhtoj boʻlgan koʻplab odamlarning bir joyida kontsentratsiyalanishi.

Yuqorida aytib oʻtilganidek, mutaxassis psixologning favqulodda yordami kuchli salbiy stressogen ta'siridan (qaygʻu) keyin qisqa muddatli yordamdir.

Ushbu turdagi yordamni taqdim etishda psixologning faoliyati yoʻnaltirilgan asosiy vazifalar quyidagicha ifodalanishi mumkin:

* Insonning psixologik va psixofizik holatini maqbul darajada ushlab turish (oʻtkir stress reaktsiyalarida yordam berish).

* Kechiktirilgan salbiy reaktsiyalarning oldini olish, shu jumladan odamni psixotravmatik hodisasi natijasida yuzaga kelgan salbiy hissiy holatlardan xalos qilish.

* Ogohlantirish va agar kerak boʻlsa, ifoda etilgan hissiy reaktsiyalarning namoyon boʻlishini toʻxtatish.

* Jabrlanganlarga, ularning qarindoshlariga, shuningdek favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishlaydigan xodimlarga, stressni bartaraf etishning oʻziga xos xususiyatlari toʻgʻrisida maslahat berish.

Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan mutaxassislarga yordam berish.

Favqulodda psixologik yordam koʻrsatish boʻyicha ishlarni shartli ravishda uch bosqichga boʻlish mumkin. Birinchi bosqich tayyorgarlik, ikkinchisi shoshilinch psixologik yordam koʻrsatishning haqiqiy bosqichidir, uchinchisi favqulodda psixologik yordam koʻrsatish ishlarini yakunlash bosqichi sifatida belgilanishi mumkin. Har bir muayyan bosqichda psixologlar oʻz maqsadlari va vazifalariga ega. Keling, ularni batafsil koʻrib chiqaylik.

Tayyorgarlik bosqichi. Tayyorgarlik bosqichida ishlashning maqsadi shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha batafsil harakat rejasini tayyorlashdir. Buning uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

1. Favqulodda vaziyat natijasida yuzaga kelgan psixologik vaziyat haqida ma'lumot to‘plash. Ba'zi hollarda voqea joyida ishlaydigan psixologlar yoki boshqa kasb mutaxassislari uchun zarur ma'lumotlar yig‘ish. Agar bunday ma'lumot bo‘lmasa, mutaxassislar ishini eng maqbul tarzda tashkil qilish uchun uni o‘zingiz to‘plashingiz kerak.

Ma'lumot yig‘ish quyidagi sxema bo‘yicha amalga oshiriladi.

* Psixologlarning ishlashi kerak bo‘lgan joylarni aniqlash: jabrlanganlarning joylashishi va ularning yaqinligi, ommaviy tadbirlar (tanishuvlar, identifikatsiyalar, hokimiyat organlari vakillari bilan uchrashuvlar). Ko‘pincha bunday joy favqulodda holat sodir bo‘lgan joyning o‘zi (agar favqulodda vaziyat aholi punktida sodir bo‘lsa).

* Yordamga muhtoj bo‘lgan odamlarni taxminiy hisoblash.

* Yaqin atrofda ishlaydigan yoki ishlayotgan mutaxassislar sonini aniqlash.

* Ommaviy tadbirlar ishtirokchilarining vaqtini, joylarini va taxminiy sonini aniqlash.

* Jabrlanganlar yoki ularning qarindoshlariga (kompensatsiya to‘lash, identifikatsiya qilish jarayoni, o‘lim guvohnomalarini olish va hokazo) bajarilishi kerak bo‘lgan tartib, vaqt va joyni aniqlash.

2. Har bir mutaxassisning ish joyini va tartibini aniqlash tayyorgarlik bosqichida hal qilinadigan ikkinchi muhim vazifadir, chunki yordam samaradorligi ko‘pincha uni hal qilishning muvaffaqiyatiga bog‘liq. Har bir mutaxassis muayyan ish joyida nima qilish kerakligini bilishi kerak.

3. Taxminiy ish rejasini tuzish. Ushbu uchinchi muammoni hal qilish tayyorgarlik bosqichida amalga oshiriladi, ammo favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish davrida ushbu reja o‘zgaruvchan faoliyat sharoitlariga qarab o‘zgarishi va sozlanishi mumkin.

Asosiy bosqich. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish ishlarining asosiy bosqichida psixologlar ikki asosiy yo‘nalish bo‘yicha ish olib boradilar: favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etayotgan mutaxassislarga kasbiy faoliyat sharoitlarini ta'minlashga va favqulodda vaziyatlar natijasida jabrlanganlarga yordam berishga qaratilgan yordam.

Psixologlar faoliyatining mazmuni boshqacha bo‘lishi mumkin, u tayyorgarlik bosqichida belgilanadi va ish rejasida aks etadi. Ushbu kontent vaziyatning o‘ziga xos xususiyatlariga bog‘liq.

Oxirgi bosqich. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish ishlarining yakuniy bosqichida quyidagi vazifalar hal etiladi:

* Zarur bo‘lgan shaxslarga yordam berish. Qoida tariqasida, yakuniy bosqichda favqulodda vaziyat oqibatlarini bartaraf etish sohasidagi qurbonlar soni juda kichik, ammo psixologik yordamga muhtoj bo‘lganlar bor.

* Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etuvchi mutaxassislarga psixologik yordam ko‘rsatish choralari. Bunday tadbirlar ushbu bosqichda mumkin va maqsadga muvofiqdir, chunki favqulodda vaziyat oqibatlarini bartaraf etish, jabrlanganlarga ijtimoiy yordam ko‘rsatish va boshqalar kamayadi va bunday yordamni amalga oshiruvchi mutaxassislarning charchoqlari to‘planadi.

* Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish ishlari davomida olingan ma'lumotlarni umumlashtirish va tahlil qilish.

* Umumlashtirish va ma'lumotlarni tahlil qilish asosida vaziyatni yumshatish prognozini tuzish.

6.2.Shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari

Ushbu paragrafda mutaxassislar tomonidan shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish uchun ishlatiladigan asosiy texnikaning qisqacha tavsifi berilgan. Ushbu texnikaning tafsilotlari bir necha sabablarga ko‘ra ko‘rib chiqilmaydi. Birinchidan, ularni mukammal ishlatish uchun maxsus kasbiy tayyorgarlik zarur, aks holda bu nuqsonlar insonga zarar yetkazishi mumkin, ikkinchidan, turli vaziyatlarda ishlatilishi kerak bo‘lgan juda ko‘p maxsus texnikalar mavjud.

Misol uchun, favqulodda vaziyatda ishlaydigan psixologning arsenalida, odatda, bir necha qisqa muddatli metodlar mavjud bo‘lib, ulardan ma'lum bir vaziyatda va ma'lum bir holatda muayyan shaxs uchun eng munosibini qo‘llaydi.

Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishda ishlatiladigan psixoterapevtik va psixokorrektsion yo‘nalishlar usulning qisqa muddatli ta'sirini ko‘rsatadi. Ular neyro-lingvistik dasturlash, tele-yo‘naltirilgan terapiya, artterapiya, qisqa muddatli ijobiy terapiya, foydali texnika, o‘z-o‘zini boshqarish, ratsional psixoterapiya va boshqa kabi yo‘nalishlardir. Keling, ushbu usullarning har birida bir oz ko‘proq to‘xtalamiz.

Neyro-lingvistik dasturlash

Neyro-lingvistik dasturlash (NLP) psixoterapiyaning eng yangi yo‘nalishi. 1973da Jon Grinder va Richard Bandler tomonidan yozilgan ushbu uslubga bag‘ishlangan birinchi kitob chop etildi. NLP noyob imkoniyatlarga ega, shu jumladan favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishda ham. Bu haqiqiy natijaga yo‘naltirilgan maslahatlashuvning butun kontseptsiyasi hisoblanib, mijoz uchun imkon qadar tez va og‘riqsiz bo‘lib, bu juda muhim vaziyatda ayniqsa muhimdir. Ushbu yo‘nalishda taklif etilayotgan ko‘plab texnikalar shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish doirasida belgilangan vazifalar bilan samarali kurashishga imkon beradi. Misol uchun, fobiyalarni tezkor davolash usuli bo‘lib, u odamni fobiyadan

15-20 daqiqa davomida qutqarishga imkon beradi. Koʻpincha, shoshilinch psixologik yordam koʻrsatishda kichik, ixcham NLP texnikasi, masalan, "kuch doiralari" usuli, fobiyalarni tezkor davolash usuli, modallarni oʻzgartirish usuli va boshqalar qoʻllaniladi.

Tana yoʻnaltirilgan terapiya XX asrda paydo boʻlgan. Uning ota-onasi Vilgelьm Rayx va uning izdoshi Aleksandr Louen deb hisoblanishi mumkin. Ushbu turdagi psixoterapiya favqulodda psixologik yordam uchun juda muhimdir, chunki har qanday stressli vaziyat inson tanasiga ta'sir qiladi, harakat, nafas olish, mushaklarning kuchayishi, umumiy ohangga ta'sir qiladi. Stress koʻpincha psixosomatik tabiatning sogʻligʻiga (oshqozon yarasi, gipertenziya va boshqalar) sabab boʻladi. Shunday qilib, normal psixologik farovonlikni ta'minlash bevosita jismoniy qulayliklarga bogʻliq. Koʻpincha inqirozli vaziyatda odamlar, uyqu mumkin emas, ovqat unutilib, ularda surunkali kasalliklar yomonlashuvi boshlanadi yoki aksincha, ishtahani oshirishi mumkin, qolaversa, salomatligini yaxshilashi kuzatiladi. Bunday namoyishlar moslashish jarayonining natijasidir.

Bunday vaziyatda jismoniy qulayliklarga gʻamxoʻrlik qilish juda muhimdir. Mushak tolalarining toʻyinishi inqiroz sharoitida juda zarur boʻlgan toʻliq dam olish va kuch-quvvatni tiklashga imkon beradi, jismoniy qoʻllab-quvvatlash, odamning baxtsizligi oldida yolgʻiz emasligini his qilish imkonini beradi. Tanaga yoʻnaltirilgan psixoterapiya texnikasi toʻplami yuqori darajada va psixologlar tomonidan jabrlanganlarga yordam berish uchun turli xil vaziyatlarda qoʻllaniladi.

Artterapiya

"Artterapiya" atamasi 1938 yilda Adriana Xillning sil kasalligi boʻlgan kurashishi tufayli paydo boʻldi. Keyinchalik, bu atama psixologik yordam uchun olib boriladigan barcha san'at turlariga nisbatan qoʻllanila boshlandi. Artterapiya emotsiyalar va his-tuygʻularni, ramziy shaklda ifodalashga, his-tuygʻular va fikrlar bilan ishlashga, mijozning ichki holatini aniqlashga imkon beruvchi kuchli vosita hisoblanadi. Bu favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam koʻrsatish uchun artterapiya usullarini keng qoʻllash imkonini beradi. Maktabgacha yoshdan boshlab bolalarga yordam berish uchun artterapiya usullarini qoʻllash imkoniyati ayniqsa muhimdir. Koʻp sonli artterapiya texnikasi, ushbu texnikani boshqa sohalarga tegishli usullar bilan birlashtirish qulayligi, ixcham texnikaning mavjudligi, asboblarning minimal toʻplami bilan turli usullarni qoʻllash qobiliyati favqulodda psixologik yordam koʻrsatish uchun artterapiya usullarini muvaffaqiyatli qoʻllash imkonini beradi.

Qisqa muddatli ijobiy terapiya

"Ijobiy psixoterapiya" nomi birinchi marta 1972 yilda N. Peseshkian tomonidan oʻz psixoterapevtik konttseptsiyasi va strategiyasini belgilash uchun kiritilgan. "Ijobiy" soʻzi mijozning hayotining salbiy jihatlariga yoʻnaltirilgan

psixoanaliz, insonparvarlik va xulq-atvorli psixoterapiya yo‘nalishlariga qarshi turishni o‘z ichiga oladi. "Ijobiy psixoterapiya" atamasi keng doirada ham qo‘llanilishi mumkin. Qisqa muddatli ijobiy psixoterapiya texnikasi asosan resursni yaratishga, boshqa tomondan muammoni ko‘rib chiqishga, hayotdagi ijobiy daqiqalarni ko‘rishga qaratilgan. Ba'zan u inqirozli vaziyatni boshdan unga yordam berishi mumkin bo‘lgan mijoz resurs topish uchun juda muhim ahamiyatga ega. Qisqa muddatli bir tomondan tugallangan psixoterapevtik qismni amalga oshirishga imkon beradi, boshqa tomondan, vaqt jihatidan iqtisodiy, favqulodda vaziyatlarda qisqa muddatli ijobiy psixoterapiya usullarini qo‘llash mumkin va maqsadga muvofiqdir. Qo‘llaniladigan usullarning moslashuvchanligi, har bir alohida holat uchun texnikani loyihalashtirish qobiliyati, har bir muayyan vaziyat uchun ushbu yo‘nalishni juda samarali ishlatishga imkon beradi.

Badiiy texnika

Hozirgi kunda kuchli ta'sirlardan foydalanadigan ko‘plab psixoterapevtik tushunchalar mavjud bo‘lib, ular orasiga Eriksoncha gipnoz, avtogen mashqlar va boshqalar kiradi. Soxta ta'sirni mijozning o‘ziga xos ong qismlariga botirish texnikasi qadim zamonlardan buyon insonga ma'lum. Tajribali texnikani qo‘llash orqali mutaxassis mijozning ongini senzura qilishdan bexabar bo‘lgan tajribalariga murojaat qilishi mumkin. Ko‘pincha, uyni yo‘qotgan kishi uchun, qarindoshlarning ongida ekstremal vaziyatda tabu paydo bo‘ladi, masalan, nafaqat hozirgi vaqtda (tushunarli va tabiiy), balki kelajakda ham o‘zini baxtli his qilish kabi. Taklif usullari turli xil bo‘lib, ulardan foydalanish vaqti-vaqti bilan iqtisodiy jihatdan samarali bo‘lib, qo‘shimcha vositalarni talab qilmaydi va ulardan foydalanish har qanday sharoitda (mutlaqo izolyatsiya qilingan xona emas, va hokazo) mumkin.

Dam olish usullari va o‘z-o‘zini boshqarish usullari mavjud. Ular orasida avtogen mashg‘ulotning mashaqqatli texnikasi, faol mushaklarning harakatlanish texnikasi, passiv mushaklarning harakatlanish texnikasi, meditatsiya va boshqa ko‘plab usullar mavjud. Ushbu usullarni ekstremal sharoitlarda qo‘llash psixologga ko‘plab muammolarni hal qilishda imkon beradi. Jabrlanganlarga, ularning qarindoshlariga yordam berishda, favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda ishtirok etadigan mutaxassislarni qo‘llab-quvvatlash va jabrlanganlarni ijtimoiy yordam va qo‘llab-quvvatlashni ta'minlaydigan mutaxassislar uchun, psixologlarning yuqori samaradorligini ta'minlash uchun ushbu usullarni qo‘llash juda muhimdir.

Ratsional psixoterapiya

Ratsional psixoterapiya usulining mohiyati shundaki, mutaxassis mijozning ongiga murojaat qilib, uni ishontiradi va atrofdagi haqiqatga, vaziyatga, voqealarga to‘g‘ri munosabatda bo‘ladi. Ekstremal vaziyatda, inson hayotini keskin o‘zgartirib yuborgan voqea sodir bo‘lgan taqdirda, bilish jarayonlari buziladi va his-tuyg‘ular

ta'siri ostida bo‘lgan kishi nima sodir bo‘lganligi haqida noto‘g‘ri xulosalar chiqarishi mumkin.

Ratsional psixoterapiya yordamida to‘g‘ri sabab ta'sir tartibini tiklash mumkin. Ushbu usuldan foydalanish jabrlanuvchining psixologik stressini kamaytirishga imkon beradi. Favqulodda vaziyatlarni bartaraf etish sharoitida ushbu usul alohida va kichik guruhlarda qo‘llanilishi mumkin. Ratsional psixoterapiyadan foydalanish vaqt jihatidan iqtisodiy va maxsus shart-sharoitlarni talab qilmaydi.

Har bir muayyan vaziyatda mutaxassis psixolog bir nechta usulni yoki aksincha, bir-biri bilan birlashtirilgan va muayyan mijozga mos bo‘lgan texnikalar to‘plamini qo‘llaydi. Shuning uchun favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish yondashuvi eklektik deb hisoblanishi mumkin. Vaziyatga, uning shartlariga, mijozning o‘ziga xos xususiyatlariga qarab, jabrlanuvchi bilan ishlashning individual taktikasi tanlanadi yoki ishlab chiqiladi. Bu ishda nafaqat ta'riflangan usullar, balki boshqa usullar, psixologik yordam ko‘rsatish texnologiyalari ham qo‘llanilishi mumkin, bu ularning qobiliyatlari maqsadlar, vazifalar va texnik imkoniyatlarga mos keladi.

6.3.Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me'yorlari

Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy tamoyillarini aniqlash mumkin. Albatta, bunday vaziyatda psixologning faoliyati psixologik yordam ko‘rsatish uchun qabul qilingan umumiy tamoyillar bilan tartibga solinadi. Biroq, ekstremal vaziyatda ushbu tamoyillar yordam ko‘rsatish shartlarining o‘ziga xos xususiyatlari bilan shartlanishi kerak.

Mijozning manfaatlarini himoya qilish tamoyili. Ekstremal sharoitlarda ushbu printsipni qo‘llashning o‘ziga xos xususiyati shundaki, odatiy sharoitlardan farqli o‘laroq, mijoz bilan ishlaydigan shaxs ko‘pincha psixoterapevtik shartnoma tuzmaydi (maslahat yoki psixokorrektsion ishlarida bo‘lgani kabi), ya'ni muammo bilan ishlash chegaralari aytilmaydi. Buning sababi, psixologik yordam odatda mijozning hozirgi holatiga qaratilgan. Biroq, shunga qaramay, mijozning manfaatlarini himoya qilish mutaxassis psixologning asosiy tamoyilidir.

Xavfsizlik tamoyili. Yordam berish shartlarining o‘ziga xosligi bu printsipdan bir nechta natijalarni olish imkonini beradi. Birinchi natija: qisqa muddatli yordam, ya'ni yordam ushbu vaziyatdan kelib chiqadigan hozirgi holatni tuzatishga qaratilgan bo‘lishi kerak, ayni paytda mijozning kelajakdagi hayoti uchun o‘tkaziladigan tadbirlarning ekologik xavfsizligini ta'minlaydi. Mijozning uzoq, uzoq muddatli muammolari bilan psixologik ishlarni bajarish mutlaqo noto‘g‘ri, chunki bunday ish uzoq davom etishi kerak.

Ixtiyoriylik tamoyili. Oddiy sharoitlarda mutaxassis ko‘pincha passiv pozitsiyani egallaydi (mijoz yordam so‘rashini kutadi). Favqulodda psixologik yordam sharoitida ushbu tamoyil maxsus xulq — atvorga aylanadi, mutaxassis psixolog jabrlanganlarga yordam berishni faol va bexosdan taklif qiladi.

Maxfiylik tamoyili. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishda bu tamoyil o‘z ahamiyatini saqlab qoladi, ammo psixolog tomonidan mijozning xatti-harakatlari mijoz uchun yoki boshqalar uchun xavfli bo‘lishi mumkinligi haqida ma'lumot olishda maxfiylik buzilgan bo‘lishi mumkin (bu holat psixolog, masalan, o‘z joniga qasd qilish tashabbusi haqida bilib olsa).

Professional motivatsiya tamoyili. Ushbu tamoyil har qanday psixologik yordam uchun qabul qilinadi. Ekstremal vaziyatda, unga rioya qilish muhim ahamiyatga ega, chunki professional motivatsiyaga qo‘shimcha ravishda, mutaxassis boshqa, ba'zan kuchli motivlarga ega bo‘lishi mumkin (o‘z-o‘zini qaror toptirish sababi, ijtimoiy tan olishning sababi va boshqalar).

Kasbiy mahorat tamoyili shuni ko‘rsatadiki, yordam beradigan mutaxassis yetarli darajada malakali bo‘lishi kerak. Favqulodda vaziyatlarda ishlash uchun tegishli bilim va maxsus ta'limga ega bo‘lishi kerak. Oddiy faoliyat sharoitida psixolog kerak bo‘lganda boshqa mutaxassisga murojaat qilishni tavsiya qiladi, ammo favqulodda vaziyatlarda boshqa mutaxassisni topish ko‘pincha mumkin emas. Shuning uchun, psixologning professional vazifalari, shu jumladan, favqulodda vaziyatga chiqishdan oldingi tayyorgarlik, kasbiy ko‘nikmalardan foydalanib, yuqori ish qobiliyatini tezda tiklash qobiliyati kabi jihatlarni o‘z ichiga olishi kerak.

Ushbu tamoyillarga rioya qilish juda muhimdir. Chunki bu bizning favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis psixologlarimiz uchun axloq kodeksidir.

6.4.Psixologik buzilishlarga ega shaxslarga psixologik yordam

Organik psixik buzilishlarni turlari, sabablari va alomatlari:

- Sabablari
- Giyohvandlik yoki qaramlikni keltirib chiqaradigan giyohvand moddalar
- Yurak-qon tomir kasalliklari, miyada kislorod etishmasligi
- Zaharlanish
- Yuqumli kasalliklar
- Demans
- Shikast miya shikastlanishi (TBI)
- Tibbiy kasalliklar
- Asab tizimining boshqa kasalliklari
- Uzoq muddatli hissiy mahrumlik yoki uyqusiz qolish

- Birlashtirilishi mumkin bo'lgan ruhiy kasalliklar
- Organik aqliy kasalliklarning turlari
- O'tkir organik ruhiy buzilish
- Surunkali organik ruhiy buzilish
- Subakut organlarga asoslangan miya disfunktsiyasi yoki ensefalopatiya
- Alomatlar
- Tashxis
- Davolash
- Adabiyotlar

Organik ruhiy kasalliklarOrganik miya sindromlari deb ham ataladigan, organik yoki fiziologik sabablarga ega bo'lgan kognitiv funktsiyalarning buzilishlaridan iborat. Ya'ni, odamning aqliy faoliyatiga zarar etkazadigan ba'zi bir jismoniy holatlar mavjud.

Ushbu kontseptsiya amalda ishlatilmaydi va uning kelib chiqishi psixiatriyadan boshlanadi. Uning maqsadi ruhiy muammolardan kelib chiqadigan ("funktsional" deb nomlangan), jismoniy sabablarga ko'ra paydo bo'ladigan ("organik" deb hisoblanadigan) psixiatrik kasalliklarni ajratish edi.

Organik ruhiy buzuqlik qariyalarga tez-tez tashxis qo'yilgan, chunki bu hayotning ushbu bosqichida. Bunga qo'shimcha ravishda, ilgari demans kasalligi aniqlanmagan, ammo bu normal qarishning bir qismi deb hisoblangan.

Hozirgi vaqtda miyaning ilmiy rivojlanishi bilan bu chegaralar unchalik aniq emas. Va shuning uchun ham ko'plab mualliflar barcha aqliy ta'sirlar bizning miyamizda va shuning uchun xatti-harakatlarimizda aks ettirilgan deb taxmin qilishadi.Shunday qilib, ruhiy tushkunlik, tashvish, shizofreniya, autizm yoki Altsgeymer kabi holatlar miyada o'ziga xos ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. Shunga qaramay, ko'plab patologiyalarda miyaning noto'g'ri ishlashi kasallikning o'zi sabab yoki oqibati ekanligi hali ham ma'lum emas. Bundan tashqari, har bir aqliy kasallikning umumiy miyadagi ta'siri nimada va ular hamma odamlarda takrorlanadigan bo'lsa, aniqlik bilan ma'lum emas.

Ushbu tushuntirish yordamida siz bugungi kunda psixologik buzuqlikni kelib chiqishi bo'yicha ajratish qanchalik qiyinligi haqida tasavvurga ega bo'lishingiz mumkin.

Shu sababli, organik ruhiy buzuqlik ta'rifi ma'lum bir aniqlovchi modifikatsiyadan o'tdi. Bugungi kunda bu tibbiy kasalliklarning oqibatlari, qon tomir kabi kuzatiladigan miya shikastlanishi yoki miyaga bevosita zarar etkazadigan moddalar ta'siriga bog'liq.

Sabablari:

▪Organik miya sindromi quyidagi oqibatlarga olib keladigan ruhiy buzilish holati deb hisoblanadi:

▪Giyohvandlik yoki qaramlikni keltirib chiqaradigan giyohvand moddalar

▪Uzoq vaqt davomida ular kognitiv funktsiyalarga toksik ta'sir ko'rsatishi, miya tuzilishi va faoliyatini turli yo'llar bilan buzishi mumkin.

▪Dozani oshirib yuboradigan bo'lsa, o'tkir organik miya sindromi paydo bo'lishi mumkin, ammo bu vaqtinchalik va tiklanadi. Chiqib ketish sindromi yoki "mono" ham o'tkir organik aqliy sindromlarni keltirib chiqarishi mumkin.

▪Yurak-qon tomir kasalliklari, miyada kislorod etishmasligi.

▪Qon tomirlari, yurak infektsiyalari, qon tomirlari, gipoksiya, subdural gematoma va boshqalar.

Zaharlanish: Metanol, qo'rg'oshin yoki uglerod oksidi kabi ba'zi moddalarga haddan tashqari ta'sir qilish bevosita miyaga zarar etkazishi mumkin.

Yuqumli kasalliklar: Immun tizimi mag'lub eta olmagan viruslar va bakteriyalarning kirib borishi orqali asab tizimiga ta'sir ko'rsatadigan infektsiyalar.

Ushbu mikroorganizmlar miya tuzilmalarining yallig'lanishini keltirib chiqaradi, bu esa ensefalit deb nomlanadi. Shishish intrakranial bosimning oshishi tufayli neyronlarning shikastlanishi bilan birga keladi.

Menenjitdan tashqari (menenjit infektsiyasi, miyani qoplaydigan qatlam), septikemiya yoki qon bilan zaharlanish, rivojlangan sifiliz, pnevmoniya va boshqalardan tashqari har qanday o'tkir yoki surunkali infektsiyani aytib o'tishimiz mumkin.

Demans: Miyaning shikastlanishi bilan boshlangan demanslar tobora ko'payib boradi, surunkali va amalda qaytarib bo'lmaydigan. Shuning uchun ular neyrodejenerativ kasalliklar deb ataladi. Biroq, to'g'ri davolash bilan uning rivojlanishi juda kechiktirilishi mumkin.

Demanslar orasida Altsgeymer kasalligi, Parkinson kasalligi, Xantington kasalligi, ba'zi bir miya qon tomir kasalliklari oqibatida kelib chiqqan qon tomir demansiya va boshqalarni topamiz.

Ularning barchasi umumiy aniq jarohatlarga yoki miya to'qimalariga kuzatiladigan zararga ega.

Shikast miya shikastlanishi (TBI): Ular bosh suyagining biron bir qismiga va shu sababli miyaga ta'sir qiladigan tashqi ta'sir natijasida yuzaga keladigan miya shikastlanishlaridan iborat. Ushbu zararlar bemorning kognitiv qobiliyatlari, shaxsiyati va ta'sirchan va hissiy jihatlarida aniq namoyon bo'ladi.

Tibbiy kasalliklar: An'anaviy ravishda "jismoniy" yoki "organik" kasalliklar deb qaralganda, ular metabolik kasalliklar (jigar, buyrak, qalqonsimon bez kasalliklari, anemiya, B12 va tiamin kabi vitamin etishmovchiligi, gipoglikemiya ...) kabi holatlarga ishora qiladilar.

Saraton, endokrin kasalliklar, isitma, gipotermiya, suvsizlanish, yurak-o'pka kasalliklari, migren va boshqalar sababli neoplazmalar yoki asoratlar kabi boshqalarni ro'yxatlashimiz mumkin.

Asab tizimining boshqa kasalliklari:

▪Epilepsiya, miya shishi, multiyel skleroz kabi demiyelinatsiya qiluvchi kasalliklar va boshqalar.

▪Uzoq muddatli hissiy mahrumlik yoki uyqusiz qolish

▪Bu shunday bo'ladi, chunki bizning sezgi organlarimiz rag'batlantirilmasa, miya o'zini qayta tashkil qiladi, shunda bu hislarga bag'ishlangan sinapslar yo'qoladi.

▪Boshqa tomondan, uzoq vaqt davomida uxlash va dam olishning etishmasligi, uzoq muddatda miyaning shikastlanishiga olib keladi.

Birlashtirilishi mumkin bo'lgan ruhiy kasalliklar:

❖ Jiddiy jismoniy kasallik haqida tashvishlanib, ruhiy tushkunlik yoki xavotirni organik ruhiy buzuqlik sifatida davolashda xato qilmaslik kerak. Ular turli xil tushunchalar.

❖ Birinchidan, organik ruhiy buzilish, asosan, aql-idrok, e'tibor va xotira kabi bilim qobiliyatlarida o'zgarishlarni keltirib chiqaradi.

❖ Boshqa tomondan, bu ta'sir organik omillar, ya'ni organizmning noto'g'ri ishlashi tufayli yuzaga keladi. Boshqa tomondan, rivojlanish ruhiy tushkunlik ba'zi bir jismoniy kasalliklar haqida xavotir va sub'ektiv talqinlarning natijasi bo'lib, uni bizning noqulayligimiz ob'ekti deb biladi.

Organik aqliy kasalliklarning turlari. Davomiga ko'ra uni ikki guruhga bo'lish mumkin:

O'tkir organik ruhiy buzilish. Qaysi biri o'tkir konfuzion sindrom yoki deliryum deb ta'riflanadi. Bu bir necha soat yoki bir necha kun ichida tezda paydo bo'ladigan, qaytariladigan va o'tkinchi bo'lgan kognitiv o'zgarishlar bilan tavsiflanadi. Agar u juda to'satdan paydo bo'lsa, ehtimol bu serebrovaskulyar kasallikdir.

Aniqrog'i, bu diqqatni saqlash yoki boshqarish qobiliyatining etishmasligi, uyushmagan fikrlash va asosiy tibbiy yoki nevrologik kasallik (DSM-IV) mavjudligi bilan namoyon bo'ladi. Shuningdek, u shu kunning o'zida maqomidagi o'zgarishlarni namoyish etishi bilan ajralib turadi.

Ushbu sindromga chalingan bemorlar ahamiyatsiz stimullarga, nomuvofiq nutqga, xotiraning zaiflashishiga, orientatsiya etishmovchiligiga, chalkashlikka, idrok etishmovchiligiga (gallyutsinatsiyalar kabi) va boshqalarga alohida e'tibor berishadi.

Bunday holda, deyarli har qanday jiddiy kasallik uni boshlashi mumkin: infektsiyalar, endokrin kasalliklar, yurak muammolari, nevrologik buzilish, neoplazmalar, giyohvand moddalar, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, olib tashlash, metabolik kasalliklar va boshqalar.

Ushbu bemorlar odatda bir necha kun yoki bir necha hafta ichida tiklanadi. Qayta tiklash zo'ravonlik darajasiga va uni keltirib chiqargan sabablarga bog'liq. Agar ilgari odamda kognitiv nuqsonlar mavjud bo'lsa, tiklanish jarayoni tugamagan bo'lishi mumkin (Hospital Universitario Central de Asturias, 2016).

Surunkali organik ruhiy buzilish:

Bunday holda, uzoq muddatda barqaror bo'lib turadigan shartlar kiritiladi. Ya'ni, kognitiv faoliyatga doimiy zarar etkazganlar.

Ushbu kichik tipning odatiy misoli demansdir. Garchi biz giyohvand moddalar, alkogol yoki ayrim dorilarga (masalan, benzodiazepinlarga) surunkali bog'liqlikni topsak ham.

Subakut organlarga asoslangan miya disfunktsiyasi yoki ensefalopatiya. Ensefalopatiya uchun uchinchi toifani yaratadigan mualliflar mavjud, chunki bu ikkala ekstremal o'rtasidagi oraliq namoyishdan iborat. Dastlab, bu holat tebranishlarni ko'rsatadi va hatto hal etilgandek tuyuladi, lekin bu ko'pincha ilg'or va doimiydir.

Alomatlar:

Semptomlar organik ruhiy buzuqlik sababiga qarab keng farq qiladi. Masalan, abstinentsiya holatidagi surunkali alkogolizm holatining alomatlari (deliryum tremens deb ataladi) qon tomiriga o'xshamaydi.

Birinchisi simpatik tizimning faollashishi (taxikardiya, terlash, arterial gipertoniya, kengaygan o'quvchilar ...) kabi organik aqliy kasalliklarning giperaktiv shakllarini namoyish etadi. Ikkinchisida, odam qo'zg'atuvchilarga deyarli ta'sir qilmaydi, chalkashib ketadi va nomuvofiq nutq so'zlaydi.

Shu tarzda, bemorlarda ko'proq "giperaktiv" alomatlar (psixomotor qo'zg'alish, ko'proq hushyorlik) va boshqalarda ular ko'proq "gipoaktiv" (javoblarning etishmasligi va ongning past darajasi) namoyon bo'ladigan sharoitlar mavjud.

Birinchisi giyohvand moddalar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchisi qariyalarga xosdir. Shu bilan birga, eng keng tarqalgan usul - har ikkala alomat turi o'zgarib turadi.Ayniqsa, o'tkir organik ruhiy kasallikda.

Organik ruhiy buzilishning eng umumiy va tipik alomatlari:

- ajitatsiya

- chalkashlik

- ong darajasining pasayishi

- fikrlash va fikrlashdagi muammolar

- qisqa muddatli (masalan, deliryum) yoki uzoq muddatli (masalan, demans) kognitiv ishlashdagi ba'zi buzilishlar. Ushbu turkumda biz e'tibor, xotira, idrok, ijro etuvchi funktsiyalar va hk.

- Uyquni uyg'otish davridagi o'zgarishlar (bu asosan o'tkir pastki turlarda).

Tashxis. Bu, odatda, bemorning alomatlarini, kasallik tarixini, oila yoki do'stlarining guvohliklari bilan bir qatorda o'rganishdan boshlanadi. O'tkazilgan testlar asosan miyani skanerlashdan iborat:

- kompyuterlashtirilgan eksenel tomografiya (KT): rentgen nurlari orqali bosh suyagi va miyaning tasvirlari uch o'lchovda yaratilgan;

- magnit-rezonans tomografiya (MRG): ushbu usul yordamida magnit maydonlari miya tasvirlarini yaratish uchun ishlatiladi. Qaysi hududlar faol yoki qaysi biri kislorod yoki glyukoza iste'mol qilish darajasi bilan zararlanganligini aniq kuzating. Ushbu uslub yaxshi fazoviy o'lchamlari uchun keng qo'llaniladi, buning natijasida miyaning batafsil tasvirlari olinadi;

- pozitron-emissiya tomografiyasi (PET): ushbu skaner juda qisqa muddatli radioaktiv moddalarni yuborish orqali miya metabolizmini aniqlaydi;

- elektroansefalogramma (EEG): ushbu usul miyaning elektr faoliyatidagi muammolarni aniqlash uchun foydalidir.

Davolash: Shubhasiz, davolanish organik ruhiy buzuqlikning asosiy sababiga bog'liq. Faqatgina dam olish va dori-darmonlarni talab qiladigan engilroq sharoitlar mavjud, masalan, isitma, dam olishning etishmasligi yoki to'yib ovqatlanmaslik. Bemorga etarli miqdordagi ozuqa moddalari va suyuqlik olishini ta'minlash juda muhimdir.

Dori-darmonlarga kelsak, og'riq qoldiruvchi vositalar, infektsiyalar uchun antibiotiklar, epilepsiya uchun antikonvulsanlar va boshqalar qo'llaniladi.

Ba'zida giyohvand moddalarni iste'mol qilish (ular nojo'ya ta'sirlar bo'lishi mumkin) yoki boshqa dorilarni iste'mol qilish organik ruhiy buzuqlikni keltirib chiqaradi. Bunday holda, ular nafaqaga chiqishi kerak. Agar giyohvand moddalar boshqa kasallikni davolash uchun zarur bo'lsa, ularni ushbu yon ta'sirlarni ko'rsatmaydigan o'xshash ta'sir mexanizmi bilan boshqalar bilan almashtirish yaxshiroqdir.

Agar bu nafas olish buzilishi tufayli bo'lsa, bemorga kislorod qo'shimchasi kerak bo'ladi. Boshqa holatlarda, masalan, miya shishi bo'lgan bemorlarda operatsiya zarur bo'lishi mumkin.

Ammo demans kabi neyrodejenerativ kasalliklar davolashning boshqa turini talab qiladi. Odatda kasallikning rivojlanishini sekinlashtirish uchun kognitiv stimulyatsiya deb ataladigan neyropsikologik yondashuv qo'llaniladi.

Buning uchun har bir holat bo'yicha eng zaif bilim qobiliyatlarini o'rgatadigan shaxsiylashtirilgan tadbirlar o'tkaziladi. Diqqat, xotira, psixomotor qobiliyatlar, visuospatial orientatsiya, ijro funktsiyalari, kundalik hayot faoliyati va boshqalar shu tarzda ishlaydi.

Odatda samarali davolash multidisipliner bo'lib, mushaklarning ohangini, holatini va yo'qolgan kuchni yaxshilash uchun fizik davolanishni o'z ichiga oladi; insonga mustaqil va qoniqarli hayot kechirishga yordam beradigan kasbiy terapiya.

Agar hissiy nuqsonlar yuzaga kelgan bo'lsa, kompensatsion strategiyalar yordamida maksimal darajada ishlashni saqlashga harakat qiling. Masalan: ko'zoynaklar, eshitish vositalari, unga yangi aloqa usullarini o'rgatish va h.k.

Amaliyotchi psixologning endogen, shizofreniya, maniakal-depressiv psixoz bilan kasallangan shaxslarga psixologik yordami.

Shizofreniya – bu surunkali usib boruvchi (progrediyentli) ruxiy kasallikdir. Bunda shaxsning kasallikka xos uzgarishlari va turli ruxiy buzilishlar paydo buladi. Shizofreniyada fikrlash va xissiyot faoliyati buziladi, akl zaiflik paydo buladi. Bu kasallikning kelib chikishida asosiy urinni irsiy omillar egallaydi. Shizofreniya kuprok yoshlarda uchraydi (20-25 yoshda).

Shizofreniyani 3 ta asosiy belgisi bor: autizm, ruxiyatni ajralishi va xissiy tunglik.

Autizm — bu turli shakllarda namoyon buladigan real borlikdan ketish. Bemorlar atrofdagilardan ajragandek, jim yuradilar, odamlar bilan mulokotga kam kirishadilar, rasmiy, sovuk muomalada buladilar. Ular bilan suxbat tor doirada chegaralangan bo‘ladi. Ayrim xollarda bemorlar nikobda yuradilar: katta kora kuzoynak, keng shlyapa, uzun soch, sokol. Kasallikni ogir kechishida bemorlar sababsiz ukish va ishni tashlaydilar, uydan chikmay uyaladilar va kup vaktni urinda utkazadilar. Ba’zi xollarda shaxardan chikib ketib, urmon, toglarda yashirinadilar. Bunday bemorlar uzlari bilan ovora bulib koladilar, uz xayollari bilan yashaydilar.

Ruxiyatning ajralishi – bu shunday xolat, kachon bemor bir vaktda ikki dunyoda yashaydi: ichki, uzi uchun asosiy bulgan, va tashki real dunyoda. Ruxiyatning ajralishining bir necha turlari bor. Bularga sezgining ikkilanishi (ambivalentlik) va tavsifining ikkilanishi (ambitendentlik) kiradi. Bunday xollarda bemor bir vaktda bir kishiga yoki bitta kurinishga ikki karama-karshi xis-tuyguda buladi. Shu bilan birga bemor ikki xil bir-biriga karama-karshi fikr borligini sezadi. Ba’zan bemorlar miyasi ikkitaga bulinib, xar kaysi bulagida uzicha fikr borligini sezishi mumkin. Yoki bemor uzini ikkita shaxsga ajraganini xis kiladi.

Xissiy tunglik kasallik boshlanishidan seziladi. Bemor xech narsa bilan kizikmay koladi, oila a’zolari, yakinlariga sovuk muomalada bo‘la boshlaydi. Sungra bemor atrof-muxitga butunlay befark bulib koladi.

Shizofreniya bilan kasallangan bemorlar xarakati, xolati, yurishi sun’iy, gayri-tabiiy bulib koladi va kekkayib, gerdayib yura¬dilar. Ularning nutkida makola, murakkablashgan va uta akliy suzlar va gaplar kupayib ketadi. Ular yangi suzlar tuzadilar (neologizmlar), nourin kulishadi.

Bemorlarda gallyusinatsiyalar va vasvasalar paydo buladi. Shizofreniyaning kuyidagi shakllari farklanadi.

Oddiy shakli asosan usmirlik davrida vujudga keladi. Bunda bemorlarda yakkalanish, ota-onasiga sovuk yoki yomon muomala, atrofdagilarga rasmiy munosabat kuzatiladi. Ular uz tashki kurinishiga befark bulib koladilar, turli impulsiv xarakatlar kilishlari mumkin. Shizofreniyaning oddiy turida vasvasa goyalari va gallyusinatsiyalar bulmaydi. Kasallik boshlangach 3—5 yil utgach ogir ruxiy nukson rivojlanadi.

Gebefrenik shaklida birinchi urinda axmoklik va tajovuzkorlik turadi. Bemorlar uzini masxarabozga uxshab tutib, atrofdagilarga tegajonlik kilib, ularda mayda kungilsizliklar keltirib chikaradilar, keksalarni ustidan kuladilar. Bunday bemorlar kupincha bemexrlik namoyon kiladilar va jinnilik kilib, xingillab konli jinoyatlar sodir kilishlari mumkin. Shizofreniyaning bu shakli kam uchraydi, kupincha usmirlik davrida kuzatiladi. U xavfli kechadi va ruxiyatning ogir nuksoni rivojlanadi.

Katatonik shaklida ruxiyat buzilishi mushak tonusi uzgarishi bilan kechadi Bu shakli turli yoshda uchrashi mumkin. Bunda bemorlarda katatonik stupor yoki katatonik kuzgalish belgilari uchraydi. Xarakatlarning kovushmaganligi yoki katatonik kelib chikishga ega bulgan impulsiv kuzgalishlar kuzatiladi.

Paranoid shakli kupincha 20-25 yoshdan keyin rivojlanadi va vasvasa goyalari va gallyusinatsiyalarni paydo bulishi bilan tavsiflanadi. Shu davrdan boshlab shaxs uzgarishi – uning odamoviligi paydo buladi. Turli xil mazmunli tartibsiz vasvasa goyalari, eshitish illyuziyalari va soxta gallyusinatsiyalar kuzatiladi.

Sirkulyar shaklida maniakal va depressiv xolatlar ketma-ket kelishi yoki almashinishi kuzatiladi. Bunda vasvasa goyalari va gallyusinatsiyalar paydo buladi va xar xurujdan sung ruxiyat nuksoni chukurlashadi. Shizofreniyaning bu shakli nisbatan ijobiy kechadi va bemorlar bir necha yil davomida ish kobiliyatini saklab koladilar.

Shizofreniya kechishi buyicha uchta turga bulinadi:

1. Uzluksiz kuchayib boruvchi.
2. Davriy.
3. Uzilib-uzilib kuchayib boruvchi.

1. Ko‘p bemorlarda umumiy bushashish, es-xushning, mexnatga bulgan layokatining yukolishi, tashki vokealarga befarklik, sovukonlik uchraydi. Shizofreniyaning oddiy, gebefrenik va katatonik shakllari bunday kechadi. Shizofreniyaning uzluksiz kuchayib borishi bilan kechishi kupincha yomon natija bilan tugaydi.

2. Shizofreniya davriy kechishi doimo xam chukur uzgarishlarga olib bormaydi. Uzok vakt davom ettan remissiya (tuzalib turish) jarayonidan keyin bemor yengil ishlar bilan shugullanishi mumkin. Shizofreniyaning davriy kechishida katatonik, paranoid va sirkulyar shakllari yuzaga chikadi.

3. Uzilib-uzilib kuchayib boruvchi turida gebefrenikdan katatonik buzilishlar ustun buladi. Bu turida klinik kurinishlari ogirlashib boradi. Bu turda xam xis-xayajonning yukolishi, mexnatga ishtiyokning pasayishi kuzatiladi.

Shizofreniya kasalligi balan kasallangan bemorlar gallyusinator va vasvasaviy kechinmalar ta’sirida, asosan buyruk shaklida bulsa, kotillik, tan jaroxati yetkazishi va atrofdagilarga xavf tugdirishi mumkin (ta’kibdan ximoyalanish yoki xujum, kashfiyotiga tuskinlik kilgan shaxsni yukotish).

Vasvasaning ba’zi shakllarida bemorlar shifokorlar xayotiga xavf solishi mumkin, chunki ular bemorni ataylab ruxiy kasalliklar shifoxonasida ushlab turgandek yoki xastaligini ogirlashtirib uldirayotgandek tuyuladi.

Utkir psixoz xolatidagi bemorlar xam atrofdagilarga xavf solishi mumkin. Ba’zi shizofreniya bemorlari kriminal guruxga katnashadi, uz yakinlari yoki urtoklariga, xamkasblariga nisbatan boskinchi bulishi mumkin.

Shizofreniya, turgun vasvasa goyalari va utkir psixotik xolatlarni bemorlar jinoyat vaktida uz-uzini nazorat kila olmaydi va «akli noraso” deb xisoblanadi. Bunday bemorlar majburiy davolanishga yuboriladi. Ammo shizofreniya bilan xastalangan bemor turgun remissiya vaktida shaxsiyat uzgarishi kuzatilmagan bulsa, bu bemor «akli raso” deb xisoblanadi.

Shizofreniya asta-sekin kechuvchi bemorlarda (shizotipik buzilishlar) «akli raso”ligi va javobgarligini aniklash katta kiyinchilik tugdiradi. Bunda asosiy belgi bemor uzini tutishi va uzgacha fikrlashi, yana tashki muxitga noma’lul javob kaytarishdir. Bu belgilarni aniklash noanik, ekspert ma’naviy-madaniy tushunchalariga boglikdir. Ba’zan davlat karorlari, Prezident ishiga bemorlar baxosini tushunish ekspertga boglikdir. Asta-sekin kechuvchi shizofreniya sud-psixiatrik ekspertizasida akli rasoligini aniklash uchun barcha ruxiy buzilishlar xisobga olinadi: uz xarakatlari natijasini tushunishni kamayishi, iroda nazoratining sustligi, xarakatlar real ijtimoiy xavfi. Ekspertning bunday kompleks baxolashi jazoni yengillashtirish va majburiy davolash belgilanishi mumkin.

Utkir va surunkali ruxiy buzilishlar, shizofreniya bilan xastalanganlar fikrlashini baxolash, ular xarakatlari natijasini tushunish va nazorat kilish bilan

baxolanadi. Psixotik buzilish xolatida bajarilgan fukarolik aktlari nokonuniy xisoblanadi va yuridik kuchga ega emas. Fikrlash kobiliyati tugrisidagi masala turlicha xal etiladi, kupincha anik ruxiy buzilish xolatlarida xam ular ishga yarokli, oilaviy xayot kechirib va ishlashda davom etadilar.

Maniakal-depressiv psixoz:

Maniakal-depressiv psixoz (siklofreniya, sirkulyar psixoz, siklotimiya) davriy kechadigan ruxiy kasallik bulib, depressiv va maniakal boskichlari va ularning orasida soglomlik davri — intermissiya bilan almashinishi kuzatiladi.

Maniakal-depressiv psixoz (MDP) endogen kasalliklarga kiritiladi. Kasallikni rivojlanishida bir kator omillar ishtirok etadi. Bularga bemor organizmidagi biokimyoviy va boshka bi¬ologik uzgarishlar, irsiy omillar, yoshi va jinsi xamda konstitutsional xususiyatlari kiradi. MDP kupincha 40-50 yoshda boshlanadi.

MDP kasallik kurinishlarining umumiy tomonlari bor. Bunda buzilishlar ruxiy faoliyatning bir xil kismida kuzatiladi, ularni uchta guruxga bulish mumkin. 1. Kayfiyatning buzilishi. 2. Fikrlash tezligining buzilishi. 3. Nutk-xarakat faoliyatining uzgarishlari.

Depressiv boskichi uchta belgi bilan tavsiflanadi:

1. Tushkunlik-kayguli kayfiyat.
2. Tafakkurning sustlashuvi.
3. Xarakat sustligi.

Depressiv xolat kupincha sekin boshlanadi va maniakal turiga karaganda kuprok uchraydi. Depressiyaning boshlangich davrida bemor uzini noxush sezadi, kizikishlar susayadi. Tushkun kayfiyat bilan birga uyku buziladi, ishtaxa susayadi, ish kobiliyati kamayadi. Bemorlar uz ishlarini tashlab kuyadilar, uy va xizmat ishlarini bajarmaydilar. Keyinchalik kasallik ogirlashishi bilan depressiya kuchayadi, xastalik anik, kuzga tashlanadi, bu bemorning uzini tutishida bilinib koladi. kasallikning bu boskichida ilojsiz kaygu-alam xolatiga yetadi, serxavotir bulib koladi. Bemor doimo kalbida jismoniy ogrik sezadi, kupincha yuragi sikilayotganini, «yurak qaygusini” sezadi.

Bemor tashki kurinishida depressiv xolat anik sezilib turadi, yuzida kaygu kotib qolganday, xarakatlari juda sustlashadi, kuzlari kuruk buladi. Gavdasi bukilgan, qullari yoniga osilgan, yuzlari bushashgan, atrofdagilar bilan ishi yuk, kimirlamay yotadilar yoki utiradilar. Diqqatlari bir nuktaga tikilgan - kayguli kadalgan, uzining sogligini, kelajagini, yakinlarining xolatlarini juda pessimistik gumon aralash baxolaydi. Ular xozirga, kelajakka ishonchini yukotadilar, uzlarini oilada, xayotda, xizmatda yaroksiz deb sezadilar va uzlarining dardi bedavo deb baxolaydilar, kelajak butunlay azobli bulib tuyuladi va undan fakat bir iloj kilib uzini uldirib kutulish mumkin, deb xisoblaydilar. Shuning uchun bemorlar depressiya xolatida suitsidal xarakatlar kilishlari mumkin va shu bilan xavflidirlar. Depressiyaning

keyingi chukurlashuvi vasvasalar bilan uzini ayblash, gunoxkorlik, o'zini kamsitish, ipoxondrik xolatlar bilan kuzatiladi, boshka bemorlarni xam uzini-uzi uldirishga undaydi. Kupincha depressiya xavotirlik (tashvishli depressiya), vaxima, notinchlik bilan kechadi, bemorlar ingraydi, yiglaydi, uzini kuygani joy topolmaydi, vaqti-vaqti bilan uziga jaroxat yetkazish va o'ldirishga xarakat kiladi.

Xarakatning sustlashuvi depressiya fazasining uchinchi belgisidir. Xarakatni sezish yukoladi, bemorlar xarakatni anglamasligidan shikoyat kiladilar. Depressiyaning oshishi bilan xarakat tula tuxtaydi va suzlash xam tuxtaydi—ya'ni depressiv stupor vujudga keladi. Shunday xollarda bemor urnida yotadi yoki kimirlamay utiradi, xech kim bilan mulokotga kirishmaydi

Maniakal bosqichi simptomlar uchligi bilan ifodalanadi:

1. Kayfiyatning kutarinkiligi.
2. Tafakkurning tezligi.
3. Xarakat qo'zgalganligi.

Shunga binoan maniakal faza yengil - gipomaniya, ifodalangan (tipik sirkulyar maniya) va ogir (ulugvorlik vasvasasi) maniyalarga bulinadi.

Maniakal faza boshlanish davrida bemorlar kutarinki va optimistik kayfiyatda buladilar, turli ishlarda faol katnashadilar, charchash nimaligini bilmaydilar, lekin bir ishni xech kachon oxiriga yetkazmaydilar. Ular kup xazil kiladilar, kup gapirib, rang-barang kiyinadilar, kam uxlaydilar. Fikrlash kobiliyatining oshib ketishi – bemorlarda kup fikrlar paydo bulishi, bu fikrlar yuzaki, uzgaruvchan va tashki muxitga boglikligi bilan ifodalanadi.

Bemorlar uziga yukori baxo beradilar, uzlarini juda aklli, mashxur artist, kushikchi, shoir deb biladilar, katta ilmiy yoki siyosiy muammolarni yecha oladigandek deb xisoblaydilar. Bu uta kimmatli goyalar ba'zida ulugvorlik vasvasasiga aylanadi, mavzuning bir xilligi bilan ajralib turadi va bemorlarling xulkini juda xam aniklaydi. Kutarinki, kuvnok kayfiyat ba'zan jaxl chikishi bilan, gazab, tajovuz bilan odatdagi xoxishlarga tusik paydo bulganda almashinadi. Odatda bu xolat utib ketadi. Fikrlashning uta tezlashuvi, fikr sakrashi deb nomlanib, fikrlash tezligi boglovsizlikka yetish darajasigacha boradi.

Bunday xolatlarda gapdan chalgish buladi. Shifokorning savollariga tugri javob bera boshlagan xolda bemor savoldan chalgib, miyasida yangi xosil bulgan fikrlarga kizikib koladi. Bemorlar uzlarini tuta olmaydilar, kuzgalib, tuxtamasdan baland ovozda gapiradilar, ashula aytadilar, she'r ukiydilar, shifokorlarni, talabalarni, xodimlarni kutarinkilikda kutlaydilar, salomlashadilar, atrofda bulayotgan vokealarni kutarinki rux, bilan tushuntiradilar. kuzgaluvchanlik ba'zida tajovuzgacha borib yetadi. Bemorlarning ishtaxasi yukori buladi, ammo ular uzlari ozib ketadilar, kupincha isrofgarchilikka moyillik paydo buladi, bemorlar kerak bo'lmagan kimmatbaxo narsalarni sotib oladilar, kup pul sarf kiladilar, besabab

ishdan bushab ketadilar, uylarini almashtiradilar, birdan ajrab ketadilar, osongina tanishadilar, pala-partish jinsiy alokaga moyil buladilar. Maniakal holatdan chikanlaridan sung astenik xolat sezadilar.

Siklotimiya-yumshoqroq kechuvchi maniakal-depressiv psixozlarning kurinishidir. Kasallikning subdepressiv va gipomaniakal boskichlari namoyon bo‘ladi, ularning orasida yorug soglom oralik buladi, bu inter¬missiya deyiladi. Siklotimiya kayfiyatning bir oz uzgarishi bilan kechadi. Gipomaniakal fazasida bemorda uzini yaxshi xis kilish, kuvvat va ish kobiliyatining oshishi, subdepressiv fazasida esa - kayfiyatning susayishi, gamgin bulib kolishi, tez charchash xolatlari kuzatiladi. Siklotimiya bemorlarda kasallik ogirlashib, maniakal-depressiv psixozning ifodalangan boskichlariga aylanishi mumkin va bemor doim nazorat ostida bulishi kerak.

Nazorat savollari:

1. Favqulodda vaziyatlarda favqulodda psixologik yordamni tashkil etishning asosiy bosqichlari qanday?
2. Favqulodda psixologik yordamni aniqlang.
3. Favqulodda vaziyatda psixologning asosiy axloqiy tamoyillari haqida gapiring.
4. Psixologlar tomonidan umumiy va ishning har bir bosqichida favqulodda psixologik yordam ko‘rsatishda hal qilinadigan asosiy vazifalarni sanab o‘ting.
5. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish shartlarining o‘ziga xosligini tavsiflang.
6. Psixotravmatik hodisaning mavjudligi
7. Insonning psixologik va psixofizik holati
8. Kechiktirilgan salbiy reaktsiyalarning oldini olish
9. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha ishlar
10. Shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari.
11. Organik psixik buzilishlar: turlari, sabablari va alomatlari?
12. Amaliyotchi psixologning endogen, shizofreniya, maniakal-depressiv psixoz bilan kasallangan shaxslarga psixologik yordami?
13 Nevroz buzilishga ega bo‘lgan shaxslarga psixologik yordam ko‘rsatishda psixoantitik yondashuvlar?

VII-BOB. FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA KASBIY FAOLIYATIDAGI O‘RNI

Reja:

7.1. Favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari

7.2. Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati va kasbiy sifatlari

7.3.Ekstremal vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarning o‘rni

Tayanch tushunchalar: favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari, favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati va kasbiy sifatlari, Ekstremal vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarning o‘rni

7.1. Favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari

Favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari ularning ish faoliyati va kasbiy talablariga bog‘liq. Ushbu xodimlar tabiiy ofatlar, texnogen halokatlar, yong‘inlar, terrorchilik harakatlari va boshqa shoshilinch vaziyatlarda ishlaydi. Shu sababli, ularga quyidagi psixologik xususiyatlar xos bo‘lishi lozim:

1. Emotsional barqarorlik:

Favqulodda vaziyatlarda xodimlar kuchli stress, qo‘rquv va bosim ostida ishlaydi. Ularning ruhiy barqarorligi muhim, chunki hissiy holati tez qaror qabul qilish va harakat qilishga ta’sir qiladi.

2. Stressga chidamlilik:

Ular og‘ir sharoitlarda, uzoq vaqt charchoq va uyqusizlikka qaramasdan samarali ishlay olishlari kerak. Ruhiy charchoq va travmatik vaziyatlarga nisbatan himoya mexanizmlariga ega bo‘lishi muhim.

3. Tezkor qaror qabul qilish qobiliyati:

Favqulodda vaziyatlar tezkor harakat qilishni talab qiladi. Xodimlar qisqa vaqt ichida vaziyatni baholab, optimal qaror qabul qila olishlari kerak.

4. Muvaffaqiyatga yo‘naltirilganlik va jasorat:

Ular qiyin va xavfli vaziyatlarda ham ortga chekinmasdan, odamlarni qutqarishga harakat qiladi. Shuning uchun qat’iyat, fidoyilik va maqsad sari intilish muhim psixologik jihatlardir.

5. Jamoa bilan ishlash qobiliyati:

Favqulodda vaziyatlarda samarali hamkorlik va koordinatsiya zarur. Xodimlar bir-birini tushunishi, tezkor hamkorlik qilish va muvofiqlashgan holda harakat qilishlari lozim.

6. Diqqat va kontsentratsiya:

Xavfli vaziyatlarda eng kichik tafsilotlarni ham e’tiborga olish kerak. Xodimlarning diqqatini jamlay olish qobiliyati xatoliklarning oldini oladi.

7. Empatiya va insonparvarlik:

Ular jabrlangan odamlar bilan ishlaydi, shu sababli hamdardlik va psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish qobiliyatiga ega bo‘lishlari kerak.

8. Moslashuvchanlik va tez o‘rganish qobiliyati:

Har bir favqulodda holat o‘ziga xos bo‘ladi. Xodimlar yangi sharoitlarga tez moslasha olishlari va yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashga tayyor bo‘lishlari muhim.

Favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlari mavjud bo‘lib, ularda stressga chidamlilik, tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy ishlash va favqulodda holatlarda ruhiy barqarorlikni oshirishga e’tibor qaratiladi.

Favqulodda vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatidagi o‘rni

Bu mutaxassislar quyidagi asosiy yo‘nalishlarda faoliyat yuritadi:

✓ Aholi hayoti va xavfsizligini ta’minlash – tabiiy ofatlar, yong‘inlar, avariyalar, falokatlar vaqtida insonlarni qutqarish va ularga yordam ko‘rsatish.

✓ Favqulodda vaziyatlarning oldini olish va profilaktika ishlari – xavfli hududlarda xavfsizlik choralari ko‘rish, favqulodda vaziyatlarni oldindan aniqlash va ularning oldini olish bo‘yicha ishlar olib borish.

✓ Jabrlanganlarga psixologik yordam ko‘rsatish – falokatdan keyingi psixologik stressni kamaytirish, odamlarni qo‘llab-quvvatlash va tiklanish jarayonida yordam berish.

✓ Maxsus tayyorgarlik va rejalashtirish – xodimlar favqulodda vaziyatlar bo‘yicha doimiy tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘tkazishi, evakuatsiya rejalari ishlab chiqishi va ularni sinovdan o‘tkazishi kerak.

✓ Jamoatchilik bilan ishlash – aholiga favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik bo‘yicha targ‘ibot-tashviqot olib borish, o‘quv mashg‘ulotlari tashkil etish.

Xulosa. Favqulodda vaziyatlar xodimlari nafaqat jismonan balki psixologik jihatdan ham yaxshi tayyorlangan bo‘lishi kerak. Ularning qaror qabul qilish tezligi, stressga chidamliligi, hamdardlik va jamoada ishlash qobiliyati insonlar hayotini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, bu kasb egalari uchun doimiy psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish ko‘nikmalari va ruhiy barqarorlik muhim omillar hisoblanadi.

7.2.Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati va kasbiy sifatlari

Favqulodda vaziyatlar xodimlari inson hayoti, jamiyat va atrof-muhit xavfsizligini ta’minlash bilan shug‘ullanadigan mutaxassislardir. Ularning kasbiy faoliyati ko‘pincha ekstremal sharoitlarda kechadi, bu esa ulardan yuqori darajada tayyorgarlik va maxsus kasbiy sifatlarni talab qiladi.

1. Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati:

Bu soha xodimlari quyidagi asosiy yo‘nalishlarda ishlaydi:

1.1. Favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik va profilaktika:

Favqulodda vaziyatlarning oldini olish bo‘yicha chora-tadbirlarni ishlab chiqish.

Aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash va o‘qitish.

Hududlarda xavf-xatarni baholash va profilaktika ishlari olib borish.

1.2. Favqulodda vaziyatlarda qutqaruv va xavfsizlik ishlarini amalga oshirish:

Yong‘inlar, tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, bo‘ron), texnogen avariyalar va boshqa favqulodda vaziyatlarda qutqaruv operatsiyalarini bajarish.

Jabrlanganlarni qidirish, evakuatsiya qilish va ularga birinchi yordam ko‘rsatish.

Hududni xavfsizlantirish va zararlangan obyektlarni bartaraf etish.

1.3. Psixologik yordam ko‘rsatish:

Jabrlanganlarga ruhiy qo‘llab-quvvatlash berish.

Favqulodda vaziyatlardan keyin odamlarning stress holatini kamaytirish.

Jamoatchilik bilan ishlash va tinchlantiruvchi profilaktik suhbatlar o‘tkazish.

1.4. Maxsus texnika va vositalarni boshqarish:

Qutqaruv operatsiyalarida maxsus texnika va asbob-uskunalardan foydalanish.

Himoya vositalaridan foydalanish va ularning ish faoliyatini nazorat qilish.

Tezkorlik bilan muammolarni bartaraf etish uchun texnik bilimlarga ega bo‘lish.

2. Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy sifatlari:

Favqulodda vaziyatlar xodimlari quyidagi kasbiy sifatlarga ega bo‘lishi zarur:

✓ Stressga chidamlilik – ekstremal vaziyatlarda o‘zini tutish va sovuqqonlik bilan harakat qilish.

✓ Mas’uliyat va intizomlilik – favqulodda vaziyatlarda har bir qaror va harakatning natijasi juda muhim.

✓ Jismoniy tayyorgarlik – tezkor harakat qilish, chidamlilik va kuch talab qilinadigan holatlarga tayyor bo‘lish.

✓ Jamoada ishlash qobiliyati – qutqaruv operatsiyalarida hamkorlik qilish va bir-birini tushunish muhim.

✓ Analitik fikrlash – vaziyatni tezkor tahlil qilish va to‘g‘ri qaror qabul qilish.

✓ Tezkor reaksiya – keskin vaziyatlarda ortiqcha o‘ylab o‘tirmay, darhol to‘g‘ri chora ko‘rish.

✓ Muloqot qobiliyati – jabrlanganlar va aholi bilan samarali aloqa qilish.

✓ Rahmdillik va empatiya – jabrlanganlarga ruhiy yordam berish qobiliyati.

✓ Texnik bilim va malaka – qutqaruv texnikasi, aloqa vositalari va maxsus uskunalarni boshqara olish.

Favqulodda vaziyatlar xodimlari – jamiyat xavfsizligini ta’minlash uchun xizmat qiladigan fidoyi insonlardir. Ularning kasbiy faoliyati ekstremal sharoitlarda kechadi va inson hayotini saqlab qolishga qaratilgan. Shu sababli, bu kasb egalari stressga chidamli, jismonan va ruhan bardoshli, tezkor qaror qabul qila oladigan, texnik bilim va malakaga ega bo‘lishi shart. Ularning kasbiy sifati qanchalik yuqori bo‘lsa, shunchalik samarali qutqaruv ishlari olib boriladi.

7.3.Ekstremal vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarning o‘rni (YPX xodimi misolida)

Yuridik psixologiya ilmiy-amaliy fan sifatida qonunga itoatgo‘ylik xulqi (huquqiy ong, axloq, ijtimoiy fikr, ijtimoiy stereotiplar); jinoiy xulq (jinoyatchi shaxsning xulq-atvoridagi og‘ishishlar, jinoiy stereotip, jinoiy guruh tartibi, tuzilishi, kriminogen vaziyat, jabrlanuvchining shaxsi, xulq-atvori); huquqni muhofaza qilish faoliyati (profilaktika faoliyati psixologiyasi, tergov faoliyati psixologiyasi, sud-psixologiya ekspertizasi); huquqbuzarlarni resotsiolizatsiya qilish (jinoiy jazoni ijro etuvchilar psixologiyasi, ozodlikka chiqqanlar psixologiyasi); voyaga etmaganlar kabilarning psixologik asoslarini ishlab chiqadi. Ya’ni huquq hamda huquqni muhofaza qishi faoliyatida alohida shaxs, guruh va jamoalarga ta’sir qilishning psixologik qonuniyatlarini o‘rganish, qonunchilikni mustahkamlash, huquqni muhofaza qilish ishlarining samaradorligini oshirish, jinoyatga yarasha jazo tayinlash, jinoiy yo‘lga kirganlarni qayta tarbiyalash bo‘yicha ilmiy tavsiyalarni ishlab chiqish kabi vazifalarni hal qiladi.

Yuridik psixologiya fanining tarkibiy qismlariga quyidagilar kiradi:

1) kriminal psixologiya;

2) sud psixologiyasi;

3) jinoiy jazoni ijro etish psixologiyasi;

4) fuqarolik huquqlarini tartibga solish psixologiyasi;

5) sud-psixologik ekspertiza;

6) advokatlik ishlari psixologiyasi;

7) notarial ishlar psixologiyasi;

8) ichki ishlar idoralari faoliyati psixologiyasi.

Ichki ishlar idoralarida mutaxassislik yo‘nalishlari bo‘yicha kasbiy psixologiya fani yuridik psixologiya kabi bir necha tarmoqlarga bo‘linadi. Jumladan:

1) profilaktika faoliyati psixologiyasi; 2) dastlabki tergov faoliyati psixologiyasi; 3) tezkor-qidiruv faoliyati psixologiyasi; 4) ekspert-kriminalist faoliyat psixologiyasi.

Profilaktika faoliyati psixologiyasi. Ushbu faoliyat psixologiyasining predmeti huquqbuzarliklarning oldini olish jarayonida turli toifadagi fuqarolar bilan psixologik muloqot o‘rnatish va huquqiy normalar orqali ta’sir etish usullarini o‘rganishdan iborat. Uning maqsadi huquqbuzarliklarning oldini olish va jamoat tartibini saqlashda tinglovchilarda psixologik bilimlardan foydalana olish ko‘nikma va malakalarini shakllantirishdan iborat. Uning asosiy vazifasi ichki ishlar idoralari faoliyatida psixoprofilaktika ishlarining o‘ziga xos psixologik xususiyatlari haqidagi tasavvurlarni shakllantirish hamda profilaktika xizmati xodimlarining kasbiy sifatlari va mahoratlarini shakllantirishning psixologik shart-sharoitlari bilan tanishtirish hisoblanadi.

Dastlabki tergov faoliyati psixologiyasi jinoyatlarni tergov qilish jarayonida ishtirokchilarning o‘ziga xos psixologik jihatlarini o‘rganadi. Jinoyatlarni tergov qilish jarayonida zarur psixologik bilimlardan foydalana olish ko‘nikma va malakalarini shakllantiradi. Tergov faoliyatining psixologik tuzilishi haqidagi tasavvurlarni hamda tergov jarayonida psixologik bilimlardan foydalana olish malakalarini rivojlantiradi, fuqarolar bilan aloqa o‘rnata olish qobiliyatini takomillashtiradi.

Tezkor-qidiruv faoliyati psixologiyasi tezkor vaziyatlarda xodimlarning turli toifadagi shaxslar bilan aloqa o‘rnatishi va kerakli ma’lumotlar olishining psixologik jihatlarini o‘rganadi. Turli toifadagi shaxslar bilan aloqa o‘rnatish va kerakli ma’lumotlarni olishda psixologik bilimlardan foydalana olish ko‘nikmalarini, psixologik aloqa va kerakli ma’lumotlar olishning psixologik asoslari haqidagi tasavvurlarni shakllantiradi.

Ekspert kriminalistik faoliyati psixologiyasining ham maqsad va vazifalari har xil turdagi jinoyatlarni kriminalistik ekspertizadan o‘tkazishda ekspert kriminalistik faoliyatning psixologik tuzilishini, ekspertiza o‘tkazishda psixologik bilimlardan foydalana olish ko‘nikma va malakalarini, shuningdek sud psixologik ekspertizalarning mohiyati va ularning psixologik asoslari borasidagi tasavvurlarni hamda ekspert-kriminalistlarning shaxsiy-kasbiy sifatlarini o‘stirish va kasbiy mahoratlarini takomillashtirishdan iborat. Shunday qilib, yuridik psixologiya kasbiy psixologiya uchun metodologik tayanch bo‘lsa, kasbiy psixologiya yuridik psixologiya uchun amaliy asos bo‘lib xizmat qiladi. Kasbiy psixologiya va yuridik psixologiya bir-biridan ajralmaydigan, bir-birini to‘ldirib boradigan fanlar hisoblanadi.

Kasbiy psixologiya va yuridik psixologiya fanlari yo‘l-patrul xizmati faoliyati psixologiyasi kursi uchun metodologik asos vazifasini o‘taydi.

Yo‘l-patrul xizmati faoliyati psixologiyasi kursi ham ma’lum bir psixologik qonuniyatlarni kasbiy psixologiya va yuridik psixologiya fanlari zamirida o‘rganadi hamda ularni amalda qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqadi.

Psixologik qonuniyat u yoki bu ruhiy hodisani keltirib chiqaruvchi va rivojlantiruvchi sabab bilan natijaning ichki bog‘liqligidan iborat. Bunday psixologik qonuniyatlardan biri ma’lum sharoitda u yoki bu ruhiy hodisaning takror namoyon bo‘lishidir. Psixologik qonuniyatlarni bilish – muayyan psixik hodisani tushunish, oldindan ko‘ra olish va ularni qayta tiklash imkonini beradi. SHuningdek, xodimga turli toifadagi yo‘l harakati qatnashchilarining ruhiy faoliyatlari umumiy xususiyatlarini chamalab ko‘rishga, fikr yuritish va xulq-atvorlarini belgilashga yordam beradi. Har bir xodim yo‘l harakati qatnashchilarining individual xususiyatlarini, sof tasodifiy holatlarni keltirib chiqaradigan boshqa narsalarni hamisha o‘rganib borishi va hisobga olishi shart.

Yo‘l-patrul xizmati faoliyati psixologiyasi kursi o‘rganishi kerak bo‘lgan qonuniyatlarni quyidagi uch guruhga ajratish mumkin:

1) yo‘l-patrul xizmati xodimlarining shaxsi va ish faoliyati bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan psixik qonuniyatlar;

2) qoidabuzar, huquqbuzar va jinoyatchi shaxsining psixikasini o‘rganishga qaratilgan psixologik qonuniyatlar;

3) yo‘l-patrul xizmati xodimlari bilan munosabatga kirishuvchi yo‘l harakati qatnashchilarining psixologiyasini o‘rganishga qaratilgan psixologik qonuniyatlar.

Zamonaviy psixologiya fanining uchta asosiy prinsipi mavjud:

1. Determinizm prinsipi;

2. Ong va faoliyat birligi prinsipi;

3. Psixika va ongning faoliyatda rivojlanishi prinsipi.

Determinizm prinsipi psixikaning turmush tarzi bilan belgilanishini va turmush tarzi o‘zgarishiga qarab o‘zgarishini anglatadi. Ong va faoliyat birligi prinsipi ong bilan faoliyat bir-biriga qarama-qarshi emas, lekin ular bir-biriga aynan o‘xshash ham emas, ammo birlikni tashkil etishini bildiradi. Ong faoliyatning ichki rejasini, uning dasturini tashkil etadi. Voqelikning o‘zgaruvchan modeli aynan ongda hosil bo‘ladiki, odam o‘zini qurshab turgan muhitda shuning yordamida mo‘ljal oladi. Psixika va ongning faoliyatda rivojlanishi prinsipi psixikaning dialektik taraqqiyoti odamning mehnat faoliyatiga, ta’limga, o‘yin faoliyatiga bog‘liq ekanligini aniqlab beradi. Bunda ijtimoiy tajribani o‘zlashtirishning yuz berishi odam uchun aynan xos bo‘lgan psixik taraqqiyotning shakli sifatida xizmat qiladi. Ong faoliyatda paydo bo‘lib, ana shu faoliyatda shakllanadi.

Kasbiy psixologiyaning o‘ziga xos prinsiplari mavjud. Har qanday usulda o‘tkaziladigan psixologik tekshirishlar qator prinsiplarga rioya qilishni talab etadi. Jumladan, *subyektiv asosga nisbatan obyektiv asosning birlamchiligi prinsipi*

psixika moddiy bo‘lmasa ham, moddiylikdan ayri holda yashay olmasligidan kelib chiqadi. SHaxsni o‘rganishda psixik faoliyatning ko‘plab tashqi ko‘rinishlariga duch kelamiz.

Psixika taraqqiyotida faoliyatning etakchi o‘rin tutishi prinsipi inson psixikasining mehnatda yuzaga kelishi va faoliyatda tarkib topishidan kelib chiqadi. SHunga ko‘ra, psixikani kishining amaliy faoliyatidan ayri holda o‘rganish mumkin emas.

Psixik hodisalarning o‘zaro bog‘liqlik prinsipi bizning ichki dunyomiz yagona, bir butun ekanligidan, ma’lum shart-sharoitlarda shakllangan, muayyan shaxslarga xos miyaning mahsuli ekanligidan kelib chiqadi. Shu jihatdan shaxslarning ayrim tomonlarini, uning psixikasini o‘rganishning o‘zi asosiy maqsad bo‘lib qolmasligi kerak. Har bir tekshirishda biror psixik hodisaning boshqa psixik hodisalar bilan uzviy aloqasini va ta’sirini hisobga olish lozim.

Psixik faoliyatni o‘rganishda obyektivlik prinsipi hodisaning aniq tafsilotlarini o‘rganish, real holatni ifodalamaydigan shoshilinch umumlashtirish va xulosalarga yo‘l qo‘ymaslikni talab qiladi.

Nazariya bilan amaliyotning bog‘liqligi prinsipi nazariya amaliyot uchun asos ekanligini, u o‘z qobig‘iga o‘ralib olmasdan, amaliyot uchun yangi-yangi yo‘nalishlar ko‘rsatishni anglatadi.

Kasbiy psixologiya fanining ushbu prinsiplari birgalikda qo‘llaniladi va ular har bir aniq psixologik metodning asosini tashkil qiladi. O‘z navbatida, yo‘l-patrul xizmati faoliyati psixologiyasi ham zamonaviy psixologiyaning prinsiplariga amal qiladi.

Zamonaviy psixologiyaning kategoriyalariga *bilish jarayonlari* (diqqat, sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol), *emotsional-irodaviy holatlar* (kayfiyat, affekt, stress, frustratsiya, chidamlilik, bardoshlik, qat’iyatlilik) hamda *individual-psixologik xususiyatlar* (temperament, xarakter, qobiliyat, iste’dod, yo‘nalganlik) kiradi.

Zamonaviy psixologiya fanining o‘ziga xos ilmiy o‘rganish metodlari mavjud bo‘lib («metod» grekcha so‘z bo‘lib, «biror narsaga borish yo‘li» degan ma’noni anglatadi) psixik jarayonlar, holatlar va individual xususiyatlar to‘g‘risidagi bilimlarni egallashda qo‘llaniladigan nazariy tadqiqotlar hamda amaliy harakat qilish usullari va ularning yig‘indisidir.

Psixologiyaning asosiy metodlari:

1. Kuzatish (tashqi va ichki).
2. Eksperiment (laboratoriya va tabiiy sharoitda).
3. Suhbat.
4. Anketa.
5. Sotsiometriya.
6. Faoliyat natijalarini o‘rganish.

7. Test.

8. Biografik.

Psixologik metodlar – muntazam yo‘l-patrul xizmati maskanida portlovchi moddalar, o‘qotar qurollar, giyohvandlik vositalari, diniy ekstremizm va missionerliklarni targ‘ib qiluvchi adabiyotlar, audio-video mahsulotlar hamda boshqa erkin muomalasi cheklangan noqonuniy buyumlarni olib o‘tuvchi shaxslar, avtotransport vositalarida ularni yashirish mumkin bo‘lgan xufiya joylar va ularni aniqlashda qo‘llaniladigan metodlar tizimi. Yo‘l-patrul xizmati xodimi muntazam yo‘l-patrul xizmati maskanida avtotransport vositalari va hujjatlarni tekshirish, ko‘zdan kechirish, haydovchi va yo‘lovchilar bilan muloqotga kirishishda zamonaviy psixologiyaning bir qancha metodlaridan unumli foydalanishiga to‘g‘ri keladi.

Kuzatish. Bunda xodim tomonidan avtotransport vositasini boshqarib kelayotgan haydovchi va yo‘lovchilarning xulqi hamda avtotransport vositasining texnik holati vizual kuzatiladi. Muntazam yo‘l-patrul xizmati maskanida avtotransport vositasini tekshirishga sabab bo‘luvchi holatlar asosan ushbu metod yordamida aniqlanadi. Ya’ni harakatlanib kelayotgan avtotransport vositasi o‘zining harakatlanish bo‘lagidan chetga chiqib, imkon qadar YPX xodimining nazariga tushmaslik uchun boshqa transport vositasining ortiga yashirinishga harakat qiladi; haydovchidagi asabiylashish holatlari (masalan, sigaretni tez-tez tortib, kulini tashlashi, yon-atrofga tez-tez qarashi, transport vositasining tashqi yoritish asboblari, old oyna tozalagich qurilmasini besabab ishlatib yuborish kabi) yuzaga keladi; harakatlanib kelayotgan transport vositasining YPX maskaniga yaqinlashgan vaqtda besabab tezlikni belgilangan darajadan sekinlatib yuborishi yoki maskanga etmasdan biroz to‘xtab qolishi kabi holatlarga e’tibor qaratish kerak.

Suhbat. Ushbu metod YPX xodimining avtotransport vositasi haydovchisi bilan xizmat yuzasidan bo‘ladigan muloqotida namoyon bo‘ladi. U avtotransport vositasi haydovchisiga o‘zini tanishtiradi, avtotransport vositasini to‘xtatishga sabab bo‘lgan holatni bayon qiladi, avtotransport vositasiga egalik qilish va boshqarish huquqini beruvchi hujjatlar, transport vositasining sug‘urta polisi, texnik ko‘rikdan o‘tkazilganligi, olib ketilayotgan yuk uchun yo‘l hujjatlarini taqdim etishni so‘raydi.

Suhbat davomida haydovchi tomonidan avtotransport vositasini boshqarishdagi qoidabuzarliklar, hujjatlaridagi kamchiliklarni yashirishi oqibatida turli nostandart vaziyatlar kelib chiqishi mumkin. Masalan, xodim bilan nizoli vaziyatga borish, xodim tomonidan qoidabuzarlik bo‘yicha qo‘yilayotgan aybga iqror bo‘lmaslik, hujjatlarni taqdim etmasdan turli bahonalarni ro‘kach qilish, xodimning diqqatini bo‘lish maqsadida o‘zini betob tutishi kabi holatlar yuzaga keladi. SHuningdek, haydovchi o‘zini juda samimiy, xushmuomala tutishi, xodim tomonidan u yo‘l qo‘ygan qoidabuzarlik harakatlari bayon qilinganda, xodimga

nisbatan o‘ta itoatkor bo‘lishi, hujjatlarni taqdim etib tezroq voqea joyidan ketishga urinish kabi holatlar ham kuzatiladi.

YPX inspektori tomonidan avtotransport vositasi to‘xtatilganda, haydovchiga farmoyishlar qisqa va aniq berilishi kerak. Lekin haydovchi yoki yo‘lovchilar jinoyat sodir qilishda yoxud yo‘l transport hodisasiga gumon qilinayotgan bo‘lsa, transport vositasining to‘xtatilish sababi yashirilishi kerak. Bunday vaziyatda YPX xodimi haydovchi bilan muloqot qilishga vaj topishi, chalg‘ituvchi savollar bilan suhbatni cho‘zib turishi tavsiya etiladi.

Xodim tomonidan beriladigan savollar taxminan quyidagi ko‘rinishda bo‘lishi mumkin:

1) Negadir toliqqan ko‘rinasiz?

2) Muntazam yo‘l patrul xizmati maskaniga 5 km yetmasdan yo‘lda buzilgan avtotransport vositasini ko‘rdingizmi?

3) Mehmondorchilikka ketyapsizlarmi?

4) Mashinangizning shinalari chiroyli ekan, necha pulga oldingiz?

5) *Bir tanishimga juda ham o‘xshab ketar ekansiz* va hokazo.

Ma’lumot olish jarayonida haydovchining berilgan savollarga izchil, aniq, mantiqan to‘g‘ri, xotirjam javob berishi hisobga olinishi kerak. Ayrim holatlarda haydovchilarning umumiy fiziologik va ruhiy holatidagi nomutanosiblik boshqa yo‘naltiruvchi hamda aniqlashtiruvchi savollarning berilishiga asos bo‘lishi mumkin. Savollar “ha” yoki “yo‘q” tarzida javob berish mumkin bo‘lmagan ochiq savollar bo‘lishi kerak.

Fiziologik va ruhiy holatdagi nomutanosiblik quyidagilarda namoyon bo‘ladi:

- sovuq havo vaqtida ham haydovchining terlashi;
- so‘zlarni uzuq-yuluq ifodalashi;
- o‘zini yupatishga qaratilgan harakatlar (qo‘llarini, bo‘yin qismi, boshning bo‘yin va ensa qismini silash;
- mudofaa pozitsiyasiga o‘tib olish;
- ko‘p yutinish;
- og‘iz hamda burun qismini tez-tez artish.

Hujjatlarni tekshirish. Bunda avtotransport vositasiga egalik qilish va boshqarish huquqini beruvchi hujjatlar, transport vositasining sug‘urta polisi, texnik ko‘rikdan o‘tkazilganligi, olib ketilayotgan yuk uchun yo‘l hujjatlari diqqat bilan tekshiriladi.

YPX xodimi muntazam yo‘l-patrul xizmati maskanidan o‘tayotgan transport vositalarini tanlab yoki huquqbuzarlikda gumon qilib to‘xtatish, haydovchi va transport vositasiga hamda olib ketilayotgan yukka tegishli hujjatlarni tekshirishga mas’ul. Hujjatlarni tekshirish metodida haydovchi va olib ketilayotgan yukka tegishli bo‘lgan hujjatlar so‘rab olingandan so‘ng xodim hujjatlarni sinchkovlik

bilan tekshiradi. Xodim tomonidan avtotransport vositasiga egalik qiluvchi hujjatlarning mavjudligi; avtotransport vositasining texnik pasporti; avtotransport vositasi o‘ziga tegishli bo‘lmagan holatlarda ishonchnoma; mazkur turdagi transport vositasini boshqarish huquqini beruvchi hujjat; avtotransport vositasi haydovchisining fuqaroviy javobgarligini majburiy sug‘urta qilinganligi to‘g‘risidagi polisi; avtotransport vositasining texnik sozligi to‘g‘risidagi ma’lumotning mavjudligi; yuk tashuvchi transport vositalari to‘xtatilganda, yuk mavjud bo‘lgan holatda yuk tashish huquqini beruvchi litsenziyaning mavjudligi hamda olib ketilayotgan yuk uchun yo‘l hujjatlari diqqat bilan ko‘zdan kechiriladi.

Agar avtotransport vositasi nazorat postidan o‘tish chog‘ida haydovchi yoki uning yo‘lovchilari yoxud avtotransport vositasining tashqi ko‘rinishidagi tekshirishga sabab bo‘luvchi holatlar mavjud bo‘lgan taqdirda, hujjatlarda hech qanday kamchilik bo‘lmasa ham avtotransport vositasini tekshirmaslik uchun asos bo‘lmaydi.

Ma’lumotlar tahlili. Bu metod orqali xodim transport vositasini to‘xtatishga sabab bo‘lgan holat bilan haydovchining bergan va hujjatlarini tekshirish natijasida olingan ma’lumotlarni solishtirish orqali tahlil qiladi. Ya’ni haydovchi tomonidan taqdim etilgan hujjatlar asosida transport vositasining tashqi ko‘rinishi biron-bir jinoyatga aloqadorlikdan darak bersa yoki yo‘l-transport hodisasi sodir etib voqea joyidan yashiringan va olib qochilgan yoki o‘g‘irlanganlikda gumon qilinsa, ro‘yxatga olingan ma’lumotlar bilan solishtiriladi hamda transport vositasi raqamli agregatlarning texnik hujjatlardagi raqamlar bilan mosligi taqqoslanadi. Shuningdek, haydovchining boshqa avtotransport vositalariga tegishli bo‘lgan texnik pasporti yoki boshqa shaxsga tegishli bo‘lgan haydovchilik guvohnomalari va hujjatlardan foydalanmayotganligi tahlil qilinadi.

Agar olingan ma’lumotlar natijasi shubhalanishga asos bo‘lsa, engil avtotransport vositasini tegishli tartibda ko‘zdan kechirish talab qilinsa yoki haydovchi tomonidan xodimga nisbatan tajovuzkor xulq-atvor namoyon qilingan taqdirda, xodim o‘zini nazorat qilgan holda shubha uyg‘otuvchi holatlarga shubha uyg‘onganini haydovchi yoki uning yo‘lovchilariga sezdirmasdan, haydovchini yordamchi kuch kelgunga qadar ushlab turish chorasini ko‘rishi kerak. O‘z navbatida, xodim tomonidan yuqorida qayd etilgan psixologik metodlarni qo‘llash orqali aniqlangan noqonuniy predmetlar va ularning egalari hududiy ichki ishlar organlariga olib boriladi va u erda tegishli tartibda rasmiylashtiriladi.

Nazorat savollari:

1.Favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari?

2. Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati va kasbiy sifatlari?

3.Ekstremal vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarning o‘rni?
4.Emotsional barqarorlik?
5.Stressga chidamlilik?
6.Tezkor qaror qabul qilish qobiliyati?
7.Muvaffaqiyatga yo‘naltirilganlik va jasorat?
8.Diqqat va kontsentratsiya?
9.Empatiya va insonparvarlik?
10.Moslashuvchanlik va tez o‘rganish qobiliyati?
11.Profilaktika faoliyati psixologiyasi?

VIII-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON PSIXIK JARAYONLARINING O‘RNI.

Reja:

8.1.Ekstremal vaziyatlarda inson psixik jarayonlarining o‘rni

8.2. Psixik jarayonlar haqida tushuncha

8.3. Ekstremal faziyatlarda shaxsning fikrlash darajalari

Tayanch tushunchalar: psixik jarayonlari, *diqqat,* individual, parishonxotirlik, sezgi, fazoviy lokalizatsiyasi, eksterioretseptiv, proprioretseptiv, interioretseptiv, xotira, generatsiya effekti, xotiraning samaradorligi, idrokning, figura va fondagi idrok, abstraksiya, amaliy tafakkur, deduktsiya, indukisiya, intuisiya, k o ’rgazmali obrazli tafakku, ko’rgazmali harakat tafakkuri, nazariy tafakkur sintez, so ’z - mantiqiy tafakkur, taqqoslash, tafakkur, tushuncha, umumlashtirish, xulosa chiqarish, yaqqol itarakatli tafakkur, hukm.

8.1.Ekstremal vaziyatlarda inson psixik jarayonlarining o‘rni

Ekstremal vaziyatlar – inson hayoti, salomatligi yoki xavfsizligiga tahdid soladigan, yuqori stress va keskin psixologik bosim ostida yuzaga keladigan sharoitlardir. Bunday vaziyatlarda insonning psixik jarayonlari (idrok, xotira, tafakkur, diqqat, hissiyot va iroda) muhim rol o‘ynaydi, chunki ular tezkor va to‘g‘ri qaror qabul qilishga, hayotiy strategiyalarni ishlab chiqishga va stressga bardosh berishga yordam beradi.

1. Idrokning o‘zgarishi:

Ekstremal sharoitlarda insonning idrok jarayoni sezilarli darajada o‘zgaradi:

Diqqat markazining torayishi – inson faqat muhim bo‘lgan narsalarga e’tibor qaratib, boshqa signallarga e’tiborsiz bo‘lishi mumkin.

Tezkor reaktsiya – xavfli holatni tez anglash va harakat qilish ehtiyoji kuchayadi.

Idrok buzilishlari – kuchli stress ostida odamlar narsalarni noto‘g‘ri idrok qilishi, xayoliy tovushlar yoki tasvirlarni ko‘rishi mumkin.

2. Diqqat va tafakkurning o‘zgarishi:

Diqqatning konsentratsiyasi ortadi yoki kamayadi – ba’zi odamlar favqulodda vaziyatlarda yanada diqqatli bo‘lsa, boshqalarda esa diqqat tarqoqligi kuzatiladi.

Mantiqiy fikrlash pasayishi – haddan tashqari stress ostida odamlarning mantiqiy tafakkuri zaiflashishi, to‘g‘ri qaror qabul qilish qiyinlashishi mumkin.

Avtomatik harakatlar kuchayishi – oldindan o‘rgatilgan reja va reflekslar muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, qutqaruvchilar favqulodda vaziyatlarda avtomatik ravishda mashg‘ulotlarda o‘rganilgan usullarni qo‘llaydi.

3. Xotira va tajribaning roli:

Qisqa muddatli xotiraning zaiflashishi – kuchli stress sharoitida odam eslab qolish qobiliyatini yo‘qotishi mumkin.

Oldingi tajribaga tayanish – ekstremal vaziyatlarda inson ilgari o‘rganilgan ma’lumotlar va tajribalarga asoslangan holda harakat qiladi. Shuning uchun favqulodda vaziyat xodimlari doimiy ravishda maxsus tayyorgarlikdan o‘tadi.

4. Hissiyot va emotsional holat:

Qo‘rquv va tashvish – tabiiy reaksiya bo‘lib, u insonni ehtiyotkorlik bilan harakat qilishga majbur qiladi, ammo haddan tashqari qo‘rquv insonni harakatsiz qoldirishi yoki noto‘g‘ri qaror qabul qilishga olib kelishi mumkin.

G‘azab yoki agressiya – ba’zi insonlarda stress natijasida tajovuzkorlik yoki kuchli himoya instinkti yuzaga keladi.

Motivatsiyaning oshishi yoki pasayishi – ba’zi odamlar ekstremal sharoitda faol va irodali bo‘lsa, boshqalar esa tushkunlikka tushib, harakatsiz qolishi mumkin.

5. Iroda va o‘zini nazorat qilish:

Irodaviy jarayonlarning kuchayishi – ba’zi insonlar xavf ostida o‘zini tuta biladi va ongli qarorlar qabul qiladi.

Panika va tushkunlikka tushish – iroda zaiflashgan hollarda insonning o‘zini boshqarishi qiyinlashadi, natijada u sustkashlik qiladi yoki noto‘g‘ri harakat qiladi.

6. Ekstremal vaziyatlarda psixik jarayonlarni boshqarish yo‘llari:

Ekstremal sharoitlarda inson psixikasini boshqarish uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

✓ Oldindan tayyorgarlik – doimiy mashg‘ulot va simulyatsiyalar orqali insonni ekstremal vaziyatlarga moslashtirish.

✓ Tanaffuslar va dam olish texnikalaridan foydalanish – chuqur nafas olish, meditatsiya yoki progressiv mushak relaksatsiyasi usullari stressni kamaytirishga yordam beradi.

✓ Optimistik fikrlash – ijobiy fikrlash orqali qo‘rquv va xavotirni kamaytirish mumkin.

✓ Jamoaviy qo‘llab-quvvatlash – ekstremal vaziyatlarda jamoaning birdamligi psixologik barqarorlikni ta’minlaydi.

Xulosa

Ekstremal vaziyatlarda insonning psixik jarayonlari o‘zgarishi tabiiy holat bo‘lib, ularning to‘g‘ri boshqarilishi insonning omon qolish imkoniyatini oshiradi. Idrok, tafakkur, diqqat, xotira, hissiyot va irodaning qanday ishlashi odamning

qanchalik tayyorlanganiga bog‘liq. Shu sababli, favqulodda vaziyatlarda ishlovchi mutaxassislar va oddiy fuqarolar ham bunday holatlarga tayyor bo‘lishlari, stressni boshqarish va tezkor qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishlari muhimdir.

8.2.Psixik jarayonlar haqida tushuncha

Bilish - bu ob'ektiv dunyo haqidagi ma'lumotlar, axborotlar ijtimoiy va individual tajribalar, shaxslararo munosabat va muomala o‘rnatish, ijod va yangilik yaratishga qaratilgan faollikning majmuasi.

Inson shaxs bo‘lib shakllanishida va rivojlanishida bilish jarayonlari asosiy funktsiyani bajaradi.

Professional faoliyat shaxsdan juda ko‘p bilimlarni hamda malakalarni talab qiladi. Nima uchun u yoki bu kasbni tanlaganini anglab yetgan shaxs (motivlar muammosi), endi o‘z faoliyati va qobiliyatlarini boshqara bilishi va o‘z ustida muttasil ishlab, malakalarini orttirib borishi shart.

Professional bilimdonlik shu nuqtai nazardan shaxs umumiy madaniyatining shunday yo‘nalishiki, unga faqat kasbiga taalluqli bo‘lgan bilimlardan tashqari shu bilimlarning hosil bo‘lish yo‘llari va malakalarning takomillashuvini ta’minlovchi psixologik jarayonlar va holatlarni bilishni ham taqozo etadi. Bu psixologiyada bilish jarayonlari va ularning mohiyatini va kechishini bilish demakdir.

Ma’lumki, odamlar bir-birlaridan ko‘p jihatlari bilan farq qiladilar. Masalan, ayrimlar ko‘rgan-kechirganlarini juda yaxshi esda olib qolib, kerak vaqtda aniq esga tushira oladilar. Ba’zilar ko‘zi bilan ko‘rgan har qanday ob’ektni mayda detallarigacha bayon etish qobiliyatiga ega. Yana birlari eshitgan narsalari xususida aniqrok fikrlaydi, kimdir sodda, ravon tilga o‘z his-kechinmalarini ayta olsa, boshqalar - har bir xikoyaga albatta, fantaziya elementlarini qo‘shishga moyil bo‘ladilar. Demak, odamlarning tashqi olamdan oladigan taassurotlari va ularni ongda tartiblashtirish qobiliyatlari har xil bo‘larkan. Ikkinchi tomondan, shunday kasb-korlar borki, u shaxsdagi u yoki bu sifatlarning mukammalashib borishiga imkon beradi.

Masalan, yirik avtomatik boshqaruv tizimlarida ishlaydigan operator o‘z diqqatini har qanday mayda o‘zgarishlarga ham qaratishga o‘rgansa, konstruktor mavhum matematik hisob - kitoblarga usta bo‘lib boradi. Iqtisodchi - moliyachi pulning har bir tiyinidan foyda olishga o‘rgansa, shoir tabiatan barcha hodisa va vokealarni badiiy bo‘yoqlarda, o‘ziga xos idrok qilishga moyilligi oshadi. Demak, odamning tashqi olam xossa va xususiyatlarini ongida aks ettirishi uning iqtidori o‘sishi va professional malakalari rivojlanganligiga bog‘liq tarzda kechadi. Shuning uchun har ongning muhim aks ettirish shakllari bo‘lmish bilish jarayonlari - idrok,

sezgilar, xotira, diqqat, tafakkur, iroda va hissiyotlarning inson hayoti va professional o‘sishidagi roliga to‘xtab o‘tamiz.

Sezgi xaqida tushuncha

Sezgi bilish jarayonlari ichida oddiy psixologik jarayon bo‘lib, tashqi olamdagi narsa va hodisalarni aks ettiradi. Tashqi olamdan kelayotgan qo‘zg‘atuvchilarning muayyan reseptorlarga bevosita ta’sir etish orqali ayrim belgi va xususiyatlarni va organizm ichki holatini aks ettiradi. Ma’lumki, insondan sezishning dastlabki bosqichi hissiy bilishdan boshlanib, keyinchalik u mantiqiy bilishga o‘tadi. Sezgi ham oddiy psixologik jarayon bo‘lgani bilan uning yuzaga kelishi o‘z-o‘zidan hosil bo‘lmaydi. Ular jumlasiga quyidagilar kiradi:

Sezgi a’zolariga ta’sir etadigan narsa va hodisaning bo‘lishi. Sezuvchi apparat, ya’ni analizatorning mavjud bo‘lishi. *Masalan,* havoning sovuqligini, temirning qattiqligini, qorning yumshoqligi va boshqalarni sezamiz.

Ma’lumki, sezgilar faqatgina tashqi ta’sirlar natijasida hosil bo‘lmay, balki organizmning ichki holatida ham amalga oshiriladi. Sezgi nerv tizimining u yoki bu qo‘zg‘atuvchidan ta’sirlanuvchi reaksiyalari tarzida hosil bo‘ladi va har qanday psixik hodisa kabi reflektorlik xususiyatiga egadir. Sezgilarning nerv – fiziologik asosini qo‘zg‘atuvchining o‘ziga aynan o‘xshaydigan analizatorga ta’siri natijasida hosil bo‘ladigan nerv jarayoni tashkil qiladi. Shuningdek, sezgilarning nerv fiziologik asosini o‘rganishda I.P.Pavlov ta’biri bilan aytganda analizator apparati tashkil etadi.

Analizator – tashqi va ichki muhitdan keladigan ta’sirotlarni qabul qilib olib, fiziologik jarayon bo‘lgan qo‘zg‘alishni psixik jarayonga, ya’ni sezgilarga aylantiruvchi nerv mexanizmlari tizimi. Analizator apparati 3 qismdan tashkil topgan bo‘lib, ular quyidagilardan iborat:

- periferik (reseptor) – tashqi quvvatni nerv jarayoniga o‘tkazadigan maxsus transformator qismi;
- analizatorning periferik bo‘limining markaziy analizator bilan bog‘laydigan yo‘llarni ochadigan afferent (markazga intiluvchi) va efferent (markazdan qochuvchi) nervlar;
- analizatorning periferik bo‘limlaridan keladigan nerv signallarining qayta ishlanishi sodir bo‘ladigan qobiq osti va qobiq bo‘limlari.

Analizatorning qobiq bo‘limida reseptor hujayralarining asosiy qismi jamlangan o‘zak, ya’ni markaziy qism va qobiqning turli joylarida ma’lum miqdorda mavjud tarqoq hujayra qismlaridan tarkib topgan tashqi qism bo‘ladi. Analizatorning o‘zak qismida reseptordan markazga intiluvchi nervlar joylashgan bo‘lib, ko‘plab hujayralardan iborat. Mazkur analizatorning periferik, ya’ni tarqalib ketgan qismlari boshqa analizatorlarning o‘zaklari bilan yondosh sohalariga kiradi va alohida narsalarni izlash jarayonida butun bosh miya qobig‘ining katta qismi

ishtirok etishiga erishiladi. Analizatorning o‘zagi analiz va sintez qilish funksiyasini bajaradi, *masalan,* tovushlarning balandligi.

Sezgilar qaysi a’zolar yordamida hosil qilinishiga qarab, quyidagi turlarga, ya’ni ko‘rish, eshitish, hid bilish, ta’m bilish, teri, muskul–harakat, organik sezgilarga ajratiladi. Ular sezgi a’zolari qaerda joylashganligiga qarab tavsiflanadi.

Jahon psixologiyasi fanining so‘nggi yutuqlari hamda atamalariga binoan sezgilar quyidagicha klassifikatsiya qilinadi. Ushbu tasniflanishning dastlabki ko‘rinishi ingliz olimi Ch.Sherringtonga taalluqlidir. U reseptorning qaerda joylashganligiga qarab, sezgilarni uch turga bo‘ladi.

✓ Tashqi muhitdagi narsa va hodisalarning xususiyatlarini aks ettirishgamoslashgan hamda reseptorlari tananing sirtqi qismida joylashgan sezgilar, ya’ni **ekstroreseptiv** sezgilar;

✓ Ichki tana a’zolari holatlarini aks ettiruvchi hamda reseptorlari ichki tana a’zolarida, to‘qimalarda joylashgan sezgilar, ya’ni **interoreseptiv** sezgilar.

✓ Tanamiz va gavdamizning holati hamda harakatlari haqida ma’lumot (axborot, xabar) beruvchi muskullarda, bog‘lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan sezgilar, ya’ni **proprioreseptiv** sezgilar.

Interoreseptiv sezgilar insonning kayfiyatida, emotsional reaksiyalari o‘zgarishida ko‘zga tashlanadi, bolada esa xatti–harakatning keskin o‘zgarishiga sabab bo‘ladi. Chunki bola tana a’zolaridagi ichki holatini anglash, his qilish imkoniyatiga ega emas. Shuning uchun undagi xatti-harakatning umumiy o‘zgarishi belgilardan buni sezish mumkin.

Interoreseptiv sezgilar organizmdagi ichki jarayonlarni o‘zaro o‘rin almashtirish muvozanatini ta’minlab turishning asosi hisoblanadi. Bu jarayonni bir so‘z bilan aytganda, organizmdagi jarayonlarni o‘zaro o‘rin almashib turishning gemostazi (barqarorligi) deb ataladi. Shuningdek, mazkur sezgilar insonda yuzaga keladigan puls, zo‘riqish, affekt holatlarini yo‘qotish, tug‘ilib kelayotgan mayllarni qondirish bilan bog‘liq vazifani bajaradi. Natijada ichki tana a’zolarining faoliyatini izdan chiqarish holati yuz berishi mumkin.

Interoreseptiv sezgilarning fiziologik mexanizmlari interosepsiya bilan birgalikda K.M.Bikov, V.N. Chernigovkiylar tomonidan atroflicha o‘rganilgan. Ularning fikriga ko‘ra, bu narsalarning barchasi shartli reflektor faoliyati mexanizmlaridan kelib chiqadi

Propriotseptiv sezgilar gavdaning fazodagi holati to‘g‘risida signallar bilan ta’minlab turadi. Ular inson harakatining boshqaruvchisi hisoblanib va afferent asosini tashkil qiladi. Pereferik reseptorlar muskullar, pay va bo‘g‘imlarda joylashgan bo‘lib, maxsus tanachalar shakliga ega va ular Puchchini tanachalari deb ataladi.

Tanachalarda vujudga keluvchi qo‘zg‘atuvchilar muskullarning harakatlashuvi natijasida va bo‘g‘imlar holatining o‘zgarishi, nerv tolalari yordamida, orqa miyaning orqa ustunidagi oq suyuqligiga yetkaziladi. Qo‘zg‘ovchilar Burdax va Goll yadrosining quyi bo‘limlariga yetib keladi va undan po‘stosti tugunchalaridan o‘tib, bosh miya katta yarim sharining qorong‘ulashgan zonasida harakatlarini yakunlaydilar.

Proprioreseptorlar harakatning afferent asosi ekanligini A.Orbeli tomonidan, hayvonlarda P.K.Anoxin, odamlarda esa N.A.Bernshteynlar tomonidan o‘rganilgan.

Psixologik ma’lumotlarga ko‘ra, gavdaning fazodagi holati, sezgirligi **statik** sezgilarda o‘z ifodasini topadi. Uning markazi ichki quloq kanallarida joylashgan bo‘lib, ular o‘zaro bir-biriga perpendikulyar bo‘shliqda tutash holatda yotadi.

Masalan, bosh holatining o‘zgarishi quyidagi sxemada ko‘rish mumkin:

a) endolimfa suyuqligiga bog‘liq qo‘zg‘alish;

b) eshitish nervi;

v) vestibulyar nervi;

g) bosh miya po‘stining chakka bo‘lmasi;

d) miya apparatiga o‘tadi;

Vestibulyator sezgi apparati ko‘rish bilan bevosita aloqada bo‘lib, fazoni mo‘ljalga olish (orientirlash) jarayonida ishtirok etadi.

Masalan, avtomobil yo‘lidan o‘tish va hokazo. Bu jarayon patologik holatda ham uchrashi mumkin.

Ekstroreseptiv sezgilar intermodal, nospesifik sezgi turkumlariga ham ajratiladi. Masalan, eshitish organi orqali 10-15 sekundga tebranishni sezish mumkin, lekin quloq bilan emas, balki suyaklar yordamida (miya qopqog‘i, tirsak, tizza uchlari) payqash – **vibratsiya** sezgilari deyiladi. Masalan, karlarni tovushlarni idrok qilishi. Odatda vibrasion sezgirlik intermodal sezgi deb ham nomlanadi. Uning quyidagi ko‘rinishlari ham mavjud:

a) hid, ta’m va maza sezgilarida;

b) o‘ta kuchli tovushda, o‘ta yorqin yorug‘likda;

v) uch xil ta’sirning uyg‘unlashgan integrativ holatida;

Sezgining nospesifik shakliga terining foto sezgirligi kirib, u ranglarni, nozik jumlalarni ajratish, qo‘l uchlari bilan sezish orqali ro‘yobga chiqadi. Terining foto sezgirligi A.N.Leontev tomonidan kashf qilingan bo‘lib, bu narsa ko‘pgina holatlarga oqilona yondashish imkoniyatini vujudga keltiradi. Tadqiqot asosan qo‘l uchiga yashil va qizil ranglarni yuborish orqali amalga oshirilgan. Terining foto sezgirligi tabiati psixologiyada yetarli darajada o‘rganilmagan.

Sezgi turlari. Psixologiya fanida uchta katta guruhga ajratilgan sezgilar (ekstroreseptiv, proprioreseptiv, introreseptiv) o‘z navbatida quyidagi turlarga ajratiladi:

✓ Ko‘rish sezgilari;
✓ Eshitish sezgilari;
✓ Hid bilish sezgilari;
✓ Ta’m bilish sezgilari;
✓ Teri sezgilari;
✓ Muskul – harakat (kinestetik);
✓ Statistik sezgilar;
✓ Organik sezgilar;

Sezgilar chegarasining absolyut me’yori bilan belgilanadigan analizatorning sezgirligi barqaror bo‘lmasdan qator fiziologik va psixologik shart-sharoitlar ta’siri ostida o‘zgarib turadi. Ushbu shart-sharoitlar orasida adaptatsiya (moslashish) hodisasi alohida o‘rin egallaydi.

Adaptatsiya – yoxud moslashuv – sezgi organlari sezgirligining qo‘zg‘atuvchi ta’siri ostida o‘zgarishi demakdir.

Adaptatsiya (yoki moslashish) ikki turga bo‘linadi:

a) negativ adaptatsiya;

b) pozitiv adaptatsiya.

Pozitiv adaptatsiyada kuchsiz qo‘zg‘atuvchi ta’siri ostida sezgirlik oshadi. Ko‘rish analizatorida pozitiv adaptatsiya, qorong‘ulik adaptatsiyasi deyiladi.

Negativ adaptatsiya ikki xil bo‘ladi:

a) qo‘zg‘atuvchining davomiy ta’siridan sezgirlik yo‘qoladi. Masalan, qo‘limizga yuk qo‘yilsa sezamiz, ammo vaqt o‘tishi bilan sezmay qolamiz.

b) kuchli qo‘zg‘atuvchi ta’siridan sezgirlikning susayishi. Masalan, qorong‘u xonadan birdaniga chiqib qolsak, avvaliga hech narsa ko‘rmaymiz, vaqt o‘tishi bilan sezgirlik pasayib biz normal ko‘ramiz.

Adaptatsiya teri reseptorlarida tez yuzaga keladi. I.P.Pavlov fikricha, “Adaptatsiya bosh miya po‘stloq qismidagi muhofazalovchi tormozlanishi tufayli hosil bo‘ladi”. Haroratga, hidlarga nisbatan ham adaptatsiya bo‘ladi.

Sensibilizatsiya – analizatorlarning o‘zaro munosabati va mashq qilishi natijasida sezgirlikning kuchayishidir.

Sensibilizatsiyaning adaptatsiyadan farqi:

➢ Adaptatsiyada sezgirlik oshadi yoki kamayadi, sensibilizatsiyada esa faqat oshadi;

➢ adaptatsiyada sezgirlikning o‘zgarishi tashqi chegaralarga bog‘liq bo‘lsa, sensibilizatsiyada psixologik, fiziologik holatlarga bog‘liq bo‘ladi.

Sinesteziya qo‘zg‘atuvchining bir analizatorga ta’siri bilan boshqa analizatorga xos sezgining paydo bo‘lishidir. Ko‘rish, eshitish sinesteziyasi ko‘proq uchraydi. Sinesteziyalar har bir shaxs uchun doimiy bo‘ladi. Masalan, kompozitorlardan Skrebin, A.F.Lest, N.Rimskiy Korsakovlarda “rangdor eshitish”

qobiliyati bo‘lgan. Demak, sinesteziya ikki sezgining bir sezgi bo‘lib qo‘shilishidir. “Masalan, “shirin so‘z”, “bag‘ri tosh”.

Sezgilar **kontrasti** qarama-qarshi sifatga ega bo‘lgan bir vaqtdagi qo‘zg‘alish tufayli sezgirlikning o‘zgarishidir. Masalan, tinch joyda tovush kuchliroq seziladi. Oqimtir fonda qora rang qoraroq, qoramtir fonda oq rang yana ham och bo‘lib seziladi. Odam charchaganda sezgirlik pasayadi. Harakat oshganda sovuqqa sezgirlik o‘tkirlashadi. Sezgirlik kasbga ham bog‘liq. Masalan, rassomlarda rang sezish, musiqachilarda tovush sezish va shu kabilar.

Idrok xossalari

Idrok. Idrok sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo‘lib, barcha ruhiy holatlar, xususiyatlar, xossalar va inson ongining yaxlit mazmuni egallangan bilimlar, tajribalar, ko‘nikmalar bir davrning o‘zida namoyon bo‘ladi, aks ettirishda ishtirok etadi.

Idrok sezgiga nisbatan bir muncha murakkabroq, to‘laroq aks ettirish jarayoni bo‘lib, sezgi a’zolarimizga ta’sir etib turgan narsa va hodisalarni butun belgi hamda xususiyatlari bilan butunligicha, ya’ni yaxlit aks ettirishdan iboratdir. Masalan, olmani ko‘rgan paytimizda uning shakli, rangi, ta’mi, hidi va navi bilan birgalikda bir butun narsa tarzida idrok etamiz. Demak, idrok qilish jarayonida deyarli barcha sezgilarimiz qatnashadi. Shuning uchun ham idrok sezgiga nisbatan ancha murakkab aks ettirish jarayonidir. Shaxs tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning faqat ayrim xossalarini ongda aks ettirib qolmaydi, balki ularning barcha xossalarini birgalikda bir butun holda ham aks ettiradi.

Idrok deb sezgi a’zolariga bevosita ta’sir etib turgan narsa-hodisalar obrazlarini kishi ongida bir butun holda aks ettirilishiga aytiladi.

Idrokning muhim tomonlaridan biri – uning xususiyatlarini turli jabhalar, vaziyatlar, sharoitlarda namoyon bo‘lishidir. Idrokning muhim xususiyatlaridan biri – bu faol ravishda bevosita aks ettirish imkoniyatining mavjudligidir. Odatda insonning idrok qilish (perseptiv) faoliyatini uning o‘zlashtirilgan bilimlari, to‘plagan tajribalari shuningdek, murakkab analitik-sintetik harakatlar tizimi zamirida yuzaga keladi.

Idrokning yana bir muhim xususiyati, uning narsa va hodisalarni umumlashgan holda aks ettirilishdir. Ma’lumki, inson psixikasiga kirib borayotgan ko‘p qirrali, ko‘p yoqlama amallari idrok qilish bilan cheklanib, chegaralanib qolmasdan, balki o‘sha majmua aniq qism yoki hodisa sifatida baholanadi. Sezgilar eng oddiy elementar psixik jarayondir. Idrok esa sezgilarga qaraganda murakkab psixik jarayon hisoblanadi. Idrokning murakkabligi quyidagilarda ifodalanadi:

✓ Har bir idrok tarkibiga ayni vaqtda bir necha sezgi kiradi. Masalan, qovunni idrok qilish, bunda quyidagi sezgilar ishtirok etadi, qovunning shakli va rangini aks ettiruvchi ko‘rish sezgisi, hidini aks ettiruvchi hid sezgisi, mazasini aks ettiruvchi

ta’m bilish sezgisi, harakatini aks ettiruvchi teri sezgisi va boshqalar. Bu sezgilar tahlil yordamida ajratib olinadi va idrokning perseptiv tomonini tashkil qiladi. Ular ishtirokida narsaning barcha xossalari bir butun holda aks ettiriladi. Bu esa idrokning perseptiv tomonini tashkil qiladi.

✓ Har bir idrok tarkibiga kishining o‘tmishda hosil qilingan bilim va tajribalari kiradi.

✓ Idrokning o‘ziga xos juda muhim xususiyatlaridan yana biri kuzatuvchanlikdir. Umuman olganda idrok jarayonining hammasi kuzatish bilan har doim uzviy bog‘liq. Chunki odam idrok qilayotganida nimanidir kuzatadi. Lekin ixtiyorsiz idrok jarayonidagi kuzatiladigan narsa va hodisalar odamning esida saqlanib qola bermaydi.

✓ Kuzatishning muvaffaqiyati oldindan qo‘yiladigan tayyorgarlikka, kishining bilim va tajribalariga, diqqatining kuchiga va fikrlash faolligiga bog‘liq. Kishining rejali, tizimli va davomli ixtiyoriy idrok qilish qobiliyatini **kuzatuvchanlik** deyiladi. Kuzatuvchanlik shaxsning shunday xislatidirki, bunda u narsa va hodisalarning unga bilinmaydigan muhim xarakterli xususiyatlarini payqay oladi.

Akademik I.P.Pavlov kuzatuvchanlikning ilmiy bilimdagi ahamiyatiga yuksak baho bergan. U Sankt-Peterburg yaqinidagi Pavlova shahridagi fiziologiya institutining oldi tomoniga “Kuzatuvchanlik, kuzatuvchanlik va yana kuzatuvchanlik” deb yozdirib qo‘ygan.

Idrokda ob’ekt va fon. Odamga juda ko‘p narsa va hodisalar ta’sir qilib turadi. Bular shunday ko‘p xossalarga egaki, hatto odam bir vaqtning o‘zida ularga javob reaksiyasi qaytara olmaydi. Odam ko‘p sonli qo‘zg‘ovchilardan faqat ayrimlarini aniq holda ajratib oladi. Shu ajratib olingan narsa hodisalar esa fon sanaladi. Idrok qilinadigan narsani o‘rab turgan boshqa narsa, jism yoki hodisalarga nisbatan **ob’ekt** hisoblanib, ob’ektning atrofdagilari esa **fon** deyiladi. Masalan, o‘qituvchi bir darsda bir necha o‘quvchilardan so‘raydi. Har safar so‘rayotganlarni ko‘radi. Chaqirilgan o‘quvchi uning javobi xatti-harakati idrok ob’ekti hisoblanadi.

Idrokning o‘ziga xos xususiyatlaridan biri idrok jarayoniga butun psixik hayot mazmunining (ya’ni butun ma’naviy boyligining) ta’sir etishidir. Yuqorida aytilganidek, idrok jarayoni odamning turmush tajribasi bilan bog‘liq ekan, binobarin, idrok jarayoniga bilim boyligi odamning ishonch, e’tiqodlari, dunyoqarashi, qiziqish va ehtiyojlari hamda kasbi ta’sir qiladi. Psixologiyada idrok jarayoniga odamning butun ma’naviy hayot boyligini ta’sir etishini appersepsiya deb yuritiladi.

Appersepsiya – idrok jarayonini shaxsning oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivasiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman ruhiy hayotining barcha mazmuni bilan belgilanishidir. Appersepsiya xodisasi tufayli

odamlar o‘zaro idrokining mazmuni bilan bir-birlaridan muayyan darajada tafovutlanadilar, ya’ni ular aynan bir xil narsani uzining bilimi, saviyasi, nuqtai nazari, dunyoqarashi va ijtimoiy kelib chiqishiga asoslangan holda turlicha idrok qiladilar hamda aks ettiradilar. Masalan, daladagi gullab turgan paxtani oddiy bir talaba bilan tajribali agronom idrok qiladigan bo‘lsa, albatta, ularning idroklari, ya’ni paxtani aks ettirishlari juda katta farq bo‘ladi. Talaba shunchaki, odatdagi oddiy bir paxta sifatida aks ettirsa, agronom paxtaning qanday navi, taraqqiyotning qaysi bosqichda ekanligi, taxminan qancha hosil berishi va shu kabilar bilan birga chuqur hamda juda to‘la idrok etadi. Idrok xususiyatining yana bir o‘ziga xos xususiyati uning konstantligidir.

Idrokning **konstantligi** deganda biz idrok qilishdan ongimizda hosil bo‘lgan obrazning real voqelikdagi bizga ta’sir etib turgan narsaning tabiiy holatiga har jihatdan mos bo‘lishini tushunamiz. Ma’lumki, narsalarning hajmi (katta yoki kichikligi) shu narsalarni qanday masofadan (uzokdan yoki yaqindan) idrok qilayotganimizga qarab o‘zgarib turadi. Lekin shunday bo‘lsa ham idrok qilishdan hosil bo‘lgan narsalarning ongimizdagi obrazlari hamma vaqt shu narsaning tabiiy holatiga mos bo‘ladi, masalan, katta yo‘lda ketayotib, uzoqdan gugurt qutichasidek kichkina bo‘lib kelayotgan avtobusni ko‘rib, “kichkinagina avtobus” kelyapti demaymiz. Uzoqdagi avtobusni idrok qilishda ongimizda hosil bo‘lgan obraz avtobusning real hajmiga teng bo‘ladi. Idrok jarayonining navbatdagi yana bir o‘ziga xos xususiyati idrok qilishda ba’zan yuz beradigan illyuziya hodisasidir.

Illyuziya – bizga ta’sir qilayotgan narsalarni yanglish idrok qilish demakdir. Odatda ikki xil illyuziya farqlanadi:

a) ob’ektiv illyuziya;

b) sub’ektiv illyuziya.

Ob’ektiv illyuziya – hamma odamlar uchun umumiy xarakterga ega bo‘lib, uni geometrik illyuziya deb ham yuritiladi. Ob’ektiv illyuziya biz idrok qilayotgan narsalarning o‘zaro bir-biriga ta’siri tufayli yuz beradi. Illyuziyaning bu turi har xil geometrik shakllarni idrok qilishda juda yaqqol ko‘rinadi. Masalan, uzunligi baravar bo‘lgan ikkita gorizontal to‘g‘ri chiziq chizilsa, bu chiziqlarning uchlariga tashqariga qaratilgan va ichkariga qaratilgan chiziq kattaroq bo‘lib ko‘rinadi. Idrok jarayonida yuz beradigan illyuziyaning bu turiga juda ko‘plab misol keltirish mumkin. Masalan, baravar kattalikka ega bo‘lgan uchta ketma-ket turgan to‘g‘ri burchakli ustunchalarni chizib, ularning atrofiga uzoqlashtiruvchi chiziqlarni chizsak, bu uchta ketma-ket turgan ustunchalar har xil kattalikda bo‘lib ko‘rina boshlaydi. Bu erda uzoqlashtiruvchi chiziqlarning ta’sirida illyuziya hosil bo‘ladi.

Voqelikdagi narsa va hodisalarning tana a’zolarini qabul qilish analizatorlarga bevosita ta’sir etmasdan inson ongida turli obrazlarning (ovozlarning eshitilishi, sharpalarning sezilishi) xayolan, fikran paydo bo‘lishidan iborat idrokning

psixopatalogik (ruhiy xastalik) hodisasiga **gallyusinatsiya** deyiladi. Gallyusinatsiya hodisasi muvaqqat ruhiy xastalikning alomati, ba'zan qo'rqinch hissi mahsuli hisoblanib, bosh miya katta yarim sharlari qobig'idagi qo'zg'alish jarayonlarining nuqsonli sust (patologik) harakati natijasida goho asab tizimining zaharlanishi, zaiflashuvi, haddan tashqari toliqishi tufayli yuzaga kelishi mumkin. Gallyusinatsiya hodisasi bir necha xil ko'rinishga ega bo'lishi mumkin, ularning eng asosiylari quyidagilardan iboratdir: a) yo'q narsalarning ko'zga ko'rinishi; b) u yoki bu ovozlar, tovushlar eshitilishi; v) yo'q sharpalar, hidlar sezilishi kabilardir.

Diqqat haqida tushuncha.

Odamga har bir daqiqada atrof-muhitdan juda ko'p narsa va hodisalar ta'sir etib turadi. Lekin odamga ta'sir etayotgan bu narsa va hodisalarning hammasi bir xil aniqlikda aks ettirilmaydi. Ulardan ayrimlari aniq yaqqol aks ettirilsa, boshqa birlari shunchaki juda xira aks ettiriladi, yoki umuman aks ettirilmaydi. Bu esa ana shu odamga ta'sir etayotgan narsalarga diqqatning qay darajada qaratilishiga bog'liqdir. Demak, diqqatimiz qaratilgan narsa va hodisalar aniq va to'la aks ettiriladi.

Diqqat tushunchasiga olimlar tomonidan bir qator ta'riflar keltirilganligini ta'idlash mumkin.

P.I.Ivanov tomonidan diqqat deb- ongni bir nuqtaga to'plab muayyan bir ob'ektga aktiv qaratilishga aytiladi.

Odamga har bir daqiqada ta'sir qilib turadigan qo'zg'atuvchilar turlicha reflekslarga sabab bo'ladi. Chunki har qanday refleks organizmning tashqi ta'sirotga beradigan qonuniy javob reaksiyasidir.

Diqqatning nerv-fiziologik asosida orientirovka yoki tekshirish deb ataladigan maxsus refleks yotadi. Bunday refleksni akademik I.P.Pavlov maxsus ibora bilan «bu nima gap refleksi» deb ham ataydi. Ana shu refleks odatda organizmga to'satdan birorta yangi narsaning ta'siri yoki haddan tashqari kuchli ta'sirot orqali hosil bo'ladi. Orientirovka yoki tekshirish refleksi diqqatning fiziologik asosi hisoblanadi, chunki bu refleks bosh miya yarim sharlarining po'stida kuchli qo'zg'alish jarayonidan iborat bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda har bir daqiqada organizmga turli narsalarning ta'siridan hosil bo'lgan qo'zg'alishlarga nisbatan orientirovka yoki tekshirish refleksi ayni chog'da nisbatan kuchli (ya'ni optimal) qo'zg'alish manbaini yuzaga keltiradi.

Diqqat turlari. Odam ayrim narsalarga o'z diqqatini ongli ravishda o'zi hohlab qaratsa, boshqa bir narsalar diqqatni beixtiyor ya'ni bizning hohishimizdan tashqari jalb qiladi.

Ixtiyorsiz diqqat deb to'satdan ta'sir qilgan biror sabab tufayli bizning hohishimizdan tashqari hosil bo'ladigan diqqatga aytiladi.

Odamning ko'z o'ngida paydo bo'ladigan juda yorqin rangli narsalar, o'zining tashqi ko'rinishi jihatidan odatdagi narsalardan keskin farq qiluvchi predmetlar,

to‘satdan paydo bo‘lgan qattiq tovush, biror narsaning keskin harakati va shu kabilar ixtiyorsiz diqqatni yuzaga keltiruvchi sabablar bo‘lishi mumkin. Masalan, hikoya o‘qish mashg‘uloti paytida to‘satdan uchib o‘tgan reaktiv samolyotning qattiq va bahaybat tovushi hammaning diqqatini beixtiyor o‘ziga jalb qiladi.

Ixtiyorsiz diqqat odamning har turli ehtiyojlari va qiziqishi bilan bevosita bog‘liq bo‘lgan diqqatdir. Shuning uchun ham ayni chog‘dagi ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimiz bilan bog‘liq bo‘lgan narsalarning ta’siri ixtiyorsiz diqqatga sabab bo‘ladi. Masalan, erkin o‘yin paytida zaldan eshitib qolgan bolani qiziqtirgan musiqa ovozi uning diqqatini o‘yindan darhol o‘ziga jalb qilib oladi.

Ixtiyorsiz diqqatning nerv-fiziologik asosini orientirovka yoki bu nima? refleksi tashkil qiladi. Chunki tevarak-atrofimizdagi narsalarning salgina o‘zgarishi bizda darhol orientirovka refleksini yuzaga keltiradi. Boshqacha qilib aytganda, «nima gap» degan ma’noda atrofimizga razm sola boshlaymiz.

Ixtiyoriy diqqat deb, oldindan belgilangan qat’iy bir maqsad asosida va ongli ravishda diqqatimizni ma’lum bir narsa va hodisalarga qaratishimizga aytiladi.

Odamning ko‘pchilik faoliyatlari asosan ixtiyoriy diqqatning ishtiroki bilan amalga oshiriladi. Shuning uchun barcha faoliyat turlarida, ya’ni o‘qish, o‘yin va mehnat faoliyatlarida ixtiyoriy diqqatning roli juda kattadir. Ixtiyoriy diqqat ixtiyorsiz diqqatga nisbatan uzoq vaqt mobaynida davom etadigan diqqat turi bo‘lib, u zo‘r berishlikni, ya’ni irodaviy kuch sarf qilishlikni talab etadi.

Ixtiyoriy diqqatning nerv fiziologik asosida miya yarim sharlarining po‘stida vujudga keladigan optimal qo‘zg‘alish manbai bilan ikkinchi signallar sistemasining faoliyati yotadi. Ixtiyoriy diqqatning yuzaga kelishida nutqning roli g‘oyat kattadir. Chunki ko‘pchilik hollarda hoh ta’lim jarayonida bo‘lsin, hoh mehnat jarayonida bo‘lsin nutq orqali turli vazifalar qo‘yish bilan ixtiyoriy diqqat ishga solinadi.

Shuni aytish lozimki, ixtiyoriy diqqat har doim ixtiyorsiz diqqat bilan almashinib turadi. Ixtiyoriy diqqat vaqtida odam tez charchaydi, chunki ixtiyoriy diqqat odamdan hamma vaqt iroda kuchini sarflashni talab etadi. Iroda kuchini sarflash orqali, ya’ni odam o‘zini majbur qilish orqali diqqatni safarbar qilishi odamni charchatadi. Ixtiyorsiz diqqatda esa hech qanday iroda kuchini ishga solish talab etilmaydi. Shuning uchun ixtiyorsiz diqqatda odam charchamaydi. Ana shu jihatdan olganda ta’lim va mehnat jarayonida ixtiyoriy diqqatning vaqti-vaqti bilan ixtiyorsiz diqqatga o‘tib turishi yaxshi bo‘ladi.

Ixtiyoriy va ixtiyorsiz diqqatdan tashqari uning yana bir alohida turini ixtiyoriydan so‘nggi diqqatni ko‘rsatib o‘tish mumkin. Bu tushuncha psixologiyaga N.F.Dobrinin tomonidan kiritilgan.

Diqqat xususiyatlari. Odamning diqqati bir qancha xususiyatlarga ega bo‘lib, ulardan asosiylari – diqqatning kuchi va barqarorligi, diqqatning ko‘lami, diqqatning bo‘linuvchanligi va diqqatning ko‘chuvchanligidan iboratdir.

Diqqatning kuchi va barqarorligiga ko‘ra odamlarning diqqatlari o‘zining kuchi va barqarorligi jihatidan bir-biridan farq qiladi. Ayrim odamlarning diqqati kuchli va barqaror bo‘lsa, boshqa bir odamlarning diqqati kuchsiz va beqaror bo‘ladi.

Diqqatning kuchi va barqarorligi deb, odam o‘z diqqatini biror narsa yoki hodisaga uzoq muddat davomida muttasil qaratib tura olishiga aytiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi inson hayotida juda katta ahamiyatga ega. Chunki diqqatni ma’lum muddat biror narsaga muttasil, ya’ni uzluksiz tarzda qaratib odam ishlay ham olmaydi, o‘qiy ham olmaydi va hatto o‘ynay ham olmaydi. Diqqatning kuchli va barqaror bo‘lishi bir qancha sabablarga bog‘liqdir. Birinchidan, diqqatimiz qaratilgan narsaning xususiyatlari, biz uchun bo‘lgan ahamiyatiga, ikkinchidan diqqatimiz qaratilgan narsa bilan amalga oshiriladigan faoliyatlarimizga, uchinchidan nerv sistemasining ayrim xususiyatlariga bog‘liqdir. Bularning hammasi ob’ektiv, ya’ni bizning irodamiz bilan bog‘liq bo‘lmagan sabablardir. Diqqatning kuchi va barqarorligi albatta sub’ektiv, ya’ni odamning ayni chog‘dagi holati bilan ham bog‘liq. Masalan, ayni chog‘da betobroq bo‘lib turgan odamning yoki boshiga bir og‘ir tashvish tushgan odamning diqqati kuchli va barqaror bo‘la olmaydi.

Odamlar o‘z diqqatlarining ko‘lami jihatidan ham bir-birlaridan farq qiladilar. Ayrim odamlar diqqatining ko‘lami keng bo‘lsa, boshqa bir odamlar diqqatining ko‘lami torroq bo‘ladi. Diqqatning ko‘lami ayni bir vaqtda odamning idrokiga sig‘ishi mumkin bo‘lgan narsalar miqdori bilan belgilanadi. Boshqacharoq qilib aytganda, idrok qilish jarayonida diqqatimiz qaratilgan narsalardan qanchasini ongimizga sig‘dira olishimiz diqqatning ko‘lamini tashkil etadi.

Odamning diqqati bir vaqtda faqat bitta narsagagina emas, balki ikkita yoki uchta narsaga ham birdaniga qaratilishi mumkin. Ana shunday paytlarda diqqatning bo‘linishi talab qilinadi. Demak, **diqqatning bo‘linishi** deganda biz ayni bir vaqtda diqqatimizni ikki yoki uch narsaga qaratishimizga aytamiz.

Diqqatning ko‘chuvchanligi odamning diqqati har doim bir narsadan ikkinchi bir narsaga, bir faoliyatdan ikkinchi faoliyatga ko‘chib turadi. Diqqatning ana shunday xususiyatini diqqatning ko‘chuvchanligi deb yuritiladi. Diqqatning ko‘chuvchanligi diqqatning bo‘lunuvchanligi bilan bog‘liq xususiyatdir. Yuqorida aytib o‘tganimizdek, diqqatning ayni bir vaqtda birdaniga bir necha narsaga qaratilishi, ya’ni diqqatning bo‘linishi o‘z mohiyati jihatidan diqqatning bir narsadan ikkinchi narsaga juda tez ko‘chishidan iboratdir. Ana shu jihatdan olganda diqqatning ko‘chuvchanlik xususiyati juda ko‘p faoliyat va uning turlari uchun zarur bo‘lgan xususiyatdir. Masalan, hikoya o‘qib berish mashg‘ulotida bolalar o‘z diqqatlarini hikoya eshitishdan surat ko‘rishga, undan so‘ng yana eshitishga bemalol ko‘chira olishlari kerak. Agar maktab o‘quvchilariga nisbatan oladigan bo‘lsak, o‘quvchilar o‘z diqqatlarini bir dars predmetidan boshqa bir dars predmetiga

bemalol ko‘chira olishlari kerak. Aks holda o‘quvchilar o‘tgan dars ta’sirida o‘tirib, yangi darsning mazmunini sifatli o‘zlashtira olmaydilar.

Xotira haqida tushuncha.

Xotira biz ilgari idrok qilgan, boshdan kechirgan va bajargan ishlarimizni yodda saqlash, keyinchalik ularni eslash yoki xotirlash jarayonidir. Biz har kuni yangi narsalarni bilamiz, kun sayin bilimlarimiz boyib boradi. Xotira faoliyatida shaxsning g‘oyaviy yo‘nalishi katta o‘rin egallaydi. Bu yo‘nalish uning faoliyatini hayot sharoiti ta’sirida shakllantiradi. Kishi o‘zining shu faoliyati uchun muhim bo‘lgan voqea, hodisalarni yaxshi eslab qoladi. Aksincha, kishi uchun kam ahamiyatga ega bo‘lgan narsalar yomon esda qoldiriladi va tezda unutib yuboriladi. Shu o‘rinda xotira borasidagi ta’riflarga qaytsak, ko‘pgina adabiyotlarda xotira tushunchasi quyidagicha ta’riflanadi. «Indvidning o‘z tajribasida esda olib qolishi, esda saqlashi va keyinchalik uni yana esga tushirishi *xotira* deb ataladi». Shuni ta’kidlash joizki, keltirilgan mazkur ta’rif xotiraning murakkab, keng qamrovli jihatlarini to‘la ta’kidlash imkoniyatiga ega.

Shaxsning yo‘nalishi uning qiziqishida ifodalanadi. Kishining qiziqishi xotiraga aniq va kuchli ta’sir ko‘rsatadi, ya’ni yaxshi esda olib qolishni ta’minlaydi. Biz ko‘pincha u yoki bu narsa va hodisalarni yomon esda qoldiramiz. Bu xotirani yomonligini emas, balki ularga qiziqish yo‘qligini ko‘rsatadi. Masalan, o‘quvchilar hamma fanlarni bir xil o‘zlashtira olmaydilar. Bu ularning har xil xotiraga ega ekanliklar bilan emas, balki o‘qitilayotgan fanga qiziqishning har xilligi bilan tushuntiriladi. Esda olib qolishga kishining emotsional munosabati ham katta ta’sir ko‘rsatadi. Kishi uchun yaqqol hayajonli reaksiya vujudga keltiruvchi narsalar ongda chuqur iz qoldirib, puxta va uzoq yodda saqlanadi. Biz bir narsadan ta’sirlansak, o‘sha uzoq vaqt esda saqlanadi. Samarali xotira kishining iroda sifatlariga ham bog‘liqdir. Kuchsiz, irodasiz, ishyoqmas kishilar har doim yuzaki, yomon xotirlaydilar. Aksincha, irodali, materialni o‘zlashtirishga astoydil kirishadigan kishilar puxta va chuqur eslab qoladilar. Samarali xotira kishining umumiy madaniyatiga, uning aqliy saviyasiga, bilimiga, uquviga fikrlash qobiliyatiga, ko‘nikmaa va odatlariga ham bog‘liqdir. Shunday qilib, xotiraning tabiati va uning samaraliligi shaxsning xususiyatlari bilan bog‘liqdir. Shaxs o‘z oldiga qo‘yilgan maqsad va vazifalari asosida o‘zining xotirlash jarayonini ongli ravishda tartibga soladi va boshqaradi.

Xotira sohasida quyidagi asosiy jarayonlar: esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish va unutish bir-biridan farq qilinadi. Bu jarayonlar faoliyatda tarkib topadi va belgilanadi. Ma’lum materialni esda olib qolish hayot faoliyati davomida individual, ya’ni shaxsiy tajribani to‘plash bilan bog‘liqdir. To‘plangan tajribadan keyingi faoliyatda foydalanish qayta esga tushirishni talab qiladi. Ma’lum materialning faoliyatda qatnashmay qolishi yoddan chiqarishga olib keladi.

Xotira, ya’ni esda olib qolish, idrok qilinayotgan narsalardan hosil bo‘lgan obrazlar o‘rtasida assotsiatsiyalarning yuzaga kelishidan iboratdir. Shu bois inson xotirasidagi assotsiatsiyalar 3 turga ajratiladi. Bular yondoshlik assotsiatsiyasi, o‘xshashlik assotsiatsiyasi va qarama-qarshilik assotsiatsiyalaridan iboratdir. Yondoshlik assotsiatsiyasining asosida vaqt va fazoviy munosabatlar yotadi. Boshqacha qilib aytganda, yondoshlik assotsiatsiyasi bir necha narsa yoki hodisalarni ayni bir vaqtda yoki ketma-ket idrok qilishdan hosil bo‘ladi.

Masalan, bog‘chada bolasi har kuni o‘zining tarbiyachi opasi va tarbiyalanayotgan guruhini idrok qiladi. Keyinchalik, ya’ni katta bo‘lgandan so‘ng bog‘chasini eslasa tarbiyachi opasi va aksincha, tarbiyachi opasini eslasa, bog‘cha guruhi ko‘z o‘ngida gavdalanadi.

Hozirgi paytda idrok qilinayotgan narsa bilan ilgari idrok qilingan narsa o‘rtasida ma’lum o‘xshashlik bo‘lsa, bu narsalar o‘rtasida o‘xshashlik assotsiatsiyasi hosil bo‘ladi. *Masalan,* bola dastavval bog‘chaga kelgan paytida bog‘cha mudirasining tashqi ko‘rinishi, ovozi va munosabatlarini o‘z onasiga o‘xshatishi mumkin. Keyinchalik bola onasini ko‘rganda, mudira opasini va aksincha mudira opasini ko‘rganda onasini eslaydigan bo‘lib qoladi. Bu ikkala odamning bola tasavvuridagi obrazlari o‘rtasida assotsiatsiya hosil bo‘ladi.

Hozirgi idrok qilinayotgan narsalar bilan ilgari idrok qilinayotgan narsalar o‘rtasida qarama-qarshi belgilar va xususiyatlar bo‘lsa, bunday narsalar o‘rtasida qarama-qarshilik assotsiatsiyasi yuz beradi. *Masalan* yoz-qish, issiq-sovuq kabi narsalar o‘rtasida qarama-qarshilik assotsiatsiyalari hosil bo‘ladi.

Shunday qilib, xotiraning nerv-fiziologik asosida bosh miya po‘stida hosil bo‘ladigan shartli reflekslar, turli assotsiativ bog‘lanishlar yotadi. Lekin, odam esda olib qolish paytida assotsiatsiyalar hosil bo‘lganligini mutlaqo sezmaydi. Har xil assotsiatsiyalarning hosil bo‘lganini odam keyinchalik biror narsani esga tushirish paytida bo‘ladi.

Xotira turlari. Xotira insonning holati va faoliyatining barcha sohalarida qatnashishi tufayli uning namoyon bo‘lish shakllari, holatlari, shart-sharoitlari, omillari ham xilma-xil ko‘rinishga egadirlar. Odatda xotirani muayyan turlarga ajratishda eng muhim asos qilib uning tavsifnomasi sifatida esda olib qolish, esda saqlash, esga tushirish, unutish singari jarayonlarni amalga oshiruvchi faoliyatining xususiyatlariga bog‘liqligi olinadi.

Harakat xotirasi – inson faoliyatining har bir turida ruhiy faollikning u yoki bu ko‘rinishlarini ustunlik qilishida kuzatiladi. Masalan, harakat, hissiyot, idrok, aql-zakovat kabi ruhiy faoliyatning ko‘rinishlari mavjuddir. Ana shu ruhiy faollik turlarining har biri tegishli harakatlarda va ularning mahsulotlarida o‘z ifodasini topib harakatlarda, hissiy kechinmalarda, tuyg‘ularda, obrazlarda, timsollarda, fikr va mulohazalarda aks etadi. Turli harakatlar va ularning bajarilishi tartibi, tezligi,

sur’ati, izchilligi va boshqalarni esda qoldirish, mustahkamlash, esga tushirishdan iborat xotira turi harakat xotirasi deb ataladi.

His-tuyg‘u yoki hissiyot xotirasi. Bu xotira his-tuyg‘ular, ruhiy kechinmalar, hissiyotlar, ehtiyojlarimiz va qiziqishlarimiz qanday qondirilayotganligidan, atrofimizdagi narsa va hodisalarning xususiyatiga nisbatan munosabatimiz qay tarzda amalga oshirilayotganligidan doimo xabar berib turish imkoniyatiga ega. Shuning uchun har bir kishining hayoti va faoliyatida hissiy xotira turi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Voqelikdagi narsa va hodisalardan, o‘z-o‘zimizga bo‘lgan munosabatlarimizdan kelib chiqadigan yoqimli hamda yoqimsiz kechinmalarni esda qoldirish, esda saqlash, esga tushirishdan iborat xotira turi hissiy xotira turi deb ataladi. Boshimizdan kechirgan va xotiramizda saqlanib qolgan hissiyotlar harakatga undovchi va o‘tmishda salbiy kechinmalarga ega bo‘lgan harakatlardan saqlanib qoluvchi signal tarzida namoyon bo‘ladi.

Obrazli xotira – tasavvurlar va turmush manzaralari, shuning bilan birga, tovushlar, ta’mlar, ranglar shakllar, bilan bog‘liq bo‘lgan xotira turidir. Obraz xotirasi deb yaqqol mazmunni, binobarin, narsa, hodisa-larning aniq obrazlarini, ularning xususiyatlari va bog‘lanishlarini esda qoldirish, ongda mustahkamlash hamda zaruriyat tug‘ilganida esga tushirishdan iborat xotira turiga aytiladi.

So‘z-mantiq xotirasi mazmunini fikr va mulohazalar, aniq hukm hamda xulosa chiqarishlar tashkil etadi. Insonda fikr va mulohaza turli xil shakllar yordamida ifodalanganligi tufayli ularni ifodalash faqat o‘zlashtirilayotgan materiallarning asosiy ma’nosini izohlash, talqin qilib berish yoki ularni so‘zma-so‘z ifodalanishini aynan aytib berishga qaratilgan bo‘lishi mumkin. Agar ma’lumot, axborot, xabar, material ma’no jihatidan qayta ishlanmasa, u holda materialni so‘zma-so‘z o‘zlashtirish, mantiqiy o‘rganish bo‘lmasdan, balki aksincha mexanik esda olib qolishga aylanib qoladi.

So‘z-mantiq xotirasining vujudga kelishida birinchi signal bilan bir qatorda ikkinchi signallar tizimi asosiy hisoblanadi. Chunki so‘z mantiq xotirasi faqat insongagina xos bo‘lgan xotiraning maxsus turi hisoblanib, bu xotira turi o‘zining sodda shakllari bilan hayvonlarga ham taalluqli bo‘lgan harakat, his-tuyg‘u va obrazli xotiralardan sifat, ham miqdor jihatdan keskin farq qiladi. Ana shu boisdan so‘z-mantiq xotirasi bir tomondan xotiraning boshqa turlari taraqqiyotiga asoslanadi, ikkinchidan ularga nisbatan yetakchilik qiladi. Shu bilan birga, boshqa turlarning rivojlanishi so‘z mantiq xotirasining takomillashuviga uzviy bog‘liqdir. So‘z-mantiq xotirasining o‘sishi qolgan xotira turlarining barqarorlashuvini belgilaydi.

Xotira turlariga nisbatan boshqacha tarzda yondashish hollari ham uchraydi. Shu bois xotira faoliyatini amalga oshirayotgan faollik xususiyatlari bilan uzviy

bog‘liq ravishda turlarga ajratiladi. Masalan, faoliyat maqsadiga ko‘ra xotira ixtiyorsiz va ixtiyoriy turlarga bo‘linadi.

Ixtiyoriy xotira deganda ma’lum maqsadni ro‘yobga chiqarish uchun muayyan davrlarda aqliy harakatlarga suyangan holda amalga oshirilishidan iborat xotira jarayoni tushuniladi. Bu faoliyatni odam ongi bevosita boshqaradi. Ko‘pincha psixologiya fanida ixtiyoriy xotiraga ixtiyorsiz esda olib qolish qarshi qo‘yiladi. Bu jarayon ma’lum kerakli topshiriq yoki vazifa qo‘yilsa, esda olib qolishga yetaklovchi faoliyat biron-bir maqsadni ro‘yobga chiqarishga yo‘naltirilgan taqdirda yuzaga keladi. Biz matematik topshiriqlarini yechayotganimizda masaladagi sonlarni esda olib qolishni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘ymaymiz. Mazkur so‘z mantiq xotirada asosiy maqsad faqat masala yechishga qaratiladi. Buning natijasida sonlarni esda saqlashga, hech qanday o‘rin ham qolmaydi. Shunga qaramay, biz ularni qisqa muddat bo‘lsa-da, esda saqlashga intilamiz. Bu holat faoliyat yakunlangunga qadar davom etadi.

Xotiraning ixtiyoriy va ixtiyorsiz turlari xotira taraqqiyotining ikkita ketma-ket bosqichlarini tashkil etadi. **Ixtiyorsiz xotiraning** turmushda va faoliyatda katta o‘rin egallashini har kim o‘z shaxsiy tajribasidan biladi. Ixtiyorsiz xotiraning muhim xususiyatlaridan biri ma’lum maqsadsiz aqliy, asabiy, irodaviy zo‘r berishsiz hayotiy ahamiyatga ega bo‘lgan keng ko‘lamdagi ma’lumot, xabar, axborot, ta’surotlarning ko‘pchilik qismini aks ettirishdir. Shunga qaramasdan inson faoliyatining turli jabhalarida o‘z xotirasini boshqarish zarurati tug‘ilib qolishi mumkin. Xuddi mana shunday sharoitlar, holatlar, vaziyatlarda esda saqlash, esga tushirish yoki eslash imkoniyatini yaratadigan xotiraning mazkur turi katta ahamiyatga egaligi shubhasiz.

So‘nggi paytlarda rus va xorij psixologiyasida xotira borasidagi tadqiqotchilarning e’tiborini esda olib qolishning dastlabki, boshlang‘ich daqiqalarida vujudga keladigan holatlar, jumladan tashqi taassurot izlarining mustahkamlanishigacha bo‘lgan jarayonlar, holatlar, mexanizmlar, shuningdek, ularning mustahkamlanish muddatlarini ham o‘ziga jalb qilib kelmoqda.

Masalan, biror material xotirada mustahkam joy olish uchun uni sub’ekt tomonidan tegishli ravishda qayta ishlab chiqish zarur va materialni bunday ishlab chiqish uchun ma’lum darajada muddat talab etish tabiiydir. Ana shu muddat xotirada qayta tiklanilayotgan izlarni mustahkamlash deb qabul qilingan. Mazkur jarayon inson tomonidan yaqindagina bo‘lib o‘tgan hodisalarning aks sadosi sifatida kechiriladi va takomillashadi. Inson muayyan daqiqalarda, lahzalarda, ayni paytda bevosita idrok qilinayotgan narsalarni go‘yo ko‘rishda, eshitishda davom etayotgandek tuyuladi. Ushbu jarayon kelib chiqishi jihatidan beqaror, hatto o‘zgaruvchan, lekin ular shu qadar maxsus tajriba orttirish mexanizmlarining faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu boisdan ularning roli shu qadar

ahamiyatli-ki, bu jarayonlarda esda olib qolish, esda saqlash, axborotlar, malumotlar, xabarlarni qayta esga tushirishning alohida turi sifatida qaraladi. Ushbu jarayon odatda psixologiya fanida **qisqa muddatli xotira** deb ataladi.

Operativ xotira inson tomonidan bevosita amalga oshirilayotgan faol tezkor harakatlar, usullar uchun xizmat qiluvchi jarayonni anglatuvchi mnemik holat **operativ xotira** deb ataladi. Hozirgi zamon psixologiyasida ushbu holatni namoyon qilish uchun quyidagi misol keltiriladi. Matematik amalni bajarishga kirishar ekanmiz, biz uni muayyan bo‘laklarga ajratib hal qilishni maqsad qilib qo‘yamiz. Shu boisdan oraliq natijalarni yodda saqlashga intilamiz, nihoyasiga yaqinlashgan sari ayrim materiallar esdan chiqa boshlaydi. Mazkur holat matnni talaba yoki o‘quvchi tomonidan o‘qishda, uni ko‘chirib yozishda, ijodiy fikr yuritishda, aqliy faoliyatni amalga oshirishda yaqqol ko‘zga tashlanadi.

Xotira jarayonlari. Xotira faoliyati esda qoldirishdan boshlanadi. Esda qoldirish idrok qilingan narsa va hodisalarni miya po‘stida iz hosil qilishdir. Uning fiziologik asosi miya po‘stida muvaqqat nerv bog‘lanishining vujudga kelishidir. Esda qoldirish o‘zining faolligi jihatidan ikkiga bo‘linadi:

a) ixtiyoriy esda qoldirish;

b) ixtiyorsiz esda qoldirish.

Ixtiyorsiz esda qoldirishda oldindan maqsad quyilmaydi, mavzu tanlanmaydi va iroda kuchi sarflanmaydi. O‘zining go‘zalligi, hissiy ta’sirchanligi, hajmi, harakatchanligi, tezligi, shakli va boshqa xossalari bilan farq qiladigan narsa va hodisalar ixtiyorsiz esda qoladi. *Masalan,* tasodifiy hodisalar, karnay-surnay ovozi ixtiyorsiz esda qoladi.

Ixtiyoriy esda qoldirishda esa oldindan maqsad qo‘yib mavzu belgilanadi. Masalan, dars materiallarini esda olib qolish, imtihonga tayyorlanish va boshqalar. Ixtiyoriy esda qoldirishda quyidagi turli usullardan foydalaniladi:

1. maqsad qo‘yish, masalan, institutga kirish oldidagi maqsad;

2. o‘quv materiallarini tushunib esda qoldirish;

3. esda qoldirishning rasional usullaridan foydalanish, masalan, esga tushirish yo‘li bilan esda qoldirish.

Beixtiyor esda qoldirishda qiziqish katta rol o‘ynaydi. Bizning oldingi tajribamiz bilan bog‘liq narsa va hodisalar beixtiyor oson esda qoladi. Biz ba’zi bir faktlarni bilsak, ular haqida tushunchaga ega bo‘lsa, shu faktlarga tegishli bo‘lgan hamma narsalar oson esda qoladi

8.3.Ekstremal faziyatlarda shaxsning fikrlash darajalari

Fikrlash yoki fikr yuritish inson akliy faoliyatining, aql-za-kovatining, muomala maromining, ongli xulq-atvorining yuksak shakli bo‘lib hisoblanadi. Mustaqil fikrlash tevarak-atrofni, ijtimoiy muhitni hamda voqelikni bilish quroli,

shuningdek, shaxs-ning keng ko‘lamli akliy faoliyatini oqilona, omilkorlik bilan amalga oshirishning asosiy sharti sanaladi. Mustaqil fikr yuri-tishning ro‘yobga chiqishida odamda fikr, mulohaza, g‘oya, faraz, maqsad kabilar vujudga keladi va ular shaxs ongida tushunchalar, hukmlar, xulosalar sifatida ifodalanadi. Mustaqil fikr yuritish til va nutq bilan chambarchas bog‘liq ravishda namoyon bo‘ladi hamda ular uz-luksiz tarzda bir-birini taqozo etadi. Xuddi shu bois talaba o‘zi-ning mustaqil fikrlashi (muloqoti), nutqi, ongli xulq-atvori tu-fayli borliqdagi mavjudotlardan tubdan ajralib turadi.

Kishi mustaqil, ijodiy, mantiqiy fikr yuritish faoliyatida o‘zi aks ettirgan, sezgan, idrok qilgan, tasavvur etgan, eslab qolgan narsa va hodisalarning to‘g‘riligi, aniqligi, haqiqiyligi, haqqoniyligi yoki ularning voqelikka mos (mutanosib) tushishi va tushmasligini aniqlaydi. Borliqni bilish jarayonida hosil qilingan hukmlar, tushunchalar, xulosalar, farazlar (taxminlar), qaror qabul qilishlari chin yoki chin emasligini belgilab oladi. Inson mantiqiy va mustaqil fikrlashi tufayli voqelikni umumlashtirgan holda bilvosita yoki bevosita aks ettiradi, narsa va hodisalar o‘rtasidagi ichki, murakkab bog‘lanishlar, munosabatlar, xossalar, xususiyatlar hamda mexanizmlarni tushunadi, anglab yetadi. Binobarin, odam muayyan qonun, qonuniyat va qoidalarga asoslangan holda tabiiy, ijtimoiy hodisa va voqealarning vujudga kelishi, kechishi, rivojlanishi hamda ularning oqibatini oldindan payqash, bashorat qilish imkoniyatiga ega. Hozirgi zamon kishisining bilish va amaliy faoliyatini oqilona, omilkorlik bilan tashkil qilishda mustaqil fikr yuritish alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Tushunish va tafakkur qilishning ijtimoiy mohiyati

Psixologiya fani nimadan bahs etadi, degan an’anaviy savol mav-juddir, biroqhozirgi davrda tafakkur psixologiyasi predmeti nima, degan savol tug‘ilmokda. Ma’lumki, psixologiya fani tafakkurni o‘rganadigan yagona fan emas, chunki uning ayrim jihatlarini logi-ka, mantiq, falsafa, hatto kibernetika tadqiq qilmoqda. Shuning uchun tafakkur psixologiyasi predmetini anikdash juda muhim masa-lalardan biriga aylanib qolmoqda.

Umumiy psixologiyadarsliklaridatafakkurga berilganta’riftur-licha bo‘lib, ikkita yoki uchta muhim xususiyati ta’kidlab o‘tiladi, xo-los. Jumladan, P. I. Ivanovning darsligida «tafakkur insonning shunday aqpiy faoliyatidirki, bu faoliyat voqelikni eng aniq (to‘g‘ri), go‘liq, chuqur va umumlashtirib aks ettirishga (bilishga), insonning tag‘in ham oqilona amaliy faoliyat bilan shug‘ullanishiga imkon be-radi», deb ta’riflanadi. Ushbu ta’rifda tafakkurning to‘la, aniq va umumlashtirilgan holda aks ettirishi ta’kidlab o‘tiladi, xolos, le-kin uning xarakterli xususiyatlari bavosita so‘z yordami bilan ifoda-lanishi muallifning diqqat markazidan chetda qolgan.

M. V. Gamezo «tafakkur voqelikning umumlashgan holda va so‘z hamda o‘tmish tajriba vositalarida aks ettirilishi» ekanligi bayon qiladi. U tafakkurning umumlashgan, so‘z vositasida va vositali at-rof-muhit hodisalarini aks ettira olishini ta’kidlaydi. Bizningcha, tafakkurga berilgan ushbu ta’rif uning predmetini to‘la ochib be-rishga qurbi yetmaydi, shuning uchun boshqa manbalarga murojaat qilishga to‘g‘ri keladi.

A. V. Petrovskiy tahriri ostidagi darslikda tafakkurga ushbu shaklda ta’rif o‘z ifodasini topgan: «Tafakkur — ijtimoiy-saba-biy, nutq bilan chambarchas bog‘liq muhim bir yangilik qidirish va ochishdan iborat psixik jarayondir, boshqacha qilib aytganda, tafak-kur voqelikni analiz va sintez qilishda uni bevosita va umumlash-tirib aks ettirish jarayonidir». Ta’rifdan ko‘rinib turibdiki, tafakkur yuqorida keltirib o‘tilgan ta’riflardan bir muncha kengroq xususiyatlarni ochib berish uchun xizmat qiladi, biroq uning jihat-lari to‘la qamrab olinmagan.

V. V. Bogoslovskiy tahriridagi darslikda ham tafakkurga beril-gan ta’rif uning umumlashgan va bilvosita aks ettirish xususiyatla-ri yoritilgan, xolos. Xuddi shunga o‘xshash tafakkur xususiyatlari F. N. Gonobolin, K. K. Platonov darsliklarida ham uchraydi.

Bizningcha, tafakkur predmetini belgilash uchun to‘laroq ta’rif O. K. Tixomirovning darsligida berilgan. Tafakkur predmetiga kiruvchi tarkibiy qismlar mana bunday ifodalanadi: «Tafakkur — bu o‘z mahsuloti bilan voqelikni umumlashtirib, bavosita aks etti-rishni xarakterlaydigan, umumlashtirish darajasi va foydalanadi-gan vositalariga hamda o‘sha umumlashmalar yangiligiga bog‘liq ra-vishda turlarga ajratishdan iborat jarayon, bilish faoliyatidir». O. K. Tixomirov mazkur ta’rifda tafakkurning aksariyat jihatlari va xususiyatlarini ta’kidlab o‘tgan. Lekin tafakkur muammosiga yan-gicha yondashishlarning paydo bo‘lishi ta’rifni yanada takomillash-tirishni taqozo qiladi.

Hozirgi davrda tafakkurning predmeti yuzasidan psixologiyada turli-tuman qarash va ta’riflar mavjuddir. Ularni ayrimlariga xarakteristika berib o‘tamiz. S. L. Rubinshteyn nazariyasiga bino-an, tafakkurni psixologik jihatdan o‘rganishning asosiy predmeti jarayon, faoliyat tariqasida namoyon bo‘lishdir. Muallif tafakkur operatsiyalari, shakllarini shakllantirishda jarayon, muammoli va-ziyatni hal qilishda esa fikr yuritish faoliyati sifatida vujudga kelishini chuqur tahlil qilib beradi. S. L. Rubinshteyn tafakkur to‘g‘risidagi g‘oyani rivojlantirib, uni sub’ekt faolligining paydo bo‘lishi deb atadi.

A. N. Leontev tafakkur psixologiyasi predmeti yuzasidan mulo-haza yuritib, tafakkurni turli ko‘rinishlarga ajratadi, fikr yuri-tish faoliyati ekanligini tan oladi, lekin uni predmetli-amaliy faoliyat deb nomlaydi. Shuning bilan birga tafakkurning struktu-rasi, fikr yuritish motivatsiyasi to‘g‘risida nazariy-metodologik muammolarni o‘rtaga tashlaydi.

P. Ya. Galperin fikriga ko‘ra, tafakkur - bu orientirlash-tad-qiqot faoliyati, orientirovka jarayonidir, ya’ni orientirovka ja-rayoni, orientirovka faoliyati. Muallif psixologiya fani intel-lektual masalalarini yechishda sub’ektning tafakkurga orientirovka qilish jarayonini o‘rganishdan iborat deb tushuntiradi. P. Ya. Gal-perin tafakkurning boshqa jahatlarini o‘zining aqliy harakatlar-ni bosqichli shakllantirish nazariyasidan kelib chiqqan holda yori-tishga intiladi.

A. V. Brushlinskiy tadqiqotlarida tafakkurning muhim yangi-likni qidirish va ochish, gipoteza va nazariyalarni bashorat qilish, oldindan payqash xususiyatlari alohida ta’kidlab o‘tiladi. Yuqori-dagi mualliflardan farqli o‘laroq A. V. Brushlinskiy tafakkur-ning umumlashtirib, bilvosita aks ettirishdan tashqari muhim yangilikni izlash va ochish, oldindan bashorat qilish xususiyatlari mav-judligini dalillab ko‘rsatadi.

Tafakkur psixologiyasi predmeti yuzasidan sho‘ro psixologlari tomonidan bildirilgan mulohazalarga yakun yasab, umumiy ta’rif berishning mavridi keldi. Psixologiyada tafakkurga nisbatan be-rilgan qator tushunchalar mavjuddir, jumladan, jarayon, fikr yuri-tish faoliyati, bashorat qilish, anglashilgan bilimlar, aql mezoni, fahmlilik va boshqalar. Yuritilgan fikrlarga suyangan holda, tafakkurga quyidagi shartli ta’rifni berish mumkin: Tafakkur at-rof-muhitdagi voqelikni nutq yordami bilan bavosita, umumlashgan holda aks ettiruvchi psixik jarayon, ijtimoiy-sababiy bog‘lanish-larni anglashga, yangilik ochishga va bashorat qilishga yo‘naltirilgan aqliy faoliyatdir. Ta’rifda tafakkurning eng muhim xususiyatlari va funksiyasi sanab o‘tilgan, ya’ni so‘z (fikr) bilan, umumlashtirib, bavosita, ijtimoiy-sababiylik, yangilik ochish, bashorat qilish, jarayon, faoliyat va boshqalar. Bizningcha, berilgan ta’rifdan kelib chiqqan holda tafakkur predmetini anikdashga harakat qilinsa maq-sadga muvofiq ish qilingan bo‘lar edi. Tafakkur predmetini belgi-lash mashaqqati uning murakkab bilish jarayoni ekanligini yana bir karra tasdikdab turibdi.

Inson idrok qilgan, xotirasida saqlab qolgan narsalarning barchasi uning uchun ma’lum ma’no va mohiyatga ega bo‘ladi. Aks xolda u eslab qolmaydi ham, keyingi safar analogik ob’ekt bilan to‘qnash kelganda, unga diqqatini qaratmaydi ham, figura fonga aylanib qolaveradi. Ya’ni, biz ko‘rgan, eshitgan, his qilgan narsalarimizning barchasi ma’noli, kerak bo‘lsa, ma’nili bo‘lishini xohlaymiz. Shunisi xarakterliki, ana shunday narsa va hodisalarga biz tomondan beriladigan ma’no har bir alohida shaxs tomonidan turlicha idrok qilinadi. Masalan, olim uchun har qanday kitob - hayotining ma’nosi bo‘lsa, dexqon uchun yer va undan olinadigan hosil - ahamiyatli hisoblanadi. hattoki, bitta narsaning o‘zi turli odamlar uchun turli xil ma’no va mazmun kasb etadi. O‘sha kitob misolini oladigan bo‘lsak, kitob industriyasi bilan shug‘ullanuvchi muhandis uchun - ishlab chiqarish

mahsuloti, kitob do‘koni sotuvchisi uchun - tovar - mahsulot, o‘quvchi uchun - ilm manbai, muallif olim uchun - ijodining mevasi, eng qimmatli narsadir.

Har bir alohida narsaga bo‘lgan munosabatimiz uning biz uchun qadr-qimmatiga bevosita ta’sir etadi, u gox ijobiy, gox salbiy bo‘lishi mumkin. Shu nuqtai nazardan ham biz narsa va hodisalarga tanlab munosabatda bo‘lamiz. Tilshunoslikni kasb etib tanlagan talaba uchun kibernetik modellashtirishga bag‘ishlangan ma’ruza qanchalik zerikarliday tuyulsa, iqtisodchilik kasbini egallamoqchi bo‘lganlar uchun pul, foyda va daromad olish yo‘llari haqidagi ma’lumotlar shunchalik ahamiyatli, oddiy so‘zning morfologik tahlili - shunchalik befarqlik holatini keltirib chiqaradi. Demak, bizning dunyoni, uning sir-asrorlarini tushunishimizning zaminida narsa va hodisalarning biz uchun shaxsiy aloqasi, ahamiyatliligi darajasi yotadi. Ana shunday dunyoni tushunishimiz, anglashimiz va unga ongli munosabatimizni bildirib, izxor qilishimizga aloqador bilish jarayoni psixologiyada tafakkur, fikrlash deb ataladi.

Tafakkur - inson ongining bilish ob’ektlari hisoblanmish narsa va hodisalar o‘rtasida murakkab, har tomonlama aloqalarning bo‘lishini ta’minlovchi umumlashgan va mavxumlashgan aks ettirish shaklidir. Tafakkur muammolari uzoq vaqtgacha o‘zining murakkabligi bilan psixologlar nazaridan chetda bo‘lgan, u asosan faylasuflar va mantiqshunoslar fikr yuritadigan masala hisoblangan. Psixologiya ilmining otaxoni hisoblanmish nemis olimi Vilgelm Vundt ham psixologiyani ikkiga bo‘lib - fiziologik psixologiya (eksperimental yo‘l bilan bilish jarayonlarini o‘rganuvchi fan) va halklar psixologiyasi kismlariga bo‘lib, oxirgi psixologiyaning tarkibiga nutq va tafakkur psixologiyasini ham kiritgan va uni eksperimental tarzda o‘rganib bo‘lmaydi, ularni tushuntirish mumkin xolos deb hisoblagan. Bu xulosalar aslida tafakkur va fikrlash jarayonlarining naqadar murakkab tabiatga ega ekanligidan dalolat beradi. Lekin shunday bo‘lsa ham shuni ta’qildash joizki, birinchidan, tafakkur va fikrlash jarayonlari - bu bilish jarayonlari;

ikkinchidan, ular ham shaxs tomonidan borliqni aks ettirish shakli, umumlashtirib, bilvosita aks ettirish shakli;

uchinchidan, bu jarayonlar ham eksperimental psixologiya tomonidan o‘rganiladi;

to‘rtinchidan, tafakkur bilishning eng oliy va yuqori darajadagi shaklidir. Tafakkurning oliyligi va murakkabligi shundaki, u idrokdan farqli, bevosita aks ettirish bo‘lmay, narsalar va ularning xossalarini ular yo‘q paytda ham aks ettirishga imkon beradi. Masalan, Afrikaning subtropik xududlari to‘g‘risida gap ketganda, umrida biror marta Afrikaga bormagan odam ham subtropiklik xossasini b i l g a n i uchun ham ushbu axborotni tushunib, uni qabul qila oladi. Sinov paytida talaba kecha o‘qigan, laboratoriya sharoitida sinab ko‘rgan qonuniyatlar xususida xuddi ro‘parasida namoyon bo‘layotganday, obrazli qilib gapirib berishi, ro‘y bergan

hodisalarni yana formulalar va statistik hisob-kitoblar vositasida isbot qilib berishi ham mumkin. Bu operatsiyalarning asosida tafakkur jarayonlari yotadi.

Tafakkur qilishimizni ta’minlovchi organ - bu bizning miyamiz. Barcha hisob-kitob ishlari - eng elementar harakatlarni rejalashtirishdan tortib, murakkab mavxum teoremalarni isbot qilishga qaratilgan operatsiyalar miyada sodir bo‘ladi. Shuning uchun ham juda charchab turgan paytda odamdan biror qiyinrok masala xususida fikr bildirishini so‘rasangiz, «hozir boshim og‘rib turibdi, juda charchaganman, biroz o‘zimga kelay, keyin fikrlashamiz», deb javob beradi. Demak, miya faoliyati bilan fikrlash faoliyati o‘zaro uzviy bog‘liq ekan.

Miyamizning fikrlash qobiliyati va imkoniyatlari shunchalik salmoqliki, ayrim olimlarning fikricha, uning ishlash qonunlari hozir biz ishlatayotgan kompyuterlar emas, yana 100-200 yillardan keyin paydo bo‘ladigan murakkab, o‘ta «aqlli» kompyuterlar faoliyatiga yaqin ekan. Kallamizga kelgan barcha uy - hayollar - bu fikrlardir. Normal insonni fikrsiz tasavvur qilib bo‘lmaydi, har on, har dakikada odam miyasi kandaydir fikrlar bilan band bo‘ladi. Ularni tartibga solish, keragiga diqqatni qaratish, ichki yoki tashqi nutq vositasida uni yechish - fikrlash jarayonidir.

Fikrlash jarayoni aslida ma’lum bir masala, muammo, jumboqni hal qilish kerak bo‘lganda paydo bo‘ladi. Fikrlash doimo bir narsa xususida kamida bitta yechimni berishi shart, aks xolda u boshqa jarayonga - hayol, fantaziyaga aylanib ketishi mumkin. Fikr, g‘oya, aniq yechim bo‘lmaganda, inson miyasining borlikdagi narsa va hodisalar mohiyatini aks ettirishi hayol deb ataladi. Shuning uchun ham do‘stlar davrasida ba’zan muammo xususida tortishuv bo‘lib qolganda, aniq bilimi yoki g‘oyasi yo‘qligi tufayli kallasiga kelgan narsani aytgan bolaga qarab «Juda olib qochishga ustasan-da, hayolparast» deyishadi.

Shunday qilib, muammo yoki jumboqlar bizni fikrlashga majbur etadi. Masalan, shunday masalani olib ko‘raylik. Sizga mixlar solingan bir karton quticha va ikkita sham, bolg‘acha berilgan. Vazifa: eshikka shamni o‘rnatib, yoqib qo‘yish kerak. Kim qanday yechadi? Albatta, birdaniga to‘g‘ri yechimga kelish qiyin. Agar kutichani bo‘shatish mumkinligi va uni shamdon sifatida eshikka kokish mumkinligi to‘g‘risida fikr kallaga kelmaguncha, yechimni topish qiyin.

Ayni shu masala ikki xil shart bilan berilgan: bittasida kuticha mixlar bilan tula deyilgan, ikkinchisida quticha bo‘sh deb berilgan. Ikkinchi holatda bolalar uning yechimiga tezroq kelishgan. Psixologlarning fikricha, har qanday masalani yechish mobaynida odam uning shartlarini bir necha variantlarda tasavvur qilsagina yechimga kelarkan. Agar idrok bilan bog‘laydigan bo‘lsak, figura fonga, fon esa figuraga aylanadi, ularning o‘rinlari almashadi va hakozo. Bundagi individual farq shundaki, ba’zi bolalar yechimga to‘g‘ridan-to‘g‘ri figura asosida keladi, boshqalar esa bir necha yechimning variantlarini ko‘zoldiga keltirib, so‘ngbir qarorga keladi. Kimdir juda tez fikrlaydi, kimdir juda sekin.

Shuning uchun ham test yechish jarayonida yonma-yon o‘tirgan ikki bola bir xil yechimni belgilaydi, lekin o‘sha yechimga kelish yo‘llari har birida o‘ziga xos bo‘ladi. Aynan shu jarayonning qanday kechishini tafakkur psixologiyasi o‘rganadi. Muammoning yechimi ba’zan birdan, yorkin yulduzday yark etib paydo bo‘ladi. Bunday psixologik holat psixologiyada insayt - oydinlashuv deb ataladi. Odam qachon ana shunday fikrlarda tiniklik, insayt paydo bo‘lganini o‘zi ham bilmaydi. Eng iqtidorli, zukko olimlar ham o‘zfikr yuritish qonuniyatlariga e’tibor berib, yangi g‘oya qachon, qanday yo‘l bilan paydo bo‘lganiga javob topolmaganlar.

Hattoki, ba’zan shunday ham bo‘ladiki, yangilik kashf etgan olim o‘zining fikri naqadar noyob ekanligini ham anglash imkoniyatiga ega bo‘lmaydi, qolaversa, kashfiyot go‘yoki uniki emasday, qaerdan kelib qolganini ham tushunmaydi. Shuning uchun ham ko‘plab genial kashfiyotlarning haqiqiy qadr - qimmati muallif o‘tib ketgandan keyin tarix tomonidan baholanadi. Xuddi shunday qadrga ega bo‘lgan kashfiyotlar yurtimizda yashab o‘tgan yuzlab allomalar ijodiga taalluqli.

Masalan, Ibn Sino, Alisher Navoiy, Abu Nasr Farobiy, Al-Farg‘oniy, Xorazmiy, Zamashhariy kabi allomalar o‘zlari ijod qilgan paytlarida yaratgan g‘oyalari va kashfiyotlarining qanchalik ahamiyatli va o‘lmas ekanligini keyingi avlod, butun bir insoniyat tarixi isbot qilib, tan oldi. R. Dekartning kallasiga analitik geometriya g‘oyasi kelganda, o‘zida yo‘q xursand bo‘lgan va cho‘kkalab, yig‘lab shu fikrni unga ato etgan Xudoga sajda qilgan ekan. Darhaqiqat, miyadagi tiniqlik, oydinlashuv avvalo Olloxning inoyati, qolaversa, o‘sha fikr egasining mashaqqatli mehnati, tinimsiz ilmlar dunyosida to‘kkan zaxmatli terlari evaziga ro‘y beradi. Umuman yangiliklar ochish, ijod qilishga aloqador tafakkur turi uning eng ahamiyatli va shu bilan birga eng qiyin turidir. Chunki ijodkor, yoki kashfiyotchi nimanidir kashf qilishni xohlaydi, tinimsiz izlanadi, lekin qachon, qanday sharoitda, qanday yo‘l bilan uni ochishi mumkinligini o‘zi ham bilmaydi. Shu o‘rinda akademik Kedrovning Mendeleyev davriy jadvalini kashf qilganligi xususidagi esdaliklari juda o‘rinli. Olim uzoq vaqt mobaynida barcha kimyoviy elementlarni ma’lum qonuniyat asosida jadvalga tushirishni o‘ylab yurgan. «Kallamga kelyapti-yu, uni ko‘rolmayapman», deb tashvishlanardi olim. Kunlardan bir kun u juda toliqib, yozuv stoli ustida uxlab qolganda, tushida davriy jadvalni «ko‘rgan». Xursand bo‘lib ketib, uyg‘ongan zaxoti moddalarni jadvalga joylashtira boshlagan. Tushdagi ishi bilan o‘ngidagi ishining farqi shu bo‘lganki, tushida yengil moddalar pastda joylashgan bo‘lgan, Mendeleyev ularni o‘ngida «to‘g‘rilab» chiqqan. Bu ham o‘sha insaytga bir misol.

Tafakkurning turlari

Muayyan ijtimoiy muhitda turmush kechirayotgan odamlarning ehti-yojlari, xatti-harakat motivlari, narsalarga qiziqishlari, intilish-lari, mayllari, aqliy qobiliyatlari, hatto faoliyatlari ham turli-tumandir. Xuddi ana shu boisdan, ularning

tafakkuri ham har xil holatlarda, vaziyatlarda turlicha tarzda vujudga keladi, namoyon bo‘la-di. Bundan oldingi boblarda ta’kidlab o‘tganimizdek, bilish jarayo-nida, amaliy va nazariy vazifalarni hal etishda, o‘zga kishilarning nutq orqali ifodalangan fikrlarini uqib olishda, muomalaga ki-rishishda, fikrlarini tushunib olishda inson fikr yuritadi. Psi-xologiya fanida tafakkur shakliga, topshiriq xususiyatiga, fikr yoyiq-ligiga, fikran originallik darajasiga qarab quyidagicha shartli klassifikatsiya qilinadi.

Ko‘rgazmali-harakatli tafakkur.

Tarixiy taraqqiyot bosqichida odamlar ijtimoiy turmushda voqe bo‘lgan muammolarning aksariyati amaliy yo‘l bilan hal qilingan, shuningdek, ularga nisbatan munosabat ham amaliy faoliyatidan ke-lib chiqqan holda amalga oshirilgan. Narsa va hodisalar yuzasidan nazariy fikr bildirish esa tarixiy taraqqiyotning bir muncha ke-yingi davriga to‘g‘ri keladi. Yer yuzasida fanlarning kelib chiqishi haqidagi bizgacha yetib kelgan ma’lumotlar mazkur mulohazamizga da-lil bo‘la oladi. Qadimgi avlod va ajdodlarimizda yer maydonini qadam bilan o‘lchash, ko‘z bilan chamalash bo‘yicha amaliy bilimlar-ning to‘planishi natijasida geometriya fani kashf qilingan. Ki-shilarning barmoqbilan hisoblash turmush talabini qondira olma-gandan so‘ng matematika, narsa va hodisalarning tasviri, shartli belgilarni qoldirilishi yakuni sifatida tarix fani kabilar vu-judga kelgan. Yer yuzasida amaliy bilimlar to‘planishi asosida asta-sekin nazariy umumlashmalar barpo bo‘la boshlagan, turli sohaga ta-allukdi informatsiyalarningtizimlashishi natijasida fanlar hosil bo‘lgan. Shuning uchun insonning amaliy va nazariy faoliyati o‘zaro uzviy aloqada bo‘lib, hamisha biri ikkinchisini taqozo etadi. Gene-tik kelib chiqishi nuqtai nazaridan amaliy faoliyat birlamchi hisob-lanib, obrazlar tasavvurlar va fikrlarni aks ettiruvchi nazariy faoliyat esa amaliy faoliyatning ma’lum taraqqiyot cho‘qqisiga chiq-qandan so‘ng ajralib chiqqan. Mazkur jarayon bir necha o‘ng ming yil-lar davomida yuzaga kelgan.

Agarda insoniyatningtarixiy taraqqiyoti muammosidan chetlanib, ushbu masalani olib qarasak, u holda amaliy faoliyat birlamchi ekanligiga qanoat hosil qilamiz. Buning uchun insonning ontogenetik taraqqiyotini dastlabki fazasiga murojaat qilamiz. Bola tug‘ili-shidan tortib, to uning bog‘cha yoshigacha davrni amaliy faoliyatda ko‘rgazmali-harakatli tafakkur o‘sishining asosiy pallasi deb atash mumkin. Mazkur yoshdagi inson zoti ana shu amaliy faoliyat qobig‘i-da aqliy harakatlarni amalga oshiradi, amaliy bilimlarni o‘zlash-tiradi, natijada ko‘rgazmali-harakatli tafakkur o‘sa boradi. Ushbu yoshdagi kichkintoylar o‘zlari o‘ynayotgan narsalar, o‘yinchokdarni qo‘lla-ri bilan bevosita ushlab ko‘rish orqali ular bilan tanishadilar, shuning bilan birga ularni idrok qilishga intiladilar. Idrok qil-gan predmetlar va o‘yinchoqlarni o‘zaro solishtiradilar, qismlarga ajratadilar, analiz va sintez qiladilar, bo‘laklarga ajratilgan-larni yaxlit holga keltirib birlashtiradilar.

Kattalar tushuntiri-shiga ishonch hosil qilmasdan, ayni chog‘da ularni — ob’ektlarni sin-dirib yoki buzib bo‘lsa ham ularning ichki tuzilishi bilan tanishish ishtiyoqi (mayli) kuchli bo‘ladi. Shu boisdan amaliy xarakterdagi muammolarni hal qilishda ko‘pincha «buzib-tuzatish» yo‘li bilan hara-kat qiladilar. Ko‘rgazmali-harakatli tafakkur bog‘cha yoshiga yetgandan so‘ng bolalarda o‘z qiymatini yo‘qota boshlaydi.

Ko‘rgazmali-obrazli tafakkur.

Inson tomonidan bevosita idrok qilinayotgan predmetlar emas, balki faqat tasavvur qilinayotgan narsa va hodisalar haqida fikr-lashdan iborat tafakkur turi ko‘rgazmali-obrazli tafakkur deb ata-ladi. Tafakkurning mazkur ko‘rinishi 4—7 yoshgacha bo‘lgan bolalarda namoyon bo‘ladi. Bog‘cha yoshidagi bolalarda ko‘rgazmali-harakatli tafakkurning amaliy elementlari ko‘rgazmali-obrazli tafakkur bos-qichiga o‘tgandan so‘ng ham saqlanib qoladi, lekin u o‘zining yetakchi rolini yo‘qota boshlaydi. Ushbu yoshdagi kichkintoylar jism va pred-metlar bilan tanishayotganda analitik-sintetik faoliyatdan foyda-lanib ish ko‘rayotganda ularni qo‘l bilan ushlab ko‘rishga, ichki tuzi-lishi bilan amalda tanishishga intilmaydilar. Chunki ko‘p hollarda ulardan amaliy harakat qilish talab qilinmaydi. Lekin bu ular jism va predmetlarni, ob’ektlarni aniq va to‘liq idrok qilish, yaqqol tasavvur etish imkoniyatidan mustasno qilinadi, degan so‘z emas, albatta. Bog‘cha yoshidagi bolalar ilmiy tushunchalarga ega bo‘lma-ganliklari uchun bilish faoliyatida asosan ko‘rgazmali-obrazlarga suyanib fikr yuritadilar, mulohaza bildiradilar, hukm chiqaradi-lar. Yuqoridagi fikrimizni tasdikdash uchun shveysariyalik psixo-log Jan Piaje tajribalariga murojaat qilamiz. U 6—7 yoshdagi bo-lalarga xamirdan bab-baravar qilib yasalgan ikkita zuvalachani ko‘rsatadi, shu zahotiyoq tekshiriluvchilar ularning bir-biriga teng ekanligiga ishonch hosil qiladilar. Tajribaning ikkinchi bosqichida zuvalachaning bittasi non shakliga keltiriladi, bu holatni o‘z ko‘zla-ri bilan kuzatib turgan bolalardan so‘ralganda, ular zuvalacha haj-mining o‘zgarishiga qarab tenglik buzilgan deb javob berganlar. Ushbu holat bog‘cha yoshidagi bolalarda ko‘rgazmali-obrazli tafakkur bevosi-ta va batamom ularning idrok jarayonlariga bog‘liqekanligini ko‘rsa-tadi. Shuning uchun ular narsa va hodisalarning, jism va predmet-larning ko‘zga yaqqol tashlanib turuvchi alomatiga, xususiyatiga, ta-shqi belgisiga e’tibor qiladilar. Lekin ularni ichki bog‘lanishla-ri, o‘zaro munosabatlarini bildirib keladigan muhim, asosiy si-fatlariga ahamiyat bermaydilar. Ob’ektlarni fazoda joylashgan o‘rni, tashqi nomuhim belgisi ularning ko‘rgazmali-obrazli tafakkurini vujudga keltiradi. Masalan, ularning nazarida odamlar bo‘yining baland va pastligi ularning yoshini (ulug‘ligini) belgilaydilar.

Intuitiv va analitik tafakkur.

Tafakkur aktivligiga qarab ixtiyorsiz (intuitiv) va ixtiyoriy (analitik) tafakkur turlariga ajratiladi. Intuisiya deb, mantiqiy tafakkur yordamida ko‘p vaqtlar

davomida hal qilinmagan aqliy va-zifalarning to‘satdan, kutilmaganda hal qilinib qolishi jarayoni ataladi. Shaxsning muayyan sohadagi hayotiy yoki ilmiy tajribalari-ga asoslangan intellektual sezgirligidan iborat faoliyatdir.

Ko‘pincha ixtiyoriy tafakkur jarayoni mulohaza, muhokama, isbot-lash, gipoteza qilish kabi shakllarda namoyon bo‘ladi. Matematika, fizika, kimyo, psixologiya va boshqa fanlardagi muammo va masala-larni yechish jarayonlari bunga yorqin misol bo‘la oladi. Bundan tash-qari, ixtiyoriy tafakkurga tanqidiy yoki nazorat (kontrol) tafakkur ham kiradi. Moddiy borliqni adekvat aks ettirish fikr yuritishni tanqidiy va sinchkov bo‘lishini taqozo etadi. Binobarin, narsa va hodisalarni atroflicha bilish uchun ob’ektiv baho berish zaruriyati tug‘iladi, bu esa o‘z navbatida, fikr yuritish ko‘lami keng, analitik-sintetik faoliyat doirasi mustahkam bo‘lishini talab qiladi.

Tafakkur jarayonlari ixtiyorsiz yuz berishi ham mumkin. Lekin bu holda ular ixtiyoriy tafakkurga suyangan tarzda vujudga keladi. Jumladan, odamning amaliy, maishiy va hokazo faoliyatlarida ix-tiyorsiz ravishda qator savollar paydo bo‘lishi va ularga beixtiyor javoblar axtarish hollari uchrab turadi. Bunday paytlarda inson fikr yurityaptimi yoki yo‘qmi, buni bilish juda qiyin, vaholanki u o‘zicha go‘yo savollarga javob topganday, shirin his-tuyg‘ularni boshdan kechirayotganday bo‘ladi, shuning uchun ko‘pincha «tilimning uchida turibdi» odamlar qandaydir tekst yoki muammo, masala ustida bosh qotirib o‘tirganlarida (biror narsaning bevosita ta’siri natija-sida) fikr yuritish mutlaqo beixtiyor o‘y berib qoladi va ularni asosiy topshiriqni bajarishdan uzoqlashtiradi. Ba’zan amalga oshi-rilishi maqsad qilib qo‘yilgan topshiriqni ixtiyoriy ravishda ba-jarish jarayonimizda bu rejaga kiritilmagan (favqulodda vujudga kelgan) ayrim vazifalarni ham bajaramiz, bu jarayon biz uchun ixti-yorsiz ravishda o‘tadi.

Insoniyatning tarixiy taraqqiyoti tarixidan shu narsalar ma’-lumki, yirik ilmiy kashfiyotlar ham ko‘pincha xuddi shunday beixti-yor fikr qilib turgan mahalda to‘satdan ochilgan. Jumladan, yunon olimi Arximed solishtirma og‘irlik qonunini zo‘r berib aqliy meh-nat qilish paytida emas, balki hech kutilmagan jarayonda, vannada cho‘milib turgan paytida kashf etgan. Ulug‘ rus olimi D. I. Mendele-evning hikoya qilishicha, u elementlar davriy tizimi jadvalini tu-zish vaqtida uch kechayu uch kunduz betinim mehnat qilgan, ammo bu vazifani nihoyasiga yetkaza olmagan. Undan so‘ng charchagan olim ish stoli ustida uyquga ketgan va tushida bu elementlar tartibli joy-lashtirilgan jadvalni ko‘rgan. Shunda D. I. Mendeleyev uyqudan uy-g‘onib, bir parcha qog‘ozga tushida ayon bo‘lgan jadvalni ko‘chirib qo‘ygan.

Ko‘pincha psixolog va fiziologlar ta’kidlashlaricha, muammoning bunday oson ravishda yechilishi hech kutilmagan yuqoridagi kabi beix-tiyor hal qilinishi shu kashfiyotlar olam yuzini ko‘rganicha bo‘lgan davr ichida oylab, yo‘llab qilingan

mehnatning yakuni, ya’ni tugal-lanmay qolgan tafakkur jarayonining nihoyasiga yetishdir, deb baho-lamoqdalar.

Yirik fiziolog hamda psixolog V. M. Bexterevning izoxdicha, bunday kutilmagan jarayonlarning ro‘y berishiga asosiy sabab — bu o‘rganilayotgan masala to‘g‘risidagi uxlashdan oldin zo‘r berib bosh qotirish o‘ylash (fikr yuritish) va butun zehni, shuning bilan birga diqqat-e’tiborining tortilishi, kashf qilinishi zarur masalaga to‘la-to‘kis yo‘nalishdan iborat maqsadga muvofiqlashtirilgan mu-rakkab, barqaror psixik holatning hukm surishidir. Mazkur holat aniq ob’ektga qaratilgan aqliy zo‘r berishning intensiv tarzda da-vom etishi natijasida vujudga kelgan mahsuldir va hokazo.

Fikr yuritilishi lozim bo‘lgan narsa va hodisalarni idrok yoki tasavvur qilish mumkin bo‘lsa, bunday tafakkur konkret tafakkur deb ataladi. U o‘z navbatida yaqqol-predmetli tafakkur va yaqqol-ob-razli tafakkur nomi bilan ikki turga ajratiladi. Agar fikr yuritish ob’ekti bevosita idrok qilinsa, bunday tafakkur yaqqol-pred-metli tafakkur deyiladi. Fikr yuritilayotgan narsa va hodisalar faqat tasavvur qilinsa, bunday tafakkur yaqqol-obrazli tafakkur deb ataladi. Tafakkurning bir turi xotira yoki xayol tasavvuriga asos-langan holda namoyon bo‘ladi.

Abstrakt tafakkur narsalarning mohiyatini aks ettiruvchi va so‘zlarda ifodalovchi tushunchalarga tayanib, fikr yuritishdir. Algeb-ra, trigonometriya, fizika, chizma, geometriya, oliy matematika ma-salalarini yechish mahalida fikr yuritish, mulohaza bildirish abst-rakt tafakkurga xos misollardir. Algebraik mikdorlarni konkret narsalarga taqqoslab, nisbatan berib konkretlashtirilsa bo‘ladi, lekin bu yerda bizning maqsadimiz konkret miqsor to‘g‘risida fikr yuritish emas, balki shu narsalar o‘rtasida mavjud umumiy mikdor aloqalari ustida mulohaza yuritishdir. Chunonchi, bu holda biz faqat umumlashgan tushunchalarga tayanib fikr yuritamiz.

Abstrakt tafakkur konkret tafakkurdan g‘oyat keng ma’no anglati-shi bilan voqelikni chuqurroq bilishga olib borishi bilan farq qiladi. Shuning uchun biz yakka hukm vositasi bilan qator narsa va hodisalarga taalluqli ichki qonuniyatlar to‘g‘risida fikr yurita ola-miz. Idrok va tasavvur qilish mumkin bo‘lmagan narsa va hodisalar to‘g‘risida abstrakt tafakkur yordamida mulohaza yuritsa bo‘ladi. Shu sababli jamiyat va tabiat qonunlari haqida, borliq to‘g‘risida, chek-sizlik, sifat, miqdor, tenglik to‘g‘risida, go‘zallik yuzasidan mavhum abstrakt mulohaza yuritish mumkin, xolos.

Biroq konkret tafakkur bilan abstrakt tafakkur o‘zaro uzviy bog‘-langandagina bir butun inson tafakkurini vujudga keltiradi, chun-ki predmetningtashqi va ichki xususiyatlarini atroflicha ochish alo-hida olingan tafakkurning u yoki bu turi yordamida ifodalab berish ancha mushkuldir. Abstrakt tafakkur konkret tafakkur zamirida vu-judga kelgan, uning poydevori ustida o‘sgan va rivojlangan. Chunki

tafakkurning genetik jihatdan kelib chiqishini analiz qilib chiq-sak, konkret tafakkur amaliy tafakkur bilan parallel ravishda na-moyon bo‘la boshlagan, abstrakt tafakkur esa tarixiy taraqqiyotning keyingi bosqichlarida hosil bo‘lgan. Shunga qaramasdan, hamma vaqt har qanday konkret fikr, mulohaza abstrakt fikr muhokama ichiga ma’lum darajada singib ketgan bo‘ladi.

Hodisalarni izohlashga, faraz qilishga qaratilgan tafakkur na-zariy tafakkur deb ataladi. Tushunchalar o‘rtasidagi bog‘lanishlarni, munosabatlarni, ichki bog‘lanishlarni yoritib borish va shu bog‘la-nishlarni nazariy jihatdan fikr yuritish yo‘li bilan izohlash kabi jarayonlarni nazariy tafakkur yordamida amalga oshirish mumkin. Izohlash paytida izohlanayotgan narsa va hodisalar, xossa va xususi-yatlar, jism va predmetlar, umuman butun voqelik ma’lum turkumda-gi tushunchalar qatoriga kiritiladi va ularning farq qiladigan belgi va alomatlari fikran ajratib ko‘rsatiladi. Bundan tashqari, muay-yan ob’ektlarning mohiyati, mazmuni, mavjud bo‘lishlik sabablari, kelib chiqishi, taraqqiyoti, o‘zgarishi, shuningdek, ularning ahamiya-ti va funksiya hamda vazifalari izohlab beriladi.

Nazariy tafakkur jarayonlarda «Nega?», «Nima uchun?», «Nima sa-babdan?», «Buning o‘zi nima?», «Bu hodisa yoki holatlar, yoxud tushun-chalar o‘rtasida qanday o‘xshashlik va tafovutlar mavjud?» kabi qator savollar vujudga keladi. Berilgan savollarga atroflicha o‘ylab, man-tiqan oqilona tuzilgan javoblar ham topiladi. Jumladan, «Quyosh botdi — qorong‘i tushdi», «Sovuqtushdi — suvlar muzladi», «Olmaxon — hayvondir», «Kit — sut emizuvchidir», «15+2 va 20—3 miqdorlari o‘zaro tenp>, «TAT matematik appersepsiya ochib berish apparatidir», «Xarakter — ijtimoiy turmush mahsulidir» va boshqalar. Bu keltir-gan misollarda o‘quvchi va talabalar narsa va hodisalardagi bog‘la-nishlarni, ichki qonuniyatlar va xossalarni, o‘zaro muntazam munosa-batlarni ta’kidlab o‘tadilar, izoxdaydilar va tushuntirib berishga harakat qiladilar.

Nazariy tafakkurni ayni bir paytda abstrakttafakkur deb atash-lik an’ana tusiga kirib qolgan. Bunday nom bilan atashga asosiy sabab nazariy tafakkurning umumiy hukmlarda ifodalanishidir. Misol uchun: «Metallar elektr tokini yaxshi o‘tkazadi». «Jismlar ishqalanishdan qiziydi». «Hamma hayvonlar o‘zi yashayotgan muhitga moslashadi». «Narsa va predmet nomini bildirib kelgan so‘zlar ot deb ataladi». «Diqqat barcha psixik jarayon va holatlarning muva-faqqiyatli amalga oshirish garovidir». «O‘tish (o‘smirlik) davri ham jismoniy, ham jinsiy jihatdan intensiv o‘sish davridir». «Shaxs taraqqiyoti nasliy (irsiy) belgi, ijtimoiy muhit va ta’lim-tarbi-yaga bog‘liqdir». «Qiziqish va ehtiyoj inson shaxsining muhim jiha-tidir» va hokazo.

Abstrakt tafakkur maktab o‘quvchilarida dastavval elementar shakl-dagi abstrakt tushunchalarga suyangan holda rivojlanadi, so‘ngra mu-rakkab tabiiy-matematik fan asoslarini egallash jarayonida ma’-lum tizimdagi abstrakt

tushunchalarni o‘zlashtirish evaziga yuqori-roq bosqichga ko‘tariladi. Oliy maktablarda tahsil olish davomida abstrakt tafakkur o‘zining eng yuqori ilmiy dialektik nazariy bos-qichiga ko‘tariladi. Bunda ijtimoiy fanlar alohida ahamiyat kasb etadi, jumladan filosofiya, psixologiya va boshqalar. Talabalar ham ko‘lam, ham daraja jihatidan murakkab bo‘lgan tushunchalar bilan ta-nishadilar. Masalan: materiya, ong, xususiyat, umumiylik, reallik, makon, zamon, harakat, psixika, sifat, krizis, bosqich va hokazo.

Abstrakt tafakkur muammosi qator sobiq sho‘ro psixologlari to-monidan izchillik bilan tadqiq etilgan. Sobiq sho‘ro psixologiya-sining dastlabki rivojlanishi pallasida ushbu masala bilan L. S. Vigotskiy, P. P. Blonskiy, keyinchalik S. L. Rubinshteyn, B. G. Ananev, A. N. Leontev, N. A. Menchinskaya, G. S. Kostyuk, P. Ya. Galperin, R. G. Natadze, D. B. Elkonin, V. V. Davidov, A. M. Ma-tyushkin va boshqalar shug‘ullanganlar. Hozir mazkur muammo yuzasi-dan yetarli darajada empirik va nazariy bilimlar to‘plangan. Fan va texnikaning taraqqiyoti abstrakt tafakkurni yanada rivojlanti-rishni taqozo etmoqda.

Bu aytib o‘tilgan mulohazalar nazariy va abstrakt tafakkurga yorqin misol bo‘la oladi. Nazariy tafakkur tufayli voqeliqdagi umumiy va muhim bog‘lanishlarni, xossalarni, qonuniyatlarni anglab ola-miz. Shuning uchun Quyosh va oy tutilishini, yulduzlar tizimining harakatini, ob-havo ma’lumotlarini, yer qimirlash o‘choqlarini voqea sodir bo‘lishidan ancha ilgari aytib berishimiz mumkin. Shu sabab-dan nazariy tafakkurni oldindan ko‘rish imkoniyatini yaratadigan umumlashgan tafakkur deb ham ataydilar.

Shunday qilib, abstrakt tafakkur orqali narsa va hodisalarni bevosita idrok qilish mumkin bo‘lmagan xususiyatlari, o‘zaro muno-sabatlari aniqlanadi, u yoki bu sohaga oid qonuniyatlar ochiladi, sa-bab-oqibat bog‘lanishlari aks ettiriladi.

Voqelikni o‘zgartirishga yoki inson ehtiyojlari uchun zarur bo‘lgan real narsalar yaratishga qaratilgan tafakkur turi konstruktiv, tex-nikaviy, tasviriy san’at singari kasb sohalarini tadqiq etadi. Voqelikni o‘zlashtirish vositasi bilanreal narsa va hodisalarni yaratishga yo‘naltirilgan fikr yuritish amaliy tafakkur deb atala-di. U qo‘yilgan amaliy va nazariy vazifalarni yangi usullar bilan hal qilish, ongimizda yangi tasavvur, tushuncha va hukmlar hosil qilish, muayyan yangi narsalar yaratish bilan bog‘liq murakkab tafakkur ja-rayonidir. Amaliy tafakkur jarayonida ham nazariy tafakkurga o‘xshash savollar tug‘iladi. Amaliy tafakkur jarayonining davomi ish-hara-katlarni, akliy harakatlarni tasavvur qilishda, fikrlashda namoyon bo‘ladi. Maktab hayotidan o‘quvchilarning diktant, bayon yoki insho yozish jarayonini misol qilib keltirish mumkin. Talabalar faoliyatidan konspekt yozish, referat tayyorlash, kurs va bitiruv ishi ustida ishlash, seminarga hozirlik ko‘rish, laboratoriya mashg‘ulotlarida amaliy vazifalarni bajarish kabilar amaliy tafakkurga yorqin misol-dir.

Psixologiyada tafakkurning o‘ndan ortiqturlariga xarakteristi-ka berib o‘tilgan. Psixologiya tarixidan bizga ma’lum bo‘lgan mual-lifitar tafakkur turi ham o‘ziga xos xususiyatlari bilan boshqalar-dan keskin ajralib turadi. Muayyan fikrning chin yoki yolg‘onligini ob’ektiv dalillar bilan isbotlash o‘rniga inson shaxsning ijobiy yoki salbiy sifatlari bilangina cheklanib qolishdan iborat tafak-kur turi avtoritar tafakkur deb ataladi. U ko‘pincha odamlarning muayyan soha bo‘yicha bilim saviyasining, darajasining cheklanganli-gidan va mustaqil fikr yuritish qobiliyatining yetarli darajada o‘sma-ganligidan dalolat beradi. Shuningdek, psixologiyada bir-birlari bilan uzviy ravishda bog‘langan mulohaza yuritishdan iborat manti-qiy tafakkur jarayonini diskursiv tafakkur deb atash qabul qilin-gan.

Ijodiy tafakkur.

Ijodiy tafakkur murakkab bilish faoliyatidan biri bo‘lib, tad-rijiy ravishda, izchil o‘zaro bog‘langan jarayonlardan tashkil topa-di: dastavval savollar tug‘iladi, vazifa aniqlanadi, masalani yechish yoki savollarga javob qidirish jarayoni vujudga keladi. Inson ol-dida turgan aniq vazifa yoki masala — bu bajarilishi yoki hal qili-nishi zarur bo‘lgan savolning ifodasidir. Namoyon bo‘lgan vazifa (masala) ko‘pincha ifodalanishi shart bo‘lgan maqsadni ham o‘zida aks ettirib keladi. Maqsad esa insonning izlanayotgan noma’lum voqe-likni topishga gumon va hayajon, shubha hislardan forig‘ etishga qara-tilgan maylidir.

Tafakkurning izlanish bosqichlarida vujudga kelgan masalaning ifodalanishi har xil darajada bo‘lishi mumkin. Jumladan, voqe-likning nimalari ma’lumki, nimalari yana noma’lum, ularni aniq-lash, qay holatda va qaysi yo‘l bilan yechilishi mumkin, uning tur-mush uchun qanday ahamiyati bor, singari jihatlarini aniklashga to‘g‘ri keladi.

Ijodiy tafakkurning navbatdagi komponentlari quyidagicha aks ettiriladi: qo‘yilgan savollarga javob izlash, masalani yechishga yordam beradigan yo‘llar, usullar, vositalar, qoidalar va ko‘nikmalarni qidirish, ularni tanlash hamda mazkur faoliyatda ularni tatbiq qilish va boshqalar. Odam ushbu konkret holdagi vazifani bajarish uchun qo‘yilgan savollarga beriladigan javoblarni ayrim paytlarda tevarak-muhitdagi ob’ektlardan topishga harakat qiladi. Mazkur holatning samaradorligi ko‘p jihatdan uning kuzatuvchanligi va sinch-kovlik sifatlariga bog‘liq. Ayrim hollarda berilgan savollarga javoblarni to‘plangan tajriba va yig‘ilgan bilim fondidan topish ko‘zga tashlanadi. Masalan, sessiya topshirayotgan talabaning fikr yuritishi, mulohazasi va xulosa chiqarishi xuddi ana shunday tarzda namoyon bo‘ladi.

Ijodiy tafakkur ijodiy xayol bilan uzviy aloqada bo‘ladi. Shu-ning uchun inson amaliy faoliyatida bir talay savollarga javoblar-ni xayol yordami bilan topadi. Jumladan, har xil taxminlar, faraz-lar, ilmiy gipotezalar, kashfiyotlar, texnika sohasidagi ixtirolar ham ana shu yo‘sinda amalga oshadi, ya’ni xayol yordami bilan

zarur natijalarga erishiladi. Shuningdek, ijodiy tafakkur jarayonida ba’zi bir vazifalarni hal qilish, bajarish, muhokama yuritish, mu-lohaza qilish, fikrlash, faraz qilish singari jarayonlar mantiqiy fikr yuritish usullari va vositalarini qo‘llash yo‘li bilan nihoya-siga yetkaziladi. Masalan, matematika, fizika kabi fan asoslarini o‘zlashtirishda xuddi shunday holat ro‘y beradi.

Ijodiy fikr yuritish jarayonida goho kamchilik va xatolarga yo‘l qo‘yiladi. Natijada olingan javoblar yoki qo‘llanilgan vositalarda shubhalanish hissi paydo bo‘ladi. Oqibatda natijalarni tanqidiy tek-shirish masalani hal qilish bilan parallel ravishda namoyon bo‘lishi mumkin. Odatda, ushbu kezlarda fikr yuritishning mantiqiy jihatla-ri hukm va xulosa chiqarish, isbotlash, dalillash, asoslash, rad qilish, inkor etish kabilar ijodiy tafakkur yadrosini tashkil qiladi.

Ijodiy tafakkur jarayonida inson masalani hal qilishda o‘zga-larning yordamiga tayanib ish ko‘radi. Ayrim hollarda masala yoki top-shiriqni hal qilish, yechish paytida ijodiy tafakkur shaxslararo munosabatda, muloqotdagi voqe bo‘ladi. Muloqot esa fikr almashish, suhbatlashish, muhokama qilish, bahslashish, isbotlash, dalillash kabi mantiqiy usullardan tashkil topadi. Fan va texnika taraqqiyoti ta-rixining ko‘rsatishiga qaraganda, yirik ilmiy kashfiyotlar, falsa-fiy mushohadalar, ilmiy nazariyalar, konstruktiv ijodlarning ak-sariyati ulug‘ kishilar tomonidan ijtimoiy tafakkurning mahsuli sifatida, kollektiv tafakkuri natijasi tariqasida dunyo yuzini ko‘rgan. Demak, ijodiy tafakkur avlodlarning aql-zakovati durdo-nalarining tizimlashishi natijasida voqelikni yangilik elementi bilan boyitadi, xolos.

Ijodiy tafakkur bilan masala yechish o‘zaro uzviy bog‘langan bi-lish jarayonlaridir. Lekin ijodiy tafakkurni masala vositasiga aylantirib yuborish mutlaqo mumkin emas. Shuning uchun ularning nozik jihatlarini farklab olish maqsadga muvofiqdir. Jumladan, masalani hal qilish, yechish faqat tafakkur yordami bilan amalga oshiriladi, chunki bunda hech qanday o‘zgacha yo‘l bo‘lishi mumkin emas va bo‘lmaydi ham. O‘z navbatida tafakkur masala yechish vaqtidagina vujudga keladi. Shu boisdan yangi masala qo‘yishda, yangi muammolar-ni barpo qilishda, ularning inson tomonidan (o‘zgalar) anglab yeti-shida va boshqa hollarda asosiy rol o‘ynaydi. Binobarin, ijodiy tafakkur faqat masala (muammo) hal qilish bilangina bog‘liqbo‘lmas-dan, balki bilimlarni egallash, matnlarni tushunish, narsa hamda hodisalarni tanqidiy jihatdan analiz qilish va hokazolarda ham juda zarurdir.

Xo‘sh, muammoli (muammoli) vaziyat bilan masala yechishning o‘zaro tafovuti bormi? Odatda, muammoli vaziyat vujudga kelganda odam favqulodsa hech kutilmagan, notanish, tushunilishi murakkab bo‘lgan, noma’lum narsa va hodisalar bilan uchrashadi. Aqliy zo‘r berish na-tijasida iroda sifatlarini ishga solish orqali muammoli vaziyat anglashilgan masalaga aylanadi. Binobarin, masala muammoli vazi-yatdan kelib chiqib, uning bilan mahkam aloqa qilib hukm suradi. Tafakkur muammoli vaziyatni analiz qilish natijasida uni rav-shanlashtirib, yechish mumkin

bo‘lgan masalaga aylantiradi. Demak, bu yerda o‘zaro mustahkam bog‘langan fikr yuritishning berk zanjiri vujudga keladi. Tafakkur muammo masala. Zanjirning har bir zve-nosi hamisha va beto‘xtov bir-birlarini taqozo etadi.

Masalaning yuzaga kelishi muammoli vaziyatdan o‘zining spesi-fik xususiyatlari bilan ajralib turadi. Odatda, masala ifodalan-ganda, garchi oldindan bo‘lsa ham, ma’lum ma’lumotlar va noma’lum-lar (qidirilishi zarur bo‘lgan narsalar) alohida mantiqiy bo‘lak-larga, qismlarga ajratilgan bo‘ladi. Masala nutqbilan bayon qilin-gan qismdan va shartli belgilar yoki abstrakt tushunchalardan tashkil topadi. Masalaning verbal bo‘lagida ma’lum ma’lumotlar va noma’-lum narsalarga bo‘lish aks ettirilgan bo‘ladi. Har qanday predmet-larga oid o‘quv masalasida uning asosiy shartlari yechuvchilar ongiga borib yetadigan darajada yaqqol shaklda bayon qilingan bo‘ladi, shu-ningdek, uning oldiga qo‘yilgan talablar va savollar ham turli yoshdagi odamlarning yoshiga, saviyasiga mos ravishda tuziladi. Qattiq izla-nish, muhokama yuritish, vositalar tanlash va ularni tatbiq etish natijasida qidirilgan noma’lum narsa topiladi.

Sobiq sho‘ro psixologiyasida fikr yuritish aktlardan, harakat-lardan iborat ekanligi ta’kidlanadi. Insonning amaliy faoliyatida qo‘yilgan masalaning (vazifaning) akti fikr yuritish harakati deb ataladi. Tafakkurning harakati biron-bir vazifa yoki masala yuzaga kelishi bilanoq o‘z funksiyasini boshlaydi. K. K. Platonov tafakkur harakati bosqichlarining ushbu sxemasini ishlab chiqqan.

K.K. Platonov fikriga ko‘ra vazifaning hal qilinishi tafakkur harakatini yakunlaydi. Biroqtopilgan masala yechimi yangi tafakkur harakatlarini vujudga keltirishi, beto‘xtov fikr yuritish jarayon-lari bilan ta’minlaydigan yangi savollarni tug‘dirishi ehtimol.

Ijodiy tafakkur jarayoni mavjud bilimlarga bog‘liqdir. Shu narsani alohida qayd qilib o‘tish kerakki, o‘zaro aloqa qilishda tafakkur muhimroq, mavqeliroq o‘rin tutadi. Hozirgi zamon ta’limi oldida turgan asosiy maqsad, o‘quvchi yoki talaba shaxsini bilimlar bilan qurollantirish emas, balki ularni fikr yuritish faoliyatiga o‘rgatishdan iboratdir.

Xo‘sh, ijodiy fikr yuritish jarayoni qanday amalga oshiriladi?

Birinchidan, fikr yuritish faoliyatida eng avval hal qilinishi zarur bo‘lgan masala inson tomonidan aniqlab olinishi kerak. Agar-da inson oldida hech qanday masala yoki muammo vujudga keltirilma-gan bo‘lsa, u holda u biron-bir narsa to‘g‘risida fikr ham yuritmaydi, demakki, uning qarshisida hech qanday muammo mavjud emas. Mabodo odam hal qilishi shart bo‘lgan masala yuzasidan qanchalik aniq va to‘laroq ma’lumotga ega bo‘lsa, uni oqilona yechish yo‘l va vositalari-ni shunchalik yengillik bilan topadi. Buning uchun muammoni yechuv-chilar qo‘yilgan masala mazmunini avvalo tushunib olishlari, uning shartini tekshirib chiqishlari, nima ma’lum va nimalar noma’lum ekanligini aniqlashlari mutlaqo zarur. Faqat ana

shundagina ular sira shoshib qolmaydilar va hech ikkilanmasdan masala shartini o‘ylab topadilar, to‘g‘ri yechimga erishadilar.

Ikkinchidan, muammo yoki masalani hal qilish uchun zarur bo‘lgan barcha bilimlarni (qoidalar, faktlar, qonuniyatlar, xossalar, xusu-siyatlar, muhim belgilar, munosabatlar, bog‘lanishlar va boshqalar) tatbiq qilish uchun intiladilar. Buning uchun esa shaxsiy tajriba-sida uchragan tajribadan, holatdan, usullardan unumli foydalanib, ko‘chish jarayonini amalga oshiradilar.

Uchinchidan, masalaga — muammoga taallukdi gipoteza olg‘a surila-di, bosqichlar taxmin qilinadi, yechish to‘g‘risida farazlar ishlab chi-qiladi, turli variantlar hamda variatsiyalar haqida mulohaza yuri-tiladi, o‘zaro xayolan solishtirib, eng samarali alomatlar ajratila-di va hokazo.

To‘rtinchidan, muammo oldiga qo‘yilgan gipotezani tekshirish za-ruriyati tug‘iladi. Uni tekshirish uchun analogik holatlar o‘zaro taq-qoslanadi. Bu o‘rinda ijodiy xayol materiallaridan atroflicha foy-dalaniladi. Uning haqqoniy ekanligiga ishonch hosil qilish uchun tafakkur harakatlari ierarxiyasi tatbiq qilib ko‘riladi. Gipoteza mantiqiy usullar yordamida fikran analiz va sintez qilinadi, uning adekvatligiga doir operativ ravishda hukm va xulosalar chiqariladi.

Beshinchidan, muammoni nazariy jihatdan hal qilish uchun ilgari surilgan gipoteza adekvat emasligi, noto‘g‘ri ekanligi anikdansa, u fikr yuritish ob’ektidan siqib chiqariladi va yangi farazlar, o‘ilar, taxminlar qabul qilinadi yoki o‘ylab topiladi. Yangi amaliy gipote-za fikran bir necha marta tekshiriladi, undan so‘ng amaliyotga joriy qilish uchun sinashga tavsiya qilinadi. Aytib o‘tilgan mulohazalar-ning aksariyati konstruktiv texnika masalalarini hal qilishda, kashfiyotlarni yaratishda, ixtirochilarning takliflarida, rasiona-lizatorlikda, texnologik qurilmalarni joriy qilishda turli-tu-man modellar, variantlar, preparatlar, texnologik kartalar va bosh-qalar fikran analiz qilinadi, so‘ngra ulardan eng ma’quli, eng maq-sadga muvofiqi tanlanadi va uning ustida to‘xtaladi.

Oltinchidan, muammo va masalani hal qilish, yechish, olingan na-tijalarni to‘g‘riligiga qanoat hosil qilish uchun yechuvchi uni tekshi-rish bilan tafakkur harakatlarini yakunlaydi. Ana shu operatsiya-lardan so‘ng masala batamom hal qilindi deb topiladi va u to‘g‘rida fikr yuritish to‘xtatiladi.

Odatda, inson ijodiy tafakkur qilish jarayonida ma’lum dara-jadagi qiyinchiliklarni yengadi. Ularni keltirib chiqaruvchi ob’ek-tiv va sub’ektiv sabablar xilma-xil bo‘lib, turlicha tarzda ifodala-nishi mumkin.

Psixolog V. A. Kruteskiy ijodiy tafakkurni taraqqiy ettirish maqsadida masalalar tipologiyasini ishlab chiqib, turli yoshdagi o‘quv-chilar o‘quv faoliyatida sinab ko‘rgan. Olingan natijalar olim to-monidan sifat va miqdor jihatdan analiz qilinib, fafik tasviri (ifodasi) aks ettirilgan. Tipologiyaga kiritilgan masalalarni V. A. Kruteskiy turlicha nom bilan ataydi.

Savol aniq qilib qo‘yilmagan masalalar. O‘quvchining masalada berilgan matematik munosabatlarni analiz qilgandan keyin ifoda-lab beriladigan savolning variantlaridan biri qavs ichida ko‘rsa-tiladi.

Berilganlari yetishmaydigan masalalar. Masalani aniq yechish uchun yetishmaydigan ma’lumotlar qavs ichida ko‘rsatiladi.

Ortiqcha ma’lumotlari bo‘lgan masalalar. Ortiqcha ma’lumotlar kursiv bilan beriladi.

Bir necha yo‘l bilan yechiladigan masalalar. Bu yerda turli yo‘llar bilan yechilishi mumkin bo‘lgan masalalar berilgan. Masala yechish-ning eng oddiy, eng tejamli yo‘li iloji boricha yashirilgan. Bu masalalar bir fikrlash operatsiyasidan ikkinchisiga, bir ishlash usulidan boshqasiga o‘tish qobiliyatini shakllantirishga qaratil-gan.

Mazmuni o‘zgarib turadigan masalalar. Bu masalalarda ham bit-ta mustahkamlangan aqliy qobiliyat tarkib toptiriladi.

Isbotlashga doir masalalar. Bu masalalar yordamida mantiqiy fikrlash, isbotlash singari akdiy qobiliyat takomillashtiriladi.

Fikrlash, mantiqiy mulohaza yuritishga doir masalalar. Bu masalalarni yechish uchun hech qanday maxsus bilimlar talab qilin-maydi, lekin bunda ma’lum darajada ijodkorlik ko‘rsatib, manti-qiy mulohaza yurita olish kerak bo‘ladi. Bu masalalarning ba’zilari matematik xarakterda, boshqalari faqat mantiqiy xarakterda bo‘ladi.

Demak, ijodiy tafakkur turi o‘zining samaradorligi va dol-zarbligi, universalligi bilan boshqa fikr yuritish jarayonlaridan farq qiladi, yangi-yangi muammolarni o‘ylab chiqishda, masalani hal qilishda zarur jarayon bo‘lib, insonning bilish faoliyatida yetakchi rol o‘ynaydi.

Psixologiya fanida tafakkurni realistik va autistik turlarga ajratib o‘rganish holati hukm surib kelmokda. Odatda, realistik tafakkur qurshab olgan atrof-muhitni o‘rganishga, aks ettirishga qara-tilgan fikr yuritish bo‘lib, u mantiqiy qonun va qoidalarga bevosi-ta bo‘ysunadi va ularning yordami bilan voqelikni in’ikos qiladi. Mavjud narsa va hodisalarni aks ettirish mazkur tafakkur turi-ning ob’ekti bo‘lib hisoblanadi. Autistik tafakkur insonning xo-hish va istaklarini amalga oshirish bilan uzviy bog‘liq ravishda sodir bo‘ladi. Amalga oshirilishi lozim bo‘lgan tafakkur harakatla-ri faqat o‘sha shaxsning o‘z tilaklarini ro‘yobga chiqarishga yo‘nalti-rilgan fikr yuritishdan iborat individuallik yoki individualis-tik tafakkurdir.

Masala yechimini qabul qilishga va informasion tayyorgarlik ko‘rishga qaratilgan fikr yuritish vizual tafakkur deyiladi. Vizual tafakkur maqsadga muvofiqharakatlar yoki anglashilmagan operatsiya-lar, chunonchi, obrazlar manipulyatsiyasi va transformatsiyasi yordami bilan amalga oshiriladi va «akdiy

aylanish»dan namoyon bo‘ladi. In-jenerlik psixologiyasi va mehnat psixologiyasi, shuningdek, ergo-nomika sohalarida muttasil vizual tafakkur ishtirok etadi. Ke-yingi yillarda vizual tafakkur muammosi kosmos psixologiyasida intensiv ravishda tadqiq qilinmoqda.

Yirik psixologlardan biri 3. I. Kalmikova o‘z tadqiqotlarida tafakkurning produktiv va reproduktiv turlarga ajratib o‘rgangan edi. Bu bo‘linish sub’ekt bilimlariga fikr yuritish faoliyatida olinadigan mahsulning yangilik darajasining munosabati asos qilib olinadi. Qisqa vaqt birligi ichida yangi, original fikrlar yaratish yoki muhim ilmiy, amaliy masalalarni hal qilish bilan belgilanadigan tafakkur produktiv tafakkur deyiladi. Reproduktiv tafak-kur esa passiv, tayyor mulohazalarni o‘zlashtirib olishga va «tayyor holda» undan foydalanishga qaratilgan insonning bilish faoliyati ko‘rinishidir.

Fazoviy tafakkur muammosi atokdi sobiq sovet psixologi B. G. Ananev va uning shogirdlari tomonidan tadqiq qilingan bo‘lib, keyingi yillarda bu muammo yuzasidan tanikli psixolog I. S. Yaki-manskaya intensiv ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borib, sermahsul natijalarni qo‘lga kiritayotir. Tajribalarning aksariyati kasb hunar-kolleji (bilim yurti) o‘quvchilari ustida olib borilgan. Fazoviy tafakkur deganda narsa va hodisalarning fazoda rasional joyla-shishi, zamon va makon munosabatlarini, murakkkab bog‘lanishlari-ni adektiv ravishda aks -ettirishdan iborat fikr yuritish jarayoni tushuniladi. U insonning fazoviy tasavvurlari, xotira va xayol tasavvurlari bilan uzviy bog‘liq holda namoyon bo‘ladi.

Tafakkur shakllari

Psixologiyada nutq fikr yuritish faoliyatining vositasi deb yuritiladi. Odatda nutq tafakkur jarayonida hukmlar, xulosa chiqa-rish va tushunchalar shaklida ifodalanib keladi. Shuning uchun hukm, xulosa chiqarish va tushunchalar tafakkurning spesifik shakllari deb ataladi.

Hukmlar.

Narsa va hodisalarda, voqelikda haqiqatdan o‘zaro bog‘liq bo‘lgan belgilar (alomatlar) hukmlarda ham bog‘liq ravishda ko‘rsatib beril-sa yoki voqeliqda bir-biridan ajratilgan narsa (tomon) hukmlarda ham ajratib ko‘rsatilsa — bu chin hukm deb ataladi. Masalan, «Me-tallar — elektr tokini o‘tkazuvchidir», «Metallar qizdirilgandan kengayadi», degan chin hukmlardir. Chunki elektrtokini o‘tkazish, qiz-dirilganda kengayish metallarga xos xususiyatlardir, bu hukmda u yoki bu holat faqat tasdiqlanib aytilayotir.

Narsa va hodisalarning belgi va xususiyatlari haqida tasdiqlab yoki inkor qilib aytilgan fikr hukm deb ataladi.

Moddiy olamda haqiqatdan bog‘liq bo‘lmagan narsa hukmda bog‘liq qilib ko‘rsatilsa, bunday hukm xato (yolg‘on) hukm deb ataladi. Chunki bu hukmda aks ettirilgan sifatlar (belgi va alomatlar) bu narsalar-ga aslo muvofiq kelmaydi.

Masalan, «Atom — moddaning bo‘linmas zarrachasidir», degan noto‘g‘ri hukmdir. Atom murakkab moddiy ti-zimga ega bo‘lib, u yadro va elektronlarga bo‘linadi. Atomning yadrosi ham bo‘linadi, bu yadro protonlardan va neytronlardan iboratdir, degan hukmlardir. «Yer quyosh atrofida aylanmaydi», degan misol ham chin bo‘lmagan hukmlar doirasiga kiradi. Allaqachonlar inson tomo-nidan kashf qilingan geliotsentr nazariyasi mavjud bo‘lib, ana shu nazariyaga asoslangan holda mazkur qonun hukm surmoqda. Demak, hukm-ning chinligi, ya’ni voqelikni to‘g‘ri aks ettirishi - uning eng mu-him xususiyatlaridan biridir.

Borliqdagi narsalar, hodisalar va voqelikning miqdoriga, ularning biror hukmda aks ettirilgan aloqa va munosabatlariga qarab, hukm quyidagi turlarga bo‘linishi mumkin:

- tasdiklovchi yoki inkor qiluvchi hukm. Hukmlarning ushbu asos-larga tayanib bo‘linishi sifatga qarab bo‘linishi deb ataladi;
- yakka, juz’iy, xususiy va umumiy hukmga ajratilishi mumkin. Hukmlarning bunday belgilarga binoan bo‘linishi miqsorga qarab bo‘linishi deyiladi;
- shartli, ayiruvchi va qat’iy hukm singari ko‘rinishlar mavjud bo‘lib, u hukmlarning munosabatga qarab bo‘linishi deb ataladi;
- hukm taxminiy ko‘rinishga ega bo‘lishi ham mumkin. Bu hukmda aks ettiriladigan narsa va hodisalar belgisining nechog‘lik muhim bo‘linishiga yoki voqelikka mos kelish-kemasligiga bog‘liq. Masa-lan, «Ertaga yomg‘ir yog‘ish mumkin», «Paxta rejasi to‘lib qolsa ke-rak».

Hukmlarda tasdiklangan yoki inkor qilingan narsalar, hodisa-lar, alomatlar hukmning mazmunini tashkil qiladi.

Narsa bilan belgining aloqasi (bog‘liqligi) aks ettirilgan hukm tasdiqlovchi hukm deb ataladi. Masalan, «Alisher Navoiy buyuk o‘zbek shoiri va mugafakkiridir», «Tinchlik imperializm uchun dahshatli quroldir», «O‘zbekiston qorako‘li bilan jahonga mashhurdir», «1977 yil Toshkent metrosi ishga tushgan sanadir» va hokazo. Narsa bilan belgi o‘rtasidagi biror bog‘lanish yo‘kligini aks et-tiruvchi hukm inkor hukm deb ataladi. Masalan: O‘zbekistonda paxta ekilmaydi. Oyga AQSh astronavtlari qo‘ngan emas. Samarqandda oliy maktablar qurilmagan va boshqalar.

Voqelikda ajratilgan narsa inkor qiluvchi hukmda fikran ajra-tilishi mumkin. Yakka (yolg‘iz) narsa va hodisa to‘g‘risidagi hukm yakka hukm deb ataladi. Misol uchun: «Alisher Navoiy nomli Katta opera va balet-teatri respublika faxridir». «Toshkent — O‘zbekiston Res-publikasi poytaxtidir» Amudaryo sersuv daryolardan biridir».

Belgining biror turkumigagina taallukli tasdiklovchi yoki in-kor qiluvchi hukm juz’iy hukm deb ataladi. Masalan: «Ba’zi metal-lar elektr tokini o‘tkazmaydilar,

«Qarzdor talabalar sessiyaga qo‘yil-maydi». Bir turkumdagi narsa va hodisalarning hammasi to‘g‘risida tasdiklab yoki inkor qilib aytilgan hukm umumiy hukm deb ataladi.

Hukmda narsa va hodisa belgisining borligini muayyan sharoit-larda tasdiklab yoki inkor qilib aytilgan hukm shartli hukm deb ataladi. Masalan: «Agar quyosh nuri uch burchakli prizmadan o‘tkazil-sa, ekranda spektr hosil bo‘ladi», «Agar talaba sessiyalarga qunt bilan puxta tayyorlansa, u «yaxshi» va «a’lo» baholar oladi», «Agar o‘quvchi diqqat qilmasa, yangi materialni o‘zlashrtira olmaydi», «Agar pax-takor bahorda yerga yaxshi ishlov bermasa, kuzda hosil cho‘g‘i kam bo‘la-di».

Hukmda narsalar va hodisalarga bir necha belgi nisbatan beri-lib, shu belgilardan farq bittasi unga tegishli bo‘lsa, bunday hukm-ga ayiruvchi hukm deb ataladi. Misol uchun: «Jismlar yo qattiq yoki suyuq, gazsimon holda bo‘ladi», «Yer yuzasi fasllarning o‘zgarishiga qarab goh qattiq isib ketadi, goh ilib qoladi, goho keskin soviy-di». Narsa bilan belgi o‘rtasidagi aloqaning bor yoki yo‘kdigi qat’-iy shaklda aks ettirilsa qat’iy hukm deb ataladi. Masalan: «Neft zaxirasi jihatidan dunyodagi boshqa davlatlar o‘rtasida yetakchi o‘rin-lardan birida turadi», «Yonish kimyoviy jarayondir», «Yozgi ta’til davrida talaba mehnat otryadlari tuziladi», «Bahorda barcha joylar-da ko‘kalamzorlashtirish ishlari olib boriladi» va hokazo.

Narsa va hodisalar bilan ularning xususiyatlari o‘rtasida aloqa bo‘lishi ehtimoli faqat faraz qilinsa, u holda inson o‘z fikrini quyidagi shaklda ifoda qilishi mumkin: «Ehtimol, Marsda organik hayot bordir». «Yigirma birinchi asr boshlarida fan va texnika prog-ressi hozirgi davrdagidan taxminan uch baravar ortishi mumkin», «Jahondagi foydali qazilmalar zaxirasi yana bir yuz ellik-ikki yuz yilga yetsa kerak» va boshqalar. Bunday hukmlar ehtimollik hukmlari deb ataladi. Narsa bilan xususiyat o‘rtasidagi aloqani taxminan emas, balki haqiqatda aniq bilganimizda biz o‘z fikrimizni mana bunday shaklda izhor qilamiz: «Bizning Milliy universitet Mar-kaziy Osiyoda eng keksa oliy o‘quv yurti maskanidir», «Maktabimiz-da fizika kabineti juda yaxshi uskunalar bilan jihozlangan», «Mak-tab kutubxonasida ko‘p yangi kitoblar bor». Bunday hukmlar voqelik (assertorik) hukmlari deb ataladi.

Hukmning shunday yuqori formasi borki, unda faqat haqiqatda bo‘lgan voqea qayd qilinmasdan, balki narsa bilan xususiyatning aloqasi qonuniy ekanligi aniqlab beriladi. Masalan, «Butun dunyo-da, tinchlik g‘alaba qozonishi muqarrar». «Bazisning o‘zgarishi va tugatilishi ustqurmaning o‘zgarishi va tugatilishiga sabab bo‘ladi». «Sezgi chegarasining me’yori qanchalik kichik bo‘lsa, mazkur analiza-torning sezgirligi shunchalik yuksak bo‘ladi». «Sezgilarning inten-sivligi qo‘zg‘atuvchi kuchining logarifmiga proporsionaldir». Bun-day hukmlar zarurlik (apodiktik) hukmlari deb ataladi. Bunday hukm-larda inson narsa (voqelik, hodisa) bilan uning xususiyati o‘rtasida mahkam bog‘lanish borligini va bu bog‘lanishga zid keladigan boshqa bir holning bo‘lishi aslo mumkin emasligini aks ettiradi.

Psixologiyada hukmlar ikkita asosiy yo‘l bilan hosil qilinishi ta’kidlab o‘tiladi. Birinchi yo‘l bilan hukm hosil qilinganda, id-rok qilish zarur bo‘lgan narsalarning bevosita o‘zi ifodalanadi. Ikkinchi yo‘l bilan esa bavosita mulohaza yuritish yordami bilan hukm amalga oshiriladi. Masalan: «Bu avtomobilning yangi modeli». Mazkur misolda hukm chiqarishning birinchi yo‘li aks ettirilgan. Dastavval olimlar kashfiyot yoki ijodiy jarayonda nazariy jihatdan mulohaza yuritish yordamida hukm chiqaradilar. Ular chiqargan hukm-ningto‘g‘riligi amaliyotda keyinchaliktasdiqlanadi, bu ikkinchi yo‘l bilan hukm chiqarishga misoldir.

Xulosa chiqarish.

Bir qancha hukmlarning mantiqiy bog‘lanishi natijasida hosil bo‘lgan yangi hukm insonning bilish faoliyatida alohida ahamiyatga ega. Psixologiyada xulosa chiqarish jarayonida foydalanilgan tayyor hukmlar asoslar deyiladi, ularning tahlil qilib chiqarilgan yangi hukmni esa xulosa deb atash qabul qilingan. Xulosa chiqarish shunday tafakkur shaklidirki, bu shakl vositasi bilan biz ikki yoki undan orgiq hukmlardan yangi hukm hosil qilamiz. Masalan: «Har qanday harakat materiya harakatidir». «Issiqlik harakat shaklidir», degan ikkita hukmni olaylik. Bu ikki hukmdan «Demak, issiqlik materiyaharakatidir», degan yangi hukm chiqariladi. Yeinki ushbu misolni olib qaraylik: «Barcha sayyoralar harakatlanadi. Oy sayyora. Demak, Oy harakatlanadi». Bunda har qanday harakat materiya harakatidir (umumiy yoki katta asos). Issiqlik harakat shaklidir (juz’iy yoki kichik asos) deb yuritiladi. Ikkinchi misolda esa: «Barcha sayyoralar hara-katlanadi (umumiy yoki katta asos), Oy - sayyora (juz’iy yoki kichik asos)» deyiladi.

Yuqoridagi misollardan ko‘rinib turibdiki, mulohaza yuritish ham, xulosa chiqarish ham voqelikni bavosita bilishning asosiy shakli sifatida namoyon bo‘lgan. Oldingi ikki hukmga asoslanib uchin-chi hukm chiqariladi. Mazkur xulosani bevosita tekshirib ko‘rishga hech qanday ehtiyoj qolmaydi. Shu sababdan xulosa chiqarish fikr o‘rtasidagi shunday bog‘lanishdirki, mazkur bog‘lanish natijasida bir yoki undan ortiqhukmlardan uchinchi hukm keltirib chiqariladi. Bun-da yangi hukm asosiy hukmning mohiyatidan keltirib chiqariladi.

Xulosa chiqarish uch turga bo‘linadi: induktiv, deduktiv va analo-giya.

Induktiv xulosa chiqarish - bu xulosa chiqarishning shunday man-tiqiy usuldirki, bunda bir necha yakka yoki ayrim hukmlardan umumiy hukmga o‘tiladi yoki ayrim fakt va hodisalarni o‘rganish asosida umumiy qonun va qoidalar yaratiladi. Masalan: «Temir elektr tokini o‘tkazadi». «Mis elektr tokini o‘tkazadi». «Kumushda ham elektr to-kini o‘tkazuvchanlik qobiliyati, xususiyati bor» va hokazo. Inson yuqoridagi hukmlardan yangi umumiy hukm (xulosa) chiqarib, demak, «Metallarning hammasi elektr tokini o‘tkazadi», degan yangi hukm chiqariladi. Shuningdek, «Toshkent Davlat madaniyat instituti talabalari qishki sessiyaga puxta hozirlik ko‘rmoqsalar. Shahardagi boshqa oliy o‘quv yurti talabalari

ham qishki sessiyaga tayyorgarlikni ku-chaytirmokdalar». Demak, Toshkent shahrining barcha oliy o‘quv yurti talabalari qishki sessiyaga qunt bilan tayyorlanmoqdalar, degan hukm chiqariladi. Bunday misollarni ko‘plab keltirish mumkin.

Deduktiv xulosa chiqarishda - umumiy va yakka hukmlardan yakka yoki juz’iy hukm keltirib chiqariladi. Misol uchun: «Har qanday metall - element. Vismut metall». Demak, vismut - element.

Ta’lim jarayonida maktab o‘quvchilari umumiy qoida va qonunlar-ni yakka yoki juz’iy hollarga tatbiq etish orqali hamma vaqt deduk-tiv yo‘l bilan fikr yuritadilar. Masalan, o‘quvchilar umumiy gram-matik qoidalarni bilganliklari sababli o‘zbek tili darslarida qaratqich, tushum kelishiklarini differensiatsiya qila bilib, yozgan paytlarida fammatik xatolarga aslo yo‘l qo‘ymaydilar. Yoinki o‘quvchilar «ko‘pburchaklar ichki burchaklarning yig‘indisi *26* (p-2)ga teng» degan umumiy qoidani, teoremani o‘zlashtirib olgan bo‘lsalar, uni sira qiynalmasdan istalgan ko‘pburchakka tatbiqeta olishlari mum-kin. Idrok qilingan narsa va hodisalarni yoki inson tajribasida bor bo‘lgan narsalarni esda qoldirish hamda zarur vaqtda esga tushi-rishdan iborat psixik jarayon xotira deyiladi. Mantiqiy xotira turi xam psixik jarayondir. Demak, u ham esda qoldirish va esga tushirish xususiyatiga egadir.

Demak, o‘qish jarayonida oliy va o‘rta maktab o‘qituvchilari bayon qilib, izohlab bergan teorema, qonun va qoidalarni, murakkab xos-salarni ayrim, juz’iy hollarga ko‘chirish paytida talabalar, o‘quv-chilar hamma vaqt deduksiya usulidan foydalanib fikrlaydilar hamda mulohaza yuritadilar. O‘qitishning aksariyat metodlari va shaklla-rida yuboriladigan informatsiyalar deduktiv yo‘l bilan amalga oshi-riladi. Shuning uchun umumiy hukmlardan yangi yakka bir hukm kelti-rib chiqarishdan iborat mantiqiy tafakkur formasi muhim ahami-yatga ega.

Analogiya xulosa chiqarishning shunday shaklidirki, bunda biz ikki predmetning ba’zi bir belgilari o‘xshashligiga qarab, bu predmet-larning boshqa belgilarining o‘xshashligi to‘g‘risida xulosa chiqara-miz. Analogiya deb, narsa va hodisalarning bir-biriga o‘xshash bo‘lgan ba’zi belgilariga qarabgina hukm yuritishdan iborat xulosa chiqa-rish shakliga aytamiz. Analogik usulda chiqarilgan xulosa chin, tax-miniy hamda yolg‘on bo‘lishi mumkin. Fikr yuritishning bunday shak-li ko‘pincha yosh bolalarga xos xususiyatdir. Demak, juz’iy ikki yakka hukmlarga asoslanib juz’iy yoki yakka hukm keltirib chiqaramiz. Bog‘cha yoshidagi bola mana bunday mulohaza yuritadi: «Dadam darvozadan is-mimni aytib chaqirib keldilar. Ular sovg‘a olyb kelgan bo‘lsalar kerak». Bu bolaning mulohazasini analiz qilib ko‘rsak, uning fikr yuritishning mana bunday tarzda taraqqiy etganligini shohidi bo‘la-miz. «O‘tgan galda dadam ismimni aytib chaqirib kelgan edilar.

O‘shan-da ular menga sovg‘a olib kelgan edilar. Yana chaqirayotirlar. Albatta, dadam menga sovg‘a olib kelganlar», deb xulosa chiqaradi.

Endi turli yoshdagi kishilar turmush lavhalaridan namunalar kel-tiramiz. Boshlang‘ich sinf o‘quvchisi matematika darslarida, o‘smir yoshdagi o‘quvchi mulohazasidan parcha: O‘tgan yili noyabrning o‘rtala-rida qalin qor yoqqan edi. Noyabrning o‘rtasi yaqinlashmoqda Demak, yana qalin qor yog‘ishi ehtimol». O‘spirin xulosa chiqarishidan: «Shu yil yoz oyida pul-buyum lotoreyasiga soat yutib olgan edim. Kioskada lotoreya bileti sotilmoqda. Yana sotib olay, biror narsa yutib qolarman». Talaba analogiyasidan: «O‘tgan sessiyada variantni eng tagidan tortib olib «a’lo» olgan edim. Sessiyalar yaqinlashib qoldi. Yana tagidan tortib olsam omadim yurishib ketar». Yetuklik yosh davridagi kishi xulosa chiqarishidan: «Bolalarning zo‘ridan yakshanba kuni park-ka chiqsam, yigirma yillik qadrdonim kelib ketibdi. Bugun yakshan-ba, yana bolalar xarxasha qilishyapti. Yaxshisi uyda hordiq chiqarga-nim ma’qul, chunki yana kimdir mehmonga kelib qolar». Keksalar xulosa chiqarishlaridan namuna: «O‘tgan hafta zag‘izg‘on sayradi, qadr-don do‘stim keldi. Yana zag‘izg‘on sayrayapti. Bu gal sevikli nabiram Akobir mehmonga kelishi mumkin» va hokazo.

Shunday qilib, analogik yo‘l bilan xulosa chiqarganda, murakkab qonuniyatlar to‘g‘risidagi bilimlar o‘zlashtirilmasa-da, lekin tur-mushning turli jabhalarida undan foydalanib turiladi.

Tushunchalar.

Inson voqelikni bilish jarayonida narsalarni bir-biri bilan taqqoslaydi, ularning o‘xshashligi va farqini aniqlaydi: analiz va sintez yo‘li bilan narsa va hodisalarning mohiyatini ochadi, fikran ularning belgilarini ajratadi, bu belgilarni abstraksiyalashtira-di va umumlashtiradi. Natijada, odam voqelikdagi narsa va hodisa-lar to‘g‘risida tushuncha hosil qiladi.

Narsa va hodisalarning muhim belgilarini, bog‘lanishlarini, mohiyatini hukmlar orqali fikran keng va chuqur aks ettirishdan iborat fikr yuritish shakli va psixik mahsuli bo‘lgan tushuncha bi-lishning muhim jihatidir. Boshqa psixik mahsullar kabi tushuncha-larning manbai ham moddiy dunyo bo‘lib, tilning materiali bilan organik ravishda bog‘likdir.

Tushuncha narsa va hodisalarning umumiy va muhim belgilarini aks ettiruvchi fikrdir.

Odatda, tushunchalar mohiyati jihatidan kon-kret va abstrakt tushunchalarga ajratiladi. Alohida olingan bir bu-tun narsaga aloqador tushuncha konkret tushuncha deb ataladi. Masa-lan: stol, divan, qayrag‘och, traktor, holva va hokazo. Moddiy bor-liqdagi narslardan fikran ajratib olingan ba’zi xususiyat, sifat holatlarga, shuningdek, narsalar o‘rtasidagi ichki munosabatlarga, qonuniyatlarga qaratilgan

tushunchalar abstrakt tushuncha deb ataladi. Masalan: okliq, uzunlik, balandlik, kenglik, harakat, yorug‘lik, qiy-mat haqidagi tushunchalar va hokazo.

Tushunchalar ko‘lami jihatidan uch turga bo‘linadi: yakka tushuncha-lar, umumiy tushunchalar va to‘planma tushunchalar. Yakka tushunchalar, yakka narsa va hodisa haqidagi tushunchadir. Bunday tushunchalarga Alisher Navoiy, general Sobir Rahimov, Toshkent, Amudaryo, Himo-lay, Tinch okean to‘g‘risidagi tushunchalarni misol qilib keltirsa bo‘ladi. Yakka tushunchalarning xususiyati shuki, bu tushunchalarda hami-sha aniq obraz mavjud bo‘ladi. Umumiy tushunchalarda bir jinsda bo‘lgan ko‘p narsa va hodisalar gavdalantiriladi. Masalan: kitob, maktab, yulduz, talaba, o‘spirin, hosil, tog‘ va yer va boshqalar.

To‘planma tushunchalar bir jinsda bo‘lgan narsa va hodisalar to‘pla-mi haqida yaxlit fikr yuritiladigan tushunchadir. Masalan: paxta-zor, kutubxona, yig‘ilish va hokazolar. To‘planma tushunchalarning bir qanchasi birdaniga tatbiq qilinganda umumiy to‘planma tushunchalar bo‘ladi. Masalan: Alisher Navoiy nomidagi Respublika Davlat ku-tubxonasi tushunchasi yakka to‘planma tushunchaga oiddir. Guruh, sinf, kollektiv, polk, xalq, olomon va boshqalar umumiy to‘planma tushun-chasiga misol bo‘la oladi. Yetti og‘ayni yulduzlar to‘plami, Bolgariya ishchilar sinfi, Toshkent pochtamti xizmatchilari jamoasi kabilar yakka to‘planma tushunchalar jumlasiga kiradi.

Abstrakt tushunchalarning yuqorida qayd qilib o‘tilgan tushuncha-lardan farqi shuki, ular idrok yoki tasavvurga bevosita asoslanmay-di. Abstrakt tushunchaga misol tariqasida «qiymat» tushunchasini kel-tirib o‘tadi: siz har bir ayrim tovarni ushlab va qo‘lingizda aylan-tirib ko‘rishingiz, uni xohpaganingizcha ishlatishingiz mumkin, ammo shu tovarni qiymat tariqasida olib qaraganimizda uni aslo ushlab bo‘lmaydi.

Tushuncha bilan so‘z munosabati bir tekis bo‘lmaydi, ayrim payt-lar so‘z bilan tushuncha aynan mos tushadi (olma-so‘z, olma-tushuncha), qolgan paytlarda tushuncha o‘z ko‘lami jihatidan kengdir.

Fikr yuritishda tushuncha bilan so‘z o‘zaro bog‘liq ravishda namoyon bo‘ladi. Bir tomondan, so‘z yordamisiz tushuncha vujudga kelmaydi, ikkinchi tomondan, so‘z tushunchaning moddiy asosi va funksiyasini bajaradi. Tushunchalar bir yoki undan ortiq so‘zlardan tashkil topi-shi mumkin. Masalan, xalq degan tushuncha bir so‘zdan, o‘zbek xalqi ikki so‘zdan, qahramon o‘zbek xalqi uch so‘zdan, ozodlik uchun kurasha-yotgan xalklar degan tushuncha to‘rt so‘zdan tashkil topgan.

Psixologiyada ba’zi tushunchapar shartli belgilar simvollar yordami bilan ham ifodalanadi. Bular qatoriga matematik simvollar + (plyus), — (minus), > (kattalik belgisi), < (kichiklik belgisi), = (tenglik belgisi),: (bo‘lish), • (ko‘paytirish) vaboshqa belgilar qo‘lla-niladi. Harflar ham tushunchalarni vujudga keltirishi mumkin: a, v, s,

6 va hokazo; yo‘l qoidalari belgisi, geografik shartli belgilar tushuncha o‘rnida ishlatiladi.

Tushunchalar fikr yuritishning asosiy jarayonlari, ya’ni klassi-fikatsiyalash, umumlashtirish va abstraksiyalashlar so‘zlar yordami bilan vujudga keladi. So‘zlar, belgilar, simvollar, terminlar tafakkur jarayonida tushunchalarning mazmunini aks ettiradi. I. P. Pavlov ta’biri bilan aytganda, so‘z birinchi signal tizimining, barcha signallarning signallaridir, binobarin, shu signallarning hammasini ifodalaydi, shu signallarning hammasini umumlashti-radi.

Talaffuzdagi har bir so‘z muayyan mazmunni va muayyan ko‘lamdagi tushunchalarni aks ettiradi. So‘zlar aloqa (kommunikatsiya) quroli funksiyasini bajarib, tushunchalar mohiyatini anglashga yordam bera-di. Tushuncha so‘zlar yordami va vositasi bilan shaxslararo munosabat-lar o‘rnatishda faol ishtirok etadi.

Inson tushunchalarning aksariyatini meros tariqasida o‘zidan avvalgi avloddan tayyor holda oladi. Avlodlar estafetasi hukm suri-shi natijasida bir avlod yaratgan tushunchalarni ikkinchi avlod egal-lab oladi, ularga yangi mazmun va yangi shakl beradi. Oldingi avlod-ning boy merosiga asoslanib, ularni o‘rganib ulgurmagan voqelik xususiyatini ochishga intiladi, shu kashfiyot natijasida yangi tushun-chalar ijod qiladi. Binobarin, tushunchalarning mana shunday yo‘l bilan avloddan avlodga berilishi va egallanishi mazkur tushuncha-larning rivojlanishiga olib keladi.

Moddiy borliqto‘g‘risidagi tushunchalar filo-va ontogenetik ta-raqqiyot bosqichini bosib o‘tadi. Mazkur taraqqiyot bosqichi tushun-chalarningtakomillashuviga, mazmunan chuqurlashuviga, ko‘lam jihat-dan kengayishiga sababchi bo‘ladi. Masalan, 1) yarim asr muqaddam kishilarning Quyosh tizimiga kirgan planetalar to‘g‘risidagi tasav-vurlari va 2) maktabgacha yoshdagi bolalarning o‘simliklar va hayvo-not dunyosi to‘g‘risidagi tushunchalari ko‘lami va maktabni tamomlash davridagi o‘spirin tushunchalari miqdori, 3) o‘tgan asrdagi odamlar-ning kimyo faniga oid tushunchapari va hozirgi kundagi inson tu-shunchalari va hokazo.

Shunday qilib, tushunchalar mohiyati hukmlarda yoritiladi, mav-jud hukmlar asosida xulosa chiqariladi. Yangi hukm hosil qilinadi, topilgan yangi belgilar, alomatlar tushunchalarni yanada boyitadi. Tafakkur yordamida inson yaratish, kashf etish, ixtiro qilishda da-vom etishi mumkin. Demak, yangi tushunchalar, terminlar bunyod qili-naveradi, iste’moldagilari esa yangi sifat va yangi mazmun kasb eta-di. Determinizm prinsipiga binoan, so‘zlar yangi tushunchalar yara-tilishiga vosita bo‘lib xizmat qilaveradi, shuning bilan birga tu shunchalar zamirida yangi so‘zlar va iboralar vujudga keladi, yoinki yangicha talqin qilinishga ko‘chadi. So‘z bilan tushunchalarning cham-barchas bog‘lanishi va munosabati filogenezda ham, ontogenezda ham operasional va funksional xususiyatlarni yo‘qotmaydi.

Shaxsda mustaqil fikrlashni shakllantirish vositalari.

Fikrlash yoki fikr yuritish inson akliy faoliyatining, aql-za-kovatining, muomala maromining, ongli xulq-atvorining yuksak shakli bo‘lib hisoblanadi. Mustaqil fikrlash tevarak-atrofni, ijtimoiy muhitni hamda voqelikni bilish quroli, shuningdek, shaxs-ning keng ko‘lamli akliy faoliyatini oqilona, omilkorlik bilan amalga oshirishning asosiy sharti sanaladi. Mustaqil fikr yuri-tishning ro‘yobga chiqishida odamda fikr, mulohaza, g‘oya, faraz, maqsad kabilar vujudga keladi va ular shaxs ongida tushunchalar, hukmlar, xulosalar sifatida ifodalanadi. Mustaqil fikr yuritish til va nutq bilan chambarchas bog‘liq ravishda namoyon bo‘ladi hamda ular uz-luksiz tarzda bir-birini taqozo etadi. Xuddi shu bois talaba o‘zi-ning mustaqil fikrlashi (muloqoti), nutqi, ongli xulq-atvori tu-fayli borliqdagi mavjudotlardan tubdan ajralib turadi.

Kishi mustaqil fikr yuritish faoliyatida o‘zi aks ettirgan, sez-gan, idrok qilgan, tasavvur etgan, eslab qolgan narsa va hodisalar-ningto‘g‘riligi, aniqligi, haqiqiyligi, haqqoniyligi yoki ularning voqelikka mos (mutanosib) tushishi va tushmasligini aniqaaydi. Borliqni bilish jarayonida hosil qilingan hukmlar, tushunchalar, xulosalar, farazlar (taxminlar), qaror qabul qilishlari chin yoki chin emasligini belgilab oladi. Inson mustaqil fikrlashi tufayli voqelikni umumlashtirgan holda bilvosita yoki bevosita aks ettira-di, narsa va hodisalar o‘rtasidagi ichki, murakkab bog‘lanishlar, mu-nosabatlar, xossalar, xususiyatlar hamda mexanizmlarni tushunadi, anglab yetadi. Binobarin, odam muayyan qonun, qonuniyat va qoidalar-ga asoslangan holda tabiiy, ijtimoiy hodisa va voqealarning vu-judga kelishi, kechishi, rivojlanishi hamda ularning oqibatini oldindan payqash, bashorat qilish imkoniyatiga ega. Hozirgi zamon kishisining bilish va amaliy faoliyatini oqilona, omilkorlik bilan tashkil qilishda mustaqil fikr yuritish alohida ahamiyat kasb etmoqsa.

Odatda, fikr yuritish voqelikni umumlashtira olish darajasiga, muammoni yechish vositasining xususiyatiga, ob’ektning shaxs uchun yangiligi uning faollikka undashiga binoan bir necha turlarga ajratiladi. Mustaqil fikrlash aqliy faoliyat sifatidatahlil qilin-ganda talaba tomonidan masalalar va topshiriqlarni yechish nazarda tutiladi, ularning shartlarida, mohiyati, tuzilishi, shakllari va shaxsning anglashuv, tushunuv imkoniyatlarida kuzatiladi. Masala, muammo, topshiriqechish (hal qilish, bajarish) insonning ehtiyoji, qiziqishi, mayli, motivatsiyasi, aqpiy qobiliyati, iste’dodi, salo-hiyati bilan bog‘liq holda olib qaraladi, muammo tomonidan qo‘yil-gan talablarni qabul etish, shaxsiy qarorga kelish, yechimni topish uchun vositalar qidirish ijod, izlanish va fikrlashning mustahkam negizini tashkil qiladi. Mustaqil va ijodiy fikrlash faoliyatida muammo yechimini topish jarayonini boshqarish, borliqni in’ikos qilishda shaxsning his-tuyg‘ulari, ichki kechinmalari, favquloddagi vaziyatlari, ob’ektiv sharoitlari uning uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Ijtimoiy turmushda ta’lim tizimida, ishlab chiqarish amaliyoti-da shaxslararo (ob’ektiv, sub’ektiv) munosabatlar, aloqalar, hamkor-liqdagi aqliy va jismoniy mehnat natijasi muomala qilish maromi nostandart fikrlashning majmuasi tariqasida yuzaga keladi. Talabalar jamoasida tanqid va o‘zini o‘zi tanqid, baholash va o‘zini o‘zi ba-holash, tekshirish va o‘zini o‘zi nazorat qilish, boshqarish va o‘zini o‘zi boshqarish, o‘zini o‘zi rivojlantirish, o‘zini o‘zi namoyon etish, o‘ziga o‘zi buyruq berish, guruhiy mulohaza hamda shaxsiy mushohadadan iborat mustaqil fikrlashning sifatlari shakllanadi.

Insonni inson tomonidan idrok qilish, ya’ni notanish shaxs-ning ruhiy holatini aniqlash, uni taxmin qilish, eng zarur alomat-lari va belgilari to‘g‘risida materiallar to‘plash ham ijodiy fikr-lashning mahsulidir. Mazkur murakkab bosqichli iborat bilish ja-rayoni insondan irodaviy zo‘r berishni, aqliy jiddiylikni, ongli munosabatni, barqaror vaziyatni, qulay sharoitlarni talab qiladi, bularning bevosita ta’siri orqali ma’lum bir qarorga kelinadi.

Ijodiy ishlar, kashfiyotlar, ixtirolar, ixtirochilik taklifla-ri ham ijodiy fikrlashning mahsuli hisoblanib, amaliy va naza-riy ahamiyatli ilmiy farazlar, g‘oyalar, ulug‘vor maqsadlar, yuksak ezgu niyatlar uning vazifasiga kiradi.

Insonning fikrlash faoliyati ijtimoiy xususiyatga ega. Fikr-lashning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davrida dastavval ovqatla-nish uchun ozuqa izlash, keyinchalik esa mehnat qurolini yasash va ulardan o‘z o‘rnida foydalanish kezida shaxslararo fikr almashish, tajriba bilan o‘rtoklashish ehgiyoji vujudga kelgan. Insonning o‘zaro muloqotga kirishishi, muomala qilishi, munosabat o‘rnatishi nati-jasida fikr bildirish, so‘zlashuv uquvi yuzaga kela boshlagan. Nutq-ning sharofati bilan fikrlash mahsullarining izchilligi, manti-qiyligi, tizimliligi paydo bo‘lgan, kelajak avlod uchun an’anaviy meros tariqasida qoldirish imkoniyati tug‘ilgan. Insoniyat tomoni-dan to‘plangan tizimlashtirilgan tajribalar, bilimlar, ko‘nikma va malakalar qoldirilmaganida edi, odamzod fikr yuritish fan, tex-nika, madaniyat sohalarida bunday ulkan yutukdarga erisha olmasdi.

Shaxsda mustaqil fikr yuritish muammoli vaziyat vujudga keli-shidan boshlanadi, lekin mazkur vaziyat tug‘ilishi, yechimi bu bilan tugallanmaydi. Unda bilishga nisbatan moyillik, ixtiyorsiz xatti-harakat muammoli vaziyatgacha yorqin bo‘lmaydi, u noaniq holda yuzaga keladi, so‘ngra bu ma’noda yechimga muhtoj muammoli vaziyat yaraladi va nihoyat uning yechimi topilsa, lekin bilishning muammodan ke-yingi bosqichi fikrning o‘z yo‘nalishida ixtiyorsiz davom etaveradi (muammogacha — muammoli vaziyat — muammodan keyingi vaziyat).

Talabaning o‘quv faoliyati fikr yuritishning o‘zaro mustahkam bog‘langan berk zanjiri vujudga keladi: mustaqil fikrlash, muam-mo, masala (topshiriq).

Talabaning mustaqil fikrlashi quyidagi bosqichlarda tarkib to-pishi mumkin:

1. Mustaqil fikr yuritish faoliyatida, engavvalo, hal qilinishi zarur bo‘lgan masala (topshiriq) talaba tomonidan aniqlab olinishi kerak. Agarda uning oldida hech qanday masala yoki muammo vujudga keltirmagan bo‘lsa, u holda biron-bir narsa to‘g‘risida fikr ham yuritmaydi. Demakki, talaba qarshisida hech qanday muammo paydo bo‘lmagan, mabodo u yechish shart bo‘lgan masala yuzasidan qanchalik aniq va to‘laroq ma’lumotlarga ega bo‘lsa, uning oqilona bajarishi yuza-sidan yo‘l va vositalarni shunchalik yengillik bilan topadi. Buning uchun talabalar qo‘yilgan masala mazmunini avvalo ma’lum darajada tushunib olishlari, uning shartini tekshirib chiqishlari, nima ma’ lum va nima noma’lum ekanligini aniqlashlari mutlaqo zarur. Fa-qat ana shundagina, ular sira shoshib qolmaydilar va sira ikkilan-masdan (topshiriq) shartini qidirib, zehn bilan uni tahlil qili-shi, tatbiq etish natijasida to‘g‘ri yechishga erishadilar.

Muammo yoki masalani hal qilish uchun eng zarur bo‘lgan barcha bilimlarni (qoidalar, omillar, qonuniyatlar, xossalar, xususiyat-lar, muhim belgilar, munosabatlar, bog‘lanishlar va boshqalarni) tatbiq qilish uchun intiladilar. Buning uchun esa insonning shaxsiy tajribasida uchragan holatlardan, usullardan unumli foydalangan holda yangi sharoitga, ob’ektga ko‘chirish jarayoni amalga oshiriladi.

Masala yoki muammoga taalluqli faraz (taxmin) ilgari surila-di, bosqichlar taxlil qilinadi, yechish to‘g‘risida mulohazalar yuriti-ladi, turli variantlar hamda variatsiyalar, invariantlar haqida fikr bildiriladi, ular o‘zaro qiyoslanish natijasida eng samarali alo-matlarga, belgilarga ajratiladi va hokazo.

Muammo oldiga qo‘yilgan gipotezani muayyan mezonlar nati-jasi yordami bilan tekshirish zaruriyati tug‘iladi. Uni tekshirish uchun o‘zaro o‘xshashlik holatlari ma’noviy, shakliy, tuzilmaviy jihatdan taqqoslanadi. Bu o‘rinda ijodiy xayol materiallaridan atroflicha foydalaniladi, ya’ni ijodiy rejalar tuzish, umumlash-ma obrazlar yaratish maqsad, natijalarini ko‘z o‘ngiga keltirish, taxminiy munosabatlarni idrok qilish amalga oshiriladi. Uning haqqoniy ekanligiga ishonch hosil qilish uchun aqliy xatti-hara-katlar tizimini tatbiq etib ko‘riladi va ayrim o‘zgarishlarni ki-ritish mo‘ljali oydinlashtiriladi. Gipoteza mantiqiy usullar yordamida fikran analiz va sintez qilinadi, uning muhim alomat-lari ajratiladi, uningto‘g‘riligi, haqqoniyligi bo‘yicha tezkor hukm va xulosalar chiqariladi.

Muammoni nazariy jihatdan hal qilish uchun ilgari surilgan gipotezato‘g‘riligi yoki noto‘g‘ri ekanligi anikdansa, u fikr yuritish ob’ektidan siqib chiqariladi va yangi farazlar, o‘ylar topiladi. Yangi amaliy gipoteza fikran bir necha marta tekshiriladi va undan so‘ng amaliyotga joriy qilish uchun sinashga tavsiya etiladi. Ta’kidlab o‘tilgan mulohazalarning aksariyati konstruktiv texnik masalalar-ni hal qilishda, kashfiyotlarni yaratishda, ixtirochilik taklifla-rida, rasionalizatorlikda, texnologik qurilmalarni joriy etish-da turli-tuman modellar, variantlar, preparatlar, texnologik kar-talar va boshqalar fikran taxlil qilinadi, so‘ngra ulardan eng ma’-quli,

omilkori, oqili, eng maqsadga muvofiqi tanlanadi va uning ustiga bosh qotirishda davom ettiriladi. 6. Muammo yoki masalani hal qilish, yechish, olingan natijalar-ningto‘g‘riligiga ishonch va qanoat hosil qilish uchun talaba uni tek-shirish bilan mustaqil fikr yuritish xatti-harakatlarini yakunlay-di. Ana shu fikriy operatsiyalar, mulohaza shakllaridan so‘ng masala (topshiriq) batamom hal qilinadi deb topiladi va u to‘g‘rida o‘ylash nisbiy jihatdan to‘xtatiladi, xolos.

Odamning mustaqil fikr yuritishi quyidagi bosqichlardan tash-kil topgan bo‘lishi mumkin:

- Muammoning shaxs idrok maydonida paydo bo‘lishi.
- Kishi tomonidan masala, muammo, topshiriq mohiyatini anglash
- Ularga o‘xshash ma’lumotlar yoki obrazlarning vujudga kelishi
- Tasavvur va xotira materiallarining kamayishi, taxminlar (farazlar)ning uzluksiz tug‘ilishi.
- Taxminlarni bosqichma-bosqich tekshirish yoki ularning haqqoniyligini tasdiqlash.
- Yangi taxmin(faraz)ning yuzaga kelishi va takomillashuvi.
- Farazlarni ikkilamchi tekshirish (ikkinchi marta tasdikdash).
- Masala, topshiriq, muammo yechimini topishi (hal qilishi).
- Ixtiyorsiz aqliy xatti-harakatlarning davom etishi fikrlar-ning nisbiy davomiyligi va hokazo.

Talabalarni mustaqil fikr yuritishga o‘rgatish uchun muammoning ma’noviy, shakliy, tuzilmaviy jabhalarini hisobga olgan holda quyidagilarga diqqat-e’tiborni yo‘naltirish maqsadga muvofiq:

- savollari aniq qilib berilmagan muammolar, masalalar, top-shiriqlarda ular o‘rtasidagi bog‘liqliklar, aloqalar, munosabatlar talaba tomonidan tahlil qilingandan keyin ifodalab beriladigan savollarning variantlaridan biri qavs ichida ko‘rsatiladi;
- berilganlari yetishmaydigan muammolar, masalalar, topshiriq-lar, ularni yechish (bajarish, hal qilish) uchun yetishmaydigan ma’lu-motlar qavs ichida qoladi;
- ortiqcha ma’lumotlarga, tafsilotga ega bo‘lgan muammo, masala, topshiriq, ortiqcha ma’lumotlar bilan beriladi;
- bir necha yo‘l bilan, usul bilan, bosqich bilan yechiladigan, hal qilinadigan, bajariladigan muammo, masala, topshiriq, bu o‘rinda turli masalalar (muammolar, topshiriqlar) beriladi, bunda yechim-ning eng qulay, oddiy, eng tejamli, omilkor yo‘li iloji boricha yashiringan holda havola etiladi, muammolar fikrlashning bir usu-lidan ikkinchisiga, bir oddiyroq hukmdan murakkabrog‘iga, bir xu-losadan uning alohida ko‘rinishlariga, shakllariga o‘tish talaba aqliy qobiliyatini shakllantirishga qaratilgan bo‘ladi;
- mazmun va mohiyati o‘zgarib turadigan muammolar, masalalar, topshiriqlar, ularda ham bitta mustahkamlangan akdiy xatti-hara-katlardan

boshqasiga o‘tishdan iborat aqliy qobiliyat tarkib topti-rishga yo‘naltiriladi, ya’ni ularni yangi vaziyatga, ob’ektga ko‘chish jarayonida foydalanishga o‘rgatiladi;

- isbotlashga, kashf qilishga, yangilik ochishga mo‘ljallangan mu-ammolar, masalalar, topshirikdar, ular yordami bilan mantiqiy fikrlash ichki munosabatlarni dalillash, qonuniyatlarini anglash singari aqliy qobiliyat takomillashtiradi;
- mustaqil fikrlashga, mantiqiy mulohaza yuritishga muammo-lar, topshiriqlar, masalalar, ularni yechish (hal qilish) uchun hech qanday maxsus bilimlar talab qilinmaydi, lekin bunda ma’lum da-rajada ijodkorlik ko‘rsatish, hayotga murojaat etish, mantiqiy mu-lohaza yurita olish imkoniyati taqozo qilinadi, ularning ba’zilari matematik xususiyatli, boshqalari esa faqat mantiqiy boshqotirma shaklida havola etiladi.

Mustaqil fikr yuritish o‘zining samaradorligi, dolzarbligi, universalligi bilan kasbiy tayyorgarlik mahorat sari talabalarni yetaklaydi, jamiyat va tabiat hodisalarini anglash uchun puxta negiz hozirlaydi.

Fikr yuritishning mustaqilligi deganda talabaning shaxsiy ta-shabbusi bilan uning o‘z oldiga yaqqol maqsad, yangi vazifalar qo‘ya bilishi, ular yuzasidan amaliy va nazariy, xususiyatli faraz (taxmi-nan, gipoteza) qilishi, kutilayotgan natijani ko‘z oldiga keltira olishi, qo‘yilgan muammoni hech kimning ko‘magisiz, ko‘rsatmasiz, o‘zining akdiy izlanishi tufayli, turli yo‘l, usul, vosita topib mustaqil ravishda hal qilishdan iborat aqliy qobiliyatni tushunish joiz.

Fikr yuritishning mustaqilligi aqlning sertashabbusligida, pishiqligi va tanqidiyligida namoyon bo‘ladi. Aqlning sertashab-busligi deganda talaba o‘z oldiga yangi muammoni aniq maqsad, yaqqol vazifa qo‘yishini, ana shularning barchasini amalga oshirishda ni-hoyasiga yetkazishga, yechimni qidirishda usul va vositalarni shaxsan o‘zi izlashi, aqliy zo‘r berib intilishi, ularga taalluqli qo‘shimcha belgi va alomatlarni kiritishdan iborat bosqichlarning namoyon bo‘lishi nazardatutiladi. Aqlning pishiqchigi vazifalarni tez yechish-da, yechish paytida yangi usul va vositalarni o‘z o‘rnida aniq qo‘llashda, eski yo‘llardan forig‘ bo‘lishda va boshqa ruhiy jarayonlarda ifoda-lanadi.

O‘zining va o‘zgalarning mulohazalarini, bu mulohazalarning chin yoki chin emasligini tekshira bilishda va namoyon bo‘lgan mulohazalar-ga, muhokamalarga, muammoli vaziyatga baho bera olishda aqlning tan-qidiyligi muhim ahamiyat kasb etadi. Agartanqidiylik oqilona, muhim belgilarga, muammo mohiyatining to‘g‘ri ochilishiga, muayyan mezonga asoslanib amalga oshirilsa, unday tanqidiylik ob’ektiv tanqidiy-lik deyiladi. Mabodo, talabaning tafakkuri tanqidiyligi sub’ek-tiv (shaxsiy) xatolarga umuman sub’ektivizmga og‘ib ketsa, bunday holda sub’ektiv tanqidiylik deb ataladi. Talaba fikrlashidagi tanqidiy-lik oqilona, odilona, omilkorlik bilan amalga oshirilsa, namoyon bo‘lsa, unda shaxs uchun muhim ham akdiy, ham axloqiy sifat (xislat) vujudga keladi, deb komil ishonch bilan aytish mumkin.

Talaba fikr yuritishining mustaqilligi uning mahsuldorligi bilan uzviy bog‘liq tarzda kechadi. Agar talaba tomonidan muayyan vaqt ichida ma’lum soha uchun qimmatli va yangi fikrlar, g‘oyalar, tavsiyanomalar bildirilgan hamda nazariy va amaliy vazifalar hal qilingan bo‘lsa, bunday insonning fikr yuritishi sermahsul deyiladi. Vaqt oralig‘ida bajarilgan aqliy faoliyat ko‘lamiga va sifa-tiga oqilona baho berish talaba fikr yuritishi mahsuldorligini o‘lchash mezoni sifatida xizmat qiladi. Talaba oddiy narsalar to‘g‘ri-sida fikr yuritganda ham ularningtashqi belgilari bilan chegarala-nib qolmaydi, balki hodisalar mohiyatini ochishga intiladi, oddiy turmush haqiqatidan umumiy ijtimoiy qonuniyat yaratishga harakat qiladi. Shubhasiz, talabaning mustaqil fikrlashi hali izlanmaga-ni, to‘la foydalanilmagan imkoniyatlarga ega bo‘lib, ularni to‘la ochish fan vatexnikataraqqiyotini jadallashtirish maqsadiga xizmat qiladi.

Har qanday tashkilot, yangilik taraqqiyot - inson aql-zakovati-ning mahsulidir, xuddi shu bois fan va texnika rivoji ko‘p jihat-dan mutaxassisning mustaqil fikrlashiga bog‘liq. Talaba kamoloti jismoniy, axloqiy va aqliy bosqichlardan iborat bo‘lib, bu borada uning mustaqil fikrlashi yetakchi, ustuvor o‘rin egallaydi. Hozirgi davr talabalari jismoniy, axloqiy jihatdan komillik darajasiga yengillik bilan erishsada, lekin akdiy kamolotga yetishish asab ti-zimining taranglashuvi, aqliy zo‘riqish, hissiy jiddiylashuv, barqaror irodaviy akt, uzluksiz faollik, fidoiylik namunalari evaziga bosqichma-bosqich, asta-sekinlik bilan amalga oshishi mum-kin. Komil inson bo‘lib kamol topishni ezgu niyat qilgan bo‘lg‘usi mutaxassis ajdodlarimiz tomonidan yaratilgan ma’naviyat va qadri-yatlarni egallash uchun hamda kelajak rivojini ta’minlash uchun talabalarda mustaqil fikrlashni, ijodiy izlanishni, aqliy faoliyat usullarini shakllantirish maqsadga muvofiq.

Tafakkur operatsiyalari

Bundan tashqari, psixologiya bizdagi fikrlash jarayonini ta’minlovchi alohida operatsiyalarni ham o‘rganadi. Bular:

1. Analiz
2. Sintez
3. Mavhumlashtirish
4. Taqqoslash
5. Umumlashtirish
6. Konkretlashtirish
7. Klassifikatsiyalash
8. Sistemalashtirish

Fikrlash operatsiyalariga analiz (fikran narsa va hodisalarga taalluqli sifat va xususiyatlarni alohida qilib ajratish, tahlil qilish), sintez (analiz jarayonida ajratilgan qismlarni yana fikran birlashtirish, qo‘shish), mavhumlashtirish (alohida biror xususiyatni ajratib, boshqalaridan fikrni chalg‘itish, ayrim xossani

mavhumlashtirish), taqqoslash (predmetlar va ularga xos bo‘lgan xususiyatlarni fikran bir - biriga solishtirish, umumiy va farq qiluvchi jihatlarini topish), umumlashtirish (umumiy va muhim sifatlariga ko‘ra predmetlarni guruhlashtirish, umumiylashtirish) kabilar kiradi.

Analiz va sintez operatsiyalari. Analiz shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fik-ran yoki amaliy va xususiyatlarini taxdil qilamiz. Allomalarning aytishicha, maymunning yong‘oqni chaqishining o‘ziyoq boshlang‘ich od-diy analizdir. O‘quvchi va talaba yoshlar turmushda va dars jarayonida analiz yordami bilan ko‘pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshi-rikdar misol va masalalarni yechadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim va tajribalarni inson tomonidan o‘zlashtirib olish analiz-dan boshlanar ekan. Darsda biz kimyoviy birikmalarni parchalaymiz. Ma’ruzalarda gap-larni grammatik taxdil qilish asosida turli gap bo‘laklariga, mor-fema va fonemalarga ajratiladi. Agarda inson oldiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo‘yilsa, u holda bu top-shiriqni hal qilish uchun u motorni ayrim qismlarga ajratib, har bir qismni o‘z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo‘ladi va hokazo.

Ma’ruza va dars jarayonlarida tafakkurning analiz qilish ope-ratsiyasi juda muhim rol o‘ynaydi. Insonga savod o‘rgatish bola nutqini analiz qilishdan boshlanadi. So‘ng bu holat matnni gaplar-ga, gaplarni so‘zlarga, so‘zlarni o‘z navbatida bo‘g‘inlarga, fonemalar-ga, ularni esa tovushlarga bo‘lish singari aqliy faoliyat bilan asta-sekin almashtiriladi. Arifmetika, algebra, geometriya, trigonomet-riya, fizika, yoinki O‘zbekiston tarixi, falsafa, iqgisod, polito-logiya, psixologiya va boshqa fan asoslarini o‘rganish muammoli top-shiriqlarni, masalalarni yechish ham analiz qilishdan boshlanadi.

Yuqorida aytib o‘tilgan motor yoki boshqa qismlarning rolini chuqur tushunish uchun yolg‘iz analizning o‘zi kifoya qilmaydi. Chunki tarkibiy qismlarni birlashtirilgan holda bir-biriga ta’sir qilib turgan motor va mashinani butunligicha olib tekshirgandagina uning motor yoki mashini ekanligini anglash mumkin.

Sintez — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda bo‘lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo‘laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda bir-lashtirib, butun holiga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo‘laklarini bir butun qilib qo‘shish-dan iborat aqliy faoliyat ekanligi ta’rifdan ham ko‘rinib turib-di. Analiz amaliy bo‘lgani kabi sintez ham amaliy xarakter kasb etadi. Masalan, motor yoki dvigatelning qismlarini, detallarini yig‘ishtirib o‘rni-o‘rniga joylashtirilganda, ya’ni sintez qilinganda motor yoki dvigatel hosil bo‘ladi. Avtomashinaning kuzovni, kabi-nasini, motor va hokazo qismlari sintez qilingan mahaldagina bir butun avtomashinani bunyod etish mumkin. Turli psixologik mavzu-larni o‘rganish orqali psixologiya fani to‘g‘risida yaxlit tushuncha paydo bo‘ladi. Kimyoviy elementni

reaksiyaga kiritish yo‘li bilan-gina istalgan birikma hosil qilish imkoniyati tug‘iladi. Rassomlar ko‘z, qosh, burun va kishining boshqa organlarini mutanosib ravish-da chiziq orqali bir butun inson shaklini yasash, yaratish imkoniya-tiga ega bo‘ladilar va hokazo.

Birinchi sinf bolasi o‘z harf xaltasidagi kesilgan harflardan foydalanib bo‘g‘in, bo‘g‘inlardan so‘z, so‘zlardan gap, gaplardan qisqa informatsiya, undan esa hikoya tuzadi. Talabalar O‘zbekiston tarixi fanidan xalqimiz, davlatchiligimiz, madaniyatimiz, san’atimiz hamda bugungi kunimiz to‘g‘risida ma’lumot oladi.

Ish-harakatlarni yaxlitlash tufayli bir butun moddiy narsa hosil bo‘ladi, ish-harakatlarda ham sintez operatsiyasini qo‘llasa bo‘lar ekan. Tarixiy qahramonlar, buyuk sarkardalar, arboblar to‘g‘risida ham xuddi shunday fikr va mulohazapar yuritish mumkin.

Xalq orasida Afandi, Aldar ko‘sa, Rustambek, Alpomish, Zulqarnay, suv parisi, ajdarholar, jinlar, alvastilar, devlar, Semurg‘, oltin baliq va boshqa narsalar, ayrim tana organlarini, hayvon va inson tuzilishini, his va hayajonlarni, xarakter va irodani bir-lashtirib, yagona afsonaviy obrazlar yaratishga muvaffaq bo‘lingan.

Analiz va sintez o‘zaro bevosita mustahkam bog‘langan yagona ja-rayonning ikki tomonidir. Agar narsa va hodisalar analiz qilin-magan bo‘lsa, uni sintez qilib bo‘lmaydi, har qanday analiz pred-metlarni, narsalarni bir butun holda bilish asosida amalga oshi-rilishi lozim.

Talaba va o‘quvchilarni analiz va sintez qilishga o‘rgatishda fikr-larni muayyan ob’ektlarga yo‘naltirish asosiy rol o‘ynaydi. Bunda ular, albatta, qanday va qay yo‘sinda ish bajarilishlari kerakligi-ni bilib olishlari zarur. Masalan, o‘smirlarni ona tili darslari-da analiz va sintez faoliyatiga o‘rgatish uchun istalgan jumlani, chu-nonchi «It bo‘ynini burmasdan g‘alatiroq bukildi, och ko‘zlari bilan menga bir qarash qildi-da, dumini qisib o‘zini o‘rmonga urdi» gapi-ni mustaqil holda tahlil etish vazifasini qo‘yish (agar sinaluvchi-lar bu vazifani bajarishga qiynalsalar, eksperimentatorning o‘zi yordam berishi) mumkin. Ular predmet nomini anglatadigan so‘zlar-ni alohida ko‘chirib yozishlari va so‘zlarning qanday so‘roqqa javob bo‘lishini aniqlashlari, ot va so‘z turkumlariga ta’rif berishlari, shu so‘z turkumiga xos belgilarni (predmetni bildirib, kim va nima so‘roqlarga javob bo‘lishini) alohida ifodalashlari kerak.

Mazkur vazifani o‘quvchilardan biri qanday bajarganligini ko‘zdan kechiraylik: «Gapda predmetni bildirgan so‘zlar mavjud. Ma-salan, it, bo‘ynini, ko‘zlari, dumini. Bular nima so‘rog‘iga javob bo‘ladi. Ana shu so‘roqlarga javob bo‘lib, predmetlarning nomini bildirgan so‘zlar ot deb ataladi. Otning eng muhim, boshqa so‘zlar-dan ajratib turuvchi belgisi bu predmetni bildirishi va savolla-ridir. Predmetni anglatuvchi so‘zlar turli xil qo‘shimchalar bilan kelishi mumkin». Sinaluvchi o‘smir o‘quvchilarning ana shu muloha-zalari asosida shuni aytishi

mumkinki, analiz va sintez operasi-yasi quyidagicha aqliy faoliyat tizimidan, tarkibiy qismlardan iborat; a) berilgan topshiriqni diqqat bilan o‘qish; b) matndagi so‘zlarni fikran parchalash; v) o‘xshash so‘zlarni ajratish, ya’ni may-da bo‘laklarga bo‘lish; g) o‘xshash so‘zlarni yaxlit holda keltirish; d) matndagi so‘zlarni fikran yig‘ish; j) gapning strukturasini tik-lash va boshqalar.

Talabalarning mustaqil bilim olish faoliyatida, jumladan, kon-spekttuzish, referattayyorlash, seminarga hozirlik ko‘rish, kurs ishi va malakaviy bitiruv ishi yozish kabi aqliy faoliyatningturli shakl-larida analiz, sintez operatsiyalaridan foydalanadilar.

Taqqoslash insonning ijtimoiy faoliyatida, bilimlarning o‘zlashtirilishida, voqelikni to‘laroq aks ettirishida bir-biriga o‘xshash jihatlar tafovutini, shuningdek, bir-biridan farq qiladi-gan tomonlar o‘rtasidagi o‘xshashlikni topishdan iborat fikr yuri-tish operatsiyasi katta ahamiyatga ega. Taqqoslash — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya vositasi bilan ob’ektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir-biriga o‘xshashligi va bir-bi-ridan farqi aniqlanadi.

XIX—XX asrlarda yashagan allomalardan biri taqqoslashning psi-xologik mexanizmi to‘g‘risida juda ilg‘or fikrlarni ilgari surib, quyidagi mulohazalarni bildiradi: «Agar siztabiatningbiror nar-sasini ravshan tushunib olishni istasangiz, uning o‘ziga juda o‘xshash bo‘lgan narsalardan tafovutini topingiz va uning o‘zidan juda uzoq bo‘lgan narsalar bilan o‘xshashlik topingiz. Ana shunda siz shu narsa-ning eng muhim, hamma belgilarini payqab olasiz, demak, shu narsa-ni tushunib olasiz».

Kuzatishlar shuni ko‘rsatdiki, inson, ko‘pincha, jamiyat formatsiya-larini o‘rganish davrida, ularning avvalgi mohiyatini keyingi formatsiyani o‘rganish paytida yanada chuqurroq va puxtaroq egallab oladi.

Mazkur jarayon to‘g‘risida fikr yuritilganda, so‘zning negizini o‘zlashtirishda o‘zakning muhim belgilarini (xossalarini) to‘laroq tushunib olish kabi ko‘pgina aqliy harakatlarni keltirib o‘tish maq-sadga muvofiqdir.

Bilish ob’ekti hisoblangan narsa va hodisalar o‘rtasidagi o‘xshash-likni yoki farqni, tenglik yoki tengsizliklarni, ayniyat yoki ziddi-yatlarni aniklashdan iborat bo‘lgan fikr yuritish operatsiyasi bi-lishning dastlabki va zarur vositasi bo‘lib hisoblanadi. Ajdodla-rimiz taqqoslashning ta’limdagi roli to‘g‘risida shunday fikrlar-ni bildirgan edi: Taqqoslash har qanday tushunishning va har qan-day tafakkurning asosidir. Olamdagi narsalarning hammasini taq-qoslab ko‘rish yo‘li bilan bila olmasak, boshqa yo‘l bilan bila ol-maymiz, agar biz hech narsa bilan solishtirishimiz va farqini bi-lib olishimiz mumkin bo‘lmagan biron bir narsaga duch kelganimiz-da edi, u holda biz shu narsa to‘g‘risida hech qanday fikr hosil qila olmagan bo‘lar edik.

Yuqoridagi mulohazalardan ko‘rinib turibdiki, taqqoslash, fikr yuritish operatsiyasi sezgilarimizda va idroklarimizda hali gavdalanmagan o‘xshashlik va

tafovutni topish zaruriyati vujudga kelgan paytda namoyon bo‘ladi. Psixologiyada yana shu narsa ma’lumki, sezgi va idrokimizda dastavval narsalarning va hodisalarning o‘xshash va farklanuvchi tomoni ko‘zga yaqqol tashlanadi.

Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo‘l bilan amalga oshishi mum-kin: amaliy (konkret narsalarni bevosita solishtirish) va nazariy (tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taq-qoslash). Agar inson ikki boylam yukni qo‘l bilan ko‘tarib, bir necha xil taom mazasini qiyoslasa, ikki paykal paxtazor hosildorligini taqqoslasa bu amaliy taqqoslash bo‘ladi. Shuningdek, o‘quvchilar ikki qalam yoki sterjenni, chizg‘ichni yog‘ochga yoki qog‘ozga solishtirsalar, u analogik holatdagi misol bo‘la oladi. Bundan tashqari, metr bilan masofani (gazlamani), tarozi bilan og‘irlikni termometr bilan haro-ratni, teleskop bilan osmon jismlarini o‘lchash paytida ham taq-qoslash jarayoni vujudga keladi.

Inson tevarak-atrofdagi narsa va hodisalarning barchasini bevosita aks ettirish, qo‘l bilan paypaslash imkoniyatiga ega emas. Shu boisdan to‘planadigan bilimlarning aksariyati qo‘l bilan ushlash, ko‘z bilan kuzatish evaziga emas, balki fikr yuritish orqali, mantiq yordamida anglashiladi. Ular o‘rtasidagi o‘xshash va farqli alomat hamda belgilar nazariy taqqoslash asosida ajratiladi. Demak, inson olayotgan keng ko‘lamdagi informatsiyalar farqini fikran taq-qoslash yordamida anglab yetadi. Jumladan, o‘quvchilar dilda o‘ylayot-gan narsalarni fikran solishtirib ko‘radilar. Ba’zan turli yoshdagi kishilar o‘z tengdoshlari xarakterida, qiziqishida, yurish-turishi-da, muomalasida va boshqa xususiyatlarida o‘xshashlik va tafovut bor-ligini topadilar.

Kishilar narsa va hodisalarni biron belgiga (alomatga) asosla-nib taqqoslashda qiyinchiliklarga uchraydilar. Shuning uchun beri-. layotgan informatsiyalar mohiyatiga diqqat-e’tibor qilish shart. Ki-shilar uchun taqqoslash prinsipi tushunarli va aniq bo‘lsa, mavjud qiyinchiliklarni bartaraf qilish imkoniyati tug‘iladi. Inson ol-diga aniq maqsad qo‘yilsa, yoinki o‘rganilayotgan ob’ekt mohiyatiga kirib borish uchun ustanovka berilsa, fikran taqqoslashda xatolar miqdori keskin kamayadi.

Shaxsiy kuzatishlarimizning ko‘rsatishiga qaraganda, taqqoslash operatsiyasida katta yoshdagi kishilarda va o‘quvchilarda uchraydigan asosiy kamchilik bu jarayonni noto‘g‘ri tasavvur qilish yoki xato tu-shunishdir, ya’ni taqqoslash deganda ikki va undan ortiq narsalarni yonma-yon qo‘yishlik deb faraz qilishlikdir. Inson shaxsiy faoliyatida, ta’lim jarayonida taqqoslash ustida qanchalik ko‘p mashq qilsa, taqqoslash ko‘nikmasi paydo bo‘lsa, unda fikr yuritish shunchalik samarali bo‘ladi.

Abstraksiya. Narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlar-ning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr ob’ektiga aylantirishdan ibo-rat fikr yuritish operatsiyasi inson bilish faoliyatida muhim ahami-yatga ega. Masalan, bilish jarayonida tabiat, jamiyat va ayrim inson-

larga xos bo‘lgan «go‘zallik» belgisini ayirib olib, ularning go‘zal-ligi to‘g‘risida emas, balki umuman go‘zallik, ya’ni estetik kategoriya mazmunidagi tushuncha yuzasidan mulohaza bildiriladi.

Abstraksiyalash shunday fikr tafakkur operatsiyasidirki, bu ope-ratsiya yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farklab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodi-salarning muhim bo‘lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fik-ran ajratib tashlaymiz.

Abstraksiya jarayonida ob’ektdan ajratib olingan belgi (alomat)-ning o‘zi tafakkurning mustaqil ob’ekti bo‘lib qoladi. Abstraksiya operatsiyasi analiz natijasida vujudga keladi. Masalan, sinf devo-rini analiz qilish jarayonida uning faqat bir belgisini, ya’ni oqligini ajratib olish mumkin va oq devor to‘g‘risida emas, balki devorning okdigi to‘g‘risida, keyin esa umuman oqlik haqida fikr yuritish mumkin. Kishilar quyosh, oy, yulduz, elektr, olov, ba’zi pla-netalar, ayrim tosh va hokazolarning ko‘z o‘nglarida yoritishini ku-zata turib, ularning bitta umumiy belgisini, ya’ni yoritishini fik-ran ajratib olib, umuman yoritish to‘g‘risida mulohaza yuritishlari ayni haqiqatdir. Turli geometrik shakllarni - uchburchak, to‘rtbur-chak, kesik konus, kesik piramida, parallelofamm, ko‘pburchak, pa-rallelepiped va hokazolarni kuzata turib, ular uchun umumiy bo‘lgan belgini, ya’ni burchakni fikran ajratishlari, so‘ngra umuman burchak tushunchasi to‘g‘risida fikr yuritish mumkin.

Fan va texnika revolyusiyasi avj olingan hozirgi davrda kishi-larga uzatilayotgan informatsiyalarning ma’lum qismi abstrakt holatda inson ma’naviy mulkiga aylanmoqda. Mazkur bilimlarni hissiy bilish apparati yordami bilan o‘zlashtirish imkoniyati insonda yo‘q, shuning uchun ularni abstrakt yo‘l bilan o‘zlashtirib olish talab qilinadi. Lekin abstraksiya holatidagi informatsiyalar insoniyat tomo-nidan qiyinchilik bilan o‘zlashtiriladi. Yaqqol ko‘rgazmalikka asos-lanmagan bilimlar qiyinchilik bilan qabul qilinadi. Shunga qara-masdan, abstrakt holatidagi bilimlar ko‘lami kundan-kun ortib bormoqda. Chunki yangi kashfietlar, ixtirolar zamiridan kelib chiquvchi qonuniyatlar, ichki murakkab bog‘lanishlarning barchasi abstrakt ter-minlarda o‘z ifodasini topadi. Shu boisdan kishilarni mazkur ja-rayonga tayyorlab borish, o‘ng‘aysiz shart-sharoitga moslashtirish, ko‘niktirish mutlaqo shart.

Ta’lim tizimidagi bilimlarning aksariyati bilishning rasio-nal yo‘di bilan egallashga qaratilgan bo‘lib, abstraksiyadan keng ko‘lamda foydalanishni taqozo etadi. Shuning uchun o‘quvchilarni ab-straksiyani amalga oshirish yo‘l va usullari bilan tanishtirish ke-rak.

Yuqorida aytganlarimizdan tashqari, abstraksiyalash jarayoni yorda-mida qiymat, son, kenglik, tenglik, uzunlik, kattalik, qattiqlik, zichlik, balandlik, geometrik shakl, matematik ibora, tanqidiy re-alizm, bosim, solishtirma og‘irlik, geografik tushunchalar tizimi kabi abstrakt tushunchalar vujudga keltiradi.

Buyumlarni, narsa va hodisalarni, jism va predmetlarni bir-biri bilan taqqoslash paytida ham abstraksiyalash jarayoni yuzaga keladi. Bunda narsa va hodisalarning, voqelikning mavjud belgila-riga (masalan, tusiga, shakliga, tezligiga, og‘irligiga, qiymatiga va shu kabi o‘xshash sifatlariga) qarab taqqoslanadi.

Abstraksiya operatsiyasi bilan insonni qurollantirish intel-lektual jihatdan intensiv rivojlanishga olib keladi, shuningdek, mustaqil bilim olish faoliyatini takomillashtiradi.

Umumlashtirish. Psixologiyada umumlashtirish muammosi bo‘yi-cha yagona* "yunalishdagi nazariya yo‘q. Shuning uchun psixologlar bu jarayonni turlicha talqin qiladilar, goho uni guruhlarga bo‘lib o‘rga-nadilar. Shuningdek, maktab ta’limini qaysi umumlashtirish usuli asosida amalga oshirish to‘g‘risida olimlar turlicha fikrdadirlar. Ba’zi psixologlar ta’limda nazariy jihatdan umumlashtirish usu-lini qo‘llab chiqsalar (S. L. Rubinshteyn, V. V. Davidov va boshqa-lar), ayrimlari ham nazariy, ham amaliy usulni qo‘llashni tavsiya etmoqdalar (N. A. Menchinskaya, D. N. Bogoyavlenskiy). Ammo o‘quv faoliyatining turli-tumanligi, bizningcha, dars jarayonida har xil umumlashtirish usullaridan foydalanish kerakligini taqozo qiladi.

Psixologiyada umumlashtirishning keng qo‘llaniladigan ikki turi: tushunchali umumlashtirish va hissiy-konkret umumlashtirish yuza-sidan ko‘proq fikr yuritiladi. Tushunchali umumlashtirishda pred-metlar ob’ektiv muhim belgi asosida umumlashtiriladi. Hissiy-konkret umumlashtirishda esa predmetlar topshiriq talabiga bino an tashqi belgi bilan umumlashtiriladi. Ayrim psixologlar noto‘g‘-ri umulashtirishning (N. A. Menchinskaya, Ye. N. Kabanova-Meller) hissiy-konkret umumlashtirishdan tafovuti borligini hamisha ta’-kidlab kelmokdalar. O‘quvchi va talaba ba’zan predmetlarni muhim bo‘lmagan belgisiga asoslanib noto‘g‘ri umumlashtiradilar, vaholan-ki topshiriq shartida bu talab ular oldiga mutlaqo qo‘yilmaydi. Lekin bu nazariyaning himoyachilari noto‘g‘ri umumlashtirishni alohida tur deb hisoblamaydilar.

Umumlashtirish deganda psixologiyada narsa va hodisalardagi xossa, belgi, xususiyat, alomatlarni topish va shu umumiylik asosida ular-ni birlashtirish tushuniladi.

Masalan, temir, po‘lat, latun, oltin va boshqalarda mavjud bo‘lgan o‘xshashlik va umumiy belgilarni yagona tushuncha ostida to‘plab, uni «metall» degan ibora bilan nomlashimiz mumkin. Shuningdek, qish, bahor, yoz va kuz «fasl» degan tushuncha orqali ifodalanadi. Inson-ning yosh davrlari xususiyatidagi umumiy belgilar hisobga olinib, «o‘smir», «o‘spirin», «yetuk kishi», «keksa» singari terminlar ishla-tiladi.

Umumlashtirish abstraksiyalash operatsiyasidan ajralgan holda sodir bo‘lmaydi, har qanday umumlashtirish asosida abstraksiyalash jarayoni yotadi.

Umumlashtirish jarayoni abstraksiyasiz mavjud bo‘li-shi mumkin, lekin abstraksiyasiz umumlashtirishning yuzaga kelishi mumkin emas. Agar abstraksiyalash faoliyatida narsa va hodisalar-ning o‘xshash hamda muhim belgilari tasodif belgilaridan fikran ajratib olinsa, umumlashtirishda esa ajratib olingan o‘xshash, umumiy va muhim belgilarga suyangan holda narsa va hodisalar birlash-tiriladi.

Boshqa fikr yuritish operatsiyalari kabi umumlashtirish ham so‘z, nutq yordamida ro‘yobga chiqadi. Jumladan, daraxt degan so‘z qo‘llanila-di, deb faraz qilaylik, unda biz turli daraxtlarga bevosita aloqada bo‘lgan iborani aks ettirgan bo‘lamiz. Yoinki talaba degan terminni ishlatish bilan turli kurs, har xil fakultet va barcha oliy maktab-da tahsil slayotgan yoshlarni birlashtiramiz va hokazo.

Umumlashtirish jarayoni so‘z ta’sirida vujudga kelgan ikkinchi signallar tizimiga asoslanadi. Akademik I. P. Pavlov fikricha, nutqsignallari tufayli nerv faoliyatining yangi prinsipi - abst-raksiyalash va bu bilan birga, oldingi tizimning behisob signalla-rini umumlashtirish vujudga keladiki, bunda ham o‘z navbatida ana shu umumlashtirilgan yangi signallar tag‘in analiz va sintez qilina-veradi.

Fikr yuritishning umumlashtirish operatsiyasi har xil asoslarga ko‘ra turlarga bo‘lib o‘rganiladi.

Umumlashtirishni mazmuniga ko‘ra tushunchali umumlashtirish va yaqqol-ko‘rgazmali yoki elementar umumlashtirish turiga ajratish qabul qilingan. Tushunchali umumlashtirish orqali ob’ektiv qonuniyatlarni muhim belgilari bo‘yicha birlashtirish amalga oshiriladi. Bunda muhim belgilar umumlashtirilib, ob’ektiv qonuniyatlarni ochish mumkin bo‘ladi. Yaqqol-ko‘rgazmali umumlashtirishda narsa va hodi-syalar tashqi hamda yaqqol belgilari bo‘yicha umumlashtiriladi.

Konkretlashtirish. Umumiy, mavhum belgi va xususiyatlarni yakka, yolg‘iz ob’ektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan fikr yuritish operatsiyasi insonning barcha faoliyatlarida aktiv ishtirok etadi. Voqelik qanchalik konkret (yaqqol) shaklda ifodalansa, inson uni shunchalik oson anglab yetadi. O‘zining genetik kelib chiqishiga qaraganda, kishilar dastavval tevarak-atrofni konkret belgilariga asoslanib, konkret holda aks ettirganlar, yaqqol obrazlarga suyanib, tasavvur qilish imkoniyatiga ega bo‘lganlar. Shu boisdan to hozirgi kunga qadar konkretlik belgisi har qanday inson zoti uchun eng yaqin belgi bo‘lib hisoblanadi. Chunki konkret voqelik kishini akliy zo‘r berishlikdan, irodaviy tanglikdan va stress holatdan forig‘ qiladi. Shuning uchun bo‘lsa kerak, odam eng murakkab qonun hamda tu-shunchalarni konkretlik darajasiga aylantirishga harakat qiladi. Masalan, inson «qiymat» tushunchasini konkretlashtirib «odamning qadr-qimmati», «tovarning qiymati» shaklida konkretlashtiradi va hokazo.

Psixologiya fanida mazkur fikr yuritish operatsiyasiga quydagi-cha ta’rif beriladi: Konkretlashtirish hodisalarni ichki bog‘lanish va munosabatlardan qat’i nazar, bir tomonlama ta’kidlashdan ibo-rat fikr yuritish operatsiyasidir.

Psixologlar tadqiqotlarining ko‘rsatishiga qaraganda, konkret-lashtirish, odatda, ikki xil vazifani (funksiyani) bajaradi. Dast-labki funksiyasiga taallukli ko‘pgina misollarni keltirish bilan uning psixologik mexanizmini ko‘rsatishiga harakat qilamiz. Ma-salan, o‘quvchilar «qora» degan so‘zni ishlatgan paytlaridan ko‘z oldi-da bitum, chaqich, asfalt kabi qora rangdagi narsalar va hayvonlar-ni gavdalantirishlari mumkin. Shuningdek, ular «harakat» degan iborani ishlatsalar, odamni, mashinani, hayzonlarni suv va samo-lyot kabilarni tasavvur qila oladilar. Keyinchalik esa harakat tu-shunchasining ko‘lami kengayib boradi, biologik, ijtimoiy va hoka-zo harakatlarni nazarda tutadi.

Konkretlashtirishning ikkinchi funksiyasi quyidagi misollar-dao‘ziningyorqin ifodasini topadi. Masalan, kishilar ketmon, bel-kurak, panshaxani dehqonchilik asboblariga; igna, bigiz, angishvona va tikuv mashinasini tikuv asboblariga; lola, atirgul, binafsha, buldanejni gulga; daftar, ruchka, chizg‘ichni o‘quv qurollariga kiri-tadilar. Demak, bu misollarda konkretlashtirish operatsiyasi umumiy va yakka belgilari kam bo‘lgan umumiylikni ochishda namoyon bo‘la-di. Umuman konkretlashtirish abstraksiyalashni kontrast holati bo‘lib, inson bilish faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Klassifikatsiyalash. Insonning bilish faoliyatida muhim rol o‘ynovchi fikr yuritish operatsiyalaridan biri klassifikatsiya-lash hisoblanadi. Bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o‘xshashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farqqilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimi klassifikatsiya deb atala-di. Fan olamida buyuk hissa bo‘lib qo‘shilgan D. I. Mendeleyevning «Elementlarning davriy tizimi» jadvali klassifikatsiya uchun yorqin misoldir. Bunda olim elementlarni atom og‘irligi ortib borishiga, kimyoviy sifatlarining bir tipligiga va boshqa belgi va alomatla-riga qarab tartib bilan joylashtirib chiqqan.

Fanda narsa va hodisalarningtabiatini ifodalovchi muayyan belgi (alomat) asosida qilingan jarayon klassifikatsiya deb atash qabul qilingan. Tabiiy klassifikatsiyaga zoologiya fanidagi hayvonlar klassifikatsiyasi (sudralib yuruvchilar, sut emizuvchilar, suvda va quruklikda yashovchilar, parrandalar, qushlar va hokazo), botanikada-gi o‘simliklar klassifikatsiyasi (bir yillik, ko‘p yillik, butalar, daraxtlar, o‘tlar, ildizdan ko‘payuvchilar, igna barglilar, tikanli o‘simliklar, dukkaklilar, poliz o‘simliklari va boshqalar) kabi qator misollarni keltirib o‘tish mumkin. Mabodo klassifikatsiyaga asos qilib olingan belgi narsa va hodisalarning tabiatini ifodalama-sa, bunday klassifikatsiya sun’iy klassifikatsiya deb ataladi. Ij-timoiy hayotimizda klassifikatsiyaning mazkur turi doimo qo‘llanib turadi. Masalan, kutubxonadagi kitoblar mazmuniga, shakliga, noyob-ligi va shunga o‘xshash

belgilarga qarab tokchalar va peshtoqchalarga teriladi. O‘quvchilarning alifbe tartibi bilan tuzilgan ro‘yxati yoki xususiyatlari, jinsiy belgilari, ulgurishlari va qiziqishlarini nazarda tutib turkumlarga ajratish ham sun’iy klassifikatsiyalash-ga misol bo‘la oladi.

Lekin ijtimoiy turmushda va fan olamida oddiy klassifikasi-yalash holatidan tez-tez foydalaniladi. Jumladan, adabiyot, tarix, geografiya, psixologiya — gumanitar fanlari: falsafa, iqtisod, huquq, pedagogika, tarix - ijtimoiy fanlar: matematika, fizika, biolo-giya, kimyo-tabiiy-matematik siklдagi fanlar. Xuddi shuningdek, asosga suyanib psixologiya sohalari ham klassifikatsiya qilinadi. Injenerlik, aviatsiya, kosmos psixologiyasi — mehnat psixologiya-si, patopsixologiya, oligofrenopsixologiya, surdopsixologiya, tif-lopsixologiya — maxsus psixologiya; bolalar, o‘smirlar, o‘spirinlar, katta yoshdagilar psixologiyasi, gerantopsixologiya — yosh davrlari psi-xologiyasi; sud ishi psixologiyasi, kriminal psixologiya, peniten-siar psixologiyasi — yuridik psixologiya va boshqalar. Psixologiya fanida psixik holatlar, bilish jarayonlari, shaxsning individual tipologik xususiyatlari ham klassifikatsiya qilinadi. Aks ettirish xarakteriga va reseptorlarning o‘rniga qarab, sezgilar uch guruhga bo‘linadi: eksterotseptiv sezgilar, interotseptiv sezgilar, proprio-septiv sezgilar. Klassik bo‘linishga binoan sezgilar quyidagicha klas-sifikatsiya qilinadi: ko‘rish, eshitish, taktil, maza, hid, organik harakat va hokazo.

Maktab ta’lim tizimida murakkab bilimlar qulayroq yo‘l bilaN o‘zlashtirish uchun klassifikatsiya operatsiyasidan keng ko‘lamda foy-dalaniladi. Masalan, ot, sifat, fe’l, son — so‘z turkumlari; ibti-doiy jamoa, quldorchilik, feodalizm, kapitalizm, sotsializm ki-shilik formatsiyalari; proza, poeziya, drama, komediya, tragediya -adabiy janrlar; briz, musson, passat — shamollar va boshqalar.

Shunday qilib, klassifikatsiya biz tekshiradigan ob’ektlarninG muayyan tartibni topishda, o‘rganishimizda zarur bo‘lgan narsa va hodi-salarni yaxlit holda tekshirishimizda, o‘zlashtirmoqchi bo‘lgan mate-riallarni puxta esda qoldirishimizda muhim rol o‘ynaydi.

Sistemalashtirish. Fikr ob’ektiv hisoblangan narsa va hodi-salarni zamon (vaqt), makon (fazo) va mantiqiy jihatdan ma’luM tartibda joylashtirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi bilim-larni o‘zlashtirishda, ko‘nikma va malakalarni tartibga solishda muhim rol o‘ynaydi. Odatda, sistemalashtirish operatsiyasi yordami-da narsa va hodisalar, faktlar, fikrlar va ob’ektlar makondagi, vaqtdagi egallagan o‘rniga qarab yoki mantiqiy joylashtiriladi.

Shuning uchun tizimga solish makoniy (fazoviy) xronologik bel-gi va mantiqiy belgisiga asosan uch turga ajratiladi. Ko‘chatlarninG boqqa olib chiqib o‘tqazilishi, sinf xonasidagi mebellarning bir tekis joylashtirilishi makoniy (fazoviy) tizim uchun misol bo‘lz oladi. Tarixiy voqealarni xronologik tartibda joylashtirilishi,

kutubxonadagi kitoblarning xronologik jihatdan terib qo‘yilishI voqealarni zamonga (vaqtga) qarab tizimga solishning namunasi deb atash mumkin. Matematika, falsafa, psixologiya va mantiqqa (logi-kaga) doir asarlarda ilmiy maqolalarning (ya’ni punkt, paragraf nazarda tutilmoqda) joylashuvi mantiqiy tizimga solishning na-munasidir.

Maktab ta’limida o‘zlashtirilgan bilimlarni tizimga solish muhim ahamiyatga ega bo‘lib, bu ish bir necha bosqichda amalga oshiri-ladi. Bilimlar dastlab predmetning boblari, qismlari bo‘yicha, so‘nG yaxlit holda o‘quvchi ongida tizimlashadi. Tizimlashtirishning ik-kinchi bosqichida bir-birga o‘xshash predmetlarga oid bilimlar fik-ran tartibga solinadi. Uchinchi bosqichda bir necha predmetlar yuzasidan to‘plangan bilimlar ma’lum tartibga tushadi, ularning o‘xshash va farqli tomonlari ajratiladi. Tizimga solishnikgto‘rtinchi bos-qichida darsdan va maktabdan tashqari mashg‘ulotlarda egallangan bi-limlarni tizimlashtirish nazarda tutiladi.

O‘qituvchi darsda o‘quvchilardan o‘tilgan mavzularni so‘rash, ularning to‘garak ishlarida, olimpiada va tanlovlarda qatnashuvini ku-zatish, devoriy gazetga yozgan maqolalarini tahrir qilish, ijodiy va yozma ishlarni tekshirish orqali ulardagi bilimlarning qanday tizimlashayotganini aniqlab berish mumkin.

Demak, insonning bilish faoliyatida «mavzulararo», «predmetlar-aro» bilimlarni tizimlashtirish yuzaga keladi. Binobarin, bilim-larning tizimga solinishi akdiy rivojlanishning dastlabki pog‘o-nasi xisoblanadi.

Tafakkur sifatlari.

Tafakkur boshqa bilish jarayonlari kabi o‘zining individual xu-susiyatlariga ega bo‘lib, fikr yuritish faoliyatining shakllari, vo-sitalari va operatsiyalarining munosabatlari kishilarda turlicha namoyon bo‘lishida o‘z ifodasini topadi. Odatda, tafakkurning indi-vidual xususiyatlariga (sifatlariga) bilish faoliyatining mazmun-dorlik, mustaqillik, epchillik, samaradorlik, fikrning kengligi, tezligi, chuqurligi va boshqa sifatlari kiritiladi.

Tafakkur mazmundorligi deganda insonning tevarak-atrofdagi moddiy voqelik to‘g‘risida ongida qay miqdorda (ko‘lamda) mulohaza-lar, muhokamalar, fikrlar, muammolar, tushunchalar joy olganligi nazarda tutiladi. Insonda sanab o‘tilgan xarakterdagi g‘oyalar to‘lib toshsa, shunchalik tafakkur mazmundor bo‘ladi. Kishilar bir-birla-ridan birinchi navbatda tafakkurning mazmundorligi bilan tafo-vutlanadilar.

Tafakkurning chuqurligi deganimizda, moddiy dunyodagi narsa-hodisalarning asosiy qonunlari, qonuniyatlari, xossalari, sifat-lari, ularning o‘zaro bog‘lanishlari, munosabatlari tafakkurimizda to‘liq aks etganligini tushunishimiz kerak. Tafakkur arsenalida joylashgan narsalarning qay yo‘sinda sistemalashganligiga qarab (to‘g‘ri

va rasional yo‘l nazarda tutiladi), u yoki bu shaxsning tafak-kuri chuqurligi to‘g‘risida qat’iy bir qarorga kelish mumkin.

Tafakkurning kengligi o‘zining mazmundorligi, chuqurligi kabi sifatlari bilan muntazam aloqada bo‘ladi. Insondagi narsa va hodi-salarning eng muhim belgi va xususiyatlarini o‘zida mujassamlash-tirgan, o‘tmish yuzasidan, hozirgi davr haqida, shuningdek, kelajak to‘g‘risidagi mulohazalar, muammolar va tushunchalarni qamrab olgan tafakkur keng tafakkur deyiladi. Fikr doirasi keng, bilim saviya-si yuqori, serg‘oya, ijodiy izlanishdagi kishilarni akl-zakovatli, bilimdon yoki tafakkuri keng kishilar deb atash mumkin. Demak, insonning akl-zakovati, bilimdonligi, mulohazadorligi uning tafakkuri kengligidan dalolat berar ekan.

Inson tafakkuri o‘zining mustaqilligi jihatidan mustaqil va nomustaqil tafakkurga ajratiladi. Tafakkurning mustaqilligi de-ganda, kishining shaxsiy tashabbusi bilan o‘z oldiga konkret maqsad, yangi vazifalar qo‘ya bilishi, ular yuzasidan amaliy va ilmiy xarak-terdagi faraz (gipoteza) qilishi, natijani ko‘z oldiga keltira oli-shi, qo‘yilgan vazifani hech kimning ko‘magisiz, ko‘rsatmasisiz, o‘zi-ning akliy izlanishi tufayli turli yo‘l, usul va vositalar topib, mustaqil ravishda hal qilishdan iborat aqliy qobiliyatni tushunish kerak.

Tafakkurning mustaqilligi aqlning sertashabbusligi, pishiq-ligi va tanqiydiligidan namoyon bo‘ladi. Aqlning sertashabbusligi deganda, insonning o‘z oldida yangi muammo, aniq maqsad va konkret vazifalar qo‘yishini, ana shularning barchasini amalga oshirishda, nihoyasiga yetkazishda, yechimni qidirishda usul va vositalarni shax-san o‘zi izlashi, aqliy zo‘r berib intilishi, ularga taalluqli qo‘shimcha belgi va alomatlarni kiritishdan iborat bosqichlarning namoyon bo‘lishini nazarda tutamiz. Aqlning pishiqligi vazifalarni tez yechishda, yechish paytida yangi usul va vositalarni tez izlab topishda, ularni saralashda, ana shu usullar va vositalarni o‘z o‘rnida aniq qo‘llashda, trafaretga aylangan, eski yo‘l hamda usullardan forig‘ bo‘lishda va boshqa jarayonlarda ifodalanadi.

O‘zining va o‘zgalarning mulohazalarini, bu mulohazalarning chin yoki chin emasligini tekshira bilishda va namoyon bo‘lgan mulohaza-larga, muhokamalarga, muammoli vaziyatga baho bera bilishda aql-ning tanqidiyligi muhim rol o‘ynaydi. Tafakkurning tanqidiy-ligi ob’ektiv va sub’ektiv ravishda ifodalanishi mumkin. Mazkur sifat insonni baholash o‘z-o‘zini baholash kabi tafakkurning indi-vidual xususiyatlari bilan bog‘liq ravishda namoyon bo‘ladi. Agar tan-qidiylik oqilona, muhim belgilarga, muammo mohiyatining to‘g‘ri ochilishiga (ba’zan etalonga) asoslanib amalga oshsa, unday tanqi-diylik ob’ektiv tanqidiylik deb ataladi. Mabodo tafakkurning tanqidiyligi sub’ektiv xatolarga, umuman sub’ektivizmga og‘ib ket-sa, bunday holda sub’ektiv tanqiydilik deyiladi. Sub’ektiv tanqi-diylik salbiy oqibatga olib keladi, shuningdek, insonlar o‘rtasida «anglashilmovchilik g‘ovi»ni vujudga keltiradi, ikki shaxs o‘rtasida kutilmaganda ziddiyat paydo bo‘ladi. Insonda

tafakkurning tanqi-diyligi oqilona, rasional tarzda vujudga kelsa, unda shaxs muhim sifat bilan boyiydi, deb aytish mumkin.

Maqsad, muammo va vazifalar o‘zga shaxslar tomonidan qo‘yilib, tayyor usul va vositalarga tayangan holda o‘zga kishilarning bevosita yordami bilan amalga oshirilishi jarayonida bir oz ishtirok etgan tafakkur nomustaqil tafakkur deb ataladi. Nomustaqil tafakkurli kishilar «tayyor mahsulotlar quli»ga aylanadilar, o‘sishdan orqada qolish xavfi tug‘iladi. Natijada, aql-zakovatli inson bo‘lish o‘rni-ga kaltabin, aqlan erinchoq, bexafsala odam bo‘lib voyaga yetadi. De-mak, tafakkurning nomustaqillik illati jahon progressiga to‘siq bo‘lib, yakka shaxs uchun esa fojia rolini bajarishi ehtimoldan xoli emas.

Fikrning mustaqilligi uning mahsuldorligi (samaradorligi) bilan uzviy bog‘langan. Agar inson tomonidan muayyan vaqt ichida ma’lum soha uchun qimmatli va yangi fikrlar, g‘oyalar, tavsiyanomalar yaratilgan hamda nazariy va amaliy vazifalar hal qilingan bo‘lsa, bunday kishining tafakkuri sermahsul tafakkur deb ataladi. De-mak, vakt oralig‘ida bajarilgan ish ko‘lami va sifatiga oqilona baho berish tafakkur mahsuldorligini o‘lchash mezoni sifatida xizmat qiladi.

Tafakkurning ixchamligi deganda, muammoni hal qilishning dast-lab tuzilgan rejasi (plani) mazkur jarayonda masala yechish shartini qanoatlantirmay qolsa, nomutanosiblik hosil bo‘lsa, hech ikkilan-may elastik ravishda o‘zgartishlar kiritishdan iborat fikr yuritish faoliyatini tasavvur qilmog‘imiz shart. Fikrning operativ jihat-dan, tezkorlik bilan o‘zgartishdan va to‘g‘ri yo‘nalishiga yo‘llab yubo-rishdan iborat tafakkur sifati uning ixchamligi deyiladi. Masa-lan, «Talaba sinovda avval g‘oyani noto‘g‘ri yoritayotib, o‘z-o‘ziga «bir-daniga» xatosini anglab, to‘g‘ri javob bera boshlashi» kabilar. De-mak, tafakkurning mazkur sifati fikrlarni, informatsiyalarni tinglovchilarga xato va kamchiliksiz yetkazib berish garovidir.

Tafakkurning tezligi qo‘yilgan savolga va muammoga to‘liq javob olingan vaqt bilan belgilanadi. Uning tezligi qator faktorlarga: jumladan, fikrlar uchun zarur materialni tez yodga tushira olishga, muvaqqat bog‘lanishlarning tezligi, turli hislarning mavjudligi-ga, insonning diqqatiga, qiziqishiga bog‘liqbo‘ladi. Bundan tashqa-ri, tafakkurning tezligi boshqa shartlarga: insonning bilim savi-yasiga, fikrlash qobiliyatiga, mavjud ko‘nikma va malakalariga ham bog‘liq ekanligi isbotlangan. Xulosa qilib aytganda, tafakkur ja-rayonlarining tezligi va jarayonlarning ma’lum fursat ichida qan-chalik samara berganligi bilan baholanadi.

Fikrlarning tezligi talabalar va o‘quvchilarga juda zarur psixo-logik qurol bo‘lib xizmat qiladi. Sessiya paytida, seminar mash-g‘ulotlarida faol ishtirok qilgan talaba hayajonlanib, egallagan bi-limlarini vaqtincha unutib, o‘zini yo‘qotib qo‘yadi. O‘rinsiz, salbiy emotsiyalar (his-tuyg‘ular) uning tafakkurini tormozlab, muvaffa-qiyatsizlikka olib keladi, ya’ni fikrni bayon qilishda inertlik paydo bo‘lib, keyinchalik butunlay tormozlanishga aylanadi. Ba’zi talabalar, aksincha, sessiyada

hayajonlanib, fikrlari ravonlashadi. Qattiq hayajonlanish, qattiqtashqi ta’sir natijasida uyqudagi ayrim ney-ronlar uyg‘onib, funksiyasi jadallashib ketadi va fikr «birdani-ga» ravshanlanishi mumkin. Shuning uchun o‘qitish jarayonida talaba va o‘quvchilarning aqliy faoliyatini to‘g‘ri baholashda ularning in-dividual topologik xususiyatlarini hisobga olish maqsadga muvo-fiqdir.

Jahon psixologlarining ko‘rsatishiga qaraganda, yuqorida tah-lil qilib chiqilgan tafakkur sifatlari ularning asosiy xususiyati bilan uzviy bog‘liqdir. Tafakkurning asosiy va eng muhim belgisi, xususiyati — bu moddiy voqelikdagi muhim jihatlarini ajratib, mustaqil ravishda yangi mazmundagi umumlashmalarni keltirib chi-qarishdir. Inson oddiy narsalar to‘g‘risida fikr yuritganda ham ularning tashqi belgilari bilan chegaralanib qolmaydi, balki hodisa mohiyatini ochishga intiladi, oddiy turmush haqiqatidan umumiy qonuniyat yaratishga xarakat qiladi. Shubhasiz, inson tafakkuri hali izlanmagan, to‘la foydalanilmagan rezerv va imkoniyatlarga ega. Tafakkur psixologiyasining asosiy vazifasi ana shu rezervlarni to‘la ochish, fan va texnika progressini intensivlashdan iborat. Chunki har qanday kashfiyot, yangilik, progress inson akl-zakovatining mah-sulidir. Shu boisdan ham fan va texnika progressi insonshunoslik fanining rivojiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir.

Nazorat uchun savollar:

1. Xotira va uning jarayonlari haqida umumiy tushuncha?
2. Sezgilar to‘g‘risida umumiy tushuncha?
3. Sezgi qonuniyatlari bo‘yicha mushohadalar?
4. Idrok to‘g‘risida umumiy tushuncha?
5. Idrokning fenomenal holatlari talqini?
6. Diqqat to‘g‘risida umumiy tushuncha?
7. Diqqat regulyator sifatida?
8. Diqqatni shakllantirish imkoniyatlari?
9. Tafakkur to‘g‘risida umumiy tushuncha?.
10. Tafakkur operatsiyalarining psixologik mohiyati?
11. Tafakkur nazariyalari talqini?
12. Tafakkur turlari yuzasidan mulohazalar?
13. Tafakkurni rivojlanish xususiyatlari?

IX-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON IRODAVIY XUSUSUIYATLARINING O‘RNI

Reja:

9.1.Ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususiyatlarining o'rni

9.2. Ekstremal vaziyatlarda irodaviy xususiyatlarining namoyon bo’lishi

9.3. Iroda holatining psixologik omillari

Tayanch tushunchalar: iroda, irodaviy zo’riqish, abuliya, apraksiya, apatiya, Ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususiyatlarining o'rni, Ekstremal vaziyatlarda irodaviy xususiyatlarining namoyon bo’lishi, iroda holatining psixologik omillari, aqliy va jismoniy harakatlar, ma'suliyatlilik, qat'iylik, jismoniy va ruhiy kuchi, sabr-toqati, qaror qabul qila olish, o‘zini boshqara olish, o‘ziga ishonch, tartiblilik, prinsipiallik, javobgarlik, ishbilarmonlik,tashkilotchilik

9.1.Ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususiyatlarining o'rni

Ekstremal vaziyatlarda iroda kuchi insonning ruhiy mustahkamligi, to‘g‘ri fikrlashi va o‘zini nazorat qilish qobiliyatiga bog‘liq. Bu xususiyatlarni doimiy rivojlantirib borish insonning qiyin sharoitlarda ham bardoshli bo‘lishiga yordam beradi.Bu xususiyatlar ekstremalliklarga moslashishda, qayg'uga chidamli bo'lishda, qaror qabul qilishda muhim rol o'ynaydi.

Iroda – shaxsning **ongli harakatlarida**, **o‘z-o‘zini bilishida** ifodalanadigan, ayniqsa **maqsadga erishish yo‘lida** uchraydigan **jismoniy** va **ruhiy** qiyinchiliklarni **yengib chiqishda** namoyon bo‘ladigan **ixtiyoriy faolligidir.**

Irodaviy xarakatlar deganda faqat **jismoniy harakatlarnigina emas**, balki shuning bilan birga **aqliy harakatlarni** ham tushunish lozim. Aqliy ishlar jarayonida odam ko‘pincha qiyinchiliklarga duch kelib qoladi. Bunday hollarda irodaviy zo‘r berishga to‘g‘ri keladi. Lekin shunga qaramay, iroda haqidagi gapirganimizda, asosan odamning tashqi harakatlarida namoyon bo‘ladigan **ongli aktivligini nazarda tutamiz**.Iroda - bu kishining oldiga qo‘yilgan **maqsadlarga erishishida qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan faoliyati va xulq - atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o‘z –o‘zini boshqarishi demakdir.**Iroda o‘zaro bog‘liq ikkita vazifaning - **undovchi** va **tormozlashni** ta'minlaydi va ularda o‘zini namoyon qiladi.

Irodaviy harakatlar ikki xil bo‘ladi:

- **Jismoniy harakatlar** - har xil mehnat operatsiyalari, o‘yin, sport mashg‘ulotlari va boshqalar kiradi.

❑ **Aqliy harakatlar -** masala yechish, yozma ishlar, dars tayyorlash, ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, muloqot, o'y-fikr va shu kabilar kiradi

Irodaviy sifatlar – bu qiyinchiliklarni yengishda shakllanadigan **harakter bilan bog'liq**, **aniq vaziyatlarda namoyon bo'luvchi** va **shaxs xususiyatlariga aylangan irodaviy boshqaruvning o'ziga xos xususiyatidir.**

Irodaviy sifatlar:

- ❖ Ma'suliyatlilik
- ❖ Qat'iylik
- ❖ Jismoniy va ruhiy kuchi
- ❖ Sabr-toqati
- ❖ Qaror qabul qila olish
- ❖ O'zini boshqara olish
- ❖ O'ziga ishonch
- ❖ Tartiblilik
- ❖ Prinsipiallik
- ❖ Javobgarlik
- ❖ Ishbilarmonlik
- ❖ Tashkilotchilik

Irodani rivojlantirish mumkinmi?

-ijobiy fikrlashni o'rganishi;

- maqsadni to'g'ri qo'yish;
- kattalarning shaxsiy namunasi kuzatish;
- shaxsning o'z- o'zini tarbiya qilishi;
- o'z ustida ishlashning muntazamligi, davomiyligi;
- o'z ustidan qattiq nazorat olib borishi;
- o'z kamchiliklarini bartaraf etishga intilishi

Ekstremal vaziyatlarda irodaviy holatlar insonning **chidamliligini, qat'iyatini va kuchli ruhiy tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi.** Bunday holatlarda iroda kuchi, **o'z-o'zini nazorat qilish va maqsadga intilish kabi xususiyatlar muhim ahamiyat kasb etadi.**

Quyida ekstremal vaziyatlarda iroda kuchini saqlash va rivojlantirishga yordam beruvchi asosiy omillar keltirilgan:

1. Vaziyatni real baholash: Ekstremal vaziyatlarda holatni real va ob'ektiv baholash muhim. Qo'rquv yoki vahima qilmasdan, holatni xolis tahlil qilish va qayerda qanday harakat qilish zarurligini tushunish iroda kuchini boshqarishga yordam beradi.

2. Motivatsiyani saqlash: Ekstremal sharoitlarda motivatsiyani yo'qotmaslik, o'z oldiga yaqqol maqsad qo'yish muhim. Bu vaziyatda maqsad yaqqol bo'lsa, iroda kuchini saqlab qolish osonroq bo'ladi.

3. Stressni boshqarish: Ekstremal holatlar stress darajasini oshiradi. Bunda **nafas olish texnikalari**, **meditatsiya** yoki boshqa psixologik usullar orqali stressni boshqarish iroda kuchini saqlashda yordam beradi.

4. Intizom va o‘z-o‘zini nazorat qilish: Intizom va qat’iyatlilik ekstremal vaziyatlarda irodani saqlab qolish uchun asosiy omillardandir. Masalan, har kuni rejaga ko‘ra ma’lum harakatlarni bajarish intizomni oshiradi va holatni boshqarishga yordam beradi.

5. Jismoniy va ruhiy tayyorgarlik: Ekstremal vaziyatlarda nafaqat ruhiy, balki jismoniy kuch ham muhim. Sport, chiniqish va sog‘lom hayot tarzi bilan shug‘ullanish orqali iroda kuchi oshadi va murakkab sharoitlarda chidamli bo‘lishga yordam beradi.

6. O‘z-o‘zini rag‘batlantirish va optimistik qarash: Qiyin vaziyatda optimistik bo‘lish va ijobiy fikrda qolish irodani mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. Bunday paytlarda o‘z-o‘zini ruhlantirish va qiyinchilikni engish mumkinligini eslatish iroda kuchini oshiradi.

Irodaviy buzulishlar?

• **Abuliya** - yunoncha abule – harakatsizlik ma’nosini bildiradi. Shuningdek intilishning yo‘qligi, harakat qilish yoki uni bajarish uchun qaror qabul qilish zarurligini tushungan holda shunday qilolmaslikdir.

• **Apraksiya** - miya shikastlanishi natijasida harakatlar muvofiqligining murakkab buzilishidir. Iroda aktining bajarilishi qiyinlashadi.

• **Apatiya** - bo’shanglik, qa’tiyatsizlik, dangasalik, jismoniy va aqliy harakatlarini nazorat qilolmaslik.

Irodaviy harakatlarning motivlari bu odamni harakatga undovchi stimullardir.

Quyida iroda kuchini rivojlantirishga yordam beruvchi ba'zi maslahatlar keltirilgan:

1. Kichik maqsadlar qo'yish: Kichik va oson erishiladigan maqsadlar bilan boshlash iroda kuchini asta-sekin oshirishga yordam beradi. Bu kichik muvaffaqiyatlar katta qadamlar qo‘yishga tayyorlaydi.

2. Qaror qabul qilishda qat'iy bo'lish: Qaror qabul qilingandan keyin, ortga chekinmaslik va shubha qilmaslik uchun qat'iyatli bo‘lish muhim. Bu, ayniqsa, murakkab va uzoq muddatli maqsadlarda yordam beradi.

3. Reja va jadval tuzish: O‘zingizga kunlik reja yoki jadval tuzib, unga rioya qiling. Bu irodangizni mustahkamlashga yordam beradi va intizomni oshiradi.

4. O‘z-o‘zini rag'batlantirish: Maqsadga erishganingizda yoki belgilangan vazifani bajarganingizda o'zingizni mukofotlash ijobiy motivatsiyani oshiradi va iroda kuchini yanada rivojlantirishga turtki bo‘ladi.

5. Sabr-toqatni o'rgatish: Irodani mustahkamlash uchun sabr va chidamlilikka ham e'tibor qaratish lozim. Masalan, turli mashqlar yoki to‘siqlarni engib o‘tish orqali irodaviy kuch rivojlanadi.

Ekstremal vaziyatlarda irodaviy sifatlarni saqlash va mustahkamlash uchun quyidagi amaliy tavsiyalar foydali bo'lishi mumkin:

1. Aniq va sodda maqsad qo'yish:
2. Nafas olish texnikalarini qo'llash:
3. E’tiborni hozirgi paytga qaratish:
4. Ijobiy ichki suhbat: 5. Vaziyatni kichik qismalarga ajratish:
6. Tanaffus va dam olish:
7. Yordam so‘rash va qo‘llab-quvvatlashni qabul qilish:
8. Qiyinchiliklarga moslashuvchan bo‘lish:

Bu amaliy tavsiyalar ekstremal vaziyatlarda ruhiy mustahkamlikni va irodaviy sifatlarni saqlashga yordam beradi.

9.2. Ekstremal vaziyatlarda irodaviy xususiyatlarining namoyon bo’lishi

Shaxs faolligining har xil ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, ular funktsional tomondan bir-biridan farqlanadi, lekin iroda ekstremal vazitlarda inson faolligining alohida o‘ziga xos shaklidan iboratligi bilan ajralib turadi. Iroda insonning o‘z xatti-harakatlarini (xulq-atvorini) o‘zi boshqarishini, u yoki bu xususiyatli intilish va istaklarini tormozlashni talab qiladi, binobarin, u anglanilgan turlicha harakatlar tizimi mujassam bo‘lishini nazarda tutadi. Irodaviy faoliyat mohiyati shunda ko‘zga tashlanadiki, bunda shaxs o‘zini o‘zi bosh-qaradi, o‘zini qo‘lga oladi, o‘zining xususiy ixtiyorsiz impulьsiv tomonlarini nazorat etadi, hatto zarurat tug‘ilsa, u holda ularni tamoman yo‘qotadi ham.

Iroda paydo bo‘lishining bosh omili inson tomonidan faoliyatning turli tarkiblarining irodaviy harakatlarni tizimli tarzda tatbiq etilishi bunday ish-harakatlarda ong bilan mujassamlashuvchi shaxsning faolligidir. Irodaviy faoliyat shaxs tomonidan keng qo‘lamda anglanilgan va ruhiy jarayonlarni amalga oshirish xususiyati bo‘yicha irodaviy zo‘r berishni talab qiladigan aqliy amallarni taqozo etadi. Bunday aqliy amallar favquloddagi vaziyatni baholash, kelgusida amalga oshirishga mo‘ljal-langan harakatlar uchun vositalar va operatsiyalar tanlash, maqsad ko‘zlash va unga erishishning usullarini saralash, ularni tatbiq etish uchun muayyan qaror qabul qilish kabilar bo‘lib hisoblanadi. Ushbu amallarning barchasi irodaviy faoliyatning operatsional tomoni deb baholanadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, ba'zi psixologik holatlarda, ekstremal vaziyatlarda irodaviy faoliyat insonning butun hayot yo‘lini aniq-lab beradigan, uning ijtimoiy-psixologik qiyofasini (siymosini) namoyon qiladigan va ma'naviy-axloqiy qadriyatini ro‘yobga chiqarishga yordam beradigan qarorga kelish bilan

uyg‘unlashadi. Shuning uchun bunday irodaviy harakatlarni amalga oshirish jarayenida shaxs ong-li harakat qiluvchi sub'ekt tariqasida ham ularning kashfiyotchisi, ham bir davrning o‘zida ijrochisi (bajaruvchi) bo‘lib ishtirok etadi. Mazkur holatda shaxs o‘zida to‘kis mujassamlangan qarashlari tizimiga (dinamik stereotipiga), iymon-e'tiqodga, ishonch va dunyoqara-shiga, qadriyatiga, hayotiy munosabatlari majmuasiga, aql-zakovatiga, ma'naviyatiga asoslangan holda ongli yo‘l tutadi. Shaxsning umr (hayot) yo‘lida qadriy xususiyat kasb etuvchi javobgarlik hissi irodaviy harakatlarni tatbiq qilishda uning miyasiga mujassamlashgan, anglanilgan barcha ijtimoiy-psixologik shartlangan fazilatlar (qarash, e'tiqod, qadriyat, ma'naviyat va hokazolar) sog‘lom fikr, us-tuvor (yuksak tuyg‘u) hissiyot tariqasida faollashadi, mustahkamlana-di hamda baholash, qarorga kelish, tanlash, ijro etish (bajarish) jarayonlariga ta'sir qilib, umumiy hamkorlik tizimida o‘z izini qoldiradi. Javobgarlik hissi shaxs ma'naviyati, ruhiyati, qadriyati namoyon bo‘lishi, kechishi, takomillashishi bosqichlarining boshqaruvchisi, ongli turtkisi, sifatining ko‘taruvchisi funktsiyasini bajaradi.

Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotining yirik namoyandalari ijodiy faoliyatiga taalluqli ma'lumotlar, qarorga kelish namunalari ularning ijtimoiy-psixologik qiyofalarini aks ettirish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temur Ko‘ragoniyning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher Navoiyning «Zanjirband sher - yengaman der» xitobi, Cho‘lponning «Xalq dengizdir, xalq to‘lqindir, xalq kuchdir» chaqirig‘i javobgarlikni yuksak his etgan holda xalqining xohish irodasini ifoda qilib, qat'iy irodaviy xatti-harakatlarini amalga oshirganlar, shu bilan birga ular o‘zlarining ma'naviy, qadriy, ruhiy qiyofalarini chuqur va ko‘pyoqlama ochib berishga musharraf bo‘lganlar. Ijtimoiy-tarixiy sahifalarimizda, yaqin o‘tmishimizda va istiqlol davrida ko‘plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarining namunaviy ko‘rinishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko‘lamda yoritilgan.

Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, irodaviy faoliyatning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari ham mavjuddir va ular muayyan tavsiflarga asoslanib talqin qilinadi. Irodaviy faoliyatni yoki alohida iroda aktini amalga oshirishning xususiyatlaridan biri — bu bajarilayotgan harakat-larning erkin ekanligini shaxs tomonidan anglash iboratligidir. Ushbu jarayonda shaxs o‘z xulq-atvori va o‘z faoliyati sabablarini tashqi omillardan deb tushunishga moyil odamlar mavjud.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularning kuch-g‘ayratiga, qobiliyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki

internal turlariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba'zi misollarni keltiramiz.

Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izoxlashga harakat qiladi:

1) avtobus o‘z vaqtida kelmadi;

2) yo‘lovchilar ko‘p bo‘lganligi uchun avtobusga chiqa olmadim;

3) avtobus juda sekin harakat qiladi;

4) transport buzilib qoladi;

5) ko‘chada yo‘l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qoldik va hokazo.

Psixologik tadqiqotlar natijalarining ko‘rsatishicha, nazoratning eksternal lokallik turining namoyon bo‘lishi shaxsning muayyan nuqsonlari va illatlariga bevosita bog‘liqtsir, chunonchi insonning mas'uliyatsizligi, o‘z imkoniyatiga ishonmasligi, hadiksirashi, xavfsirashi, shaxsiy niyatini ro‘yobga chiqarishni paysalga solishi va boshqalar. Mabodo shaxs o‘z xulq-atvori oqibati uchun mas'uliyatni o‘z zimmasiga olsa, o‘z qilmish-qidirmishlarini shaxsiy xususiyatidan deb tushunsa, bunday psixologik voqelik nazoratning internal (ichki) lokallashuvi mavjud ekanligini bildiradi. Nazoratning ichki lokallashtirishiga xos insonlar maqsadga erishish yo‘lida mas'uliyat yoki javobgarlik his etadilar, o‘zini o‘zi tahlillash imkoniyatiga egadirlar. Ijtimoiy tarbiya jarayonida shaxsda lokallashtirishning har ikkala (eksternal, internal) turini shakllantirish tufayli uning mustahkam shaxsiy fazilatiga aylantirish mumkin.

Irodaning o‘ziga xos ko‘rinishlari shaxsningtavakkalchilik vaziyatidagi xatti-harakatida ro‘yobga chiqadi. O‘ziga mahliyo qiluvchi maqsadga erishish yo‘lida xavf-xatar, yo‘qotish dahshati, muvaffaqiyatsizlik unsuri bilan ham hamohang, ogoh dadil harakat tavakkalchilik deyiladi. Tavakkalchilik jarayonidagi noxushlik kutilmasi muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bilan noqulay oqibatlar darajasi uyg‘unlashuvi mezoni orqali o‘lchanadi. Tavakkalchilikda muvaffaqiyat bilan muvaffaqiyatsizlik kutilmasi ehtimoli yotadi, yutuqqa erishish shaxsda xush kayfiyatni vujudga keltirsa, mag‘lublik esa noxushlik holatining bosh omili hisoblanadi. O‘z-o‘zidan ma'lumki, yutuq (g‘oliblik) quvonch nashidasini uyg‘otsa, omadsizlik jazo, moddiy va ma'naviy yo‘qotishni ro‘yobga chiqaradi. Lekin shunga qaramasdan, insonlar tavakkal qilish harakatidan hech mahal voz kechmagan xohu kundalik hayot muammosiga aloqador voqelik, xoh murakkab mehnat, xoh harbiy yurishlar bo‘lishiga qaramay, shuning uchun tavakkalchilik insoniyat dunyosining ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davrining qaror qabul qilish namunasi, mahsuli sifatida shaxsning hayoti va faoliyatida to hozirgacha ishtirok etib kelmoqda.

Insonning miyasida tug‘iladigan maqsadga erishish tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu fikr boshqacharoq ifodalanganda, shaxs u yoki bu harakat yordami bilan qo‘yilgan maqsadiga erishish yo‘llarini anglab yetadi,

ya'ni harakat bilan maqsad, o‘rtasidagi uyg‘unlik insonga tobora yaqqollashadi, anglashiniladi. Holbuki shunday ekan, shaxs o‘zining ruhiy holatini o‘zgartirishga qaror qiladi, qondirilishi lozim bo‘lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishni lozim topadi.

Xuddi shu yo‘sinda irodaviy harakatni amalga oshirishning tarqoq va yig‘iq tarkiblari (unsurlari) maqsadga yo‘naltiriladi. Ushbu jarayonga inson shaxsini undayotgan, ham anglanilgan, ham anglanilmagan ruhiy tayyorgarlik motivdan iborat bo‘lib, maqsadga intilish va unga erishish majburiyatini tushuntirishga xizmat qiladi.

Insonning hayoti va faoliyatida uning borliqdagi narsalarga nisbatan o‘zini tortadigan har xil xususiyatli maqsadlari vujudga kela boshlaydi. Lekin shuni ta'kidlash joizki, shaxs oldida paydo bo‘lgan maqsadlarni u tanlashi, mohiyat jihatidan ma'qulligi (noma'qulligi) yuzasidan qaror qabul qilishi, ularning hozirgi davr uchun ahamiyat kasb etishini, istiqbol imkoniyatlari singari xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Shaxs faolligining mexanizmi sifatida unda aniq, yaqqol, ob'ektga yo‘nalgan maqsadni amalga oshirish (qaror toptirish) ezgu niyati ro‘yobga chiqadi. Masalan, kundalik moddiy ehtiyojini qondirish, sayohatga chiqish, ish joyini almashtirish, til markaziga o‘qishga kirish, qarindoshlari holidan xabar olish, televizor tomosha qilish istaklari tug‘ilishi mumkin. Bu asnoda iroda aktining o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, nafaqat xohish-istakdagi maqsadni tanlay olish, balki uni amalga oshirish imkoniyati aniqroq ekanligini tushunish hamda anglashdir. Xuddi shu tariqa irodaviy harakatning muhim tarkibi, binobarin, ajratib olingan maqsadga erishishning yo‘l-yo‘riqlari shakli va mohiyati to‘g‘risida mulohaza yuritish, uning ustida bosh qotirish davri boshlanadi. Mazkur jarayonda fikr yuritilayotgan vositalarning maqsadga erishish yo‘liga muvofiqligi tahlil qilinadi, aqlan chamalab ko‘riladi, uni ro‘yobga chiqarishga mutlaqo mos yordamchi uslublar, harakatlar tanlanadi. Yuqorida mulohaza yuritilgan aqliy xatti-harakatlarning barchasi o‘zining mohiyati bilan iroda aktining tarkibiga kiruvchi aqliy jarayonlar, aqliy lahzalar, aqli vaziyatlar sifatida mujassamlashadi.

Irodaviy aktning boshlanishi maqsadga erishish yo‘l-yo‘riqlari haqiqatan ham aniq istaklarning ushalishiga xizmat qilishi to‘g‘risida oqilona qarorga kelishda o‘z ifodasini topadi. Psixologik ma'lumotlarning ko‘rsatishicha, tanlangan harakatlar oqilona, omilkor, odilona ekanligi to‘g‘risida qarorga kelinganida, maqsadga muvofiqligi ishonchli dalillar ustiga qurilganida ushbu jarayon qiyinchiliklarsiz sodir bo‘ladi. Biroq aksariyat hollarda qarorga kelish murakkab jarayonga aylanadi, buning natijasida motivlar kurashi yuzaga keladi, binobarin, tanlash, yakdillikka kelish muddati birmuncha cho‘ziladi.

Masalan, shaxsda ish joyini almashtirish xohish-istagi tug‘ildi deb aytaylik, biroq unda boshqa xususiyatga ega bo‘lgan intilishlari hukm surishi mumkin, o‘z

navbatida ular ishxonani o‘zgartirishga to‘sqinlik ham qiladi. Jumladan, ish joyini o‘zgartirish maoshning yangi ishxonada bir oz yuqoriligi bilan bog‘liq bo‘lsa-da, lekin yangi muhitga va jamoaga, notanish shart-sharoitga, boshqacha talabga moslashish (ko‘nikish) zarurligini taqozo etadi. Ana shu tarzdagi munosabatlar bilan motivlar kurashi yuzaga keladi, uning negizida:

a) yangi ish joyidan,

b) ichki qanoatlanish tuyg‘usidan voz kechish kerakmi;

v) qimmatli imkoniyat tug‘ilishi,

g) uning istiqboli evaziga o‘zining boshqa ehtiyojlaridan “yuz o‘girishi lozimmi?”, degan motivlar kurashi boradi. Motivlar kurashida u yoki bu tarzda qarorga kelishni ma'qullash (e'tirof qilish) yoki ma'qullamaslik (e'tirof etmaslik) to‘g‘risidagi mulohazalarni tahlil qilish (ularni chamalash) bilan cheklanib qolmasdan, balki o‘zaro ziddiyatli, bir-birini inkor etuvchi harakatlarni tatbiq etishga undovchi qabilidagi motivlar kurashi ham tug‘ilishi mumkin.

O‘zaro qarama-qarshi motivlarning salmog‘i qamrovli bo‘lsa, shaxsni faoliyatga undovchi ehtiyojlarning ob'ekti o‘zining qiymati (ahamiyatliligi) bilan o‘zaro baravarlashsa, u holda bunday motivlar kurashi ularga hamohang tarzda kuchli kechadi. Mabodo shaxsda televideniyeda kino ko‘rish xohishi bilan do‘stining tavallud topganligini tabriklash uchun borish istagi o‘rtasida ruhiy kurash yuzaga kelsa, motivlar kurashi sodir bo‘lmaydi, chunki bunday mahalda shaxsda kinoni tomosha qilish tilagi (intilish) o‘zidan o‘zi yo‘qoladi. Lekin motivlar kurashi hamisha ham shunday yengil kechadi, deb xulosa chiqarmaslik kerak, bunda munosabat, xohish shaxs uchun qanchalik muhim ahamiyat kasb etishiga ko‘p jihatdan bog‘liq. Jumladan, shaxsni safarga otlanish (tayyorgarligi) hamda qarindoshdagi to‘yga tabriklash uchun borish istaklari (zarurati) o‘rtasidagi motivlar kurashi o‘zaro bir-biriga zid ekanligi tufayli faqat ulardan bittasini tanlash taqozo etilganligi sababli murosasiz kurash tariqasida keskin tus olishi mumkin. Shunga o‘xshash motivlar kurashi natijasida muayyan qarorga kelishi yoki qaror qabul qilish vujudga keladi, bunda shubhalanish, sustlik, loqaydlik, ikkilanish singari sifatlar (goho illatlar) faoliyat doirasidan siqib chiqarilib, butun diqqat-e'tibor qarorni amalga oshirishga yo‘naltiriladi. Mabodo qarorga kelinganidan keyin ham jur'atsizlik shaxsni ikkilanish sari yetaklashda davom etaversa, u holda irodaviy harakat tub ma'nodagi g‘ayratdan, shijoatdan, sobitqadamlikdan, belgilangan maqsad sari intilishdan mahrum ekanligini aks ettiradi. Maqsadga erishish uchun shaxs o‘zini tayyorlaydi, psixologik va statistik kutilmalar o‘zaro tafovutlanishi yuzasidan ma'lumotlarni umumlashtiradi.

Shuni eslatib o‘tish o‘rinliki, qarorga kelish, uni amalga oshirishda qiyinchiliklarni bartaraf etishda irodaviy zo‘r berish muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat psixologik holatlarda inson tomonidan qarorga o‘z ehtiyojlarining

ustuvorligi darajasi ta'sirini zaruriy chora tariqasida yengish bilan uyg‘unlashgan, jiddiylik, zo‘riqish xususiyatli ichki zo‘r berish jarayoni bilan uzviy bog‘liq-likka ega. Shaxs o‘zidagi qarama-qarshiliklarni yengishga nisbatan bunday munosabat (zaruriyat) birinchidan, sub'ektning ayrim istaklari, mustahkamlangan salbiy odatlari; ikkinchidan, turmush hodi-salariga nisbatan ko‘nikish hissi; uchinchidan, ma'qullanilmagan axloq-odob printsiplari, an'analar bilan kurashining kechishi irodaviy aktning o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgan xislati (sifati) irodaviy zo‘r berish tomonidan idora qilinadi.

Insonda vujudga kelgan kuchli, shijoatli intilishlarni yo‘qolishiga harakat qilinadi. Biroq qabul qilingan qaror (yoki qarorga kelish)ning axloq-odob printsiplariga javob bera olishini (mutanosibligini), ijtimoiy ahamiyat kasb etish imkoniyatini anglashning o‘zi shaxs uchun murakkab ishni «o‘lik» nuqtasidan siljitishga, qo‘zg‘atishga yetarli darajadagi omil bo‘lib xizmat qila olmaydi.

Mazkur holatni shaxs tomonidan tushunish (anglash) burch, mas'uliyat, javobgarlik, qat'iyatlilik tuyg‘ulari bilan qat'iy ishonch, zaruriyat, barqaror ichki kechinmalar (regulyator hislar) mustahkamlansa, bunday davrda ushbu narsa ko‘pgina intilishlarni yo‘qotishga imkon beradigan haqiqiy irodaviy zo‘r berishni vujudga keltiradi. Yuksak hislar (burch, mas'uliyat, javobgarlik, vatanparvarlik, fidoiylik kabilar) axloqiy talablar interiorizatsiyaga aylanganligini, ya'ni shaxsning ma'naviy mulkiga o‘tayotganligini, egoistik (xudbinlarcha) intilishlar bilan alьtruistik (ijtimoiy fidoiylik) istaklari (xohishlari) o‘rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladigan favquloddagi vaziyatda amalga oshiriladigan xulq-atvorning ichki mexanizmlarga aylanganini aks ettiradi. Yuksak hislar motivlar kurashida intilish o‘ng yoki so‘l tomonga og‘ishini aniklaydi, maqsadni amalga oshishini ta'minlashda regulyator funktsiyasini bajaradi.

Psixologiyada irodaviy akt to‘g‘risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta'kidlanadiki, irodaviy zo‘r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishda paydo bo‘lmaydi, balki uni ijro etish jarayonida jadal sur'atga erishishda ham amalga oshadi. Buning psixologik ma'nosi shuki, qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish) aksariyat hollarda sub'ektiv va ob'ektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshiliklarga duch keladi, ularni yengib o‘tish esa irodaviy zo‘r berishni, zo‘riqishni talab qiladi. Chunonchi, bozor iqtisodiyotiga maqsad va vazifasiz, tasodifiy yondashuv sifatida moslayotgan shaxs o‘z turmush tarzini o‘zgartirmasa, uzoqni ko‘zlab ish yuritmasa (bugungi kuni o‘tganiga shukur qilib yashasa), faollik ko‘rsatmasa, imkoniyatidan foydalanmasa bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Insonning o‘zligi bilan ichki kurashi, xarakter xislatlarini o‘zgartirishga intilishi irodaviy zo‘r berishi tufayli amalga oshadi, xolos. Shuningdek, inson sanitariyaga, gigiyenaga rioya qilib yashashi (sayr qilish, xona havosini almashtirish, ovqat hazm bo‘lishini kutish, ozodalikka e'tibor qilishi yangi ko‘nikmalarni egallash kabi) irodaviy zo‘r berishni

taqozo etadi. Bu psixologik voqelikning negizida insonni oldin hayajonga solmagan, tashvishlantirmagan narsalarga e'tibor qilish mexanizmi yotganligi tufayli favquloddagi Qarshilik salbiy his-tuyg‘ularni (stress, affekt, frustratsiya kabilarni) vujudga keltiradi. Holbuki shunday ekan, shaxsning o‘zini- o‘zi bilan ichki ruhiy kurashi natijasida muvaffaqiyatga erishilsa, u holda ijobiy xususiyatli hissiy kechinmalar yuzaga keladi, o‘zining ustidan o‘zi hukmronlik tuygulari, o‘z kuch va qudratiga ishonch, uni anglab yetish, o‘ziga o‘zi buyruq berish, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini oldiga qo‘ygan eng muhim maqsadlarga erishish imkoniyatini tushunish ro‘yobga chiqadi. Ushbu ruhiy jarayonlar muammo yechimida ishtirok etishidan qat'i nazar, irodaviy zo‘r berish va uning ichki kechishi kuchli zo‘riqishlar tufayli amalga oshadi. Bu o‘rinda shaxsning xarakteri, individual xususiyatlari, ijtimoiy shartlangan xislatlari, har bir narsaga jiddiy munosabati yetakchi va ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘zini o‘zi boshqarish, gumanistik psi-xologiya tarkibidagi kategoriyalar hamda ularning hayot va faoliyatda namoyon bo‘lishi muhim rol o‘ynaydi.

Ma'lumki, shaxsiy mayllar, ustanovkalardan tashqari, unga ijtimoiy ustanovkalarning ta'siri, o‘z roli, statusi yuzasidan baholash tizimining to‘g‘ri shakllanganligi bunda alohida ahamiyatga ega.

Shaxs ma'lum bir faoliyatni amalga oshirgunga qadar o‘z ruhiy olamida yuzaga kelgan ayrim sub'ektiv («Men» bilan «Men emas» qabildagi) qarshiliklarni yengishdan tashqari, unga muayyan tashqi, (ob'ektiv tarzdagi) ziddiyatlarni ham barham toptirishga to‘g‘ri keladi. Aytaylik, inson uchun ro‘yobga chiqarish zarur hisoblangan maqsad aniq (yaqqol), uni amalga oshirish yuzasidan hech qanday shak-shubha bo‘lmasada, shuningdek, qarorga kelishda kuchsiz motivlar kurashi davom etsada, lekin qarorni ijro qilishda ba'zi bir qiyinchiliklar tug‘ilishi mumkin. Mazkur jarayonda vujudga kelgan qarshilik va qiyinchiliklarni yengish insondan chidam, qat'iylik, favquloddagi, sira kutilmagan holatni inobatga olishni taqozo etadi. Ba'zida esa uzluksiz ravishda ular bilan kurashish, irodaviy zo‘r berish, ularni yengish uchun esa ruhan tayyorgarlik mayli bilan qurollantirishni talab etadi. Bunday vaziyatlar zo‘riqish, tanglik, zo‘r berish, jiddiylik ma'lum davr davomida shaxsda saqlanib turish majburiyatini yuklaydi.

Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, irodaviy sa'yi-harakat uchun o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgan irodaviy zo‘r berish aksariyat hollarda motivlar kurashidagi qarama-qarshilik yuzaga kelganligi bilan emas, balki shaxs tomonidan qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish, ado etish) jarayonida ob'ektiv xususiyatga molik qiyinchiliklarni yengish tufayligina namoyon bo‘ladi. Xuddi shu bois iroda akti tuzilishi tahlilining ko‘rsatishicha, ushbu holat iroda faoliyatining bir talay xususiyatlarini xaspo‘shlashga imkon yaratadi. Shuning bilan birga, irodaviy faoliyatning shaxs xatti-harakatlarida muayyan ustuvor vazifalar (funktsiyalar) ijro

etishini (bajarishini) ta'kidlab o‘tish maqsadga muvofiqdir. Mazkur funktsiyalar: birinchidan, shaxsning hatti-harakatlarini amaliyotga tatbiq qilishning sifat darajasini yuksaltiradi. Ikkinchidan, inson hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi muammolar yechimini topishga sharoit yaratadi. Uchinchidan, inson shaxsiga muammo mohiyatiga kirishini ta'minlaydi, shuningdek, harakatni maqsadga muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Irodaviy faoliyat insonning hatti-harakatlarini uning borliqqa (atrof-muhitga) nisbatan ongli shaxs sifatida o‘z oldiga qo‘ygan ustuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs, bu asnoda, o‘zining tanlagan ideallariga, uni yo‘naltiruvchi g‘oyalariga, ishonch-e'tiqodlariga, qarashlariga, o‘zga kishilar beradigan baholariga, o‘ziga o‘zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka, ularni to‘xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Bu holat tahlili shundan dalolat beradiki, iroda bu o‘rinda shaxsning xatti-harakatlarini jilovlash (to‘xtatish), nazorat qilish, boshqarish, chetga og‘ishdan saqlash (cheklash) funktsiyalarini aks ettiradi. Irodaning xatti-harakatlarini boshqarish funktsiyasi shaxs uchun noxush, noqulay, yoqimsiz xohish-istak, harakat va intilishni cheklash, to‘xtatish, tiyish kabilardan iborat bo‘libgina qolmay, balki inson shaxsiy faolligini muayyan jabhaga, sohaga yo‘naltirish, o‘z harakatlari quvvatini oshirish, barcha narsalarni umumiy maqsadga muvofiqlashtirishdan iboratdir. Irodaviy jarayon hamisha shaxsni faollikka chorlaydi, uni qat'iy yo‘l belgilash sari yetaklaydi, barqaror harakat qilishga yo‘naltiriladi, ikkilanish, shubhalanishning oldini oladi.

Shuning uchun ham maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar, amalga oshirilgan intilish, ro‘yobga chiqarilgan ezgu niyat shaxsda o‘ziga ishonch tuyg‘usini uyg‘otadi, dadil amallar qilishga yo‘naltiriladi, orzularni ushatishga nisbatan faol maylni shakllantiradi. Insonning erishgan yutug‘i, muvaffaqiyati har bir irodaviy harakat barqarorligini ta'minlaydi, amallar tanlash, qaror qabul qilish, shaxsiy uslubni tarkib toptirishni jadallashtiradi, yangi irodaviy harakatlarni amalga oshirishni yengillashtiradi, o‘zidagi irodaviy sifatlarning takomillashuviga puxta negiz hozirlaydi, irodaviy zo‘r berishni taqozo etuvchi harakatlarni tatbiq qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Mazkur jarayon ham anglanilgan, ham anglanilmagan tarzda, motivlar kurashi orqali (kuchsiz), irodaviy zo‘r berish, qiyinchiliklarni yengish tufayli namoyon bo‘ladi.

9.3.Iroda holatining psixologik omillari

Borliqni aks ettirish, faoliyatni muayyan yo‘nalishda tashkil qilish, muammolar yechimini egallash yuzasidan ma’lum bir qarorga kelish, uni amalga oshirish jarayonida qiyinchiliklarni yengish hara-katlar yordami bilan ro‘yobga chiqadi. Turli ehtiyojlar (shaxsiy, ja-moaviy, tabiiy, madaniy, moddiy, ma’naviy) tufayli

vujudga kela-digan, maqsadga yo‘nalganlik xususiyatini kasb etadigan shaxsning faolligi o‘zining tuzilishi, shakli rang-barang bo‘lgan harakatlar, xatti-harakatlar va sa’y-harakatlar yordami bilan tabiat, jamiyat tarkiblarini maqsadga muvofiq kelmaganligi sababli qayta qura-di, takomillashtiradi, ezgu niyatga xizmat qildirishga bo‘ysundiri-ladi. Ehtiyoj, motiv, qiziqish, anglashilmagan, anglashilgan mayl-lar negizidan kelib chiqadigan barcha ko‘rinishdagi harakatlar o‘zla-rining yuzaga kelishiga binoan ixtiyorsiz va ixtiyoriy turkumlarga ajratiladi. Odatda, psixologiyada ixtiyorsiz harakatlar anglanil-gan yoki yetarli darajada anglanmagan istak, xohish, tilak, mayl, us-tanovka va shu kabilarning ichki turtki ta’sirida paydo bo‘lishi natijasida ro‘yobga chiqariladi. Mazkur istak va uning boshqa shakl-lari impulsiv (lotincha 1tri1i ixtiyorsiz qo‘zg‘alish ma’nosini anglatadi) xususiyatiga ega bo‘lib, inson tomonidan anglanilmagan-ligi uchun ma’lum ob’ektga qaratish yuzasidan rejalashtirilmagan, hatto ko‘zda tutilmagan bo‘ladi. Insonning favquloddagi vaziyatda yuzaga keladigan sarosimalik affekti, dahshat, hayajonlanish, ajab-lanish, shubhalanish va shunga o‘xshash boshqa mohiyatli, har xil shakl-dagi xatti-harakatlari ixtiyorsiz turkumdagilarga yorqin misoldir. Undagi atamalar ma’nosi, aks etish imkoniyati bundan oldingi his-siyot to‘g‘risidagi ma’lumotlarda keng ko‘lamda bayon qilingan.

Boshqa kategoriyaga taallukli harakatlar ixtiyoriy harakatlar deb nomlanib, ular maqsad ko‘zlash, maqsadni anglashni va uni amalga oshirishni ta’minlovchi operatsiyalar, usullar va vositalarni shaxs o‘z miyasida tasa^vvur qilishini, samaradorligini taxminan baholashni taqozo etadi. O‘zining mohiyati bilan tafovutlanib turuvchi ixtiyo-riy harakatlarning alohida guruhini irodaviy harakatlar deb ata-luvchi turkum tashkil qiladi. Psixologik ma’lumotlarga asoslangan holda ularga quyidagicha ta’rif berish mumkin: «Maqsadga erishish yo‘lida uchraydigan qarama-qarshiliklarni bartaraf qilish jarayo-nida zo‘r berish bilan uyg‘unlashgan, muayyan maqsadga yo‘naltirilgan ongli harakatlar irodaviy harakatlar deyiladi».

Shaxsning irodaviy faoliyati o‘z oldiga qo‘ygan anglangan maq-sadlarni bajarishdan, amalga oshirishdan iborat sodda shakldagi harakatlarning majmuasidan iborat emas. Zo‘r berishni taqozo et-maydigan ish harakati (masalan, shkafdan choynak olish, sochiqni qoziqqa ilish va hokazolar) bilan irodaviy faoliyat tarkiblari o‘rtasida keskin tafovut mavjud. Irodaviy faoliyat o‘ziga xos xusu-siyatga ega bo‘lib, uning mohiyati shundan iboratki, bunda shaxs o‘z oldiga qo‘ygan va unga muhim ahamiyat kasb etuvchi maqsadlariga o‘zi uchun kamroq qiymatga molik xatti-harakat motivlarini bo‘ysundi-radi. Ustuvor (yetakchi) motivlar qo‘shimcha ko‘makchi motivlarni mu-ayyan yo‘nalishga safarbar qilib, umumiy maqsadga xizmat qildira-di.

Shaxs faolligining har xil ko‘rinishlari mavjud bo‘lib, ular funksional tomondan bir-biridan farqlanadi, lekin iroda inson faolligining alohida o‘ziga xos

shaklidan iboratligi ajralib turadi. Iroda insonning o‘z xatti-harakatlarini (xulq-atvorini) o‘zi boshqarishini, u yoki bu xususiyatli intilish va istaklarini tormozlashni talab qiladi, binobarin, u anglanilgan turlicha hara-katlar tizimi mujassam bo‘lishini nazarda tutadi. Irodaviy faoliyat mohiyati shunda ko‘zga tashlanadiki, bunda shaxs o‘zini o‘zi bosh-qaradi, o‘zini qo‘lga oladi, o‘zining xususiy ixtiyorsiz impulsiv tomonlarini nazorat etadi, hatto zarurat tug‘ilsa, u holda ularni tamoman yo‘qotadi ham. Iroda paydo bo‘lishining bosh omili inson tomonidan faoliyatning turli tarkiblarining irodaviy harakat-larni tizimli tarzda tatbiq etilishi bunday ish-harakatlarda ong bilan mujassamlashuvchi shaxsning faolligidir. Irodaviy faoli-yat shaxs tomonidan keng qo‘lamda anglanilgan va ruhiy jarayonlar-ni amalga oshirish xususiyati bo‘yicha irodaviy zo‘r berishni talab qiladigan aqliy amallarni taqozo etadi. Bunday aqliy amallar favquloddagi vaziyatni baholash, kelgusida amalga oshirishga mo‘ljal-langan harakatlar uchun vositalar va operatsiyalar tanlash, maqsad ko‘zlash va unga erishishning usullarini saralash, ularni tatbiq etish uchun muayyan qaror qabul qilish kabilar bo‘lib hisoblanadi. Ushbu amallarning barchasi irodaviy faoliyatning operasional tomoni deb baholanadi.

Shuni alohida ta’kidlash joizki, ba’zi psixologik holatlarda, vaziyatlarda irodaviy faoliyat insonning butun hayot yo‘lini aniq-lab beradigan, uning ijtimoiy-psixologik qiyofasini (siymosini) namoyon qiladigan va ma’naviy-axloqiy qadriyatini ro‘yobga chiqarishga yordam beradigan qarorga kelish bilan uyg‘unlashadi. Shuning uchun bunday irodaviy harakatlarni amalga oshirish jaraenida shaxs ong-li harakat qiluvchi sub’ekt tariqasida ham ularning kashfiyotchisi, ham bir davrning o‘zida ijrochisi (bajaruvchi) bo‘lib ishtirok etadi. Mazkur holatda shaxs o‘zida to‘kis mujassamlangan qarashlari tizi-miga (dinamik stereotipiga), iymon-e’tiqodga, ishonch va dunyoqara-shiga, qadriyatiga, hayotiy munosabatlari majmuasiga, aql-zakovati-ga, ma’naviyatiga asoslangan holda ongli yo‘l tutadi. Shaxsning umr (hayot) yo‘lida qadriy xususiyat kasb etuvchi javobgarlik hissi iroda-viy harakatlarni tatbiq qilishda uning miyasiga mujassamlashgan, anglanilgan barcha ijtimoiy-psixologik **shartlangan fazilatlar** (qarash, e’tiqod, qadriyat, ma’naviyat va hokazolar) sog‘lom fikr, us-tuvor (yuksak tuyg‘u) hissiyot tariqasida faollashadi, mustahkamlana-di hamda baholash, qarorga kelish, tanlash, ijro etish (bajarish) jarayonlariga ta’sir qilib, umumiy hamkorlik tizimida o‘z izini qoldiradi. Javobgarlik hissi shaxs ma’naviyati, ruhiyati, qadriyati namoyon bo‘lishi, kechishi, takomillashishi bosqichlarining boshqa-ruvchisi, ongli turtkisi, sifatining ko‘taruvchisi funksiyasini ba-jaradi.

Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotining yirik namo-yandalari ijodiy faoliyatiga taallukli ma’lumotlar, qarorga kelish namunalari ularning ijtimoiy-psixologik qiyofalarini aks etti-rish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temur Ko‘ra-goniyning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher

Navoiyning «Zanjirband sher - yengaman der» xitobi, Cho‘lponning «Xalqdengiz-dir, xalq to‘lqindir, xalq kuchdir» chaqirig‘i javobgarlikni yuksak his etgan holda xalqining xohish irodasini ifoda qilib, qat’iy irodaviy xatti-harakatlarini amalga oshirganlar, shu bilan birga ular o‘zlarining ma’naviy, qadriy, ruhiy qiyofalarini chuqur va ko‘pyoqpama ochib berishga musharraf bo‘lganlar. Ijtimoiy-tarixiy sahifalarimizda, yaqin o‘tmishimizda va istiqlol davrida ko‘plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarining namunaviy ko‘ri-nishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko‘lamda yoritilgan.

Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, irodaviy faoliyatning o‘ziga xos psixologik xususiyatlari ham mavjuddir va ular muayyan tavsif-•parga asoslanib talqin qilinadi. Irodaviy faoliyatni yoki alohida iroda aktini (lotincha asShz harakat degan ma’noni anglatadi) amal-ga oshirishning xususiyatlaridan biri — bu bajarilayotgan harakat-larning erkin ekanligini shaxs tomonidan anglash (bunday qilsa Ham bo‘ladi yoki unday qilsa ham) iboratligidir. Ushbu jarayonda shaxs Ma’lumki, o‘z xulq-atvori va o‘z faoliyati sabablarini tashqi omil-lardan deb tushunishga moyil odamlar mavjud.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas’uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularning kuch-g‘ayratiga, qobi-liyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki internal tur-lariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba’zi misol-larni keltiramiz. Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izoxlashga harakat qiladi: 1) avtobus o‘z vaqti-da kelmadi; 2) yo‘lovchilar ko‘p bo‘lganligi uchun avtobusga chiqa olma-dim; 3) avtobus juda sekin harakat qiladi; 4) transport buzilib qola-di; 5) ko‘chada yo‘l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qol-dik va hokazo. Psixologik tadqiqotlar natijalarining ko‘rsatishicha, nazoratning eksternal lokallik turining namoyon bo‘lishi shaxsning muayyan nuqsonlari va illatlariga bevosita bog‘liqsir, chunonchi insonning mas’ulyyatsizligi, o‘z imkoniyatiga ishonmasligi, hadiksira-shi, xavfsirashi, shaxsiy niyatini ro‘yobga chiqarishni paysalga solishi va boshqalar. Mabodo shaxs o‘z xulq-atvori oqibati uchun mas’uliyatni o‘z zimmasiga olsa, o‘z qilmish-qidirmishlarini shaxsiy xususiyatidan deb tushunsa, bunday psixologik voqelik nazoratning internal (ichki) lo-kallashuvi mavjud ekanligini bildiradi. Nazoratning ichki lokal-lashtirishiga xos insonlar maqsadga erishish yo‘lida mas’uliyat yoki javobgarlik his etadilar, o‘zini o‘zi tahlillash imkoniyatiga egadir-lar. Ijtimoiy tarbiya jarayonida shaxsda lokallashtirishning har ik-kala (eksternal, internal) turini shakllantirish tufayli uning mus-tahkam shaxsiy fazilatiga aylantirish mumkin.

Irodaning o‘ziga xos ko‘rinishlari shaxsningtavakkalchilik vazi-yatidagi xatti-harakatida ro‘yobga chiqadi. O‘ziga mahliyo qiluvchi maq-sadga erishish yo‘lida

xavf-xatar, yo‘qotish dahshati, muvaffaqiyat-sizlik unsuri bilan ham hamohang, ogoh dadil harakat tavakkalchi-lik deyiladi. Tavakkalchilik jarayonidagi noxushlik kutilmasi mu-vaffaqiyatsizlik ehtimoli bilan noqulay oqibatlar darajasi uy-g‘unlashuvi mezoni orqali o‘lchanadi. Tavakkalchilikda muvaffaqiyat bilan muvaffaqiyatsizlik kutilmasi ehtimoli yotadi, yutuqqa eri-shish shaxsda xush kayfiyatni vujudga keltirsa, mag‘lublik esa no-xushlik holatining bosh omili hisoblanadi. O‘z-o‘zidan ma’lumki, yutuq (g‘oliblik) quvonch nashidasini uyg‘otsa, omadsizlik jazo, mod-diy va ma’naviy yo‘qotishni ro‘yobga chiqaradi. Lekin shunga qaramas-dan, insonlar tavakkal qilish harakatidan hech mahal voz kechmagan xohu kundalik hayot muammosiga aloqador voqelik, xoh murakkab meh-nat, xohharbiy yurishlar bo‘lishiga qaramay, shuning uchun tavakkal-chilik insoniyat dunyosining ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davri-ning qaror qabul qilish namunasi, mahsuli sifatida shaxsning hayoti va faoliyatida to hozirgacha ishtirok etib kelmoqda.

Psixologik manbalarda ko‘rsatilishicha, tavakkalchilik harakati-ni amalga oshirishning o‘zaro uyg‘unlashgan ikkita sababi mavjudli-gi qayd qilib o‘tiladi. Qarorga kelishning birinchi sababi — bu yutuqqa umidvorlik muvaffaqiyatga erishilganda kutilishi ehtimol qiymatning mag‘lub oqibati ko‘rsatkichidan yuksakroq bo‘lishiga ishonchdir. Ushbu voqelik vaziyatni tavakkalchilik deb atalib, mu-vaffaqiyat motivatsiyasini muvaffaqiyatsizliqdan qutilish motiva-siyasidan yaqqolroq namoyon bo‘lishida o‘z ifodasini topadi. Shu bo-isdan tavakkalchilik inson uchun qaror qabul qilishda muhim ahami-yat kasb etadigan ruhiy hodisa hisoblanib, u yoki bu tarzdagi harakat-ni amalga oshirib, o‘z xulq-atvorini namoyish qiladi. Dehqon kechi-kib yerga urug‘ qadashga tavakkal qilgan bo‘lsa, hosil pishib yetilishi xavfi tug‘iladi, lekin agrotexnika vositalaridan jadal sur’atda foy-dalansa, asosiy mablag‘ni sarf qilib qo‘yish tashvishi uyg‘onadi. Iro-daviy qaror qabul qilib, tavakkalchilikdagi uning mardligi, ta-shabbuskorligi, qat’iyatligi mehnatda yutuqqa erishishni ta’min-laydi. Ammo bunday };arorga kelish goh o‘zini okdaydi, goho mutlaqo oqlamasligi ham mumkin. Bu borada harakatning xavfli yoki xavfsiz yo‘lini tatbiq etish, tavakkalchilikning g‘oyaviy, ma’naviy yuksak-ligi, qarorning oqilonaligi baxtli tasodif sari yetaklashi mum-kin. Ba’zan tavakkalchining qobiliyati, qat’iyligi, malakaligi, hisob-kitobning to‘g‘ri qilganligi unga omad keltiradi.

Tavakkalchilikning ikkinchi sababi xatti-harakatning xavfli yo‘lini afzal bilgan xulq-atvorda ko‘zga tashlanadi. Bu voqelik shaxs-ning vaziyatosti faolligi deb nomlanib, insonning vaziyat talabla-ridan ustuvorlikka erishishida, undan (vaziyatdan) yuksakroq maqsad Qo‘ya olishda namoyon bo‘ladi. Tavakkalchilikning bu turi «vaziyatusti» yoki «xolisonalik» deb atalib, tavakkalchilik uchun tavakkalchilikka yo‘l qo‘yishni anglatadi hamda tavakkalchilikning tavakkalchiligi atamasini keltirib chiqaradi. Shaxsdagi

tavakkalchilikni riskometr Deb ataluvchi maxsus asbobda o‘lchab ko‘rish mumkin. Bu asbob yordamida psixologik tajribada insonlarda muvaffaq bo‘lish ehtimoli mavjud xolisonalik tavakkalchilikka moyillik, ularning haqiqiy xavf ostida irodaviy harakatlarini oldindan aytib berish (bashorat Qilish) imkoniyati vujudga keladi.

Iroda aktining tuzilishi: Iroda muammosiga bag‘ishlangan bundan oldingi sahifalarda ta’-kidlab o‘tilganidek, shaxsning irodaviy harakatlari murakkab psixologik mazmun, mohiyat, ma’no kasb etishi bilan tavsiflanadi. Shuni ham eslash o‘rinliki, shaxsda motivlar kurashining paydo bo‘lishi uchun unga mas’uliyat, javobgarlik hissining yuklatilishi, irodaviy harakatni amalga oshirish zaruriyati tug‘ilishi, mazkur vaziyatda shub-halanish, ikkilanish uyg‘onishi favqulodda unda irodaviy zo‘r be-rishlar vujudga kelishi lozim. Bu voqelikni tushuntirish yoki izohlash uchun psixologik nuqtai nazardan iroda aktining tarkiblari-dan iborat ekanligini anikdanish uchun uning unsurlari, bo‘linma-lari, tuzilishi to‘g‘risida mulohaza yuritish joiz.

Insonning miyasida tug‘iladigan maqsadga erishish tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu fikr boshqacharoq ifodalanganda, shaxs u yoki bu harakat yordami bilan qo‘yilgan maqsa-diga erishish yo‘llarini anglab yetadi, ya’ni harakat bilan maqsad, o‘rtasidagi uyg‘unlik insonga tobora yaqqollashadi, anglashiniladi. Holbuki shunday ekan, shaxs o‘zining ruhiy holatini o‘zgartirishga qaror qiladi, qondirilishi lozim bo‘lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajra-tishni lozim topadi. Xuddi shu yo‘sinda irodaviy harakatni amalga oshirishningtarqoqva yig‘iqtarkiblari (unsurlari) maqsadga yo‘nal-tiriladi. Ushbu jarayonga inson shaxsini undayotgan, ham anglanil-gan, ham anglanilmagan ruhiy tayyorgarlik motivdan iborat bo‘lib, maqsadga intilish va unga erishish majburiyatini tushuntirishga xizmat qiladi.

Insonning hayoti va faoliyatida uning borliqdagi narsalarga nisbatan o‘zini tortadigan har xil xususiyatli maqsadlari vujudga kela boshlaydi. Lekin shuni ta’kidlash joizki, shaxs oldida paydo bo‘lgan maqsadlarni u tanlashi, mohiyat jihatidan ma’qulligi (no-ma’qulligi) yuzasidan qaror qabul qilishi, ularning hozirgi davr uchun ahamiyat kasb etishini, istiqbol imkoniyatlari singari xusu-siyatlarini hisobga olishi lozim. Shaxs faolligining mexanizmi sifatida unda aniq, yaqqol, ob’ektga yo‘nalgan maqsadni amalga oshi-rish (qaror toptirish) ezgu niyati ro‘yobga chiqadi. Masalan, kundalik moddiy ehtiyojini qondirish, sayohatga chiqish, ish joyini almash-tirish, til Markaziga o‘qishga kirish, qarindoshlari holidan xabar olish, televizor tomosha qilish istaklari tug‘ilishi mumkin. Bu as-noda iroda aktining o‘ziga xos xususiyati shundan iboratki, nafaqat xohish-istakdagi maqsadni tanlay olish, balki uni amalga oshirish imkoniyati aniqroq ekanligini tushunish hamda anglashdir. Xuddi shu tariqa irodaviy harakatning muhim tarkibi, binobarin, ajra-tib olingan maqsadga erishishning yo‘l-yo‘riqlari shakli va mohiya-ti to‘g‘risida

mulohaza yuritish, uning ustida bosh qotirish davri boshlanadi. Mazkur jarayonda fikr yuritilayotgan vositalarning maq-sadga erishish yo‘liga muvofiqligi tahlil qilinadi, aqlan chamalab ko‘riladi, uni ro‘yobga chiqarishga mutlaqo mos yordamchi uslublar, hara-katlar tanlanadi. Yuqorida mulohaza yuritilgan aqliy xatti-hara-katlarning barchasi o‘zining mohiyati bilan iroda aktining tarki-biga kiruvchi aqliy jarayonlar, aqliy lahzalar, aqli vaziyatlar si-fatida mujassamlashadi.

Irodaviy aktning boshlanishi maqsadga erishish yo‘l-yo‘riqlari haqiqatan ham aniq istaklarning ushalishiga xizmat qilishi to‘g‘ri-sida oqilona qarorga kelishda o‘z ifodasini topadi. Psixologik ma’lumotlarning ko‘rsatishicha, tanlangan harakatlar oqilona, omil-kor, odilona ekanligi to‘g‘risida qarorga kelinganida, maqsadga mu-vofiqligi ishonchli dalillar ustiga qurilganida ushbu jarayon qi-yinchiliklarsiz sodir bo‘ladi. Biroq aksariyat hollarda qarorga ke-lish murakkab jarayonga aylanadi, buning natijasida motivlar ku-rashi yuzaga keladi, binobarin, tanlash, yakdillikka kelish muddati birmuncha cho‘ziladi. Masalan, shaxsda ish joyini almashtirish xo-hish-istagi tug‘ildi deb aytaylik, biroq unda boshqa xususiyatga ega bo‘lgan intilishlari hukm surishi mumkin, o‘z navbatida ular ishxo-nani o‘zgartirishga to‘sqinlik ham qiladi. Jumladan, ish joyini o‘zgartirish maoshning yangi ishxonada bir oz yuqoriligi bilan bog‘-liq bo‘lsa-da, lekin yangi muhitga va jamoaga, notanish shart-sharo-itga, boshqacha talabga moslashish (ko‘nikish) zarurligini taqozo eta-di. Ana shu tarzdagi munosabatlar bilan motivlar kurashi yuzaga ke-ladi, uning negizida: a) yangi ish joyidan, b) ichki qanoatlanish tuyg‘usidan voz kechish kerakmi; yoki v) qimmatli imkoniyat tug‘ili-shi, g) uning istiqboli evaziga o‘zining boshqa ehtiyojlaridan yuz o‘girishi lozimmi, degan motivlar kurashi boradi. Motivlar kura-shida u yoki bu tarzda qarorga kelishni ma’qullash (e’tirof qilish) yoki ma’qullamaslik (e’tirof etmaslik) to‘g‘risidagi mulohazalarni tahlil qilish (ularni chamalash) bilan cheklanib qolmasdan, balki o‘zaro ziddiyatli, bir-birini inkor etuvchi harakatlarni tatbiqetish-ga undovchi qabilidagi motivlar kurashi ham tug‘ilishi mumkin. O‘zaro Qarama-qarshi motivlarning salmog‘i qamrovli bo‘lsa, shaxsni faoliyatga undovchi ehtiyojlarning ob’ekti o‘zining qiymati (ahamiyat-liligi) bilan o‘zaro baravarlashsa, u holda bunday motivlar kurashi ularga hamohang tarzda kuchli kechadi. Mabodo shaxsda televidenieda kino ko‘rish xohishi bilan do‘stining tavallud topganligini tab-riklash uchun borish istagi o‘rtasida ruhiy kurash yuzaga kelsa, mo-tivlar kurashi sodir bo‘lmaydi, chunki bunday mahalda shaxsda kino-ni tomosha qilish tilagi (intilish) o‘zidan o‘zi yo‘qoladi. Lekin motivlar kurashi hamisha ham shunday yengil kechadi, deb xulosa chi-qarmaslik kerak, bunda munosabat, xohish shaxs uchun qanchalik muhim ahamiyat kasb etishiga ko‘p jihatdan bog‘liq. Jumladan, shaxsni (sa-farga otlanish (tayyorgarligi) hamda qarindoshdagi to‘yga tabriklash uchun borish istaklari (zarurati) o‘rtasidagi motivlar kurashi o‘zaro bir-biriga zid ekanligi tufayli faqat ulardan bittasini tanlash taqozo

etilganligi sababli murosasiz kurash tariqasida keskin tus olishi mumkin. Shunga o‘xshash motivlar kurashi natijasida muayyan qarorga kelishi yoki qaror qabul qilish vujudga keladi, bunda shub-halanish, sustlik, loqaydlik, ikkilanish singari sifatlar (goho illatlar) faoliyat doirasidan siqib chiqarilib, butun diqqat-e’ti-bor qarorni amalga oshirishga yo‘naltiriladi. Mabodo qarorga ke-linganidan keyin ham jur’atsizlik shaxsni ikkilanish sari yetak-lashda davom etaversa, u holda irodaviy harakat tub ma’nodagi g‘ay-ratdan, shijoatdan, sobitqadamlikdan, belgilangan maqsad sari in-tilishdan mahrum ekanligini aks ettiradi. Maqsadga erishish uchun shaxs o‘zini tayyorlaydi, psixologik va statistik kutilmalar o‘zaro tafovutlanishi yuzasidan ma’lumotlarni umumlashtiradi.

Shuni eslatib o‘tish o‘rinliki, qarorga kelish, uni amalga oshi-rishda qiyinchiliklarni bartaraf etishda irodaviy zo‘r berish mu-him ahamiyat kasb etadi. Aksariyat psixologik holatlarda inson to-monidan qarorga o‘z ehtiyojlarining ustuvorligi darajasi ta’siri-ni zaruriy chora tariqasida yengish bilan uyg‘unlashgan, jiddiylik, zo‘riqish xususiyatli ichki zo‘r berish jarayoni bilan uzviy bog‘liq-likka ega. Shaxs o‘zidagi qarama-qarshiliklarni yengishga nisbatan bunday munosabat (zaruriyat) birinchidan, sub’ektning ayrim istak-lari, mustahkamlangan salbiy odatlari; ikkinchidan, turmush hodi-salariga nisbatan ko‘nikish hissi; uchinchidan, ma’qullanilmagan axloq-odob prinsiplari, an’analar bilan kurashining kechishi iro-daviy aktning o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgan xislati (sifati) iro-daviy zo‘r berish tomonidan idora qilinadi.

Insonda vujudga kelgan kuchli, shijoatli intilishlarni yo‘qo-lishiga harakat qilinadi Biroq qabul qilingan qaror (yoki qarorga kelish)ning axloq-odob prinsiplariga javob bera olishini (muta-nosibligini), ijtimoiy ahamiyat kasb etish imkoniyatini anglash $_{n}$ing o‘zi shaxs uchun murakkab ishni «o‘lik» nuqtasidan siljitishga, qo‘zg‘atishga yetarli darajadagi omil bo‘lib xizmat qila olmaydi.

Mazkur holatni shaxs tomonidan tushunish (anglash) burch, mas’u-liyat, javobgarlik, qat’iyatlilik tuyg‘ulari bilan qat’iy ishonch, zaruriyat, barqaror ichki kechinmalar (regulyator hislar) mustahkam-lansa, bunday davrda ushbu narsa ko‘pgina intilishlarni yo‘qotishga imkon beradigan haqiqiy irodaviy zo‘r berishni vujudga keltiradi. Yuksak hislar (burch, mas’uliyat, javobgarlik, vatanparvarlik, fi-doiylik kabilar) axloqiy talablar interiorizatsiyaga aylanganli-gini, ya’ni shaxsning ma’naviy mulkiga o‘tayotganligini, egoistik (xudbinlarcha) intilishlar bilan altruistik (ijtimoiy fidoiy-lik) istaklari (xohishlari) o‘rtasida qarama-qarshilik yuzaga kela-digan favquloddagi vaziyatda amalga oshiriladigan xulq-atvorning ichki mexanizmlarga aylanganini aks ettiradi. Yuksak hislar mo-tivlar kurashida intilish o‘ng yoki so‘l tomonga og‘ishini aniklaydi, maqsadni amalga oshishini ta’minlashda regulyator funksiyasini bajaradi.

Psixologiyada irodaviy akt to‘g‘risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta’kidlanadiki, irodaviy zo‘r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishda paydo bo‘lmaydi, balki uni ijro etish jarayonida jadal sur’atga erishishda ham amalga oshadi. Buning psixologik ma’-nosi shuki, qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish) aksariyat hollarda sub’ektiv va ob’ektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshi-liklarga duch keladi, ularni yengib o‘tish esa irodaviy zo‘r berishni, zo‘riqishni talab qiladi. Chunonchi, bozor iqtisodiyotiga maqsad va vazifasiz, tasodifiy yondashuv sifatida moslayotgan shaxs o‘z turmush tarzini o‘zgartirmasa, uzoqni ko‘zlab ish yuritmasa (bugungi kuni o‘tga-niga shukur qilib yashasa), faollik ko‘rsatmasa, imkoniyatidan foy-dalanmasa bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Inson-ningo‘zligi bilan ichki kurashi, xarakter xislatlarini o‘zgartirish-ga intilishi irodaviy zo‘r berishi tufayli amalga oshadi, xolos. Shuningdek, inson sanitariyaga, gigienaga rioya qilib yashashi (sayr qilish, xona havosini almashtirish, ovqat hazm bo‘lishini kutish, ozodalikka e’tibor qilishi yangi ko‘nikmalarni egallash kabi) iro-daviy zo‘r berishni taqozo etadi. Bu psixologik voqelikning negi-zida insonni oldin hayajonga solmagan, tashvishlantirmagan narsalarga e’tibor qilish mexanizmi yotganligi tufayli favquloddagi Qarshilik salbiy his-tuyg‘ularni (stress, affekt, frustratsiya kabilarni) vujudga keltiradi. Holbuki shunday ekan, shaxsning o‘zini O‘zi bilan ichki ruhiy kurashi natijasida muvaffaqiyatga erishilsa, u holda ijobiy xususiyatli hissiy kechinmalar yuzaga keladi, o‘zi-ning ustidan o‘zi hukmronlik tuygulari, o‘z kuch va qudratiga ishonch, uni anglab yetish, o‘ziga o‘zi buyruq berish, o‘zini o‘zi nazorat qilish, o‘zini oldiga qo‘ygan eng muhim maqsadlarga erishish imkoniyatini tushunish ro‘yobga chiqadi. Ushbu ruhiy jarayonlar muammo yechimida ishtirok etishidan qat’i nazar, irodaviy zo‘r berish va uning ichki kechishi kuchli zo‘riqishlar tufayli amalga oshadi. Bu o‘rinda shaxs-ning xarakteri, individual xususiyatlari, ijtimoiy shartlangan xislatlari, har bir narsaga jiddiy munosabati yetakchi va ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o‘zini o‘zi boshqarish, gumanistik psi-xologiya tarkibidagi kategoriyalar hamda ularning hayot va faoliyatda namoyon bo‘lishi muhim rol o‘ynaydi. Ma’lumki, shaxsiy mayllar, ustanovkalardan tashqari, unga ijtimoiy ustanovkalarning ta’si-ri, o‘z roli, statusi yuzasidan baholash tizimining to‘g‘ri shakllan-ganligi bunda alohida ahamiyatga ega.

Shaxs ma’lum bir faoliyatni amalga oshirgunga qadar o‘z ruhiy olamida yuzaga kelgan ayrim sub’ektiv («Men» bilan «Men» emas qabildagi) qarshiliklarni yengishdan tashqari, unga muayyan tashqi, (ob’ektiv tarzdagi) ziddiyatlarni ham barham toptirishga to‘gri ke-ladi. Aytaylik, inson uchun ro‘yobga chiqarish zarur hisoblangan maq-sad aniq (yaqqol), uni amalga oshirish yuzasidan hech qanday shak-shubha bo‘lmasa-da, shuningdek, qarorga kelishda kuchsiz motivlar ku-rashi davom etsa-da, lekin qarorni ijro qilishda ba’zi bir qiyin-chiliklar tug‘ilishi mumkin. Mazkur jarayonda vujudga kelgan qar-shilik va qiyinchiliklarni yengish insondan

chidam, qat’iylik, fav-quloddagi, sira kutilmagan xolatni inobatga olishni taqozo etadi. Ba’zida esa uzluksiz ravishda ular bilan kurashish, irodaviy zo‘r berish, ularni yengish uchun esa ruhan tayyorgarlik mayli bilan qurol-lantirishni talab etadi. Bunday vaziyatlar zo‘riqish, tanglik, zo‘r berish, jiddiylik ma’lum davr davomida shaxsda saklanib turish majburiyatini yuklaydi.

Psixologik ma’lumotlarga qaraganda, irodaviy sa’y-harakat uchun o‘ziga xos xususiyatga ega bo‘lgan irodaviy zo‘r berish aksariyat hollar-da motivlar kurashidagi qarama-qarshilik yuzaga kelganligi bilan emas, balki shaxs tomonidan qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish, ado etish) jarayonida ob’ektiv xususiyatga molik qiyin-chiliklarni yengish tufayligina namoyon bo‘ladi. Xuddi shu bois iro-da akti tuzilishi tahlilining ko‘rsatishicha, ushbu holat iroda faoliyatining bir talay xususiyatlarini xaspo‘shlashga imkon yaratadi. Shuning bilan birga, irodaviy faoliyatning shaxs xatti-harakatla rida muayyan ustuvor vazifalar (funksiyalar) ijro etishini (baja-rishini) ta’kidlab o‘tish maqsadga muvofiqdir. Mazkur funksiya-lar: birinchidan, shaxsning xatti-harakatlarini amaliyotga tatbiq qilishningsifatdarajasini yuksaltiradi. Ikkinchidan, inson hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi muammolar yechimini topishga sharoit yaratadi. Uchinchidan, inson shaxsiga muammo mohiya-tiga kirishini ta’minlaydi, shuningdek, harakatni maqsadga muvo-fiqlashtirishga xizmat qiladi.

Irodaviy faoliyat insonningxatti-harakatlarini uningborliqqa (atrof-muhitga) nisbatan ongli shaxs sifatida o‘z oldiga qo‘ygan us-tuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs, bu asnoda, o‘ziningtanlagan ideallariga, uni yo‘naltiruvchi g‘oyalari-ga, ishonch-e’tiqodlariga, qarashlariga, o‘zga kishilar beradigan ba-holariga, o‘ziga o‘zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka, ularni to‘xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Bu holat tahlili shundan dalo-lat beradiki, iroda bu o‘rinda shaxsning xatti-harakatlarini ji-lovlash (to‘xtatish), nazorat qilish, boshqarish, chetga og‘ishdan saq-lash (cheklash) funksiyalarini aks ettiradi. Irodaning xatti-hara-katlarini boshqarish funksiyasi shaxs uchun noxush, noqulay, yoqim-siz xohish-istak, harakat va intilishni cheklash, to‘xtatish, tiyish kabilardan iborat bo‘libgina qolmay, balki inson shaxsiy faolli-gini muayyan jabhaga, sohaga yo‘naltirish, o‘z harakatlari quvvatini oshirish, barcha narsalarni umumiy maqsadga muvofiqlashtirishdan iboratdir. Irodaviy jarayon hamisha shaxsni faollikka chorlaydi, uni qat’iy yo‘l belgilash sari yetaklaydi, barqaror harakat qilishga yo‘naltiriladi, ikkilanish, shubhalanishningoldini oladi. Shuning uchun ham maqsadga yo‘naltirilgan harakatlar, amalga oshirilgan in-tilish, ro‘yobga chiqarilgan ezgu niyat shaxsda o‘ziga ishonch tuyg‘usini uyg‘otadi, dadil amallar qilishga yo‘naltiriladi, orzularni ushatishga nisbatan faol maylni shakllantiradi. Insonning erishgan yutug‘i, muvaffaqiyati har bir irodaviy harakat barqarorligini ta’min-laydi,

amallar tanlash, qaror qabul qilish, shaxsiy uslubni tarkib toptirishni jadallashtiradi, yangi irodaviy harakatlarni amalga oshirishni yengillashtiradi, o‘zidagi irodaviy sifatlarning tako-millashuviga puxta negiz hozirlaydi, irodaviy zo‘r berishni taqozo etuvchi harakatlarni tatbiq qilish ko‘nikmalarini shakllantiradi. Mazkur jarayon ham anglanilgan, ham anglanilmagan tarzda, motiv-^{La}R kurashi orqali (kuchsiz), irodaviy zo‘r berish, qiyinchiliklarni yengish tufayli namoyon bo‘ladi.

Iroda uchun irodaviy xatti-harakat motivatsiyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Xuddi shu bois irodaning negizini shaxsning xatti-hara-katlari va ishlarining keng ko‘lamli, rang-barang xususiyatli mo-tivlashtirilishiga omil (turtki) tariqasidagi ehtiyojlarni vujud-ga keltiradi. Psixologiyada motivlashtirishning uch turi mavjudli-gi ta’kidlanadi (psixologik hodisalarning bir-biri bilan jips bog‘langan, lekin o‘zaro to‘la mutanosib bo‘lmagan, nisbiy mustaqil ko‘rinishlari motivlashtirish deyiladi).

1. Shaxsning ehtiyojlarini qondirish bilan shartlangan, uni faoliyatga undovchi (turtki) tarzda vujudga keluvchi motiv sifatida-gi motivlashtirishdir. Mazkur holatda motivlashtirish faollik nima sababdan vujudga kelishini, shaxsni faoliyatni amalga oshirishga undovchi ehtiyojlar mohiyatini tahlillashga xizmat qiladi.

Motivlashtirish faollik nimalarga yo‘naltirilganligini, nega aynan shunday xulq-atvor tanlanganligini, nima uchun boshqasiga e’tibor berilmaganligini asoslashga qaratiladi. Bu o‘rinda motiv-lar shaxsning xulq-atvor yo‘nalishini tanlashni aks ettiruvchi sa-bablar funksiyasini bajaradi. Bularning barchasi yaxlit holda kel-tirganida inson shaxsining yo‘nalishini vujudga keltiradi.

Motivlashtirish - bu inson axloqi va faoliyatini o‘zi boshqa-ruvchi vosita tariqasida namoyon bo‘lishidir. Ushbu vositalar tarki-biga emotsiyalar, xohishlar, tilaklar, qiziqishlar, mayllar va bosh-qalar kiradi. Masalan, emotsiyada insoniy fe’l-atvorning shaxsiy aks ettirish mohiyati baholanadi, binobarin, uning tub maqsadi faoliyat tuzilishiga mos tushmay qolsa, u taqdirda his-tuyg‘ular uning yo‘nalishini o‘zgartiradi. Buning natijasida fe’l-atvor qayta quri-ladi, oldingi harakatlarni jadallashtiruvchi yordamchi kechinmalar va boshqalar.

Shunday qilib, irodaviy harakatda uni motivlashtirishninguchta jabhasi (sohasi), ya’ni faollik manbai ekanligi, inson shaxsining yo‘nalganligi, o‘zini o‘zi boshqarish vositasiligi aks etadi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko‘rinib turibdiki, irodaning asosi motivlashtirishga sabab bo‘luvchi ehtiyojlardan iborat ekanligi da-lillab o‘tiladi. Ehtiyojlar esa irodaviy harakatlar bajarilishini ta’minlaydigan yoki ularga to‘sqinlik qiladigan motivlarga aylana boradi. Irodaviy harakatlarning motivlari (sabablari) muayyan da-rajada anglanilgan xususiyat kasb etadi va shaxsni ularni amalga oshirishga yo‘naltirib turadi.

Psixologiyada ehtiyojning anglanilganligi darajasiga asoslan-gan holda intilish, istak kabilarni psixologik jihatdan tafovut qilish mumkin. Agarda ularning mohiyatini ta’rif orqali yoritish-ga harakat qilsak, u holda o‘zaro farqini tezda aniqlab olish imko-niyatiga ega bo‘lamiz. Intilish — yetarli darajada anglanilmagan, farkdanish, tabaqalashish imkoniyati sust ehtiyojdan tashkil topgan faoliyat motividan iboratdir. Masalan, shaxs yozgan maqolasini bo-sib chiqarishga intilishni xayoldan o‘tkazish chog‘ida nashriyotni ko‘z o‘ngiga keltiradi, muharrir bilan uchrashganda, suhbatlashganda mam-nuniyat tuyg‘usini his etadi. Xuddi shu bois intilish ob’ekti bilan takror-takror uchrashuvga rozi bo‘ladi va o‘z intilishini davom etti-rishga qaror qiladi. Biroq inson ba’zi hollarda unga huzur-halovat bag‘sh etayotgan motiv (sabab) mohiyatini anglamaydi ham, chunki u qan-day natijaga erishish mumkinligi to‘g‘risidagi ma’lumotga ega emas. Bundan ko‘rinib turibdiki, intilish psixologik jihatdan yetarli darajada aniqlikni o‘zida mujassamlashtirmaydi, ayrim shubhalar hukm surish ehtimoli mavjud, harakat unsurlari yuzasidan taxmin yetishmaydi.

Istak-shaxs tomonidan ehtiyojning yetarli darajada anglanilgan-ligi bilan tavsiflanuvchi faoliyat motividir. Intilishdan farqli o‘laroq istaqda nafaqat ehtiyoj ob’ekti, balki uni qondirishning yo‘l-yo‘riqlari, vositalari ham inson tomonidan tushuniladi. Ma-salan, oliy maktab o‘qituvchisi o‘qitish samaradorligini oshirish istagini bildirib, bu holatni ijtimoiy ehtiyoj sifatida tasavvur etib, ta’limning faol metodlarini qo‘llash haqida o‘ylaydi, o‘z faoliyatini yangicha tashkil qiladi, iqtidorli, bo‘sh o‘zlashtiruvchi talabalar bilan individual ishlash grafigini ishlab chiqadi, qo‘llanma-lar yaratish rejasini tuzadi va hokazo.

Inson faoliyatining motivlari (motivatsiyasi) uning yashash shart-sharoitlarini aks ettiradi, shuningdek, shaxs tomonidan namoyon ettirilgan ehtiyojlarini fahmlash imkoniyatini vujudga keltira-di. Ehtiyojlar ahamiyatining o‘zgarishi tufayli muayyan psixologik holatlarda motivlar kurashi paydo bo‘ladi, bunda bir istak boshqa istakka nisban qarama-qarshi qo‘yiladi, bu haqida oldingi sahifa-larda mukammal mulohazalar yuritilgan.

Qarshiliklar, qiyinchiliklar, nizoli vaziyatlarni yengish uchun irodaviy zo‘r berishga to‘g‘ri keladi. Irodaviy zo‘r berish to‘g‘risida mulohaza yuritilgan bo‘lsa-da, lekin unga ta’rif berilmaganligi sababli ayrim aniqpiklar kiritish joiz deb hisoblaymiz. Iroda-viy zo‘r berish - his-tuyg‘ular (hissiyot) shakli hisoblangan shaxs-ning irodaviy harakatiga (aktiga) qo‘shimcha motivlarni vujudga kel-tiruvchi, ba’zida ularni barbod qiluvchi, bilish jarayonlarini sa farbar etuvchi, muayyan zo‘riqish holati singari kechiriluvchi motiv-lar majmuasidir.

Irodaning individual xususiyatlari va fenomenlari mavjud bo‘lib, inson faoliyatining maqsadga muvofiq ravishda amalga oshirishni ta’-minlaydi. Iroda shaxs faoliyatining ichki qiyinchiliklarini yengishga qaratilgan ongli tuzilmadan

iborat bo‘lib, u o‘zini o‘zi boshqarish sifa-tida dastavval o‘ziga, o‘z hissiyotiga va xatti-harakatlariga hukmronlik qilishda aks etuvchi psixologik hodisadir. Irodaning kuchi yoki kuchsizli-gini aks ettiruvchi holatlar uning individual xususiyatlarini namoyon kiladi. Ana shu atamalardan kelib chiqqan holda irodasi kuchli va irodasi sust (kuchsiz) odamlar hamda ularning ijobiy va salbiy fazilatlari, si-fatlari, xislatlari, illatlari to‘g‘risida mulohaza yuritiladi.

Irodasi sustlikning patologiyasi mavjud bo‘lib, ular abuliya (yunoncha aiPa qat’iyatsizlik degan doa’noni anglatadi) va apraksiya (yunoncha argax1a harakatsizlik ma’nosini bildiradi) atamalari bilan ifodalanadi. Abuliya — bu miya patologiyasi negizida vujudga keladigan faoliyatga intilishning mavjud emasligi, harakat qilish, uni amalga oshirish uchun qaror qabul qilish zarurligini anglagan tarzda shunday qila olmaslikdan iborat inson ojizligidir. Masa-lan, shifokor ko‘rsatmalariga rioya qilish zarurligini to‘g‘ri fahm-lagan abuliya kasali bilan shikastlangan bemor biror narsani baja-rishga o‘zini mutlaqo yo‘llay olmaydi. Apraksiya — miya tuzilishi-ning shikastlanishi tufayli yuzaga keladigan harakatlar maqsadga muvofiqligining murakkab buzilishidan iborat psixopatologik holatdir. Nerv to‘qimalarining buzilishi miyaning peshana qismla-rida yuz bersa, u holda xatti-harakatlarni erkin to‘g‘rilashda buzi-lish namoyon bo‘ladi, natijada iroda akti bajarilishi qiyinlasha-di. Abuliya va apraksiya — psixikasi og‘ir kasallangan insonlarga xos, nisbatan noyob, fenomenal psixopatologik hodisalardir. Lekin pedagogik faoliyatda uchraydigan irodaning sustligi miya patologiya-si bilan emas, balki noto‘g‘ri tarbiya mahsuli bilan tavsiflanadi.

Iroda sustligining yaqqol (tipik) ko‘rinishlaridan biri - bu yalqovlik hisoblanib, shaxsning qiyinchiliklarini yengishdan bosh tortishga intilishi, irodaviy kuch-g‘ayrat ko‘rsatishni qat’iy ra-vishda istamasligida o‘zini aks ettiruvchi illatdir. Yalqovlik - shaxs ojizligi va irodaviy sustligining, uninghayotga layoqatsizligining, shaxsiy va ijtimoiy faoliyatga (hamkorlikka) loqaydligining ifo-dasidir. Yalqovlik — shaxsning ruhiy qiyofasi bo‘lib, uzluksiz tar-biyaviy ta’sir va o‘zini o‘zi tarbiyalash orqali bartaraf etish imko-niyati mavjud ruhiy nuqsondir.

Iroda nazariyasi va tadqiqoti to‘g‘risida tushuncha: Irodaning tadqiqoti uzoq tarixga ega bo‘lib, inson ongining mohiyatini kashf qilish jarayonidan boshlab, muayyan bilimlar to‘pla-nishi tufayli shaxsning irodasi tabiatini tushunishga ilmiy yonda-shuv vujudga kelgan. XVII asrdayoq Gobbs va Spinozalar ta’kidlab o‘tganlaridek, faollik manbai bemahsul sohaning paydo bo‘lishi deb tushunish mumkin emas, chunki uni shaxsiy kuch-quvvatini hissiy intilish bilan uzviylikda qaramoqlik lozim. Spinozaning fikri-cha, iroda bilan aql aynan bir narsadir. Unga bunday tasdiqiy mu-nosabatning tug‘ilishi irodani ilmiy nuqtai nazardan tushunishni shakllantirgan bo‘lsa, ikkinchi bir tomondan u mustaqil substansiya sifatida tan olindi ham. V.Vundtning mulohazasicha, irodaning ne-gizida appersepsiya aktining

sub’ekti tomonidan ichki faollik uniki ekanligini his etish yotadi. Uning bu konsepsiyasi emotsio-nal yoki affektiv nom bilan psixologiya faniga kirib keldi. U. Djemsning tan olishicha, irodaviy harakatlar boshqa ruhiy jarayon-larga qorishtirib bo‘lmaydigan birlamchi xususiyatga egadirlar. Har qanday g‘oya dastlab dinamik tendensiyaga ega bo‘lganligi tufayli irodaviy aktning vazifasi diqqat yordami bilan bir g‘oyaning bosh-qasi ustidan ustuvorligini ta’minlashdan iboratdir.

Psixologiyada yetarli darajada qat’iy fikr qaror topgankim, iro-da - bu insonning qo‘yilgan maqsadlariga erishishga yo‘naltirilgan ongli faolligidir. Iroda tushunchasi mohiyatiga inson tomonidan maqsad qo‘ya olish qobiliyati, o‘z emotsiyasini boshqarish, shaxsiy gav-dasini va xulqini idora qilish kiritiladi. V.I.Selivanov iroda-ni tadqiq etish negizidan kelib chiqqan holda ayrim xulosalar chi-qaradi:

a) iroda — bu shaxsning o‘z faoliyatini va tashqi olamdagi o‘zini o‘zi boshqarilish shakllarini anglashning tavsifidir;

b) iroda — insonning yaxlit ongining bir tomoni hisoblanib, u ongning barcha shakl va bosqichlariga taalluqlidir;

v) iroda — bu amaliy ong, o‘zgaruvchi va qayta quriluvchi olam, shaxsning o‘zini ongli idora qilishlikdir;

g) iroda — bu shaxsning hissiyoti va aql-zakovati bilan bog‘liq bo‘lgan xususiyatidir, ammo qaysidir harakatning motivi (turtkisi) hisoblanmaydi.

V.I.Selivanov irodaning psixologik jabhalarini yoritayotib, u shunday g‘oyani ilgari suradi, insoning ongini jarayonlar, holatlar, xislatlarni o‘zida mujassamlashtiruvchi yaxlit tizim sifatida tasavvur qilish mumkin. Shaxsning u yoki bu ongli harakati o‘zining tuzilishiga ko‘ra, u bir davrning uzida ham akdiy, ham hissiy, ham irodaviy hisoblanadi.

Tadqiqotchi V.A.Ivannikov esa irodani motivatsiyaning ixtiyo-riy shakli sifatida tushunadi, shuningdek, harakat ma’nosining o‘zgarishi hisobiga uni tormozlovchi yoki qo‘shimcha turtki yaratuvchi imkoniyat, yangi real motivlarni harakat bilan birlashtiruvchi, yoinki vaziyatning tasavvur motivi tariqasida talqin qiladi. Irodaviy boshqariluv esa harakatni «ixtiyoriy boshqariluv ko‘rinishlarining bittasi sifatida» tushuniladi, bunda boshqariluv motivatsiyaning ixtiyoriy o‘zgarish orqali amalga oshirilishi ta’kidlaniladi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko‘rinib turibdiki, psixologiya fa-nida irodani tushunish, ta’riflash bo‘yicha bir xil munosabat yara-tilmaganiday, irodaviy sifatlarning ma’noviy asosini tahpil qilish yuzasidan ham umumiylik, umumiy qarashlar majmuasi mav-jud emas. Jumladan, V.A.Kruteskiy o‘z asarida irodaviy sifatlar tarkibiga sobitqadamlik, mustaqillik, qat’iyatlilik, sabr-toqat-lilik, intizomlilik, dadillik, jasoratlilik va tirishqoqlikni kiritadi.

P.M.Yakobson bo‘lsa, irodaning muhim sifatlarini mustaqillik, qat’iyatlilik, tirishqoqlik, o‘zini uddalashga ajratadi. Insonda namoyon bo‘ladigan irodaviy sifatlar sarasiga A.I.Shcherbakov mana bularni kiritadi: sobitqadamlik va tashabbuskorlik, tashkillash-ganlik va intizomlilik, urinchokdik va tirishqoqlik, dadillik va qat’iyatlilik, chidamlilik va o‘zini uddalashlik, botirlik va jaso-ratlik.

Lekin aksariyat ilmiy psixologik adabiyotlarda irodaviy sifat-lar qatorida «ishonch» atamasi sanab o‘tilmaydi. Shunga qaramasdan, ishonch iroda sifati tariqasida tadqiq etilishiga haqlidir. Bu-ning uchun A.I.Shcherbakov tadqiqotidan namuna keltirishning o‘zi yetarlidir. Tadqiqotchining ta’kidlashicha, bir talabaga institutni qisqa vaqt (fursat) ichida tugatish taklif qilingan, lekin sinaluv-chi bu ishni uddasidan chiqa olmaslikni oshkora bildirgan. Shundan so‘ng eksperimentator talabada o‘z kuchiga ishonch uyg‘otishga maqsad qilib qo‘ygan va unda irodaviy zo‘r berish, qiyinchiliklarni yengish vositalarini shakllantirgan. Buning natijasida talaba o‘z maqsa-diga erishishga musharraf bo‘lgan. Bunga o‘xshash tajribalar boshqa tadqiqotchilar tomonidan ham o‘tkazilganligi ilmiy adabiyotlarda uchraydi. Shuning uchun ham o‘z kuchiga ishonch psixologik hodisa si-fatida o‘rganilishi ko‘pchilikni qiziqtiradi, chunki kuchli iroda-viy zo‘r berish qanday omillar bilan shartlanganligini kashf qilish muhim ilmiy muammo hisoblanadi. Xuddi shu bois hozirgi zamon psixologiyasining irodaga oid nazariyasi zaifligi tufayli iroda-viy sifatlarni tasniflashning asosiy tamoyili (prinsipi) ish-lab chiqilmagandir.

Ushbu psixologik muammoni hal qilish maqsadida V.K.Kalin iro-daviy sifatlarni tasniflashga (klassifikatsiyalashga) qaror qiladi. Uning nuqtai nazaricha, bazal irodaviy sifatlar irodaviy jara-yonlar asosida vujudga keladi, ammo bunda uning intellektual va axloqiy jabhalari ishtirok etmaydi. U bazal sifatlarni aniqlash uchun ongning quyidagicha namoyon bo‘lishini tanlaydi:

a) faollik darajasining ortishi;
b) zarur bo‘lgan faollik darajasini quvvatlash;
v) faollik darajasining pasayishi.

Ana shulardan kelib chiqqan holda tadqiqotchi quyidagi sifat-larni mulohaza uchun tavsiya qiladi; g‘ayratlilik, chidamlilik, vaz-minlik. Agarda bu jarayonda intellektual negiz ishtirok etmasa, shu narsani tushunib bo‘lmaydi, qaysi hal qiluvchi qurilma hisobiga vaziyat baholanadi va harakatni kuchaytirish, quvvatlash, pasayti-rish to‘g‘risidagi komanda beriladi.

V.K.Kalin bazali tizimga kirmagan irodaviy sifa^larni ikki-lamchi deb nomlaydi, chunki ularda bilimlar, ko‘nikmalar, emotsiya va intellektning paydo bo‘lishi mujassalashadi. Muallif qat’iyatlik-ni ikkilamchilar qatoriga kiritadi, vaholanki uning fikricha, u o‘ziga mahliyo qiladitn his-tuyg‘ularni yengishdan, shuningdek, rad etilgan variantlardan, ishonchsizlikni to‘sishdan tashkil topadi. U tirishqoqlikni ham ikkilamchi sifatlar tarkibiga kiritadi.

Chunki ularda ob’ektning to‘planganligi ifodasi o‘z aksini top-gan, ravshan hayotiy qadr-qiymat mujassamlashgan.

Chidamlilik tavsifida «qo‘shimcha impulslar», «qo‘shimcha iroda-viy zo‘r berish», «iroda kuchi», «sabr-toqat» jabhalari ifodasining O‘rni mavjud. Chidamlilikka turtkining xususiyatlari tirishqoqlik irodaviy sifatga mos tushish hollari uchraydi. Ye.P.Ilinning rang jadvalida tirishqoqlik sifati chidamlilikdan keyin joylashgan bo‘lib, quyidagi ta’rifga ega: «Tirishqoqlik - qiyinchilikka va muvaffaqiyatsizlikka qaramasdan, maqsadga erishish yo‘lida uzluk-siz ravishda intilishning paydo bo‘lishidir». Tadqiqotchi D.N.Usha-kovning mulohazasicha, «chidam» tushunchasi quyidagi ma’no anglatib keladi:

1) aksil harakat qilmasdan, shikoyatsiz, hasratsiz halokatli, mush-^{K}UL, noxush holatlarni dildan kechiradi;

aksil harakat qilmasdan, o‘z^arishlarni kutgan tarzda takdir haziliga rozi bo‘lish;

biror holatga mubtalolik;

nima bilandir kelishish, biror ortiqcha kechinmaga parvo qil-masdan, og‘irchilikni muruvvatkorona o‘tkazish;

imkon darajada amal qilishga ko‘nikish;

shoshqaloqlikka yo‘l qo‘ymaslik;

paysalga solishga, kutishga imkoniyat yaratish.

Shuni alohida ta’kidlab o‘tish joizki, tirishqoqlik, qat’iyatlik sifatlari bilan bir qatorda chidamlilikni irodaviy xislatlarning yetakchisi tariqasida tan olish, qiyinchiliklarga qaramasdan, hara-katni davom ettirishga intilish tarzida tushunish muhim ahamiyat kasb etishi shak-shubhasiz. Lekin og‘riqqa chidash, bardoshlikka mo-yillik nuqtai nazardan yondashinilganda esa irodaning erkinligi ta’biri, irodaviy sohaning paydo bo‘lishi va amalga oshishi mohiya-ti yuzasidan metodologik nuqsoniy talqin yuzaga kelishi mumkin.

Tibbiyot psixologiyasida ma’lumki, inson tomonidan og‘riqqa bar-dosh berish chidamlilik sifatining vujudga kelishi, kechishi jara-yonining yorqin ifodasidir. Hayot va faoliyat tajribalari ko‘rsati-shicha, shaxs og‘riqqa ko‘nika olmaydi, chunki buning negizida boshqa mexanizmlar yotishi turgan gap. Fiziologik me’yorlarga binoan shaxs og‘riqni sezish, idrok va tasavvur qilishning murakkab jismoniy qurilmasiga ega. Shunga qaramasdan, og‘riqni inson har xil his qili-shi, unga bardosh berishi, sabr-toqat bilan boshidan kechirishi mum-kin, bunda individual tafovut aniq namoyon bo‘ladi. Diqqatning og‘riq sezgilariga to‘planishi tufayli og‘riq zarbi kuchayadi — bu psixofi-ziologik qonuniyatdir. Xuddi shu boisdan odam og‘riq sezgilariga tobe bo‘lib qolmasligi lozim, aks holda u bu noxush kechinma, ruhiy holat ta’sirida uzoq muddat qolib ketishi kuzatiladi. Og‘riqni bosh-dan kechirish jarayonida nafaqat chidamlilik zarur, balki mushkul sharoitlarda faollik

ko‘rsatish ko‘nikmasi, qiyinchilikni yengish odati muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday xususiyatga ega bo‘lgan insonlarda o‘z hissiy a’zolarini, ularning harakatlarini idora qilish uquvi mavjuddir, aksincha nozik tabiatli, ichki intizomsiz, sabr-toqati zaif, mo‘rt ruhiy kechinmali shaxslar chidamsizligini na-moyish qiladilar.

Yuqorida bildirilgan mulohazalardan ko‘rinib turibdiki, to hozirgacha psixologiya fanida asosiy, muhim irodaviy sifatlarni tasniflashning umumbirlik tamoyili mavjud emasligi tufayli aksariyat hollarda bir irodaviy xislat qo‘shaloq atama bilan belgilanishi davom etib kelmoqda (masalan, mustaqillik va tashabbus-korlik, jur’at va dadillik, tirishqoqlik va qat’iyatlik, vazmin-lik va o‘zini uddalash kabilar).

Psixologiyada irodani eksperimental o‘rganishga oid qator il-miy tadqiqotlar o‘tkazilgan bo‘lib, ularning ayrimlaridan namuna-lar keltirib o‘tamiz. Ko‘pchilik tadqiqotchilar Ye.I.Ignatev qo‘llangan metodikasi va uning natijalariga xayrixoxlik bildiradilar. Le-kin muallifning o‘zi uni baholashda juda ehtiyotkorlik bilan muno-sabatda bo‘ladi. Uning mulohaza bildirishicha, ushbu metodika yetarli darajada ishonchli, irodaning tormozlashi paydo bo‘lishini tadqi-qot qilishda qoniqarli natijalar berishi mumkin, lekin undan «test» sifatida foydalanish ko‘ngildagidek ko‘rsatkichlarga olib kel-masligi ehtimoldan holi emas. Ushbu metodikaning mohiyati shundan iboratki, muskulningkuchli qisqarishidan keyin o‘ziningtinch hola-tiga qaytishdagi qarshiliklarini yengish xususiyatini tajribada tek-shirishdir. Xuddi shu vaziyatda irodaviy zo‘riqishni bartaraf etish namoyon bo‘ladi. Muallifning ta’kidlashicha, zo‘riqishdagi muskul-larning qisqarishini bir lahza to‘xtatib qolishni irodaning shart-li ko‘rsatkichi tariqasida qabul qilish mumkin, chunki mazkur jara-yonda inson o‘z tana a’zolari muskulini ongli boshqarish uquvi aks etadi. Ye.I.Ignatev tadqiqotida maksimal qisilishdan keyin iro-daviy zo‘riqishni (zo‘r berishni) 5 kg ortiq bo‘lmagan og‘irlikda pa-saytirishga yo‘l beriladi, uning taxminicha, bu kattalik (og‘irlik) zo‘riqish kuchini kamaytirmaydi va zo‘r berishni vaktincha to‘xtatib qolishga ta’sirini o‘tkazmaydi. Tadqiqotchi materiallarini taxlil qilishning ko‘rsatishicha, muskul zo‘r berishi 9-17 yoshdagi sinaluv-chilarda 14 kg dan 40 kg gacha og‘irlikni tashkil qiladi, zo‘r berish-ning 5 kg kamayish doirasi maksimal holatga nisbatan 35,7 protsent-dan to 12,5 protsent mikdorlarda mujassamlashadi.

Iroda sifatlarini tadqiqot qilishga intilgan V.I.Makarova test o‘rnida gimnastik stoldan matga (gollandcha, inglizcha «pta1» - polga yoziladigan matoga sakrashni tanlagan, chunonchi: oldingi 180° ayla-nish bilan old tomonga, orqaga. Tajriba davomida tomir urishi, tayyorgarlik vaqti, mimika, gavda holat, barmoklarni bukish qayd Qilib berilgan.

Shunday qilib, irodaviy sifatlarni aniqlash va baholash metod-lari o‘zlarining rang-barangligi bilan tavsiflanadi. Tadqiqotchi-lar o‘z faoliyatlarida harakatlarning odatiy va qiyinlashtirilgan sharoitlardagi xususiyatlari, ularning mahsuldorligi kabi hodisa-larni qayd qilish imkoniyatiga ega bo‘lganlar. To‘plangan ma’lumot lar taxlilining ko‘rsatishicha, iroda motivlarda, maqsadlarda, o‘zini o‘zi baholashda, harakatlarda, faoliyatda o‘z ifodasini topar ekan. Xuddi shu bois iroda — bu tashqi va ichki qiyinchiliklarni yengishni talab qiladigan qiliqlarni va harakatlarni inson tomonidan ong-li boshqarishdir.

Irodaning fiziologik asoslari va sifatlari to‘g‘risida tushuncha: Iroda — odamning o‘z ustidan, o‘z his-tuyg‘ulari, o‘y-fikrlari, xatti-harakatlari ustidan hukmronlik qilishidir, boshqacha aytgan-da, iroda insonning o‘z xulq-atvorini ongli ravishda boshqara oli-shi, har qanday qiyinchiliklarga qaramay, o‘z oldiga qo‘ygan maqsa-diga erisha olish qobiliyatidir. Shaxsning ichki to‘siklarni barta-raf qila bilishi uningtashqi to‘siqlarni ham muvaffaqiyatli yengi-shiga imkoniyat yaratadi. Masalan, xizmatchi yugurish musobaqalarida qatnashib, ma’lum masofaga yugurishi, yo‘lda uchraydigan suv yoki bo-shqa g‘ovlardan o‘tishi, yomon ahvoldagi yo‘lakdan yugurishi lozim. Qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli yengib, xizmatchi mazkur qiyin-chiliklarni bartaraf etish uchun zaruriy irodaviy sifatlarni o‘zida mujassamlashtirishga muvaffaq bo‘ladi. Shu bois irodaviy harakat-lar — shaxsning ko‘zlagan maqsadiga erishish uchun ham ichki, ham ta-shqi to‘siqlarni yengishi bilan uzviy bog‘liq ongli xatti-harakat-lardir.

Insonning irodaviy harakatlari va bunday harakatlarga qobil-ligi mehnat hamda ijtimoiy faoliyatda, ta’lim jarayonida yuzaga kelgan. Ijtimoiy turmush sharoitlari, tobora o‘sib boruvchi turli xususiyatli ehtiyojlar odamlardan bu ehtiyojlarni qondirish maqsa-dida borliqni o‘rganish, o‘zlashtirish va uni qayta qurishga yo‘nalti-rilgan xatti-harakatlarni taqozo etgan. Hamkorlikdagi jamoaviy mehnatda odamda nerv sistemasi, xususan, uning yuksak qismi — bosh miya rivojlanib, takomillashib boradi, shu bois shaxsning psixik haeti miyaning mahsuli yoki xossasidir, shuning uchun miya faoliyati-ning buzilishi tufayli psixikada ham o‘zgarishlar yuzaga keladi. Bosh miya po‘stlog‘idagi barcha bo‘linmalarning o‘zaro mutanosib ishlashi shaxsning me’yordagi ruhiy faoliyatini ta’minlab turadi.

Ilmiy natijalar tahlilining ko‘rsatishicha, iroda faqat tashqi xatti-harakatlarda namoyon bo‘lib qolmasdan, balki insonning or-tiqcha, noto‘g‘ri harakatlarni qilmasligida ham yaqqol ko‘zga tashlana-di. Shunday qilib, irodaviy harakatlar ham qo‘zg‘alish, ham tormoz-lanish jarayonlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, har ikkalasi bir-biriga uzluksiz ravishda ta’sir o‘tkazib turadi. I.P.Pavlovning tabi-richa, biz, normal kishilar doimiy ravishda ma’lum harakat va so‘zlar-dan o‘zimizni tiyib turamiz-ku, bu esa katta yarim sharlarning muay-yan punktlariga tormozlanish impulslari yuborish emasmi, axir.

Shuning uchun har qanday irodaviy harakatning fiziologik aso-sida bosh miya po‘stlog‘ida qo‘zg‘alish va tormozlanish jarayonlarining murakkab dinamik munosabati yotadi. Qo‘zg‘alish jarayonlari zaif, kuchsiz bo‘lsa, u holda odamda irodaviy faollik susayadi, ba’zan, hatto apatiya holati vujudga keladi. Tormozlanish jarayonlarining kuch-sizlanishi shunday ruhiy holatga olib keladiki, bunda shaxs o‘zini o‘zi nazorat qilish, og‘irliklarga bardosh berish, o‘zini tuta bilish, o‘z xatti-harakatlarini tartibga solishga qurbi yetmay qoladi. De-mak, tana a’zolari (organizm) faoliyatini va uning tashqi muhit bilan o‘zaro aloqasining tartibga soluvchi, idora qiluvchi katta yarim sharlar po‘stlog‘ining sog‘lom holati va me’yorda ishlashi insonga, o‘zini, o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish xususiyati faqat inson zotigagina xosdir.

Ma’lumki, odamlar hayvonlardan qanchalik ko‘p uzoklasha borsa-lar, ularningtabiatgata’sir qilishlari shuncha ko‘p oldindan o‘ylash, rejali, oldindan belgilangan, ma’lum maqsadga qaratilgan ish tu-siga kira boradi. Shuning uchun jamoa bo‘lib mehnat qilish jarayoni-da odamlarda maqsadni anglash va o‘z oldiga maqsad qo‘yish, ishni bajarishdan oldin reja tuzib olish, ishga faol ravishda kirishish va keraksiz xatti-haeakatlardan o‘zini tiyish, maqsadga erishish yo‘lida uchraydigan qiyinchiliklarni yengish, o‘z xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqarish qobiliyati, uquvi, zehni o‘sa boradi. Bor-liqdagi tashqi ta’sirlar atrof-muhitning ta’sir ko‘rsatishi tufay-li odamlarda irodaviy sifatlar takomillashadi, demakki iroda tar-kib topadi. Buyuk allomalarning fikricha, tashqi dunyo kishilarda paydo qiladigan taassurotlar uning miyasida ifodalanadi, unda his-tuyg‘u, fikr, mayl, irodaviy harakatlar tarzida, «ideal intilish-lar» tarzida aks etadi. Yana bir donishmandning mulohazasicha, ki-shining intilish va xohishlari, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadlari ob’ek-tiv dunyo tomonidan vujudga keltirilgan.

Irodaviy harakatlar inson yashab turgan ijtimoiy-tarixiy shart-sharoitlar, turmush tarzi bilan belgilanadi. Jamiyatda ijtimoiy munosabatlarning, shaxslararo muomalaning o‘zgarishi bilan shaxs-ning o‘z oldiga qo‘yadigan maqsadlari ham, odamni faoliyatga undovchi motivlar ham o‘zgaradi. Mamlakatimizning fuqarolarining irodasi kelajagi buyuk davlat qurishga qaratilgandir. Respublikamiz yoshlari huquqiy demokratik, kuchli fuqaroviy jamiyat, mustaqillikni mustahkamlash g‘oyalari bilan bog‘liqbo‘lgan aniq, ham istiqbol maq-sadlarga ega. Fuqarolar o‘z oldilariga maqsadlar qo‘yar ekanlar, bu maqsadlarni qanday yo‘l va vositalar bilan amalga oshirish mum-kinligi to‘g‘risida ham o‘ylab ko‘radilar, qo‘yilgan maqsadlarga eri-shishning eng ma’qul, oqilona, odilona, omilkor usullari ular to-monidan tanlab olinadi.

Shuni ta’kidlash joizki, iroda bilimlar, his-tuyg‘ular, tafak-kur kabi psixologik kategoriyalar bilan uzviy aloqada, o‘zaro bir-biriga ta’sir o‘tkazishi tufayli ijtimoiy hayotda, insonning indi-vidual turmushida shakllana boradi va takomillashadi.

Psixologiyada iroda sifatlari qatoriga maqsadga intilish, o‘zini tuta bilish, chidamlilik, sabr-toqat, qat’iylik, botirlik, intizom-lilik, sabotlilik, mustaqillik, mardlik va boshqalar kiritiladi.

Maqsadga intilish — shaxsning o‘zidagi barcha kuch-quvvatlarini oldiga qo‘ygan maqsadiga qaratish, o‘z xatti-harakatlarini ko‘zlagan maqsadiga erishish vazifasiga bo‘ysundirish, har qanday qiyinchi-lik va to‘siklarga qaramay maqsadni amalga oshirish uchun intilish qobiliyatidir.

O‘zini tuta bilish — odamning o‘z xatti-harakatlari, his-tuyg‘ula-ri, xulq-atvori kabilarni boshqara bilishda aks etuvchi iroda sifa-tidir.

Chidamlilik — maqsadga erishishda odamning ko‘pincha sovuq va issiqqa ham, ochlik-tashnalikka ham, betoblik va boshqa shu singari qiyinchiliklarga qaramay, barcha to‘siqlarni yengib, o‘z maqsadini ro‘yobga chiqarishga intilishda aks etuvchi ijobiy sifatdir.

Qat’iylik — shaxsning vaziyatni tezda baholab, o‘z vaqtida asosli, o‘ylangan va mustahkam qaror qabul qilishi, hech qanday ikkilanish-siz uni bajarishga kirishishidan iborat fazilatidir.

Botirlik — odam sog‘lig‘i yoki hayoti uchun xavfli va murakkab sha-roitda ham biron qarorga kelishi va uni bajarishning uddasidan chiqa bilish xislatidir.

Intizomlilik — jamiyat qonunlariga, axloq normalari va qoida-lariga, milliy (umumbashariy) urf-odatlariga, ixtiyoriy hamda ong-li ravishda bo‘ysunishda ifodalanuvchi inson sifatidir.

Sabotlilik — shaxsning qabul qilgan qarorini bajarish va o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishish uchun, ko‘p vakt hamda muayyan qi-yinchiliklarni yengish talab etilishiga qaramay, og‘ishmay intili-shida gavdalanuvchi iroda belgisidir.

Mustaqillik — insonning o‘zicha biror qarorga kelishi va uni amalga oshirishidan, qarorni amaliyotga tatbiq etishning usul va yo‘llarini o‘zi mustaqil ravishda tanlashidan, har bir ishda o‘zining bilimlari, dunyoqarashi va e’tiqodlariga amal (rioya) qilishidan iborat iroda sifatidir.

Mardlik — oliy maqsadlarni ko‘zlab ish ko‘ruvchi, o‘z oldiga qo‘ygan maqsadiga erishishda qat’iylik, vazminlik, sabr-matonat, chidam-lilik, bardoshlilik, mustaqillik va dadillik ko‘rsatuvchi xislatlar majmuasidir.

Odamlarda irodani o‘stirish uchun quyidagi ish-amallarni reja-lashtirish maqsadga muvofiq:

- ❖ aniq va ijtimoiy jihatdan ahamiyatli maqsadlarni ko‘zlashga o‘rgatish yoki mashklantirish;
- ❖ ilmiy dunyoqarash, barqaror e’tiqod va burch hissini shakllan-tirish;
- ❖ maqsadga intilish va istakni ro‘yobga chiqarish mashg‘ulotlarini o‘tkazish;
- ❖ o‘z kuchiga ishonch tuyg‘usini tarkib toptirish uchun treninglar va sotstreninglarni qo‘llash;

- ichki va tashqi to‘siqlarni yengishni mashq qilish, irodani tur-li vaziyatlarda ishga solish;
- o‘z faoliyati mahsuliga va xulq-atvoriga baho berish bilan shu-g‘ullantirish;
- sport bilan shug‘ullanish va jismoniy chiniqtirish;
- kun tartibi bo‘yicha barcha harakatlarni amalga oshirish.

Nazorat uchun savollar:

1.Abuliya?
2. Apraksiya?
3.Apatiya?
4. Ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususiyatlarining o'rni?
5.Ekstremal vaziyatlarda irodaviy xususiyatlarining namoyon bo’lishi?
6.Iroda holatining psixologik omillari?
7. Aqliy va jismoniy harakatlar?
8. Irodaviy sifatlar?

X-BOB. EMOTSIYALAR VA EMOTSIONAL HOLATLAR. EKSTREMAL VAZIYATLAR VA FAVQULODDA HOLATLARDA INSON EMOTSIYASI VA XULQ-ATVORI

Reja:

10.1. Hissiyot tug‘risida umumiy tushuncha

10.2. Emotsiyalar va emotsional holatlar

10.3. Ekstremal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori

Tayanch tushunchalar: hissiyot, emotsiya, xulq-atvor, affekt, stress, depressiya, frustrasiya, stenik, astenik, ambivalent, emotsional zo’riqish

10.1.Hissiyot tug‘risida umumiy tushuncha

Hissiyot borliqqa, turmushga, shaxslararo munosabatga nisbatan shaxsni sub’ektiv kechinmalarining aks ettirilishidir. Shaxs tirik mavjudod bo‘lishi bilan birga jamiyat a’zosi hamdir, shuning-dek, yakkahol (individual) inson sifatida tevarak-atrofdagi narsalar va hodisalarga nisbatan munosabatlarini xolisona (ob’ektiv) aks ettiradi, in’ikos qiladi. Aks ettirish jarayoni favqulodda o‘z ichiga quyidagilarni qamrab oladi: a) shaxsning ehtiyojini qondi-rish imkoniyatiga egalikni; b) qondirishga yordam beradigan yoki qar-shilik ko‘rsatadigan ob’ektlarga sub’ekt sifatida qatnashishni; v) uni harakat qildiruvchi, bilishga intiltiruvchi munosabatlarini va hokazo. Sub’ektiv munosabatlarning inson miyasida his-tuyg‘ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar tarzida aks etishi his-siyot va emotsiyani yuzaga keltiradi. Hissiyot — yaqqol voqelikning ehtiyojlar sub’ekti bo‘lmish shaxs miyasida ob’ektlarga nisbatan uning uchun qadrli, ahamiyatli bo‘lgan munosabatlarining aks ettirilishi-dir. Mulohazalardan ko‘rinibturibdiki, munosabat atamasi bir necha marta matnda qayd qilindi, shuning uchun unga ayrim izohlar berish maqsadga muvofiqdir. Psixologiyada hali bir talay terminlar, ata-malar, tushunchalar mavjudkim, ularga mohiyat, ma’no, ko‘lam, sifat, shakl jihatidan qo‘llanilishi yuzasidan ba’zi bir tuzatishlar kiri-tilishi ayni muddao bo‘lar edi.

Psixologiya fanida munosabat tushunchasi ikki xil ma’noda qo‘lla-nilib kelinadi: 1) sub’ekt (shaxs) bilan ob’ekt (narsa) o‘rtasida tabiiy holda (tarzda) yuzaga keladigan o‘zaro aloqa o‘rnatish (ob’ek-tiv munosabatlar); 2) o‘rnatilgan aloqalarningaks ettirilishi (ularning kechinmasi), xususiy sub’ektning ehtiyojlari va ularning ob’ekt-lararo munosabati (sub’ektiv munosabatlar), binobarin, namoyon bo‘lgan ehtiyojlarni qondirishga shay turgan narsalar bilan odam o‘rtasidagi munosabat ma’nosida ishlatiladi. Hissiyot tushunchasi kundalik turmushda va ilmiy

psixologik manbalarda har xil ma’no-Da qo‘llaniladi. Jumladan, hissiyot o‘rnida sezgilar, anglanilmagan mayllar, anglanilmagan xohishlar, tilaklar, maqsadlar, talablar tushunchalardan foydalaniladi. Bu holatlar o‘rtasidagi o‘zaro o‘xshash-likka asoslanib ishlatilishi kundalik turmush voqealari bo‘lib hisoblanadi, xolos. Ilmiy nuqtai nazardan kelib chiqib taxlil qilinganda «Hissiyot», odatda, tirik mavjudodlar miyasida, ya’ni shaxslarning ehtiyojlarini qonliruvchi va unga monelik qiluvchi ob’ektlarga nisbatan uning (odamning) munosabatlarini aks etti-rish ma’nosida qo‘llaniladi.

Jahon psixologiyasida «hissiyot» bilan «emotsiya» terminlari (ay-niqsa, chet mamlakatlarda) bir xil ma’noda ishlatiladi, lekin ular-ni aynan bir xil holat deb tushunish mumkin emas. Bunday nuqson ommabop adabiyotlarda, chet ellarda chop etilgan darsliklarda aksa-riyat hollarda uchraydi. Odatda, tashqi alomatlari yaqqol namoyon bo‘la-digan his-tuyg‘ularni ichki kechinmalarda ifodalanishdan iborat psixik jarayon yuzaga kelishining aniq shaklini emotsiya deb atash maqsadga muvofiq. Masalan, ranglarning o‘zgarishi, yuzlarning ta’-bassumlanishi, lablarning titrashi, ko‘zlarning yarqirashi, kulgi, yigi, g‘amginlik, ikkilanish, sarosimalik va boshqalar emotsiyaning ifodasidir. Lekin vatanparvarlik, javobgarlik, mas’uliyat, vij-don, mehr-oqibat, sevgi-muhabbat singari yuksak xislatlarni emo-siya tarkibiga kiritish g‘ayritabiiy hodisa hisoblanar edi. Ushbu hissiy kechinmalar o‘zining mohiyati, kuch-quvvati, davomiyligi, ta’-sirchanligi, yo‘nalganligi bilan bir-biridan keskin farq qilish-lariga qaramay, ularni emotsiya sifatida talqin qilish oddiy saf-sataga aylanib qolgan bo‘lar edi. Shu boisdan ularning o‘zaro eng muhim farqi shundaki, birisi ijtimoiy (hissiyot), ikkinchisi esa (emotsiya) individual, xususiy ahamiyat kasb etadi.

Ta’kidlab o‘tilgan mulohazalarga qaramasdan, hissiyot bilan emo-siyaning o‘zaro bir-biridan qat’iy cheklab qo‘yish ham ba’zi angla-shilmovchilikni keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat, xulq-atvor, muomala sub’ekti o‘zining shaxsi hamda jamiyati uchun ahamiyati hisob-langan narsalar va hodisalarni aks ettiruvchi munosabati hissiyotda mujassamlashadi. Shaxsning individual hayoti va faoliyatiga aloqa-dor (xohfoydali, xohzararli bo‘lishdan qat’i nazar) omillar, qo‘zg‘ov-chilar, turtkilarni ifodalovchi hamda kelib chiqishi instinktlar, shartsiz reflekslar, irsiy belgilar (ovqatlanish, jinsiy, himoya-lanish, qo‘rqish va boshqalar) bilan bog‘liq sodda hissiy holatlar «emotsiya» deyiladi. Emotsiyalar nafaqat insonlarga, balki jonli rivojlangan mavjudodlarga ham taallukli ruhiy (psixik) holatlar-dir. Hayvonlardagi emotsiyalar o‘zgarishi murakkab bo‘lgan tabiiy-lik (irsiy) alomatlarga asoslanuvchi sodda tuzilishga egadir. Odam bilan hayvon emotsiyalari o‘zlarining mohiyati, tuzilishi, ta’sir-chanligi, jadalligi, sifati, shakli bilan keskin tafovutlanadi. Emo-siyalar tashqi ko‘rinishga xosligi bilan, muvaqqat xususiyatga ega ekanligi bilan hissiyotdan farqlanadi. Shuni aytib o‘tish joizki, xissiyot hayvonot

olamiga xos kechinma emas, u akl-zakovat sub'ekti sanalmish hazrati insongagina xos, xolos, chunki empatik (hamdard-lik) his-tuyg‘ular shaxsning mukammallik bosqichiga ko‘tarilishiga kafolat negizidir.

Hissiyot bilan emotsiya (uning yuksak darajalari nazarda tutila-di) inson shaxsining ijtimoiy-hayotiy shart-sharoitlarida yuzaga kelgan, odamning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotida shakllangan (evo-lyuiion yo‘sinda), muayyan ijtimoiy muhitda (jamiyatda) istiqomat qiluvchi kishilartomonidano‘zlashtirilgan g‘oyalar, me'yorlar, qonun-qoidalar, nizomlar, qadriyatlarni aks ettiruvchi anglanilgan his-tuyg‘ular, murakkab ichki kechinmalarni vujudga kelish jarayonidir.

Hissiyotda shaxs psixikasining o‘ziga xos jabhalari, inson faoliyatining ayrim jihatlari sifatida harakatdagi, tevarak-atrofda-gi voqelikni odam bosh miyasida turli-tuman shaklda ichdan aks etti-riladi. Shuning uchun hissiyot borliqda sodir bo‘layotgan narsa va hodisalar yuzasidan shaxs uchun ahamiyatli, qadr-qiymatli alomatla-ri tuyg‘usidan darak beruvchi signallar sistemasi tarzida talqin qilinadi. Yaqqol voqelikda sezgi a'zolariga ta'sir etuvchi har xil qo‘zg‘ovchilaridan ba'zch birlari alohidalanadi, o‘zaro mos tushganla-ri esa birlashadi, favqulodda namoyon bo‘la boshlagan his-tuyg‘ular bilan ular aralashib ketadi. Buning natijasida muayyan qo‘zg‘ovchi-lar tirik mavjudodlar uchun xotirjamlik yoki bezovtalik signaliga aylanadi, hissiy kechinmalar esa insonning shaxsiy tajribasini shakllantiruvchi shartli reflekslar tizimini barqarorlashtiruvchi omil tariqasida aks etadi.

Hissiyotning bunday tarzda signal funk-siyasining bajarishi uning impressiv (lotincha 1tre5$yu so‘zidan olingan bo‘lib, taassurot degan ma'no anglatadi) jihati deb nomla-nishda o‘ziga xosligi shundaki, hissiyot tasavvur qilinayotgan obraz-larga, fikran rejalashtirilayotgan maqsadlarga mayl, faollik, in-tilish uyg‘otadi, shaxsning faoliyati va xatti-harakatlarining mu-vaqqat yoki uzluksiz motiviga aylanadi. Ushbu fiziologik jarayon-ning mohiyatini tushuntirishda I. P. Pavlov mana bunday yondasha-Di: tirik mavjudodlarning tabiiy muhitga moslashuvida qat'iyla-shadigan yoki zaiflashadigan dinamik stereotiplar tufayli hissiy va emotsional kechinmalarning ijobiy yoki salbiy ko‘rinishi vujud-ga keladi. I. P. Pavlovning talqinicha, dinamik stereotip — bu tashqi taassurotlarning ma'lum tarkibda takrorlanishi natijasida hosil qilingan shartli reflekslar ta'siridagi nerv bog‘lanishla-rining barqaror tizimidir. Tirik mavjudod hayoti va faoliyatida qiyinchiliklarga, qarshiliklarga uchrasa, dinamik stereotip «zaif-lashuvi» yuzaga keladi, buning oqibatida salbiy emotsional holat-lar, kechinmalar hosil bo‘ladi.

His-tuyg‘ular va emotsional holatlar kechishining turli shaklla-ri, ko‘rinishlari nafaqat signal funksiyasini bajaradi, balki ular shaxsning faoliyati, xulq-atvori ustidan boshqaruvchanlik funksiya-sini amalga oshiradi. Yuksak hislar bu ma'noda ustuvor rol o‘ynay-di (vijdon hissi, mas'uliyat va vatanparvarlik tuyg‘usi, empatik, ya'ni hamdardlik kechinmalari va boshqalar). Hatto emotsional holat-lar, hodisalar,

harakatlar shaxsning tana a’zolari o‘zgarishida o‘z ifodasini topadi va ichki hissiy kechinmalarning tashqi alomatla-rini aks ettiruvchi muhim ko‘rsatkichi hisoblanadi. Ovoz ohangi, sur’ati, tembri, chastotasi o‘zgarishi, mimika, imo-ishora, pantomi-mika, organizmning qizarishi, oqarishi, nafas olish va qon bosi-midagi beqaror holatlar ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy, ongli ravishda kechishidan qat’i nazar emotsiyaning ekspressiv (lotincha yexrgezzyu degan atamadan olingan bo‘lib, ifodalash degan ma’noni bildiradi) jabhasi deyiladi.

Shaxs hissiyotning sub’ekti hisoblanib, mazkur holatning namo-yandasi, uni aks ettiruvchi tariqasida olamni anglash, bilish jarayo-nida o‘zining shaxsiy faoliyatini (xulq-atvorini) maqsadga muvo-fiqamalga oshirish uchun hissiy kechinmalarni o‘zgartirish qudrati-ga ega. His-tuyg‘ular shaxsdan ajralgan holda vujudga kelmaydi, shu-ning uchun ular hissiyot sub’ekti bilan birga hukm suradi, binobarin, hissiy kechinmalar aniq insonga taalluqli bo‘ladi, xolos. Inson-da emotsional taassurot qoldiradigan, yuz tuzilishida tabassum yoki qayg‘u, goho ajablanish uyg‘otadigan narsa va hodisalar hissiyotning ob’ekti bo‘lib hisoblanadi. Shaxsdagi emotsional o‘zgarishlar uning hayoti va faoliyatida, shaxslararo munosabatida, insonlar bilan mu-omalaga kirishishda, ayrim hollarda biron-bir voqelik to‘g‘risida xayol surganda, armon tuyg‘usi odamga xotirjamlik bermaganida yuzaga keladi.

Hissiyot sub’ektiv ichki kechinmalarda ifodalansa ham uni aniq-lash mumkin, chunki dildagi qayg‘u alamlar, afsuslanish, achinish, quvonish, o‘zidan nolish, ko‘z va yuz harakatlaridagi bezovtalanish, hadiksirash, hayajonlanish tashqi tana a’zolarida, nutq faoliyatida, sustlik, loqaydlik hukmronlik qilganida bevosita ifodalanadi. His-tuyg‘ular ixtiyorsiz ravishda vujudga kelmaydi, shuning uchun ular kat’iy ravishda determinatsiyalashgan (sababiy bog‘langan) psixofi-ziologik xususiyatga egaligi tufayli u yoki bu tashqi ko‘zg‘atuvchi ta’-siriga nisbatan munosabat bildirish (javob reaksiyasi) tarzida hosil bo‘ladi. Vaziyat, shart-sharoitlar hissiyotning mexanizmi tariqasida xizmat qilishi mumkin. Shuni ham anikdashtirish lozimki, vaziyat ham, sharoit ham tabiiy (biologik), sub’ektiv (shaxslararo munosa-bat) ko‘rinishlarda vujudga kelganligi sababli hissiyotning mohiya-ti, sifati va shakliga bevosita o‘z ta’sirini o‘tkazadi. Qattiq sovuq, favquloddagi chang-to‘zon, xonada tok bo‘lmasligi, qo‘pol muomala, loqayd munosabat, avtoritar xulq-atvor va boshqalar vaziyatga, sharo-itga yaqqol misol bo‘la oladi.

Hissiyotning determinizm (sababiy bog‘lanish) prinsipiga asos-langanligidan qat’i nazar shaxs o‘zining faoliyatida, xulqida, muo-malasida hissiyotini, emotsional holatlarini idora qilishga, ba’zi hollarda o‘zini tutib turishga, voqelikka yoki hodisalarga nisbatan oldingi bahosini o‘zgartirishga, ichki murakkab kechinmalarini ong-li ravishda boshqarishga intiladi. Shaxsda vujudga keluvchi sub’ek-tiv holatlar, his-tuyg‘ular o‘zining yuzaga kelishi, namoyon bo‘lishi, mohiyati jihatidan hamisha

ob’ektiv voqelikning timsoli, inson miyasiga singdirilgan, qayta ishlangan ko‘rinishidir. Ob’ektiv bor-liq yuzaga keltiradigan sub’ektiv his-tuyg‘ular, kechinmalar moddiy tana a’zolaridagina aks etish bilan cheklanmasdan, balki muayyan o‘zgarishlar shaxsning faoliyatida, nutqida, mulohazasida, xulqida bevosita ifodalanadi.

Shaxs hissiyot ob’ektiga nisbatan qanday shaxsiy munosabatda bo‘lishi favquloddagi holatda «Men»lik ifodalanishi his-tuyg‘ularning sifati deyiladi. Masalan, shaxsning muhabbati, rahm-shafqa-ti, hayajonlanishi, qahr-g‘azabi, bezovtalanishi, ruhan ezilish kabi sifatlarning muayyan tasnifi (klassifikatsiyasi) mavjuddir. Si-fatlar ikki xil yo‘sinda vujudga kelishi mumkin, jumladan, shaxs-ningo‘z ehtiyojini qondirishga va unga qarshilik (to‘sqinlik) qilishga aloqador narsa va hodisalarga nisbatan munosabatlari son-sanoq-siz bo‘lishi mumkin. Hissiyotning sifatlari shaxsning narsa va hodi-salarga nisbatan emotsional munosabatining o‘ziga xos va zaruriy alomatlari bo‘lib hisoblanadi. Psixologiyada shaxsning hayotiy va tabiat omillariga nisbatan emotsional munosabatlari ijobiy va salbiy turkumlarga ajratiladi. Ijobiy sifatlar narsa va hodisa-larga nisbatan ehtiyoj maqsadga muvofiqravishda qondirilsa, u holda rohatlanish, quvonch hislari ifodasi yuzaga keladi. Ehtiyojlarni Qondirishda to‘sikdar, xalaqit beruvchi omillar namoyon bo‘lsa, u taqdirda noxush kechinmalari, norozilik hislari tugiladi. Ijobiy va salbiy sifatlar bevosita yo‘sindagi emas, balki bilvosita yo‘l bilan ham vujudga kelishi mumkin. Masalan, hayot quvonchlarini eslash dadillikni uyg‘otsa, muvaffaqiyatsizlikni xayolga keltirish hadik-sirashni hosil qiladi.

Shaxs individual ehtiyojlaridan tashqari, ijtimoiy ehtiyojni qondirish bilan bog‘liq motivlar ta’siri tufayli ham ijobiy yoki salbiy hissiyot sifatlarini aks ettirishi kuzatiladi. Masalan, talabaningtanlovda qatnashishi quvonch hislarini yuzaga keltirsa, ikkinchi turdagi muvaffaqiyatsizlik xafagarchilik tuyg‘usini na-moyon etadi. Shaxsning maqolasi (gazeta, jurnalda) bosilib chiqsa faxrlanadi, kimningdir tomonidan utanqid qilinsa ruhan ezila-di. Ota-ona farzandini maqtasa quvonadi, koyisa esa xafa bo‘ladi va hokazo.

Hissiyotning ijobiy va salbiy sifatlaridan tashqari, uning ikkiyoklamalik (yunoncha atrgp ikkiyoqlama vazifa, lotincha ua1epNa «kuch» degan ma’no anglatib keladi) va noaniklikdan iborat asosiy xislatlari mavjuddir. Bu ruhiy holatlarda shaxsda ikkilanish hol-lari, noaniqtushunish munosabatlari aks etadi, lekin rohatlanish bilan qanoatlanmaslik hislarini bir-biriga qo‘shish mumkin emas.

Ambivalent (ikkiyoklama) hissiyotda rohatlanish bilan azoblanish tuyg‘ulari o‘zaro qo‘shilib ketish bilan cheklanibgina qolmasdan, balki uyg‘unlashgan, aralashgan holda ularning kechishi muhim xususiyatla-ridan biri bo‘lib hisoblanadi. Masalan, rashk hissida muhabbat bilan nafrat bir-biri bilan uzviy bog‘lanib ketadi. Xo‘randa qorni ochli-gi uchun sho‘r ovqatni yeb biologik ehtiyojni qondirib, bir

tomondan rohatlanishi, ikkinchi tomondan esa noxush hisni kechirishi mum-kin. Tashnalikdan iliq suvni ichib ham rohatlanishi, ham noxush-likka berilishi kuzatiladi. Kiyimi yupun shaxsga qalinroqto‘n be-rilsa, birtomondan quvonadi, ikkinchi tomondan esa uyaladi. Oshiq-larda sevish va o‘zidan nafratlanish holati kechadi yoki hijron shi-rin qayg‘u, lekin yoqimli istirob tarzidagi kechinmalar ikkiyoklama hissiyotga yorqin misoldir.

Shaxsning emotsional dunyosi uzluksiz tarzdagi ziddiyatlar, nizo-lar va ularning hal qilinishi, oldining olinishini aks ettirish-dan iborat jarayonlar majmuasidir. Asosan ijobiy, salbiy va ik-kiyoklama hissiyotni keltirib chiqaradigan omillar quyidagilardan iboratdir: 1) shaxs bilan muhit o‘rtasidagi (tabiiy muhit, ijtimo-iy muhit orasidagi) har xil mazmun hamda shakldagi munosabatlar; 2) tana a’zolari, ichki organizm tarkiblari muhitidagi munosabatlarning nisbiy muvozanati o‘zgarib turishi; 3) favquloddagi vazi-yatlar tufayli yuzaga keladigan har xil kechinmalar va boshqalar.

Xis-tuyg‘ularning yana bitta (to‘rtinchi) sifati shaxsning hissiyot ob’ektlariga nisbatan emotsional munosabatlarining qisqa muddat-pi aks etishini ta’minlovchi tashqi ta’sirining noaniqligi ifo-dalanishidir. Shuningdek, ob’ektlarning taassurotlari uzoq mud-datli xususiyatga ega bo‘lsa, bunday emotsional holatlar munosabat-larning sifati bo‘lishi mumkin; Shaxs o‘ziningturmush tajribasiga noma’lum, yap-yangi narsalarga duch kelsa, bu voqelik uni to‘lqinlan-tirishi, hayratlantirishi, unda havas va qiziqish uyg‘otishi mum-kin.

Bu hissiy voqelik (hodisa) yangi taassurotni anglashning his-siy jabhasi bo‘lib hisoblanadi. Tabiiy va ijtimoiy muhitning anglab olish chigal hodisasi ehtiyoj bilan bog‘lanishdan hamda muay-yan barqaror munosabat yuzaga keltirishdan oldin hissiy holatning predmetiga aylanadi. Shuning uchun ma’lum kechinmalarning negizi-da tanho «bu nima refleksi»ni tushunish ehtiyoji yotadi. Bilish fa-oliyati bilan uyg‘unlasha borgan anglash hissi beqarorligi, qisqa muddatliligi bilan tafovutlanadi hamda ob’ektga nisbatan yengil-roq salbiy yoki ijobiy munosabat sifatiga aylanadi.

Hissiyotning mazmuni turli-tuman bo‘lib, u shaxsning hayoti va taraqqiyoti imkoniyatlari bilan bog‘liq ob’ektlarga, hatto bevosita rohatlanish (azoblanish) hislarini yuzaga keltiruvchi narsalarga nisbatan munosabatlarida ifodalanadi. Demak, shaxsning hissiyot-lari turlicha moddiy va madaniy ehtiyojlariga asoslanadi, ularni qondirishga yordam beradigan omil ijobiy emotsiyani yuzaga keltira-di, so‘ng barqaror hissiyot singari mustahkamlanadi. Inson ehtiyo-jini qondirishga xalaqit beradigan narsa salbiy emotsional holat-ni vujudga keltiradi hamda hissiyot tariqasida mujassamlashadi.

Hissiyotning mazmuni to‘g‘risida mulohaza yuritilganda shu narsa-ni eslatib o‘tish joizki, his-tuyg‘ular barqarorligi, maqsadga muvo-fiqligi: birinchidan, shaxsga hech qanday xavf-xatar, tahdid solma-yotganligini, ikkinchidan, insonning

hayoti va faoliyatida uni baxt-omad kutayotganligini, uchinchidan, shaxslararo munosabati, jamiyat-da tutgan mavqeini, to‘rtinchidan, tana a’zolarining salomatligini ro‘y rost aks ettiradi. Bu ko‘rinishlarning barchasi ijobiy sifat-lar ustuvorlik qilayotganligidan darak beradi, binobarin, yutuq-larga erishish ehtimoli darajasi yuksakligi, ijtimoiy yoki shaxsiy kutilma esa kafolatlanganligini anglatadi. Shaxs shaxslararo mu-nosabatning mahsuli bo‘lganligi tufayli undagi hissiyotlarning mazmuni, inson kamol topishi bilan uzviy bog‘liq tarzda, ko‘lami kengayib boradi, buning natijasida emotsional holatlar shaxsiy tor doiradan tashqari chiqib, tabiat hodisalari, jamiyat muammolari (iqtisodiy, siyosiy, tarixiy, ma’naviy jabhalar)ga taalluqli muno-sabatlarni o‘zida ma’naviy, mazmuniy, shakliy jihatdan mujassam-lashtiradi. Xuddi shu bois mas’uliyat valoqaydlik, muloqotmandlik va odamovilik, g‘azab va shavq, simpatiya va antipatiya, optimizm va pessimizm, xursandlik va xafalik, qahramonlik va qo‘rqoqlik, quvonch va qahr, ishtiyoq va zerikish, egoistlik va alturistlik, sofdillik va g‘arazgo‘ylik, mehnatsevarlik va dangasalik, samimiylik va lagan-bardorlik kabilarning barchasi kelib chiqishi (genezisi) jihatidan ijtimoiy xususiyatga ega bo‘lib, quyidagi jabhalari bilan ajralib turuvchi: a) shaxsning shaxsiy nuqtai nazari; b) ijtimoiy hayotda egal-lagan mavqei; v) hayot va faoliyatda faolligi; g) jamiyatdagi hamkor-lik faoliyatda qatnashishi; d) guruh yoki jamoada shakllangan shaxs-lararo munosabatlari bilan bog‘liq hissiyotlardir. Shuni ta’kidlab o‘tish o‘rinliki, shaxsning ba’zi his-tuyg‘ulari ularni ro‘yobga chiqa-ruvchi omillarning takroran ta’siri natijasida mustahkamlanib, uning (insonning) hukmron, ustuvor, barqaror emotsional xususiya-tiga aylanadi. Shu sababdan shaxslarning xushfe’l yoki jaholatli, qiziquvchan yoki sovuqqon, qo‘rqoq yoki jasur, mehribon yoki bag‘ri-tosh, xushmuomala yoki qo‘pol, kamgap yoki mahmadona degan yo‘sinda inson (shaxs) sifatida tavsiflash, baholash mumkin. Milliy tarbi-yaning, milliy g‘oyaning asosiy vazifalaridan biri mamlakatimiz fuqarolarida milliy istiqlol g‘oyalariga sodiqlik, fidoiylik, va-tanparvarlik, mas’uliyatlilik ruhidagi yuksakhis-tuyg‘ularni shakl-lantirishdan iboratdir. Mustaqillik ideallariga munosib shaxs-larni kamol toptirish uchun, vatan ishqi bilan yonuvchi faol, shijo-atli, irodasi bukilmas, barqaror motivatsiyaga ega bo‘lgan insoniy sifatlarni ularda shakllantirish maqsadga muvofiq.

Shuni eslab o‘tish lozimki, hissiyot o‘zgaruvchanlik xususiyatiga ega bo‘lib, uning kuchayishi yoki susayishiga qarab qanday oqibatlarga olib kelishini oldindan bashorat qilish yoki payqash mumkin. Shaxs-ning his-tuyg‘ularida ham barqaror, ham o‘zgaruvchan jabhalari birga-likda hukm suradi.

Shu sababdan shaxsning hissiyotida hukmron, ustuvor his-tuyg‘ular mavjud bo‘lishiga qaramay, ular vaziyat, sharoit yangilanish bois kes-kin o‘zgarishlarga uchraydi, dinamik stereotiplar zaiflasha bosh laydi. Shuning uchun psixologiyada hissiyot o‘zgarishining dinamika-si degan atamalar birikmasi uzluksiz ravishda

qo‘llanilib kelina-di. Shaxsda namoyon bo‘layotgan hissiyot asta-sekin jadallashib borga-ni evaziga u ruhiy kechinma sifatida mustahkamlanib qolishi mum-kin. Masalan, jahon xalqlarida yer kurrasining u yoki bu joylarida qo‘poruvchilik ko‘rinishlariga jirkanch nazar bilan qarash tuyg‘usi uyg‘ongan bo‘lsa, keyinchalik terrorizmga (lotincha {eggog — kuch ishla-tish bilan qo‘rqitish demakdir) qarshi shafqatsiz kurash, nafrat umumiy militarizmga (lotincha tPNalz harbiylashtirish ma’nosini anglatadi) yo‘naltirildi. Xalqparda narkotik (yunoncha pagkoPkov — miyani aynitadigan) moddalarga nisbatan jirkanch tuyg‘u kuchayib bo-rishi, dinamikasi sababli narkobiznes (inglizcha ‘i$te$$ foyda de-gani) bilan ayovsiz kurash insoniyat genini (zotini) buzilishiga yo‘l qo‘ymaslikka o‘sib o‘tdi. Shaxs kechirayotgan his-tuyg‘ular mazmundor, aks ettirilayotgan hodisalar rang-barang, o‘zaro ta’sirlar, aloqalar, munosabatlar serqirra, ko‘pyoklamalik xususiyat kasb etsa, u holda hissiyot dinamikasiga puxta negiz hozirlaydi.

Lekin shuni ham ta’kidlash ma’qulki, hissiyot dinamikasi har xil kechishi, uning xususiyati, yo‘nalishi bir oz o‘zgarishi mumkin. Chunki hissiyot bir yo‘nalishda kuchayib borish bilan bir qatorda uning susayishi, hatto so‘nib borishi, haddan tashqari zaiflashuvi ham kuzatiladi. Masalan, intizomni buzgan xodimni «haydash» bilan qo‘rqitish emotsional ta’sirini yo‘qotadi, agarda biror jazo chorasi qo‘llanilmasa, mabodo talabani dars qoldirishi po‘pisa qilish bilan cheklansa, unda qo‘rqinch ruhiy holati yo‘qoladi. Ana shunday hodisalar va nomutanosibliklarningtakrorlanishi sababli emotsi-onal moslashuv (adaptatsiya) jarayoni vujudga keladi, demak, hissiyot-da o‘zgarish sodir bo‘lmaydi. Agarda hissiyot ob’ektining (narsa, hodi-sa, holat kabilarning) mazmuni, ma’nosi shaxsda qiziqish uyg‘ota olmasa, bunday holda emotsion to‘yinish yuzaga keladi, oldin qiziq tuyulgan narsa keyinchalik zerikarli, yoqimsiz, noxush kechinmalar hosil qila boshlaydi. Shaxs bir necha marta surunkasiga axborot, qo‘shiq, hangoma eshita bergach, unda hayajonlanish, rohatlanish, kay-fiyat ko‘tarilishi paydo bo‘lmaydi, aksincha insonda zerikish hissi uyg‘onadi, ularni eshitish esa jahl chiqazadi. Shuning uchun xohma’-lumot, xoh yumor bo‘lishdan qat’i nazar yangilik alomatlarisiz insonda qiziqish yo‘qoladi.

10.2.Emotsiyalar va emotsional holatlar

Emotsiyalar – insonning ichki va tashqi ta’sirlarga nisbatan subyektiv munosabatini aks ettiruvchi psixologik jarayon bo‘lib, ular inson xatti-harakatlari, motivatsiyasi va qaror qabul qilish jarayonlariga ta’sir qiladi. Emotsiyalar qisqa muddatli bo‘lishi mumkin, lekin ular uzoq davom etuvchi emotsional holatlarga ham aylanadi.

1. Emotsiyalar va ularning turlari.

Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ular turli vaziyatlarga qarab o‘zgaradi. Psixologiyada emotsiyalarni quyidagi turlarga bo‘lishadi:

✓ Ijobiy emotsiyalar:

Quvonch – yoqimli hodisalar, muvaffaqiyat yoki istaklarning amalga oshishi natijasida yuzaga keladi.

Muhabbat – boshqalarga bo‘lgan iliq his-tuyg‘ular, yaqinlik va mehr.

Hayrat – kutilmagan va hayajonli hodisalarga bo‘lgan tabiiy reaksiya.

✓ Salbiy emotsiyalar:

Qo‘rquv – xavf yoki noma’lum vaziyatlarga bo‘lgan tabiiy javob.

G‘azab – adolatsizlik, tahdid yoki to‘siqlarga nisbatan reaksiya.

Xafalik – yo‘qotish yoki umidsizlik natijasida yuzaga keladi.

✓ Neytral yoki murakkab emotsiyalar:

Hayajon – kutilmagan hodisalar yoki yangi tajribalarga javob sifatida paydo bo‘ladi.

Shubha – noma’lumlik yoki qaror qabul qilish qiyin bo‘lgan vaziyatlarda yuzaga chiqadi.

2. Emotsional holatlar va ularning turlari.

Emotsiyalar vaqtinchalik bo‘lsa, emotsional holatlar uzoqroq davom etishi mumkin. Emotsional holatlar quyidagi shakllarda namoyon bo‘ladi:

2.1. Kayfiyat.

Kayfiyat – insonning uzoq davom etadigan umumiy emotsional holati. U barqaror bo‘lishi mumkin yoki turli omillarga bog‘liq ravishda o‘zgaradi. Kayfiyatning asosiy xususiyatlari:

Uzoq davomiylik – bir necha soatdan bir necha kungacha saqlanishi mumkin.

Tashqi ta’sirga bog‘liqlik – ob-havo, odamlar bilan muloqot, shaxsiy muvaffaqiyat yoki muammolar kayfiyatga ta’sir qiladi.

2.2. Stress va emotsional zo‘riqish.

Stress – organizmning tashqi yoki ichki bosimga nisbatan javob reaksiyasi bo‘lib, u salbiy yoki ijobiy bo‘lishi mumkin.

Distress – salbiy stress, charchoq va ruhiy tushkunlikni keltirib chiqaradi.

Eustress – ijobiy stress, insonni rag‘batlantiradi va unga qo‘shimcha motivatsiya beradi.

2.3. Affekt (keskin emotsional portlashlar).

Affekt – qisqa, ammo juda kuchli emotsional holat bo‘lib, inson ongini vaqtincha boshqarib, impulsiv harakatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, haddan tashqari g‘azab yoki qo‘rquv paytida affektiv holatlar kuzatiladi.

2.4. Depressiya va emotsional charchoq.

Uzoq davom etuvchi salbiy emotsiyalar inson ruhiyati uchun zararli bo‘lishi mumkin.

Depressiya – uzoq davom etadigan tushkunlik, motivatsiyaning yo‘qolishi, umidsizlik hissi.

Emotsional charchoq – haddan tashqari ruhiy bosim natijasida yuzaga keladigan charchoq va befarqlik holati.

3. Emotsiyalarning inson hayotidagi o‘rni.

Emotsiyalar inson hayotida juda katta ahamiyatga ega:

✓ Moslashuvchanlik – emotsiyalar odamga atrof-muhitga moslashishda yordam beradi. Masalan, qo‘rquv xavfdan qochishga, quvonch esa ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

✓ Muloqot vositasi – emotsiyalar odamlar o‘rtasida muhim axborot almashinuvi vazifasini bajaradi.

✓ Motivatsiya – maqsadlarga erishish yoki harakat qilish uchun insonni rag‘batlantiradi.

✓ Sog‘liq va farovonlik – ijobiy emotsiyalar inson sog‘lig‘iga ijobiy ta’sir qiladi, salbiy emotsiyalar esa stress va kasalliklarga olib kelishi mumkin.

4. Emotsiyalarni boshqarish va tartibga solish.

Emotsiyalarni boshqarish insonning ruhiy barqarorligi va muvaffaqiyati uchun muhimdir. Buning uchun quyidagi usullar qo‘llaniladi:

✓ O‘zini anglash – inson o‘z emotsiyalarini tushunishi va ularning sabablarini bilishi kerak.

✓ Chuqur nafas olish va meditatsiya – stress va salbiy emotsiyalarni kamaytirishga yordam beradi.

✓ Jismoniy faollik – sport va harakat stressni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

Muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash – ijobiy insonlar bilan suhbat qilish kayfiyatni ko‘taradi.

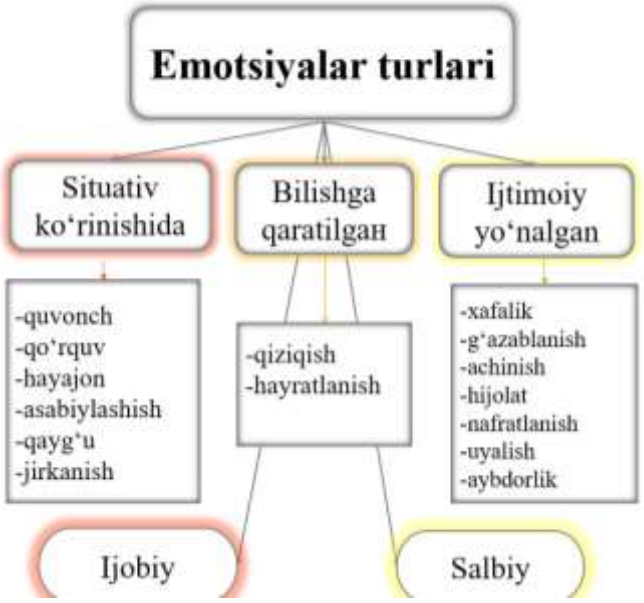
✓ O‘zgaruvchan fikrlash – vaziyatni boshqa nuqtai nazardan baholash orqali salbiy emotsiyalarni kamaytirish mumkin.

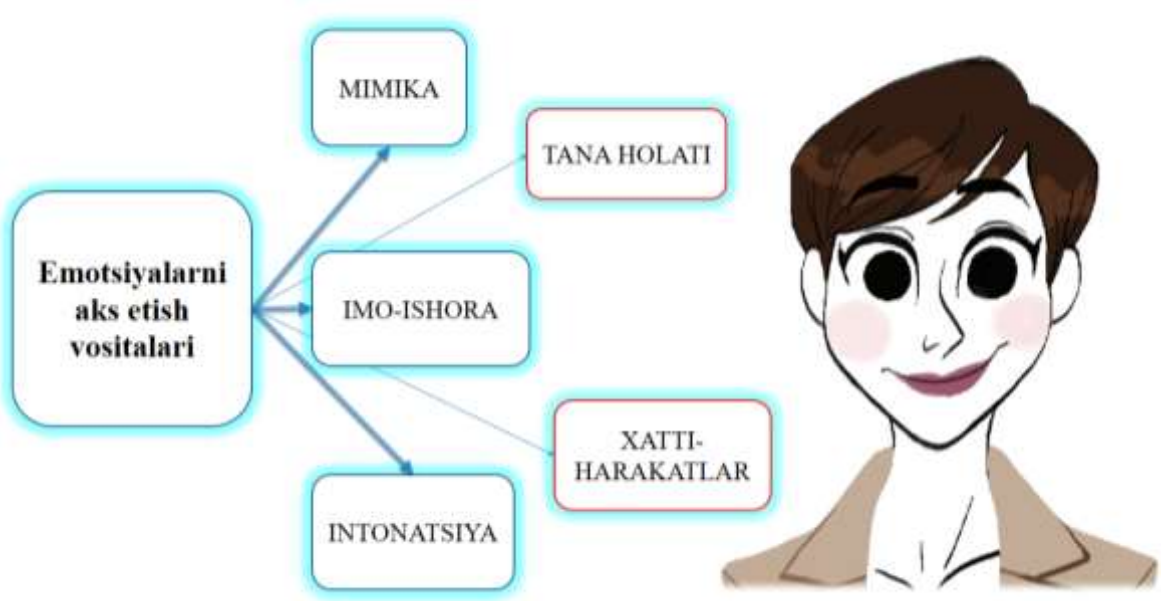
Emotsiyalar inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, ular qaror qabul qilish, motivatsiya va inson munosabatlariga katta ta’sir qiladi. Ijobiy va salbiy emotsiyalar muvozanatini saqlash, stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta’minlash insonning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati hayot sifatini yaxshilaydi va insonning o‘zini baxtli his qilishiga yordam beradi.

His-tuyg‘ular - kishining **o‘z hayotida nimalar yuz berayotganiga, nimalarni bilib olayotganiga** yoki **nima bilan mashg‘ul bo‘layotganiga** nisbatan o‘zicha turli xil shaklda bildiradigan **ichki munosabatidir**.His - tuyg‘ularning kechishi **sub'ekt alohida his etayotgan psixik holat sifatida gavdalanadi**.

Inson munosabatlari uning miyasida **his-tuyg‘ular, emotsional holatlar, yuksak ichki kechinmalar** tarzida aks etishi Hissiyotni yuzaga keltiradi.Hissiyot faqat insongagina xos, emotsiya esa ham insonga, ham xayvonga xos.Hissiyot ijtimoiy shartlanadi, ijtimoiylashishi asosida shakllanib boradi. Emotsiya individuallik aks etadi va tabbiy shartlangan bo‘ladi.

Psixologiyada hissiyotlari ijobiy (stenik) va salbiy (astenik) turkumlarga ajratiladi. Ambivalent (ikkiyoklama) hissiyotda rohatlanish bilan azoblanish tuyg‘ulari o‘zaro qo‘shilib, uyg‘unlashgan, aralashgan holda ularning kechishi muhim xususiyatlaridan biri bo‘lib hisoblanadi.





Emotsiya va his-tuyg‘uning farqlanishi

Emotsiya	His-tuyg‘u
Evolyutsiya davomida oldin vujudga kelgan	Evolyutsiya davomida keyinroq vujudga kelgan
Insonning biologik jarayonlari bilan uzviy bog‘liq	Insonning ijtimoiy hayoti bilan uzviy bog‘liq
Emotsiya hayvon va insonlarga xos	His – tuyg‘u asosan insonlarga xos
Hodisa, voqelik va vaziyatlarga bog‘liq	Insonga aloqador ob'ektlarga bog‘liq
Vaziyatli va qisqa muddatli	Barqaror va uzoq muddatli
Insonning tashqi reaktsiyasi	Insonning ichki munosabati
Tananing tashqi ifodasi	Qalbning ichki ifodasi
Temperament bilan namoyon bo‘ladi	Xarakterni namoyon qiladi
Individni xarakterlaydi	Shaxsni ifodalaydi
Emotsiyaning paydo bo‘lganligini anglash oson	His-tuyg‘uni so‘z orqali izohlash qiyin

Favqulotda vaziyatlar yuzaga kelganda tabiiyki insonda **xavotirlanish** va **qo’rquv** holatlari kuzatiladi. Inson qo’rqqanda aniq nimadandir **xavotirlanadi.** Xavotirlanish natijasida u nimadan **qo’rqishini bilmaydi.** Demak siz shunday holatga tushib qolsangiz, sizni ko’ngil **xiraligi**, **jahl**, **qahr**, **o’z-ozini ayblash** kabi xavotirli sezgilar qamrab oladi.

Qo‘rquv tabiiy jarayon bo‘lib, **insonning dunyoqarashi**, ruhiy xolati va bilim iga ko‘ra yo yashashga xalaqit qiladi, yoki yordam beradi. Bu insonning **qo‘rquvg**

a bo‘lgan munosabatiga bog‘liq. **Qo‘rquv ziyrak, xayrixox, sabrli, e’tiborli bo’lish** kabi insonga xos **sifat va fazilatlarni** shakllantiradi.

Taniqli psixolog olim **Z.Freyd** fikriga ko’ra **“Insoniyat mavjudligi turli vaziyatlarda vujudga kelgan qo’rquv va xavotirlar bilan kurashishi orqali xarakterlanadi”.** Xavotir bir tomondan qarag anda bizni xavfdan ogohlantiruvchi **qutqaruvchidir.** Odatda qo’rquv holati muammo hal bo'lguncha bizni ogohlantirish holatiga keltiradi, aqliy himoya mexanizmlarini faollashtiradi va bu juda xavotirli, salbiy tuyg'u holatlariga olib keladi. Professional va shaxsiy hayotdagi noqulaylik tashvishlanishning sababi hisoblanadi. Uyqusizlik - bu azob-uqubatlarga duchor bo'lgan odamlarning eng keng tarqalgan alomatlaridan biri, bu bizning jismoniy butunligimizni teng darajada ta'minlaydigan holat (charchagan, past himoyaga kirish).

Boshqa tomondan xavotirlanish bizni o’ylantirib faoliyatdan mahrum qili shi ham mumkin.Tashvish - bu ruhiy holat yoki vaziyat bizni odatdagidan kuchli stress, ishonchsizlik keltirib chiqaradi va agar unga qarshi kurashish uchun zarur choralarni ko'rmasak, u surunkali holatga aylanishi mumkin.

Qo’rquv holatini darajalari.

1. Xavotirlanish.

Bunday vaziyatlarda biz har doim stress va tashvishlanishni boshqarishga harakat qilishimiz kerak. Ko’proq sport bilan shug'ullanishga harakat qiling. Faqatgina Qo'shma Shtatlarda aholining deyarli **20% xavotirdan** aziyat chekmoqda va bu sog'liqni saqlash tizimiga aniq ta'sir qiladi.

2. Zararli moddalarga qaramlik.

AQShning Kolumbiya universiteti psixiatrlari xavotir yolg'iz yurmaydi va u zararli moddalarga qaramlik, shuningdek uzoq muddatli tushkunlik holati kabi sog'lig'ining o'zgarishiga aylanishi mumkin.

3. Yordamga muhtojlik.

Kolumbiya universiteti tadqiqotchilari do'stingiz yoki qarindoshingiz xavotir alomatlari bilan bog'liq vaziyatni ko'rsatganda ularga **hamdardlik va yordamga** shoshilish juda muhim.

Qo'rquv nima? Qo'rquv - bu xavfli narsaga - hissiy yoki jismoniy jihatdan javob. Kembrij lug'ati tomonidan quyidagicha ta'riflangan:"Bo'layotgan yoki sodir bo'lishi mumkin bo'lgan **xavfli**, **og'riqli** yoki yomon narsadan qo'rqib yoki xavotirga tushganingizda paydo bo'ladigan **yoqimsiz his-tuyg'u yoki fikr**". "**Fobiya**" yunoncha "qo'rquv" degan ma'noni anglatadi. Eng keng tarqalgan fobiyalardan ba'zilari **ommaviy nutq**, **balandliklar**, **ignalar**, **o'rgimchaklar**, **ilonlar**, arvohlar, tor/yopiq joylar va rad etishdir.

Jamiyat ichidagi qo'rquv.

2015-yilda o'tkazilgan Gallup so'roviga ko'ra, AQShda odamlarning eng ko’p takrorlangan10 ta qo'rquvi turlari keltirilgan.

1. Terroristik hujumlar
2. Urush
3. Guruh zo'ravonligi
4. Jinoiy zo'ravonlik
5. Muvaffaqiyatsizlik
6. O'lim
7. O'rgimchaklar
8. Yolg'iz bo'lish
9. Yadro urushi
10. Kelajak

Qo'rquv haqida haqiqiy faktlar.

Biz qo'rqib ketganimizni eslaymiz. Biz qo'rqqanimizda, miyamiz xotiramizdagi vaziyatni saqlaydi shuning uchun biz vaziyatni takrorlamaslikni hoxlaymiz.**O'limdan qo'rqish mumkin.** Bizning tanamiz juda ko'p adrenalin ishlab chiqarsa, yuraklarimiz haddan tashqari ishlay boshlaydi va biz hushdan ketishimiz mumkin.**Qo'rquv genetikdir!** Genetika haqiqiy va bizning genetik tarkibimiz bizni biror narsadan qo'rqish va ehtiyot bo'lish haqida ogohlantirishi mumkin.

Qo'rquv turlari

- **Haqiqiy:** Bu bevosita xavf tug'diradigan ba'zi vaziyatlardan kelib chiqadi.
- **Haqiqiy emas:** taqdim etilgan - bu aqliy yoki xayoliy vaziyat.
- **Patologik**: qo'rquv hissi xavf tug'dirmasa ham faollashadi, odatda uni engib o'tish uchun psixologik davolanish kerak, bu buzilish deb hisoblanadi.
- **Jismoniy:** Odatda badanga qandaydir zarar etkazish yoki og'riqni his qilish hissi sabab bo'ladi.
- **Ijtimoiy:** jamoat oldida so'zlashish yoki ijtimoiylashishdan qo'rqish, masxara qilish qo'rquvidan o'z-o'zini anglash.
- **Fobiya:** bu yerda barcha mantiqsiz buzilishlar kiritilgan; bu shartli qo'rquvni anglatadi, xuddi patologik bo'lganlar psixologik davolanishni talab qiladi.

Qo'rquvlarning tasnifi:

- **Jismoniy:** eng keng tarqalgan, shuningdek, akrofobiya deb ataladigan balandlikdan qo'rqish, yopiq makon, klostrofobiya, hasharotlardan qo'rqish, umuman hayvonlar, axloqsiz ishlardan qo'rqish, jinsiy munosabatdan qo’rqish.
- **Psixologik:** Buni muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, keksalikdan, jinnilikdan, unutuvchanlikdan, sevgidan, hukm qilinishdan, o'limga qon va boshqalardan qo'rqish mumkin.

Havotir va qo’rquvda qutilish uchun:

- Jismoniy mehnat bilan shug’ullaning;
- Ozingiz yoqtirgan mashg’ulotlar bilan shug’ullaning;
- Ochiq havoda piyoda sayr qiling;
- O’zingizga yoqadigan badiiy kitobni yorug’ xonada yoki ochiq havoda o’qing;
- O’zingizga yaqin kishilar bilan suhbatlashib, dardlashing;
- Yoqtirgan musiqangizni tinglang;
- Uyqu. Mazkur holatda to’yib uxlab, yaxshi hordiq chiqarish ham ijobiy samara beradi;
- Bir stakan sovuq suv iching yoki sovuq vanna qabul qiling.

Qo'rquvni yengish uchun maslahatlar.

- **Xabardor bo'l.** Siz qo'rquvni his qilyapsiz. Siz bilmagan narsani tuzata olmaysiz.
- **Aniqlash.** sizni nima qo'rqitmoqda.

- **Ildizni toping.** Fikrlang qo’rquvi omilini toping.
- **Terapiya**. Kognitiv xulq-atvor terapiyasi fobiyalarni engishda yordam beradigan terapiyaning asosiy shaklidir.
- **Gipnoz** odamlarga ba'zi fobiyalarni yengishga yordam beradigan keng tarqalgan usul.
- **Salbiy energiyani** chiqarib yuborish orqali qo'rquv hissi kuchsizlanishi mumkin**.**
- **Kitob o'qing yoki film tomosha qiling** sizning fobiyangiz haqida. Ba'zan siz fobiyangiz haqida foydali maslahatlar yoki qiziqarli faktlarni topasiz, bu uni engillashtirishga yordam beradi.
- **Minnatdor bo'ling**. Omma oldida gapirishdan qo'rqishdan ko'ra, aytmoqchi bo'lgan narsalaringizni baham ko'rish qanchalik ajoyib imkoniyat ekanligi haqida o'ylab ko'ring. Vaziyatni o'zgartiring.

10.3.Ekstremal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori

Ekstremal vaziyatlar va favqulodda holatlar inson hayoti, salomatligi va xavfsizligiga jiddiy tahdid soladigan kutilmagan holatlardir. Bunday vaziyatlarda inson xulq-atvori fiziologik, psixologik va ijtimoiy omillarga bog‘liq ravishda o‘zgaradi. Xulq-atvorning qanchalik samarali yoki samarasiz bo‘lishi insonning psixologik tayyorgarligi, tajribasi va individual xususiyatlariga bog‘liq.

1. Ekstremal vaziyatlarda inson xulq-atvorining asosiy turlari

Ekstremal vaziyatlar odamlarning normal hayotiy faoliyatini buzadi va ular turli xil xatti-harakatlar namoyon qiladi:

1.1. Moslashuvchan (adaptiv) xulq-atvor

Bu turdagi xulq-atvor xavfli vaziyatga tez va samarali moslashishga imkon beradi.

✓ Tezkor tahlil va qaror qabul qilish – inson vaziyatni tez baholab, to‘g‘ri harakat qiladi.

✓ Jamoaviy hamkorlik – odamlar o‘zaro yordam berishadi, bu esa umumiy xavfsizlikni oshiradi.

✓ Resurslarni optimal taqsimlash – oziq-ovqat, suv, tibbiy yordam va boshqa zarur narsalardan oqilona foydalanish.

1.2. Dezadaptiv (noto‘g‘ri) xulq-atvor

Ba’zi odamlar favqulodda holatlarda noo‘rin yoki zararli harakatlarni amalga oshirishi mumkin.

✕ Panika va vahima – inson nazoratsiz holatga tushib, mantiqsiz harakatlar qiladi.

✕ Agressiya – odamlar o‘zaro mojaroga kirishib, resurslar uchun kurash boshlaydi.

✕ Apatiya va harakatsizlik – ba’zi odamlar butunlay harakatsiz qolib, hech qanday chora ko‘rmaydi.

2. Favqulodda holatlarda inson xulq-atvorini belgilovchi omillar

2.1. Biologik va fiziologik omillar.

Organizmning stressga javobi – adrenalinning ko‘payishi odamga tezroq harakat qilish imkonini beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – yaxshi tayyorgarlikka ega odamlar favqulodda vaziyatlarda samaraliroq harakat qiladi.

2.2. Psixologik omillar.

Shaxsiy xususiyatlar – jasorat, iroda, sabr-toqat, stressga chidamlilik muhim rol o‘ynaydi.

Oldingi tajriba – ilgari shunga o‘xshash vaziyatlarni boshdan kechirgan odamlar yanada tezkor harakat qiladi.

Emotsional holat – haddan tashqari qo‘rquv yoki hayajon noto‘g‘ri qarorlar qabul qilishga olib kelishi mumkin.

2.3. Ijtimoiy va madaniy omillar.

Jamoaviy madaniyat – jamoaviy hayotga odatlangan jamiyatlarda odamlar bir-biriga ko‘proq yordam beradi.

Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash – oilaviy va do‘stlik aloqalari odamni ruhiy barqaror saqlashga yordam beradi.

3. Favqulodda holatlarda inson xulq-atvorining asosiy bosqichlari.

Favqulodda holatlar odatda quyidagi bosqichlarda kechadi:

3.1. Favqulodda vaziyatni anglash bosqichi.

Dastlabki reaksiyalar: hayrat, rad etish, qo‘rquv yoki shok holati.

Inson voqelikni tushunishga harakat qiladi va qanday harakat qilish kerakligi haqida qaror qabul qiladi.

3.2. Harakat bosqichi.

Inson moslashuvchan yoki dezadaptiv yo‘l bilan harakat qiladi.

To‘g‘ri qarorlar qabul qilgan odam xavfdan qochadi yoki boshqa odamlarga yordam beradi.

3.3. Post-jarayon va tiklanish bosqichi.

Favqulodda vaziyatdan chiqib ketish va normal hayotga qaytish.

Ruhiy travmalar va stressni kamaytirish uchun psixologik yordam talab etilishi mumkin.

4. Favqulodda vaziyatlarda xulq-atvorni boshqarish usullari.

✓ Tayyorgarlik va treninglar – favqulodda vaziyatlarda qanday harakat qilishni oldindan o‘rganish.

✓ Stressni boshqarish – nafas olish mashqlari, meditatsiya, ijobiy fikrlash.

✓ Jamoaviy ish – o‘zaro yordam va hamkorlikni kuchaytirish.

✓ Tezkor tahlil va mantiqiy fikrlash – voqea sabablarini tushunish va to‘g‘ri qarorlar qabul qilish.

Favqulodda holatlarda inson xulq-atvori biologik, psixologik va ijtimoiy omillarga bog‘liq. Kimdir moslashuvchan bo‘lib, vaziyatga tezda moslashadi, kimdir esa vahima yoki apatiya holatiga tushib, noto‘g‘ri harakat qiladi. Inson favqulodda vaziyatlarda qanday harakat qilishini oldindan bilishi va bunga tayyorgarlik ko‘rishi muhim. Psixologik barqarorlik va jamoaviy qo‘llab-quvvatlash xavfli vaziyatlardan muvaffaqiyatli chiqishga yordam beradi.

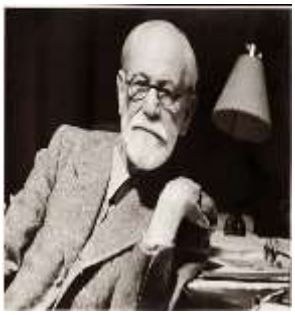
Xulq-atvor - insonning fe’l atvori bilan bog‘liq axloqiy hodisa bo‘lib, kishi fe’lining axloqiylik doirasida namoyon bo‘lishi tushuniladi. Axloq — muayyan jamiyat, zamon, insoniyat tarixi uchun ta’sir eta oladigan turli xatti-harakatlar majmui, insoniy kamolot darajasini belgilovchi ma’naviy hodisa. Xulq axloqiy hodisa, u inson xatti-harakatlarida aniqlik kasb etadi; ijobiy xatti-harakatlarda namoyon bo‘lishi — xushxulqlilik, salbiy amallardagi ko‘rinishi — badxulqlilik deb ataladi. Xushxulq inson muloyim, shirinsuxan, oqko‘ngil, mexribonlik bilan munosabatda bo‘lsa, badxulq odam qo‘pol, bemehr bo‘ladi.

Xulq-atvor ijtimoiy shartlanib ijtimoiy xulq-atvorga aylanadi.Itimoiy xulq-atvor - bu shaxsning butun jamiyatga yoki bir xil tur vakillariga yo'naltirilgan harakatlar majmuyi. Ularning kelib chiqishi to'g'risida turli xil nazariyalar mavjud, ammo tadqiqotchilar odatda ularning genetik va ijtimoiy tarkibiy qismlariga ega ekanliklariga qo'shilishadi.

Ijtimoiy muhitning ta’siri **xulq-atvorda** bevosita namoyon bo‘ladi. U yoki bu xulq-atvorning sababi uning **motividir**. Ijtimoiy psixologiya Shaxs xulq-atvorining motivlari sifatida ijtimoiy ustanovkalarni o‘rganadi.

Ijtimoiy xulq bu - shaxsning jamiyatga, boshqa odamlarga, tabiatga va atrofidagi narsalarga nisbatan harakatlari va munobatlaridir. **Ijtimoiy xulq-atvor bu** - jamiyatdagi me'yoriy xatti-harakatlar va altruistik xatti-harakatlarni ifodalaydi. Shaxsning jamiyatdagi ijtimoiy xulqi va o‘zini qanday tutishi, egallagan mavqei ham sababsiz, kuzatilmaydi. Faoliyatning amalga oshishi va shaxs xulq - atvorini tushuntirish uchun psixologiyada «motiv» va «motivatsiya» tushunchalari ishlatiladi.

Amerikalik psixolog **Jon B Uotson** xulq-atvor shaxslarning taqdirlanishi yoki jazolanishi natijasidir, deb hisoblaydi.
Jon Uotson 1913 yilda “Bixeviorizm” atamasini qo’lladi. Bixeviorizmning maqsadi xulq-atvorni yuzaga keltirgan stimulni hamda natijani (taqdirlash, jazolash yoki neytral effekt) ning o’zaro munosabatini tushuntirishdan iborat.



Psixoanaliz asoschisi **Zigmund Freydning** fikricha, xulq-atvor birinchi navbatda odamlarning turli xil istaklarga berilish natijasidir.

Psixologiyada xulq-atvorni xatti-harakatlar majmui ham deb aytiladi.

Psixologiyadagi xulq-atvorni quyidagi turlari ko’proq tadqiq qilingan:

- ongli xulq-atvor
- ongsiz xulq-atvor
- ratsional xulq-atvor
- irratsional xulq-atvor
- oshkora xulq-atvor
- yashirin xulq-atvor
- axloqiy xulq-atvor
- g'ayrioddiy xulq-atvor
- deviant xulq-atvor
- desturuktiv xulq-atvor
- agressiv xulq-atvor
- jinoiy xulq-atvor
- suisidal xulq-atvor
- kopping xulq-atvor
- altruistik xulq-atvor

Favqulodda vaziyatlar insonlar uchun stressli bo'ladi va noaniq holatlar tug'diradi. Bunday hollarda inson xulq-atvori va emotsional reaksiyalar oldinga chiqadi.

Nazorat savollari:

1.Hissiyot tug‘risida umumiy tushuncha?
2. Emotsiyalar va emotsional holatlar?
3. Ekstremal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori?
4.Emotsiya tushunchasi?

5. Sub’ektiv munosabatlarning ifodalanishi?
6. Psixologiya fanida munosabat tushunchasi?
7. O‘zaro aloqa o‘rnatishning hissiyotga bog‘liqligi?
8. Emotsiya va his-tuyg‘ularning tasnifi?
9. His-tuyg‘ularning ikki omil nazariyasi?
10. Hissiyotlarning evolyusion nazariyasi?
11. Psixoanalizda hissiyotlar tushunchasi?
12. Hissiyotlarning omilli nazariyasi?
13. Xulq-atvor modellari?
14.Affekt?
15. Stress?
16.Depressiya?
17. Frustrasiya?
18.Stenik, astenik, ambivalent hissiyotlar?

XI-BOB. EKSTREMAL SOHADAGI MUTAXASSISLARINING KASBIY SALOMATLIGI. EKSTREMAL SOHADAGI MUTAXASSISLARDA KASBIY SO‘NISH SINDORMI PROFILAKTIKASI.

Reja:

11.1. Kasbiy salomatlik tushunchasi

11.2.Salomatlik omillari

11.3.Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi

11.4.Ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari

11.5.Kasbiy so‘nish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, komponetlari va bosqichlari, ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari

Tayanch tushunchalar: "kasbiy so’nish" tushunchasi, kasbiy stress, kasbiy frustrasiya, kasbiy zo’riqish, "psixotravmatik turg'unlik tajribasi", tashvish va depressiya belgilari, psixologik himoya, salomatlik omillari

11.1.Kasbiy salomatlik tushunchasi

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) nizomiga ko‘ra, «salomatlik — nafaqat kasallik va jismoniy nuqsonlarning yo‘qligi, balki to‘liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir». Biroq, bu ta’rifni populyatsion va individual miqyosda salomatlikni baholash uchun ishlatib bo‘lmaydi. JSST ma’lumotlariga ko‘ra, mediko-sanitar statistikada salomatlik tushunchasi ostida insonda kasalliklar va buzilishlar aniqlanmasligi, populyatsion miqyosda esa — o‘lim, kasallanish va nogironlik ko‘rsatkichining pasayishi jarayoni tushuniladi.

P. I. Kalyu «**Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari va sog‘liqni saqlashni qayta tuzishning ayrim masalalarini batafsil ma’lumoti**» nomli ishida dunyoning turli mamlakatlarida, turli davrlarda va turli ilmiy me’yorlar tomonidan tuzilgan salomatlikning 79 ta’rifini ko‘rib chiqqan. Ta’riflar orasida quyidagilar uchraydi:

1. Sog‘lik - organizmning barcha darajalarda normal faoliyat ko‘rsatishi, shaxsiy yashab qolish va nasl qoldirishga imkon beradigan biologik jarayonlarning normal kechishi.
2. Organizm va uning funktsiyalarining atrof muhit bilan dinamik muvozanati.
3. Ijtimoiy faoliyatda va jamoat foydali ishlarida qatnashish, asosiy ijtimoiy funktsiyalarni to‘liq bajarish qobiliyati.
4. Kasalliklar, kasal holatlar va o‘zgarishlar bo‘lmasligi.

5. Organimzning doimo o‘zgarib turadigan atrof-muhit sharoitlariga moslashish qobiliyati.

P. I. Kalyuning fikriga ko‘ra, barcha mumkin bo‘lgan salomatlikning tavsiflari quyidagi tushunchalarga tenglashtirilishi mumkin:

- **Tibbiy model** — tibbiy belgilar va xususiyatlarni o‘z ichiga olgan ta’riflar uchun; salomatlik kasallik va uning alomatlari yo‘qligi sifatida.
- **Biotibbiy model** — organik buzilishlar va nosog‘lomlikning sub’yektiv hissiyotlari yo‘qligi.
- **Bioijtimoiy (biosotsial) model** — ijtimoiy belgilar birinchi o‘ringa qo‘yiladigan tibbiy va ijtimoiy belgilar birgalikda qaralishi qo‘shiladi.
- **Qiymat-ijtimoiy model** — qiymat sifatida insonning salomatligi qaraladi;
- JSSTning ta’rifi aynan shu modelga to‘g‘ri keladi.Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari
- **Individual salomatlik** — bu alohida insonning sog‘lig‘i.
- **Guruh salomatligi** — ijtimoiy va etnik guruhlarning salomatligi.
- **Mintaqaviy (regional) salomatlik** — ma’muriy hududlar aholisining salomatligi.
- **Jamoat salomatligi** — populyatsiya salomatligi, umuman aholining sog‘ligi; «kasalliklarni oldini olish, hayot davomiyligini uzaytirish va tashkiliy sa’y-harakatlar orqali sog‘lomlashtirish, jamiyat, tashkilotni o‘z fikriga binoan tanlash (davlat yoki xususiy, jamoat yoki individual) ilmi yoki san’ati» deya ta’riflanadi. Jamiyat sog‘lig‘ining profilaktikasi usullari — ta’lim dasturlarini joriy etish, siyosatni, xizmat ko‘rsatishni ishlab chiqish va ilmiy tadqiqotlar o‘tkazishdir. Emlash tushunchasi jamoat salomatligi tushunchasi bilan bog‘liq. Davlat sog‘liqni saqlash dasturlarining ulkan ijobiy ta’siri keng e’tirof etilgan. XX asrdagi sog‘liqni saqlash siyosati natijasida qisman, chaqaloqlar va bolalar o‘limining pasayishi kuzatildi va dunyodagi ko‘plab odamlar hayot davomiyligi barqaror o‘sdi. Misol uchun, amerikaliklarning o‘rtacha umr ko‘rish darajasi 1900 yildan boshlab 30 yilgacha, butun dunyoda esa olti yilga ortganligi qayd etiladi.

Salomatlik darjasini aniqlash, uning ko‘rsatkichlari. Inson salomatligi - sifat ko‘rsatkichi bo‘lib, u miqdoriy parametrlar: antropometrik (bo‘y, vazn, ko‘krak qafasi hajmi, a’zolar va to‘qimalarning geometrik shakli); jismoniy (yurak urish tezligi, arterial qon bosimi, tana harorati); biokimyoviy (tanadagi kimyoviy elementlar, eritrotsitlar, leykotsitlar, gormonlar va boshqalar miqdori); biologik (ichak florasining tarkibi, virusli va infektsion kasalliklar mavjudligi) va boshqa biomarkerlardan tashkil topadi.

Inson organizmi holati uchun «norma» tushunchasi mavjud bo‘lib, bunda parametr qiymatlari tibbiyot fani va amaliyoti bilan belgilanadigan diapazonga to‘g‘ri kelishi inobatga olinadi. Qiymatning berilgan diapazondan og‘ishi,

salomatlik yomonlashuvining belgisi va dalili bo‘lishi mumkin. Tashqi tomondan, sog‘likni yo‘qotish tananing tarkibiy tuzilmalari va funktsiyalarida o‘lchanadigan buzilishlarda, uning moslashuvchanligi o‘zgarishida ifodalanadi.

JSST nuqtai nazaridan, odamlar sog‘lig‘i ijtimoiy sifat hisoblanadi va shu munosabat bilan aholi salomatligini baholash uchun quyidagi ko‘rsatkichlar tavsiya etiladi:

- Yalpi ichki mahsulotni sog‘liqni saqlashga sarflash;
- Birlamchi tibbiy yordamning mavjudligi;
- Aholining immunizatsiya darajasi;
- Homilador ayollarni malakali xodimlar tomonidan tekshirilishi darajasi;
- Bolalarning oziqlanish holati;
- Bolalar o‘limi darajasi;
- O‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi;
- Aholining gigienik savodxonligi.

11.2.Salomatlik omillari

Salomatlik psixologiyasida sog‘liqqa ta’sir qiluvchi uchta omil ajratiladi: mustaqil, uzatuvchi va motivatorlar .

- **Mustaqil**: salomatlik va kasallik bilan o‘zaro bog‘liqligi (korrelyatsiyasi) eng kuchlidir:
- Salomatlikka yoki kasallikka moyil qiladigan omillar:
- Xulq-atvori patterni;
- A (ambitsiyalik, agressivlik, kompetentlik, qo‘zg‘aluvchanlik, mushaklarning zo‘riqishi, tezkor faoliyat turi, yurak-tomir kasalliklarining yuqori xavfi)
- B (qarshi sifatlar) tipidagi xatti-harakatlar omillari.
- Yordamchi dispozitsiyalar (masalan, optimizm va pessimizm).
- Hissiy patternlar (masalan, aleksitimiya).
- Kognitiv omillar — salomatlik va kasallik, norma, qadriyatlar, salomatlikka bo‘lgan shaxsiy baho va boshqalar haqida tushunchalar.
- Ijtimoiy muhit omillari — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oila, kasbiy muhit.
- Demografik omillar — jins omili, individual koping-strategiyalar, etnik guruhlar, ijtimoiy sinflar.
- **Uzatuvchi omillar**:
- Turli darajadagi muammolarni boshqara olish.
- Moddalar qabul qilish va ularning suiiste’mol qilinishi (spirtli ichimliklar, nikotin, oziq-ovqat buzilishlari).
- Sog‘likni mustahkamlaydigan xatti-harakatlar turlari (ekologik muhitni tanlash, jismoniy faollik).
- Sog‘lom turmush tarzi qoidalariga rioya qilish.
- **Motivatorlar**:

- Stressorlar.
- Kasallikning mavjudligi (kasallikning o‘tkir epizodlariga moslashish jarayoni).

Jismoniy salomatlik omillari:

- Jismoniy rivojlanish darajasi;
- Jismoniy tayyorgarlik darajasi;
- Zo‘riqishlar uchun funktsional tayyorgarlik darajasi;
- Moslashuvchan zaxiralarni safarbar qilish (mobilizatsiya) darajasi va yashash muhitining turli omillariga moslashishni ta’minlaydigan bunday mobilizatsiyaga tayyorlik.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti erkaklar va ayollar salomatligidagi farqlarni o‘rganishda biologik mezonlarni emas, balki gender (irsiy) mezonlardan foydalanishni tavsiya qiladi, chunki aynan ular mavjud farqlarni yaxshi tushuntiradi. Sotsializatsiya jarayonida erkaklarda o‘z-o‘zini himoya qiladigan xatti-harakatlardan voz kechish, katta daromad olishga qaratilgan xatarli va tavakkalli xatti-harakatlar amalga oshirilishi rag‘batlantiriladi; ayollarda esa bo‘lajak onalar sifatida salomatlikni saqlash. Ammo salomatlikning tashqi chiroy kabi namoyoniga urg‘u berilganda, sog‘lom faoliyat ko‘rsatish o‘rniga xarakterli ayollar buzilishlari sodir bo‘lishi mumkin.

Ruhiy (psixik) salomatlik — insonning murakkab hayotiy sharoitlarini yengish, shu bilan birga eng optimal hissiy fonni va xatti-harakatlarning adekvatligini saqlab qolish qobiliyatidir. Ruhiy salomatlik tushunchasi, euthumiya («ruhiyatning yaxshi holati») Demokrit tomonidan tasvirlangan, Suqrotning hayoti va o‘limiga tegishli bo‘lgan ichki garmoniyaga erishgan insonning obrazi Platonning dialoglarida qayd qilingan. Turli tadqiqotlarda ruhiy azob-uqubatlarning manbai ko‘pincha madaniyat deb ataladi (Zigmund Freyd , Alfred Adler, Karen Horney, Erix Fromm ishlarida). Viktor Frankl ruhiy sog‘lomlikning muhim omilini insonda qadriyatlar tizimining mavjudligi deb ataydi.

Sog‘liqni saqlashga gender yondashuv bilan bog‘liq holda, ruhiy salomatlikning bir nechta modeli ishlab chiqildi:

- **Normativ**, ruhiy salomatlikning ikki tomonlama standartini qo‘llagan holda (erkak va ayollar uchun).
- **Androsentrik**, ruhiy salomatlikning erkak standarti qabul qilingan.
- **Androgin**, jinsdan qat’iy nazar, yagona ruhiy salomatlik standarti va mijozlarga nisbatan bir xil munosabatda bo‘lishni o‘z ichiga oladi.
- **Normativ bo‘lmagan** (Sandra Bem modeli bo‘yicha) bu faqat erkaklarga yoki ayollarga tegishli bo‘lgan xususiyatlar bilan assotsiatsiyalanmaydigan sifatlarga asoslangan.

• Ilmiy tadqiqot mavzusi sifatida «**kasbiy (professional) salomatlik**» birinchi bo‘lib XX asrning 80-yillari o‘rtalarida psixologik ilmiy adabiyotlarda paydo bo‘ldi. Birinchi marta 1986 yilda Jorj Everly tomonidan mehnat gigienasi va mehnat psixologiyasi kabi sohalarda tashkiliy ishlarni amalga oshirish jarayonida integratsiya muammolari bo‘yicha nashrda ishlatilgan. R. A. Berezovskaya ta’kidlaganidek, ushbu tadqiqotchi ish joylarda salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirishda psixologlarning muhim roliga e’tiborni qaratdi. Keyinchalik, 1990-yilda Gavaya universiteti tadqiqotchilari Reymon, Vud va Patrik (J. Ramond, D. Wood, W. Patrick) o‘z maqolalarida psixologiyaning vazifalaridan biri sog‘lom professional muhit va sog‘lom ish o‘rinlari yaratish bo‘lishi kerak degan fikrni shakllantirgan.

• Rus tadqiqotlarida ushbu mavzu birinchi marta 1991-yilda «Kasbiy faoliyatni psixologik qo‘llab-quvvatlash» nomli kollektiv monografiyasining «Salomatlik psixologiyasi» bo‘limida namoyish etildi. Mualliflar, Sankt-Peterburg universiteti psixologiya fakulteti olimlari, kitobda asosiy e’tiborni sog‘lom turmush tarzini shakllantirishning psixologik jihatlari, kasbiy faoliyat psixogigienasi, kasbiy mehnatning psixologik xavfsizligini ta’minlash, kasbiy uzoq umr ko‘rish va ishlab chiqarishda psixologik yengillashish kabinetini tashkillashtirish masalalariga qaratgan, lekin kasbiy salomatlik tushunchasining ta’rifini keltirilmagan.

• 1992-yilda tibbiyot fanlari doktori, harbiy shifokor V. A. Ponomaryenko tomonidan aytilgan ta’rifga ko‘ra, kasbiy salomatlik — kasbiy faoliyatning barcha sharoitlarida mehnat qobiliyatini ta’minlovchi kompensator va himoya mexanizmlarini saqlab qolish qobiliyatidir. Kasbiy salomatlik tushunchasi «Sog‘lom kishi salomatligi» (1996 yil) asarida ham xuddi shunday ta’riflanadi, faqat qo‘shimcha ravishda professional ishonchlilikni ta’minlash zaruriyati bilan to‘ldirilgan. Keyinchalik V. A. Ponomarenko va A. N. Razumov kasbiy salomatlikka tizim ko‘rinishida qarashni taklif qildi, tizimnining asosiy tuzilmaviy komponentlari funktsional holat, ruhiy va jismoniy sifat, ishchilarning kasbiy mehnatga bardosh bera olishi va ularning faoliyati ishonchliligiga zamin yaratadigan klinik, ruhiy va jismoniy statuslardir. Keltirilgan tadqiqotchilarning fikriga ko‘ra, kasbiy salomatlik tuzilmasida markaziy o‘rinni professional-muhim sifatlar egallaydi, ular insonning genotipik statusi, uning funktsional zaxiralari, keyinchalik esa (bevosita va bilvosita) — kishining funktsional holatini belgilaydi.

• Keyinchalik, psixologiyaning rivojlanayotgan yangi bo‘limi — salomatlik psixologiyasida kasbiy salomatlik (endi har qanday kasb-hunar uchun) «kishi organizmining muayyan davri davomida belgilangan samaradorlik va davomiylik bilan muayyan kasbiy faoliyatga qodirligi, shuningdek bu faoliyatga hamrohlik qiluvchi noqulay omillarga bardosh bera olishini baholash maqsadida organizm

funktsional holatining jismoniy va ruhiy ko‘rsatkichlarining integral xarakteristikasi» deb ta’riflana boshladi.

Psixik salomatlik – insonning **ruhiy**, **emotsional** va **ijtimoiy farovonligini** ta’minlashga qaratilgan holat bo‘lib, bu odamning **fikrlashi, his-tuyg‘ulari va xatti-harakatlariga ta’sir qiladi.** Psixik salomatlik **yaxshi bo‘lishi**, insonning **stress bilan kurashish**, **samarali muloqot qilish**, **mehnat qilish** va **hayotiy vaziyatlarni boshqarish qobiliyatiga ta’sir ko‘rsatadi.**

Psixik salomatlikning asosiy jihatlari:

1. **Emotsional barqarorlik:** Stress, xavotir va depressiya holatlaridan samarali chiqib keta olish.

2**. Ijtimoiy munosabatlar:** Atrofdagi insonlar bilan ijobiy muloqot va sog‘lom aloqalarni o‘rnatish.

3. **O‘z-o‘zini anglash:** O‘z qadr-qimmatini bilish, hayotiy maqsadlarni aniqlash va o‘z imkoniyatlarini tan olish.

4. **Stressni boshqarish:** Murakkab vaziyatlarda aqlni yo‘qotmay, o‘zgarishlarga moslashish.

5.**Jismoniy va ruhiy bog‘liqlik:** Ruhiy salomatlik jismoniy holat bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, muntazam jismoniy mashqlar va sog‘lom turmush tarzining ahamiyati katta.

Ekstremal sohalarda ishlaydigan mutaxassislarning **kasbiy salomatligi murakkab va ko‘p qirrali masaladir.** Ekstremal sohalar, odatda, **yuqori xavf**, **og‘ir mehnat sharoitlari**, **psixologik va jismoniy yuklama bilan tavsiflanadi.** Ushbu sharoitlar xodimlarning salomatligiga **salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.**

Kasbiy salomatlikka ta'sir etuvchi omillar:

1. **Fizik xavflar:**

- ❑ Yuqori yoki past harorat.
- ❑ Radiatsiya yoki toksik moddalarga ta’sir.
- ❑ Shovqin, vibratsiya va yuqori bosim.
- ❑ Jismoniy yuklama va uzoq davom etadigan og‘ir ishlar.

2. Psixologik omillar:

- ❑ Operativ fikralsh va obyektiv qaror qabul qilish
- ❑ Stress va xavfli vaziyatlarda ishlash
- ❑ O‘lim xavfi yoki boshqa odamlarning hayoti uchun javobgarlik.
- ❑ Uzoq davom etadigan ruhiy zo‘riqish.

3. Ijtimoiy omillar:

- ❑ Oila va jamiyatdan uzoq vaqt ajralish.
- ❑ Tungi ish smenalari va uyqu buzilishlari.
- ❑ Muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi.

4. Ergonomik muammolar:

❑ Noqulay ish sharoitlari (kompyuterda uzoq vaqt ishlash, og‘ir jihozlar bilan ishlash).

❑ To‘g‘ri dam olish va ovqatlanish rejimining yo‘qligi.

Ekstremal sharoitdagi mutaxassislar uchun tavsiyalar:

1. Profilaktika va tibbiy nazorat:

❑ Ishchilarning salomatligini muntazam ravishda tekshirish.

❑ Kasbiy kasalliklar va jarohatlarning oldini olish uchun maxsus tibbiy dasturlarni amalga oshirish.

2. Psixologik qo‘llab-quvvatlash:

❑ Psixologlar va psixoterapevtlar bilan ishlash imkoniyatini yaratish.

❑ Stressni kamaytirish bo‘yicha trening va mashg‘ulotlar.

3. Ergonomik sharoitlarni yaxshilash:

❑ Ish joylarini qulay va xavfsiz qilish.

❑ Dam olish va qayta tiklanish uchun yetarli vaqt ta’minlash.

4. O‘qitish va trening:

❑ Xodimlarni xavfli vaziyatlarda qanday harakat qilishni o‘rgatish.

❑ To‘g‘ri ishlash texnikalari va xavfsizlik qoidalari bo‘yicha treninglar.

5. Ovqatlanish va uyqu gigiyenasi:

❑ Ishchilarni to‘g‘ri va ozuqaviy boy ovqat bilan ta’minlash.

❑ Uyqu buzilishlarini oldini olish uchun smena jadvalini optimallashtirish.

11.3.Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi.

Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi: Kasbiy salomatlik – insonning mehnat faoliyatini samarali bajara olishi, jismoniy va ruhiy jihatdan sog‘lom bo‘lishi, ish muhitiga moslasha olish qobiliyatini anglatadi. Ish sharoiti, psixologik bosim va stress kasbiy salomatlikka bevosita ta’sir qiladi. Kasbiy salomatlikning buzilishi kasbiy charchoq (burnout), stress, psixosomatik kasalliklar va motivatsiyaning pasayishi kabi muammolarga olib kelishi mumkin.

1. Kasbiy salomatlikni tashxis qilish

Kasbiy salomatlikni baholash uchun turli psixodiagnostik usullar va tahlil usullari qo‘llaniladi. Bu tashxis subyektiv (shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini baholashi) va obyektiv (psixologik testlar va kuzatuv natijalari) bo‘lishi mumkin.

1.1. Kasbiy salomatlik tashxisi usullari

✓ Psixologik testlar va so‘rovnomalar

Maslach Burnout Inventory (MBI) – kasbiy charchoq darajasini o‘lchash.

Anketalar (Kasbiy stress so‘rovnomalari) – inson ish jarayonida qanchalik stressga duch kelayotganini baholash.

Minnesota Satisfaction Questionnaire (MSQ) – ishga bo‘lgan qoniqish darajasini aniqlash.

✓ Kuzatuv va intervyu

Ish jarayonida insonning xulq-atvori va hissiy reaktsiyalari kuzatiladi.

Mutaxassislar bilan suhbat orqali ishga bo‘lgan munosabat va kasbiy muammolar tahlil qilinadi.

✓ Psixosomatik tahlil

Stress va emotsional charchoq natijasida yuzaga keladigan jismoniy kasalliklar (bosh og‘rig‘i, yuqori qon bosimi, uyqusizlik) baholanadi.

✓ Biologik markerlar

Stress darajasini baholash uchun kortizol gormoni darajasi tekshiriladi.

Yurak urishi va qon bosimi monitoringi amalga oshiriladi.

2. Kasbiy salomatlikning buzilishi va asosiy muammolar.

Kasbiy salomatlikning buzilishiga olib keladigan omillar quyidagilardir:

2.1. Kasbiy charchoq (Burnout).

Ishga bo‘lgan motivatsiyaning pasayishi.

Emotsional va jismoniy charchoq.

Ishga nisbatan befarqlik yoki negativ munosabat.

2.2. Kasbiy stress.

Haddan tashqari yuklama va qisqa muddatlar.

Ish sharoitining noqulayligi (ish vaqti, bosim, jamoada konfliktlar).

Rahbariyat yoki hamkasblar bilan ziddiyat.

2.3. Psixosomatik kasalliklar.

Doimiy stress natijasida jismoniy sog‘liq muammolari (yurak-qon tomir kasalliklari, gastrit, uyqusizlik).

Asab tizimi va immunitet zaiflashishi.

2.4. Ishga bo‘lgan qoniqishning pasayishi.

Ish maqsadi va natijalar o‘rtasidagi nomuvofiqlik.

Rag‘batlantirish va tan olinish yetishmovchiligi.

Mehnat sharoitlarining sifatsizligi.

3. Kasbiy salomatlikni tiklash va psixoterapiya usullari.

Kasbiy salomatlikni yaxshilash uchun psixoterapevtik yondashuvlar va kasbiy muhitni yaxshilash bo‘yicha strategiyalar qo‘llaniladi.

3.1. Psixoterapevtik yondashuvlar.

✓ Kognitiv-behavioral terapiya (CBT)

Ishga bo‘lgan noto‘g‘ri munosabatlarni aniqlash va ularni ijobiy tomonga o‘zgartirish.

Stress va tashvish darajasini kamaytirish bo‘yicha texnikalar.

✓ Relaksatsiya va stressni boshqarish texnikalari

Mindfulness va meditatsiya – hushyorlik va e’tiborni oshirish orqali stressni kamaytirish.

Chuqur nafas olish mashqlari – yurak urish tezligini normallashtirish va asabiy taranglikni kamaytirish.

Jismoniy mashqlar va sport – stress va depressiyani kamaytirish uchun foydali.

✓ Guruh terapiyasi va psixologik maslahatlar

Ish jamoasida stressni kamaytirish uchun psixologik treninglar o‘tkazish.

Kasbiy muammolarni hal qilishda maslahat berish.

✓ Emotsional-intellektual rivojlanish

O‘z emotsiyalarini anglash va boshqarish.

Stressga chidamlilikni oshirish.

3.2. Kasbiy muhitni yaxshilash bo‘yicha strategiyalar.

✓ Mehnat sharoitlarini yaxshilash

Ish yuklamasini optimal taqsimlash.

Ish muhitining ergonomik talablariga rioya qilish.

✓ Motivatsiya va rag‘batlantirish tizimi

Ish natijalarini tan olish va mukofotlash.

Kasbiy rivojlanish imkoniyatlarini yaratish.

✓ Ish va shaxsiy hayot muvozanatini ta’minlash

Mehnat va dam olish vaqtini muvozanatlash.

Ta’til va dam olish kunlarining yetarli bo‘lishi.

Kasbiy salomatlik insonning ish unumdorligi, ruhiy holati va jismoniy sog‘lig‘i uchun juda muhimdir. Uni baholashda psixologik testlar, kuzatuv va biologik markerlar ishlatiladi. Stress, kasbiy charchoq va qoniqishning pasayishi asosiy muammolar bo‘lib, ularni bartaraf etish uchun psixoterapiya, relaksatsiya texnikalari va ish muhitini yaxshilash bo‘yicha strategiyalar qo‘llaniladi. Mehnat faoliyatida ruhiy barqarorlik va kasbiy salomatlikni saqlash insonning umumiy farovonligini oshirishga yordam beradi.

Kasbiy salomatlikning mezoni sifatida «mutaxassis faoliyatining uning organizmi funktsional holati, fiziologik qiymatini hisobga olishdan kelib chiqib, mumkin bo‘lgan maksimal samaradorligi» deb belgilanadigan insonning mehnat qobiliyati xizmat qiladi.

Zamonaviy tushunchada, kasbiy salomatlik kasbiy faoliyat talablariga javob beradigan va uning yuqori samaradorligini ta’minlaydigan mutaxassis xarakteristikalarining muayyan darajasi ko‘riladi.

Insonning kasbiy salomatligini saqlash va bir vaqtning o‘zida samaradorlikni ta’minlash insonning psixologik kasbiy adaptatsiyasi (moslashuvchanligi) bilan

bog‘liq. Adaptatsiyaning buzilganligi (dezadaptatsiya belgilari) bir tomondan salbiy psixik holatlarning yuzaga kelishi bo‘lsa, ikkinchi tomondan uning faoliyat samaradorligi pasayishi hisoblanadi.

Kasbiy salomatlik professional (va umuman hayotiy) farovonlik uchun zarur bo‘lgan sharoitdir.

11.4.Ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari

Kuzatishlardan ma‘lum bo‘lishicha, psixologiyada kasbiy so‘nish muammosiga nisbatan qiziqish yaqin davrlardan boshlab, e‘tibor berila boshlandi. 20-asrning so‘nggi o‘n yilligidan boshlab, jamiyat va insoniyat hayotiga bozor munosabatlarining joriy etilishi hamda jamiyatda inson mehnatining faollashuvi mazkur muammoni ilmiy o‘rganishg zaruriyatini keltirib chiqardi.

Ammo chet el psixologiyasida bu hodisa bir necha o‘n yillar oldin o‘rganila boshlangan. Kasbiy shartli ravishda kasbga nisbatan psixologik so‘nishning shakllanishi ijtimoiy soha kasblarida eng yuqori darajada namoyon bo‘la boshladi. Bu esa mehnatning asosiy ob‘ekti inson, uning rivojlanish muammolarining o‘rganilishiga sabab bo‘lib xizmat qildi.

80-yillarning boshlarida Amerikalik ijtimoiy psixolog, Kaliforniya universiteti psixologiya professori Kristina Maslach kasbiy so‘nish muammosini o‘rganishga ilmiy yondashuvni ishlab chiqadi. Tadqiqotchi o‘z ilmiy izlanishlari natijasida kasbiy so‘nish bo‘yicha MBI metodikasi yaratilgan bo‘lib, u so‘nish, charchash kabi kasbiy faoliyatdagi sindromlarni o‘rganishga yo‘naltirilgan so‘rovnomadir. Uning ta‘kidlashicha, bu jarayon uchta tushuncha bilan tavsiflanadi: kinizm (qadimgi falsafiy maktab ta‘limoti bo‘yicha hayotiy va mehnat faoliyatiga ishonchning kamayishi), mehnat samaradorligining pasayishi va hissiy charchoq.

Yigirmanchi asrning 90-yillari oxirida ruhiy so‘nish odam kasbiy faoliyatining turli sohalarida "emotsioanal so‘nish sindromi" nomi ostida maishiy psixologiyada o‘rganila boshlandi. Xususan, o‘qituvchilar, psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy xodimlarning mehnat faoliyati xususiyatlarini o‘rganish orqali ushbu "yordamchi" kasblar vakillarining barchasida kasbiy psixologik so‘nish xavfini oshiradigan stress omillarining mavjudligi bilan birlashganligi aniqlandi.

So‘nish, charchash tushunchasi ko‘plab tadqiqotchilar tomonidan ko‘rib chiqilgan. Lekin mazkur tushunchaning nisbatan to‘g‘riroq tavsifi birinchi marta amerikalik psixiatr Gerbert Freydenberger tomonidan kiritilgan bo‘lib, u sog‘lom odam psixologik holatining o‘ziga xos xususiyati natijasida hissiy charchoqning kuchayishi bilan namoyon bo‘ladi va shunga xos bo‘lgan ijtimoiy sohada ishlovchi shaxsda hissiy charchash, so‘nish holatlari kuzatiladi deb, ta‘kidlaydi. G.Freydenbergerga ko‘ra, hissiy charchash sindromiga moyil odamlar ko‘pincha

insonparvar, muloyim, g‘ayratli, idealist, har doim yordam berishga tayyor va ayni paytda beqaror, aqidaparast g‘oyalarga beriluvchan shaxslardir.

Ruhiy charchoq (so‘nish) – bu insonda uning kasbiy faoliyati bilan bog‘liq holda yuzaga keladigan maxsus ruhiy muammolar majmuidir. 1974 yilda birinchi marta Gerbert Freydenberger sog‘liqni saqlash markazlaridan birida psixiatr bo‘lib ishlayotganda, ko‘plab ishchilarning asta-sekin hissiy so‘nishini, motivatsiya va ish faoliyatiga qiziqishning yo‘qolishi, sog‘lig‘i va intellektual sohadagi o‘zgarishlarni aniqlagan. Undan tashqari “yordamchi kasblar” bo‘yicha mutaxassislar ko‘pincha, jamoat tashkilotlarida to‘liq fidoyilik va katta ishtiyoq bilan ishlaydigan odamlar ekanligini aniqlaydi. Bunday odamlar bir necha oylik ixtiyoriy faoliyatdan so‘ng, bir qator xarakterli alomatlarni ya‘ni, charchoq, asabiylashish va boshqalarni o‘zlarida ko‘rsata boshlaydilar.

Tadqiqotchi V.I. Oryol kasbiy so‘nishni qo‘zg‘atadigan shaxsiy xususiyatlarni "katalizatorlar" deb, uni sekinlashtiradiganlarni esa - "ingibitorlar" deb ataydi. Uning fikricha, ma‘lum shaxsiy xususiyatlarga ega (tashvishli, sezgir, empatik, introversiyaga moyil, hayotga gumanistik munosabatda bo‘lgan, boshqalar bilan tanishishga moyil) odamlar ruhiy so‘nish sindromiga ko‘proq moyil bo‘ladilar. Psixik so‘nish sindromining "ingibitorlari" optimizm, yuqori darajada o‘z-o‘zini hurmat qilish, ichki o‘zini o‘zi anglash, nizolarga qarshilik, ishtiyoq, maqsadlilikni ifodalashadi.

“Psixik so‘nish ko‘proq yordam kasblari vakillariga xos bo‘lib, ularning ishi odamlar bilan intensiv, yaqin aloqada bo‘lish, hissiy haddan tashqari zo‘riqish (shifokorlar, ruhoniylar, o‘qituvchilar, huquqshunoslar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, psixoterapevtlar va boshqalar) bilan bevosita bog‘liq”, deb ko‘pgina tadqiqotchilar hisbolashadi. Chunki bunday kasblar xodimlaridan quyidagi fazilatlar talab qilinadi: muloqot qilish qobiliyati, empatiya (uning tajribalarida ishtirok etish orqali boshqa odamning ichki dunyosiga kirish), shaxsiy intilishlarni, tashabbuslarni va mijozlarning individual xususiyatlarini qabul qilish, insonparvarlik va rahm-shafqat.

Tadqiqotchi V.A. Abramovning fikriga ko‘ra, hissiy so‘nish tushunchasi "emotsional charchoqni keltirib chiqaradigan salbiy xarakterdagi ruhiy hodisa" sifatida tavsiflanadi. Bu hodisa inson o‘zining hissiy quvvatini uzoq vaqt sarflaydigan va shu bilan birga uni to‘ldirish uchun vaqt va imkoniyatga ega bo‘lmagan paytlarda sodir bo‘ladi".

Shuningdek, kasbiy so‘nish muammosini o‘rganish N.E. Vodopyanova va uning hamkasblari. Ularning fikriga ko‘ra, hissiy so‘nish - bu professional faoliyat doirasidagi uzoq muddatli stress ta‘sirining natijasidir.

Tadqiqotchi K. Maslach nazariyasining izdoshi T.V. Ryabova o‘z maqolasida shunday yozadi: "Hissiy charchoq asosiy tarkibiy qism bo‘lib, hissiy

haddan tashqari zo‘riqish hissi va bo‘shlik hissi, o‘z hissiy resurslarining so‘nishida namoyon bo‘ladi".

Olimlarning fikricha, kasbiy so‘nish shakllanishi jarayoni atrofdagi odamlarga nisbatan salbiy, befarq munosabatni shakllantirish tendensiyasini o‘z ichiga oladi. Hissiy so‘nish sindromiga duchor bo‘lgan odam beadab bo‘lib, o‘zini boshqalardan uzoqlashtiradi, hamkasblariga va bajarilgan ishlarga dushmanlik hissi bilan yondashadi. Xodim o‘z faoliyatida qobiliyatsizlik hissini boshdan kechiradi, o‘zini past baholaydi va kasbiy faoliyatda o‘zini salbiy idrok qiladi. Shuning uchun ishdagi stress ta‘siridan kelib chiqqan holda, hodisani kasbiy deformatsiyalar burchagidan hisobga olgan holda, hissiy so‘nish sindromi kasbiy so‘nish deb ataladi.

Tadqiqotchi K.Maslachning “Ruhiy charchash darajasini aniqlash so‘rovnomasi kasbiy so‘nishni o‘lchash uchun eng ko‘p qo‘llaniladigan anketadir. Shuning uchun ham bugungi kunda kasbiy so‘nish bo‘yicha K.Maslach tushunchasi umumiy qabul qilingan deb hisoblanadi.

Psixo-emotsional stress muammosi so‘nggi yillarda birinchi o‘ringa chiqdi. Stress va qayg‘u tushunchalarini ko‘pincha chalkashtirishadi. G.Sele stressdan qochning iloji yo‘qligini aytadi. Uning fikricha, hayot - doimiy stressdan iborat. Tirik mavjudotning asosiy farqlovchi xususiyati esa bu moslashuvchanlikdir. Barcha vaziyatlarda biz har xil intensivlikdagi stressni boshdan kechiramiz. Bu befarqlik yoki uyqu paytida past bo‘ladi, lekin hech qachon nolga teng bo‘lmaydi (bu o‘limni anglatadi). Inson faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan, uning to‘liq tartibsizlanishigacha bo‘lgan moslashuvchan mexanizmlarning haddan tashqari kuchlanish – bu qiyinchilik (qayg‘u, baxtsizlik, bezovtalik, charchoq, muhtojlik)dir. Ayrim emotsional omillar stressni qayg‘uga aylantiradi va jismoniy kuch ko‘p hollarda teskari ta‘sir ko‘rsatadi.

Tadqiqotchi L.V. Novikova kasbiy so‘nishning rivojlanishi uchun quyidagi ijtimoiy-psixologik omillarni ko‘rsatib o‘tadi.

1. Adolatsizlik tajribasi. Aksiyadorlik nazariyasi nuqtai nazaridan so‘nishni o‘rganish alohida qiziqish uyg‘otdi. Unga ko‘ra, odamlar boshqalarga nisbatan o‘z imkoniyatlarini mukofot, narx va ularning qo‘shgan hissasi omillariga qarab baholaydilar. Chunki, odamlar adolatli munosabatlarni kutishadi, bunda ular o‘z kuchi, malakasi, bilimi va qobiliyatini ishga solib mehnat qilgandan so‘ng undan oladiganlari boshqa odamlarning mehnati va undan oladiganlariga mutanosib bo‘lishi kerak. Aks holda adolatsizlik kasbiy so‘nishni keltirib chiqaradigan muhim omil sifatida xizmat qiladi. Adolatsizlik tajribasi qanchalik ko‘p ifodalangan bo‘lsa, kasbiy so‘nish shunchalik kuchli bo‘ladi. Bunday paytlarda hayotdagi qiyinchiliklarni va yoshga bog‘liq inqirozlarni muvaffaqiyatli yengishga qodir optimistik va quvnoq odamlar kamroq "yonib ketishadi". Faol hayotiy pozitsiyani egallagan va qiyin vaziyatlarga duch kelganda ijodiy izlanishga murojaat qiladigan,

aqliy o‘zini o‘zi boshqarish imkoniyatlariga ega bo‘lganlar, o‘zlarining psixoyenergetik va ijtimoiy-psixologik resurslarini to‘ldirishga g‘amxo‘rlik qiladilar.

Ma‘lum bo‘lishicha, kasbiy so‘nishni kamaytirish yoki oshirishda ikki omil katta rol o‘ynaydi. Bu bir tomondan, xodimda kuchli kasbiy muvaffaqiyat hissi yuqori bo‘lsa, boshqa tomondan, hissiy charchoq mavjud bo‘lsa, kasbiy so‘nishning u yoki bu ko‘rinishi namoyon bo‘ladi. Shuningdek, shaxsga ko‘rsatiladigan yordam qanchalik ko‘p bo‘lsa, hissiy so‘nish xavfi shunchalik past bo‘ladi.

2. Ishdan norozilik. Kuchliroq so‘nish tashkilotdagi ishning yoqimsizligi bilan bevosita bog‘liq bo‘lib, kasbga nisbatan mehr, muhabbat qanchalik yuqori bo‘lsa, kasbiy so‘nishningsh xavflilik darajasi ham shunchalik past bo‘ladi. Kasbiy faoliyatdagi surunkali so‘nish ishdan ham, butun tashkilotdan ham psixologik ajralishga olib kelishi mumkin. "So‘ngan" xodim hissiy jihatdan ish faoliyatidan uzoqlashadi, salbiy hissiy tuyg‘ularini tashkilotda ishlaydigan har bir kishiga o‘tkazadi va hamkasblari bilan har qanday aloqadan qochadi. Avvalo, bu jismoniy izolyatsiya shaklida bo‘lishi mumkin va agar so‘nish davom etsa, u doimiy ravishda stressli vaziyatlardan qochishga harakat qiladi.

Kasbiy so‘nishda mutaxassislar ko‘pincha ish bilan bog‘liq hissiy stresslarga dosh bera olmaganda hamda bu sindrom yetarli darajada rivojlanganda, ular o‘zlarining boshqa salbiy xislatlarini ham namoyon qila boshlaydilar. Shuningdek, tashkilotning madaniy muhiti kasbiy so‘nish jarayonining rivojlanishiga ish haqi darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, so‘nish darajasi shunchalik past bo‘ladi. Kasbiy so‘nish kuchayishi yoki yumshashi mutaxassisning yoshi, ish tajribasi va ishdan qoniqish darajasi bilan so‘nish darajasi, kasbiy o‘sishdan qoniqish darajasi o‘rtasidagi mutanosibliklarga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3. Mansabga intilish. Tadqiqotchilarning umumiy xulosaga kelishishicha, mansab intilishlarning aksariyat qismini amalga oshira olmaslik hissiy so‘nish, ichki stress darajasining oshishiga olib keladi. Erkaklar ko‘proq depersonalizatsiya darajasi va kasbiy muvaffaqiyatlarni yuqori baholash bilan ajralib turadi, ayollar esa hissiy charchoqqa ko‘proq moyilligi aniqlangan.

Ekstremal vaziyatlar xodimi- ayollar "qiyin o‘quvchilar yoki talabalar"ni eng kuchli stress omillari deb atashadi. Erkaklarda esa - maktablarga xos bo‘lgan byurokratiya va katta miqdordagi "qog‘oz" ishining ko‘pligi, ish faoliyatida chegaralanmagan vaqtga amal qilish va boshqa qator omillar kasbiy so‘nish darajasining ortishiga olib kelishi mumkin ekan.

4. Kasbiy so‘nish rivojlanishidagi shaxsga bog‘liq omillar. Nazorat - bu shaxsning o‘z faoliyati natijalari uchun mas‘uliyatni tashqi kuchlar ya‘ni, boshliqlar, jamiyat, davlat, iqtisodiy vaziyat va boshqalar (tashqi, tashqi nazorat lokusi) yoki o‘z qobiliyati va sa‘yi-harakatlari zimmasiga yuklashga moyilligini tavsiflovchi

sifatdir. Tashqi boshqaruvga moyillikni ya‘ni, o‘z qobiliyatiga ishonchsizlik, muvozanatsizlik, tashvish, shubha, muvofiqlik va tajovuzkorlik kabi xususiyatlarning namoyon bo‘lishiga olib kelishi - ichki nazorat lokusidir. Ichki nazorat lokusiga ega bo‘lgan odamlar o‘ziga ishongan, muvozanatli, ochiqko‘ngil, do‘stona va mustaqil bo‘lib, bu xislatlar so‘nishning rivojlanishiga to‘sqinlik qiladi.

5. Kasbiy so‘nish jarayoni rivojlanishiga ta‘sir etuvchi kasbiy omillar. Ishlash uchun kasbga mehr, mehnatsevarlik, o‘z kasbiy faol fidoyilik, ijodkorlik istagi va kasbning o‘zi uchun qadrli bo‘lishi kasbiy so‘nish darajasini pasaytirishga xizmat qiladi. Biroq, ehtimollik darajasi teng bo‘lgan-da, xodimni ijtimoiy obro‘-e‘tiborga, kasb hisobidan moddiy manfaat va hokimiyat motivlariga ega bo‘lish istagi boshqaradi. Kasbiy so‘nish belgilarining rivojlanishiga bunday ehtiyojlarning qondirmasligi yordam berishi mumkin.

6. Kasbiy so‘nish uchun xavf omillari. Bularga rollar to‘qnashuvi, rolning haddan tashqari yuklanishi va rolning noaniqligi kiradi. Rol ziddiyati - bu xodimga qarama-qarshi talablar. Rolning noaniqligi - bu xodim uchun noaniq, noaniq talablar. Rolning haddan tashqari yuklanishi - rolni kutish individual qobiliyat va vazifani bajarish uchun motivatsiyadan ko‘ra ko‘proqdir. Ko‘pgina tadqiqotlar noaniq yoki qarama-qarshi talablarni qondirishga urinish natijasida rol muammolari va so‘nish o‘rtasidagi munosabatni ko‘rsatadi, bu odatda salbiy hissiy tajribalarga va tashkilotga ishonch hissini yo‘qotishga olib keladi.

7. Tashkiliy xususiyatlar. Tashkilot muhitining turli xil xususiyatlari, masalan, kadrlar ishi, ish tartibi, rahbarlik xarakteri, mukofotlash tizimi, ijtimoiy-psixologik iqlim va boshqalar ish joyidagi stressning rivojlanishiga va natijada so‘nishga ta‘sir qilishi mumkin. Har qanday lavozim ma‘lum bir mas‘uliyat o‘lchovini uch ichiga oladi. Noaniqlik yoki mas‘uliyatning yetishmasligi ham kasbiy stressning rivojlanishiga olib keladi. Agar odam o‘z ishida hech narsani o‘zgartira olmasa, hech narsa unga bog‘liq bo‘lmasa va uning fikri inobatga olinmasa, u holda ish bilan bog‘liq stressni rivojlanish ehtimoli ortadi.

8. O‘qituvchilar sog‘lig‘ini tiklashi uchun yaratilgan psixologik sharoitlar. Bugungi kunda ko‘pchilik maktablarda o‘qituvchilarni kasbiy qo‘llab-quvvatlash tizimi yaxshi yo‘lga qo‘yilmagan. Shu боис mumkin bo‘lgan so‘nishga o‘qituvchining o‘zi qarshi turishi kerak. Kasbiy so‘nishni kamaytiradigan eng yaxshi yo‘l - ishongan hamkasbi bilan juftlikda ishlashdir. Bu o‘z navbatida hujjatlarni to‘ldirishni, kasbiy muammolarni birgalikda muhokama qilishni va barcha tashkiliy masalalarda o‘zaro yordamni o‘z ichiga oladi. Nazorat va interviziya usullari shunga yaqin.

Tadqiqotchilar E. Edelvich, A. Brodskiy so‘nishni umidsizlik jarayoni kontekstida ko‘rib chiqadilar. Kasbiy so‘nishni o‘rganish natijasida idealizm va

quvvatni yo‘qotish deb ta‘riflanadi. Bunda ideal g‘oyalar real vaziyatga to‘g‘ri kelmaydi, natijada inson o‘zi xohlagan natijaga erisha olmaydi.

Bundan tashqari, kasbiy so‘nish jarayonini o‘rganish bo‘yicha yana bir nechta modellar mavjud. Masalan, A. Pines-Aronson modeli. Ushbu yondashuvda hissiy so‘nish hissiyotlar bilan to‘yingan voqealarda uzoq vaqt qolish tufayli kognitiv, jismoniy va hissiy charchoqning maxsus holati sifatida taqdim etiladi.

Ijtimoiy psixolog K. Maslach, odamlardagi hissiy qo‘zg‘aluvchanlikni yengishga yordam beradigan kognitiv strategiyalarini o‘rganish asosida ishchilarning kasbiy xatti-harakatlariga ta‘sir qilishi mumkinligiga e‘tibor qaratadi. U kasbiy so‘nishning asosiy sababini professional va uning mijozi, “yordam beruvchilar va uni oluvchilar” o‘rtasidagi munosabatlardan kelib chiqadigan hissiy ortiqcha yuklama sifatida namoyon bo‘lishini aniqladi.

Tadqiqotchi K.Maslachning ta‘kidlashlaricha, ular bunday ijtimoiy munosabatlarning psixologik xavfini o‘z boshlaridan o‘tagan, salbiy hissiy yuklamani o‘zi yelkalariga oladigan, og‘ir yuk hisoblanadigan insoniy muammolar bilan shug‘ullanishadi. Xodimda bunday vaziyatlarda uzoq muddatli stress holatlar kuzatiladi va ular shaxsning o‘ziga hamda boshqalarga munosabatini ifodalashda namoyon bo‘ladi, jumladan, hissiy charchoq paydo bo‘ladi, mijozlarga beparvo munosabatda bo‘ladi, o‘zini o‘zi anglash istagi, o‘z malakasiga va muvaffaqiyatga ishonchi pasayadi.

Turli xil mahalliy va xorijiy tadqiqotlarda hozirgi vaqtda "ruhiy so‘nish" hodisasi har xil ma‘noga ega (hissiy so‘nish, kasbiy so‘nish, kasbiy so‘nish sindromi va boshqalar). Ammo bu ta‘riflarni sinchkovlik bilan tahlil qilish orqali mazkur tavsiflarning o‘xshashligi mavjudligini kuzatish mumkin. "Ruhiy so‘nish" deganda zamonaviy ma‘lumotlarda ijtimoiy soha kasblarida namoyon bo‘ladigan jismoniy, hissiy va ruhiy so‘nish holati tushuniladi. Jumladan, tadqiqotchi R. Kochyunas “to‘yinganlik sindromi”ni “uzoq davom etadigan emotsional stress tufayli emotsional, aqliy va jismoniy charchoq bilan kechadigan murakkab psixofiziologik hodisa” deb ta‘riflaydi.

Tadqiqotchi V.V. Boykoning fikricha, hissiy so‘nish kasbiy so‘nish inson psixikasi tomonidan ishlab chiqilgan himoya mexanizmidir. Travmatik xarakterdagi vaziyatlarga javoban hissiy reaksiyani to‘liq yoki qisman istisno qilish jarayoni. Ushbu turdagi himoya ko‘pincha professional sohada olinadi. Kasbiy so‘nishning himoya reaksiyalari energiya resurslaridan hisoblangan va tejamkor foydalanish imkonini beradi. Ammo tananing salbiy oqibatlarini minimallashtirishga urinishdan tashqari, kasbiy so‘nish xodimning kasbiy faoliyatiga va shaxsning rivojlanishiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadigan oqibatlar ham mavjud.

Olimlarning tadqiqotlarida so‘nish fenomenini hisobga olgan holda, quyidagi asosiy yondashuvlarni ajratib ko‘rsatish mumkin:

1) Individual psixologik. Shaxsning shaxsiy g‘oyalari, individual-psixologik xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘lgan omillar.

2) Ijtimoiy-psixologik. Kasbiy so‘nishning asosiy sababi sifatida ijtimoiy sohadagi ishlarning o‘ziga xos xususiyatlari ko‘riladi. Bu ko‘p sonli odamlar bilan muloqot qilish zarurati bilan bevosita bog‘liq.

3) Tashkiliy va psixologik. Tashkiliy tuzilma shaxs so‘nishining asosiy omili sifatida qaraladi. Bunda avtonom nazoratning yo‘qligi, qo‘llab-quvvatlash, ko‘p sonli ziddiyatli vaziyatlar va rahbariyat tomonidan xodimning qadrlanmasligi kasbiy so‘nish rivojlanishiga ta‘siri o‘rganiladi.

Agar biz tashkiliy va psioologik yondashuvni batafsilroq ko‘rib chiqadigan bo‘lsak, ish muhitini so‘nishning asosiy omili sifatida alohida ajratib ko‘rsatish mumkin. Ya‘ni, ishdagi ko‘p sonli vazifalar va ish muammolari, muntazamsizlik, stress.

Ekzistensial yondashuv vakillari, xususan, A. Pines o‘z asarlarida yuqori darajadagi intilishlarga ega bo‘lgan ijtimoiy ishchilarni so‘nish sindromi rivojlanishiga eng sezgir deb hisoblaydi.

Tadqiqotchi A. Lengle shunday ta‘kidlaydi: ishning shaxs uchun ahamiyati qanchalik yuqori bo‘lsa, umidsizlik shunchalik ko‘p bo‘ladi va xodimni kasbiy so‘nishga olib kelishi mumkin. Va aksincha, u harakatlarda qanchalik kam ma‘noni ko‘rsa, kasbiy so‘nish rivojlanish xavfi shunchalik yuqori bo‘ladi.

Shaxslararo yondashuv tarafdorlari kasbiy so‘nish sabablarini jamoadagi ishchilar o‘rtasidagi kelishmovchiliklarda ko‘rishadi. K.Maslach, shuningdek, so‘nishning muhim sabablaridan biri jamoadagi keskinlik, deb hisoblaydi. Xavf jamoada nomutanosib munosabatlarni keltirib chiqaradigan salbiy hissiy xatarda yotadi deydi.

Geshtalt-terapiya so‘nishni xodimning o‘zini butun shaxs sifatida idrok yetishini yo‘qotish bilan chambarchas bog‘liq holda ko‘rib chiqadi. Natijada, "Men - Real" bilan chegaralar yo‘qoladi va himoya quriladi.

Hissiy so‘nish muammosi nazariyalari va yondashuvlarida biroz farqlar mavjud bo‘lsada, ammo deyarli barcha tadqiqotchilar kasbiy so‘nishning asosiy manbai professional stress ekanligini ta‘kidlashadilar. Kasbiy so‘nishga stress ta‘sirini eng to‘liq o‘rgangan tadqiqotchi G. Sele bu masaning mohiyatini o‘z asarlarida ochib berishga harakat qiladi. Psixologik stress ma‘lum bir shaxsning xususiyatlariga ko‘ra, ko‘p shakllarga ega va hissiy so‘nish stressli holatning turlaridan biridir. G. Sele hissiy so‘nish kuchli ruhiy, hissiy va kommunikativ ortiqcha yuklama bilan bog‘liqligini ta‘kidlaydi.

Oliy ta‘lim o‘qituvchilarida so‘nishiga ikkita bog‘liq tushuncha mavjud - kasbiy so‘nish va hissiy so‘nish. Ularning har birini tahlii qiladigan bo‘lsak. Masalan, E.A.Chekareva kasbiy so‘nishni "odamdan odamga" kasb turidagi eng

xavfli kasb kasalligi sifatida ta‘riflaydi: o‘qituvchilar, ijtimoiy ishchilar, psixologlar, barcha darajadagi menejerlar, shifokorlar, jurnalistlar, biznesmenlar va siyosatchilar - barchasi. faoliyati aloqa bilan chambarchas bog‘liq".

Tadqiqotchi N.V.Vodopyanova o‘z asarlarida ta‘kidlaganidek, kasbiy so‘nish - bu o‘rta intensivlikdagi uzoq muddatli professional stress natijasida yuzaga keladigan uzoq muddatli stress reaksiyasi. Buni kasbiy stress ta‘sirida yuzaga keladigan shaxsiy deformatsiya aspektida ko‘rib chiqish mumkin».

Birinchi marta "hissiy so‘nish" sindromining rivojlanishga moyillikdagi individual xususiyatlar N.A.Aminov tomonidan o‘qituvchilik kasbini tanlashning asosiy sharti sifatida ko‘rib chiqiladi. U "emosional charchash" sindromining rivojlanishiga tolerantlikdagi individual farqlar va asab tizimining tipologik xususiyatlari (zaiflik, labillik, asabiy jarayonlarning faollashishi) o‘rtasidagi bog‘liqlikni topadi.

Tadqiqotchi N.A. Aminovning so‘zlariga ko‘ra, bu bog‘lanishlar Ekstremal vaziyatlar xodimiik faoliyat uchun tabiiy shartlar mavjudligi zarurdir. Aniqlangan individual farqlarning "hissiy charchash" rivojlanishiga tolerantlikning ta‘siri Ekstremal vaziyatlar xodimiik mutaxassislikni tanlash bosqichida emas, balki o‘rta va oliy ekstremal vaziyatlar xodimiik ta‘lim muassasalari talabalarini o‘qitish jarayonida va ayniqsa, maktabda ishlagan birinchi yetti yilga to‘g‘ri keladi.

Tadqiqotchi T.V.Formanyuk o‘z davrida mohiyatan emotsionallik ekstremal vaziyatlar xodimifaoliyatining o‘ziga xos xususiyati ekanligini ta‘kidlaydi. Bundan tashqari, ularda his-tuyg‘ular spektri juda xilma-xildir: bu muvaffaqiyatli o‘tkazilgan darsdan qoniqish va hamkasbining maqtovidan zavqlanish va ularning tarbiyalanuvchilari yoki hamkasblarining muvaffaqiyatidan quvonch va buzilgan darsdan qayg‘u va afsuslanishlari, o‘quvchi yoki talabaning darsga tayyor emasligi, tanlagan kasbidan g‘ururlanishi yoki undan ko‘ngli qolishi va boshqalardan iboratdir.

Ekstremal vaziyatlar xodimiik faoliyatga oid mavjud tadqiqotlardan (S.G.Vershlovskiy, A.V. Yemelyanenkova, Z.F. Yesareva, A.K.Markova, L.M.Mitina, A. O Proxorov, A. S. Shafranova, A. I. Shcherbakov, V. A. Yakunin) ham Ekstremal vaziyatlar xodimilik kasbining potensial hissiylikka xos deb tavsiflash imkonini beradigan bir qator xususiyatlarga ega ekanligini qayd etiladi.

Tadqiqotchilar N.V.Kuzmina, Yu. L. Lvova, N.B. Moskvina, A.S. Slastenin, V.E.Orel, A.A. Rukavishnikov va boshqalarning ta‘kidlashlaricha, ekstremal vaziyatlar xodimiik ishning aqliy zo‘riqishni talab etishligi uning o‘ziga xosligi bilan belgilanadi va uchta asosiy tarkibiy qismlar: Ekstremal vaziyatlar xodimiik muloqot, Ekstremal vaziyatlar xodimiik faoliyat va ekstremal vaziyatlar xodimishaxsiyati xususiyatlari bilan bevosita bog‘liqdir.

Shunday qilib, biz kasbiy so‘nish - hissiy so‘nishga nisbatan torroq yo‘naltirilgan atama deb taxmin qilishimiz mumkin. Bu atamalarning o‘zaro bog‘liqligini birinchilardan bo‘lib, E.Edelevich, A.Brodskiy kabi olimlar asoslab berganlar. Ularning hissiy so‘nishga bag‘ishlangan ishlariga asoslanib, shunday xulosaga kelish mumkinki, hissiy so‘nish kasbiy so‘nish uchun "qo‘shimcha" bo‘lib xizmat qiladi. Ular tomonidan ishlab chiqilgan "asta-sekin progressiv umidsizlik" konsepsiyasi shuni ko‘rsatadiki, kasbiy so‘nish hissiy so‘nishning bir qator omillari: kundalik voqelik tufayli idealistik umidlarning puchga chiqishi, faoliyat va ish sharoitlarini baholash natijasida yuzaga keladi. Ular kasbiy so‘nishning quyidagi bosqichlarini ajratadilar: "ishtiyoq bosqichi", "turg‘unlik bosqichi", "fruziya bosqichi" va "apatiya bosqichi". Shuningdek, tadqiqotchilar kasbiy so‘nish rivojlanishining ichki va tashqi sabablarini aniqlaydilar.

Hozirgi vaqtda so‘nishga qarshi ko‘plab mexanizmlar mavjud bo‘lib, ular orasida A. Ellis va Ch.Reymondning kognitiv-xulq-atvor terapiyasiga asoslangan modellar mavjud. Ushbu modellar o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilishni o‘rganish orqali o‘z hayotini nazorat qilish tuyg‘usini oshirishga qaratilgan. Olimlar nuqtai nazaridan his-tuyg‘ular hayotimizda sodir bo‘layotgan voqealar bilan bog‘liq. Terapevtlarning ta‘kidlashicha, odamlar bunday hodisalarni talqin qilishning noto‘g‘ri va mantiqsiz usullariga ega bo‘lib, kuchli hissiy iztirob va stressni keltirib chiqaradi.

O‘rganishlarimizga qaraganda, ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosi yuzasidan Respublikamizda juda kam ilmiy izlanishlar olib borilganligi kuzatiladi. Ammo, aynan kasbiy so‘nish jarayonining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini bo‘lmasada, ekstremal vaziyatlar xodimishaxsi va uning shakllanishi, uning kasbiy rivojlanishi, kasbiy o‘z-o‘zini anglashi, ekstremal vaziyatlar xodimishaxsiga xos bo‘lgan xislatlar, stress va kasbiy stress masalalariga bag‘ishlagan ilmiy tadqiqotlar uchraydi. Xususan, psixologiya fanlari doktori D.S.Qarshiyevaning “ekstremal vaziyatlar xodimi shaxsida kasbiy stress namoyon bo‘lishiga psixologik determenantlarning ta‘siri” mavzusidagi doktorlik dissertatsiyasi ishida ekstremal vaziyatlar xodimi shaxsida kasbiy stressning kelib chiqishiga ta‘sir etuvchi psixologik omillar va ularning o‘qituvchilarda kasbiy so‘nish jarayoniga ta‘siri o‘rganilgan. Tadqiqotchi ekstremal vaziyatlar xodimilardagi kasbiy stressning namoyon bo‘lishi ekstremal vaziyatlar xodimiik jamoadagi ijtimoiy-psixologik muhit, ekstremal vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyatga tayyorlik darajasi va Ekstremal vaziyatlar xodimiik ish stajiga oid dinamik xususiyatlar, kasbiy stressni bartaraf etish chora-tadbirlari va salbiy emosional holatlarni bartaraf etish yo‘llari bo‘yicha qimmatli mulohazalarni o‘rtaga tashlaydi.

Tadqiqotchi M.Kaplanova tomonidan “O‘zbek maktablari o‘qituvchisi shaxsining psixologik xususiyatlari” nomli dissertatsiya ishida o‘zbek maktabi o‘qituvchilarining shaxsiy kasbiy sifatlarini shakllanishiga ta‘sir etuvchi etnopsixologik, ijtimoiy omillarning o‘rni tahlil qilib berilgan.

Tadqiqotchi o‘z dissertatsiya ishida Ekstremal vaziyatlar xodimining o‘z-o‘ziga munosabatini uch jihati, ya‘ni global o‘z-o‘ziga munosabat – integral “Men”, o‘z-o‘zini hurmat qilish va autosimpatiyaga asoslangan o‘z-o‘ziga munosabat, o‘z “Men”iga nisbatan aniq harakatlar darajasining o‘z-o‘ziga baho, shaxs xususiyatlari bilan bog‘liqligini etnopsixologik jihatlari tadqiq etilgan.

Tadqiqotchi Sh.G.Saparovning o‘qituvchilarining shaxsiy-kasbiy xususiyatlarini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotida ta‘kidlanishicha, ularning shakllanishi va rivojlanishi kasbiy faoliyatda amalga oshadi. Uning namoyon bo‘lish darajasi va sifati o‘qituvchilarning yoshi va ish staji bilan uzviy bog‘liqdir. Shuningdek, muallif kasbiy xususiyatlarning rivojlanishida jins va kasbiy faoliyatning motivatsion asosi kabi omillarni ham ko‘rsatadi. Shunga ko‘ra, “Yutuqqa erishishga bo‘lgan ehtiyojning yuqori darajasi tendensiyasi asosan 10 yilgacha stajga ega bo‘lgan 30-35 yoshgacha o‘qituvchilarda namoyon buladi. Keyin faoliyatda yutuqqa erishish extiyojining barqarorlashib borishi natijasida o‘rtacha qiymatlar tenglashib boradi.

Tadqiqotchi A.M.Jabborovning ilmiy izlanishlarida ekstremal vaziyatlar xodimikasbi va unga qo‘yiladigan talablarning milliy mental xususiyatlari tahlil qilib berilgan. Bunda o‘qituvchining milliy xususiyatlari sifatida atrofdagilarga xushmuomalalik va hurmat bilan munosabatda bo‘lish, o‘zini tuta bilish, milliy ong saviyasining yuqoriligi, ekstremal vaziyatlar xodimiobro‘‘siga mosligi, ijtimoiy dadillik alohida ko‘rsatib o‘tilgan. Muallif tomonidan ko‘rsatilgan o‘qituvchining milliy qièfasi bevosita uning kasbiy faoliyatga moslashuvini ta‘minlaydi va bu holat kasbiy faoliyatdagi destruktiv holatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Tadqiqotchi A.A.Beknazarov esa o‘z tadqiqotlarida ekstremal vaziyatlar xodimiva o‘quvchi munosabatlarning emotsional-qadriyatli tizimini tahlil qilgan. Emotsional-qadriyatli munosabatning qièsiy tahlili ekstremal vaziyatlar xodimibilan o‘quvchilar orasidagi shaxslararo munosabatlarining emotsional barqarorligini, kognitiv darajada uyushqoqligini ta‘minlaydi.

Tadqiqotchi Yu.M.Asadovning dissertatsion tadqiqotida umumta‘lim maktabi o‘qituvchisining malaka oshirish tizimidagi kasbiy-shaxsiy o‘sish yo‘nalishini belgilovchi psixologik xususiyatlari o‘rganiladi. Bu bosqichda mahoratni mustahkamlash, kasbiy tiklanish samaradorligi ko‘p jihatdan shaxsning psixologik xususiyatlariga bog‘liq.

Tadqiqotchi Sh.X.Abdullayevaning “Umumiy ta‘lim maktab o‘qituvchilarining emosional baqarorligining psixologik xususiyatlari” mavzusidagi

dissertasion tadqiqotida umumta‘lim maktablari o‘qituvchilarining shaxs, individual psixologik va hissiy-emosional xususiyatlari, o‘qituvchilarning o‘quvchilarga nisbatan shaxslararo munosabatlari emotsional beqarorolik holatining kelib chiqishiga ta‘siri, umumta‘lim maktablari o‘qituvchilarining kommunikativ kompetentligi va o‘qituvchilarda emotsional so‘nishning oldini olish ayrim masalalari va shu kabilar tadqiq qilingan.

Tadqiqotchi Z.B.Madaliyevaning tadqiqot ishida o‘qituvchining kasbiy faoliyatdagi beqaror emotsional holati emotsional so‘nish sindromining kelib chiqishiga va Ekstremal vaziyatlar xodimiik faoliyat samaradorligini pasaytirishiga olib kelishi o‘rganilgan. Tadqiqotchi emotsional so‘nish sindromining kelib chiqishida psixoemotsional “Men obrazi”ni, kasbiy faoliyatdagi emotsional noturg‘unlikni, refleksiya, empatiya, o‘z-o‘zini boshqarishning ahamiyatini tizimli ravishda tahlil qilib bergan. Ilmiy tadqiqotdan olingan natijalar asosida Ekstremal vaziyatlar xodimilardagi emotsional so‘nish sindromini korreksiyalashda emotsional kompetentlikni oshirish mexanizmining mualliflik variantini taklif etgan.

Tadqiqotchi R.Z.Gaynutdinov o‘z tadqiqotlarida o‘zbek milliy maktabi o‘qituvchisining “Men konsepsiyasi”ga o‘z munosabatini bildirib, uning namoyon bo‘lishiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillarga o‘qituvchining chuqur kasbiy bilimga egaligini (kompetentligi va layoqatini), o‘zbek milliy maktabi o‘qituvchisiga xos xususiyatlar sifatida konformlik harakatdagi ehtiyotkorlik, sovuqqonlik, o‘zaro hurmat, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlanishni kutish, hamdardlik va yaxshilikka moyilik kabi etnotipik jihatlarini sanab o‘tadi.

Tadqiqotchi R.B.Abduraxmonovaning “Ekstremal vaziyatlar xodimi va psixologlarda kasbiy yo‘nalganlikning kamol topishi” mavzusidagi dissertasion ishida kasbiy Ekstremal vaziyatlar xodimiik va psixologik yo‘nalganlik komponentlari aniqlangan va oliy o‘quv yurtida tayyorgarlik davrida uning shakllanish dinamikasi o‘rganilgan.

11.5.Kasbiy so‘nish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, komponetlari va bosqichlari

Surunkali stress fonida rivojlanadigan va mehnat faoliyatida xodimning hissiy, energetik va shaxsiy resurslarining so‘nishiga olib keladigan sindrom bu kasbiy so‘nish hisoblanadi. Kasbiy so‘nish salbiy his-tuyg‘ularning ichki to‘planishi natijasida paydo bo‘lib, ulardan tegishli "qutulish" yoki "ozod qilinmaslik" bu jarayonning kuchayib borishiga olib keladi. Umumy olganda, kasbiy so‘nish - bu qayg‘u yoki umumiy moslashish sindromining uchinchi - so‘nish bosqichidir.

Chet el adabiyotlarida so‘nish sindromi kuyish (inglizcha) atamasi bilan "so‘nish", "qiziqishning zaiflashishi" ma‘nolarini anglatadi. Kasbiy so‘nish fenomeni bilan bevosita yoki bilvosita bog‘liq bo‘lgan ta‘riflarni ko‘rib chiqamiz.

Kasbiy so‘nish – bu kasbiy faoliyat jarayonida shaxsning mavjud psixologik tuzilishining yo‘qolishi, o‘zgarishi yoki deformatsiyalanishidir.

Kasbiy so‘nish sindromi - bu psixologik, psixofiziologik va xulq-atvor komponentlarini o‘z ichiga olgan mehnat faoliyatidagi stressga nisbatan salbiy reaksiyadir. Ishdagi stressning oqibatlari og‘irlashgani sayin, insonning ma‘naviy va jismoniy kuchi zaiflashadi, u kuchsizlanadi, sog‘lig‘i yomonlashadi. Boshqalar bilan aloqalarning pasayishiga charchoqlik olib keladi va bu, o‘z navbatida, yolg‘izlikning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Ish faoliyatida odamlarning motivatsiyasi pasayadi, ishga befarqlik rivojlanadi, mehnat sifati va unumdorligi sustlashadi.

Kasbiy charchash yoki so‘nish boshqacha qilib aytganda - bu odam uzoq vaqt davomida o‘rtacha stress ostida bo‘lganligi sababli paydo bo‘ladigan uzoq davom etadigan stress reaksiyasi yoki sindromidir. Shuning uchun ko‘plab tadqiqotchilar o‘qituvchining hissiy charchashini aqliy yoki kasbiy charchoq sindromi deb ham atashadi.

Amerikalik psixiatr G. J. Freydenberger buni ruscha "to‘yganlik" degan ma‘noni anglatuvchi "*burnout*" deb atagan. Ko‘pincha bu so‘z so‘zlashuv ingliz tilida giyohvandlik haqida gap ketganda ishlatiladi. Ular ta‘lim sohasi haqida gapirganda, o‘z ishiga juda kuchli kirishib ketgan o‘qituvchilarning qaramligini bildiradi.

Tadqiqotlarga ko‘ra, kasbiy so‘nish ko‘proq yoshi 35-40 yoshdan oshgan odamlarda uchraydi. Bu vaqtda ular tajribali mutaxassis bo‘lib, farzandlari ulg‘ayib, ularga kamroq kuch sarflaydilar. Bu professional yuksalish bo‘lishi kerak bo‘lgan paytga o‘xshaydi, ammo hamma narsa butunlay boshqacha tarzda sodir bo‘ladi. Ya‘ni, ekstremal vaziyatlar xodimio‘z ishida kamroq faol bo‘ladi, uning motivatsiyasi yo‘qoladi, charchoq kuchayadi. Ko‘pincha juda yaxshi ekstremal vaziyatlar xodimikasbiy charchaganligi sababli maktabda ishlashga yaroqsiz bo‘lib qoladi. Bunday vaziyatlarda ayrim Ekstremal vaziyatlar xodimilar o‘z ish joyini ta‘lim bilan bog‘liq bo‘lmasligi uchun o‘zgartiradilar, lekin bari bir bolalar bilan mashg‘ulotlarni juda sog‘inadilar.

Xo‘sh so‘nish sindromi qanday namoyon bo‘ladi? Agar o‘qituvchining kasbiy so‘nishi o‘z vaqtida sezilmasa yoki uni bartaraf etish uchun ataylab hech qanday chora ko‘rilmasa, bu shaxsning o‘zgarishiga olib kelishi mumkin.

O‘qituvchining kasbiy so‘nishini ko‘rsatadigan asosiy belgilar:

- uyqusizlik;
- charchoq;
- psixosomatik asoratlar;

- maktab o‘quvchilari va hamkasblariga nisbatan salbiy munosabat;
- o‘z kasbiga nisbatan salbiy munosabat, ishlashni istamaslik;
- o‘z vazifalarini bajarishga beparvolik;
- psixostimulyatorlar hajmining oshishi;
- ishtahaning yo‘qolishi yoki ortiqcha ovqatlanish;
- o‘ziga past baho berish;
- tajovuzkorlikning kuchayishi;
- passivlikning kuchayishi;
- aybdorlik hissi.

So‘nish asta-sekin rivojlanadi: birinchi navbatda, hissiy charchoq hissi paydo bo‘ladi, keyin qattiq charchoq yuzaga keladi, bu esa bir muncha vaqt o‘tgach, umidsizlikka aylanadi, ekstremal vaziyatlar xodimiendi bu kasbga qiziqmasligini va ishga borish istagi yo‘qligini tushunadi.

So‘nish sindromining eng keng tarqalgan modeli 1981 yilda ishlab chiqilgan K. Maslach va S. Jekson bo‘lib, ular hissiy charchashni uchta asosiy komponentga ajratdilar:

1. Emosional charchoq nochorlik, umidsizlik, tanazzul, charchoq hissi, energiya tonusi va ish sifatining pasayishi, jismoniy kasalliklarning paydo bo‘lishida namoyon bo‘ladi. Ma‘lum bo‘lishicha, his-tuyg‘ulari yo‘q shaxs, boshqalarda muammolar va umuman his-tuyg‘ularni keltirib chiqarmaydi.

2. Ikktnchi komponent - depersonalizasiya, bu boshqalar bilan o‘zgargan munosabatlarda kuzatilishi mumkin. Ba‘zilar uchun bu boshqa odamlarga qaramlikning ko‘rinishi, kimdir, aksincha, hech kim bilan muloqot qilishni istamaydi va odamlarga salbiy munosabatda bo‘ladi. Depersonalizatsiya rivojlana boshlaganda, o‘qituvchida bolalarni alohida shaxslar sifatida ko‘rishni to‘xtataydi. Ekstremal vaziyatlar xodimio‘quvchilardan yomonlik kutgani uchun ulardan uzoqlashadi. Salbiy reaksiyalar aloqa qilishni istamaslik, bolalarga nisbatan kamsituvchi munosabat, ularning iltimoslarini e‘tiborsiz qoldirishga olib kelishi mumkin.

3. Oxirgi komponent - qisqartirilgan professional amaliyot. Bu salbiy o‘z-o‘zini tanqid qilish, o‘z kasbi va undagi muvaffaqiyatiga, xizmatdagi fazilatlari va mahoratiga salbiy baho berish yoki o‘z qadr-qimmatini kamsitish, o‘z imkoniyatlarini va boshqalar oldidagi majburiyatlarini kamaytirish orqali ifodalanishi mumkin. Kuchlanish bilan kurashish uchun manbalar har bir insonda turli xil resurs profiliga ega bo‘lib, u professional charchashni yengish va uni yengish yo‘llarini topishga yordam beradi.

Shunday qilib, inson hayotda ishdan tashqari juda ko‘p qiziqarli va muhim narsalar borligini tushunadi. Va butunlay boshqacha holat - odam doimiy stressda

bo‘lsa, u oilada muammolarga duch keladi, bo‘sh vaqt yetarli emas yoki u o‘zini o‘zi yuq qilishga sarflaydi va uning resurslari tugaydi.

Kasbiy so‘nish xususiyatlari va bosqichlari. Kuyish holati surunkali stressning natijasi bo‘lib, unumdorlikning pasayishi, charchoq va tashqi dunyoga befarqlik bilan tavsiflanadi. Bostirilgan salbiy his-tuyg‘ular to‘planib, kundalik faoliyatga ta‘sir qiladi. Kuyishning eng muhim xususiyatlaridan biri bu ko‘rinmaslikdir, charchagan odam uzoq vaqt davomida buni sezmaydi. Past mahsuldorlik, ish va hayotga qiziqishning pasayishi charchoq sifatida qabul qilinadi. Umumiy jismoniy va psixologik holat sub‘ektiv va noto‘g‘ri baholanadi.

Hissiy yoki kasbiy charchash belgilari:

- tananing umumiy tonusining pasayishi;
- ish va hayotga qiziqishning yo‘qolishi;
- hamkasblar bilan muloqotning keskin pasayishi (o‘qituvchilar va talabalar uchun);
- boshqalarga befarq munosabatda bo‘lish;
- ish sifatining yomonlashishi, ishdagi xatolarni ko‘ra olmaslik va e‘tiborsizlik;
- ishonchsizlik va kasbiy qobiliyatsizlik hissi;
- mehnat vazifalari va natijalaridan qoniqmaslik;
- tashabbussizlik.

Gerbert Freydenberger tomonidan yaratilgan hissiy so‘nish kashfiyoti tufayli so‘nish muammosiga yondashuvlarni ishlab chiqish uchun asos yaratildi.

Quyida kasbiy so‘nishga asosiy yondashuvlarni ko‘rib chiqamiz. Birinchisi, K. Maslach va uning hamkasblari tomonidan ishlab chiqilgan (1978) ijtimoiy-psixologik yondashuv bo‘lib, u G. Freydenberger ishiga sezilarli tuzatishlar kiritadi. Kasbiy so‘nishni keltirib chiqaradigan alomatlar uchta asosiy toifaga ajratilgan:

1. Psixologik.
2. Jismoniy.
3. Xulq-atvor.

Buning yordamida hissiy so‘nish muammosiga yangi qarash asosida uning alomatlarini aniqlaydi. Jumladan:

- organizm resurslarining kamayishi, stressning yuqori darajasi, odamlar bilan o‘zaro munosabat bilan bog‘liq faol ish, vaziyatni qoplash uchun resurslarning yetishmasligi tufayli jismoniy va hissiy charchoqdan kelib chiqadigan hissiy so‘nish.

- beadab xulq-atvorning namoyon bo‘lishi, atrof-muhitga, mehnatga befarqlik, boshqa odamlar bilan munosabatlarning deformatsiyasi bilan tavsiflangan depersonalizatsiya (Depersonalizatsiya).

- o‘z yutuqlarini salbiy baholash, cheklangan imkoniyatlar va qadr-qimmatning pasayishi bilan namoyon bo‘ladigan kasbiy yutuqlarning pasayishi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, kasbiy charchash sindromini aniqlashda turli xil yondashuvlar mavjud. Ushbu hodisa bo‘yicha ba‘zi xorijiy va MDH mamlakatlari olimlarining fikrlarini ko‘rib chiqamiz.

1. Gerbert Freydenberger "Xodimlarning so‘nishi" ortib borayotgan hissiy charchoq bilan tavsiflanidigan holatdir. Bunday holat ko‘pincha "odam-odam" sohasida ishlaydigan mutaxassislarda kuzatiladi.

2. Kristina Maslach. Emotsional charchash - o‘z kasbiy burchlariga befarqlik va g‘azablanishning namoyon bo‘lishi, qadrsizlik hissi bilan birga kechadigan holatdir. Buning asosiy sababi kasbiy muloqotdan kelib chiqqadligan ruhiy va jismoniy ortiqcha ish, emotsional ortiqcha yuklanish hisoblanadi.

3. Boyko V.V. Kasbiy charchash - bu insonning energiya zahiralaridan tejamkorlik bilan foydalanishga imkon beradigan "funksional stereotip". Kasbiy so‘nish sindrom nafaqat noqulay bo‘lishi balki, so‘nishning o‘zi konstruktiv bo‘lsa ham uning oqibatlari salbiy-halokatli bo‘lishi mumkin.

4. Ananev B.G."Hissiy charchash" - bu salbiy hodisa bo‘lib, u doimiy shaxslararo muloqotni talab qiladigan ijtimoiy ish bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan odamlarda kuzatiladi.

5. Orel V.E. "Ruhiy charchash" murakkab psixofiziologik hodisa bo‘lib, u uzoq davom etadigan hissiy stress tufayli yuzaga keladigan ruhiy charchoq va jismoniy charchoq sifatida tavsiflanadi. U uchta rivojlanish darajasiga ega: individual, shaxslararo va tashkiliy.

6. Vodopyanova N.E. So‘nish - bu psixofiziologik va xulq-atvor komponentlaridan tashkil topgan jarayon bo‘lib, u ish stressiga salbiy reaksiyadir. Doimiy ortiqcha yuklamali va uzoq muddatli ish natijasida stresslarning to‘planishi va insonning hayotiy energiya ta‘minotining kamayishi bilan birga keladi.

M. Burishning fikricha, kasbiy so‘nish sindromi jarayonli xarakterga ega bo‘lib, bir qancha progressiv bosqichlar va tegishli bosqichlarni bosib o‘tadi. Uning konsepsiyasiga ko‘ra, kasbiy so‘nish o‘z rivojlanishida 6 bosqichni o‘taydi.

1. Ogohlantirish bosqichi:

- haddan tashqari faollik, o‘zini ish bilan yuklash istagi;
- ijtimoiy aloqalarni cheklash;
- ishlamaydigan ehtiyojlarni almashtirish.

2. O‘z ishtiroki darajasini pasaytirish bosqichi:

- ishda ishtiyoqni yo‘qotish;
- boshqa odamlarga empatiya, hasad, boshqalarga nisbatan beadab munosabatning ifodalanishi;
- o‘z kasbiy vazifalarini bajarishni istamaslik;
- ortib borayotgan talablar.

3. Hissiy reaksiyalar:

- depressiv kayfiyat;
- depressiya, apatiya, o‘zini o‘zi past baholash;
- boshqalarga nisbatan tajovuzkorlik.

4. Destruktiv xatti-harakatlar bosqichi:

- ko‘p vazifali sharoitlarda ishlay olmaslik, tasavvurning yetishmasligi;
- tashabbus ko‘rsatishdan bosh tortish;
- befarqlik, yolg‘izlik, boshqa odamlarning hayotiga aralashish istagining yo‘qligi;
- mehnat faoliyati bilan bog‘liq mavzulardan qochish.

5. Psixosomatik reaksiyalar:

- dam olishga qodir emaslik;
- bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, yuqori qon bosimi, ovqat hazm qilishning buzilishi;
- kofein, nikotin, alkogolga qaramlikning kuchayishi.

6. Umidsizlik bosqichi:

- hayotga salbiy munosabat;
- ma‘nosiz mavjudlik hissi, umidsizlik.

Tadqiqotchi hissiy charchash atamasini kasbiy inqirozlar va mehnat faoliyatidagi uzoq muddatli stresslarning reaksiyalari va oqibatlari majmuasi sifatida tavsiflaydi. Avvaliga odam ishga to‘liq sarmoya kirita boshlaydi va unga juda ko‘p kuch sarflaydi. Sindrom rivojlanishi bilan ortiqcha ish, hissiy charchoq kabi his-tuyg‘ular paydo bo‘ladi, ular keyinchalik ishga qiziqishning pasayishi va umidsizlik bilan to‘ldiriladi. Natijada, to‘plangan salbiy his-tuyg‘ularning yuqoriligi to‘liq ekzistensial tushkunlikka olib keladi.

V.V. Boykoning ishida hissiy yo'q bo'lib ketish aqliy ravishda psixologik himoya mexanizmi sifatida qaraladi. Bu hodisa travmatik hodisalarga javoban his-tuyg'ularning ifodalanishini bostirish yoki cheklashda o'zini namoyon qiladi. Hissiy yo'q bo'lib ketish - bu, ayniqsa kasbiy sohada, orttirilgan xatti-harakatlarning namoyon bo'lishini ko'rsatadigan funktsional stereotip. Inson o'zining energiya resurslaridan oqilona foydalanishga qodir, ammo bu yondashuv o'z narxiga ega. Tuyg'ularning "iqtisodiyoti" jiddiy oqibatlarga olib keladi, chunki u shaxs bilan chambarchas bog'liq bo'lgan mehnat jarayoni, kasbiy faoliyat va shaxslararo o'zaro ta'sirning turli jihatlarida namoyon bo'ladi.

V. V. Boykoga ko‘ra, kasbiy so‘nish sindromining bosqichlari:

I. “Kuchlanish” bosqichi

1. "Psixotravmatik vaziyatlarni boshdan kechirish" belgisi
2. "O‘zidan norozilik" simptomi.
3. "Qafasga tushib qolish" simptomi.
4. Alomat "tashvishlanish va stress".

II. Faza "qarshilik" (qarshilik).

1. "Etarli darajada vizual hissiy reaksiya" simptomi.

2. "Emotsional va axloqiy dizoriyentatsiya" simptomi.

3. "Emotsiyalar iqtisodiyoti doirasining kengayishi" simptomi.

4. "Kasbiy vazifalarni qisqartirish" simptomi.

III. Faza. "qasos olish"

1. "Hissiy tanqislik" belgisi.

2. "Emotsional ajralish" simptomi.

3. "Shaxsiy ajralish, yoki depersonalizatsiya" alomati.

4. "Psixosomatik va psixovegetativ buzilishlar" simptomi.

Ayrim tadqiqotchilar tomonidan kasbiy so‘nish sindromi va turli yosh bosqichlarida o‘qituvchilarning o‘z-o‘zini namoyon qilishi an‘anaviy aqliy funksiyalarga qarama-qarshi harakatni amalga oshiradigan o‘ziga xos "anti-funksiyalari" (anti-motivatsion, antikognitiv, tartibga soluvchi) bilan "tizimga qarshi" sifatida hissiy so‘nish sindromi haqida qiziqarli nuqtai nazar bo‘yicha tushuntirishga harakat qilinadi. Xususan, tadqiqotchi V. E. Oryol tomonidan taklif qilingan shaxsning kasbiy rivojlanishi jarayonidagi o‘ziga xosliklar bo‘yicha kasbiy so‘nishning tuzilishini hisobga olgan holda, alomatlari darajasiga qarab, uning iyerarxiyasini tavsiflaydi:

- Mikro darajada (individual psixologik) stressli vaziyatlarga individual psixologik reaktsiya bilan bog'liq hissiy alomatlar ustunlik qiladi.
- Mezo darajada (shaxslararo) odamlar o'rtasidagi munosabatlar bilan bog'liq alomatlar paydo bo'ladi, bu erda ma'lum bir ohangning ustunligi bilan motivatsion buzilishlar ustunlik qiladi.
- Makro darajada (tashkiliy) stressli vaziyatlarga javoban tashkiliy darajadagi o'zgarishlarni aks ettiruvchi yuqori kognitiv belgilar shakllanadi.

Hissiy so‘nishning asosiy ko'rinishlari charchoq hissi, energiya va ish faoliyatini yo'qotish, jismoniy kasalliklarni o'z ichiga oladi. Odamlar tinchlantiruvchi yoki ogohlantiruvchi vositalardan foydalanishni boshlashlari mumkin. Natijada, hamkasblar, mijozlar, rahbariyat va yaqinlar bilan o'zaro munosabatlarda salbiy psixologik kayfiyat paydo bo'ladi. Bu mojarolarga va o'z qobiliyatlaringizga ishonchni yo'qotishiga olib kelishi mumkin. Oxir-oqibat, bu hayot yo'lini o'zgartirishi va hatto tanlangan sohada professional faoliyatdan butunlay voz kechishga olib kelishi mumkin.

Kasbiy so‘nish sabablari

1. Katta hajmdagi ish. Ish joyidagi juda yuqori ish yuki kasbiy va hissiy charchashning asosiy sababidir. Ish vazifalarining ko‘pligi dam olishga vaqt qoldirmaydi va stressni keltirib chiqaradi.

2. Odam bir joyda juda uzoq qoldi. Bundan tashqari, charchash bir joyda, bitta kompaniyada juda uzoq vaqt ishlash tufayli sodir bo‘ladi. Psixologlar va

kadrlar bo‘limi xodimlari har 5 yilda faoliyat sohasini o‘zgartirishni tavsiya qiladilar va bunday tavsiyada oqilona ma‘no bor.

3. Rahbar mehnatkash. Ish bilan band bo‘lgan va xodimlardan xuddi shunday talab qiladigan menejer ham xodimning kasbiy charchashiga olib kelishi mumkin. Axir, u doimo ishga kechiksa, qo‘l ostidagilar uydan o‘z vaqtida chiqib ketishlari noqulay bo‘ladi. Ish yuki va stress darajasi oshadi.

4. Kelajakka ishonchsizlik. Agar siz ishlayotgan kompaniya og‘ir kunlarni boshdan kechirayotgan bo‘lsa, maoshlarni to‘lash kechiktirilsa, kasbiy kelajagingiz haqida tashvishlanishingiz muqarrar. Shunday qilib, ishda bo‘lish siz uchun stress bo‘ladi.

5. Zerikarli ish vazifalari. Ishda zerikkanligini va o‘sish istiqbollari yo‘qligini tushunadigan odam professional charchash sindromiga duch kelishi mumkin. U biror narsaga intilish va nimanidir o‘zgartirish motivatsiyasini yo‘qotadi.

6. Ishda sodir bo‘layotgan voqealarga haddan tashqari hissiy munosabat. Uzoq vaqt davomida bir joyda ishlaydigan xodimlar uchun ish "ikkinchi uy" ga, hayotning muhim qismiga aylanadi. Bu shuni anglatadiki, ishda bunday odam bilan sodir bo‘lgan hamma narsa unda hissiy reaksiyani kuchaytiradi. U ishdagi muvaffaqiyatsizliklarini yurakdan qabul qila boshlaydi, o‘zini faqat professional muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizlik bilan baholaydi. Sevgidan nafratga bir qadam deyishlari ajablanarli emas. Bir nuqtada ishdan nafratlanish mumkin, chunki u juda ko‘p stress va tashvish keltiradi.

7. Ish joyida qulaylikning yo‘qligi. Ha, bu ham charchashga olib kelishi mumkin. Misol uchun, agar sizda juda shovqinli ish joyingiz bo‘lsa, siz o‘zingizning ish vazifalaringizga diqqatni jamlash va shuning uchun ularni bajarish qiyin. Ish sifati yomonlashadi, siz o‘zingizdan norozisiz va hissiy charchoqqa tushib qolinadi.

Kasbiy so‘nish bo‘yicha ko‘plab tadqiqotlardan kelib chiqadigan aniq xulosalardan biri shundan iboratki, shifokorlar, Ekstremal vaziyatlar xodimilar, maslahatchi psixologlar va boshqa "yordamchi" mutaxassislarning ishi va unga qo‘yiladigan talablarni kamaytirmasdan, "ichki erkinlik darajalari"ni bermasdan erishib bo‘lmaydi.

Nazorat uchun savollar:

1. Kasbiy salomatlik tushunchasi?
2. Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari?
3. Individual salomatlik?
4. Jamoat salomatligi?
5. Salomatlik psixologiyasi?
6. Individual maslahat va psixoterapiya nazorati?
7. Guruhiy maslahat yoki psixoterapiyani superviziya qilish?

8. Kasbiy salomatlik tushunchasi?
9. Salomatlik tushunchasining asosiy xususiyatlari?
10. Tibbiy-ijtimoiy tadqiqotlardagi salomatlik darajalari?
11. Ruhiy (psixik) salomatlik?
12. kasbiy (professional) salomatlik?
13. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi?

XII-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDAN KEYINGI HOLATLARDA RIVOJLANTIRUVCHI VA KORREKSION TRENGLAR QO'LLASH TARTIBI

Reja:

12.1.Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda rivojlantiruvchi va korreksion trenglar qo'llash tartibi

12.2. Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda yuzaga keladigan stress holati bo'yicha korreksion trenglar

12.3. Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari" trening dasturi

12.4. "Stressni boshqarish modeli" trening dasturi.

12.5. "Pozitiv fikrlash" trening dasturi.

Tayanch tushunchalar: rivojlantiruvchi treng, korreksion treng, stressni boshqarish, pozitiv fikrlash, bezovtalik, tushkunlik, jismoniy zaiflik, eustress, distress

12.1. Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda rivojlantiruvchi va korreksion trenglar qo'llash tartibi

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatishda ishlatiladigan psixoterapevtik va psixokorrektsion yo'nalishlar usulning qisqa muddatli ta'sirini ko'rsatadi. Ular neyro-lingvistik dasturlash, teleyo'naltirilgan terapiya, artterapiya, qisqa muddatli ijobiy terapiya, foydali texnika, o'z-o'zini boshqarish, ratsional psixoterapiya (Ratsional psixoterapiya usulining mohiyati shundaki, mutaxassis mijozning ongiga murojaat qilib, uni ishontiradi va atrofdagi haqiqatga, vaziyatga, voqealarga to'g'ri munosabatda bo'ladi.) va boshqa kabi yo'nalishlardir.

Ekstremal vaziyatlardan keyingi psixologik holatlarni rivojlantiruvchi va korrektsion treninglar yordamida yaxshilash muhim ahamiyatga ega. Bunday treninglar insonning ruhiy muvozanatini tiklash, stressni kamaytirish va moslashuvchanlikni oshirishga qaratilgan.

1. Treninglarni tashkil etish tamoyillari.

Trening jarayoni quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

Individual yondashuv – har bir ishtirokchining shaxsiy tajribasi va ehtiyojlarini hisobga olish;

Bosqichma-bosqichlik – psixologik tiklanish jarayonini qadam-baqadam amalga oshirish;

Qo'llab-quvvatlash – guruhiy muhitda ishtirokchilarning bir-biriga yordam berishini rag'batlantirish;

Faollik va interaktivlik – amaliy mashqlar va rolli o‘yinlar orqali ishtirokchilarning faol ishtirokini ta’minlash.

2. Rivojlantiruvchi va korrektsion treninglar turlari.

a) Stress va travma bilan ishlash treningi

Maqsad: ekstremal holatdan keyin paydo bo‘ladigan stressni kamaytirish va shaxsiy resurslarni faollashtirish.

Uslublar:

Relaksatsiya mashqlari (chuqur nafas olish, meditatsiya);

Vizualizatsiya (stressli holatni yo‘qotishga qaratilgan tasvirlar yaratish);

"O‘zini xavfsiz joyda his qilish" texnikasi.

b) Emotsional ekspressiya va moslashuv treningi

Maqsad: hissiy zaryadni tushirish va moslashuv jarayonini tezlashtirish.

Uslublar:

San’at terapiyasi (rasm chizish, haykaltaroshlik orqali his-tuyg‘ularni ifodalash);

Jismoniy harakatlar (sport, raqs yoki musiqiy terapiya orqali stressni chiqarish);

Hissiy ifodani rag‘batlantirish (o‘z his-tuyg‘ularini ochiq bayon qilish bo‘yicha mashqlar).

c) Ijtimoiy moslashuv va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish

Maqsad: ekstremal vaziyatdan keyingi jamiyatga qayta moslashish va sog‘lom ijtimoiy muloqotni tiklash.

Uslublar:

Rolli o‘yinlar (muloqotdagi murakkab vaziyatlarni modellashtirish);

Guruhiy muhokamalar (o‘zaro tushunishni rivojlantirish);

Empatiya va faol tinglash mashqlari.

d) Qayta qurish (reframing) va ijobiy fikrlashni rivojlantirish

Maqsad: ekstremal tajribani yangi ijobiy nuqtai nazardan baholash va kelajak uchun motivatsiyani oshirish.

Uslublar:

“Hayot darsi” texnikasi (o‘tmishdagi tajribani o‘rganish va yangi xulosalar chiqarish);

"Ijobiy kunlik" usuli (har kuni ijobiy voqealarni yozib borish);

Muammolarni yangi burchakdan ko‘rish texnikasi.

3. Treninglarni qo‘llash tartibi.

Diagnostika – ishtirokchilarning psixologik holatini baholash (testlar, suhbatlar).

Trening dasturini tuzish – muammoga mos ravishda moslashtirilgan mashg‘ulotlar bloklarini shakllantirish.

Treninglarni o‘tkazish – individual yoki guruh shaklida amaliy mashg‘ulotlarni o‘tkazish.

Natijalarni baholash va qayta aloqa – ishtirokchilarning o‘zgarishlari va natijalarini kuzatish.

Qo‘shimcha yordam ko‘rsatish – kerak bo‘lsa, psixoterapevtik ko‘mak yoki boshqa qo‘shimcha mashg‘ulotlarni tashkil etish.

Bu treninglar ekstremal vaziyatdan keyingi psixologik tiklanish jarayonini tezlashtiradi va insonlarga ruhiy muvozanatini qayta tiklashda yordam beradi.

12.2. Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda yuzaga keladigan stress holati bo’yicha korreksion trenglar

Mavzu. “Stress holati diagnostikasi” trening dasturi.

Maqsad: Trening ishtirokchilarining stress holatini diagnostika qilish va stressdan haqida bilimlarni berish.

Vazifalar:

- Trening ishtirokchilariga ishonchli munosabatlarni o‘rnatishga yordam berish;
- Ishtirokchilarning stress va uning turlari haqidagi bilimlarini chuqurlashtirishga yordam berish.

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davo miyligi	O‘quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	Video rolik orqali stress diagnostikasi, Stress nima? Stressli vaziyatlarni boshqarish
2.	Tanishuv mashqi (Ismlar – fazilatlar)	10 daq.	Stolchalar aylana shaklda tashkil etiladi	Ismlar – fazilatlar nomli mashq orqali bir – birlari bilan yaqindan tanishishadi
3.	Trening qoidalari bilan tanishtirish	5 daq.	Marker, skotch 1 ta flipchart, A2 qog‘oz	Trening ishtirokchilarining psixologik

				xavfsizligini ta’minlash
4.	“Kutuvlar daraxti” mashqi	10 daq.	Proektor, slayd, tarqatma materiallar	Treningdan kutilayotgan natijalarni aniqlash
2-sessiya. Asosiy qism				
5.	Stress diagnostikasi	10 daq.	Tarqatma savollar	Trening ishtirokchilarning stressga bardoshliligini aniqlash
6.	**“Stress o‘zi nima?”** – auksion aqliy xujum	10 daq.	Flipp-chart, markerlar	Ishtirokchilarni “Stress” mavzusini muhokamasiga qiziqtirish, ularning bilimlarini aniqlash
7.	**«Stress mening hayotimda»** Mashqi.	10 daq.	Stressor hisoblanadigan turli hayotiy vaziyatlar ifodalangan kartochkalar	Stressogen bo‘lgan vaziyatlarni aniqlash, turli vaziyatlarning stressogenlik darajasini baholashda sub’ektivlikni anglash.
3-sessiya. Xulosa qismi				
8.	**Qayta aloqa**	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog‘oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

Videorolik:

Stress — inson organizmining haddan tashqari zo’riqish, salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo’lgan javob reaktsiyasidir. Stress chog’ida inson organizmi yechim izlashga undaydigan adrenalin gormoni ishlab chiqaradi. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan

chiqish yo’lini topishga undaydi, stresssiz hayot zerikarli bo’lar edi. Boshqa tomondan, agar stress juda ko’p bo’lsa, tana zaiflashadi, kuchsizlanadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo’qotadi. Ushbu muammoga bir qancha ilmiy tadiqotlar bag’ishlangan. Stressning paydo bo’lish mexanizmlari batafsil o’rganilib chiqilgan va juda murakkabdir: ular bizning gormonal, asab va qon tomir tizimlarimiz bilan bog’liq.

Shuni ta’kidlash kerakki, og’ir stresslar sog’liqqa ta’sir qiladi. Stress immunitetni pasaytiradi va ko’plab kasalliklarga sabab bo’ladi (yurak-qon tomir, oshqozon-ichak va boshqalar). Shuning uchun stressli vaziyatga qarshi tura olish va hayotga ijobiy qaray olishni o’rganishga to’g’ri keladi.

Stress alomatlari

Amaliy nuqtai nazardan stress nima? Buni tushunish uchun stressning asosiy alomatlarini ko’rib chiqamiz:

- Doimiy bezovtalik, tushkun holatda yurish, ba’zida bu holatlar hech qanday sabablarsiz yuzaga keladi.
- Yomon, notinch uyqu.
- Depressiya, jismoniy zaiflik, bosh og’rig’i, charchoq, biron narsa qilish yoqmasligi.
- Diqqatni kamayishi, bu o’qish yoki ishlashni qiyinlashtiradi. Xotiradagi muammolar va fikrlash jarayonining sekinlashishi.
- Dam olish, ish va muammolarni bir chetga surib qo’ya olmaslik.
- Boshqalarga, hatto eng yaxshi do’stlarga, oila va yaqin kishilarga qiziqishning yo’qligi.
- Doimiy paydo bo’ladigan yig’lash, ko’z yosh to’kish, xafagarchilik, umidsizlik, o’z-o’ziga achinish hissi.
- Ishtahaning pasayishi — ba’zida esa aksincha: oziq-ovqatni ortiqcha yeb yuborish.
- Ko’pincha asabiy odatlar rivojlanadi: kishi labini tishlaydi, tirnoqlarini tishlaydi va hokazo.
- Kishida befarqlik, odamlarga ishonchsizlik paydo bo’ladi.
- Agar siz stress holatda bo’lsangiz, bu bir narsa demakdir: sizning organizmingiz qandaydir tashqi ta’sirga javob reaktsiyasini qaytardi.

Stress turlari

Ba’zi holatlarda «stress» ning ta’rifi qo’zg’atuvchining o’ziga tegishlidir. Masalan, jismoniy — bu kuchli sovuq yoki chidab bo’lmaydigan issiqlik, atmosfera bosimining pasayishi yoki oshishi. Kimyoviy stress tushunchasi ostida barcha toksik moddalarning ta’siri tushuniladi. Ruhiy stress o’ta salbiy yoki ijobiy his-tuyg’ular natijasi bo’lishi mumkin. Jarohatlar, virusli kasalliklar, mushaklarning ortiqcha

yuklanishi — biologik stressdir.Natijasiga qarab psixologiyada quyidagi turdagi stresslar ajratiladi:

Eustresslar («foydali» stresslar). Muvaffaqiyatli yashash uchun har birimiz stressning biroz miqdoriga muhtojmiz. Bu bizning rivojlanishimizning asosiy omili. Bu holatni «uyg'onish reaktsiyasi» deb atash mumkin. Bu uyqudan uyg'onish kabidir. Ertalab ishlashga borish uchun avvalo yotoqdan turish va uyg'onishingiz kerak. Ish faolligiga erishish uchun sizga turtki — kichik dozada adrenalin kerak. Eustress aynan shu vazifalarni bajaradi.

Distresslar (zararli stresslar) keskin zo'riqishlarda yuzaga keladi. Stressning aynan shu turi barcha tushunadigan stressni ifodalaydi. Stress oqibatlari:

Subyektiv	*Bezovtalik va aybdorlik hissi*
	Tez charchash
Hatti-harakatlardagi	*«Yomon» so'zlashuv*
	Janjal chiqarish ehtimoli
Fiziologik	*Qon bosimining ko'tarilishi*
	Yarali kasalliklar va hokazo
Kognitiv	*Oldiga qo'yilgan masalalarni yecha olmaslik*
	Tarqoqlik
Ijtimoiy	*Dars va ish qoldirishlar*
	Mehnat ununmining pasayishi

Stress sabablari:

Stressning sababi aslida insonni ta'sirlaydigan, bezovta qiladigan har qanday narsa bo'lishi mumkin. Misol uchun, tashqi sabablarga biron nima tufayli paydo bo'lgan bezovtalikni kiritsa bo'ladi (ish joyini o'zgartirish, qarindoshning o'limi).

Stressning ichki sabablari hayotiy qadriyatlar va e'tiqodlarni o'z ichiga oladi. Bunga shaxsiy baholashi ham kiradi.

Stress va depressiya ayol va erkaklarda taxminan teng darajada uchrashi mumkin. Biroq, har bir organizm o'z xususiyatlariga ega. Agar siz o'zingizda stress haqida so'zlashi mumkin bo'lgan alomatlarni sezsangiz, birinchi navbatda holat sababchilarini aniqlash kerak. Stressning oqibatlaridan ko'ra sabablarini bartaraf etish ancha osonroq. «Barcha kasalliklar asabdan» degani yolg'on emas.

Klinik kuzatuvlar shuni ko’rsatdiki, kichik stresslar tanaga zararli emas, hatto foydali. Ular odamni hozirgi ahvoldan chiqish yo’lini topish uchun rag’batlantiradilar. Depressiya og’irroq, uzoq muddatli shaklga o’tmasligi uchun har birimiz o’zimizni tarbiyalashimiz, irodamizni rivojlantirishimiz kerak.

Ko’p odamlar stressga qarshi antidepressantlar, spirtli ichimliklar yordamida kurashishga odatlanishgan. Biroq bunday yo’lni tanlash ularga o’rganib qolish va mutaxxasis yordamsiz ulardan voz kecha olmaslikka olib keladi.

2. Tanishuv quyidagi tarzda o‘tkazilishi mumkin: Trener ishtirokchilarga o‘zini, faoliyatini, bugungi trening maqsadini video murojaat orqali tanishtiradi. SHundan so‘ng «Ismlar — fazilatlar» mashqi orqali trening ishtirokchilari bir-birlari bilan tanishishadi.

Bu o‘yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko‘tarish, ishtirokchilar o‘zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid - rostgo‘ylik, Murod — mardlik va hokazo).

3. Trening qoidalarini muhokama qilish

Trening qoidalari:

1. Bir-birini eshitishni bilish – bu so‘zlayotgan odamga qarab turish va uning gaplarini bo‘lmaslik, demakdir. Gapirshini tugatgach, keyingi so‘z olgan odam qisqacha avvalgi ishtirokchi gaplarini takrorlashi va keyin o‘z fikrlarini bildirishga kirishishi maqsadga muvofiq. Kimdir gapirayotganda qolganlar jimlik saqlaydi.

2. Aynan mavzuga oid gapirish. Ba’zida ishtirokchilar muhokama qilinayotgan mavzudan chetlashib ketadilar. Ishtirokchilarni to‘xtatib qo‘ymaslik kerak, balki quyidagicha savol bilan murojaat qilish zarur: «Uzr, men unchalik tushunmapman, Sizning gaplaringiz bizning mavzu bilan qanchalik bog‘liq? Nimani nazarda tutayotganligingizni tushuntirib berolmaysizmi?»

3. Hurmatda bo‘ling – o‘z fikrini ochiq bayon qilishga faqatgina barcha ishtirokchilar tomonidan quyidagilarga amal qilish orqali erishish mumkin: kimningdir fikriga qo‘shilmaslik mumkin, lekin bu insonni uning bayon qilgan fikrlari orqali baholash mumkin emas. Xavsizlikka tanqid qilma, ayblama, gapni bo‘lma kabi qoidalar orqali erishiladi, qayta aloqa xayrixohlik bilan amalga oshirilishi kerak.

4. «Nol-nol» qonuni (punktuallik haqida) – barcha ishitrokchilar kelishilgan vaqtgacha yig‘ilib bo‘lishlari kerak.

5. Konfidensiallik – mashg‘ulotda bo‘lib o‘tgan barcha narsalar ishtirokchilar orasida qolishi lozim.

6. «Stop» qonuni – kimningdir shaxsiy tajribasi muhokama qilinsa, to‘xtatish zarur.

7. Mobil telefon qonuni (telefonlarni o‘chirish yoki ovozsiz holatga keltirish lozim).

4. “Kutuvlar daraxti” (“Kutuvlar guldastasi”) mashqi.

Jihozlar: Daraxt rasmi, meva shaklidagi stikerlar. (YOki guldondagi gul shoxlari rasmi va gul shaklidagi stikerlar)

Ishning borishi. Ishtirokchilar treningga kelishlaridan maqsad va kutuvlarini meva shaklidagi stikerlarga yozadilar.

Bu mashqning asosiy maqsadi – mashg‘ulotlar oxirida ishtirokchilar qay darajada o‘z kutuvlariga erishganliklarini aniqlashdan iborat. YA’ni uchinchi kun oxiridi ishtirokchilar birma-bir o‘z kutuv va xavotirlari yozilgan stikerlarini o‘qiydilar va qanchalik o‘z kutuvlari va havotirlari oqlanganligini aytadilar.

2-sessiya. **Asosiy qism**

5. «Stress holatini diagnostikasi»

(K. SHrayner metodikasi)

Maqsad. Metodika stress darajasini aniqlashga qaratilgan va o‘zini diagnostika qilishda qo‘llanilishi mumkin.

Ko‘rsatma. *Ijobiy javob bergan savollarni belgilab chiqing.*

1. Men doim boshlagan ishimni oxirigacha qilishga harakat qilaman, lekin ko‘pincha ulgurmayman va yo‘qotganimni bajarishga majburman.

2. Ko‘zgudagi o‘z aksimga qaraganimda yuzimda charchoq va zo‘riqish izlarini ko‘raman.

3. Ishda ham, uyda ham faqat ko‘ngilsizliklar.

4. Men o‘z odatlarim bilan kurashaman, lekin eplay olmayapman.

5. Meni kelajagim havotirlantiryapti.

6. Menga ko‘pincha qattiq ish kunidan keyin bo‘shashishim uchun alkogol, sigaret yoki uyqudoridan foydalanaman.

7. Atrofda shunday o‘zgarishlar sodir bo‘lyaptiki, ulardan boshim aylanib ketyapti.

8. Men o‘z oilamni va do‘stlarimni sevaman, lekin ko‘pincha ular bilan men zerikish va yolg‘izlik his qilaman.

9. Hayotda men xech narsaga erishmadim va ko‘pincha o‘zimda umidsizlik his qilaman.

Natijalarni qayta ishlash va interpritatsiya. Har bir “Ha” javobiga 1 balldan hisoblanadi.

0-4 ball. *Siz o‘zingizni stress vaziyatlarida bosiq tutasiz va o‘z emotsiyalaringizni boshqarishni bilasiz.*

5-7 ball. *Siz stress vaziyatlarida o‘zingizni har doim turlicha tutasiz. Ba’zan o‘zingizni tuta bilasiz, lekin ba’zi holatlarda arzimagan narzalarni deb qizishib*

ketasiz va keyin bu haqda afsuslanasiz. Siz stress vaziyatlarida o‘zingizni nazorat qilishning individual usullarini ishlab chiqishingiz darkor.

8-9 ball. *Siz o‘ta charchagansiz va holdan toygansiz. Siz ko‘pincha stress vaziyatlarida o‘zingizni yo‘qotib qo‘yasiz va o‘zingizni boshqara olmaysiz. Bunday harakatlar natijasida o‘zingiz ham qiynalasiz, atrofdagilaringizni ham qiynaysiz. O‘zingizni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish xozirgi eng muhim hayotiy vazifangiz.*

6. “Stress o‘zi nima?” – auksion aqliy xujum

Maqsad. Ishtirokchilarni “Stress” mavzusini muhokamasiga qiziqtirish, ularning bilimlarini aniqlash.

Ishning borishi. Barcha ishtirokchilar 5 kishilik komandalarga bo‘linadilar, har bir beshlik navbati bilan maktabda pedagog stressini chaqiruvchi bittadan sabablarni ayta boshlaydilar. Sabablar qisqa, 3-4 so‘zdan ortmasligi kerak. SHuningdek, har bir aytilgan sababdan keyin trener 3 gacha sanaydi va navbati kelgan komanda 3 deyilguncha sababni aytmasa, keyingi komanda aytishi mumkin. Oxirgi bo‘lib stress sababini aytgan komanda g‘olib hisoblanadi.

Muhokama. Trener ishtirokchilarni «auksion» paytida aytilmagan sabablarni yodga olishni iltimos qiladi va savol beradi: aynan shu mashq ishtirokchilarda stress vaziyatini chaqirdimi? Nima uchun?

«Stress mening hayotimda» mashqi

Maqsad. Ishtirokchilar uchun stressogen bo‘lgan vaziyatlarni aniqlash, turli vaziyatlarning stressogenlik darajasini baholashda sub’ektivlikni anglash.

Ishning borishi. Trener avvaldan stressor hisoblanadigan turli hayotiy vaziyatlar ifodalangan kartochkalar tayyorlab qo‘yadi:

1. Ishdan bo‘shatish.
2. YAqin insoni bilan urushib qolish.
3. Kasallik.
4. Uydagi ko‘ngilsizliklar.
5. Avtomobilning to‘sattan buzilib qolishi.
6. Yo‘ldagi «probka».
7. Rahbariyatdan «hayfsan».
8. Kutilmagan moddiy rag‘batlantirish.
9. Yo‘qotish.
10. Farzandingiz choragida ikki.
11. Turmush o‘rtog‘ining hiyonati haqida habar.
12. Xalqaro konferensiyada chiqish.
13. Nohaq tanqid.
14. Ishdan bo‘shatilish
15. Ajrashish

16. Narhlarning oshishi
17. Tekshiruv
18. Uy ishlari
19. Ishga kech qolish
20. Farzandingiz gap qaytardi

Trener kartochkalarni ishtirokchilarga tarqatadi. Ishtirokchilar kartochkalarni bir-birlariga ko‘rsatmasdan va to‘liq jimlikda bir qatorga turib oladilar. Har bir ishtirokchi o‘zining fikricha stressorning ta’sir kuchiga qarab joy egallab olishi kerak.

SHunday qilib, eng kuchli stressor sherengada birinchi o‘rinni egallashi kerak. Hamma saf tortib bo‘lgach, trener fikr almashinishni taklif qiladi. So‘ngra birgalikda maslahatlashib, qaytadan saflanishni taklif qiladi.

Muhokama. Agar saflanish o‘zgargan bo‘lsa, guruh ishtirokchilari stressorlar tartibining o‘zgarishining sababini muhokama qiladilar. YA’ni nima uchun aynan bir vaziyatni ba’zi ishtirokchilar qattiq stressogenlarga taalluqli deb hisoblaydilar, boshqalar esa neytral yoki umuman stressogen bo‘lmaganlar qatoriga kiritadilar. Odatda ishtirokchilar har qanday inson stress holatlarini nafaqat o‘zining shaxsiy tajribasiga asoslanib, balki muloqot qilayotgan inson nuqtai nazaridan tushunishi kerak ekanligi haqida xulosaga keladilar.

7. Qayta aloqa

Ishtirokchilar aylana bo‘ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo‘lgan narsalarni aytib o‘tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o‘tkazish samaraliroq bo‘ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo‘lib o‘tgan barcha o‘yinlar, mashqlar va mini-ma’ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug‘ilgudek bo‘lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o‘yin, mashq va ma’ruzalarning ro‘yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda qo‘l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo‘yilgan blankalarda qilinishi ma’qulroq.

12.3.Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari” trening dasturi

Maqsad: Trening ishtirokchilarida stressning ijobiy va salbiy oqibatlari haqida ko‘nikmalar hosil qilish.

Vazifalar:

- Stressning ijobiy tomonlarini aniqlash;

- Stressning salbiy tomonlarini o‘rganish:

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O‘quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	Stressning ijobiy va salbiy tomonlarini aniqlash va bilish
2.	“Joyingizni almashtiring” o‘yini	10 daq.	Talab etilmaydi	Qizdiruvchi, to‘siqlarni enguvchi, ko‘tarinki kayfiyat hosil qiluvchi
3.	“Ketma-ketlikni eslab qoling” o‘yini	10 daq.	Talab etilmaydi	Kuzatuvchanlikni rivojlantirish, to‘siqlarni engish, xotirani rivojlantirish, ismlarni eslab qolishga yordam beradi
2-sessiya. Asosiy qism				
4.	“Irmoqcha” o‘yini	5 daq.	Talab etilmaydi	Pozitiv kayfiyat yaratish, guruhni ikkita komandaga bo‘lish
5.	«Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari». Mini-munozara	15 daq.	Taqdimot	Stresslarni negativ va pozitiv bo‘lishi mumkinligi haqida anglash.
6.	«Bo‘yingiz bo‘yicha saflaning” mashqi.	15 daq.	Ko‘zboylog‘ichlar	Frustratsiya haqida tushuncha hosil qilish. Ularning xulq-atvorga ta’sirini anglash.
3-sessiya. Xulosa qismi				

7.	Qayta aloqa	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog‘oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

1. Videorolik: Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari **(CHALA)...**

Umuman olganda, stressli vaziyat tanaga juda yaxshi murabbiydir. Zo'riqish natijasida qonga adrenalin chiqariladi, tananing mudofaasi kuchayadi va yurak ishi yaxshilanadi. Men darhol stressning oqilona bo'lishi kerakligini ta'kidlamoqchiman. Masalan, ekstremal sport turlari, ular adrenalinni "o'ynashga" yordam beradi va inson tanasiga, xususan, uning sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Har qanday stressli vaziyat ma'lum bir ketma-ketlikka ega: boshlanish, avj nuqtasi va tanaffus. Sog'liqni saqlash holatiga oxirgi bosqich - tananing sodir bo'lgan narsaga moslashishi, stressdan keyingi ta'sir ko'rsatiladi. Ushbu bosqichning davomiyligi odamning xususiyatlariga bog'liq. Ushbu bosqich kechiktirilsa, tana qiynalishi mumkin, buning natijasida barcha oqibatlar bo'ladi. Eng asosiysi, stressdan keyin yotish emas.

Stress sog'liqqa jiddiy zarar etkazadi, odam tez-tez shamollashga moyil bo'ladi, surunkali kasalliklar kuchayadi. Stressga uzoq vaqt ta'sir qilish, depressiv kasalliklarning boshlanishiga yordam beradi. Hayotingizda doimiy stress paydo bo'lishining oldini olish uchun siz ba'zi qoidalarga rioya qilishingiz kerak. Agar stressni kamaytirish bo'yicha harakatlaringiz muvaffaqiyatsiz bo'lsa, professionallardan yordam so'rang.

Stressning tanaga ta'siri juda zararli deb hisoblanadi. Nima uchun? Haqiqat shundaki, tananing bunday reaktsiyasi juda qadimgi: tosh asrida ham bizning ota-bobolarimiz yovvoyi hayvonlarni ovlab, yutib, hayotlarini saqlab qolishgan. stressning oqibatlari.

Favqulodda vaziyatda gormonlar qon oqimiga tushadi va bu zarur bo'lgan joyda energiya oqimini ta'minlaydi - shuning uchun ota-bobolarimiz hayvonni o'ldirishga yoki undan qochib, hayotlarini saqlab qolishga muvaffaq bo'lishdi.

Bizning davrimizda xavfli hayvonlarni ov qilmasak ham, fiziologik javob avvalgidek qoldi. Qonda stress gormonlari chiqarilishi bilan butun vujudimiz hushyor bo'ladi va jigardan glyukoza birdan mushaklarga etkazib beriladi.

Bu vaqt ichida tanada ko'plab o'zgarishlar yuz beradi. Puls tezlashadi; yurak ko'proq qon quyishni boshlaydi; nafas olish ham tezlashadi - chunki bizga ko'proq kislorod kerak. Tomirlar kengayadi - ular shuningdek organlar va to'qimalarni tezda qon bilan ta'minlashlari kerak; taloq tezlashtirilgan rejimda ishlay boshlaydi; limfotsitlar soni ko'payadi va qonning ivish qobiliyati oshadi - jarohat bo'lsa-chi?

2. «Joyingizni almashtiring» o‘yini.

Maqsad: Qizdiruvchi, to‘siqlarni enguvchi, ko‘tarinki kayfiyat hosilqiluvchi

Ko‘rsatma: Keling, bir oz harakatlanib olamiz. Bu o‘yinni hammamiz bilamiz, albatta. Faqat bugun sal boshqacharoq qilamiz. Gapirmasdan, jimlikda o‘rningizni almashtiring: 1) kiyimida oq rang bo‘lganlar joyini almashtirsin; 2) sochining rangi sariq bo‘lganlar o‘rnini almashtirsin; 3) tug‘ilgan oyi qishda bo‘lganlar o‘rini almashtirsin; 4) bugun kayfiyati yaxshi bo‘lganlar, joyini almashtirsin; 5) maoshi ming dollar bo‘lishini istaganlar, joyini almashtirsin.

3. “Ketma-ketlikni eslab qol” o‘yini.

Maqsad. Kuzatuvchanlikni rivojlantirish, ismlarni eslab qolishga harakat qilish, xotira ustida ishlash.

Borishi. Ishtirokchilar ketma-ketlikda istalgancha turib oladilar. Boshlovchi ishtirokchlarni joylashuvini ko‘rib oladi va orqasini o‘girgan holda kimdan keyin kim turganligini aytib beradi. Keyin boshqa ishtirokchi boshlovchi bo‘ladi. O‘yin bir necha marta amalga oshiriladi.

2-sessiya. Asosiy qism

4. “Irmoqcha” o‘yini

Maqsad. Ishtirokchilar ikki guruhga ajratish. Kayfiyatni ko‘tarish va ishchan vaziyatni hosil qilish.

Ishtirokchilar juftliklarga bo‘linadilar, bir-birlarining ketlaridan qo‘llarini ushlab ko‘tarib turib oladilar. Juftsiz qolgan ishtirokchi hosil bo‘lgan “irmoq”qa kiradi va istalgan ishtirokchini tanlab olib chiqadi. Keyin juftsiz qolgan ishtirokchi xuddi shunday “irmoqqa kiradi” va istalgan odamni tanlaydi. Hosil bo‘lgan juftlik esa qolganlarning ortidan turib oladi. Turli shartlar qo‘yish mumkin: ikki marta bir odamni tanlash mumkin emas, faqat qarama-qarshi jins vakilini tanlash va hokazo. O‘yin to‘xtatilganda juftliklar yoki ikkita komanda shakllanadi.

5. «Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari».

Mini-munozara.

Maqsad. Stresslarni nafaqat negativ oqibatlarga olib kelishi mumkinligi, balki stressni boshidan kechirayotgan shaxsning zahiralarini ochishi mumkinligi haqida anglash.

Ishning borishi. Ishtirokchilar 2 guruhchaga bo‘linadi. (Birorta o‘yindan foydalanish mumkin). Birinchi guruh o‘zaro kelishib stressning salbiy oqibatlarini yozadilar, ikkinchi guruh ishtirokchilari stressning pozitiv tomonlarini aniqlaydilar (stressni engib borish davomida biz nimalarni o‘rganamiz, qiyin vaziyatlarda o‘zimiz va o‘z zahiralarimiz haqida nimalarni bilib olamiz). Guruhlarda ishlash uchun vaqt - 5 daq.

Guruhlarda fikrlar yozib bo‘lingach, o‘zaro munozaraga kirishish taklif qilinadi, bunda guruhlar argumentlari navbatma-navbat aytiladi. Eng ko‘p argumentlar keltirgan guruh g‘olib hisoblanadi.

Muhokama. Odatda, birinchi guruh ko‘proq dalillar keltiradi. Bu holatda trener quyidagilarni izoh qilishi kerak: birinchi guruh ishtirokchilari keltirgan negativ dalillarning ko‘pligiga qaramay, bu oqibatlar aynan kuchli, jarohatli yoki surunkali stresslardan keyin yuzaga keladi. Baxtimizga, bunday stresslar hayotimizga kamdan-kam kirib keladi. Stressning qolgan turlari organizmning tonusini ushlab turishi, ichki zahiralarni faollashtirishi bilan bizning hayotga moslashuvimizni kuchaytiradi.

6. «Bo‘yingiz bo‘yicha saflaning” mashqi

Maqsad. Insonda bitta yoki bir nechta ehtiyojlarning frustratsiyasi namoyon bo‘lishini (atrof-muhitdan ko‘ruv kanali orqali axborot olish imkonining yo‘qligi, verbal muloqot qilishning taqiqlanishi) o‘z xulq-atvorining tanloviga ta’sir qilishini anglash.

Ishning borishi. Trener ishtirokchilarni aylana bo‘lib turib olishni va diqqat bilan bir-birlarini kuzatib olishlarini iltimos qiladi hamda quyidagicha ko‘rsatma beradi: «Iltimos, ko‘zlaringizni yuming. (O‘yinning ta’sirchanligini oshirish uchun ishtirokchilarga maxsus ko‘zoynaklar yoki ko‘zboylog‘ichlar tarqatilishi mumkin). Endi mutloq jimlikda, umuman gaplashmasdan va iloji boricha tezroq bo‘yingiz bo‘yicha saflanib oling».

Odatda, birinchi daqiqalardayoq verbal muloqot taqiqi buziladi. Ko‘pincha ishtirokchilar eng baland ishtirokchilar qaysi tomonda turishi kerakligi, muloqot qilishning mumkin bo‘lgan variantlari va hokazolar haqida savollar bera boshlaydilar. Bu xollarda trener ovoz tonini neytral saqlashga harakat qilib, bitta jumlani takrorlayveradi: «Gaplashish mumkin emas» yoki «Jim o‘ynaymiz» kabi. Hamma saflanib bo‘lgach, trener ko‘zlarini ochishni (Ko‘zoynaklarni echishni) va saflanish tartibiga qarashni taklif qiladi.

Muhokama. Har bir ishtirokchi galma-galdan trener savollariga javob beradi. Siz hatti-harakatlarning qanday strategiyasini tanladingiz? O‘yinning asosiy qoidalarini buzdingizmi? Bu o‘yin haqiqiy hayotiy vaziyatga o‘xshaydimi? O‘z xulqinizdan qoniqdingizmi, nimanidar o‘zgartirishni istarmidangiz? Sizga samarali harakat qilishingizga nima halaqit qildi? Va hokazo.

3-sessiya. Xulosa qismi

7. Qayta aloqa.

Ishtirokchilar aylana bo‘ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo‘lgan narsalarni aytib o‘tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o‘tkazish samaraliroq bo‘ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo‘lib o‘tgan barcha o‘yinlar, mashqlar va mini-ma’ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug‘ilgudek bo‘lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o‘yin, mashq va ma’ruzalarning ro‘yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda qo‘l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo‘yilgan blankalarda qilinishi ma’qulroq.

12.4.“Stressni boshqarish modeli” trening dasturi

Maqsad: trening ishtirokchilarida stressli vaziyatlada to’g’ri qaror qabul qila olishni o’rganish hamda stressli vaziyatlarni boshqarishni o’rganish.

Vazifalar:

- Ishtirokchilarning o‘zaro munosabatini tashkillashtirish
- O‘zini nazorat qilish va o‘zini boshqarish metodlari haqidagi bilimlarni chuqurlashtirish.
- Emotsional taranglikni pasaytirish va echish usullariga o‘rgatish.

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O‘quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	Stressni boshqarish usullarini o’rganish
2.	“Moviy osmon ostida” mashqi	10 daq.	Talab etilmaydi	Diqqatni jamlash, guruhda ishchanlik vaziyatini hosil qilish
3.	«Men bugun mana shundayman…» o‘yini	10 daq.	Talab qilinmaydi	Emotsional badantarbiya, o‘zining emotsional xolatini tushunish, uni verbal va noverbal ifodalashni rivojlantirish.

2-sessiya. Asosiy qism				
4.	«Munosib javob» mashqi	10 daq.	E’tirozli gaplar yozilgan kartochkalar	Nizoli vaziyatlardan konstruktiv chiqish malakalarini shakllantirish
5.	“Qalin oyna ortida” mashqi	15 daq.	Talab qilinmaydi	Verbal va noverbal muloqot usullari haqida tushuncha hosil qilish
6.	“Stressga chidamli inson portreti” mashqi	10 daq.	Stikerlar, vatman qog‘ozlari, markerlar	Uch kunlik trening xulosasini qilish, olingan bilimlarni mustahkamlash
3-sessiya. Xulosa qismi				
7.	Qayta aloqa	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog‘oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

Trening borishi.

1-sessiya. Kirish qismi

1. Videorolik.

2. “Moviy osmon ostida” mashqi.

Tasavvur qiling, top-toza, moviy osmonni... Unda bir dona ham bulut parchasi yo‘q. Bu haqda o‘ylashning o‘zi, oz bo‘lsada, Sizning kayfiyatingizni yaxshilanishiga sababchi bo‘lishi kerak. Endi tafakkuringizdagi nigohingiz bilan atrofingizdagi landshaftga qarang. Tasavvuringiz quyidagi qaysi ko‘rinishlarni jonlantirdi va Sizni tinchlantirishga va bo‘shashtirishga olib keldi?

1. Oppoq qor bilan qoplangan tekislik.

2. Ko‘m-ko‘k dengiz kengligi

3. YAm-yashil maysalar bilan qoplangan tog‘lar.

4. Sap-sariq gullar bilan qoplangan dala.

«Moviy osmon ostida» testi kaliti

Moviy, yoki havo rang ko‘ngilni tinchlantiradigan xususiyatga ega. Hattoki Siz moviy tusdagi biror bir ko‘rinish yoki surat, kartinani tasavvur qilsangiz, tomir urishingiz sekinlashayotganini, nafas olishingiz chuqurlashib borayotganligini sezasiz. Boshqa ranglar ham o‘ziga xos ma’noga ega. Tafakkuringizda Siz

tasvirlagan ko‘rinish Sizning ongingizning tub-tubida yashiringan talantingizni ochib beradi.

1. Oppoq qor bilan qoplangan tekislik. Siz shunday o‘ziga xos uquvchanlik qobiliyatga egasizki, bu qobiliyat Sizga bir qarashdayoq vaziyatni tushunib olish va murakkab muammolarni hech qanday isbotlar va tushuntirishlarsiz echib tashlashga yordam beradi. Siz sinchkov va dadil, xal qiluvchan odam bo‘lish uchun barcha kerakli xususiyatlarga egasiz, bu bilan hattoki Sizni ozroq bashoratchi deyish ham mumkin. O‘z intuitsiyangizga ishoning – u Sizni doimo to‘g‘ri yo‘nalishda olib boradi.

2. Moviy dengiz kengligi. Sizda shaxslararo munosabatlarga tabiatan berilgan talant mavjud. Odamlar Insonlar Sizning o‘zgalar bilan muloqot qila olish qobiliyatingizni hamda turli xil guruhlarga mansub odamlarni birlashishiga yordam bershingizni hurmat qilishadi. Sizning shu erdaligingizning o‘zi bilan boshqalarning osoyishta va samarali ishlashiga yordam berasiz, bu esa Sizni o‘z vaqtida har qanday loyihaning yoki har qanday komandaning bebaho a’zosiga aylantiradi. Siz: “Juda yaxshi ish. SHunday davom ettiring” deydigan bo‘lsangiz, odamlar Siz haqiqatan ham shunday hisoblaysiz, deb o‘ylashadi. Bu ular uchun yanada ko‘proq ahamiyat kasb etadi.

3. YAm-yashil maysalar bilan qoplangan tog‘lar. Siz ta’sirchan nutq, muloqotga kirishish qobiliyatiga egasiz. Siz doimo nimalarni xis qilayotganligingizni ifodalash uchun kerakli so‘zlarni tanlay olasiz, va odamlar Sizni eshitayotib, tezda o‘zlari ham xuddi shu narsalarni xis qilayotganliklarini anglay boshlaydilar. Aytishlaricha, baham ko‘rilgan quvonch ortarkan, baham ko‘rilgan g‘amginlik kamayarkan. Sizda esa, doimo boshqalarga ana shu tenglamaning to‘g‘ri javobini topishga yordam bera oladigan ite’dodingiz bor.

4. Sariq rang gullar bilan qoplangan dala. Siz bilimlar va g‘oyalar bilan limmo-lim to‘la ijodlar xazinasisiz va deyarli cheksiz imkoniyatlar egasisiz. Boshqa odamlar bilan hamohanglikda qoling va o‘z orzularnigiz ushalishi ustida ishlashni to‘xtatmang, va shunda Siz erishishingiz mumkin bo‘lmagan narsa qolmaydi.

3. «Men bugun mana shundayman…» o‘yini.

Maqsad. Emotsional badantarbiya, o‘zining emotsional holatini tushunish, uni verbal va noverbal ifodalashni rivojlantirish.

Ishning borishi. Ishtirokchilar aylana bo‘ylab turib oladilar. Trener: «Salom. Men bugun mana bundayman» — deydi va o‘z holatini neverbal namoyish etadi. Qolgan ishtirokchilar birgalikda: «Salom, Farida” – boshlovchining ismini aytadilar. Keyin uning ismini qaytargan holda deydilar: «Farida bugun mana bunaqa» — bunda uning harakatlari, mimikasini iloji boricha to‘liqroq qaytarishga harakat qiadilar. O‘yin barcha ishtirokchilar salomlashib chiqquncha davom etadi. Oxirida barcha ishtirokchilar birgalikda: «Salom HAMMAGA!» deydilar.

Muhokama. O‘yindan keyin ishtirokchilarga quyidagi savollarni berib, muhokama o‘tkazish mumkin:

- O‘z holatingizni tasvirlash oson bo‘ldimi?
- Boshlovchining harakatlarini takrorlash oson bo‘ldimi?
- Sizning harakatlarinigizni, mimikangizni aniq takrorlashganda – Sizga yoqdimi?
- Ismingizni aytishganda yoqimli bo‘ldimi?

2-sessiya. Asosiy qism

4. “**MUNOSIB JAVOB”** mashqi

Maqsad. Nizoli vaziyatlardan konstruktiv chiqish malakalarini shakllantirish.

Ishning borishi. Barcha ishtirokchilar aylana bo‘lib o‘tiradilar. Har bir ishtirokchi trenerdan kartochka oladi, unda biror ishtirokchining tashqi ko‘rinishi yoki xulqiga oid e’tirozli gap yozilgan bo‘ladi. Har bir ishtirokchi navbati bilan yonidagi qo‘shnisining ko‘zlariga qarab kartochkadagi gapni aytadi. Qo‘shnisining vazifasi bu “tashlanishga” munosib javob qaytarishdir. Keyin javob bergan ishtirokchi o‘ng tomonidagi qo‘shnisiga o‘z qo‘lidagi jumlani aytadi.Hamma topshiriqni bajarib bo‘lgach, ya’ni har bir ishtirokchi ham “xujumchi”, ham “qurbon” rolida bo‘lib ko‘rgach, guruh muhokamaga kirishadi.

1. Sen o‘zing haqingda juda yuqori fikrdasan. Buni barcha xodimlar aytadi.
2. Sen sinfni boshqarishni bilmaysan.
3. Sen xodimlarni boshqarishni bilmaysan.
4. Sen doim ayol xodimlarni (o‘qituvchilarni) yig‘lashgacha olib borasan.
5. Sening sinfing (maktabing) eng janjalkash hisoblanadi.
6. Sen umuman xodimlar bilan gaplashishni bilmaysan.
7. Sen umuman ota-onalar bilan gaplashishni bilmaysan.
8. Sen umuman bolalar bilan gaplashishni bilmaysan.
9. Nega barcha o‘quvchilarga bo‘ridek qaraysan?
10. Sen bilan xech qanday ish munosabatlarini o‘rnatib bo‘lmaydi.
11. Sen juda muhim loyihani pachavasini chiqarding.
12. Majlisda sen nutq so‘zlayotganingda hammani uxlatadi.
13. Sen bilan xech narsaga kelishib bo‘lmaydi.
14. Sen baribir va’da qilinganni muddatida bajarmaysan.
15. Sening ovozing chiyillaganligidan bolalarning asabiga tegadi.
16. Sen ish vaqtida juda ko‘p telefonda gaplashasan.
17. Nega doim hammaga baqirasan?
18. Sen umuman xazilni tushunmaysan.
19. Sen dars berishni umuman bilmaysan.
20. Sen o‘z kasbiy vazifalaringizni bajarmaysan.

21. Sen doim ishga kech qolib kelasan.

Muhokama. Trener ishtirokchilardan topshiriqni bajarish qay darajada oson bo‘lganligini, o‘zlari haqida yaxshi bo‘lmagan gaplarni yurakka yaqin oldilarmi-yo‘qmi, so‘raydi. Odatda ishtirokchilar, qo‘pol aytilgan gaplar ularni unchalik ham ta’sirlantirmaganligini, chunki aynan o‘zlariga qarata aytilgan, deya qabul qilmaganliklarini aytadilar. So‘ngra real hayotiy vaziyatlarda ham xuddi shu kabi negativ axbortga konstruktiv javob berish variantlarini ishlaydilar.

5. “Qalin oyna ortida” mashqi

Maqsad. Ishtirokchilarning noverbal muloqot usularidan foydalana olish qobiliyatlarini sinash, guruh bilan qayta aloqadan keyin o‘z hatti-harakatlarini tuzatish. Kuzatuvchanlik orqali boshqalar o‘zlarini noverbal namoyon qilishlariga diqqatni rivojlantirish.

Jihozlar: trener tomonidan avvaldan tayyorlab qo‘yilgan jumlalar

Guruh juftliklarga bo‘linadi. Barchaga juftliklar orasida ovoz o‘tkazmaydigan oyna borligini tasavvur qilish taklif qilinadi. Ular o‘zaro biror narsa to‘g‘risida kelishib olishligisi kerak bo‘ladi. Jumlalar trener tomonidan tayyorlab qo‘yilishi mumkin, shuningdek, ishtirokchilar o‘zlari gaplarni o‘ylab topsalar, mashqning qiziqarliligi ortadi. Ular bir-birlarini eshitmaganliklari tufayli tushuntirish ishlarini harakatlar, mimikadan foydalanib bajarish kerak. Oyna ortida turgan ishtirokchi ham noverbal javob qaytarishi kerak. Juftliklar vazifani navbati bilan bajaradilar, qolgan ishtirokchilar kuzatadi. Mashq tugagach, juftlikdagi qabul qiluvchi tomon nimani tushunganligini so‘raydi, so‘ngra habar uzatuvchi nima demoqchi bo‘lganligini so‘raydi. Har ikkala ma’lumot solishtiriladi. Qaerda noaniqlik yuz bergani tahlil qilinadi. keyin juftliklar almashinadi.

6. **«Stressga chidamli inson portreti»** mashqi

Maqsad. Kun davomida olingan axborotni umumlashtirish.

Jihozlar. Stiker va ruchkalar

Ishning borishi.

I bosqich. Har bir ishtirokchi o‘ziga stress bilan kurashishda yordam beruvchi 2 ta shaxs xususiyatlarini yozadi.

II bosqich. Ishtirokchilar guruhchalarga bo‘linadilar va ularda “STRESSGA CHIDAMLI INSON” portretini yaratadilar. SHarti – guruh tomonidan tuzilgan ro‘yxatda har bir ishtirokchining ikkitadan shaxs xususiyati bo‘lishi kerak.

III bosqich. Ro‘yxat tuzilgach, guruhchalar ikki guruhga birlashadilar va birgalikda xalqaro sammitda ishtirok etish uchun “Yilning eng muvaffaqiyatli va omadli odami” rezyumesini tuzadilar.

Muhokama. Ishtirokchilar eng ko‘p uchraydigan va kamdan-kam uraydigan xususiyatlar haqida muhokama qilishlari, tahlil qilishlari mumkin. SHuningdek,

o‘zlarining shaxsiy stressga chidamlilikni shakllantirish uchun kerakli shaxs xususiyatlarini rivojlantirish dasturini tuzishlari mumkin.

8. Qayta aloqa.

Ishtirokchilar aylana bo‘ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo‘lgan narsalarni aytib o‘tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o‘tkazish samaraliroq bo‘ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo‘lib o‘tgan barcha o‘yinlar, mashqlar va mini-ma’ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug‘ilgudek bo‘lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o‘yin, mashq va ma’ruzalarning ro‘yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda qo‘l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo‘yilgan blankalarda qilinishi ma’qulroq.

12.5.“Pozitiv fikrlash” trening dasturi.

Maqsad: Trening ishtirokchilarida har qanday vaziyatlarda pozitiv(ijobiy) fikrlashni saqlab qolish ko‘nikmalarini shakllantirish.

Vazifalar:

- Stressli vaziyatlarda ijobiy fikrlashning ahamiyati;
- Ishtirokchilarda ijobiy fikrlashni shakllantirish;

Davomiyligi: 1 soat 20 daqiqa

Reja:

№	Trening mazmuni	Davomiyligi	O‘quv vositalari	Mashq maqsadi
1-sessiya. Kirish qismi				
1.	Videorolik	15 daq.	Kompyuter, videoproektor, kalonka	Stressli vaziyatlarda ijobiy fikrlashning ahamiyatini oshirish
2.	“Pufakchalar” mashqi	10 daq.	Talab etilmaydi	Diqqatni jamlash, guruhda ishchanlik vaziyatini hosil qilish
3.	“Uychasiz quyon” o‘yini	10 daq.	Eski gazetalar	Sezgirlikni rivojlantirish,

				birlashish, hamkorlik qilish va noverbal munosabatlarga kirishish ko‘nikmalarini rivojlantirish
2-sessiya. Asosiy qism				
4.	«Emotsiyalar so‘qmog‘i» mashqi	10 daq.	Emotsiyalar va holatlar ro‘yxati; har biriga bittadan emotsiya nomi yozilgan A4 varaqlargi	Ishtirokchilarda guruhning emotsional holatini aniqlash malakasini ishlab chiqish.
5.	«Emotsiyalar nima? O‘z emotsional reaksiyalarni qanday jilovlash mumkin?» Mini-ma’ruza	15 daq.	Taqdimot	Emotsiyalar va hissiyotlar haqida bilimlarni boyitish, ularni inson hayotidagi ahamiyati va boshqarish uchullari haqida tushunchalarni rivojlantirish
6.	«Uyat bilan o‘yinlar» mashqi	10 daq.	Konvertlar va qog‘ozlar	O‘z emotsiyalarini tushunish va tahlil qilish malakalarini rivojlantirish; ba’zi negativ emotsiyalar asosida yotuvchi irratsional ustanovkalarni aniqlash; o‘zgalarning emotsiyalarini qabul qilish malakasini hosil qilish.
3-sessiya. Xulosa qismi				

7.	Qayta aloqa	10 daq.	Barcha ishtirokchilarga qog‘oz-ruchka, flipp-chart.	Kunning sarhisobini qilish
Jami: 1 soat 20 daq.				

1-sessiya. irish qismi

1. Videorolik.

2. "Pufakchalar" mashqi

Maqsad: Salbiy fikrlarni ijobiy fikrlar bilan almashtirish ko'nikmalarini shakllantirish, o'z qadr-qimmatini oshirish.

Yo'riqnoma. Qalam va qog'ozni oling. Sizni bezovta qilayotgan narsa haqidagi fikrlaringizni tahlil qiling. So'zlarning sizning his-tuyg'ularingiz bilan qanday bog'liqligini solishtiring. Agar "Men o'zimni yomon his qilyapman" desangiz, haqiqatan ham o'zingizni yomon his qilasiz. O'zingizga ayting: "Men bir oz uxlayman va o'zimni yaxshi his qilaman". Bo'sh qog'ozga boshingizni chizib oling, undan sizning fikrlaringiz pufakchalari o'ngga va chapga uchadi. Salbiy fikrlaringizni chapdagi pufakchalarga, ijobiy fikrlaringizni esa o'ngdagi pufakchalarga yozing.

Bu shunday bo'ladi:

CHAP	**O'NG**
Men buni qila olmayman	Men buni qila olaman
Men buni qilmayman, bu juda qiyin	Men buni qilishga urinib ko’raman
Men buni hech qachon yaxshi bajara olmayman, nima uchun harakat qilishim kerak	Men hammasini tushunaman, shuning uchun hammasini yaxshi bajaraman
Men buni qila olmayman, qachonki…	Qachonki …… diqqatimni bir joyga jamlashim mumkin.

Bajarilgan topshiriqni doirada muhokama qilish. Taassurotlaringiz va his-tuyg'ularingizni ifoda etish. (Jismoniy mashqlar uchun 30-40 daqiqa vaqt ajratilgan.)

3. **«Uychasiz quyon» o‘yini**

Jihozlar: eski gazetalar.

Har bir ishtirokchi o‘ziga gazeta oladi, uni polga qo‘yadi va ustiga turib oladi. Buni eng oxirgi bajargan ishtirokchi boshlovchi bo‘ladi. «Quyonlar» boshlovchiga bildirmasdan (qarashlar va mimika orqali) o‘z uylarini almashtirish haqida kelishib olishadi. Boshlovchining vazifasi — ishtirokchilar o‘z joylarini almashayotgan vaqtida

bo‘shab qolgan gazetaga turib olishdan, ya’ni egasisiz qolgan “uycha”ni egallab olishdan iborat. ”Uycha”sini yo‘qotgan ishtirokchi boshlovchilik qiladi.

Refleksiya. *Sizga bu o‘yin yoqdimi? Nima deb o‘ylaysiz, bu o‘yin nimasi bilan foydali? (Sezgirlikni rivojlantiradi, birlashishga, hamkorlik qilishga undaydi hamda noverbal munosabatlarga kirishish ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi). O‘yin quvnoq va qiziqarli o‘tdi, chunki barchaning aniq maqsadi bor edi – “uycha”ni egallab olish. Maqsad – bu bizning xatti-harakatlarimizni anglangan, intilgan qiladigan narsadir.*

2-sessiya. Asosiy qism

4. **«EMOTSIYALAR SO‘QMOG‘I»** mashqi.

Maqsad. Ishtirokchilarda guruhning emotsional holatini aniqlash malakasini ishlab chiqish.

Bu mashqni bajarish uchun avvaldan quyidagi tarqatma materiallarni tayyorlab qo‘yish kerak bo‘ladi:

1. Trening ishtirokchilariga xos bo‘lishi mumkin bo‘lgan bir qancha emotsiyalar va xolatlar ro‘yxati tuzib chiqiladi (qayd etilgan emotsiyalar soni mashqni bajarish uchun ajratish mumkin bo‘lgan vaqtga bog‘liq).

2. Har biriga katta va aniq qilib ro‘yxatdagi emotsiyalar nomi yozilgan A4 varaqlar..

1. Qiziqish
2. Xursandlik
3. Hayron bo‘lish
4. G‘azab
5. Havotir
6. Zerikish
7. Aybdorlik
8. G‘ashi kelish
9. Loqaydlik
10. Kutish
11. Ijodiy ko‘tarinkilik

Ishning borishi. Har bir ishtirokchi emotsiyalar va holatlar ro‘yxatini oladi va o‘z fikriga ko‘ra guruhning umumiy emotsional holatini trener bergan ro‘yxatdan 3 tadan 6 tagacha emotsiyalarni tanlab va darajalab chiqadi. Keyin ro‘yxatlar vaqtinchalik qoldiriladi. SHundan so‘ng trenar A4 varaqlarga yozilgan emotsiyalarni polga qo‘yadi. Birinchi ishtirokchi bir emotsiyadan ikkinchisiga har birining oldida to‘xtab o‘tib boradi va faqatgina hozirgi paytda o‘ziga xos bo‘lgan emotsiya va holatlar tagida imzo qo‘yadi. Birinchi ishtirokchi “emotsiyalar so‘mog‘i”ning yarmisiga borgandan keyin ikkinchi ishtirokchi o‘z sayohatini boshlaydi. Barcha ishtirokchilar “so‘qmoq”ni o‘tib bo‘lgach, o‘z joylarini

egallaydilar, trener esa guruhning emotsional portretini eng ko‘p imzolar to‘plagan emotsiyalar yordamida shakllantiradi. Hosil bo‘lgan emotsional portret ishtirokchilarga ma’lum qilinadi. Keyin har bir ishtirokchi o‘zlarining dastlabki bashoratlari (avvalgi etapda belgilagan emotsiyalari) va trener tomonidan olingan natijalar bilan solishtiradilar.

Muhokama. Trener ishtirokchilarga navbati bilan quyidagi savollarga javob berishni taklif qiladi:

- O‘zingizning emotsional holatingizni baholash oson bo‘ldimi?
- Sizning bashoratingiz guruhning umumiy emotsional holati bilan qanchalik aniq keldi?
- Baholashda Sizga nima yordam berdi va nima halaqit qildi?
- Mashqni bajarishda nima qiyin bo‘ldi?
- Nima qiyinroq bo‘ldi – o‘z holatingizni baholashmi yoki guruhning emotsional fonini baholashmi? Nima uchun?

Ishtirokchilar atrofdagilarning holatini baholash qanchalik muhim ekanligini muhokama qiladilar; buni hayotda amalga oshirish qanchalik oson kechishini; aniq ko‘ra bilish uchun nima halaqit qilishiyu nima yordam berishini muhokama qiladilar.

5. “Emotsiya va hissiyotlar. o‘z emotsiyalarni qanday jilovlash kerak?” mini-ma’ruza.

Inson hayotida emotsiyalarning roliga ahamiyatsiz qoldirish noto‘g‘ri. Bizning ijtimoiy-madaniy rolimizga ko‘ra (ona, ota, farzand, rahbar, xodim) odamlar bizdan u yoki bu xulq-atvorni va ma’lum emotsional reaksiyalarni namoyon qilishimizni (yoki aksincha, namoyon qilmasligimizni) kutishadi. Va biz bu kutishlarni oqlashga harakat qilamiz – o‘zimizga qabul qilgan rolimizga binoan emotsional holatlarni namoyon qilishga harakat kilamiz. Emotsiyalarni bostirish to‘g‘ridan to‘g‘ri depressiyaga yo‘l, shaxsnnng psixologik salomatlgi buzilishi sabablaridan biri, somatik muammolarning paydo bo‘lishidir. 1985 yilda klinik fiziolog Ruven Bar-On birinchi bor EQ — emotional quotinent, aqliy koeffitsientga o‘xshash emotsionallik koeffitsientini kiritdi. 1990 yilda Piter Salovsy va Djek Mayer «Emotsional intellekt» maqolasini chop etdnlar va shu terminni kiritdilar. Ulariing fikricha, emotsional intellekt — bu o‘zining va o‘zgalarning emotsiyalarini tushunish va shu orqali ularni turli hayotiy vaziyatlarda va boshqa odamlar bilan munosabatlarda boshqara olshpdir. Emotsional intellekt tushunchasi inson — o‘z emotsiyalarining xo‘jayini, ularni anglaydi va boshqaradi, istalmagai emotsiyalarni bostirmaydi, balki u yoki bu emotsiyalarni namoyon qilish-qilmaslikni o‘zi hal qiladi va o‘zi ruhsat beradi, degan ma’noga ega. Emotsional intellekt o‘z emotsiyalarini tushunishdan boshlanadi, va faqatgina o‘z emotsialarimizni

anglabgina qolmay, o‘zgalarning emotsiyalarini va ularni chaqirgan sabablarini tushunishga o‘rganishimiz mumkin. «Odam-odam» sohasida faoliyat yurituvchilar uchun emotsional intellekt ayniqsa muhim, chunki u o‘z emotsiyalarini boshqarshpga yordam beradi va kuchli salbiy emotsiyalarni his qilayotgan xodimlar/o‘quvchilar bilan samarali munosabat o‘rnatishga imkon beradi.

6. «Uyat bilan o‘yinlar» mashqi

Maqsad. O‘z emotsiyalarini tushunish va tahlil qilish malakalarini rivojlantirish; ba’zi negativ emotsiyalar asosida yotuvchi irratsional ustanovkalarni aniqlash; o‘zgalarning emotsiyalarani qabul qilish.

Ishning borishi. Barcha ishitirokchilar aylana bo‘lib o‘tirishadi. Trener markazga stul qo‘yadi va deydi: «Biz bitta ishtirokchini tanlashisiz kerak. u mana shu stulga o‘tiradi va savollarga javob beradi. Savollar juda qiyin bo‘ladi: ular ham shaxsiy hayotga tegishli, ham aqliy rivojlanishni sinovchi bo‘lishi mumkin. Guruhning har bir a’zosi ham markazda o‘tirgan ishtirokchiga savollar bilan murojaat qilishi kerak. Javob beruvchi tasodifan tanlanadi: har biringiz bittadan konvert olasiz. Barcha konvertlar bo‘sh bo‘lib, faqat bittasiga oq qog‘oz solingan bo‘ladi(trener qog‘oz varag‘ini ko‘rsatib, hammaning ko‘zi oldida konvertning ichiga soladi va barcha konvertlarni aralashtirib tashlaydi). Kimning tanlagan konvertida oq qog‘oz chiqsa, o‘sha markazdagi stulda o‘tiradi. Lekin u markazga chiqishi uchun qolganlar qog‘ozli konvert egasini topishi kerak. “Topish”da hamma ishtirok etadi, hatto qog‘ozli konvert egasi ham. Ishtrokchilar trener taklif qilgan konvertlarni tanlaydilar, lekin ularning har biriga qog‘oz solingan bo‘ladi. YA’ni har bir ishtirokchi aynan o‘zini “TANLANGAN” deb o‘ylaydi. Boshlovchi: «Qog‘ozli konvert egasi buni bildirmaslikka harakat qilishi kerak. Endi har bir ishtirokchi markazda kim o‘tirishi kerakligini va o‘z tanlovini aynan nima uchunligini ASOSLAB BERISHI kerak». Har bir ishtirokchi o‘z taxminini aytgandan keyin trener haqiqiy qog‘ozli konvert egasini qo‘lini ko‘tarishga taklif etadi.

Muhokama. Ishtirokchilar aylana bo‘ylab (vaqt kam bo‘lsa, xohishga ko‘ra) savollarga javob beradilar:

- Konvertni tanlayotganingizda nimlarni his qildingiz?
- O‘z konvertingizda qog‘ozni ko‘rgach, nimalarni his qildingiz?
- Qanday real hayotiy vaziyatda Sizda shunga o‘xshash hissiyotlar paydo bo‘ladi?
- Konvertni tanlashdan oldin (keyin) boshqa ishtirokchilarga ahamiyat berdingizmi?
- O‘zingizda havotirlanishning fiziologik belgilarini sezdingizmi?
- Nima deb o‘ylaysiz, nima uchun bunday hissiyotlar paydo bo‘ldi?
- Bu va boshqa negativ hissiyotlar asosida qanday irratsional fikrlar yotadi?

3-sessiya. Xulosa qismi

9. Qayta aloqa.

Ishtirokchilar aylana bo‘ylab bugungi kun materiallaridan qiziqarli va foydali bo‘lgan narsalarni aytib o‘tadilar.

Ishning bu bosqichini yozma o‘tkazish samaraliroq bo‘ladi. Har bir ishtirokchi (yozgan konspektlaridan foydalanmay, faqat xotiralariga tayangan holda) kun davomida bo‘lib o‘tgan barcha o‘yinlar, mashqlar va mini-ma’ruzalarning nomlarini yozadilar. Qiyinchilik tug‘ilgudek bo‘lsa, guruh yordamidan foydalanish mumkin. Ayniqsa, ketma-ketlikni aytishda.

Guruh bir ovozdan barcha o‘yin, mashq va ma’ruzalarning ro‘yxatini tuzib chiqqandan keyin, trener har bir ishtirokchidan har bir ish shakli va undan qoniqish darajasini 5 ballik tizimda baholashni taklif qiladi.

Ish jarayonida olingan baholar guruh bilan muhokama qilinishi yoki trenerga keyingi mashg‘ulotlarni rejalashtirishda qo‘l kelishi mumkin. Qaydlar avvaldan tayyorlab qo‘yilgan blankalarda qilinishi ma’qulroq.

Nazorat savollar:

1.Rivojlantiruvchi treng misol keltiring?
2.Korreksion treng misol keltiring?
3.Stressni boshqarish misol keltiring?
4.Pozitiv fikrlash misol keltiring?
5.Bezovtalik misol keltiring?
6.Tushkunlik misol keltiring?
7.Jismoniy zaiflik misol keltiring?
8.Eustress misol keltiring?
9.Distress misol keltiring?

GLOSSARIY:

Antropogen stress. Antropogen stress - inson faoliyati ta'sirida hayvonlarda yuzaga keladigan stress.

Adaptatsiya - *(lot. «adapto» - moslanmoq)* – sezgi organlari, ya'ni a'zolari (analizatorlar)ning taassurot kuchiga moslashuvi natijasida muayyan sezgirlikning o‘zgarishidan iborat bo‘lgan holatdir. Adaptatsiya hodisasida sezgirlik ortishi yoki kamayishi mumkin.

Antipatsiya - *(lot. «anticipatio» - oldindan sezish, payqash, oldindan idrok qilish, hodisa mohiyatini ochishdagi topqirlik)* inson tomonidan faoliyat maqsadini ro‘yobga chiqarish rejasini va modelini yaratishda ifodalanadi.

Appersepsiya – idrok jarayonini shaxsning oldingi bilimlari, shaxsiy va ijtimoiy tajribalari, qiziqishlari, motivatsiyasi, ehtiyojlari va odatlari, umuman, ruhiy hayotning barcha mazmuni bilan belgilanishidir.

Aralashtirib yuborish – shaxs xavotiriga sabab bo‘lgan ob'ektga nisbatan yuzaga keluvchi hisslarni boshqa ob'ektga yo‘naltirilishini ifodalovchi himoya mexanizmi.

Attraksiya - insonni (o‘zi bilan o‘zga o‘rtasidagi munosabatda namoyon bo‘ladigan) o‘ziga mahliyo qilish, qalbni «jiz» ettiradigan, ongsizlikka taalluqli insonni inson tomonidan idrok qilish hodisasi bo‘lib, bu hodisa bir qancha manbalar, qo‘zg‘atuvchilar, motivlar ta'sirida vujudga keladi.

Affekt - (*hissiy portlash, jazava*) kishini tez chulg‘ab oladigan va shiddat bilan o‘tib ketadigan holat bo‘lib, ular ongning anchagina darajada o‘zgarganligi, xatti-harakatlarni nazorat qilishning buzilgan-ligi, odamning o‘zini o‘zi idrok qila olmasligi, shuningdek uning butun hayoti va faoliyati o‘zgarib qolganligi bilan ajralib turadi.

Axborot stressi - axborotning haddan tashqari yuklanishi holati, bunda shaxs: vazifani bajara olmasa; qabul qilingan qarorlarning oqibatlari uchun javobgar bo‘lib, kerakli tezlikda to‘g‘ri qarorlar qabul qilishga ulgurmaydi.

Biogenetik konsepsiya - inson shaxsining taraqqiyotini biologik omil, ya'ni nasliy omil bilan belgilaydigan yo‘nalish.

Biografiya (tarjimai hol) metodi - yordamida inson hayoti, faoliyati, ijodiyoti to‘g‘risidagi og‘zaki va yozma ma'lumotlar o‘rganiladi. Bunda kishilarning tarjimai holi, kundaligi, xatlari, esdaliklari, o‘zgalar ijodiga bergan baholari, tanbehlari, taqrizlari alohida o‘rin egallaydi.

Boshqaruv psixologiyasi – jamiyatda faoliyat ko‘rsatayotgan shaxslar, guruhlar va jamoalar o‘rtasidagi ishlab chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan nazorat, baholash, munosabat qonuniyatlarini, rahbar faoliyati va xarakteri, qobiliyati xususiyatlarini tadqiq qiladigan ijtimoiy psixologiyaning sohasi.

"Vaziyat" tushunchasi (lotin tilidan situs- holat) inson va uning xatti-harakati mavzusi bo‘lgan fanga qat'iy kiritilgan, ammo foydalanish ko‘lamiga qaramasdan, "vaziyat" tushunchasi doimo aniq talqin qilinmaydi. Ko‘pincha "vaziyat" tushunchasidan "atrof-muhit" tushunchasi uchun sinonim sifatida foydalanamiz. Ushbu tushunchalarning noaniqligini oldini olish uchun biz ularning har birini xarakterlaymiz. Atrof-muhit insonga nisbatan tashqi sharoitlarning umumlashmasidir va vaziyat har doim insonni o‘z ichiga oladi. Vaziyat turlari bir xil emas, ular atrof-muhit turlari (geografik, ijtimoiy va boshqalar) bilan tutashdir. Atrof-muhit barqarorlik va ta'sir qilish muddati bilan tavsiflanadi, vaziyat esa qisqa muddatli hisoblanadi. Atrof-muhit har doim sub'ekt emas, ammo vaziyat sub'ekt bo‘lib, u har doim "kimningdir holati" dir. Bularning barchasi, bu tushunchalar bir xil emasligini va ularni sinonim sifatida ishlatish uchun qabul qilinmasligini bildiradi.

Gallyusinatsiya - yaqqol voqelikdagi idrok va hodisalarning tana analizatorlariga bevosita ta’sir etmasdan inson ongida turli obrazlar-ning (ovozlarning eshitilishi, sharpalarning sezilishi) xayolan, fikran paydo bo‘lishidan iborat idrokning psixopatologik (ruhiy xastalik) hodisasi.

Guruh – ma’lum ijtimoiy faoliyat maqsadlar asosida to‘plangan, muloqot ehtiyojlari qondiriladigan insonlar uyushmasi bo‘lib, bunda ikkita asosiy mezon mavjud, ya’ni biror faoliyatning bo‘lishi (muloqot, o‘yin, o‘qish, mehnat) hamda u yerda odamlarning o‘zaro muloqoti uchun imkoniyatning mavjudligi kuzatiladi.

Depressiya – bu hozirgi kunga va kelajakka ishonchsizlik bilan qarash, doimo past kayfiyatda bo‘lish, horg‘inlik, hech narsa qilishga intilmaslik va fikrlashning sustlashuvidir. Depressiya (tushkunlik) - bu siqilish, ma’yuslik va g‘amginlik kayfiyatdir.

Determinizm prinsipi - *(lot. determinata-belgilayman degan ma’noni bildiradi)* tabiat va jamiyat hodisalari, xususan, psixik hodisalarning ob’ektiv sabablar bilan belgilanishi haqidagi ta’limotdir.

Diqqat - inson his-tuyg‘usini va ongini bir nuqtaga to‘plab, muayyan bir ob’ektga faol qaratilishiga aytiladi.

Diqqatsizlik – diqqatni ob’ektga yo‘naltira olmaslik va to‘play olmaslik, atrofdagi kishilarga nisbatan e’tiborsizlik yoki iltifotsizlikdan iborat shaxsning salbiy xarakter xislatidir.

Differensial psixologiya – shaxslar o‘rtasidagi tafovut va farqlarni hamda guruh a’zolari orasidagi nomutanosibliklarning psixologik jihatlarini, ya’ni psixologik farqlarini o‘rganuvchi psixologiya sohasi.

Disstress - yomon stress. Qiyinchilik - bu hayvon organizmining har qanday tashqi ta'sirga salbiy o‘ziga xos bo‘lmagan reaktsiyasi. Qiyinchilikning eng og‘ir shakli shokdir.

Ekstremal psixologiya (lot. extremus — haddan tashqari ma'nosini bildiradi) psixologi fanining tarmog‘i bo‘lib, insonlarning hayotidagi noodatiy o‘zgarishlar, ya'ni aviahalokatlar, kosmik parvozlar, suv ostida suzish, yer sharining borish qiyin bo‘lgan nuqtalari (Antarktika, Arktika, baland tog‘ cho‘qqilari, sahro)da bo‘lish, yer ostida ishlash vaqtidagi umumiy psixologik qonuniyatlarini o‘rganadi.

Identifikatsiya - (aynan o‘xshatish) kishi hamkorlikda harakat qilish vaziyatida sherigi o‘rniga o‘zini qo‘yib ko‘rib, uning ichki holati, niyatlari, o‘y-fikrlari, xohish-istaklari haqida taxmin qilinadi, bunda ular anglanilgan yoki anglanilmagan bo‘lishi mumkin.

Idrok - sezgilarga nisbatan murakkab va mazmundor psixik jarayon bo‘lib, barcha ruhiy holatlar, hodisalar, xususiyatlar, xossalar va inson ongining yaxlit mazmuni, egallangan bilimlar, tajribalar, ko‘nikmalar bir davrning o‘zida namoyon bo‘ladi va bevosita aks ettirishda ishtirok etadi.

Ijtimoiylashuv – inson tomonidan ijtimoiy tajribani egallash, hayot – faoliyat jarayonida uni faol tarzda o‘zlashtirish jarayoni bo‘lib, bunda har bir shaxsning jamiyatga qo‘shilishi, uning me’yorlari, talablari, kutishlari va ta’sirini qabul qilgan holda, har bir harakati va muomalasida uni ko‘rsatishi va kerak bo‘lsa, shu ijtimoiy tajribasi bilan o‘z navbatida o‘zgalarga ta’sirini o‘tkaza olishdek murakkab jarayondir.

Izolyatsiya - uyat , aybdorlik, shodlik, qayg‘u bilan bog‘liq tasavvurlar bo‘lib, shaxs ular bilan bog‘liq affektlardan uzoqlashtiriladi (ajratiladi).

Illyuziya - hissiy a’zolarimizga bevosita ta’sir etib turgan narsa va hodisalarni noto‘g‘ri (noadekvat), yanglish, xato idrok qilishdan iborat jarayonning noyob hodisasi.

Ingibisiya - shaxs faoliyati samaradorligiga o‘zgalarning borligi tufayli salbiy ta’sir ko‘rsatish, masalan, ma’nosiz so‘zlarni yodlashda, labirintli masalalarni yechishda, ko‘paytirish bilan bog‘liq, murakkab arifmetik misollarni bajarishda boshqa odamlarning aralashuvi va ularning borligi faqat fikrlash jarayoniga tormozlovchi salbiy ta’sir ko‘rsatishi tushuniladi.

Intellekt - *(lot. «intellectus» – tushunish, bilish, «intellectum» – aql)* aql-idrokning shunday bo‘lagiki, uni o‘lchab, o‘zgartirib, rivojlantirib boriladi. Bu intellekt va u bilan bog‘liq qobiliyatlar ijtimoiy xarakterga ega ekanligidan darak beradi. Qobiliyatlar va intellektga bevosita tashqi muhit, undagi insoniy munosabatlar, yashash davri ta’sir ko‘rsatadi.

Intellekt karta - (*ing. mind maps*) taniqli ingliz psixologi, xotira va ijodiy tafakkurni rivojlantiruvchi metodikalar muallifi Toni Byuzen tomonidan ishlab chiqilgan.

Intellektualizatsiya – mavhum, intellektual terminlarni muhokama qilishdan o‘zini uzoqlashtirish sifatida tazyiq soluvchi emotsional tang vaziyatdan chiqib ketish uchun o‘ziga xos urinishdir.

Interioreseptiv sezgilar - ichki tana a’zolari holatlarini in’ikos etuvchi hamda uning reseptorlari ichki tana a’zolarida, to‘qimalarida joylashgan bo‘ladi.

Interiorizatsiya - tashqi faoliyat asosida psixik jarayonlarga o‘tish ro‘y berishidir.

Intravertlik - timsollarga, tasavvurlarga, o‘tmish hamda kelajak bilan uyg‘unlashgan mulohazalarga taalluqligiga asoslangan holda munosabat ifodasidir.

Iroda – shaxsning oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda qiyinchiliklarni yengib o‘tishga qaratilgan faoliyati va xulq-atvorini ongli ravishda tashkil qilishi va o‘z-o‘zini boshqarishidir.

Irodaviy harakatlar - oldindan ko‘zlangan maqsadga erishish uchun ongli ravishda amalga oshiriladigan va rejalashtirilgan harakatlardir.

Ijtimoiy stress - bu turli xil moslashuvchan reaktsiyalarni, ijtimoiy xulq-atvor, o‘zaro ta'sir va boshqalar tizimlarida murakkab muvozanatni talab qiladigan ijtimoiy keskinlik.

Insonning stressga chidamliligi - bu qiyinchiliklarni engish, o‘z his-tuyg‘ularini bostirish, insonning kayfiyatini tushunish, vazminlik va xushmuomalalik ko‘rsatish qobiliyatidir. Stressga chidamlilik bu, shaxsga kasbiy faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, faoliyat, uning atrofidagilar va uning sog‘lig‘i uchun alohida zararli oqibatlarsiz sezilarli intellektual, ixtiyoriy va hissiy stressga dosh berishga imkon beradigan shaxsiy fazilatlar to‘plami bilan belgilanadi.

Ishdagi stress omillari - xodimning kuchlanish holatini keltirib chiqaradigan sabablar: ortiqcha yuk yoki kam yuk; menejer yoki ish hamkasblari tomonidan qo‘llab-quvvatlash tizimining yo‘qligi; ish hajmini noto‘g‘ri belgilash; vazifalarning noaniqligi; kadrlar harakatida asossiz siyosat; yomon ish sharoitlari; noqulay ijtimoiy muhit va boshqalar.

Kayfiyat – ancha vaqt davomida kishining butun xatti-harakatiga tus berib turadigan umumiy hissiy holatni ifoda etib, u aniq bir hissiyotga aloqador bo‘lmaydi.

Kauzal atributsiya - kishining o‘z xatti-harakatlari sabablarini, niyatlarini, o‘y-fikrlarini, xulq-atvor motivlarini boshqa kishilarga to‘nkash orqali tushuntirishidir.

Kognitiv dissonans - insonni yangi bilimlarni izlashga, muammolar yechimini topishga chorlovchi hayajonlanish, ajablanish, qiziqish, hayratlanish, lol qolish, shubhalanish kabi intellektual hisslarning paydo bo‘lishi.

Konformizm — shaxsning guruh yoki ko‘pchilikning ta’siriga berilishini tushuntiruvchi xodisadir.

Kuzatish metodi - tabiiy metodlar jumlasiga kirib, bunda tashqi kuzatuv mohiyatan kuzatiluvchi xulq-atvorini bevosita tashqaridan turib kuzatish orqali ma'lumotlar to‘plash usuli bo‘lsa, o‘z-o‘zini kuzatish esa odam o‘zida kechayotgan biror o‘zgarish yoki hodisani o‘zi o‘rganish maqsadida ma'lumotlar to‘plashdir.

Qobiliyat - shaxs faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish sharti hisoblangan, bilim, ko‘nikma va malakalarni egallash dinamikasida yuzaga chiqadigan farqlarda namoyon bo‘ladigan individual-psixologik xususiyat-larga aytiladi.

Laboratoriya eksperimenti - tekshiruvchi kishi tekshiriladigan psixik hodisani qachon kerak bo‘lsa, o‘sha vaqtda ataylab vujudga keltirilib, tekshirilayotgan psixik hodisa tabiiy sharoitda birgalikda sodir bo‘ladigan boshqa psixik hodisalar eksperiment mobaynida o‘zgartirilishi, boshqa psixik hodisalar bilan muayyan bir tarzda bog‘lanishi, kuchi, tezligi, hajmi va boshqa shu kabi jihatlari o‘lchab ko‘rilishi mumkin.

Layoqat - qobiliyatlar taraqqiy etishining dastlabki tabiiy sharti sifatida namoyon bo‘ladigan miya tuzilishining, sezgi a'zolari va harakatlarning morfologik hamda funksional xususiyatlari.

Liberal usuli - bu usul muloqot jarayonida murosasiz, ko‘ngilchan bo‘lish, tashqi ko‘rinishdan iliq psixologik iqlimni, guruhiy moslikni o‘zida aks ettirgandek tuyulsada, har qanday vaziyatni til topib hal qilishga, prinsipiallikdan uzoqlashishga, subutsizlikka olib keladi.

Lider - guruhning shunday a'zosiki, u go‘yoki barcha guruhiy jarayonlarning boshida turadi va o‘z xulqi, qobiliyati bilan o‘zgalarga ta'sir qila oladi.

Manipulyatsiya - muloqot jarayonidagi manipulyatsiyada suhbatdoshga ta'sir ko‘rsatib, uning xohishiga qarshi ravishda o‘z fikriga ko‘ndiriladi. Bunda biryoqlama ustunlikka erishiladi.

Maxsus psixologiya – normal psixik rivojlanmagan tug‘ma yoki keyinchalik orttirilgan nuqsonlar, defektlar ta'siri ostidagi insonlarning psixologiyasini tadqiq qilish sohasi.

Mehnat psixologiyasi – insonning mehnatga munosabati, mehnat faoliyatining qonuniyatlari va rivojlanishini tadqiq qiladigan psixologiya sohasi.

Mehnat faoliyati - tabiiy ehtiyojlarga asoslangan faoliyat bo‘lib, uning maqsadi albatta biror moddiy yoki ma'naviy ne'matlarni yaratish, jamiyat taraqqiyotiga hissa qo‘shishdir.

Modellashtirish metodi - kuzatish, so‘roq, eksperiment yoki boshqa usullar yordamida olingan natijalar qoniqtirmagan vaziyatda qo‘llaniladi. Bunda o‘rganilayotgan hodisaning umumiy xossasi yoki asosiy parametrlari modellashtirilib, o‘sha model asosida tadqiqotchini qiziqtirgan jihat o‘rganiladi va xulosalar chiqariladi.

Muloqot - odamlar o‘rtasida birgalikda faoliyat ehtiyojlaridan kelib chiqadigan bog‘lanishlar rivojlanishining ko‘p qirrali jarayonidir.

Muloqot faoliyati – shaxsning individual rivojlanishi jarayonida namoyon bo‘ladigan birlamchi faoliyat turlaridan biri bo‘lib, u insondagi kuchli ehtiyojlardan biri – inson bo‘lish, odamlarga o‘xshab gapirish, ularni tushunish, sevish, o‘zaro munosabatlarni muvofiqlashti-rishga qaratilgan ehtiyojlaridan kelib chiqadi.

Muloqotning interaktiv jihati - munosabatga kirishuvchilarning nutq jarayonida axborotni faqat so‘zlar bilan emas, balki *xatti-harakatlar* bilan ham almashinuvi nazarda tutiladi.

Muloqotning kommunikativ jihati - muloqotda hamkorlikdagi faoliyat ko‘rsatuvchilar o‘rtasida axborot ayirboshlashni o‘z ichiga olib, ma’lumot almashinuv sifatida ta’riflanadi.

Muloqotning perseptiv jihati - munosabatga kirishuvchilarning bir-birlarini idrok eta olishlari tushuniladi.

Neyropsik stress - guruhdagi shaxslarning mos kelmasligi, bir xil turdagi shaxslarning ko‘p to‘planishi, doimiy shovqin va boshqalar natijasida paydo bo‘ladigan stress.

Nutq – inson til yordami bilan boshqa odamlarga o‘tmish, hozirgi zamon va kelajakka oid narsalar, voqelik yuzasidan axborot, xabar, ma’lumot berishi.

Ong va faoliyat birligi tamoyili - psixologiya fanida ong bilan faoliyat bir-biriga qarama-qarshi voqelik emas, ular aynan bir-biriga o‘xshash ham emas, biroq ular bir butunlikni tashkil etishi bilan izohlanadi.

Ongsizlik - shunday holatki, bunda odam ixtiyorsiz tarzda, o‘zi bilmasdan yoki anglamasdan turli xatti-harakatlarni amalga oshiradi. Bu xatti-harakatlar avtomatik tarzda kundalik hayotda, uyquda, ya’ni tush ko‘rayotganda yoki gipnotik holatlarda kuzatilib turadi. Ongsizlik, tabiiyki, ongga bog‘liq bo‘lmagan holat.

Oreol effekti - shaxs muloqot jarayonida o‘z ob’ektiga nisbatan ijobiy taassurotga ega bo‘lsa, sub’ektga ma’lum bo‘lmagan fazilatlarni ijobiy baholashga yoki aksincha, ob’ekt salbiy taassurot qoldirgan bo‘lsa, sub’ektga ma’lum bo‘lmagan xislatlarini salbiy baholashdir.

Parapsixologiya – hozirgi zamon fanining chegarasidan tashqari-dagi, tushuntirish qiyin bo‘lgan ekstrosensorika – o‘ta sezuvchanlik, telepatiya – fikrni masofaga uzatish, kelajakka bashorat qilish va shu kabi psixik hodisalarni o‘rganadi.

Parishonlik – diqqatni ma’lum bir ob’ektga qarata olmaslikdan iborat salbiy xususiyat.

Pedagogik psixologiya – tarbiya va ta’lim muammolarini hamda shaxsning maqsadga muvofiq rivojlanishi, bilish faoliyatining va shaxsda ijtimoiy ijobiy sifatlarni tarbiyalashning psixologik muammolarini o‘rganadi.

Proeksiya - individ o‘zining nojoiz istaklari va qilmishlarini boshqa odamga tegishli deb hisoblaydigan xavfli himoya mexanizmi hisoblanadi.

Proprioreseptiv sezgilar - tana va gavdaning holati hamda harakatlari haqida ma’lumot (axborot, xabar) beruvchi, muskullarda, bog‘lovchi paylarda, mushaklarda joylashgan bo‘ladi.

Psixogenetik yondashish - biogenetik, sosiogenetik omillarning qiymatini kamsitmaydi, balki psixik jarayonlar taraqqiyotini birinchi darajali ahamiyatga ega, deb hisoblaydi.

Psixika - yuksak darajada tashkil topgan materiyaning xususiyati va miyaning mahsuli bo‘lib, u borliqni sezgi organlari orqali insonning miyasiga bevosita ta’sir etishi asosida vujudga kelib, bilish jarayonlarida, shaxsning xususiyati va holatlarida, diqqati, his-tuyg‘ulari, xarakter xislatlarida, qiziqishi hamda ehtiyojlarida o‘z ifodasini topadi.

Psixika va ongning faoliyatda rivojlanishi tamoyili - psixik taraqqiyot insonning mehnat faoliyatiga, ta’limga, o‘yin va muloqot faoliyatiga bog‘liq ekanligini aniqlashda foydalaniladi.

Psixologik himoya – sub’ektning mavjud ijobiy holatni saqlashga yunaltirilgan jarayon va mexanizmlar tizimidir.

Psixologiya - yunoncha psychelogos so‘zi “jon”, “ruh” haqidagi fan, ta’limot degan ma’noni anglatadi.

Psixofiziologiya – odamlarning individual-psixologik va psixofiziologik farqlarini tadqiq qiluvchi, psixikaning genetikasini o‘rganuvchi psixologiya sohasi.

Rad etish – individning atrofdagilar tufayli unga tahdid solayotgan kechinmalardan, ularning mavjudligidan o‘zini chetga tortish yo‘li bilan himoyalanishida namoyon bo‘ladigan himoya mexanizmi.

Rasionalizatsiya - individga o‘z muvaffaqiyatsizliklarini haqiqatga yaqinroq oqlab izohlashga imkon beradigan himoya mexanizmi sanaladi.

Reaktiv qurilma (reaksiya shakllanishi) - himoya mexanizmi bir xil impuls va hissiyotlarni cheklash, ularga qarama qarshi impuls va hissiyotlarni kuchaytirish yuli bilan xavotirlanish darajasini pasaytirishga imkon beradi.

Reaktivlik - aynan bir xil kuch bilan ta’sir etuvchi tashqi va ichki taassurotlarga shaxs qanday kuch bilan emotsional reaksiya qilishiga qarab munosabat bildiriladi va uning yorqin ro‘yobga chiqishi – emotsionallik, ta’sirchanlikda ifodalanadi.

Reaksiya tempi – turli xususiyatli psixik reaksiyalar va jarayonlarning kechish tezligiga, binobarin, harakat tezligiga, nutq sur’atiga, farosatlilikka, aql tezligiga asoslanib xulosa chiqarishdir.

Regressiya – individning stressni bartaraf qilishga urinishda bir muncha soddaroq usullardan foydalanishi. Masalan, tang vaziyatlarda bolalikka qaytishi yoki o‘zini yosh boladek tutishidir.

Repressiya (siqib chiqarish) - noxush fikrlarni ong darajasiga yetib borishiga to‘sqinlik qiladigan himoya mexanizmi. Bunda ong uchun iztirobli bo‘lgan mazmun birmuncha yengilroq narsaga ko‘chadi.

Referent guruh - shunday odamlar guruhiki, ular har bir shaxs uchun ideal insonlar bo‘ladiki, shaxs ularning niyatlari, qiziqishlari, harakat normalari, g‘oya va fikrlariga ergashishga tayyor bo‘ladi, harakatlaridan andoza oladi, ularga taqlid qiladi.

Refleksiya - kishining idrok etish sub’ekti sifatida o‘ziga nisbatan sherigining munosabatini anglab yetishidir.

Ruhlanish - muayyan maqsadga, faoliyatga katta kuch va istak bilan intilishdan iborat bo‘lgan holat.

Stress - termini (inglizcha: stress - “bosim”, “kuchlanish”, “tanglik”) - odam va hayvonlarda kuchli ta’sirotlar natijasida sodir bo‘ladigan o‘ta hayajonlanish, asabiylik holati. **Stressni boshqarish** - bu tashkilotdagi stressni boshqarish nazariyasi va amaliyotiga yo‘naltirilgan boshqaruv bo‘limi (tashkiliy stress); kasbiy stressning oldini olish va xodimlarning (xodimlarning) stressga chidamliligini oshirish. G‘arb mamlakatlarida stressni boshqarishning asosiy yo‘nalishlari.

Stressli vaziyat - bu shaxsning moslashish qobiliyatiga ob'ektiv yuqori talablarni qo‘yadigan va shaxsning ruhiy holatidagi o‘zgarishlarni, shuningdek, “subyekt-vaziyat” dagi o‘zaro ta’sir sifatini belgilaydigan favqulodda ijtimoiy-psixologik, shu jumladan professional jihatdan qiyin vaziyat. tizimi. Stressli vaziyat - bu ishtirokchilarning - ushbu vaziyat sub'ektlarining stressga javob berish xavfi bo‘lgan bazi obyektiv va subyektiv xususiyatlarni o‘z ichiga olgan vaziyat. Bu bilvosita stressli vaziyat. Stressli vaziyatning strukturaviy va mazmunli elementlari, asosan, shaxsning moslashish imkoniyatlarini safarbar qilishga qaratilgan stressga javob berishning yashirin determinantlarini o‘z ichiga oladi. Vaziyatni sub'ektiv (kognitiv) ifodalash natijasida odam uchun stressli vaziyatga aylanadi.

Stressli hodisalar - bu kuchli tajribalar va shaxsning yashash maydonining ma’no-shakllantiruvchi xususiyatlarining o‘zgarishi shaklida sabab va ta’sirga ega bo‘lgan ayniqsa muhim hayotiy epizodlar. Stressli hodisa - bu ma’lum vaqt davri va ma’noni shakllantirish, qiymat yoki ekzistensial tajribalar bilan bog‘liq bo‘lgan vaziyatning bir qismi.

Stress stimullari - (stress omillari) organizmning gomeostazini buzadigan va stress reaktsiyalarini keltirib chiqaradigan individual obyektlar yoki harakatlardir.

Stressli intervyu. Stressli intervyu - kadrlar ishida suhbatdosh ataylab asabiylashish muhitini yaratadigan va ish uchun ariza beruvchini chalg‘itadigan so‘rov.

Stress bosqichlari, 1-tashvish bosqichi - himoya kuchlarini safarbar qilish; 2-qarshilik bosqichi-qiyin vaziyatga moslashish; 3-charchoqning bosqichi, bu og‘ir va uzoq muddatli stress bilan kasallik va o‘limga olib kelishi mumkin.

Stressor - bu stress holatini keltirib chiqaradigan omil.

Shaxsni stressga moslashtirish usullari, 1-tashkilot darajasida: siyosat, ishlab chiqarish tuzilmasidagi o‘zgarishlar, xodimlarga aniq talablarni ishlab chiqish va ularning faoliyatini baholash; 2-shaxs darajasida: stressni bartaraf etish, stressni neytrallash uchun maxsus dasturlardan foydalanish qobiliyati.

Stressni boshqarish - odamni stressli vaziyatga moslashtirish usullari. Tashkilot darajasida stressni boshqarish ishlab chiqarish siyosati va tuzilmasini o‘zgartirish, xodimlarga aniq talablarni ishlab chiqish va ularning faoliyatini baholash orqali stressli vaziyatlarning manbalarini bartaraf etishdan iborat. Shaxs darajasida stressni boshqarish stressni zararsizlantirish uchun maxsus dasturlardan foydalangan holda individual ravishda stress bilan kurashishni o‘rganishdan iborat.

Salomatlik psixologiyasi - psixogigiena va psixoprofilaktika, turmush darajasining infratuzilmasini oshirish masalalari bilan shug‘ullanadi.

Samotizatsiya – qiyin vaziyatdan chiqib ketish uchun o‘zini bemor sifatida ko‘rsatish, yoki sog‘ligi yomonligi bilan fiksatsiya qilish tushuniladi.

Sezgi - oddiy psixik bilish jarayoni bo‘lib, moddiy qo‘zg‘atuvchilarning muayyan reseptorlarga bevosita ta’sir etishi orqali real olamdagi narsa va hodisalarning ayrim xususiyatlarini va shuning bilan birga, inson organizmining (uning a’zolarining) ichki holatlari-ni alohida-alohida aks ettirishdan iborat bilishning dastlabki bosqichidir.

Senzitivlik - *(lot. «sensus» - sezish, his qilish)* – insonda bironta psixik reaksiyani hosil qilish uchun zarur bo‘lgan o‘ta kuchsiz tashqi taassurot kuchiga qarab mulohaza yuritiladi jumladan, sezgilarning paydo bo‘lishi uchun qo‘zg‘ovchining ozgina kuchi (ularning quyi chegarasi), ehtiyojlar qondirilmasligining sezilar-sezilmas darajasining (shaxsga ruhiy azob beruvchi) mujassamlashishi tushuniladi.

Sensibilizatsiya - analizatorlarning o‘zaro munosabati va mashq qilish natija-sida sezgirlikning kuchayishi.

Sinesteziya - *(yunon. «sinesteziya» - birgalikda sezish)* qo‘zg‘atuvchi-ning birin-ketin analizatorga ta’siri bilan analizatorlarga xos sezgining paydo bo‘lishi.

Sotsiogenetik konsepsiya - shaxs taraqqiyotini uning atrofidagi ijtimoiy muhitga bog‘lab tushuntiradi. Bunga ko‘ra, «odam ijtimoiy muhit nusxasidir».

Sotsiometrik test - kichik guruh a’zolari o‘rtasidagi bevosita emotsional munosabatlarni o‘rganish va ularning darajasini o‘lchashda qo‘llanilib, unga amerikalik sotsiolog Djon Moreno asos solgan.

Stereotiplashtirish - kishilarga, ijtimoiy guruh a’zolariga nisbatan berilgan xislatlarni hozirgacha ma’lum bo‘lgan ijtimoiy qoliplarga mos tarzda ommaviy tarzda yoyish, tavsif berish va baholashdir.

So‘rov metodi - psixologiyaning barcha tarmoqlarida birlamchi ma’lumotlar to‘plashning an’anaviy usullaridan biri bo‘lib, unda sinaluvchi tekshiruvchining savollariga javob berishi kerak bo‘ladi.

Frustratsiya - doimiy stress oqibatida maqsadning yo‘q bo‘lib qolishi, rejaning izdan chiqish holatidir.

Eustress - bu hayvon organizmining unga ko‘rsatilgan har qanday ta’sirga ijobiy o‘ziga xos bo‘lmagan reaktsiyasi.

Hissiy stressi - bir tomondan, vaziyatning sub'ektiv ahamiyati (maqsadga erishish uchun motivatsiya, hissiy joziba va boshqalar), ikkinchi tomondan, vaziyatning noaniqligi bilan bog‘liq. inson uchun ushbu vaziyatning muvaffaqiyatli rivojlanishi, natijasi va oqibatlari ehtimolini baholash. Ehtimoliy qiymatlarni baholash vaziyatning subyekti uchun vaziyatning tarkibiy (obyektiv) tarkibiy qismlarining noaniqlik darajasiga, ya'ni uning tushunchalariga - vaziyatning haqiqiy talablarini tushunish uchun zarur bo‘lgan bilimlarga va shaxsiy resurslarga bog‘liq. Bu talablarga moslashish uchun zarur. Vaziyatning axborot stressliligi vaziyatning subyekti vaqt oralig‘ida ishlaydigan mavjud ma’lumotlarning miqdori va sifati bilan belgilanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1.M.X.Karamyan. B.B.Nurallayev. Y.V. Bondareva. Ekstermal psixologiya. Darslik. T.2023. 494-b

3.Abdullayeva Sh.X. "Psixologiya", Darslik T., 2021.347 b.

2.Jabborov X.X “Psixologiya”, T., 2021. 318 b.

4. Jabborov X.X “Ijtimoiy va etnopsixologiya” Darslik T., 2025.380 b.

5.Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. Worth Publishers, 2010. 910 p.

6. G‘oziyev E.G. Umumiy psixologiya. Toshkent. 2014 y, b. 366

7. G‘oziyev E.G. Toshimov R. Menejment psixologiyasi. T-2001

8. G‘oziyev E.G. Muomala psixologiyasi. T-2001.

9. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot.-T.: Universitet, 1999.- 96 b.

10. Karimova V.M. va boshk. Mustaqil fikrlash. - T.: Shark.-2000.- 112 b.

11. Karimova V.M., Sunnatova R. «Mustaqil fikrlash” o‘quv qo‘llanmasi bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish uslubiyoti.-T.: Shark, 2000.- 16 b.

12.Baratov SH.R., Jabborov X.X. “Ko‘k kit” tuzog‘iga qarshi kurashishning psixologik mexanizmlari. Psixologiya. Ilmiy jurnal. Buxoro, 2017, 1-son (25) -B.2-12.

13. Baratov SH.R., Jabborov X.X. Yoshlarda mafkuraviy immunitet shakllanishining psixologik mexanizmlari /O‘quv qo‘llanma, Buxoro, 2017, “Durdona” nash. 190 b.

14. Quronov M.Q, Jabborov X.X. “Yoshlarda barqaror mafkuraviy immunitet shakllantirishning pedagogik-psixologik treninglari”. “Muxarriri nashriyoti”, Toshkent. 2017, - B.47.

15. Jabborov X.X, E.U.Shermonov “Rahbar ma’naviyati” “Mumtoz so‘z” nashriyoti, T.: 2019 y

16. Майерс Д. Социальная психология перев. С англ.-СПб.: «Питер»,1999 - 688 с.

17. Методы эффективного обучения взрослых. Учебно-методическое пособия. (Авторский коллектив) - Москва - Берлин, 1998 - 124 с.

18. Прикладная социальная психология. / Под. ред. А. Сухова и А.Дергача.- М, 1998 - 688 с.

19. Сушков И.Р. Психология взаимоотношений. - М.: Академический Проект, 1999.- 448с.

20. Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: «Питер», 2000,-272 с.

21 “Психология” Уч.Т-2. “Проспект”. Москва - 2004.

22. Психология и педагогика. Под редакцией А.А.Радугина. Изд. “Центр” 2003

23. Гамильтон. Я.С. “Что такое психология”. “Питер”, 2002.

24. Ананьев Б.Г. “Человек как предмет познания”. “Питер”, 2001.

25. Дружинина В. “Психология “. Учебник. “Питер”, 2003.

26. Бурлачук Ф. Психодиагностика. “Питер”, 2002.

27. Айзенк М. Психология для начинающих. “Питер”, 2000.

28. Болотова А.К, Макарова И.В. Прикладная Психология: Учебник для вузов.- М.Аспект Пресс, 2002 – 383 с.
29. Веденская Л.В, Павлова Л.А. Деловая реторика: учебное пособие для вузов.- М.:ИКЦ “МарТ”, 2004-512 с.
30. Воспитай своего лидера, как находить, развивать и удерживать в организации талантливых руководителей. \ Пер. с англ.-М.: Издательский дом “Вильямс”, 2002.- 416 с.
31. Ложкин .Г.В. Повякель Н.И Практическая психология в системах “человек техника”: Учеб.пособие.- К.: МАУП, 2003 – 296 с.
32. Немов Р.С. Практическая Психология Познание себя: Влияние на людей:Пособие для уч-ся-М:Гуманит. Изд.Центр ВЛАДОС, 2003.320 с.
33. Справочник по решению кроссвордов и сконвордов .- Ростов н\Д: Владис, 2002. – 640 с.
34. Дьюи Дж. “Психология и педагогика мышления”. М., Прогресс, 1998.
35. Карнеги Д. “Как завоевать друзей и оказывать на них влияние”. М., Прогресс, 1990.
36. Karimova V.M. Targ‘ibotning psixologik uslublari.- T.: Ma’naviyat, 2000 – 16 b.
37. Karimova V.M. Ota-ona maktabi – baxt kaliti.- T., 2002
38. Oila psixologiyasi. Prof. /. Shoumarov tahr. ostida.- T.: Sharq, 2001.
39. Петровская Л.А. “Компетентность в общении”. Социально-психологический тренинг. М., Университет, 1989.
40. Шипунь Н.И. и др. “Основы управленческой деятельности”. М., 1999.
41. Шейнов В. “Психология и этика делового контакта”. М., Амалфея, 1997.
42. Вечер Л. Секреты делового общения. Минск, 1996.
43.Корнилова Т. Введение в психологический эксперимент. М., 1997.
44. Чалдини Р. Психология влияния. М., 2000.
45. Филипп Зимбардо, Майкл Ляйппе. Социальное влияние.- СПб, 2000.- 448 с.
46. www. ziyonet.uz
47. www.inetlibrary.com
48. www.psychology.uz
49. www.psychology.net.ru
50. www.nutq.intal.uz

M U N D A R I J A

Kirish….....3

I-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI FANI HAMDA FAVQULODDA VAZIYATLAR TO‘G‘RISIDA ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR.....5

1.1.Favqulodda, ekstremal va inqirozli nazariyalar xaqida tushuncha……..5

1.2.Favqulotda vaziyat……10

1.3. Ekstremal psixologiya bo’yicha zamonaviy yondashuvlar……...20

II-BOB. FAVQULODDA VAZIYATLAR TURLARI VA TIPOLOGIYASI……..……23

2.1.Favqulodda vaziyatlar turlari va tipologiyasi……23

2.2. Inqiroz va inqirozli vaziyatlar……..29

2.3. Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri……...31

2.4.Ekstremal vaziyatlarning subektlari……..35

III-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA STRESS HOLATI VA UNING INSONGA TA’SIRI……...……..41

3.1.Stress haqida ilmiy mushohadalar……..41

3.2.Zamonaviy adabiyotlarda stress masalasi……..42

3.3.Ekstremal vaziyatlarda stress holati va uning insonga ta’siri……..….48

IV-BOB. TRAVMATIK STRESSDAN KEYING REAKSIYALAR. JAROHATDAN KEYINGI STRESSLI BUZILISH. YO‘QOTISH BILAN BOG‘LIQ KECHINMALAR……56

4.1.Stresslarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar……..…..56

4.2.Stress va uning turlari……..…….58

4.3.Stress uchun xavf omillari……..……..63

4.4. Travmatik stressdan keyingi reaksiyalar (Agressiya). Jarohatdan keyingi stressli buzilish. Yo‘qotish bilan bog‘liq kechinmalar……..….64

4.5. Nevrotik va sog‘lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaktsiya tezligi……..74

V-BOB. STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI VA KONSULTATSIYASI……..78

5.1. Stress psixodiagnostikasi va konsultatsiyasi tushuncha……78

5.2. Stress bo’yicha psixometrik metodikalar……....79

5.3. Stress darajasi aniqlangan shaxslarga beriladigan psixokonsultasiyalar….86

VI-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISHINING TASHKILIY JIHATLARI VA ASOSIY QOIDALARI……...…98

6.1.Ekstremal vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi……..…98

6.2. Shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari.....100

6.3.Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me'yorlari.....103

6.4.Psixologik buzilishlarga ega shaxslarga psixologik yordam……..104

VII-BOB. FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA KASBIY FAOLIYATIDAGI O‘RNI……..…..116

7.1. Favqulodda vaziyatlar xodimining psixologik xususiyatlari…….116

7.2. Favqulodda vaziyatlar xodimining kasbiy faoliyati va kasbiy sifatlari.117

7.3.Ekstremal vaziyatlar xodimlarining kasbiy faoliyatida psixologik bilimlarning o‘rni……...…119

VIII-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON PSIXIK JARAYONLARINING O‘RNI……...127

8.1.Ekstremal vaziyatlarda inson psixik jarayonlarining o‘rni……..127

8.2. Psixik jarayonlar haqida tushuncha……129

8.3. Ekstremal faziyatlarda shaxsning fikrlash darajalari……144

IX-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON IRODAVIY XUSUSUIYATLARINING O‘RNI…….……..….189

9.1.Ekstremal vaziyatlarda inson irodaviy xususiyatlarining o'rni…….…189

9.2. Ekstremal vaziyatlarda irodaviy xususiyatlarining namoyon bo’lishi...192

9.3. Iroda holatining psixologik omillari……200

X-BOB. EMOTSIYALAR VA EMOTSIONAL HOLATLAR. EKSTREMAL VAZIYATLAR VA FAVQULODDA HOLATLARDA INSON EMOTSIYASI VA XULQ-ATVORI…….220

10.1. Hissiyot tug‘risida umumiy tushuncha…….220

10.2. Emotsiyalar va emotsional holatlar …….228

10.3. Ekstremal vaziyatlar va favqulodda holatlarda inson emotsiyasi va xulq-atvori……235

XI-BOB. EKSTREMAL SOHADAGI MUTAXASSISLARINING KASBIY SALOMATLIGI. EKSTREMAL SOHADAGI MUTAXASSISLARDA KASBIY SO‘NISH SINDORMI PROFILAKTIKASI……240

11.1. Kasbiy salomatlik tushunchasi……..…240

11.2.Salomatlik omillari……....242

11.3.Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi……..…246

11.4.Ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari……..249

11.5.Kasbiy so‘nish tushunchasi, uning kelib chiqish sabablari, komponetlari va bosqichlari, ekstremal vaziyatlar xodimilarda kasbiy so‘nish muammosining ijtimoiy-psixologik tatqiqi va uning ilmiy-nazariy asoslari……..…259

XII-BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDAN KEYINGI HOLATLARDA RIVOJLANTIRUVCHI VA KORREKSION TRENGLAR QO’LLASH TARTIBI……268

12.1.Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda rivojlantiruvchi va korreksion trenglar qo’llash tartibi…….268

12.2. Ekstremal vaziyatlardan keyingi holatlarda yuzaga keladigan stress holati bo’yicha korreksion trenglar…….……270

12.3. Stressning ijobiy va salbiy oqibatlari” trening dasturi……..…277

12.4. “Stressni boshqarish modeli” trening dasturi……282

12.5. “Pozitiv fikrlash” trening dasturi……..287

Glossariy.....293

Adabiyotlar ro‘yxati.....304