

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI

TARBIYASI QIYIN
O'SMIRLAR PSIXOLOGIIYASI

FARG'ONA - 2006

Mualliflar:

K.Raximova, A.Abdullayeva

Ilmiy muxarrir:

Mamurjon Otajonov
psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

M. Abdullajonova
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent,
B. Latipov
pedagogika fanlari nomzodi.

Ushbu qo'llanma inson tabiatini to'laroq tushunish yo'lida barcha qiziquvchilarga yordam sifatida tayyorlandi. Inson shaxsini shakllantirish o'ta murakkab va har bir xususiy holatda alohida yondashish talab qiladigan jarayon. Shuning uchun ham tarbiya jarayonida ikkinchi darajali omillar bo'lmaydi. Tarbiyaning yana bir muhim xususiyati shundan iboratki, u tug'ilgandan to umrining oxirigacha davom etadi. Qo'llanma mazmunini belgilashda imkon boricha ana shu omillarni e'tiborga olishga harakat qilingan. Unda shu vaqtga qadar keng o'quvchilar auditoriyasi uchun notanish bo'lgan zamonaviy ilmiy nazariyalardan keng foydalanilgan.

Ushbu qo'llanma 2006 yil _____da bo'lib y'tgan FarDU Ilmiy Kengashining _____-yig'ilishida nashr qilishga ruxsat berildi.

K. Raximova, A. Abdullayeva.
Tarbiyasi qiyin o'smirlar psixologiyasi ilmiy-uslubiy qo'llanma, Farg'ona, 2006 y.

KIRISH:

Xalq ta'limi oldida turgan asosiy vazifalardan biri o'quvchilarni axloqiy jihatdan barkamol shaxs qilib shakllantirishdir. Tarbiya jarayonida ayniqsa, o'smir yoshdagi maktab o'quvchilarida vatanparvarlik, milliy g'oya va baynalmilalchilik, voqelikka faol munosabatda bo'lish, o'rtoqlik, mehnat kishisiga chuqur hurmat hislarini shakllantirish muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish, milliy taraqqiyot goyasini o'zida mujassam etgan ma'naviy jihatdan barkamol avlodni voyaga yetkazish uchun munosib hayot shart-sharoitlarini yaratish davlat siyosatining ustivor yo'nalishi deb qaraladi. Mamlakatimizda amalga oshirilayotgan siyosat tufayli ta'lim - tarbiya tizimini takomillashtirish, uning milliy zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan uyg'unlashgan darajaga olib chiqish, islohotlar taqdiriga ijobiy ta'sir ko'rsatuvchi yangi insonni voyaga yetkazishning muhim manbai sifatida "Ta'lim haqida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi" singari muhim ahamiyatga ega bo'lgan hujjatlar qabul qilindi.

Mazkur hujjatlarda ta'lim-tarbiya sohasida islohotlarning asosiy yo'nalishlari, talab va maqsadlari aniq belgilab berilgan, hamda ularni amalga oshirish hayotimizning barcha sohalarida bo'lgani kabi bosqichma-bosqich o'tkazilishi asosiy vazifa qilib qo'yilgan.

O'zbekistonda ijtimoiy tarbiyaning eng oliy maqsadi har bir fuqaroda komil insonga xos fazilatlarni shakllantirishdir. Komil inson deganda biz: "ongi yuksak, mustaqil fikrlay oladigan, xulq-atvori bilan o'zgalarga ibrat bo'ladigan, bilimli, hozirgi davrda o'smirlarni tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlari, qonuniyatlari, imkoniyatlari, mexanizmlari mavjud. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, o'smirlarni tarbiyalashda ularning xususiyatlarini to'la hisobga olgan holda ta'limiy-tarbiyaviy tadbirlarni qo'llash shaxslararo munosabatlarda anglashilmovchilikni bartaraf qiladi, iliq psixologik iqlimni yaratadi. Hozirgi kunda o'smirlar taqdiri masalasi goyat muhim ahamiyat kasb etmoqda. O'smirlik davri taqlidchanligi, muhim nuqtai nazarning shakllanmaganligi, hissiyotlilik, mardligi bilan farqlanadi. Shuning uchun tashqi ta'sirlarga beriluvchan o'smir o'g'il-qizlarga alohida e'tibor berish zarur. O'smirlar muammosiga e'tiborni kuchaytirish zarurligining asosiy sabablari sifatida quyidagilarni ko'rsatish mumkin:

1. Fan va texnika rivojlanishi natijasida madaniyat, sanoat va adabiyot, ijtimoiy-iqtisodiy shart-sharoitlarning o'zgarayotgani;
2. Ommaviy axborot ko'lamining kengayishi tufayli o'smirlar ongliligi darajasining ko'tarilgani;
3. O'g'il va qizlarning dunyo voqealaridan xabardorligi;
4. Ularning jismoniy va aqliy kamolotining jadallashgani;
5. O'smirlar bilan ishlashda g'oyaviy-siyosiy, vatanparvarlik va baynalminal tarbiyaga alohida yondashish zarurligi;
6. Oshkoralik, ijtimoiy adolat, demokratiya muammolarining ijtimoiy hayotga chuqur kirib borayotgani. Respublika ta'lim tizimida o'quvchilar uchun mustaqil bilim olish, ijodiy fikr yuritish, o'zini-o'zi boshqarish, anglash, baholash va nazorat qilishga keng imkoniyatlar yaratilgan. O'smirlik yoshida bolalikdan kattalik holatiga ko'chish jarayoni sodir bo'ladi. O'smirda psixik jarayonlar keskin o'zgarishi bilan

aqliy faoliyatida ham burilishlar seziladi. Shuning uchun shaxslararo munosabatda, talaba bilan o'qituvchining muloqatida, kattalar bilan o'smirlarning muomalasida hayotiy o'zgarishlar vujudga keladi. Bu o'zgarishlar jarayonida qiyinchiliklar tugiladi. Bular avvalo ta'lim jarayonida ro'y beradi: yangi axborot ma'lumotlarini bayon qilish shakli, uslubi va usullari o'smirni qoniqtirmay qo'yadi. O'smirda shaxsiy nuqtai nazarining vujudga kelishi sababli u kattalarning qaygurishi, koyishiga qaramay, o'zining fikrini o'tkazishga harakat qiladi. Serzardalik kundalik xatti-harakatining ajralmas qismiga aylanadi. Ayrim pedagoglar kuyinib gapiradilar, ba'zi illatlarni tanqid qiladilar va ularning ijtimoiy-psixologik ildizini topishga intiladilar, lekin mazkur illatlarning oldini olish chora va tadbirlari tizimini ishlab chiqa olmaydilar. Vujudga kelgan ziddiyatlar va qarama-qarshiliklarni psixologik kamolotni ta'minlash, faoliyat turlarini murakkablashtirish orqali o'smir shaxsida yangi psixologik fazilatlarni tarkib toptirish bilan asta-sekin yo'qotish mumkin.

Bu davr insonning kamolini yuqoriroq bosqichga ko'tarilishi bilan yakunlanadi. Kamol topish o'smirdan umumlashtirish, hukm va xulosalar chiqarish, mavhumlashtirish, ob'yektlar o'rtasidagi ichki munosabatlarni o'rnatish, muhim qonuniyat, xususiyat, mexanizm va tushunchalarni anglash, ixtiyoriy diqqat, barqaror qiziqish, ongli motiv va mantiqiy eslab qolishni talab qiladi. Bularning barchasi fanlarga doir bilimlar tizimini vujudga keltiradi, amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi, o'zini-oozi nazorat qilish, baholash, anglash singari xususiyatlarni tarkib toptiradi. Maktabdagi faoliyatda keng imkoniyatlar bo'lsa, o'quvchi muayyan vazifa va topshiriqlarni bajara boshlaydi. Natijada o'smirning ijtimoiy mavqeyi ortib, faoliyati takomillashib, psixikasi har tomonlama rivojlanib boradi.

O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR GURUHLARI

O'smirlarda uchraydigan salbiy xulq-atvor ikki guruhga bo'lib o'rganiladi:

1. Xulq-atvor mativlarining noto'g'ri rivojlanishi yoki kuchli effektli his-tuyg'ular ya'ni turli tartib intizomsizliklar, atrofdagi insonlar bilan noto'g'ri munosabatda bo'lish natijasida turli konfliktlarning vujudga kelishi, turli tasodifiy guruhlariga kirish, jamoada o'zini ko'rsatishga intilish.

2. O'quvchi o'smirlarning maktabdagi tartib qoidalarini tushunib yetmaslik yoki o'zlarining xulq-atvorini boshqara olmaslik, agressivlik ya'ni jismoniy kuch ishlatish, qo'rqitish, serzardalik. Bu ikki faktor asosida vujudga keladi. Birinchidan temperament xususiyati, ikkinchidan o'qituvchi va tengdoshlari bilan noto'g'ri munosabatda bo'lish. Tarbiyasi qiyin o'smirlar shakllanishining yana bir asosiy omili bu o'smirlarning shaxsiy psixologik xususiyatlaridir:

1. Sangvinik temperamentdagi o'smirlarda his-tuygular tashqi ko'rinishda yorqin ifodalangan bo'ladi: Ma'noli mimika, aniq imo ishora, tez harakat qilish, tez gapirish, beqarorlik, harakatchanlik, chaqqonlik. Sangvinik., o'smirlarning kayfiyati tez o'zgaradi. Bu tipdagi o'smirlar boshqalar bilan tez topishib ketadi. Ularda o'quv ishlarida, mehnatda va jamoat ishlarida faollikni tarbiyalash lozim. Ularni boshqa ishlarga berilib ketmasligi uchun doimo nazorat qilish va kuchi yetadigan ish bilan band qilish kerak.

2. Flegmatik temperamentdagi o'smir og'ir, vazmin, harakatlari salmoqli bo'ladi. Ular boshlagan ishini oxiriga yetkazadi. Flegmatik tipdagi o'smirlarda barcha psixik jarayonlar sust rivojlangan bo'ladi. Ularning jahlini chiqarish yoki ranjitish qiyin, ba'zi hollarda bu temperamentli o'smirlarda mehnatga, tevarak atrofga, hayotga kishilarga va o'ziga nisbatan beparvo munosabat hollari uchraydi. Shuning uchun ulardagi sovuqqonlik, beparvolik, bo'shanglik, faoliyatsizlikning nomoyon bo'lishga yo'l qo'ymaslik kerak.

3. Xolerik temperamentdagi o'smirlar chaqqon, harakatchan, qo'zgaluvchan bo'ladilar. Ularda barcha jarayonlar tez sodir bo'ladi. Bu tipdagi o'smirlar hissiyotlari kuchli, yorqin ifodalanib tez paydo bo'ladi, ba'zan kayfiyati keskin o'zgaradi. Xolerik tipdagi o'smir boshqalar bilan munosabatda qat'iylik, serjahllik va o'zini tuta olmaslikka yo'l qo'yadi. Natijada kishilar xatti-harakatini ob'yektiv baholay olmaydi va ziddiyatli vaziyatlar tudiradi. Haddan ortiq dangallik, serjahllik, ko'ngilga qattiq tegadigan so'zlar ishlatishi tufayli bunday o'smirlarni jamoada yoqtirmaydilar. Xolerik tipdagi o'smirlardan doimo muloyimlik bilan, ammo qat'iyatli, shoshilmay, o'ylab javob qaytarishlarini talab qilish, ular xatti-harakatlarida o'rtoqlari va kattalar bilan bo'lgan munosabatlarida o'zini tutishlikni tarbiyalab borish lozim. Bunday o'smirlardan mehnat faoliyatida izchillikni va ishda tartibli bo'lishni tarbiyalash hamma topshiriqlarni ish mobaynida yaxshi bajarishlarini talab qilish lozim.

4. Melanxolik temperamentdagi o'smirlarda psixik jarayonlarning sust o'tishi qayd qilinadi. Ular kuchli qo'zovchilarga qiyinchilik bilan javob qaytaradilar, diqqatlarini bir narsaga uzoq vaqt va kuchli jalb eta olmaydilar. Bunday tipdagilar ishga passiv, kam qiziquvchan bo'ladilar, ularda hissiyot va hayajonli holatlar keskin paydo bo'ladi va chuqur, davomli bo'ladi. Ularni ranjitish oson, xafagarchilikka bardosh bera olmaydilar. Melanxolik tipdagi o'smirlar odamlar bilan aralashmaslikka va yolgizlikka moyil bo'ladilar lekin odatlangan sharoitda o'zlarini erkin his qiladilar va unumli ishlaydilar. Shuning uchun bunday o'smirlarda odamga el bo'lishlikni o'stirish, jamoada do'stlik va o'rtoqlik hislarini tarbiyalash zarur, chunki ular osonlikcha yakkalanib, o'z kechinmalariga berilib ketishi yoki jamoadan chetga chiqib, salbiy ta'sirlarga tushib qolishi mumkin.

O'SMIRLIK XULQ-ATVORINING REAKSIYALARI VA DEVIANT XULQ-ATVOR KLASSIFIKATSIYASI

O'smirlik davri psixologik xususiyatlarning alohida namoyon bo'lishi sharoiti bo'lib, unda favquloddagi ta'sirlar natijasida ayrim o'zgarishlar yuz beradi. Ayniqsa, o'smir xulq-atvorining reaksiyalari muhit va yaqinlarining o'zaro ta'sirida quyidagicha namoyon bo'ladi:

1. Emansipatsiya reaksiyasi. Bu kattalarning qaramogoidan, nazoratidan va xomiyligidan ozod bo'lishga intilishda ko'rinadi. Reaksiya kattalar tomonidan belgilangan tartib, qoidaga qarshi yo'naltirilgan. "Ozod bo'lish" ehtiyoji mustaqil hayotga intilish bilan bog'liq bo'lib, bu reaksiya o'g'il bolalarda ko'proq bo'ladi.

2. Tengqurlari bilan guruhlashgan reaksiya. Buning ikki turi mavjud:

Birinchisi, bir jinsga asoslanib, unda doimiy lider va guruh a'zolarining vazifalari, ularning guruhdagi o'rni belgilangan. Bu guruhda "liderning adpyutanti" unda intellektual qobiliyat yo'q bo'lsada, lekin jismoniy kuchli bo'ladi, "antilider"-liderning o'rnini egallashga harakat qiladigan, "ikkiyuzlamachi"-u tomonga ham, bu tomonga ham o'tib yuradigan o'smirlar bo'ladi. Bunday guruhning o'z xududi bo'lib, unga begonalar yaqinlashtirilmaydi. Guruhning tarkibi barqaror bo'ladi va yangi a'zolari faqat sinovlar asosida qabul qilishadi.

Ikkinchi turdagi guruhda rollar qat'iy taqsimlanmagan va doimiy lider yo'q. Liderning vazifalarini guruhning turli a'zolari bajaradi. Guruh a'zolari ikki jins vakillaridan tashkil topadi va uning tarkibi barqaror emas.

3. Qiziqish - xobbi reaksiyasi. O'smirlik davri uchun qiziqish-xobbi muhim hisoblanadi. Uning quyidagi turlari mavjud:

1. Intellektual-estetik qiziqishlar premetga, musiqaga, radiotexnika, tasviriy sanoat, adabiyotga nisbatan.
2. Jismoniy qiziqishlarga kuchi, chidamliligi, chaqqonligini oshirishga bo'lgan xatti-harakatlar kiradi.
3. Liderlikka qiziqish boshqalarga rahbarlik qilishga intilish uchun bo'lgan harakatda namoyon bo'ladi.
4. Yig'ishga qiziqish-turli xildagi kolleksiyalarni yig'ishda ko'rinadi.
5. Egotsentrik qiziqishlar. Atrofdagilarning diqqat markazida bo'lishga intilish.
6. Jo'shqin qiziqish. Karta o'yini, qimor, qaltis tavakkal qilish.
7. Informatsion kommunikativ qiziqish yangi axborotlarga ega bo'lishga intilish, tasodifiy suhbatlar va detektiv filmlar ko'rish ommaviy hodisaning ko'inishi sanaladigan deviant xulq-atvor jamiyatda yuz beradigan iqtisodiy, ijtimoiy, siyosiy va ruhiy jarayonlar bilan bolangan bo'ladi. Ba'zi hollarda jamiyatdagi jarayonlar deviant xulq-atvor turining paydo bo'lishi, kengayishi yoki yo'qolib ketishiga sababchi bo'lsa, boshqasida oqibat bo'lib qolishi mumkin.

Jamiyatdagi mavjud ijtimoiy me'yorlarning buzilishiga Deviant xulq-atvor deyiladi. Ijtimoiy me'yorlarning har bir o'zgarishida jamiyat fikri keskin o'zgaradi: yangi qarashlar va xulq atvor shakllarining tarafdorlari va unga qarshi turuvchilar paydo bo'ladi, o'z ta'sirini yo'qotayotgan me'yor o'rniga yangi me'yor paydo bo'ladi. Deviant xulq-atvor ikki hil darajada o'rganiladi: individual va ommaviy. Individual darajada ma'lum bir kishining aniq bir xulq-atvori, ommaviy darajada shu turdagi hodisalar majmui, ijtimoiy me'yorlarning buzilishlari tizimi haqida so'z boradi. Deviant xulq-atvor holati va darajasi turli mamlakatlar, regionlar va xududlarda turlicha bo'ladi.

Xudud tuzilishi va dinamikasi Deviant xulq-atvorning sifat ko'rsatkichi bo'ladi. Tuzilishi deganda mavjud xudud ichidagi har hil chekinishlar, jinoyatchilik, boshqa qonun buzilishlar, ichkilikbozliklar, ma'naviyatsizlik va hokazolar orasidagi munosabatlar tushuniladi. Bolalikdan o'smirlikka o'tish davrida xulq-atvor mustaqilligi paydo bo'ladi. O'smirlik xatti - harakati uning ongi bilan boshqarib boriladi va ko'proq shaxsiy tajribaga tayanadi. Ijtimoiy me'yorlarga har hil qarashdan xulq - atvor turlicha shakllanadi. Deviant xulq atvor mexanizmlari me'yorga teskari ish qildiruvchi qat'iyat, motiv, maqsadni tashkil qiladi. Deviant xulq-atvorning konkret turlari: jinoyatchilik, ichkilikbozlik, o'z-o'zini o'ldirish, giyohvandlik va

hokazolar. Doimiy oilaviy kelishmovchiliklar, oila va atrof-muhitdan norozilik, o'qishdagi, do'stlar orasidagi tushunmovchiliklar o'smir ruxiyatini jarohatlaydi, yoki shu yo'l bilan mavjud vaziyatni o'zgartirishga undaydi. Amaliyotning ko'rsatishicha har qanday holatda ham qurbon berib bo'lsada ijtimoiy haqiqatga erishish mumkin. Lekin, o'smir o'z turmush tarzini o'zgartirishi, qiziqishlarini almashtirishi, do'stlar bilan aloqani uzishi, biror kasbga ega bo'lishi mumkinligini tushunmay bu holatni chiqib bo'lmaydigan holat deb baholab, ko'ngil xushlik, ichkilik, giyohvandlikka ruju qo'yadi. Deviant xulq-atvorning mexanizmini soddalashtirsak unda to'rtta asosiy bo'gin namoyon bo'ladi: muammoviy (ziddiyatli) sharoit, qadriyatli me'yoriy boshqaruv, qaror qabul qilish, holatni amalga oshirish. Deviant xulq atvorning ommaviy va individual darajalarida psixologik o'z-o'zini himoya qilishning quyidagi usullari mavjud:

1. Javobgarlikka tortish sabablarini inkor etish.
2. Keltirilgan zararni inkor etish.
3. Ayblovchilarni ayblash.

Deviant xulq atvorning o'z-o'zini psixologik himoya qilish usullarida "ma'naviyatgacha bo'lgan ongning" ikkita pogo'nasi mavjud. Birinchi quyi pogo'nada xaqiqiy maonaviy qarashlar yo'q, rasmiy taqiqlarga jazolashlar tufayligina amal qilinadi. Ikkinchi pogo'nada ijtimoiy me'yorlarga bo'ysinishdan foyda olishga intilishga tomon qadam qo'yiladi. Shuning uchun ma'naviyatgacha bo'lgan ong darajasida sub'yektning ijtimoiy qarashi asosida shaxsiy foyda va manfaatlar yotadi.

O'SMIRLARDA XARAKTER AKSENTUATSIYASI

Yangi avlodni voyaga yetkazish, jamiyat talablariga javob beradigan, uning o'z oldiga qo'ygan vazifalarini bajarishga ko'maklashadigan fuqarolar shaxsini shakllantirish har bir tuzumning eng oliy maqsadi bo'lib kelgan. Respublikamizda bosqichma-bosqich inson shaxsini shakllantirish tizimining takomillashtirib borilayotganligi ham shu fikrimizning yana bir yorqin dalilidir. Bolalarning turli yosh davriga mos munosabat usullarini shakllantirish ularning yosh psixologik xususiyatlari, qonuniyatlariga amal qilish haqida sobiq sho'rolar tuzumi davrida ham sanoqsiz fikrlar aytilgan, behisob ilmiy-tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Aytilgan fikrlar, amalga oshirilgan tadqiqotlarning ilmiy qimmatiga zarracha shak keltirmagan holda, achchiq bo'lsa ham shuni tan olish kerakki o'sha davrning itoatkor, mo'minqobil jamiyat a'zolarini shakllantirish haqidagi mafkuraviy talabi bu ishlarni amaliyotga qo'llashga to'liq imkoniyat bermadi. Hozir zamon o'zgardi, davr o'zgardi, Respublikamizning siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy maqomi o'zgardi. Biz integratsiya yo'liga qadam qo'ydik. Murakkab siyosiy, iqtisodiy munosabatlar jarayonida bexato yo'nalish ola biladigan, mustaqil fikrlay oladigan, mustaqil munosabat bildiradigan jamiyat a'zolariga ehtiyoj paydo bo'ldi. Respublikamizda keng ko'lamda ana shu talablarga javob bera oladigan yangi jamiyat fuqarolari shaxsini shakllantirish jarayoni boshlandi. "Ammo, holisona baho berganda, shuni tan olishimiz kerakki, o'tgan davr mobaynida amalga oshirgan tadbirlarimiz bugun hayot talab qilayotgan natijalarni berayotgani yo'q. Avvalo shuni ta'kidlash kerakki, biz eski, sho'rolar zamonidan qolgan ta'lim-tarbiya tizimiga xos mafkuraviy qarashlardan va sarqitlardan xali beri to'liq qutulganimiz yo'q". Inson shaxsining

shakllanishida har bir yosh davri o'ziga xos muhim ahamiyatga ega. Lekin bu davrlar ichida alohida ahamiyatga molik davrlar ham mavjudki, ulardan biri o'smirlik davri hisoblanadi. Bu davrga mansub ilmiy adabiyotlarda "o'tish davri", "inqirozli davr", "qiyin davr" atamaları mavjudki, ularning hammasi bu davrning xususiyatlarini to'g'ri aks ettiradi deyish mumkin.

O'smirlik davrining eng asosiy xususiyati bu ikkita rivojlanish: psixik va jismoniy yoki boshqacha aytganda psixik va somatik jarayonlar intensivligi bilan xarakterlanadi. Har birimiz farzandlarimiz va tarbiyalanuvchilarimizda aynan shu davrga xos bo'lgan serzardalik, qo'pollik, xaddan tashqari o'ziga e'tibori berish kabi yaqqol ko'rinib turuvchi, keskin namoyon bo'luvchi xulq shakllarini kuzatganmiz. Yana shu davrda tez toliqish, jismoniy zaiflik, turli kasalliklarga moyillik holatlarini kuzatish mumkin. Bularning barchasi psixosomatik o'zgarishlar hisoblanib, psixik va somatik jarayonlar o'zaro uzviy bog'liqligining natijasi sanaladi. Yaqqol namoyon bo'luvchi o'smir xususiyatlarining aksariyati uning munosabatlari tizimida ko'rinadigan xarakter o'ziga xosliklari sanaladi. Bu o'ziga xosliklar psixologiyada "xarakter aksentuatsiyasi" deb ataluvchi xarakterning alohida shaklda namoyon bo'luvchi ko'rinishidan iboratdir. Xarakter aksentuatsiyasi masalasi M.Kramer, E.Krechmer, K.Leongard, o.V.Kebrikov, P.B.Gannushkin, V.V.Kovalev, A.ye.Lichko kabi ko'plab olimlar tomonidan atroflicha o'rganilgan. Xarakter aksentuatsiyasi - normaning psixopat bilan chegaradosh variantini bildiruvchi xarakter ayrim sifat va sifatlar to'plamining haddan tashqari namoyon bo'lishidir. Xarakter aksentuatsiyasi psixopatlarda ularga xos bo'lgan uchta belgining bir vaqtda namoyon bo'lmasligi bilan farqlanadi. Bu belgilar: vaqt mobaynida xarakterning stabilligi, hamma vaziyatlarda yoppasiga namoyon bo'lishi va ijtimoiy dezadeptatsiya (ko'nika olmaslik). Xarakter aksentuatsiyasida odam psixopatga o'xshab psixik jarohat yetkazadigan hamma taosirdan ham ranjiyvermaydi, balki ayrim, "nozik" yeriga tegib ketadiganlariga" javob berib, boshqalariga e'tiborisiz qoladi. Xarakter aksentuatsiyasining ochiq va yashirin (latent) shakllari mavjud bo'lib, oila tarbiyasi xususiyatlari, ijtimoiy muhit, kasbiy faoliyat, jismoniy salomatlik kabi muhim rol o'ynovchi omillar ta'sirida osongina bir-biriga o'tib turishi mumkin. Xarakter aksentuatsiyasi o'smirlik davrida shakllanib, vaqt o'tishi bilan silliqqlanib, kompensatsiya qilinadi. Faqat xarakterning "bo'sh bogoiniga" uzoq vaqt ta'sir qiluvchi murakkab psixogen vaziyatlarda o'tkir affektiv reaksiyalar, nevrozlar, hatto psixopatik taraqqiyot shakllanishi uchun sabab bo'lib qolishi mumkin. Xarakter aksentuatsiyasi mos ravishda psixopatik buzilish turlari bilan chegaradosh bo'lganligi uchun, uning tipologiyasi psixiatriyada atroflicha ishlab chiqilgan psixopatlar klassifikatsiyasiga asoslanadi, biroq bu klassifikatsiya ayni paytda psixik solom odam xarakteri xususiyatlarini ham aks ettiradi. Turli klassifikatsiyalar asosida xarakter aksentuatsiyasining quyidagi asosiy tiplari ajratilgan:

1. Sikloid - yaxshi va yomon kayfiyat fazalarining turli davrlarda almashib turishi.

2. Gipertim - doimiy ko'tarinki kayfiyat, bir yo'la bir necha ishga yopishish tendensiyasi va faoliyat chanqoqligi bilan yuqori psixik faollik, boshlagan ishni oxiriga yetkazmaslik.

3. Labilp - vaziyatga qarab kayfiyatning keskin o'zgarishi.

4. Astenik - tez toliqish, jahldorlik, depressiya va ipoxondriyaga moyillik (depressiya - ruhiy siqqlik, ipoxondriya - vahima).

5. Senzitiv - yuqori ta'sirchanlik, xadixsirash, shaxsiy to'laqonli emaslik hissining kuchayganligi.

6. Psixastenik - yuqori xavotirlilik, badgumonlik, juroatsizlik, doimiy shubha va mulohaza, o'z-o'zini tahlil qilishga moyillik, ritual harakatlar va obsessiya tendensiyasi.

7. Shizoid - boshqalardan ajralish, yakkalanish, interoversiya, hamdardlikning yo'qligi va emotsional kontaktlar o'rnatishning qiyinligida namoyon bo'ladigan emotsional sovuqlik, muloqot jarayonida intuitsiyaning yetishmasligi.

8. Epileptoid - (baozan shafqatsizlik elementlari bilan) azabdan quturish va qaxr-xuruji ko'rinishi tarzida namoyon bo'ladigan agressiyaning to'planishi bilan darg'azab-g'amgin kayfiyatga moyillik, janjalkashlik, tafakkurning egiluvchanligi, go'yat darajada pedantizm (o'taketgan rasmiyatchilik).

9. Tutilib qoluvchi (parango'yal) - yuqori shuboalanuvchi va kasallik darajasidagi arazchilik, salbiy effektlarning sobitligi, ustunlikka intilish, boshqalar fikrlarini qabul qilmaslik natijasida yuqori janjalkashlik.

10. Namoyishkor (isteroid) - tan olinishga ehtiyoj qoniqtirilmaganda "kasal bo'lib olish", manmanlik, qaltis ishlarga qo'l urish bilan xarakterlanadigan, o'ziga diqqatni jalb qilish uchun foydalaniladigan yolgo'nchilik, fantazyorlik va mugo'mbirlik, sub'yekt uchun noxush bo'lgan fakt va hodisalarni siqib chiqarish tendensiyasi.

11. Distim - tushkun kayfiyatning ustunligi, depressiyaga moyillik, hayotning g'amgin va qayg'uli tomonlariga berilish.

12. Beqaror - atrofdagilarning ta'siriga yengil berilish moyilligi, doim yangi ta'surotlar, davralar qidirish, yuzaki xarakterga ega bo'lgan osongina kontakt o'rnatib olish.

13. Konform - boshqalarning fikrlariga xaddan tashqari bog'liqlik va bo'ysunganlik, tanqidiylik va tashabbuskorlikning yetishmasligi, konservatizmga moyillik.

Yuqorida eslatib o'tganimizdek xarakter aksentuatsiyasi o'smirlik davrining ajralmas belgisi. har bir o'smir istisnosiz o'zida shu xususiyatlardan bir yoki bir nechasini namoyon qiladi. Lekin keyingi bosqichlarda bu xususiyatlar silliqqlanib ketishi lozim. Faqat doimiy ta'sir qiluvchi psixogen vaziyatlardagina bu xususiyatlar mustahkamlanib qolishi mumkin. Bunday vaziyatlar esa ba'zan biz kattalar, tarbiyachilar, ota-onalar sababli paydo bo'ladi. Ba'zan kattalar psixologik savodsizlik oqibatida, psixik va somatik rivojlanish qonuniyatlarini bilmasliklari tufayli o'smirlarning bunday holatlarini tarbiyasizlik, atayin qilingan odobsizlik sifatida qabul qilishadi. Salbiy "Men konsepsiya"ga ega bo'lgan o'qituvchilar esa umuman bolalarni "jilovlab" olishni asosiy maqsad qilib olishadi. Natijada xarakter aksentuatsiyasining keyinchalik psixopat sohasiga o'sib o'tishiga sababchi bo'lishadi. Biz kattalar o'zimizning egiluvchan xarakter xususiyatlarimiz bilan osongina, ruhiy zo'riqishsiz bolalarga moslasha olamiz. Mana shu o'smir uchun qiyin "shaxs meni", "jinsiy" shakllanish davrida o'zimizning sabr toqatimiz, mehribonligimiz bilan ularga

ruhiy zo'riqlashdan bo'shashishga yordam bera olamiz, ulardagi tabiiy jinsiy va agressiv mayllarni sublimatsiya qilish yo'llarini ko'rsata olamiz.

DELINKVENT XULQ

Delinkvent va kriminal xulq ko'p bosqichli ijtimoiy jarayonlar vositasida saqlanib turadi. Delinkvent hodisalarning faqat individual muammolariga to'xtalib, jinoyat xulqining ijtimoiy sabablarini ko'rsatmaslik to'g'ri bo'lmaydi. Robert Mertonning fikricha hozirgi ite'molchilik jamiyatida ko'pchilik odamlar nima qilib bo'lsa ham daromad, ite'mol va muvaffaqiyatga intilishadi. Jamiyat tomonidan inkor qilingan, tan olinmagan, chetga surib qo'yilgan odamlar uchun bu maqsadlarga qonuniy yo'l bilan yetishish juda oir. Shuning uchun ular muvaffaqiyatga kriminal yo'l bilan erishishga chog'lanishadi. Bunday odamlar kamomad qilishadi, aldashadi, yoki talashadi, qisqasi qonun yo'li bilan olishlari mumkin bo'lgan narsaga jinoyat yo'li bilan ega bo'lishadi. Bir qaraganda bunday odamlar jamiyatning past tabaqasiga mansub kishilardan iborat degan xulosa kelib chiqadi. Lekin keyingi paytlarda avj olib ketayotgan industrial kriminalistika (sotib olish, pora, kamomad) ko'rinishidagi jamiyatning oliy tabaqasiga mansub jinoyatchilikni ham esdan chiqarmaslik kerak. Ba'zan jamiyatdagi "yorliq yopishtirish" odati ham kriminal shaxs taqdirida katta rol o'ynaydi. Odam bir marta jinoyat qilib, bundan buyoniga kriminal harakat qilmasdan yashash imkoniyatini yo'qotadi. Delinkvent karpera shunday qilib quyidagi ketma-ketlikda amalga oshadi:

1. Birlamchi, tasodifiy sodir qilingan jinoyat (delinkventlilik)
2. Jazolash.
3. Ikkilamchi delinkventlik.
4. Yanada qattiqroq jazolash.
5. Yanada jiddiyoq delinkvent xulq.

Shunday qilib, delinkvent shaxs aylanib yurib o'ziga va atrofdagilarga zarar keltiradigan yopiq doira vujudga keltiradi. Delinkvent shaxs bilan uni ta'qib qilayotganlar o'rtasida o'ziga xos munosabatlar stereotipi vujudga keladiki, bir tomon ikkinchi jabrlanuvchi tomon shaxsi bilan hisoblashmasdan o'z hokimiyatini namoyish qiladi. Bir tomonda hokim davlat muassasalari: milisiya, prokuratura, sud bo'lib ularning qonuniyligi demokratiya tomonidan tasdiqlangan. Ikkinchi tomonda go'yoki o'ziga tegishi kerak bo'lgan ulushni olishga xaqqi bo'lgan delinkvent shaxs. "olish" jarayoni yoki talonchilik yoki bilvosita firibgarlik, kamomad yo'li bilan amalga oshiriladi.

Paul Reyvalpdning fikricha jamiyat, tasavvurga simasa ham, oqlab bo'lmaydigan harakatlari va o'ta jiddiy jazo choralari bilan o'zi qutilmoqchi bo'lgan jinoyatchilarni tarbiyalaydi. Bu fikrga shuning uchun qo'shilsa bo'ladiki, individual delinkvent shaxs va uni ta'qib qilayotgan jamiyat o'rtasidagi o'zaro taqqooslashni baholashda shaxsiy himoya mexanizmlari ishtirok etadi. Bu proyektiv jarayon bo'lib, har bir odamdagi kriminal komponentlar u yoki bu jinoyatni chindan ham amalga oshirayotgan odamlarga proyeksiya qilinadi, ko'chiriladi, natijada bu odamlar aslidagiga qaraganda ham ko'proq jinoyatchiroq bo'lib ko'rinadilar. Shuning uchun jazo ba'zan jinoyatga qaraganda og'irroq bo'ladi. Aytish mumkinki, jazolash aslida shaxsiy agressiv-kriminal impulslarni qondirishning ongsiz o'rin almashtirish

usulidir. Albatta bu qoida emas, har qanday jazo jarayonida ham shunday bo'lovermaydi. Lekin ayrim o'ta og'ir jazo choralari belgilanganda xuquqshunosning shaxsiy kriminal - agressiv impulslari ham ma'lum rol o'ynashi mumkin. O'z o'quvchilarini o'zlari ichdan kechira olmagan kechinmalari uchun, kechinmalar qancha kuchli bo'lsa, shuncha qattiq jazolaydigan o'qituvchilar ham shu jarayonga misol bo'la oladi. Masalan: sho'xlik, o'yinqaroqlik va hokazolar uchun. Delinkvent xulqning individual aspektlari. Delinkvent xulqli odamlar o'zlarining ichki ziddiyatlarini nevrotiklarga o'xshab himoya mexanizmlari bilan himoya qila olmaydilar. Lekin ular shizofreniklarga o'xshab illyuziyalar dunyosiga chekinib, reallik bilan o'z aloqalarini uzmaydilar ham. Ichki zo'riqishga bardosh berish uchun ular ichki kasallikka ham murojaat qilmaydilar. Shunday bo'lsa ham, ular reallik bilan aloqani uzadilar va o'z ichki voqeliklaridan ta'qib' qilinadigan, davlat tomonidan va qonun yo'li bilan jazolanadigan taoqiqlangan harakatlar sodir qilish bilan qutuladilar.

Agar bunday odamlarning xulq stereotiplariga nazar tashlansa, ularning bolaligida psixoz yoki piskosomatik kasallik bilan organlarga o'xshab jarohatlovchi munosabatlar buzilishini kuzatish mumkin. Bunday odamlarni yoshligida yaxshi ko'rishmagan, suyishmagan. Hech bo'lmaganda ularga e'tibori berishmagan, ularning tarbiyasini "qo'ldan chiqarishgan", bunday odamlar yetishmovchilik ekstremal holatini, kattalar tomonidan muloqat va e'tibori tanqisligini boshdan kechirishgan. Buning fojiali oqibati esa – ruhiy tuzilmadagi kuchli tanqislik bo'lgan. Bunday ahvolga yana qo'shimcha jarohatlovchi hodisalar: bolalarga nisbatan shafqatsiz munosabat (jismoniy jazo) yoki ularning ruhiy shafqatsizlik va befarqlik sharoitida tarbiyalanishlari ham qo'shilishi mumkin. Delinkvent xulq tarbiyada jazolash usuli bilan uzviy bog'liq. Shunday muhitda o'sgan bola jazolash va shafqatsiz muomala haqidagi bilimdan boshqa narsani o'zlashtirmaydi. Bunday tarbiya qurboni keyinchalik o'z tajribasini boshqa odamlarga ham tarqatadi. "Agressor bilan identifikatsiya" qilish hodisasi sodir bo'ladi. Jinoyatchi o'zi bilan bolalikda nima qilishgan bo'lsa, o'z qurbonlari bilan ham shunday qiladi.

Delinkvent xulqli shaxs strukturasini o'z-o'zini yo'qotish qo'rquvi, birovni yaxshi ko'rmaslik, yakkalanish, ma'nosizlik, ojiz, g'azab va umidsizlik bilan bog'liq kechinmali psixik holatlar tashkil qiladi. Agar bunday shaxs o'ziga o'xshagan odamlar bilan guruhga birlashsa o'z shaxsiy vaziyatining chidab bo'lmasligini unutishi oson bo'ladi. Agar ular birgalikda jinoyat sodir qilishsa, bunday jinoyat odatda jamiyat vakillariga qaratilgan bo'ladi. Guruh ishtirokchilari endi tarbiyani so'zma-so'z tushunib, ularga nisbatan qo'llagan ota-onalarining qurbonlari bo'lmay qoladilar. Shu bilan birga ular endi ularning ahvolini qoniqtiradigan machg'ulot bilan chug'ullanishga yo'l qo'ymayotgan turli instansiyalarning qurbonlari ham emaslar. Endi ular faol harakat qilayotgan aybdorlardir. Chunki hech bo'lmaganda, o'z xohishing bilan qonunni tepib o'tayotganingdan ham qoniqish hosil qilish mumkin. Ko'p hollarda qasos fantaziyasiga yana ululik va dabdababozlik fantaziyasi ham qo'shiladi. Delinkvent xulq shaxsga o'zini davlat va jamiyatning huquqini himoya qiluvchi organlariga qarshi tura oladigan odam - deb tasavvur qilish imkonini beradi. Agar davlat va jamiyat chindan ham biror narsada aybdor bo'lishsa, bu qiyin emas albatta. Biroq delinkvent xulqda ko'p hollarda shaxsiy negativ tasavvurni jamiyatga

ko'chirish hodisasi sodir bo'ladi, jamiyat (illyuzor ko'rinishda) aslidagidan ko'ra yomonroq ko'rina boshlaydi ("mentlar", "bulpdoglar" darajasiga tushirsa bo'ladigan militsionerlar, voqeani jiddiy surishtirishiga va haqiqat qilishiga hech kim ishonmaydigan yuristlar).

Niohoyat jinsiy o'ziga xos delinkvent xulq haqida ikki oiz so'z. Karol Smart ma'lumotlariga ko'ra bolalarni o'ldirish, fohishalik, magazinlarda o'irlikni erkaklarga nisbatan ko'proq ayollar sodir qilishadi. Erkaklar ko'proq mashina o'irlash, talonchilik, tan jarohati yetkazish, qotillik va zo'rlash bilan shugoullanishadi. Sudda ko'p hollarda ayollarni ayrishuuriy (nevmenyayemiy) deb tan olishadi va psixiatrik klinikaga jo'natishadi. Lekin shunga qaramay so'nggi yillarda erkaklar va ayollar kriminal xulqi o'rtasidagi farq silliqqlanib borayapti. Bu sohada ham o'ziga xos raqobat jarayoni boshlandi. Yana bir kichik fakt shuki qotillik sodir qilganlarning 90% ini birinchi marta jinoyat qilganlar tashkil qilar ekan. Bu hodisa psixikada uyatchanlik, tortinchoqlik komponenti bilan bog'liq. Shunga mos ravishda Amerikada o'tkazilgan tadqiqotlarda qamoqxonalarda saqlanayotgan retsidivist jinoyatchilarning 90% ni uyatchan, tortinchoq deb hisoblashgan. Jamiyatda narkotik ite'mol qiluvchilar muammosi keyingi yillarda yanada murakkablashdi. Ichkilik ite'mol qiluvchilardan farq qilib, heroin, kokain yoki gashish va marixuana ite'mol qiluvchilar ko'pchilik jamiyat a'zolari tomonidan ma'qullanmaydi. Bu yerda xuddi delinkvent xulqqa o'xshab bir tomondan jamiyat ikkinchi tomondan alohida narkoman yoki narkomanlar guruhi o'rtasidagi ongsiz jarayonlar katta rol o'ynaydi. Bu yerda birinchi navbatda ko'pchilik fuqorolar o'zlarining shaxsiy salbiy sifatlarini narkomanlarga ko'chiradigan proyektiv jarayonlarni nazarda tutish kerak. Narkotik tobe odamlar bizning shaxsiy ite'molchilik xulqimizni aks ettirishadi; ya'ni biron narsani xo'lash va xo'lagan narsaga nima qilib bo'lmasin ega bo'lish, egalik va xususiychilik hissi, teppa-teng ravishda ijtimoiy sovuqlik va befarqlik. Bitta misol o'zining ichkilikbozligini narkoman o'g'lini ayblash bilan oqlashga urinadigan ota. Jamiyatning narkomanlarga bunday negativ munosabati yana shu bilan yengillashadiki, narkotik moddalar sotilishi taqiqlangan va narkoman xohlaydimi-xohlamaydimi ularni noqonuniy yo'l bilan sotib olishga majbur. Narkotik tobelikning ikkita turi ajratiladi. Birinchisi psixik tobelik, bunda narkotik ite'mol qilish nazorat qilib bo'lmaydigan intilish, maniya, bartaraf qilib bo'lmaydigan xohish, ochko'zlik, ochofatlikka aylanadi.

Jismoniy tobelikda narkotik ite'mol qilish natijasida organizmda modda almashinuv jarayoni shunday buziladiki, uni ite'mol qilish hayotiy ehtiyojga aylanadi. Narkotikning organizmga, asosan markaziy nerv sistemasiga toksin-zaharlovchi ta'sirini unutmaslik kerak. Bu yerda gap o'z-o'zidan kokain, benzedrin, ritalin ta'sirida paydo bo'ladigan tetiklik, o'z-o'ziga ishonch hissi haqida bormoqda.

Heroin, morfin, valium, barbiturat va boshqa sedativ preparatlar bezovtalik vaqtida tinchlantiradi, hissiyotni bog'laydi va umuman har qanday hissiyotni o'chirishi mumkin. Marixuana va gashish kayfiyatni ko'taradi, uyatchanlik, tortinchoqlik va tutilib qolishni bartaraf qilish imkonini beradi, LSD va boshqa gallyutsinogenlar fantaziyani qo'zg'otadi, tashqi olam realligini chetlatib, tashqi olamni tasavvur va hissiyotlar bilan almashtiradi.

Gashish va marixuana bu yumshoq "norozilik narkotigi" hisoblanadi. Geroin, kokain va LSD "qattiq" yoki "kuchli" narkotik sanalib, ular tafakkurni, hissiyot va harakatlarni keng ko'lamda o'zgartiradi.

PSIXIKA VA NARKOTIKLAR

Narkotiklar birinchi navbatda affektlarga, qo'rquv, aybdorlik va uyat hissiga ta'sir qiladi. Shu bilan birga narkotiklar ta'siri himoya mexanizmlariga o'xshaydi. Nevrozda himoya mexanizmi qiladigan ishni narkotik tobelikda, narkotik amalga oshiradi: noxush tasavvur va hissiyotlar idrok qilinmay qo'yiladi. Oddiy nevrotiklardan farq qilib narkotik tobe odamlarda qo'shimcha farmakologik effekt bor, yoki qo'zgoalish yoki tinchlanish. Sog'lom odamlar sarguzasht istab qolsa, o'z istaklari orqasidan kerakli davrani qidirib topadi, agar sokinlik va tinchlik istab qolsa, kerakli do'stlar davrasi yoki mehribon do'stni qidirib topish, tinchlanish mumkin. Narkotikka tobe odamlar bunday qila olmaydilar. Ular reallikda o'zlariga kerak narsani qidirish qobiliyatidan mahrum bo'lishgan. Ularning ongli idroki uchun kechinmalar tansiqqligini aks ettirish nihoyatda og'ir, shuning uchun ular nima qilib bo'lsa ham, zararli bo'lsa ham o'z ahvollarini toqat qilarli darajaga keltirishga intilishadi. Narkotiklar aynan ularning yoqimli ta'siri tufayli ham qimmatbaho, ijobiy ob'yektga aylanadi. Shu bilan birga narkotiklarning zararli ta'siri yoki umuman hisobga olinmaydi, yoki psixologik himoya mexanizmlari vositasida siqib chiqariladi. Ba'zan shunday bo'ladiki, narkotiklar aynan zararliligi uchun ham ite'mol qilinadi. Fikrimizcha bu yerda inson agressivligi ma'lum rol o'ynasa kerak: odamlar ongli ravishda boshqalarga zarar keltirishi, o'ldirishi (aybdor, ijrochi sifatida) yoki o'zlari o'ldirilishlari, jabrlanishlari (qurbon sifatida) mumkin.

Narkotiklar muammosi. Narkotikka tobe odamlarning ongli ravishda o'z-o'zlariga zarar keltirishlarini suitsid mayl, atrofdagilarni ayblash funksiyasi deyish mumkin: "Sizlar men bilan shunday qilyapsizlarmi, men uchun zarar bo'lsa ham narkotik ite'mol qilishdan o'zga chora yo'q". Bunday shikoyat biron-bir jamiyatning obro'li doiralarida hech qanday hamdardlik uygo'tayotgani yo'q. Narkomanlar o'zlarini jamiyat tomonidan taqdir hukmiga tashlab qo'yilgan, autsayder, jamiyatdan tobora ko'proq siqib chiqarilayotgan odamlar deb hisoblashaveradi. Bunda aslida narkotik tobe odamning ilk bolaligida o'zlashtirgan negativ tajribasi aybdor. Bolaning ourmat, mehr-muhabbat va muloyimlikka bo'lgan qonuniy ehtiyojlari ota-onalar tomonidan u yoki bu sabablarga ko'ra qondirilmagan. Shu jihatdan bunday odamlarning bolaligi delinkvent xulqli yoki psixosomatik kasal odamlarning bolaligiga o'xshab ketadi: ezgulikning yetishmasligi va yovuzlik, zarar, haqoratning ko'pligi. Psixoanalizda seksuallik va agressivlik inson hayoti va shaxslararo munosabatlarning ikkita qo'zovchi motivi deb qaraladi. Har bir odamda agressivlikka moyillik bo'lib uning maqsadi boshqalarga zarar yetkazish, haqorat qilish, talash hisoblanadi. Ijtimoiylashish jarayonida agressivlik konstruktiv yo'nalishga buriladi. Dastavval tiyiqsiz, tizginsiz muvofiqlashtirilmagan, shafqatsiz qo'pol xulqni predmetsiz agressiyadan konkret, adresli, insonga o'z fikrini himoya qilishga va xavfdan himoyalaniishga imkon beradigan agressiyaga aylantirish mumkin. Yoshlikda

bolalar o'zaro munosabatlarni raqobat yordamida, katta yoshda aqliy musobaqa yordamida hal qilishadi. Predmetsiz agressiya shaxslararo munosabatlarga zarar yetkazadi. Bunday xavfning birinchisi genotsid bo'lsa, ikkinchisi suitsid hisoblanadi.

Psixanalitik shaxs nazariyasida affekt - jarohat modeli alohida o'rin tutadi. Bu modelga ko'ra ilk bolalikdagi jarohatli hodisalar yosh bola shaxsi tomonidan xazm qilina olmasligi tufayli bevosita psixik buzilishga, psixik jarohatlanishga olib keladi. Yetkazilgan jarohat keyingi taraqqiyotda sezilarli buzilishlarga sabab bo'ladigan iz oldiradi. Bunday jarohatlarga jinsiy xiralik, shilqimlik, jismoniy muomala, bolalarga ularning halaqit berayotganligi, asabga tegayotganligi, ularning unchalik quvonch keltirmayotganligini anglatish vositasida bildiriladigan ruhiy qattiqqo'llik va sovuqlik kiradi. Bu yerda tashqi jarohat birlamchi bo'lib, psixik jarohat, ya'ni ichki jarohat ikkilamchi hisoblanadi. Boshqacha aytganda buzilish birlamchi, zarar esa ikkilamchidir. Bu zarar g'amxo'rlikning yetmasligi, jarohatlovchi hodisalarning ko'pligi bo'lib uning natijasida bolalarda xavotirli hayajonlanish, refaol g'azab paydo bo'ladi. Bu affektlar ba'zan ochiq namoyon bo'lmisligi ham mumkin. Shunda ular "taraqqiyotning tormozlanishiga" yoki "bolalar nevrozlariga" sabab bo'lishadi. Bunday nevrozlarga "axlat, siydikni tuta olmaslik, qaysarlik, apatiya" kiradi. Keyinroq esa ta'limda qiyinchiliklar vujudga kelishi mumkin.

UYATCHANLIK VA TORTINCHOQLIK MUAMMOSI

O'zbek millatiga xos bo'lgan eng noyob milliy xarakter xususiyatlaridan ayrimlari hayolilik, ibolilik, andishalilik kabilardir. Bu fazilatlar o'zbeklardagi islom ma'naviyati ta'sirida shakllangan kattalarga hurmat, ota-ona, qarindosh-urug'lar hurmatini bajo keltirish, ko'cha-kuyda, mehmondorchilikda, odamlar orasida odob saqlash kabi milliy xulq sifatlarining asosi ham hisoblanadi. Bu fazilatlarining teskarisi salbiy ko'rinishlarda ham mavjud bo'lib, ular odobsizlik, andishasizlik, behayolik, beibolik ko'rinishida namoyon bo'ladi. Biz tahlil qilmoqchi bo'lgan muammo nihoyatda murakkab bo'lganligi tufayli eng mayda tafsilotlarigacha mushohada qilishga majburlamiz. Yuqorida sanab o'tilgan o'zbek-milliy fazilatlar hayolilik, ibolilik, andishalilik darhaqiqat insoniy fazilatlar sanaladi, shuningdek andishasizlik, odobsizlik, behayolik, beibolik darhaqiqat eng yaramas xususiyatlardan sanaladi va jamiyat tomonidan tarbiya nuqtai nazaridan qoralanadi. Bu yerda qiziq joyi shundaki, o'zaro muloqotda hayolilik, ibolilik, andishalilik atamaları o'rniga ko'proq uyatchan, tortinchoq atamaları ishlatiladi va aksincha ibosizlik, hayosizlik, andishasizlik kabi atamalar o'rniga ko'proq uyatsiz atamasi ishlatiladi. Demak, o'z-o'zidan uyatchanlik, tortinchoqlik hayo, ibo, andisha atamalariga, uyatsizlik esa ibosizlik, hayosizlik, andishasizlik atamalariga tenglashtirilib idrok qilinadi. Atamalarining salbiy ekvivalentiga hech qanday e'tiroz tuyulmaydi, chunki haqiqatan ham uyatsiz, andishasiz, ibosiz, hayosiz odamlarning xulq shakllari bir-biriga o'xshaydi, bu yerda asosiy muammo uyatchanlik, tortinchoqlik bilan ibolilik, hayolilik, andishalilik tushunchalari teng kuchlimi yoki yo'qmi, bu atamalar ko'rinishi jihatidan almashtirilib ishlatilganda bir xil ma'noni, bir xil shaxs xususiyatini anglatadimi yo'qmi, ana shunda. Dunyo fanida tortinchoqlik muammosi bo'yicha turli xil qarashlar mavjud. Shaxs hislatlarini tadqiq qiluvchilar tortinchoqlik xuddi aql yoki bo'y darajasiga o'xshab, avloddan-avlodga

o'tadigan individual xususiyat ekanligiga ishonadilar. Bixevioristlar esa tortinchoq odamlarni samarali muloqot uchun kerak bo'ladigan ijtimoiy malakalarni egallay olmaganlar deb biladilar. Psixanalitiklar tortinchoqlik chuqur ong osti ziddiyatining tashqi namoyon bo'luvchi belgisi deb tasdiqlaydilar. Sotsiologlar va ba'zi bolalar psixologiyasi mutaxassislari tortinchoqlikni ijtimoiy rejalashtirish atamalarini tarkibiga kiritadilar. Sotsial psixologiya vakillarining fikricha tortinchoqlik ijtimoiy yoki shaxsiy fikrdan (yorliq ilishdan) boshlanadi. "Men tortinchoqman, chunki o'zimni tortinchoq deb hisoblayman, yoki boshqalar meni shunday deb hisoblashadi". Amerikalik psixolog Filipp Zimbardo o'zining "Zastenchivostp" (Uyatchanlik) asarini to'laligicha odamlardagi shu xususiyatni tadqiq qilishga baishlagan. Zimbardoning Stenford klinikasida tashkil qilingan uyatchanlik va tortinchoqlik psixoterapiyasi Amerikada juda katta muvaffaqiyat qozongan. Bu psixoterapiya jarayonida Zimbardo va uning hamkasblari uyatchanlik va tortinchoqlik komponentlarini yettita shaxslararo muammolar bilan bolaydilar:

1. Insonlar bilan tanishishning, yangi do'stlar orttirishning va yangi munosabatlar bilan qoniqishning qiyinligi;
2. Teskari emotsional holatlar, ya'ni hayajonlanish, depressiya va yolgoizlik;
3. Shaddodlikdagi kamchilik va o'z fikrini bayon qilishdagi qiyinchiliklar;
4. o'ta tortinchoqlik. Boshqalarning ishiga tortinchoqlik bilan baho berish;
5. Uyatchan va tortinchoq odamni boshqalarni mensimaydigan, o'zini yuqori tutadigan, ko'pchilikni yoqtirmaydigan odamlarga o'xshatilishi;
6. Jamoa va begonalar o'rtasida o'z fikri va muammosini qiyinchilik bilan bayon qilish xususiyati;
7. Diqqatning haddan tashqari bir joyga to'planishi.

Ushbu klinikada kuzatishlar jarayonida o'zida uyatchanlik va tortinchoqlik xususiyati bor deb hisoblaydigan odamlarning boshqalarga nisbatan reaksiyalari haqida gapirishganda o'zlaridagi asosiy uch holatni eslatishgani qayd qilinadi: birinchidan, bunday odamlar o'z harakatlarini go'yoki tashqaridan kuzatishib, xuddi boshqalarga "men uyatchanman va tortinchoqman" deb signal berayotgandek tuyuladi; ikkinchidan, hayajonlanishganda fiziologik o'zgarishlarning yaqqol kechishi masalan, yuzlarining qizarib ketishi; uchinchidan diqqatlarining bir joyga to'planishi, uyalishdan qattiq hayajonlanish. Bunday odamlarning eng xarakterli belgilaridan biri ularning kamgapligi yoki sekin gapirishlaridir.

Uyatchan va tortinchoq odamlarning 85 % asosan boshqalarning o'z shaxslariga nisbatan munosabatlaridan tashvishlanishadi. Bunday odamlarning tortinchoqligi "ichki" va "tashqi" xarakterga ega bo'ladi. Tortinchoqligi "tashqi" xarakterga ega bo'lganlar har doim "men to'g'rimda nima deb o'ylashayapti ekan?", "Menga qanday munosabatda bo'lisharkin?", "Men ularga yoqqanimni qanday bilishim mumkin?" kabi o'z-o'zini tahlil bilan tashvishlanadilar. Tortinchoqligi "ichki" xarakterga ega bo'lganlarda esa o'z-o'zini tahlil qilishdagi bilim faqat o'z-o'ziga qaratilgan bo'ladi. Bu shunchaki diqqatni o'ziga qaratishgina bo'lmay, balki negativ tusga ega bo'lgan egotsentrizmdir. Ya'ni bunday odamlar "Men ahmoqman", "Men badbasharaman", "Men bo'lmagourman" degan o'ylardan qiynaladilar.

Pol Pilkonis uyatchan, tortinchoq odamlarni ikki tipga ajratadi. Bular yuqoridagilarga mos ichki va tashqi uyatchan odamlardir. Tashqi uyatchan odamlar

o'zlarini qanday tutayotganliklaridan havotirlansalar, ichki uyatchan odamlar o'zlarini yomon his etayotganliklaridan tashvishlanadilar.

Umuman olganda hozirgi paytda dunyoning yetakchi mamlakatlarida ota-onalar va tarbiyachilar bolalardagi uyatchanlik va tortinchoqlikdan tashvishga tushmoqdalar, turli psixoterapik muolaja usullariga murojaat qilmoqdalar. Zimbardoning tekshirishlarida shunday bir paradoksal, ayri oddiy bir ma'lumot aniqlangan. Ma'lum bo'lishicha Amerika qamoqxonalari saqlanayotgan odam o'ldirish, talonchilik, zo'rash bilan ayblangan ashaddiy jinoyatchilarning 90% ni o'zlarini uyatchan, tortinchoq deb hisoblasharkan. Bir qaraganda aql bovar qilmaydigan hol, qotil, zo'ravon, talonchi qayoqda-yu, uyatchan, tortinchoq qayoqda. Lekin chuqurroq tekshirib, o'ylab qaralsa, bu faqat mumkingina bo'lmay, tabiiy, qonuniy hol ekan. Uyatchan odam yuqorida aytganimizdek ham tashqi, ham ichki tashvishlardan azoblanib, uning butun fikri zikrini qanday qilib bo'lmasin o'z strukturasidagi uyatchanlik komponentidan halos bo'lish, qanday qilib bo'lmasin o'zini boshqalar ko'zi oldida tasdiqlatishga erishish, ya'ni o'zini bir ko'rsatib qo'yish istagi qamrab olar ekan. Tabiiy dadil va shijoatli odamlardek biror qulay yo'l topolmagandan so'ng, u so'nggi chora sifatida jinoyatga qo'l urar ekan. Imkoniyat tugoilgan joyda tortinchoq odamning vahshiylashib ketishining haqiqiy sababi asli mana shunda ekan. Bunday xulosaning paydo bo'lishiga AQSh universitetlaridan birida o'tkazilgan tajriba sabab bo'lgan. Tajribada bir guruh talabalar nazoratchi va boshqa guruh maxbus vazifasini bajarishgan. Taxminan ikki haftalardan keyin umuman kutilmagan holat sodir bo'lgan. Tekshiriluvchilar shu qadar "rolga kirib ketishganki" nazoratchilar chindan ham ochiqdan-ochiq maxbuslarni xo'rlay boshlashgan, maxbuslar esa bu holga ko'nikibgina qolmay, tobora o'z insoniylik qiyofalarini yo'qota boshlashgan. Ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishining oldini olish maqsadida tajriba muddatidan avval to'xtatilgan. Umuman olganda hozirda nashr qilinayotgan chet el adabiyotlaridan uyatchanlik, tortinchoqlikning shaxs-hayot faoliyati uchun zararli oqibatlari haqida ko'plab misollar keltirish mumkin. har holda, bu yerda eng mos kelmaydigan holat shuki, ba'zi xalqlar bolalardagi uyatchanlik, tortinchoqlikdan tashvishga tushsa, biz bolalarimizdagi ana shu xususiyatlarni rag'batlantiramiz, bolalarni uyatchan, tortinchoq bo'lishga undaymiz. Ana shu xulosadan kelib chiqib shunday bir umumiy hukmlarga kelish mumkin: Birinchidan bizning tasavvurimizdagi hayo, ibo, andisha bilan uyatchanlik va tortinchoqlik bir hil narsa emas. Ikkinchidan aksincha, bu atamalarning salbiy ko'rinishlari haqiqatan ham teng kuchli, chunki uyatchanlik, tortinchoqlik tashqi xarakterga taalluqli bo'lsa, uyat, iymon hissi ichki xarakterga taalluqlidir. o'zining noto'g'ri hatti harakatidan, qilmishidan uyalish, kattalar oldida andisha saqlash, xulqda, xatti-harakatlarda, maqsadlarda hayoli, iboli bo'lish shaxs fazilati hisoblanadi va bunday fazilatni shakllantirish uchun harakat qilish kerak. Lekin o'z xatti-harakatlari, xulqi, kiyinishi, tashqi ko'rinishi, maqsadlariga nisbatan atrofdagilardan salbiy munosabat kutish, o'zini odamlar orasida noqulay sezish, doimiy hijolatpazlik, bular biz xarakter nuqsoni deb ataydigan uyatchanlik, tortinchoqlik sanaladi. Yuqorida misollar orqali ko'rsatib o'tganimizdek bu nuqsonlar shaxsga o'z imkoniyatlarini to'la namoyon qilishga imkon bermaydi, ba'zan noto'g'ri xulq shaklining shakllanishiga olib keladi, nihoyat doimiy kuchli

hayajonlanish, depressiya oir somatik va ruhiy siljishlarga ham olib kelishi mumkin. Shuning uchun ham tarbiyachilar, o'qituvchilar, tabobatchilar va psixologlar hamkorligida dastur ishlab chiqilib, bu dastur asosida har bir yosh bosqichiga mos ravishda profilaktik, davolash va reabilitatsiya psixoterapiyasi bilan shugoullanish katta samara berishi mumkin. Ayniqsa o'rta umumiy ta'lim bosqichi uchun bu tadbir alohida ahamiyat kasb etadi. Stenford (AQSh) klinikasida ishlab chiqilgan tortinchoqlik terapiyasi so'rovnomasi oldingizdagi so'rovnomani tez to'ldirishga harakat qiling va yana bir bor diqqat bilan o'qib chiqing. Shunda Siz tortinchoqlik Sizning hayotingizga haqiqatdan qanchalik ta'sir qilishini tushunib olasiz.

1.Siz o'zingizni tortinchoq odam deb hisoblaysizmi?

1 = ha 2 = yo'q

2.Agar tortinchoq deb hisoblasangiz, Siz doim shunaqamisiz
(ya'ni avval ham, hozir ham tortinchoqmisiz)?

1 = ha 2 = yo'q

3.Agar birinchi savolga yo'q deb javob bergan bo'lsangiz, hayotingizda
tortinchoqlik qilgan holatingiz bo'lganmi?

1 = ha 2 = yo'q

Agar yo'q bo'lsa, unda qolgan savollarga javob berishga hojat yo'q. RAHMAT.
Agar yuqoridagi uchta savoldan hech bo'lmasa bittasiga "oA" deb javob bergan
bo'lsangiz, qolgan savollarga ham javob berishingiz mumkin.

4. Siz tortinchoqlik holatiga tushganingizda, bu holat Sizda qanchalik kuchli bo'ladi?

- 1 = favqulodda kuchli
- 2 = juda kuchli
- 3 = anchagina kuchli
- 4 = oz-moz kuchli
- 5 = bu xuddi hijolatga o'xshaydi
- 6 = men faqat yengil hijolat bo'laman

5. Siz qanchalik ko'p tortinchoqlikni his qilasiz (his qilgansiz)?

- 1 = har kuni
- 2 = deyarli har kuni
- 3 = tez-tez, deyarli kunora
- 4 = haftada bir yoki ikki marta
- 5 = ba'zan haftada bir martadan kamroq
- 6 = kam, oyda bir marta yoki yanada kamroq

6. O'z atrofingizdagilar, tengqurlaringiz, siz bilan bir jinsdagilarga qaraganda
Sizqanchalik tortinchoqsiz?

- 1 = anchagina ko'proq tortinchoqman
- 2 = nisbatan tortinchoqman
- 3 = deyarli o'shalarchalik tortinchoqman

- 4 = ozroq tortinchoqman
- 5 = anchagina kam tortinchoqman

7. Siz uchun tortinchoq bo'lish qanchalik maoqul?

- 1 = umuman maoqul emas
- 2 = maoqul emas
- 3 = farqi yo'q
- 4 = maoqul
- 5 = juda maoqul

8. Tortinchoqlik Siz uchun shaxsiy muammo hisoblanadimi (hisoblanganmi)?

- 1 = ha, tez-tez
- 2 = ha, ba'zan
- 3 = ha, kamdan-kam
- 4 = oz-moz
- 5 = hech qachon

9. Tortinchoqlik holatida bo'laturib boshqalar Sizni tortinchoq deb hisoblamasliklari uchun uni yashira olasizmi?

- 1 = ha, har doim
- 2 = ba'zan uddasidan chiqaman, ba'zan yo'q
- 3 = yo'q, odatda yashirishning uddasidan chiqa olmayman

10. o'zingizni introvert yoki ekstrovert deb hisoblaysizmi?

(introvert - odamovi, ekstrovert - kirishimli, dilkash)

- 1 = aniq, jonli introvert
- 2 = o'rtamiyona introvert
- 3 = sal-pal introvert
- 4 = unisi ham, bunisi ham emas
- 5 = sal-pal ekstrovert
- 6 = o'rtamiyona ekstrovert
- 7 = aniq, jonli ekstrovert

(11-19) Quyida sanab o'tilganlardan qaysi biri Sizning tortinchoqligingizning sababi bo'lishi mumkin? o'zingizga taalluqlilarini belgilang.

11. Jami salbiy baholashlaridan xavfsirashim.

12. Meni qabul qilmasliklari, qadrimga yetmasliklaridan xavfsirashim.

13. o'zimga ishonchning kamligi.

14. Ijtimoiy malakalarimning kamligi, ya'ni

15. Birov bilan yaqin munosabatga kirishishdan qo'rqishim.

16. Yolgoizlikka (yolgoiz qolishga) moyilligim.

17. Ijtimoiy xulqqa teskari qiziqishlarim, ishtiyoqim va hokazo.

18. Shaxsiy noqobilligim, kamchiliklarim, ya'ni

19. Boshqa, ya'ni

(20-27) Tortinchoqlik idroki.

Quyida sanab o'tilgan odamlar Sizni tortinchoq deb hisoblashadimi?

Agar tortinchoq deb hisoblashsa, qay darajada tortinchoq deyishadi?

Quyidagi ballardan foydalanib javob bering

- 1 = haddan tashqari tortinchoq
- 2 = juda tortinchoq
- 3 = anchagina tortinchoq
- 4 = o'rtamiyona tortinchoq
- 5 = ma'lum darajada tortinchoq
- 6 = tortinchoq emas
- 7 = men ularning fikrini bilmayman

20. onangiz

21. otangiz

22. Aka-uka, opa-singlingiz

23. Yaqin do'stlaringiz

24. Turmush o'rtoingiz

25. Sinfdoshingiz

26. hozirgi qo'shningiz

27. Sizni yaxshi biladigan o'qituvchilaringiz, kasbdoshlaringiz, rahbarlaringiz

28. o'zingizni tortinchoq deb hisoblaganda quyidagilardan nimalarni nazardatutgansiz?

1 = Siz har doim va hamma holatda tortinchoqsiz (yoki tortinchoq bo'lgansiz);

2 = Siz 50% dan ortiq holatda, ya'ni tortinchoq emaslikdan ko'ra ko'proq tortinchoqsiz (yoki tortinchoq bo'lgansiz)

3 = Siz ba'zi, lekin o'zingiz uchun anchagina muhim vaziyatlarda tortinchoqsiz(yoki tortinchoq bo'lgansiz), demak Sizni tortinchoq deb hisoblash mumkin.

29. Sizning tortinchoqligingizni boshqa bir sifat o'rnida, masalan befarqlik,sovuqqonlik, juroatsizlik o'rnida qabul qilishganmi?

1 = ha, ya'ni

2 = yo'q

30. Siz yozil holatda ham tortinchoqlikni his qilasizmi?

1 = ha

2 = yo'q

31. Yoziligingizdan hech hijolat chekasizmi?

1 = ha

2 = yo'q

32. Agarda "ha" bo'lsa, qachon va nimaga

(33-36) Nima Sizni tortinchoqlik holatiga soladi?

33. Agar Siz hozir avval tortinchoqlikni his qilgan bo'lsangiz qanday vaziyatlar, faoliyat turlari yoki odamlar tiplari Sizni shu holatga tushishingizga sabab bo'ladi (hamma punktlarni belgilang) Meni tortinchoqlik holatiga soladigan vaziyatlar va faoliyat turlari:

- 1 = har qanday muloqot, suhbat
- 2 = ko'pchilik, ya'ni odam ko'p bo'lsa
- 3 = birgalikda faoliyat bajaradigan kichik guruh (masalan, seminar, brigada)
- 4 = o'zaro muloqotdagi kichik guruh (har xil kechalar, o'yin kulgu)
- 5 = o'z jinsimdagi odam bilan yakkama-yakka muloqot
- 6 = boshqa jinsdagi odam bilan yakkama-yakka muloqot
- 7 = Men uchun nafsoniyatli holatlarda (masalan, yordam so'rayotganda)
- 8 = boshqalarga nisbatan quyiroyq holatda bo'lganimda (masalan, boshliqqa murojaat qilayotganimda)
- 9 = o'z xuquqimni talab qiladigan holatimda (masalan, yomon xizmat ko'rsatishgani yoki past sifatli tovar uchun shikoyat qilayotganimda)
- 10 = ko'pchilikning diqqat markazida bo'lgan holatimda (doklad qilayotganimda)
- 11 = ozchilik odamning diqqat markazida bo'lganimda (masalan, meni tanishtirishayotganda, yoki fikrimni so'rashayotganda)
- 12 = menga baho berishayotgan yoki boshqalarga qiyoslashayotganda (masalan, mendan intervyu olishayotganda yoki tanqid qilishayotganda)
- 13 = har qanday yangi ijtimoiy munosabatda
- 14 = jinsiy yaqinlik ehtimoli paydo bo'lganida

34. Endi oldingi savolga qayting va har bir vaziyat bo'yicha, shu vaziyatlar oxirgi bir oy ichida Sizda tortinchoqlik paydo bo'lishiga sabab bo'lganmi?

- 0 = oxirgi bir oy ichida yo'q, avvallari bo'lgan
- 1 = ha, sezilarli holatda
- 2 = ha, anchagina
- 3 = umuman, ha
- 4 = faqat sal-pal
- 5 = shubhasiz, yo'q

35. Menda tortinchoqlikka sabab bo'ladigan odamlar

- 1 = ota-onam
- 2 = aka-uka, opa-singillarim
- 3 = boshqa qarindoshlarim
- 4 = do'stlarim
- 5 = notanish odamlar
- 6 = chet elliklar

- 7=obro‘li odamlar (ularning egallab turgan holati bo‘yicha: intellektuallar, mutaxassislar)
- 8 = mendan ancha yoshi kattalar
- 9 = mendan ancha yoshi kichiklar
- 10 = boshqa jins vakillari guruhi
- 11 = yakkama-yakka boshqa jins vakili
- 12 = yakkama-yakka o‘z jinsim vakili

36. Endi oldingi savolga qaytingda, oxirgi bir oy ichida shu odamlar bilan uchrashganingizda Sizda tortinchoqlik paydo bo‘lganmi?, degan savolga javob bering

- 0 = oxirgi bir oy ichida yo‘q, avvallari bo‘lgan
- 1 = ha, sezilarli holatda
- 2 = ha, anchagina
- 3 = umuman, ha
- 4 = faqat sal-pal

(37-40) Tortinchoqlik bilan bog‘liq reaksiyalar.

37. Nimaga asoslanib o‘zingizda tortinchoqlikni his qilayapman deb hisoblaysiz?

- 1 = o‘y-fikrim, kechinmalarim va shunga o‘xshash ichki belgilarga asoslanib
- 2 = ayni paytda shu holatimdagi harakatlarimga asoslanib
- 3 = ham ichki sezgilarim, ham tashqi reaksiyalarimga asoslanib

JISMONIY REAKSIYALAR

38. Agar Siz tortinchoqlikni his qilayotan yoki his qilgan bo‘lsangiz, quyidagi jismoniy reaksiyalardan qaysi biri Sizning holatingizga mos keladi? Unchalik ahamiyatga ega bo‘lmaganining ro‘parasiga "0" qo‘ying, kuchli, ko‘proq, tez-tez paydo bo‘ladiganlariga "1" qo‘ying, shu taxlitda kuchiga qarab "2", "3" va hokazo ball qo‘ying.

- 1 = yuzning qizarishi
 - 2 = pulpsning tezlashishi
 - 3 = qorinning uldirashi
 - 4 = quloqning shanillashi
 - 5 = kuchli yurak urishi
 - 6 = ogoizning qurishi
 - 7 = qo‘lning titrashi
 - 8 = terga botish
 - 9 = holsizlanish
 - 10 = boshqalar (nimaligini ko‘rsating)_____
-

FIKR VA HISSIYOTLAR

39. Sizning tortinchoqlikni boshdan kechirishingiz uchun qanday fikr va hissiyotlar xarakterli? Sizga xos bo‘lmaganlarining ro‘parasiga "0" qo‘ying, qolganlarini "1" dan boshlab "2", "3" va ho‘kazo (ya‘ni eng xarakterlilaridan boshlab ko‘payishiga qarab) ball qo‘yib chiqing

- 1 = ijobiy fikrlar (masalan, o‘zimdan qoniqish)

2 = hech qanday ahamiyatga ega bo'lmagan fikrlar (quruq orzu, shunchaki hayolparastlik)

3 = butun diqqat e'tiboriimning o'zimga qaratilishi (har bir qadamim, o'z xulqimdan tashvishga tushishim)

4 = fikrimning vaziyatning noxush tomonlariga yo'nalishi (masalan, hozirgi ahvolim dahshat, koshkiydi boshqa holatda bo'lib qolsam)

5 = Chalishga yo'naltirilgan fikrlar (masalan, chug'ullansa bo'ladigan boshqa narsalar haqida, noxush vaziyatning tezda tugashi haqida)

40. o'zim haqimda salbiy fikrlar (masalan, o'zimni to'laqonlik emasligim, ahmoqligim haqidagi fikrlar)

1 = meni boshqalar qanday baholashayotgani haqidagi fikrlar (atrofdagilar men haqimda nima deb o'ylashayotgani haqida o'ylar)

2 = o'z xulq-atvorim haqidagi fikrlar (masalan: men qanday taassurot uygo'tayotganim va uni qanday yaxshilash haqidagi o'ylar).

3 = umuman tortinchoqlik haqidagi fikrlar (masalan: tortinchoqlikning qanchalik keng tarqalganligi va uning oqibatlari haqida).

4 = yana boshqa, ya'ni _____

HARAKATLAR

Agar Siz tortinchoqlikni his qilayotgan yoki his qilgan bo'lsangiz, Sizning tortinchoqligingizni atrofdagilar qanday xarakatlaringizdan tushunishlari mumkin. Sizga umuman hos bo'lmagan harakatlar ro'parasiga "0" ball qo'ying, qolganlarini Sizga eng ko'p taalluqlilariga "1", "2" va hokazo ball qo'ying. Bir hil ballni bir necha harakatga qo'yishingiz mumkin.

1 = men juda past ovozda gapiraman;

2 = odamlarga uchrashishdan qochaman;

3 = birovning ko'ziga qaray olmayman;

4 = duduqlanaman;

5 = har hil keraksiz narsalarni vaysayman;

6 = qotib qolaman;

7 = biron-bir harakat qilishdan qo'rqaman;

8 = berkinib olishga harakat qilaman;

9 = yana boshqa, yao;ni _____

(41 - 42) tortinchoqlik oqibatlari:

41. Tortinchoqlikning qanday salbiy oqibatlari bor? (o'zingizga taalluqli bo'lganlarini belgilang).

1 = hech qanday;

2 = turli ijtimoiy muammolar paydo bo'ladi: odamlar bilan tanishish, do'stlar orttirish, muloqotdan lazzatlanish qiyin bo'ladi.

3 = salbiy hissiyotlar paydo bo'ladi: yozlik, yakkalanish, depressiya hissi;

4 = tortinchoqlik meni boshqalar tomonidan ijobiy baholanishimga to'sqinlik qiladi (masalan: tortinchoqlik tufayli mening yutuqlarimni payqashmaydi).

5 = tortinchoqlikdan odam o'z maqsadiga erishishi, o'z fikrini bildirishi, qo'lga kiritgan yutuqlaridan to'la foydalanishi qiyinlashadi;

6 = tortinchoqligim boshqalarni meni salbiy baholashga undaydi (masalan: meni, nohaq birovni suymaydigan yoki manmansiragan deb hisoblashadi);

7 = boshqalar bilan o'zaro bir-birimizni tushunishimizda va bilish jarayonlarida qiyinchiliklar tuiladi (masalan: odamlar oldida men aniq fikrlab, his-tuygoularimni namoyon qila olmayman);

8 = tortinchoqlik meni haddan tashqari o'zimga berilishimga undaydi.

42. Tortinchoqlikning qanday ijobiy oqibatlari bor (o'zingizga tegishlilarini belgilang).

1 = hech qanday

2 = tortinchoqlik tufayli odamlar nazarida kamtar, o'z fikri bilan band odam sifatida ko'rinish imkoniyati paydo bo'ladi

3 = tortinchoqlik ziddiyatlarning oldini oladi

4 = tortinchoqlik o'z-o'zini himoya qilishning eng qulay usuli

5 = boshqalarni chetdan kuzatish, vazmin va mulohazali bo'lish imkoniyati tuiladi

6 = atrofdagilarning menga salbiy bao' berishiga o'rin qolmaydi (masalan, tortinchoq odamni, shilqim, tajovuzkor, o'ziga bino qo'ygan deyishmaydi)

7 = tortinchoqlik menga odamlar ichida o'zimga yoqqan suhbatdosh tanlashga yordam beradi;

8 = tortinchoqlik tufayli chekkalanish va yozlikdan lazzatlanishga musharraf bo'laman

9 = shaxslararo munosabatlarda tortinchoqlik meni, boshqalarni yerga urish yoki hafa qilishdan saqlaydi

43. o'zingizdagi tortinchoqlikni bartaraf qilish mumkin deb hisoblaysizmi?

1 = ha

2 = yo'q

3 = ishonchim komil emas

44. Tortinchoqlikdan qutulish uchun o'z ustringizda jiddiy ishlashga tayyormisiz?

1 = ha, shubhasiz

2 = ehtimol tayyordirman

3 = ishonchim komil emas

4 = yoq

O'QITUVCHI VA O'QUVCHILAR O'RTASIDAGI MUNOSABATLAR

Pedagogik psixologiyada respublikamiz, sobiq ittifoq va chet el tadqiqotchilari tomonidan o'qituvchi shaxsi va faoliyati psixologiyasi bo'yicha qator ilmiy izlanishlar amalga oshirilgan. O'qituvchining professional-psixologik portreti, u ega bo'lishi lozim bo'lgan asosiy sifat va qobiliyatlar to'plamlari aniqlangan. Lekin bir hurmatli olimimizning yarim hazil, yarim chin qilib "agar bug'doy seleksiyasi bo'yicha amalga o'shirilgan barcha ilmiy tadqiqotlar to'g'ri chiqqanda bug'doy ildizidan uchigacha don tugishi kerak edi" - deganidek ilmiy tadqiqotlar son-

sanoqsiz-u, lekin hali ham maktablarda o'qituvchilar shaxsi xususiyatlari bilan bog'liq muammolar saqlanib qolmoqda. O'rta va oliy ta'lim tizimida o'qituvchi va tarbiyachilar o'zlarining qo'polliklari va yoshlarga nisbatan taxqirlovchi muomalalarini "bolalar bilimli bo'lsin" - degan maqsad bilan oqlamoqchi bo'lishadi. Bu xuddi o'sha mashhur "maqsad usulni oqlaydi" - degan qoidaga o'xshaydi. Go'yoki bunday o'qituvchilar bilim va yetuk shaxs tushunchasi teng kuchli emasligini bilishmasmikan degan tasavvur tuyiladi. "Mabodo biror o'quvchi o'qituvchiga e'tiroz bildirsa, ertaga u hech kim havas qilmaydigan ahvolga tushib qoladi. Maktablardagi jarayonda o'qituvchi hukmron. U boladan faqat o'zi tushuntirayotgan narsani tushunib olishni talab qiladi. Prinsip ham tayyor: "Mening aytganim-aytgan, deganim-degan". Psixologiyada o'qituvchi va umuman inson shaxsi bilan bog'liq tushunchalar ichida "Men - konsepsiya" tushunchasi alohida o'rin tutadi. Bu tushuncha shaxsning boshqalar bilan munosabatini belgilab beradigan o'zi haqidagi tasavvurlar to'plamidan iborat deb izohlanadi. Ta'lim-tarbiya jarayonida esa "Men- konsepsiya" yanada muhimroq ahamiyat kasb etadi, chunki o'qituvchi o'quvchilarga o'zi haqidagi tasavvurlardan kelib chiqib baho beradi, ularga o'zi o'zlashtirgan tajriban uzatadi, singdiradi. Agar o'qituvchi ijobiy "Men-konsepsiya"ga ega bo'lsa, ya'ni unda shaxsiy to'laqonlik hissi mavjud, yetarlicha emotsional barqaror va yetuk bo'lsa unda bunday o'qituvchining bolalar bilan munosabati faqat ijobiy tasavvurlar asosiga quriladi, o'qituvchi bolalardan o'ziga nisbatan salbiy munosabatni kutmaydi, chunki bunday o'qituvchida o'z-o'zini baholash bilan bog'liq muammo bo'lmaydi. O'z-o'zidan ma'lumki o'qituvchining ijobiy "Men - konsepsiya"si o'quvchi shaxsi shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki inson yoshidan qat'iy nazar o'z faoliyatiga nisbatan ijobiy baholashga ehtiyoj sezadi, bunday munosabat va ibrat esa bolada ijobiy xarakter hislatlarini shakllantirishda ham muhim rol o'ynaydi. Agar o'qituvchi salbiy "Men - konsepsiya"ga ega bo'lsa, buning oqibati o'quvchi shaxsi uchun og'ir, ba'zan fojeali oqibat bilan tugashi ham mumkin. Nima uchun o'qituvchining ijobiy "Men - konsepsiya"si, yetukligi va emotsional barqarorligi shunchalik muhim. Gap shundaki aksariyat bolalarning asosiy muammolari ularning o'qituvchilar bilan o'zaro hamkor munosabatlarida namoyon bo'ladi. Ba'zan o'quvchilar o'zlarining luqmalari, savollari va mulohazalari bilan bunday o'qituvchilarni noqulay ahvolga solib qo'yishadi. O'ziga ishonmaydigan, salbiy "Men - konsepsiya"ga ega bo'lgan o'qituvchilar bunday o'quvchilarga zo'rg'a chidaydilar, ba'zan esa umuman toqat qilolmaydilar "ularni chaynab olishga, o'rniga qo'yib qo'yishga, uzib olishga harakat qiladilar, bu esa o'quvchilarning shaxsiy va aqliy taraqqiyotiga albatta salbiy ta'sir qiladi". "Men - konsepsiya" doirasida o'qituvchining shaxsiy yetukligi va emotsional barqarorligi ham muhim ahamiyatga ega. Yetuklik tushunchasi turli davr va ta'limotlarda turlicha talqin qilinib kelingan. Diniy falsafiy ta'limotlarda bu – ma'lum ko'nikma amallarni egallagan, o'z psixik holatini boshqara olish deb talqin qilinsa, totalitar tuzumlarda bu - mafkuraga ko'r-ko'rona sodiqlik va unga og'ishmay amal qilish deb izohlangan. Har bir jamiyat o'z axloqiga, ijtimoiy norma va qadriyatlariga ega. Lekin jamiyatning har qanday talabi ham maqsadga muvofiq degan mezon yo'q. Agar inson ijtimoiy ongning oddiy ijrochisiga aylansa, unda ijtimoiy oriyentatsiya, mustaqil fikrlash yo'qoladi. "Inson xulqni boshqaruvchi tartib qoidalarga qanchalik

sodiq bo'lsa, o'z-o'zi bilan shunchalik ziddiyat holatida bo'ladi. Xulq tartib qoidalariga kuchli tobelik kuchli nevrotik holatga sabab bo'ladi. Hech qanday xulq tartib qoidasi odamning psixik solomligini belgilab berolmaydi. Haqiqiy psixologiya uchun faqat insongina muhim. Hamma xulq tartib qoidalari mezonlari turli-tuman va markazga intiluvchi kuchga ega. Shunday hodisalar bo'lganki, o'z g'oyasining fanatigini ko'rgan zaxotim unda psixologik komplekslar va psixopatologiyani aniqlaganman". (Antonio Menegetti) "yetuk", aslida psixologik kompleksga ega bo'lgan odamlar o'zlarining ruhiy holatlari bevosita boshqalarga ko'chirishadi. Yetarlicha yetuklikka, ya'ni mustaqil, ongli munosabatga va emotsional barqarorlikka ega bo'lmagan o'qituvchilar o'zlarining shaxsiy muammolarini bevosita bolalarga ko'chirishadi: yetarlicha bo'lmagan shaxsiy emotsional barqarorliklari va muvozanatsizliklari ular tomonidan bolalarning tarbiyasizligi sifatida idrok qilinadi. Bolalarning oddiy sho'xliklarini hurmatsizlik, bolalarcha soddalikni odobsizlik, bolalarcha samimiylikni bunday o'qituvchilar qo'pollik o'rnida qabul qilishadi. Shu narsani yoddan chiqarmaslik kerakki, agar o'qituvchi bilan o'quvchi o'rtasida muammo paydo bo'lsa, sababini birinchi navbatda o'qituvchidan qidirish kerak. Fikrimizcha bu yerda o'ziga xos "yopiq doira" hodisasi muhim rol o'ynaydi. Salbiy "Men - konsepsiya"ga ega bo'lgan o'qituvchi ishonchsizlik, mustaqil fikrlay olmaslik, emotsional muvozanatsizlikni shakllantiradi. Keyinchalik tarbiyalanuvchilar voyaga yetib, birlari ota-ona sifatida, birlari o'qituvchi sifatida o'zlari o'zlashtirgan tajribani keyingi avlodga singdirishadi. Buning oldini olish uchun o'rta va oliy ta'lim pedagog xodimlarining sayi-harakatlari, yosh avlodga mehr-muxabbati va sabr-toqat bilan yondashib, o'z salbiy xususiyatlarini yo'qotib, ijobiy "Men - konsepsiya"ni shakllantirishi muhim sanaladi.

O'ZLASHTIRISHGA QIYNALAYOTGAN BOLALAR PSIXOLOGIYASI, ULARNING TIPLARI

Bizga ma'lumki tarbiyasi qiyin o'smirlarning shakllanish sabablaridan biri o'quvchining o'qishga bo'lgan salbiy munosabatidir.

Demak, o'smir xulqida chetga og'ish natijasida o'qish kundalik faoliyat funksiyasini yo'qotadi. Natijada o'yin kulgugiga muhkadan ketish, ko'chalarda izg'ib yurish hollari vujudga keladi, ya'ni o'z xohlaganicha "xordik" chiqarishga intiladi. Keyingi davrlarda pedagogik qarovsiz qolgan o'quvchilar uchun xordiq chiqarishning ikki turi tipik hisoblanadi. Ularning aksariyati do'stlar bilan maqsadsiz vaqt o'tkazishni yoqtirsalar qolganlari pala-partish tarzda musiqa eshitishni istaydilar. Ko'pchilik pedagogik qarovsiz o'quvchilarda ikkinchi yilga qolish hollari uchraydi. Bu holat esa ularning xulq-atvorida ayrim o'zgarishlar va kechinmalarni vujudga keltiradi. Sinfda o'smir o'zini erkin his qila olmaydi. Uning yoshi sinfdoshlaridan bir oz katta, lekin, bilim saviyasi past, ko'pchilik fanlarni o'zlashtira olmaydi. Ya'ni, o'zlashtirishda orqada qoladi. Shu tufayli ular sinfdoshlari orasida mavjud axloq normalariga zid bo'lgan turli yo'llar bilan o'zlarini ko'rsatishga, o'quvchilar jamoasida "lider" bo'lishga harakat qiladilar. Ba'zan o'qituvchilar ham, sinfning a'lochi o'quvchilari ham ular bilan do'stona munosabatda bo'lsalar-da yordam berishga xohishlari yo'q bo'ladi. Natijada ularning fanlarga, umuman o'qishga bo'lgan qiziqishlari doirasi pasayadi, mazmunan qoloqlashib qoladi. Bundan

tashqari o'zlashtirishga qiynalayotgan bolalar psixologiyasini o'rganishda psixik jarayonlardan diqqat va xotira muhim rol o'ynaydi. Bizga ma'lumki odamning har qanday aqliy harakatlari diqqatsiz amalga oshmaydi. O'quvchilarning diqqati o'quv ishiga jiddiy qaratilgandagina o'quv materiali to'la anglanib va mustahkam o'zlashtirib olinadi. Demak, o'zlashtirishga iynalayotgan bunday o'quvchilarda diqqat barqaror bo'lmaydi, uning qo'zgoaluvchanligi ustun turadi. Ularda diqqat bo'linuvchan parishonxotirlikka moyil bo'ladi. Diqqat o'z navbatida xotira jarayoni bilan bog'liqdir. Inson diqqatini bir ob'yektga to'la qarata olmaganidan keyin albatta uning xotirasida to'la esda qolmaydi, natijada maktabda beriladigan bilimlarni o'zlashtirishda qiyinchiliklarga uchraydilar.

Shunday qilib ular fanlarni bo'sh o'zlashtiradilar yoki umuman o'zlashtira olmaydilar.

Demak, o'smirlarning o'zlashtira olmasligining asosiy sabablari sifatida:

1. Bilim olish faolligining pastligi;
2. Bilimga qiziqishning kuchsizligi;
3. Zarur yordam bo'lmasligi tufayli, ayrim fanlarni o'zlashtirishdagi qiyinchiliklarning ortib borishi;
4. Aqliy o'sish nuqsonlari, ya'ni psixologik ko'rinishlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

Bundan tashqari o'quvchilarning o'zlashtirmasligining sabablari quyidagilar ham bo'lishi mumkin, ya'ni soligining yomonlashuvi, ovqatlanishining yaxshi emasligi, ish qobiliyatining sustligi. Bu hususda shoshilinch choralar ko'riladi. Boshqa sabablarga, oiladagi munosabatlarning yomonlashuvi, konfliktlar, janjallar, ota-onaning spirtli ichimliklar ichishi kiradi. Albatta bu salbiy hodisalarga ota-onalarning o'zlari barham berishlari, ba'zan esa ularga jamoatchilik orqali ta'sir o'tkazish lozim.

O'quvchilarning o'zlashtirmasliklarining yana bir keng tarqalgan sabablaridan biri o'quv mehnati ko'nikmalarining shakllanmaganligi, topshiriqlarni bajarish tartibini to'g'ri tanlay olmaslik, o'qish va yozishdagi sustlik, uy vazifasini olingan kunda bajarmaslikdir. Shunda o'quvchiga yordam ko'rsatish chorasini jamoa bilan belgilash va uni ota-onalar bilan birgalikda amalga oshirmoq zarur. O'zlashtirish va xulqdagi nuqsonlarning sabablaridan biri o'qishga sitqidildan yondoshmaydigan tengdoshlarning ta'siridir. Bunday holatda sinf rahbari va ota-onalar bolaning tengdoshlari bilan munosabatida yangi, nisbatan foydali aloqalarni o'rnatishga harakat qiladilar. O'zlashtira olmaslik sabablarini aniqlash va uning oldini olish o'quvchilarning bilim faoliyatiga, intellektual sohalarga oid xususiyatlarini, shuningdek ularning shaxsiga oid ba'zan bir xususiyatlarini sinchiklab tahlil qilish asosida muttasil o'zlashtirmaslikning oldini olish va unga barham berishning optimal yo'llari aniqlangan. Muttasil o'zlashtirmaslikka barham berish uchun o'quvchining o'z kuchiga ishonishi, o'z imkoniyatlari va qobiliyatlariga ishonch bilan qarashi muhim rol o'ynaydi. O'quvchini u o'quv materiallarini o'z o'rtoqlaridan yaxshiroq bila olishi va tushina olishiga "qiyin" degan narsa "qilib bo'lmaydi" degan ma'noni bildirmasligiga ishontirish kerak. O'qituvchilar shu narsani hamisha esda tutishlari lozimki, o'z kuchiga ishonch bilan qarashni tarkib toptirish o'quvchiga dastlabki va o'z muvaffaqiyatlarini ham his qilishiga yordam beradi. Shu sababli o'zlashtirmovchi

o'quvchi bilan ishlashni shunday tashkil etish muhimki, u o'zini ilgarilab borayotganini his qilsin. Unga dastlabki muvaffaqiyatlari quvonchini his etishga imkon berish kerak. O'qituvchi o'quvchining garchi oz bo'lsa ham, erishgan muvaffaqiyatlarini ta'kidlash, uning diqqat e'tiborini erishgan ayrim yutuqlariga qaratish uchun har bir imkoniyatdan foydalanishi muhim.

OILADAGI O'ZARO MUNOSABATLAR OMILI

Odatda ota-onalik hayot maromiga mos keladi. Voyaga yetgan, yetuk, barkamol har bir inson o'zini o'z farzandlarida takrorlaydi, o'zidagi tasavvurlar, qadriyatlar, tajriba, o'z "Men - konsepsiyasini" bolaga uzatadi. Lekin, tan olish kerak, har doim ham bo'lg'usi ota-ona yetarlicha yetuk, oiladan to'laonli baxtiyor bo'lavermaydi, bunday ota-onalarning oila hayotiga psixologik tayyorgarligi masalasi hozircha ochiq qolmoqda. Chunki, asosan ayol kishini mehnatga, jamoat ishiga jalb qilish orqali uni to'la baxtiyor qila olish degani emas. Psixologik ma'noda ijtimoiy qoniqish bilan shaxsiy qoniqish hissini aralashtirib yuborib bo'lmaydi. Ana shunday to'la yetuk bo'lmagan, to'laonli oilaviy baxtiyor bo'laolmagan, xali o'zida ana shu to'laonlik hissini tuymagan onalarning o'z farzandlariga nimani uzata olishi va uning oqibati bola psixikasida qanday aks etishi haqida so'z yuritmoqchimiz. Insoning "Men"i onani taraqqiyot va o'sishning tashabbuskori va vositachisi deb biladi. Ona bolaning "ichki mohiyati" uchun tug'ilgandan boshlab unga g'amxo'rlik qiladigan, uni **himoya** qiladigan va bola bilan atrof muhit o'rtasida vositachilik qiladigan shaxs hisoblanadi. Bolaning "ichki mo'iyati" uchun o'z vaqtida "chetga chiqa oladigan" va uni o'z tashabbusiga qo'yib beradigan ona yaxshi ona hisoblanadi. Bola ota va ona obrazida konkret hayoti tarixining boshlanishini ko'radi va ota-onaga muhabbat aslida bolaning hayotga muhabbatini anglatadi. Inson yetuklikka erishib, mustaqil bo'lgandan boshlab faqat uning o'z shaxsiy "ichki mohiyati"gina haqiqiy ota va ona vazifasini bajara boshlaydi. Boshqa tomondan ota-onalik - bu hayotda har bir odamning burchi hisoblanadi, lekin bu vazifani bajarish sifati har bir konkret insonning taraqqiyot darajasiga bog'liqdir. Shuning uchun ham ba'zan shaxsiy yetuklik darajasiga ega bo'lmagan ota-onalar bolaning to'g'ri shakllanishiga yordam bera olmaydilar, ba'zan esa aksincha bolada o'ziga xos "edip psixologiyasi" (qarama-qarshi jinsdagi ota-onaga nisbatan jinsiy maylning uyg'onishi)ning shakllanishiga sabab bo'ladilar. O'zbek oilalarida ota va ona, ota-ona va bolalar, bolalar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarning ijobiy ko'rinishlari haqida behisob fikrlarni aytish mumkin. Odob, ahloq, andisha asosiga quriladigan bunday munosabatlar bir qaraganda to'laonli ijtimoiy individni shakllantirish uchun yetarlidek tuyuladi. Bularning hammasi aslida oilaning baxti, oila a'zolarining qoniqish hissi uchun yetarli bo'lishi kerak edi. Lekin ming afsuski xali hozir ajralishlar sonining ko'pligi, ajralmay, lekin baxtsiz yashayotgan oilalarning yetarlicha topilishi bizning bu yerda nimanidir hisobga olmayotganligimizni, nimanidir unutib qo'yayotganligimizni, nimagadir yetarlicha e'tibor bermayotganligimizni ko'rsatadi. Fikrimizcha ana shu nazardan chetda qolayotgan narsa bu ayolning "shaxsiy vujudiy egoizmi" bo'lishi mumkin. Aynan biz yuqorida ijobiy omil sifatida sanab o'tgan, ayrim hollarda chegaradan tashqari taqiqllovchi kuchga ega bo'lgan odob, ahloq, andisha ayolning "shaxsiy vujudiy egoizmi"ning to'la qondirilmasligiga, uning frustratsiya

(qoniqtirilmagan stimullashgan ehtiyojlar mavjudligi bilan xarakterlanadigan psixik holat)lanishiga sabab bo'ladi. Natijada ayolda o'z hayotidan xafsalasi pir bo'lish, asabiylik, xavotir va umidsizlik holatlari paydo bo'ladi. Onaning bu holati bevosita uning hayotiy davomchisi bo'lgan bolasining shaxsiy taraqqiyotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu narsa yaxshi ma'lumki hayotdan quvona olmaydigan, o'z ichki mohiyatidan uzoqlashgan, shaxsiy vujudiy "egoizmini" yo'qotgan ona go'yoki "niqobda" yashaydi va o'z bolasi uchun qopqon yaratadi. Emotsiyalarining cheklanganligi sababli bunday ona o'z bolasini emotsional tobelikda ushlab turish uchun kuchli ehtiyoj sezadi va shu maqsadda o'z bolasi bilan o'zaro faoliyatning o'ziga xos usulini yaratadi. Uzoq davom etadigan "infantillik" (organizm jismoniy va psixik taraqqiyotining tormozlanishi)ni rejalashtiradigan bunday vaziyat bolaga o'z onasi bilan munosabatning primitiv usulini o'rgatadi, uning normal taraqqiyotga tomon harakatini tormozlaydi va boladan onaning har qanday yashirin istaklarini albatta bajarishni talab qiladi. Bunday vaziyat "edip kompleksi"ning teskari ko'rinishini eslatadi. Chunki bunday vaziyatda bola emas, balki ona agressiyaning sababchisi bo'lib qoladi, "agressiyaning birlamchi qo'zuvchisi har doim ko'proq darajada ichki agressiv hisoblanadi va shunday darajada tashqi tomondan rad etiladi". Ko'p hollarda bular uy xizmatkoriga aylangan (Zumradni eslang), namunaviy infantil yoki frustratsiyalashgan onalar bo'lib, ular o'z agressiyalarini (qondirilmagan maylar hisobiga to'plangan tajovuzkorlik) oilaning katta a'zosi - otaga yo'naltirishadi, bolalarni esa o'z ehtiyojlariga moslab o'stirishadi. Ayollardagi bunday psixik holat sekin va uzoq davom etadigan frustratsiya tufayli paydo bo'ladi va ikkita omil bilan izohlanadi: a) o'zining ayollik tabiatini yashirish anoanasi, chunki u erkakni faollikka undaydigan darajada haddan tashqari jo'shqin, bu esa oqibatda ijtimoiy tartibsizlikka sabab bo'lishi mumkin.

Shuning uchun ko'pchilik ayollar ayollik tabiatining nodir qadriyatini anglash o'rniga o'zlarida doimiy chuqur aybdorlik hissini tuyadilar, b) o'zi jinsiy frustratsiyalashgan onaning, tabiat tomonidan berilgan instinktlarni jilovlaydigan, salbiy nazorat ta'siri. ona va qiz o'rtasidagi emotsional tobelik natijasida ona o'z qiziga o'zining jinsiy frustratsiyasini uzatadi, qiz esa o'zini onasi bilan indektifikatsiya (o'zini uning timsolida aks ettirib) qilib jinsiy instinktlarining bo'ib qo'yilishiga ega bo'ladi. Hammaga yaxshi ma'lumki qizlarning tabiiy go'zalligi – bo'lusi ayol siyrati 16-18 yoshda shakllanadi. Qizlarda vujud ustunligi uyonadi va ulardagi bu tabiiy go'zallikni, tobora avj olayotgan hayotiy instinktlarni uning o'zigina emas, atrofdagilar ham payqashadi. Uning hayotiy, tabiiy jinsiy instinktlari go'yoki namoyon bo'lishga yo'l qidira boshlaydi, lekin onaning ovozi unda "ehtiyot bo'! Kulfat sodir bo'lishi mumkin!" - deb eslatib turadi. onaning bunday doimiy tazyiqi hayotiy instinktning harakatiga erkinlik bermaydi va go'yoki butun hayotiy energiyaning namoyon bo'lishini bo'ib qo'yadi, qiz bolada ichki qo'rquvni vujudga keltiradi. Fikrimizcha butun gap xuddi ana shu izohsiz "ehtiyot bo'! Kulfat sodir bo'lishi mumkin!" - degan ogohlantirishda bo'lsa kerak. holbuki ilmiy asoslangan, psixik, jinsiy energiyaning sublimatsiya qilish (faoliyatning boshqa turiga yo'naltirish) usullari ham mavjudki, ko'pchilik ayollar aynan shu masalalarda savodsizliklari, tajribasizliklari uchun ham oddiy, taodidli ogohlantirish bilan cheklanadilar. Ko'pgina ayollar o'ziga jalb qiluvchi va vayron qiluvchi negativ psixologiyani

rivojlantirishadi. Bu jarayonda ota-ona manipulyatsiyasining ob'yektiga aylanadi, chunki aynan uning o'zi o'z yashirin istaklaridan kelib chiqib, otaning bolalar bilan munosabatini boshqarib turadi. Ya'ni ona otaning bolalar bilan bevosita munosabatga kirishishiga qarshilik qilib, bu munosabatlarni shaxsiy qoniqish olish uchun o'zi o'xlagandek tashkil qiladi. Ota bolalarni ona qanday tasvirlasa shunday tasavvur qiladi, bolalar esa otaning ona tomonidan filptlangan obrazini olishadi. Ota bilan bolalar o'rtasidagi kelishmovchiliklar onaning ichki holati va semantik maydonining (individuumlar o'rtasidagi amalga oshadigan o'ziga xos informatsiya almashishi) aksi hisoblanadi. Bunday ona dastavval unga oilaviy dinamikaning namoyon bo'lishini nazorat qilishga va barcha oila a'zolaridan yuqori darajada emotsional javob olishga imkon beradigan hamma emotsiyalarning epitsentriga aylanadi. Bunday ona odatda o'z eriga quyidagi so'zlar bilan murojaat qiladi: "Bugun o'lingiz juda yomon ish qildi ... butun vaqtim bolalarga ketyapti, shuning uchun sizga vaqt ajrata olmayapman... Bolalarni tarbiyasi bilan ishingiz yo'q... Agar bolalar bo'lmaganda, allaqachon bosh olib ketardim... o'rinda ham bexavotir yotolmayman, bolalar uyonib qolishi mumkin, chunki men onaman... o'zim xohlagandek yashashga ham imkonim yo'q..." Bolalarga esa shunday murojaat qiladi: "To'polon qilmanglar dadangni uyg'otib yuborasizlar... Dadangga aytib beraman... Dadang bilsa bormi... Dadang aytdiki... otalaring mening hayotimni barbod qildi... Dadangga tegib nima ko'ribman... Dadang yaxshi odam, lekin uning hayoti bo'lak... Dadangni har doim hurmat qil, chunki u sening otang". Ota va bolalar gaplashganda esa, bir-birlariga onaning so'zlariga qarab baho berishadi. Agar ona jismonan bemor bo'lsa, unda "yer osti qora pochta" yanada qattiqqo'lroq bo'ladi. onalarning bunday tipida o'z manfaatlari uchun ochiq kurashishga jur'at yetishmaydi. Aslida har bir ayol avval o'zini, keyin erini, undan so'ng bolalarini o'ylashi kerak, o'z egoizmini **himoya** qilishi kerak. Frustratsiyalashgan ona butun oilani manipulyatsiya qiladi va birinchi navbatda o'z bolalarini shaxsiy kompensatsiyalariga qurbon qiladi. Bunday ayollar 40 yoshga yaqinlashib, o'z omadsizliklarini his qilishgandan so'ng, ularda xavotirlik hissiga bo'yalgan "zabt etish" semantikasi yanada kuchayadi. Bu esa boladan judo bo'lish (turmushga chiqishi, alohida ro'zg'or qilishi, ko'chib ketishi) natijasida paydo bo'ladigan turli kasalliklarga sabab bo'ladi. Yaxshi ona bo'lish uchun eng avvalo "ayol bo'lish" va "baxtli odam" bo'lish kerak. O'zini, hayotini, butun tabiiy ehtiyojlarini bolalarga, oilaga qurbon qilish yaxshi ona bo'lish degani emas. Bunday ona avvalo o'zini aldaydi, qolaversa o'zi xo'lamagan holda, ongsiz ravishda bolalar shaxsi taraqqiyotini ham barbod qiladi. Ona eng avvalo o'zini sevisi, tabiiy impulslari va ijtimoiy talablarga mos ravishda shaxsiy hayot tarzini anglashi kerak. Buning uchun esa u o'z turmush o'rtog'i bilan qoniqarli aloqada bo'lishi va o'zi uchun ma'qul ijtimoiy aloqalarga ega bo'lishi lozim. Gedonistik (lazzatlanish) sohada amalga oshmagan ayol (yoki amalga oshmagan ota-onalar) vaziyatni har doim o'zlariga tobe sub'yektlarga tajovuz qilish bilan qoplashga harakat qiladilar. Ko'pgina onalar o'zlarining bunday "fazilatlarini" bolalarining "aybdorlik hissida" davom etayotganligini payqamaydilar. Har qanday siqib chiqarilgan instinkt sadistlaricha (birovni azoblab lazzatlanish) bevosita tobe odamga uzatiladi. Tobe odam begona emotsiyalar proyeksiyasi ob'yektiga aylanadi. Bitta odam ong osti sohasi bilan boshqa odam ong osti sohasi o'rtasida aloqa o'rnatilganda bunday

proyektsiya amalga oshaveradi va u nafaqat ona bilan bola o'rtasidagi aloqada, balki emotsional munosabat mavjud bo'lgan yoki semantik maydonlari o'zaro hamkorlikda bo'lgan har qanday odamlarda namoyon bo'laveradi. Aytish mumkinki, agar organizm uzoq vaqtgacha asosiy hayotiy ehtiyojlari frustratsiyalashgan boshqa organizmning ta'siriga tushib qolsa, unda bunday organizm begona semantikaning salbiy ta'siri doirasiga tushib qoladi.

Frustratsiyalashgan, shaxsiy vujudiy egoizmini yo'qotgan, ichki mohiyatidan uzoqlashgan bunday onaning bolalar shaxsi shakllanishiga ta'sirini tasavvur qilish qiyin emas. O'z-o'zidan shunday savol tuiladi, ayollarda bunday negativ psixologiyaning shakllanishiga nima sabab bo'ladi. Avvalo o'zi yoshligida doimiy ta'sir doirasida bo'lgan o'z onasining salbiy semantik maydoni, qolaversa uning o'z turmush o'rti. Er turmush o'rtog'ini har qanday holatda asta-sekinlik bilan bunday psixik holatdan chiqarib olishi mumkin, lekin bu sohadagi savodsizlik va tajribasizlik to'sqinlik qiladi. "Ayollar o'rtasida olib boriladigan ishlarning shakllarini kengaytirish, ularning ilmiy va madaniy saviyasini ko'tarish kerak. Shuni unutmaylikki jamiyatning demokratik o'zgarishlar yo'lidan nechog'li ilgarilab ketgani, shu jamiyatning ayollariga bo'lgan munosabati uning madaniy-ma'naviy saviyasini belgilaydi".

Umuman olganda, oldingi bandda tilga olganimizdek, ichki psixik energiya har bir odamda doimiy ravishda to'planib turadi, bu xuddi tiriklik belgisidek gap va bu energiya agressivlik va seksuallik ko'rinishida jinsiy va ijtimoiy muloqot kanali orqali sarf bo'lib turishi shart. Sarf bo'lmagan energiya esa yoki individual nevrozlarga yoki ijtimoiy nevrozlarga sabab bo'ladi. Nevrozning har ikkala turi ham inson salomatligi va jamiyat barqarorligi uchun xavflidir. Shuning uchun ham vaqti-vaqti bilan to'plangan agressiyani chiqarib tashlash, psixik taranglikni yumshatish muhim. Energiyaning uzoq vaqt to'planib turishi esa ijtimoiy noroziliklarning o'sishiga va bir kun uning vulqon ko'rinishidagi keskin harakatlarga aylanib ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Psixik taranglikni yumshatishning ko'plab usullari mavjud. Maktablarda o'smirlik va undan yuqori yoshdagilar uchun doimiy ommaviy tadbirlar, sport musobaqalari, shoular tashkil qilish, talabalar uchun bulardan tashqari turli aqliy baxslar, ommaviy bayram tadbirlarini, ommaviy mehnat faoliyatini tashkil qilib turish, umuman yoshlar uchun ko'ngilochar maskanlarni ko'paytirish maqsadga muvofiq natijalar berishi mumkin. Xalq uchun sayllar, bunda ommaviy xalq o'yinlari: uloq, kurash, kabilarni tashkil qilish agressiyani pasaytirishning eng ma'qul usullaridan sanaladi. Umuman, jamiyatda shunday ijtimoiy barometrni tashkil qilish kerakki, toki u ijtimoiy kayfiyatning har qanday o'zgarishini oldindan payqash va zarur tadbirlarni belgilash imkonini bersin.

OILADA BOLALARNI TO'RI TARBIYALASH SHARTLARI

Ota-onalarning o'z hayotlari, turmush tarzlari bola shaxsidagi ilmiy dunyoqarash asoslari ma'naviy, ahloqiy, nafosat, mehnat va boshqa ijtimoiy ta'sir ko'rsatish jarayoniga oilaviy tarbiya deyiladi. Respublikamizning ma'naviy hayoti va uning o'ziga xos tomonlari muttasil rivojlanmoqda. Shaharlarning ko'payishi, aholi o'sishi yashash sharoitining yaxshilanishi madaniy va moddiy tomondan yuksalishi oilalarning yuksalishiga va bolalarning har tomonlama yetuk inson bo'lib kamol

topishiga sabab bo'lmoqda. Ko'p bolalilik avvaliga nisbatan kamayib borayotganiga qaramay, hali ham bu ko'rsatkich o'z kuchini yo'qotgani yo'q. Mehnatkash xalqimiz "Bolali uy bozor, bolasiz uy mozor" deb bejiz aytishmagan. Sir emas Markaziy osiyo respublikalarida, jumladan o'zbekistonda ko'p bolalikdan 3-4 taga keyin 1-2 taga o'tish fakti yil sayin ko'paymoqda. Pedagogik jihatdan yakka bolalik tarbiyani qiyinlashtiradi. oiladagi yakka farzand kattalarni "jonli o'yinchoqlari", sevgi va ururlari, erkatoylari bo'lib vogo'yaga yetadi. Bu qanday salbiy oqibatlarga olib kelishini tahlil qilaylik:

1. Ijtimoiy va ruhiy nuqtai nazardan bolasizlik yoki kam bolalik oila mustahkamligini barbod qiladi. Respublikamizdagi ajralishlarning aksariyati yo bolasi yo'q yoki kam bolali oilalarga to'g'ri keladi.

2. Tibbiyot borasidagi tadqiqotlar va antropogen omillarning ko'rsatishicha hayot qiyinchiliklarini bartaraf eta oladigan bolalar deb oiladagi ikkinchi yoki uchinchi bola belgilangan. Yakka bola bilan chegaralanish kelajakda deffektli shaxslarning ko'payishiga olib keladi. A.S.Makarenko ta'kidlaganidek "Qat'iy aytish mumkinki yog'iz o'g'il yoki qiz tarbiyalash bir necha bolani tarbiyalashga qaraganda ancha qiyin ish. Agar moddiy jihatdan bir muncha qiynalganda ham yolg'iz bola bilan kifgo'yalanib qolish yaramaydi. "Agar oilada o'zaro yordam, bir biriga ishonch holati mavjud ekan, bunday oilada samimiy, mehribon, o'rtoqlariga doim yordam berishga tayyor bo'lgan inson kamol topadi. O'zida odobli kishiga xos fazilatlarni mujassamlashtirgan kishilarning oilalarida doimo huzur-halovat va samimiy hurmat qaror topadi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, yoshlarda kattalar bilan munosabatda bo'lish hissi kuchli bo'ladi. Shu jihatdan qaraganda tinch totuv yashaydiganlarning oilalaridagi bolalar ham shu oilada mavjud bo'lgan ahloqiy hislatlar: hushmuomilalik, odoblilik, kattalarga hurmat, kishilarga g'amxo'rlik qilish, oila a'zolari o'rtasidagi o'zaro hurmat, ayniqsa ayollarga nisbatan ko'rsatiladigan g'amxo'rlik kabi ijobiy hislatlardan namuna oladilar. Darhaqiqat, oila jamiyat hayotini olg'a yetaklovchi, kelajak avlodni tarbiyalab yetishtiruvchi, kamol topishi uchun ma'sul bo'lgan g'o'yat muhim boshlanich guruhdir. Oila erkak va ayollarning to'la teng xuquqligi, oila uchun barobar javobgarligi asosida quriladi. Oiladagi daromadlarning o'sishi, bir tomondan ota-onalarning bilish saviyalari va madaniy hayotlarining yaxshilanishiga sabab bo'lsa, ikkinchi tomondan, oila a'zolarining yuqori ma'naviy ehtiyojlarining ijobiy shakllanishiga, oilaviy munosabatlarning takomillashuviga, boyishiga, kattalar va kichiklar orasidagi muloqat mazmuniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Hayotimizning ko'rsatishiga, tarbiyaga oid bilimlarni targ'ib qilish orqaligina oilaviy tarbiya bilan ijtimoiy tarbiya uyunligini ta'minlash mumkin. Demak, oila hayotini tarbiyaviy jihatdan to'g'ri tashkil qilish uchun o'qituvchilar keng jamoatchilik pedagogika fani orqali aholiga ko'maklashishi, ota-onalarga tarbiyaviy bilim berish tizimini ishlab chiqishlari lozim.

Pedagog olimlar tadqiqotlarida isbotlanganidek, oilaviy tarbiyaga doir ishlar quyidagi sharoitlarda bajarilsa, tarbiya samaradorligi yanada oshadi:

1. Maktab o'zining barcha ta'sirlari majmuyini oilaviy tarbiya jarayoniga izchil yo'naltirsa;

2. O'qituvchi jamoasi oila bilan o'zaro hamkorlik davrida o'zlarining yetuk pedagogik tarbiyaviy talablarini to'g'ri tashkil etsa;

3. Xalq ta'limi bo'limi muassasa va tashkilotlar, ota-onalarni tarbiyaviy jarayonga uyushtirsa;

4. O'qituvchilar tomonidan oilaviy tarbiyaga rahbarlik bolalar maktabga kelmasdan oldin boshlansa va bu ish doimiy davom ettirilsa, oila maktab va jamoatchilik hamkorligi hozirgi kunimizning dolzarb masalasidir. Chunki, birinchidan, oila tarbiyasida oila, maktab va jamoatchilik hamkorligining o'zi murakkab jarayon bo'lib, bunda muammolardan tashqari jamoalar, kasaba uyushmalari vakillari ishtirok etadilar. Ikkinchidan, ota-onalar va qarindosh urular turli mehnat jamoalarining vakillari bo'lib, yoru do'stlarining ma'naviy hayotlaridagi omillarni muxokama qiladilar, ularning hayotga, sanoatga, oilaviy majburiyatlarga bo'lgan munosabatlari haqida gapiradilar. Shu sababli ham mana shunday toifa oilalarda tarbiya topayotgan bolalar boshqa ota-onalarning ko'chada, jamoat joylaridagi hayot faoliyatlariga qarab, o'z ota-onalariga baho beradilar. Uchinchidan, o'zbek oilalarining hayoti tarzida ijtimoiy voqealar natijasida sifat jioatidan yangi o'zgarishlar qilish uchun yangi samarali yo'l va usullar qidirmoq zarur.

Oilada farzand paydo bo'ladi. Farzandning oilaga qancha shodlik, qancha tashvish keltirishi uni to'g'ri va bilib tarbiyalashga bog'liq. Bola tug'ilishi bilan bir qator savollar paydo bo'ladi: Bolani qanday tarbiyalash kerak, tarbiya asosida nima yotadi, bola odob axloqli, xushxulq bo'lib o'sishi va yomon odatlarga o'rganmasligi uchun nimalar qilish kerak? Bolani albatta gapga kiradigan qilib o'stirish kerakmi, qanday jazo usullarini qo'llash kerak? Taltayib ketgan bolani qanday qilib qayta tarbiyalasa bo'ladi? Televizion ko'rsatuvlarni ko'rishga qanday qarash kerak, nima uchun bitta oilada har hil bolalar o'sadi? Chapaqay bolani o'ng qo'lga o'rgatish kerakmi? Bolaga raxm qilib yoki uning harxashasiga yuragi dosh bermay, nima desa shuni qiladigan ota-onalar xatoga yo'l qo'yadilar, oqibat natijada shunday bo'ladiki bola 3 yoshga kirganda hamma narsa men uchun qilinishi kerak deb o'ylaydi. Talablari bajarilmaganda u yig'laydi, injiqlik qiladi. Bunday vaqtda ota-ona kelishib ish ko'rishi kerak. Masalan: Bola birorta o'yinchoqni sotib olib berishlarini so'raydi, ota bunga ko'nmaydi, chunki bola keyingi vaqtlarda o'zini yomon tutgan, ona esa otaning yonini olishni o'rniga shu o'yinchoqni olib beradi. Ota-onalarning bunday harakati bolani yolg'on gapirishga majbur qiladi. Ota-onaning ayniqsa, bola oldida janjallashishi, xususan bola tarbiyasi ustida tortishishi juda yomon. Bunda bolaning fikrlari buziladi. Unda kattalarning talablariga umuman quloq solmaslik yoki ota-ona o'rtasidagi kelishmovchilikdan osongina foydalanish shakllanadi. Bolani birorta ishni yaxshi qilganda, maqtaganda, birorta ayb qilib qo'yganda muloyimlik bilan aybini aytganda, buni tushunishga o'rgatish kerak. Faqat baqiriq- chaqiriq bilan bo'ysunishga olib bormaslik lozim. Bolani chaqaloqligidanoq gapga kiradigan, mo'min qilib tarbiyalash kerak. Bolaning gapga kiradigan bo'lishi uchun unga oqilona, qo'lidan keladigan talablarni qo'ying. Man etishlar asosli bo'lishi lozim. Aqli yetib turgani holda, hamma narsani qilishga ruxsat berish mumkin emas, biroq hamma narsani man etmaslik ham kerak. Oila inson shaxsini tarkib topishida alohida muhim hisoblanadi. Oila a'zolarining o'zaro munosabatlarini va ularning muammolarini o'rgangan Venger sotsiologi M.Koshli 10-14 yoshli maktab o'quvchilarining o'qishga va mehnatga bo'lgan munosabatiga ta'sir qiluvchi oila muhiti omillarini to'rt guruhga ajratadi:

1. Ota-onalarning jamoatchilik faoliyati, ularning siyosiy pozitsiyalari va ishiga bo'lgan munosabatlari;
2. Ota-onaning o'zaro munosabati, ota-onaning buvi - buvalarga munosabati, ota-onalarning farzandlariga munosabati, aka-ukalar, opa-singillarning o'zaro munosabatlari;
3. Ota-onalarning tarbiyaviy, pedagogik faoliyati, maktab bilan hamkorligi va ularning tarbiyaviy ta'siri;
4. Oiladagi o'quvchilarning faoliyati, ularning kun tartibi va xo'jalik ishlaridagi majburiyati .M.Koshli tomonidan yiilgan ma'lumotlar tahlili natijasida oila uch toifaga ajratiladi:

1. Ijobiy;
2. o'zgaruvchan;
3. Salbiy.

V.M.Slivanov oilada shaxsning tarkib topish jarayonini o'rganib, uning uch ko'rinishga mansubligini ko'rsatadi:

1. Shaxslararo munosabatlar, yuksak axloqli, insoniy tamoyillardan kelib chiqqan oila;
2. Umumbashariy yo'nalish uzil kesil xal qilinmagan, oilaviy munosabatlar niqoblangan oila;
3. Meshchanlik udumi va ideallari hukmronlik qiluvchi oila.Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib shunday xulosa qilish mumkinki oila omillari o'smir tarbiyasida muhim hisoblanadi. Shuning uchun o'smirlar tarbiyasida oila, maktab va jamoatchilik hamkorligiga erishish zarur.

VO'YAGA YETMAGAN OS'MIRLARNING JINGO'YAT QILISH SABABLARI

Psixologiya fani faqat nazariyagina emas, amaliyotni ham qamrab oluvchi ko'p tarmoqli belgilar majmuidan iborat bo'lib, turli tuman fanlar uyunlashtirilgan holda tadqiqotlar olib borishni taqazo etadi. Ana shunday tadqiqotlarning xulosalari psixologiyani umumnazariy va metodologik konsepsiyalarini qayta mushohada etish imkonini yaratadi. Ma'lumki mashhur qaxramon ham, ashaddiy jingo'yatchi ham onadan shunday tuilmaydi. Balki o'sib ulaygandan keyin u yoki bu yo'lga kiradi, demak fazilat yoki illatlarning shakllanishida ijtimoiy omillar, tarbiya, ta'lim, atrof-muhoit ta'siri yetakchi rol o'ynaydi. Bizni voyaga yetmagan o'smirlarning jingo'yatchilik yo'lga kirib ketish sabablari qiziqtirar ekan, qonun bilan taqiqlangan jinoiy xatti-harakatni vujudga keltiruvchi faoliyatlarga emas, balki uning muqaddamasidagi ayrim faoliyatlarni ham e'tiboriga olish lozim. Voyaga yetmagan o'smirlarning jinoiy ishlar qilishiga tarbiyaning, oilaning, muayyan ijtimoiy guruhning ta'siri muhim hisoblanadi. Masalan: Nosog'lom muhitda o'sgan va tarbiya topgan bitta odamning bezori xulqi boshqa shaxslarda ehtirolarning alanga olishiga yomon ta'sir uchun uchqun vazifasini o'taydi. Qotillikka qo'l urgan shaxslarning psixologiyasi aksariyat hollarda uning boshqa shaxsga tobeligidan dalolat beradi. Qotillar umuman olganda hayotga erkin, o'zgalarning yordamisiz moslasha olmaydigan, qiyin muammo qarshisida ojiz qoladigan odamlar toifasiga mansubdirlar. Jingo'yat fakti ko'p hollarda qotillarning qurbonlari bilan til topisha

olmagani bilan izohlanadi, murosalar ularning xulq atvoriga yod narsadir. Qotillik uchun jazoga maxkum qilgan shaxslarning o'rganish shuni ko'rsatadiki, ularning yarmidan ortig'i o'smirlik chog'idanoq spirtli ichimliklarni iste'mol qila boshlagan. Tarbiya sharoitlarining taxlili qotillik uchun jazoga maxkum qilingan shaxslarning aksariyati nomaqbul sharoitlarda tarbiyalanganligini ko'rsatadi. Bolalikda yetim qolib yoki otasiz, onasiz oilalarda o'sib ulg'ayganlarda jingo'yatga moyillik kuchli bo'ladi. Oilada ota yoki onaning bo'lmasligi, ulardan birining, ayniqsa onaning sudlangani jinoiy omilni kuchaytirishi aniqlandi. Bolalikdagi tajovuzkor xulq atvorning o'smirlik va yoshlik cholarida xuquqbuzarlik va jinoiy xulq atvoriga aylanib borishi kuzatilgan. O'rganilgan maxkumlarning uchdan bir qismi birinchi marta 16-17 yoshligida hukm qilingani ham shundan dalolat beradi. Xulq atvori oir o'smirlar shaxsining shakllanishiga ko'pchilik hollarda oilaviy shart sharoitlar, ota-onaning yoki qarindoshlarning ichkilikbozligi, ularning axloqqa zid xulq atvorlari salbiy ta'sir o'tkazadi. Tarbiyasi og'ir o'smirlar uchun odatda o'qishga nisbatan zid munosabat xos bo'lib, oxir oqibatda bu uni sinfiga,

maktabga, bilim yurti jamoasiga qarama-qarshi qilib qo'yadi. Aksariyat hollarda xuquqbuzarlar, o'smirlar, ichki salbiy munosabatlar natijasida maktabda o'z o'rnini topa olmagan o'quvchilar bo'lib chiqadi. Maktab, (o'rta-maxsus va kasb-xunar ta'limi tizimi) va ishlab chiqarishdagi ta'lim tarbiya nuqsonlari, ko'cha, maxalla salbiy xulq atvorini "qaxramon" tarzida talqin qiluvchi ko'chadagi guruhbozlik ta'sir etadi. O'smirlik yoshida katta yoshdagilar, ota-onalar va o'qituvchilar bilan kelishmovchilik ro'yobga chiqadiki, bu faqat tabiiy o'sish jarayonidagi o'zgarishlar bilan nomaqbul oilaviy shart-sharoitlar tarbiyasi og'ir o'smir shaxsining shakllanishida eng asosiy omil bo'lib hisoblanadi. Ota-onalarimizning janjal to'polonlari, o'smirlarning jismoniy jazolanib turilishi tabiiyaviy ravishda tormozlashuv me'yorlarining buzilishiga, qiziqqonlik yoki qo'zg'aluvchanlik, o'zini qo'lga ola bilmaslik kabi illatlarning tug'ilishiga sabab bo'ladi. Ayrim oilalarda bolalarga yaratilgan mazaxo'raklik sharoiti, ularning faoliyatdan rivojlanmaydi.

Nomaqbul tashqi shart-sharoitlar hamda o'smir psixikasidagi muayyan muammolar va notanish idrok natijasida uning tarbiyasi og'irlashadi. Nomaqbul shart-sharoitlarga ota-onalarning axloqqa zid xulq-atvori, oila, maktab tarbiyasidagi xatolarni kiritish mumkin. Biroq yomon ota-onaning bolasi albatta yomon bo'ladi deb hisoblash xatodir. O'smir nomaqbul tashqi ta'sirlarni o'zi istaganicha rang barang tarzda idrok etadi va o'zlashtiradi. U salbiy ta'sirlarni qabul qilmasligi, rad etishi, ularga qarshi kurashishi mumkin. Odatda dastlabki tergovda voyaga yetmagan xuquqbuzarning shaxsi quyidagi reja bo'yicha o'rganiladi:

1. Nasliy biologik omillar: ota-onalardan birining asab va psixik kasalliklarga moyilligi, xomiladorlik qilishning salbiy ta'siri va hokazolar.
2. O'smirning eng yaqin ijtimoiy iqtisodiy mavqelari, oiladagi o'zaro munosatlar, ular tanlagan qadriyatlar, o'smirlarning tarbiyalanish xususiyatlari, maktabga, o'qishga munosabat, o'smirning sinfdagi tutgan o'rni, sinfdoshlarining ma'naviy yo'nalganligi, do'stlar, ularning ijtimoiy mavqei, do'stlar guruhida o'smirning mavqei.
3. O'smirning shaxsiy ta'rif tasnifi: xarakteri va temperamentining xususiyatlari, qadriyat motivatsiya majmui, o'smirning qanday qadriyatlariga yo'nalganligi,

da'volarining darajasi, o'z-o'zini baholashi va o'z-o'zini baholashdagi murosasizlik ehtimollari, kasbkorga munosabati, xuquqiy ongi.

4. Voyaga yetmagan gumondor yoki ayblanuvchining turmushi va tarbiyaviy sharoitlarini bilib olish uchun boshqa sohalarning: oilasi, ish yoki o'qish joyini ham o'rganish lozim. O'smir jinoyat sodir etgunga qadar darslarga qatnaganligi, maktabda nimalarga qiziqqan, jamoatchilik topshiriqlariga qanday yondashardi, boshqa maktabdoshlari bilan muomalasi qanday edi, odamlarga kirishuvchan yoki ichimdagini top, rostgo'y yoki saxiy, jamoa fikrini inobatga oladimi, o'qituvchilari va ota-onalarga bevosita munosabati qanday bularning hammasini surushtirib bilish talab qilinadi. Agar o'smir ishlaydigan bo'lsa, qachondan beri va qanday ishni bajarishini, ishga qanday munosabatda bo'lishini, ish xaqqi miqdorini, turar joyi sharoitlarni, qiziqishini, mehnat intizomini ko'rilgan jazo choralarga qanday munosabatda bo'lganini va hokazolarni atroflicha o'rganish zarur. So'roqning muvaffaqiyatli natijasi so'roq o'qilinadigan joyni, shart-sharoitlarini tanlashga ko'p jihatdan uni qo'rqitadigan shart - sharoitlarga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Voyaga yetmagan o'smirning yoshiga xos xususiyatlarini e'tiboriga olmay o'tkaziladigan yuzlashtirish ko'zda tutilganiga nisbatan teskari natija berishi mumkin.

AGRESSIV XULQ

A g r y e s s i y a - kimgadir zarar yetkazishga yo'naltirilgan jismoniy yoki verbal (nutqli) xulq. Dushmanlik agressiyasi - asabdan paydo bo'ladigan va shaxsiy maqsadga aylangan agressiya. Instrumental agressiya - biron-bir maqsadga erishish vositasi bo'lgan agressiya. Agressiya nazariyalari "Bundan buyon hayot kechirish uchun biz bir narsani anglab olishimiz kerak, butun hayotiy hodisalar ichida insonning bir-biriga nisbatan xulqidan ko'ra alatiroq, oldindan aytib bo'lmaydigan va oldindan hisob-kitob qilib bo'lmaydigan hodisa yo'q. Butun tabiatda insonga uning o'zidan boshqa xavf soladigan mavjudot yo'q". Lpyuis Tomas. 1981 yil. Instinktiv agressiya nazariyasi(Tomas Gobbs, Zigmund Freyd, Konrad Lorens)har 100 000 kishi hisobiga bir yilda Norvegiyada 0,01 ta, Angliyada 0,02 ta, Kanadada 2 ta, Ganada 2,01 ta, oindistonda 3 ta, Italiyada 3,1 ta, Vengriyada 4,01 ta, Amerikada 9 ta, Shimoliy Irlandiyada 13 ta, Tailandda 14 ta qotillik Agressiya-instinkt nazariyasining izo'i qiyinligini quyidagi so'z o'yinidan ham anglasa bo'ladi: "Nima uchun qo'ylar poda bo'lib yurishadi?", "Poda instinkti tufayli". "Ularda poda instinkting borligini qayerdan bilasiz?", "Ko'rmayapsizmi, ular har doim poda bo'lib yurishadi". Adaptatsiya - moslashish omillaridan biri bo'lib xizmat qilgan. Agressiv xulq ovqat topish, hujumga qarshilik ko'rsatish, raqibni qo'rqitish va o'ldirishga yordam bergan. Nerv sistemasining ta'siri olimlar hayvonlar va odamlar miyasida agressiyaning namoyon bo'lishida rol o'ynaydigan sohalar borligini aniqlashgan. Ayni paytda bu sohalardan biri agressiya paytida faollashsa, boshqa biri tormozlanish jarayonida faollashadi. Nasliy ta'sir nasliy boshqarish yo'li bilan agressiyani kuchaytirish yoki susaytirish mumkin. Masalan, tanlab urushqoq xo'rozlar, itlar yetishtiriladi. Fin psixologi Kirst Lagerspes alpbinos sichqonlarni agressiv emas belgisiga ko'ra ikki guruhga ajratgan va 26 - avlodda o'ta janjalkash va o'ta xotirjam sichqonlarni olgan. Alohida - alohida so'ralgan bir tuxumdan rivojlangan egizaklar o'zlarida qaynoq harakatlar mavjudligiga iqror bo'lishgan. Ilk

bolalikda namoyon bo'lgan temperament butun umr davomida o'zgarmaydi. Amerika psixologlari assotsiatsiyasining 1993 yildagi xulosasiga ko'ra, agar bola yoshlikda qo'rqmas, impulsiv temperamentni namoyon qilsa, o'smirlik paytida uning xulqida buzilishlar kelib chiqishi mumkin. Bioximik omil Qonning ximik tarkibi nerv sistemasining agressiv stimullarga sezgiriligini oshiradigan yana bir omil hisoblanadi. Qondagi alpkogol miqdori va intoksikatsiya ta'sirida agressivlik ortib, tormozlanish susayadi. Shuningdek erkaklar jinsiy garmoni, testosteronning ortib ketishi ham agressivlikning kuchayishiga olib keladi. Testosteron miqdorining pasayishi erkaklar xulqining agressiv tendensiyasining bo'shashishiga sabab bo'ladi. Testosteronning ortishi agressivlik va ustunlikka sabab bo'ladi, ikkinchi tomondan agressiv holat paytidatesteron miqdori ortadi. Ma'lum qondagi yana bir modda serotonin miqdori ozayar ekan. Serotonin miqdorining kamayishi esa agressiyaning kuchliroq namoyon bo'lishiga sabab bo'ladi. Evolyutsionistlarning hisoblashlaricha, tabiatning o'zi qondagi serotonin miqdorini kamaytirish orqali ahvoli Agressiya frustratsiyaga nisbatan reaksiya hisoblanadimi?

Frustratsiya - maqsadga yo'naltirilgan xulqning tutilib qolishi. Frustratsiya maqsadga erishishimizga to'sqinlik qiladigan hamma narsa. Bizning maqsadga intilishimiz kuchli motivatsiyaga ega bo'lganda, biz lazzat kutib, unga ega bo'lmaganimizda (masalan, chanqab suv ololmaganimizda) frustratsiya kuchayadi. Frustratsiya agressiv xulq uchun motivatsiya yaratadi. Bevosita frustratsiya manbaiga yo'naltirilgan agressiya uchun jazo qo'rquvi agressiv qo'zghalishning biron-bir boshqa nishonga, ba'zan frustratsiyalashganning o'ziga yo'naltirilishiga sabab bo'lishi mumkin. Ko'chirish - agressiyani frustratsiya manбайдan boshqa ob'yektga ko'chirish. Odatda yangi nishon zararsizroq yoki ijtimoiy ma'qulroq bo'ladi. Eski latifada aytilganidek o'liga javrayotgan xotinini so'kayotgan, pochtaPONNI tishlab olgan itni tepayotgan er aslida ishida boshliidan gap eshitgan bo'ladi. Frustratsiya har doim ham agressiyaga sabab bo'lavermaydi. Ba'zan agressiya bilan bog'liq stimullar, masalan: qurol, predmet mavjudligida agressiyaning nomoyon bo'lishi kuchayadi. Qurol agressiyani kuchaytiribgina qolmay Frustratsiya va deprivatsiya"Agar odam jozibali va yoqimli hisoblangan narsaga ega bo'lishdan butunlay maorum bo'lsa u deprivatsiya holatiga tushadi. Lekin u o'zi xo'lagan ob'yektga ega bo'lish lazzatini boshdan kechirgan va uning umidlari amalga oshmagan bo'lsa, frustratsiya holatiga tushadi". Leonard Berkovis "Qashshoqlik bizga qutulib bo'lmas holat bo'lib ko'rinar ekan biz unga mutelik bilan toqat qilaveramiz, lekin undan chidab bo'lmas holatga aylanadi".

1-fakt. odamlar har doim ularda ozgina ortiqcha pul bo'lganda, yana ham baxtliroq bo'lardim, deb hisoblaydilar.

2-fakt. 1950 yillarda o'rtacha amerikalikning daromadi hozirgidan ikki barobar past bo'lgan, bolalari ikki marta ortiq bo'lgan. 1990 yillarda, demak ularning sarfiga nisbatan daromadi 4 barobar ortgan.

3-fakt. 1957 yilgi so'rovda 35% amerikalik o'zini "juda baxtli" hisoblagan, 1994 yilda esa faqat 29% amerikalik o'zini baxtli deb hisoblagan. Demak, turmush farovonligining o'sishi qoniqish hissining ortishiga sabab bo'lmas ekan. Reallik hech qachon o'sib boruvchi umidlar ortidan quvib yetolmaydi. hattoki, yashash sharoiti

yaxshilashsa ham "o'sib borayotgan umidlar inqilobi" tufayli frustratsiya ortishi mumkin.

Adaptatsiya darajasi fenomeni Adaptatsiya darajasi fenomeni - qo'zovchilarning aniq darajasiga moslashish tendensiyasi va uning natijasida ayni shu darajada ro'y berayotgan o'zgarishlarga e'tiborini qaratish va javob berish. Bu nazariyaga ko'ra muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlik, qoniqish va qoniqmaslik hissi bizning oldingi erishgan yutuqlarimiz bilan bog'liq. Agar bizning muvaffaqiyatlarimiz oldingi erishgan darajamizga yetmasa, bizda qoniqmaslik va frustratsiya hissi paydo bo'ladi, agar ular bu darajadan ortib ketsa bizda qoniqish va muvaffaqiyat hissi paydo bo'ladi. Biroq oldinga harakatchanlikni davom ettiraversak, biz alabaga tezda moslashamiz. Ilgari farovonlik hissini tudirgan narsa endi neytral bo'lib qoladi, ilgari neytral bo'lgan narsa esa deprivatsiyani paydo qiladi. Eng yangi kir yuvish mashinasiga ega bo'lish, ilmiy karpera qilish, yangi ijtimoiy maqomga ko'tarilish dastavval kuchli qoniqish hissini taominlaydi. Lekin bu hissiyot tezda o'chadi. Endi yana shu hisni ichdan kechirish uchun yangi po'naga ko'tarilish kerak bo'ladi (Masalan: latoreyada katta mablag' yutganlar). Parkinsonning ikkinchi qonuni: "harajatlar har doim daromadlarni quvib yetishga harakat qiladi". Hozir baxtga sabab bo'lgan narsa tezda o'z jozibasini yo'qotadi. "Odam ming kun qatorasiga baxtli bo'lishi mumkin emas". Xitoy maqoli Qiyosiy deprivatsiya Yangi muvaffaqiyatlarga moslashish bilan paydo bo'ladigan qoniqmaslik hissidan odamlar o'zlarini boshqalarga taqqoslab qutulishga harakat qiladilar. Har bir odamning farovonlik hissi o'zi bilan bir sohada ishlayotganlar bilan ish haqi teng yoki teng emasligiga bog'liq. O'qituvchilar oylik maoshining oshishi boshqa soha vakillarining tushkunligiga sabab bo'lishi mumkin. Bizning ko'plab azob uqubatlarimizning sababi o'zimizni boshqalar bilan taqqoslashimizda. Biz o'zimizni ahmoqning oldida aqlli, xunukning oldida chiroyli, befarqning oldida g'amxo'r deb his qilamiz. Farovonlikning, ijtimoiy maqomi va ilmiy muvaffaqiyatlarining ortishi bilan odamlar ijtimoiy standartlar plankasini keskin ko'taradilar. Yangi kuchga to'lib ular faqat yuqoriga qaraydilar. Ular ko'zlagan maqsadlariga yetadilar va o'zlarining kecha qayerda bo'lganliklarini unutadilar. Ana shu "yuqoriga yo'naltirilgan taqqoslash" qiyosiy deprivatsiyaga sabab bo'ladi. Qiyosiy deprivatsiya - o'z holatini boshqalarning holatiga nisbatan yomonroq deb idrok qilishdir. "Uylar katta va kichik bo'ladi. Atrofda butunlay kichkina uycharborligida ular o'z egalarining ijtimoiy talablariga o'xshab qoladi". Agressiya o'zlashtirilgan ijtimoiy malaka hisoblanadimi?

Sotsial psixologlar agressiyani ichkaridan instinktlar va frustratsiya itarib chiqarishidan tashqari, odamlar o'zagressiyalarini tashqariga olib chiqishni ham o'rganadilar deb hisoblaydilar.

Agressiya samaralari hayvonlarni kuzatsangiz eng urushqog'i asta-sekin yo'lboshchiga aylanishini ko'rish mumkin. Odamlar ham agressiyaning taqdirlanishiga o'rganadilar. Boshqa bolalarni o'z agressivligi bilan qo'rqitadigan bola asta-sekin yanada agressivroq bo'la boradi. Ko'proq jazo o'rindiida o'tiradigan agressiv xokkeychilar o'z komandalariga agressiv emas xokkeychilarga nisbatan ko'proq ochko keltiradilar. Jamoaviy zo'ravonliklar odatda xukumatning yon odamni o'ldirsang - o'n mingini qo'rqitasan" - deyiladi, qadimgi Xitoy maqolida. Kuzatish orqali o'rganish Alpburt Banduraning fikricha, biz agressiyaga foydali bo'lganligi

uchungina emas, boshqalarni kuzatish orqali xulq modelini o'zlashtirib ham o'rganamiz. Shunday tajriba o'tkazilgan, xonada bola o'yinchoq o'ynab o'tiribdi. Boshqa burchakda katta yoshdagi odamning oldida o'yinchoq mashinalar, shishiriladigan qo'irchoq va yo'sh bola turibdi. U birdan bolani olib shishiriladigan qo'irchoqni ura ketadi va "ur", "tep", "basharasiga tushir" deb xitob qiladi. Bola bu holatni kuzatib o'yinchoqlar bilan to'la boshqa xonaga chiqib ketadi. Eksperimentator ayol bu o'yinchoqlar eng yaxshilari ekanligi va ularni boshqa bolalar uchun asrab qo'yganligini aytadi, shu yo'l bilan unda frustratsiya holatini yaratadi. Frustratsiyalashgan bola o'yinchoqlar ichidan yoch bola va shishirilgan qo'irchoqni olib boshqa xonaga chiqib ketadi va qo'liga yo'sh bolani oladi. Aksariyat bolalar nafaqat shungacha kuzatgan katta odamning harakatlarini, balki so'zlarini ham aynan takrorlashadi. Banduraning fikricha, bolalar agressiv xulq modelini oiladan, submadaniyatdan va ommaviy axborot vositalaridan o'rganishadi. Oilada bolalarga nisbatan qo'pol muomala, so'kinish, urish ular tomonidan agressiv xulq modelining o'zlashtirilishiga sabab bo'ladi. Ota oilada past mavqega ega bo'lgan madaniyat shakllarida bolalarning jinoyatchilikka moyilligi ortadi. Ayrim madaniyat shakllarida agressiv xulq rag'batlantiriladi. Masalan, azaldan ko'chmanchi, ovchilik va chorvachilik, televideniye bizga zo'ravonlikning turli tuman shakllarini o'rgatadi.

Televideniye orqali zo'ravonlikni tomosha qilish

- 1) agressivlikning kuchayishiga;
- 2) tomoshabinlarning zo'ravonlikka nisbatan sezgirlik me'yoringining ortishiga;
- 3) ularning ijtimoiy borliq haqidagi noto'g'ri qarashlarining shakllanishiga sabab bo'ladi.

Aytilganlardan shunday xulosalar qilish mumkin: Agressiya ikki hil shaklda namoyon bo'ladi: asabga o'xshagan emotsiyadan kelib chiqadigan va zarar keltirishga yo'naltirilgan dushmanlik agressiyasi va qandaydir ijobiy maqsadga erishish usuli hisoblangan instrumental agressiya. Uchta asosiy agressiya nazariyasi mavjud. Instinktlarga asoslangan nazariya Zigmund Freyd va Konrad Lorens nomlari bilan bog'liq. Bu nazariyaga ko'ra agressiya xuddi suv ko'lmakda to'planganidek ichkarida to'planadi. Bu nazariyani isbot qilish qiyin bo'lsa ham, agressiyaga ta'sir qiladigan markaziy nerv sistemasi tuzilishini e'tiboridan chetda qoldirmaslik kerak. Ikkinchi nuqtai nazarga ko'ra nafrat va dushmanlikning sababi frustratsiya hisoblanadi. Agressiv stimullar mavjudligida asab agressiyani keltirib chiqarishi mumkin. Frustratsiya to'g'ridan-to'g'ri deprivatsiyaning oqibati emas, biroq u shaxs ehtiyojlari va uning real muvaffaqiyatlari darajasi o'rtasidagi chuqur farq tufayli paydo bo'ladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi agressiyani o'rganish vositasida o'zlashtirilgan xulq deb biladi. Bizning shaxsiy tajribamiz, boshqalar muvaffaqiyatini kuzatishimiz ham agressiya ma'lum foyda keltirishini isbotlaydi. Aversiv tajriba tufayli paydo bo'lgan emotsional hayajon agressiyaga sabab bo'ladi, holos. Salbiy hayajonning natijasi agressiya bo'ladimi yoki biron-bir boshqa reaksiya bo'ladimi, bu narsa bizning shunga o'xshash vaziyatlarda qanday oqibatlarga o'rganganligimizga bog'liq.

AGRESSIYAGA NIMALAR TA'SIR QILADI?

Qanday holatlarda biz agressiyani namoyon qilamiz? Agressiv reaksiyalar mexanizmini ishga soladigan quyidagi omillar mavjud: aversiv holatlar, hayajon, ommaviy madaniyat va guruhiiy kontekst. Aversiv holatlar: oriq, chidab bo'lmaz jazirama issiq, hujumkor xulq, tiqilinch. Oriq Zamonaviy etika tamoyillari tadqiqot maqsadlarida oriq stimulidan foydalanishni qat'iy ravishda cheklaydi. Tadqiqotchi Natan Ezrin kalamushlarning panjasiga oriq beruvchi elektr zaryadlarini beradigan elektrodni o'rnatgan. Tadqiqotdan maqsad, zaryad berib, kalamushlar bir-birlariga yaqinlashishlari bilan tokni o'chirib, ijobiy hamkorlikni mustahkamlashni ko'zda tutish edi. Lekin tok berilishi bilan kalamushlar darg'azab holatda bir-birlariga tashlanishdi. Xuddi shu holatni tulki, xo'roz, yanot, timsoq, daryo qisqichbaqasi kabi ko'plab turlarda ham kuzatish mumkin. Jismoniy oriqdan tashqari "psixologik oriq"ni - masalan, o'rgatilgan kaptarlar tumshug'i bilan maxsus diskni cho'qib mukofot uchun don olishga o'rgatib, uni ololmaganlarida paydo bo'ladigan hujumkorlik, urushqoqlik ko'rinishida kuzatish mumkin. "Psixologik oriq" - biz frustratsiya deb ataydigan holatning o'zidir. Oriq odamlarda ham agressiyani kuchaytiradi. Har birimiz boshimiz qattiq og'riganda, yoki oyog'imizning katta barmog'ini urib olganimizda shunga o'xshash reaksiyani eslashimiz mumkin. Leonard Berkovis Viskonsin universiteti talabalarida shunday tajriba o'tkazgan. Talabalar qo'llarini yoki iliq suvga yoki o'ta sovuq suvga solib turishlari kerak bo'lgan. Keyinchalik qo'llarini sovuq suvga solib turgan talabalar asta-sekin o'zlarida asabiylik orta borganligini, yoqimsiz tovush chiqarayotgan boshqa tekshiriluvchini so'kib yuborishga ham tayyor bo'lganliklarini eslashgan. Xulosa shunday bo'lganki, aversiv holatlar frustratsiyaga nisbatan agressiyani ishga soluvchi samaraliroq mexanizm hisoblanar ekan. har qanday aversiv hodisa, u amalga oshmagan umid bo'ladimi, shaxsiy haqorat yoki jismoniy oriq bo'ladimi, emotsional portlashga sabab bo'lishi mumkin. Hattoki azobli depressiv holat ham dushmanlik agressiv xulqining paydo bo'lish ehtimolini orttiradi. Jazirama issiq Madaniyatning iqlim nazariyasiga ko'ra o'ta qulay iqlim sharoitlari yuqori madaniyat darajasiga, qattiq, noqulay iqlim sharoitlari o'ziga xos madaniyat va mos ravishda o'ziga xos milliy psixologik xususiyatlarga sabab bo'ladi. O'z vaqtida Gippokrat Gretsiyadagi yuqori madaniyatni hozirgi Germaniya va Shvetsiyadagi yovvoyilik axloqi bilan taqqoslab, buning sababi yevropaning keskin iqlimida deb bilgan edi. Yoqimsiz oid, tamaki tutuni, o'qonning ifloslanishi - agressiv xulqqa sabab bo'lishi mumkin. Laboratoriyada normal va issiq, dim xonalarda so'rovnomaga to'ldirgan tekshiriluvchilar, issiq, dim xonada ularda toliqish, agressiv holatlar paydo bo'lganligini, har qanday begona odamning paydo bo'lishi ularning ashiga tekkanligini aytishgan. Tekshirishlar shuningdek, jazirama issiq qasoskorlikning namoyon bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin, degan xulosani beradi. "Do'stim Merkutsio, o'tinib so'rayman, ketaylik: havo issiq, hamma yerda kapulettilar izg'ib yurishibdi, uchrashib qolsak janjallashib qolishimiz aniq. Jaziramada qon har doim kuchliroq gupiradi". V. Shekspir. Romeo va Julietta. hayotda jaziramani agressiv xulqqa sabab bo'lishini quyidagi misollardan ko'rish mumkin: "Amerikaning 79 ta shahrida 1967 - 1971 yillar oraliidagi ommaviy tartibsizliklar jazirama kunlarda sodir bo'lgan. "Xpyuston (Texas) da jazirama havoda zo'ravonlik bilan bog'liq jingo'yatlar sodir qilinish ehtimolli ortadi.

"G'arbiy yevropada zo'ravonlik bilan bog'liq jinoyatlar faqat issiq kunlardagina emas, yilning issiq davrlarida ham ko'proq sodir qilinadi. Kreyg Anderson, Bred Bushmen va Ralpf Grumlar XXI asrning o'rtalarida havo temperaturasining ortishi AQShda har yili 115 000 og'ir jinoyatlar sodir qilinishiga sabab bo'ladi, deb hisoblaydilar. Temperatura va agressivlik o'rtasidagi bevosita aloqani tasdiqlash qiyin bo'lsa ham, yuqori temperatura hayajonga sabab bo'lishi aniq, odamlar jaziramada asabiyroq bo'ladilar. Jazirama issiq agressiv fikr va hissiyotga sabab bo'ladi. Hujumkor xulq Boshqa odamning hujumkor xulqi, masalan, jismoniy og'riq yetkazish yoki haqorat agressiyaning eng kuchli qo'zovchilari hisoblanadi. Tadqiqotchilar, Styuart Teylor, harolpd Dengenrink, hobuki va Toshxiro Kamberalar atayin haqoratlash va og'riq yetkazish qasd olish niyatidagi javob reaksiyasiga sabab bo'lganligini o'rganishgan. Tiqilinch - bitta odamga to'g'ri keladigan fazoning yetarli emasligini sub'yektiv his qilish demakdir. Tiqilinch stressogen omil hisoblanadi. Avtobusdagi ur-yiqit, avtomobil yo'lidagi probkada imillab yurish, talabalar yotoqxonasidagi o'rinlar tiqilinchligi vaziyatning nazorat qilib bo'lmazligi hissining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Qafasdagi kalamushlar, oroldagi bug'ular va odamlar o'rtasida farq bo'lsa ham, har holda aholi ko'p yashaydigan shaharlarda jinoyat ko'proq sodir bo'ladi va odamlar bunday shaharlarda ko'proq distress - kuchli psixik zo'riqishni his qiladilar. Hayajon Biz aversiv stimulyatsiyalar odamlarning achchiining chiqishiga sabab bo'lishiga ishonch hosil qildik. Hayajonning boshqa ko'rinishlarida, masalan, jismoniy yoki jinsiy zo'riqish vaziyatlarida ham shu holat sodir bo'ladimi?

Stenli Shaxter va Djer Singerlar shunday tajriba o'tkazishgan. Ikki guruh talabalar qoniga adrenalin ukol qilingan. Birinchi guruhga ukol ta'sirida qon aylanishi va yurak urishi hamda nafas olish tezlashishi ma'lum qilingan. Informatsiyaga ega bo'lgan talabalar agressiv qo'zovchi stimullarga befarq qolishib, o'zlaridagi agressiv holatni dori ta'siriga yo'yishgan. Dorining ta'sir kuchidan behabar ikkinchi guruh agressiya uyg'otuvchi omillarga kuchli reaksiya namoyon qilishgan. Xulosa shundayki, ayni paytdagi fiziologik qo'zghalish u yoki bu emotsiyani, odam o'zidagi qo'zghalishni qanday joylashiga qarab turlicha oziqlantiradi. Tashqi holat insonning ichki tuzilishiga bog'liq, ya'ni tashqi ta'sirning ijobiy yoki salbiyligi biz uni qanday aks ettirishimizga bog'liq. Boshqa bir tadqiqotda fotostimulyatsiya yordamida qo'zghalish kuchi orttirilganda tekshiriluvchilar shovqinli radio eshittirishni tinglab turib o'zlarida noxush hissiyotni tuyishgan. Velosipedda uchish va Bitlz konsertidan keyin atayin uyushtirilgan alamislik holatlariga kuchli agressiv munosabat bildirishgan. Umuman olganda qo'zg'olish, hayajon emotsiyalarni kuchaytiradi. Ommaviy ong Birinchi o'rinda individmi yoki jamoa degan tortishuvda, arb millatlari ko'proq individ xuquqini himoyalashadi. Xuddi shunday senzura alpternativa sifatida psixologlar "ommaviy ongni tarbiyalash" usulini ilgari surishadi. Quruq ta'qiq usuli har doim ham kutilgan natijaga olib kelavermaydi. Ikkinchi jo'n urushi arafasida Amerikada, qayta qurish yillarida sobiq SSSRda joriy qilingan ichkilikbozlikka qarshi kurash kompaniyasi ayrim hollarda fojiali oqibatlariga olib kelganligi ma'lum. Sigaretalarga ta'qiq, bekor qilinganda chekuvchilar soni 1972 yilda 43% dan 1994 yilda 27% ga kamaygan. Ommaviy axborot vositalarida narkotiklarning xavfli ekanligi haqida targ'ibot boshlangandan so'ng katta sinf

o'quvchilari tomonidan marixuana ite'mol qilish 1978 yilda 37% dan 1992 yilda 11% ga kamaygan. Lekin 1996 yildan boshlab Amerika filmlari va ommabop musiqalarida narkotiklarga ijobiy munosabat haqida shamalar paydo bo'lishi bilan marixuana ite'mol qilish 22% ga ko'paygan. Televideniye Biz ko'rdikki xulqning agressiv modelini kuzatish agressiyani qo'zash va uni namoyon qilishning yangi usullariga o'rgatishi mumkin. Televideniye shunday ta'sir ko'rsatishi mumkinmi? hozir deyarli 98% oila o'z televizorlariga ega. Ayrim oilalarda ikkita va undan ortiq televizor bor, shuning uchun ota-onalar bolalari bitta ko'rsatuvni tomosha qilayapti deb o'ylashadi, aslida esa ular boshqa ko'rsatuvni tomosha qilishadi. O'rtacha oilada bir kunda televizor 7 soat ishlaydi. Ayollar erkaklarga nisbatan, maktabgacha yoshdagilar va nafaqaxo'rlar - o'quvchilar va ishlaydiganlarga nisbatan, o'rta ma'lumotlilar oliy ma'lumotlilarga nisbatan ko'proq ko'rsatuvlarni tomosha qilishadi. Bu soatlarda ijtimoiy xulqning qanday tiplari modellashiriladi? Amerikalik psixolog Djord Gerbner shunday yozadi: "Insoniyat tarixida bundan ham qonxo'roq davrlar bo'lgan, lekin ularning hech biri biznikiga o'xshab shu darajada zo'ravonlik obrazi bilan sug'orilmagan edi. Kim biladi, bu ko'rinib turuvchi, har bir uyga lipillab turgan televizor ekranlari orqali shafqatsizlikning qoyilmaqom o'ylab topilgan sahnasi ko'rinishida oqib kirayotgan zo'ravonlikning yovuz oqimi bizni qayoqqa olib ketadi?" Bir o'ylab ko'raylik. Kriminal sahnalar ularda aks ettirilayotgan xulq modellarini qayta tiklashga undaydimi yoki odamlar shunday sahnalarni ko'rib, ichdan kechirish va unda hissiy ishtirok etish orqali agressiv energiyadan xalos bo'lishadimi? Ikkinchi fikr katarsis farazining boshqacha ko'rinishi bo'lib, zo'ravonlik ishtirok etgan sahnalarni ko'rish odamlarga ichkariga qamalagan agressiv energiyani ozod qilishga yordam beradi deb tasdiqlaydi. Katarsis - emotsional bo'shanish. Katarsis pozitsiyasidan agressiya quyidagi ta'rifga ega bo'ladi: individuum agressiv energiyani yoki agressiv harakat vositasida yoki tasavvurdagi agressiyani o'ylab ko'rish orqali tashqariga chiqarib yuborganda agressiv qo'zghalish susayadi. Alpfred oichkokning quyidagi so'zlari televideniye foydasiga aytilgan: "Televideniye eng muhim xizmatlaridan biri shundaki, u qotilni uyga, odatda o'zi tuilib o'sadigan sharoitga qaytardi. Qotillik teleko'rsatuv sifatida yaxshi terapiya bo'lishi mumkin. U qarama-qarshiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi".

Televideniye xulqqa ta'siri

Qamoqxonada saqlanayotgan 208 ta maxbuslar ishtirok etgan so'rovda har 10 kishidan 9 tasi jinoyatlar haqidagi teledasturlar yangi jinoiy usullarga o'rgatadi deb tasdiqlashgan. Har 10 tadan 4 tasi esa qachonlardir televizorlarda ko'rgan jinoyatlarni takrorlab ko'rishganini aytishgan. Teledasturlarni tomosha qilish va xulq o'rtasidagi o'zaro aloqa Televideniye jinoyatchilikka ta'sirini o'rganish uchun odatda korrelyatsion va eksperimental metodlardan foydalaniladi, o'quvchilar psixologiyasini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar haqiqatan ham teleko'rsatuvlar agressivlik darajasining ortishiga ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatadi. Lekin bu yerda teskari aloqa haqida ham o'ylab ko'rish kerak. Ehtimol agressiv xulqli bolalar zo'ravonlik sahnalarini ko'rishni yoqtirishar. Bu qarama-qarshi izohni ikki hil yo'l bilan tekshirish mumkin. Tadqiqotchilar "yashirin uchinchi omil" ta'sirini ayrim "shubhali" omillarni statistik yo'l bilan bartaraf qilish orqali o'rganadilar. Ingliz olimi Uilpyam Belpson 1565 ta Londonlik o'g'il bolalarni

tekshirib, ulardan zoʻravonlik sahnalari bor real koʻrsatuvlarni tomosha qilganlari keyingi olti oyda koʻproq qoida buzishlarni sodir qilganliklarini aniqlagan. Belpson shuningdek, uchinchi omil, masalan oiladagi bolalar soni taʼsirini ham oʻrgangan. Zoʻravonlik sahnalari mavjud koʻrsatuvlarni tomosha qilishga ishqibozlik mazmunida "mukkasidan ketgan" va "taltaygan" bolalarni oiladagi bolalar sonini hisobga olgan holda oʻrganish ham, koʻrsatuvni koʻp tomosha qilganlar bilan oz tomosha qilganlar oʻrtasidagi farq saqlanib qolishini koʻrsatdi. Bundan Belpson "mukkasidan ketganlar" xulqidagi ogʻishlar telekoʻrsatuvlar tufayli vujudga keladi degan xulosani chiqargan. Leonard Iron va Rouyell Xyusmanlar 835 ta 8 yoshli bolalarda zoʻravonlik sahnalarini doimiy koʻrish hattoki oʻz-oʻzidan koʻrinib turuvchi uchinchi omillarni statistik yoʻl bilan bartaraf qilinganda ham ularda agressivlik bilan ijobiy korrelyatsiya qilinishini aniqlaganlar. Ular bu bolalarni 19 yoshlarida qayta tekshirganlarida 8 yoshda jangari filmlarni koʻrish 19 yoshda agressivlikka sabab boʻlishini aniqlaganlar, lekin 8 yoshda boladagi agressivlik 19 yoshda jangari filmlarga mukkasidan ketishga sabab boʻlmagan. Bu shuni anglatadiki, agressivlik jangari filmlarga ishqibozlikka emas, aksincha jangari filmlar agressiv moyillikka sabab boʻladi. Chikagoda 758 ta va Finlyandiyada 210 ta oʻsmirlar oʻrtasida oʻtkazilgan tadqiqotlar shuni koʻrsatdiki, bolaligida jangari filmlarni koʻp tomosha qilganlarda 30 yoshida jiddiy jinoyatlarni sodir qilish ehtimolli koʻproq boʻladi. Kanada va AQShda 1957 va 1974 yillar oraliida televideniyeining keng tarqalishi bilan qotilliklar soni ikki barobar ortgan. Telekoʻrsatuvlarni tomosha qilish ustida tadqiqotlar Alpburt Bandura va Richard Ulpterslarning tadqiqotlarida kattalarning shishiriladigan oʻyinchoqlarni doʻpposlayotganliklari video tasmaga olinib, bolalarga koʻrsatilganda ham ilgarigi natijani bergan, yaʼni bolalar shu harakatlarni takrorlashgan. Leonard Berkovis va Rassel Djinlar tadqiqotlarida jahli chiqqan talabalarning shundan oldin agressiv filpmni tomosha qilmaganlarga nisbatan oʻzlarini agressivroq tutganlari aniqlangan. Turli tadqiqotlarda zoʻravonlik filmlari har doim tomoshabinlarda agressivlikni kuchaytirgan. Kris Bgoʻyatsisning tadqiqotida boshlanich maktab eksperiment guruh bolalariga zoʻravonlik mavjud teledasturni koʻrsatishgandan keyingi ikki minut ichida ular nazorat guruhiga nisbatan yetti marta koʻp agressiv harakatlarni sodir etishgan. 1993 yili Amerika psixologlar assotsiatsiyasining yoshlar oʻrtasida zoʻravonlik boʻyicha komissiyasi "Biz zoʻravonlik sahnalarini kuzatish zoʻravonlikning umumiy darajasini koʻtariyapti degan xulosaga kelmasdan ilojimiz yoʻq" - degan fikrni bildirgan. Kinoda ijobiy qahramon adolatli, haqqoniy, lekin tomoshabin hissiyotini jarohatlamaydigan zoʻravonlik aktini sodir qilib, oʻzi jazosiz qolganda uning taʼsir samarasi nihoyatda kuchli boʻladi. Platon "Respublika" asarida shunday yozgan edi: "Nahotki biz bolalarimiz har kim tomonidan oʻylab topilgan va ular katta boʻlganlarida duch keladigan haqiqatga zid hamda qarama-qarshi boʻlgan afsonalarni eshitib, ruhan idrok qilishlariga yoʻl qoʻysak?". Amerikada har bir bola oʻsmirlik yoshiga yetguncha 100 000 zoʻravonlik sahnasini va 20 000 qotillik sahnasini tomosha qiladi. Oʻzbekistonda hali afsuski bunday tadqiqotlar amalga oshirilmagan. Lekin kundankunga chet el filmlari va nusxa koʻchirilgan zoʻravonlik sahnalari soni ortib borayotganligi tashvishlanarli hol.

Nima uchun teleko'rsatuvlar xulqqa ta'sir qiladi? Tadqiqotchilar korrelyatsion va eksperimental isbotlarning mos kelishini hisobga olib, nima uchun zo'ravonlikni kuzatish shunday natijaga olib kelishining uchta imkoniyatini hisoblab chiqqanlar. Birinchi ehtimollik shundaki ijtimoiy zo'ravonlik zo'ravonlikni kuzatish yo'li tufayli emas, balki zo'ravonlikni kuzatishdan paydo bo'ladigan qo'zg'alish tufayli yuzaga chiqadi. Ikkinchi ehtimollik shundan iboratki, zo'ravonlikni kuzatish agressivlikning tormozlanishini bartaraf qiladi. Uchinchidan zo'ravonlikni ommaviy madaniyatda aks ettirish taqlid qilishga sabab bo'ladi. Televideniye tomoshabinlarni ko'rgan narsasini takrorlashga undaydi. Qo'pollik nazokatga, muloyimlikka qaraganda 4 baravar ko'proq namoyish qilinadi. Umuman olganda televideniye ko'proq noreal dunyoni aks ettiradi. Teleko'rsatuvlarda politsiyachilar deyarli har bir epizodda o'q uzishadi, real hayotda esa, masalan, Chikagoda haqiqiy politsiyachi shaxsiy qurolidan o'rtacha 27 yilda bir marta o'q uzadi. Agar televideniye tomonidan modellashtiriladigan munosabatlar uslubi va muammolarni hal qilish usullari haqiqatan ham asosan yosh tomoshabinlarda taqlidchanlikni harakatga keltirsa, unda prosotsial xulqni shakllantirish ijtimoiy ma'qullashga sazovor. Televideniye o'z ta'sirining nozikligi bilan bolalarga haqiqatan ham ijobiy xulq darsini bera oladi. Prosotsial xulq - ijobiy, amaliy, ijtimoiy foydali xulq.

Televideniyeining tafakkurga ta'siri

"Har qanday televideniye bilim beradi. Gap faqat uning nimaga o'rgatishida" Biz televideniyeining xulqqa ta'sirini ko'rib chiqdik. Zo'ravonlik sahnalarini kuzatishning kognitiv ta'siri qanday? Ular bizning reallikni idrok qilishimizni buzadimi? Agar biz biron emotsional qo'zovchi stimul, masalan odobsiz so'zni uzoq takrorlasak asta-sekin emotsional reaksiya o'chib qoladi. Shafqatsizlik sahnalarini uzoq vaqt kuzatish ham shunday psixologik samara beradi deb o'ylash uchun hamma asoslar bor. Oxir oqibat odam "bu umuman ahamiyatsiz" degan fikrga keladi. Professional boksning shafqatsiz sahnalarini ko'p kuzatgan bolalar tadqiqotlarda bezovtalikdan ko'ra ko'proq befarqlikni namoyon qilishgan. Ronald Drebbman va Margaret Tomaslar tadqiqotlarida shafqatsiz filmlarni tomosha qilish bolalarda oddiy janjal sahnalari yoki bolalarning mushtlashishiga nisbatan befarq, bezib ketgandek munosabatni shakllantirgan. o'ayoliy teledunyo haqiqatan ham bizning real dunyo haqidagi tasavvurlarimizni shakllantiradimi degan savolga Jorj Gerbner o'tkazgan so'rovda shunday javob beriladi. Bir kunda 4 soatdan ortiq televizor tomosha qiladigan "ashaddiy" tomoshabinlar ikki soatdan ortiq televizor tomosha qiladigan "taltaygan" tomoshabinlarga nisbatan ko'proq o'zlariga nisbatan zo'ravonlik ishlatilishidan xavfsirashgan. Ashaddiy teletomoshaabinlar ko'proq uyga "birov bostirib kirishi", "ko'chada kimlardir hujum qilishi"dan xavfsirashadi. Ehtimoll televideniye odamlarning har yili boshqa foydali machg'ulotlarga sarflashlari mumkin bo'lgan minglab soatlarini o'irlash bilan ham ko'proq ta'sir ko'rsatar. Har birimiz ham televizor oldida o'tkazgan soatlarimizni qanday foydali ishlarga sarflashimiz mumkinligini o'ylab ko'rsak zarar qilmaydi.

Guruhning ta'siri

Biz individni agressiv harakat qilishga undovchi omillarni ko'rib chiqdik. Agar frustratsiya, haqorat va agressiv xulqning idrok qilingan modellari alohida odamlarda

agressiv tendensiyaning kuchaytirilishi, demak, ular guruhda ham shunga o'xshash reaksiyani chaqiradi. Ommaviy tartibsizliklar paytida qarama-qarshi tomonlardan bittasi "quyushqondan chiqishi" bilan og'ir agressiv harakat zudlik bilan tarqala boshlaydi. O'z o'lasini talon-taroj qilayotgan talonchilar manzarasi qonunni hurmat qiluvchi fuqarolarning axloqiy ta'qiqlarini susaytirib, ularda ham shu harakatlarni sodir qilish istagini uyotishi mumkin. Guruh agressiv reaksiyalar amplitudasini ma'suliyatni tarqatib yuborish yo'li bilan o'rtirishi mumkin. Urush paytida hujum qarori uzoq front ortidagi strateglar tomonidan qabul qilinadi. Bu strateglarni zo'ravonlikni amalga oshirayotganlar bilan ajratib turadigan bufer mavjud, ular faqat buyruq berishadi, uni esa boshqalar bajarishadi. "Urushda eng muhim narsa shuki, u odamlarning har biri alohida holda bajarishga tish-tirnog'i bilan qarshi bo'lishi mumkin bo'lgan jinoyatlarni jamoa bo'lib sodir qilishga majbur qiladi". Ellen Ki. Buyruq beruvchilar bilan ijrochilar o'rtasidagi masofa zo'ravonlik ishlatish zarurati haqida qaror qabul qilishda yengillik bildiradimi? Jaklin Gabelyani va Entoni Menderlar Grinsborodagi Shimoliy Karolina universitetida o'tkazgan tadqiqotlarida talabalardan laboratoriyada tekshiriluvchilar xato qilishganda yoki uni elektr toki bilan jazolash yoki qancha miqdorda elektr toki bilan jazolash haqida tavsiya berishni so'ragan. Tekshiriluvchi haqiqatan ham biron bir xatoga yo'l qo'yganda bevosita jazolovchilar ham va "front orqasi"dagi maslahatchilar ham deyarli bir hil tok darajasini belgilashgan. Qachonki u hech qanday xato qilmay agressiya qurboniga aylanganda, front ortidagilar har doim ijrochilarga nisbatan ortiqroq tok darajasini belgilashgan, chunki ular agressiya qurboniga yetkazilayotgan zarar uchun kamroq ma'suliyatni his qilishgan. Ma'suliyatning tarqalishi faqat masofa bilan emas, qatnashchilar sonining o'rtishi bilan ham kuchayib boradi. Qaror qabul qiluvchilar soni qancha ko'p bo'lsa, jazo shunchalik shafqatsiz bo'ladi. Ijtimoiy loqaydlik tufayli guruhda agressiv tendensiyalar shuning uchun ham kuchayadiki, guruh tendensiyalarni qutblashtirish xususiyatiga ega. Har bir qatnashchining o'zini guruh bilan o'xshatishi tufayli konformlilik (kelishuvchanlik) va deindividuatsiya (o'ziga xoslikning yo'qolishi) ortib boradi. Individual o'z-o'zini o'xshatish minimallasadi, chunki guruhning har bir alohida a'zosi o'zini butunlay guruh ixtiyoriga berib, guruhning boshqa a'zolari bilan birlikda qoniqish hisini tuyishadi. Misol tariqasida o'smirlar bandasini, soldat-maradyorlarni, shahardagi ommaviy tartibsizliklar qatnashchilarini va skandinavlar mobbing deb atovchi (ingl. mob - to'da bo'lib o'rab olib hujum qilmoq) - maktablarda kuchsiz, oimgo'yasiz o'quvchilarni doimiy do'pposlash hodisalarini olish mumkin. Yozda holda oatto eng janjalkash o'smir ham o'z qurboniga yomon so'z ayta yoki hujum qila olmaydi. Isroillik sotsial psixologlar Yorama Yaffe va Yoel Iynonalarning tadqiqotlarida jahli chiqqan talabalar o'z jahllarining ehtimol tutilgan aybdorini guruh bo'lib yolg'iz holdagiga qaraganda kuchliroq elektr zaryadi bilan jazolashgan. Boshqa bir tadqiqotda yoz jazolovchilar elektr zaryadini asta-sekinlik bilan o'rtirishgan bo'lsa, guruhda bu tendensiya keskin ortgan. Bularning hammasi guruh agressiv tendensiyaning qutblashtirish va sharoit individual agressiv reaksiyaga sabab bo'lsa, birlashganda guruh o'zaro hamkorlik uni keskin o'rtirishini isbotlaydi. Jozef Mikolich rahbarligidagi tadqiqotchilar guruh guruh individning tabiiy agressivligini kuchaytirishini aniqlaganlar. Eksperimentning bitta qatnashchisi hammaga model yasash uchun zarur bo'lgan

detallarni o'zlashtirib olib, keyin ularni boshqalarga pulga sotgan. Alohida ishlayotganlardan farq qilib, guruh bo'lib ishlayotganlar aybdorga ko'proq ta'namalomatlar yodirganlar. Laboratoriya va tabiiy sharoitlarda agressiyaning kuchayishi quyidagi omillarga bog'liq:

- " agressorning erkak jinsiga mansubligi;
- " individ tabiiy agressivligining balandligi;
- " alpkogolp ta'siri;
- " zo'ravonlik sahnasini kuzatish;
- " agressorning anonimligi;
- " qurbonning alamsizlik xulqi;
- " qo'l ostida qurolning mavjudligi;
- " guruhning ta'siri.

Xulosa

Aversiv tajriba o'z tarkibiga frustratsiyadan tashqari diskomfort, og'riq, jismoniy va verbal haqoratlashni ham oladi. Har qanday qo'zg'alish, hattoki jismoniy mashqlar va seksual stimulyatsiya ham atrof muhit tomonidan agressiya oqimiga yo'naltirilishi mumkin. Televideniye efir vaqtining ko'p qismini zo'ravonlikni namoyish qilishga baishlamoqda. Korrelyatsion va eksperimentalp tadqiqotlar shunday fikrda yakdilki, televizor orqali zo'ravonlikni kuzatish, birinchidan, agressiv xulqning sezilarli darajada kuchayishiga sharoit yaratadi va, ikkinchidan, tomoshabinlarning agressiyaning idrok qilishlarini susaytirib, reallik haqidagi tasavvurlarni buzadi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha zo'ravonlik sahnasi bor pornofilmlar erkaklarning ayollarga nisbatan xulqini agressivlashtirib, ularning ayollarning jinsiy majburlashga reaksiyalari haqidagi tasavvurlarini buzadi. Agressiyaning eng kuchli namoyon bo'lishi guruhda amalga oshadi. Alohida indvidlarni quyushqondan chiqaradigan sharoitlar guruhni ham quyushqondan chiqarishi mumkin. Ma'suliyatni tirqiratib va indvidlar harakatini qutblashtirib guruhviy vaziyatlar agressiv reaksiyalarni kuchaytiradi.

AGRESSIYANI SUSAYTIRISH

Biz agressiyaning instinktiv nazariyasini, frustratsiya - agressiya nazariyasini va ijtimoiy o'rganish nazariyalarini ko'rib chiqdik, shuningdek agressiyaning paydo bo'lishiga sabab bo'ladigan omillarni o'rgandik. Shu holatda qanday qilib agressiya darajasini eng past ko'rsatkichga tushirish mumkin? Nazariyalar va tadqiqotchilar agressiyaning nazorat qilishning biron bir usulini aniqlab beradimi?

Katarsis

"Yoshlarni o'z asablarini tashqariga chiqarib yuborishga o'rgatish kerak" - deb tavsiya qilgan edi Eni Lenders. "Agar odam asabdan yorilib ketay deyayotgan bo'lsa, biz klapani qidirib topishimiz kerak. Biz unga buni chiqarib yuborish imkoniyatini berishimiz kerak" - deydi mashxour psixiatr Fris Perlz. har ikkala tasdiq ham "gidravlik modelga" tayanadi: to'plangan agressiv energiya to'g'ondagi suvga o'xshab beto'xtov tashqariga intiladi. Katarsis konsepsiyasi odatda Aristotelga taalluqli deyishadi. Aslida Aristotelp agressiya haqida hech narsa demagan bo'lsa ham, biz o'zimizni ezayotgan emotsiyalardan ularni ichdan, boshdan kechirib tozalanishimiz mumkin va klassik tragediyalarni mushohada qilish bizga rahmdillik

va qoʻrquv katarsisi(tozalanish)ni sinab koʻrish imkonini beradi deb yozgan edi. Aristotelp emotsional qoʻzghalish emotsional boʻshashishga sabab boʻladi deb hisoblagan. Keyinchalik katarsis farazi kengaytirilib oʻz tarkibiga faqat dramalar yordamida emas, shuningdek oʻtmish hodisalarini eslash va yana boshdan kechirish, emotsiyalarni tashqi namoyon qilish va ularni almashtiruvchi harakatlar yordamida erishiladigan emotsional keskinlikni yumshatishni ham oldi. Shu yoʻl bilan "ortiqcha buni chiqarib tashlaymiz" deb hisoblanadi. Agressiv harakatlar va fantaziya organizmdan siqilgan agressiyani chiqarib tashlaydi deb hisoblovchi ayrim terapevtlar va guruh liderlari oʻz qoʻl ostidagilarni siqilgan agressiyani tashlab yuborish yoʻli bilan ventilyatsiya qilishlarini ragʻbatlantiradilar - shuning uchun ham, masalan hammomda bir-birini mochalka bilan doʻpposlash va krovatga tennis raketkasi bilan urish va ayni paytda baqir-chaqir qilish ayb sanalmaydi. Ayrim psixologlar ota-onalarga bolalarning emotsional keskinlikni yumshatishga yordam beradigan agressiv oʻyinlarini ragʻbatlantirishni tavsiya qilishadi. Koʻpchilikni bu goʻya oʻziga tortadi. Lekin ayni paytda "jinsiy mazmundagi materiallar siqilgan impulslarni xavfsiz yoʻl bilan chiqarib tashlashga sharoit yaratadi"- degan tasdiqqa nisbatan "jinsiy mazmundagi materiallar jinsiy zoʻravonlik sodir qilishga olib boradi" - degan tasdiqni koʻpchilik maʼqullaydi. Shu munosabat bilan katarsis pozitsiyasining validiligi haqida oʻylab koʻrishga toʻgʻri keladi. Agar erotik materiallarni tomosha qilish seksual impulslarni tashlab yuborishni taʼminlaganda edi, unda shundan soʻng jinsiy mayning kamayishi kuzatilishi lozim edi, agar gap erkaklar haqida borayotgan boʻlsa, unda ular shunga oʻxshash vaziyatlarda ayollarni seksual obʼyekt sifatida kamroq idrok qilishlari va unga shunga mos ravishda munosabatda boʻlishlari lozim edi. Lekin tadqiqotlar buning teskarisini koʻrsatadi. Sotsial psixologlarning taʼkidlashlaricha ayni shu holatda katarsis amalga oshmaydi. Masalan, Robert Arms va uning hamkasblarining xabar qilishicha kanadalik va amerikalik futbol, kurash va xokkey ishqibozlari musobaqalardan ketishda oʻzlarini musobaqa paytidagiga nisbatan agressivroq tutishadi. Hatto urush ham agressiv hislardan tozalanish imkonini bermaydi. Hisob kitoblarning koʻrsatishicha, urushdan soʻng umummilliy darajada qotilliklar soni keskin oʻsadi. Shunga oʻxshash agressiv harakatlar keyinchalik agressivlikni pasaytirishi mumkinmi? Ayrim tadqiqotlarda agressiv harakatlar agressivlikning kuchayishiga sabab boʻlgan. Ebbe Ebbesen va uning xodimlari 100 ta injener va texniklarni ularni ishdan boʻshatish ehtimolli bor ekanligi haqida ogohlantirish olganlaridan keyin koʻp oʻtmay intervyu qilishgan. Ularning ayrimlariga xoʻjayinlar haqida nimani oʻylashsa, shuni aytish imkonini beradigan savollar berilgan. Masalan: kompaniya sizga adolatsiz munosabatda boʻlgan voqealarni eslang. Intervyudan soʻng ular anketa toʻldirishgan, anketada ularning kompaniyalari va xoʻjayinlariga nisbatan qoʻllash mumkin boʻlgan jarima choralarini belgilash kerak boʻlgan. Shundan oldin "buni chiqarib yuborish" agressiyaning pasayishiga olib kelmagan, aksincha ularning agressivligi yanada kuchaygan. Agressivlikni namoyon qilish dushmanlikning kuchayishiga olib keladi. Shafqatsizlik akti har doim shafqatsizlikka ustanovka beradi. Agressiv harakatning kuchsiz namoyon boʻlishi shunga olib keladiki, odam oʻz xatti-harakatida biron-bir jazoga loyiq narsani koʻrishdan voz kechadi. Odamlar oʻzlarining boʻlgʻusi agressiyalari irratsional, beaqillik boʻlib koʻrinmasligi uchun qurbonlarining fazilatlarini

kamsitishga harakat qilishadi. Agar g'azabni birinchi martadayoq tiyilsa, keskinlik chiqishi ham pasayadi, bo'lmasa aksincha, tormozlanish pasayadi. Umuman olganda biz o'z agressiyamizni tiyishimiz kerakmi? Indamasdan qovoq-tumshuqni osiltirish, atrofdagilarga o'z g'azabimizni sochganimizdan ko'ra samaraliroq bo'lmasa kerak, chunki biz bari-bir hayolan o'zimizni xafa qilgan odam bilan tortishamiz. Baxtimizga o'z hissiyotlarimizni namoyon qilish va boshqalarga ularning xulqi bizga qanday ta'sir qilganligini bildirishning noagressiv usullari ham mavjud. Har qanday milliy madaniyatda o'z fosh qiluvchi "sening mulohazang"ni "mening mulohazam"ga aylantiradigan odamlar (m: "Men xafaman", "Sen shu ohangda gapirsang, mening g'ashim keladi") o'z hissiyotlarini shunday taqdim qilishadiki, boshqa odamga bu hissiyotga nisbatan ijobiy reaksiya bildirish oson bo'ladi. Agressiyasiz ham shiddatli bo'lish mumkin. "Kimki o'zining butun tarovati bilan g'abdan quturib ketayotganligini ko'rsatsa, o'z qahrini chuqurlashtirgan bo'ladi" Charlz Darvin. 1872 yil. Odamlar va hayvonlarda emotsiyalarning namoyon bo'lishi. Ijtimoiy o'rganish pozitsiyasidan yondashish. Agar agressiv xulq o'rganish jarayonida orttirilsa, uni nazorat qilishga umid bor. Agressiyaning paydo bo'lishiga sabab bo'ladigan omillarni ko'rib chiqib, unga qanday qilib qarshi turish mumkinligini o'ylab ko'ramiz. Dushmanlik agressiyasiga aversiv tajribaning turli tiplari; frustratsiya va shaxsiy haqoratlash undaydi. Shunday ekan eng aqlli yo'l odamlarning amalga oshmaydigan orzular va behuda umidlar bilan boshlarini og'ritmasliklari. Instrumental agressiya oldindan taqdirlanish lazzati va ehtimoll tug'ilgan sarf-harajatlar tufayli kelib chiqadi. Demak, biz bolalarda hamkorlik va noagressiv xulqni rag'batlantirishimiz kerak. Tajribalarda bolalarning agressiv xulqi pisand qilinmasdan, noagressiv xulqi mustahkamlanganda ular kamroq agressiv bo'la borganlar. Agressorni jazolash har doim vaqtni behuda ketkazish demakdir: jazolash agressiyani faqat ideal sharoitlardagina to'xtatib qolishi mumkin, ya'ni agar o'sha zahoti va qattiq jazolansa, agar jazolash ijobiy xulqni rag'batlantirish bilan birga qo'shilsa va bunda jazo olayotganning jahli chiqmasa. Bu sharoitlarga amal qilmaganda agressiya tashqariga otilib chiqadi. Xuddi shu holat 1969 yil Monreal politsiyasi 16 soatlik ish tashlash e'lon qilganda va 1992 yilda Los-Anjeles politsiyasi ommaviy tartibsizliklar bo'layotgan hududga kirishdan bosh tortganda kuzatilgan. Har ikkala voqeadam ham vandalizm va talon-tarojlar politsiya otryadlari kiritilgandan so'nggina to'xtagan. Biroq jazolashning samarasi nihoyatda cheklangan. Ko'p hollarda "hayot uchun emas, o'lim uchun agressiya" impulsiv, qaynoq agressiya - janjal, haqorat yoki shafqatsiz hujum oqibati bo'ladi. Shunday qilib biz agressiya paydo bo'lmasdan oldin uning oldini olishimiz kerak. Agar "hayot uchun emas, o'lim uchun agressiya" sovuq va instrumental bo'lganda, biz jinoyatchiga o'zining agressiv niyatlarini amalga oshirishga imkon berib, keyin uni boshqalarga namuna uchun jazolab, shunday jinoyat qilish istagini boshqalarda yo'qotgan bo'lardik. Agar shunday bo'lganda o'lim jazosi jinoyatlar sonini kamaytirgan bo'lardi. Lekin afsuski bunday bo'lmayapti. Jismoniy jazolash qo'shimcha salbiy samara berishi mumkin. Jazolash bu aversiv stimulyatsiyaning yana bir ko'rinishidir; jazo aynan jazo yordamida oldi olinmoqchi bo'lgan xulqni shakllantiradi. Yana buning ustiga jazolash bu majburlashdir (har qanday majburiy faoliyat tashqi tomondan majburiyligi qanchalik kuchli oqlanmasin baribir kamdan-kam ichki hamdardlik

uyg'otishini eslash kifoya). Xuddi shuning uchun ota-onalarning haqoratlari bilan o'sgan bebosh o'smirlar, oiladagi intizom shafqatsiz jismoniy jazo ko'rinishini olganda uydan qochib ketadilar. Agar biz tinchlikni xohlasak, ilk bolalikdanoq bolalarda hamkorlik va rahmdillikni rag'batlantirishimiz va shakllantirishimiz zarur; bunga hech bo'lmaganda ota-onalarni bolalardan intizomni kuch ishlatmasdan talab qilishga o'qitish yo'li bilan erishish mumkin. Tutaqib ketgan ota-onalar ko'proq shapaloq va tarsakidan foydalanishadi. Ta'lim dasturlari ota-onalarga ma'qul xulqni mustahkamlash va aniq ijobiy ta'riflardan foydalanish zarurligini ko'rsatadi. Masalan, "agar xonangni yig'ishtirmasang, men seni nima qilishimni bilmayman" degan salbiy ta'rif o'rniga "xonangni yig'ishtirib bo'lib, o'ynagani boraver" deganga o'xshash ijobiy ta'riflardan foydalaning. Bitta shunday "agressiya o'rnini almashtirish dasturini" amalga oshirish yosh qonun buzuvchilar va o'smirlar bandasi a'zolarining qayta qo'lga olinishini keskin kamaytirgan. Dasturda o'smirlar va ularning ota-onalarini muloqat malakalariga o'qitishdi, emotsional nazoratni amalga oshirishga o'rgatishdi, ularning axloqiy refleksiyasi darajasini oshirishga intilishdi. Agar xulqning agressiv shakllarini kuzatish tormozlanishni susaytirsang va taqlid qilishga sabab bo'lsa, demak, biz kino va televideniya shafqatsiz va g'ayri - insoniy syujetlar sonini kamaytirishimiz lozim, ya'ni xuddi irqchilik va seksual syujetlarni kamaytirish yo'nalishidagi choralarni ko'rishimiz lozim. Biz shuningdek o'z farzandlarimizni ommaviy axborot vositalarida namoyish qilinayotgan zo'ravonlikka qarshi "emlashimiz" mumkin. "Televideniyaning shu vaqtgacha ko'zi ochilmagani va o'z dasturlarini tuzish yo'nalishini o'zgartirmaganligidan" tashvishlangan Iron va Xyusmannlar Ilinoydagi ouk-Parkdagi 170 ta bolaga televideniya atrof-olamni buzib namoyish qilayotganligi, agressiya televizorda ko'rsatilayotganligidek hamma yerda hoziru-nozir emasligi va unchalik kor qilmasligi va agressiv xulqning ma'qul shakli emasligi haqida so'zlab berishdi (ustanovkalarni o'rganish tajribasiga asoslanib Iron va Xyusmann bolalarga o'zlari mustaqil xulosa chiqarish va o'z tanqidiy fikrlarini bayon qilishni taklif qilishdi). Shu bolalarni qayta o'rganish shuni ko'rsatdiki, televideniya namoyish qilinayotgan zo'ravonliklar ularga mashq qilmagan bolalarga nisbatan kamroq ta'sir qila boshlagan. Agressiyani, shuningdek agressiv stimullar ham harakatga keltiradi. Bu fakt o'q otar qurollaridan foydalanish xuquqini cheklash haqidagi fikrga olib keladi. Yamaykada 1974 yilda o'q otar qurollar ustidan qat'iy nazorat va televideniya hamda kinoda qurollardan foydalanish sahnalariga senzura o'z ichiga olgan jinoyatchilikka qarshi kurash dasturi amalga oshirildi. Keyingi yilda o'irliklar soni 25% ga, halok bo'lish natijasiga olib bormagan o'q uzishlar soni 37% ga kamaygan. Shvetsiyada harbiy o'yinchoqlar ishlab chiqarish butunlay to'xtatilgan. Shvetsiya axborot xizmati bu yo'nalishlardagi milliy yondashuvni shunday izohlagan: "Urush o'yini tortishuvlarni zo'ravonlik yo'li bilan hal qilishga o'rgatadi". Shunga o'xshash maslahatlar bizga agressiyani minimallashtirishga yordam berishga qodir. Biroq agressiya sabablarining ko'pchiligi va ular ustidan nazorat qilishning murakkabligini hisobga olsak Endryu Karnegining XX asrda "odam o'ldirish, hozir odam g'amxo'rlik qanday jirkanch bo'lsa, shunday jirkanch hodisaga aylanadi" degan optimizga qo'shilish qiyin. Karnegi bu so'zlarni aytgan 1900 yildan beri 200 million odam o'ldirildi. Hozir bizning inson agressiyasini har qachongidan ko'ra yaxshiroq

tushunishimizda qayg'uli bir kinoya bor, chunki bu bilan insonning g'ayri insoniyligi kamayib qolgani yo'q.

Xulosa

Qanday qilib agressiyani minimumga tushirish mumkin? Katarsis farazining tasdig'iga qarama-qarshi o'laroq, agressiyaning tashqi namoyon bo'lishi uni kamaytirishdan ko'ra kuchaytiradi. Ijtimoiy o'rganish pozitsiyasidan turib yondashuv agressiyani uni keltirib chiqaruvchi omillarga qarshi turish yo'li bilan nazorat qilishni taklif qiladi - boshqacha aytganda aversiv stimulyatsiyani susaytirish, noagressiv xulqni shakllantirish va agressiyaga zid reaksiyalarni aniqlash va mustahkamlash yo'li bilan agressiv xulq namoyon bo'lish ehtimollini kamaytirish mumkin.

O'SMIRLARDA MULOQOT MALAKALARINI SHAKLLANTIRISH

Nutq insonni hayvonot olamidani ajratib turuvchi eng asosiy xususiyat sanaladi. Inson uchun obro'-e'tibori ham, noxushlik va kulfat ham tildan keladi. Shaxslararo munosabatlar tobora muhim ahamiyat kasb etib borayotgan XXI asrda muloqot malakalarini egallamaslik stresslarga va turli - tuman nizolarga sabab bo'lishi mumkin. Har qanday nizoning manbai odamlarning o'zida, ularning turli-tuman dunyoqarashlari, muloqot usullaridadir. Muloqot ayni paytda nizolarning kelib chiqishi va oldini olish hamda bartaraf qilish usulidir.

1. VERBAL (nutqli) va NOVERBAL (nutqsiz) MULOQOT

Muloqot nutqli va nutqsiz ma'lumotlardan iborat. Aniqlanishicha, so'z yordamida ma'lumotning oz qismi uzatiladi. Gavda holati, qo'l harakatlari, ovozning ohangi va so'zlovchining atrofidagi holat so'zdan ko'ra ko'proq ma'noni anglatadi.

Qanday so'zlardan foydalanishimiz, urg'uni qayerga qo'yishimiz, qanaqa intonatsiya bilan gapirishimiz ham ko'p narsani anglatadi. Bundan tashqari muloqotda biz mimika va harakatlar: qoshni chimirish, qo'lni qovushtirish, polga tikilish, qizarish, soatga qarash, qo'lni siltashlardan ham foydalanamiz. Noverbal xulq yordamida, masalan barmoqni labga bosib tinchlik so'rash, jilmayib yoki stolni mushtlab ham o'z munosabatimizni bildirishimiz mumkin. Turli etnik guruhlarda va madaniyatlarda muloqotning nutqsiz usullari turlicha talqin qilinadi. Nutqsiz muloqotdan noto'g'ri foydalanish bizni noqulay ahvolga solib qo'yishi ham mumkin. Noverbal signallar aksariyat biz bayon qilayotgan fikrni yaqqolroq, ravshanroq ifodalaydi. Ba'zan ularni noto'g'ri talqin qilish tushunmovchilik va hatto xafachilikka olib kelishi ham mumkin. Masalan, Siz suhbatdoshingiz zerikkanidan ko'zini yumib oldi deb o'ylab xafa bo'lasiz, aslida u ehtimoll Sizdan eshitayotganlariga diqqatini yaxshiroq jamlamoqchidir. U yoki bu harakat nimani anglatishini bilish muloqot muvaffaqiyati uchun nihoyatda muhimdir. Ba'zan odam o'zi bilmagan holda noverbal signal berishi ham mumkin. Masalan, suhbat paytida ko'zni pirpiratish, alanglash, stolni chertish Sizga odat bo'lishi mumkin. Sizni yaxshi biladiganlar buni tushunadi, yaxshi bilmaydiganlar esa Sizning mimika va harakatlaringizni noto'g'ri tushunib, xafa bo'lishi mumkin. Har bir odam o'zi so'zlayotgan fikrning mazmuniga mimika va harakatlarini moslashtirishni o'rganishi kerak. Bunday muloqot uslubini shakllantirish boshqalarga ham o'z xulq maneralari nimani anglatayotganligini bilishga yordam beradi. Masalan, aytishingiz mumkin: "Ko'pchilik meni biron narsaga shubha qilsa qoshlarini ko'taradi, - deb

hisoblaydi. Aslida men biron qiziqroq fikr eshitib qolsam, qoshlarimni ko'tarishga odatlanganman". Sizning boshqalar bilan muloqotingiz mukammal bo'lishi uchun quyidagi maslahatlarga amal qilishga urinib ko'ring:

A) samimiy qiziqish va diqqatingizni bildirish uchun so'zlovchiga qarab turing;

B) suhbatdoshingizning yuziga qarang. Unga bir oz engashishingiz ham mumkin;

V) qulay paytda qo'llaringizni harakatlantiring. Yuz ifodangiz gapingizning mazmuniga mos bo'lishiga harakat qiling. Aksariyat holatda odamlar achchiqlanganlarida jilmayadilar, yoki noxush xabarni aytishdan oldin hazil qiladilar. Muloqotning bunday tund usuli ishonchsizlik tudiradi;

G) ovozingizning balandligi va ohangiga e'tibori bering. Tekis, qat'iy ovoz ishontirish uchun qo'l keladi, yoqimli ovoz me'yor va samimiylikni bildiradi. Chiyildoq ovoz nafrat uyg'otadi.

2. TESKARI ALOQA

Biz o'zimizni chetdan kuzata olmaymiz, shuning uchun atrofdagilarda qanaqa kechinma uyg'otayotganligimizni ob'yektiv baholashimiz qiyin. Haqiqatni bilish uchun ba'zan begona odamning fikrini so'rashga to'g'ri keladi. Bunday teskari aloqa atrofdagilar sizni qanday idrok qilayotganligini bilish uchun kerak bo'ladi. Teskari aloqa har doim xulqingizni nazorat qilib turish va qo'ygan maqsadingizga yaxshiroq erishish uchun ham zarur. Teskari aloqa o'zingizning nutqli va nutqsiz muloqot usulingizni ko'rib chiqish uchun ham zarur. Agar o'z suhbatigizni videotasmaga yozib ko'rish imkoniyati bo'lsa yana ham yaxshi. Eng qulay usullardan biri atrofdagilardan xulqingizni tasvirlab berishni so'rashdir. Masalan, do'stingiz majlisda so'zlayotib atrofdagilarni zeriktirdingizmi yoki haddan tashqari agressiv bo'ldingizmi, Sizga so'zlab berishi mumkin. Teskari aloqa yordamida Siz muloqotingizga nimalar halaqit berayotgani, nima qanday muammolar tug'dirayotganini oson bilib olasiz. Teskari aloqaning muvaffaqiyati uchun birinchidan xulqni tahlil qiladigan odam kerak, ikkinchidan xulqi tahlil qilinadigan odam kerak.

Teskari aloqa usulidan naf kelishi uchun:

A) xulqni tahlil qilayotgan odam baho bermasin, shunchaki xulqingizni tasvirlab bersin. Shunda xulqi tasvirlanayotgan odamga o'zini himoya qilishga hojat qolmaydi.

B) xulqni tasvirlashda umumlashtiruvchi tushunchalardan foydalanilmasin. Masalan, Siz o'zingizni katta oldingiz deyish baho berish bo'ladi. Asosiy vazifa konkret harakatlarni tasvirlash. Do'stingizga, sinfdoshlari masalani muhokama qilishayotganda quloq solmagani, shuning uchun yangidan tortishuv boshlamaslik uchun taklif qilingan xulosa bilan kelishishga majbur bo'lganligini ayting.

V) teskari aloqa konstruktiv, ishchan bo'lishi kerak, u faqat uni ta'minlayotgan odamgagina qiziq bo'lmasin.

G) unutmangki, teskari aloqa odamga o'zini tutishni o'rgatish uchun kerak. Xadeb unga u yoki bu kamchiligidan qutula olmaganini eslatavermang, bu narsa uning g'ashini keltiradi.

D) undan ehtiyotkorlik bilan u yoki bu kamchiligidan xalos bo'lishini iltimos qiling, talab qilmang. Odam o'zi o'zgarishni xo'lamas ekan, bu usul samara bermaydi.

ye) kamchilikni ko'rsatish uchun qulay vaqt poylang. Agar odamga ayni shu noto'g'ri harakatni bajargandan keyinoq bu haqda eslatsangiz, yana ham yaxshi. Maslahatning muvaffaqiyati maslahat oluvchining quloq solish xohishi va atrofdagilarning qo'llashiga bog'liq.

Yo) unutmang, bu usul samarali muloqotga o'rganish uchun mo'ljallangan. Shuning uchun o'zingiz xulqini tahlil qilib bergan odamdan, Sizni qanday tushunganligini bilish uchun, o'zingiz tasvirlagan narsani takrorlashni so'rang.

J) teskari aloqa haqiqatni qanchalik to'g'ri aks ettirayotganligini tekshirish. Teskari aloqani qabul qilayotgan ham, uni ta'minlayotgan ham bir-birini nazorat qilsin. Ehtimol ulardan bittasi atrofdagilarning fikriga mos kelmaydigan sub'yektiv fikr aytishi mumkin. Demak, teskari aloqa odamga o'zi qilayotgan narsa, aytmoqchi bo'layotganiga qanchalik mos ekanligini bilishi uchun kerak. Uning yordamida har ikkala omilning istakdagi muvozanatiga erishish va "Men qandayman?"- degan savolga javob topish mumkin.

3. FAOL TINGLASH

Faol tinglash yordamida Siz eshitayotganlaringizni qanchalik to'g'ri tushunayotganligingizga ishonch hosil qilishingiz mumkin.

Sizga nimani aytishni xohlayotganlarini haqiqatan ham tushunganligingizni qanday tekshirish mumkin? U yoki bu tanbeh boshqalar uchun qanday bo'lsa, Siz uchun ham shunday mazmunni anglatishiga qanday ishonch hosil qilish mumkin?

Eng yaxshi usul suhbatdoshingizdan nimani nazarda tutganligini tushuntirib berishni so'rash. "Bu bilan nima demoqchisiz?"- deb qaytarib so'rang. Yoki oddiygina qilib "Kechirasiz, Sizni to'la tushunmadim"- deb ayting. Suhbatdoshingiz nimani nazarda tutganligini tushuntirib berganidan so'ng, haqiqatan ham to'g'ri tushunganligingizga ishonch hosil qilish uchun yana qayta so'rashdan qo'rqmang. hattoki, Sizda hech qanday tushunmovchilik bo'lmasa ham bu Siz qanday tushungan bo'lsangiz, shu degani emas. Parafrazdan foydalaning, ya'ni qanday tushunganligingizni o'zingizning so'zlaringiz bilan tasvirlang. Hozirgina eshitganlaringizni o'zingiz tushungandek qilib so'zlab bersangiz, suhbatdoshingiz hamma narsani to'g'ri tushundingizmi-yo'qmi, aniqlashi oson bo'ladi. Agar u qandaydir xatolarni payqasa, aynan siz noto'g'ri talqin qilgan joylarni tushuntirib beradi. Siz bu usulni suhbatdoshingiz aytgan narsani qanchalik tushunganligingizni ko'rsatish uchun xo'lagan paytda qo'llashingiz mumkin. Bu usul yordamida Siz suhbatdoshingiz so'zlayotgan narsaga haqiqatan ham qiziqayotganligingizni ko'rsatasiz. Bu sizning uni tushunish istagingizdan guvohlik beradi. Agar suhbatdoshingiz buni his qilsa, u ham o'z navbatida sizni tushunishga harakat qiladi.

Ba'zilar faol tinglash va parafrazni aytilganni mexanik qaytarish bilan adashtirishadi. Ular aytilganni boshqa so'zlar bilan shundayicha takrorlashadi. So'z almashtirish orqali bunday takrorlash dialog illyuziyasini tug'diradi, holos. Haqiqiy parafraz - suhbatdoshingizni uni tinglayotganingizga ishontirish uchun ilmoq yoki

nayrang emas. Bu Sizga nimani aytishni xohlashayotganini haqiqatan ham tushunish usulidir. Parafrazdan foydalanib siz suhbatdoshingizga u aytgan narsani qanday tushunganligingizni o'z so'zlaringiz bilan qaytarasiz. Shunday qilib suhbatdoshingizda aniqroq bayon qilish imkoniyati paydo bo'ladi. Faol tinglash malakasini rivojlantirish uchun, qanday tushunganligingizni turlicha bayon qilishdan boshlang. o'zingizga eng ma'qul parafrashtirish usulini tanlang. Qachonki kimdir sizning harakatlaringizni tanqid qila boshlasa yoki Sizdan jahli chiqsa, sizga nima demoqchi ekanliklarini to'la tushunganingizni namoyish qilmaguncha shu texnikani qo'llang. Bu suhbatdoshingizga qanday ta'sir qilarkin?

4. NOTO'G'RI MULOQOT USULLARI

Har birimiz faqat o'zimizga xos bo'lgan muloqot usulini shakllantiramiz, bu narsa bizni ortiqcha hayajondan saqlaydi. Quyida, kam samara berishi mumkin bo'lgan ayrim muloqot usullari bayon qilingan.

A) nizodan o'zini chetga tortish. Kimki bu usulga amal qilsa, o'z manfaatlarini himoyalashdan qochadi. Nizo paydo bo'lganda bunday odamlar yoki jo'nab qolishadi, yoki uxlagandek, biron narsa bilan banddek nayrang qilishadi yoki muammoni muohkama qilishdan qochish uchun har turli bahonalarni ishlatishadi. Bunday xulq suhbatdoshni qiyin ahvolga solib qo'yadi, chunki u oldindan javob bo'lmasligini bilganligi uchun o'z noroziligini namoyon qila olmaydi. Doim o'zini chetga oladigan odam bilan tortishish, boks qo'lqopi kiymagan odam bilan boks tushishga urinish kabi befoyyda.

B) yolg'ondakam rozi bo'lish. Bu usulga amal qiladiganlar nafaqat tortishuvdan o'zlarini chetga oladilar, balki yana o'zlarini hech narsa bo'lmagandek tutadilar. Bunday xulq atrofdagilarning g'ashini keltiradi, axir haqiqatda muammo mavjudligini ular bilishadi-ku. Bunday odam bilan o'zingni xuddi atayin janjal chiqarayotgan aybdordek his qila boshlaysan, shuning uchun ham hamma bilan kelishaveradigan odamlar hammaga yomon ko'rinadilar.

V) yashirin ayblash. O'zlariga yoqmagan narsani ochiq aytish o'rniga ayrim odamlar o'zlarining og'ir ahvolga tushganliklari uchun suhbatdoshi o'zini aybdor deb his qilsin degan maqsadda, suhbatdoshlarini o'ynatishadi. Aksariyat hollarda bunday odamlar: "hammasi yaxshi, men haqimda qayg'urma"- deyishib, og'ir uf tortib qo'yishadi.

G) mavzuni almashtirish. Nizodan qochishning yana bir usuli munozarali masala haqida so'z ochilishi bilanoq, bunday odamlar gapni boshqa yoqqa burishadi va shu bilan ham o'zlarini, ham suhbatdoshlarini muammoni muhokama qilish va hal qilish imkoniyatidan mahrum qilishadi.

D) tanqid. ochiq gaplashish va konkret sabab bo'yicha o'z noroziligini bayon qilish o'rniga tanqidchilar suhbatdoshining shaxsiy kamchiliklariga hujum qilishadi. Ular hech qachon yuraklaridagi gapni ochiq aytishmaydi va turli yo'llar bilan munosabatlaridagi noxush holatlardan qochishadi.

ye) fikrni o'qish. Shunday bilimdonlar borki, suhbatdoshiga o'z his-tuyg'ularini namoyon qilishga yo'l bermay uning xarakterini tahlil qila boshlashadi, go'yoki ular aslida gap nimadaligini, suhbatdoshi qandaydir boshqacha ekanligini his qilayotganliklarini ko'rsata boshlashadi. Bu usulni qo'llovchilar o'z his tuyg'ulariga

yo'l berishmaydi va suhbatdoshiga ham o'z his-tuyg'ularini namoyon qilishga imkon berishmaydi.

J) qopqon qo'yish. Bunday odam suhbatdoshini o'ziga qulay, ma'qul yo'ldan borishga majbur qiladi. Masalan, u suhbatdoshiga "Keling ochiq gaplashib olaylik"- deb taklif qilib, u ochiq gapirishga o'tishi bilan unga tanqid bilan hujum qiladi.

Z) muammoga tegib o'tish. Bunday odamlar hech qachon yuraklarini to'kib solishmaydi, bo'lib o'tayotgan hodisaga o'z munosabatlarini bildirishmaydi. Moliyaviy ahvol borasida o'z bezovtaliklarini tan olish o'rniga, ular soddalarcha "Bu qanchaga tushadi"- deb so'raydilar. Ular muammoga yaqinlashadilar, holos, hech qachon uning mohiyatiga kirib ko'rmaydilar.

I) emotsiyalarni yig'ib borish. "Kolleksiyachi" o'z noroziligini hech qachon o'sha zahoti bildirmaydi. Buning o'rniga u o'z ginasini to'lib toshib ketguncha to'plab boraveradi. Keyin u o'z azobini hech narsani kutmagan, sarosimaga tushib qolgan qurboniga sochadi.

K) kundalik zolim. "Tiran" zolimlar o'z ginalarini hech qachon aytishmaydi. Buning o'rniga ular atrofdagilarning asabiga tegadigan ishlarni qila boshlaydilar: rakovinada yuvilmagan idishlarni qoldirishadi, o'rinda yotib non yeyishadi, stolga yuvuqsiz o'tirishadi, televizorni bor ovozi qo'yishadi va hokazo.

L) mazax qilish. "Mazaxchi" muammoning yuziga tik qarashdan qo'rqadi, suhbatdoshi ish bo'yicha jiddiy gapira boshlashi bilan, u mazax qila boshlaydi. U o'ziga ham suhbatdoshiga ham muammoga jiddiy munosabatda bo'lishga imkon bermaydi.

M) qonunsiz jang. Har bir odamda boshqalar bilan muhokama qilishni istamaydigan biron-bir xususiyat bo'ladi. Bu jismoniy sifat, ruhiy kechinma, o'tmishdagi baxtsizlik yoki o'zida qutulishga kuch topolmayotgan chuqur ildiz otgan odat - umuman birov bilan muhokama qilish noxush bo'lgan hamma narsa bo'lishi mumkin. Muloqotning qoidasiz jang usulini qo'llovchilar aynan ana shunday intim detallardan foydalanib, suhbatdoshining dilini og'ritishga intilishadi. Odatda, bunday odamlar qasd olish maqsadida shunday qilishadi.

N) ayblash. "Ayblovchi" vujudga kelgan vaziyatdan chiqish yo'lini izlash o'rniga, bo'lib o'tgan voqeada faqat suhbatdoshini ayblashni xohlaydi. Bundaylarning o'zlarini hech qachon aybdor deb hisoblamasliklarini gapirib o'tirmasa ham bo'ladi. Bunday xulq muammoni yechishga yordam bermaydi, suhbatdoshni o'zini himoya qilishga majbur qiladi, holos.

o) kelishuv bo'yicha zolimlik. "Kelishuv bo'yicha zolimlar" o'rnatilgan tartibni o'zgartirishga hech qachon yo'l qo'yishmaydi. Rol va majburiyatlar bir marta taqsimlandimi, tamom, endi ular hech qachon o'zgarmaydi. "Bolaga qarash, idish yuvish vah. k. - sening ishing".

P) mavzudan qochish. Ba'zi odamlar tortishuv paytida mavzuga umuman aloqasi yo'q narsalar haqida eslab qolishadi: o'tgan yangi yilda o'zingizni yomon tutganligingiz, pul ishlatishni bilmasligingiz, tishingizni vaqtida yuvmasligingiz - qisqasi, ishga umuman aloqasi yo'q narsalarni gapira boshlashadi.

R) biron narsani rad qilish. O'z e'tirozlarini ochiq aytish o'rniga, ba'zi odamlar boshqalarni biron narsadan mahrum qilish bilan jazolashadi: kechki ovqatni

qilmaslik, g'amxo'rlik ko'rsatmaslik, yordam bermaslik va h.k. Bunday xulq munosabatlarning battar chigallashishiga sabab bo'ladi.

S) zararkunandalik usuli. Zararkunandalar o'zlariga yoqmay qolgan odamlarga noxushliklardan himoyalalanishga imkon bermay va hatto atrofdagilarning e'tiborisizliklari va hazil-mazaxlarini rag'batlantirib qasd olishadi, hisob-kitob qilishadi.

O'Z MANFAATLARINI HIMOYA QILA OLISH

Biz buyuk silsilalar davrida yashayapmiz. Ko'plab an'anaviy qadriyatlar almashmoqda, ayrimlariga odamlar shubha bilan qarashmoqda. Ana shu hodisalar markazida turib u yoki bu vaziyatda o'zimizni qanday tutishimiz lozimligini bilish, oson ish emas. Aniq bir pozitsiyani egallay olmaslik har doim insonning o'ziga ishonchini susaytiradi, o'z navbatida har qanday nizoli vaziyat oldida qo'rquv paydo bo'lishiga, ulardan uzoqroq bo'lishga harakat qilishga olib keladi.

O'Z MANFAATLARINI HIMOYA QILA OLISH NIMA DEGANI?

O'z manfaatlarini himoya qila olish o'z fikri, xuquqlari va talablarini ishonch bilan gapira olish va o'zini hurmat qilishni anglatadi. O'ziga ishongan odam har qanday hodisaga o'z munosabatini ochiq va qat'iy bayon qiladi. Ya'ni u o'z hissiyotlari uchun ma'suliyatni o'z zimmasiga oladi va boshqalarga ham nimani his qilayotganligini anglata oladi. Bu xulqning normal usuli. Hammadan ham atrofdagilar uchun befarq bo'lmagan o'z fikr, talab va xuquqlar bor. Bularni hurmat qilishlariga erishishning yagona yo'li - ularni o'zingiz himoya qila olishingizdir. O'ziga ishongan odamlar o'z shaxsiy ehtiyojlarini angelaydilar va ularni qat'iy talab qiladilar. Shu bilan birga bunday odam boshqa odamning ham o'z manfaatlarini himoya qilish xuquqini tan oladi. Shuning uchun ham ular o'z talablarini qo'yishda odob doirasidan chiqishmaydi va atrofdagilarning talablariga ham hurmat bilan qarashadi. O'ziga ishongan odamlar o'z-o'zlari va atrofdagilar bilan samimiy, halol munosabatda bo'ladilar. Ular borliqni real idrok qiladilar, bo'lib o'tayotgan hodisalar haqida ularning ahamiyatini bo'rttirmay va kamsitmay gapiradilar. Ular uchun muhimi illyuziyalar emas, reallikdir. Yetuk odam o'zining va boshqalarning nimaga arziyishini bilishni xohlaydi. Asosiy tamoyil - o'zini yaxshi ko'rsatishga intilmasdan tabiiy tutishdir.

O'Z XUQUQLARINI TALAB QILISH EGOISTLIK EMASMI?

Egoist faqat o'zi, o'z ishlari bilan band, u aksariyat boshqalarni butunlay inkor qiladi. Hammamiz ham egoizm yomon, birinchi o'ringa boshqalarning manfaatlarini qo'yish kerak deb o'ylaymiz. Lekin odamning atrofdagilar haqida g'amxo'rlik qilish darjasi - maxsus falsafiy masala. O'z manfaatlarini himoya qila olish esa o'zimiz to'la xuquqimiz bo'lgan narsani tan olish va talab qilish demakdir. Agar bu egoistlik bo'lsa, hechqisi yo'q, ba'zan shunday egoist ham bo'lish kerak. Masalan, go'dak bolasi bilan band onaning ham dam olishga haqqi bor, buning uchun uni egoistlikda ayblab bo'lmaydi. O'z manfaatlarimizga riyokorlik qilmaslik uchun biz

doimiy biron narsadan voz kechamiz va natijada egoizmdan ham yomonroq bo'lgan altruist - boshqalar uchun o'zini qurbon qiluvchiga aylanamiz. Bizni egoistlikda ayblamasliklari uchun biz nafaqat boshqalarning manfaatlarini birinchi o'ringa qo'yamiz, balki o'zimizning qonuniy istaklarimizni ham qurbon qilamiz, natijada o'z-o'zimizni hurmat qilmay qo'yamiz. Shunday bo'lishi mumkinki, agar o'zingizga yordam bera olmasangiz, hatto xohlaganingizda ham boshqalar haqida g'amxo'rlik qila olmay qolasiz.

NIMALAR O'Z MANFAATLARINI HIMOYA QILA OLISH DEB HISOBLANMAYDI?

Haqiqiy o'z manfaatlarini himoya qila olish halollik va atrofdagilarning huquqlarini hurmat qilish demakdir. Xo'jako'rsinga o'z manfaatlarini himoya qilish esa atrofdagilarni o'z xohishi bo'yicha boshqarish uchun ham razillik, ham atrofdagilarni hurmat qilmaslikdan iborat bo'ladi. O'z huquqlarini himoya qilishdan qo'rqadigan odam, xohlagan narsasiga ega bo'lish uchun turli ayyorliklar qiladi.

Masalan, xotin yangi muzlatgich sotib olishlarini xohlaydi, lekin bu haqda eriga aytishga jur'at qilolmaydi. U eri bu haddan tashqari qimmat, - deb hisoblaydi deb qo'rqadi. U tinmasdan, oxir oqibat eri o'zi "Balki, yangi muzlatgich sotib olishimiz kerakmikan"- demaguncha eski muzlatgichdan noliyveradi. Agar bunday xotinni o'rnida o'zini hurmat qiladigan odam bo'lganida, to'g'ridan to'g'ri eriga "Dadasi, qimmat bo'lsa ham yangi muzlatgich sotib olsak, shunga nima deysiz"- deb aytgan bo'lardi. Ba'zan bunday shamalar hazil mutoyiba shaklida ham bo'ladi. Lekin, yomon yeri shundaki, bunday odam beto'xtov, qanday qilib atrofdagilarni laqillatsam ekan, degan o'y bilan yuradi. Odamlarni o'z xohish irodasiga qarshi boshqarish, manipulyatsiyaning ko'plab usullari mavjud. Biz ulardan ayrimlarini quyida tasvirlaymiz. Siz esa ularni o'qib o'ylab ko'ring, balki hayotda, qachondir, kimdir Sizga shu usul bilan ta'sir qilishga urinib ko'rgandir.

A) agressivlik yoki qo'rqitish. Manipulyatsiyaning eng keng tarqalgan variantlaridan biri agressivlikdir. Agressivlik to'laqonli emaslik, salbiy "Men - konsepsiya", ojizlik belgisidir, u o'ziga ishonchsizlikdan iboratdir. O'z manfaatlarini himoya qila olish va agressivlik butunlay turli tuman tushunchalar bo'lib, kimki o'ziga ishonchni o'rgangan bo'lsa uning uchun agressiv bo'lish xavfi yo'qoladi. O'zini hurmat qiladigan odam faqat biron narsaga qat'iy chek qo'yish uchun agressivlik ko'rsatishi mumkin. Masalan, boshliq haqli ravishda xodim ishda o'z imkoniyatlarini to'liq ishga solmayapti, deb hisoblab, unga zahrini sochishi mumkin. Biroq aynan shu usulni qo'llash shart emas. O'z ehtiyojlarini ochiq va halol talab qilish atrofdagilarning hurmatini qozonib, kutilgan natijaga olib keladi. Do'st orttirgan yaxshimi yoki dushman, buni tanlash har kimning ixtiyorida.

B) nochorlik. Nochorlik, bechoralik agressivlikka teskari usul. Atrofdagilarni o'z g'azabi va tahdidi bilan qo'rqitish o'rniga, bundaylar ularning rahmini keltirishga, o'zlari haqida g'amxo'rlik qilishlariga erishishga harakat qiladilar. Ba'zi birlar o'z yoshlari, ijtimoiy va xizmat mavqelariga ko'ra xizmatbaror va sodiq bo'lishim kerak deb hisoblaydilar. Boshqalari yelim bo'lib ko'rinishdan qo'rqib, to'g'ridan to'g'ri yordam so'ray olmaydilar. Bechorasifat, landovur odamlar uchun to'g'ridan to'g'ri

yordam so‘rash qiyin, shuning uchun ular "Qo‘limdan hech narsa kelmayapti, menga yordam bering" kabi zorlanishlar bilan noliydilar. Natijada ular o‘zlariga hurmatni yo‘qotib, o‘z qobiliyatlaridan shubhalana boshlaydilar. O‘zini nochor qilib ko‘rsatadigan odamlar toifasiga begonalarining yordamisiz allaqachon bankrot bo‘lishi mumkinligini ta’kidlayveradigan boshliqlar, vrachlar bo‘lmaganda allaqachon o‘lib ketgan bo‘lardim deb noliyveradigan bemorlar, sensiz yashay olmayman deb qaytaraveradigan er yoki xotinlar misol bo‘ladi. Unutmaslik kerakki, kichkina bolalardan tashqari deyarli hamma o‘zining kundalik qiyinchiliklari va majburiyatlarini o‘zlari bemalol hal qila oladilar.

V) ayblash. Ba’zi odamlar boshqa birovni o‘z xohishlariga bo‘ysundirish uchun ayblashni odat qilib olganlar. Undaylar Sizni egoizmida, o‘z majburiyat va burchlaringizni bajarmaslikda ayblashlari mumkin. Qo‘shni qo‘shnisidan qurilishda yordam berishini to‘g‘ridan to‘g‘ri so‘rash o‘rniga, unga qachondir arrasini berib turganligi, tomini taomirlashda yordam berganligini taona qilishi mumkin. Bundaylar o‘zlari birovga yordam bergan bo‘lsalar, u ham shunday qilishi kerak deb hisoblaydilar. Esingizdan chiqmasin yaxshi xulqqa yaxshilikni chaqiradi. Birovga yaxshilik qilgan bo‘lsangiz, u ham albatta qaytarishi shart degani emas. Shunday bir naql bor: "Ikkita narsani hech qachon unutma, birovning senga qilgan yaxshiligini va o‘zingning birovga qilgan yomonligingni, ikkita narsani darrov unut, birovga qilgan yaxshiligingni va birovning senga qilgan yomonligini".

G) tanqid. Tanqid yordamida ham atrofdagi odamlarni boshqarish mumkin. Bunday holatda odam arzirlik maslahat berish o‘rniga tanqid qila boshlaydi. Biroq tanqidga munosabatda og‘irroq bo‘ling. Aksariyat odamlar Sizda ko‘rayotgan xususiyatlarni rostini aytishadi. Agar Siz o‘zingizni himoyaqila olmasangiz, demak Sizda o‘zingizga ishonch yo‘q ekan. Barcha tanqidiy fikrlarni qabul qiling, ehtimoll ular haqiqiy ahvolni ko‘rsatib Sizga yordam berishi mumkin. Agar hozir tanqid eshitishga toqatingiz yo‘q bo‘lsa, rostini aytib, tanqidni keyingi safarga qoldirishni so‘rang.

D) kino‘ya, mazaxlash. Ba‘zan tanqid qiladigan narsaning o‘zi bo‘lmasa mazax qila boshlashadi. Mazaxning maqsadi diqqatni bir predmetdan boshqasiga ko‘chirish istagi bo‘lishi mumkin. Lekin aksariyat bu usuldan ishontirish, uyaltirish, odamni o‘zini boshqacha tutayotganligi uchun ustidan kulish maqsadida foydalanishadi. Masalan o‘smirlar chekmaydigan tengdoshlarini "onasining o‘li" deb ustidan kulishadi. Biroq, odamga ta’sir qilishni istamay ham, shunchaki do‘stona ashiga tegish mumkin. Qandaydir aomoqona harakat uchun ashini keltirish kelajakda uning qaytarilmasligi uchun yordam berishi mumkin.

ye) motivlarni oydinlashtirish. "Nima uchun?" - deb boshlanadigan savollardan ehtiyot bo‘lish kerak. Bunday savolni berayotgan odam ehtimoll Sizning qaroringiz uchun tanqid qilmoqchidir, lekin uni ochiq aytishga qo‘rqayotgandir. Ehtimoll u Sizni o‘zini aybdor deb his qilsin deb, kechirim so‘rashingizni xo‘layotgandir. Shunchaki ehtiyot bo‘ling. Agar yomonlik qilgan bo‘lsangiz, yaxshisi kechirim so‘rang. Xato qilish har bir odamga xos, hamma ham adashadi.

ESHITIB TINGLASH MALAKALARI

Samarali eshitib tinglash qoidalari:

1. Sharoit yarating. Soʻzlayotgan odamga erkin gapirishi mumkinligini his qilishiga yordam bering, soʻzlovchi uchun qulay sharoit yaratib bering.

2. Faol holatga kiring. Vujudingiz faol holatda boʻlganda aqlni jamlashga yordam beradi, aksincha boʻshashgan holatda miya ham eng kam imkoniyat bilan ishlaydi.

3. Nigohingizni soʻzlayotgan odamga yoʻnaltiring. Shunday holat tinglash va diqqatni jamlashga yordam beradi. Agar siz atrofga yoki polga tikilsangiz sizning diqqatingiz ham koʻzingiz ortidan ergashadi. Suhbatdoshingizga muloyim va qoʻllab-qoʻltiqlovchi nigoʻ bilan qarang, agar qattiq tikilsangiz buni u dushmanlik sifatida qabul qiladi.

4. Tinglab eshitmoqchi ekanligingizni koʻrsating. Siz haqiqatan ham qiziqayotganligingizni koʻrsating. Gavdangizning holati va harakatlaringiz suhbatdoshingizni tinglayotganligingizni koʻrsatsin. Yodingizda tuting, odamlar har doim eʼtiborili va samimiy odam bilan muloqat qilishga intilishadi.

5. Soʻzlayotgan odamga nisbatan mustahkam diqqatingizni saqlang. Qoʻzlarni titmang, hech narsa chizmang, ruchka yoki barmoqlaringiz bilan stolni taqillatmang. Stolga koʻz yugurtirish, qoʻzlarga tikilish kabi chalituvchi harakatlar diqqatingizning soʻzlovchi bilan begona predmetlar oʻrtasida boʻlinishiga sabab boʻladi.

6. Eshitib tinglash zarur. Suhbatdoshingizning fikriga diqqatingizni jamlang. Fikrlaringizning "adashib" ketishiga yoʻl qoʻymang. Soʻzlovchini tushunish uchun eshitishga harakat qiling.

7. Eshitish jarayonini mantiqiy rejalashtiring. Eshitayotganlaringizni hammasini eslab qolish qiyin, lekin eng muhimlarini eslab qolish shart.

8. Suhbatdoshingizning hissiyotini tushunishga harakat qiling. Faqat oʻzlarning mazmunini emas, suhbatdoshingizning hissiyotini ham tushunishga harakat qiling. Yodingizda tuting, odamlar oʻz fikr va his-tuygʻularini ijtimoiy normalarga mos holda "kodlashtirib" uzatishadi.

9. Kuzatuvchan boʻling. Soʻzlovchining nutqsiz signallarini kuzating, chunki emotsional, hissiy muloqot muloqotning katta qismini tashkil qiladi.

10. Muloqot uchun maʼsuliyaatdan qochmang. Muloqot ikki taraflama jarayon, uni ikki kishi amalga oshiradi va navbati bilan tinglovchi rolini bajarishadi. Suhbatdoshingizga oʻzingizning haqiqatan ham uni tinglab tushunayotganligingizni koʻrsata oling. Bunga aniqlovchi savollar, faol hissiy munosabat bilan erishish mumkin. Agar oʻzingiz aytmasangiz, suhbatdoshingiz qanday qilib Siz uni tushunayotganligingizni bilishi mumkin?

11. Sabr toqatli boʻling. Suhbatdoshingizni soʻzini boʻlmaslik uchun yetarlicha vaqt toping.

12. hissiyotlaringizni jilovlang. Asabiylashgan odam aksariyat soʻzlarni notoʻgʻri talqin qiladi. Oʻz-oʻzingizga quloq soling. Sizning tashvishingiz va hissiy kechinmalaringiz tinglashga xalaqit beradi. Agar suhbatdoshingizning nutqi va xulqi Sizning hissiyotlaringizga "tegib" ketayotgan boʻlsa, bu haqda unga bildiring, bu harakatingiz vaziyatni oydinlashtirib, sizning tinglashingizni osonlashtiradi.

13. Tanqid qilishda ehtiyot bo'ling, baho bermang. Suhbatdoshingizga nisbatan ma'qullovchi reaksiyani saqlang. Sizning ma'qullashingiz unga o'z fikrini aniqroq bayon qilishga yordam beradi. Sizning har qanday salbiy reaksiyangiz suhbatdoshingizning himoea reaksiyasiga, o'ziga ishonchsizlik va xavotiriga sabab bo'ladi.

14. Suhbatdoshingizning maqsadini tushuning. Yodingizda tuting, aksariyat suhbatdan maqsad - yoki sizdan real biror narsa olish, yoki Sizning fikringizni o'zgartirish, yoki Sizni biror narsa qilishga majbur qilishdan iborat. Bunday holatda eng yaxshi javob - Sizning harakatingizdir.

15. Salbiy odatlar eshitish jarayonini qiyinlashtiradi. O'zingizning eshitish odatlaringizni, kuchli va kuchsiz tomonlaringizni, yo'l qo'yayotgan xatolaringiz xarakterini aniqlashga harakat qiling, odamlar haqida shoshib xulosa chiqarmayapsizmi? Diqqatingizni ko'proq suhbatdoshingizning tashqi qiyofasi va nutqidagi kamchiliklariga qaratmayapsizmi? Sizda odamga qaramasdan eshitish odati yo'qmi? Tez-tez suhbatdoshingizni bo'lib qo'yish odatingiz yo'qmi? Boshqa tashvishlar haqida o'ylab, o'zingizni go'yo eshitayotganday qilib ko'rsatmaysizmi? oxirigacha eshitmagan narsangiz haqida pala-partish baho va xulosalar qilmaysizmi? odatlaringiz haqidagi bilimlaringiz - ularni takomillashtirish yo'lidagi birinchi qadamingizdir.

Muloqotning quyidagi eng muhim elementlarini eslab qoling:

- so'zlovchining so'zi bilan fikr va hissiyotlari o'rtasidagi nomutanosiblikdan guvohlik beruvchi noverbal, nutqsiz belgilarga, xatti-harakat, ko'z qarashlariga e'tibor bering. Bu qarama qarshilikni ochiq muhokamaga olib chiqing;

- na sizda va na raqibingizda yashirin yolg'on taxmin va ustanovkalar bo'lmasligini kuzating. Xatolarni tuzatish mumkin bo'lishi uchun ularni ochiq muhokama qiling;

- muloqotning oshkora bo'lishiga harakat qiling. Nimani o'ylayotganingiz va his qilayotganingizni diplomatik usulda gapiring va raqibingizni ham shunga undang;

- noaniqlikdan qoching. Biron narsa tushunarsiz bo'lsa, tushuntirib berishni so'rang. Agar biron kishiga nimadir tushunarsiz bo'lsa, tushuntiring;

- to'g'ri tinglashni o'rganing. So'zlayotgan odamga hurmat va qiziqish namoyon qiling. Hamdardlik bildiring, uni eshitganingiz va tushunganingizni anglating. Gapini bo'lmasdan va baho bermasdan diqqat bilan eshiting. Vaqti-vaqti bilan eshitayotganingizni, bayon ortidan kuzatayotganingizni ko'rsatish uchun, o'z so'zlaringiz bilan qaytarib, eshittirib turing;

- shaxsiy hissiyot va istaklaringizni muloyim shaklda namoyon qiling.

O‘SMIRLARDA O‘ZARO NIZOLAR VA ULARNI BARTARAF QILISH USULLARI

AMALIY ISH O‘YINLARI

NIZODAN - HAMKORLIKKA

MAQSAD: Nizolarni bartaraf qilishning destruktiv, muvozanatlashtiruvchi va konstruktiv usullari tushunchalarini shakllantirish.

"ENG - ENG" o‘yini.

Birinchi bosqichda qatnashuvchilarga shunday mazmunda ariza yozdiriladi:
ARIZA

Men, _____ (F.I.SH.) _____
_____ni guruhimizning rekordlar
kitobiga
eng _____
_____sifatida yozib
qo‘yishlaringni so‘rayman.

Ikkinchi bosqichda har bir qatnashchi o‘z arizasini taqdim qiladi. Agar o‘xshash arizalar chiqib qolsa, ijobiy tortishuv uyushtiriladi.

Uchinchi bosqichda o‘zaro aloqalar o‘rnatishga imkon beradigan sharoit yaratiladi. Boshlovchi xo‘lagan odam haqida xo‘lagan boshqa qatnashchiga "Bu qanday odam?" degan savolni beradi. Agar javob berishga qiynalsa, "Kim yordam berishi mumkin?" - deb guruhga murojaat qiladi.

NIZOLI VAZIYAT. NIZONING MANBALARI

1. Umumiy munozara: "nizo" so‘zi sizda qanday ta’ssurot uyg‘otadi?

Bir minut davomida har bir qatnashchi bir varaq qog‘ozga o‘z fikrini yozib chiqadi.

2. Kichik guruhlarda ishlash.

Qatnashchilar uchta kichik guruhga bo‘linadilar:

A guruh. "NIZOLI VAZIYAT" tushunchasiga ta’rif berish.

B guruh. "NIZO" tushunchasiga ta’rif berish.

S guruh. Hayotda nizolarning qanday turlari uchrashini aniqlash.

Masalan: ichki yoki shaxsiy nizo, ikki kishi o‘rtasidagi nizo, odamlar guruhi o‘rtasidagi nizo, oilaviy nizo, ishlab chiqarish, global nizolar.

10 minutdan so‘ng har bir guruh o‘z ishini himoya qiladi. Har bir guruhning ishi 2 minutdan muhokama qilinadi. Har bir guruhning ishi doskaga ilib qo‘yiladi.

Muhokamadan so‘ng guruhlariga savollar:

- o‘zingiz guvoh bo‘lgan yoki qatnashgan nizolardan misol keltiring.
- bu nizo nima bilan tugagan?
- Siz bunda nimani his qilgansiz?
- umuman har qanday nizoning sababi nimada deb o‘ylaysiz?

TO'RTTA KICHIK GURUHDA ISHLASH

Quyida ko'rsatilgan sabablarga ko'ra nizolarning qanday ko'rinishlari vujudga kelishi mumkin:

- noto'g'ri berilgan ozaki informatsiya - A guruh
- bidoatlar - B guruh
- stereotiplar - S guruh
- kamsitishlar - D guruh

10 minutdan so'ng har bir guruh o'z ishini 2 minutdan himoya qiladi. har bir guruhning ishi ilib qo'yiladi.

"BUZUQ TELEFON" o'yini.

MAQSAD: og'zaki informatsiya buzilishi mumkinligini ko'rsatish.

ShARTI: Informatsiyani diqqat bilan eshitib, boshqa odamga aytib berish.

OG'ZAKI INFORMATSIYA MATNI

Mening do'stim Hamidovanning iti yo'qolib qoldi, it chiroyli, oppoq edi. U hamma do'stlariga telefon qilib surishtirib chiqdi. Xo'jayeva, juda g'amxo'r ayol, kech tunda taksida uyga qaytayotib, do'stimiz Erkayevning onasini tug'ilgan kunidan kelayotib, Qoplonova, eng yaxshi dugonasining uyi yaqinida shunga o'xshash kuchukni ko'rib qolibdi. Kech bo'lishiga qaramay, u bir iloj qilib Hamidovaga telefon qilib quvonchli xabarni aytibdi. Hamidova Xo'jayeva bilan Qoplonovanning uyi orasidagi yo'lni yaxshi bilganligi uchun, universam bilan tungi bar orasida 3 soat sarson bo'lib yurib, ertasiga uyqusizlikdan o'qishga chiqolmadi.

GURUHGA SAVOLLAR:

1. Fikringizcha o'yinning mazmuni nimada?
2. Noto'g'ri berilgan ozaki informatsiya nizoga sabab bo'lgan voqeani eslay olasizmi?
3. Shunday paytda nizoning oldini olishga muvaffaq bo'lganmidingiz?

AGAR NIZONING SABABI BID'ATLAR BO'LSA

Bunday nizolar uzoq vaqt davomida, odamlarning tafakkur tarzi o'zgarishi bilan hal qilinadi. Chunki bid'atlar ko'p holatlarda odamlarda ichki ruhiy o'ng'aysizlikni keltirib chiqarib, nizoli vaziyatning avj olib ketishiga sabab bo'ladi. Agar nizoda ishtirok etayotgan odamlarning tafakkuri o'zgarmasa, bunday nizolarni to'xtatish qiyin bo'ladi. Bunday bid'atlarga diniy, milliy-etnik, siyosiy, iqtisodiy, maishiy, ijtimoiy bid'atlarni misol qilish mumkin.

Bid'atlar negativ-salbiy stereotiplarni hosil qiladi. M: qora mushuk yo'lni kesib o'tsa noxushlikni kutaver. Bid'at ta'siriga berilgan odam esa bunday holatda har qanday nizoga ichki, ruoan tayyor bo'ladi, bunday odam o'zi xo'lamagan holda boshqalarni nizoga undashi, alamslik qilishi mumkin.

Tom ma'noda bid'atlar borliqqa mulohazasiz, tanqidsiz munosabat hisoblanadi. Bid'atlar ijtimoiy va individual ongning anoanaviy bo'laklari bo'lib, jamiyat taraqqiyot darajasi va ijtimoiy qadriyatlar tizimi bilan o'lchanadi.

Stereotiplar va emotsional bidoatlar anchagina barqaror hisoblanadi. Etnik va irqiy bidoatlar esa nisbatan yashovchan hisoblanadi. Shubhasiz har qanday bidoat bu ijtimoiy psixologik hodisa bo'lib, ularni aynan shu nuqtai nazardan o'rganish kerak.

KICHIK GURUHLARDA ISHLASH

Qatnashchilar 2-3 kichik guruhlariga bo'linishadi.

TOPSHIRIQ:

- biron-bir bid'at oilada, ko'chada, odamlar orasida nizoga sabab bo'lgan holatni sahna ko'rinishi tarzida tayyorlash.
- 10 minutdan so'ng guruhlar o'z insseniroykalarini namoyish qilishadi.
- har bir guruhning ishi qatnashchilar tomonidan 2 minut davomida muo'kama qilinadi.

STEREOTIPLARNING IJOBIY VA SALBIY OQIBATLARI

Stereotiplar mustahkamlangan xatti-harakat, tasavvurlardan iborat bo'lib ularni shartli ravishda, bidoatlarning tarkibiy qismi sifatida salbiy va mustahkamlangan, jtimoiy hodisa aksiomasi sifatida ijobiy turlarga bo'lish mumkin.

TOPSHIRIQ: ijobiy va salbiy stereotiplarga misol keltiring.

- salbiy stereotiplar	- ijobiy stereotiplar
-----------------------	-----------------------

GURUHGA SAVOL:

- salbiy stereotiplar sizning hayotingizda qanday rol o'ynaydi?
- ijobiy stereotiplar sizning tafakkuringiz va xulqingizga qanday ta'sir o'tkazadi?
- Siz ijobiy stereotip Sizning yoki atrofingizdagilarning hayotida salbiy rol o'ynaganligi haqidagi voqeani eslay olasizmi?

AGAR NIZOGA STEREOTIP SABAB BO'LGAN BO'LSA

Fikrimizcha stereotipni barcha imkoniyat va usullar bilan buzib tashlashga harakat qilish kerak. Ana shunda stereotip pardasiga yashiringan individual ijobiy sifatlar ochiladi, inson o'zining jalb etuvchi butun borlig'i bilan namoyon bo'ladi. "Tasodifiy qirralarni o'chirib tashlasang, olamning go'zalligini ko'rasan". V. Bryusov.

Lekin bu yerda bitta muhim jihat bor. Olamni go'zal ko'rishga intilish ikki tarafdama bo'lishi kerak. Qars ikki qo'ldan bo'lishiga erishish esa nihoyatda qiyin bo'ladi. Umuman "bir narsani niyat qilishdan oldin yaxshilab o'yla, shu niyating amalga oshib qolsa nima bo'ladi?"- deganlaridek, biron-bir stereotipni buzish shartmi, buzishdan nima naf? - degan savolni ham o'ylab olish kerak.

STEREOTIPNI BUZISH

Muloqat sohasi vakillarining ta'kidlashlaricha biz taxminan:

- 55% informatsiyani noverbal, nutqsiz muloqat (mimika, qo'l harakatlari, nigoh) dan
- 38% informatsiyani ovoz (baland-pastligi, ohangi) dan
- 7% informatsiyani aytilganlarning mazmunidan olamiz.

Bu shuni bildiradiki, aytilganlarning mazmunidan bir hil narsani, mimika, nigo‘ va o‘angdan boshqa narsani anglashimiz mumkin. Bu fakt Sizga eshitganingizdan shuboa qilishga yoki unga ishonishingizga sabab bo‘ladi.

"QARSAKLAR" o‘yini O‘YIN ShARTI:

- boshlovchi ijtimoiy guruh nomini aytadi.
- kim o‘zini shu guruhga mansub deb hisoblasa, o‘rnidan turadi.
- qolgan qatnashuvchilar ularga qarsak chalishadi.

Boshlovchi ijtimoiy guruh nomlarini quyidagi tartibda sanaydi:

- kim o‘zini jamiyatning ayollar qismiga mansub deb hisoblasa o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kim kalta sochni ma‘qul ko‘rsa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kim erta tongda ish boshlashni yaxshi ko‘rsa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kim detektiv kitoblarni o‘qishni yaxshi ko‘rsa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kimning cho‘ntagida 10 ming so‘mdan ortiq puli bo‘lsa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kim o‘zini boy deb hisoblasa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

- kim o‘zini kambag‘al deb hisoblasa, o‘rnidan tursin.

QARSAKLAR

QATNASHUVCHILARGA SAVOLLAR:

- aynan shu guruhga mansubligingiz uchun qaysi qarsaklar sizda g‘urur hissini uyg‘otdi?
- qaysi qarsaklar sizda xo‘rlik hissini uyg‘otdi?
- bu hissiyotni kamsitilish deb baholash mumkinmi?

BARIKENGLIK:

- tan olish va hurmat qilish;
- boshqa odamlarning o‘z odatlariga, fikrlariga ega bo‘lish, biron narsaga e‘tiqod qo‘yish, qadriyatlari xuquqi bilan;
- boshqa odamlarning siznikidan farq qiladigan o‘z odatlari, fikrlari, qadriyatlari, biron-bir narsaga e‘tiqodlari xuquqlari bilan o‘lchanadi.

"Tashqi holat insonning ichki tuzilishiga bog‘liq". "Kengga keng dunyo, torga tor dunyo". "Butun jamiyat tor bairlik asosiga qurilgan bo‘lsa ham, jamiyat hayotini har qanday yaxshilash bag‘rikenglikka asoslanadi". Bernard Shou. "Bag‘rikenglik aqlning buyuk ne‘mati bo‘lib, u velosiped haydaganchalik kuch sarflashni talab qiladi holos". Elen Keller.

"BIZ" dan "MEN" gacha

Savollarga yozma javoblar:

- hammaga qaysi jihatim o'xshaydi?
- ko'pchilikka qaysi jihatim o'xshaydi?
- ba'zi birlarga qaysi jihatim o'xshaydi?
- nimam bilan hech kimga o'xshamayman?

NIZONING MANBAINI QANDAY ANIQLASH MUMKIN

Nizoning manbalari shunchalik turli tumanki, ularni sanab o'tirishning foydasi yo'q. Undan ko'ra bu manbalarni aniqlashga yordam beruvchi metodlarni aniqlash samaraliroq bo'ladi. Nizolar aksariyat hollarda xavfsizlik, mustaqillik, taalluqlilik kabi qondirilmagan yashirin istak va xohishlar tufayli paydo bo'ladi. Ular shuningdek do'stlik, xususiylilik, tinchlik, osoyishtalik kabi muhim narsalarni yo'qotish xavfi tufayli ham paydo bo'ladi. Yuzaki qaraganda nizoli vaziyatlarning bu istak va xohishlarga aloqasi yo'qdek tuyuladi. Biroq aynan shu asosiy, yashirin istaklar aniqlanmaguncha yoki nizolashayotganlardan biri biron yoqqa jo'nab ketmaguncha nizoli vaziyat davom etaveradi. Ba'zan yashirin istaklar go'yoki mustahkam va o'zgarmaydigan pozitsiyalarda namoyon bo'ladi. Bir hil lavozimdagi va ikkalasi ham xizmat pog'nasida bitta yuqoriroq bosqichni egallashni ko'zlayotgan ikkita xizmatchini ko'z oldingizga keltiring. Bu holat dushmanlikni yuzaga keltirib, mehnat unumdorligini pasaytirishi mumkin. Ba'zan bunday yashirin, ongsiz istaklar odamning u yoki bu vaziyatdagi reaksiyasini, hattoki chegaradan tashqari reaksiyasini belgilaydi. Masalan, Siz o'z tanishingizni "Salom, ishdan nima gaplar?" - degan beozor so'zlar bilan qarshi olib, javobiga asabiy noxush so'zlarni eshitishingiz mumkin. Chunki, siz uning rahbariyat bilan munosabati yomonlashib, ishini yo'qotayotganligini bilmaysiz. Siz har doim ham nizoga olib keluvchi sabablar haqida yetarlicha informatsiyaga ega bo'lavermaysiz. Lekin haqiqiy holatni aniqlash, to'g'ri baholashga o'rganib olish mumkin. Asosiy vazifa-chuqur ong ostiga yashiringan istak va xohishlarni aniqlashdan iboratdir. Odamlar aksariyat hollarda o'zlarining haqiqiy istaklarini yashirishga urinadilar. Ular o'zlarining bu istaklari kimgadir xush kelmasligidan yoki noto'g'ri tushunilishi mumkinligidan xavfsiraydilar. Shunday ham bo'ladiki, odamlar aslida nima xohlayotganliklarini o'zlari ham bilmaydilar, ular shunchaki nimanidir xohlashadi-yu, uning nima ekanligini o'zlari ham bilmaydilar. Yashirin istak va rejalar nizoli vaziyatni tug'diradi. Er - xotining ishlashini xo'lamaydi, u xotiniga bolani tarbiyalashga vaqt ajratmayapsan deb ta'na qiladi, aslida esa u xotining mustaqilligi uning oila boshlii sifatidagi obro'siga putur yetkazishidan qo'rqadi. Natijada xotini erining haqiqiy istagini bilmay turib xafalik va norozilikni his qiladi, bilganda ehtimoll boshqacha yo'l tutgan bo'lardi. Qo'shnilar shovqin va axlat tufayli janjallashishadi, aslida esa asosiy sabab turmush tarzi o'rtasidagi farqni tushunmaslik va xavfsirashdadir. Yoki ishdan bitta xodim boshqasini o'ziga pand berayotganlikda, nosamimiylikda ayblab, dushmanlik qiladi, aslida esa u o'zining noqobilligi, noshudligi, bilimining sayozligidan xavfsirayotgan bo'ladi. O'z-o'zini tasdiqlash va ko'rsatish uchun bundaylar boshqalarni yerga urishadi. Bunday misollarni ko'plab keltirish mumkin.

Agar siz u yoki bu xohish, istaklar qanday manfaatlarga sabab bo'lishini

tushuna olsangiz, unda sizning bu bilimingiz samarali qaror qabul qilishda qo'l keladi. Hattoki bu masalani muhokama qilishning imkoniyati yo'q bo'lsa ham, siz qarshi tomonning qaysi ehtiyojlari qondirilishi mumkinligiga qarab harakat qilishingiz mumkin. Har qanday holatda ham siz nizoni bartaraf qilish yo'lida dadil qadam qo'ya olasiz. Haqiqatan ham boshqa odamning haqiqiy istaklarini qondirishga harakat qilibgina har ikkala tomonni qoniqtiradigan o'zaro munosabatlarni o'rnatish mumkin.

Albatta siz boshqa odamning ehtiyojlari haqida o'ylab, o'zingizning ehtiyojlaringiz haqida unutishingiz shart emas. Faqat ba'zan shunday holat bo'ladi, boshqa odamning ehtiyojlari oldida sizniki arzimasdek bo'lib qoladi. Sizning o'z xatti-harakatingizni aynan boshqa odamning ehtiyojlariga yo'naltirishingiz, vaqti kelib munosib taqdirlanishingiz, minnatdorchilik javobiga sabab bo'ladi. Ideal variantda esa siz har ikkala tomonning ham ehtiyojlaringizning qondirilishiga erishasiz. Boshqa holatda esa siz o'zingizning haqiqiy yashirin istaklaringizni tahlil qilib, ularni qondirishning boshqacharoq, hammani qoniqtiradigan yo'llarini topishingiz mumkin. Bitta lavozim uchun kurashayotgan ikkita xodim misolida, o'zingizni ulardan birining o'rniga qo'yib ko'ring. Ehtimoll siz o'z zimmangizga yangi lavozim bilan bog'liq og'ir yukni olgingiz yo'qdir, lavozimni esa faqat shaxsiy obro'yingiz, men sendan kam emasman - degan hissiyot tufayli olmoqchidirsiz. Agar shuni tushunsangiz, unda o'z layoqatingizni hozirgi holatingizni yaxshilash uchun yo'naltirsangiz, nizoli vaziyat ham o'z-o'zidan bartaraf bo'ladi. Demak, yashirin, ongsiz istak va xohishlarni bilish har qanday nizoni bartaraf qilishning eng samarali usuli, bunday bilim hammaga yoki bu istaklarni qondiradigan, yoki xavotirni bartaraf qiladigan yechimni topishga yordam beradi.

NIZONING MANBALARINI ANIQLASH USULLARI

Dastavval quyidagi savollarni qo'yib ko'ring:

- nima bo'ldi?
- kim janjallashdi?
- muammoni qanday yechish kerak?

NIMA BO'LDI?

Bu savolga javob:

- emotsiyalarni bartaraf qilishga;
- nizoga chetdan, birovning ko'zi bilan qarashga;
- nizoning manbaini aniqlashga imkon beradi.

Emotsiyalarni so'ndirish nizoning yechimini topishdagi dastlabki qadamlardan hisoblanadi. Aynan shu qadamni qo'yish eng qiyin vazifa. Emotsiyalar bizning atrof olamni idrok qilishimizning tarkibiy qismidir. Nizo paydo bo'lganda (nizo har doim kutilmaganda paydo bo'ladi) emotsiyalar dastlabki salbiy reaksiyani hosil qiladilar. Odam o'zini yo'qotishi, baqirishi mumkin. Agar birinchi bosqich eshikni qattiq yopib chiqib ketish bilan tugasa, bu yaxshi. Lekin agar odam vaqtida "eshikni taraqlatmasa", "ketmasa" salbiy emotsiyalar o'zaro bir-birini haqoratlashga olib

keladi. "Eshikni taraqlatib yopish" eng yaxshisi bo'lmasa ham, har holda o'zini to'xtatishning usullaridan biri hisoblanadi.

QACHON O'Z HISSIYOTLARINGIZNI JILOVLASHINGIZ SHART?

- Sizning asabiylashishingiz boshqa odamning asabiylashishiga ozuqa beradi;
- emotsional taranglik hech qanday natijasiz ortib boradi;
- Sizning g'azabingiz qisman o'ziga tashqariga yo'l ochdi;
- birgalikda kelajakda muammoni qanday hal qilishni o'ylash kerak, o'tgan ishga salavot.

HISSIYOTNI QANDAY JILOVLASH MUMKIN?

- o'z-o'zingizga "To'xta!" deb, buyruq bering;
- o'z-o'zingizni tinchlantirishning turli usullarini qo'llang;
- nizoni bartaraf qilishga yordam berishi uchun qarshi tomonga hissiyotni baravar jilovlashni taklif qiling.

G'AZABLANGAN VA SAROSIMAGA TUSHGAN ODAMNI TOQAT BILAN ESHITISH ZARURATI

- biron narsa bilan bog'liq emotsiyalar shunchalik kattaki, ularga sarf bo'lishi uchun yo'l ochib berish kerak;
- qarshingizdagi odam sizga quloq solishni xohlamayapti;
- odamdagi dushmanlik va shubha asabiylik va ishonchsizlikni bildiradi, bu narsa muloqatga to'sqinlik qiladi.

G'AZABLANGAN VA SAROSIMAGA TUSHGAN ODAM BILAN O'ZINGIZNI QANDAY TUTISHINGIZ LOZIM?

- shu odam nimani gapirishni xohlasa xotirjam quloq soling;
- savollariga javob bering;
- hattoki raqibingizning salbiy emotsiyalari junbushga kelsa ham, xotirjamlikni saqlang va betaraf ohangda javob bering;
- o'zingizni tuta olishingizni ko'rsating, tinglashga va yupatishga tayyor ekanligingizni namoyon qiling.

QACHON QO'LNI SILTAB KETISH KERAK?

- asabiylik va raqobatchilik darajasi haddan tashqari yuqori bo'lganda;
- siz faqat nizo haqida o'ylayapsiz, borgan sari asabiylashishingiz va hafsalangiz pir bo'lishi ortib ketayapti, vaziyat siz uchun chidab bo'lmas darajaga yetdi;
- o'zaro munosabatlaringizni saqlab qolish emotsiyalaringizni sarf qilishga arzimaydi;
- o'zaro munosabatlarni saqlab qolishdan foyda yo'q;
- muammoni hal qilish va asabiylik hamda ishonchsizlikdan qutulishning real usulini ko'rmayapsiz.

QANDAY QILIB HAMMA NARSAGA QO‘L SILTAB KETISH MUMKIN?

- o‘zaro munosabatlaringizdan ko‘radigan manfaat va zararni solishtiring;
- o‘zingizni zararni o‘rnini qoplab, hamma narsani ortga tashlashga ishonitiring;
- o‘zaro munosabatlaringizni yo‘qotishdan unchalik katta zarar ko‘rmasligingiz haqida o‘ylang;

- o‘zingizga hamma narsaga qo‘l siltab ketishga ruxsat bering;
- o‘zingizcha hamma narsa tugadi, nariroq ketish kerak, deb takrorlang.

Emotsiyalarni bartaraf qilganingizdan keyin nizoga chetdan, begona ko‘z bilan qarashga urinib ko‘ring.

"VIZUALLASHTIRISH" mashqi

Har qanday nizo yoki to‘qnashuv ssenariysini xayolan to‘qib ko‘rib, unga turlicha yondashishlar va natijalarni tasavvur qilish mumkin. Bu sizga uni bartaraf qilishning eng ma‘qul usulini tanlash imkonini beradi. Bu narsa sizga nizoga chetdan qarash, o‘z istaklaringiz va nizo motivatsiyasini ob‘yektiv baholash imkonini beradi. Quyidagi mashq aynan shu maqsadga yo‘naltirilgan. Tekstga faqat o‘zingizga xos bo‘lgan o‘zgartirishlar kiritib, tinchlantiruvchi, xotirjam ovoz bilan magnitofon tasmasiga yozing. Magnitofonni qo‘yib, ko‘zingizni yumib, chuqur va tekis nafas oling va fikringizni magnitofon ovozigga jamlang.

BOSHLOVCHI MATNI

"Men eng avalo taranglikni yo‘qotish va o‘zingizni bo‘sh qo‘yishingizni xohlardim. Diqqatingizni nafasingizga jamlang. Ko‘krak qafasingiz nafas olganingizda to‘lib, nafas chiqarganingizda bo‘shab qolayotganini his qiling. Ko‘zingizni yuming va butun diqqatingizni nafasingizga to‘plang: nafas olish - nafas chiqarish, nafas olish - nafas chiqarish, nafas olish - nafas chiqarish. Endi siz taranglikni yo‘qotdingiz, to‘la xotirjamsiz, mening ovozimni idrok qilish va qabul qilishga tayyorsiz. Kinozaldagi ekranni tasavvur qiling. Ekranga qarab turibsiz va unda Sizning hayolingizga kelayotgan muammoli vaziyat aks etayapti. Siz ekranda o‘zingizni yoki boshqa odamlarni ko‘rishingiz mumkin. Bu ishingizda yuzaga kelgan vaziyat bo‘lishi mumkin. Bu Sizning do‘stingiz yoki oila a‘zolaringizdan kimdir ishtirok etayotgan vaziyat bo‘lishi mumkin. Bu Sizning ichki holatingiz bo‘lishi ham mumkin. Ehtimoll, Siz hoziroq qaror qabul qilishingiz shartdir. Ehtimoll qaror qabul qilishni bir, ikki yoki ko‘proq hafaga surish mumkindir. Bu ehtimoll hozir vujudga kelgan vaziyatdir, ehtimoll u ancha vaqtdan buyon davom etayotgandir. Nizoli vaziyat qanday bo‘lishidan qat‘iy nazar, Siz uni ekranda tomosha qilayapsiz va uni o‘z holicha ketayotganligini kuzatayapsiz. Siz voqealardan chetda ekanligingizni his qilayapsiz, chunki Siz zalda o‘tiribsiz. Siz hattoki ekranda asosiy rolda bo‘lsangiz ham, baribir chetda turibsiz, chunki Siz tomoshabinsiz. Endi kuzata turib, nizoni bartaraf qilishning turli usullarini tasavvur qilib ko‘ring. Ehtimoll Sizning zarur maqsadingiz bordir va u Siz uchun nihoyatda muhimdir. Unda Siz eng faol hisoblangan raqobatchilik usulini qo‘llab nizoni o‘z foydangizga hal qilishingiz mumkin. Agar shunday bo‘lsa o‘zingiz, odamlar nima deyishadi, boshqalar buni qanday qabul qilishadi, shunga e‘tibori bering. Ularning his tuygularini tasavvur

qiling. Yoki, ehtimoll maqsad Siz uchun unchalik muhim ham emasdir, Siz yon berishingiz va hamma narsani unutishingiz ham mumkindir. Agar shunday bo'lsa, unda siz moslashuvchilik usulini qo'llang, uni qo'llaganingizdagi hissiyotingizni tasavvur qilib ko'ring. Yoki, ehtimoll bu siz bosh tortmoqchi, mumkin bo'lsa o'zingizni chetga olishni xo'lagan nizolar toifasidandir. Shunday bo'lsa, o'zingizni chetga tortish usulini qo'llang. Agar shunday bo'lsa, siz nizodan "ketishingiz" va buning natijasi nima bo'lishini tasavvur qilishingiz mumkin. Yoki, ayni paytda jismonan ketishning iloji bo'lmasa, o'zingizni oq nurdan himoya qobig'i bilan o'ralgan holda tasavvur qilishingiz mumkin. Bu qobiq sizni nizodan ajratib turadi, siz u haqda o'ylamasligingiz, e'tibori bermasligingiz mumkin. Shu bilan birga xo'lagan paytda qobiqni olib tashlab, nizoni bartaraf qilish uchun boshqa usulni qo'llab chug'ullanish imkoniyati mavjud. Bu usulni qo'llab, o'zingizni qanday his qilayotganingizga va u siz uchun qanchalik samarali ekanligiga e'tibori bering. Agar bu nizo muhim va e'tibori berishga arzirlik bo'lsa, unda siz uni bartaraf qilish uchun vaqt va kuch sarflamoqchisiz. Agar shunday bo'lsa, ehtimoll shu muammo bo'yicha gaplashishingiz zarur bo'lgan odam bordir. Endi, agar xohlasangiz, o'zingizni birga ishlaydigan, shu muammoning yechimi bo'yicha hamkorlik qiluvchi shu odam bilan suhbatlashayapman - deb tasavvur qilishingiz mumkin. Ehtimoll, bu sizning ichki ziddiyatingizdir. Va siz ehtimoll ichki qarama-qarshiligingizdan qutulish uchun vaqt ajratmoqchidirsiz. Unda o'zingizni yonma-yon o'tirib, biri bir hil, boshqasi boshqa hil nuqtai nazarni himoya qilib, ushbu muammoni muohkama qilayotgan ikkita odam sifatida tasavvur qiling. Fikr almasha turib, har ikkala taraf o'z manfaatlarini bayon qiladi va muammoni hal qilishning umumiy variantlarini taklif qiladi. Nihoyat, bu biron narsada yon berib, evaziga biron narsaga ega bo'lib, kompromissga erishish mumkin bo'lgan vaziyatdir. Yoki bu har ikkala tomon ham yon berishi mumkin bo'lgan ichki ziddiyatdir. Agar shunday bo'lsa kelishuvchilikka erishish mumkin. Agar haqiqatdan ham shunday bo'lsa, unda bu holat qanaqa ko'rinishda bo'lishini tasavvur qilib ko'ring. Nizoni bartaraf qilishning barcha mumkin bo'lgan usullarini tahlil qilib ko'rib, yakuniy qarorga kelish uchun ulardan qaysi biri eng to'g'ri ekanligini aniqlang. Tanlagan usulingizni ekranda hayolan ko'rishga harakat qiling. Endi o'zingizni qaror qabul qilayotgan va usul tanlayotgan sifatida chetdan kuzating. Yoki shu muammoni hal qilish uchun bir necha usullar to'plamini tanlayotgan sifatida tasavvur qiling. Agar siz bu holatni hozir tasavvur qilishni xohlamasangiz, uni xohlagan paytda chug'ullanish uchun kechroq muddatga surishingiz mumkin. Agar biron-bir konkret usuldan foydalanishda qandaydir savollar yoki muammolar tug'ilsa, ular hoziroq kallangizga keladi. Siz muammoni hal qilish uchun muhimlik darajasi bo'yicha javob berilishi lozim bo'lgan boshqa savollarga ega bo'lishingiz mumkin. Hozircha kallangizga har qanday savol va muammolar kelishi mumkin, Siz ularni hal qilish uchun nimalar qilishingiz lozimligini o'ylab ko'ring. Aniq usulni tanlaganingizdan so'ng tasavvur qilingki, muammo hal bo'ldi. Ko'rib turibsizki, ideal yechim shundoqqina oldingizda turibdi. Siz maqsadingizga yetganingizni ko'rib xotirjamlik va uyunlikni his qilasiz. Shunday qilib yechimning shu varianti bilan siz o'zingizni a'lo va o'ng'ay his qilasiz. Bilasizki, shunga o'xshash nizo paydo bo'lganda aynan shu usuldan foydalanishingiz mumkin. Siz har qanday vaqtda zalda o'tirib ekranda nizoli vaziyatni kuzatishingiz mumkin. Siz har doim eng ma'qul

usulni tanlab, yechimni ko'ra olishingiz mumkin. Endi, qachonki Siz o'zingizni o'ta a'lo his qilib, yechimni ko'rganingizdan so'ng, men muammo haqida unutishingizni xohlardim. Ko'rayapsizki, ekran xiralashib, undagi tasvirlar o'chib, yo'qolayapti. Endi ekranda maqto'vni ko'ring. Siz o'zingizga minnatdorchilik bildirishingiz mumkin, chunki ekranda Sizning nomingiz postanovka prodyuseri sifatida paydo bo'ldi. Nizoni hal qilishning butun ma'suliyati Sizning zimmangizda bo'ldi. Siz ssenariy muallifi va yetakchi aktyor bo'ldingiz. Siz vaziyatni nazorat qila turib o'zingizni juda va juda yaxshi his qilayapsiz. Sizning sayi-harakatingiz bilan nizo bartaraf qilinganligi uchun minnatdorchilik Sizga yoqayapti. Endi maqto'vlar tugadi. Siz kinoteatrni tark etayapsiz, Siz yorug'likka chiqquningizcha men beshdan birgacha sanayman. Sanoq ozayib borgan sari Siz o'zingizga kela boshlaysiz va xonaga qaytasiz. Besh - siz o'zingizga kela boshladingiz. To'rt, uch - siz xonaga qaytayapsiz. Ikki, bir. To'la o'zingizga kelganingizdan so'ng ko'zingizni oching".

GURUHGA SAVOLLAR:

- ushbu mashqni bajarayotib nimani his qildingiz?
- muammoni hal qilishning o'z variantingizni tahlil qilayotib, har doim ham uni har tomonlama o'rganishga, har ikki tomonning manfaatlarini hisobga olishga harakat qilasizmi?- nizoni hal qilish jarayonida yangi tajribani o'zlashtirasizmi?

NIZOLI VAZIYATGA MOS XULQ USULINI TANLASH

Shunday qilib, har qanday nizo odamlar o'rtasida paydo bo'ladi, uning manbai odamlarning o'zida, ularning turli tumanligi, nuqtai-nazarlarining, ehtiyojlari, odatlari, maqsadlari, ustivor qadriyatlarining turli tumanligidadir. Endi nizoli vaziyatda nima qilishimiz kerakligini ko'rib chiqamiz. Qaysi harakat usulini tanlash kerak? Bu yerda aniq ko'rsatma berish qiyin, chunki hamma narsa nizoning tabiati va unda qanday odamlar ishtirok etayotganiga bog'liq. Har bir konkret nizoli vaziyatda, nizoning yuzaga kelishida nizolashayotgan tomonlarning biron-bir harakat usuli yoki manerasi shakllanadi.

ODATDA NIZOLI VAZIYATGA MEN QANDAY MUNOSABATDA BO‘LAMAN

Qatnashchilar mustaqil tarzda quyidagi tablitsani to‘ldiradilar.

Nizoni bartaraf qilish usuli	Qo‘llaydigan usul	Qo‘llashga	munosabat	
	Ko‘proq qo‘llayman	Qo‘llashni ma’qul ko‘raman	Kam qo‘llayman	Qo‘llasam o‘zimni noqulay his qilaman
Konkurensiya (men o‘z shaxsiy pozitsiyamni faol himoya qilaman)				
Ziddiyatdan chetga qochish (men nizoda ishtirok etishdan o‘zimni chetga tortaman)				
Moslashish (men har ikkala tomonni qoniqtiradigan qaror-ga kelishga harakat qilaman)				
Hamkorlik (men muammoni hal qilishning ikkala tomonni qoniqtiradigan yo‘lini qidiraman)				
Kompromiss (men o‘zaro yon berishlarga asoslangan yechimni qidiraman)				

NIZOGA QANDAY YONDASHISHINGIZNI BAHOLASH

Qachonki, siz odatda nizoli vaziyatlarda qanday harakat qilishingizni aniq bilib olganingizdan so'ng, o'zingiz ma'qul ko'rgan usulni qo'llaganingizda o'zingizni qanchalik qulay his qilasiz va boshqa usullarni qo'llab nimalarga erishishingiz mumkin ekanligini aniqlab olishingiz mumkin. Shu maqsadda o'zingiz ishtirok etgan nizolar va qo'llagan usullaringizni eslang. Ayrim holatlarda siz qo'llaganingizdan ko'ra yaxshiroq usullarni tanlashingiz mumkin edi.

Keyin quyidagi har bir vaziyatning natijasini ko'rib chiqing:

- nizoni yechish uchun ishlatgan yondashishingiz samarali bo'lganmidi?
- niyatingizga erishdingizmi?
- raqibingizchi?
- Siz qo'llagan usul quvonchli natija olib keldi deb hisoblaysizmi?
- yoki bu usul o'zini oqlamadi deb hisoblaysizmi?
- agar shunday bo'lsa, fikringizcha qaysi usulni qo'llash kerak edi?

Masalan, nizoni bartaraf qilishda hamkorlikdan ko'ra raqobatni ma'qul ko'rsangiz, demak, Siz odatda o'z fikringizni himoya qilish va muammoni zudlik bilan hal qilishni ma'qul ko'rasiz. Siz boshqa odamni Sizning fikringizni ma'qullashga va Siz xo'lagan narsani qilishga majbur qilishingiz mumkin. Lekin, tashqi rozilikka erishib turib ham, bunday yondashish salbiy natija berganligini payqashingiz mumkin. Ehtimoll, shu yo'l bilan Siz boshqa odamni xafa qildingiz va u Siz haqingizda ig'vo tarqatib, o'ch olmoqchi bo'lar. Ayrim hollarda o'zingiz tanlagan usul bosh-boshdanoq samarasiz ekanligini payqashingiz mumkin. Ehtimoll, nizoda yana boshqa irodali va qat'iyatli odamlar ishtirok etishib, ular Sizning irodangizga qarshi borishadi va o'z pozitsiyalarini qat'iy himoya qilishadi. Shunga o'xshash, o'zingizni ziddiyatdan chetga olish usulini qo'llasangiz, bu usul qanchalik Sizga to'g'ri kelishini baholang. Qaysi holatlarda, nizoli masalalar ochiq muohkama qilingandami yoki ular inkor etilganda, o'zingizni qulay his qilasiz? U yoki bu muammoni hal qilmaganingizdan afsuslanasizmi? Agar Siz moslashuvchanlik usulini tanlasangiz, yon berayotganingizda o'zingizni yaxshi his qilasizmi? Boshqa odamning harakatlarini ma'qullab turib o'zingizni noqulay sezmayasizmi? Sizning manfaatlaringiz qondirilmay qolsa, xafalik va asabiylikni ichdan kechirmaysizmi?

Agar Siz kompromiss yoki hamkorlikni ma'qul ko'rsangiz, Siz tanlagan yo'l samaraliroqmi yoki boshqa usullar yaxshiroq natija berishi mumkinmidi? - degan savollarga javob topish uchun yuqoridagi savollarni yana bir bor qaytaring. Ushbu mashqning maqsadi nizoni bartaraf qilishning turli usullari mavjud va ularning har biri Siz uchun foydali bo'lishi mumkin degan fikrni anglatishdir.

NIZONI YECHISH UCHUN BIRON-BIR TO'G'RI USULNI TANLASH OSON ISH EMAS !

T.Lirining shaxslararo munosabatlarni diagnostika qilish metodikasi
Sizning oldingizda turli tafsifnomalardan iborat savolnoma turibdi. Har birini diqqat bilan o'qib chiqib, uning sizning o'zingiz haqingizdagi tasavvurlaringizga qanchalik mos kelishini o'ylang. Agar mos kelsa javoblarni qayd etuvchi maxsus jadvaldagi

javobingizning tartib raqamiga mos keluvchi katakdagi raqamni kesishgan chiziq bilan belgilang. Agar yo‘q bo‘lsa jadvalga hech qanday belgi qo‘ymang. Imkoni boricha diqqatliroq bo‘lishga va ochiq javob berishga harakat qiling.

Shunday qilib siz qanday odamsiz?

1. Yoqimli bo‘lishni uddalaysiz	65. Maslahat berishni yaxshi ko‘rasiz.
2. Atrofdagilarda yoqimli taassurot uyg‘otasz.	66. Nufuzli odam sifatida taassurot uyg‘otasz.
3. Ko‘rsatma, buyruq berishni uddalaysiz.	67. Kekkaygan - buyruqbozsiz.
4. O‘z fikringizda turishni uddalaysiz.	68. Hukmini o‘tkazadigansiz.
5. O‘z qadringizni bilasz.	69. Maqtanchoqsiz.
6. Mustaqilsiz.	70. Dimog‘dor va o‘ziga bino qo‘ygansiz.
7. O‘z g‘amingizni o‘zingiz yeysiz.	71. Faqat o‘zingiz haqingizda o‘ylaysiz.
8. Befarq bo‘la olasz.	72. Ayyorsiz.
9. Qattiqqo‘l bo‘la olasz.	73. Boshqalarning xatolariga toqat qilolmaysiz.
10. Talabchan, lekin adolatlisiz.	74. Ehtiyotkorsiz.
11. Samimiy bo‘la olasz.	75. Ko‘ngli ochiqsiz.
12. Boshqalarga tanqidiy munosabatda bo‘lasiz.	76. Ko‘proq badko‘ngilsiz.
13. Zorlanishni yaxshi ko‘rasiz.	77. O‘qraygansiz, darg‘azabsiz.
14. Ko‘p qayg‘urasiz.	78. Shikgo‘yatchisiz.
15. Shubhalanishga qodirsiz.	79. Rashkchisiz.
16. Ko‘p hafsalangiz pir bo‘ladi.	80. Kek saqlaysiz.
17. O‘zingizga tanqidchan munosabatda bo‘lishga qodirsiz.	81. O‘kinishga moyilsiz.
18. O‘zingizning nohaqligingizni tan olishga qodirsiz.	82. Tortinchoqsiz.
19. Jon-jon deb bo‘ysunasiz.	83. Tashabbussizsiz.
20. Ko‘ngilchansiz	84. Yuvoshsiz.
21. Yaxshilikni bilasz.	85. Tobe, erksiz, mustaqil emassiz.
22. Qoyil qolish va taqlid qilishga moyilsiz	86. Bo‘ysunishni yaxshi ko‘rasiz.
23. Izzatlisiz.	87. Qaror qabul qilishni boshqalarga havola qilasiz.
24. Maqtov olishga intilasiz.	88. Oson pand yeysiz.
25. Hamkorlik, o‘zaro yordamni uddalaysiz.	89. Do‘stlar ta‘siriga oson beri- siz.
26. Boshqalar bilan murosa qilishga intilasiz.	90. Har kimga ishonishga tayyorsiz.
27. Xayrixohsiz.	91. Surishtirmasdan hammani ko‘nglingizga yaqin olasz.
28. Muloyim va iltifotlisiz.	92. Hammani yoqtirasiz.
29. Nazokatlisiz.	93. Hamma narsani kechirasiz.
30. Ko‘ngilni ko‘tarasz.	94. Haddan tashqari hamdardlikka to‘lib toshgansiz.
31. Yordam berishga hozirsiz.	95. Muruvvatli va xatolarga toqatlisiz.
32. Beg‘arasziz.	96. Hammaga yordam berishga intilasiz.
	97. Muvaffaqiyatga intilasiz.
	98. Hammadan ma‘qullashni kutasiz.
	99. Boshqalarga xo‘jayinlik qilasiz.

33. Qoyil qoldirishni uddalaysiz.	100. Zulmi o'tkirsiz.
34. Boshqalarning hurmatini qozongansiz.	101. Atrofdagilarga ustunlik hissi bilan yondoshasiz.
35. Rahbarlik talantiga egasiz.	102. Shuhratparastsiz.
36. Ma'suliyatni yaxshi ko'rasiz.	103. Xudbinsiz.
37. O'ziga ishongansiz.	104. Sovuq, dag'alsiz.
38. Manmansiragan va shiddatlisiz.	105. Zaharxanda, mazaxchisiz.
39. Ishchan, omilkorsiz.	106. Badjahl, berahmsiz.
40. Raqobatchisiz.	107. Ko'proq serzardasiz.
41. Kerak joyda matonatli va cho'rtkesarsiz.	108. Hissiz, loqaydsiz.
42. Gapga ko'nmaydigan, lekin beg'arazsiz.	109. Gina saqlaysiz.
43. Serjahlsiz.	110. Fikrlaringiz qarama-qarshilikka to'la, terssiz.
44. Ko'ngildagini yashirmaydigan va dangalsiz.	111. Qaysarsiz.
45. Birovning buyruq berishiga toqatingiz yuq.	112. Badgumon va shubhalanuvchansiz.
46. Ishonqiramaydigansiz.	113. Yuraksizsiz.
47. Sizni hayron qoldirish qiyin.	114. Iymanuvchansiz.
48. Arazchan, shubhalanuvchisiz.	115. Xizmatga tayyor (laqma) siz.
49. Oson sarosimaga tushasiz, hijolat bo'lasiz.	116. Landovursiz.
50. O'zingizga ishonmaydigansiz.	117. Deyarli hech kimga e'tiroz bildirmaysiz.
51. Gapga ko'nadigansiz.	118. Pashshaxo'rda, yelimsiz.
52. Kamtarsiz.	119. Sizga g'amxo'rlik qilishlari- ni yaxshi ko'rasiz.
53. Tez-tez boshqalardan yordam so'raysiz.	120. O'ta ishonuvchansiz.
54. Obro'lilarga sajda qilasiz.	121. Hammaning ixlosiga sazovor bo'lishga intilasiz.
55. Jon-jon deb maslahatni qabul qilasiz.	122. Hamma bilan murosasozsiz.
56. Ishonuvchan va birovlarini quvontirishga intilasiz.	123. Har doim, hamma bilan do'stonasiz.
57. Sertakallufsiz.	124. Hammani yaxshi ko'rasiz.
58. Atrofdagilarning fikrini qadrlaysiz.	125. Atrofdagilarga o'ta andishalisiz.
59. Murosasoz va dilkashsiz.	126. Hammani yupatishga intilasiz.
60. Yumshoq ko'ngilsiz.	127. O'zingizning zararingizga boshqalarga g'amxo'rlik qilasiz.
61. Mehribon, ishonch tug'diradigansiz.	128. O'ta mehribonligingiz bilan odamlarni buzasiz.
62. Muloyimsiz, rahmdilsiz,	
63. Birovlarini g'adini yeyishni yaxshi ko'rasiz.	
64. Saxiysiz.	

Testning javob varaqasi va xususiyatlarni aniqlash kaliti

Familiyangiz _____ Ismingiz _____

Sharifingiz _____ Yoshingiz _____

Ma'lumotingiz _____ Kasbingiz _____

1	33	65	97	I Oktant
2	34	66	98	
3	35	67	99	
4	36	68	100	
5	37	69	101	II Oktant
6	38	70	102	
7	39	71	103	
8	40	72	104	
9	41	73	105	III Oktant
10	42	74	106	
11	43	75	107	
12	44	76	108	
13	45	77	109	IV Oktant
14	46	78	110	
15	47	79	111	
16	48	80	112	
17	49	81	113	V Oktant
18	50	82	114	
19	51	83	115	
20	52	84	116	
21	53	85	117	VI Oktant
22	54	86	118	
23	55	87	119	
24	56	88	120	
25	57	89	121	VII Oktant
26	58	90	122	
27	59	91	123	
28	60	92	204	
29	61	93	205	VIII Oktant
30	62	94	206	
31	63	95	207	
32	64	96	208	

SHAXSLARARO MUNOSABATLAR DIAGNOSTIKASINING IZOHIY MATNI

I. OKTANT. HUKMINI O'TKAZUVCHI BOSHCHILIK QILUVCHI.

Optimist, reaksiyasi tez, yuqori faollik, muvaffaqiyat motivatsiyasi. Yaqqol namoyon bo'lgan hukmronlik tendensiyasi, ortiqcha da'vogarlik, talabkorlik darajasi,

yengil va tez qaror qabul qilish, faqat shaxsiy fikriga asoslanish, tashqi muhit omillariga minimal bolanganlik, ekstrovertlik. harakat va mulohazalari fikridan oldin yuradi "shu yerda va hoziroq" tipi, o'z-o'zi, o'zini ro'yobga chiqarish tendensiyasi, atrofdagilarga faol ta'sir ko'rsatish, hamma narsaga erishish pozitsiyasi, boshqalarni o'z irodasiga bo'ysundirish va orqasidan ergashtirishga intilish.

II. OKTANT. MUSTAQIL - USTUN.

O'zini nihoyatda qadrlash, boshqalar bilan masofa saqlash, egotsentrizm - shaxsiy maqsadlari, kechinmalari, intilishlariga bog'liqlik. Tashqi ta'sir va boshqalarning kechinmalariga e'tiborisizlik, kuchli da'vogarlik, talabkorlik darajasi, guruhda alohida mavqeni egallashga intilishda namoyon bo'ladigan raqobatchilik hissining yaqqol namoyon bo'lishi. Ustunlik, guruhning umumiy maqsadlari va boshqalarni o'z orqasidan ergashtirish, ularga o'z go'yalarini "yuqtirish"ga intilish bilan oz darajada bog'langan. Tafakkur uslubi ijodiy, bir qolipda emas. Ekstrovertlik birinchi variantga nisbatan kam darajada. Atrofdagilarning fikrini tanqidiy qabul qiladi, o'z fikrlarini dogma darajasiga ko'taradi, hech bo'lmaganda qat'iy himoya qiladi. Emotsiyalarida iliqlik, muomalasida atrofdagilarga moslashuv yetishmaydi. Yuqori izlanuvchanlik faolligi mulohazalilik bilan qo'shilib ketadi, kuchsiz bo'ysunuvchanlik.

III. OKTANT. DANGAL - TAJOVUZKOR.

Ustanovkalarining rigidligi, qotib qolganligi, yuqori darajadagi beixtiyorlik bilan qo'shilib ketadi, maqsadga erishuvi qat'iylik, emotsional jo'shqinlik holatida to'plangan tajribaga yetarlicha tayanmagan holdagi ishbilarmonlik. O'zining haqligiga ishonch bilan qorishib ketadigan me'yordan tashqari adolatparastlik, o'ziga nisbatan tanqid va boshqalar bilan qarama-qarshilikda tez amalga oshadigan dushmanlik hissi, mulohaza va muomalasida dangallik va samimiylik, shinam-qulay, tekshiriluvchi shaxsiy obro'siga putur yetmaydigan vaziyatda tez o'chib qoladigan ortiqcha g'arazchilik.

IV. OKTANT. BADGUMON - ISHONQIRAMAYDIGAN.

Yakkalik, ajralganlik, odamovilik, ustanovkalarining qotib qolganligi, o'zinikidan tashqari har qanday fikrga tanqidiy munosabat, kichik guruhdagi o'z mavqeidan norozilik, shubhalanuvchanlik, o'ziga nisbatan bildirilgan tanqidiy fikrga nisbatan o'ta ta'sirchanlik, mulohaza va muomalasida o'ziga xoslik, boshqalar bilan hisoblashmaslik. Atrofdagilarning nosamimiyligiga ishonch bilan bog'liq bo'lgan, qotib qolgan va o'ta ahamiyatli xulosalar chiqarishda xulqi va mulohazasida shoshqaloqlik va adovatchilikka moyillik. Bu moyillik tekshiriluvchidagi odamlarning yovuzliklariga asossiz ishonch bilan izo'lanadi; konkret tajribaga tayanadigan sistemali tafakkur, omilkorlik, realistik amaliyotga asoslanish, kattalikka moyillik. Unchalik namoyon bo'lmaydigan va to'planmaydigan, lekin shu bilan birga ortiqcha keskinlik yaratadigan va ortib boruvchi ajralib qolishga sabab bo'ladigan o'ta janjalkashlik.

V. OKTANT. KO'NGILCHAN - TORTINCHOQ.

Kasallik darajasida tortinchoq, introvert, passiv, axloq va vijdon masalalarida nozik tabiat, bo'ysunuvchan, o'ziga ishonmaydigan, muloqot qilayotgan sherigi uni qanday idrok qilayotganligini anglashga o'ta moyillik, muvaffaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyasining ustunligi va muvaffaqiyat motivatsiyasining pastligi, o'z-o'ziga past baho berish, hadiksirovchi, anankast - ustun ma'suliyat hissi, o'zidan norozi, har qanday muvaffaqiyatsizlikda faqat o'zini ayblashga moyil, osongina g'amginlik holatiga tushadigan, o'z kelajagini pessimistik baholash, ishda ijrochi, saranjom-sarishtali, puxta, atrofdagilarning diqqatini tortishi mumkin bo'lgan ijtimoiy rol va keng aloqalardan o'zini tortish, ta'sirchanlik va gap qaytara olmaslik, o'z kamchiliklari va muammolariga haddan tashqari diqqat e'tibori berish.

VI. OKTANT. MO'MIN QOBIL - QARAM TOBE.

O'ta hadiksirovchanlik, muhitning ta'siriga ortiqcha sezgirlik, boshqalar bilan ahamiyatga molik munosabatlar ta'sirida shakllanadigan motivatsion yo'nalishning yaqqol namoyon bo'lish tobeligi, shaxsiy fikrining atrofdagilar fikriga tobeligi tendensiyasi, iliq munosabatga va mehribonlikka ehtiyoj ustun. O'ziga ishonmaslik o'z-o'ziga bahoning qat'iy emasligi bilan chambarchas bolangan. Ishdagi ijrochilik va ma'suliyatlilik jamoada yaxshi obro' qozonishga sabab bo'ladi, lekin qaror qabul qilishdagi mo'rtlik, shaxsiy yo'nalishining moslashuvchanligi va o'ziga ishonchining yo'qligi lider yo'l boshchi roliga o'tishiga halaqit beradi. Ortiqcha badgumonlik, atrofdagilarning qo'polliigi va e'tiborisizliklariga ta'sirchanlik, motivatsion yo'nalishining asossiz muvaffaqiyatsizlikdan hadiksirashi moslashuvchanlik xulqini shakllantiradi.

VII. OKTANT. HAMKORLIK QILUVCHI - KELISHUVCHI.

Emotsional barqarorlik, xavotirchanlikning yuqori va agressivlikning past darajasi, muhit ta'sirlariga darhol munosabat bildirish, o'z-o'ziga bahoning o'zi uchun qadrlil bo'lgan odamlar fikriga tobeligi, guruhdagi yangi fikrga mansublikka, hamkorlikka intilish, cheksiz shodlik, qattiq hayajon holati, atrofdagilarga hayrixohligini to'kib solishga ehtiyoj, guruhdagi e'tiborili shaxslar ko'zi oldida e'tibori qozonishni qidirish. Boshqalar bilan hamfikir bo'lishga intilish, ayratlilik, guruhning emotsional kayfiyatiga ta'sirchanlik, ayrim yuzaki ishtiyoqlari bilan birga keng qiziqishlar dog'irasi.

VIII. OKTANT. MA'SULIYATLI - OLIY HIMMAT.

Xulqining ijtimoiy normalarga ehtiyojining yaqqol namoyon bo'lishi, shaxslararo munosabatlarda garmoniya – uyg'unlikni ideallashtirishga moyillik, o'z e'tiqodlarini namoyon qilishda qattiq hayajonlanish, yaqqol namoyon bo'luvchi, aslida ko'rinib turuvchi belgiga nisbatan ancha yuzaki bo'lgan emotsional beriluvchanlik. Ma'lumotlarni idrok qilish va qayta ishlashning badiiy tipi, tafakkur uslubi - yaxlit, obrazli. Turli ijtimoiy rollarga yengil ko'nikib ketish, shaxsiy aloqalarda uddaburonlik, kirishimlilik, hayrixoh samimiylik, o'zini ayamaslik,

hamma odamlar uchun foydali faoliyatga intilish, rahm - shafqatlilik, sahovatpeshalikning namoyon bo'lishi, missioner – da'vat qiluvchi shaxs qiyofasi. Artistlilik - atrofdagilarga yoqish, ularda yoqimli taassurot uyg'otishga ehtiyoj, yuqori keskinlik, taranglikni keltirib chiqaradigan, siqib chiqarilgan, bo'ysundirilgan muholifchilik. Xavotir somatizatsiyasi (organizmning biologik holatiga o'tishi) psixosomatik (psixik jarayonlar ta'sirida paydo bo'ladigan) kasalliklarga moyillik, xulqiy reaksiyalar natijasi sifatidagi vegetativ (ichki organlar) disbalansi - (muvozanatining buzilishi).

TESTNING BALLAR BO'YICHA KO'RSATKICH KALITI.

Hukmini o'tkazuvchi - boshchilik qiluvchi. I oktant.

8 ballgacha o'ziga ishonch, yaxshi maslahatchi, murabbiylik va tashkilotchilik, rahbarlik xususiyatlarini namoyon qiladi.

12 ballgacha tanqidga toqatsizlik, o'z imkoniyatlariga oshirib baho berish. 12 balldan yuqori mulohazalarida didaktik - pand, nasihat uslubi, boshqalarga buyruq berishga keskin ehtiyoj, zulmi o'tkirlik belgilari.

Mustaqil - ustun. II oktant.

8 ballgacha shaxslararo munosabatlarda o'ziga ishongan, mustaqil, raqobatchi. 12-16 ball oraliida o'ziga bino qo'ygan yaqqol namoyon bo'lgan atrofdagilardan o'z ustunligini his qilish, o'z fikriga ega bo'lishga va guruhda boshqalardan ajralib turishga moyillik.

Dangal - tajovuzkor. III oktant.

8 ballgacha samimiylilik, soddadillik, maqsadlariga erishishda qat'iylik, 8-16 ballgacha ortiqcha o'jarlik, noxayrixohlik, tiyiqsizlik va jizzakilik.

Badgumon - ishonqiramaydigan. IV oktant.

8 ballgacha mulohazalar va harakatlarning amaliyligi, ishonqiramaslik va murosasizlik, yuqori (8-16) ballarda atrofdagilarga nisbatan badgumonlik va arazchilik, yaqqol namoyon bo'luvchi tanqidchilik, atrofdagilardan norozilik va shubhalanuvchanlikka o'sib o'tadi.

Ko'ngilchan - tortinchoq. V oktant.

8 ballgacha shaxslararo munosabatlarda kamtarlik, tortinchoqlik, birovning majburiyatlarini o'z zimmasiga olishga moyillik. 8-16 ballarda to'la tobelik, ortiqcha aybdorlik hissi, o'zini kamsitish.

Mo'min qobil - qaram tobe. VI oktant.

8 ballgacha atrofdagilarning ishonchi, yordami, ularning tan olishlariga ehtiyoj, 8-16 ballgacha yuqori darajada murosasozlik, atrofdagilarning fikriga to'la tobelik.

Hamkorlik qiluvchi - kelishuvchi. VII oktant.

8 ballgacha referent guruh bilan to'la hamkorlikka, atrofdagilar bilan do'stona munosabatga intilish. 8-16 ballarda shaxslararo munosabatlarda shu xulqning ortiqcha namoyon bo'lishi, yon berish xulqi, atrofdagilarga o'z do'stligini izhor qilishda o'zini tuta olmaslik, o'zini ko'pchilik manfaatlariga daxldorligini ta'kidlashga intilish.

Ma'suliyatli, oliy oimmat. VIII oktant.

8 ballgacha rivojlangan ma'suliyat hissi, yaqqol namoyon bo'luvchi atrofdagilarga yordam berishga tayyorlikda ko'rinadi. 8-16 ballar rahmdillik, me'yordan tashqari iltifotlilik, ustanovkalarining gipersotsialligini yaqqol ifodalovchi o'z manfaatlaridan voz kechishlik.

K.TOMASNING XULQNI TASVIRLASH TESTI

Ziddiyatli vaziyatlarda odamlar xulqi tiplarini tasvirlash uchun K.Tomas ziddiyatlarni boshqarishning ikki o'lchamli modelini taklif qildi.

Bunda asosiy o'lchov sifatida boshqa odamlarning manfaatlariga qiziqish bilan bog'liq bo'lgan kooperatsiya, vaziyatga qo'shilib ketishlik va o'z manfaatlariga urg'u berish bilan bog'liq bo'lgan serg'ayratlik, o'ta qat'iylik kiradi. Ikkala o'lchovga mos ravishda K.Tomas ziddiyatni bartaraf qilishning odamlardagi 5 usulini ajratadi:

1. Raqobatchilik - boshqalarning manfaatlariga zid ravishda o'z maqsadlariga erishishga intilish.
2. Moslashuvchanlik - raqobatchilikka teskari, boshqalar uchun shaxsiy manfaatlarini qurbon qilish.
3. Kelishuvchanlik - teng kuchli narsa hisobiga ayrim masalalarda yon berishga tayyorlik
4. Ziddiyatdan qochish - ayni paytda ham hamkorlikka intilmaslik, ham o'z maqsadlariga erishish tendensiyasining yo'qligi.
5. Hamkorlik - ziddiyatli vaziyat ishtirokchilarining har ikki tomonni qoniqtiradigan muqobil qaror qabul qilishlari.

K.Tomasning fikricha ziddiyatdan qochish bilan ikkala tomon ham muvaffaqiyatga erishmaydi. Raqobatchilik, kelishuvchilik va moslashuvchilikda esa bir tomon yo yutadi, yoki yutqazadi, chunki kelishib yon berish sodir bo'ladi. Faqat hamkorlikdagina ikkala tomon ham yutadi. K.Tomas metodikasi kichik guruhlar, muvaqqat va doimiy jamhalar, shuningdek o'zaro hamkorlik va tushunish talab qiladigan faoliyat turlari uchun odamlarni tanlab olishda qo'l keladi. So'rovnoma ziddiyatli vaziyatda tekshiriluvchi xulqini oldindan aytib berish, yangi jamoaga konkret shaxsning moslashuvchanligi jarayoni yo'nalishini bashorat qilishga imkon beradi. O'zingizga yaxshi ma'lumki, hayot faoliyati davomida har birimiz bir-birimiz bilan shaxsiy, xizmat va boshqa ko'plab munosabatlarga kirishamiz va bu munosabatlar jarayonida tabiiyki ayrim ziddiyatlar ham paydo bo'ladi. Bizlardan har birimiz ana shunday ziddiyatli holatlarda o'zimizni turlicha tutamiz. Qo'lingizdagi savolnoma ziddiyatli vaziyatlarda odamlar xulqi tiplarini aniqlashga mo'ljallangan.

har biri ikkitadan variantli 30 ta javobning hammasini ham belgilash shart emas. Faqat o'zingiz odatlangan xulq shakliga mos keladigan variantlarnigina belgilasangiz kifoya. Qimmatli vaqtingizni ayamay tadqiqotda ishtirok etganingiz uchun Sizdan minnatdormiz.

So'rovnoma matni

1. a) Ba'zan tortishuvli masalani hal qilish uchun imkoniyatni boshqalarga havola qilaman.
b) Kelisha olmayotgan muammoni muohkama qilgandan ko'ra, e'tiborini fikrimiz bir bo'lgan narsalarga qaratishga intilaman.
2. a) Men kelishuvchan qaror topishga harakat qilaman.
b) Men muammoni o'zim va raqibimning foydasini ko'zlab hal qilishga intilaman.
3. a) Odatda o'z maqsadimga erishish uchun qattiq intilaman.
b) Men raqibimni tinchlantirishga, asosiysi munosabatlarimizni saqlab qolishga intilaman.
4. a) Men kelishishga harakat qilaman.
b) Ba'zan raqibimning foydasiga o'z manfaatlarimdan voz kechaman.
5. a) Janjalni bartaraf qila turib, men har doim raqibimdan ko'mak olishga intilaman.
b) Men foydasiz tortishuvdan qochish uchun hamma narsani qilaman.
6. a) Men o'zim uchun noxushlik kelib chiqishidan qochaman.
b) O'z maqsadimga erishishga intilaman.
7. a) Men vaqti-soati kelguncha kelishmovchilikni hal qilishni orqaga surib turaman.
b) Maqsadimga erishish uchun ba'zi narsalarda yon berishim mumkin deb hisoblayman.
8. a) Odatda maqsadimga erishish uchun qattiq intilaman.
b) Men birinchi navbatda tortishuvli masalani aniq tasavvur qilishga harakat qilaman.
9. a) Qandaydir kelishmovchilik uchun tashvish tortish shart emas deb o'ylayman.
b) Maqsadimga erishish uchun bor kuchimni ishga solaman.
10. a) Mening aytganim bo'lishi uchun qattiq intilaman.
b) Men kelishishga harakat qilaman.
11. a) Birinchi navbatda tortishuvning mohiyatini yaqqol tasavvur qilishga harakat qilaman.
b) Men raqibimni tinchlantirishga, eng muhimi munosabatlarimizni buzmaslikka harakat qilaman.
12. a) Ko'proq tortishuvdan qochishga harakat qilaman.
b) Agar raqibim ham meni tushunsa unga ayrim masalalarda o'z fikrida qolishga imkon beraman.
13. a) Men o'rtacha qarorni taklif qilaman.
b) Men aytganimdek bo'lishini talab qilaman.
14. a) Raqibimga o'z fikrimni bayon qilib uning qarashlarini so'rayman.
b) Raqibimga o'z qarashlarimning mantiqiy va ustun ekanligini ko'rsatishga

- intilaman.
15. a) Raqibimni tinchlantirishga va muhimi munosabatlarimizni saqlab qolishga harakat qilaman.
b) Keskinlikdan qochish uchun hamma narsani qilaman.
 16. a) Men raqibimning izzat-nafsiga tegmaslikka harakat qilaman.
b) Raqibimni o'z pozitsiyamning ustunligiga ishontirishga harakat qilaman.
 17. a) Odatda o'z aytganimga erishishga qattiq intilaman.
b) Foydasiz keskinlikdan qochish uchun hamma narsani qilaman.
 18. a) Agar raqibim shundan baxtli bo'lsa, uning o'z aytganida qolishiga imkoniyat beraman.
b) Raqibim meni tushunsa unga ayrim masalalarda o'z fikrida qolishiga imkon beraman
 19. a) Birinchi o'rinda kelishmovchilik nimadan iborat ekanligini aniqlashga harakat qilaman.
b) Vaqti soati kelguncha janjalni hal qilishni orqaga surib turaman.
 20. a) Men kelishmovchiligimizni darhol bartaraf qilishga harakat qilaman.
b) Men raqibim va o'zim uchun foyda va zararni bir hil bo'lishiga intilaman.
 21. a) Muzokara olib borayotganda raqibimning istaklariga quloq solishga intilaman.
b) Men har doim masalani ochiq muohkama qilishga moyilman.
 22. a) Men har doim raqibim bilan o'rtacha qarorga kelishga intilaman.
b) Men o'z istaklarimni himoya qilaman.
 23. a) Odatda raqibim ikkalamizning istaklarimiz bir hil qondirilishi xususida qayuraman.
b) Ba'zan tortishuvni hal qilishni raqibimning hukmiga havola qilaman.
 24. a) Agar raqibimga bu pozitsiya juda muhim bo'lib ko'rinsa, uning istaklariga yon berishga harakat qilaman.
b) Raqibimni kelishuvchanlik zarurligiga ishontirishga harakat qilaman.
 25. a) Raqibimga o'z qarashlarimning mantiqiy ustunligini ko'rsatishga intilaman.
b) Muzokara olib borayotganda raqibimning manfaatlarini qadrlayman.
 26. a) Men o'rtacha qarorni qabul qilaman.
b) Odatda raqibim ikkalamizning ham istaklarimiz qondirilishi haqida qayg'uraman.
 27. a) Ko'proq janjaldan qochishga harakat qilaman.
b) Shundan baxtli bo'lsa, raqibimga o'z fikrida qolishiga imkoniyat beraman.
 28. a) odatda o'z aytganimga erishishga intilaman.
b) Vaziyatni bartaraf qila turib, raqibimdan ko'mak olishga harakat qilaman.
 29. a) Men o'rtacha pozitsiyani taklif qilaman.
b) Qandaydir kelishmovchiliklar uchun tashvishlanish kerak emas, deb hisoblayman.
 30. a) Raqibimning izzat-nafsiga tegmaslikka harakat qilaman.
b) Tortishuvda har doim raqibim bilan birga muvaffaqiyatga erishishga yordam beradigan pozitsiyani egallashga harakat qilaman.

Testning xususiyatlarni aniqlash kaliti

№	Raqobatchilik	Hamkorlik	Kelishuv chilik	Ziddiyatdan qochish	Moslashish
1			A	B	
2		B	A		
3	A				B
4			A		B
5		A		B	
6	B			A	
7			B	A	
8	A	B			
9	B			A	
10	A		B		
11		A			B
12			B	A	
13	B		A		
14	B		A		
15				B	A
16	B				A
17	A			B	
18			B		A
19		A		B	
20		A	B		
21		B			A
22	B		A		
23		A		B	
24			B		A
25	A				B
26		B	A		
27				A	B
28	A	B			
29			A	B	
30		B			A

Testning javob varaqasi

O‘zingiz haqingizda ma’lumot bersangiz:

1. Familiyangiz, ismi sharifingiz _____

2. Ish joyingiz _____ 3. Lavozimingiz _____

1		2		3		4		5		6		7		8		9		1 0	
A	б	a	Б	a	Б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	Б
1 1		1 2		1 3		1 4		1 5		1 6		1 7		1 8		1 9		2 0	
A	б	a	Б	a	Б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б
2 1		2 2		2 3		2 4		2 5		2 6		2 7		2 8		2 9		3 0	
A	б	a	Б	a	Б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б	a	б

Sana _____ Imzo _____

AGRESSIV HOLATLAR DIAGNOSTIKASI

1. Men o‘zgalarga yomonlik qilishdan o‘zimni to‘xtata olmayman.
2. Men o‘zim yomon ko‘rgan odamlar haqida mish-mish tarqataman.
3. Men tez jizzakilik qilib tez soviyman.
4. Men yaxshilik bilan iltimos qilmasa birovning aytganini qilmayman.
5. O‘zimga tegishli narsani har doim ola olmayman.
6. Men haqimda orqavarotdan gapiradiganlar ham bor.
7. Men ayrim o‘rtoqlarimning xulqini yoqtirmasligimni o‘zlariga bildirib qo‘yaman.
8. Birovni aldaganim uchun vijdonan qiynalam.
9. Men birovni ura olmayman.
10. Mening idishlarni sindirib yuboradigan darajada jahlim chiqmaydi.
11. Men birovlarining kamchiliklarini kechira olaman.
12. Men turli hil qoidalarini buzishni yoqtiraman.
13. Boshqalar "temirni qizig‘ida bosishni" bilishadi.
14. Men bilan yaxshi munosabatda bo‘lganlar bilan ham sal hurkibroq (nariroq) muomala qilaman. Sir bermayman.
15. Men ko‘p holda boshqalarning gapiga kirmayman.
16. Ba‘zan menga shunday fikrlar keladiki, ulardan uyalaman.
17. Agar birov meni ursa, unga javob bera olmayman.
18. Men jahlim chiqqanda eshikni taraqlatib yopib ketishim mumkin.
19. Men birovlar o‘ylaganidan ham ortiqroq jizzakiman.
20. Kim o‘zini katta tutsa, o‘sha bilan olishgim keladi.
21. Meni o‘z taqdirimdan ichim chiqmaydi.
22. Meni ko‘pchilik yoqtirmaydi.

23. Agar birov gapimga teskari gapirsa, u bilan oxirigacha tortishaman.
24. Ishdan o'zini olib qochadigan odam o'zini aybdor sezishi kerak.
25. Agar birov mening va oilamning qadrini yerga ursa, u bilan mushtlashaman.
26. Men qo'pol hazil qila olmayman.
27. Agar birov meni ustimdan kulsa, uni ezib o'ldirvorgim keladi.
28. Kim o'zini katta olsa, men uni joyiga qo'yib qo'ya olaman.
29. Men doim, hafada hech bo'lmasa bir marta o'zim yoqtirmagan odamni ko'rib turaman.
30. Ko'pchilik menga ichiqoralik qiladi.
31. Men birovlar meni hurmat qilishini xohlayman
32. Men ota-onamga ko'p yaxshilik qila olmaganimdan afsuslanaman.
33. Yo'ldan adashtirib turadigan odamlarning burniga qattiq chertib yuborging keladi.
34. Men yomonlikdan hech qachon qovog'imni solib o'tirmayman.
35. Menga so'zimga va qilmishimga yarasha javob berishsa xafa bo'lmayman.
36. Birov mening "jonimga tegsa" ham, unga ahamiyat bermayman.
37. Men hech qachon birovga hasad qilayotganimni sezdirmayman.
38. Ba'zan odamlar mening ustimdan kulayotganini sezib turaman.
39. Men jahlim chiqsa ham, so'kinmayman.
40. Mening gunohlarimni kechirishlarini xohlardim.
41. Agar meni birov ursa, ba'zan javob qaytaraman.
42. Agar mening aytganim bo'lmasa, xafa bo'laman.
43. Ba'zi kishilarni ko'rsam, jahlim qo'ziydi.
44. Mening haqiqatdan ham juda yomon ko'radigan odamim yo'q.
45. Mening prinsipim "Begonalarga ishonma!".
46. Kim mening jonimga tegsa, o'zi haqida mendan ko'p gaplar eshitadi. Ayab o'tirmayman.
47. Men juda ko'p ishlar qilaman, lekin shu qilgan ishlarimdan afsuslanib yuraman.
48. Meni jahlim chiqsa, birovni urishim ham mumkin.
49. Bolalik davrlarimda jahlim chiqib o't olib ketgan emasman, doim bir qirda, bir sirda turganman.
50. Men portlab ketadigan porox to'la bochkaga o'xshayman, yorilib ketgim keladi.
51. Men bilan birga ishlash qiyinligini odamlar bilmasa edi.
52. Odamlar menga sirli sabablarga ko'ra tavoze ko'rsatishadi, atrofimda parvona bo'lishadi.
53. Agar menga baqirishsa, men ham baqira olaman.
54. Omadsizlik meni xafa qiladi.
55. Men boshqa odamlarchalik bo'lmasa ham, har holda birov bilan urishib turaman.
56. Men jahlim chiqqan paytda qo'limga kirgan narsani otib yuborgan paytlarim bo'lgan.
57. Ba'zan menga, agar mushtlashishga to'g'ri kelsa birinchi bo'lib boshlagim keladi.

58. Meni hayot noto'g'ri taqdirlarga ro'para qilayapti.
59. Ilgari hamma odamlar to'g'ri gapirishadi deb o'ylar edim. Hozir esa bunga ishonmayman.
60. Men jahlim chiqqanda, zahrinni birovga socha olaman.
61. Agar noto'g'ri ish qilsam, vijdonim qiynaladi.
62. Agar menga o'z xulqimni himoyauchun jismoniy kuch ishlatishga to'g'ri kelsa, kuch ishlata olaman.
63. Men ba'zan stolga urib gapirishim ham mumkin.
64. Men o'zimga yoqmagan kishiga qo'pol gapirishim mumkin.
65. Menga ziyon qiladigan dushmanlarim yo'q.
66. Men birovning bemaza gapini eshitib, bilib tursam ham, o'sha odamni gap bilan joyiga oborib qo'yolmayman.
67. Men noto'g'ri hayot kechirayapman, xato yashayapman, boshqacha yashashim kerak edi, - deb ko'p o'ylayman.
68. Meni mushtlashishgacha olib boradigan odamlar do'stlarim orasida ham borligini bilaman.
69. Men mayda-chuydadan xafa bo'lmayman.
70. Meni birovlar mensimaydi deb juda kam o'ylayman.
71. Men ko'p do'q-po'pisa qilaman, lekin o'sha do'q-po'pisamni amalga oshirmayman.
72. Keyingi paytlarda men ming'ir-ming'ir qiladigan bo'lib qolganman.
73. Agar birov bilan gap talashib qolsam, ovozimni balandlata olaman.
74. Men birovga uni o'lguday yomon ko'rishimni bilintirmayman.
75. Men tortishib o'tirgandan ko'ra "xo'p" deb qo'ya qolishni afzal ko'raman.

Javob varaqasi

Familiyasi _____ ismi _____

1 Ha. Yo‘q.	22 Ha. Yo‘q.	43 Ha. Yo‘q.	64 Ha. Yo‘q.
2 Ha. Yo‘q.	23 Ha. Yo‘q.	44 Ha. Yo‘q.	65 Ha. Yo‘q.
3 Ha. Yo‘q.	24 Ha. Yo‘q.	45 Ha. Yo‘q.	66 Ha. Yo‘q.
4 Ha. Yo‘q.	25 Ha. Yo‘q.	46 Ha. Yo‘q.	67 Ha. Yo‘q.
5 Ha. Yo‘q.	26 Ha. Yo‘q.	47 Ha. Yo‘q.	68 Ha. Yo‘q.
6 Ha. Yo‘q.	27 Ha. Yo‘q.	48 Ha. Yo‘q.	69 Ha. Yo‘q.
7 Ha. Yo‘q.	28 Ha. Yo‘q.	49 Ha. Yo‘q.	70 Ha. Yo‘q.
8 Ha. Yo‘q.	29 Ha. Yo‘q.	50 Ha. Yo‘q.	71 Ha. Yo‘q.
9 Ha. Yo‘q.	30 Ha. Yo‘q.	51 Ha. Yo‘q.	72 Ha. Yo‘q.
10 Ha. Yo‘q.	31 Ha. Yo‘q.	52 Ha. Yo‘q.	73 Ha. Yo‘q.
11 Ha. Yo‘q.	32 Ha. Yo‘q.	53 Ha. Yo‘q.	74 Ha. Yo‘q.
12 Ha. Yo‘q.	33 Ha. Yo‘q.	54 Ha. Yo‘q.	75 Ha. Yo‘q.
13 Ha. Yo‘q.	34 Ha. Yo‘q.	55 Ha. Yo‘q.	
14 Ha. Yo‘q.	35 Ha. Yo‘q.	56 Ha. Yo‘q.	
15 Ha. Yo‘q.	36 Ha. Yo‘q.	57 Ha. Yo‘q.	
16 Ha. Yo‘q.	37 Ha. Yo‘q.	58 Ha. Yo‘q.	
17 Ha. Yo‘q.	38 Ha. Yo‘q.	59 Ha. Yo‘q.	
18 Ha. Yo‘q.	39 Ha. Yo‘q.	60 Ha. Yo‘q.	
19 Ha. Yo‘q.	40 Ha. Yo‘q.	61 Ha. Yo‘q.	
20 Ha. Yo‘q.	41 Ha. Yo‘q.	62 Ha. Yo‘q.	
21 Ha. Yo‘q.	42 Ha. Yo‘q.	63 Ha. Yo‘q.	

Kalit

1. Jismoniy agressiya.

1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68 = ha.

9, 7 = yo‘q.

2. Bilvosita agressiya.

2, 10, 18, 34, 42, 56, 63 = ha.

26, 49 = yo‘q.

3. Jahllilik.

3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72 = ha.

11, 35, 69 = yo‘q.

4. Negativlik (salbiylik).

4, 12, 20, 29 = ha.

36 = yo‘q.

5. Xafa bo‘lish.

5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58 = ha.

6. Yolg‘on gumonsirash.

33, 66, 74, 75 = ha.

6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59 = yo‘q.

7. Verbal agressiya (so‘kinish).

7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73 = ha.

33, 66, 74, 75 = yo‘q.

8. Gunohkorlik hissi.

8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67 = ha.

MATNNING IZOHLI LUG‘ATI:

Agressiya. Kimgadir zarar yetkazish uchun yo‘naltirilgan jismoniy yoki verbal xulq. Agressiyaning bunday sotsial-psixologik ta‘rifi bo‘yicha odam agressiv bo‘lmagan holda qaysar, shiddatli bo‘lishi mumkin.

Adaptatsiya darajasi fenomeni. Qo‘zg‘ovchilarning aniq darajasiga moslashish va oqibatda aynan shu darajada sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarga javob berish hamda diqqatni qaratish tendensiyasi.

Adolatli dunyo fenomeni. Dunyo adolatli, shuning uchun odamlar xizmatlariga yarasha narsaga ega bo‘lishadi va ega bo‘lganlariga yarasha xizmat qilishadi deb ishonishga moyillik.

Atributsiya nazariyasi. odamlar boshqalarning xulqini qanday tushuntirishadi: harakatlar sababini odamning ichki dispozitsiyalari (barqaror sifatlar, motivlar va ustanovkalar)ga bolashadimi yoki tashqi vaziyatlargami?- haqidagi nazariya.

Atributsiyaning fundamental xatosi. Kuzatuvchilarning xulqqa vaziyat ta‘sirini kamsitib va dispozitsiya (ichki shaxsiy sifatlar) ta‘sirini bo‘rttirib baholash tendensiyasi. (Shuningdek mos kelish ishonchi deb ham atalib, biz aksariyat odamning xulqi uning dispozitsiyalariga mos keladi deb hisoblaymiz).

Axloqiy eksklyuziya. Alohida shaxslar yoki guruhlarni axloq va adolat qonunlari amal qiladigan sohadan tashqarida deb idrok qilish. Axloqiy inklyuziya esa aksincha, boshqalarni axloqiy tamoyillar amal qiladigan soha doirasiga qo‘shadi.

Bazaviy baho hatosi. Ayni paytdagi hodisa uchungina xarakterli bo‘lgan xususiy faktlar ta‘siri ostida bazaviy baholovchi informatsiya (ko‘pchilik odamlar haqidagi informatsiya) dan to‘liq foydalanmaslik yoki uni payqamaslik tendensiyasi.

Baholash qo‘rquvi. Bizni boshqalar qanday baholashlaridan havotirlanishimiz.

Bid‘at. Guruh yoki uning alohida a‘zolariga nisbatan asossiz salbiy ustanovka.

Bixevorial tasdiq. Ijtimoiy kutishlar odamlarni shunday harakat qilishga majbur qilib, ularning xulqi boshqalarni shu kutishlarni tasdiqlashga undashga sabab bo'ladigan, o'z-o'zidan amalga oshadigan bashoratlar tipi.

"Begona" guruhning gomogenligi samarasi. "Ularning" guruhi "bizning" guruhimizga nisbatan ko'proq bir biriga o'xshaydi. Shunday qilib "ular bir biriga o'xshashadi; biz turli tumanmiz".

Gender. Psixologiyada- "erkak", "ayol" tushunchasiga aniqlik beruvchi sotsial-biologik tavsifnoma. Jins biologik kategoriya bo'lganligi uchun sotsial psixologlar aksariyat biologik asoslangan gender farqlarini "jinsiy farqlar" sifatida qarashadi.

Gender roli. Erkaklar va ayollar uchun ulardan kutiladigan xulq (norma) namunalari to'plami.

Gipoteza(faraz). Erkaklar va ayollar uchun ulardan kutiladigan xulq namunalari to'plami.

Guruhiy qutblanish. Guruh ta'siri tufayli uning a'zolaridagi azaldan mavjud tendensiyalarning kuchayishi; guruh ichida fikrlar bo'linishining o'rniga o'rtacha tendensiyaning o'z qutbiga tortilishi.

Dalillarga qarshi oldindan ishonch. Shaxsiy asossiz fikrni tasdiqlaydigan ma'lumotlarni qidirish tendensiyasi.

Dezinformatsiya samarasi. hodisaning sodir bo'lishida ishtirok etgan odam u haqida yolg'on informatsiya oladi va keyinchalik bu dezinformatsiyani bo'lib o'tgan hodisa haqidagi o'z xotirasiga kiritib qo'yadi.

Deindividuatsiya. O'z-o'zini anglashning yo'qolishi va baholash qo'rquvi; anonimlikni ta'minlaydigan va alohida individga diqqatni tortmaydigan guruhviy vaziyatlarda paydo bo'ladi.

Depressiv realizm. Yengil depressiya holatida (o'z "Men"i foydasiga emas) ob'yektiv mulohazalar, atributsiya va bashoratlar tuza oladigan odamlar tendensiyasi.

Determinizm. Bizning butun xulqimiz qandaydir hodisalar ta'siriga bog'liq va shuning uchun erkin namoyon bo'lmaydi deb tasdiqlash.

Diskriminatsiya. Guruh yoki uning a'zolariga nisbatan nohaq salbiy munosabat.

Dushmanlik agressiyasi. Nafrat tufayli uyg'onadigan va shaxsiy maqsadga aylangan agressiya.

Do'stlik-muhabbat. Hayoti bizning shaxsiy hayotimiz bilan chambarchas bog'liq odamga nisbatan his qilinadigan muloyimlik.

Yolg'on konsensus samarasi. Nojoiz yoki samarasiz xulq, biron bir qarashning keng tarqalganligiga oshirib baho berish tendensiyasi.

Yolg'on noyoblilik samarasi. Qobiliyatlar va o'rinli yoki samarali xulq keng tarqalganligi faktini yetarlicha baholay olmaslik tendensiyasi.

Yon berish. Tashqi ta'sirlar ijtimoiy bosimga mos kelsa ham ichki norozilik ishtirok etadigan konformizm.

Jamoachilik. Shaxsiy maqsadlarga nisbatan u yoki bu guruh (odatda, oila yoki ishchi guruh) maqsadlariga ustunlik berish konsepsiyasi. Shunga mos ravishda o'z-o'zini identifikatsiya qilish amalga oshadi.

Identichlilik diffuziyasi. Yosh yigit yoki qiz kasb yoki mafkuraviy e'tiqodlarni tanlash bilan bog'liq identichlilik inqirozini boshdan kechiradigan yoki boshdan

kechirmaydigan Ego-identichlilik maqomi, lekin shu bilan birga qiz yoki yigit aniq bir qarorga kelgani yo'q yoki shunday qaror qabul qilishdan hali juda uzoq.

Identichlilik inqirozi. Yosh yigit yoki qiz "Men o'zi kimman?", "Qayoqqa qarab ketayapman?" kabi savollarga zo'r berib javob qidirayotgan vaqt davri. Identichlilik inqirozini boshdan kechirayotgan yoshlarga aksariyat o'z shaxsiy ijtimoiy rollarini aniq tasavvur qilish yetishmaydi va ular ayni vaziyatda o'zlariga qaysi rol ko'proq mos kelishi mumkinligi haqida turli taxminlar qiladilar.

Identichlilikka erishish. Kasb yoki mafkuraviy e'tiqodlarni tanlash bilan xarakterlanadigan inqirozni boshdan kechirish natijasida odam u yoki bu qarorni qat'iy qabul qiladigan Ego-identichlilik maqomi.

Ijtimoiy taqqoslash. O'z fikr va qobiliyatlarini o'zini boshqalar bilan taqqoslash orqali baholash.

Ijtimoiy fasilitatsiya. 1) Birlamchi mazmuni-ko'pchilik orasida oddiy yoki yaxshi tanish vazifalarni yaxshiroq bajarishga undash tendensiyasi. 2) Zamonaviy mazmuni-boshqalar oldida dominant reaksiyalarning kuchayishi.

Ijtimoiy o'rganish nazariyasi. Ijtimoiy xulqqa kuzatish va imitatsiya vositasida hamda mukofotlash va jazolash ta'siri ostida o'rganamiz deb hisoblovchi nazariya.

Ijtimoiy qiziqish. Shaxsiy maqsadlardan ko'ra ko'proq jamiyat manfaatlari uchun boshqalar bilan o'zaro hamkorlikda namoyon bo'ladigan insoniyatga nisbatan empatiya hissi.

Ijtimoiy yalqovlik. Odamlarning umumiy maqsad uchun o'z kuchlarini birlashtirganlarida, individual ma'suliyatga nisbatan kamroq jon kuydirishlari.

Ingratsiatsiya. Boshqa odamlarni o'ziga moyil qilishga intilish maqsadida, masalan, maqtovga o'xshagan strategiyalardan foydalanish.

Individualizm. Guruh maqsadlariga nisbatan o'z shaxsiy maqsadlariga ustunlik berish konsepsiyasi. Bunda o'z-o'zini identifikatsiya qilish o'zini guruh bilan o'xshatish orqali emas balki shaxsiy atributsiyalar vositasida amalga oshiriladi.

Instinktiv xulq. O'rganish bilan bog'liq bo'lmagan, shu turning hamma vakillarida namoyon bo'ladigan tug'ma xulq.

Instrumental agressiya. Qandaydir boshqacha maqsadga erishish vositasi bo'lgan agressiya.

Informatsion ta'sir. Boshqa odamlarning reallik haqidagi mulohazalarini qabul qilish natijasida paydo bo'ladigan konformizm.

Irqchilik. 1) Alohida irq vakillariga nisbatan individual noto'g'ri ustanovkalar va kamsituvchi xulq yoki 2) alohida irq vakillariga tobelik holati majbur qilinadigan institutsional amaliyot (hatto bu amaliyot bidoat bilan motivlashgan bo'lsa ham).

Ichki guruh e'tirofi. O'z guruhiga ijobiy munosabatda bo'lish tendensiyasi.

Katarsis. Emotsional bo'shanish. Agressiyani katarsis orqali shunday tushuntirish mumkin: individuum agressiv energiyani yoki agressiv harakat vositasida, yoki tasavvurdagi agressiya hisobiga "ozod qilganda" agressiv qo'zghalish susayadi.

Kognitiv dissonans. Biri biriga qarama qarshi bo'lgan ikkita fikr paydo bo'lganligini anglashda paydo bo'ladigan zo'riqish. Masalan, biz yetarlicha asosga ega bo'lmay turib, o'zimizning ustanovkalarimizga qarama-qarshi harakat

qilganimizda yoki mantiq boshqasini talab qilib turib boshqa variant foydasiga qaror qabul qilganimizda dissonans paydo bo'ladi.

Kommunikatsiya kanali. Yuzma-yuz, yozma, kinoplyonkada yoki boshqa biron yo'l bilan ma'lumot uzatish usuli.

Konflikt. Idrok qilinadigan harakat va maqsadlar nomuvofiqligi.

Konformizm. Guruhning real yoki tasavvurdagi bosimi ostida xulq yoki e'tiqodlarni o'zgartirish.

Ko'chirish. Agressiyani frustratsiya manbaidan boshqa nishonga o'tkazish. Yangi nishon odatda ijtimoiy ma'qulroq bo'ladi.

Madaniyat. Odamlarning katta guruhi uchun umumiy bo'lgan, avloddan avlodga uzatiladigan tushunchalar, ustanovkalar, odatlar va xulq xususiyatlari.

Ma'qullash. Ijtimoiy bosimga mos harakat va e'tiqodni o'z ichiga oladigan konformizm.

Mukofotlovchi istaralilik nazariyasi. Kimning xulqi biz uchun foydali bo'lsa, yoki kim biz uchun foydali voqealar bilan bog'liq bo'lsa, shu odamlar bizga yoqishi haqidagi nazariya.

Tasviriy idrok. Ko'proq janjallashayotgan tomonlarda paydo bo'ladigan bir-biri haqidagi o'zaro salbiy fikr; masalan, o'z tomoni har doim axloqiy va tinchliksevar, qarshi tomon axloqsiz va agressiv deb hisoblanadi.

Torlik. Bitta odamga to'g'ri keladigan maydonning sub'yektiv yetarli emaslik hissi.

To'laqonli emaslik hissi. Bolalikda paydo bo'ladigan va keyinchalik balog'at yoshida boshqalardan ustunlik uchun kurashga asos bo'lib xizmat qiladigan shaxsiy to'laqonli emaslik, beo'xshovlik va noqobillik hissi.

Ustanovka (attityud). Fikr, hissiyot va maqsadga yo'naltirilgan xulqda namoyon qilinadigan, nimagadir yoki kimgadir nisbatan ijobiy yoki salbiy baholovchi reaksiya.

Ustanovkalarni emlash. Keyinchalik yanada kuchliroq hujumga qarshilik uchun zamin hozirlash maqsadida odamlarning ustanovkalariga kuchsiz hujum usuli.

Frustratsiya. Maqsadga yo'naltirilgan xulqning tutilib qolishi.

Xindsayt xatosi. Biron-bir odamning natija ma'lum bo'lib bo'lgandan so'ng o'zining oldindan ko'ra bilish qobiliyatini bo'rttirish tendensiyasi. Shuningdek, "men shunday bo'lishini bilardim" fenomeni sifatida ham mashhur.

O'z - o'zini idrok qilish nazariyasi. Shaxsiy ustanovkalardagi ishonchsizlik bizni ular haqida "o'zimizni kuzatish" - ustanovkalar namoyon bo'ladigan vaziyatlar va xulqimizni tekshirish orqali xulosa chiqarishga majbur qiladi deb hisoblovchi nazariya.

O'z "Men"i foydasiga moyillik. O'z-o'zini qoyilmaqom idrok qilish tendensiyasi.

O'z guruhi foydasi uchun qayurish. Begona guruh a'zolarining ijobiy xulqini ma'lum oqlashlar bilan tushuntirish; salbiy xulqini ularning dispozitsiyalari bilan tushuntirish (ayni o'z guruhining shunday xulqini oqlash).

Qiyosiy deprivatsiya. O'zining ahvolini boshqalarga nisbatan yomon deb idrok qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Karimov I.A. O'zbekistonning siyosiy ijtimoiy va iqtisodiy istiqbolining asosiy tamoyillari. O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining birinchi sessiyasidagi maoruz, 1995 yil 23 fevral.
- 2.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida: xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari.-T. O'zbekiston, 1997 - 326 b.
- 3.Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining IX sessiyasidagi ma'ruza. 1997 yil 29 avgust.
- 4.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. Birinchi chaqiriq O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining o'n to'rtinchi sessiyasidagi ma'ruza. 1999 yil 14 aprel.
- 5.Karimov I.A. O'zgarish va yangilanish - hayot talabi. Ikkinchi chaqiriq O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining ikkinchi sessiyasida so'zlangan nutq. 2000 yil 25 may.
- 6.Karimov I.A. O'zbekistonda demokratik o'zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirishning asosiy yo'nalishlari. Ikkinchi chaqiriq O'zbekiston Respublikasi oliy Majlisining to'qqizinchi sessiyasidagi ma'ruza. 2002 yil 29 avgust.
- 7.Avloniy, Abdulla. Turkiy guliston yoxud axloq. T. O'qituvchi, 1992, 160 bet.
- 8.Anikeeva N.P. "Jamoadi ruhiy muhit". Toshkent, "O'qituvchi", 1993.
- 9.Vilyunas V.K. "Emotsional holatlar psixologiyasi". Moskva, 1976.
- 10.Gamezo M.V., Domashenko I.A. "Psixologiyadan atlas". Moskva, "Prosveo'eniye". 1986.
- 11.Granovskaya R.M. "Amaliy psixologiya elementlari". LGU 1988.
- 12.Davidov V.V. tahriri ostida: "Psixologik lug'at". Moskva, "Pedagogika", 1983.
- 13.Deyl Karnegi. Kak zavoyevqvat druzey i okazqvat vliyaniye na lyudey. Moskva, izd. Progress, 1989.
- 14.Ignatpev ye.I., Lukin L.S., Gromov M.D. "Psixologiya". Toshkent, "O'qituvchi", 1979 y.
- 15.Kaykovus "Qobusnoma". Toshkent, 1993.
- 16.Kurs prakticheskoy psixologii, ili kak nauchitsya rabotatp i dobivatpsya uspexa: Uchebnoye posobiye dlya vqsshego upravlencheskogo personala. Avtor-sost. R.Kashapov-Ijevsk: Izd-vo Udm. un-ta, 1996, 448s.il.
- 17.Kutter Peter "Sovremennqy psixoanaliz" Per. c nem. S.S.Pankova pod obo'. red. V.V.Zelenskogo - SPB, "B.S.K", 1998, 348s.il.
- 18.Petrovskiy A.B. tahriri ostida: "Psixologiya". Toshkent, "O'qituvchi", 1979.
- 19.Platonov K.K. "Qiziqarli psixologiya". Toshkent, "O'qituvchi", 1971.
- 20.Rahmonqulova M. "Psixologiya kursidan ko'rsatmalilik". Toshkent, 1979.
- 21.Ribakova K.M. "Pedagogik jarayondagi o'zaro harakat va nizolar". Moskva, 1986.

- 22.Safojev N., Gaffarov B. "Muomala sirlari". Toshkent, "Navro'z", 1992.
- 23.Skott D. "Nizolarni hal etish usullari". Kiyev, 1999.
- 24.Freyd Zigmund. Vvedeniye v psixoanaliz Leksii (Avtorq ocherka o Freyde F.V.Bassin i M.G.Yaroshevskiy) - M. Nauka 1991, 456s. (Seriya "Klassiki nauki")
- 25.Freyd Zigmund "Ya" i "ono". Trudq raznqx let, per. s nem. kniga 1. Sost. A.Grigorashvili. Tbilisi: "Merami", 1991, 398s.
- 26.Freyd Zigmund "Ya" i "ono". Trudq raznqx let, per. s nem. kniga 2. Sost. A.Grigorashvili. Tbilisi: "Merami", 1991, 427s.
- 27.Xoxlova L.P. "Talabalar uchun psixologiyadan topshiriqlar". Toshkent, "O'qituvchi", 1977.
- 28.O'erbakov A.I. tahriri ostida: "Umumiy psixologiyadan amaliyot". Moskva "Prosveo'eniye", 1990 y.
- 29.Adler A. (1964). Superiority and social interest: A collection of later writings. H. L. & R. R. Ansbacher (Eds.). Evanston, IL: Northwestern Universite Press.
- 30.Allport G.W. (1986b). Personality: Contemporary viyewpoints (1). In D. Sills (Ed.). International encyclopedia of the social sciencies. New York: Macmillan and Free Press.
- 31.Bandura A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewo'd Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- 32.Cattell R. B. (1978). The inheritance of personality and ability. New York: Academic Press.
- 33.David G. Mers. Social psychologi, 1999 by The McGraw-Hill Companiyes, Inc.
- 34.Jung C. G. (1968). Analytical psychology: Its theory and practice (The Tavistock Lectures). New York: Pantheon.
- 35.Maslow A.H. (1987). Motivation and personality (3rd ed.). New York: Harper and Row.
- 36.Robert B. Cialdini. Influyence, sciylene and practice. Fourth edition. 2001.
- 37.Rotter J. B. (1982). The development and applications of social learning theory: Selected papers. New York: Prayeger.
- 38.Skinner B. F. (1989). The origins of cognitive thought. American Psychologist, 44, 13-18.

MUNDARIJA

Kirish	3
O'smirlardasalbiyxulqatvorguruxlari.....	5
O'smirlarning xulq – atvor reaksiyalari va deviant xulq - atvor klassifikatsiyasi.....	6
o'smirlarda xarakter aksentuatsiyasi.....	9
Delinkvent xulq.....	13
Uyatchanlik va tortinchoqlik muammosi.....	19
O'qituvchi va o'quvchilar o'rtasidagi munosabatlar.....	32
O'zlashtirishga qiynalayotgan bolalar psixologiyasi, ularning tiplari.....	35
Oiladagi o'zaro munosabatlar omili.....	37
oilada bolalarni to'g'ri tarbiyalash shartlari.....	42
Vogo'yaga yetmagan o'smirlarning jinoyat qilish sabablari.....	46
Agressiv xulq.....	49
Agressiyaga nimalar ta'sir qiladi?.....	55
Agressiyani susaytirish.....	66
O'smirlarda muloqat malakalarini shakllantirsh.....	72
O'smirlarda o'zaro nizolar va ularni bartaraf qilish usullari.....	85
T. Lirining shaxslararo munosabatlar diagnostikasi.....	101
Tomasning xulqni tasvirlash testi.....	109
Agressiv holatlar diagnostikasi.....	114
Matnning izo'li luati.....	119
Foydalanilgan Adabiyotlar.....	125

