

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI PSIXOLOGIYA
KAFEDRASI**

MANSUROVA MAFTUNA AHATOVNA

**MAVZU: EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSGA
TASIR QILISHNING PSIXOLOGIK
XUSUSIYATLARI**

5A 210201 - Psixologiya (Umumiy psixologiya)

DISSERTATSIYA

Ilmiy rahbar: Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
D.SH.Barotova

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSNI O'RGANISHNING ILMIY METODOLOGIK ASOSLARI.....	7
1.1. Ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir qilish muammosining ilmiy adabiyotlarda o'rganilishi	7
1.2. Ekstremal vaziyatlarda shaxs o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayonini o'rganishning nazariy asoslari	21
Bob bo'yicha xulosa	31
II BOB. ERSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXS PSIXOLOGIK HOLATINI O'RGANISH VA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH ...	34
2.1. Ekstremal vaziyatlarda shaxsni ijtimoiy-psixologik jihatdan o'rganish	32
2.2. Tahlikali va tezkor vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatish usullari	44
2.3 Ekstremal vaziyatlarda shaxsning psixologik ta'sir qilish mexanizmlarining o'ziga xos xususiyatlari	53
Bob bo'yicha xulosa	61
III BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARNING SHAXSGA PSIXOLOGIK TASIRINI EMPIRIK JIHATDAN O'RGANISH NATIJALARI.....
3.1. Ekstremal vaziyatlarda o'smirlarning o'zini o'zi hissiy baholash va psixologik himoya imkoniyatlari namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari	
3.2. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning xavotirlik darajasini aniqlash bo'yicha olingan natijalar tahlili
Bob bo'yicha xulosa
UMUMIY XULOSA	62
ADABIYOTLAR RO'YXATI	66
ILOVALAR

KIRISH

Dissertatsiya mavzusining asoslanishi va uning dolzarbligi. Psixologik ta'sir qilish hamda himoyalash muammosi hamisha insoniyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri bo'lib kelgan. Zero, insonning har jihatdan ijtimoiy taraqqiyoti, shaxs sifatidagi faolligi va o'zini o'zi rivojlantira borishi ko'p jihatdan ushbu jarayonga bog'liqdir.

Alohida ta'kidlash joizki, shaxslar o'zlarining ma'lum doiradagi psixologik imkoniyatlari, yutuqlari, kamchiliklari haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lsalar, bu ularning hayotda uchraydigan har qanday muvaffaqiyatsizliklarni osonlik bilan bartaraf etishga, o'z imkoniyatlaridan yanada kengroq foydalana olishga, bir so'z bilan aytganda, o'zlari haqida yanada teran, ijobiy va o'ziga xos ijtimoiy qiymatga ega bo'lgan tasavvurlarning shakllanishiga keng imkoniyatlar yaratadi.

Zero, bu jarayonda eng avvalo ta'lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta'lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir tamoyillari muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh avlod muammolariga bag'ishlanishi shaxsni shakllantirish, shaxs tuzilmasida ma'naviy komponentning o'rnini qanchalik ahamiyatga ega ekanligini isbotlaydi. Zero, jamiyatda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ma'naviy tanazzulning oldini olish, yuzaga kelish ehtimolini pasaytirishda sog'lom e'tiqod, munosabat, dunyoqarashiga ega bo'lgan barkamol inson shaxsini shakllantirish muhim vazifalar sirasiga kiradi.

Yosh avlod tarbiyasi borasida fikr yuritilar ekan: "...barcha ezgu niyatlarimizning markazida farzandlarimizni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan sog'lom qilib o'stirish, ularning baxt-u saodati, farovon kelajagini ko'rish, dunyoda hech kimdan kam bo'lmaydigan avlodni tarbiyalash orzusi turadi"¹, deb alohida e'tirof etish mumkin.

Agar biz O'zbekiston kelajagi, taqdiriga o'zimizning javobgar ekanligimizni his etsak, har birimiz uning taraqqiyoti vositasi bo'lmish yosh avlodni tarbiyalash

¹"Barkamol avlod yili" Davlat dasturi. - Toshkent, 2010.

masalalarini chuqur egallamog‘imiz, yangicha tafakkur asosida yashashni o‘z burchimiz deb bilmog‘imiz kerak. Boshqacha qilib aytganda, yosh avlodni to‘g‘ri tarbiyalash, ularda to‘g‘ri munosabatni shakllantirish, ularning ruhan tetik shaxs sifatida rivojlanishi uchun maqbul shart-sharoitlarni yaratish zarurati bosh maqsadlarimizdan biridir.

Respublikamizda o‘ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan barcha islohotlarning tub markazida shaxs va uning ijtimoiy taraqqiyotini ta‘minlashga qaratilgan qator chora-tadbirlar yotadiki, bu jarayonda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyat kasb etadi. Zero, har bir shaxs tezkor vaziyat muhit bilan bog‘liq o‘ziga xos psixologik imkoniyatlariga etarlicha baho bermay turib shaxsning taraqqiyotiga hozirgi zamon talablariga mos natija ko‘rsatish juda mushkuldir. Tabiiyki, bu holat psixologlar, favqulotda vaziziyat, yong‘in xavfsizligi xodimlari zimmasiga yanada ko‘proq mas‘uliyat yuklatiladi. Azal-azaldan mehribon mehmon do‘st va inson parvar hisoblangan o‘zbek xalqi uchun inson hayoti hamma narsadan ustundir. shuning uchun ham ekstremal vaziyatlarda shaxslarga psixologik ta‘sir ko‘rsatish va favqulotda vaziyatlarda psixologik himoya qilish qlish hozirgi kunda dolzarb muommo hisoblanadi.

Mavzuning o‘rganilganlik darajasi: Eksternal vaziyatlarda psixologik ta‘sirni talqin qilishning nazariy-fundamental asoslarni yaratganlar. I.V.Dobryakov. I.V.Nikolskay, R.V.Kadirov, L.A.Mixaylova, M.E.Muxtorov, Z.Simirnov, Sh.R.Barotov, N.A.Yaxyarovlarning rahbarligida olib borilgan ilmiy izlanishlarda ekstremal vaziyatning kategoriya sifatidagi talqiniga ma‘lum darajada e‘tibor qaratilgan. Bundan tashqari V.G.Kamenskayaning “Psixologik himoya va nizolar tizimidagi motivastiyalar ” asari psixologik ta‘sir mexanizmlari ma‘lum darajadagi nizoli vaziyatlar talqiniga bag‘ishlangan.

Tadqiqot ishining maqsadi: Ekstremal vaziyatlarda shaxsga ta‘sir qilishning psixologik xususiyatlarini o‘rganish va ta‘sir qilish mexanizmlarini ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot ishining vazifalari:

1. Psixologik ta'sir doirasidagi ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish.
2. Ekstremal vaziyatlarga doir tadqiqot usullarini tanlash va ularni amaliyotda qo'llash;
3. Ekstremal vaziyatlarning o'ziga xos xususiyatlarini empirik jihatdan o'rganish.

Tadqiqot ishining obyekti: Buxoro shahar FFV xodimlari tomonidan o'tkazilayotgan chora tadbirlar va 25-maktab obyekti hisoblanadi.

Tadqiqot ishining predmeti: Shaxslarning ekstremal vaziyatlardagi faoliyatini, o'rganish va ularga psixologik yordam ko'rsatishni tashkil etish.

Tadqiqot ishning ilmiy farazi: Shaxslarda ekstremal vaziyatlarda o'z-o'ziga psixologik ta'sir ko'rsatish jarayoni va imkoniyatlari.

Tadqiqot ishining metodlari:

CH.D.Spilberg va YU.L.Xanin tomonidan ichlab chiqilgan, „Reaktiv va shaxsiy xavotirlik” shkalalarini o'rganuvchi metodi.

E.Uessman va D.F.Riks tomonidan ishlab chiqilgan “O'z-o'zidagi hissiy holatni baholash” metodlaridan foydalanildi.

Himoyaga olib chiqilayotgan asosiy holatlar:

1. Har qanday shaxsning o'ziga xos ijtimoiy taraqqiyoti va bu taraqqiyotga xizmat qiluvchi psixologik zahiralardan unumli foydalana olish eng avvalo o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish haqidagi adekvat tasavvurlar ko'lamining shakllanishi bilan tavsiflanadi.

2. Shaxsdagi o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayoni ma'lum ierarxik tizimga ega bo'lib, bu jarayon me'yoriy ijtimoiy holat bezovtaligi, adekvat hissiy holat, o'zini o'zi me'yoriy hissiy baholash, qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan shaxs xulq-atvor motivastiyasi va faoliyatga nisbatan individual uslubning to'g'ri tanlanishi kabi tushunchalar bilan belgilanadi va baholanadi.

3. Shaxslardagi o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayonini kompleks tarzda tegishli metodikalar yordamida o'rganish orqali ular uchun xarakterli bo'lgan

o'zini o'zi adekvat baholash va o'zini o'zi rivojlantirishga xizmat qiluvchi etakchi individual xulq-atvor motivastiyasi ko'rsatkichlarini aniqlash va shu asosda har bir shaxsga xos bo'lgan individual psixologik ta'sir ko'lamini belgilash mumkin.

Tadqiqot ishining ilmiy yangiligi:

1. Eksternal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir omillarini o'rganish orqali ekstremal holat yuz bermasdan oldingi va yuz bergandan keyingi choralar psixologik nuqtayi-nazardan tahlil qilindi.
2. Eksternal vaziyatda psixologik ta'sir qilish va shu asosda tegishli ilmiy- amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish.
3. Eksternal vaziyatda psixologik ta'sir qilish ilk bor shaxs kartasi orqali o'rganildi.

Tadqiqot ishining nazariy ahamiyati:

Nazariy jihatdan olib qaralganda, ishning natijalari psixologiya fanini yangi ilmiy ma'lumotlar bilan boyitadi. Shuningdek, ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta'sir bilan bog'liq muayyan tushunchalarni ilmiy jihatdan asoslaydi. Ayni paytda mazkur tadqiqot ishi ekstremal vaziyatlar haqidagi ilmiy qarashlarni psixologik xizmat doirasidagi yangi ilmiy mushohadalar bilan boyitishga xizmat qiladi.

Tadqiqot ishining amaliy ahamiyati:

Eksternal vaziyatlarning ijtimoiy- psixologik jihatlarini yanada kengroq o'rganish imkonini beradi. Tadqiqot ishidagi ma'lumotlardan harbiylar, favqulotda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi, sportchilar foydalanishlari mumkin. Shuningdek, ish dasturi va natijalariga tayanib ekstremal vaziyatlarning ish olib borilayotganda psixologik xizmat samaradorligiga amaliy baho berish mumkin bo'ladi.

Dissertatsiyaning tuzilishi: Dissertatsion ish, kirish, 3 bob, 7 ta paragraf, xulosa, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan iborat.

I BOB.EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSNI O‘RGANISHNING ILMIY METODOLOGIK ASOSLARI

1.1 Ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’sir qilish muammosining ilmiy adabiyotlarda o’rganilishi

Ma’lumki, ekstremal psixologiya fanida aynan ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’sir muammosiga bag‘ishlangan va uning barcha yo‘nalishlarini batafsil bayon etishga qodir ilmiy adabiyotlar yetarli bo‘lmasa-da, bugungi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’sir va himoya muammosining zarurligini ko‘rsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin.

Mazkur adabiyotlarni tahlil qilar ekanmiz, ulardagi psixologik ta’sir metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jihatlarni ijtimoiy psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga to‘g‘ri keladi.

Chunonchi, barcha tadqiqotchilar ham ijtimoiy psixologiyaning metodologik tamoyillariga amal qilgan holda shaxsga psixologik ta’sir uchun muhim bo‘lgan u yoki bu jihatni nazariy-ilmiy tarzda asoslab beradilar. Bular ichida shaxsga ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’siri uchun muhim nazariy-ilmiy ahamiyat kasb etuvchi ijtimoiy psixologik vazifalarni aniqlashga qaratilgan tadqiqotlarni G.M.Andreeva [7], M.G.Davletshin[16.17.22], Yu.M.Zabrodin, D.Karnegi [21,35], V.M.Karimova [31,32,33], B.D.Parigin², T.B.Snigireva, A.V.Filippov, P.N. Shixirev [61], G‘.B. Shoumarov[62], V.A. Yadov [63], E.G‘. G‘oziev; shaxs faolligi bilan bog‘liq tadqiqotlarni K.A.Abulxanova-Slavskaya [6], L.P. Grimak, B.F. Lomov³, N.S. Leytes, E.A. Golubeva [66], B.R. Qodirov [65,66,67], A.I. Lipkina⁴, A.V. Petrovskiy [56], S.L.Rubinshteyn [46,47]; ijtimoiy ustanovka bilan bog‘liq tadqiqotlarni A.G.Asmolov [8], Sh.A. Nadirashvili, D.N. Uznadze[55], P.N. Shixirev [61], ijtimoiy ehtiyojlar va faoliyatdan qoniqish bilan bog‘liq tadqiqotlarni L. I. Bojovich [12.13], A. A. Bratko, V. K. Vilyunas [14.15], B. I.

² Осшвы ^ц^льте- психологической теории .-М.: Мысль, 1971.

³ ТеорНН, эксперимент и прагагсКа в психологии // Психологический журнал.-Тошкент, 1980.- №1 -С.8-20.

⁴ СаМоо^Нра школьника. -М.: Знание. 1976.

³ Психологические механизми регуляции деягельности.-М.: НауКа.,1980.

Dodonov [23.24], T.A. Kitvel, A.N. Maslow[71.72]; shaxsga individual yondashuvning ta'minlanishi bilan bog'liq tadqiqotlarni E.A. Klimov, A. S. Merlin [38], V.D. Nebbilistbin [40.41], N.M. Peysaxov, V.M.Rusalov[48], L.S. Slavina, A. Strelyau [51], B.M. Teplov; shaxsga munosabat tizimi asosida yondashuv istiqbollariga bag'ishlangan tadqiqotlarni A.G. Zdravombislov [61.62], E.S. Kuzmin, A.F. Lazurskiy, V.N. Myashev [58], V.V.Stolin [49], A.I^erbakov, V.V.Bogoslavskiy; shaxsga hissiy-irodaviy sifatlar asosida yondashuv istiqbollarini tadqiq qiluvchi tadqiqotlarni F.V.Bassin, E.Vasilyuk, L.D. Gissen, P.B.Zilberman, O.A. Konopkin ³, N. Majidov, N.I. Naenko, A.M. Prixojan, V.V. Rozelnblat, X.Xekxauzen [59], G.Eberleyn, O.Nevv; ta'lim muassasalarida psixologik xizmat modelini tadqiq qilishga bag'ishlangan tadqiqotlarni M.S. Breinshteyn, I.V.Dubrovina [25.26.27], U.V.Kala, V.V. Rudik, X.O. Leymets, G.O. Mattes, Yu.M. Pratuivich, Yu.L. Sierd mehnat jamoalarida psixologik xizmat vazifalarini belgilashga qaratilgan tadqiqotlarni V.I. Gerchikov, O.I.Zotova, K.Izard, G.A. Ishutina, G.A. Kovalev, A.B. Leonova, V.G. Loos, I.I. Popova, V.D. Parigin, T.I.Saksakulm, S.M.Saylus [70] alohida qayd etish mumkin. Bu esa ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir jarayonining bugungi kundagi ayrim dolzarb jihatlari, muammolari va uning yechimlari haqida o'ylashga, fikr-mulohaza yuritishga va o'z tadqiqotimiz vazifalarini belgilab olishga ilmiy-nazariy va metodologik manba sifatida yordam beradi deb o'ylaymiz. Ekstremal psixologiya metodologiyasi, prinsiplari va vazifalarini belgilashga qaratilgan tadqiqotlar mazmunida psixologik xizmat muammosining ham ma'lum ma'noda yashirinib yotganligini ko'ramiz. Zero, bugungi kungacha yaratilgan barcha ijtimoiy psixologik prinsiplarning asosiy mezonlari bo'lgan "shaxs va faoliyat birligi", "ongning faoliyatda taraqqiysi", "muomala", "individual yondashuv", "munosabat", "turmush tarzi", "ijtimoiy ustanovka", "borliqni ob'ektiv va sub'ektiv aks ettirish", "jamoat", "ijtimoiy qoniqish", "ijtimoiy xulq-atvor" kabilarning jamiyatdagi amaliy o'rni va istiqbolini psixologik xizmat tadbigsiz to'liq tasavvur etib bo'lmaydi. Ayniqsa, olimlar tomonidan bugungi kunda ijtimoiy psixologik hodisalarga inson taraqqiyoti va

qadriyatlarini asosida yondashuv muammosining (M.G.Andreeva[7], Yu.M.Zabrodin, D.Karnegi [21], E.G‘oziev[64], V.M.Karimova[31], I.S.Kon, G.B.Koralev, B.D.Parigin, E.V.Shoroxova, G‘.B.Shoumarov [62]); shaxs va faoliyat uyg‘unligini ta‘minlashga xizmat qiluvchi psixologik yondashuvni ta‘minlash muammosining (Abulxanova-Slavskaya [6], J.Bruner, L.S.Vigotskiy [16], M.G.Davletshin [18], U.Djems⁵, A.G.Kovalev, A.N.Leontev², V.Petrovskiy [56], S.L. Rubinshteyn [46], V.A.Tokareva[54], D.I.Feldishteyn, E.Fromm [58], B.R.Qodirov [65]) o‘rtaga tashlanishi psixologik ta‘sir metodologiyasi haqida jiddiyroq o‘ylashni va mulohaza yuritishni taqozo etmoqda.

Bugungi psixologiya fani taraqqiyoti an‘analari bilan bog‘liq insonning amaliy psixologiyasini, uning jamiyatdagi ijtimoiy faolligi va ijtimoiy tabiatidan ajratib bo‘lmaydi. Shu nuqtai nazardan, inson omillarini va uning jamiyatdagi ijtimoiy jarayonlarini to‘g‘ri va samarali boshqarish jarayoni jamiyatga va jamiyat a‘zolariga psixologik xizmat ko‘rsatish muqarrarligini talab qiladi. Vaholanki, iqtisod, huquq, etika, etnografiya, tarix, sosiologiya va shu kabi barcha fanlarning o‘zaro mustahkam hamkorligi natijasida inson psixologiyasining amaliy muammolari hal etilishi lozim.

Yuqoridagilarga asoslanib aytish mumkinki, umuman ekstremal vaziyatlarda psixologik ta‘sir jarayoni shaxs tabiati uchun xarakterli bo‘lgan boshqa xil ta‘sirlar orasida ham alohida ajralib turadi. Jumladan, biologik ta‘sirida shaxsning individ yoxud biologik mavjudot sifatidagi ehtiyojlarining qondirilishi bilan bog‘liq harakatlar tushunilsa, ijtimoiy ta‘sirida esa shaxsning davlat va jamiyat tomonidan ma‘lum me‘yoriy hujjatlar asosida ish tutishi tushuniladi. Iqtisodiy ta‘sir jarayoni shaxsning moddiy ta‘minlanganlik darajasini belgilashga qaratilgan tadbirlar, qonunlar va rasmiy hujjatlar bilan belgilanadi. Ko‘pgina adabiyotlarda ma‘naviy-mafkuraviy muhofaza jarayoniga dahldor mulohazalar ham mavjud [2.3.4.5]. Bunda asosan yoshlardagi milliy e‘tiqodni mustahkamlash ma‘naviy bo‘shliqqa yo‘l qo‘ymaslik masalalariga alohida e‘tibor qaratiladi. Insonning ekstremal vaziyatlarda psixologik ta‘siri esa uning shaxs sifatidagi faoliyati hamda

faolligini ta'minlashga xizmat qiluvchi o'ziga xos psixologik imkoniyatlar bilan belgilanadi va baholanadi. Ilmiy adabiyotlar talqini psixologik ta'sir metodologiyasining umumiy yo'nalishlari G'arb ijtimoiy psixologiya namoyandalari tadqiqotlarini quyidagicha izohlash mumkin: V.Vundtning 1900 yilda chop etilgan "Xalqlar psixologiyasi" nomli yirik (o'n tomlik) asari ijtimoiy psixologiya yo'nalishlarini yorqinlashtirishga xizmat qilib, inson ma'naviyati, madaniyati va mafkurasini o'rganishning murakkab tomonlarini ochib berdi. Taniqli ingliz psixologi Vilyam Makdugallning 1908 yilda yozilgan "Ijtimoiy psixologiyaga kirish" asaridagi "ijtimoiy xulq-atvor instinktlari" nazariyasi freydizmga qarshi o'laroq inson instinktlari va faoliyat uyg'unligini ta'minlash muammosini yoritishga ilk bor asos bo'lib xizmat qildi [59]. Binobarin, E.Fromm [58], J.Saliven, V.Shutst, G.Sheparde, V.Bayon kabi olimlar tomonidan guruhlar psixologiyasi nazariyasini yaratishga asos solindi. Bunda turli xil ijtimoiy psixologik treninglar orqali guruhdagi shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq psixologik iqlimni kamol toptirish yo'llarining ilk bor ko'rsatilishi mehnat jamoalaridagi ijtimoiy psixologik xizmat vazifalarini belgilash uchun ma'lum darajadagi empirik ma'lumot sifatida xizmat qilishi mumkin.

Rivojlangan mamlakatlarda yaratilganyotgan kognitivizm doirasidagi nazariyalar ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir metodologiyasini asoslashga xizmat qiladi. Chunonchi, L.Festingerning kognitiv dissonanslar nazariyasi (insonning faoliyat ob'ektiga nisbatan xulq-atvori yoki munosabatini ongli ravishda o'zgartirishga asoslangan), T.Nyukomning hamkorlik kommunikativ nazariyasi (o'zgalarga va umumiy faoliyat ob'ektiga ijobiy munosabatlarni tarkib toptirishga asoslangan), Ch.Osgud va P.Tanenbaumaning "kongruentlik" (inson kognitiv tuzilishi asosidagi ob'ektni baholashga qaratilgan) nazariyasi , G.Ollport[69], A. Maslou [71], K.Rodjers [45] kabi olimlarning izlanishlari ham shular jumlasidandir.

Binobarin, taniqli psixolog Abraham Maslou tadqiqotlarida insonning barcha

tugʻma potensial imkoniyatlari faqatgina ijtimoiy shart-sharoitning yaratilishi bilan roʻyobga chiqishi va uning ekstremal vaziyatlarda psixologik taʼsir tizimini shakllantirish manbaiga aylantirishi taʼkidlanadi. A.Maslou fan olamida oʻziga xos "motivastion tizimning ierarxik modeli" ni yaratdiki, unga muvofiq individ xulq-atvoridagi ijtimoiy jihatdan muhim boʻlgan yuqori ehtiyojlarning yoʻnalishi quyi ehtiyojlarning qay tariqa qondirilishi asosidagina tarkib topishi mumkin. Bu jarayon quyidagi tartibga ega:

1. Fiziologik ehtiyojlar;
2. Xavfsizlik ehtiyojlari;
3. Ijtimoiy ehtiyojlar;
4. Hurmat va eʼtibor ehtiyojlari;
5. Oʻz imkoniyatlarini ishga solish ehtiyojlari;

Darhaqiqat, mazkur ierarxik tizim motivastiyasining ilmiy jihatdan asoslab berilishi birinchidan, ijtimoiy psixologiyadagi ehtiyojlar va motivlar bilan bogʻliq qator tadqiqotlarga hamohang boʻlsa, ikkinchidan, mazkur yoʻnalishdagi psixologik taʼsir metodologiyasini yaratish uchun alohida ilmiy ahamiyatga ega. Chunki, ekstremal vaziyatlarda psixologik taʼsir jarayonida insonning ijtimoiy ehtiyojlari muammosi ilmiy jihatdan toʻgʻri talqin qilinishi va toʻgʻri yoʻnaltirilishi lozim. "Ayni paytda Maslou taʼkidlagan ehtiyojlar klassifikastiyasi markazida, bizningcha, psixologik taʼsir ehtiyojlari yotadi. Zero, insonning oʻz-oʻziga psixologik taʼsir qilishi boshqa ehtiyojlarni muvaffaqiyatli qondira olishi uchun maʼlum darajada ijtimoiy-fiziologik zamin tayyorlaydi".⁵

Ekstremal vaziyatlarda psixologik taʼsir metodologiyasini talqin etishda insonning hissiy holatini tushunish va uning oʻz mehnati maʼsullaridan ijtimoiy maʼsuliyat jarayonini tahlil qilish va rivojlantirishga bagʻishlangan ayrim tadqiqotlarning oʻrni va istiqboliga ham alohida eʼtiborni qaratish lozim, deb oʻylaymiz. Masalan, F.Xerstberg va uning izdoshlari tomonidan mehnat faoliyatini tashkil etishdagi emostiogen farqlanish mexanizmlari tadqiq qilindi (Hukzbug - 1959).

⁵ Maslow A. Motivation and Personality. Harper and Row. (Rev. edn, 1970);

Mazkur izlanish ma'suliga ko'ra, mehnat faoliyatini tashkil etishda ijodiylik, mustaqillik, o'zini o'zi bilish, rivojlantirishga qaratilgan tadbirlarga e'tibor berilsa, shaxs faoliyati unumdorligiga ijobiy ta'sir etuvchi hissiy kechinmalarni va, aksincha, faqat texnik jarayondangina iborat bo'lgan mehnat sharoiti yaratilsa, shaxs faolligiga salbiy ta'sir etuvchi hissiy kechinmalarning namoyon etilishi kuzatiladi. Darhaqiqat, faoliyatning bajarilishiga nisbatan ijobiy-hissiy kechinmalar shakllantirilmas ekan, faoliyat ma'suli ham insonning o'z faoliyatidan ijtimoiy ma'nodagi qoniqishi ham nihoyatda past saviyada bo'ladi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir jarayoni esa xuddi ana shu yerda o'z ta'sirini, ya'ni faoliyatdan ijtimoiy qoniqish jarayonini ma'lum darajada yuqori saviyaga ko'tara olish san'atini ko'rsatishi lozim.

Taniqli psixolog Ivan Ognev tomonidan quyidagi tizim asosida shaxsning psixologik ta'sir mexanizmlari tavsiya qilinadi [43,111- 112].

1.1-jadval

PSIXIK TA'SIR QILISH MEXANIZMLARI

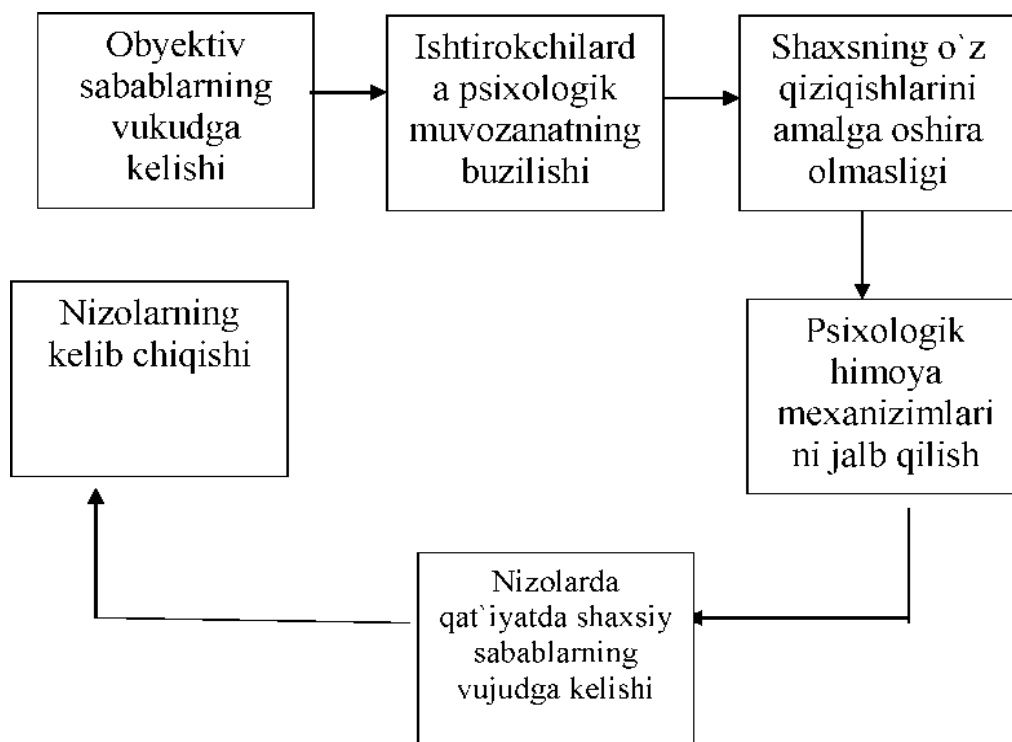
Ta'sir Mexanizmlari	Mazmuni
Tajovuzkorlik	Individning unga past baho bergan, o'zi haqidagi tasavvuriga ikkilanishga sababchi shaxsga bo'lgan reakstiya
O'ylash	Noxush hissiyot, his-tuyg'ularning bir ob'ektdan talabga muvofiq bo'lmagan boshqa ob'ektga ko'chirilishi
Tasavvur	O'zining hissiyoti, istak-xohishlari va xususiyatlarini o'zi bilmagan holda boshqa kishida ko'rishi
Ideallashtirish	O'zini "ideallashtirish" o'z xatolarini, kamchiliklarini tan olmaslik
Unutish	Shaxsning yoqtirmagan, noxushliklarini unutishi: odamlarning timsoli, ismi, muloqot vaqtida noxush yoqimsiz xotiralarning esga tushurilishi kabi holatlar va hokazo

Qilinishi qilmasligi (inkor etish)	Individning voqea va hodisalarni qilin qilmasligi, inkor etishi va u haqdagi bilimlarini “men bu haqda hech nimani bilmasdim”, “bu meniki emas”, “myenga shunday aytdilar”, “men bunday aytmagan edim” kabilar bilan chegaralanishi.
Diskreditasiya	Xabar manbalarining past baholash “men- timsol”, “hamma gapirsa ham, sen gapirma”, “kim hakam?” kabi gaplar bilan shaxsni kamsitish va unga past baho berish
Identifikasiya	O‘zini boshqa odam bilan va namunali xulq- atvoriga guruh bilan solishtirish o‘z xulq-atvori va munosabatini atrofdagilar bilan taqqoslab, hayot tarzini engillashtirish
Konversiya (o‘zgarmoq)	“Men”ligi yuqoriligini saqlab qolib o‘ziga noxush holatlarni, vaziyatlarni hazilga yo‘yadi va muomalada bo‘ladi hamda berilgan tanbehlarni hazil deb qilin qiladi.

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

Shaxsning psixologik ta’sir mexanizmlari ayrim nizolarning sub’ektiv sabablariga bevosita ta’sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo‘l qo‘ymaslik va shaxsiy yoki guruhiy qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Ko‘pincha jamoada qilin qilingan xulq-atvor formalari, ijtimoiy shakllanib borishi bilan individ reaksiyasi aniqlanadi. Bundan tashqari, individning nizolarga ishtiroki, uning oldiga qo‘ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to‘siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub’ekt oldiga qo‘ygan maqsadi qanchalik muhim bo‘lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat’iylik bilan o‘zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko‘rsatadi. Mazkur mulohazalarga asoslanib, Ivan Ognev tomonidan ishlab chiqilgan quyidagi chizmada shaxsning nizolarda ishtiroki sabablarini shakllantirish tizimi tavsiya etildi.

Nizolar va shaxsning sub'ektiv psixologik himoya jarayonlari



1.1-rasm

Bugungi kunda mazkur chizmaga asoslanib Gannover Tabiiy Fanlar Akademiyasi, Amaliy psixologiya markazi prezidenti Ivan Ognev o'z shogirdlari bilan qator ilmiy tadqiqotlar olib bormoqda. Aytish joizki, mazkur tadqiqotlar zamirida ham shaxsning o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilishi jarayonini tadqiq qilishga qaratilgan metodologik mulohazalar bayon etiladi[43].

Binobarin, chet el ilg'or psixologiyasida qiyin vaziyatlarda psixologik ta'sir metodologiyasi uchun muhim o'rin tutuvchi quyidagi yo'nalishlarga asos solindi:

1. Ch.Spirmen tomonidan "ikki omil" nazariyasi yaratildi. Bu nazariyaga muvofiq insonning har bir faoliyatida barcha faoliyatlar uchun umumiy bo'lgan (1-omil) va aynan mazkur faoliyatga mos bo'lgan (2-omil) barcha xususiyatlar o'zaro bog'liqlikda tadqiq qilinadi. Tadqiqotchi ushbu omillarning inson va faoliyat

uyg'unligini ta'minlash uchun zarur bo'lgan psixologik mohiyati va mazmunini ochib beradi.

2. L.Tyorston, Dj.Gilford tomonidan yaratilgan "Multifaktor" nazariyasiga binoan birlamchi aqliy qobiliyatlar (idrok tezligi, xotira assostiastiyalari va hokazo) ning har bir individda tarkib topganlik ko'lami tadqiq qilindi va shu asosda har bir shaxs faoliyatiga alohida yondashuvni taqozo etuvchi ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir etishning metodologik prinsiplari ishlab chiqildi. Umuman, psixologiyada individual farqlanishning 56 xil yo'nalishdagi tipi ma'lum va mashhur. Masalan, ob'ektiv va sub'ektiv tip (dastavval, A.Bine tajribalarida qayd etilgan) fikrlovchi faol tip (A.M.Djordantu bo'yicha), rastionalistlar va empiriklar (U.Djems tadqiqotlari bo'yicha) "chuqur-tor" va "mayda-keng" tip (G.Gross ma'lumotlari bo'yicha), nazariy, iqtisodiy, estetik, ijtimoiy, siyosiy, diniy tiplar (E.Shpranger tadqiqotlari bo'yicha); shizotimik va stiklotimik tiplar (E.Krechmer tadqiqotlari bo'yicha); vissterotonik, somatomik, sterebrotonik tiplar (U.Sheldon bo'yicha); ekstrovert va introvert tiplar (K.T.Yung va G.Yu.Ayzenk ma'lumotlari bo'yicha) haqidagi empirik ma'lumotlarning qayd etilishi shular jumlasidandir.

Umuman himoya mexanizmlari tushunchasining klassik nomlanishi Zigmund Freyd tomonidan kiritilgan bo'lsada [58], Anna Freyd o'zining "Men va himoyalash mexanizmlari" nomli ilmiy tadqiqotida Freyd g'oyalarini rivojlantirdi. Bu yutuq, ayniqsa, psixologik antropologiya va etnopsixologiya sohasida yangi qirralarni ochdi. Aniqrog'i, Anna Freyd himoya mexanizmlari instinkt talablarini inkor etishni e'tirof etdi [74]. "Psixoanalitiklar K.Xoll va G.Lindsteylar ham himoya mexanizmlarining klassik nomlanishi asosida tegishli ilmiy tadqiqotlarni olib boradilar."⁶

M.Teplov [53], V.S.Merlin [38], V.D.Nebbilstbin [40], E.A.Golubeva [17], B.R.Qodirov [65] va ularning shogirdlari tomonidan olib borilgan empirik tadqiqotlar mazmuni ijtimoiy psixologiya va ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir uchun muhim bo'lgan har bir shaxsning (individning) tabiiy va tug'ma

⁶ www.zhiyun.com Hall C. S. and Lindzey G. Theory of Personality. New York: John Wiley, 1957. p. 11.

sifatlarini, oliy nerv faoliyatining o'ziga xos qobiliyat elementlarini va unga ta'sir etuvchi ta'lim-tarbiya, tashqi muhit va faoliyatning ne chog'lik tashkil etilish jarayonini mukammal o'rganish va uni ijtimoiy maqsadlar asosida rivojlantirish yo'llarini belgilash uchun katta imkoniyat yaratdi. Mazkur imkoniyatlar avvalambor insondagi u yoki bu faoliyatni bajarishga bo'lgan iqtidor kurtaklarini o'rganishni va shu asosda shaxs faolligini kamol toptirish uchun asos sifatida xizmat qilishi maqsadga muvofiq. Shunga asosan maxsus tadqiqotlar shuni tasdiqlayaptiki, faoliyatni muvaffaqiyatli tashkil etish uchun individual xususiyatlar, ayniqsa, har bir shaxs temperamenti va individual uslubiga ham bog'liq. Ayniqsa, mehnat va o'quv faoliyati jarayonida ushbu holatni kuzatish, tahlil qilish va rivojlantirish bilan bog'liq usullar majmuasining ishlab chiqilishi psixologik muhofazaning muhim vazifasi ekanligidan dalolatdir.

Shaxs faoliyatiga individual yondashuv yo'nalishi bilan bog'liq psixologik ta'sirning ma'lum metodologik tamoyillarini ilmiy-tadbiqiy jihatdan asoslab beruvchi olim N.S.Leytes ma'lumotlariga qaraganda, asab tizimi nisbatan kuchsiz bo'lgan kishilarda ko'pincha bir xildagi ishning bajarilishida ma'lum afzalliklar borligi aniqlangan. Uning ta'kidlashicha, bunday insonlarning yuqori sezgirligi ta'sirlanuvchanlik muvaffaqiyatini ta'minlaydi, lekin u yoki bu faoliyat jarayonidagi favqulotda va kuchli qo'zg'aluvchilar asosida namoyon bo'luvchi vaziyatlarda kuchsiz tipdagi kishilar aynan o'zlarining fiziologik xususiyatlariga ko'ra ishni uddalay olmay qolishlari mumkin.

Chunonchi, asab tizimi tipi ancha kuchli bo'lgan kishilar bir xil, ancha sust tipdagi kishilar esa boshqa xil vazifalarni bir muncha oson hal qiladilar. Asab tizimining kuchi bo'yicha farqlanadigan kishilar bir xildagi vazifani hal etishga ko'pincha har xil yo'llar bilan borishlari kerakligini N.S.Leytes o'z asarlarida har tomonlama asoslab berdiki, bu ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya uchun muhim jarayondir. Zero, faoliyat unumdorligi insonning o'z potensial imkoniyatlari ko'lamidan oqilona foydalanishning ma'sulidir.

A.Klimov, V.S.Merlin [38], V.M.Rusalov[48], B.M.Teplov [53] tadqiqotlarida ham shaxs temperamenti asosida uning mashg'ul bo'lgan u yoki bu faoliyatni

muvaffaqiyatli bajarishdagi individual uslubning belgilanishi zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beruvchi ma'lumotlar bor. Jumladan, E.A.Klimovning empirik ma'lumotlari bir necha stanokda ishlashda asab tizimidagi "harakatchan tip"dagi xodimlar ham, "harakatsiz tip"dagi xodimlar ham birdek yuqori darajadagi ishlab chiqarish muvaffaqiyatlariga erishish mumkinligini tasdiqlaydi. Buning asosiy sababi esa, bir xil mehnat vaziyatida turlicha harakat yo'nalishini tanlay bilish va amalga oshirishdir.

Umuman, yuqorida qayd etilgan olimlarning umumiy fikr-mulohazalariga ko'ra individual uslubning shaxsda darrov paydo bo'lmasligi, balki ko'pincha stixiyali tarzda (ya'ni, individual-hissiy asab sifatleri yordamida) paydo bo'lishi qayd etiladi. Demak, har bir shaxsga psixologik xizmat davomida o'z imkoniyatlari va faoliyat talabi uyg'unligini ta'minlash yo'llarini izlash asosida yondashilsa, mazkur shaxs faoliyatidagi individual uslubning tarkib topishi tobora rivojlanib, takomillashib boradi. Bu esa, o'z navbatida shaxs va jamiyatning ijtimoiy taraqqiyotiga ijobiy ta'sir etmay qolmaydi.

V.M.Rusalov tadqiqotlarida ijtimoiy psixologiya uchun muhim bo'lgan hamkorlik faoliyati muvaffaqiyati ma'lum jihatlari bilan individual uslub imkoniyatlariga ham bog'liq ekanligi qayd etilib, "xolerik" temperamentli kishi bilan sherik bo'lib ishlaganga qaraganda "flegmatik" va "melanxolik" bilan birgalikda ishlagan hollarda ancha samarali bo'lishi empirik ma'lumotlar asosida tadqiq qilinadi [48].

Mazkur tadqiqotlar har bir shaxsni faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklarga nisbatan himoyalash quroli sifatida har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan individual uslub mezonlarini ishlab chiqish va uning psixologik xizmat jarayonida yanada takomillashtirish yo'llarini izlashga da'vat etdi. Psixologik ta'sir muhim komponent hisoblangan shaxs individual farqlanishining ijtimoiy qimmatini tadqiq qilish muammosi K.K.Platonov asarlarida bir qadar kengroq ko'lamda qayd etiladi[42].

"K.K.Platonovning ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir bilan bog'liq ijtimoiy-psixologik individuallik muammosini inson individual olami namoyon

bo'lishining eng yuqori darajasi sifatida tadqiq qildi va psixologik ta'sir mohiyatini tasavvur qilish uchun muhim bo'lgan shaxsni nafaqat o'zining individual xususiyatlari asosida, balki bu individual xususiyatlarning ijtimoiy mazmuni o'zini o'zi adekvat baholash va rivojlantirishga asoslangan shart-sharoitlarni yaratish bilan kamol toptirish muqararligini ilmiy jihatdan asoslab berdi.⁷

Psixologik ta'sir metodologiyasini yaratishda "Ustanovka" muammolariga bag'ishlangan tadqiqotlar ham muhim o'rin tutadi. Chunki, psixologik xizmat jarayonining psixologik ta'sir vositasi sifatidagi asosiy vazifalarini ijtimoiy ustanovka tadqiqisiz tasavvur etib bo'lmaydi.

Binobarin, ustanovka (psixologiyada) shaxsning muayyan faolligini (idrok, tafakkur, maqsadga muvofiq harakatlar va hokazo) bajarishga qaratilgan, avvalgi tajribasi bilan belgilangan tayyorgarligi, kishining uni muayyan tarzda harakatga undovchi tayyorgarlik formasi hisoblanadi.

Keyinchalik esa G'arb, ayniqsa, AQSh olimlari tomonidan ijtimoiy ustanovka tushunchasi "attityud" so'zi bilan ifodalanib, sostiologiya va sostiologiya faniga shaxsning guruh a'zosi sifatidagi xulq-atvoriga, uni mexanizmlarini o'rganuvchi ob'ekt sifatida kiritildi (U.Tomas[52], F.Znanestkiy, G.Ollport [70], M.Smit, D.Kast va boshqalar). Demak, ijtimoiy psixologiyada birinchi bo'lib "attityud" tushunchasi "individning ijtimoiy maqsadi va mohiyatiga nisbatan psixologik tayyorgarligi sifatida yoki ayrim ijtimoiy sifatlarni anglashga nisbatan namoyon bo'luvchi individning ongli holati" sifatida talqin qilindi va bu talqin qator eksperimental tadqiqotlar asosida mustahkamlandi.

1935 yildayoq G.Ollport "attityud" tushunchasi, ehtimol hozirgi zamon amerika ijtimoiy psixologiyasi uchun eng xarakterli va zarurdir, deb ta'kidlagan edi.

G.Ollport attityudga shaxsning harakatga tayyorgarlik jarayoni sifatida qarab, xulq-atvorni keltirib chiqaruvchi yakunlangan manba ekanligini e'tirof

⁷ Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.-255с.

etadi va bu shaxsning yoʻnalishi uchun juda muhimdir[70]. Xuddi shunday mulohazani E.Bogardusning "attityud - bu atrof-muhitdagi ayrim omillarga mos yoki qarama-qarshi (toward or against) harakat qilish anʼanasidir" (U.S.Qogads-1931) degan fikri bilan ham izohlash mumkin. Bu oʻrinda muallif shaxsning faoliyatga nisbatan oʻz-oʻziga psixologik taʼsir qilishi jarayoniga jiddiy eʼtibor beradiki, bu eʼtibor psixologik taʼsirga asoslangan xizmat jarayonining ayrim ilmiy-nazariy jihatlari haqida fikr-mulohaza yuritish imkonini beradi.

Shuningdek, psixologik taʼsir jarayonida hisobga olinishi va tadqiq qilinishi muhim boʻlgan ustanovka muammosi V.M.Snayder tadqiqoti boʻyicha oʻzini oʻzi kuzatish (self monitoring) jarayoni bilan bogʻliq holda, shuningdek, ustanovka va xulq-atvor hamjihatligidan dalolat beruvchi "layoqaytlilik prinsipi" (acknowledgment principle) zamiridagi empirik maʼlumotlar qayd etilsa, Dyuvall va Vixland tadqiqotlari ustanovkani "oʻz-oʻziga diqqatni qaratish" (abiektive self-awareness) nazariyasi asosida tadqiq qiladi va tegishli koʻrsatmalar beradi .

Umuman olganda, "psixologik xizmat metodologiyasini yaratishdagi psixologik himoya talqini uchun muhim boʻlgan attitʼyud tushunchasiga, G.M.Andreeva (1988) tomonidan quyidagi toʻrt ilmiy yoʻnalishni belgilash asosida yanada oydinlik kiritiladi:"⁸

1. Muvofiqlashtirish - oʻz maqsadlariga erishish uchun xizmat qiluvchi attitʼyudning obʼektga nisbatan subʼektning yoʻnaltirilishi;

2. Bilish - u yoki bu obʼektga nisbatan attitʼyudning soddalashtirilgan xulq-atvor koʻrsatmasini taʼminlay olishi;

3. Ifodalilik - shaxs oʻzini oʻzi idora qilishida attityud shaxs sifatida oʻzini ifodalash uchun subʼektning keskin, tang holatlaridan xalos qilish usuli sifatida namoyon eta olishi;

4. Psixik taʼsir - attitʼyudning shaxs ichki ziddiyatlarini bartaraf etishga xizmat qilishi.

Demak, aytish mumkinki, attitʼyudning mazkur toʻrtala vazifasi, inson va

⁸Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. Г.М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 364с.

faoliyat taraqqiyoti uyg'unligiga xizmat qiluvchi psixologik ta'sirning qaror toptirilishiga ko'maklashishi tabiiy. Chunki, ijtimoiy taraqqiyot omillari hamisha inson ustanovkalari kamolotiga hamohangdir. Bu hamohanglikni to'liq his etgan holda attit'yudni yanada kengroq ko'lamda "ijtimoiy ustanovka" nomi bilan e'tirof etish qilin qilingan (V.A.Yadov [63], D.N.Uznadze [55], G.M.Andreeva [7], P.N.Shixirev[61], Sh.A.Nadirashvili, A.G.Asmolov [8] va boshqalar). Bu esa ijtimoiy psixologiya fani uchun muhim bo'lgan psixologik ta'sir metodologiyasini nazariy-ilmiy jihatdan yanada oydinlashtirishga xizmat qiladi. Chunonchi, D.N.Uznadze kashfiyotida ustanovka ma'lum ehtiyojlar va ularni qondirish majmuasi mukammal ochib berilgan bo'lsa, V.A.Yadov qoidalarida ustanovka ma'lum vaziyatlar bilan bog'liq "o'zini o'zi idora qilish" mezoni sifatida o'rganildi va bu, o'z navbatida, psixologiya fani taraqqiyotiga "ijtimoiy faoliyat ierarxiyasi" degan yangi tushunchani olib kirdi .

V.A.Yadov tomonidan ishlab chiqilgan mazkur ierarxik tizim shaxs faoliyatini to'g'ri tashkil etish bilan bog'liq psixologik ta'sir ierarxiyasi tizimini tasavvur etishda ham ma'lum darajada asos bo'lib xizmat qilishi mumkin [63].

Shunday qilib, yuqoridagilarga asoslangan holda psixologik ta'sir muammosining ilmiy adabiyotlarda yoritilishining tadqiq qilish orqali mazkur muammoning psixologik tamoyillariga jiddiy e'tiborni qaratish zarurligi ma'lum bo'ldi. Chunki ilg'or psixologiya vakillarining har bir o'tkazgan tadqiqoti natijalari ma'lum bir darajada ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir qilish muammosining ijtimoiy psixologik muammo ekanligini qayta - qayta ta'kidlashga xizmat qiladi. Bundan tashqari tahlillar shuni ko'rsatadiki, aynan o'smirlik yoshida o'zini o'zi psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlarni ilmiy - amaliy jihatdan o'rganishga qaratilgan adabiyotlarning nihoyatda taqchilligi bugungi kunda mazkur muammoning aniq yo'naltirilgan tadqiqot predmetiga aylantirish lozimligidan dalolat beradi. Buning uchun esa eng avvalo aynan shaxs o'zini o'zi ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlarni maxsus tarzda o'rganishning nazariy metodologik asoslariga murojaat qilishga to'g'ri keladi. Zero, har qanday aniq yo'naltirilgan tadqiqot yo'nalishiga mos nazariy -

metodologik ishlanmalarini ilmiy mushohada qilmasdan turib, ishning ilmiy yangiligiga va salohiyatiga ijobiy baho berib bo'lmaydi. Shu nuqtai nazardan yuqorida tadqiq qilingan ilmiy adabiyotlar tahliliga asoslanib o'smirlarda o'z-o'ziga ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir qilish jarayoni bilan bog'liq nazariy - metodologik tamoyillar talqiniga alohida e'tibor qaratishni lozim topdik.

1.2 Ekstremal vaziyatlarda shaxs o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayonini o'rganishning nazariy asoslari

Biz mazkur tadqiqotimiz davomida yuqoridagi nazariy-ilmiy mulohazalarga asoslanib shaxslarda o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlar tizimini tadqiq qilishga, bu jarayon uchun muhim bo'lgan ijtimoiy - psixologik mezonlarni tanlashga va ularga ma'lum ma'noda amaliy ta'riflar berishga harakat qildik.

Shaxsning o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilishi haqidagi bilimlari, uning ijtimoiy tajribasi, xulq-atvor motivastiyasi va o'zini o'zi tarbiyalashga, rivojlantirishga jiddiy yondashuvi asosida shakllanadi. Tabiiyki, bunday yondashuv zaif, sust bo'lgan joyda psixologik ta'sir tizimi ham yetarli darajada shakllanmaydi. Bu shakllanmaslik zamirida esa shaxs ijtimoiy taraqqiyotiga, uning faolligiga va o'z imkoniyatlaridan unumli foydalana olishga bir muncha to'sqinlik qiluvchi omillar yotadiki, mazkur «omillar»ni nazariy-ilmiy jihatdan o'rganish, tadqiq qilish tadqiqotimizning asosiy vazifasi hisoblanadi. Shunga muvofiq o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlar tizimini ochib berishga qaratilgan ilmiy-metodologik asarlarni va tadqiqotlarni tahlil qilish orqali o'z tadqiqotimiz oldida turgan vazifalarni hal qilishni maqsad qilib olgan edik.

Qolaversa, ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir mezonlarini ilmiy jihatdan to'g'ri tanlash, tushunish va tadqiq qilish shaxsidagi psixologik ta'sir imkoniyatlarini kamol toptirishda muhim ahamiyat kasb etadi, psixologik ta'sir haqidagi tasavvurlarning shakllanishi shaxsidagi psixologik imkoniyatlar

ko‘lamiga jiddiy e‘tibor qaratishni taqozo etadi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik ta‘sir ma‘lum ziddiyatli holatlarga tushmaslik uchun o‘zini o‘zi bilish va idora qila olish jarayonidir. Psixologik ta‘sirning asosiy vazifasi inson ongidagi turli xil salbiy ta‘sir etuvchi omillar bilan bog‘liq shaxs bezovtaligini bartaraf etishga xizmat qilishdir⁹.

Psixologik ta‘sir shaxsning har qanday xulq-atvor yo‘nalishlarida namoyon bo‘lishi va shaxsni turli xil noadekvat faoliyat illatlaridan saqlab qolishi mumkin (B.V.Zeygarnik, B.S.Bratus).

Ilmiy adabiyotlarda psixologik ta‘sir mexanizmlarining (perseptiv tizim, identifikatsiya), o‘zini o‘zi adekvat boshqaruv, ongli "menlik" kabi ko‘rinishlari haqida ko‘pgina nazariy-ilmiy mulohazalar mavjud (G.M.Andreva, A.V.Petrovskiy, O.A.Konopkin, J.Bruner).

Yana shuni qayd etish kerakki, psixologik ta‘sir muammosi fan olamida ilk bor freydizm tomonidan ongsizlik va instinktiv holatlarni (asosan jinsiy) bartaraf etishga qaratilgan ongli "Menlik" (ichki "stenzura") ni namoyon qila olish jarayoni sifatida o‘rganilgan va tadqiq qilingan[59]. Lekin, bizning fikrimizcha "psixologik ta‘sir" tushunchasi, uning mazmuni va mohiyati, freydizmdan bir necha asrlar ilgariroq Gippokrat, Ibn Sino, Beruniylar zamonida ilk bor tadqiq qilingan va bu borada tegishli ilmiy-amaliy mulohazalar qayd etib o‘tilgan. Masalan, Gippokrat o‘zining fan olamidagi ilk bor tadqiq qilingan individual farqlanishning tabiiy-ilmiy nazariyasida har bir insonning o‘ziga xos va betakror hissiy boshqaruv xususiyatlari bo‘ladiki, unda hayotda odamlar bilan muloqotda va biroz faoliyat jarayonlarida unumli foydalanish zarurligini va bu-ma‘lum ma‘nodagi psixologik ta‘sir vositasi ekanligini uqtiradi. Buyuk mutafakkir Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida esa har bir insonning mijozi va bu mijozga mos harakatlar majmuasining batafsil ishlab chiqqanligini psixologik ta‘sir vositasi sifatida talqin qilish mumkin [5].

Abu Rayhon Beruniy o‘z asarlarida tabiat va jamiyatdagi barcha ziddiyatlarga nisbatan ijtimoiy - mantiqiy fikrlay olish va mantiqiy xulosalar chiqara olish

⁹Психология. Словарь // Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г.Ярошевского.-2-е изд. Исп. и доп.- М.: Полит. Издат., 1990.

xususiyatini har bir insonda tarkib toptirish lozim bo'lgan ijtimoiy ta'sir jarayoni sifatida talqin qiladi[10].

Darhaqiqat, Gippokrat, Ibn Sino va Beruniylarning mulohazalaridagi nazariy-ilmiy mazmun o'zining amaliy qimmatini bugungi kunda ham yo'qotgan emas. Chunki, tabiatan turli-tuman yaratilgan insonning xulq-atvori, hissiy kechinmalari, qiziqish va motivlari ham bir-biriga o'xshamagan, rang-barang holatda namoyon bo'lishi mumkin. Xuddi ana shu rang-baranglikni o'rganish, bilish va rivojlantirish insondagi psixologik himoyaning azaliy muhim sharti hisoblangan.

Taniqli psixolog J.Brunerning "yangi qarashlar" g'oyasiga asosan psixologik himoya "perseptiv himoya" vositasi sifatida, ya'ni insonning inson tomonidan adekvat idrok qilinishi bilan bevosita bog'lab talqin qilinadi. Albatta, bu o'rinda insonlar o'rtasidagi muomala, muloqot va munosabat mezonlari alohida o'rin tutadi.

Psixologik ta'sir, muhofaza har bir shaxsdagi faoliyat jarayonida sodir bo'luvchi xulq-atvor motivlarini muvofiqlashtiradigan va bir-biriga yaqinlashtirib "tenglashtiradigan" jarayonlarning kechishi bilan ham bevosita bog'liq. Bu muammo V.E.Chudnovskiy tadqiqotlarida shaxs xarakteridagi (individual va jamoa-guruh) motivastiyalarining shakllanishi va amalga oshirilishi, shuningdek, o'zaro hamkorlikka intilish nuqtai nazaridan asoslab beriladi. Bunda asosan ikki jihat asosida tarkib topuvchi shaxs beqarorligi psixologik himoya vositasi (quroli) sifatida tadqiq qilinadi va asoslab beriladi. Chunonchi, psixologik ta'sir vositasi sifatida tarkib topuvchi barqarorlikning birinchi jihati - odamning o'z shaxsiy mavqeini saqlab qolish sifatida hamda o'zining shaxsiy qarashlariga zid bo'lgan turli tavsiyalarga qarshi turish, ularga dosh bera olish jarayoni bilan bog'lansa, ikkinchidan, shaxs barqarorligi odamning o'z shaxsiy mavqeini mustahkamlash sifatida vaziyatni hamda o'z shaxsiy xulq - atvorini o'zgartirishdan iborat ekanligi qayd etiladi. Shuning uchun, V.E.Chudnovskiy birinchi jihatni "(aspekti) mudofaa aspekti, ikkinchisini esa hujumkorlik (tajavvuskorlik) aspekti deb ataydi va uni empirik dalillarga tayanib asoslaydi."¹⁰

¹⁰Чудновский В.Э. Индивидуальный стиль деятельности школьников // Сов. пед-ка, 1989. - № 9.-С.69-75.

G'arb psixologiyasida psixologik ta'sir muammosiga ichki va tashqi "men"likda namoyon bo'luvchi ziddiyatlarni bartaraf etishga qaratilgan real "men"likning namoyon bo'lishi sifatida qaraladi va bunda ko'pincha inson mazmuni va harakteridagi psixoanalitik neobixivoristik (xulq-atvor) qarashlar o'z aksini topgan .

Keyingi qo'lga kiritilgan ilg'or psixologiya ma'lumotlariga qaraganda psixologik ta'sir sub'ektning mukammal shaxs sifatida o'z atrofida bilan hamkorlik faoliyatida namoyon bo'luvchi ziddiyatlarni qondirish jarayoni demakdir. Shuningdek, psixologik ta'sir ning muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz turga bo'lish ham qilin qilingan.

Muvaffaqiyatli psixologik ta'sir shaxsdagi keragidan ortiq asabiylik, hissiy zo'riqish va bezovtalik bilan bog'liq barcha kechinmalarni oldindan bartaraf etishga erishishi tushunilsa, muvaffaqiyatsiz psixologik ta'sir esa mazkur kechinmalarning shaxs faoliyatiga ya'ni faolligiga mudom salbiy ta'siri tugallanmaganligi kuzatiladi (Sh. Barotov).

Psixologik ta'sirning ijtimoiy psixologik qiymatga ega bo'lgan empirik kafolati guruh a'zosi sifatida o'zini adekvat his eta olish, o'zini o'zi adekvat baholay olish, muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatish, keragidan ortiq bezovtalik, asabiylik va hissiy zo'riqishlarga duchor bo'lmaslik kabi xislatlarda yaqqol namoyon etiladi.

Mazkur fikrlarni umumlashtirib aytish mumkinki, u yoki bu shaxsda ekstremal vaziyatlarda psixologik ta'sir imkoniyatlari haqida tegishli ma'lumotga ega bo'lish uchun, dastavval undagi me'yoriy hissiy faollikning, o'zini o'zi anglashning, o'z-o'ziga munosabatlarning, o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qila olishning faoliyat jarayonida nechog'lik tarkib topayotganligini o'rganish va tadqiq qilishga to'g'ri keladi. Ayni paytda, bu holat o'smirlarda psixologik muhofaza haqidagi tasavvurlarni shakllantirishga xizmat qiladi. Chunki, psixologik ta'sir har bir o'quvchini o'zini o'zi anglashga, o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qilishga, o'z-o'zidan faxrlanishga va o'z imkoniyatlarini to'la-to'kis ishga solishga

ko‘maklashmas ekan bunday psixologik himoyaning ijtimoiy qiymati haqida gap ham bo‘lishi mumkin emas. Shu nuqtai-nazardan o‘smirlardagi psixologik ta‘sir imkoniyatlarini tahlil qilishga ehtiyoj sezildi. Shundan kelib chiqib, tegishli ilmiy adabiyotlarga asoslangan holda psixologik ta‘sir samaradorligini belgilovchi mezonlar ustida o‘ylash, fikrlash va ilmiy izlanishlar olib borish lozim topildi. Bizningcha, psixologik ta‘sir samaradorligini izohlovchi mezonlar tizimi psixologiya tarmoqlari kabi juda ko‘p va xilma-xil bo‘lishi mumkin. Masalan, shartli ravishda qilin qiladigan bo‘lsak, psixologik ta‘sir samaradorligini ijtimoiy psixologik mezonlari, tibbiy psixologik mezonlari, pedagogik-psixologik mezonlari va hokazolarga ajratish mumkin.

Ushbu shartli tizilmaga asoslanib, o‘z tadqiqotlarimizda psixologik ta‘sir haqidagi tasavvurlar samaradorligini u yoki bu darajada belgilovchi faqatgina ijtimoiy psixologik yondashuvga asoslangan psixologik xizmat mezonlari tizimini ishlab chiqdik va shu maqsad asosida psixologik himoya tizimini o‘rgandik, tahlil qildik va tegishli xulosalar chiqardik.

Chunki, shaxsning psixologik xizmat jarayonida namoyon bo‘luvchi va rivojlantirib borilishi muqarrar bo‘lgan o‘z-o‘ziga, o‘zgalarga (shaxslararo) va faoliyatga nisbatan tarkib topayotgan munosabatlarning ijtimoiy saviyasini o‘rganmay, tahlil qilmay turib, uning o‘z-o‘zidagi noxush hislardan, o‘zgalar bilan hamkorlik o‘rnatishi bilan bog‘liq ziddiyatli vaziyatlardan, faoliyatdagi muvaffaqiyatsizliklardan psixologik ta‘sir qilishga qaratilgan tadbirlar ko‘lamini belgilab bo‘lmaydi. Shu nuqtai nazardan, munosabatning turli sohalaridagi ijtimoiy psixologik mezonlari bo‘yicha tadqiqot olib borgan faylasuflar, psixologlar, sostsiologlar, psixofiziologlar va pedagoglar (B.G.Ananov¹¹, B.D.Parigin G.M.Andreeva [7], A.A.Badalov, E.V.Shoroxova, V.Bassin, L.S.Vigotskiy [38], A.V.Vedenov, Yu.M.Zabrodin, A.G.Kovalov, I.S.Kon, T.A.Kitvel, E.S.Kuzmin, M.S.Kagon, I.T.Levikin, V.S.Merlin [16],

¹¹ Человек как предмет познания.-Л. 1968.

S.L.Rubinshteyn[47], V.V.Stolin[49], V.A.Yadov[63], I.Aizun, M.Fischbuin, J.Kosunbukg) barchasi munosabatning ma'lum sohalarini ilmiy jihatdan asoslab beradilar. Masalan, mazkur munosabat mezoni filosoflar talqinida shaxs va borliq o'rtasidagi ko'prik sifatida, psixologlar talqinida shaxsning "ichki" va "tashqi" faoliyati o'rtasidagi emostional, kognitiv va xulq-atvor komponentlari asosida namoyon bo'luvchi intilishlarning ma'suli sifatida, sostiologlar talqinida shaxsning ijtimoiy iqlimiga nisbatan xayrixohlik yoki norozilikning ifodalanishi sifatida, psixofiziologlar talqinida shaxs oliy nerv faoliyatining aks ettirish vositasi sifatida, pedagoglar talqinida esa o'quvchining o'quv topshiriqlarini "bajonidil" (ixtiyoriy qiziqish orqali) yoki majburan (yuzaki) bajarishga bo'lgan intilishlarining ma'suli sifatida e'tirof etiladi. Psixologik ta'sir jarayoni esa xuddi shu tadqiqiy yo'nalishlarga tayangan holda shaxsning faoliyat jarayonida tarkib topayotgan munosabatlarini o'rganishni tahlil qilishni va shu asosda tegishli tadbirlarni belgilay olishni o'z oldiga vazifa qilib qo'yadi. Bu o'rinda professor E.G'ozievning nazariy-metodologik qiymatga ega bo'lgan quyidagi fikrlarini qayd etish o'rinlidir: "Hozirgi kunda shaxsga sub'ektiv munosabat muammosini ijtimoiy jihatdan turmushda qaror toptirish uchun:- Odam - inson - shaxs - individuallik - sub'ekt - komillik ierarxiyasiga rioya qilish;

Shaxsga sub'ektiv munosabat, ya'ni unda robot sifatida barcha xususiyatlarini bir tekis shakllantirish mumkin, degan xato nazariyadan voz kechish, "sub'ekt-sub'ekt" aloqasini vujudga keltirish;

-har qanday sub'ekt-shaxs, lekin har qaysi shaxs sub'ekt emasligi muammosini echish;¹²

-shaxs sub'ekt bo'lishi uchun mustaqillik, shaxsiy pozistiya, qat'iy maslak, dunyoqarash va ularni hayotga tadbqiq qilish imkoniyati mavjudligini tan olish" (manba) kabi muammolarning bartaraf etilishi shaxsning ijtimoiy munosabatlar majmuasini kamol toptirishga xizmat qilishi tayin[64].

¹²Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: Наука, 1957. - 216 с.

Psixologik ta'sir uchun muhim bo'lgan shaxs faolligi masalasida rus olimlari o'zlarining qator nazariy-ilmiy fikrlarini bayon etganlar. Chunonchi, A.V.Petrovskiy tomonidan shaxsning tevarak atrofga munosabati, birgalikdagi faoliyati va ijodiy ish jarayonida namoyon bo'ladigan ijtimoiy ahamiyatga molik o'zgarishlar qilish layoqatining ma'suli sifatida tadqiq qilinsa [56], D.I.Feldshteyn tadqiqotlarida esa, psixologik xizmat jarayonida qaror toptirilishi lozim bo'lgan shaxs taraqqiyotining bosh maqsadi: insonning o'zini o'zi, o'z qobiliyatlarini va imkoniyatlarini mumkin qadar ocha olishi va undan unumli foydalana olishiga ishora qilinadi va insonning o'zini o'zi ochishi esa, uning ongli tarzda jamiyat ideallariga mos barcha layoqatlari va imkoniyatlarini rivojlantirishdan to'la-to'kis foydalanish uchun ko'rsatilgan aktiv faoliyat ekanligi uqtiriladi.

Demak, shaxs faolligi, avvalo, o'zini o'zi rivojlantirish, o'z imkoniyatlari ko'lamidan unumli foydalana olishga intilish jarayoni ekanki, bu jarayonni muntazam ravishda o'rganish va rivojlantira borish shaxs taraqqiyotini ta'minlovchi jamiyatning muhim vazifalaridan biri hisoblanmog'i muqarar. Umuman, shaxs faolligini tushunish, tushuntirish va ilmiy jihatdan asoslashga bag'ishlangan va ayni paytda psixologik ta'sir vazifalarini belgilash uchun muhim bo'lgan izlanishlarni shartli ravishda ma'lum yo'nalishlarga bo'lish mumkin. Zero, har bir yo'nalish tadqiqotchilari shaxs faolligini u yoki bu g'oyada turib tahlil qiladilar va tegishli xulosalar chiqaradilar.

Ayni paytda sog'lom avlodda sof ruhiy holatlar, adekvat tasavvurlar bo'lishi tayin; lekin ana shunday tasavvurlarning kelib chiqishini ilmiy asoslash, ularning rivojlanish dinamikasini o'rganish hamda oilaviy muhitning bu jarayondagi ahamiyatini aniq ilmiy uslublar yordamida yoritib, kelajak uchun ilmiy bashoratlar qilish psixologiya fanining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Qolaversa, ijtimoiy tasavvurlar psixologiyasi, ularning tabiati, shakllanishi, rivojlanishi masalasi, xulq-atvorga ta'siri muammosi jahon psixologlari, xususan, franstuz va rus olimlari tomonidan o'rganilgan (G.M.Andreeva V.S.Ageev, A.J.Donstov, V.P.Trusov, T.M.Emelyanova, P.A.Petrovskaya, A.N.Leontev, Moscovisi S., M.Hewston, I.Jaspars, Social representation, D.Jodelet, va

boshqalar). Ularda shaxs psixologiyasining muhim qirrasini hisoblangan ijtimoiy tasavvurlarning atributiv roli empirik tadqiqotlarda to'plangan ma'lumotlar asosida isbot qilingan.

Shaxslardagi psixologik ta'sir uchun muhim bo'lgan ijtimoiy tasavvurlar konstepstiyasini ishlab chiqib, V.M.Karimova unga quyidagicha ta'rif beradi: "Ijtimoiy tasavvurlar-har bir shaxs tomonidan ijtimoiy borliqni o'ziga xos tarzda qayd etish vositasi bo'lib, sub'ektiv reallikni ob'ektivlik bilan bog'lovchi psixologik mexanizmlardir. Bu ta'rif orqali biz ijtimoiy tasavvurlarning bir necha muhim xususiyatlarini ajratamiz. Birinchidan, ijtimoiy tasavvurlar faol ijtimoiy muloqotlar ma'suli; ikkinchidan, ular shaxs uchun muhim bo'lgan ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan uning ongli munosabatlarini ta'minlaydi; uchinchidan jamiyatda qilin qilingan turli ijtimoiy me'yorlar, hatti-harakat shakllari, qadriyatlar va baholarning interiorizatsiyasini ta'minlaydi va nihoyat, ijtimoiy tasavvurlar shaxs ijtimoiy tajribasining asosidir"¹³

Demak, shaxs faoliyatida va uning o'ziga - o'zi psixologik ta'sir qilishda ijtimoiy tasavvurlarning muhim o'rniga alohida e'tibor berish orqali muallif shunday xulosaga keladi:

" Ijtimoiy tasavvurlar shakllanish jarayonining o'zida asosan ikkita jarayon ro'y beradi: generalizatsiya umumlashtirish-turli ma'lumotlarning shaxs tomonidan idrok qilinishi va shaxsiy ahamiyat kasb etganlarning aynanlik, o'xshashlik prinsipiga ko'ra, asosiy, etakchi tushuncha atrofida birlashishi; 2/ individualizatsiya-shaxs ongiga singib, turli vaziyatlarda ham nisbatan o'zgarmas, qaytarilmas bilimlarga, sub'ektiv tasavvurlarga aylanish jarayoni. Bu ikkala jarayonning oqibati o'laroq, ijtimoiy tasavvurlar tizimida tabaqalanish ro'y berib, shunga ko'ra, shaxsda turli ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan o'ziga xos munosabatlar shakllanadi "¹⁴.

¹³ Каримова В.М. Узбек ёшларида оила тугрисидаги ижтимоий тасаввурларнинг шаклланиши: Психология фанлари доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. - Т.: 1994. - 312 б.

¹⁴ Каримова В.М. Узбек ёшларида оила тугрисидаги ижтимоий тасаввурларнинг шаклланиши: Психология фанлари доктори илмий даражасини олиш учун ёзилган диссертация. - Т.: 1994. - 312 б.

Xorijiy va rus tadqiqotchilarning fikrlarini umumlashtirgan holda tadqiqotchilar shaxslardagi psixologik himoya jarayoni uchun muhim bo'lgan ijtimoiy tasavvurlarga quyidagicha ta'rif beradi.

Ijtimoiy tasavvurlar - har bir shaxs tomonidan ijtimoiy borliqni o'ziga xos tarzda qayd etish vositasi bo'lib, sub'ektiv reallikni ob'ektivlik bilan bog'lovchi psixologik mexanizmlardir.

Bu ta'rif orqali tasavvurlarning quyidagi bir necha muhim xususiyatlarini ajratishga harakat qiladi:

Birinchidan, ijtimoiy tasavvurlar faol ijtimoiy muloqotlar, kundalik shaxslararo munosabatlarning ma'suli;

Ikkinchidan, ular shaxs uchun muhim bo'lgan ijtimoiy ob'ektlarga nisbatan uning ongli munosabatlarini ta'minlaydi;

Uchinchidan, ijtimoiy tasavvurlar bilish vositasidir;

To'rtinchidan, jamiyatda qilingan turli ijtimoiy me'yorlar, hatti-harakatlar shakllari, qadriyatlar va baholarning, shu jumladan, oilaviy munosabatlar doirasidagi qadriyatlarning interiorizatsiyasini ta'minlaydi;

Beshinchidan, ijtimoiy tasavvurlar shaxs ijtimoiy tajribasining asosidir [69. 48-49].

Yuqoridagi fikrlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, shaxsdagi har bir ijtimoiy tasavvur va uning motivatsiyasi zahirida o'z-o'ziga psixologik jihatdan ta'sir qilish jarayoniga bo'lgan ijtimoiy ehtiyojlar tizimini ko'rish mumkin. Ushbu holat esa psixologik himoya mezonlarini yanada chuqurroq tadqiq qilish imkonini beradi.

Shunday qilib, yuqoridagi tadqiqot yo'nalishlarining tahlili birinchidan, umumiy tarzda, ilmiy-nazariy jihatdan shaxs faoliyatiga va faolligiga ta'rif berish imkonini bersa, ikkinchidan, tadqiqot maqsadiga mos psixologik himoya mezonlarini ishlab chiqish va uni psixologik xizmat davomida amaliyotda qo'llash uchun ilmiy-nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Demak, psixologik himoya bu o'zini o'zi rivojlantirish va ijtimoiy ahamiyatga molik o'zgarishlar qilish uchun ma'lum darajadagi intilishlar ma'sulidir. Shu boisdan, shaxs faoliyatining ijtimoiy

psixologik taraqqiyoti talablari asosida qaror toptirilishi mazkur shaxsning o'zi uchun ham, ayni paytda jamiyat taraqqiyoti uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Adekvat psixologik ta'sir namoyon bo'lishi psixologik "MEN" likka asoslangan harakatlarning namoyon bo'lishi bilan xarakterlidir. Chunki, har bir shaxs u yoki bu faoliyat bilan shug'ullanar ekan, avvalo o'z imkoniyatlari, emostional irodaviy xususiyatlarining sifatlarini shu faoliyat talablariga mos tomonlari haqida ma'lum darajada mulohaza yurita olishi, o'z "MEN" ligini real tarzda psixologik "oyna" da ko'ra olishi kerak. Ayni paytda, bugungi psixologik himoya asoslangan "MEN"siyimosining uch tarkibiy qismi:

1) kognitiv (kishining bilishga asoslangan harakatlari, ongli faoliyat yo'nalishlari); 2) hissiy baholash (o'zini o'zi hurmat qilishi, o'z-o'ziga tanqidiy nuqtai nazardan yondashishi, o'zini sevishi va hokazo); 3) xulq-atvor (o'z mavqeini kuchaytirish, o'zgalar hurmatini qozonish, o'z kamchiliklarini anglash va hokazo) o'zaro hamjihatlikda kamol toptirilishi yoki boshqacha qilib aytganda har bir shaxsning o'tmishidagi "MEN" i (o'zlik), hozirgi "MEN"i (o'zlik), bo'lg'usi "MEN"i (o'zlik), ideal "MEN"i(o'zlik) va dinamik "MEN"i (o'zlik) o'rtasidagi ijtimoiy mutanosiblikning ta'minlanishiga jiddiy e'tibor berilishi talab qilinadi. Demak, E.G'oziev tomonidan olib borilgan mazkur tadqiqotlar shaxsdagi psixologik himoya jarayonining nazariy metodologik asoslarini yaratishga xizmat qiladi [64].

Shunday qilib, aytish mumkinki, yuqorida qayd etilgan barcha nazariy metodologik asoslar bugungi kunda shaxslarda o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayoni haqidagi tegishli tasavvurlarni o'rganish uchun ijtimoiy psixologiya fanida ma'lum ilmiy tadqiqotlarni olib borish uchun tegishli ilmiy yo'nalishlar imkonini beradi.

Birinchi bob bo'yicha xulosa

Olib borilgan nazariy-ilmiy tahlillar mavzu doirasidagi muammolarni, xususan, ekstremal vaziyatlar davrida o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlarni nazariy tadqiq qilinishiga bag'ishlangan ishlarning bugungi kunda taqchilligi va shu bilan birga dolzarbligini ko'rsatdi. Jahonda ko'plab ilg'or psixologiya namoyandalarining ekstremal vaziyatlar davrida o'z-o'ziga psixologik ta'sirga oid qarashlari tadqiq qilinganda bu jarayon shaxs ijtimoiylashuvi va rivojlanishi uchun o'rganilishi muhim bo'lgan tadqiqot yo'nalishi ekanligi qayta-qayta ta'kidlanadi.

Ayni paytda, Rossiyadagi olimlar hamda mamlakatimiz olimlari ham aynan shu muammoning ayrim xususiyatlarini yoritishga va tadqiq qilishga o'z e'tiborlarini qaratmoqdalar. Bu boradagi qator izlanishlar va ilmiy mushohadalarning tahlili quyidagi xulosalarni chiqarish imkonini berdi:

1. Shuningdek, shaxsning o'zini o'zi ekstremal vaziyatlar davrida o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish shakllariga nisbatan tarixda va bugungi kunda turli xil munozarali fikrlar mavjud bo'lib, bu qarashlar turli manbalarda, sharq va g'arb mutafakkirlari ijodida, ilg'or psixologiya vakillarining ilmiy asarlarida asrlar davomida ilmiy sayqal topib kelgan. Ayni paytda, psixologik ta'sir shaxs o'zligini anglashning, o'zini o'zi rivojlantirishning va o'z imkoniyatlariga adekvat baho berishning muhim omili sifatida olimlar e'tiborini tortgan doimiy tadqiqotlar ob'ekti hamda sub'ektiga aylantirilgan.

2. Shaxs psixologik ta'sir jarayonini tadqiq qilish bilan bog'liq nazariy-ilmiy manbalarning o'rganilishi psixologik ta'sir omillari haqida batafsilroq mushohadalar yuritish imkonini beradi. Bu imkoniyat esa shaxs psixologik muhofaza motivastiyasi va dinamikasini o'rganishni taqozo etadi.

3. Shaxslarda psixologik ta'sir omillarining xilma-xilligi va ularning namoyon etilishi individual xususiyatlar; identifikastiya va refleksiya jarayonlari bilan bevosita bog'liq ekanligi olimlar tomonidan alohida e'tirof etilgan.

II.BOB. ERSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXS PSIXOLOGIK HOLATINI O‘RGANISH VA PSIXOLOGIK XIZMAT KO‘RSATISH.

2.1.Ekstremal vaziyatlarda shaxsni ijtimoiy-psixologik jihatdan o‘rganish

Ekstremal holat- bu ekstremal faktorlar va ekstremal mexanizmlar ta’siri ostida inson ongning o‘zgarishi va ularning bosim ostidagi ta’siritushuniladi.U fiziologik ta’sirlanish moslashishining (bunday vaziyat jismoniy yoki kimyoviy xarakterning ekstremal omillarining ta’sirida avvalo paydo bo‘ladi) yoki psixologik va ahloqiy ta’sirlanishni buzilishi bilan tavsiflanadi(bu axborotli-semantik xarakterning ekstremal omillarining ta’sirida ko‘proq xarakterlidir). Ko‘proq fiziologik tizimning dastlabki ahloqqa oid ta’sirlanish dinamikasiga sabab bo‘lib xizmat qilgan, yoki aksincha, psixologik tavsiflarning o‘zgarishi fiziologik siljishning paydo bo‘lishiga olib kelganda ta’sirlanishning aralashtirgan tipi bo‘lib hisoblanadi.

“Ekstremal vaziyatlarda shaxs organizmning ta’sirlanishi ikki tipda bo‘lishi mumkin: ta’sirlanish shaklining bir xilgi va tashvish ta’sirlanishi. Ta’sirlanishni u yoki bu turga tegishliligini bilish uchun belgisi bo‘lib bu ta’sirlanishning yo‘naltirilishi hisoblanadi.”¹⁵

Javobning bir hil shakllarning asosiy mazmuni bo‘lib ekstremal omillarni yo‘q qilish yoki yengib o‘tishga va qo‘yilgan ahloqiy masalalarini yechishga yo‘naltirilgan organizmning o‘ziga xos ta’sirlanishi hisoblanadi. Shunda ahloqiy darajada javobning xususiyati bo‘lib yetarlicha ongli maqsadga yo‘naltirilgan xarakter hisoblanadi. Bu esa ekstremal sharoitlarni umuman olganda butun mavjud bo‘lgan vaziyatning sifatli tahliliga, ba’zida esa sonli tavsiflariga

¹⁵Леонова А. Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. – М.: Изд-во МГУ, 1981. – 112 с.

asoslangan inson harakatning aniq rejasini shakllantirishni ta'minlaydi.

Tashvish ta'sirchanligi bilan bog'liq javob shakli ekstremal omilning o'ziga xos aloqasi bilan tavsiflanadi. U avvalo organizmning ishlashini saqlab qolishda va amalga oshayotgan faoliyatning tuzilishini saqlab qolishga yo'naltirilgan.

Axloqiy ta'sirlanishning ongli nazorati susaytirilgan vaziyatlarda ongsiz ahloqiy aktlar kuzatiladi, masalan vahima. Agar javobning bir xil shaklida ekstremal omil ta'sirining boshlanishigacha mavjud bo'lgan faoliyat o'zgarishsiz qolsa, unda ikkinchi vaziyatda bu sabablarning sub'ektiv zarurligi pasayishi, va sabablashtirish tipining almashuvi kuzatiladi. Tashvish ta'sirchanligi, qoida bo'yicha kuchli ekstremal vaziyatlarda paydo bo'ladi (sub'ektivli va ob'ektivli qabul qilib olinadigan)¹⁶.

1. Ta'sirchanlikning bir xil shakli.

Javobning shaklining o'ziga xos xususiyati bo'lib ekstremal sharoitlarning ta'sirlarini yo'q qilish yoki minimizatsiyaga (kamaytirishga) yo'naltirilgan harakat rejasini shakllantirish bilan uning maqsadga yo'naltirilgan xarakteri hisoblanadi. Diqqat konsentratsiyasi qancha yuqori bo'lsa, shuncha sezgirlikning pasayishi ko'proqdir. Shunda ekstremal omillar harakatida diqqat konsentratsiyasining kuchayishi faoliyat munosabatiga, ega bo'lmagan begona signalni e'tiborga olmaslikdan iboratdir. O'ziga xos o'zgarishlar xotira jarayonlari uchun xarakterlidir, ayni vaqtda operativ xotira uchun. Inson uchun semantik ma'noniylikka esa faqat o'sha materialni esda tutish yaxshilanadi.

⁷⁷Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В. Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2000. - 608с.

Bu haqiqat hatto bir xillik javobning xarakterli belgilaridan biri kabi ajraladi. U uchun xarakterli bo'lib tafakkur unumdorligini ko'paytirish hisoblanadi - qidirish tezligi va yaratilgan vaziyatning mumkin bo'lgan shablonli qabullarda qayd qilishdan qaytarish va tafakkurning egiluvchiligi haqida gapirish mumkin.

Ahloqiy darajada faoliyat tuzilishida o'zgarishlar kuzatiladi. Sterotipli, qattiq reglamentatsiya qilingan ta'sirchanlik vaziyat o'zgarishning ehtimollikka oid hisobga olishga asoslangan harakatlar bilan to'ldiriladi, bu esa faoliyat algoritmining turlanishiga olib keladi. Shunda xatolar sonini ko'paytirish mumkin, ulardan ba'zilari ongli qilinadilar, Bir xil ta'sirlanish shuningdek, shaxsning irodasiga oid sifatlar rolining o'sishi bilan, kuzatiladi, javobning shakllanishida ishtirok etayotgan hayajonli komponentning kuchayishi bilan kuzatiladi. Sotsial ma'noli va yuqori fuqaroli sabablarning roli kuchayadi. Biroq yangi sabablar, qoida bo'yicha shunday paydo bo'lmaydi.

2.Vahima ta'sirchanligi, uning turlari.

Vahima ta'siri sharoit o'ziga xos xususiyati bilan kam bog'langan va juda xilma-xil vaziyatlar uchun tegishli bir tipli. Ta'sirchanlikning ifodalash darajasi uning sifatli tarkibi bir necha marta almashishi mumkin: alohida komponentlar har xil taqdim etilishi mumkin yoki umuman bo'lmasligi mumkin. Biroq javobning umumiy tuzilishi doimiydir.

Vahima ta'sirchanligi sharoitlarida javobning uchta asosiy shaklini farqlash mumkin: kichik, o'rta va oxirgi daraja. Kichik darajadagi psixologik holat vahimasi yaxshi o'rganilgan ta'sirchanligi bilan ko'p umumiylikka egadir. U tashqi ta'sir qiluvchini tahlil qilish va uning ma'noga egaligini baholashdan iborat. Biroq yo'naltirilgan ta'sirlanishdan farqi shuki, vahima ta'sirlanishi zaif ekstremal omilning ta'sirida ko'proq chidamliligidir va unda psixologik axloqqa oid komponentlar kuchliroq ifodalangan. Ko'proq idrok doirasining o'zgarishi hisoblanadi. Axloqiy darajada esa professional ko'nikmalarni bajarish buziladi. Ishning sekinlashuvida bu yanada yorqinroq ifodalangan. Umuman aytganda esa kichik darajadagi vahima ta'sirlanishning paydo bo'lishi sezilarli his-hayajonni

chaqirmaydi. Shu bilan birga, harakatning umumiy yoʻnalishi va faoliyat sabablarining nisbati ham oʻzgarmaydi.

Ekstremal vaziyatning oʻsishida oʻrta darajadagi vahima taʼsirchanligi rivojlanadi. Bu taʼsirlanishning xarakterli xususiyatga ega fazilati boʻlib kuzatilayotgan oʻzgarishlarni bir tomonga yoʻnaltirish hisoblanadi. Agar avvalgi vaziyatda oʻzgarish manzarasi yetarlicha xilma-xil boʻlishi mumkin boʻlsa unda endi har xil funksiyalarning emotsionalligini ifodalash kuzatiladi. His-tuygʻular sistemasi maʼlum darajada oshadi. Xotira hajmining mahorati kuzatiladi, diqqatning mustahkamligi va joylashish masalalarini bajarish yomonlashadi. Diqqat va xotiraning buzilishi faoliyat xatoliklarining oshishiga olib keladi. Ularning tezligi oshadi, xatolarning paydo boʻlishi va tuzatilishi ustidan ongli nazorat buziladi, bu esa hatolarning “bogʻlam”i paydo boʻlishiga olib keladi - stereotipli faoliyatda ular bir-biridan keyin birinchi xatolar paydo boʻladi. Bu esa faoliyat sifati uchun nazoratni pasayishi bilan shartlanadi va inson uning notoʻgʻriligiga qaramay, bir xil xatoli harakatini qunt-matonat bilan takrorlaydi. Ham unumdorlikka ham reproduktivlika oid zukko operatsiyalarning tuzilishi mohiyatli oʻzgaradi. Ahloqiy darajada mohiyatli belgilardan biri boʻlib faoliyat sabablarining oʻzgarishlari hisoblanadi. Birinchi oʻringa qoʻrquvni boshdan kechirish, ekstremal vaziyatdan chiqib ketish sabablari oldinga qoʻyiladi. Dominantli (asosiy) sharoitlarda inson faoliyatini aniqlovchi koʻpgina sabablardan birinchisi boʻladi. Aniq ifodalangan hayajonli taranglik paydo boʻladi.

Vahimada taʼsirlashning oxirgi darajasi ikkita shaklda boʻlishi mumkin: sust va faol.¹⁷ Biroq, ikkala vaziyatda ham xulq ustidan ongli nazoratning yoʻqotishi ifodalanadi. Sust shaklda oʻziga xos dong qotib qolishlik, faol faoliyatning toʻxtashiga olib keladi. Shaxs harakatlari davom etishi mumkin, lekin ular ongli maqsad xarakterini yoʻqotadilar. Kelib tushadigan tuygʻularga oid signallarni deyarli qabul qila olmaydilar. Inson unga nisbatan murojaatni koʻpincha tushunmaydi. Ekstremal vaziyatning faol harakatiga qarshilik boʻlmaydi, hatto undan ketishga urinish xarakteri haqida gapirishi qiyin boʻladi.

¹⁷Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 512 с

O'tmishga qaratilgan tahlilda odatda to'liq yoki qisman amneziya namoyon bo'ladi. Xotirada katta bo'lmagan detallar hisobga olinadi, zarur detallar esa ongdan tushib ketadi. Ongning ikkilanishsindromi shuningdek shaxsiy boshdan kechirishning hayajonli rangini sug'urishga olib keladi. Shunday qilib, tabiiy ofatni boshdan kechirgan shaxslarni so'rov qilganda, o'z boshdan kechirganlarning shunday tavsifini eshitishga tez-tez to'g'ri keladi: Xuddi bu men va bu men emasday, chetdan bu kimdir boshqa: bu sust ta'sirlanish nazoratining yo'qotishi bilan tavsiflanadi. Bu vaziyatda idrok saqlanib qoladi, hatto to'g'ri harakatlarning algoritmi topilishi mumkin, biroq iroda ularni amalga oshirishga imkon bermaydi.

Ahloqiy darajada vahima ta'sirlanishining faol shakli uchun tuzilgan vaziyatdan ketish sababi xarakterlidir. U ham aniq shaklda (qochish, chopish, ketish) amalga oshirishi va aniq vaziyatlarda zarur bo'lgan faoliyat shaklini qabul qilishi mumkin biroq, bu faoliyatning tashkil etilishi xulq mantiqining yo'qligi bilan tavsiflanadi. Bu aniqrog'i, alohida o'zaro bog'lanmagan harakatlarning to'plami. Bu harakatlarning elementlarini oxiriga yetkazmaydilar, harakatning oddiy takrorlashlari yoki bir harakatning almashuvi yo'naltirilganlarga qarama-qarshidir. Bu holatda bo'lgan shaxslarning ishonchlarini belgilab o'tish kerak. Biroq, bir xilli guruh idrokining imkoniyati xohlagan natijaga keltirilmasligi ham mumkin, balki bundan oldin uchramagan qarama-qarshi bo'lgan chalkashli harakatlarning yangi turlarini chaqqirtirishi mumkin[45].

Vahima ta'sirlanishining faol shaklida yuqorida ko'rsatib berilgan ongning ikkilanish sindromi uchramaydi. Ishontirish bilan birga bu tahlid ta'sirlanishning paydo bo'lishiga olib boradi. Ularning oxirgi shakli vahima hisoblanadi. Chunonchi, ta'sirchanlikning bu shakli uchun hukmron g'oya xarakterli xususiyatga ega ekan, xulq ko'proq harakatli-faol shaxs bilan beriladi.

3.Ekstremal holat dinamikasi

Vahima ta'sirlanishi, (ayniqsa uning oxirgi shakllari); qoida bo'yicha, aniq bir xil sharoitlarda stress, psixik, hayajonli taranglikning oshishi bilan kuzatiladi. Shunday qilib, vaziyatning ekstremalliginegativ psixik holatining rivojlanishga

olib keladi, ularning dinamikasi quyidagi ko‘rinishga egadir: javobning bir xillik shakli - vahima ta’siri - psixikaga oid yoki hayajonli taranglik - stress - distress.

Psixikaga oid taranglik inson bilimlariga, imkoniyatlariga va boyliklariga oshirilgan talablarni taqdim etuvchi o‘ziga xos omillar o‘ringa ega bo‘lganda, yoki ular oldida qo‘yilgan maqsadlar yo‘liga to‘siq inson faoliyatida paydo bo‘lishi mumkin. Psixik taranglik odatda g‘azablanish, charchash, hayajonli qo‘zg‘atishlik, negativli boshdan kechirishlarda bilinadi. Fiziologik holatda ba’zi bir jarayonlarning giperfunktsiyasi tez uradigan puls, oshib ketgan bosim, terlash kabilar kuzatiladi. Shu bilan birga ta’sirlanish vaqti kamayishi, vaqt ko‘rsatgichlarning o‘sishi, xatolar, yolg‘on vahimalar soni ko‘payishi mumkin[45].

Bu omillar harakatlarining chuqurlashtirilishi stressning paydo bo‘lishiga olib keladi, buning sabablari inson holatining xarakteri va faoliyat sharoitlariga asoslashuvga oid imkoniyatlarning mos bo‘lmasligida yashiringan. Biroq har bir stress ham destruktivli bo‘lmaydi. U agar stressli vaziyat ijobiy kuch bo‘lib hisoblansa, eustress deb nomlaydilar sustlangan, haddan tashqari stressni - distress deb kasbiy faoliyatda hayajonli va axborotli kabi stress xillarini ajratadilar. Shunda uning har xil shakllari (impulsli, tormozli, generalizatsiyalangan) psixik jarayonlarning o‘zgarishlarga, hayajonli siljishlarga, faoliyatning sabablashtirgan tuzilishiga, harakatli va xulqning buzilishlariga olib keladi.

Ta’sirlanishlarda stressli vaziyatda katta shaxsiy farqlar kuzatiladi. Ba’zi odamlar stressga moslashgan, boshqalar ularga bunchalik ham moyil emas. Biroq, har qanday vaziyatda ham doimiy bosim sog‘likka ta’sir qilmay qo‘ymaydi. Agar pozitiv va negativ stresslar bir birlarini tez-tez almashtirsalar, bosim doimiy o‘sadi; va immunal tartibining keskin susayishi natijasida sog‘likka zarar yetadi. Shu uchun stressogenli vaziyatlar bilan bog‘langan mutaxassislikka shaxslarni tanlab olishda stressomustahkamlikka qunt bilan o‘tkazilgan tekshirish kerak.

4.Ekstremal vaziyatlarda shaxsda kuzatiladigan psixik holatlarningo‘ziga xos turlari.

Ekstremal holatlar turi nihoyatda ko‘p. Ulardan ba’zilari aniq

vaziyatlarga qoʻllanilgan holda koʻrib chiqilgan edi. Biroq ulardan tashqari shunday holatlar insonning faoliyatini buzadigan ekstremal holatlarning oʻziga xos turlari mavjuddir. Bunday holatlar tarkibiga avval koʻrib chiqilgan stressdan tashqari affekt, frustratsiya, qoʻrquvni va psixologik krizisni kiritsak boʻladi[1].

Affekt (jazava) lotin tilidan ruhiy hayajon, ehtiroslar boʻysunmaydigan xarakterning kuchli va qisqa hayajonli holati tushuniladi.

Fiziologik affekt - bu normalar chegarasidan chiqmaydigan hayajonli holat, u toʻsatdan paydo boʻlishi, katta kuch va qisqa vaqtlilikligi bilan tavsiflanadi. Fiziologik affektning psixologik mezonlarni ishlab chiqish maqsadida uning paydo boʻlishiga va hayajonli holatning ichki tuzilishiga vaziyatlarning xususiyatlarini aniqlash zarurdir.

Bunday affektga qoida boʻyicha, subʼekt uchun faoliyatni davom etishda va yengib boʻlmaydigan toʻsiqlar bilan uchraganda paydo boʻladi. Uning holati inson murakkab hayajonli vaziyatda oʻzlarining keyingi harakatlarini xarakterlari haqida qaror qabul qilganda va bu qarorni amaliy amalga oshirganda, vaqtning keskin sharoitlarda rivojlanishi mumkin. Harakat qilish zaruriyat va qoʻyilgan vaziyatdan aynan bir xil chiqish ilojini topish imkoni oʻrtasidagi mojaro jazavaning paydo boʻlishiga olib keladi. Bunday vaziyat ekstremal sharoitlarda insonning faoliyati uchun juda katta ahamiyatga egadir[48].

“His-hayajon holati shuningdek xulqning oldindan tayyorlagan dasturning yoʻqligi kuchli taʼsir qiluvchi javobni namoyon boʻlishi mumkin. Shunda taʼsir etuvchining kuchi birinchi navbatda, shaxs harakat qilgan vaziyat shaxsiylik maʼnosi bilan aniqlanadi. Hatto katta boʻlmagan sabab jarohatlangan holat sharoitlarida jazavani boshdan kechirish natijasida qisqa vaqtli fikrni tugʻdirishi mumkin.”¹⁸

⁷⁹Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е. В. Основы психологии управления: Учебник. - Х.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.

Biroq hayajonning psixologik vaziyatda paydo bo'lish mexanizmi bilan aniqlanmaydi va avvalo ong, inson faoliyatining o'zgarishida ifodalanadi. Hayajon holatida ongning torayishi xosil bo'ladi: jarohatlangan vaziyat bilan bog'langan jazavani boshdan kechirish va tasavvurlarga diqqat to'planadi, vaziyat aksining to'liqligi kamayadi, o'zini o'zi nazorat qilishi pasayadi, harakatlar stereotipli (bosma qolip) bo'ladi va mantiqiy tafakkurga emas, balki tuyg'ularga bo'ysunadilar. Jazavaning borishi odatda tashqi faollik ko'rsatishi, tarang mimika va boshqa ifodalangan harakatlar, imo-ishoralar bilan tavsiflanadi.

Ekstremal vaziyatda qo'rquv affektning tashqi faolligidan biri bo'lib hisoblanadi. Qo'rquv insonning juda xavfli vaziyatda to'satdan paydo bo'lishini yengib o'tishiga qobiliyatsizligida paydo bo'ladi. Qo'rquv insonni egallab olishi mumkin, uning fikri va irodasini bostirishi mumkin, harakatda va kurashda qobiliyatini falaj qilishi ham mumkin. Inson qotib qoladi. O'zining qismatini passiv kutadi va "boshi oqqan tomonga" qochadi. Jazavadan keyin inson doimo ham o'zining xulqi va holatini alohida detallarini eslab bilmaydi, o'zini charchagan va g'amgin his qiladi.

Jazavaga tushgan shaxs, iroda ishga solib chiqib ketishi mumkin. Insonning irodali sifatlari qancha ko'p rivojlangan bo'lsa, shuncha kam u jazavaga beriladi, yoki umuman unga yo'l qo'ymaydi. Jazavani susaytirish yoki oldini olishni shuningdek diqqatni chetga tortish va boshqa narsaga qarata hamoladi. Psixologlarning takidlashicha "yonadigan" odamlarga asabiylashgan holatda yuzgacha sanashni yoki bironta ishni sekin-asta boshlashni tavsiya etadilar: arralash, randalash, qozish va boshqa. Shunda ong hayajoni "bosib olish"dan ozod bo'ladi va inson o'zining holati va xulqini boshqarish haqida o'ziga hisobot berishni boshlaydi [17,34].

Ekstremal sharoitlarda frustratsiya (lotin frustration-yolg'on, kayfiyatning buzilishi)ham bo'lishi mumkin. Frustratsiya deb qandaydir maqsadga erishishga urinishida muvaffaqiyatsizlik, ko'ngil qolishlik bilan bog'langan psixologik ta'sirlanish, o'sayotgan ichki psixik taranglikning psixik holatiga aytilad. Frustratsiya quyidagi jarayonlarda paydo bo'ladi:

1) Maqsadga erishishda kuchli asoslantirish (talabalarni qoniqtirish)

2) Yengib bo'lmaydigan qiyinchiliklar bilan maqsadga erishishda

Frustratsiyaning tashqi faolligi muvaffaqiyatsizliklarni boshdan kechirish, ko'ngilqolishlik, taranglik hisoblanadi. Vaziyatga bog'liq boshdan kechirishlar har xil bo'ladilar: aybdorlik, qo'zg'atish va g'azabni bostirish kabi. Frustratsiyaning chuqurligi frustrator kuchidan (miqdoridan), to'siqlarga ta'sir etishning odatdagi shakllari, hayotga oid qiyinchiliklarni yengib o'tishni eplash va tajribasidan, frustratsionli chidamliligiga bog'liqdir.

Frustratsionli xulqning odatda quyidagi xillarini ajratadilar:

a) harakatli qo'zg'atish maqsadsiz va tartibsiz ta'sirlanishlarda ifodalanadi:

b) apatiya;

v) agressiya (tajovuz) va dostruktsiya, autoagressiya (o'ziga nisbattan)

g) juda o'xshash vaziyatlarda ustun turgan xulqqa murojaat kabi tushuniladigan regressiya (orqaga ketishlik) uning tuzilishiga oid pasayishi.

Qiyin vaziyatni frustratsiya vaziyatiga o'tkazish ikkita yo'nalishda amalga oshiriladi - ong tomonidan nazoratni yo'qotish chizigi bo'yicha, ya'ni "sabab maqsadga muvofiq" xulqni yo'qotish."¹⁹

Frustratsiya odatda inson uchun zararli hodisa kabi ko'rib chiqiladi. Kichik qoida bo'yicha, frustratsiya tomonidan chaqirtirilgan bosim bu aniq sababga diqqatni bir joyga to'plab maqsadga erishishga xizmat qilishi mumkin bo'lgan faktga aytiladi [17].

Agar aldanib qolish vaziyatdan chiqishning konstruktivli (tuzilishga oid) maqsadga olib kelmasa, bosim kuchayishini davom etadi. Oqibatda, uning natijasi maqsadga erishishga yo'naltirilgan muvaffaqiyatli faoliyatga imkon tug'dirmaydigan darajada erishadi, hamda yemirilish xarakteriga egadir. Buning hammasi avval ko'rib chiqilgan Yerks-Dodson qonuni bilan mos keladi.

Frustratsiyaning oqibatlari qisqa vaqtli va uzoq davom etadigan bo'lishi mumkin. Uni yengib o'tish hayajonli- irodali taranglikni olib tashlash uchun

^{2b}Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е. В. Основы психологии управления: Учебник. - X.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.

autogenli mashg'ulotlar usullarini qo'llashni, janjalli vaziyatning susayishini, do'stlikka oid muloqot, frustratsiya sabablaridan diqqatni chetga tortishni, diqqatni ko'chirishni ta'minlaydi. Kuchli asab sistemasi bilan shaxslarda bu holat, qoida bo'yicha, faqat muvaffaqiyatsizliklarning uzoq davom etgan va kuchli ta'sirlanishlarda tez-tez ifodalanadi, ya'ni insonni kuzatilayotgan muvaffaqiyatsizliklari to'satli ekanligini isbotlash xohishida kuchsiz asab tizimi shaxslarda frustratsiya holati katta bo'lmagan muvaffaqiyatsizliklarda paydo bo'ladi va asteniya shaklida bilinadi va ishni to'xtatishi mumkin. SHuning uchun bunday shaxslarga dalda berish, muvaffaqiyatsizlik sabablarini va ularni yo'q qilish usullarining batafsil muhokamasiga aniq va berilgan holatlarda to'liq erishiladigan maqsadlarning qo'yishida muhtojdirlar [28].

Xarakterli ekstremal holatlarga qo'rquv va vahima kiradi.

Qo'rquv - bu haqiqiy yoki tasavvurli xavfga ta'sirlanish kabi o'zini saqlab qolish asosida paydo bo'ladigan psixik holat. Qo'rquv ham sub'ektivlik (sabablashtirish, hayajonli - irodali mustahkamlik), ham ob'ektivlik tartibning (vaziyatning xususiyatlari, masalalarning, masalalarning murakkabligi, to'siqlar va boshqa) ko'p sabablari mavjud. Qo'rquvning kuchli turi jazavali qo'rquv, uning umumiy tavsifi yuqorida ta'kidlangan edi.

Murakkab yoki xavfli vaziyat bilan oldindan tanishish faqat aniq sharoitlarda ularning psixologik ta'sirchanligini kamaytiradi: u faoliyatning muvaffaqiyatli tugashiga ishonchini chaqirishi, yaratilgan kritik vaziyatdan chiqish yo'lini sekin aytib berishi mumkin. Bu vaziyatda, agar qo'rquv paydo bo'lsa ham, u keskin shaklda bilinmaydi [17].

Qo'rquvning holati negativli fon, moslashuvni buzishi, psixika va organizm uchun ko'pgina salbiy oqibatlar bilan tavsiflanadi. Qo'rquvda idrok chegaralanadi, yashirin holdagi pertseptivli maydonning ko'p qismiga inson funktsional zehni sust bo'lib qoladi. Qo'rquv idrokni tormozlashtirishi, hajmi tor va shakli bo'yicha rigidli (faoliyatsiz) qilishi mumkin hamda qo'rquv shaxs ozodligi darajalarining sonini qisqartiradi. Vaziyat va shaxsiy xususiyatlardan bog'liq qo'rquv holati xulqning har xil shakllari bilan bog'langan bo'lishi mumkin, shulardan: yugurish,

himoyali tajovuz, namoyishli tajovuz qolgan[9].

O'zining tashqi faoliyati bo'yicha paydo bo'lish va qo'rquv mexanizmi shaxsiy vahima bo'lib hisoblanadi. Qo'rquv bilan real xavfning har xilligi (neadekvatligi) bilan farq qiladi. Vahimali xulq asosiy xususiyati - insonning o'zini o'zi qutqarishga intilishidir. Birinchi o'ringa o'zini o'zi nazorat qilish darajasini pasaytiradigan va insonni xavfdan jismoniy ketishga majbur qiladi. O'zining shaxsiy qutqarilishi uchun inson boshqalarning halok bo'lishiga yo'l qo'yishi mumkin, ulardan qutqarish vositalarini olishi mumkin. Shaxsiy vahimaning boshqa tashqi faoliyatlari bo'lishi mumkin: inson o'zini umuman chorasiz sezadi, fikr qilish qobiliyatini, orientatsiya qilishning qobiliyatini, uning erishishining maqsadi va vositalarini to'g'ri nisbatlashtirishini, hodisalarni hushyorlik bilan baholash va boshqalar bilan o'zaro ta'sir qilishi kabilardir. Vahimaga tushgan inson fahmsiz tahlidga moyildir.

Qo'rquvni va shaxsiy vahimani har xil yo'llar bilan yengib o'tish mumkin:

- o'z xulqini faollashtirish;
- odatdagi harakatlarga diqqatni o'tkazish.
- og'ir holatni chaqirtiruvchi ob'ektdan chalg'ib ketmoq;
- ishonchlilikni yo'qotish;
- burch hissini keskinlashtirish va hakoza.

Bunday vaziyatda hal etuvchi rol boshqa odamlarning mardlik xulqiga, qattiq rahbarlikka, odatdagi xulq safarbarligiga va shunday sharoitlarda toqat va mardlik misolini ko'rsatib bilganlarning maqsadga muvofiq faoliyatni tashkil etishga yo'naltirilgan aniq ko'rsatmalarga tegishlidir. Odamlarga o'zini o'zi dadil tutish misoli, faollashtirgan vijdon, mas'uliyatlik va burch hisi ayniqsa zarurdir. Kritik vaziyatda rahbarning shaxsiy misoli qo'rquv va vahimaga berilgan odamlar xulqini boshqarishning asosiy vositasi bo'lishi mumkin[10].

Shaxsiy vahimadan ommaviy, jamoaviy vahimani farq qilish kerak, u odamlarni boshqarib bo'lmaydigan to'daga aylantiradi. Psixologik jihatdan vahimaning bunday turi realli yoki tasavvurli xavf oldida ommaviy qo'rquvning holati bilan tavsiflanadi. Bunday qo'rquv o'zaro zaharlanish jarayonida o'sadi va

holatning aql idrokka asoslangan baholar qobiliyatini o‘rab oladi. Lekin avvalgi faolligini rivojlantirib endi ichki psixologik sabablar bo‘yicha bo‘lmaydi, chunki o‘ziga kerak bo‘lgan tushunish va hisni yo‘qotgan.

Inson o‘z hayoti davomida psixologik krizisni bir necha marta boshdan kechiradi. Krizislarning sabablari bilan bog‘liq ularning har xil turlarini ajratadilar, masalan, ishning keskin almashishi kasbining almashishi, oiladan uzilish, pensiya ketish, sotsialli ahvol. Shuningdek yoshga oid krizislarni ajratish mumkin “somatik asoslar bo‘yicha (kasallik), sotsialli - statusli (rolli), ichki o‘shish.

Krizislar insonning hayoti va faoliyatini ajratib bo‘lmaydigan komponenti bo‘lib hisoblanadilar. Psixologiyada ular shaxsiylik rivojlanishining zarur omili kabi ko‘riladi [44]. Masalan, insonparvarlik psixologiyasining asoschilaridan biri. R.Mey hisoblaydiki, insonga oid shaxsiylikning chegarali butunligining iloji yo‘q, balki keragi yo‘qdir ham. Shu uchun inson o‘z hayotida muqarrar krizislarni yengishga tayyor bo‘lishi kerak, o‘zida tegishli yo‘naltirishni ishlab chiqishi kerak. Bu erda insonning shaxsiy sifatlaridan, har xil ekstremal vaziyatlarni yengib o‘tishga uning tayyorgarligi ko‘p narsaga bog‘liqdir.

Yuqoridagilardan xulosa chiqarib shuni ta’kidlash joizki, psixologlarning nuqtai nazarida inson hayotida krizislar muqarrardir, ulardan har biri negativli va pozitivli komponentlarga egadirlar. Krizisning muvaffaqiyatli ruxsati - bu shaxsiylikning rivojlanishida taraqqiyot, mumkin bo‘lgan shaxsiylikka oid o‘shish. Konfliktni hal etilmaslik - bu shaxs uchun xavflidir.

2.2.Tahlikli va tezkor vaziyatlarda shaxsga psixologik yordam ko'rsatish usullari

Ekstremal holat deb birdaniga vujudga kelgan holatni inson sog'ligiga tajjovuz qiluvchi subyektiv holati hisoblanadi.

Ekstremal holatning asosiy belgilari quyidagilar:

- “Oddatiy hayot tarzi buziladi, inson yangi shart sharoitga moslashishi shart bo‘ladi.”²⁰
- Bunday holatga tushgan odam maxsus holatda bo‘ladi, u psixologik yordamiga va qo‘llab quvatlashiga muhtoj bo‘ladi.
- Odamda sodir bo‘lgan aks tasirini odatiy holatga,odatiy aks tarzida qabul qilish kerak.
- Ekstremal holatga tushgan kishini maxsus psixologik holatda deb atash mumkin.
- Bu holatni tibiyot va psixologiyada stressing yuqori aks tasiri deb atasa bo‘ladi.
- Kishi ongsizlik holatiga tushishi mumkin xavotir,jahil ,qo‘rquv yuqori harakatlanganlik kuzatiladi,
- Ammo uzoq vaqt davom etmaydi.
- Belgilar tezda o‘tadi (bir necha soatdan bir nech sutkagacha)
- Stress bilan uning simptomlari orasida yaqin vaqtiy aloqa bor (bir necha

²⁰Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. - Минск: Вишэйшая школа, 1986. - 206с.

minut)

- Bunday hodisani boshdan kechirgan odam mutaxassianing yani psixologning yoki vrach, yordamiga muhtojdir ko'pgina aks tasirlar, insonda paydo bo'ladigan noodatiy holatga odatiy aks javobidir.

Ekstremal vaziyatlarda asosiy muammo shuki jabrlanuvchiga mutahassis emas unning o'sha paytda yonida bo'lgan oddiy odam qayta yordam ko'rsata olishida tezkor(psixologikgacha) yordam qo'llanmasi ikki blokka bo'lingan bo'ladi.

Birinchi bo'limda qanday qilib jabrlanuvchiga yordam berish va qanday qilib o'z-o'ziga yordam berish haqida bo'ladi.

Ikkinchidan stressga aks tasirida tezkor psixologik yordam. Psixologik yordamda quyidagi qoidalarga e'tabor berish lozim.

Quyidagi holatlarda yordam berish usullari: qo'rquv, xavotir, yig'i, vasvasa, appatya aybdorlik hissi, qahr, jahl boshqarilmaydigan titroq, harakat holati.

O'zingizning xavfsizligingiz haqida o'ylash lozim chunki qayg'rayotgan odam o'z harakatini nazorat qilolmaydi, shuning uchun ehtiyot bo'lish kerak jismoniy jihatdan tayyor bo'lmasangiz yordam berishga urinmaganingiz ma'qul (shunday voqealar sodir bo'lganki, o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan shaxslar o'zi bilan yordam bermoqchi bo'lgan kishini ham birga olib tushgan).

Tibbiy yordami ko'rsatishni mo'ljallang. Jabrlanuvchida jismoniy jarohatlar singan, joylari yurak holati bilan qiziqish kerak.

Zarur bo'lsa vrach tez yordam chaqirish zarur, qandaydir sabab orqali medetsina yordami darhol ko'rsatilmay qolishi mumkin. Bunday vaziyatda sizning harakatingiz quyidagiday bo'lishi kerak.

Jabrlanuvchiga yordam kelishi haqida xabar bering.

Unga bunday holatda qanday qilsa unga o'ngay bo'lishini maslahat bering: qanday qilib kuchni tejash mumkin, chuqur nafas olmaslik, nafasni sekin burundan olishi kerak bu organizimda kislarodni tejash imkoniyatini beradi, hattoki

atrofdagi kislorodni tejashga ham.

Jabrlanuvchiga o‘zini -o‘zi qutqarish uchun harakat qilishini taqiqlang.

Ekstremal faktorlar sababli psixologik jarohat olgan kishining yonida bo‘lgan paytingizda (terrorchilik hujumi paytida, halokatda, yaqin kishisini yo‘qotganda, mudhish xabar olganda, jismoniy yoki jinsiy zo‘rlilikda, va hakoza)

jabrlanuvchining holati sizni hayron qoldirmasligi, qo‘rqitmasligi yoki boshqa tasir ko‘rsatmasligi kerak uning holati, harakatlari, hayojoni, noodatiy holga odatiy aks javob.

Yordam beraolmasligingizni sezsangiz, sizga noxush bo‘lsa yaxshisi u bilan muloqotda bo‘lmang, nima uchun deganda inson chin dildan qilinmagan harakatni to‘xtash holatidan, yuz qo‘l harakatidan imo-ishoradan, talaffuzdan, va yordamlashish harakatidan yani jismoniy harakat sezadi va sizning chin ko‘ngildan lekin ishonchsizlik bilan qilgan harakat muvoffaqiyatsiz bilan tugashi mumkin yaxshisi yordam beradigan boshqa kishini topish kerak.

Qo‘rquvdagi yordam

Jabrlanuvchini yolg‘iz qoldirmang chunki qo‘rquv yolg‘izlikda yamon kechadi.

O‘sha kishi qo‘rqadigan narsa haqida gapiring, shunday fikr borki inson qo‘rqadigan narsa haqida gapirilsa oldingi qo‘rqinch kuchayadi, keyinchalik esa so‘nadi. Agar jabrlanuvchi qo‘rqadigan narsasi haqida gapirsa shu omilda suhbat qiling. Jabrlanuvchiga hech qachon bu haqida o‘ylama „bu bo‘lmagan gap “bu ahmoqlik degan gaplarni ayt mang. Jabrlanuvchi bir nechta nafas olish mashqlarini taklif qiling.

1. Qo‘llarni qoringa qo‘ying: sekin nafas oling burun ko‘krakni, keyin qorin havo bilan to‘ldiriladi. 1-2 sekund nafas ushlab turiladi va nafas chiqariladi. Bu mashq 3-4 marta takrorlanadi.

2. Chuqur nafas oling .1-2 soniya nafas ushlab turiladi. Nafas chiqara boshlang yarimiga kelganda 1-2 soniya to‘xtang va nafas chiqarishni davom ettiring. Kuchli nafas chiqarishga harakat qiling. Agar jabrlanuvchiga

qiyinchilik tug'dirsa birga nafas oling bu unga tinchlanishga yordam beradi va sizni yonida ekanligingizni his qiladi.

Jabrlanuvchi bola bo'lsa, uning qo'rqayotgan narsasi haida gaplashing va keyin u bilan o'ynag, va rasmlar chizing fuguralar yasang va hakoza.

Jabirlanuvchini biron ish bilan taminlash harakat qiling

Xovotirda beriladigan yordam.

Jabirlanuvchi bilan suxbatlashib nima xovotirga solayotganini bilishi kerak. Shunday qilganda odam o'zini aynan nima xovotirga solayotganini bilib oladi.

Odam xodisa haqida aniq ma'lumotga ega bo'lmasa xovotirga tushadi. Jabrlanuvchini aqliy mehnat bilan yozish, o'qish va boshqalar bilan shug'illantiring.

“Jismoniy mehnat uy ishlari yaxshi tinchlantiruvchi vosita. Agar sharoit bo'lsa yugurish va mashq bajarish foydali.”²¹

Yig'ida beriladigan yordam.

Yig'i bu ichki zuriqishdan chiqadigan yaxshi vosita. Yig'layotgan paytda xalaqit bermaslik yaxshi lekin yig'layotgan odamning yonida turib uni tinchlantirmagan ham yaxshi emas. Yordam nimadan iborat bo'lishi kerak?

O'zingizning munosabatingizni so'zlar bilan emas balki harakatingiz bilan bildirishingiz mumkin. Uning yoniga o'tirib, og'ushingizga olishingiz, boshini silashingiz, yelkasini silashingiz, bu bilan o'zingizning yonida hamdard ekanligingizni bildirishingiz mumkin. Uning qo'lidan ushlab olishingiz mumkin ba'zida bosilgan qo'l yuzta so'zdan yaxshiroq.

Talvasaga tushish.

Talvasa- bu darhol tuxtatishni talab qiladigan holat. Nima uchun deganda bu holatda kuchli jismoniy va psixologik kuch sarf bo'ladi. Jabrlanuvchiga quyidagicha yordam berish mumkin.

²¹Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий . - М.: Наука, 1976. - 149 с.

Tamoshabinlarni quvib tinch holat qiling jabrlanuvchi bilan yolg'iz qoling, agar bu xavfli bo'lmasa.

Qo'qqisdan hayratlantiruvchi harakat qilishingiz kerak (masalan kutilmaganda shapaloq tushirishingiz mumkin, lekin qo'lni qo'yib yubormang va u bilan suhbatlashing bahslashmang.

Xuruj o'tganda keyin ishonch bilan "suvni ich", degan so'zlarni ayting.

Talvasadan keyin ko'p kuch yo'qotiladi. Kamiga dam olishga sharoit yarating.

Parishon xotirlikda yordam (apatiya).

Apatiya (parishonxotirlik)holatida kuchdan qolish bilan birgalikda, bo'shliqqa tushib qolish holatida kishini qo'llab - quvvatlanmasa u depressiya holatiga tushadi. Bu holatda quyidagilarni yordamlarni ko'rsatish talab qilinadi.

Jabrlanuvchi bilan gaplashish, unga bir necha oddiy savollarni bering isming nima, o'zingni qanday sezyapsan, ovqatlanasanmi?

Jabrlanuvchining dam olish joyiga olib boring. Uning o'ng'ay holatda joylashishiga ahamyat bering. (oyoq kiyimi albatta yechilgan bo'lshi kerak)

Qo'lidan ushlab, qo'lingizni peshonasiga qo'ying.

Unga uxlashga, dam olishga sharoit yarating.

Dam olishga sharoit bo'lmasa (ko'chada, jamoat transportda, kasalxonada kvartirada) jabrlanuvchi bilan ko'proq suhbat quring, uni birgalikdagi ishlarga jalb qiling (sayohat qilish, kofe, choy ichishga borish, atrofdagilarga birgalikda yordam qilish)

Gunohkorlikda yoki aybdorlik hissida beriladigan yordam.

Agar yoningizda aybdorlik hissi bilan qiynalayotgan odam bo'lsa unga mutaxassisga murojat qilishiga undang. Bunday holatga uga mutahassis psixolog, vrach, psixoterapeutrning yordami kerak.

Suhbat qiling, uni yotqizishga harakat qiling. Uni eshitayotganingizni va tushunayotganingizni (bosh qimirlatish "ha", "to'g'ri" kabilar bilan tasdiqlang). Uning harakatini baholamang sizga u aybdor tuyilsa ham uni qanday bo'lsa

shundayligicha qabul qiling, unga sen aybdor emassan, bu holat hammada ham bo‘ladi degan gaplar aytmang. O‘zingizni tajribangiz haqida gapirmang, savollar bermang, faqat eshiting.

Jismoniy harakatni boshqara olmaslikda yordam.

Jismoniy harakatni boshqara olmaslik Steresga qarshi o‘tkir aks holatda harakatni boshqara olmaslik paytida yuzaga keladi. Atrofdagilar uchun vao‘zi uchun xavfli bo‘lishi mumkin. Bu holatda jabrlanuvchini jismoniy jihatdan to‘xtatishga harakat qiling. Yordam berishga harakat qilishdan oldin o‘zingizning imkoniyatlaringizni chegaralab ko‘ring. Psixologik yordam agar jabrlanuvchi o‘z holatiga javob bera olsagina ko‘rsatiladi.

Jabrlanuvchiga uning diqqatini jalb qiluvchi harakat yoki biron harakatga undovchi gap ayting.

Intelektual (fikrlashga undovchi) faoliyat jismoniy faollikni chegaralaydi.

“Sayr qilishni taklif qiling bir nechata jismoniy mashqlar bajartiring. Biron jismoniy ishni (biron narsa olib kelish yoki biron jismning o‘rnini almashtirish) uning jismoniy charchashini taminlash kerak.”²²

Nafas olish mashqlarini bajarish tavsiya etiladi.

Tikka turgan holda sekin nafas oldiring, nafas bilan oldin ko‘krak qafasini keyin qorin bo‘shlig‘ini to‘ldiring, nafas chiqarganda teskarisini oldin o‘pkaning past qismidan keyin yuqori qismidan chiqariladi. 1-2 soniya to‘xtab - to‘xtab qiling mashqni bir marta takrorlang. Sekin - sekin nafas olish kerak aks holda kislarodning ko‘p borishidan bosh aylanishi mumkin.

Sekin chuqur nafas olishni davom etiring har nafas chiqarishda boshating qulayingizni kiftingizni yelkangizni boshashtiring xuddi ichingizdagi og‘irligingizni chiqarayotganday his qilng 3-4 nafas chiqarib nafas oling .

Asabiy titroqda beriladigan yordam

Titroqni kuchaytirish kerak o‘sh kishining kiftidan ushlab 10-15soniya

²⁵Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука, 1986.-255с.

maboynida qattiq silkiting. Buni suxbatlashayotib qiling aks holda u buni hujumday qabul qilishi mumkin.

Holat tugagandan keyin unga dam olishiga imkoniyat berish kerak.

- 1- Uni qo‘riqlab bag‘riga bosish
- 2- Issiq narsa bilan o‘rash
- 3- Tinchlantirish o‘zingni qo‘lga ol deyish.

Jaxil, tajavvuzdan qanday yordam qilish

Bazida baxtsizlikka uchraganlarda bu holat namoyon bo‘ladi. Bu tabiiy tezlikda jahl paydo bo‘lganda uni boshqalarga va o‘zizga zarar qilmagan holda chiqarishga urning.

Atrofdagi odamlardan xoli bo‘lish kerak.

Jaroxatlanuvchiga imkoniyat bering (biron narsani mushtlashi yoki gapirib olish)

Og‘zingiz qattiq baqiring. “jahlim chiqyapti”, yangilik sezguncha takrorlang.

Boshqa odamga dardingizni ayting.

O‘zingizga jismoniy kuchlanish bering. Kuch sarfayotganingizni his qiling.

Yuqoriy jismoniy kuch sarflaydigan ish buyuring

Unga hattoki u to‘g‘ri bo‘lmasa ham bu masalada unga xayrixoxlik bildiring uni ayblamang. Shunday qilmasaning tajavvuz ko‘payish mumkin sen qanaqa odamsan kabi so‘zlarni aytishi kerak emas. Sen juda g‘azablanayapsan , kel birgalikda hamma narsani hal qilamiz deng.

Kulgili xatti - harakatlar bilan vaziyatni yumshatishga harakat qiling agar o‘rinli bo‘lsa, tajavvuz jazolanish gumoniy bo‘lsa to‘xtatish mumkin.

Agar tajavvuzda biron foyda ko‘rilmasa

Jazo qo‘lanishi gumoni kuchli va jazo aniq bo‘lsa yakunida aytish mumkinki bu holatlarga tushganlarga to‘g‘ri va o‘z vaqtida ko‘rsatilgan yordam kelajakda jabir ko‘rganlarni yolg‘izlanib qolishi extimolidan asraydi .

Stressga tushganda o‘z-o‘ziga yordam

“Demak siz shunday hayotga tushib qoldingizki bunda sizni ko‘ngil xiraligi jaxil, qahr, o‘z-o‘zini ayblash qo‘rquv va xovotir kabi sezgilar qamrab oldi. Bu holatda sizga javob olish uchun sharoit kerak bu sizga favqulotda holatda ko‘pchiligi kuchini tejash uchun kerak.”²³

- ✓ Jismoniy mexnat bilan shug‘ulaning, ishlang.
- ✓ -Piyoda yuring.
- ✓ -Kitob o‘qish (badiiy).
- ✓ -Yaqin kishingiz bilan suhbatlashish, dardini aytish ,
- ✓ -Musiqqa tinglash.
- ✓ -Uyqu.

Qo‘rquvda sezgi bir tamondan qaraganda bizni xavfdan ogohlanturuvchi, qutqaruvchidir.

Boshqa tamondan qo‘rquv holati bizni o‘ylash va faoliyatdan mahrum qilish ham mumkin.

Xavotir

Inson qo‘rqqanda aniq nimadandir (metroga tushushdan ,bolasining kasallanishdan falokatdan) qo‘rqadi xovotirda esa u nimadan qo‘rqishini bilmaydi.

Oxiri qadam xovotirli qo‘rquvga aylantirish kerak nima xovotirga solishni tushunib olish kerak. Ba’zida bu tinglanib olishga yordam beradi.

Xovotirdagi eng azob beradigan narsa bu o‘zni erkin tuta bilmaslik osoyishtalikning yo‘qligi.

Muskullarning tarangligi , bir fikirning miyada aylanavershidir. Bu holatni yo‘qlash uchun jismoniy mashqlar bajarib zo‘riqishnidan qutilish mumkin.

Yana xovotirni mukammal aqliy faolyat ham qiling, masalan navbat bilan oldingi oyning ikkinchi dushanbasi qaysi sanada bo‘lganini aniqlang

Yig‘lagan payti.

Har qanday odam ham umri davomida bir marta bo‘lsayam yig‘lagan, ko‘z

²³Мерлин В.С. Очерки теории темперамента-Пермь: Пермское книжное изд-во.1973. - 196 с.

yoshlari ma'lum darajada yengillik beradi. Yig'layotgan kishini ko'rib ham uni ovutishga harakat qiladi. To'yib yig'layotgan odam yamon yig'lamayaptimi demak u tinglangan . Lekin oldindan malumki ko'z yoshlari aytadiki ko'z yoshlarida stresss garmonlari mavjud . Muning uchun yig'layotgan odam ulardan qutuladi, shuning uchun u yengil tortadi. Aytishadiki yengil tortsang yig'i ojizlik deb aytish noto'g'ri fikr ko'z yoshidan uyalish kerak emas

Ko'z Yoshi to'xtatilganda emotsional bosh olish bo'lmaydi. Holat ko'ziga katta zarar yetadi. Shuning uchun darhol tinchlanish yarashmaydi. O'zigizga yig'lab olishga vaqt bering . Agar ko'z yoshi yordam bermay qolsa tinchlaning va ushbu usullarni sinab ko'ring .

Bir stakan suv iching. Bu sinalgan hammaga tanish usul

Tahlika

Bu holat o'ziga -o'zi yordam berishi juda qiyin bo'lgan holat bu holatda kishi o'zi va atrofida nima bo'layotganini anglamaydi. Agar odamda tahlikani to'xtatish kerak degan fikr paydo bo'lsa, bu qutulish uchun qo'yilgan birinchi yordamdir.

Shunda quyidagi usulni qo'llash kerak.

Atrofdagi odamlardan holibo'lish kerak sovuq suv bilan yuvinish o'ziga kelishga yordamlashadi.

Harakatchanlik yuqori holatda

Harakatchanlikni qo'zg'alishida parishonxotirlikka teskari holat odam o'zida ortiqcha energiya sezadi, harakatchanlik qo'zg'alishi yengilroq bo'lsa odam xonada to'xtamasdan yuradi. Og'ir xollarda odam o'zining holatini sezmagan holda harakat qilad. Harakatlanganligi holati odam biron yaqinini fojiali o'lishi xabaridan yoki biron narsani (yaqining og'ir apiratsiyasini) kutganda namoyon bo'ladi.

Bu holat vujudgakelganda

Faollikni biron ishga yo'naltiring mashqlarga yugurishga va hakoza.

Nafas mashqlaridan foydalaning nafas chiqarganda ichingizdag yamon nafaslarini chiqarganday, siqilsin, sezguncha uqalang yurak urushingizni eritib

uning ravon urayapti deb tasavvur qiling.

O‘zingizga yoqqan tinchlanturuvchi musiqa tinglang

Qaltiroqda o‘z-o‘ziga yordam

Ba’zida stressdan keyin kishining ko‘plari bazda butun tanasi qaltiray boshlaydi. Bu holatdangtezda ko‘tarlishni o‘ylashadi aslida esa bu stresga tabiiy aks tasirdir, organizm ortiqcha energiyadan qutulyapti. Agar sizda shunday holat boshlansa yuqoridagilarni sinab ko‘ring.

Qaltiroqni kuchaytiring tana tezroq zo‘riqishdan qutiladi.

Qaltiroqni to‘xtatishga urinmang.

Qaltiroqni etibor qilmang bir pasda u o‘zi to‘xtaydi.

2.3. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning psixologik ta’sir qilish mexanizmlarining o'ziga xos xususiyatlari

Ekstremal vaziyatlarda “Psixologik ta’sir mexanizmlari” va “yenga olish xulq-atvori” muammolari to‘g‘risidagi bahslar ancha oldin yuzaga kelgan bo‘lsada hozirgi kunga qadar davom etmoqda. Bu shuni anglatadiki, himoya mexanizmlari va yenga olish chegaralarini belgilashda amaliy va nazriy murakkabliklar yuzaga keladi. Ko‘pincha mazkur jarayonlar maqsadli tarzda namoyon bo‘ladi. Shuningdek, psixologik himoya vayenga olish fel-atvori eksteremal vaziyatlarda yuzaga kelib “ichki konfliktni yechish” funksiyasini amalga oshiradi hamda, onglilik va ongsizlik o‘rtasidagi ziddiyatda vositachi sifatida ishtirok etadi. Ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’sir o‘zida: inkor etish, o‘rin almashish, ratsionallik, tushkunlik, identifikatsiya, katarsis va boshqa ko‘plab formalarni aks ettiradi. Himoya mexanizmlari xavotirni tugatish va qo‘rquvdan halos bo‘lishdagi kuchli mezonlari orqali o‘z ishini samarali olib boradi. Z.Freyd fikriga ko‘ra “insoniyat mavjudligi turli vaziyatlarda vujudga kelgan qo‘rquv va xavotirlar bilan kurashishi orqali xarakterlanadi”.

Zigmund Freyd ishining davomchilaridan biri bu Anna Freyddir. U

psixologik ta'sir haqidagi bilimlarni umumlashtirib va bir tizimga solib otasining zahiraviy konsepsiyasiga tuzatishlar kiritgan. Uning fikricha, ta'sir mexanizmlariga nafaqat tug'ma balki individual tajriba mahsuli, ixtiyorsiz o'zlashtirish usulini ham olib kirgan. A.Freyd himoya mexanizmlarining individualligi va xarakter bosqichlarida shaxsning moslashuvchanligini umumiy qilib to'plab u haqda tasavvurlarni shakllantiradi. A.Freydning himoya mexanizmlarining ta'riflarini yoritib bergani tahsinga sazovordir: "Ta'sir mexanizmlari" "Men" faoliyati hisoblanib, "Men" haddan ortiq jadal qo'zg'alishga uchrashi orqali yoki affektiv holatga nisbatan xavfsizlikni namoyish qilish bilan yuzaga keladi. Ular ong bilan kelishmagan holda avtomatik tarzda o'z funksiyasini amalga oshiradi".

Anna Freyd ta'sir mexanizmlarining qo'riqlovchi tavsifini alohida ta'kidlab, ular xulq-atvorni parchalanishini va izdan chiqishini oldini olib shaxsning me'yoriy psixik statusi mavjud bo'lishiga imkon yaratishini ko'rsatib o'tgan.

Konseptual asosga ega fenomenal xulq-atvordagi himoya haqidagi fikrlar

I. D.Stoikol tomonidan alohida e'tirof etilgan. U psixologik himoyani taxlil qilishda turli bosqichdagi psixik aktivlikni e'tiborga oladi. Uningcha, psixologik himoya barcha jonzod, individlarda o'ziga hos xususiyat sifatida qaralib unga "himoya psixikaning evolyutsion rivojlanishinig barcha bosqichlarida insonning ontogenezda rivojlanishida yashirin holatda bo'lib faoliyat boshqaruvida aks etadi"²⁵ deb ta'rif beradi.

Psixik ta'sir qilishning funksional vazifasi va yosh bosqichlaridagi murakkabliklariga ko'ra uchga ajratish mumkin. Ular quyidagilardan iborat:

1. Sensor psixologik ta'sir - xulq atvordagi psixosensor boshqaruvni amalga oshirish orqali organizmda o'ziga ta'sir kuchi vujudga keladi.

2. Perseptiv psixologik ta'sir - perseptiv psixologik boshqaruv yo'ldan foydalanishi natijasida individda boshqalarga va oziga ta'sir etish motivi paydo bo'ladi.

3. Shaxsning psixologik ta'sir qilishi - shaxsning xulq- atvor, faoliyat va

anglangan xatti- harakatlar natijasida shaxsda o'z-o'ziga ta'sir kuchi vujudga keladi.

Shaxsdagi perseptiv va sensor ta'sir qilishning insondagi biologik etiyohlari aloqasi orqali tutashadi (individlikni saqlagan holda o'zini mavjudligini davom ettirish) ma'lumki yuqorida keltirilgan ta'sir qilish turlari barcha tirik organizmlar uchun xarakterli hisoblanib shaxsdagi psixik ta'sir qilish mexanizmlari insonning o'ziga xos himoya strukturasi yuqori ko'rinishidir. Uning maqsadi insondagi shaxs ontogenezda psixologik rivojlanishi davridagi ziddiyatlar, shaxslararo munosabatlardagi o'zaro aloqani saqlashga, himoyalashga yo'naltirilgan. Ushbu ziddiyatlarda inson organizm yoki individ sifatida emas balki shaxs sifatida ishtirok etadi.

L.M. Nikolskaya, I.R.Granovskayalarning qayd etishicha, insonda psixik travmalovchi vaziyat vujudga kelganda psixik ta'sir etish mexanizmlari ma'lumotlar xarakatida o'ziga xos to'siq vazifasini amalga oshiradi va uning natijasida shaxs o'zaro xavotirli vaziyatda ma'lumotni yo e'tiborsiz, yo noto'g'ri, yoki sohta qabul qiladi. Ushbu ongning maxsus holatida insonda o'ziga xos vazmin va uyg'un struktura bunyod bo'ladi. Mazkur ichki himoyaviy o'zgarish insonning ayni jarayonga ko'nikishning maxsus formasi bo'lib bu barcha jarayonlarning anglanmaganidir.

Psixologik ta'sirga doir bir necha klassifikatsiyalar mavjud bo'lib ularning ichida eng sodda klassifikatsiya bu mukammal va primitiv ta'sirdir. Birinchisining tarkibiga-ratsionalizatsiya, intellektualizatsiya, yumor, sublimatsiyadan iborat bo'lsa, ikkinchisi- dissasotsatsiya, inkor, qudratli nazorat, past baholash, izolyatsiya, agressor hukm, bog'lanish va kerakli vaziyatda namoyon bo'ladi. Psixik ta'sir qilishni ajratishning o'zgacha prinsiplari ham mavjud bo'lib, ulardan biri vaziyatni idrok qilish, oydinlashtirish orqali amalga oshirilsa boshqasi transformatsiya, materialni ratsional qayta tahlili yordamida amalga oshiriladi.

B.D.Karvasarskiy fikriga ko'ra barcha psixik ta'sirlarni minimal guruhga

ajratish mumkin.

I. Guruhiy ta'sir - ma'lumotlar tahlilini ishlab chiqib va ularni bloklashi inkor etishi, oydinlashtirish mumkin.

II. Guruhiy ta'sir - shaxs fikrlari, tuyg'ularini buzib ko'rsatishga qaratilgan (irrotsanallik, intellektuallik reaksiyasini shakillantirish, identifikatsiya) proeksiya.

III. Guruh psixologik ta'sir - emotsional zo'riqishdan holi qilish xisoblanib bu mexanizm somatik xavotirlanish va sublimatsiyani reallashtiradi.

IV. Guruh monipulyativ tip ta'siri- hisoblanib regressiya fantaziyaning shakillantirish kasallik bilan kurashishni o'z tarkibiga oladi.

Bundan tashqari boshqa ta'sirlar ham mavjud bo'lib ular qudratli nazorat ideallashtirish, baholash, dissasatsiya parchalanish va boshqa turli klassifikatsiyalarga bo'linish mumkin. Hozirgi kunda ko'pchilik tadqiqodchilar psixologik ta'sir mexanizmlari jarayoniga qabul qilingan informatsiyalarning ong osti taxliliga ko'ra intropsixik adaptatsiya sifatida ta'rif beradilar. Bu jarayonni barcha psixik jarayonlar: idrok, xotira, diqqat, tafakkur, tasavvur, emotsiyalar qabul qiladi. Har safar ushbu bo'limlardan qaysi biridir negativ zo'riqishni o'ziga oladi. (masalan tushkunlikni unitish uchun o'zining xatti xarakatlarini mantiqiy isbotlab, ratsional fikrlab butun fikrini inkor qilishga yo'naltiradi.

Koping xulq-atvor tushunchasi kamdan-kam holatda psixologik ta'sir tuzilishiga yaqin bo'ladi. N.Xaan, Yu.A. Sotnikovlarning ishlarini taxlil qilib shuni ko'rishimiz mumkinki, himoya mexanizmlari va koping xulq-atvor jarayonlari bir xil asosga ega bo'lib ular farqlanganda ikki qutbga bo'linadi ya'ni yo mahsuldorligiga ko'ra , yo adaptatsiyaning sust kechishiga ko'ra koping xulq-atvor o'ziga chaqiruvni idrok qilishdan boshlanib undan kognitiv, axloqiy, ijtimoiy va motivatsion strukturalarda ko'rib chiqiladi va bu ketma-ketlik orqali adekvat baho topiladi.

Bunday vaziyatlar shaxsga yangi talablarni qo'yib bunda mavjud javob mos kelmay koping xulq-atvor vujudga keladi. Agar shaxsning yangi talabga kuchi etmasa unda koping xulq-atvor o'ziga ta'sir formasini qabul qiladi.

Yenga olish strategiyalari nafaqat anglanmagan psixik ta'sirning anglangan varianti sifatida qaraladi balki unga munsubat bildirishda ancha kengroq tushuncha sanalib o'ziga anglangan va anglanmagan texnikalarni qamrab oladi.²⁶

S.K.Bocharev - Nartova yozishicha, "coping" tushunchasini barcha ishlarda qo'llashda o'zigakeng insoniy jadallikni qamrab olib uning tarkibiga anglanmagan psixologik ta'sirdan tortib inqirozli vaziyatni maqsadli yengishgacha yangi vujudga keladigan harakatdan psixoterapevtik ko'rinuvlarigacha o'z ichiga oladi.

Koping so'zini kengroq talqin qilganda o'ziga subektning barcha o'zaro ta'sirini aks ettirib u ichki yoki tashqi vazifalari bilan xarakterlidir. Muammoli vaziyat talabidan ishg'ol etish yoki yumshatishga urinish o'rnini chetga olish yoki moslashish orqali amalga oshiriladi. Qo'shimcha sharoitda esa tashqi va ichki vazifalar o'zida koping tuzulmasini o'zlashtirib shu orqali subektga psixologik xarakteristika beriladi va ndan farqli o'laroq unga moslashadi.

Dastlabki koping tadqiqotlar psixik ta'sir mexanizmlarini o'rganish doirasida amalga oshirilgan va bazi tadqiqotchilarning "koping" terminini adaptiv ta'sir ma'nosida ishlata boshlaganlaridan bu davom etgan.

Anchayin keng tarqalgan nuqtai nazarga binoan, psixologik ta'sir qilish kopingdan individumning muammoni echishni chekinishdan va bu aniq faoliyatda komfort holat va xursandchilikni saqlashi bilan farqlanadi.

Psixologik ta'sir qilish hamda koping xulq-atvor xususiyatlarini qiyosiy o'rganish ba'zi bir mualliflar tomonidan to'g'ridan-to'g'ri yondashilib koping xulq-atvor anglanmagan ta'sirning anglangan varianti sifatida xulosalanadi. Boshqa mualliflarning fikriga ko'ra esa ta'sir etish mexanizmlari va koping xulq-atvor o'rtasidagi aloqa anchayin murakkab. Koping xulq-atvor anchayin keng ma'nodagi tug'ma xususiyat bo'lib u o'zida anglangan va anglanmagan ta'sir qilish texnikalarini aks ettiradi.

²⁵Михайлова Л.А Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. Москва. -2009

Ko'pchilik avtorlarning tasdiqlashicha, koping xulq-atvor va ta'sir etish mexanizmlarini chegaralashda anchayin murakkabliklar mavjud. (Libina, Libin, 1998).

Lazarus R. koping xulq-atvorga passiv psixologik ta'sir qilish sifatida qarab ta'sir mexanizmlari hamda koping mexanizmlari o'rtasidagi parametrlarni differentsiatsiyalab, belgilab chiqqan:

1) Vaqtinchalik yo'nalganlik. Ta'sir etish qoidasiga binoan vaziyatni "hozir" hal qiladi, aktual vaziyat keyingi vaziyatga hech qanday aloqasi bo'lmaydi ya'ni, aktual psixologik ta'sir qilish aktual psixologik komfortga xizmat ko'rsatadi.

2) Instrumental yo'nalganlik. Bunda ta'sir qilish faqatgina o'zi haqida "o'ylaydi", agar uning qiziqishlari tevarak-atrofga yo'nalganda ham u birinchi navbatda o'zining qiziqishlarini muhokama qiladi.

3) Maqsad-funksiyali ahamiyati. Bunda mexanizm atrof-muhit va insonlar bilan munosabatlardagi buzulishlar funksiyasini nazorat qila oladimi (koping xulq-atvor) yoki, faqat emotsional holatni nazorat qilish funksiyasini amalga oshiradimi (ta'sir qilish mexanizmlari)

4) Boshqaruvning modalligi. Ma'lumotlarni qidirishdagi harakatning o'rni to'g'ridan-to'g'ri amalga oshadimi, refleksiya (koping xulq-atvorga aloqador) yoki bosim ostida vujudga keladimi va h.k.

5) Ansiferova L.I.ning ta'kidlashicha, kopingdan farqli ta'sir qilish mexanizmlarining bosh vazifasi stressorlar oqibatida yuzaga kelgan negativ psixik holatni, stressor o'z ishini davom ettirayotganda uni nazorat qilib bosib turish sanaladi. Shuningdek, uning qayd qilishicha, "... muammoli va stressli vaziyatda psixologik ta'sir qilish mexanizmiga oshno bo'luvchi odamlar dunyoni xavf-xatar man'bai sifatida qabul qilib, o'zlarini baholashlari tushib ketadi va dunyoga pessimistik nigoz bilan qaray boshlaydilar.

Mazkur vaziyatga konstruktiv strategiya orqali yondashuvchi insonlar esa optimistik nuqtai nazarga ega insonlar hisoblanib ular o'zlarini ijobiy va mustahkam baholaydilar, hayotga real yondashib kuchli motivatsiyani o'zlarida ifoda etadilar.”²⁷

Karvasarskiy B.D. o'zining ishlarida psixologik ta'sir qilish mexanizmlari va koping mexanizmlariga individumning adaptiv jarayoni sifatida qaraydi. Agar (R.Lazarus bo'yicha) koping jarayoni vaziyatni aktiv o'zgartirish va ahamiyatli ehtiyojni qondirishga yo'nalgan bo'lsa unda kompensatsiya jarayoni, xususan, ta'sir qilish psixik diskomfortni yumshatishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Psixologik ta'sir qilish va anglangan koping strategiyalarini chegaralash uchun V.A.Tashlikov o'zining navbatdagi analiz sxemasini taqdim qiladi.

1. Inersiallik. Psixologik ta'sir qilish mexanizmi rigid vaziyat talabiga moslashmagan. O'z-o'zini nazorat qilishning anglangan texnikasi esa vaziyatga moslashgan bo'ladi.

2. Bevosita va kechiktirilgan effektlar. Psixologik ta'sir qilish mexanizmlari yuzaga kelgan emotsional zo'riqishni imkon qadar jadalroq kamaytirishga harakat qiladi. Inson o'zi anglagan nazoratdan foydalanish orqali esa balki ko'proq qayg'urishga va hattoki ba'zida siqilishga olib kelishi ham mumkin.

3. Taktik va strategik effektlar. Psixologik ta'sir qilish mexanizmlari “kaltabinlik”, (“shu erda va hozir” prinsipi)ga ko'ra faqatgina so'zlashuv jarayonidagina zo'riqishni aritish mumkin, bunda koping strategiyalari perspektiva hisobida qaraladi.

4. Obektiv vaziyatni idrok qilishdagi turli o'lchovlar. Psixologik ta'sir qilish mexanizmlari haqiqiy holatni noto'g'ri idrok qilishga olib keladi. O'z-o'zini nazorat qilish real idrok hamda o'ziga obektiv munosabatda bo'lish qobiliyati bilan aloqador.

Koping strategiya va usullari ta'sir qilish mexanizmlaridan farqlanganda konstruktiv aktiv zarurat nazarda tutiladi va vaziyat orqali yoqimsizliklardan chetlashishga haraktdir. Psixologiyada kopingning predmeti mavjud bo'lib u

²⁷Михайлова Л.А Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. Москва.-2009
59

maxsus tadqiqot hududida insondagi emotsional mexanizm va ratsional regulyatsiyani o‘rganishda o‘zining maqsadli optimal xulq-atvoriga ko‘ra hayotiy holatlarni o‘zining maqsadlariga muvofiq qayta qurishni amalga oshiradi.

Mutahassislarning qayd qilishicha, “koping strategiyadan himoya avtomatizmining asosiy farqi koping strategiyalari birinchi ishga tushganida anglanmagan bo‘lib undan foydalanish jarayonida anglanganlik darajasiga o‘tib o‘tadi”. I.M.Nikolskayaning ta’kidlashicha, koping xulq-atvor bu- “adaptiv, maqsadga yo‘nalgan va anglangan potensial harakat”.

Koritova G.S. o‘zining ishlarida yozishicha koping xulq-atvor va himoya mexanizmlarining o‘zaro aloqasi xususidagi ohirgi tadqiqotlardan ma’lum bo‘lishicha bu ikki jarayon umum koping-himoya stili deb nomlanmoqda. Koping shaxs faoliyatini qo‘llab-quvvatlab shaxs resurslari va talablar o‘rtasidagi balansni saqlashga hizmat qiladi. Psixologik himoyaga esa erta yuzaga keluvchi shu bilan bir qatorda anchayin barqaror bazisli asosida tipologik xususiyatlarni shakllantiruvchi emotsional dinamik shaxs patternidir.

Ushbu paragrafni xulosalashda shuni qayd qilishimiz lozimki, yuqoridagi solishtirma tushunchalardagi yaqinliklarga qaramay ular bir-biridan farqlanadi. Koping xulq-atvorning himoya mexanizmidan asosiy farqi ularning individ tomonidan foydalanishidir- ya’ni bunda vaziyatga mos anglangan tanlov tanlanadi. Ekstremal vaziyatda ta’sir qilish mexanizmlari esa imkon qadar tezroq emotsional zo‘riqish vaxavotirni kamaytirishga harakat qilib “shu erda va hozir” prinsipi asosida ishlaydi. Ular anglanmagan va shu sababli dezadaptatsiyani yuzaga keltirishi mumkin. Koping mexanizmi anchayin plastik hisoblanib u insondan kognitiv, emotsional va xulq-atvor kuchi yordamida katta quvvat sarflashni talab etadi. Ta’sir qilish mexanizmlari va koping ikkisini faqatgina “ma’lum jarayon birlashganida ” ingichka o‘tuv chegarasi orqali himoyadan kopingga o‘tib turadi.

II bob bo'yicha xulosa

Psixologik tahlil va tadqiq eng nozik va o'ziga xos san'at turlaridan biri bo'lib, kuchli bilim va mukammallikni talab etadi. Agarda biz ekstremal vaziyatda shaxsni psixologik o'rganish bilan bog'lasak bunda psixologiyaning tarmoqlari yanada kengayadi ham kerakli sohalardan biriga aylantiradi desak ham bo'ladi.

Ushbu bobimizda biz ekstremal vaziyatda shaxslarning holati turlari haqida ma'lumot berib, ularni psixologik nuqtayi nazardan tahlil qildik hamda tavsiflarini berib o'tdik. Shu bilan birga ekstremal vaziyatlarda kechadigan ta'sirchanlik va uning turlari (vahima, qo'rquv, qochish singari), ekstremal holat dinamikasi va bu vaziyatning o'ziga xosligi ham to'liq o'rganilib chiqish va shu kabi vaziyatda shaxsga psixologik yordam ko'rsatishni yengillashtiradi.

Hozirgi kunda taraqqiylashgan sivilizatsion davrda ekstremal vaziyatga tez- tez duch kelishimiz mumkin. Bunday vaziyatda esa shaxs avvalambor yordamni o'zidan topishi zarurdir. Bu yordam esa psixologik yordam hisoblanadi. Qo'rquv, xavotir, yig'i, talvasa, parishonxotirlik, aybdorlik hissini tuyish, jismoniy harakatni boshqara olish, asabiy titroqlik, jahl, qahr, tajovuz va stessli holatlarda insonga psixologik ko'nikma, malaka va bilimni shakllantirish vaziyatni ijobiy tus olishiga ko'maklashadi.

Ekstremal vaziyatlarda psixik ta'sir qilish mexanizmlarini ishlab chiqish, uning metodlarini hayotga tadbiq etish va bunday vaziyatlarda kechadigan holatdan nafaqat ta'sir qilish balki mavjud holatni yenga olish xulq-atvorini shakllantirish zamon talabidir.

Mazkur bobda esa yuqorida ta'kidlangan holatlar va bunday holatdagi shaxslarga psixologik ta'sir ko'rsatish va himoyalalanish mexanizmi usullari ishlab chiqildi hamda tahlil qilindi.

UMUMIY XULOSA

O'zbekistonda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma'naviy islohotlarning tub negizida eng avvalo har bir insonning qadr-qimmatini, aql-zakovati, ma'naviy salohiyati va o'ziga xos ijtimoiy psixologik taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omillar yotadi. Zero, bu omillarni har jihatdan himoya qilish bashariyatning eng oliy ne'mati hisoblangan shaxsni himoya qilish demakdir. Shu bilan birga shaxsdagi o'zini o'zi turli xil muvaffaqiyatsizlikdan, turli xil salbiy holatlarga tushib qolishdan himoya qila olish tizimini o'rganish, tadqiq qilish va rivojlantirish masalasi ham o'ta muhim ahamiyat kasb etishini unutmaslik kerak bo'ladi. Tadqiqotimiz davomida olib borilgan barcha ilmiy- uslubiy ishlar va ularning empirik natijalariga asoslangan ilmiy-nazariy mushohadalar xuddi shu masalaning mohiyatini va ahamiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Chunonchi o'tkazilgan barcha nazariy va amaliy tadqiqotlar asosan quyidagi umumiy xulosalarga kelishimizga sabab bo'ldi:

1. Ekstremal psixologiyadagi ilmiy-nazariy va metodik adabiyotlar tahlili shaxs faolligi va ijtimoiy taraqqiyotining ta'minlanishi uchun muhim yo'nalish hisoblangan shaxs uchun xarakterli bo'lgan o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayonini maxsus tahlil qilishga bag'ishlangan tadqiqotlarning nihoyatda taqchil ekanligini ko'rsatadi. Holbuki, har qanday shaxsning taraqqiyotiga salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklardan, ichki ziddiyatlardan, yuqori darajadagi stress holatlariga tushishdan vaqtidayoq o'zini o'zi psixologik himoya qila olishga tayyor bo'lsagina, u yetarli darajada faoliyat va faollik ko'rsata oladi. Bunday faoliyat va faollikning ta'minlanishi esa har bir shaxs o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayoniga dahldor bo'lgan o'ziga xos ekstremal vaziyatlarni tadqiqot predmeti sifatida o'rganishni, tadqiq qilishni va tegishli ilmiy-amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etadi.

2. Tadqiqot maqsadini amalga oshirish uchun maxsus tanlangan va ishlab chiqilgan usullar majmuasini qo'llash orqali shaxsga xos bo'lgan psixologik ta'sir qilish mezonlari va uning ierarxik tizimiga oid ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish va tadqiq qilish imkoniyati yaratiladi. Jumladan, Riks-Uessman shkalasi bo'yicha o'zini o'zi hissiy baholash me'yorlari, CH.D.Spilberg tomonidan yaratilgan "Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodika"si, shuningdek V.Zunganing "Depressiv holatlarni aniqlash" metodikasi yordamida shaxsning xavotirlik xususiyatlari, doirasidagi mutanosiblik ko'rsatkichlari shaxs uchun xarakterli bo'lgan psixologik ta'sir qilish omillari haqida tegishli ma'lumotlar beradi.

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

1. Riks-Uessman shkalasi bo'yicha qo'lga kiritilgan empirik ma'lumotlar tahlili shaxslardagi o'z-o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayonining kechishi aksariyat hollarda o'smirlardagi maktab hayotiga, o'z-o'ziga, shaxslararo umumiy muloqotga bog'liq bezovtalik me'yorlariga, shuningdek, shaxslar faolligini ta'minlovchi xotirjamlik, g'ayrat-shijoatlilik, hissiy ko'tarinkilik, o'z-o'ziga ishonchlilik sifatlariga mutanosiblik yoki nomutanosiblik ko'rsatkichlarining namoyon etilishi bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

AMALIY TAVSIYALAR

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

Biz o'tkazgan tadqiqotlarimiz natijalariga tayangan holda, mamlakatimizda hozirgi zamon ilg'or psixologiyasi yutuqlarini hayotga tadbiq etish zaruriyatini hisobga olib, shaxslardagi psixologik himoya jarayoni bilan bog'liq holatlarni to'g'ri tushunish, tadqiq qilish va uning bugungi yoshlarimizni tarbiyalash ishidagi ulushini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalarimizni berishni joiz topdik:

1. Biz qo'lga kiritgan natijalarimiz va to'plagan ma'lumotlardan respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulotda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi xodimlari, va ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo'lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik ta'sir qilish jarayonini o'rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur.

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

- Faoliyat va individual imkoniyatlar o'rtasidagi adekvatlikning qay darajada tarkib toptirilayotganligini aniqlash; har bir shaxsdagi mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish bilan bog'liq individual uslubni aniqlash; mehnat faoliyati jarayonida har bir o'quvchining o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qilishning ta'minlanishi bilan bog'liq me'yoriy hissiy faollik ko'rsatkichlarini aniqlash ("Nizom" dagi psixodiagnostik ishlar ko'lamiga qo'shimcha).

- Ota - onalar, tezkor xizmat xodimlari, o'rtasida psixologik himoya imkoniyatlari va istiqbollari xususida maxsus tushuntirish ishlari olib borish

(“Nizom”dagi psixologik maorif ishlariga qo’shimcha).

- Har bir shaxs uchun xarakterli bo’lgan faoliyatdan qoniqishga nisbatan psixologik ta’sir qilish ierarxiyasining qaror toptirilishiga xizmat qiluvchi, rivojlantiruvchi korreksion ishlar rejasini ishlab chiqish va uni amalga oshirish (“Nizom”dagi rivojlantiruvchi va korrekstion ishlar qatoriga qo’shimcha).

- Har bir o’quvchining psixologik ta’sir qilish imkoniyatlaridan kelib chiqib, mehnat faoliyati talablarini bajarish bilan bog’liq muvaffaqiyatlarga erishish, ayni paytda, turli xil muvaffaqiyatsizliklarga uchramaslik uchun tegishli yakka hol maslahatlar berib borish bilan birga, shu o’quvchilarning o’qituvchilariga ham o’quvchining faoliyatiga nisbatan muvaffaqiyatli individual uslubni rivojlantirish uchun tegishli shart- sharoit yaratilishini ta’minlovchi tavsiyalar ishlab chiqish va taqdim eta borish.

O’ylaymizki, mazkur vazifalarning muntazam ravishda amalga oshirilishi psixologik himoya samaradorligini ta’minlashda, ayni paytda, shaxsdagi psixologik himoya omillarini tadqiq qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

III BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARNING SHAXSGA PSIXOLOGIK TASIRINI EMPIRIK JIHATDAN O'RGANISH NATIJALARI

3.1. Ekstremal vaziyatlarda o'smirlarning o'zini o'zi hissiy baholash va psixologik ta'sir qilish imkoniyatlari namoyon etilishining o'ziga xos xususiyatlari

Shaxsning o'zini o'zi hissiy baholash jarayoni o'zini o'zi turli xil ko'ngilsizliklardan, muvaffaqiyatsizliklardan va ekstremal vaziyatlardan ma'lum darajada himoya qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa o'smirlilik davrida bu jarayonga jiddiy qarash kerak bo'ladi. Shuni hisobga olib o'smirlarda o'zini o'zi hissiy baholash va psixologik ta'sir qilish imkoniyatlari o'rtasidagi mutanosiblik bilan bog'liq ijtimoiy psixologik omillarni empirik jihatdan o'rganish va shartli ravishda qabul qilingan mezonlar asosida uning natijalarini tahlil qilish ko'zda tutilgan edi.

Yana shuni ta'kidlash joizki, ba'zan har bir o'smir, o'z hissiy tabiati va uning faoliyat samaradorligiga xizmat qiluvchi psixologik himoya imkoniyatlariga adekvat baho bera olishga ma'lum ma'noda "ojizlik" qilishi mumkin. Bizningcha, bunday "ojizlik" zamirida hissiy qoniqmaslik, hissiy bezovtalik, o'z-o'ziga nisbatan noadekvat hissiy tasavvurlar shakllanadi.

Tabiiyki, bu shakllanish shaxs ijtimoiy faolligiga, o'quv faoliyati unumdorligiga asta-sekin salbiy ta'sir eta borishi mumkin. Buni o'z vaqtida anglash uchun esa biz yuqorida ta'kidlagan Riks-Uessman testini hamda shunga mos bo'lgan qo'shimcha savolnomalarni qo'llab, tegishli empirik natijalarni qo'lga kiritishni rejalashtirgan edik. Endi bevosita mazkur metodikalar yordamida olingan empirik ma'lumotlar tahliliga o'tamiz.

3.1.1.--jadval

O‘smirlarning ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi hissiy baholash doirasidagi psixologik ta’sir qilish mezonlari namoyon etilishining o‘rtacha umumiy ko‘rsatkichlari (Riks- Uessman). 5- sinf (100 nafar)

Ob’ekt	Mezon							
	I		II		III		IV	
	A	B	A	B	A	B	A	B
%	52.8	47.2	52.5	47.5	57.4	42.6	51.0	49.0

Jadvalga izoh:

1. Xotirjamlik - asabiylik “a” - “b”
2. G‘ayrat - shijoatlilik - tortinchoqlik “a”- “b”
3. Hissiy ko‘tarinkilik -hissiy tushkunlik“a” - “b”
4. O‘z - o‘ziga ishonch - o‘z - o‘ziga ishonchsizlik “a” - “b”

Dastavval shuni ta’kidlash joizki, natijalar taniqli amerikalik psixologlar A.E.Uessman va D.F.Riks tomonidan ishlab chiqilgan maxsus to‘rt shkalali (I-xotirjamlik-asabiylik, II-ishchanlik-toliqqanlik, III-hissiy ko‘tarinkilik-hissiy tushkunlik, IV-o‘z-o‘ziga ishonchlilik-o‘z-o‘ziga ishonchsizlik) usullar majmuasini qo‘llash asosida va barcha empirik dalillarning haqqoniyligini tasdiqlovchi qo‘shimcha statistik mezonlar yordamida aniqlandi. Buning uchun ma’lum ilmiy adabiyotlardagi nazariy va amaliy fikrlar asos qilib olindi.

3.1.2.-jadval

O‘smirlarning ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi hissiy baholash doirasidagi psixologik ta’sir qilish mezonlari namoyon etilishining o‘rtacha umumiy ko‘rsatkichlari (Riks- Uessman) 9- sinf (100 nafar)

Ob’ekt	Mezon							
	I		II		III		IV	
	A	B	A	B	A	B	A	B
%	42.7	57.3	46.5	53.5	48.5	51.5	56.2	43.8

Jadvalga izoh:

1. Xotiriamlik - asabivlik “a” - “b”
2. G‘ayrat - shijoatlilik - tortinchoqlik “a”- “b”
3. Hissiy ko‘tarinkilik -hissiy tushkunlik“a” - “b”
4. O‘z - o‘ziga ishonch - o‘z - o‘ziga ishonchsizlik “a”- “b”

Har qanday shaxsning u yoki bu faoliyatga nisbatan faolligi yoki sustligi uning ijobiy yoki salbiy ichki hissiy holatiga ko‘p jihatdan bog‘liqdir. Bu ichki holat esa shaxs faoliyati umumdorligini ham belgilovchi muhim omillardan bo‘lishi mumkin. Jumladan, taniqli psixolog K.Izardning fikricha, inson faoliyatining yoki faolligining samaradorligi asosan “qiziqish”, “quvonch”, “hayratlanish”, “iztirob chekish” kabi hissiy kechinmalarga bog‘liqdir.

Binobarin, hissiy kechinmalar to‘g‘ri yo‘naltirilmas ekan shaxs psixologik holatida ziddiyatlar hukm suraveradi.

Bu ziddiyatlar qanchalik kuchayaversa, shaxsning o‘z o‘ziga psixologik ta’sir qilish imkoniyatlari shunchalik sustlashib boradi. Natijada, shaxsning ijtimoiy taraqqiyoti va shaxs sifatidagi faolligi bir muncha zaiflashadi. Bunday zaiflikka yo‘l qo‘ymaslik uchun har bir o‘smirdagi ekstremal vaziyatlarda o‘zini o‘zi hissiy baholash me‘yorlari haqidagi tegishli tasavvur hosil qilish muhim ahamiyat kasb etadi deb o‘ylaymiz. Shu nuqtai nazardan qo‘llanilgan o‘zini o‘zi hissiy baholash (Riks-Uessman) metodikasi tegishli empirik ma’lumotlar olishga va uni maxsus tadqiqot tizimi bo‘yicha tahlil qilishga imkon berdi.

Endi bevosita Riks - Uessman usuli asosida o‘smirlardagi ekstremal vaziyatlarda o‘z - o‘zini hissiy baholash shkalasi bo‘yicha olingan empirik ma’lumotlar tahliliga o‘tamiz. Avvalo shuni aytish kerakki, shaxsning o‘z - o‘zini hissiy baholashda shaxsiy faoliyat va faolligining mazmuni, talablari hamda ijtimoiy psixologik mazmuni, talablari hamda ijtimoiy psixologik jihatdan to‘g‘ri - “adekvat” yo‘naltirilganlikning bugungi kunda ekstremal vaziyatlarda psixologik ta’sir qilishda qay tariqa o‘rin tutayotganligiga empirik materiallar asosida baho berishni ko‘zlab mazkur usul qo‘llanildi.

Olingan dastlabki ma'lumotlar Riks - Uessman shkalasi talabiga muvofiq ravishda ikki toifaga bo'lib tadqiq qilindi. Ya'ni birinchi toifaga ("a"toifa) barcha

shkalalar bo'yicha olingan ma'lumotlarning shaxs faolligi bilan bog'liq psixologik ta'sir qilishga "adekvat" bo'lgan "me'yoriy - hissiy baholash" asosidagi ko'rsatkichlari (masalan I "a" - xotirjamlik: II "a" - g'ayrat - shijoatlilik: III "a" - hissiy - ko'tarinkilik: IV "a" - o'z - o'ziga yuksak ishonch bilan yondashish), ikkinchi toifa sifatida qabul qilingan "b" toifaga esa shaxs faolligi bilan bog'liq psixologik ta'sir qilish "noadekvat" bo'lgan "nome'yoriy - hissiy baholash" asosidagi ko'rsatkichlar (masalan I "b"-asabiylik, II "b"-toliqqanlik,

III "b"- hissiy tushkunlik, IV "b"- o'z - o'ziga ishonchsizlik) majmuasi kiritildi. Bu esa ekstremal vaziyatlarda o'smirlik davrida tarkib topayotgan o'z - o'zini "noadekvat" hissiy baholash ("b"toifa) jarayoni bilan bog'liq o'rtacha umumiy ko'rsatkichlar ko'lamini tadqiq qilish imkonini beradi.

3.1.3. - jadval

Riks -Uessman shkalasi bo'yicha ekstremal vaziyatlarda o'smirlar guruhida o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan adekvat va noadekvat psixologik ta'sir qilish ko'rsatkichlarining respondentlar umumiy soniga nisbat tutgan o'rinlari

№	5- sinf				9-sinf			
	adekvatlilik		noadekvatlilik		adekvatlilik		noadekvatlilik	
	shkalasi	%	shkalasi	%	Shkalasi	%	shkalasi	%
1	III	57,4	IV	49,0	IV	56,2	I	57,3
2	I	52,8	II	47,5	III	48,5	II	54,5
3	II	52,5	I	47,2	II	46,5	III	51,5
4	IV	51,0	III	42,6	I	42,7	IV	43,8

Olingan empirik ma'lumotlarni sinchiklab o'rganadigan bo'lsak, ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan psixologik ta'sir qilish ko'rsatkichlarida turli xil qonuniyatlar mavjudligini ko'ramiz.

2. Tadqiqot maqsadiga mos qo'llanilgan asosiy va qo'shimcha usullar hamda jadvaldagi ma'lumotlar shundan guvohlik beradiki, o'smirlikning

dastlabki davrida ham, oxirgi bosqichida ham o'zini o'zi hissiy baholashga

66

asoslangan psixologik ta'sir qilish haqidagi tasavvurlarning "adekvat" va "noadekvat" ko'rsatkichlari o'rtasidagi tafovutning unchalik katta emasligini ta'kidlash mumkin.

3. 5-sinf o'quvchilarida ham, 9-sinf o'quvchilarida ham "adekvat" ko'rsatkichlar ko'lami talaygina miqdorni tashkil etishi, jumladan 5-sinf o'quvchilari orasida barcha to'rtala shkalani umumlashtirgan holdagi o'rtacha umumiy ko'rsatkich miqdori nisbatan ko'proq miqdorni, ya'ni 53,4% ni tashkil etgan bo'lsa, bu miqdor 9-sinf o'quvchilariga nisbatan olganda esa 48,5% ga kamayganligini ko'rish mumkin. "Noadekvat" ko'rsatkichlar miqdori esa 5-sinf o'quvchilari orasida nisbatan kamroqni ya'ni 46,6 % ni, 9-sinf o'quvchilari orasida nisbatan ko'proq miqdorni, ya'ni 51,5%ni tashkil etganligi bilan xarakterlanadi. Olingan bu ko'rsatkichlar ekstremal vaziyatlarda o'smirlik davrida o'zini o'zi hissiy baholash jarayoni va uning psixologik ta'sir qilish jarayoniga nechog'liq mutanosiblik jihatlari va uning dinamikasi haqida tahlillar olib borish imkoniyatini ochib beradi.

4. Olingan ma'lumotlarga asoslanib Riks-Uessman shkalasi bo'yicha ekstremal vaziyatlarda o'zini o'zi hissiy baholashga asoslangan "adekvat" va "noadekvat" psixologik ta'sir qilish ko'rsatkichlarining respondentlar umumiy soniga nisbatan tutgan o'rinlari belgilanadi. Jumladan, 5-sinf o'quvchilari orasida belgilangan to'rt shkaladagi adekvat ko'rsatkichlar bo'yicha 1-o'rinni III shkala hissiy ko'tarinkilik ko'rsatkichlari (57,4%) egallagan bo'lsa, 9-sinf o'quvchilari orasida esa mazkur yo'nalish bo'yicha 1-o'rin IV shkalaga o'z-o'ziga ishonchlilik shkalasiga taalluqliligi (59,9%) ma'lum bo'ldi. Shuningdek, 5- sinfdagi adekvat ko'rsatkichlar ko'lamida 2-o'rin I shkalaga(52,8%), 3-o'rin II shkalaga (52,5%), 4-o'rin esa IV shkala (51,0%) ga to'g'ri keldi. 9-sinf o'quvchilari orasidagi o'zini o'zi hissiy baholashga bo'lgan adekvat ko'rsatkichlari ko'lamida esa 2-o'rin III shkalaga (48,5%), 3-o'rin II shkalaga (46,5%) va oxirgi 4- o'rin I shkalaga (42,7%) to'g'ri kelishi bilan harakterlanadi. O'zini o'zi hissiy baholashga bo'lgan noadekvat ko'rsatkichlar ko'lami bo'yicha 5- sinfda o'quvchilar orasida 1- o'rin IV shkalaga, 2- o'rin II shkalaga (47,5%),

3- o‘rin I shkalaga (42,7%), 4- o‘rin III shkalaga (42,6%) to‘g‘ri kelgan bo‘lsa, bunday ko‘rsatkichlar 9-sinfga kelib bir oz o‘zgarganligini kuzatish mumkin. Ya‘ni 1- o‘rin I shkalaga (57,3%), 2- o‘rin II shkalaga (54,5%), 3- o‘rin III shkalaga (51,5%) 4-o‘rin IV shkalaga (43,8%) to‘g‘ri kelishi yaqqol nomoyon etildi. Olingan bu ko‘rsatkichlar har bir o‘smirga individual yondashuv imkoniyatlarini izlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo‘shimcha ravishda olib borilgan kontent tahlil natijalarida ham 5- va 9- sinf o‘quvchilari orasida biroz bo‘lsada tafovutlarning borligi seziladi. Jumladan, berilgan ochiq va yopiq savollarning javoblari va individual suhbat natijalaridagi ko‘p marta takrorlangan tushunchalarning umumiy qiymatlari tahlilida ham adekvat va noadekvat ko‘rsatkichlar xarakteri tahlil qilindi. Unga ko‘ra 5- sinf o‘quvchilari bo‘yicha adekvat ko‘rsatkichlar orasidagi 1- o‘rin “hissiy ko‘tarinkilik” motivatsiyasiga (56%), 2-o‘rin “o‘z-o‘ziga ishonch” motivatsiyasiga (54%), 3- o‘rin “g‘ayrat- shijoatlilik” motivatsiyasiga (50%), 4- o‘rin “xotirjamlik” motivatsiyasiga to‘g‘ri kelishi, 9- sinf o‘quvchilaridan olingan ochiq javoblarda esa 1- o‘rin “o‘z-o‘ziga ishonch” motivatsiyasiga (60%), oxirgi o‘rin “g‘ayrat - shijoatlilik” motivatsiyasiga (48%) to‘g‘ri kelishi aniqlandi. Noadekvat ko‘rsatkichlardagi “asabiylik”ning 5- sinfda ham 9- sinfda ham 1- o‘rinda turishi o‘smirlik davridagi notekis o‘zgarishlar, o‘smir shaxsiga xos vaqtinchalik inqiroz holatining ta’siri kabi omillarning mavjudligi yaqqol ko‘zga tashlanadi (ilovaga qaralsin). Olingan bu ma’lumotlar metodika mazmuniga mos oldingi ma’lumotlar tahlilining ob’ektivligini yanabir bor tasdiqlaydi.

Olingan ma’lumotlarning xilma-xilligi va xavotirlik darajalarining turli-tumanligi Ch.D.Spilberg tomonidan yaratilgan “Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o‘rganuvchi metodika”si bo‘yicha shaxsning reaktiv va shaxsiy xavotirlik darajasining ekstremal vaziyatlarda psixologik himoya mehanizmiga diapazonidagi o‘ratcha qiyosiy-tipik ko‘rsatkichlari dinamikasini aniqlashga muvaffaq bo‘ldik. Bunga ko‘ra, tadqiqotda ishtirok etgan 5-sinf o‘quvchilarning (jami 100 nafar, shundan 50 nafar qizlar, 50 nafar yigitlar) 11 foizida past, 19 foizida o‘rtacha, 70 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik darajasi namoyon

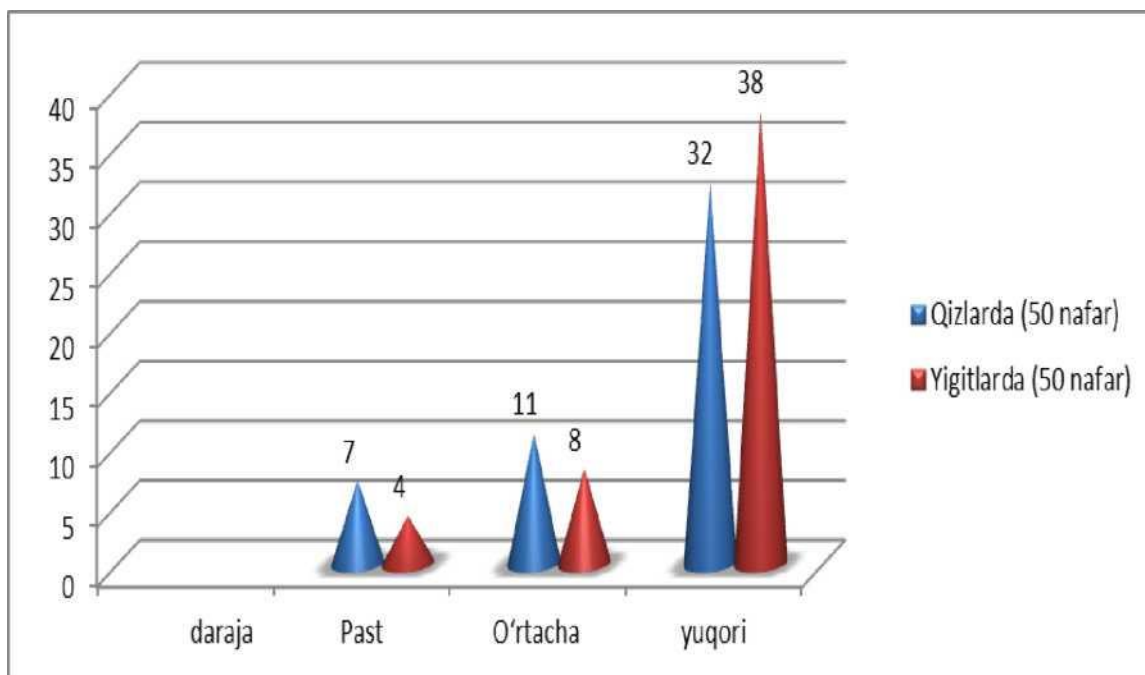
bo'ldi. Shundan qizlarda (jami 50 nafar) 7 foizida past, 11 foizida o'rtacha, 30 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi, yigitlarda (jami 50 nafar) 4 foizida past, 8 foizida o'rtacha, 38 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi ustunlik qildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 9-sinf o'quvchilarning (jami 100 nafar, shundan 50 nafar qizlar, 50 nafar yigitlar) 14 foizida past, 28 foizida o'rtacha, 38 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi namoyon bo'ldi. Shundan qizlarda (jami 50 nafar) 6 foizida past, 13 foizida o'rtacha, 31 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi, yigitlarda (jami 50 nafar) 8 foizida past, 15 foizida o'rtacha, 37 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi ustunlik qildi.

Tadqiqotda ishtirok etgan 5-sinf o'quvchilarning (jami 100 nafar, shundan 50 nafar qizlar, 50 nafar yigitlar) 18 foizida past, 26 foizida o'rtacha, 58 foizida yuqori darajada shaxsiy xavotirlik darajasi namoyon bo'ldi. Shundan qizlarda (jami 50 nafar) 10 foizida past, 14 foizida o'rtacha, 26 foizida yuqori darajada shaxsiy xavotirlik dajarasi, yigitlarda (jami 50 nafar) 8 foizida past, 12 foizida o'rtacha, 30 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi ustunlik qildi. Tadqiqotda ishtirok etgan 9-sinf o'quvchilarning (jami 100 nafar, shundan 50 nafar qizlar, 50 nafar yigitlar) 21 foizida past, 24 foizida o'rtacha, 55 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi namoyon bo'ldi. Shundan qizlarda (jami 50 nafar) 13 foizida past, 15 foizida o'rtacha, 22 foizida yuqori darajada shaxsiy xavotirlik dajarasi, yigitlarda (jami 50 nafar) 8 foizida past, 9 foizida o'rtacha, 33 foizida yuqori darajada reaktiv xavotirlik dajarasi ustunlik qildi.

3.2.1-jadval

5-sinf o'quvchilarida reaktiv xavotirlikdarajasi % hisobida

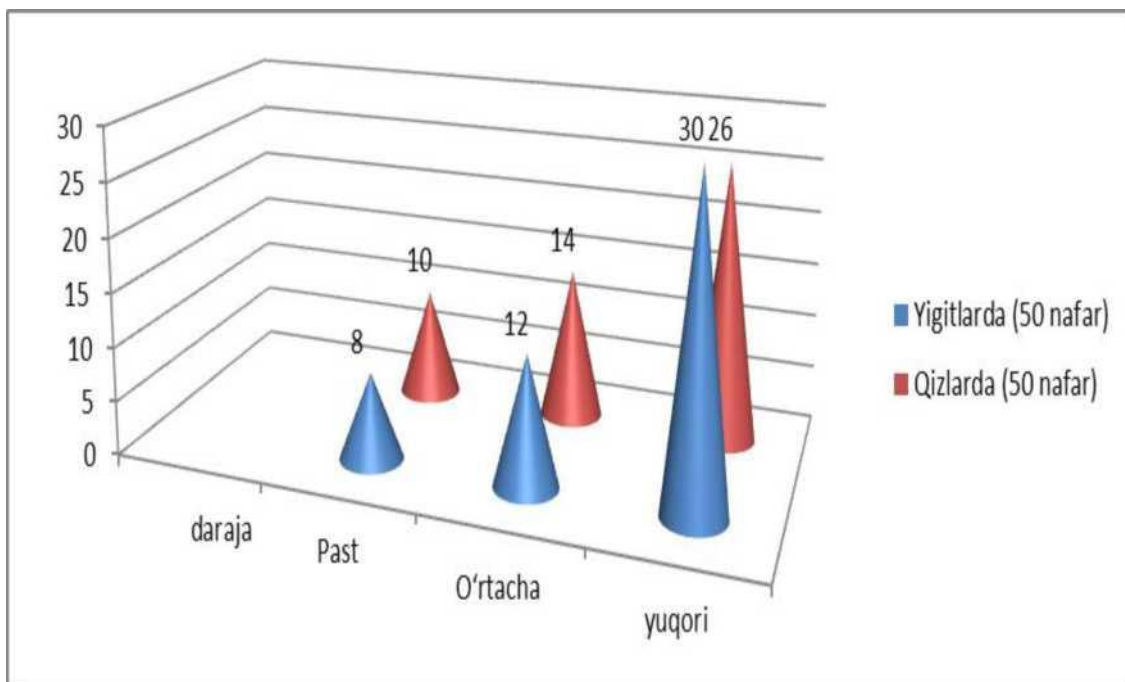
Ishtirokchilar ^{^^} ^^daraja	Jami (100 nafar)	Qizlarda (50 nafar)	Yigitlarda (50 nafar)
Past	11	7	4
O'rtacha	19	11	8
yuqori	70	32	38



3.2.2-jadval

5-sinfo'quvchilarida shaxsiy xavotirlik darajasi % hisobida

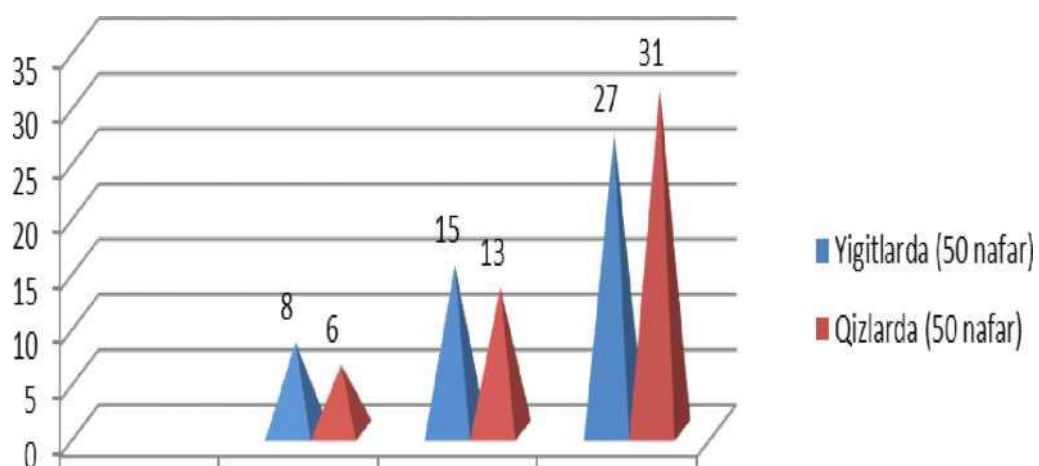
Ishtirokchilar ^{^^} ^^daraja	Jami (100 nafar)	Qizlarda (50 nafar)	Yigitlarda (50 nafar)
Past	18	10	8
O'rtacha	26	14	12
yuqori	58	26	30



3.2.2-jadval

9-sinf o'quvchilaridareaktiv xavotirlik darajasi % hisobida

Ishtirokchilar^^ ^--daraja	Jami (100 nafar)	Qizlarda (50 nafar)	Yigitlarda (50 nafar)
Past	14	6	8
O'rtacha	28	13	15
yuqori	58	31	27

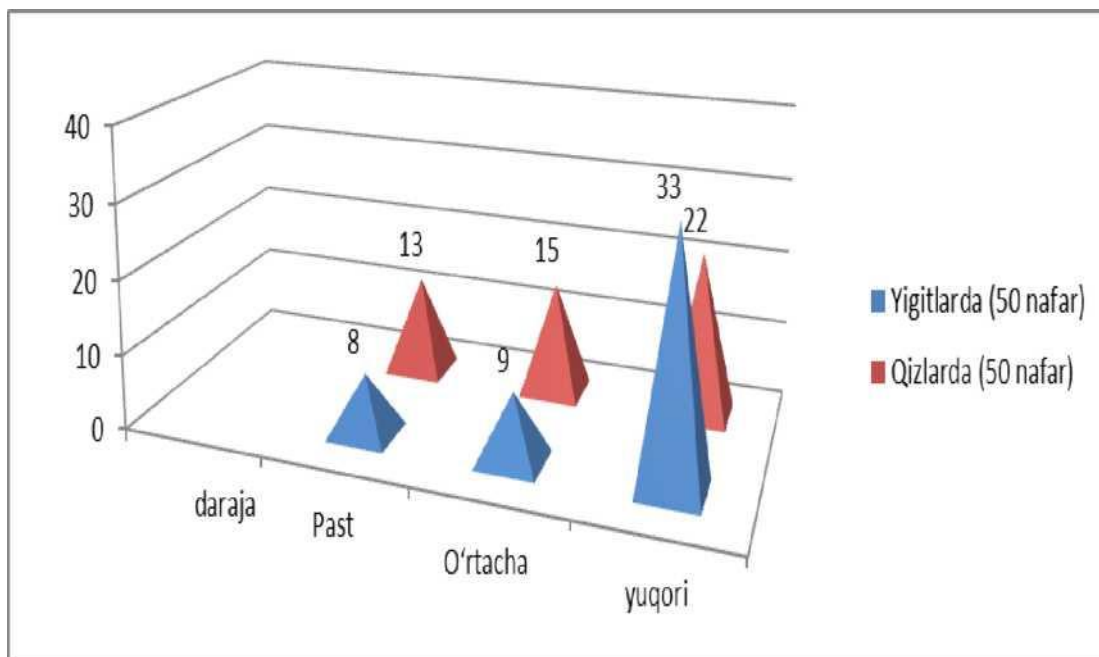


Past O'rtacha yuqori
daraja

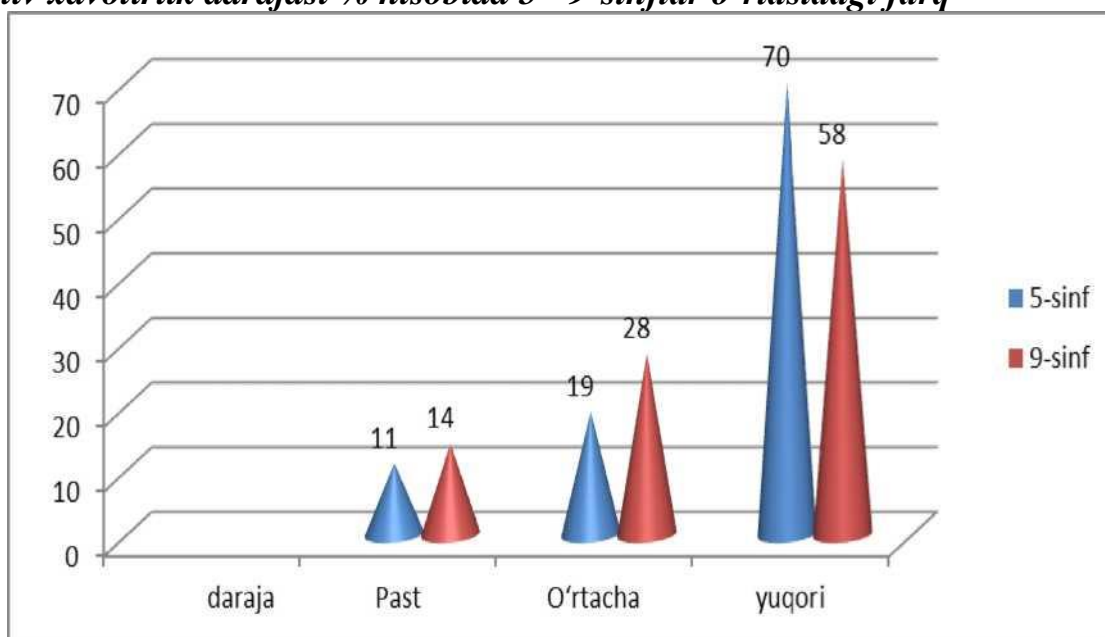
3.2.3-jadval

9-sinfo'quvchilarida shaxsiy xavotirlik darajasi % hisobida

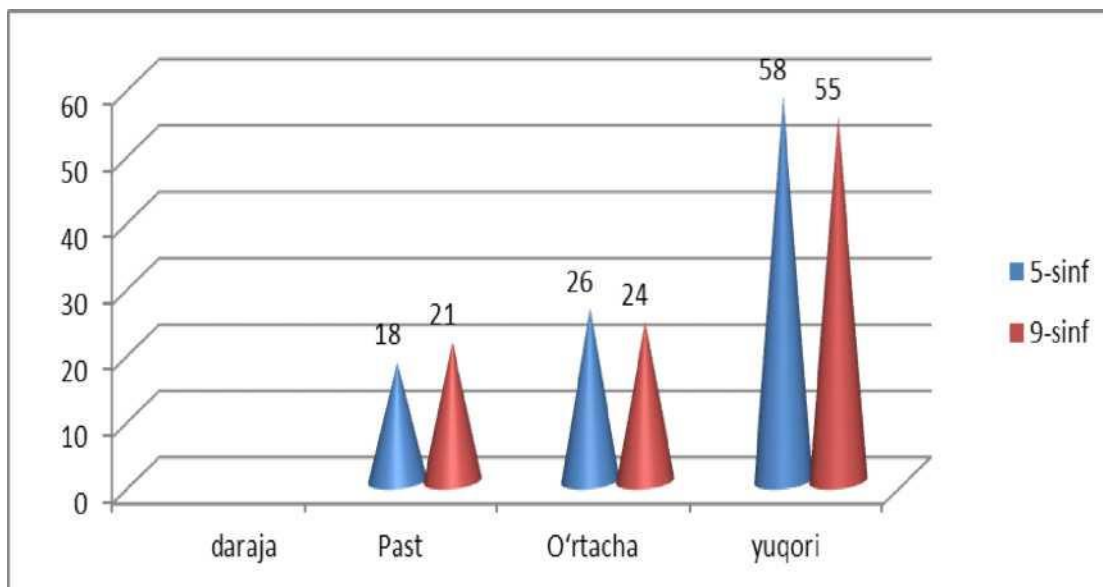
Ishtirokchilar^^ .^daraja	Jami (100 nafar)	Qizlarda (50 nafar)	Yigitlarda (50 nafar)
Past	21	13	8
O'rtacha	24	15	9
yuqori	55	22	33



Reaktiv xavotirlik darajasi % hisobida 5 - 9-sinflar o'rtasidagi farq



Shaxsiy xavotirlik darajasi % hisobida 5 - 9-sinflar o'rtasidagi farq



Umuman, shaxsdagi xavotirlanish xususiyatlari va psixologik ta'sir qilish imkoniyatlari mutanosibligining o'rtacha umumiy va qiyosiy tipik ko'rsatkichlari tahlil qilinganda 9 sinf o'quvchilariga nisbatan 5 sinf o'quvchilarida ham shaxsiy, ham reaktiv xavotirlik darajasi ham yuqori ekanligini ko'rsatadi.

Demak, ta'lim muassasalarining rahbarlari, maktab o'qituvchilari, psixologlari, sinf rahbarlari va ota-onalar bu holatni inobatga olgan holda ta'lim-tarbiya ishlarini to'g'ri yo'lga qo'yishlari talab qilinadi. Aks holda ekstremal

vaziyatlarda shaxsning psixologik himoya imkoniyatlari pasayib ketishi mumkin.

Temperamental sifatlarining ekstremal vaziyatlarda shaxsga ta'siri:

- **Xolerik** - Tahlikali vaziyatga tez beriladi. Lekin tezda chiqa oladi. Diqqatini bir faoliyatdan boshqa faoliyatga oson ko'chira oladi.
- **Sangvenik**-Tahlikali vaziyatda bor imkoniyatlaridan foydalanib vaziyatdan chiqishga harakat qiladi. Vazminlik bilan qaror qabul qila oladi.
- **Flegmatik** - Tez stressga beriladi va tahlikali vaziyatda o'zidan emas, atrofdagilaridan ko'mak kutadi. Hatti –harakatlari keskin susayib boraveradi.
- **Melanxolik** - Tahlikali vaziyatda juda tushkun holatda bo'ladi va eksternal holatdan so'ng ham uzoq muddat stress holatida bo'ladi. Bo'lib o'tgan vaziyatni unutish jarayoni ham juda sekin kechadi.

Temperament jihatdan xavotirlik darajasi

Uchinchi bob bo'yicha xulosalar

Umumta'lim maktablarining beshinchi va to'qqizinchi sinflarida tahsil olayotgan o'smirlar guruhi bilan olib borilgan empirik tadqiqot natijalari quyidagi ilmiy xulosalarni bayon etish imkonini beradi:

1. Riks-Uessman shkalasi bo'yicha qo'lga kiritilgan ma'lumotlarda ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik ta'sir qilish ko'rsatkichlarining namoyon etilishi, aksariyat hollarda asabiylik-xotirjamlik, toliqqanlik-ishchanlik, ishonchsizlik-o'z-o'ziga ishonchlilik, ruhiy tushkunlik va ko'tarinkilik sifatlarining o'smir shaxsida qay tariqa tarkib topganligining belgilanish va baholanishiga bog'liq ekanligini ko'rsatdi. Ayni paytda bu "bog'liqlik" psixologik ta'sir qilish imkoniyatlari va shaxsning o'zini o'zi adekvat individual hissiy baholash asosida kechishi mumkinligini tasdiqladi.

2. CH.D.Spilberg tomonidan yaratilgan "Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodika"si yordamida shaxsning xavotirlik xususiyatlari va psixologik ta'sir qilish imkoniyatlarining o'zaro mutanosiblik yoki nomutanosiblik ko'rsatkichlarining tadqiq qilinishi beshinchi va to'qqizinchi sinf o'quvchilari uchun xarakterli bo'lgan ayrim ma'lumotlarning o'rtacha-umumiy va qiyosiy tipik ko'rsatkichlarida o'ziga xos o'xshashliklar va tafovutlar mavjudligini ko'rsatdi. Bu esa har bir o'smir shaxsiga individual yondashuv konsepsiyasi doirasida ma'lum ijtimoiy-psixologik qonuniyatlarga mos tadqiqotlar olib borish muqarrarligini yana bir bor tasdiqlaydi.

UMUMIY XULOSA

Ekstremal vaziyatlarda shaxsga ta'sir qilishning psixologik xususiyatlarini oshirish maqsadida quydagi tavsuya va xulosalar shakllantirildi:

1) Ekstremal vaziyatlarda shaxsga ta'sir qilishning psixologik xususiyatlari shaxs tiplari va shaxslilik xususiyatlarini o'rganish orqali amalga oshirilishi mumkin.

2) shaxsga psixologik ta'sir qilishni Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodikasi (**CH.D.Spilberg va YU.L.Xanin**) va O'z-o'zidagi hissiy holatni baholash (**A.E.Uessman va D.F.Riks.**) metodikasi orqali o'rganish va baholash mumkin.

3)Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodikasi (**CH.D.Spilberg va YU.L.Xanin**) orqali. **5-9-sinflarning xavotirlanish darajasi o'zaro taqqoslangan va tafovutlar.**

4) Ekstremal vaziyatlarda shaxsga ta'sir qilishning psixologik xususiyatlari doirasida ishlab chiqilgan ilmiy natijalardan va amaliy tavsiyalardan psixologik xizmat ko'rsatish markazlarida va favqulotda vaziyatlar bilan ishlash tashkiloti hodimlari uchun ma'ruzalarda foydalanish mumkin.O'zbekistonda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma'naviy islohotlarning tub negizida eng avvalo har bir insonning qadr-qimmati, aql-zakovati, ma'naviy salohiyati va o'ziga xos ijtimoiy psixologik taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omillar yotadi. Shu bilan birga shaxsdagi o'zini o'zi turli xil muvaffaqiyatsizlikdan, turli xil salbiy holatlarga tushib qolishdan himoya qila olish tizimini o'rganish, tadqiq qilish va rivojlantirish masalasi ham o'ta muhim ahamiyat kasb etishini unutmaslik kerak bo'ladi. Tadqiqotimiz davomida olib borilgan barcha ilmiy- uslubiy ishlar va ularning empirik natijalariga asoslangan ilmiy-nazariy mushohadalar xuddi shu masalaning mohiyatini va ahamiyatini ochib berishga xizmat qiladi. Chunonchi o'tkazilgan barcha nazariy va amaliy

tadqiqotlar asosan quyidagi umumiy xulosalarga kelishimizga sabab bo'ldi:

1. Ekstremal psixologiyadagi ilmiy-nazariy va metodik adabiyotlar tahlili shaxs faolligi va ijtimoiy taraqqiyotining ta'minlanishi uchun muhim yo'nalish hisoblangan shaxs uchun harakterli bo'lgan o'zini o'zi psixologik ta'sir qilish jarayonini maxsus tahlil qilishga bag'ishlangan tadqiqotlarning nihoyatda taqchil ekanligini ko'rsatadi. Holbuki, har qanday shaxsning taraqqiyotiga salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklardan, ichki ziddiyatlardan, yuqori darajadagi stress holatlariga tushishdan vaqtidayoq o'z o'ziga psixologik ta'sir qila olishga tayyor bo'lsagina, u yetarli darajada faoliyat va faollik ko'rsata oladi. Bunday faoliyat va faollikning ta'minlanishi esa har bir shaxs o'z o'ziga psixologik ta'sir qilish jarayoniga dahldor bo'lgan o'ziga xos ekstremal vaziyatlarni tadqiqot predmeti sifatida o'rganishni, tadqiq qilishni va tegishli ilmiy-amaliy xulosalar chiqarishni taqozo etadi.

2. Tadqiqot maqsadini amalga oshirish uchun maxsus tanlangan va ishlab chiqilgan usullar majmuasini qo'llash orqali shaxsga xos bo'lgan psixologik himoya mezonlari va uning ierarxik tizimiga oid ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish va tadqiq qilish imkoniyati yaratiladi. Jumladan, Riks- Uessman shkalasi bo'yicha o'zini o'zi hissiy baholash me'yorlari, CH.D.Spilberg tomonidan yaratilgan "Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodika"si yordamida shaxsning xavotirlik xususiyatlari, doirasidagi mutanosiblik ko'rsatkichlari shaxs uchun xarakterli bo'lgan psixologik ta'sir etish omillari haqida tegishli ma'lumotlar beradi.

3. Shaxs o'zini o'zi psixologik ta'sir etish qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi va ayni paytda tadqiqot predmetiga aylantirilgan mezonlarning har biri o'ziga xos ta'sir etish omili, belgisi, dinamikasi va ierarxik tizimiga ega ekanligi va bu umumiy psixologik himoyaning bir-biriga bog'liq ierarxik zanjirni

mustahkamlashga hamda mukammallashtirishga xizmat qilishi bilan alohida xarakterlanadi. Shu nuqtai nazardan mazkur mezonlar talqini shaxsning o'zini o'zi psixologik ta'sir etish qilish tizimi haqida empirik ma'lumotlar berish mumkinligini isbotladi.

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

AMALIY TAVSIYALAR

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

Biz o'tkazgan tadqiqotlarimiz natijalariga tayangan holda, mamlakatimizda hozirgi zamon ilg'or psixologiyasi yutuqlarini hayotga tadbiq etish zaruriyatini hisobga olib, shaxslardagi psixologik ta'sir etish jarayoni bilan bog'liq holatlarni to'g'ri tushunish, tadqiq qilish va uning bugungi yoshlarimizni tarbiyalash ishidagi ulushini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalarimizni berishni joiz topdik:

3. Biz qo'lga kiritgan natijalarimiz va to'plagan ma'lumotlardan respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulotda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi xodimlari va ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo'lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik ta'sir etish jarayonini o'rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur.

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

- Faoliyat va individual imkoniyatlar o'rtasidagi adekvatlikning qay darajada tarkib toptirilayotganligini aniqlash; har bir shaxsdagi mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish bilan bog'liq individual uslubni aniqlash; mehnat faoliyati jarayonida har bir o'quvchining o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qilishning ta'minlanishi bilan bog'liq me'yoriy hissiy faollik ko'rsatkichlarini aniqlash ("Nizom" dagi psixodiagnostik ishlar ko'lamiga qo'shimcha).

- Ota - onalar, tezkor xizmat xodimlari o'rtasida psixologik ta'sir etish imkoniyatlari va istiqbollari xususida maxsus tushuntirish ishlari olib borish

(“Nizom”dagi psixologik maorif ishlariga qo’shimcha).

- Har bir shaxs uchun xarakterli bo’lgan faoliyatdan qoniqishga nisbatan psixologik ta’sir etish ierarxiasining qaror toptirilishiga xizmat qiluvchi, rivojlantiruvchi korreksion ishlar rejasini ishlab chiqish va uni amalga oshirish (“Nizom”dagi rivojlantiruvchi va korrekstion ishlar qatoriga qo’shimcha).

- Har bir o’quvchining psixologik ta’sir etish imkoniyatlaridan kelib chiqib, mehnat faoliyati talablarini bajarish bilan bog’liq muvaffaqiyatlarga erishish, ayni paytda, turli xil muvaffaqiyatsizliklarga uchramaslik uchun tegishli yakka hol maslahatlar berib borish bilan birga, shu o’quvchilarning o’qituvchilariga ham o’quvchining faoliyatiga nisbatan muvaffaqiyatli individual uslubni rivojlantirish uchun tegishli shart- sharoit yaratilishini ta’minlovchi tavsiyalar ishlab chiqish va taqdim eta borish.

O’ylaymizki, mazkur vazifalarning muntazam ravishda amalga oshirilishi psixologik ta’sir etish samaradorligini ta’minlashda, ayni paytda, shaxsdagi psixologik ta’sir etish omillarini tadqiq qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

- I. 1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi Vazirlar Mahkamasining 1992-yil 20-iyuidagi “O‘zbekiston yoshlarini chet mamlakatlarga o‘qishga yuborish to‘g‘risida”gi 334-sonli Qarori.
2. O‘zbekiston Respublikasining «Ta’lim to‘grisida»gi Konuni// Barkamol avlod - O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori. - T.: Sharq, 1997.
3. O‘zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorash milliy dasturi»// Barkamol avlod - O‘zbekiston tarakkiyotining poydevori. - T.: Shark, 1997.
4. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2012-yi 10-dekabrdagi “Chet tillarni o‘rganish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-1875-sonli Qarori.

II. Ilmiy-psixologik adabiyotlar:

5. Abu Ali ibn Sino. Tib qonunlari. Tuzuvchilar: U. Karimov va b. - T.: A. Qodiriy nomidagi xalq merosi nashriyoti. 1-jild. -1992. - 298 b.
6. Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности. - Психология формирования и развития личности. - М.: Наука, 1981. - С. 97-115.
7. Андреева Г.М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. Г.М. Андреева.- 5-е изд., испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 364с.
8. Асмолов А.Г. Личность как предмет психологического исследования
- М.: МГУ, 1984. - 104 с.
9. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е. В. Основы психологии

управления: Учебник. - Х.: Ун-т внутр. дел, 1999. - 528 с.

10. Баротов Ш.Р. Мехнат жараёни ва ижтимоий рухий жихатлар // Идтисод ва хисобот. - Тошкент, 1997. - № 9. - Б. 60-62.

I. Barotov, E. Mukhtorov. Results of empirical research carried out by psychologists in educational establishments. Sankt-Peterburg, 2007. - С. 17-19.

12. Божович Л.И. Проблемы развития мотивационной сферы ребенка. Изучение мотивации поведения детей и подростков. М.: Педагогика, 1972.- 196 с.

13. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: Просвещение, 1968. - 468 с.

14. Вилюнас В.К. Психологические механизмы биологической мотивации. - М.: МГУ, 1986. - 208 с.

15. Вилюнас В.К. Специфика процессов мотивационного обусловливания в психике человека// Вест.МГУ, Сер.14, Психология. 1989. - №2. - С. 25-33.

16. Выготский Л.С. Собр. соч. Т.4., М.: Педагогика, 1984.

17. Дьяченко М.И., Кандыбович Л. А. Психологический словарь-справочник. - Минск: Харвест, 2001. — 576 с.

18. Davletshin M.G., Abdurahmonov F.R. Qadimgi Sharq mamlakatlarida psixologik fikr taraqqiyoti. - T.: 1995. - 266 b.

19. Давлетшин М.Г. Психология технических способностей. - Ташкент, 1975.-98 с.

20. Давлетшин М.Г. Состояние и задачи психологической службы в Узбекистане// Научно методические основы и опыт организации школьной психологической службы. Тезисы докладов республиканский научно-практической конференции. 15-16 сентября 1989. - Бухара, 1989. - С. 3-5.

21. Дейл Карнеги. Муомала сирлари. Тузувчилар: Сафоев Н.С., Гаффоров Б.Т. - Т.: Навруз, 1992. - 396 б.

22. Джеймс У. Психология. - М.: Педагогика, 1991.-368 с.

23. Додонов Б.И. Потребности, отношения и направленность личности //

Вопросы психологии. Москва. 1973. - №5. - С. 16-28.

24. Додонов Б.И. Эмоции как ценность. Москва. Наука, 1978. - 360 с.

25. Дубровина И.В. Общие вопросы организации и деятельности школьной психологической службы // Рабочая книга школьного психолога. - М.: Просвещение, 1991. Ч. 1. - С. 6-64.

26. Дубровина И.В. Предметы и задачи школьной психологической службы // Вопросы психол. Москва. 1988. - №5. -С. 47-54.

27. Дубровина И.В. Теоретические основы и прикладные аспекты развития школьной психологической службы: Автореф. дисс. докт. псих. наук-Тбилиси: 1988.-396 с.

28. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология. - СПб.: Питер, 2001. - 464 с.

29. Здравомыслов А.Г. Социология конфликта. Учеб. пособ. для студентов высших учебных заведений. 3-е изд. перераб. и доп. - М.: Аспект Пресс, 1996. - 317с.

30. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности.- М. 1986.- 148с.

31. Karimova V.M. O‘zbek yoshlarida oila to‘g‘risidagi ijtimoiy tasavvurlarning shakllanishi: Psixologiya fanlari doktori ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. - T.: 1994. - 312 b.

32. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. Universitet va pedagogika oliy o‘quv yurtlari talabalari uchun darslik. - T.: O‘qituvchi, 1994. - 98 b.

33. Karimova V.M. Sotsial psixologiya. Universitet talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. - Farg‘ona, 1993. - 100 b.

34. Краткий психологический словарь / Под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. - Ростов н/Д: Феникс, 1999. - 512 с

35. Леонова А. Б., Медведев В.И. Функциональные состояния человека в трудовой деятельности. - М.: Изд-во МГУ, 1981. - 112 с.

36. Лупьян Я.А. Барьеры общения, конфликты, стресс. - Минск: Вишэйшая школа, 1986. - 206с.

37. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности.- М.:Психоаналитическая Ассоциация, 1998.-496 с.
38. Мерлин В.С. Очерки теории темперамента-Пермь: Пермское книжное изд-во.1973. - 196 с.
39. Михайлова Л.А Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях. Москва.-2009
40. Небылицин В.Д. Основные свойства нервной системы человека. М.: Просвещение, 1966. - 196 с.
41. Небылицин В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий . - М.: Наука, 1976. - 149 с.
42. Платонов К.К. Структура и развитие личности. - М.: Наука,1986.- 255с.
43. Психологическая безопасность /Иван Огнев.-Ростов н/Д.: Феникс, 2007.-605 с.
44. Психология: Учебник / Под ред. А. А. Крылова. М.: Проспект,1999.- 584 с.
45. Психология: Учебник для технических вузов / Под ред. В. Н. Дружинина. - СПб.: Питер, 2000. - 608с.
46. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2-х т.- Т.1.- М.: Наука, 1946. С. 114- 125.
47. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. - М.: Наука, 1957. - 216 с.
48. Справочник по инженерной психологии/Под ред. Б.Ф. Ломова. - М.: Машиностроение, 1982. - 368с.
49. Столин В.В. Познание себя и отношение к себе в структуры самосознание личности: Дис.докт.психол.наук. - М.: 1985. -530 с.
50. Столин В.В. Самосознание личности. - М.: 1983.-286 с.
51. Стреляу Я. Роль темперамента в психологическом развитии.-М.:

1983. - 98 с.

52. Теоретическая и прикладная социальная психология.- М.: Мысль, 1988.-333 с.

53. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий - М.: 1961. - 536 с.

54. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции. — Х.: Изд-во ХВУ, 1997. 168 с.

55. Узнадзе Д.Н. Экспериментальна основы психологии установки. - Тбилиси. 1961.-212 с.

56. Umumiy psixologiya /A.V.Petrovskiy tahriri ostida 3-qayta ishlangan va to'ldirilgan ruscha nashr tarjimasini. -Toshkent : O'qituvchi, 1992. - 512 b.

57. Umumiy psixologiyadan amaliy mashg'ulotlar. A.I.Shcherbakov tahriri ostida-T.:O'qituvchi, 1984.- 336 b.

58. Фромм Э. Характер и социальный процесс// Психология личности. Тексты .-М.: 1982.-С. 119-140.

59. Фрейд З. Психология бессознательного: Сборник. Произведения /Сост.и науч. ред. М. Т. Ярошевского.-М.: Просвещение, 1990.-448 с.

60. Чудновский В.Э. Индивидуальный стиль деятельности школьников// Сов. пед-ка, 1989. - № 9.-С.69-75.

61. Шихирев П.Н. Социальная установка как предмет социально-психологического исследования // Психологические проблемы социальной концепции поведения. М.: 1976.-С.114-144.

62. Shoumarov G'.B., Barotov Sh.R. Xalq ta'limi tizimida psixologik xizmat// Xalq ta'limi. Toshkent, 1996. - № 4.- В. 103-106.

63. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности.- Л. : Наука, 1979.- 264 с.

64. G'oziev E. Tafakkur psixologiyasi. - T.: O'qituvchi, 1990. - 184 b.

65. Qodirov B.R. Iste'dodli bolalar va ularni tanlash metodikasi. - T., 1992.- 326 b.

66. Qodirov B.R. Tashxis markazlari va psixologik xizmat masalalari //Yangi turdagi o‘rta maxsus o‘quv yurtlarida ta’lim va tarbiyaning samaradorligini oshirishning psixologik muammolari. - T.: 1998.- B.16-19.

67. Qodirov Б.Р. Уровень активизации и некоторые динамические характеристики психической активности // Вопр.психологии. Москва. 1976. - № 4. - С.133-138.

68. Qodirov K.B. Kasb tanlashga tayyorgarlikning psixologik jihatlari va kasbiy tashxis. (9-sinf o‘quvchilari ma’lumotlari asosida). Psixol. fan. nom. ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. Toshkent.- 2001.- 134 b.

69. Qodirova A.T. O‘smirlarda oilaviy nizolar to‘g‘risida ijtimoiy tasavvurlarining shakllanishi.- Psixologiya fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertatsiya. - T.: 2007. - 143 b.