

IX BOB. JAROHATDAN KEYINGI STRESSLI BUZILISH

***Tayanch tushunchalar:** nevrozik va sog'lom harakatlar, nevroz, nevrozik xatti-harakat, «nevroz» atamasi, nevroz alomatlari, nevrozik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash, asabiylik va notinchlik, ishonch va shaxsiy baho bilan bog'liq muammolar, sosiofobiya, vahimaga oid buzilishlar, jarohatdan keyingi stressli buzilishlar, stressga bardoshlilik.*

9.1. Nevrotik va sog'lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq — reaksiya tezligi

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

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

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

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

nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash mumkin bo‘ladi.

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

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

1. Shaxsiy kuch va imkoniyatlarga ishonmaslik.

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

Nevroz holati: siz doimo dedlayn haqida o‘ylaysiz va «Biz ulgurmaymiz, bu muddatga tugallash qo‘limizdan kelmaydi»

degan fikrdan cheksiz azob chekasiz. Hattoki na sizning, na sizni hamkasblaringizning vazifasi og‘ir emasligi va oldingizda hali vaqt yetarli ekani ham sizni tinchlantira olmaydi.

2. Asabiylik va notinchlik

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

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

3. Ishonch va shaxsiy baho bilan bog‘liq muammolar

Normal holat: sobiq turmush o‘rtog‘ingiz sizga xiyonat qilgan va endilikda yangi munosabat qurishga ishonchsiz qaraysiz.

Nevroz holati: siz doimo yangi turmush o‘rtog‘ingizga shubha bilan qaraysiz. Uning telefonini tekshirasiz, kichik kechikishlarda ham 10 marta

qo'ng'iroq qilasiz, qarshi jins vakillari bilan do'stlik rishtalarini davom ettirganda janjallar keltirib chiqarasiz. So'ngra, albatta, o'zingizni tutib turolmaganlikda ayblaysiz. Ammo rashk xurujlari yana va yana qaytariladi, o'zingizni tiyishni uddalay olmaysiz.

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

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

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

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

Nevrozdan xalos bo'lish uchun nima qilish kerak?

Avvallari nevroz belgilarisiz, umuman boshqa inson bo'lib yashab, endilikda birdan paydo bo'luvchi salbiy fikrlar yashashingizga xalaqit qilayotgan bo'lsa, terapevtga ko'rinishingiz kerak. Mutaxassis aynan qaysi jarohatlovchi voqea nevrotik buzilishlar rivojlanishiga olib kelganini aniqlaydi hamda sizga vahima bilan kurashishga yordam beradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

9.2. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha

Xozirgi vaqtda psixologiya fanida "stressga chidamlilik" tushunchasining turli xil ta'riflari ishlab chiqilgan. Shunday qilib, "stressga chidamlilik" atamasi ostida S.V. Subbotin (1992) hissiy barqarorlik, stressga psixologik qarshilik, stressga chidamlilik, umidsizlikka bardoshlik kabi o'ziga xos tarkibiy qismlarni tushunadi. Stressga chidamlilik fenomenining bunday ko'rinishi juda keng tarqalgan. Muxandislik psixologiyasida stressga chidamlilik muammosi ekstremal (maxsus) sharoitlarda inson operatorining barkarorligi sifatida karaladi, bu yerda uning uchta jihati birlashtirilgan xolda taxlil kilinadi:

- *Ob'yektiv*
- *Fiziologik*
- *Psixologik.*

Agarda V.A.Bodrov (1998) ta'kidlashicha, barqarorlikni

sub'yektiv samarali tahlil qilish, mehnat mavzusidagi o'zgarishlarni, uning samaradorligi va sifatini tavsiflovchi faoliyatning natijaviy parametrlarini aks ettirsa, u holda fiziologik va psixologik yondashuvlar barqaror faoliyatni; qo'llab quvvatlash va ta'minlash jarayonini belgilaydi. B.X. Vardanyan (1983) stressga chidamlilikni aqliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlarining, shu jumladan hissiy faoliyatning maxsus o'zaro ta'siri sifatida belgilaydi: "Stressga qarshi kurashish emotsional holatdagi aqliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o'rtasida uyg'un munosabatni ta'minlaydigan shaxsiy xususiyat sifatida aniqlanishi mumkin va shu bilan faoliyatni muvoffakiyatli amalga oshirishga hissa qo'shadi". Stressga chidamlilikning muhim jihatlaridan biri to'g'risida P. B. Zilberman (1984) ta'kidlaganidek, barkarorlik o'zgaruvchan vaziyatga mos aks ettirishning yetishmasligi, moslashuvchanlik yetishmasligidan dalolat beruvchi tushunarsiz hodisa bo'lishi mumkin. U stressga bardoshlilikni o'z izohida quyidagicha taklif qiladi, "...

shaxsning aqliy faoliyatining hissiy, ixtiyoriy, intellektual va motivasion tarkibiy qismlarining bunday o'zaro ta'siri bilan tavsiflanganda, murakkab hissiy muhitda shaxsning o'z maqsadiga optimal tarzda, muvaffaqiyatli erishishidir. V.S. Merlinning (1986) integral shaxs nazariyasi nuqtai nazaridan stressga chidamlilikning yaqin ta'rifida S.V. Subbotinning: "Stressga bardoshlik - bu individual psixologik xususiyat bo'lib, ajralmas individning ko'p darajali xususiyatlarining o'ziga xos o'zaro bog'liqligidan iborat bo'lib, bu tizimning biologik, fiziologik va psixologik gomeostazasini ta'minlaydi hamda hayot va faoliyatning turli sharoitlarida sub'yektning atrof-muhit bilan maqbul o'zaro ta'siriga olib keladi." degan dissertasiya tadqiqotlarini taklif qiladi⁸. Stressga chidamlilikning yuqoridagi barcha ta'riflaridan kelib chiqib, ushbu hodisa (sifat, xususiyat, mulk), asosan, faoliyatning samaradorligiga (muvoffakiyatiga) ta'sir etuvchi xususiyat sifatida funksional nuqtai nazardan ko'rib chiqiladi. Faqatgina B.X. Vardanyan va

⁸ Зильберман, П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П.Б. Зильберман // Очерки психологии труда оператора. п М.: Наука, 1974. п С. 138-172.

S.V. Subbotin ta'riflarida stressga chidamlilikning ikkilamchi tabiati g'oyasini kuzatish mumkin. Bu xususiyat stressga chidamlilikni faoliyat natijasiga ta'sir etuvchi xususiyat sifatida (muvoffaqiyat-muvoffaqiyatsizlik) va tizim sifatida, insonning gomeostazini ta'minlovchi xususiyat sifatida ko'rib chiqishda namoyon bo'ladi. Ushbu pozisiyalardan stressga qarshilik, faoliyatli (tashqi) va shaxsiy (ichki) ko'rsatkichlar sifatida ko'rib chiqilishi mumkin. Stressga chidamlilikning "ichki" shaxsiy tarkibiy qismi, agar sub'yektning imkoniyatlari ma'lum bir faoliyatning shartlari va talablariga javob bermasa faol bo'ladi. Ushbu komponentning roli odamni stress omillaridan himoya qilish uchun bunday tizimni ishlab chiqishdir, bu esa insonning barqarorligini (xavfsizligini) xafagarchilik holatining rivojlanishidan himoya kiladi⁹.

Aytish mumkinki, kutilmagan, o'ta murakkab, kam stereotipik vazifalar bilan to'yingan ekstremal ishlarda yuqori shovqin immuniteti va

stressga qarshi turishni ta'minlaydigan kuchli, xarakatchan va muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan odamlar uchun katta imkoniyatlar mavjud. Ammo bu holat stressning genlariga ega bo'lgan kasbiy faoliyatning barcha turlari uchun toqat kilib bo'lmaydi, bunda faoliyatning samaradorligi va kasbiy stress omillariga qarshi kurashish faoliyat sub'yektining shaxsiy va operasion xususiyatlari vositasida amalga oshiriladi.

Shaxsning eng muhim xususiyatlari va ularning murakkab shakllarining umumiyligi eng integrativ shaklda temperament ko'rinishida namoyon bo'ladi. Shaxs xaqidagi ta'limot tarixida tadqiqotchilar temperamentning namoyon bo'lishini belgilovchi omillarni hisobga olgan holda temperamentning turli nazariyalarini ilgari surdilar.

Ayzenkning (1960) fikriga ko'ra, temperament ikki chiziqli-**ortodoksal** **simptom** komplekslari bilan ajralib turadi: ekstraversion, introversion va nevrotizm. Ular doimiy va normal taksimotga ega.

R. Kettell shaxsiyatning umumiy tuzilishida mustaqil va avtonom bo'lgan temperament va xarakterga bog'liq bo'lgan bir

⁹ Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / С.В. Субботин. - Пермь, 1992. - 152 с.

qator omillarni aniqladi¹⁰. Boshqa bir olimlar gururi (K.G. Jung, 1995; G.V. Allport, 1937) temperament turlarining mavjudligini tan oladi va uni individual farqlarning oraliq, sifatiy tavsifi deb biladi. Bir vaqtlar konstitutsiyaviy tuzilish xususiyatlaridagi individual farqlarning asosini ko'rib chiqqan temperamentning morfologik nazariyalari keng tarqaldi (Ye. Kretchmer; V. Sheldon).

Nazariy jihatdan I.P. Pavlovning (1951) ancha oqlangan ta'limoti bu xatti-xarakatlarning psixofiziologik xususiyatlarini belgilovchi substratni ifodalovchi asab tizimidir. I.P. Pavlovning ta'limotlarini rivojlantirishda V.D. Nebylisyn temperament tuzilishidagi uchta asosiy tarkibiy kismni aniqlaydi: insonning umumiy aqliy faoliyati; vosita komponenti; "Hissiylik" (sezgirlik, ta'sirchanlik, hissiy qobiliyat).

V.S. Merlin temperament turi ostida temperamentning ma'lum xususiyatlarining o'zaro bog'liqlik modelini tushunadi.

Unga quyidagi aqliy xususiyatlar kiradi:

- sezgirlik;

- xissiy ko'zgaluvchanlik;
- faoliyat; reaktivlik;
- faollik va reaktivlik nisbati;
- reaksiyalar tezligi;
- kattiklik-plastiklik;
- ekstravertlik-introvertlik.

Polshalik psixolog J. Reykovskiy emotsional barqarorlikning reaktivlikka bog'liqligi to'g'risida ma'lumotlarga asoslanadi. A.V. Maxnach va Yu.V. Bushov (1988) stressning kechishini aniqlaydigan bir qator temperamentli xususiyatlarini aniqlaydi: **ekstraversiya, qattqlik, ta'sirchanlik, asabiy holatlardagi reaksiyalar** yunalishi tipi deb hisoblaydi.

Stressga bardoshlilik va salomatlik.

B.B. Velichkovskiyni izlanishlarida stressga individual karshilik darajasi va inson farovonligining turli jihatlari o'rtasidagi doimiy aloqalar aniqlandi. Xususan, stressga individual yuqori qarshilik, tekshiruvdan oldingi olti oylik davrda o'tkir kasalliklarning rivojlanish ehtimolini pasayishiga olib keladi, shuningdek stressga individual yuqori qarshilik surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini susaytirish bilan bog'liq ekanligi aniqlandi.

¹⁰ Eysenk, H.J. Biological aspects of personality / H.J. Eysenk. - London, 1965.

Xulq-atvor darajasida, odamning stressga yuqori darajada qarshilik ko'rsatishi, chekish va spirtli ichimliklarni kamroq iste'mol qilish kabi stressni yengib o'tishning kam uchraydigan shakllarini namoyon qiladi. Ushbu "yomon odatlar" ning o'ziga xos xavfi shundan iboratki, ular qisqa muddatda muayyan yengillikni keltirib chiqaradi, natijada ular somatik salomatlikning sezilarli darajada yomonlashishiga olib keladi va odamning stressga qarshi turish qobiliyatini sezilarli darajada kamaytiradi.

Treninglar shuni kursatdiki, odamning stressga nisbatan yuqori qarshilik ko'rsatishi, chekishga nisbatan past qarshilik ko'rsatadigan odamlarga qaraganda chekish va alkogol ichimliklarni kamroq iste'mol qilishadi.

Umuman olganda, stressga individual yuqori qarshilik ko'rsatadigan odamlar sog'lom turmush tarzi bilan ajralib turadi, bu ish va dam olish rejimiga hamda jismoniy mashqlarning muntazamligiga muvofiq namoyon bo'ladi. Stressga individual qarshilik darajasi va surunkali psixologik stressning eng xavfli oqibatlaridan biri o'rtasidagi ishonchli bogliqlik ham

aniqlandi. Bu -psixologik so'nish sindromidir.

Shunday kilib, stressga nisbatan yuqori individual qarshilik, bu murakkab kompleksli psixologik kasallikning oldini olishni ogohlatirishda katta, balki eng muhim markaziy rol uynaydi. Bu nafaqat insonning hayot sifatini keskin pasayishiga olib keladi, balki uning kasbiy, shaxslararo munosabatlarga bo'lgan munosabatining yaxlitligini sezilarli darajada kamaytiradi. Ikkinchisi jamiyat farovonligiga tahdid soladigan xavfli vaziyatlarning paydo bo'lishi xavfining oshishiga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, psixologik stressning salbiy oqibatlari rivojlanishining oldini olishda stressga individual qarshilik ko'rsatishning roli aniqlandi. Shunday kilib, stressga individual qarshilik ko'rsatish "yutish vazifasini" bajaradi, mavjud ob'yektiv stressorlarning ta'sirini neytrallashtiradi, bu esa uzoq umr ko'rish qiyin bo'lgan taqdirda ham yuqori ruhiy va somatik salomatlikni saklashga imkon beradi.

Zamonaviy sharoitlarda stress yukining intensivligi ob'yektiv holatda doimiy ravishda o'sib boradigan bo'lsa,

stressga yuqori darajada turish va shakllantirish vazifasi
individual qarshilikni saqlab alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Nazorat savollari

1. Nevrotik va sog'lom harakatlar
2. Nevrozning psixologik mohiyati
3. Nevrotik xatti-harakat
4. Nevroz alomatlari
5. Nevrotik xatti-harakatlarni mukammal aniqlash
6. **Asabiylik va notinchlik**
7. **Ishonch va shaxsiy baho bilan bog'liq muammolar**
8. Sosiofobiya tushunchasi
9. Vahimaga oid buzilishlar
10. Jarohatdan keyingi stressli buzilishlar
11. Stressga bardoshlilik

X BOB. EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON EMOTSIONAL-IRODAVIY XUSUSIYATLARINING O‘RNI

***Tanch tushunchalar:** inson emotsional sohasini rang-barangligi, hissiy ton, idrok obrazlari, emotsional jarayonlar, affektlar. affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichi, kayfiyat, inson kayfiyatining paydo bo‘lishi, yuksak hislar, irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o‘rni, suisid, suisidial xulq-atvor, o‘z joniga qasd qilgan insonlarga konsultasiya qilish.*

10.1. Emotsional-irodaviy xususiyatlarning ekstremal vaziyatlarda ahamiyati

Hissiyotlar shaxs faoliyatining muhim jabhasi sifatida insonni keng emotsional sohasini rang-barangligi, ko‘pqirraligi haqida hissiy ton (yunoncha gopoz zo‘riqish, urg‘u berish ma‘nosini bildiradi), emotsiyalar (lotincha qo‘zg‘atish, hayajonlash demakdir), affektlar (lotincha ruhiy hayajon, shijoat, ehtiros ma‘nosini anglatadi), stress (inglizcha zo‘riqish deganidir) va kayfiyat kabi tushunchalar muayyan tasavvur bir imkoniyatga ega.



Hissiy ton (tus). Hissiyot aksariyat hollarda faqat

emotsional tus sifatida ruhiy jarayonning o‘ziga xos sifat (sifatiy) jihati tariqasida vujudga keladi. Hissiyot bu o‘rinda o‘ziga o‘zi emas, balki bilishga intilayotgan, o‘zgartirayotgan, egallayotgan shaxsda ma‘lum munosabatni namoyon qiluvchi narsalar, hodisalar va harakatlarning alohida xossasi, xislati hamda xususiyati ma‘nosida gavdalanadi. Mazkur narsalarga nisbatan inson shaxsining sub’yektiv munosabat-lari to‘g‘risida mulohaza yuritilayotganini odam hamisha ham payqay olmaydi. Masalan, yoqimli muloqotdosh, kulgili hangoma, badbo‘y hid, behayo kino, ishtiyoqli mashg‘ulot, iboli qiz, yaramas xulq, xushchaqchaq yigit, xotirjamlantiruvchi xabar, zahmatli mehnat va boshqalar.

Emotsional ton yoki hissiy tus (masalan, affektiv ton) ba’zi hollarda barcha shaxslarda tug‘ma, nasliy xususiyat kasb etishi mumkin. Jumladan, og‘riq

hissi va boshqa xususiyatli kuchli qo'zg'atuvchilar bir davrda aks etgan yoqimsiz (noxush) hissiy ton bilan ajralib turadi. Shuningdek, ba'zi ranglar birikmasi (omixtasi), shilimshiq pardalarning qo'zg'alishi, qamishlarning ishqalanishi, egovning ovozi ham xuddi shunday iz qoldiradi. Shu bilan birga idrok obrazlari va tasavvurlarining aksariyat hissiy tonlari (tuslari) oldingi emotsional jarayonlaridan sakdanib qolgan izlar, turmush tajribaning saboqlari ((aks sadolari) insonlarda o'xshashligi tufayli «tug'ma» deb baholanishi mumkin. Hissiy ton shaxsning ehtiyojlarini atrofdagi narsalar va vaziyatlar qoniqtirishi yoki qoniqtirmasligi, faoliyatning esa muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz kechishini yaqqol namoyish etishiga xizmat qiladi.

Emotsiyalar. Emotsional jarayonlar, holatlar yoki tor ma'noda emotsiyalar hissiy kechinmalarining o'ziga xos xususiyatli shakllarida" bittasidir. Emotsiya — u yoki bu hissiyotning inson tomonidan bevo sita kechirilishi (kechishi) jarayonidan iboratdir. Masalan, shaxs tomonidan musiqani sevish emotsiyani vujudga keltirmaydi, balki buning uchun

musiqani eshitish, ijrochi mahoratiga tasanno bildi-rish, undan hayajonlanish yoki asar ijrosi yoqmasa g'azabli hissiy kechinma hosil bo'lishi ijobiy, bu salbiy emotsiya deyiladi. Qo'rqinch, dahshat hissiy kechinma sifatida ob'yektlarga shaxsning munosabati-ni aks ettirib, turlicha shaklda namoyon bo'lishi mumkin: odam dahshatdan qochadi, qo'rquvdan serryib qoladi, o'zini idora qila olma har tomonga uradi, hatto xavf-xatarga o'zini tashlashi ham mumkin.

Ko'pincha emotsiyalar o'zining ta'sirchanligi bilan bir-birida" ajralib turishiga qaramay, bunday sifatli hissiy holatlar stenik (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuch degan ma'no anglatadi) xususiyatli deyiladi. Bunday emotsiyalar dadil xatti-harakatlarga, mantiqiy mulohazalarga, ijobiy izlanishlarga kuch-quvvat, qanot bag'ishlaydi. Masalan, xursandchilikdan shaxs «parvoz qiladi», «yulduzni narvonsiz oladi», kimlargadir xolis yordam qilishga shoshadi, faollik, tinib tinchmaslik uning sifatiga aylanadi. Aksariyat hollarda xushxabar, muvaffaqiyat shaxsda stenik xususiyatli emotsiyalarni vujudga keltiradi. Ba'zi hollarda emotsiyalar

o'zining sustligi, zaifligi, nursizligi bilan tavsiflanadi, bunday hissiy holat astenik (yunoncha so'zdan olingan bo'lib, kuchsizlik, zaiflik ma'nosini bildiradi) deb ataladi. Bunday hissiyot insonni bo'shashtiradi, uni xayolga cho'mdiradi, xayolparast qilib qo'yadi, shu sababdan favqulodda shaxsdagi rahmdillik befoyda emotsional kechinmaga, uyalish vijdon azobiga, andisha esa qo'rqqoqlikka aylanib qolish xavfi kuchli.

Har qanday vaziyatda ham emotsional xatti-harakat, faoliyat motivlari bo'lishidan tashqari, ular ba'zida faoliyatni tashkillashtiruvchi, goho uni izdan chiqaruvchi omilga ham aylanishi mumkin. Emotsional holatlar yo haddan tashqari kuchaysa yoki susaysa, xullas me'yori, maromi izdan chiqsa, u holda shaxs faoliyati maqsadga yo'nalishini yo'qotadi, buning natijasida ob'yektlar noto'g'ri aks ettiriladi, ular xolisona talqin qilinmaydi, baholashda mantiqiy nuqsonlarga yo'l qo'yiladi.

Affektlar. Haddan ziyod tez kechirishi bilan miyada paydo bo'luvchi, shaxsni tez qamrab oluvchi, jiddiy o'zgarishlarni yuzaga keltiruvchi, jarayonlar ustidan irodaviy nazoratlarning

buzilishiga yetaklovchi (o'zini o'zi boshqarishni zaiflashtiruvchi), organizm a'zolari funksiyasini izdan chiqaruvchi emotsional jarayonlarga affektlar deb ataladi. Affektlar qisqa muddatli bo'lib, ular favquloddagi yong'inga, yarqiragan portlashga, to'satdan kelgan do'lga, to'fonga, kutilmagan silkinishga o'xshab ketadi. Mabodo emotsiya ruhiy to'liqlanish deyilsa, unda affekt holatlari turli bosqichlardan tuzilgan bo'lib, ular o'zaro o'rin almashib turadi. Ma'lumki, vahimaga, tahlikaga, sarosimaga tushib qolgan, o'ta quvongan, kulgi nashidasi bilan band bo'lgan, umidsizlik tuzog'iga ilingan inson turli vaziyatlarda borliqni bir tekis aks ettira olmaydi. Chunki u mazkur sharoitlarda o'z kechinmalarini har xil ifodalaydi, o'zini turli darajada ushlaydi, harakatlarini esa turlicha boshqaradi. Bunda oraliq miya va miya katta yarim sharlari po'stlog'idagi ma'lum markazlarning kuchli qo'zg'alishi va boshqa markazlarning tormozlanishi me'yordan chiqib ketishi tufayli o'zaro almashinib qoladi. Harakatchanlikning asta-sekin ko'tarilishidan iborat stenik holat astenik holat bilan al-mashinadi

(kuchli holat kuchsiz bilan aralashib ketadi), lekin qayta tiklanishga ulgurmaydi. Masalan, jo'shqin harakatda, ko'z yaltirashida, yuz qizarishida vujudga kelayotgan kuchli jahl ko'rinishlari ko'zning xiralanishi, yuz oqarishi, rang o'chishi bilan bog'liq qattiq g'azabga aylanishi mumkin. Umidsizlik kechinmasida organizmning jo'shqin reaksiyasi ba'zan hushidan ketib qolish holati bilan almashinadi. Ushbu vaziyat lotinchadan o'girilganda serrayib qolish, karaxt holati deb psixologiyada qo'llaniladi.

Affekt holati boshlanishida shaxs insoniy qadriyatlarning bar-chasidan uzoqlashib, o'z hissiyotining oqibati to'g'risida ham o'ylamaydi, hatto tana o'zgarishlari, ifodali harakatlar unga bo'ysunmay boradi. Kuchli zo'riqish natijasida mayda, kuchsiz harakatlar barham topadi. Tormozlanish miya yarim sharlari po'stini to'la egallay boshlaydi, qo'zg'alish po'stloqosti nerv tugunchalarida, oraliq miyada avj oladi, xolos. Buning natijasida shaxs hissiy kechinmasiga(dahshat, g'azab, nafratlanish, umidsizlik va hokazolar) nisbatan o'zida kuchli xohish sezadi.

Ma'lumotlarning ko'rsatishicha, ko'pincha

hissiyotlar affektiv shaklda o'tishi tajribalarda sinab ko'rilgan. Jumladan, 1) teatr tomoshabinlarida, 2) tantana nashidasini surayotgan olomonlarda, 3) es-hushini yo'qotgan, telbanoma sevgi afsonalarida, 4) ilmiy kashfiyot lahzasida, 5) tasodifiy qizg'in uchrashuvlarda jo'shqin shodliklar mujassamlashadi.

Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichida har bir shaxs o'zini tutushini, o'zini ko'lga olishni uddalash qurbiga ega bo'ladi. Ularning keyingi bosqichlarida irodaviy nazorat yo'qotiladi, irodasiz harakatlar amalga oshiriladi, yo'lanmasdan xatti-harakat qilinadi. Affektiv holatlar mas'uliyatsizlik, axloqsizlik, mastlik alomatida sodir bo'ladi, lekin shaxs har bir xatti-harakati uchun javobgardir, chunki u aql-zakovatli insondir. Affektlar o'tib bo'lganidan keyin shaxsning ruhiyatida osoyishtalik, charchash holati hukm suradi. Ba'zi hollarda holsizlanish, jamiki narsaga loqayd munosabat, harakatsizlik, faollik barham topishi, hatto uyquga moyillik yuzaga keladi. Shu bilan birga affektiv shok (fransuzcha zarba degan ma'no anglatadi) holati ham sodir bo'ladi, buning oqiba-tida

organizmning ichki a'zolari funksiyasi buziladi, hatto yurak xuruji (infarkt lotincha «xavf to'ldirg'ich»), miokard yunoncha tuz — tomir, yurak degan ma'no bildiradi) yuzaga keladi. Shuni ham unutmaslik kerakki, affektiv qo'zg'alish muayyan davrgacha davom etishi, ba'zan o'qtin-o'qtin kuchayishi yoki susayishi sodir bo'lib turishi mumkin.

Bugungi kunda Psixologiya fanida asosiy hissiyotlar atamasi ko'chma ma'noda qo'llanilib kelmoqda. Tadqiqotlar ichida K. Izartning tasnifi muayyan qiziqish uyg'otadi, lekin his-tuyg'ularning barchasini o'zida qamrab olmaydi. K. Izartning talqinicha:

1) qiziqish — malaka va ko'nikmalar shakllanishiga, o'qishga moyillik uyg'otadigan bilimlarni egallashga yordam beruvchi ijobiy hissiy holatdir;

2) quvonch qondirilishi dargumon bo'lgan shakchi (hukmron) ehtiyojning qondirilishi mumkinligi bilan bog'liq ijobiy hissiy holatdir;

3) hayratlanish — favqulodda ro'y bergan holatlardan hissiy jihatdan ta'sirlanishning ijobiy yoki salbiy jihatdan ifoda etilmagan belgisidir;

4) iztirob chekish — hozirgacha qondirilish ehtimoli ozmi yoki ko'pmi mavjud tasavvur qilingan, muhim hayotiy ehtiyojlar-ning qondirilishi mumkin emasligi to'g'risida ma'lumot olinishi-ga bog'liq salbiy hissiy holatdir;

5) g'azablanish — ob'yektiv tarzida kechadigan, shaxs uchun g'oyat muhim ehtiyojni qondirish yo'lida to'siqlarni yengib chiqadigan salbiy hissiy holatdir;

6) nafratlanish - ob'yektlarga yaqinlashuv sub'yektning ma'naviy yoki estetik ideallar-ga zid kelib qolishi oqibatida ro'y beradigan salbiy hissiy holat-dir;

7) jirkanish — shaxslararo munosabatlarda ro'y beradigan va shaxsning hayotiy nuqtai nazarlari, qarashlari va xulq-atvoriga nomutanosibligi oqibatida hosil bo'ladigan salbiy hissiy holatdir;

8) qo'rquv — shaxs o'zining xotirjam hayot kechirishiga ziyon yetishi mumkinligi unga real tahdid solayotgan yoki tahdid solishi mavjud xavf-xatar to'g'risidagi xabarni olish bilan paydo bo'ladigan salbiy hissiy holatdir;

9) uyalish — o'zining ezgu maqsadlari, xatti-harakatlari va tashqi qiyofasi, nafrati katta

muhit kutilmasiga mos kelmaganligi bilan emas, balki o'ziga loyiq xulq-atvor hamda tashqi siymosi shaxsiy tasavvurlarga ham mos emasligini anglashda ifodalanadigan salbiy hissiy holatdir.

Yuksak hislar. Kishilik jamiyati bilan hayvonot olami o'rtasida psixologik tafovutlar yuksak hislarda o'z ifodasini topadi. Yuksak hislar ongli harakatlarni bajarishning ob'yektiv sharoitlari, yo'nalishlari, mazmuni bilan uyg'unlashgan shaxs emotsional holatining barqaror, murakkab tarkibida paydo bo'ladi va kechadi. Ko'plab kechirilayotgan emotsiyalarda, affektlarda, kayfiyatlarda yaqqollashgan umumlashma hislar yuksak hislar deb ataladi. Ular o'z tarkibiga sodda tuzilgan hislarni qamrab oladi, lekin oddiy hislar yig'indisidan iborat emas, chunki yuksak hislar mazmuni, sifati, shakli bilan alohidalikka ega.

Shaxsda topshiriqni bajarish bilan bog'liq javobgarlik hissi har xil ma'noda kechiriladi:

1) tashvishlanish emotsiyasi (bir tomondan, xursandlik, ikkinchi tomondan esa qo'rqish hissi) sifatida;

2) o'z kuchiga, g'ayratiga, iftixoriga ishonch emotsiyasi tariqasida;

3) vazifaga jiddiy qaraydigan tengdoshlardan g'azablanish emotsiyasi sifatida;

4) shart-sharoitlarni hisobga olishga nisbatan shubhalanish sifatida va hokazo.

Tahlildan ko'rinib turibdiki, javobgarlik hissining mohiyati ularning oddiy yig'indisidan iborat emas, balki jamoa a'zolarining ehtiyojiga aylangan voqelikni anglashdir. Masalan, kitob o'qib lazzatlanish bilan kitobni o'qib tugatish shodlik hissini farqlamoq lozim.

Psixologiya fanida yuksak hislar quyidagi turlarga ajratiladi:

1) mehnat faoliyatini davomida kechiriladigan hislar - praksik hislar;

2) intellektual hislar;

3) axloqiy hislar;

4) estetik hislar.

Irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni.

Shaxs faolligining har xil ko'rinishlari mavjud bo'lib, ular funksional tomondan bir-biridan farqlanadi, lekin iroda *ekstremal vazitlarda* inson faolligining alohida o'ziga xos shaklidan iboratligi bilan ajralib turadi.

Iroda insonning o'z xatti-harakatlarini (xulq-atvorini) o'zi boshqarishini, u yoki bu xususiyatli intilish va istaklarini tormozlashni talab qiladi, binobarin, u anglanilgan turlicha harakatlar tizimi mujassam bo'lishini nazarda tutadi. Irodaviy faoliyat mohiyati shunda ko'zga tashlanadiki, bunda shaxs o'zini o'zi boshqaradi, o'zini qo'lga oladi, o'zining xususiy ixtiyorsiz impulsiv tomonlarini nazorat etadi, hatto zarurat tug'ilsa, u holda ularni tamoman yo'qotadi ham. Iroda paydo bo'lishining bosh omili inson tomonidan faoliyatning turli tarkiblarining irodaviy harakatlarni tizimli tarzda tatbiq etilishi bunday ish-harakatlarda ong bilan mujassamlashuvchi shaxsning faolligidir. Irodaviy faoliyat shaxs tomonidan keng qo'lamda anglanilgan va ruhiy jarayonlarni amalga oshirish xususiyati bo'yicha irodaviy zo'r berishni talab qiladigan aqliy amallarni taqozo etadi. Bunday aqliy amallar favquloddagi vaziyatni baholash, kelgusida amalga oshirishga mo'ljallangan harakatlar uchun vositalar va operatsiyalar tanlash, maqsad ko'zlash va unga erishishning usullarini saralash, ularni tatbiq etish uchun muayyan qaror qabul

qilish kabilar bo'lib hisoblanadi. Ushbu amallarning barchasi irodaviy faoliyatning operatsional tomoni deb baholanadi.

Shuni alohida ta'kidlash joizki, ba'zi psixologik holatlarda, **ekstremal vaziyatlarda** irodaviy faoliyat insonning butun hayot yo'lini aniq-lab beradigan, uning ijtimoiy-psixologik qiyofasini (siymosini) namoyon qiladigan va ma'naviy-axloqiy qadriyatini ro'yobga chiqarishga yordam beradigan qarorga kelish bilan uyg'unlashadi. Shuning uchun bunday irodaviy harakatlarni amalga oshirish jarayenida shaxs ong-li harakat qiluvchi sub'yekt tariqasida ham ularning kashfiyotchisi, ham bir davrning o'zida ijrochisi (bajaruvchi) bo'lib ishtirok etadi. Mazkur holatda shaxs o'zida to'kis mujassamlangan qarashlari tizimiga (dinamik stereotipiga), iymon-e'tiqodga, ishonch va dunyoqara-shiga, qadriyatiga, hayotiy munosabatlari majmuasiga, aql-zakovatiga, ma'naviyatiga asoslangan holda ongli yo'l tutadi. Shaxsning umr (hayot) yo'lida qadriy xususiyat kasb etuvchi javobgarlik hissi irodaviy harakatlarni tatbiq qilishda uning miyasiga mujassamlashgan, anglanilgan barcha ijtimoiy-psixologik

shartlangan fazilatlar (qarash, e'tiqod, qadriyat, ma'naviyat va hokazolar) sog'lom fikr, us-tuvor (yuksak tuyg'u) hissiyot tariqasida faollashadi, mustahkamlana-di hamda baholash, qarorga kelish, tanlash, ijro etish (bajarish) jarayonlariga ta'sir qilib, umumiy hamkorlik tizimida o'z izini qoldiradi. Javobgarlik hissi shaxs ma'naviyati, ruhiyati, qadriyati namoyon bo'lishi, kechishi, takomillashishi bosqichlarining boshqaruvchisi, ongli turkisi, sifatining ko'taruvchisi funksiyasini bajaradi.

Insoniyatning ijtimoiy-tarixiy taraqqiyotining yirik namoyandalari ijodiy faoliyatiga taalluqli ma'lumotlar, qarorga kelish namunalarini ularning ijtimoiy-psixologik qiyofalarini aks ettirish imkoniyatiga egadir. Masalan, buyuk sarkarda Amir Temur Ko'ragoniyning «Kuch adolatdadir» degan hikmati, Alisher Navoiyning «Zanjirband sher - yengaman der» xitobi, Cho'lponning «Xalq dengizdir, xalq to'lqindir, xalq kuchdir» chaqirig'i javobgarlikni yuksak his etgan holda xalqining xohish irodasini ifoda qilib, qat'iy irodaviy xatti-harakatlarini amalga oshirganlar, shu bilan birga ular o'zlarining ma'naviy, qadriy, ruhiy qiyofalarini chuqur

va ko'pyoqlama ochib berishga musharraf bo'lganlar. Ijtimoiy-tarixiy sahifalarimizda, yaqin o'tmishimizda va istiqlool davrida ko'plab vatandoshlarimiz irodaviy xatti-harakatlarining namunaviy ko'rinishlarini namoyish qilganlar, bular rasmiy manbalarda va badiiy adabiyotlarda keng ko'lamda yoritilgan.

Yuqoridagi mulohazalardan tashqari, irodaviy faoliyatning o'ziga xos psixologik xususiyatlari ham mavjuddir va ular muayyan tavsiflarga asoslanib talqin qilinadi. Irodaviy faoliyatni yoki alohida iroda aktini amalga oshirishning xususiyatlaridan biri — bu bajarilayotgan harakat-larning erkin ekanligini shaxs tomonidan anglash iboratligidir. Ushbu jarayonda shaxs o'z xulq-atvori va o'z faoliyati sabablarini tashqi omillardan deb tushunishga moyil odamlar mavjud.

Psixologiya fanida nazoratni lokallashtirish deganda shaxsning individual faoliyati natijalari uchun mas'uliyatni tashqi kuchlarda va sharoitlarda qayd qilishni, shuningdek, ularning kuch-g'ayratiga, qobiliyatiga moyilligini belgilaydigan sifatlar majmuasi tushuniladi. Nazoratni

lokallashtirish tashqi (eksternal) hamda ichki internal turlariga ajratiladi. Nazoratni tashqi lokallashtirishga ba'zi misollarni keltiramiz.

Xodim ishga, talaba darsga kech qolsa, bu hodisani turlicha bahonalar bilan izoxlashga harakat qiladi:

1) avtobus o'z vaqtida kelmadi;

2) yo'lovchilar ko'p bo'lganligi uchun avtobusga chiqa olmadim;

3) avtobus juda sekin harakat qiladi;

4) transport buzilib qoladi;

5) ko'chada yo'l harakati fojiasi yuz bergani tufayli ushlanib qoldik va hokazo.

Psixologik tadqiqotlar natijalarining ko'rsatishicha, nazoratning **eksternal** lokallik turining namoyon bo'lishi shaxsning muayyan nuqsonlari va illatlariga bevosita bog'liqsir, chunonchi insonning mas'uliyatsizligi, o'z imkoniyatiga ishonmasligi, hadiksirashi, xavfsirashi, shaxsiy niyatini ro'yobga chiqarishni paysalga solishi va boshqalar. Mabodo shaxs o'z xulq-atvori oqibati uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olsa, o'z qilmish-qidirmishlarini shaxsiy xususiyatidan deb tushunsa, bunday psixologik voqelik

nazoratning **internal** (ichki) lokallashuvi mavjud ekanligini bildiradi. Nazoratning ichki lokallashtirishiga xos insonlar maqsadga erishish yo'lida mas'uliyat yoki javobgarlik his etadilar, o'zini o'zi tahlillash imkoniyatiga egadirlar. Ijtimoiy tarbiya jarayonida shaxsda lokallashtirishning har ikkala (eksternal, internal) turini shakllantirish tufayli uning mustahkam shaxsiy fazilatiga aylantirish mumkin.

Irodaning o'ziga xos ko'rinishlari shaxsning tavakkalchilik vaziyatidagi xatti-harakatida ro'yobga chiqadi. O'ziga mahliyo qiluvchi maqsadga erishish yo'lida xavf-xatar, yo'qotish dahshati, muvaffaqiyatsizlik unsuri bilan ham hamohang, ogoh dadil harakat tavakkalchilik deyiladi. Tavakkalchilik jarayonidagi noxushlik kutilmasi muvaffaqiyatsizlik ehtimoli bilan noqulay oqibatlar darajasi uyg'unlashuvi mezoni orqali o'lchanadi. Tavakkalchilikda muvaffaqiyat bilan muvaffaqiyatsizlik kutilmasi ehtimoli yotadi, yutuqqa erishish shaxsda xush kayfiyatni vujudga keltirsa, mag'lublik esa noxushlik holatining bosh omili hisoblanadi. O'z-o'zidan

ma'lumki, yutuq (g'oliblik) quvonch nashidasini uyg'otsa, omadsizlik jazo, moddiy va ma'naviy yo'qotishni ro'yobga chiqaradi. Lekin shunga qaramasdan, insonlar tavakkal qilish harakatidan hech mahal voz kechmagan xohu kundalik hayot muammosiga aloqador voqelik, xoh murakkab mehnat, xoh harbiy yurishlar bo'lishiga qaramay, shuning uchun tavakkalchilik insoniyat dunyosining ijtimoiy-tarixiy taraqqiyoti davrining qaror qabul qilish namunasi, mahsuli sifatida shaxsning hayoti va faoliyatida to hozirgacha ishtirok etib kelmoqda.

Insonning miyasida tug'iladigan maqsadga erishish tufayligina irodaviy harakat amaliyotga tatbiq etiladi. Ushbu fikr boshqacharoq ifodalanganda, shaxs u yoki bu harakat yordami bilan qo'yilgan maqsadga erishish yo'llarini anglab yetadi, ya'ni harakat bilan maqsad, o'rtasidagi uyg'unlik insonga tobora yaqqollashadi, anglashiniladi. Holbuki shunday ekan, shaxs o'zining ruhiy holatini o'zgartirishga qaror qiladi, qondirilishi lozim bo'lgan ehtiyojlarini muayyan tartibga keltiradi, ularni birlamchi va ikkilamchi darajalarga ajratishni

lozim topadi. Xuddi shu yo'sinda irodaviy harakatni amalga oshirishning tarqoq va yig'iq tarkiblari (unsurlari) maqsadga yo'naltiriladi. Ushbu jarayonga inson shaxsini undayotgan, ham anglanilgan, ham anglanilmagan ruhiy tayyorgarlik motivdan iborat bo'lib, maqsadga intilish va unga erishish majburiyatini tushuntirishga xizmat qiladi.

Insonning hayoti va faoliyatida uning borliqdagi narsalarga nisbatan o'zini tortadigan har xil xususiyatli maqsadlari vujudga kela boshlaydi. Lekin shuni ta'kidlash joizki, shaxs oldida paydo bo'lgan maqsadlarni u tanlashi, mohiyat jihatidan ma'qulligi (noma'qulligi) yuzasidan qaror qabul qilishi, ularning hozirgi davr uchun ahamiyat kasb etishini, istiqbol imkoniyatlari singari xususiyatlarini hisobga olishi lozim. Shaxs faolligining mexanizmi sifatida unda aniq, yaqqol, ob'yektga yo'nalgan maqsadni amalga oshirish (qaror toptirish) ezgu niyati ro'yobga chiqadi. Masalan, kundalik moddiy ehtiyojini qondirish, sayohatga chiqish, ish joyini almashtirish, til markaziga o'qishga kirish, qarindoshlari holidan xabar olish, televizor tomosha qilish istaklari tug'ilishi

mumkin. Bu asnoda iroda aktining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, nafaqat xohish-istakdagi maqsadni tanlay olish, balki uni amalga oshirish imkoniyati aniqroq ekanligini tushunish hamda anglashdir. Xuddi shu tariqa irodaviy harakatning muhim tarkibi, binobarin, ajratib olingan maqsadga erishishning yo'l-yo'riqlari shakli va mohiyati to'g'risida mulohaza yuritish, uning ustida bosh qotirish davri boshlanadi. Mazkur jarayonda fikr yuritilayotgan vositalarning maqsadga erishish yo'liga muvofiqligi tahlil qilinadi, aqlan chamalab ko'riladi, uni ro'yobga chiqarishga mutlaqo mos yordamchi uslublar, harakatlar tanlanadi. Yuqorida mulohaza yuritilgan aqliy xatti-harakatlarning barchasi o'zining mohiyati bilan iroda aktining tarkibiga kiruvchi aqliy jarayonlar, aqliy lahzalar, aqli vaziyatlar sifatida mujassamlashadi.

Irodaviy aktning boshlanishi maqsadga erishish yo'l-yo'riqlari haqiqatan ham aniq istaklarning ushalishiga xizmat qilishi to'g'risida oqilona qarorga kelishda o'z ifodasini topadi. Psixologik ma'lumotlarning ko'rsatishicha, tanlangan harakatlar oqilona,

omilkor, odilona ekanligi to'g'risida qarorga kelinganida, maqsadga muvofiqligi ishonchli dalillar ustiga qurilganida ushbu jarayon qiyinchiliklarsiz sodir bo'ladi. Biroq aksariyat hollarda qarorga kelish murakkab jarayonga aylanadi, buning natijasida motivlar kurashi yuzaga keladi, binobarin, tanlash, yakdillikka kelish muddati birmuncha cho'ziladi. Masalan, shaxsda ish joyini almashtirish xohish-istagi tug'ildi deb aytaylik, biroq unda boshqa xususiyatga ega bo'lgan intilishlari hukm surishi mumkin, o'z navbatida ular ishxonani o'zgartirishga to'sqinlik ham qiladi. Jumladan, ish joyini o'zgartirish maoshning yangi ishxonada bir oz yuqoriligi bilan bog'liq bo'lsa-da, lekin yangi muhitga va jamoaga, notanish shart-sharoitga, boshqacha talabga moslashish (ko'nikish) zarurligini taqozo etadi. Ana shu tarzda munosabatlar bilan motivlar kurashi yuzaga keladi, uning negizida: a) yangi ish joyidan, b) ichki qanoatlanish tuyg'usidan voz kechish kerakmi; v) qimmatli imkoniyat tug'ilishi, g) uning istiqboli evaziga o'zining boshqa ehtiyojlaridan "yuz o'girishi lozimmi?", degan motivlar kurashi boradi.

Motivlar kurashida u yoki bu tarzda qarorga kelishni ma'qullash (e'tirof qilish) yoki ma'qullamaslik (e'tirof etmaslik) to'g'risidagi mulohazalarni tahlil qilish (ularni chamalash) bilan cheklanib qolmasdan, balki o'zaro ziddiyatli, bir-birini inkor etuvchi harakatlarni tatbiq etishga undovchi qabilidagi motivlar kurashi ham tug'ilishi mumkin. O'zaro qarama-qarshi motivlarning salmog'i qamrovli bo'lsa, shaxsni faoliyatga undovchi ehtiyojlarning ob'yekti o'zining qiymati (ahamiyatligi) bilan o'zaro baravarlashsa, u holda bunday motivlar kurashi ularga hamohang tarzda kuchli kechadi. Mabodo shaxsda televideniya kino ko'rish xohishi bilan do'stining tavallud topganligini tabriklash uchun borish istagi o'rtasida ruhiy kurash yuzaga kelsa, motivlar kurashi sodir bo'lmaydi, chunki bunday mahalda shaxsda kinoni tomosha qilish tilagi (intilish) o'zidan o'zi yo'qoladi. Lekin motivlar kurashi hamisha ham shunday yengil kechadi, deb xulosa chiqarmaslik kerak, bunda munosabat, xohish shaxs uchun qanchalik muhim ahamiyat kasb etishiga ko'p jihatdan bog'liq. Jumladan, shaxsni safarga otlanish (tayyorgarligi) hamda

qarindoshdagi to'yga tabriklash uchun borish istaklari (zarurati) o'rtasidagi motivlar kurashi o'zaro bir-biriga zid ekanligi tufayli faqat ulardan bittasini tanlash taqozo etilganligi sababli murosasiz kurash tariqasida keskin tus olishi mumkin. Shunga o'xshash motivlar kurashi natijasida muayyan qarorga kelishi yoki qaror qabul qilish vujudga keladi, bunda shubhalanish, sustlik, loqaydlik, ikkilanish singari sifatlar (goho illatlar) faoliyat doirasidan siqib chiqarilib, butun diqqat-e'tibor qarorni amalga oshirishga yo'naltiriladi. Mabodo qarorga kelinganidan keyin ham jur'atsizlik shaxsni ikkilanish sari yetaklashda davom etaversa, u holda irodaviy harakat tub ma'nodagi g'ayratdan, shijoatdan, sobitqadamlikdan, belgilangan maqsad sari intilishdan mahrum ekanligini aks ettiradi. Maqsadga erishish uchun shaxs o'zini tayyorlaydi, psixologik va statistik kutilmalar o'zaro tafovutlanishi yuzasidan ma'lumotlarni umumlashtiradi.

Shuni eslatib o'tish o'rinliki, qarorga kelish, uni amalga oshirishda qiyinchiliklarni bartaraf etishda irodaviy zo'r berish muhim ahamiyat kasb etadi. Aksariyat psixologik holatlarda inson

tomonidan qarorga o'z ehtiyojlarining ustuvorligi darajasi ta'sirini zaruriy chora tariqasida yengish bilan uyg'unlashgan, jiddiylilik, zo'riqish xususiyatli ichki zo'r berish jarayoni bilan uzviy bog'liq-likka ega. Shaxs o'zidagi qarama-qarshiliklarni yengishga nisbatan bunday munosabat (zaruriyat) birinchidan, sub'yektning ayrim istaklari, mustahkamlangan salbiy odatlari; ikkinchidan, turmush hodi-salariga nisbatan ko'nikish hissi; uchinchidan, ma'qullanilmagan axloq-odob prinsiplari, an'analar bilan kurashining kechishi iro-daviy aktning o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan xislati (sifati) irodaviy zo'r berish tomonidan idora qilinadi.

Insonda vujudga kelgan kuchli, shijoatli intilishlarni yo'qolishiga harakat qilinadi. Biroq qabul qilingan qaror (yoki qarorga kelish)ning axloq-odob prinsiplariga javob bera olishini (mutanosibligini), ijtimoiy ahamiyat kasb etish imkoniyatini anglashning o'zi shaxs uchun murakkab ishni «o'lik» nuqtasidan siljitishga, qo'zg'atishga yetarli darajadagi omil bo'lib xizmat qila olmaydi.

Mazkur holatni shaxs tomonidan tushunish (anglash)

burch, mas'uliyat, javobgarlik, qat'iyatlilik tuyg'ulari bilan qat'iy ishonch, zaruriyat, barqaror ichki kechinmalar (regulyator hislar) mustahkamlansa, bunday davrda ushbu narsa ko'pgina intilishlarni yo'qotishga imkon beradigan haqiqiy irodaviy zo'r berishni vujudga keltiradi. Yuksak hislar (burch, mas'uliyat, javobgarlik, vatanparvarlik, fidoiylilik kabilar) axloqiy talablar interiorizatsiyaga aylanganligini, ya'ni shaxsning ma'naviy mulkiga o'tayotganligini, egoistik (xudbinlarcha) intilishlar bilan altruistik (ijtimoiy fidoiylilik) istaklari (xohishlari) o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladigan favquloddagi vaziyatda amalga oshiriladigan xulq-atvorning ichki mexanizmlarga aylanganini aks ettiradi. Yuksak hislar motivlar kurashida intilish o'ng yoki so'l tomonga og'ishini aniklaydi, maqsadni amalga oshirishini ta'minlashda regulyator funksiyasini bajaradi.

Psixologiyada irodaviy akt to'g'risida mulohaza yuritilganda shu narsa ta'kidlanadiki, irodaviy zo'r berishning ichki kechishi faqat qarorga kelishda paydo bo'lmaydi, balki uni ijro etish

jarayonida jadal sur'atga erishishda ham amalga oshadi. Buning psixologik ma'nosi shuki, qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish) aksariyat hollarda sub'yektiv va ob'yektiv xususiyatli bir talay qarama-qarshiliklarga duch keladi, ularni yengib o'tish esa irodaviy zo'r berishni, zo'riqishni talab qiladi. Chunonchi, bozor iqtisodiyotiga maqsad va vazifasiz, tasodifiy yondashuv sifatida moslayotgan shaxs o'z turmush tarzini o'zgartirmasa, uzoqni ko'zlab ish yuritmasa (bugungi kuni o'tganiga shukur qilib yashasa), faollik ko'rsatmasa, imkoniyatidan foydalanmasa bir qator qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Insonning o'zligi bilan ichki kurashi, xarakter xislatlarini o'zgartirishga intilishi irodaviy zo'r berishi tufayli amalga oshadi, xolos. Shuningdek, inson sanitariyaga, gigiyenaga rioya qilib yashashi (sayr qilish, xona havosini almashtirish, ovqat hazm bo'lishini kutish, ozodalikka e'tibor qilishi yangi ko'nikmalarni egallash kabi) irodaviy zo'r berishni taqozo etadi. Bu psixologik voqelikning negizida insonni oldin hayajonga solmagan, tashvishlantirmagan narsalarga e'tibor qilish mexanizmi yotganligi tufayli

favquloddagi Qarshilik salbiy his-tuyg'ularni (stress, affekt, frustrasiya kabilarni) vujudga keltiradi. Holbuki shunday ekan, shaxsning o'zini- o'zi bilan ichki ruhiy kurashi natijasida muvaffaqiyatga erishilsa, u holda ijobiy xususiyatli hissiy kechinmalar yuzaga keladi, o'zining ustidan o'zi hukmronlik tuygulari, o'z kuch va qudratiga ishonch, uni anglab yetish, o'ziga o'zi buyruq berish, o'zini o'zi nazorat qilish, o'zini oldiga qo'ygan eng muhim maqsadlarga erishish imkoniyatini tushunish ro'yobga chiqadi. Ushbu ruhiy jarayonlar muammo yechimida ishtirok etishidan qat'i nazar, irodaviy zo'r berish va uning ichki kechishi kuchli zo'riqishlar tufayli amalga oshadi. Bu o'rinda shaxsning xarakteri, individual xususiyatlari, ijtimoiy shartlangan xislatlari, har bir narsaga jiddiy munosabati yetakchi va ustuvor ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, o'zini o'zi boshqarish, gumanistik psixologiya tarkibidagi kategoriyalar hamda ularning hayot va faoliyatda namoyon bo'lishi muhim rol o'ynaydi.

Ma'lumki, shaxsiy mayllar, ustanovkalardan tashqari, unga ijtimoiy ustanovkalarning ta'siri, o'z roli, statusi yuzasidan

baholash tizimining to'g'ri shakllanganligi bunda alohida ahamiyatga ega.

Shaxs ma'lum bir faoliyatni amalga oshirgunga qadar o'z ruhiy olamida yuzaga kelgan ayrim sub'yektiv («Men» bilan «Men emas» qabildagi) qarshiliklarni yengishdan tashqari, unga muayyan tashqi, (ob'yektiv tarzda) ziddiyatlarni ham barham toptirishga to'g'ri keladi. Aytaylik, inson uchun ro'yobga chiqarish zarur hisoblangan maqsad aniq (yaqqol), uni amalga oshirish yuzasidan hech qanday shakshubha bo'lmasada, shuningdek, qarorga kelishda kuchsiz motivlar kurashi davom etsada, lekin qarorni ijro qilishda ba'zi bir qiyinchiliklar tug'ilishi mumkin. Mazkur jarayonda vujudga kelgan qarshilik va qiyinchiliklarni yengish insondan chidam, qat'iylik, favquloddagi, sira kutilmagan holatni inobatga olishni taqozo etadi. Ba'zida esa uzluksiz ravishda ular bilan kurashish, irodaviy zo'r berish, ularni yengish uchun esa ruhan tayyorgarlik mayli bilan qurollantirishni talab etadi. Bunday vaziyatlar zo'riqish, tanglik, zo'r berish, jiddiylik ma'lum davr davomida shaxsda

saqlanib turish majburiyatini yuklaydi.

Psixologik ma'lumotlarga qaraganda, irodaviy sa'yi-harakat uchun o'ziga xos xususiyatga ega bo'lgan irodaviy zo'r berish aksariyat hollarda motivlar kurashidagi qarama-qarshilik yuzaga kelganligi bilan emas, balki shaxs tomonidan qabul qilingan qarorni ijro etish (bajarish, ado etish) jarayonida ob'yektiv xususiyatga molik qiyinchiliklarni yengish tufayligina namoyon bo'ladi. Xuddi shu bois iroda akti tuzilishi tahlilining ko'rsatishicha, ushbu holat iroda faoliyatining bir talay xususiyatlarini xaspo'shlashga imkon yaratadi. Shuning bilan birga, irodaviy faoliyatning shaxs xatti-harakatlarida muayyan ustuvor vazifalar (funksiyalar) ijro etishini (bajarishini) ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiqdir. Mazkur funksiyalar: birinchidan, shaxsning hatti-harakatlarini amaliyotga tatbiq qilishning sifat darajasini yuksaltiradi. Ikkinchidan, inson hayoti va faoliyati uchun muhim ahamiyat kasb etuvchi muammolar yechimini topishga sharoit yaratadi. Uchinchidan, inson shaxsiga muammo mohiyatiga kirishini ta'minlaydi,

shuningdek, harakatni maqsadga muvofiqlashtirishga xizmat qiladi.

Irodaviy faoliyat insonning hatti-harakatlarini uning borliqqa (atrof-muhitga) nisbatan ongli shaxs sifatida o'z oldiga qo'ygan ustuvor maqsadlari mohiyatidan kelib chiqqan holda boshqaradi. Shaxs, bu asnoda, o'zining tanlagan ideallariga, uni yo'naltiruvchi g'oyalariga, ishonch-e'tiqodlariga, qarashlariga, o'zga kishilar beradigan baholariga, o'ziga o'zi baho berish mezonlariga nomutanosib istaklar, xohishlar, tilaklar vujudga keltirmaslikka, ularni to'xtatishga yoki batamom bartaraf etishga intiladi. Bu holat tahlili shundan dalolat beradiki, iroda bu o'rinda shaxsning xatti-harakatlarini jilovlash (to'xtatish), nazorat qilish, boshqarish, chetga og'ishdan saqlash (cheklash) funksiyalarini aks ettiradi. Irodaning xatti-harakatlarini boshqarish funksiyasi shaxs uchun noxush, noqulay, yoqimsiz xohish-istak, harakat va intilishni cheklash, to'xtatish, tiyish kabilardan iborat bo'libgina qolmay, balki inson shaxsiy faolligini muayyan jabhaga, sohaga yo'naltirish, o'z harakatlari quvvatini oshirish, barcha narsalarni umumiy maqsadga muvofiqlashtirishdan

iboratdir. Irodaviy jarayon hamisha shaxsni faollikka chorlaydi, uni qat'iy yo'l belgilash sari yetaklaydi, barqaror harakat qilishga yo'naltiriladi, ikkilanish, shubhalanishning oldini oladi.

Shuning uchun ham maqsadga yo'naltirilgan harakatlar, amalga oshirilgan intilish, ro'yobga chiqarilgan ezgu niyat shaxsda o'ziga ishonch tuyg'usini uyg'otadi, dadil amallar qilishga yo'naltiriladi, orzularni ushatishga nisbatan faol maylni shakllantiradi. Insonning erishgan yutug'i, muvaffaqiyati har bir irodaviy harakat barqarorligini ta'minlaydi, amallar tanlash, qaror qabul qilish, shaxsiy uslubni tarkib toptirishni jadallashtiradi, yangi irodaviy harakatlarni amalga oshirishni yengillashtiradi, o'zidagi irodaviy sifatlarning takomillashuviga puxta negiz hozirlaydi, irodaviy zo'r berishni taqozo etuvchi harakatlarni tatbiq qilish ko'nikmalarini shakllantiradi. Mazkur jarayon ham anglanilgan, ham anglanilmagan tarzda, motivlar kurashi orqali (kuchsiz), irodaviy zo'r berish, qiyinchiliklarni yengish tufayli namoyon bo'ladi.

10.2. Suisidal xulqli kliyentlar(mijozlar) konsultasiyasi

XX asrning boshlarida suisid muammosini o'rganish medisina ob'yektiga aylanganligi tufayli shaxs suisidini psixologik jihatdan tadqiq qilishga e'tibor biroz susaydi. Faqatgina asrimizning ikkinchi yarmidan boshlab, suisidni har tomonlama tadqiq qilishga kirishiladi. Bunga birinchidan, kattalar suisidini o'rganish natijasida ayrim nazariy va amaliy natijalarning qo'lga kiritilishi sabab bo'lgan bo'lsa, ikkinchidan bolalar va o'smirlar suisidining keskin ko'payishi bu muammoni tadqiq qilish va uning oldini olishga qaratilgan profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqishni takozo etdi.

Professor A.G.Ambrumova boshchiligida suisidologiya markazi xodimlari kattalar suisidini o'rganish bilan bir qatorda bolalar va o'smirlar suisidini tadqiq qilish borasida ham qator muvaffaqiyatlarni qo'lga kiritdilar. Ular bolalar va o'smirlar suisidini ijtimoiy-psixologik va psixiatrik omillarini tadqiq qilish va uning oldini olishning nazariy, amaliy va tashkilotchilik xarakteriga ega bo'lgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqdilar.

Jumladan, suisidal xulqning bola shaxsi xususiyatlariga aloqadorligi, yosh xususiyatlari va suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy – psixologik, ijtimoiy – iqtisodiy, tarixiy etnik va madaniy omillar o'rganildi va tahlil qilindi.

Shuningdek, bolalar va o'smirlar suisidini yakka hodisa sifatida o'rganish natijasida bolalar va o'smirlar suisidining psixologik, potologik, biologik va ijtimoiy mexanizmlari hamda suisident bolalarning individual psixologik xususiyatlari, ijtimoiy muhitda tutgan o'rni, mavqei kabilar har tomonlama tahlil qilinadi.

Bolalar va o'smirlar suisidini o'rganish qator xorijiy mamlakatlar tadqiqotchilari tomonidan ham samarali olib boriladi. Biroq, ayrim xorijiy mamlakatlar tadqiqotchilari bolalar va o'smirlar suisidini tadqiq qilishda qator noaniqliklarga yo'l quydilar. Jumladan finn suisidologi Achte (1973) bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning kelib chiqishiga ruhiy jarohatli vaziyatlar va yosh davri xususiyatlari hamda inqirozlarining ta'sirini birlamchi deb ko'rsatib, suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir

etuvchi boshqa (patologik, ijtimoiy, biologik) omillarni ko'ra bilmaydi va frunsuz psixiatri va sisidologi Gouron (1981) ham bolalar suisidining kelib chiqishida psixologik omilni asosiy deb hisoblab uni ***kuchli emotsional qo'zg'alish va ixtirosli sevgi muhabbatga bog'liq bo'lgan hodisa*** deb ta'kidlaydi. U bolalar suisidini nizoli vaziyat ustidan hukmronlik qilishdan va nizoli vaziyatga barham berishga nisbatan qo'llanilgan xatti-harakatdir deb uqtiradi. Ayrimlari esa bolalar suisidining kelib chiqishida nafaqat psixologik balki potologik, ijtimoiy, biologik, etnik kabi omillarning ham o'rni bor deb ko'rsatib, bolalar va o'smirlar suisidini tushuntirishga ijobiy yondashadilar.

Ayrim tadqiqotchilar bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida agressiv va avtoagressiyaning ta'siri kattadir deb ko'rsatadilar. Lekin bu nazariya ham bolalar suisidini ilmiy jihatdan tushuntirib berishning uddasidan chika olmaydi. Natijada suisidal xulqning bu nazariyasi ilmiy jamoatchilik o'rtasida tortishuvga sabab bo'ladi va tanqidga uchraydi. Masalan, K.Makita va uning tarafdorlari

suisidal xulqning kelib chiqishida agressiya emas, balki depressiya (o'ta kuchli emotsional qo'zg'alish) ning o'rni kattadir deb ko'rsatsa, ba'zi tadqiqotchilar suisidal xulq shaxs xulq atvoridagi o'zgarishlar tufayli yuzaga keladigan «anglanilmagan» o'ziga shikast yetkazishiga qaratilgan xatti-harakatdir deb ta'kidlaydilar. S.P.Soubriyer (1976), Spiling (1959), S.Desport (1952)larning tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida depressiv holat emas, balki somatik kasalliklar va xulq atvoridagi o'zgarishlar (dars qoldirishlar, dars tayyorlamasdan kelish va boshqa) ta'sir qiladi va u depressiv holatning kiyofasini yashirishga olib kelib, muammoli vaziyatlarda suisidga sabab bo'ladi deb ta'kidlanadi.

Suisidal xulqning kelib chiqishida depressiyaning o'rni kattadir degan nazariyaning yuzaga kelishi suisidni tadqiq qiluvchilarni ikki qarama-qarshi oqimga bo'linishiga olib keldi. Birinchi guruhdagi tadqiqotchilar fikriga ko'ra suisidal xulqning kelib chiqishida depressiya asosiy o'rinni egallaydi va u bolalar va o'smirlar suisidining sodir

etilishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi deb ta'kidlashsa, ikkinchi guruhdagi tadqiqotchilar bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning yuzaga kelishida depressiyaning asosiy o'rin tutishini inkor qiladilar. Tadqiqotchilar o'rtasida bunday bo'linish nafaqat depressiyaning suisidal xulqning kelib chiqishiga ta'sir o'tkazishi masalasini o'rganishga balki, depressiyani aniqlashning diagnostik metodlarini ishlab chiqish rivojiga ham salbiy ta'sir ko'rsatdi.

Keyingi yillarda olib borilgan tadqiqotlarda ta'kidlanishicha bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning kelib chiqishida ular xulqidagi turli xil og'ishlar ham sabab bo'ladi. A.G.Ambrumova va M.Ya.Jezlova o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidining kelib chiqishida xulq og'ishi asosiy sabablaridan biri ekanligini ta'kidlab bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining ijtimoiy me'zonlariga asoslangan kuyidagi turlarini keltirib o'tadilar:

1. *Ijtimoiy tartib va koidalarga nisbatan xulq og'ish.*
2. *Jamiyat normalariga (o'qish yoki mehnat*

qilishdan bosh tortish) qaratilgan xulq og'ish.

3. *Huquqiy normalarga qaratilgan xulq og'ishi yoki qonunbuzarlik xulqi (o'g'rilik, bezorilik va boshqalar).*

4. *Avtoagressiv (o'zini jarohatlashga qaratilgan) xulq og'ishi.*

A.G.Ambrumova,

S.V.Trayniva, N.V. Umanskiy (1983) kabi tadqiqotchilar xulq og'ishini suisidal xulqni keltirib chiqaruvchi sabablardan biri sifatida ta'kidlashib, bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining kurinishlari va ularning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni ko'rsatadilar. Ular kuyidagichadir:

1. *Patologik irsiy moyillik, surunkali alkogolizm va ruhiy nosog'lomlik.*
2. *Konstitusional xususiyatlar, xarakter aksentuasiyasi.*
3. *Ijtimoiy biopsixologik chekinish va xulq-atvor reaksiyalari.*
4. *Jamiyatning ijtimoiy – psixologik sabablari.*
5. *a.moddiy boylikka intilish natijasida ma'naviy qashshoqlanish.*
b. diniy e'tikod va ananalarning unutilishi.

- v. oilaviy munosabatlar deformasiyasining izdan chiqishi.
- g. atrof muhitning turli-tuman informasiyalar bilan to'lib toshishi natijasida hayotning jadallashuvi.
- d. tarbiya jarayonida individual-psixologik yondashuvning yo'qligi.

Boshqa ilmiy adabiyotlarda ham bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining bir qator klassifikasiyasi keltiriladi. Jumladan V.N.Kudryavsev (1984) bolalar va o'smirlar xulqi og'ishining ijtimoiy huquqiy me'zoniga asoslangan klassifikasiyasini, A.E.Lichko (1975) o'smirlarda xarakter reaksiyalari tufayli vujudga keladigan xulq og'ishi turlari klassifikasiyasini va shaxs xususiyatlarini (tiplarini) keltiradilar.

Ayrim tadqiqotchilar bolalar va o'smirlarda xulq og'ishining kelib chiqishida ijtimoiy muhit, oilaviy munosabatlar va tenkurlari guruhining ta'siri kattadir deb ta'kidlaydilar. Jumladan, V.V.Kovalev bolalar va o'smirlar xulqi o'zgarishi psixogen vaziyatning situasion ta'sirlanishlarini keltirib chiqarishi va bunday vaziyatlarning suisidal xulqning

qo'lib chiqishiga ta'siri haqida gapirib xulq o'zgarishini keltirib chiqaruvchi psixologik, potologik reaksiyalar haqida alohida tuxtaladi. U psixologik situasion ta'sirlanishlarni xarakterologik ta'sirlanishlar termini bilan ifodalab, psixologik situasion ta'sirlanishlar bolalar va o'smirlar xulq-atvori va xarakteridagi o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin deb ta'kidlaydi. Bunday ta'sirlanishlar, deydi V.V.Kovalev, asosan oila, maktab yoki turli xil uyushgan guruhlar ta'siri tufayli vujudga kelib, ma'lum shaxsga yunaltirilgan bo'ladi. Patoxarakterologik reaksiyalar ko'pincha xarakterologik reaksiyalar zaminida vujudga keladi. Xarakterologik reaksiyalardan patoxarakterologik reaksiyalarga utishida asosan quyidagi, ya'ni o'zgargan xulqning mikro ijtimoiy doiradan chetga chiqishi, xulq o'zgarishi situasiyasining boshlangich reaksiyasi bilan aloqasini yo'qotishi va xulq o'zgarishi hamda situasion reaksiyalarning boshlangich formachining takrorlash layokatining yo'qolishi va xulq o'zgarishining nevrotik konponentlari,

kayfiyatning noturg'unligi, ta'sirchanlik, ozib ketish, uyquning yo'qolishi, somatik vegyetativ o'zgarishlar va shu singari belgilarni namoyon qiladi.

A.Ye. Shir o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning quyidagi turlarini keltirib o'tadi:

1. Oldindan o'ylangan, ya'ni autoagressiv (o'ziga qaratilgan tajovvuzkorlik) xarakteriga ega bo'lgan va oldindan uylangan suisidal uy va niyatlar asosida sodir etilgan haqiqiy suisidal urinishlar. Bunday suisidal urinishlar surunkali nizoli vaziyatlarda vujudga kelib, unga uzoq muddat tayyorgarlik ko'rib, qulay imkoniyatlarga qarab, amalga oshiriladi.

2. Barham berib bo'lmaydigan suisidal xulq. Bunday suisidal urinishlar ruhiy nosog'lomlik va kuchli suisidal tendensiyalar asosida sodir etilgan suisidlardir. Bu ko'rinishdagi suisidal urinishlarda ham autoagressivlik mavjud bo'lib, faqatgina bu xususiyat ruhiy nosog'lom va ruhiy nosog'lomlik chegarasida turgan bolalar va o'smirlarga xosdir.

3. Ambivalent suisidal xulq. Bunda autoagressiya xulq

atrofga yunaltirilgan bo'lsada, biroq o'zini hayotdan mahrum yetishga qaratilgan haqiqiy suisidal xulq ham ma'lum darajada mavjud bo'ladi.

4. Impulsiv (affektiv) suisidal xulq. Bunday suisidal urinishlar kuchli ta'sirlanish tufayli to'satdan amalga oshiriladigan suisidlardir.

5. Namoyishkorona suisidal xulq. Bu kurinishdagi suisidal urinishlar kuchli ruhiy jarohatlanish holatlarida amalga oshirilib, ko'pincha u «suisidogen kishi» ko'z o'ngida sodir etiladi.

V.L.Xaykin tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suisidal xulqini ifodalovchi kuyidagi xususiyatlar keltirib o'tiladi:

1. Xulq o'zgarishining turli xil kurinishlari va suisidal xulqning boshlanishi haqidagi belgilarning namoyon bo'lishi (o'z-o'zini past baholash, emotsional beqarorlik, impulsivlik).

2. Nomaqbul vaziyatlar va kechinmalarga nisbatan bo'lgan shikoyatlar, suisidal uy va niyatlar hamda fikrlarning mavjudligi.

3. O'z joniga qasd qilishning amalga oshirilishi.

Muallifning fikricha bolalar va o'smirlarda suisidal xulqning namoyon bo'lishi va uning

rivojlanishi kuyidagi bosqichlar asosida amalga oshadi:

1. Boshlang'ich emotsional ehtiroslik. Bu ko'pincha kichik va o'rta yosh davrlarida ko'proq kuzatiladi (12-14, 15-16 yosh).

2. Psixologik ximoyalashning nomaqbul yo'llarini qo'llash orqali o'zini qurbon qilish bilan boshlang'ich fazadan chiqish yoki undan qutulishga intilish.

3. Boshlang'ich davridagi qarama-qarshi agressiv uy va niyatlarning kuchayishi natijasida ikkinchi pog'onaga o'tish.

10.3. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi

Umumjahon muammolaridan biri hisoblangan o'z joniga qasd qilish hodisasini tadqiq qilishda barcha mamlakatlar qatori respublikamizda kam qator ilmiy izlanishlar olib borilgan bo'lib, ularda suisid muammosi, shu jumladan bolalar va o'smirlar suisidini psixiatrik, psixologik va ijtimoiy jihatdan tahlil qilinadi. Biroq, ilmiy manbalar tahlili bu sohada olib borilgan tadqiqotlarning yetarli emasligini ko'rsatdi.

Dunyoning ko'pgina mamlakatlarida o'z joniga qasd qilish hodisasi har tomonlama tadqiq qilinayotgan bir paytda respublikamizda bu muammoni tadqiq etish va uning oldini olish borasida yetarlicha ilmiy izlanishlarning olib borilmaganligi bugungi kunda bu soha bilan shug'ullanuvchi tadqiqotchilarga qator qiyinchiliklarni keltirib chiqarish bilan bir qatorda respublikamizda turli yosh davridagi kishilar, bolalar va o'smirlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish hodisasining ko'payib borishiga sabab bo'lmoqda.

Respublikamizda o'z joniga qasd qilish hodisasining yildan yilga ortib borishi, mamlakatimiz ilmiy jamoatchiligini bu muammo bilan jiddiy shug'ullanish va uning oldini olishga qaratilgani profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqishga da'vat etdi. Shuningdek, keyingi yillarda bu hodisaning ko'payib borayotganligi qator yuqori davlat tashkilotlari xodimlari va mutaxassislari e'tiborini o'ziga tortdi.

1989 yilda O'zbekiston xukumati karori asosida Nizomiy nomli Toshkent davlat pedagogika instituti psixologiya

kafedrası qoshida tashkil etilgan «O‘zbek xotin-qizlarning o‘z-o‘zini yondirishining ijtimoiy psixologik sabablarini o‘rganish» yuzasidan tashkil etilgan ilmiy tadqiqot guruhi xodimlarining olib borgan ilmiy izlanishlari O‘zbekistonda o‘z joniga qasd qilish hodisasini ijtimoiy-psixologik jihatdan tadqiq qilishga muhim hissa qo‘shgan. Ilmiy tadqiqot guruhi a‘zolari O‘zbekistonda nafaqat xotin-qizlar o‘rtasida o‘z-o‘zini yondirish sabablarini balkim, umuman suisid muammosi shu jumladan bolalar va o‘smirlar suisidi muammosi yuzasidan ham qimmatli fikr va mulohazalarni ilgari suradilar.

Ilmiy tadqiqot guruhi tomonidan professor M.G.Davletshin taxriri ostida chop ettirilgan, «O‘zbekistonda o‘zbek ayollarining o‘zini yondirishining ijtimoiy-psixologik sabablarini o‘rganish» nomli ilmiy metodik tavsiyanoma O‘zbekistonda o‘z joniga qasd qilish hodisasini ijtimoiy-psixologik jihatdan tadqiq qilishga bag‘ishlangan dastlabki yirik asarlardan biri bo‘ladi. Asarda mualliflar tomonidan o‘zbek xotin – qizlarining o‘z-o‘ziga o‘t qo‘yishi sabablarini ko‘rsatish bilan bir qatorda o‘smirlarda

suisidal xulqning kelib chiqishi sabablari yosh xususiyatlari va kattalar suisididan farqi va o‘ziga xosligi haqidagi qimmatli fikr va mulohazalarni ilgari suradilar. Jumladan, mualliflar fikriga ko‘ra yosh tangligi ma’lum bir yoshga to‘g‘ri kelib, suisidal xulqning kelib chiqishida bu xususiyat alohida o‘rin tutadi. Shuningdek, tanglik holatlari o‘smirlarda ijtimoiy-psixologik moslanishning izdan chiqishiga sabab bo‘lib, ruhiy jarohatlanish holatlarini keltirib chiqaradi. Ruhiy jarohatlanish esa suisidal xulqning kelib chiqishida eng asosiy sabablardan biri bo‘lib hisoblanadi. Ruhiy tanglik holatida bolalar va o‘smirlarda ham xuddi kattalar singari o‘zining «men» obraziga nisbatan bo‘lgan munosabati izdan chiqib, muammoli vaziyatlarda qarorlar qabul qilishda qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Natijada nizoli vaziyatga barham berishning to‘g‘ri yo‘li o‘rniga noto‘g‘ri, qaltis va suisidogen yo‘lni tanlashadilar. Shuningdek, oilaviy munosabatlardagi turli xil nizolar va oilada bolalar tarbiyasida yo‘l qo‘yilgan nuqsonlar ham bolalar va o‘smirlar suisidal xulqning kelib chiqishiga ta’sir qiladi degan fikr

mualliflar tomonidan ilgari suriladi.

O'zbekistonda o'z joniga qasd qilish hodisasini tadqiq qilishda tadqiqotchilar suisidal xulqning kelib chiqishida entopsixologik va regional xususiyatlarini o'rganishga alohida e'tibor beradilar. Bu borada G.B.Shoumarov, E.Sh.Usmonov, B.M.Umarovlarning tadqiqotlarini ta'kidlash o'rinlidir. Mualliflar respublikamizda qo'l mehnatining og'irligi, mehnatni sanitariya va gigiyena tomondan muxofaza qilinmaganligi va kundalik turmush qiyinchiliklari suisidal xulqning kelib chiqishiga sabab bo'ladi deb ta'kidlaydilar. Shuningdek, ularning fikriga ko'ra qishloqjoylariga nisbatan shahar joylarida o'z joniga qasd qilish hodisasining bir muncha ko'p sodir etilib, ularning katta qismi mahalliy millat vakillariga to'g'ri kelmoqda.

Tadqiqotlar jarayonida suisidal xulqning ijtimoiy-psixologik, hamda individual-psixologik xususiyatlarini o'rganishda quyidagi ilmiy tadqiqot metodlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. Shaxsning o'z-o'zi va o'zgalarning tasavvurini o'rganuvchi ko'p aspektli **T.Liri metodi**. Ushbu metodika orqali shaxsning o'z-o'zi va boshqalarning baxolashlariga ko'ra shaxsning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash mumkin. Bu metodikadan foydalanish tartibi shundan iboratki, har bir respondent (suisident) berilgan savolga javob varaqasini to'ldirish jarayonida uzidagi, o'zining ideal obrazi haqidagi xususiyatlarini, hamda suisidentga yaqin kishining baholashiga asosan belgilanadi. Ushbu metodika suisident shaxsini ham individual-psixologik, ham mikroijtimoiy darajada talqin qilish imkoniyatiga egadir. Masalan, shaxsning muloqotga kirishish xususiyatining qanday ifodalanganligini aniqlash bilan bir qatorda uning intilish darajasini kam ko'rsatadi. Shuningdek, o'zaro ta'sir etuvchi sifatlarni, hamda oiladagi mikroijtimoiy muhitni xarakterlovchi, ba'zan esa ilk yomdagi taraqqiyotning qay darajada kechganligini ko'rsatuvchi ijtimoiy psixologik ta'sirlarni ochib berishi ham mumkin. Ushbu metodika kuchli nizolar sohasini aniqlash bilan

birgalikda, boshqa qator xususiyatlarni ham aniqlovchi ko'p aspektli bo'lib hisoblanadi.

Test savollari shaxsning u yoki bu sifatlarini ifodalovchi 8 ta oktantlarga (bulaklarga) bulingan bo'lib, ular kuyidagichadir:

1. Liderlik, hukmronlik, zulm o'tkazuvchanlik;

2. O'ziga ishonuvchan, mag'rur, manman, egoist;

3. Talabchanlik, murosasizlik, kek saqllovchi, berahim;

4. Kelajakka ishonchsizlik bilan qarash, negativizm;

5. Ko'ngilchan, o'ta yuvosh, jur'atsiz, bo'ysunuvchan;

6. Itoatkor, qaram va ishonuvchan;

7. Ko'ngilchan, mustaqil fikrga ega emaslik va o'ta bo'ysunuvchan;

8. Kuyunchak, beg'araz va fidoiylilik.

Har bir tendensiyada sifatning birinchi darajasi (yetakchilik tendensiyasi - o'ziga ishonch, talabchanlik, skeptisizm, ko'ngilchanlik, ishonuvchanlik, raxmdillik, kuyunchaklik) moslashuv variantini xarakterlasa, bu tendensiyaning uchunchi darajada o'sib o'tishi moslashish darajasining izdan chiqishini ko'rsatadi.

2. V.A.Tixonenkoning katta yoshdagi suisidentlarga mo'ljallangan **«Suisidal harita»**sining bolalar va o'smirlarga moslashtirilgan varianti (mualliflar G.Yu.Shoumarov, B.M.Umarov).

Bunda suisidentning yosh va sog'lomlik holati, oilaviy ahvoli, suisidal xulqning paydo bo'lgan vaqti, sodir etilish kuni, fasli, sababi, ma'lumoti kabi xususiyatlar o'rin olgan.

3. Spilberger Xanning **«Shaxsni o'z-o'zini baholash»** shkalasi testi. Ushbu metodika sinaluvchining muammoli vaziyatlarda qo'rqish, hadiksirash holatlarini boshdan kechirish jarayonida namoyon bo'ladigan stressga nisbatan individual sezgirligi tashvishlanish va xavotirlanish kabi shaxs sifatleri darajasini aniqlash imkonini beradi. Test tashvishlanish, xavotirlanish darajasini shaxs xususiyati va emotsional holat sifatida ifodalovchi ikki shkaladan tashkil topgan.

Natijalarni kayta ishlash, 2,3,4,5,8,9,11,12,14,15,17,18,20 savollarga berilgan javoblar yig'indisidan 1,6,7,10,13,16,19 savollariga berilgan javoblar yigindisi ayiriladi. Olingan farqqa 35 raqami kushiladi.

Spilberger shkalasi bo'yicha jami ko'rsatgich 30 balgacha bo'lsa-xavotirlanish, tashvishlanish darajasi past, 30 dan 45 gacha bo'lsa-o'rtacha, 45 dan yuqori bo'lsa – xavotirlanish, tashvishlanish darajasi yuqori bo'ladi.

4. Suisidal vaziyatni o'rganishning so'rov – javob varaqasi (mualliflar G.B.Shoumarov, B.M.Umarov). Ushbu so'rov – javob varaqasida 8 ta savolnoma bo'lib, ular o'quvchilarning yosh va individual-psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzildi. So'rovnoma da suisidal xulq va o'quvchilarning bu hodisaga nisbatan bo'lgan munosabati, suisidal niyatning paydo bo'lishi yoki bo'lmaganligi, uning sabablari kabi tushunchalar asosida tuzildi.

5. Bolalar va o'smirlar suisidining ijtimoiy psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan «Ijtimoiy psixologik so'rov – javob varaqasi». Savol – javob varaqasi 11 ta savollardan tashkil topgan bo'lib, ular bolalar va o'smirlar suisidining ijtimoiy - psixologik xususiyatlari, motiv va sabablarini qamrab oluvchi mazmun asosida yaratilgan.

6. Suhbat metodi. Suisidentlarning oilaviy shart –

sharoiti shaxs xususiyatlari, o'qish faoliyati va o'rtoqlari guruhida tutgan o'rnini o'rganish maqsadida ushbu metoddan foydalaniladi.

Ekstremal vaziyatlarda depressiv holatlarni profilaktikasi bosqichlari

Odamning o'zini shaxs, individual sifatida qidirishi va tan olishi bilan bog'liq og'ir kechinmalar depressiv holatga o'tishi mumkin, u esa o'z navbatida suisidal istaklarni kelib chiqishiga olib keladi. Bu holat ayniqsa o'smirlik yoshiga xos bo'lib, ushbu muammoning yetakchi jihati emotsional buzilishlaridir.

Darhaqiqat, deprsssiyadan aziyat chekayotganlarning ko'pchiligida yomon kayfiyat ustunlik qiladi, biroq har doim ham emas. Masalan, aynan o'smirlarda kuchli inkiroz holatlarda ham qayg'uni sub'yektiv tarzda kechirishini ko'pincha ko'rmasligimiz mumkin.

Affektiv tarkibning sust namoyon bo'lishi vaziyatlarda, depresiyani fikrlash va ta'sirlanishning aniq tizimlarini, jismoniy holat, odamda namoyon bo'ladigan boshqa mexanizmlar va boshqa odamlar

bilan aloqa stereotiplari orqali aniqlash mumkin. By xolat esa depressiyaning diagnostika kasini qiyinlashtiradi.

Depressiyaning tushunishda shaxs shakllanadigan atrof-muhit muximdir, chunki u xayotni idrok qilish harakteriga qadriyat tizimiga va shaxsiy dunyoqarashga (kechinmalarni kattalashtirish yoki kuchaytirishga moyilik) ta'sir qiladi.

Dunyoni depressiv modeli ko'pincha oilaviy qadriyatlar asosida shakllanadi.

Ota-onalar va farzandlar o'rtasidagi tushunmovchiliklar ikkala tarafni depressiyaga olib keladi, biroq u ko'proq yosh avlodda namoyon bo'ladi. Chunki ota-onalar boladan farqli ravishda turg'un psixika shakllangan shaxsdir. O'spirinlarga o'smirlik davridagi ota-onalar munosabatidagi "dushmanlik" ahamiyatli bo'lib chiqadi. Shuningdek, o'spirinlardagi depressiya bilan otalarning defektivligi o'rtasida yaqqol bog'liqlik bor. Qizlar uchun esa onalar amalga oshiradigan tarbiya tizimining noizchilligi katta rol o'ynaydi.

I.S. Konning fikriga ko'ra, depressiyaning profilaktikasi

nizoli vaziyatlardan qochishdan iborat emas, buning imkoni yo'q, balki shunday psixologik iqlim yaratish keraki, bunda o'smir o'zini yolg'iz, tan olinmagan va nomukamal xis etmasin. Shuningdek, bu o'ta jiddiy masala bo'lib, o'qituvchilar, ota-onalar va psixologlardan sezgirlik e'tiborni talab qiladi. Depressiyaning belgilarini erta aniqlash es to'g'irlab bo'lmaydigan oqibatlarni oldini olishning muhim omilidir.

Depressiyaning simptomlari (belgilari).

- *Disfariya, yoki xayotga qiziqishning va lazzat olish qobiliyatining yo'qolishi.*
- *Ishtahaning va tana og'irligining o'zgarishi.*
- *Kuch-quvvatning yo'qolishi.*
- *Uyqu davomiyligining o'zgarishi.*
- *Psixomotor faollikning o'zgarishi.*
- *O'zining hech narsaga arzimasligi yoki aybdorlik hissi.*
- *O'lim holatidagi fikrlar.*
- *Suisidal hoxishlar yoki urinishlar.*
- *Ijtimoiy yakkalanish.*
- *O'zlashtirishning*

pasayishi yoki maktabga munosabatning o'zgarishi.

- *Ilgari xos bo'lmagan agrssivlik.*
- *Somatik arzlar.*
- *Jazonishni kutish.*

Shaxsda depressiya belgilari aniqlangach, ota-onalar, yaqin odamlari va mutaxassis - psixologlar u bilan individual ishni kuchaytirishlari zarur.

Ularning quyidagi so'zlariga hushyor bo'lish kerak "xayotni ko'rgani ko'zim yo'q", "men bo'lmasam hammasi yaxshi bo'ladi", "ular menga qilgan qilmishlari uchun afsuslanadilar", "men buni ko'tara olmayman", "men hammaga yukman", "o'zimni o'ldiraman", "men hech kimga kerak emasman" va x-z.

Kelajak xayotiy rejalarni ahamiyatini turmushda ro'y berayotgan voqealarning muhimligi bilan tartibga sola olmaslik, o'ziga xos balans o'rnatilmaslik bilan bog'liq bo'lgan hayot mazmunini yo'qotish ko'pincha depressiv holatlar asosini tashkil qiladi. Buning zamini tarbiya jarayonida yaratildi, o'smirning qadriyatlar yo'nalishi, turli muammolarni tushunishi, voqealar va hatti-harakatlarni

axloqiy baholash, birinchi navbatda kattalarni pozitsiyasiga bog'liq, masalan, ota-onalarning.

Shu tariqa, bola voyaga yetish jarayonida atrofdagi kattalardan aniq hayotiy xulq-atvor strategiyani qabo'l qilish va bu bilan boshqasini rad etishi mumkin. Biroq har qanday bir yoqlama xulq-atvor strategiyasi to'lakonli hayot uchun konikarsizdir. Odam bir xil darajada ayni vaktida qoniqish olishni va kelajakda ruyobga chiqariladigan dolzarb xayotiy maqsadlarni yaratishi va erishishdan roxatlanishni bilishi kerak.

Xayotiy rejalarning shakllanishi o'smirning me'yorda rivojlanishi, hamda uning ma'naviy va psixik salomatligi ko'rsatkichidir.

Ko'pincha shaxsning rivojlanishi va tarbiyasi jarayonida xulq-atvorning ikkinchi strategiyasi yo'qoladi va odam faqatgina kelajakdagi baxtga yo'nalgan xolda "kutish zalida" kabi yashay boshlaydi. Agar kelajakdagi baxt kelavermasa, xayotdan ko'ngil qolish ruy beradi. Bunday vaziyatda "hozir va shu yerda" kabi yashash ko'nikmasini maqsadga muvofiq ta'sirlar

bilan qayta tiklashga to'g'ri keladi.

Bundan yaqqol ko'rinadiki, odamning xulq-atvorini ikkala strategiyasini egallashi to'laqonlik quvonchli hayot shartlaridan biri hisoblanadi, bunda esa o'z-o'zidan suisidal fikrlarga joy qolmaydi. Bu bilan bog'liq ravishda, yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, profilaktika ishining samarali yo'nalishlaridan biri bu - xulq-atvorning ikkala strategiyalarni egallashga o'rgatishdan iboratdir.

Psixokorreksion va profilaktik ishi uchun shaxsning o'ziga-o'zi baho berishi va da'vogarlik darajasini bilish muhim. Ularning orasidagi farq kancha katta bo'lsa shaxsda asab buzilishlari va ijtimoiy moslasha olmaslik xavfi shuncha yuqori bo'ladi.

Suisid va depressiya profilaktikasi bo'yicha mutaxassislariga tavsiyalar

- *Kishida to'planib qolgan salbiy kechinmalarni olib tashlash;*

Atrofdagi odamlar bilan bo'ladigan munosabatlarini, ularga bo'lgan hislarini birgalikda tahlil qilish;

- *Stress holatlarining oldini olish va boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish;*

- *Kishiga oilasi, yaqinlari, do'stlari yordamida ijtimoiy ko'mak ko'rsatish;*

- *Zarurat tug'ilganda shaxsni ijtimoiy-psixologik treningga jalb qilish;*

- *Ruhiy holatlarni boshqarish, o'ziga ishonch uyg'otish, o'zini qadrlashga oid psixokorreksion mashqlarni mijoz bilan ishlab chiqib, amaliyotga joriy etish;*

- *Psixolog ota-onalar va pedagoglardagi suisid to'g'risidagi bilimlar tanqisligini bartaraf etishi lozim. Suisid sabablari, kelib chiqish omillari, oldini olish yo'llari bilan tanishtirishi lozim.*

Agar mijozda suisidal harakatlar mavjud bo'lsa, psixolog quyidagilarni amalga oshirishi kerak:

- *psixologik zo'riqishni yuzaga keltirgan omilni aniklab, zo'riqishni bartaraf etish;*

- *suisidal xulq-atvorga sabab bo'lgan holatga tobelikni yo'qotish;*

- *xulq-atvordagi o'z-o'zini saqlash sifatlarini rivojlantirish;*

- *hayotga nisbatan to'g'ri yondashuvni shakllantirish;*

- *mijozda ruxiy xastalikka moyillik kuzatilsa, darhol*

psixiatrğa murojaat etish. Mijoz yaqinlarining roziligisiz uni psixiatrğa olib borish mumkin emas, biroq psixolog psixiatr bilan maslahatlashishga haqli.

Mijozda depressiya kuchaygan bo'lsa, bu holatni uning yaqinlariga tushuntirib, qanday oqibatlarga olib kelishini, albatta, izohlash kerak.

Nazorat savollari

1. Insonni keng emotsional sohasini rang-barangligi
2. Hissiy ton tushunchasi
3. Idrok obrazlari
4. Emotsional jarayonlar
5. Affektlar
6. Affektlar vujudga kelishining dastlabki bosqichi
7. Inson kayfiyatining paydo bo'lishi
8. Yuksak hislar
9. Irodaviy sifatlarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni
10. Suisidal kliyentlar konsultasiyasi
11. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi