

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ**  
**ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**  
**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

***О.Р. АВЕЗОВ***

**ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ**

*Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги томонидан олий ўқув юртларининг 5А 210201 —Психология (умумий психология) таълим йўналиши магистратура босқичи талабалари учун дарслик сифатида тавсия этилган.*

**Бухоро-2020**

Авезов О.Р.

**Экстремал вазиятлар психологияси:** Дарслик. Бухоро.: “ ”  
нашриёти, 2020. 190 – б.

Ушбу дарслик 5А 210201 —Психология (умумий психология) таълим йўналиши магистратура босқичи талабалари учун таълим йўналишининг ишчи ўқув режасидаги “Экстремал вазиятлар психологияси” номли фан дастури асосида яратилган бўлиб, экстремал вазият, фавқулотда ҳолат, экстремал вазиятлар психологиясининг замонавий тадқиқот методлари, шахс, касб, мотивация, профессиограмма, психологик тестлар, психологиянинг соҳалари тўғрисидаги материалларни ўзида мужассамлаштирган.

Учебник основан на предметной программе «Психология экстремальных ситуаций» рабочего учебного плана магистратуры по 5А210201 - Психология (общая психология). мотивация, профессиограмма, психологические тесты, материалы по направлениям психологии.

This textbook is based on the subject program "Psychology of Extreme Situations" in the working curriculum of master's degree students 5A 210201 - Psychology (General Psychology). motivation, profессиogram, psychological tests, materials on the fields of psychology.

**Масъул муҳаррир:**

**Э.М.Мухторов-** психология фанлари номзоди, доцент.

**Такризчилар:**

**Ш.Р.Баротов** – Бухоро давлат университети профессори,  
психология фанлари доктори.

**Э.З.Ҳалимов** – Бухоро муҳандислик технология  
институти лицейи директори, психология фанлари номзоди.

**ИСБН 978-9943-3816-7-4**

© “ ” нашриёти, 2020

## СЎЗ БОШИ

Ушбу китобда фавқулодда вазиятларда иш шароитида юзага келадиган психологик масалалар, фавқулодда вазиятлар психологияси ёки фалокат психологияси билан боғлиқ муаммоларни ёритиб бериш зарур деб ҳисоблаймиз.

Фалокат ҳудудига тушган одамлар билан нима содир бўлади? Нима учун одамлар бир хил шароитда бошқача муносабатда бўлишади? Фавқулодда вазиятда ва унинг тугагандан сўнг одамлар билан нима содир бўлади? Албатта бу мутахассисларни қизиқтирган саволлар.

Ушбу китоб устида иш олиб боришда биз замонавий илмий билимлардан, шунингдек, фалокат ва фавқулодда вазиятлар шароитида иш тажрибасидан фойдаланган. Биз эришилган билимларни ҳамкасблар ва турли касб эгалари билан бўлишишга ҳаракат қилдик, натижада улар ўзларининг шахсий ҳаёти ва саломатлиги учун зарарсиз эзгу ишларини имкон қадар узок давом эттириш имконига эга бўлишди. Фавқулодда вазиятларда ишлаш, уларнинг оқибатларини бартараф этишда мутахассисларни (қутқарувчилар, ўт ўчирувчилар, кинологлар, психологлар, шифокорлар, муҳандислар) ва ҳеч бўлмаганда уларнинг психологик тайёргарлигига жиддий талаблар қўяди.

Фавқулодда вазиятда ишлайдиган юқори малакали мутахассислар жуда кўп стрессли вазиятнинг таъсири билан ёнма- ён бўладилар . Бундай ҳолларда хато қилиш киши ҳаёти учун қимматга тушади. Одамларнинг ҳаётига боғлиқ бўлиши мумкин бўлган тезкор қарорлар қабул қилиш зарурати, ғайритабиий иш тартиби ва ахборот етишмаслиги билан ностандарт шароитларда ишлаш экстремал вазият мутахассисларининг ўзига хос хусусияти ҳисобланади.

Фавқулодда вазиятда мутахассисларнинг ҳолати стрессли вазиятга мослашиш учун умумий қонунларга бўйсунди. Мутахассиснинг стрессли омилларга бўлган сезувчанлиги индивидуал психофизиологик хусусиятлар, стрессга чидамлилиқ даражаси, иш тажрибаси билан белгиланади. Фавқулодда вазият ҳар доим режаларни бузади, кундалик ритмдан

чиқарилади. Бундай вазиятларда тажрибага эга бўлган мутахассислар учун бу ҳолат бегона эмас, ёш мутахассис учун эса стрессли омиллардан бири ҳисобланади. Стресс ҳолатига ақлий жавоб бериш кунунларини билиш тананинг стрессга чидамлилигини оширади.

Маълумки, фавқулодда вазият эътиқодлар, турмуш тарзи, вазият ва ҳис-туйғуларнинг ўзгариши ёки воқеалар марказида бўлган одамларнинг ҳаётий тажрибалари мавжуд бўлган динамиканинг механизмини ишга тушириш учун келажакдаги ўзгаришларнинг бошланғич нуқтаси бўлиши мумкин. Бу нафақат жабрланганларга, балки уларга ёрдам берадиган мутахассисларга ҳам тегишли. Одатда, фавқулодда вазиятларда ишлайдиган одамлар, улар учун бошқа одамларнинг қайғуси ва азоб-уқубатларини кўрган нарсалар изсиз ўтмаса-да, ўзларида қандай из қолдирганини ўйламайдилар. Шубҳасиз, фавқулодда вазиятларнинг психологик оқибатлари, ақлий ўз-ўзини бошқариш қобилиятлари ҳақида етарли билимга эга бўлмаган ҳолда, экстремал ҳолат мутахассислари келажакда фаровонликнинг ёмонлашишига кўпроқ мойил бўлади. Мутахассислар ўз ҳаётларида ҳеч қандай аҳамиятга эга эмаслигини кўрсатадиган хулқ-атворнинг ҳимоя услубига эга. Улар орасида психикани бузадиган фавқулодда вазият омилларининг таъсиридан конструктив равишда ҳимоя қилишга ёрдам берадиган ва касалликка олиб келадиган, аҳволнинг ёмонлашувига олиб келадиган нарсалар мавжуд. Иш тугаганидан кейин салбий реакциялар пайдо бўлиши мумкин: уйқу бузилиши (уйқусизлик, уйқусиз уйқу); паст даражадаги кайфиятнинг устунлиги (қайғу, зулм ҳис-туйғуларининг устунлиги). Одатда, реакциялар қайтиб келгандан кейин қисқа вақт ичида давом этиши мумкин. Бу вақт ичида организм аста-секин тикланади.

Фавқулодда вазиятларда ишлайдиган психологнинг профессионал юкида муодофаа хатти-ҳаракатларининг конструктив услублари мавжуд, улар аниқ кўникмаларга эга, фавқулодда вазиятда ишлашнинг ҳиссий таассуротларини "омон қолиш", тушуниш, "ишлаш" имконияти мавжуд. Худди шу билим қутқарувчиларга, ўт ўчирувчиларга ёрдам бериши мумкин.

Экстремал вазият мутахассислари, бошқалар каби, касб-хунарга мослашиш, касбий ривожланиш босқичлари орқали ўтади. Буларнинг барчасини ушбу китобда тасвирлаш муҳим деб ҳисобладик.

## I БОБ. ҲАЛОКАТЛАР, ЭКСТРЕМАЛ ВА ФАВҚУЛОТДА ВАЗИЯТЛАР ТЎҒРИСИДА ЗАМОНАВИЙ ТУШУНЧАЛАР

*Таянч тушунчалар: Фавқулотда ҳолат, ижтимоий психологик ёрдам кўрсатиши, "вазият" тушунчаси, индивид, шахс, индивидуаллик, шахс тузилиши, экстремал ва инқирозли вазиятлар.*

### 1.1. Фавқулотда, экстремал ва инқирозли вазиятлар ҳақида тушунча.

Инсон илм- фанида инсон ва унинг турмуш шароити ўртасида ажралмас алоқалар мавжудлиги ва инсоннинг хулқ-атворини тўғри тушуниш ёки унга ижтимоий психологик ёрдам кўрсатиш учун унинг борлиги ва ривожланиши, амалга ошириладиган ҳаётий (ижтимоий) вазиятнинг хусусиятларини ҳисобга олиш керак. Бу борада турли илмий йўналишлар доирасида кўп сонли эмпирик ва экспериментал маълумотлар тўпланган.

"Вазият" тушунчаси (лотин тилидан *situs*- ҳолат) инсон ва унинг хатти-ҳаракати мавзуси бўлган фанга қатъий киритилган, аммо фойдаланиш кўламига қарамасдан, "вазият" тушунчаси доимо аниқ талқин қилинмайди. Кўпинча "вазият" тушунчасидан "атроф-муҳит" тушунчаси учун синоним сифатида фойдаланамиз. Ушбу тушунчаларнинг ноаниқлигини олдини олиш учун биз уларнинг ҳар бирини характерлаймиз. *Атроф-муҳит инсонга нисбатан ташқи шароитларнинг умумлашмасидир ва вазият ҳар доим инсонни ўз ичига олади. Вазият турлари бир хил эмас, улар атроф-муҳит турлари (географик, ижтимоий ва бошқалар) билан туташидир. Атроф-муҳит барқарорлик ва таъсир қилиш муддати билан тавсифланади, вазият эса қисқа муддатли ҳисобланади. Атроф-муҳит ҳар доим субъект эмас, аммо вазият субъект бўлиб, у ҳар доим "кимнингдир ҳолати" дир. Буларнинг барчаси, бу тушунчалар бир хил эмаслигини ва уларни синоним сифатида ишлатиш учун қабул қилинмаслигини билдиради.*



Хорижий психологияда вазиятни фазовий ва вақтли тузилма сифатида аниқлаш энг кенг тарқалган бўлиб, вазият инсоннинг ҳаётининг фаолиятининг муайян босқичида атроф-муҳитнинг элементлари ёки атроф-муҳитнинг бир қисмидир. Д. Магнуссон вазиятларнинг бешта даражасини фарқлашни таклиф қилади (Магнуссон, Фернхам, Мишел, 1983):

1. *Имтиёзлар, яъни муайян объектлар ва ташқи муҳит ҳаракати.*
2. *Эпизодлар, яъни сабаб ва таъсирга эга бўлган махсус, муҳим воқеалар.*
3. *Ташқи шароитлар билан белгиланадиган вазиятнинг жисмоний, вақтинчалик ва психологик параметрлари. Вазиятни англаш ва талқин қилиш рағбат ва эпизодларга аҳамият беради.*
4. *Атроф-муҳит– вазият турларини тавсифловчи умумий тушунча.*
5. *Атроф-муҳит– ташқи дунёнинг жисмоний ва ижтимоий ўзгарувчилари тўплами.*

Вазиятни ўрганиш борасида 1917 йилда Курт Левин “майдон назарияси”ни ишлаб чиқиш орқали биринчи қадамларни қўйган. Тадқиқотнинг дастлабки босқичларида у "психологик майдон" ни "бу ерда ва ҳозир" мавжуд вазият сифатида тушунтиради ва "бу ҳаракат инсон жойлашган муҳит – унинг атрофидаги ҳақиқий вазият" деб ҳисоблади. Кейинчалик у "майдон" назариясини "ҳаёт макони" нинг кенгроқ назарияси билан алмаштирди ва инсон ва уни атрофидаги дунё бирлигининг позициясини шакллантирди: инсон ва унинг атрофидаги дунё ўзига хослиги

инсон учун зарур бўлган аҳамиятга эга бўлган ягона вектор майдонини ифодалашини у англайди ва тушунади.

Инсоннинг фазовий майдони уларнинг муносабатларида шахс ва муҳитдир. К. Левин ҳар қандай ақлий ҳодиса (воқеа), ифодали, муайян мавзу ва муайян атроф-муҳитнинг бирлиги сифатида қаралиши кераклигини таъкидлади. К. Левиннинг фикрига кўра, инсоннинг хулқ-атвори инсонга таъсир қиладиган муҳитнинг ўзига хос хусусиятлари билан эмас, балки шахс ва унинг психологик муҳитини ўз ичига олган ўзига хос яхлитлик билан белгиланади. Унинг назариясидаги муҳит "ўзига хос куч ва таъсирларнинг ташқи соҳаси" ва шахс стресс тизимларининг "ички соҳаси" дир. Инсон ва атроф-муҳит икки қутб бўлиб, унинг концепциясида "ҳаёт майдони" деб аталадиган бир хил хулқ-атворнинг икки нуқтасидир.

К. Левин ёзган вазиятнинг таърифи объектив эмас, балки субъектив бўлиши керак, яъни вазият кузатувчининг позитсиясидан кўра ўрганилаётган шахснинг позициясидан кўпроқ тасвирланган бўлиши керак. Шу билан бирга, у вазиятнинг ижтимоий контексти аҳамиятини, унинг инсон хатти-ҳаракатларига таъсирини эътироф этади .

К. Левин ва унинг шогирдларининг тадқиқотлари инсоннинг хулқ-атворини турли хил экспериментал ўрганиш талабларини зага чиқаради. Шу билан бирга, улар асосий эътиборни вазият хатти-ҳаракатларга таъсир қилишига қаратдилар. Бу борада авторитар ва демократик гуруҳ иқлимини шакллантиришга етакчилик услубининг таъсирини ўрганиш мақсади кенг тарқалган тажриба бўлди. Ўзгарувчи ёшлар ўртасидаги муносабатларда сезиларли фарқларни келтириб чиқариш эксперимент иштирокчилари ва ҳокимиятга эга бўлганлар учун ҳам етарли даражада самарали бўлди. Етакчилик услубининг қисқа муддатли ўзгариши ҳатто энг барқарор шахсий тузилмалардан бири деб ҳисобланган авторитар шахснинг комплексини бостириши ёки рағбатлантириши мумкин эди .



## 1.2. Фавқулотда вазият.

Фавқулотда ва экстремал вазиятлар (ер кимирлаши, турли хил авария ҳолатлари, ёнғинлар, эпидемия тарқалиши ва ҳоказолар) барча замонларда инсониятга турли хилдаги ҳиссий зўриқишлар ва руҳий шикастлар етказиб келган. Масалан, бу ҳолат тарихдан бизга маълумки, илк бор Египетда содир этилган бўлиб бутун Ўрта ер денгизи бўйлаб 60 йил давом этган. Мазкур эпидемиянинг энг авж олган даврларида, аниқроғи 542-йилда Константинополда ҳар куни 1000дан ортиқ одамга ўлим-ўлат вабоси чанг солган. Дунё тарихида иккинчи энг фожиали эпидемия бу Ғарбий Европа ҳудудида “қора ўлим” номи билан из қолдирган (XIVаср) Бундан ташқари, 1346-48 йилларда Ғарбий Европада аёвсиз “вабо”нинг кенг тарқалиши туфайли 25 миллиондан ортиқ аҳоли қирилиб кетган. 1892 йилда мудҳиш “Вабо” касалининг тарқалиши оқибатида Ҳиндистонда 6 миллион аҳоли қирилиб кетди ва бу ҳаёт Жанубий Америкага ҳам ўз таъсирини ўтказди.

1986 йилнинг 26 апрелида Украина ҳудудида Чернобиль Атом электростансияси тўртинчи блокининг портлаши туфайли радиоактив нурланиш билан боғлиқ минглаб одамлар саросимага тушди ва уларни тинчлантириш жуда мушкул бўлди. Мутахассисларнинг таъкидлашича мазкур ҳолатдаги руҳий безовталиқнинг пайдо бўлиши одамлардаги бевосита жиддий касалликларнинг пайдо бўлишига олиб келмоқда.

Бинобарин, юқоридаги экстремал вазиятларнинг инсон психикасига таъсирининг ўрганилиши психология фани амалиётида янги йўналиш – экстремал психология фанининг кенг кўламда ривожланишини тақозо этмоқда. Шу нуқтаи назардан экстремал психология фани турли хил ноодатий ёки фавқулотда инсон психикасида ҳосил бўлувчи психологик қонуниятларни ўрганувчи фан ҳисобланади.

Тегишли адабиётларда фавқулотда ва экстремал вазиятларга маълум даражадаги таърифлар берилади. Жумладан, фавқулотда вазият – бу маълум чегараланган ҳудудларда намоён бўлувчи авария ҳолатларининг инсон

саломатлигига, унинг онги ва хиссиётларига, руҳий ҳолатларига салбий таъсир этувчи ҳолатлар билан белгиланади.

Экстремал вазият лот. *extremus* – охири, инқирозли каби тушунчалардан олинган бўлиб, унда алоҳида субъект сифатидаги шахс гидрокига, ҳаётига, саломатлигига турли хил таҳдидлар солиниши оқибатида салбий таъсирлар қуршовида қолиб кетади.

Фавқулодда вазият (фавқулодда ҳолатлар) — бирор воқеа содир бўлиши, хавfli табиий ҳодиса, фалокат, табиий ёки инсон қурбонлари, инсон саломатлиги ёки атроф-муҳитга зарар олиб келиши мумкин бўлган бошқа офатлар, муҳим моддий зарар натижасида юзага келган маълум бир ҳудудда вазият ва инсон ҳаёти шароитларини бузилишидир.

Бу объектив равишда яратилган шартлардир. Турли мезонларга мувофиқ фавқулодда вазиятларнинг бир қатор таснифини кўриш мумкин.

**Фавқулодда ҳолат намоён этилишининг ўзига хос кўринишлари ва мезонлари.**

	<b>Ф.Ҳ. мезонлари</b>	<b>Ф.Ҳ. кўринишлари</b>	<b>Намоён этилиши</b>
1	Қарама қаршилик даражаси бўйича	Зиддиятли	Ҳарбий тўқнашувлар, иқтисодий инқирозлар, социал портлашлар, миллий ва диний қаршиликлар, жиноятчиликнинг ёйилиб кетиши, террористик ҳаракатлар ва ҳоказолар.
		Шахслараро зиддиятларсиз	Фавқулодда вазиятларни ҳосил қилувчи Техноген, табиий ва экологик ҳодисалар.

2	Тарқалиш тезлиги бўйича	Кутилмаганда намоён бўлиши	Техноген ҳалокатлар, террористик хуружлар, табиий ҳодисалар (ер қимирлаши, вулконларнинг отилиши)
		Тез тарқалувчи	Ҳарбий, диний ва миллий конфликтлар, табиий ҳодисалар (торнадо, довул, ўрмон ёнғинлари, кучли бўронлар).
		Секин тарқалувчи	Оммавий юқумли касалликлар (эпидемия) ҳайвонлар ва ўсимлик-ларнинг қирилиб кетиши, осмонда озон қатламининг бузилиши ва ҳоказо.
3	Масштаб бўйича тарқалиш	Локал	Кутилмаган ҳолатда 10 киши ёки 100 кишининг ҳаётдан кўз юмиши, жуда кўплаб миқдорда моддий зарар кўриш, ишлаб чиқариш ва ижтимоий аҳамиятга эга бўлган объектларнинг вайрон этилиши ва ҳоказо.
		Маҳаллий	10 кишидан ортиқ ва 50 кишидан ошмаган ҳолатда одамларнинг зарар кўриши ёки 100 кишидан ортиқ ва 300 кишидан ошмаган миқдорда

			инсонлар яшаш шароитининг бузилиши.
		Худудий	Фавқулотда ҳолат нати-жасида 50 кишидан ортиқ лекин 500 кишидан ошмаган миқдордаги одамларнинг зарар кўриши ёки 300 кишидан ортиқ, лекин 500 кишидан ошмаган одамларнинг ҳаётий фаолиятида инқирозларнинг юзага келиши, шунингдек 500 кишидан 5000 киши сонигача бўлган миқдордаги одамларнинг ёппасига моддий зарар кўриши билан боғлиқ ҳодисалар кузатилади.
4		Трансчегаравий	Фавқулотда вазият у ёки бу давлат чегараларидан ўтиб оммавий қирғиннинг бошланишига сабаб бўлади.
5	Келиб чиқиш манбаси бўйича	Техноген характеридаги фавқулотда вазият	Транспорт билан боғлиқ авариялар, ёнғин, турли хилдаги портлашлар, хавфли ҳимоявий, радиоактив, биологик қуролларнинг қўлланилиши, кутилмаганда биноларнинг қулаши ва ҳоказо.
		Табиий ва стихияли	Геологик, метеорологик,

	ходисалар	гидрологик ҳаракатлардаги хавфли ҳодисалар, ер қимирлашлари, вулкон оти-лиши, кучли бўронлар, қор кўчишлари, қурғоқ-чилик ва ҳоказо.
	Ижтимоий характердаги ғавқулотда вазият	Терроризм одамларни гаровга олиш, оммавий тартибсизликлар, ҳарбий ҳаракатлар ва ҳоказо.

Дарҳақиқат, юқоридаги жадваллардан кўриниб турибдики, турли омиллар билан боғлиқ бўлган экстремал вазиятнинг намоён этилиши инсоннинг психологик табиатига бевосита салбий таъсир этиши шубҳасиздир. Натижада инсонда муайян даражадаги депрессив ҳолатларнинг намоён этилиши кузатилади. Ушбу депрессив ҳолатдан чиқиш учун эса албатта инсонга психологик хизмат кўрсатиш зарурдир. Бунинг учун эса энг аввало экстремал ҳолатни келтириб чиқарувчи психо-эмоционал омилларни билиш талаб қилинади. Ушбу омилларга қуйидагилар киради:

1. Хавфли вазиятларни келтириб чиқарувчи турли хил эмоциоген ҳаракатларнинг намоён этилиши.
2. Айни пайтдаги зарур ахборотларнинг тақчиллиги ва вазиятни юмшатишга қаратилган ахборотларнинг йўқлиги.
3. Рухий, жисмоний ва эмоционал зўриқишларнинг ҳаддан ташқари ортиб кетиши.
4. Ноқулай об-ҳаво таъсири: ўта иссиқ харорат, ўта совуқ харорат, кислород ҳавода етишмаслиги ва ҳ.к.
5. Очарчилик, қурғоқчиликнинг бошланиши ва ҳ.к.

Яна шуни алоҳида қайд этиш лозимки, экстремал вазиятларда инсон организмида стресс ҳолатига тушиш кўпроқ кузатилади. Инсонларга

психологик хизмат кўрсатиш учун эса стресснинг моҳияти ва келиб чиқиш сабабларини билиш жуда муҳимдир. Бинобарин, Стрессни ўрганиш бўйича дунёда йирик мутахассис, Нобел мукофоти соҳиби, етук физиолог олим Ганс Селье (1907-82) ҳисобланади. Олимнинг фикрича, стрессга тушган беморларда даставвал иштаҳанинг йўқолиши, ҳаракатнинг сусайиши, артериал қон босимининг кўтарилиши, тушкунлик ҳолатлари кўпроқ кузатилади. Г.Селье мазкур стресс белгиларини “оддий касаллик белгиси” дея белгилайди.

Таниқли психолог Иван Огнев томонидан қуйидаги тизим асосида шахснинг психологик ҳимоя механизмлари тавсия қилинади.

### Ҳимоя механизмлари

Ҳимоя Механизмлари	Мазмуни
Тажовузкорлик	Индивиднинг унга паст баҳо берган, ўзи ҳақидаги тасаввурига иккиланишга сабабчи шахсга бўлган акс таъсирнинг намоён этилиши
Ўйлаш	Нохуш ҳиссиёт, ҳис-туйғ‘уларнинг бир объектдан талабга мувофиқ бўлмаган бошқа объектга кўчирилиши
Тасаввур	Ўзининг ҳиссиёти, истак-хоҳишлари ва хусусиятларини ўзи билмаган ҳолда бошқа кишида кўриши
Идеаллаштириш	Ўзини “идеаллаштириш” ўз хатоларини, камчиликларини тан олмаслик
Унутиш	Шахснинг ёқтирмаган, нохушликларини унутиши: одамларнинг тимсоли, исми, мулоқот вақтида нохуш ёқимсиз хотираларнинг эса тушурилиши каби ҳолатлар ва ҳоказо

Инкор этиш	Индивиднинг воқеа ва ҳодисаларни адекват тарзда идрок қилмаслиги, инкор этиши ва узи ҳақидаги билимларини “мен бу ҳақда ҳеч нимани билмасдим”, “бу меники эмас”, “менга шундай айтдилар”, “мен бундай айтмаган эдим” каби баҳоналар билан ифода этиши
Дискредитация	Хабар манбаларининг паст баҳолаш “ментимсол”, “ҳамма гапирса ҳам, сен гапирма”, “ким ҳакам?” каби гаплар билан шахсни камситиш ва унга паст баҳо бериш
Идентификация	Ўзини бошқа одам билан ва намунали хулқ-атворга эга гуруҳ билан солиштириш ўз хулқ-атвори ва муносабатини атрофдагилар билан таққослаб, ҳаёт тарзини энгиллаштириш
Конверсия (ўзгармок)	“Мен”лиги юқорилигини сақлаб қолиб ўзига нохуш ҳолатларни, вазиятларни ҳазилга ёяди ва муомалада бўлади ҳамда берилган танбеҳларни ҳазил, деб қабул қилади.

Ушбу психологик ҳимоя механизмларининг берилиши орқали муаллиф шахс хулқ-атвори формаларида ташқи (атроф) муҳитдан ва тажовузкорликдан ўзини ўзи ҳимоя қилиш ҳолатларини илмий жиҳатдан тадқиқ қилади.

Шахснинг психологик ҳимоя механизмлари айрим низоларнинг субъектив сабабларига бевосита таъсир этиши мумкин. Шахснинг шахсий ёки гуруҳий эҳтиёжларини амалга оширишга йўл қўймаслик ва шахсий ёки гуруҳий қизиқишларини поймол қилиш каби сабаблар низоли вазиятларни вужудга келтиради. Бинобарин, индивиднинг низоларга иштироки, унинг олдига қўйган мақсадини амалга ошириш учун юзага келган тўсиқ қай даражада халақит бериши билан аниқланади. Субъект ўз олдига қўйган мақсади қанчалик муҳим бўлса ва унга эришишни жуда хоҳласа, у шунчалик

даражада қатъийлик билан ўзаро низоли вазиятларга ва унга халақит берувчи шахсга қаршилик кўрсатади.

Ўзбекистонда ўзига хос изчиллик билан амалга оширилаётган ижтимоий, сиёсий, иқтисодий ва маънавий ислохотларнинг туб негизида энг аввало ҳар бир инсоннинг кадр–қиммати, ақл–заковати, маънавий салоҳияти ва ўзига хос ижтимоий психологик тараққиётига хизмат қилувчи омиллар ётади. Зеро, бу омилларни ҳар жиҳатдан ҳимоя қилиш башариятнинг энг олий неъматини ҳисобланган шахсни ҳимоя қилиш демакдир. Шу билан бирга шахсдаги ўзини ўзи турли хил муваффақиятсизликдан, турли хил салбий ҳолатларга тушиб қолишдан ҳимоя қила олиш тизимини ўрганиш, тадқиқ қилиш ва ривожлантириш масаласи ҳам ўта муҳим аҳамият касб этишини унутмаслик керак бўлади. Чунончи ўтказилган барча назарий ва амалий тадқиқотлар асосида қуйидаги илмий амалий хулосалар ётади:

1. Экстремал психологиядаги илмий–назарий ва методик адабиётлар таҳлили шахс учун характерли бўлган ўзини ўзи психологик ҳимоя қилиш жараёнини махсус таҳлил қилишга бағишланган тадқиқотларнинг ниҳоятда тақчил эканлигини кўрсатади. Ҳолбуки, ҳар қандай шахснинг тараққиётига салбий таъсир этиши мумкин бўлган турли хил муваффақиятсизликлар, ички зиддиятлар, юқори даражадаги стресс ҳолатлари шахсда психологик ҳимоя қила олишга тайёрлайди.

2. Танланган ва ишлаб чиқилган усуллар мажмуасини қўллаш тизимли тарзда ташкил этилган психологик хизмат жараёнида шахсга хос бўлган психологик ҳимоя мезонлари ва унинг иерархик тизимига оид кўрсаткичлар динамикасини ўрганиш ва тадқиқ қилиш имкониятини яратади. Жумладан, Рикс-Уэссман шкаласи бўйича ўзини ўзи ҳиссий баҳолаш меъёрлари, Ч.Д.Спилберг томонидан яратилган “Реактив ва шахсий хавотирлик шкалаларини ўрганувчи методика”си ёрдамида шахснинг хавотирлик хусусиятлари, доирасидаги мутаносиблик кўрсаткичлари шахс учун характерли бўлган психологик ҳимоя омиллари ҳақидаги янги маълумотлар беради.



3. Бугунги психологик хизмат жараёнида шахс ўзини ўзи психологик ҳимоя қилиш жараёнига таъсир қилувчи ва айни пайтда тадқиқот предметига айлантирилган мезонларнинг ҳар бири ўзига хос ҳимоя омили, белгиси, динамикаси ва иерархик тизимига эга эканлиги ва бу умумий психологик ҳимоянинг бир–бирига боғлиқ иерархик занжирни мустаҳкамлашга ҳамда мукамаллаштиришга хизмат қилиши билан алоҳида характерланади. Шу нуқтаи назардан мазкур мезонлар талқини шахснинг ўзини ўзи психологик ҳимоя қилиш тизими ҳақида эмпирик маълумотлар бериш мумкинлигини исботлади.

4. Рикс-Уэссман шкаласи бўйича қўлга киритилган эмпирик маълумотлар таҳлили шахслардаги ўзини ўзи психологик ҳимоя қилиш жараёнининг кечиши аксарият ҳолларда ўсмирлардаги мактаб ҳаётига, ўз–ўзига, шахслараро умумий мулоқотга боғлиқ безовталиқ меъёрларига, шунингдек, шахслар фаоллигини таъминловчи хотиржамлик, ғайрат-шижоатлилик, ҳиссий кўтаринкилик, ўз-ўзига ишончлилик сифатларига мутаносиблик ёки номутаносиблик кўрсаткичларининг намоён этилиши билан боғлиқ лигини кўрсатади. Жумладан, қайд этилган мутаносиблик кўрсаткичларининг ортиб бориши, шахсидаги психологик ҳимоя имкониятларининг тобора кенгайиб боришига олиб келиши мумкинлиги ўз тасдиғини топди.

Республикада олиб борилаётган ислоҳотларнинг барчаси энг аввало инсон шахси ва унинг манфаатларини ҳимоя қилишга, қолаверса, ҳар бир шахснинг ижтимоий-психологик тараққиётини таъминлашга қаратилган.

Республикада қўлга киритилган натижаларига таянган ҳолда, мамлакатимизда ҳозирги замон илғор психологияси ютуқларини ҳаётга тадбиқ этиш заруриятини ҳисобга олиб, шахслардаги психологик ҳимоя жараёни билан боғлиқ ҳолатларни тўғри тушуниш, тадқиқ қилиш ва унинг бугунги ёшларимизни тарбиялаш ишидаги улушини оширишга қаратилган куйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилмоқда.

1. Бугун республикада фаолият юритаётган **фавқулотда вазият**

**ходимлари, ёнгин хавфсизлиги ходимлари, ва экстремал ҳолатларга тушиб қолган шахслар** билан ҳамкорликда шахслар учун зарур бўлган ишлар дастурини тузишлари ва шу дастурга мос психологик ҳимоя жараёнини ўрганишга қаратилган тадбирларни белгилашлари зарур.

2. Республикада фаолият олиб бораётган психологларга психологик хизмат талабларини ўрганиши, таҳлил қилиш ва тадқиқ қилишнинг маҳсули ўлароқ, психологик хизматнинг иш мазмунини ташкил этувчи “Низом”га кўшимча равишда амалиётчи – психологлар бажариши лозим бўлган кўйидаги вазифаларни тавсия этилмоқда:

- Фаолият ва индивидуал имкониятлар ўртасидаги адекватликнинг қай даражада таркиб топтирилаётганлигини аниқлаш; ҳар бир шахсдаги меҳнат фаолиятини муваффақиятли бажариш билан боғлиқ индивидуал услубни аниқлаш; меҳнат фаолияти жараёнида ҳар бир шахснинг ўзини ўзи муваффақиятли идора қилишнинг таъминланиши билан боғлиқ меъёрий ҳиссий фаоллик кўрсаткичларини аниқлаш имкониятлари яратилмоқда.

- Ота – оналар, тезкор хизмат ходимлари, ўртасида психологик ҳимоя имкониятлари ва истиқболлари хусусида махсус тушунтириш ишларини олиб бориш талаб этилади.

- Ҳар бир шахс учун характерли бўлган фаолиятдан қониқишга нисбатан психологик ҳимоя иерархиясининг қарор топтирилишига хизмат қилувчи, ривожлантирувчи коррекцион ишлар режасини ишлаб чиқиш ва уни амалга ошириш керак бўлади.

- Ҳар бир шахснинг психологик ҳимоя имкониятларидан келиб чиқиб, меҳнат фаолияти талабларини бажариш билан боғлиқ муваффақиятларга эришиш, айти пайтда, турли хил муваффақиятсизликларга учрамаслик учун тегишли яққа ҳол маслаҳатлар бериб бориш билан бирга, мазкур шахснинг фаолиятга нисбатан муваффақиятли индивидуал услубни ривожлантириш учун тегишли шарт-шароит яратилишини таъминловчи тавсиялар ишлаб чиқиш муҳим аҳамият касб этади.

Ўйлаймизки, мазкур вазифаларнинг мунтазам равишда амалга

оширилиши психологик ҳимоя самарадорлигини таъминлашда, айти пайтда, шахсдаги психологик ҳимоя омилларини тадқиқ қилиш билан боғлиқ экстремал вазиятларда психологик хизмат самарадорлигини тақозо этади.

Демак, экстремал вазиятларда шахсни ўрганиш ва унга психологик таъсир қилиш механизмларидан хабардор бўлиш ҳар бир амалиётчи психологдан жуда катта маҳорат талаб этади.

### **1.3. Экстремал вазият.**

Олимлар фикрига кўра ҳаётнинг "10%и биз билан содир бўлаётган нарсалардан ва 90%и эса биз ўйлайдиган нарсалардан иборат"дир.

Кўпинча "оддий" инсон тажрибасидан ташқарига чиқадиган вазиятлар юзага келади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, вазиятнинг экстремаллиги инсон ҳали мослаштирилмаган ва ўз шароитларида ҳаракат қилишга тайёр бўлмаган омилларни пайдо қилади. *Вазиятнинг экстремаллик даражаси ушбу омилларнинг намоён бўлишининг кучи, давомийлиги, янгилиги, гайритабиийлиги билан белгиланади.*

Бироқ, экстремал вазият нафақат ўзи ёки яқинлари учун ҳақиқий, балки объектив равишда мавжуд бўлган ҳаёт таҳдиди, ёки содир бўлаётган нарсаларга бўлган муносабатимиз билан ҳам боғлиқ. Шу сабабли ҳар бир шахс томонидан бир хил вазиятни индивидуал равишда қабул қилиш эмас, экстремал вазиятларга шахснинг ички психологик режаси бўлишини таъминлаш лозимдир.

#### **Хавф қуйидаги динамик жиҳат билан тавсифланади:**

-мақсади бирор нарсага таъсир қиладиган хавфли манба томонидан таъқиб қилинади ва бу фақатгина бир шахс ёки унинг жамоати хавфли манба сифатида ҳаракат қилиши мумкин;

-объектга хавфли объектнинг таъсир қилиш жараёни. Бундай таъсир ҳар доим табиатда ҳалокатли бўлиб, объектга нисбатан бевосита ва билвосита

бўлиши мумкин. Ушбу жараён хавфли объектнинг фаол жавобидан келиб чиққан ҳолда ҳар доим ўзгарувчан бўлади;

-таъсирнинг натижаси баъзи бир элементларнинг ёки бошқа объектларнинг йўқолиши, улар ўртасидаги алоқаларни бузиш, объектнинг тузилишини соддалаштириш, ривожланиш қобилятини йўқотиш, хавфли объектнинг функцияларини заифлаштириши ва уни бутунлай йўқ қилишига олиб келиши мумкин.

Хавфларни бошқариш механизмини аниқлаш ва таҳлил қилиш методологик ва амалий жиҳатдан икки муҳим муаммоларни ҳал қилиш имконини беради. *Биринчидан*, улар объектлар ўртасидаги ўзаро муносабатлар тизимини кўриш ва таҳлил қилиш имконини беради, бу нарса объектни хавфлардан ҳимоя қилиш учун тизим яратиш учун жуда муҳимдир.

*Иккинчидан*, улар аниқ таснифлаш тизимини ишлаб чиқишга ёрдам беради.

В. Ярочкин ижтимоий хавф-хатарларни қуйидаги функциялар бўйича гуруҳланган:

-таъсир объектлари бўйича -инсон, жамият, давлат, шунингдек, жамиятнинг атроф-муҳити;

-таъсир доирасига нисбатан -ички ва ташқи;

-инсон фаолияти соҳаларида (жойларида) -иқтисодий, ижтимоий, сиёсий, ҳарбий, маданий, ахборот, экологик ва ҳоказолар;

-кўлами миқёсида -глобал, минтақавий, миллий, маҳаллий, маҳаллий ва ҳк .;

-намоиш усуллари ва шакллари борасида -баёнотлар, муайян ҳаракатлар, келажакда хавф туғдирувчи ва мудофаа характерини талаб қиладиган вазиятлар тўплами ва бошқалар;

-манбалар ва ҳаракатлантирувчи кучлар бўйича (келиб чиқиши бўйича) -табиий, инсон фаолияти (инсоний, ижтимоий) туфайли;

-объектга кутилган таъсир бўйича - кутилган, кутилмаган; кутиш ёки узоқ кечикиш;

-ҳуқуқий меъёрларнинг амалга оширилишидан келиб чиққан ҳолда қонуний; ноқонуний; экстралегал;

-формасига кўра - тўғридан-тўғри, билвосита, ёпиқ, шаклланмаган;

-вақтга кўра - тез, узок муддатли, дискрет;

-натижалари бўйича -орқага қайтарилмайдиган, қайтариладиган, мутаженик, доминант, каталитик;

-таркибига кўра - битта, иккилик, тарқоқ;

-янгилигига кўра - эҳтимол (эҳтимол, юқори эҳтимоли бор, эҳтимолдаги), потенциал, реал, амалга оширилган;

-сабабларга кўра- мунтазам, тасодифий, спонтан, қасддан;

-предметига кўра - моддий, маънавий;

-зарарига кўра- маргинал, аҳамиятсиз, аҳамиятсиз;

-таъсирига кўра- фаол, пассив ва ҳ.к.

Кенг маънода ижтимоий хавфлардан ташқари, юқорида таъкидлаб ўтилганидек, тор маъноли ижтимоий хавф-хатарлар, яъни жамиятда кенг тарқалган ва кўплаб одамларнинг ҳаёти ва соғлиғига хавф туғдирадиган хавфлар мавжуд. Уларнинг ташувчилари ҳам турли хулқ-атворли хусусиятларга эга бўлганлар ва турли ижтимоий гуруҳларда бирлашадилар. Ижтимоий хавф-хатарнинг сабаблари жамиятдаги ижтимоий-иқтисодий жараёнларда ётади. Шу билан бирга, ижтимоий хавф-хатарларга олиб келадиган сабабларнинг тортишувли хусусияти эътиборга олиниши лозим. Уларнинг асосий шарти инсон табиатининг номутаносиблиги, шунинг учун давлат ҳокимияти ва фуқаролик жамиятини шакллантиришнинг ривожланган тизимининг мавжудлиги, етарли ҳуқуқий тизим ижтимоий хавфларнинг олдини олиш ва улардан ишончли ҳимоя қилишнинг энг муҳим шартидир.

Ижтимоий хавф-хатарлар жуда кўп. Буларга зўравонликнинг турли шакллари киради: қонуний (урушлар, қуроли тўқнашувлар, террористик ҳаракатлар, исёнлар, репрессиялар ва бошқалар), жиноят (бандит, ўғирлик, фирибгарлик, чарлатанизм ва бошқалар) инсоннинг ақлий ва жисмоний мувозанатини бузади (спиртли ичимлик, никотин, гиёҳванд моддалар,

гиёҳванд моддалар), ўз жонига қасд қилиш (ўз жонига қасд қилиш) ва бошқалар.

Кўриб чиқиладиган контекстдаги ижтимоий хавф-хатарлар маълум хусусиятларга кўра таснифланиши мумкин.

1. Табиатан билан боғлиқ:

-шахсга рухий таъсир кўрсатиш (шантаж, фирибгарлик, ўғирлик, уй бекаси ва бошқалар);

-жисмоний зўравонлик билан (урушлар, қуролли тўқнашувлар, оммавий тартибсизликлар, талончилик, бандитлик, терроризм, гаровга олиш ва ҳ.к.);

-инсон танасининг ақлий ва жисмоний ҳолатига (гиёҳвандлик, алкоголизм, чекиш) салбий таъсир кўрсатадиган моддалардан фойдаланиш билан;

-оммавий касалликлар (ОИТС, жинсий касалликлар, юқумли касалликлар ва бошқалар);

-ўз жонига қасд қилган.

2. Тадбир шкаласи бўйича: маҳаллий, минтақавий, миллий, глобал.

3. Юзага келиши бўйича: тасодифий, қасддан.

4. Ёш ва жинсга кўра: болалар, ёшлар, аёллар, қариялар ва бошқалар.

Инсониятнинг тарихий тажрибаси шуни кўрсатадики, ижтимоий хавф-хатарни эътиборсиз қолдириш, уларни эътиборсиз қолдириш, улар ёмон бошқарув остида бўлиш, экстремал босқичга айланиб, ижтимоий табиатнинг фавқулодда ҳолатларига айланишга олиб келади, улар кўпинча бошқа келиб чиқиши ЭС (табiiй, инсоний, экологик, биологик) натижаларини оширади. ва ҳоказо.).

Экстремалликни белгиловчи омиллар сифатида қуйидагиларни кўриб чиқиш мумкин:

1. Хавф, қийинчилик, янгилик, фавқулодда вазиятнинг психологик ҳолати билан боғлиқ турли эмотсиоген таъсирлар.

2. Керакли маълумотларнинг етишмаслиги ёки зид маълумотларнинг мавжудлиги.

3. Ҳаддан ташқари ақлий, жисмоний, ҳиссий стресснинг юзага келиши.

4. Иқлим шароитларига салбий таъсир қилиш: иссиқлик, совуқ, кислород етишмовчилиги ва бошқалар.

5. Очлик ва ташналикнинг мавжудлиги.

Бундан кўришиб турибдики, экстремал вазиятлар инсон хавфсизлигининг асосий туйғусини сезиларли даражада бузади.

#### **1.4. Инқироз ва инқирозли вазиятлар.**

Инқироз ҳаётнинг муқаррар ва зарур дақиқаларидан бири бўлиб, инсон, гуруҳ, жамият ва бутун инсониятнинг ривожланишининг асосий кечинмалари саналади.

Инқироз, илгари ўрганилган хатти-ҳаракатлар ҳолатларни бартараф этиш учун етарли бўлмаган ҳолларда юзага келади. Инқироз ҳолати хатти-ҳаракатларнинг янги усулларини ишлаб чиқишни ва ҳаётнинг янги маъносини топишни талаб қилади.

Инқироз ҳар доим бир неча мумкин бўлган муқобилларни танлаш, вақтида қарор қабул қилишни тақозо этади.

Инқироз ташқи шароитлар, муайян травматик ҳодиса (экстремал вазият) натижасида юзага келиши мумкин. Ташқи инқироз оқибатлари шикастланишдан кейинги стресс бузилиши, шок шикастланиши каби ҳолатлар сифатида намоён бўлиши мумкин.

Шахснинг ички инқирози- инсон ривожланишнинг янги босқичига ўтиш давридир. Ички инқирозлар ташқаридан фарқли ўларок, зарур ва кераклилиги билан ажралиб туради. Инқироз ҳар доим регрессив ва прогрессив шахсий ривожланиш ўртасидаги танловдир. Инсоннинг кейинги ҳаёти қандай танловга тўхталишига боғлиқ. Психологияда инқироз ва

инқироз ҳолатини тушуниш шахс психологияси ва ривожланиш психологияси доирасида ишлаб чиқилган.

Ички инқирознинг умуман сезилмайдиган тажрибаси йўқ. Бироқ, турли хил одамлар тажрибасининг чуқурлиги ва кучи сезиларли даражада фарк қилади ва қуйидаги омилларга боғлиқ:

- шахсий ривожланиш даражаси — онг) - қанчалик юқори бўлса, инқироз шунчалик мураккаб бўлади;
- ижтимоий-маданий хусусиятлар;
- шахсий ва характерли хусусиятлар;
- инсон томонидан бошдан кечириладиган инқироз ҳолати;
- ижтимоий-психологик хусусиятлар, ижтимоий статус.

Экзистенциал аҳамиятга эга бўлган ички инқирозлар, одатда, инсон ҳаётидаги муайян ёш босқичлари билан боғлиқ бўлади. *Шунинг учун, "инқироз" белгиларини кўрсатадиган одам билан мулоқот қилишда унинг ёшини ҳисобга олиш муҳимдир.*

#### **Ҳаётнинг асосий инқироз даврлари қуйидагилар:**

Пубертат(жинсий етилиш) (13-15 ёш). Ўсмирнинг ўзига хослигини англаш билан боғлиқ. Инсоннинг катталар дунёсига киришини акс эттиради. "Мен ҳаётдан маъно излаяпман" ибораси билан ифодаланиши мумкин.

Ўз тақдирини белгилаш инқирози (29-33 йил). "Мен ҳаётимнинг мазмунини ўзгартираман" ибораси билан ифодаланиши мумкин.

Ҳаётнинг иккинчи ярмидаги инқироз (45-55 йил). Инсон ўз-ўзини англай олмаслиги, хоҳлаган нарсага эришиш, хоҳлаган кишига айланиш ҳақида шубҳа билан қарайди. Энг муҳими, бу даврда ота-оналарнинг йўқолиши билан ёмонлашиши мумкин бўлган ҳаётнинг экстремал муаммоси ("мен билан ўлим ўртасида ҳеч ким йўқ") деган тушунча мавжуд. Ушбу инқироз "Мен унинг маъносини йўқотаман" ибораси билан ифодаланиши мумкин.

Ишонч телефонлари тажрибаси шуни кўрсатадики, кекса одамлар кўпинча психологик ёрдам хизматларининг абонентлари ҳисобланади. Уларнинг тажрибалари ҳаётнинг маъносини йўқотиш, қариндошлар, дўстлар,



соғлиқни сақлаш, касб-ҳунар, фойдасизлик ва ёрдамсизлик ҳисси билан боғлиқ. Улар учун энг катта тушунча ёлғизлик муаммосига айланади.

Шундай қилиб, инқироз глобал ва кенг кўламли офатлар билан боғлиқ бўлмаслиги мумкин ва инсон ҳаётининг табиий даврида (масалан, ўсмирлик инқирози — "ўтиш даври") муҳим даврларга хос бўлган жараён сифатида қаралиши мумкин. Инқироз инсоннинг аввалги ҳаётий тажрибаси билан узвий боғлиқ муносабатларга эга, аммо ўтган тажрибадан унга маълум бўлган йўллар билан енгиб ўтиш мумкин эмас.

Инқироз инсон тақдирининг бир бурилиш нуқтасидир, унда аввалги ҳаётнинг асослари бузилади ва янги режалар ҳам ҳали мавжуд эмас. Яхшиямки, кўпчилик инсонлар инқирозга мустақил равишда бардош бера олади.

### **1.5. Экстремал вазиятларнинг инсонга таъсири.**

Одамнинг онгида, фавқулодда вазиятлар киши ҳаётини кескин "ўтмиш" ва "келажак" га ажратади. Фавқулодда вазиятнинг қайси тури одамларнинг руҳий ҳолатига энг жиддий оқибатларга олиб келишини ва осонроқ бошдан кечирилиши табиий ёки техноген хусусиятга эга эканлиги тўғрисида аниқ бир хулоса чиқариш қийин.

Табиий фавқулодда вазиятлар одам учун техногенга қараганда одатда осон кечади, деб ҳисобланади. Зилзилалар, сув тошқини ва бошқалар каби табиий офатлар қурбонлар томонидан "Худонинг иродаси" ёки беозор табиат ҳаракати сифатида қабул қилинади ва бу ерда ҳеч нарса ўзгартирилмайди.

Аммо Беслан фожиаси каби антропоген табиатнинг экстремал ҳолатлари жамиятга шунчалик вайронагарчилик келтирадики, улар нафақат одамнинг хатти-ҳаракатларини тартибга солибгина қолмай, балки унинг бутун шахсиятининг асосий тузилмаларини - дунё имиджини "портлатиб юборади". Одамнинг одатдаги дунёси ва у билан бирга ҳаётий координаталар тизими бузилади.

ЮНЕСКО нинг маълумотларига кўра, зарар ва қурбонлар сони оқибатида ҳалокатли ҳаракатлар бўйича табиий офатлар орасида зилзилалар биринчи ўринда туради. Ер-зилзилалар инсон томонидан қурилган сунъий тузилмаларни, уйларни, биноларни йўқ қилади. Бундан ташқари, зилзилалар пайтида тоғ қулаши, кўчкилар, ёнғинлар содир бўлиши мумкин, бу катта ҳалокатга олиб келади ва одамлар ҳаётига таҳдид солади.

Табиий офатлар оқибатларининг жиддийлигини ҳар бир ҳолатда алоҳида баҳолаш керак. Бир киши учун - зилзила, уйнинг вайрон бўлиши, эвакуация, яшаш жойининг ўзгариши ҳамма нарсанинг қулаши, ўткир ҳиссиёт ва жиддий кечиктирилган оқибатларга олиб келиши мумкин, бошқаси учун эса янги ҳаёт бошлаш учун имконият бўлади.

Бир қатор тадқиқотчиларнинг фикрига кўра, *антропоген* фавқулодда вазиятлардан, гаровга олиш ҳолати энг психотравматик ҳисобланади. Бу гаровга олинганлар учун ҳақиқий ўлим истиқболининг мавжудлиги, фалаж ёки кўркув ҳисси, мавжуд шароитда террорчиларга қарши курашиш имконияти йўқлиги ва гаровга олинган шахснинг ҳаёти ва шахсиятининг ўзига хос қадр-қимматидан воз кечиш билан боғлиқ. Бундай ҳолатлар жабрланувчиларнинг ўзларида ҳам, умуман жамиятда ҳам кўп миқдордаги тажовузкор реакциялар, хавотир, фобик бузилишларни келтириб чиқаради.

Шундай қилиб, фавқулодда вазиятларни мажбурий ажратиш мумкин эмас. Ҳар бир вазият ўзига хослиги ва хусусиятларига, иштирокчилар ва гувоҳлар учун ақлий оқибатларига эга ва ҳар бир шахс томонидан алоҳида-алоҳида бошдан кечирилади. Кўп жиҳатдан, бу тажрибанинг ўткирлиги шахснинг ўзига хос хусусиятларига, унинг ички манбаларига ва кураш механизмларига боғлиқ.

### **1.6. Экстремал вазиятларнинг субъектлари.**

Психологик оқибатларни баҳолаш ва башорат қилиш учун шахс фавқулодда вазиятнинг бевосита иштирокчиси бўлганми, унинг гувоҳи бўлганми ёки фавқулодда вазият натижасида яқин киши ёки қариндоши

йўқолганлигини билиш муҳимдир. Фавқулодда вазиятнинг салбий омиллари таъсирининг хусусиятига кўра, ушбу омилларга дучор бўлган барча одамлар шартли равишда қуйидаги гуруҳларга бўлинади.

**Биринчи гуруҳ мутахассислар.** Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этаётган жабрланганларга ёрдам кўрсатадиган одамлар. Бошқа одамларнинг ёрдами билан боғлиқ профессионал вазифаларни бажариш ҳолатида ҳиссий тажрибалар доимий бўлиб, мутахассис биринчи навбатда вазифани бажаришга қаратилган. Кўпинча бу мутахассисларни безовта қилади. Қутқарувчида "Қандай қилиб?, Ҳеч нарса хис қилмайман, Мен даҳшатли суратларни, ўлимни, одамларнинг қайғусини кўраман ва у менга тегмайди, Мен билан ҳамма нарса яхши?" каби ҳодисаларнинг асоси психологик ҳимоя механизми намоён бўлади. Бундай реакция норма ҳисобланади. Бироқ, ҳар доим ҳам экстремал шароитларда ишлаш мутахассислар учун из қолдирмасдан ўтмайди. Фавқулодда вазиятларда ишлашнинг кечиктирилган оқибатлари ҳақида биз кейинги бобларда батафсилроқ маълумотга эга бўламиз.

**Иккинчи гуруҳ қурбонлардир.** Фавқулодда вазиятда (гаровга олинганлар, тўғонлар остидаги одамлар, сув босган уйларнинг томларида ва ҳоказо) изоляция қилинган одамлар. Одатда, фавқулодда вазиятдан омон қолган одамлар ҳаёт учун курашишда жуда кўп куч сарфлайдилар ва улар тирик қолиш ҳақиқати улар учун вазиятни осонроқ бартараф этиш ва нормал ҳаётга қайтиш учун катта ресурсдир.

*Фалокатдан кейин ушбу тоифадаги одамларнинг психологик реакцияларини тўрт босқичга бўлиш мумкин:*

- биринчи босқич — қаҳрамонлик (алтруизм, қаҳрамонлик ҳаракати, бошқаларга ёрдам бериш ва ўзини омон сақлаб қолиш истаги);

- иккинчи босқич - мағрурлик (омон қолиш ва барча хавф-хатарларни енгиб ўтиш ҳисси);

- учинчи босқич — умидсизлик (ғазаб, умидсизлик: "ҳаётимда ҳамма нарса ўзгаргандай туюлди, лекин барчаси ўзгармади, ҳамма ўз ташвиш ва

хавотирларини унутди, фақат мен бу ҳақида эслайман", умидларнинг пучга чиқиши);

- тўртинчи босқич - бу тиклаш (ҳаёт тарзини белгилаш, ўз вазифаларига қайтиш, мақсадларга эришиш зарурлигини англаш).

Қуйидаги сўзлар "қаҳрамонлик синдроми" пайдо бўлишига олиб келади: "мен бирортангизни бошдан ўтказмаган нарсани бошдан кечирдим, сиз мени ҳеч қачон тушунмайсиз, барчангиз тажрибасизсиз" ва ҳоказо. Натижада, антисоциал хатти-харакатларнинг намоён бўлиши (тажовузкорликнинг авж олиши, бошқаларнинг ҳаётига таҳдид қилишга уруниш), алкоголь ичимликларни истеъмол қилиш, ўз жонига қасд қилиш ёки "Ҳеч ким мени тушунмайди, мен ёлғиз азобланыпман" шаклидаги "жабрланувчи синдроми"и пайдо бўлиши мумкин. Гарчи кўпчилик одамлар мустақил равишда ёки мутахассислар ёрдамида нормал ҳаётга қайтишсада, уларнинг ҳаёлларидаги кўрқув ва умудсизликлар позитив мотивацияларига салбий таъсир қилади.

**Учинчи гуруҳ-қурбонлар (ғалофотлардан моддий ёки жисмоний зарар кўрганлар).** Булар ўз яқинларини йўқотган ёки уларнинг тақдири ҳақида маълумотга эга бўлмаган, уйларини, мол-мулкни ва бошқаларни йўқотган одамлардир. Жабрланганлар бошига тушадиган қайғу билан яшаш, ўзгарувчан яшаш шароитларига мослашиш айниқса қийин. Ушбу гуруҳда энг кўп кечиктирилган ёки эътиборсиз қолдирилган психологик оқибатлар аниқланади, бу ҳақда кейинги бобларда янада кенгроқ маълумот берамиз.

**Тўртинчи гуруҳ гувоҳлар ёки воқеиликнинг айнан иштирокчиларидир.** Фавқулодда вазият ҳудудига яқин яшайдиган ёки шу ҳудуддан топилган одамлар.

**Бешинчи гуруҳ кузатувчилар (ёки тадқиқотчилар).** Нима содир бўлганлиги ҳақида маълумот олган ва маълумот олиш истагида воқеа жойига ташриф буюрган одамлар.

Ушбу икки гуруҳдаги одамларнинг психологик шикастланиш даражаси асосан уларнинг шахсий хусусиятларига ва ўтмишда шикастланадиган вазиятларига боғлиқ.

**Олтинчи гуруҳ-томошабинлар.** Фавқулодда вазият ҳақида маълумот олган ва оммавий ахборот воситалари (оммавий ахборот воситалари) орқали вазиятни кузатиб бораётган одамлар. Одамлар воқеалар ҳақида маълумот олишлари кераклиги шубҳасиздир. Бироқ, мутахассислар фавқулодда вазиятлар оммавий ахборот воситаларини ёритишнинг салбий психологик оқибатларини билишади. Кўпинча ҳисоботларнинг хиссий ранглари жуда салбий, фожиали, пессимистик характерга эга.

Мисол тариқасида, 2020 йил май ойида Сирдарё вилоятидаги "Сардоба" сув омборининг ишдан чиқиши билан боғлиқ ҳаракатларни оммавий ахборот воситаларини ёритиш мумкин. Миллионлаб одамлар воқеа жойидан деярли 24 соат давомида эфирга узатилган вазиятга хиссий жиҳатдан қўшилдилар. Бу вазиятнинг ўзига хос хусусияти унинг давомийлиги (бир неча кун) эди. Ўша кунларнинг бир нечта ҳодисалари бефарқ қолдирилди. Кейинчалик, одамлар қўрқув, ўзлари ва яқинлари учун ташвиш, депрессия ҳолати, жисмоний соғлиқни тиклаш, илгари олинган травматик ҳолатлар ҳақида тажрибаларни янгилаш ҳақида шикоят билан мутахассислардан ёрдам сўради ва ҳоказо.

Шундай қилиб, экстремал вазиятлар психологиясининг долзарб масалалари — психология фанининг янги, аммо жадал ривожланаётган соҳаси-фалокатларнинг психологик- ижтимоий оқибатларини ўрганиш, уларни аҳолининг ақлий саломатлигига таъсири ва бундай оқибатларни камайтириш усулларини ишлаб чиқишдан иборатдир.

Экстремал вазиятлар инсон ҳаётининг барча соҳаларида пайдо бўлади, шахс ҳаётидаги ҳар чоғда жуда кўп ҳолатларни юзага келтириши мумкин. Ушбу маълумотлар биринчи навбатда, психологлар, қутқарувчилар ва ўт ўчирувчиларга, профессионал вазифаси — муаммога дуч келадиган одамларга ёрдам берадиган мутахассисларга қаратилган. Фожиали вазиятни бошдан кечирган одамни учратган мутахассис унга нима бўлганини ва унга қандай ёрдам бериши мумкинлигини билиши муҳимдир. Касбий фаолиятнинг қийин шароитларида мутахассис учун ўз жисмоний ва рухий

саломатлигини сақлаб қолиш қобилияти кам эмас. Умид қиламизки, ушбу китоб бунга хизмат қилади.

### **Назорат саволлари:**

1. Фавқулодда, экстремал ва инқироз тушунчалари ўртасидаги фарқлар қандай?
2. Экстремал вазият субъектлари кимлар?
3. Экстремал вазиятлар психологиясини ўрганиш нима?
4. Фавқулодда вазиятлар қандай?
5. Экстремал вазиятларнинг психологиясини аниқланг.
6. Фавқулодда вазият таърифини беринг.
7. ЭВ (экстремал вазият)га таъриф беринг.
8. Инқироз нима?
9. Қандай инқирозлар мавжуд?

## II БОБ. СТРЕССНИНГ ТАЪРИФИ ВА УНИ ЎРГАНИШ ТАРИХИ

*Таянч тушунчалар: Стресс, стресснинг ўрганилиши тарихи, стрессга оид замонавий зоялар, стресси вазиятларнинг ривожланиши, стрессбардошлилик тушунчаси.*

### 2.1. Стресс: ўрганиш ва замонавий тушунчалар.

Стресс таълимотининг асосчиси Нобел мукофоти совриндори физиолог Ганс Селье (1907–1982) 1936- йилда турли хил тана тизимларининг касалликлари билан оғриган беморларда биринчи кузатувларни тадқиқ этди. Бундай беморларнинг барчасида иштаха йўқолиши, мушакларнинг кучсизлиги, юқори қон босими, ютуққа бўлган қизиқиш йўқолган. Г. Селье ушбу аломатларни "шунчаки касаллик синдроми" деб белгилаб, бир вақтнинг ўзида кўп одамларда монотон бузилишлар мавжудлигини кўрсатди: буйрак усти безининг кортексидаги ўзгаришлар (катталашиши, қон кетиши), лимфоид тўқима (лимфа тугунлари, тимус), ошқозон яраси ва хоказолар. Танадаги барча ўзига хос бўлмаган (тана учун одатий бўлмаган) ўзгаришларнинг умумийлигини тасвирлаш учун у "стресс" тушунчасини киритди.

Танага таъсир қиладиган ҳар қандай стимул организмнинг бир қатор мослашувчан реакцияларини келтириб чиқаради ва ўзига хос (совуқда титроқ, иссиқлик пайтида терлашнинг кўпайиши) ва ўзига хос бўлмаган (буйрак усти безларини фаоллашиши ва қонга биологик фаол моддаларнинг чиқиши) таъсирга эга. Шундай қилиб, барча фаол воситалар (стрессорлар), маълум бир таъсирдан ташқари, мослашувчан функцияларни бажариш ва шу билан нормал ҳолатни тиклаш учун ўзига хос бўлмаган эҳтиёжни келтириб чиқаради. Шунинг учун, *ҳозирги пайтда "стресс" тушунчаси одатда тананинг унга бўлган ҳар қандай талабга носпецифик муносабати* сифатида белгиланади.

Стресс ҳар доим ундан қочиш керак бўлган душман кучдир, деб ишониш хато бўлади. Ҳар қандай стресс зарарли эмас. Стрессни фаоллаштириш ижобий ҳис-туйғуларни келтириб чиқарадиган (воқеалар, янги уйга кўчиш) ижобий

воқеалар туфайли юзага келиши мумкин. Бундай шароитлар эстресс деб аталади. Ҳаётимизни динамик ва тўлақонли қилиш учун, ностандарт вазиятлардан қўрқмаслик, янги имкониятлардан воз кечмаслик ва энг муҳими, мақсадимизга эришиш учун бизга доимо рағбатлантириш зарур. Эстресс - бу *тириклик зарядидир*, бу бизга ўз вақтида иш билан шуғулланишимизга ёрдам беради. Бусиз бизнинг ҳаётимиз зерикарли ва завқсиз бўларди.

Салбий тажрибалар билан боғлиқ ва заифлаштирадиган, бузадиган кучга эга бўлган барча ҳиссий ва стрессли ҳолатлар "хафагарчилик" (ҳал қилинмаган можаролар, яқин кишининг йўқолиши) сифатида белгиланади. Аммо бу вазиятда стрессни зарарли деб аташ мумкин эмас. Дарҳақиқат, бу стрессли реакция бўлиб, одамга қийин вазиятдан (ишдаги фавқулодда вазият, қароқчидан қочиб қутулиш учун) фойдаланиши мумкин бўлган кучларни беради. Шунинг учун яхши воқеалардаги стресс фойдали, ёмон воқеалар эса зарарли деб айта олмаймиз. Фойдали ва зарарли стресс ўртасидаги чизик баъзан жуда кучли тебранади. Ижобий ҳис- туйғуларнинг ҳаддан ташқари кўплиги назоратсиз қолдирилса, мувоффақиятсизликка ҳам олиб келиши мумкин.

Г. Селье назариясида энг муҳим камчилик бу стресснинг пайдо бўлишида марказий асаб тизимининг марказий ролини рад этишдир.

Г. Селье ва унинг издошлари стрессга физиологик жавоб синдроми тананинг яхлитлигини сақлашга қаратилган ҳимоя реакцияларининг универсал моделини англатишини ва одамлар учун ҳам, ҳайвонлар учун ҳам бир хил эканлигини кўрсатди. Аммо ҳайвонлардан фарқли ўларок, одамларда физиологик реакцияни нафақат стресснинг бевосита мавжудлиги, балки унинг одамга психологик таъсири билан ҳам аниқлаш мумкин.

Шундай қилиб, одамга нисбатан стресснинг ўзига хос хусусияти шахсни онгли равишда психологик ҳимоя механизмлари иштирокида қайта ишлашдан иборат.

Г. Селье назариясининг табиий давоми бу тизимли (физиологик) ва ақлий (ҳиссий) стрессни ажратиб турувчи Р. Лазаруснинг "Ҳиссий стресслар" назариясидир. Ҳиссий стресс тананинг ички ва ташқи жараёнларга бўлган



муносабати сифатида ишлайди, бунда физиологик ва психологик қобилият чекланган ёки ошиб кетадиган даражаларга тушади. Ушбу назария доирасида физиологик ва ҳиссий стресс ўртасидаги фарқлар физиологик стресс пайтида танадаги ноқулай омилларнинг тўғридан-тўғри таъсири ва ҳиссий стресс пайтида билвосита (одамнинг вазиятга бўлган муносабатини ўрганиш орқали) салбий таъсир билан изоҳланади. Шундай қилиб, ҳиссий стресс остида танага бевосита зарарли таъсир бўлмаслиги мумкин.

Ҳиссий стресс ҳолатида танадаги кучланишни нормал адаптив реакциялардан юқори даражага олиб келадиган омил бу бошланган ёки тахмин қилинган салбий омил туфайли зарарни башорат қилишдир. Шундай қилиб, психологик стресснинг ривожланишининг шарти бу таҳдидни идрок этишдир. Агар вазиятни киши хавфли деб билмаса, ҳиссий стресс бўлмайди. Вазиятни таҳдид сифатида қабул қилиш ва баҳолаш когнитив жараёнлар, шахснинг ўзига хос хусусиятлари (ташвиш, ҳиссий барқарорлик ва бошқалар) ва унинг олдинги тажрибаси билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун барча одамлар учун бир хил стрессни келтириб чиқарадиган омиллар ва ҳолатлар мавжуд эмас.

Ҳиссий стресснинг мажбурий хусусияти, таҳдидни бартараф этиш учун инсоннинг функционал захираларининг етишмаслигини кўрсатувчи сигнал-*ташвиш*дир. Бу инсоннинг ҳозирги эҳтиёжларини (умидсизликни) блоклашнинг пайдо бўлиши ёки истиқболга боғлиқ бўлган қўрқув ёки кутиш ҳисси сифатида тавсифланади ва ҳиссий стресснинг энг муҳим ажралмас механизмини амалга оширади.

*Хавотирни муайян мазмунга эга бўлган таҳдид билан боғлаш қўрқув деб аталади.* Умуман олганда, ташвиш ва қўрқув руҳий мослашув механизмларининг кучланишининг асосий белгилари бўлиб, адаптив механизмларни стресслаштирувчи вазиятдан чиқиш йўлини топиш учун фаоллаштиради.

Ж. Эверли ва Р. Розенфелд аксарият стимулларни (қўзғатувчиларни) стрессга айлантиришда ушбу стимулларни ҳиссий ва ақлий баҳолаш муайян роль ўйнашига ишонишди. Агар стимул шахсга таҳдид ёки қийинчилик сифатида талқин қилинмаса, унда стресс реакцияси умуман бўлмайди. Шундай қилиб,

Эверли ва Росенфелднинг сўзларига кўра, одамлар бошдан кечираётган стресс реакцияларининг аксарияти аслида ўзлари томонидан яратилган ва улар имкон қадар давом этади.

Танадаги биологик ўзгаришлар даражасида, ҳиссий стресс биринчи навбатда марказий нейроген жараён сифатида юзага келади ҳамда барча периферик функционал бузилишлар иккинчи марта қайта ривожланади ва аслида ҳиссий ғавқулотда кучланишнинг натижасидир. Эмоционал қўзғалишни амалга оширишда гормонал механизмлар етакчи роль ўйнайди.

Физиологик стресс ўзини қуйидагича намоён қилади: ҳиссий стресснинг дастлабки босқичларида инсон танасининг турли функционал тизимлари ўртасидаги ахборот алоқалари узилади ва улар мустақил равишда, тартибга соладиган параметрларини мақбул даражада сақлашга ҳаракат қилиб, жадал ҳолда ишлай бошлайдилар. Стрессга доимий таъсир қилиш билан, инсоннинг баъзи заифлашган функционал тизимларининг ўзини-ўзи бошқариш механизми бузилади. Шундан сўнг унинг функцияси доимий равишда ўзгаради: масалан, қон босими барқарор равишда кўтарилади, иммунитет пасаяди ва ҳоказо. Бундай ҳолда, тегишли физиологик параметрни тартибга солиш маълум бир вақтгача маҳаллий механизмлар томонидан амалга оширилади, уларнинг барқарор мувозанати касалликнинг бошланишига олиб келади.

Стресс ҳақидаги замонавий қарашлар физиологик стресс ва ҳиссий стрессни тўлиқ ажратишнинг одатийлиги билан ажралиб туради. Физиологик стрессда ҳар доим психологик элементлар мавжуд ва аксинча. Стресс қандай бўлишидан қатъий назар: ҳиссий ёки физиологик, бир тур кўпинча бошқа турнинг манбаи бўлиб хизмат қилади - ҳиссий стресс физиологик стрессни келтириб чиқаради ва кучли физиологик стресс ҳиссий ҳолатга таъсир қилиши мумкин.

Шундай қилиб, биз ҳатто битта, қисқа муддатли стресс ҳам физиологикдан руҳийгача бўлган тана фаолиятининг барча даражаларига таъсир қиладиган ўта мураккаб ҳодиса деб хулоса қилишимиз мумкин. Инсоннинг стрессни енгишдаги муваффақияти ушбу даражаларнинг ҳар бирида тананинг ишлашига боғлиқ.

## 2.2.Стрессли вазиятлар ривожланишининг тавсифи.

Стресс пайтида танамиз билан нима содир бўлади? Г. Селье "Ҳаётий стресс" асарида таъкидлаганидек, стресснинг сабаби (совуқ, иссиқлик, оғриқ, соғиниш, ҳатто бахт), бошқача айтганда, ҳаёт бизга қандай талаблар қўйса, инсон танасида худди шундай жисмоний аломатлар пайдо бўлади.

Мижозлар ва ходимлар томонидан доимий босим остида бўлган тадбиркор, аэропорт диспетчери, эътиборни заифлаштирадиган дақиқалар юзлаб содир бўлганини биладиган ғалаба қозонишга жуда чанқоқ бўлган спортчи — буларнинг барчаси стрессни бошдан кечирмоқда. Уларнинг муаммолари бутунлай бошқача, аммо тиббий тадқиқотлар шуни кўрсатдики, тананинг "инсон машинаси" учун ортиб бораётган талабларга жавоб берадиган бир хил биокимёвий ўзгаришлар билан стереотипик тарзда реакцияга киришади. Стрессга олиб келадиган омиллар бошқача, аммо улар бир хил, аслида, стресснинг биологик реакциясини ишлатадилар.

Стресс таъсири остида инсон танасига киритилган адаптив механизмлар Г.Селье томонидан "умумий адаптив синдром" ёки "стресс реакцияси" деб номланади. Ушбу синдром ривожланишининг 3 босқичи мавжуд: *хавотирланиш босқичи, қаршилик босқичи, чарчаш босқичи* .

1. **Хавотирланиш босқичи** - бу танамизнинг вазиятни енгишимизга ёрдам бериш учун юзага келадиган хавф ёки таҳдидга дастлабки жавобидир. Ушбу мослашиш механизми эволюциянинг бошида пайдо бўлган эди, омон қолиш учун душманни мағлуб қилиш ёки унга дуч келмаслик керак эди. Бизнинг танамиз хавф-хатарга энергия портлаши, жисмоний ва ақлий қобилиятларни оширилиши билан жавоб берди. Тананинг бундай қисқа муддатли "уйғониши" деярли барча орган тизимларига таъсир қилади, шунинг учун кўпчилик стресс муаммолари тадқиқотчилари ушбу босқични "*фавқулодда вазият*" деб аташади.

Анъанага кўра, сигнал босқичида шок ва қарши ҳужум фазаси ажратилади. Мия хавфни сезгандан сўнг, ташвиш гормонлари кўп миқдорда қонга ташланади, юрак тезроқ урилади, ички органлардан қон ҳаракат қилиш керак бўлган тананинг қисмларига (магистрал, қўл ва оёқ мушаклари) киради, жигар мушакларни

энергия билан таъминлаш учун кўпроқ гармон ишлаб чиқаради. Тананинг ресурслари тежамсиз сарфланади, натижада мақсадга эришиш учун ҳар қандай ҳолатда ҳам ҳамма нарса хавф остида қолади. Бу каби мураккаб ўзгаришлар одатда бир зумда содир бўлади ва руҳий зарба босқичига тўғри келади. Гармонлар ва энергиянинг ҳаддан ташқари кўпайиши, шунингдек, "эскириш" учун орган тизимларининг ишлаши тананинг ҳаётини фаолияти учун хавф туғдиргани сабабли, зарба фазаси шок фазасига тезда ўзгаради, бунда стресс таъсирини камайтирадиган биринчи механизмлар фаоллашади.

Хавотирланиш босқичининг биологик маъноси тананинг мослашувчан ресурсларини максимал даражада жалб қилиш, одамни тез тайёр ҳолатга - жангга тайёр бўлиш ёки хавф-хатарлардан қочиш ҳолатига олиб келишдир.

**2. Қаршилик (ҳимоя) босқичи** стрессли омил жуда кучли бўлса ёки етарлича узоқ вақт давомида ишлашни давом эттирса юзага келади. Ушбу босқичда ўзгарувчан шароитларга мослашиш содир бўлади. Натижада доимий мослашув(адаптация) юзага келади: физиологик жараёнларнинг фаоллиги кескин пасаяди, барча манбалар тежамли сарфланади - тана узоқ умр курашига тайёр ва унинг турли таъсирларга чидамлилиги ортади.

Мослашув синдромининг ушбу босқичида юзага келадиган барча ўзгаришлар қайта кўриб чиқилиши мумкин. Чунки стрессни енгиш танани нормал ҳолатга қайтаради.

**3. Чарчаш босқичи.** Агар биз узоқ вақт давомида стрессни бошдан кечирсак, унда вазиятни енгиш учун бошқа куч тополмайдиган пайт келади. Ушбу босқичда энергия тугайди, физиологик ва психологик ҳимоя бузилади. Инсон энди стрессга қарши тура олмайди. Ёрдам қўллаб-қувватлаш шаклида ёки стрессни йўқ қилиш шаклида фақат ташқаридан келиши мумкин. Ушбу босқичда доимий равишда ишламайдиган бузилишлар юзага келади ва стрессга тушган киши ҳаракат қилишни давом эттирса, тана ўлиши мумкин.

Кўпгина замонавий психологлар стресснинг ҳиссий суб-синдромларини тасвирлашади. Улар, маълум бир тартибда кетма-кет таъқиб қилиб, физиологик стресснинг ривожланиш босқичига ҳамроҳ бўлади. Ўта тоқат қилиб бўлмайдиган

экстремал шароитларда биринчи бўлиб ҳиссий ва хулқ-атвор субсиндроми намоён бўлади. Ушбу босқичда йиғлаш, истерия, тажовузкорлик ва бошқалар каби ўткир стрессли реакциялар пайдо бўлиши мумкин. Аслида, бу реакциялар ҳимоя ва омон қолишга қаратилган. Онг торайиб боради, одам кераксиз тафсилотларни қолдиради - унга ҳаёт учун курашиш осонроқ бўлади. Бироқ, баъзи ҳолларда, ўткир стрессли реакциялар халокатли бўлиши мумкин (масалан, моторли кўзғалиш ҳолатида бўлган одам ўзини ёнаётган уйнинг деразасидан ташлаб юбориши мумкин).

Ҳиссий хатти-ҳаракатлар остсиндроми вегетатив тизим билан алмаштирилади. Барча физиологик тизимларнинг фаоллашиши билан диққатни жалб қилиш, фаолликни ошириш билан бирга сафарбарлик содир бўлади. Ушбу босқичда тез-тез учрайдиган қийинчиликлар, танани машқ қилишга олиб келади, унинг стрессга чидамлилигини оширади.

Дастлабки иккита суб-синдромлардан сўнг, асосан когнитив (стресс остида ақлий фаолиятнинг ўзгариши остсиндроми) ва ижтимоий-психологик (стресс шароитида алоқада ўзгаришларнинг субсиндроми) турлар аниқланади. Когнитив субсиндром турли хил фикрлашни фаоллаштиришдан иборат. Мисол учун, муаммоларни қатъий ҳал қилиш дескурсив фикрлаш дейилади. Декомпозицион фикрлашни фаоллаштириш ҳаётдаги ҳақиқий тасаввурни соддалаштиришга олиб келади ва инсон хавф-хатарни англамасдан ва мумкин бўлган мағлубият ҳақида ўйламасдан ҳаракат қилади. Ички фикрлаш сизни одатий вазиятда ақлга келмаган ностандарт ечимларни тезда топишга имкон беради. Ижтимоий- психологик субсиндромнинг натижаси нафақат алоқа туридаги ўзгариш, балки унинг ижтимоий мақомидаги ўзгаришдир (ички ресурсларни фаоллаштириш орқали "заиф" киши етакчилик қилиши ва одамларни бошқариши мумкин).

### 2.3. Стрессбардошлилик ҳақида тушунча.

Стресс ҳар қандай фаолият билан боғлиқ бўлгани учун, фақат ҳеч нарса қилмайдиган киши ундан қочиши мумкин. Лекин мувоффақият ва хатоларсиз, юксалиш ва тушишсиз ҳаёт кимни қизиқтиради? Стресс-ҳаётнинг таъми ва мазмунидир. Стресс билан биз доимо дуч келамиз, муайян муаммоларни ҳал қиламиз.

Албатта, кўп жиҳатдан стресс реакциясининг ривожланиши стрессорнинг табиати, унинг сифати ва миқдорий хусусиятлари билан белгиланади. Лекин биз стрессорнинг мавжудлиги ҳали одамларда стресс реакциясини ривожланишига олиб келмаслигини ҳам айтгандик.

Эпидемиологик ва клиник кузатишлар шуни кўрсатадики, инсон популяциясида узоқ ва кескин стрессли ҳолатларда ҳам нормал физиологик кўрсаткичларни сақлайдиган шахсларнинг камида 30%и мавжуд. Буларнинг барчаси тирик организмларда турли хил стрессларга қаршилик механизмлари мавжудлигини кўрсатади. Ушбу механизмларни билиш натижасида инсоннинг стресс омилларига (стрессга бардошлилик) қаршилик кўрсатишга қодир бўлган реабилитация усуллари ишлаб чиқиш мумкин.

Кўпгина тадқиқотчилар стрессга бардошлиликни таълим натижалари деб ҳисоблашади, аммо ҳар бир инсоннинг стрессга чидамлилигини аниқлайдиган ўзига хос шахсий хусусиятлар ва физиологик хусусиятларга эга эканлигини инкор этмаслик керак. Баъзи экспертлар генлар стрессга бўлган муносабатимизга таъсир қилиши мумкин, деб ҳисоблашади. Масалан, бир оила овқат ҳазм қилиш муаммоларига мойил бўлиши мумкин, иккинчиси эса экземага эга бўлиши мумкин.

Стрессга бардошлиликни таъминлайдиган энг машҳур физиологик хусусиятларга қуйидагилар киради:

- **Асаб тизимининг тури.** Асаб тизимининг заиф тури бўлган одамлар стрессга нисбатан камроқ чидамли. Тез қўзғалувчан турларда (холериклар, меланколик) стрессорларнинг таъсирига мослашиш барқарор эмас. Эртами-кечми, психикага таъсир қилувчи омиллар ҳам ақлий, ҳам вегетатив

функцияларнинг тартибсизлиги билан ажралиб турадиган неврозларнинг ривожланишига олиб келади. Одатда, меланхоликларнинг стресс реакциялари кўпинча конституцион(тана тузилишига кўра) қўзғалиши билан боғлиқ. Масалан, ташвиш ёки кўрқув, фобия ёки неврологик ташвиш, асабийлашиш ва уйқусизлик билан тавсифланади. Холериклар одатда ғазаб, қобилятсизлик ва назоратни йўқотиш кўрқуви, хато қилишдан кўрқиш каби стресс реакцияларига эга. Флегматикларда стресс остида қалқонсимон безнинг фаолияти камаяди, метаболизм сусаяди ва у қонда қанд миқдорини ошириши мумкин. Стрессли вазиятларда улар озиқ- овқатга "босим ўтказадилар", натижада улар семиз бўлишлари мумкин. "Ақлий зўравонлик", уйқусизлик ҳолати кузатила бошлайди. Сангвиникларнинг кучли асаб тизими уларга стрессни енгишга имкон беради.

• **Гормонал хусусиятлар.** Қонда кортизолнинг паст даражаси бўлган одамлар стресс омилларига камроқ таъсир кўрсатади. Бу хусусият ҳайвонларда кузатилади. Ёввойи табиатда олиб борилган тажрибалар шуни кўрсатдики, маймун подасида иерархик зинапоянинг юқори қисми қонда кортизолнинг энг паст даражасига эга бўлган эркак томонидан бошқарилади, бу эса уни таҳдидга қарши тезкор реакцияга олиб келиши ва омон қолиш даражасини оширишга ёрдам беради. Кортизолнинг юқори даражаси нафақат юрак-қон томир касалликлари ёки саратонга (генетик мойилликка ва атроф-муҳитнинг таъсирига қараб) мослашибгина қолмай, балки депрессив, меланхолик кайфият эҳтимолини оширади.

**Стрессга чидамлилигини оширишга олиб келадиган баъзи шахсий хусусиятлар:**

- *Ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражаси.* Ўз-ўзини ҳурмат қилиш қанчалик юқори бўлса, унинг мавжудлигининг аҳамияти қанчалик катта бўлса, стрессга бардошлилик шунча ортади;

- *Субъектив назорат даражаси* (ўз мақсадларига эришишда мустақиллик даражаси, мустақиллик ва инсон фаолиятининг хусусиятлари, унинг ҳаракатлари ва ҳаракатлари учун шахсий жавобгарлиги). Айримлар вазиятга

таъсир қилиши мумкин, деб ўйлашади, улар "мен қурбон эмасман" позициясини эгаллашади ва ўз қўлларидаги нарсалар учун масъулиятни ўз зиммаларига олишади. Шундай қилиб, улар ташқи шароитлар натижасида вазиятни сезадиган ва шунга мос равишда янада заиф бўлган ташқи таъсирлардан кўра стрессли таъсирларга камроқ жавоб кўрсатади;

- *Шахсий ташвиш даражаси*(катта вазиятларни хавфли деб ҳисоблаш ва уларга ташвишланиш ҳолатига жавоб бериш учун барқарор мойиллик). Энг аввало шуни билиш лозимки, ташвиш салбий хусусият эмас. Муайян даражадаги ташвиш фаол шахснинг табиий ва мажбурий хусусияти бўлиб, ўз-ўзини ҳимоя қилиш инстинктини қўллаб-қувватлайди. Шу билан бирга, кучли ташвиш неврологик тўқнашувнинг мавжудлиги, ҳиссий бузилишлар ва психосоматик касалликлар билан чамбарчас боғлиқ. Шунинг учун, очиқлик, ўзгаришга қизиқиш ва уларга нисбатан муносабат таҳдид сифатида эмас, балки етарли даражада ҳаётий ташвиш шароитида ривожланиш эҳтимоли сифатида стрессга бардошлиликнинг ошишига олиб келади;

- *Муваффақиятга эришиш ва мувофақиятсизликдан қочиш мотивацияларининг мувозанати*. Бирор нарсага эришишга интилган одамлар стрессли вазиятни муваффақиятсизликка йўл қўймаслик учун одамларга қараганда осонроқ қабул қиладилар.

XX асрнинг 60-йилларида кучли иштиёқли, қаттиқ ва тажовузкор табиатга эга бўлган ишчилар юрак касалликларига кўпроқ мойил бўлишига ишонишди. Ушбу гуруҳ "А типидagi шахслар"деб номлана бошлади. Улар сабрсизлик, ҳаракатчанлик, асабийлашиш, рақобат руҳи, ҳирс билан ажралиб туради. Ушбу турдаги одамлар одатда стресснинг салбий оқибатлари юзага келиши билан хавф зонасига тегишли бўлиб қолардилар.

***А турига хос бўлган хатти-ҳаракатлар:***

Ўз кунидан кўпроқ унумли фойда олиш мақсадида, А тури вақтни тежаш учун ҳамма нарсани тезда бажаришга интилади. Ушбу турдаги одамлар тез еб-ичишади, тез юришади ва тез суръатда гапиришади.



А тури "кўш ҳаракат" ни қўллайди, яъни бир вақтнинг ўзида икки ёки ундан ортиқ ишни бажаради. Мисол учун, А типигаги баъзи эркаклар сочларини олиб, бир вақтнинг ўзида ҳаммом қилиб кетишади ёки вақтни тежаш учун иккита электр устара ишлатадилар. А каби баъзи аёллар бир хил сабабларга кўра сочларини иккита фен билан қуритадилар. Улар А одамлар каби қоғозга имзо чекишади ва шу вақтнинг ўзида телефон орқали бутунлай чалғитадиган мавзуларда гапиришади.

А типигаги одамлар танлов ҳолатида ўзига хос тарзда ҳаракат қилишади. Мисол учун, супермаркетда А типигаги харидор кассага яқинлашганда навбатни танлашдан олдин иккиланиб туради. У кутаётган одамларнинг сонига эътибор беради, ҳар бир аравада объектлар сонини ва кассирларнинг самарадорлигини баҳолайди. Ва бу фактларга асосланиб, А тури энг тезкор навбатни афзал кўради. Сизнингча, бундан кейин у тинчланадими? Тинчгина кутиш ўрнига, А туридаги идентификатор улар танловда хато қилмаслигига ишонч ҳосил қилиш учун бошқа навбатларнинг ҳаракатини диққат билан кузатиб боради. Уларнинг стресс гормонлари даражаси бошқа навбатлар тезроқ ҳаракат қилаётганини кўрганда ўсади. Агар уларнинг навбатлари чегара нархларини текширайдиган киши томонидан кечиктирилса ва уларнинг навбатлари ниҳоят яқинлашганда ёки кассадаги лента тугаган бўлса, улар ғазабланадилар.

А типигаги шахслар меҳнатга мойил. Агар улар муваффақиятга эришмоқчи бўлсалар ва мақсадларига эришиш учун кўпроқ иш қилсалар, улар оилада ва бошқалар билан мулоқотда муаммоларга дуч келишлари мумкин. Улар қандай қилиб дам олишни билишмайди, ишдан ажралиб турадилар.

Бир қатор олимларнинг фикрига кўра, барча ишқибозлар ва ишчилар хавф остида эмас, балки фақат ҳаётга душман назари билан қарайдилар.

Дунёга етарлича тажовузкор бўлган биринчи турдаги одамлардан фарқли ўлароқ, иккинчи **Б** турдаги одамлар ҳар қандай бегона вазиятни таҳдид сифатида эмас, балки қийинчилик деб ҳисоблашади. Улар ушбу имкониятдан ривожланиш учун фойдаланадилар, яхшироқ ўзгаришларни

кутадилар, бунинг учун кўп нарсалар қиладилар, ўз ҳаётларини бошқариш имкониятига эга деб ҳисоблайдилар ва одатда стрессга камроқ мойил бўлади.

**А** типдаги одамлар стресс остида ўзларини яхши ҳис қилишларини даъво қилганда, бу улар стресс гормонларидан бири — норепинефринни чиқарадиган юқори даражадаги ва ишонч ҳолатига ўрганиб қолганларини кўрсатади.

Норепинефрин белгилари:

- фаол фикр юритиш;
- ёмон уйқу;
- фаолликни ошириш.

**Б** каби одамлар тинч ва безовталанмайди. Улар а тури каби реактив эмас, лекин бу Б тури камроқ шижоатли ва муваффақиятга интилмаслигини англатмайди. Фақат мақсадларга эришишнинг бошқа усуллари мавжуд. Ҳатто муҳим вазиятда ҳам ваҳима кўзгамайди, ўз-ўзини назорат қилишни йўқотмайди ва ташвишланиш ҳолатида ҳаракат қилмайди. Улар ўзларидан кераксиз стресс яратмайдилар, ўз имкониятларини хотиржамлик билан амалга оширадилар ва натижада уларнинг саломатлиги хавфдан ташқарида бўлади.

Стресс тадқиқотчилари бошқа турдаги шахсни — "абдий хавфли" (**Г** каби одамлар) ни аниқладилар. Улар осонгина ўрганилиши мумкин, чунки улар доимо бошқаларни ҳатто тасаввур қилмайдиган саргузаштларни қидиришади. Мисол учун, парашютда учиш ёки делтапланга учиш каби. Улар ҳар доим "шиша ярим тўла" деб ҳисоблашади ва стрессга дош бермайдилар.

Шахсий хусусиятларни ҳисобга олган ҳолда, одамларнинг стрессига жавоб бериш усуллари 3 тоифага бўлиниши мумкин. Булар шартли равишда "қуён стресси", "шернинг стресси" ва "ҳўкиз стресси" деб аталади.

**Биринчи тоифага** — "қуён стресси" - стрессга пассив реакция билан ажралиб турадиганлардир. Шу билан бирга, инсон фақат қисқа вақт ичида бир нечта кучини фаоллаштиради.

**Иккинчи тоифага** — "шернинг стресси" - стрессга кучли ва кучли таъсир кўрсатадиган одамлардир.

Нихоят, **учинчи тоифаси** - "ҳўкиз стресси" - бу турдаги одамлар ўзларининг қобилиятлари чегарасида узоқ ва методик тарзда ишлаши мумкин, бу эса катта юкни амалга оширади.

Ким бўлиш яхшироқ — "куён", "шер" ёки "ҳўкиз"? Ҳеч қандай аниқ жавоб йўқ. "Оқим билан сузиб юриш" тўғри деган фикрга асосланадиганлар бор. Мисол учун, хўжайин ғазаб билан ўз хизматчисини тергов қилади. Бундай ҳолатда бўлган кишига бирор нарсани тушунтириш ёки исботлаш мумкин эмас. Шунинг учун кучингизни тежаш ва бир муддат ҳеч нарса қилмаслик яхшироқдир. Бошқа томондан, "шер" реакцияси инсон ҳаётини сақлаб қолиши мумкин бўлган ҳолатлар мавжуд. Мисол учун, ҳалокатли ташхис қўйилгандан сўнг, одамлар барча ресурсларини сафарбар қилиб, омон қолишга муваффақ бўлган ҳолатлар мавжуд.

Психологлар ҳар бир алоҳида ҳолатда вазиятни таҳлил қилишни маслаҳат беришади. Сизга нима таъсир қилиши мумкинлигини, қандай ташқи шароитларга таъсир қилиши мумкинлигини ўйлаб кўринг. Сўнг бунга қараб, муайян ролга хос бўлган хатти-ҳаракатлар стратегиясини танланг.

Стресс билан курашиш қобилияти инсоннинг ўзи учун қанчалик яхши тайёрланганига, ҳаётнинг кундалик талабларига бўлган муносабатига боғлиқ. Ҳаёт синовларини енгиб ўтишда қийинчиликларга дуч келган одамлар кўпинча кутилмаган вазиятларнинг кучида эканликларини ҳис қилишади. Агар баъзилар "енгиб ўтиш" учун яхши қобилиятлар билан туғилса, бошқалар уларни “сотиб олишлари” ва доимий равишда ривожлантиришлари керак. Ушбу қобилиятларга қуйидагилар киради:

- **қатъийлик;**
- **қарор қабул қилиш қобилияти;**
- **ҳаракатларини оқилона тушуниш;**
- **ташкilotчилик;**
- **мулоқот доирасини яратиш қобилияти;**

- **"сифатли" мулоқот қилиш қобилияти;**

- **ўзини назорат қилиш қобилияти.**

Эсда тутиш керакки, бугунги кунда бизни ҳаяжонга солган воқеалар эртага жуда муҳим бўлмаслиги мумкин.

Стресснинг зарарли оқибатларидан қочиш ва айти пайтда муваффақиятга эришиш қувончидан маҳрум бўлмаслик учун биз нафақат пайдо бўлиш табиати, балки стресс механизмлари ҳақида ҳам билишимиз керак. Бу масалалар кейинги бобларда яна муҳокама қилинади.

**Стресс организмнинг турли хил оғоҳлантиришларга қарши ўзига ҳос бўлмаган жавоб бўлиб, унга ўзгарувчан шароитларга мослашишга ёрдам беради.** Стресс реакциясининг табиати кўплаб омилларга боғлиқ, уларнинг энг муҳими инсон танасининг шахсий хусусиятлари ва физиологик параметрлари ҳисобланади.

#### **Назорат саволлари:**

1. "Стресс" тушунчасига таъриф беринг.
2. Стресс ҳар доим танадаги салбий ўзгаришларга олиб келадими?
3. Стресснинг ҳиссий (ақлий) ва физиологик (жисмоний) бўлиниши мақсадга мувофиқми?
4. Умумий адаптация синдроми нима ва бу синдромнинг ривожланиш босқичлари қандай?
5. Умумий адаптация синдромининг қайси босқичида "шок" ва "оқим" босқичлари ажратилади?
6. Стресс реакциясининг ривожланишининг қайси босқичида танадаги ўзгаришлар қайтарилмас деб ҳисобланади?
7. Стресснинг қандай ҳиссий субсиндромлари сизга маълум?
8. "Стрессбардошлилик" тушунчасига таъриф беринг.
9. Инсоннинг шахсий хусусиятлари унинг стрессга чидамлилиги даражасига таъсир қиладими?
10. Қандай турдаги асаб тизимига эга бўлган одамлар стрессдан кўпроқ таъсирланишади?

### **III БОБ: СТРЕСС ПСИХОФИЗИОЛОГИЯСИ**

*Таянч тушунчалар: тананинг физиологик реакцияси, "стресс" концепцияси асабий юк ёки кучли ҳиссиётлар, ҳиссий қўзғалиш учун масъул физиологик қурилма, стрессли реакциялар, стрессга қарши курашнинг физиологик механизмлари.*

#### **3.1. Стресс вужудга келишининг табиати.**

Стресс муаммоси замонавий тиббиётнинг етакчи бўлимларидан бири бўлиб, унда бу муаммонинг биологик ва физиологик жиҳатларига алоҳида эътибор қаратилади. Аввалги бобларда таъкидланганидек, стрессни тананинг физиологик реакцияси, хусусан, гипофиз беши томонидан назорат қилинадиган эндокрин безларнинг турли салбий омиллар таъсирига бўлган муносабати сифатида тушуниш анъанавий ҳолга айланган. Ушбу бобда стрессга қарши курашнинг физиологик ҳодисалар занжири ва табиий стрессни олдини олиш тизимини боғлайдиган механизмлар тасвирланган.

Ҳозирги вақтда "стресс" концепциясининг кўплаб қарама — қарши формулалари мавжуд бўлганлиги сабабли, стресс нафақат асабий таранглик эмаслигини яна бир бор таъкидлаш керак. Стресс мавзусига ортиқча асабий юк ёки кучли ҳиссиётларни қамраши нотўғри. Доктор Ж. Масон, биологик стресснинг психологик ва психопатологик жиҳатларини тадқиқ қилган энг машҳур тадқиқотчилардан бири, у стрессни "ҳаётий вазиятда таҳдидлар ёки ёқимсиз омиллар пайдо бўлганда юзага келадиган ҳиссий қўзғалиш учун масъул физиологик қурилма, шунингдек, барча стрессорлар фаоллаштириш таъсири натижаси ҳисобланади" деган фикрни олға суради.

#### **3.2. Физиологик ва психологик хусусиятлар.**

Маълумки, юқори даражада ривожланган асаб тизимига эга бўлган одамда ҳиссий огоҳлантиришлар тез-тез учрайдиган стрессорлардир. Аммо кучли асаб тизимига эга бўлмаган ҳайвонлар, ҳатто ўсимликларда ҳам стрессли реакцияларни кўриш мумкин.

Оқибати стрессни келтириб чиқарадиган стресс омиллари дастлаб миёда қайта ишланади: рецепторлардан олинган маълумотлар кортексга ва бир вақтнинг ўзида ретикуляр тузилишга, лимбик тизимга ва гипоталамусга киради, бу ерда ҳиссий ҳолат нуқтаи назаридан баҳоланади. Кортексда иккита оқим - "нейтрал" ва "ҳиссий жиҳатдан рангли" — тананинг ахборот аҳамиятини баҳолашга асосланган. Агар таҳдид, қийинчилик ёки жуда ёқимсиз нарса ҳис қилинса, унда кучли ҳиссий туйғу пайдо бўлади ва воқеалар занжири ҳосил қилинади.

Тасаввур қилинг, сиз автомобилда рилни бошқариб кетяпсиз. Шу вақтда бошқа бир ҳайдовчи сизнинг машинангиздан ўтишни бошлайди ва нафақат босиб ўтади, балки сизнинг машинангизни йўлини тўсиб қўяди. Ушбу "фокус" дан сўнг, у бошқасини танлайди. Натижада машинангиздан олдинда кетаётган машина кескин секинлашади. Бу тўсатдан кутилмаган ҳолат сизни тезда автоматик реакцияга олиб келади: юрак уриши ва нафас олиш тезлашади, бу вақтда ўзингизни ташқи томондан кўрсангиз, кўзларингиз деярли "хонасидан чиқади". Эҳтимол, сиз ҳазилга ёйиб ғазабланмайсиз, баланд овоз билан сўқиниб юборасиз, афсуски, ғазабингиз чегараланмайди. Дарҳол хавф ўтиб ва бир оз тинчланганингиздан сўнг, кўзгуда ўзингизга бир кўз ташланг. Лаблар сиқилган, элка мушаклари таранглашган, томоқ қуриши, кўнгил айнаши каби ҳолатлар намоён бўлади.

Ушбу ўткир стрессли вазиятдан бир неча дақиқа ўтгач, юрак уриши ва нафас олиш сусаяди, ташқи кўриниш нормал ҳолатга қайтади. Бироқ, мушаклардаги кучланиш жуда тез ўтмайди. Кучли ва узоқ муддатли мушакларнинг кучайиши стрессли вазиятнинг белгисидир.

Физиологик стрессли ўзгаришларга қўшимча равишда, хатти-ҳаракатларнинг ўзгариши билан боғлиқ ҳиссий соҳа сигналлари ҳам мавжуд. Мисол учун биринчи кишида стресс сабрсизликда намоён бўлса, иккинчиси доимо бир жойга шошилади (тез гапиради, тез юради). Учинчиси хотирасини ёмонлаштиради. Тўртинчи кишида эса, фикр доимо бир-биридан ўтади-ю аммо уни ҳеч бир нуқтага жамлай олмайди. *Стресснинг намоён бўлиши*

*асабийлашиши, кескин кайфият, чарчоқ, рухий тушкунлик, тўсатдан газабланиши ҳолатидир.*

### **3.3. Асаб тизими: антомик тузилиш ва функционал тақсимланиш.**

Инсон организмида мавжуд бўлган стрессга қарши курашнинг физиологик механизмларини кўриб чиқишдан олдин, асаб тизимининг тузилиши ва функцияларини эса олиш тавсия этилади, чунки у ҳаётий фаолиятни бошқаришда асосий роль ўйнайди.

Асаб тизими барча органлар ва тана тизимларининг фаолиятини ташқи муҳит билан доимий алоқада бирлаштирадиган ва мувофиқлаштирадиган махсус тузилмалар тўплами ҳисобланади. Асаб тизими тананинг барча органлари ва тизимларининг изчил ишлашини таъминлайди, ташқи муҳитда тананинг йўналишини ва унинг ўзгаришига адаптив реакцияларни амалга оширади, ақлий фаолиятнинг (нутқ, фикрлаш, ижтимоий хулқ-атвор) моддий асосини ташкил этади.

Нерв системаси нерв тўқимасидан иборат, бу тўқима эса нерв хужайраларидан тузилган.

Нерв хужайраси протоплазмадан тузилган тана бўлиб, икки турли ўсимталари бор, бу ўсимталарнинг бир хиллари калта, бошқа бир хиллари узун бўлади. Калта ўсимталари сертармоқ бўлиб, дендритлар деб аталади. Узун ўсимталари аксонлар ёки нейритлар деб аталади. Ҳар бир хужайрада бу ўсимталар иккитадан ортиқ бўлмайди. Нейрит иккита парда билан ўралган. Нейритга ёпишиб турадиган биринчи пардаси ёйсимон парда бўлиб, уни эт парда ёки миэлин пардаси деб аталади. Иккинчи пардасини шваин пардаси дейилади. Бу пардалар толадан ўтувчи нерв қўзғалишини ажратиб турувчи изоляциядек бир вазифани ўтайди. Нейрит, одатда, нерв толаси деб аталади.

Нерв хужайраси, унинг ўсимталари ва уларни коповчи пардалар биргаликда нейрон деб аталади. Нерв системаси жуда кўп нейронлардан тузилган. Нерв толалари миядан тутам-тутам бўлиб чиқиб нерв стволени ёки, оддий сўз билан айтганда, нервни ҳосил қилади.

Нерв хужайралари ва миэлинсиз толалар тўплами миянинг кул ранг моддасини, миэлинли нерв толаларининг тўплами эса миянинг оқ моддасини ташкил этади.

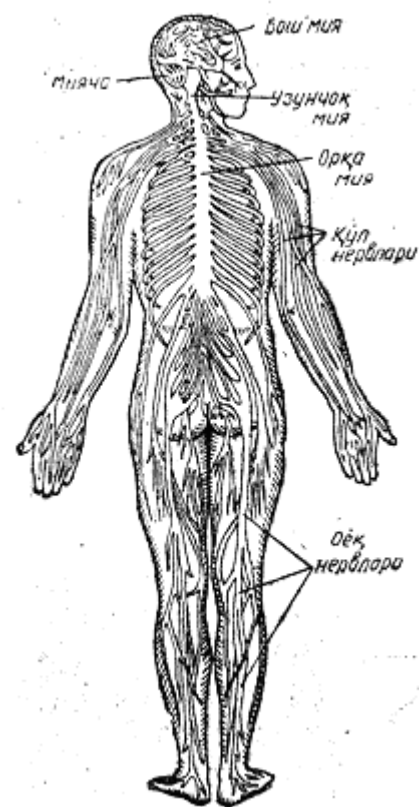
Хужайралар уларнинг ядролари ва толалари синапслар дегани маҳсус майда толачалар ёрдами билан бевосита боғланади (синапс грекча сўз бўлиб, «илгак» деган маънони билдиради).

Нерв системасининг маҳсус хоссалари бор, бу хоссалардан асосийлари кўзгалувчанлик ва ўтказувчанликдир. Бу хоссалар шундан иборат.

Агар нерв толасининг жойига тегилса, иссиқ, совуқ, электр токи, химиявий моддалар ва бошқа шу кабилар билан таъсир этилса, ёки ўзгартирилса, нерв толасининг кўзғатилган жойида маҳсус физиологик жараёнлар рўй беради, буни кўзғалиш дейилади.

Агар нерв толаси етарли даражада кўзғатилса, бу кўзғалиш содир бўлган жойидагина қолмай, балки нерв толаси бўйлаб тарқалади ва бир нерв хужайрасидан иккинчи нерв хужайрасига ўтади, ниҳоят, кўзғатиш кучи муайян даражага етганда кўзғалиш бутун нерв системасига ёйилиши мумкин.

Нерв тўқимасида кўзғалиш жараёни юз берганда бир қанча ҳодисалар: электр, химик, иссиқлик ҳодисалари пайдо бўлади. Ёнма-ён турган бир нерв хужайрасининг аксони билан иккинчи нерв хужайрасининг туташадиган жойи синапслар борлиги туфайли, кўзғалиш нерв толаларида бир томонга тарқалади. Миэлин пардаси борлигидан, кўзғалиш нерв толасида айрим-айрим тарқалади.





Одамнинг нерв системаси ҳайвонот оламининг узок, эволюцияси жараёнида ва одамнинг тарихий тараққиёти давомида вужудга келган.

Нерв системаси биринчи марта ковакичли ҳайвонларда рўйи рост кўринади. Бу нерв системаси бутун организмга ёйилган айрим хужайралардан тузилган. Масалан, гидроид полипларнинг нерв системаси шундай бўлади. Бу – диффуз типда тузилган нерв системасидир

Медузаларда нерв элементларининг талайгина қисми

зонтик теварагида икки ҳалқа шаклида жойлашгандир. Чувалчанглар, моллюскаларнинг нерв системаси улар танасининг ўнг ва чап томонида симметрик суратда жойлашган. Бу – занжир (ёки тугун) шаклида тузилган нерв системаси бўлиб, нерв системаси тараққиётининг юқорирок босқичидир. Хордали ҳайвонларнинг нерв системаси шу билан фарқ қиладики, нерв элементлари бир-бири билан тутшиб тугун ҳосил қилмайди, балки узун чилвир шаклида тузилган ва ичида кўпинча бўшлиғи бўлади. Хордали ҳайвонларда орқа мия ва ибтидоий даражада бош мия бўлганлигини кўрамыз.

Умуртқали ҳайвонлар билан одамда нерв системаси мураккаб тузилган бўлиб, уч қисмга марказий, перифериядаги ва вегетатив қисмларга бўлинади.

### *Марказий нерв системаси*

Марказий нерв системаси бош мия билан орқа миядан таркиб топган.

Орқа мия умуртқа поғонасининг каналида жойлашган бўлиб, нерв тўқимасидан тузилган ва шаклан гўё йўғон чилвирга ўхшайди. Орқа мия узунасига кетган иккита эгат билан икки қисмга: ўнг ва чап қисмларга бўлинади.

Орқа миянинг атроф-чеккасида оқ, модда (нерв толаларининг тўплами), ўртасида эса кул ранг модда (нерв хужайраларининг тўплами) жойлашганлигини орқа миянинг кўндаланг кесигидан кўриш мумкин. Кулранг модда кесиги шаклан капалакка ўхшайди. Орқа мия олдинги

қисмлари олдинги илдизчалар, орқадаги қисмлари орқадаги илдизчалар деб аталади.

Орқа мияда нерв тутам бўлиб жойлашган, кўзғалиш перифериядаги нерв учларидан, – скелет мускуллари, тери, шиллик пардалардаги нерв учларидан шу нерв толаларининг тутамлари орқали нерв импульслари шаклида бош мияга етиб боради ва бош миядан периферияга келади. Нерв толаларининг ана шу тутамлари ўтказувчи йўллар деб аталади.

Орқа мия онгли психик жараёнларнинг бевосита – маркази бўлмай, балки онгсиз рефлектор ҳаракатларни идора этадиган марказдир. У тана ва кўл-оёқ мускулларини, кўз мускулларини идора қилади, шунингдек, организмда бўладиган бир қанча физиологик процессларни яъни томир ҳаракатлари, тер чиқариш ва бошқа шу каби физиологик жараёнларни ҳам идора этадиган марказдир. Ана шу марказлардан бир қисми вегетатив нерв системасига тааллуқлидир.

Бош мия калла қутисида жойлашган бўлиб, гўё *орқа мия* тепасидаги устки қават ҳисобланади.

Бош мия қуйидаги қисмларга ажратилади: 1) кетинги мия, 2) ўрта мия, 3) оралиқ мия ва 4) олдинги мия. Кетинги мия. Кетинги мияга узунчоқ мия, Варолий кўприги ва мияча киради. Узунчоқ мия билан Варолий кўприги орқа миянинг гўё бевосита давомидир. Лекин шу билан бирга, узунчоқ, мия орқа мияга қараганда ҳийла мураккаброқ функцияни ўтайди. Узунчоқ мия орқали орқа миядан бош миянинг юқорироқдаги бўлимларига ва аксинча, бош миянинг юқорироқдаги бўлимларидан орқа мияга импульслар ўтиб туради. Узунчоқ мия ядролари эмиш, чайнаш, ютиш, сўлак ажратиш, меъда ва меъда ости безидан шира ажратиш, қусиш ва шунга ўхшаш бир қанча мураккаб рефлектор жараёнларда қатнашади. Нафас олишни, юракнинг ишлашини идора этадиган, қон томирлар тонусини сақлайдиган марказлар узунчоқ, миядадир. Мияча марказий нерв системасининг пастдаги ҳамма бўлимларига, шунингдек, юқорироқдаги қисмларига кўп йўллар билан маҳкам боғлангандир. Миячанинг жуда катта аҳамиятга эга эканлиги лоақал

шундан ҳам кўринадики, мияча олиб ташлангандан кейин тананинг мувозанат ва ҳаракат функциялари жуда ҳам бузилади, шаклланади; ҳаракатлар тартибсиз, тузилган чалқаш, пойма-пой бўлиб қолади. Миячаси олиб ташланган ҳайвон қаддини кўтариб ва бошини тутиб туролмайди; боши ва танаси доим тебраниб туради; омонат, пойма-пой, ҳаддан ташқари кескин ҳаракатлар қилади ва ҳоказо.

**Ўрта мия.** Оралиқ мия муҳим функцияларни ўтайдиган бир қанча нерв участкаларидан иборат, гавданинг умумий сезувчанлигини ҳам ўрта мия идора этади. Пастроқдаги вегетатив марказларнинг ишларини бирлаштирадиган ва мувофиқлаштирадиган олий вегетатив марказлар ҳам ўрта мияда деб тахмин қилинади.

Узунчоқ мия, Варолий кўприги, ўрта мия ва оралиқ мия ҳаммаси биргаликда мия дастаси ёки мия стволи деб аталади.

Олдинги мия ва унинг пўсти бош миянинг олий қисмларидир. Ҳайвон биологик тараққиёт босқичининг қанча юқорисида турса, олдинги мияси бош миянинг бошқа қисмларига нисбатан ўшанча кўпроқ жой эгаллайди.

Олдинги мия иккита ярим шардан ўнг ва чап ярим шарлардан иборат, бош миянинг пешона бўладиган энса бўлагига қараб борадиган катта эгат бу ярим шарларни бир-биридан ажратиб туради. Олдинги миянинг ўнг ва чап ярим шарлари қадок модда деб аталувчи жисм ёрдами билан ўзаро бирлашади.

Ярим шарларнинг мия пўсти деб аталадиган бутун юзаси шунча чуқурроқ ва пушталари кўпроқ бўлади. Одам миясининг ярим шарларидаги пушталар жуда кўп ва эгатлари кўп даражада чуқурдир.

Эгатлардан энг яққол кўришиб турадиганлари Сильвий эгати билан роланд эгатидир. Сильвийнинг кўндаланг эгати чакка буларини ажратиб туради. Роланд эгати эса тепа бўлакнинг ўртасидан пешона ва чакка бўлакларга қараб боради. Бош мия пўсти миянинг кулранг моддасидан иборат. Миянинг турли қисмларида пўстнинг қалинлиги 1 мм дан. 4-5

мм гача боради. Одамнинг бош мия пўстининг бутун юзаси ўрта ҳисоб билан 2000 кв. см келади. Бош мия ярим шардаги пўстининг юзаси одатда тўртта катта қисми пешона қисми (энг каттаси), тепа қисми, энса қисми ва чакка қисмига бўлинади. Баъзи бир олимларнинг ҳисобига қараганда, бош мия пўсти ва ярим шарларида 15 миллиардга яқин нерв хужайраси бор.

Катта ярим шарлар пўсти шакли ва функцияси билан бир-биридан фарк қиладиган олти қават нерв хужайраларидан тузилган. Олтинчи қават ўз навбатида икки қатламга бўлинади. Аммо бош мия пўстининг турли қисмлари олти қават хужайрадан иборат эмас, балки икки, уч, тўрт қаватдан, баъзи қисмлари эса олти қаватдан иборат. Бош мия пўстининг хужайралар қавати бир хилда бўлган участкалари майдон ҳосил қилади. Одам бош миясининг пўстида ҳаммаси бўлиб 52 та майдон бор. Тузилиш жиҳатидан бир-бирига ўхшайдиган майдонлар соҳаларни ташкил этади; бундай соҳалар 11 тадир. Бош мия пўстининг учинчи ва бешинчи қаватлари катта-катта, пирамидасимон хужайралардан тузилган, қолган қаватлари эса майда (донасимон) хужайралардан, учбурчак ва дутсимон хужайралардан тузилган.

Бош мия пўстида шу айтиб ўтилган хужайралар билан бирга нерв толалари ҳам бор. Бу нерв толалари ярим шарлардан биттаси пўстининг айрим жамлананлик ҳам (ассоциатив толалар), ҳар иккала ярим шар пўстининг айрим қисмларини ҳам (қўшувчи толалар) бирлаштиради, шунингдек, бош мия пўстини марказий нерв системасининг пастроқдаги бошқа бўлимлари билан бирлаштиради (проектцион толалар).

Бош миянинг пўсти остидаги қисмлари пўст остидаги деб аталади.

### **Бош мия ва психик функциялар**

Пўст остидаги соҳа ва пўст остидаги тугунлар дифференциаллашмаган ва умумий сезувчанлик марказидир. Эмоция ва инстинктларимиз шу соҳа билан чамбарчас боғлиқдир. Ҳаракатларимизни идора этиш учун пўст остидаги тугунлардан тарғил жисмнинг аҳамияти айниқса каттадир. Тарғил жисм зарарланганда, одатда, ҳаракат кучаяди, аммо пойма-пой бўлади.

Юксак даражада ташкил топган ҳайвонларда психик жараёнларнинг ва одамда онгли жараёнларнинг бевосита моддий асоси бош мия пўстидир. Бош миянинг пастроқдаги бошқа ҳамма қисмлари, шунингдек, орқа мия – онгсиз рефлектор ҳаракатларнинг марказлари бўлиб, хилма-хил физиологик жараёнларни идора этади. Бу ерда яна шуни айтиб ўтиш керак.

Бош миянинг юқорида айтилган ҳамма қисмлари ва орқа мия марказий нерв системани босиб ўтган тараққиёт йўлининг босқичларидир. Бош миянинг тараққиётидаги ҳар бир қисми (пастдан юқorigа қараб ҳисоб қилганда) ўзидан аввалги қисмнинг устига қопланган. Орқа мия, ундан кейин эса узунчоқ мия марказий нерв системасининг энг қадимги қисмларидир. Олдинги мия ва пўст генетик жиҳатдан миянинг энг ёш қисмларидир. Марказий нерв системасининг юқorigи қисмлари тараққий қилгунича пастдаги (қадимги) қисмлари мураккаброқ психик функцияларни ҳам бажарган деб ўйлаш мумкин. Марказий нерв системасининг юқorigи қисмлари таркиб топиб тараққий қилиши билан, мураккаброқ, психик функциялар миянинг юксак тараққий қилган қисмларига ўтди. Шу билан бирга психик функциялар тобора мураккаблашиб ва такомиллашиб борди. Психик функциялар миянинг юксак тараққий қилган қисмларига ўтиши билан миянинг пастдаги қисмлари муайян рефлекс ва инстинктив ҳаракатларинигина идора этадиган бўлиб қолди.

Бунинг ҳақиқатан ҳам шундай эканлигини қуйидаги ҳоллар кўрсатиб турибди. Биологик тараққиётнинг анча паст босқичларида турган ҳайвонларнинг мия пўсти ва олдинги мияси олиб ташланганда, бу қисмларнинг функциясини пастроқдаги қисмлар ўтай бошлайди (гарчи мукамал шаклда бўлмаса ҳам, ҳар ҳолда, ўтайди). Масалан, олдинги мияси олиб ташланган бақа тамомила нормал бақага ўхшайди. Бундай бақа одатдагича ўтиради; бақа турган тахта ағдарила бошласа, у ағанаб тушмасликка ҳаракат қилади; агар бақа чалқанча ағанаб тушса, ўнгланиб олади. Шундай қилиб (бақа мия ярим шарларидан маҳрум бўлса ҳам ҳаракат қилиш ва ўз ҳаракатларини мувофиқлаштириш қобилятини сақлаб қолади.

Ярим шарлари олиб ташланган каптар оғзига солинган овқатни ейди, туртиб юборилса юради; бундай каптар туртинмасдан уча олади. Аммо каптар туртиб юборилмаса, одатда, қимирламай тураверади. Агар ит миясининг иккала ярим шари олиб ташланса, сунъий суратда боқилиб борилсагина бир неча йил яшай олади. Бундай ит оғзига солинган овқатни ейди, юра олади. Ит урилса вангиллайди, қаттиқ, товуш эшитганда сапчиб тушади. Аммо бундай ит ўзича овқат кидириб тополмайди ва ҳатто яқинидаги овқатни ҳам топиб ея олмайди. Бу ит уни боқувчи кишиларни танитайди. Аввал ҳосил қилган малакалари йўқолади, шу билан бирга, янги малакалар ҳосил қилиш қобилияти ҳам йўқолади.

Баъзи физиологлар маймунларнинг ярим шарларини олиб ташлаб тажрибалар қилганлар. Маймунлар операция қилингандан кейин психик функциялари йўқолиши билан бирга, ҳаракатлар, ҳаракатни мувофиқлаштириш ҳам бузилган. Улар тўппа-тўғри ўтириб тура олган, шунингдек, нарсаларни чангаллай олган, аммо, мураккаброқ ҳаракатлар, айниқса юриш қобилияти бузилган, шундай қилиб, эволюциянинг юқори босқичларида мураккаб ҳаракатлар ва уларни мувофиқлаштириш функциялари ҳам мия пўстига ўтади.

И.П.Павлов юксак нерв фаолиятига доир текширишларида шундай ҳодисаларни илмий асосда тушунтириб берди.

Ҳайвонлар бош миясининг айрим қисмларини олиб ташлаш устидаги тажрибалар шуни кўрсатдики, ҳайвон биологик тараққиётнинг қанча юқори босқичида турса, қуйи қисмларининг юксак психик функцияларни бажара олиш имконияти ўшанча кам бўлади.

Одамда миянинг қуйи қисмлари юксак психик функцияларни бажаришга мутлақо қобил эмас. Одам миясининг пўсти остидаги қисмлари пўст функциясини лоақал қисман ҳам бажара олмаса керак. Ярим шарларсиз туғилган болалар (анзицефаллар) ни кузатиш бу ҳолни жуда равшан тасдиқлайди. Одатда бундай болалар узок, яшамайди. Шундай болалардан бирининг фақат уч йил-у тўққиз ой яшагани маълум. Бу бола доим ётган,

туришга бирон марта ҳам ҳаракат қилиб кўрмаган. У нарсаларни ушлашга ҳеч уринмаган, ҳатто нарсаларни қўлда ушлаб туришни ҳам билмаган. Фақат юзида баъзи бир ҳаракатлар кўрилган; у баъзан ижирғанган; эмганда ва қошиқлаб овқат берилганда лаблари ва тили ҳаракатга келган. Бола таги хўл бўлганганда ҳам ҳеч бир парво қилмаган. Бу бола билан гаплашиш ёки унга бирон нарса ўргатиш асло мумкин бўлмаган. Унда ҳатто энг оддий кўникмалар ҳам ҳосил бўлмаган.

Юқорида айтилганлардан, миянинг пўст остидаги қисмларининг психик ҳаётга ҳеч қандай алоқаси йўқ деган маъно чиқмайди. Ярим шарлар пўсти ўз толалари билан бош миянинг ҳамма қисмларига ва орқа мияга боғланган. Шу билан бирга, юқорида айтилганидек, орқа миядаги нерв ҳужайраларининг толалари ва пўст остидаги соҳаларнинг толалари ярим шарлар пўстининг қисмларига боғлангандир. Шу сабабли бутун марказий нерв системаси ва унинг фаолияти бўлмаса, психик ҳаёт ҳам бўлмас эди.

Шу билан бирга, бутун нерв системасининг ва бутун организмнинг фаолиятида бош мия пўсти асосий роль ўйнайди. И.П.Павлов таълимотига кўра, ярим шарлар пўсти организмдаги ҳамма функцияларни идора этади.

И.П.Павлов таълимотига кўра, катта ярим шарлар пўсти организмнинг барча функцияларини бошқаради.

### **Перифериядаги нерв системаси**

Перифериядаги нерв системаси марказий нерв системаси билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, ундан ажралмасдир. Перифериядаги нерв системаси нервлардан тузилган: бу нервлар марказий нерв системасидан чиқиб ва бутун организмга тармоқланиб, организмнинг ҳар бир қисмини бош мия ва орқа мия билан боғлайди. Бош миядан 12 жуфт нерв, орқа миядан 31 жуфт нерв чиқади.

Перифериядаги нерв толалари орқа мия билан бош миянинг ички қисмларига киради. Улар бош миянинг ҳамма қисмлари билан, жумладан, бош мия пўсти билан боғланади.

Перифериядаги нервлар бош мия билан орқа миядан чиққанда ҳийла йўғон (баъзилари жуда ҳам йўғон) бўлади. Лекин бу нервлар организмга ёйилиб кетганда, кўпгина жуда ингичка ип ва толаларга бўлинади, чекка тармоқлар деб шуларни айтилади.

И.П.Павлов таълимотига кўра, перифериядаги нерв анализаторнинг бир қисмини, яъни унинг рецептор қисмини (чекка тармоқларини) ва ўтказувчи йўлни ташкил этади.

Перифериядаги нервлар икки хилга, яъни сезувчи ва ҳаракатлантирувчи нервларга бўлинади.

**Сезувчи нервлар** чекка тармоқларнинг қўзғатилиши натижасида ҳосил бўлган қўзғалишни марказга, яъни орқа мия билан бош мияга ўтказилади. Теварак-атрофимиздаги воқеъликни ана шу нервлар ёрдами билан сезамиз ва идрок қиламиз. Бу нервлар рецептор (сезувчи), марказга интилувчи ёки афферент нервлар деб ҳам аталади.

**Ҳаракатлантирувчи** (ёки мотор) нервлар марказдан мускул ва безларга импульс ўтказилади. Шу нервлар ёрдами билан мускулларимиз ҳаракатга келади, хилма-хил иш-ҳаракатлар қилинади, турли безлар (масалан, сўлак безлари) нинг фаолияти ҳам шу нервлар ёрдами билан идора этилади. Бу нервлар марказдан қочувчи ёки эфферент нервлар деб ҳам аталади.

Перифериядаги нервлардан баъзилари қўзғалиши перифериядан марказга ҳам, марказдан периферияга ҳам ўтказилади.

Сезувчи ва ҳаракатлантирувчи нервлардан қўзғалиш бир хил тезлик билан ўтмайди; сезувчи нервлар қўзғалишни ҳаракатлантирувчи нервларга нисбатан секинроқ ўтказилади.

Сезувчи нервлар айрим сезги органларига ёйилиб, ҳар бир органнинг асосий негизини ташкил этади. ҳар бир сезувчи нерв муайян органга кўрув, эшитув, ҳид билиш ва шунга ўхшаш органларнинг бирига хос бўлган специфик қўзғалишларни ўтказилади.

Ҳаракатлантирувчи нервлар айрим органларнинг ва мускул айрим қисмлари ҳаракатини идора этади.



## **Функцияларнинг локализацияси (жойлашуви).**

Турли психик функциялар фаолияти одатда бош миянинг айрим системасининг қисмларига боғлиқ бўлади.

И.П.Павловнинг текширишларига қадар, функциялар локализацияси ҳақидаги масалада нотўғри фикр юрар эди, яъни мия пўстида ҳар бир психик функциянинг қатъий аниқ маркази бўлади, миянинг муайян анатомик қисми муайян психик функцияни идора этади, деб ҳисобланар эди.

Масалан, кўрув маркази миянинг энса қисмида, эшитув маркази юқори чакка пуштасининг ўрта қисмида, ҳид билиш маркази илмоксимон пуштада (бу пушта ярим шарларнинг пастки юзасида бўлади), нутқ ҳаракатлари маркази (Брока маркази) чап ярим шарнинг учинчи пешона пуштасида, бировнинг нутқини тушуниш маркази (Вернике маркази) чап ярим шардаги биринчи чакка пуштасининг орқадаги ва ўрта қисмида жойлашганлиги аниқ, деб ҳисобланар эди. Худди шунингдек, оёқ, кўл бармоқлар, тана ҳаракатларининг алоҳида-алоҳида марказлари бор, деб айтилар, «ёзув марказлари», «ўқиш марказлари» ва шунга ўхшаш марказлар бор деб, даъво қилинар эди.

И.П.Павлов функцияларни шу тариқа соф анатомик нуқтаи назардан локализациялашдан тамоман фарқ қиладиган бошқа локализация ҳақида янги таълимот ишлаб чиқди.

И.П.Павловнинг тажрибалари шуни кўрсатдики, анализаторларнинг марказий қисмларини мия пўстининг бир-биридан узил-кесил чегара билан ажралган бўлаклари деб тушуниш ярамайди. Ҳақиқатда бу «марказлар»нинг бир-бирига ўтиши, бир-бирига қўшилиши, бир-бирини қоплаши аниқланди. Масалан, оптик анализаторнинг марказий қисми, ядроси, ёруғлик таъсиротларини юқори даражада синтез ва анализ қиладиган орган – ярим шарларнинг энса бўлакларидадир. Аммо оптик анализаторнинг ҳаммаси шу ерда эмас. Бу анализатор кенг тарқалган катта ярим шарларнинг балки ҳаммасига ҳам тарқалган бўлса эҳтимол.

Бошқа анализаторларнинг «марказлари» тўғрисида ҳам гап шундай.

И.П.Павловнинг фикрига кўра, анализаторнинг пўстдаги қисми пўстга (эхтимол, бутун пўстга ҳам) ёйилган икки хил ҳужайраларни ўз ичига олади: бир хил ҳужайралар энг содда анализ ва синтез функциялар ўтайди, иккинчи хил ҳужайралар ядрони ташкил этади, мураккаб (комплекс) кўзғалишлар ўша ядрога назик анализ ва синтез қилинади, кўзғовчилар жуда аниқ ажратилади, уларни бундай ажратиш организм ҳаёти учун ниҳоятда муҳимдир.

### **Вегетатив нерв системаси**

Вегетатив нерв системасини нерв тугунлари ва бу нерв тугунларини орқа миёдаги ҳамда орқа миёдан ташқаридаги махсус бирикма ва чатишмалари ташкил этади. Вегетатив нерв системасидаги нерв ҳужайраларининг ва нерв тугунларининг айрим бирикмалари ҳазм органларида, қон айланиш, нафас олиш органларида ва шунга ўхшаш органларда бўлади.

Вегетатив нерв системаси марказий нерв системаси билан боғланган: вегетатив нерв системасининг нерв тугунлари бош миёнинг гипоталамус (кўрув думбоқларининг пастки қисми), тўрт тепалик ва узунчок, миё соҳасида, шунингдек, орқа миёнинг кўкрак, юқори бел ва думғаза бўлимларида жойлашган.

Катта ярим шарлар пўстининг пешона қисмларида периферик нерв системасининг ҳам, вегетатив нерв системасининг ҳам функцияларини бирлаштирадиган юксак марказлари бор. Бош миё пўстидан периферик нерв системасига ҳам, вегетатив нерв системасига ҳам импульслар келиб туради. Бинобарин, вегетатив нерв системасини, шунингдек, бошқа қисм ва марказларни бош миё пўсти идора этади.

Вегетатив нерв системаси умумий нерв системасининг бир қисми бўлиб, ички органлар ҳазм, нафас, қон айланиш органларининг ишларини ва ички секреция безларининг фаолиятини идора қилади. Вегетатив нерв системаси организмнинг умуман ҳамма ҳаётий жараёнларини идора этади. Организм жараёнларининг шу тариқа вегетатив нерв системаси томонидан идора этилиши органлар фаолиятининг кучайиши ва сусайишида, ортиши ва камайишида кўринади.

Веgetатив нерв системаси ички органлар билангина боғланиб қолмай, балки организмнинг бошқа ҳамма қисмлари билан ҳам боғлангандир. Веgetатив нерв системасининг марказдан қочувчи толалари ҳамма сезги органларида ва тери ҳужайраларида бор. Веgetатив нерв системаси ўша толалар орқали сезги органларига таъсир этиб, уларнинг фаолиятини кучайтиради ёки сусайтиради. Жумладан, веgetатив нерв системаси сезги органларининг адаптациясига (яъни мосланишига) анча ёрдам берар экан. Веgetатив нерв системаси марказий нерв системасининг турли қисмларига, жумладан, бош мия пўстига ҳам таъсир этади. Шунинг учун ҳам веgetатив нерв системасининг таъсири психик жараёнларда ҳам кўринади.

Веgetатив нерв системаси икки бўлақдан: симпатик нерв системаси ва парасимпатик нерв системасидан иборат.

Симпатик нерв системасининг марказлари гипоталамусда, орқа миянинг кўкрак ва юқори бел бўлимларидадир. Симпатик нерв системасининг толалари танадаги ҳамма органларга ёйилади.

Парасимпатик нерв системасининг марказлари тўрт тепаликда, ўрта мияда (Варолий кўприги), узунчоқ, мияда ва орқа миянинг думғаза бўлимидадир.

Симпатик ва парасимпатик нерв системалари ички органлар фаолиятини идора этишда «антагонистлар» ролини белгилайди.

### **Юксак нерв фаолияти ва И.П.Павлов таълимотининг асосий қоидалари**

Нерв системасининг, айниқса унинг юксак участкаларининг фаолияти узок, вақтгача текширилмасдан келди.

Рус олимлари нерв системасининг физиологиясини ўрганиш соҳасида жаҳон миқёсида катта хизмат кўрсатдилар.

Рус физиологиясининг отаси И.М.Сеченов (1829–1905) бош миянинг материалистик физиология илмини яратиш йўлларини биринчи бўлиб кўрсатиб берди.

1863 йилда унинг «Бош мия рефлекслари» номли машҳур асари босилиб чикди. Бу асарда Сеченов ўша вақтдаги илғор физиологларнинг ютуқларига ва ўзи олиб борган текширишларга асосланиб, одамнинг психик фаолияти қандайдир исми бор, жисми йўқ, моддий бўлмаган рух, жоннинг маҳсули бўлмай, балки фақат миянинг фаолиятидир, деган фикрни дадил айтди. Физиология олими бўлган Сеченов материалистик монизмнинг табиий-илмий асосларини яратиб берди. Чернишевский ва ундан олдин ўтган бошқа рус материалистлари материалистик монизмни тараққий қилдирдилар. «Одамдаги психик ва физиологик ҳодисаларнинг иккови ҳам бир хилдаги, бир-бирига яқин ҳодисалар, бир моддий асосдан келиб чиқадиган ҳодисалардир», деб ёзди Сеченов. Психик жараёнларнинг негизи бош мия рефлексларидир, деган таълимотни Сеченов биринчи бўлиб илгари сурди. «Онгли ва онгсиз ҳамма психик ҳодисалар, деб ёзади у, ўзларининг келиб чиқиш жиҳатидан аслида рефлекслардир». Шу билан бирга И.М.Сеченов рефлекснинг марказий қисмини, яъни мияда бўлади. П.И.Иванов жараёнларни ажратади, бу жараёнлар, Сеченовнинг фикрича, психикани вужудга келтиради.

Миянинг рефлектор фаолиятини ўрганиш соҳасида И.М.Сеченов бошлаган ишни И.П.Павлов мустақкам экспериментал асосга қўйди, рефлекс тушунчасига янги маъно берди, шартли рефлексларнинг вужудга келиш механизмларини кашф этди, янги илм юксак нерв фаолияти физиологиясини вужудга келтирди, бу нерв фаолияти физиологияси материалистик психологиянинг табиий-илмий асоси, пойдеворидир.

И.П.Павлов ўз текширишларининг психология учун аҳамияти борлигини кўрсатиб ўтган эди, «бизнинг текширишларимиз, деган эди у, психологлар учун жуда катта аҳамиятга эга бўлиши керак, чунки улар кейинчалик психология илмининг асосий пойдевори бўлиши керак деб ўйлайман».

И.П.Павловнинг фикрича, юксак нерв фаолиятининг физиологияси вужудга келиши билан, «психологлар, ниҳоят, ўзлари текширадиган асосий ҳодисаларнинг умумий мустақкам заминига, табиий системасига эга

бўладилар, шу билан уларнинг одамдаги сон-саноксиз, тартибсиз туйғуларини системага солишлари осон бўлади.

**Рефлекслар.** И. П. Павловнинг физиологик таълимотидаги асосий тушунча рефлекс тушунчасидир. «Рефлекс организмнинг нерв системаси ёрдами билан ташқи олам таъсирларига берадиган жавоб ҳаракатлари реакциясидир».

Масалан, игна санчилса, кўлимизни тортиб оламиз. Оғизга овқат солинганда, сўлак чиқа бошлайди, ёруғда кўз қорачиқлари тораяди, қоронғида эса кенгаяди.

Бу мисолларда кўлга игна санчилиши, оғизга овқат солиниши, ёруғлик кўзғовчилардир, сўлак ажралиши, кўз қорачиғининг торайиши ва кенгайиши организмнинг жавоб ҳаракатларидир.

Рефлекс ёйи (рефлектор дура) ҳар қандай рефлекс қуйидаги, схемага мувофиқ рўй беради: кўзғовчи (масалан, игна санчилиши) сезувчи нервнинг чекка тармоқларини кўзғайди. Бу кўзғалиш сезувчи нерв орқали марказга, яъни орқа мияга ёки бош мияга етади. Марказда кўзғалиш сезувчи нерв хужайралардан ҳаракатлантирувчи нерв хужайраларига ўтади. Ҳаракатлантирувчи нерв эса мускулни ҳаракатга келтиради.(масалан, кўлнинг тортиб олиниши) ёки кўзғалиш секретер нервга ўтади, бу нерв эса безнинг фаолиятини кучайтиради (масалан, сўлак ажралиши).

Рефлексда нерв кўзғалиши ўтадиган йўл рефлекс ёйи (дураси) деб аталади.

Рефлекс ёйининг учта қисми бор: 1) сезувчи ёки афферент қисми – кўзғалиш перифериядан марказга шу қисм орқали ўтади; 2) марказий қисм кўзғалиш сезувчи нерв хужайрасидан ҳаракатлантирувчи нерв хужайрасига қисм орқали ўтади; 3) ҳаракатлантирувчи ёки эффлектор қисм кўзғалишни марказдан мускулга ёки безга ўтказиши.

Рефлекслар ҳайвон организмнинг ташқи муҳитга мослашувига, муҳит билан алоқада бўлишига ёрдам берадиган нерв-физиологик механизмлардир.

Ҳайвон организмлари шартсиз ва шартли рефлекслар ёрдами билан ташқи муҳитга мослашувини, шу муҳит билан алоқада бўлишини И.П.Павлов аниқлаб берган. И.П.Павловнинг буюк хизмати шундаки, у шартли рефлексни кашф этди бу рефлекснинг шартсиз рефлексдан фарқини аниқлади ва ҳайвон организмнинг ҳаётида шартли рефлексларнинг қандай аҳамияти борлигини кўрсатиб берди.

И.П.Павлов таълимотига кўра, шартсиз рефлекс билан шартли рефлекс ўртасидаги фарқ қуйидагидан иборат.

Шартсиз рефлекслар туғма бўлади. Улар организм ҳаётининг биринчи кунлариданок кўрина бошлайди ва табиий равишда давом этаверади, чунки улар организм билан бирга туғиладиган ҳаракатлантирувчи механизмлардир.

Юқорида келтирилган мисоллар игна санчилганда қўлнинг тортиб олиниши, оғизга овқат солинганда сўлак ажралиши шартсиз рефлексларга мисолдир.

Шартли рефлекслар туғма бўлмай, балки туғилишдан кейин, турмуш тажрибасида, шартсиз рефлекслар асосида ҳосил бўлади. Масалан, ит ёки бошқа бирон ҳайвон илгари овқат еб юрган идишини кўргандаёқ сўлаги оқа бошлайди Бу ерда идиш шартсиз кўзғовчи эмас, балки шартли кўзғовчидир. Ит ўша идишда ёки шунга ўхшаш идишда овқат еб юргандагина идишни кўриш билан сўлаги оқа бошлайди.

Шартли рефлекслар ҳосил бўлишини академик Павлов методи асосида тажриба қилиб ўрганмоқ учун, кўпинча, итларда сўлак ажратиш рефлекслари ҳосил қилиш йўлидан фойдаланадилар. Тажриба қилинадиган итлар дастлаб шундай тайёрланадики, сўлак безларидан биттасининг сўлак чиқиш йўли оғизга очилмай, жағига, лунжнинг сиртига очилади. Бу эса бизга сўлак миқдорни маҳсус асбоблар билан аниқ ўлчашга имкон беради. Шу тариқа тайёрланган итни тажриба хонасига олиб кирилади (13- расм). Итга объект берилади (овқат шартсиз кўзғовчидир). Ит овқатни оғзига олиши билан сўлак чиқади. Бу шартсиз рефлексдир. Кейинги тажрибада овқат беришдан олдин, бевосита қандайдир бошқа бирон кўзғовчининг таъсири кўшилади, масалан,

кўнғироқ, чалинади. Бу ҳолда кўнғироқ товуши нейтрал, индифферент кўзғовчидир. Шундай қилиб, итга иккита кўзғовчи, яъни шартсиз кўзғовчи (овқат) ва нейтрал кўзғовчи (кўнғироқ товуши) билан таъсир қилинади. Шартсиз кўзғовчи сўлак чиқишига сабаб бўлади. Иккала кўзғовчи ёрдами билан кетма-кет бир неча бор таъсир қилинади. Шундан кейин итга овқат бермасдан туриб кўнғироқ чалинади. Натижада ит овқат емаса ҳам кўнғироқ товушига жавобан, худди овқат егандай сўлак чиқаради. Демак, итда шартли рефлекс ҳосил бўлади.

Бу шартли рефлекс бевосита шартсиз рефлекс асосида ҳосил бўлади. Аммо кейинчалик, яхши ўрганиб қолган шартли рефлекс ёрдами билан янги шартли рефлекс иккиламчи шартли рефлекс ҳосил қилмоқ мумкин. Бунинг учун шундай қилинади. Итга овқат бермай, кўнғироқ чалиш олдидан (кўнғироқ сўлак чиқариш учун сигнал бўлиб қолгач), қандайдир янги нейтрал (индифферент) кўзғовчи ёрдамчи билан таъсир қилинади. Масалан, электр ёқилади. Бу ҳар икки кўзғовчи ёрдами билан кетма-кет бир неча бор таъсир қилгандан кейин фақат битта янги кўзғовчининг ўзи билангина таъсир қилинади, яъни электр ёқилади. Энди электр чироқнинг ўзи ҳам сўлак чиқишига сигнал бўлади. Бу иккиламчи шартли рефлексдир.

Шартли рефлекс пайдо бўлиши учун шартли кўзғовчи шартсиз кўзғовчидан сал-пал олдинроқ таъсир этиши керак. Агар нейтрал кўзғовчи шартсиз кўзғовчидан бирмунча кечроқ таъсир эта бошласа, шартли рефлекс ҳосил бўлмайди. Масалан, ит овқат ея бошлаб, у овқат еб турган пайтда кўнғироқ чалинса, кўнғироқ товушига жавобан шартли рефлекс вужудга келади.

Шартли кўзғовчи сўлак ажралишини бевосита кўзгамайди, балки кўзғовчи ҳақида фақат сигнал беради; юқорида келтирилган мисолларда кўнғироқ билан электр чироқ, овқат ҳақида сигнал беради.

Шартсиз рефлексларнинг ёйлари орқа мияда ва бош миянинг ствол қисмида бирлашади.

Бу масалан, қуйидаги тажриба билан исбот бўлади. Эндигина боши олиб ташланган бақанинг оёғи чимчиланса, оёғини тортиб олади. Агар кислота билан хўлланган бир парча пахта олиб, шу бақанинг орқасига қўйилса, бақа оёғи билан орқасини қашийди. Агар шу бақанинг орқа миясига игна тикиб зарар етказилса, бу ҳаракатларнинг ҳаммаси тўхтайди. Демак, орқа мия шартсиз рефлекслар марказидир. Мия стволи ва мияча шартсиз рефлексларнинг марказлари эканлиги ҳам шунга ўхшаш тажрибалар билан исбот этилган.

Такомилининг юқори даражасига чиққан ҳайвонларда шартли рефлекслар бош мия пўстида ҳосил бўлади.

Бу ҳам академик Павловнинг экспериментал текширишлари билан исбот этилган. Бу тажрибалар қуйидагича қилинган. Итда масалан, қўнғироқ товушига жавобан мустаҳкам шартли рефлекс ҳосил қилинади. Шундан кейин, итнинг бош мия пўсти операция қилиб олиб ташланади. Ит тузалгандан кейин, яна тажриба хонасига олиб кирилади шартли қўзғовчи ёрдами билан итга таъсир қилинади: қўнғироқ чалинади. Аммо бу қўнғироқ товушига жавобан итда сўлак ажралмайди. Итга овқат (шартсиз қўзғовчи) берилади, натижада сўлак чиқади шартли рефлекс итнинг касаллик ва уни даволаш даврида йўқолиши мумкин деб фараз қилинади. Шу сабабли яна ўша шартли қўзғовчи қўнғироқ товуши ёрдами билан шартли рефлекс вужудга келтирила бошлайди. Аммо овқат бермасдан туриб қўнғироқ чалишнинг ўзига жавобан сўлак чиқмайди. Бош мия пўсти бўлмаса, шартли рефлекслар йўқолиб кетиши, янги рефлекслар эса вужудга келмаслиги шундай тажрибаларда кўрсатиб берилди.

Бош мия пўстидан маҳрум қилинган каптар, ит, маймун каби ҳайвонлар хулқ-атворининг бузилиши шу билан изоҳланади.

Бош мия пўсти шартли рефлекслар маркази эканлиги шу тариқа исбот этилди.

Такомилининг юқори даражасига чиққан ҳайвонларнинг бош мия пўстида миянинг айрим хужайралари ва айрим марказлари ўртасида янги



боғланишлар ҳосил бўлиши мумкин. Шартли рефлекснинг ёки шартсиз рефлекснинг ёйига қараганда мураккаброқ бўлар экан. Шу билан бирга, шартли рефлексларнинг ёйи албатта бош мия пўстидан ўтади.

*Шартсиз рефлекслар билан шартли рефлекслар ўртасидаги фарқ яна шундаки, шартсиз рефлекслар доимий бўлади, шартли рефлекслар эса сусайиши ёки сўниши мумкин.*

Оғизга олинган овқат ҳамиша сўлак ажралишига сабаб бўлади. Аммо кўнғироқ товушига жавобан сўлак ажралиши доимий бир нарса бўлмай, вақтинча бир нарсадир. Кўнғироқ чалиш (шартли қўзғовчи) бир неча марта такрорлангандан кейин айна вақтда овқат (шартсиз қўзғовчи) берилмаса, сўлак ажралиши камаяди, сусаяди ва ниҳоят, бутунлай тўхтади. Кўнғироқ товуши яна сўлак ажралишига сабаб бўлиши учун шартли қўзғовчини шартсиз қўзғовчи билаи мустаҳкамлаш керак.

Шартсиз ва шартли рефлекслар организм ҳаётидаги турли аҳамияти билан ҳам фарқ қилади. Организм шартсиз рефлекслар ёрдамида теваарак-атрофдаги муҳит билаи доимо боғланиб туради. Шартли рефлексларда эса ўзгариб турувчи муҳит билан янги, муваққат боғланишлар вужудга келади.

Ҳайвон организми атрофидаги муҳит ҳеч вақт ўзгармасдан доимо бир хилда турганда эди, ҳайвон организмлари муҳит билан фақат шартсиз рефлекслар ёрдамида боғлана олар эди. Аммо организм яшайдиган ташқи муҳитнинг доимо ўзгариб туриши маълум, шу сабабли ҳайвонларнинг сақланиб қолиши учун шартсиз рефлексларнинг ўзи камлик қилади, демак, уларга янги боғланишлар, шартли рефлекслар қўшилиши керак. Шунинг учун ҳам ташқи муҳит тез ўзгарганда куйи даражадаги ҳайвонлар, шунингдек, ҳашаротлар нобуд бўлади, чунки уларда шартли рефлекслар кам ва бунинг устига жуда секинлик билан ҳосил бўлади. Юқори даражадаги ҳайвонларда эса жуда кўп шартли рефлекслар тез ҳосил бўлади, шунинг учун бундай ҳайвонлар теваарак-атрофдаги муҳитда тез-тез бўлиб турадиган ўзгаришларга ҳийла осонроқ мослашади.

Шартли рефлекслар ҳосил бўлганлиги туфайли, шартсиз рефлекслар ҳали шартсиз кўзғовчилар юз бермасдан анча олдин воқеъ бўлаверади, ҳатто бу шартсиз кўзғовчилар узоқ жойда юз берган ҳолларда ҳам воқеъ бўлаверади шартли кўзғовчи ҳайвон ҳаёти учун муҳим бўлган бирон бир ҳодиса ҳақида, масалан, офат борлиги, ҳавф-хатар туғилганлиги ҳақида **сигнал беради**.

Шунинг учун ҳам И.П.Павлов бош мия пўстининг фаолиятига сигнал фаолияти деб ном берган эди.

Шартли рефлекслар ҳайвонларда малака ва одатлар вужудга келишининг нерв-физиологик асосидир.

И.П.Павлов миянинг катта ярим шарлар пўсти шартли рефлексларнинг маркази эканлигини кашф этгандан кейин, юксак нерв фаолияти қонуниятларини мукамалроқ текшириш учун шу шартли рефлекслар методидан фойдаланди.

### **Бош мия пўстининг анализ ва синтез қилиш фаолияти**

И.П.Павлов шартли рефлекслар методидан фойдаланиб, миядаги катта ярим шарлар пўстининг фаолияти ташқи муҳитдан, шунингдек, организмнинг ичидан нерв системасига таъсир қиладиган жуда кўп кўзғовчиларни анализ ва синтез қилишдан иборат эканлигини аниқлади.

Бош мия пўстининг анализ қилиш фаолияти «мураккаб муҳитнинг» организмга фойдали ёки зарарли таъсир этадиган «айрим элементларини» ажратишдан иборат.

Бош мия пўстининг синтез қилиш фаолияти ташқи муҳитнинг ана шу айрим элементларини муайян бир комплексларга бирлаштиришдан иборат. «Синтез – нерв тутатиш ҳодисаси бўлса керак» дейди И.П.Павлов.

Катта ярим шарлар пўстининг синтез қилиш фаолияти туфайли шартли рефлекслар вужудга келиши, яъни бош мия пўстининг турли қисмлари ўзаро боғланиши мумкин. Масалан, овқатни қўйиш билан сўлак ажралиш шартли рефлекси кўрув анализатори билан таъм билиш анализаторининг мия пўстидаги қисмлари ўзаро боғлангандагина вужудга келиши мумкин.

Анализ ва синтез И.П.Павлов анализаторлар деб атаган махсус нерв механизмлари ёрдами билан воқеъ бўлади. Павлов таълимотига кўра, анализатор – нерв-физиологик аппарат бўлиб, сезувчи нервнинг перифериядаги чекка тармоқлари (рецептор), нервнинг ўзи (ўтказувчи йўл) ва мия пўстининг муайян қўзғалишини қабул қиладиган қисмидан иборат.

Ҳар бир анализаторнинг перифериядаги чекка тармоқлари тегишли сезги органларида – кўрув органида (кўз), эшитув органида (қулоқ), ҳид билиш органида (бурун - ҳалқум) ва бошқа органларда бўлади.

Анализатор – аввало сезги ва идрокларимизнинг нерв-физиологик аппаратиدير.

Анализатор қуйидагича ишлайди: анализаторнинг чекка тармоқ эгати (рецептор) тегишли қўзғалишларни сезиб, қайтадан ишлаб, махсус нерв қўзғалишига айлантиради. Масалан, кўрув рецептори табиатдан ёруғлик тебранишларини, эшитув рецептори эса ҳаво тебранишларини ажратиб олади.

Анализаторнинг иккинчи бўлими қўзғалишни перифериядаги (чекка) тармоқлардан бош мия пўстига ўтказилади.

Бош мия пўстида жуда нозик, юксак даражадаги анализ жараёни рўй беради. Қўзғалишлар бошқа қўзғалишлар билан ҳам шу ерда боғланади. «Марказий нерв системасининг шу юксак даражадаги қисмида, дейди И.П.Павлов, жуда нозик ва чексиз хилма-хил анализаторларнинг чекка тармоқларини кўрамиз, шу билан бирга, ташқи оламнинг анализаторлар томонидан ажратиладиган энг майда элементлари организм билан доимо янгича боғланиб, шартли рефлекслар ҳосил қилади...».

Шу тариқа И.П.Павлов таълимотига мувофиқ, бош мия катта ярим шарлари анализаторлар йиғиндисидан иборат, бу анализаторлар эса доим ташқи таъсирларни таркибий қисмларига ажратади ва уларни организмнинг бирор фаолияти билан боғлайди.

Қўзғовчиларнинг анализ ва синтез қилиниши бош мия пўстидаги ягона анализ-синтез қилиш фаолиятининг ўзаро боғланган икки томонидир. Бош

мия пўстининг бу фаолияти идрок, хотира, хаёл, тафаккур ва шу кабиларнинг асосий механизмидир.

И.П.Павлов бош мия пўстининг анализ ва синтез қилиш фаолияти организмнинг теварак-атрофдаги муҳит билан нақадар кенг ва чуқур мослашуви ҳамда мувозанатлашувини белгилаб беради, деб хамиша уқтиради.

Анализ ва синтез юксак нерв фаолияти ҳақидаги И.П.Павлов таълимотининг асосий тамойилларидан биридир.

### **Юксак нерв фаолиятининг асосий қонуниятлари**

Юксак нерв фаолиятининг асосий жараёнлари кўзғалиш ва тормозланишдир. Бу жараёнлар бетартиб (хаотик равишда) рўй бермай, маълум сабаблар билан юзага чиқади, нерв фаолиятининг муайян қонунларига бўйсунди.

**Кўзғалиш.** Бош мия пўстида кўзғалиш бўлгандагина шартли рефлекслар ҳосил бўлади.

Юқорида айтилганидек, шартли рефлекс бирданига ҳосил бўлмайди, балки шартли кўзғовчининг шартсиз кўзғовчилар билан бир неча марта бирга такрорланиши натижасида ҳосил бўлади. Лекин бунда, шартсиз кўзғовчи билан шартли кўзғовчининг биргаликдаги таъсиридан ҳосил бўлган нерв кўзғалиши дарров мия пўстининг қандайдир бирон марказига жойлашмай, балки катта ярим шарларга иррадиацияланади, яъни тарқалади, ёйилади.

Чунончи, итда муайян баландликдаги товушга, масалан, до товушига (яъни 1024 тебранишда) шартли рефлекс ҳосил қилина бошлаганда, дастлаб бу товушнинг ўзигина эмас, балки ҳар қандай баландликдаги товуш ҳам итнинг оғзидан сўлак чиқараверади. Демак, бу ерда шартли кўзғовчига жавобан фақат эшитув марказининг бирон муайян нуқтасида боғланиш ҳосил бўлибгина қолмайди: бу ерда миянинг шу қисмидан ташқаридаги ярим шарлар соҳасида ҳам боғланишлар ҳосил бўлади. Кўзғалишнинг тарқалиши (иррадиацияси) шартли рефлексларнинг умумийлашувига (генерализациясига) олиб келади. И. П. Павлов таълимотига кўра, ёйилиш

(иррадиация) жараёни, айна шуни кўрсатадики, айрим функцияларнинг марказлари мия пўстининг муайян қисмларига турган эмас, бу марказлар бир-биридан аниқ чегара билан ажралган эмас.

Агар до товушига жавобан шартли рефлекс ҳосил қилишни давом эттириб, бунда шу товуш шартсиз кўзғовчи билан мустаҳкамланса, бошқа товушлар эса шартсиз кўзғовчи билан мустаҳкамланмаса, у ҳолда фақат до товушига жавобан сўлак чиқадиган бўлиб қолади. Демак, кўзғалиш бош мия пўстининг муайян қисмида туриб қолади, кўзғалиш мия пўстида бир жойга концентрацияланади, яъни туради. Демак, кўзғалиш туриши билан бирга шартли рефлекс дифференциацияси воқеъ бўлади, бунда шартли рефлекс реакцияси фақат айна шу кўзғовчига ўша юқорида келтирилган мисолда эса фақат до товушигагина жавобан пайдо бўлади холос. Академик Павловнинг тажрибаларидан маълумки, шартсиз кўзғовчи билан мустаҳкамланмайдиган товуш таъсиротлари ҳатто тоннинг  $1/2$ ,  $1/4$   $1/3$  бўлагича юқори ёки паст бўлса, рефлекс пайдо бўлмайди. Шартли рефлекснинг шундай дифференциациясини ҳосил қилиш мумкинки, бунда ит доирага жавобан реакция кўрсатади-ю, эллипсга жавобан реакция кўрсатмайди. Яна мисол келтириш мумкин. Метроном минутига юз марта тебранганда шартли кўзғовчи бўлиб қолади. Агар шу кўзғовчи етарлича такрорланса, метроном ҳатто минутига 104 ёки 96 марта тебранганда сўлак ажрата олмайдиган бўлиб қолиши мумкин. Агар буни вақт ҳисобига айлантирилса, кўзғовчилар метрономнинг тебранишлари ўртасидаги фарқ, 1 секундга барабар бўлади.

Шартли рефлексда шундай дифференциацияни вужудга келтириш мумкинки, итлар доирага реакция кўрсатади (бирор қилиқ кўрсатади), эллипсга эса реакция, кўрсатмайди (парво ҳам қилмайди).

Нерв жараёнларининг иррадиацияси ва концентрацияси шартли кўзғовчининг такрорланиш сонига боғлиқ бўлишдан ташқари, яна кўзғовчининг кучига ҳам боғлиқ. Сезги, идрок ва тасаввурларимиздан баъзи бирларини аввал бошда ноаниқ, ва мужмал бўлиши каби ҳодисаларнинг

сабаби кўзғалишнинг иррадиациясидир. Кўзғалишнинг концентрацияси сезги, идрок ва тасаввурларимизни аниқ ва равшан қиладиган механизмдир.

**Тормозланиш.** *Тормозланиш-қўзғалиш жараёнининг акси бўлган процессдир. Тормозланиш жараёнлари ҳам қўзғалиш жараёнлари сингари, иррадиация ва концентрация қонунларига бўйсунди. Бунинг маъноси шуки, тормозланиш жараёни ярим шарларнинг бир неча қисмига ва ҳатто бутун мия пўстига ёйилиши ёки бош мия пўстининг қандайдир биронтагина қисмига туриши (концентрацияланиши) мумкин.*

И.П.Павлов тормозланиш жараёнини шартсиз ва шартли тормозланиш деб иккига ажратади.

**Шартсиз тормозланиш** бош мия пўстидагина бўлиб қолмай, балки нерв системасининг қуйи бўлимларида ҳам бўлади. Шартсиз тормозланиш ташқи тормозланиш ва чегарадан ташқари тормозланиш деган жараёнлар шаклида рўй беради. Шартли рефлекс биронта кучли бегона кўзғовчининг таъсири остида сусайса ёки йўқолиб кетса, бунинг **ташқи тормозланиш** дейилади. Масалан, кўнғироқ чалиниши билан итнинг оғзидан сўлак оқади, агар шу вақтда ялт этиб электр ёқилса, итнинг оғзидан сўлак оқмай қолади. Ит электр ёниб турган томонга қарайди. Демак, бу ҳол шартли рефлекснинг тормозланганлигини кўрсатади.

Шартли кўзғовчи хаддан ташқари (максимал даражада) кучли таъсир этганда воқе бўладиган тормозланишни **чегарадан ташқари тормозланиш** дейилади. Масалан, итда товушга жавобан сўлак ажралиш шартли рефлeksi пайдо қилинган дейлик; агар товуш кучи хаддан ташқари оширилса, сўлак чиқиши камаяди ва вақтинча тўхтаб ҳам қолади.

Бу ҳол тормозланиш жараёни кўзғалиш жараёнига хаддан ташқари зўр келиши муносабати билан рўй беради ва бош мия пўстининг хужайраларини емирилишидан сақлайди.

**Шартли тормозланиш ички тормозланиш** деб ҳам аталади. Бу тормозланиш муайян шароитда ҳосил бўлади, намоён бўлади ва йўқолади, бундай тормозланиш фақат бош мия пўстига хос процессдир.

И.П.Павлов шартли тормозланишнинг биология жихатидан жуда катта аҳамияти борлигини таъкидлайди. Бу тормозланиш «организмнинг теваарак-атрофдаги шароитга юқори даражада мосланиши ёки бошқача айтганда, организмнинг ташқи муҳит билан жуда нозик ва аниқ мувозанатланиши» демакдир.

**Шартли тормозланиш турларидан бири сўндирувчи тормозланишдир.** Шартли кўзғовчи шартсиз кўзғовчи билан «мустаҳкамланмасдан» кўп марта такрорланганда шу хилдаги тормозланиш ҳосил бўлади. Масалан, шартли кўзғовчи – кўнғироқ товуши таъсири билан итнинг оғзидан сўлак оқади, агар шартли кўзғовчи шартсиз кўзғовчи (овқат бериш) билан мустаҳкамланмасдан туриб, бир неча марта такрорланган тақдирда, сўлак ажралиши камая бошлайди ва сўнгра бутунлай тўхтайдди. Аммо бу хил тормозланиш шартли рефлекснинг йўқолиши деган гап эмас: сўнган рефлекс бир неча вақтдан кейин ҳеч қандай кўшимча кўзғовчилар бўлмаганда ҳам тикланиши мумкин: шартсиз кўзғовчи билан мустаҳкамланган тақдирда шартли рефлекс жуда осонлик билан тикланади. Сўндирувчи тормозланиш ниҳоятда муҳим механизм бўлиб, кераги бўлмаган боғланишларни йўқотишга ва шу тариқа организм билан муҳит ўртасидаги боғланишларни ўзгартиришга, қайта кўришга чексиз имкон беради.

**Шартли тормозланишнинг иккинчи тури дифференциалловчи тормозланишдир.** Муваққат, шартли боғланиш ойдинлашганда, ихтисослашганда шу хил тормозланиш воқе бўлади.

Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, шартли рефлекс ҳосил бўла бошлаган вақтда организм шартли кўзғовчигагина реакция кўрсатиб қолмай, балки шу шартли кўзғовчига яқин (ўхшаш) бошқа кўзғовчиларга ҳам реакция кўрсатади. Шартли кўзғовчига яқин (ўхшаш) кўзғовчилар мустаҳкамланмаса, рефлекс кўзғалмай кўяди. Бу ҳолда боғланиш тормозланади, фақат битта

шартли кўзғовчи сўнади, доимо мустаҳкамланадиган кўзғовчи эса жавоб реакциясини кўзғайди. Мустаҳкамланмаган ўхшаш (яқин) кўзғовчи билан пайдо қилинган рефлексларнинг шундай тормозланиши натижасида битта муайян шартли кўзғовчига тегишли аниқ боғланиш ҳосил бўлади.

Дифференциалловчи тормозланиш – ташқи кўзғовчиларни ғоят аниқ фарқ қилиш механизмидир. Бу тормозланиш организмнинг кўзғовчиларга, ўз ҳаёт шароитига жуда аниқ мосланишини таъминлайди.

Тормозланишнинг бир тури уйқудир. И.П.Павлов таълимотига кўра, уйқу бош мия пўстига ёйиладиган (иррадиацияланган) ички тормозланишидир. «Биз ички тормозланиш деб атайдиган процесс ва уйқу – бир процессдир»<sup>1</sup>.

Агар уйқу вақтида бош мия пўстининг айрим қисмларидаги тормозланиш жараёни сусайиб, маълум даражада кўзғалиш жараёни юз берса, одам туш кўради.

Бош мия пўстининг қисман кўзғалиши натижасида ҳам бутун пўст тормозланиши (уйқу босиши) мумкин. Масалан, кучсиз ёки ўртача кучли қандайдир кўзғовчи узоқ вақт бир текис таъсир этиб турса (масалан, метрономнинг тебраниши), бу кўзғовчи таъсирида тегишли марказда тормозланиш жараёни воқе бўлади. Бундай жузъий тормозланиш бутун постга тарқалиши мумкин. Шунинг учун ҳам, масалан, ҳадеб бир мақомда гапириш уйқумизни келтиради. И.П.Павловнинг фикрича, гипноз физиологик жиҳатдан шу қонуниятга асосланган бўлиб, гипноз вақтида бош мия пўстининг каттароқ қисми тормозланади-ю, айрим қисмлари кўзғалган ҳолда қолаверади.

**Ўзаро индукция.** Кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари доимо бир-бирига таъсир этиб туради. Бу икки жараён бир-бирига боғлиқ бўлади, яъни кўзғалиш жараёни тормозланиш жараёнини пайдо қилади. Тормозланиш жараёни эса кўзғалиш жараёнини пайдо қилади. Кўзғалиш ва тормозланиш

---

<sup>1</sup> И.П.Павлов, Полное собрание сочинений, 4-том, 264-бет.



жараёнларининг шу тариқа ўзаро таъсир этишини И.П.Павлов ўзаро индукция қонуни деб атаган эди.

Индукция бир йўла ва кетма-кет бўлиши мумкин. Бир йўла индукция мусбат ва манфий бўлади. Бош мия пўстининг бирор қисмидаги тормозланиш бошқа қисмларда қўзғалиш пайдо қилса, бундай индукцияни мусбат индукция дейилади. Бош мия пўстининг бирор қисмидаги қўзғалиш жараёни қўшни қисмларда тормозланиш жараёнини пайдо қилса, бундай индукцияни манфий индукция дейилади.

Бош мия пўстининг бирон қисмидаги қўзғалиш жараёни бир неча вақтдан кейин тормозланиш жараёнига айланса, ва аксинча, тормозланиш жараёни қўзғалиш жараёнига айланса, бундай индукцияни кетма-кет индукция дейилади. Масалан, одамнинг уйғоқлик ҳолатига хос бўлган узок қўзғалиш жараёни натижасида бош миянинг бутун пўсти тормозланади, натижада киши ухлаб қолади.

Бош мия пўстининг турли қисмлари бир хил қўзғалмайди: бош мия пўстида қўзғалиш пайдо бўлганда ҳамиша опатимал қўзғалиш ўчоғи ёки қисми бўлади. Бу ерда муваққат боғланиш (шартли рефлекслар) тезроқ ва мустаҳкамроқ ҳосил бўлади. Оптимал қўзғалувчанлик ўчоғининг ҳосил бўлиши диққатнинг физиологик асосидир.

Бош мия пўстининг айрим қисмлари бир хилда тормозланмаслиги ҳам мумкин. Шунинг учун ҳам И.П.Павлов «...ярим шарлар пўстининг оптимал қўзғалувчанликка эга бўлган қисмларидагина эмас, балки уларнинг озми-кўпми тормозланган қисмларида ҳам янги боғланиш ҳосил бўлиши мумкин», деб ҳисоблайди. Павловнинг фикрича, бизда, масалан ҳосил бўлгандан кейингина билиб олинадиган баъзи бир одатларнинг пайдо бўлишига сабаб шудир.

**Бош мия пўстининг фаолиятидаги системалилик ва динамик стереотип.**

И.П.Павлов бош мия катта ярим шарлари пўстини турли физиологик роль ўйнайдиган айрим нерв нуқталарининг сон-саноксиз тўпламидан тузилган

жуда мураккаб «мозаика» деб ҳисоблаш билан бирга, шу турли-нукталарнинг фаолиятини бирлаштириш жараёнлари доимо воқе бўлиб турадиган муайян система ҳам деб билади.

Муайян вақт давомида ва муайян тартибда такрорланадиган кўзғовчиларнинг таъсири билан бош мия пўстида муайян (кўзғовчиларга мос келадиган) кўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари тобора мустаҳкамланиб қолади. Бу мустаҳкамланиш шундан иборатки, кейин бир хилда такрорланадиган ҳамма жараёнлар жуда осонлик билан воқе бўлади, уларнинг воқе бўлиши учун «тобора камрок нерв меҳнати» керак бўлади. Невр жараёнларининг И.П.Павлов динамик стереотип деб ном берган бирмунча турғун системаси шу тариқа таркиб топади. Шу тариқа таркиб топган бундай система ўз навбатида янги кўзғовчилар таъсири билан воқе бўладиган жараёнларнинг характериға (тезлигиға турғунлигиға) таъсир этади.

Бундан англашиладики, ҳайвоннинг ҳар бир реакцияси шу пайтда қайси кўзғовчининг таъсир этиши билангина белгиланиб қолмай, балки бош мия пўстида қандай боғланиш системаси таркиб топганлиги, қандай динамик стереотип борлиги билан ҳам белгиланади. Мустаҳкам таркиб топган динамик стереотип айрим кўзғовчи пайдо бўлганда бутун бошли реакциялар системасининг такрорланишиға имкон беради.

Динамик стереотип организмнинг такрорланиб турадиган бир хил ташқи таъсирларға мосланиши демакдир. Агар шароит ўзгарса, агар мавжуд динамик стереотипға мос келмайдиган янги кўзғовчилар пайдо бўлса, бу стереотип ўзгаради, қайта қурилади.

Бу қайта қурилиш кўпинча нерв системасининг ишини қийинлаштиради. Мустаҳкам таркиб топган стереотип И.П.Павловнинг сўзлари билан айтганда, «қаттиқ уришиб қолган, кўпинча қийинчилик билан ўрганадиган, янги шароит, янги кўзғовчилар аранг енга оладиган бўлиб қолади»<sup>2</sup>. Невр жараёнларининг системалилиги ҳақидаги И.П.Павлов таълимоти

---

<sup>2</sup> И.П.Павлов. полиное сочинений собраний 2-китоб, 333-бет

хайвонларнинг хулқ атворига ўтмиш тажрибасининг таъсир этиш механизмларини очиб беради. Жуда мустаҳкам ўрнашиб қолган одат ва малакалар стереотипларга асосланади.

### **Одамнинг юксак нерв фаолиятининг хусусиятлари**

Юксак нерв фаолиятининг юқорида баён этилган қонуниятларини И.П.Павлов ҳайвонлар устидаги тажрибаларида очиб берди. Павлов таълимотига кўра, одамнинг юксак нерв фаолияти ҳам ўша қонуниятларга бўйсунди.

«Катта ярим шарларга жо бўлган юксак нерв фаолиятининг энг умумий асослари тараққиётнинг юқори даражасига чиққан ҳайвонларда, шунингдек, одамларда бир хил эканлигига шубҳа қилмаса бўлади, шунинг учун ҳам бу фаолиятнинг элементар ҳодисалари тараққийси юқори даражага чиққан ҳайвонларда ҳам, одамларда ҳам бир хил бўлиши керак». Аммо такомил топиб борган ҳайвонлар оламида одам пайдо бўлиши билан, дейди И.П.Павлов, нерв фаолияти механизмларида бунга қадар бўлмаган янги, ғоят муҳим қўшимча содир бўлди. Одамда янги шартли қўзғовчи сўз, нутқ пайдо бўлди, ҳайвонларда эса бундай қўзғовчи йўқ.

Одам сўзлашни билганлигидан ундаги юксак нерв фаолияти асосий қонуниятларининг кўринишлари ҳайвонлардаги юксак нерв фаолиятидан сифат жиҳатидан тубдан фарқ қилади.

«Одам билан ҳайвонга таъсир қиладиган ҳамма умумий реал шартли қўзғовчилар сингари, сўз ҳам одам учун шартли реал қўзғовчидир, аммо, шу билан бирга, сўз ҳамма бошқа қўзғовчиларга нисбатан шунчалик кенг имкониятга эгаки, бу томондан ҳайвонларга хос бўлган шартли қўзғовчилар билан уни сифат жиҳатидан сира таққослаб бўлмайди. Сўз улғайган одамнинг ўтган бутун умри ичида катта мия ярим шарларига таъсир қилиб турган барча ташқи ва ички қўзғовчилар билан боғланган бўлади, буларнинг ҳаммасидан сигнал беради, ҳаммасининг ўрнини босади ва шу сабабдан организмнинг халиги қўзғовчилар таъсири билан белгиланадиган барча ҳаракатларини, реакцияларини юзага чиқара олади». Ҳайвонга воқеъликдан

дарак берувчи сигналлар фақат кўриш, эшитиш ва организмнинг бошқа рецепторларининг махсус хужайраларига бевосита борадиган таъсирлар ва буларнинг катта мия шарида қоладиган изларидан иборат десак бўлади. И.П.Павлов таълимотига кўра, «бу воқеъликдан сигнал берувчи биринчи сигнал системаси бўлиб, бу система бизда ҳам, ҳайвонларда ҳам бор». Аммо сўзлар, дейди Павлов, воқеъликнинг одамга хос бўлган иккинчи, махсус сигнал системасини ташкил этади. Сўз бевосита нарса ва ходисалардан олинган сигналларнинг ўрнини босади, шунинг учун ҳам, Павлов уни (сўзни) сигналларнинг сигнали деб атади.

Ҳар қандай сўз, эшитилган, қилган, баланд овоз билан ёки ичида айтилган сўз одамнинг тажрибаси билан боғланган бўлиб, хилма-хил биринчи сигналлар ҳақида сигнал беради.

Шундай қилиб, одамнинг катта ярим шарлар пўстида биринчи сигнал системасидан ташқари, иккинчи сигнал системаси ҳам бор, иккинчи сигнал системаси одамнинг юксак нерв фаолиятини ҳайвонларнинг юксак нерв фаолиятдан ажратадиган, сифат жиҳатдан янги системадир.

Иккинчи сигнал системаси меҳнат жараёнида, кишиларнинг тарихий тараққиёти жараёнида келиб чиққан, шу билан бирга, у одамнинг ижтимоий ҳаётининг зарур шартидир. Одам билан муҳит ўртасидаги мураккаб муносабатларнинг ҳаммаси иккинчи сигнал системаси орқали воқеъ бўлади. Иккинчи сигнал системаси «одамга жо бўлган муносабатларда энг доимий ва қадимги регулятор» бўлиб қолди.

Аммо иккинчи сигнал системаси биринчи сигнал системасидан ажралган ҳолда воқеъ бўлмайди, балки у билан маҳкам боғланган ҳолда воқеъ бўлади.

Иккинчи сигнал системасининг механизмлари тафаккур ва нутқнинг физиологик асосидир. Иккинчи сигнал системаси, биринчи сигнал системаси билан ўзаро таъсир этар экан, тафаккур фаолияти кузатиш, логик хотира, ҳис ва ирода билан чамбарчас боғланган функцияларнинг ҳам физиологик асосидир.

### **Физиологик методларнинг психология учун аҳамияти.**

Психик ҳаёт ҳодисаларини ўрганишда бир қанча физиологик методларнинг аҳамияти борлиги олий нерв фаолияти физиологиясининг психологияда тутган ўрни билан белгиланади.

Масалан, И.П.Павлов ишлаб чиққан шартли рефлекслар методи олий нерв фаолияти қонунларини ўрганиш учунгина эмас, балки психик ҳодисаларни тажрибада ўрганишда, жумладан, психик жараёнларнинг нерв-физиологик механизмларини ўрганишда, психиканинг айрим функциялари тараққиётини ва шахснинг баъзи бир индивидуал хусусиятларини ўрганишда ҳам ғоят самарали метод бўлиб ҳисобланади. Масалан, шартли рефлекслар методини татбиқ этиш йўли билан гўдак болаларнинг ранг, товуш, куйни қандай ажратиши текширилади. Бу метод ҳозирги вақтда болаларнинг камолга етишини ўрганишда (профессор Н.И.Красногорскийнинг ишлари) иккинчи ва биринчи сигнал системаларининг бирга ишлашини текширишда (профессор А.Г.Иванов- Смоленский ва ҳамкорларининг иши), мактаб ўқувчиларининг индивидуал хусусиятларини ўрганишда (профессор Б. М. Тепловнинг иши) қўлланилмоқда.

Физиологияда ва медицина тадқиқотларида кенг қўлланиладиган электроэнцефалография ва электроэнцефалоскопия методлари психик жараёнларнинг физиологик асосларини ўрганиш мақсадида ҳам татбиқ этилади.

Юқорида айтилганидек, бош мия пўстининг актив ҳолати биотоклар деган биоэлектр ҳодисаларининг вужудга келиши туфайли содир бўлади. Мия ишлаб турганда бу токлар мия пўстининг қўзғалмаган қисмидан бирон қўзғовчининг таъсири билан қўзғалган қисмларига маълум куч ва тезлик билан ҳаракатланиб боради. Ана шу токларнинг ҳаракатини ва тебранишларини осциллограф деган маҳсус асбобда ёзиб олиш мумкин, ана шу ёзув электроэнцефалограмма (ЭЭГ) деб аталади.

Идрок қилиш, эсда сақлаб қолиш, эсга тушириш, тафаккур (фикрлаш) ва бошқа шу каби жараёнларда нерв-физиологик ҳодисаларнинг вужудга

келишини электроэнцефалография методи билан ўрганиш мумкин. Бу метод бирон психик фаолиятда бош мия пўстида вужудга келадиган кўзгалиш ва тормозланиш жараёнларини қайд қилиш ва уларнинг кучини аниқлаш имконини беради.

Сўнгги вақтда, электрон методларни қўлланиши, айниқса электрон микроскопдан фойдаланиш туфайли, юксак нерв фаолиятини ўрганишда катта ютуқларга эришилди. Масалан хужайралар ўртасида алоқа контактлари яъни хужайраларни бир-бирига боғлайдиган синапсларнинг турлича тузилганлиги ва турлича функцияларни ўташи аниқланди. Бу синапслар турли хужайралар доирасида тафовут қилиш билангина қолмай, балки бир хужайра доирасида ҳам шундай шаклда бўлиши мумкин.

Айрим хужайралар ишида рефлектор муносабати билан рўй берадиган энг нозик жараёнларни янги электрон методлар ёрдами билан ипидан-игнасигача очиб бериш мумкин бўлди. Электроника нерв хужайраларидаги жуда арзимас электр тоқларини неча миллион мартаб кучайтиришга имкон беради. Юқорида айтилганидек, бу тоқларни электроэнцефалографияда ёзиб олиш ва мия мураккаб вазифани ўтаган пайтда унда рўй берадиган ҳамма жараёнларни шу йўл билан тузатиш мумкин.

Академик П.К.Анохен ҳозирги замонда юксак нерв фаолияти физиологиясида эришилган жуда катта муваффақиятларни қайд қилиб, шундай деб ёзган эди: «Ҳозирги вақтда миёдаги 14 миллиард хужайраларнинг ҳаммасини ҳам тадқиқотчи бемалол текшира олади ва унинг фаолият механизмларини аниқлай олади».

Бош мия пўстининг фаолиятида кўзгалиш ва тормозланиш жараёнларида ретикуляр формация катта роль ўйнаши энг янги техника ёрдами билан аниқланган.

Бош миёнинг марказий бўлимларидаги яъни мия дастаси ёки мия стволи деб аталадиган бўлакдаги нерв хужайралари тўплами ретикуляр формация деб аталади. Ретикуляр формациянинг нерв хужайраларида кўп ўсиқлар бор,

улар қалин нерв турини ҳосил қилади («ретикуляр деган ном ҳам шундан олинган, бу сўз лотинча бўлиб тўрсимон деган маънони билдиради).

Ҳар хил қўзғовчидан (ёруғлик, товуш, босим, иссиқлик ва шунга ўхшашлардан) бош мияга сигнал ўтказувчи периферик сезги нервларининг ҳаммасидан нерв тармоқлари чиқади бу тармоқлар ретикуляр формация хужайраларининг сиртида тугайди. Агар бир қўзғовчи ретикуляр формацияларни қўзғайди, унга гўё энергия беради.

Ретикуляр формацияда вужудга келган қўзғалиш мия пўстининг хужайраларига ўтиб, мия пўстида қўзғалиш жараёнини вужудга келтиради ёки мазкур процессни кучайтиради. Ретикуляр формациянинг ўз базасига яраша: «миянинг стимул берувчи анализатори» деб аталганига ҳам сабаб шудир.

Шу билан бирга, катта ярим шарлар пўстида бошқа шундай сигналлар ҳам борки, булар, аксинча, бош мия пўстидан ретикуляр формацияга боради. Бош мия пўстининг муайян қисмларида вужудга келган қўзғалиш ретикуляр формацияга баъзан мадад (стимул) берса, баъзан уни сусайтиради, тормозлайди.

Шу тариқа бош мия пўстидаги қўзғалиш ва тормозланиш жараёнлари мия пўсти билан ретикуляр формация ўзаро таъсир этиб турган вазиятда рўй беради.

Юксак нерв фаолиятини ўрганишда ҳозир қўлланилаётган энг янги методлар психик ҳаёт ҳодисаларини ўрганиш учун ҳам катта аҳамиятга эга эканлигини айтиб ўтмоқ керак.

Аммо, психик жараёнларнинг нерв-физиологик механизмларини юқорида кўрсатилган усуллар билан очамиз-у, психик жараёнларнинг мазмунини ва шахснинг психик ҳоссаларини ечиб беролмаймиз.

Муваққат нерв боғланишлари шартли рефлексларни ва бош мия пўстининг ишлаш қонуниятларини психик процесслардан иборат қилиб қўйиш ярамайди. Тегишли нерв-физиологик механизмлар бўлмаса, психик жараёнлар бўлиши мумкин эмас, лекин шу билан бирга психик ҳодисаларни

нерв-физиологик жараёнлардан иборат қилиб қўйиш ярамайди. Психик ҳаёт физиологик механизмлар билангина эмас, балки ўзининг мазмуни билан ҳам характерланади. Психик жараёнларнинг мазмуни нерв-физиологик механизмлардан иборат эмас, балки сезгилар, идрок, тасаввурлар, ҳар хил фикрлар ва шу кабилар шаклида мияда акс этадиган воқеъликдан иборат.

Турли тарихий замонларда яшаган, ижтимоий группаларга мансуб бўлган, ижтимоий ва маданий тараққиёт жиҳатдан турли даражада турган, турли касблар билан шуғулланадиган ва шу каби кишиларда психик фаолиятнинг физиологик механизмлари бир хил эканлиги турган гап. Аммо кишиларнинг акс эттирадиган нарсасининг мазмуни жуда хилма-хил бўлиши мумкин. Бу мазмун ижтимоий-тарихий шароитга кишиларнинг ҳаёт ва фаолият шароитига боғлиқдир.

### **3.4. Стресс механизмлари.**

Оддий соғлом инсон танасида салбий омилларга қарши курашиш учун механизмлар мавжуд бўлиб, уларнинг таъсири ўлимга олиб келиши мумкин. Шунини таъкидлаш керакки, ушбу адаптация механизмлари стрессорларнинг таъсирига хос эмас ва умумий адаптация синдроми (ёки стресс реакцияси) ҳақида гапиришга имкон берувчи ҳар қандай стресс таъсирига боғлиқ. Совуқ, иссиқлик, дори-дармонлар, гормонлар, қайғу ва қувонч танадаги бир хил биокимёвий ўзгаришларга олиб келади. Бироқ, вазият шундай. Кантитатив биокимёвий ўлчовлар баъзи реакцияларнинг барча турдаги таъсирлар учун ўзига хос бўлмаган ва бир хил эканлигини кўрсатади.

Боланинг туғилишида аёл жисмоний оғриқни бошдан кечиради, у бегона вазиятдан кўрқади, боланинг ҳаёти ва соғлиғи учун ташвишланади, бир сўз билан айтганда, кучли ақлий ва жисмоний шокни бошдан кечиради. Бироз вақт ўтгач, у биринчи марта чақалоғини қўлига олади, нозиклик ва кучли қувончни ҳис қилади. Икки ҳодисанинг ўзига хос натижалари — туғилиш ва узоқ кутилган туғилиш — бутунлай бошқача, ҳатто қарама-қарши, лекин



уларнинг стрессга етакловчи ҳаракати — янги вазиятга мослашишнинг ўзига хос бўлмаган талаби бир хил бўлиши мумкин.

Замонавий адабиётда стресс реакциясининг асосий механизмлари стрессни амалга ошириш тизимлари деб аталади.

Стресс реакциясининг биринчи босқичи автоном асаб тизимининг симпатик ва парасимпатик алоқаларини фаоллаштиришдир. Кучли ҳиссий хаяжон ўз навбатида скелет мушаклари, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларининг функцияларини оширади эрготрофик (симпатик, асосан орқа гипоталамус ядролари) ва симпатик асаб тизимининг фаоллаштириш, шу жумладан, юқори вегетатив марказларини фаоллаштиришга сабаб бўлади. Шу билан бирга, гипоталамус ва парасимпатик автоном нерв системасининг трофотрофик (парасимпатик) ядроларининг фаоллиги ошади, бу эса организмдаги ҳомеостазани (ички муҳитнинг барқарорлиги) сақлаб қолишга қаратилган тикланиш жараёнларининг юқори имкониятларини таъминлайди. Стресс реакциясининг биринчи босқичида кузатилган танадаги физиологик ўзгаришлар қуйидагича турланиши мумкин:

- 1) юрак уриши тезлиги;
- 2) юрак тезлигини ошириш;
- 3) юрак томирларининг кенгайиши;
- 4) қорин артерияларининг торайиши;
- 5) метаболизмни тезлаштириш;
- 6) бронхиал найчаларни кенгайтириш;
- 7) скелет мушакларининг кучини ошириш;
- 8) жигарда глюкоза ишлаб чиқариш;
- 9) фикрлаш фаолиятининг самарадорлигини ошириш;
- 10) скелет мушакларининг қалинлигида ўтадиган артерияларнинг кенгайиши.

Агар стрессор ҳаракат қилишни давом эттирса, медиаторлар захираларининг чекланганлиги сабабли симпатик асаб тизимининг имкониятлари (нерв сонлари томонидан чиқарилган ва нерв импульсларининг

ўтказилишига олиб келадиган биологик фаол моддалар) унга қарши туришга имкон бермайди. Ушбу реакция тананинг сафарбарлиги сифатида қаралади, стрессор таъсирга жавобан мушаклар фаолиятини тайёрлайди.

Ушбу физиологик ўзгаришлар туфайли фавқулодда вазиятларда одамлар ажойиб ишларни амалга оширишлари мумкин. Жуда заиф одам болани босиб олган машинани кўтарганда, биз "жанг—парвоз" реакцияси билан бизга хабар берган ажойиб куч ҳақида гапиришимиз мумкин. Шунини таъкидлаш керакки, парасимпатик асаб тизимининг функцияси бизни таҳдиддан ўтиб кетганидан кейин бизни тинч ҳолатга қайтаришдир.

Умуман олганда, умумий адаптация синдромининг биринчи ва иккинчи механизмлари симпато-адренал реакция (САР) деб аталади. Агар стрессор "жанг—парвоз" реакцияси билан қопланмаган зарарли таъсирга эга бўлса, унда кейинги босқич стресс реакциясида пайдо бўлади, унда адренкортикал, соматотроп ва тироид каби бошқа эндокрин механизмлар фаоллашади.

Адренкортик механизм симпатик асаб тизимининг фаоллашуви ва адренал медулла самарасиз бўлса, киритилади.

Ушбу механизмдаги асосий нарса глюкокортикоидларни ишлаб чиқаришдир, чунки улар энергия захираларининг сезиларли ўсишига олиб келади. Буларнинг барчаси танани стресс билан курашиш ёки ундан қочишга тайёрлаш учун содир бўлади. Шу билан бирга, глюкокортикоидларнинг ортикча секрецияси кирувчи таъсирга олиб келади. У ерда, яъни мослаштириш учун "тўлов" амалга оширилади. Энг муҳим ўзгаришлардан бири иммун тизимининг нормал фаолияти учун жуда муҳим бўлган лимфоцитларнинг камайиши (тимус безлари ва лимфа тугунлари томонидан ишлаб чиқарилади) кузатилади. Чунки уларнинг асосий вазифаси бегона моддаларни йўқ қилишдир (масалан, чора-тадбирлар, бактериялар). Натижада, иммун механизмларининг интенсивлиги кескин камаяди. Шу билан бирга, ушбу босқичда қон томирларининг спазмлари туфайли миёкард инфаркти хавфи ортади.

Альдостерон бизни қон босимимизни ошириб, озиқ моддалар ва кислород танамизнинг энг фаол қисмлари — ички органлар ва оёқ-қўлларга тезроқ ва осонроқ етказилиши учун ҳаракатга тайёрлайди. Қон босимининг ошиши сийдик ишлаб чиқаришнинг пасайиши ва натрий ишлаб чиқаришнинг кечикиши туфайли организмдаги суюқликлар ҳажмининг ортиши туфайли содир бўлади.

Кўпчилик муаллифлар соматотроп механизми адренкортикал билан бир вақтда фаоллашади, деб ҳисоблашади: нео-кортекс—> септал-гипокампа-гипоталамик кўзғалиш —> соматолиберинли гипоталамус —> соматотропик гормонни аденогипофиз томонидан озод қилиш. Бу гормон (соматомедин чиқиши туфайли) инсулин қаршилигини оширади (қандли диабетдаги каби), организмда тўпланган ёғларнинг сафарбарлигини тезлаштиради, натижада қон глюкоза ва эркин ёғ кислоталари, яъни энергия захираларининг ортиши кузатилади.

Қалқонсимон механизми фаоллаштириш қуйидагича: неокортекс —> каталина-гипокампа-гипоталамик кўзғалиш — > тиролиберин гипотала эдимус - > гипофиз фаоллаштириш - > чиқиш тиреотропон гормон - > қалқонсимон без фаоллаштириш — > қалқонсимон гормон ишлаб чиқариш. Ушбу ҳимоя механизмининг физиологик маъноси шундаки, тиреоид гормонлари тўқималарнинг қонда айланадиган катехоламинларга сезгирлигини оширади, энергия ҳосил бўлиш даражасини оширади, юрак фаолиятини фаоллаштиради (контрактилит, юрак тезлиги), қон босимини оширади ва одатда метаболизмнинг базал ритминини оширади. Бу ташвишни ва чарчоқ ҳиссини камайтиради.

Ҳозирги кунда кўплаб олимлар "стресс қайтмас мия бузилишига олиб келиши мумкин ёки йўқлигини" билиш учун гипокампус миянинг стресс билан дуч келганда" сигнални эшитадиган " қисми билан боғлайдилар. Бу организмда буйрак усти безлари томонидан ишлаб чиқарилган глюкокортикоидлар мавжудлигини аниқлаш гипокампа-л ҳужайралари рецепторлари ҳисобланади (кортизол даражасини ошиши биринчи 30 дақиқа

ичида сўлак касалига). Узоқ муддатли стресс бу рецепторларни ва гипокампал ҳужайраларни умуман йўқ қилади. Мия ҳужайралари қайта тикланишга қодир эмас, чунки, биз уларни абадий йўқотамиз. Шу ўринда жуда қизиқарли саволни туғдиради: эҳтимол, бизда глюкокортикоид рецепторлари бўлмаса, стрессга жавоб беришни тўхтатамизми? Бу саволга жавоб бериш учун олимлар ҳали ҳам тажриба ўтказишда давом этишмоқда.

**Стресс - чеклаш тизимлари.** Эволюция жараёнида инсон танасида стресс реакциясининг ривожланишига тўсқинлик қилувчи ёки мақсадли органларга салбий таъсир кўрсатадиган механизмлар пайдо бўлди. Ушбу механизмлар стрессни чекловчи тизимлар ёки табиий стрессни олдини олиш тизимлари деб аталади.

*Гамма-аминобутирик кислота тизими.* (ГАБК) кўплаб Марказий асаб тизими нейронлари томонидан ишлаб чиқарилади. Ферментлар таъсирида ГАБК мияда гамма-оксимабутирик кислотага айланади, у кўпгина мия тузилмалари, жумладан гипоталамус фаолиятини сусайтириши мумкин. Натижада, тана стрессга жавоб беришга қийналади.

Эндоген опиоидлар (энкефалинлар, эндорфинлар ва динорфин). Улар стресс таъсирида гипофиз безида бета-липотропиндан ҳосил бўлади. Бу моддалар, эйфория сабаб оғриқ хуружини камайтириш фаолиятини ошириш, мушакларнинг узоқ муддатли иш бажариш қобилиятини ошириш ва ташвиш ҳисси камайтиришга хизмат қилади. Умуман олганда, бу моддалар стимулларга одамнинг психоген жавобларини камайтиради.

*Антиоксидант тизими.* Юқорида таъкидланганидек, глюкокортикоидлар таъсирида липид пероксидацияси фаоллашади, натижада эркин радикаллар ҳосил бўлади, бу ҳужайраларда кўплаб биокимёвий реакцияларнинг фаоллашувига олиб келади ва бу уларнинг ҳаётий вазифаларини бузади. Бироқ, организмда антиоксидантлар деб аталадиган бу эркин радикал жараёнларнинг эндоген "синдромлари" мавжуд. Буларга витамин Е, олтингугурт конценциал аминокислоталар (систин, систеин), супероксид дисмутаза ферменти кабилар киради.

*Трофотрон механизмлари.* Стресс жавобида парасимпатик асаб тизимини фаоллаштириш глюкокортикоидлар ва стрессга қарши жавобнинг бошқа иштирокчиларидан ҳимоя қилишнинг муҳим механизми ҳисобланади.

Бу табиий (неокортекс → гипоталамус → мия илдиз ва орқа мия парасимпатик марказлари) бу ҳимоя механизми тузилмасидан ташқари, сунъий стресснинг салбий таъсирини олдини олиш сифатида фойдаланиш мумкин. Автоном асаб тизимининг парасимпатик бўлиниш фаолиятини ошириш эҳтимоли бор, деб таъкидлаш лозим. Парасимпатик асаб тизимининг барқарорлиги ўртача машқлар, мушакларнинг фаоллашуви ёки медитация билан ортади. Медитация — алоҳида сўз ёки ибораларни такрорлаш ("mantras"), жисмоний ҳаракатларни такрорлаш, улар устида концентрацияли нафас ҳаракатларини ўз ичига олади.

Автоном нерв тизимининг симпатик ва парасимпатик бўлинмаларининг бир маромда ишлаши инсонга ҳар қандай талабларга муносиб жавоб беришга имкон беради. Инсон танасида стрессли омилларга дуч келганда фаоллашадиган ва стрессга қарши курашишга қаратилган табиий механизмлар, шунингдек, стресс реакциясининг ривожланишига тўсқинлик қилувчи ёки салбий ён таъсирини камайтирадиган тизимлар мавжуд.

### **Назорат саволлари**

1. Асаб тизимининг марказий ва периферик қисмлари қандай ифодаланади ?
2. Инсон мияси қайси бўлимлардан иборат?
3. Соматик ва автоном асаб тизимининг вазифалари нимадан иборат?
4. Вегетатив асаб тизимининг симпатик ва парасимпатик бўлинишлари танага таъсири билан қандай фарқ қилади?
5. "Стрессни амалга оширувчи тизимлар" тушунчасига таъриф беринг.
6. Адреналин ва ноадреналин моддаларининг қон оқимида стресс реакциясининг дастлабки босқичида тарқалишининг физиологик ўрни қандай?

7. Қандай ноғўя таъсирлар адренкортикал стрессга жавоб бериш механизмига киритиш учун глюкокортикоидларни ўлчовли орқали олиб келади ?
8. Биласизми, инсон танасида қайнаб турган стрессни чеклайдиган қандай тизимлар мавжуд ?
9. Салбий ўтган олдини доирасида сифатида хулоса стресс сунъий автоном нерв тизимининг парасемпатик бўлиниш фаоллигини ошириш мумкин?
10. Стресси вазиятда инсон организмида жигарда глюкоза ҳосил бўлиши кескин кучаяди. Ушбу ҳодисанинг физиологик маъносини тушунтиринг.

## IV БОБ. СТРЕСС ПСИХОЛОГИЯСИ

*Таянч тушунчалар:* Психологик стресс, стрессли ҳодиса, вазиятни идрок этиш ва жавоб бериш усули, стрессорлар, узоқ муддатли стресслар, ҳиссий реакциялар, сурункали стрессорлар, стресс ва касбий саломатлик, таъсирнинг интенсивлиги, физиологик ва руҳий ўзгаришлар, ҳиссий ранг белгиси, вазиятни субъектив баҳолаш, заифлик нуқталари.

### 4.1. Психологик стресс шаклланишига таъсир кўрсатувчи омиллар.

Психологик стресснинг ривожланишига таъсир қилувчи омиллар жуда кўп ва ноаниқ бўлиб, ушбу ўқув қўлланмасида уларнинг тўлиқ кўриб чиқилиши мумкин эмас. Келинг, баъзи бир муҳим нуқталарга эътибор қаратайлик: стрессли ҳодисанинг характеристикалари, инсон томонидан содир бўлган воқеани талқин қилиш, ўтмиш тажрибасининг таъсири, хабардорлик, шахснинг индивидуал хусусиятлари вазиятни идрок этиш ва жавоб бериш усули ва бошқалар.

\* *Стрессли ҳодисанинг хусусиятлари.* Стрессли ҳодисалар қуйидаги белгилар билан фарқ қилиши мумкин:

**а) воқеалар частотаси-** воқеалар якка бўлиши мумкин, вақти-вақти билан пайдо бўлиши мумкин, бир-бирига уланиб келиши мумкин ("бахтсизликлар бир-бирини таъқиб қилади");

**б) таъсир муддати** - қисқа муддатли, узоқ муддатли, сурункали (доимий). Қисқа муддатли стрессорлар, одатда, ҳар куни мавжуд ресурсларни жалб қилиш ва сафарбар қилиш дастурлари амалга ошириладиган таъсирлардан келиб чиқадиган муаммолар ҳисобланади. Узоқ муддатли стрессларга инсон шахси таркибида жиддий ўзгаришлар сабабли қисқа муддатли ҳис-туйғулар, доимий ҳиссий реакциялар(яшаш шароитидаги ўзгаришлар, айниқса, мажбурий, сурункали касаллик, меҳнат жамоасидаги можароли вазият, мослашиш учун вақт талаб қилиниши каби муҳим ҳаётий воқеалар) ни ўз ичига олади. Сурункали стрессорлар-доимий ёки жуда узоқ

вақт давомида мавжуд бўлган вазиятлар, масалан: қашшоқлик, оилавий муносабатлардаги муаммолар, ишда ортиқча юк ва бошқалардир.

Стрессорнинг узоқ муддатли таъсири сурункали стресс ҳолатига олиб келади, бу эса бизни сурункали ҳолатга бағишланган бўлимда батафсил кўриб чиқилади.

**с) таъсирнинг интенсивлиги-** стрессорнинг таъсири натижасида физиологик ва руҳий ўзгаришлар оптимал параметрлардан фарқ қилади, бу ходисанинг инсонга қанчалик кучли таъсир қилиши билан изоҳланади. Мисол учун, яқин кишининг ўлими ёки ўз ҳаётига таҳдид соладиган ходисалар, таъсирнинг интенсивлиги, одатда, профессионал соҳадаги қийинчиликлар ёки мол-мулкни йўқотиш билан боғлиқ воқеалардан анча устундир;

**д) ҳиссий ранг белгиси** - стрессли ҳодисалар, стресс таъсирининг юқорида кўрсатилган оғирлик миқёсида кўриб турганингиздек, нафақат салбий, ёқимсиз ҳаёт воқеалари бўлиши мумкин, балки ижобий ҳис-туйғуларга мослашишни талаб қилади, бу эса кучли ижобий ҳис-туйғуларга олиб келади. Мисол учун, уй-жой қуриш, турмуш қуриш ёки боланинг туғилиши каби воқеалар ижобий, керакли деб ҳисобланса-да, инсонга кучли таъсир кўрсатиши мумкин.

*\* Инсоннинг стрессли ҳолатини талқин қилиш.* Юқорида айтиб ўтганимиздек, агар у субъектив равишда стресс сифатида баҳоланса вазият инсон учун стресс манбаи бўлиб қолади.

Мисол учун, ажралиш бир киши томонидан фожиа, бутун ҳаётининг кулаши, севгилиси билан ажралиб туриши, қўллаб-қувватлаш ва барқарорликни йўқотиши, ёрдамсизлик ва ёлғиз қўрқув каби ҳис-туйғуларга сабаб бўлиши мумкин. Бошқа бир киши учун ажралиш- бу ўз мажбуриятларини бажаришдан озод қилиш, "янги" ҳаётни бошлаш имкониятидир.

Кўриб турганингиздек, худди шу воқеа потенциал стрессор бўлиши мумкин, лекин бизнинг мисолимизда кучли стрессли реакцияга сабаб бўлади,



фақат вазиятни салбий деб ҳисоблаган биринчи одам, унинг ҳаётининг нормал оқимига таҳдид солади. Иккинчи шахс учун вазият жуда кам стрессли таъсирга эга ва аксинча ижобий бўлади.

Шундай қилиб, стрессор ва унга бўлган муносабатимиз ўртасида ҳар доим оралиқ алоқа мавжуд вазиятни субъектив баҳолаш, шунингдек, бир қатор тадқиқотларда содир бўлаётган нарсаларнинг когнитив талқин қилиниши деб аталади.

\* *Инсоннинг ҳаётий тажрибаси.* Воқеани стресс сифатида қабул қилиш инсоннинг шахсий тажрибасидан катта таъсир кўрсатади. Ҳар бир инсон учун қайси вазиятларнинг энг хавфли ва стрессли эканлиги ҳақида ўтган тажриба натижасида мустаҳкамланган установка мавжуд. Ҳар биримиз "заифлик нуқталари" га эга, бу таъсир энг аниқ стресс реакциясига олиб келади. Аксинча, баъзи стрессорлар инсон томонидан камроқ хавфли деб ҳисобланадилар, чунки у ўтмишда уларга дуч келган ва бу вазиятларга самарали жавоб бериш дастурларини ишлаб чиқади. Бундай ҳолда, стресс таъсири инсон учун камроқ ҳалокатли бўлади, чунки шахс у билан курашишга тайёр. Бундай хатти-ҳаракатларнинг стереотиплари ўз-ўзидан пайдо бўлмайди, лекин эрта болалиқдан бошлаб, унинг ҳаёти давомида инсон томонидан "сотиб" олинади. Баъзан бир киши, ўтган тажриба натижасида стресс ортиши ва сурункали стресс ривожланиши учун шунга ўхшаш стрессорлар дучор бўлса, олиб келиши мумкин етарли адаптив характерга эга стереотип реакциялар ишлаб чиқаради.

Мисол учун, кўпинча "мукамаллик синдромли" деб аталадиган хусусиятга дуч келамиз. Бу хусусиятга эга бўлган киши ҳар бир нарсани энг яхши йўл билан бажаришга интилади, "беш марта топшириш", ўзи ҳақидаги ҳар қандай танқидни жуда ачинарли ҳис қилади, шахсий фожиа каби ҳар қандай муваффақиятсизликни бошдан кечиради. Бироқ, киши доимий стресс ҳолатида яшайди. Биринчи навбатда, барча ресурслар мукамал вазифани бажариш учун ишлатилади (чунки бошқаларнинг ёрдамини қабул қилиш қийин, чунки у бирор нарсада ўзини қобилиятсиз деб тан олмайди).

Иккинчидан, бундай" мукаммал талаба " салбий баҳо олиш кўркуви билан яшайди. Ота-оналар мактабда фақат мукаммал баҳолашни талаб қилганда, одатда, болаликда бундай хатти-харакатларнинг стереотипини олади, фақат спорт мусобақаларида биринчи ўринни эгаллайди ва болани муваффақиятсизликка дош беришга ўргатилмайди. Кўпинча бундай хатти-харакатлар стратегияси етарлича мослашувчан эмаслиги ҳаммага аён.

\* *Вазият ҳақида хабардорлик.* Кўпинча, агар воқеалар субъектив равишда унинг оқибатлари билан таҳдид қиладиган, олдиндан айтиб бўлмайдиган деб ҳисобласа, воқеа муайян шахс учун қийин бўлади. Воқеа кутилмаган, тўсатдан бўлган ҳолларда стресс таъсирининг даражаси айниқса кучаяди. Вазият ҳақида тўлиқ ва ишончли маълумотларнинг йўқлиги, содир бўлган воқеалар ҳақида ташвиш ва кучланишни бир неча бор оширади. Вазият ва у билан қандай муносабатда бўлиш ҳақида хабардорликни ошириш инсон учун субъектив стресс қийматини пасайтиради. Инсоннинг вазиятни енгишга имкон берадиган билимлари, кўникмалари ва кўникмаларига эга бўлиши потенциал стрессли ҳодисани нейтрал ёки энгил стрессли таъсирга эга деб талқин қилишга ёрдам беради.

Мисол учун, оммавий ахборот воситаларида бир ёки бир нечта маҳсулот учун юзага келиши мумкин бўлган камчиликлар ҳақида миш-мишларнинг ёритилиши стрессга олиб келиши ва одамларни катта миқдорда кераксиз маҳсулотларни сотиб олишга мажбур қилиши мумкин (бу усул баъзан сотувчилар томонидан қўлланилади). Тегишли ахборотни қўллаб-қувватлаш (вазиятни тузатишнинг сабаблари, имкониятлари ва муддатларининг аниқ ва ишончли тавсифи билан) зарур товарларни етказиб беришда вақтинчалик қийинчиликлар оммавий тартибсизликсиз амалга оширилади.

Шундай қилиб, стрессорнинг мавжудлиги стресс реакциясининг ривожланишига олиб келмайди. Баъзи стрессларга қаршилик юқоридаги омиллар билан ҳам, инсоннинг индивидуал ва шахсий фазилатлари билан ҳам боғлиқ бўлиши мумкин, бу ҳам стресс реакциясининг пайдо бўлишига, ҳам унинг давомийлигига таъсир қилади.

Шахсий хусусиятларнинг стресс ҳолатига таъсирини кўриб чиқишдан олдин, инсоннинг стрессга бўлган реакцияларининг турлари (даражалари) ҳақида тўхталамиз.

#### 4.2. Инсонни стрессга реакцияларининг турлари (даражалари).

Бир қатор тадқиқотчилар стресс реакцияларининг қуйидаги схемасини (Вейтен, Ллойд, 1994) олиб келади.

#### СТРЕССГА ЖАВОБ

<b>Потенциал стрессли объектив воқеалар</b>	<b>Потенциал стрессли объектив воқеаларнинг белгилари</b>
Субъектив билимни баҳолаш	<i>воқеани таҳдид сифатида баҳолаш, салбий оқибатларга олиб келиши ва бошқалар</i>
Ҳиссий реакция	<i>тирнаш хусусияти, газаб, ташиши, қўрқув, тушкунлик, қайғу ва бошқалар</i>
Физиологик реакция	<i>автоном нерв тизимининг қўзғалиши, гормонлар чиқарилиши, нейрокимёвий ўзгаришлар ва бошқалар</i>
Хулқ-атвор реакцияси	<i>стрессни енгиш учун уринишлар, масалан, бировни уриш, ўз-ўзини ўлдирши, ёрдам сўраш, муаммони ҳал қилиш, ҳис-туйғуларни ифодалаш ва бошқалар</i>

Биз илгари юқоридаги схеманинг қуйидаги даражаларини кўриб чиқдик: стрессорлар (потенциал стрессли объектив ҳодисалар), субъектив когнитив

баҳолаш, физиологик реакция. Психологик стресснинг энг муҳим таркибий қисми стрессга ҳиссий муносабатдир.

\* *Ҳиссий муносабат.* Одатда, стрессли вазиятлар бизни кучли ҳис - туйғуларга олиб келади, кўпинча салбий, аммо ижобий бўлиши ҳам мумкин. Стресс тури ва ўзига хос ҳис-туйғулар ўртасида оддий ва аниқ боғлиқлик йўқ.

Салбий стресс таъсирига энг кенг тарқалган ҳиссий реакциялар икки турга бўлинади: стеник (тирнаш хусусияти, ғазаб, жазава) ва астеник (кўрқув, бефарқлик, қайғу, уйқусизлик). Стресс кўпинча енгил тирнаш хусусияти билан биргаликда ўзгариши мумкин бўлган ғазаб ҳиссини туғдиради.

Бундай реакция одатий бўлиб, исталган мақсадга эришиш йўлида ғов ёки қийинчилик туғдирадиган тўсиқ мавжуд бўлади (психологияда бундай вазиятни ифодалаш учун "умидсизлик" атамаси ишлатилади). Эҳтимол, стрессга энг кенг тарқалган ҳиссий муносабат - бу ёки бу интенсивликдан кўрқиб ҳиссидир. Баъзан стресс руҳий ҳолатни ёмонлаштиради, бу эса тушқунлик ва хафа бўлишга олиб келади. Бундай реакция, айниқса, ўзгариши мумкин бўлмаган стрессли вазиятда характерлидир. Стрессга ҳиссий реакциялар ҳам ижобий, ҳам салбий оқибатларга олиб келиши мумкин. Стрессдан келиб чиқадиган ишлар ҳам муҳим мақсадларга хизмат қилиши мумкин. Мисол учун, жисмоний оғриқ каби, ёқимсиз ҳис-туйғулар муаммога ва бирор нарса қилиш кераклигини кўрсатиши мумкин.

Стрессга ижобий ҳиссий муносабат, биринчи навбатда, ресурсларни сафарбар қилиш босқичида (қаршилиқ) энергияни чиқариш билан боғлиқ умумий ҳиссий туйғу ҳисобланади. Кўплаб тадқиқотлар шуни кўрсатадики, вазифани бажариш самарадорлиги ҳиссиётларнинг ўсиши билан ортади. Бироқ, самарадорликнинг ошиши маълум бир чегарага тўғри келади, ундан кейин қўзғалиш юқори кучга етиб боради, бу эса ҳалокатли бўлади. Фаолият самарадорлигининг энг юқори кўрсаткичига мос келадиган ҳаяжон даражаси энг мақбул даражадаги ҳаяжон деб аталади. Ушбу оптимал даража турли вазифалар учун фарқ қилади. Бу қисман муаммонинг мураккаблигига боғлиқ.

Умумий қоида шундан иборатки, вазифа қанчалик қийин бўлса, оптимал даражадаги қўзғалиш даражаси паст бўлади.

\* *Хулқ-атвор реакцияси.* Стрессга бўлган хатти-ҳаракатлар, биринчи навбатда, уни енгиш учун ҳаракатларни ўз ичига олади. Стрессни бартараф этиш-стрессни келтириб чиқарадиган атроф-муҳит талабларига қарши туриш, камайтириш ёки дош беришга қаратилган ҳаракатлардир. Одамлар турли хил йўллар билан стрессни энгишади. Бир ёки бир нечта стратегияни танлаш инсоннинг ташқи шароитлари ва ўзига хос хусусиятларига боғлиқ бўлган бир қатор омилларга боғлиқ. Шунини таъкидлаш керакки, ҳар бир стресснинг оқибатлари ижобий ёки салбий бўладими-йўқми, уни бартараф этиш стратегиясига боғлиқ.

Стрессга бўлган барча хатти-ҳаракатлар икки қутбга бўлиниши мумкин: англанилмаган реакциялар (одатда онгсиз) ва англанилган реакциялар (одатда онгли).

Бунга копинг механизмлари киради. Р. Лазаруснинг таърифига кўра, копинг механизмлари психологик таҳдид шароитида инсон томонидан амалга ошириладиган ҳаракатлар стратегиясидир. Ушбу стратегиялар табиатда фаол бўлиб, инсоннинг янги, субъектив қийин вазиятда муваффақиятли ёки муваффақиятсиз мослашувини аниқлайди. Копинг механизмлари шахс фаолиятининг билим, ҳиссий ва хулқ-атвор соҳаларини қамраб олади ва қуйидаги шаклларда амалга оширилади.

а) когнитив (билим) соҳада:

- фикрларни бошқа мавзуларга йўналтириш ёки алмаштириш;

- вазиятни муқаррар бир нарса сифатида қабул қилиш (камтарлик фалсафаси);

- ҳазил, киноя ёрдамида яратилган вазиятнинг жиддийлигини камайтириш;

— вазиятни муаммоли таҳлил қилиш, хатти-ҳаракатлар стратегиясини кўриб чиқиш;

- ўзини нисбатан ёмон аҳволда бўлган бошқалар билан таққослаш;

— яратилган вазиятга шахсий маъно бериш, масалан, мавжуд вазиятга нисбатан натижани чақиритиш ёки руҳиятнинг чидамлилигини текшириш.

б) ҳиссий соҳада:

- ҳиссийётга оқилона, мақбул шаклда жавоб бериш;

- ўз-ўзини назорат қилиш, ўз-ўзини назорат қилиш билан ҳисларни бостириш;

с) хулқ-атвор соҳасида:

- чалғитиш — ҳар қандай фаолиятга мурожаат қилиш;

- алтруизмнинг намоёниши- ўз эҳтиёжлари фонга тушиб қолганда бошқаларга ғамхўрлик қилиш;

- фаол ҳимоя қилиш- вазиятни ўзгартиришга қаратилган ҳаракатлар;

- ҳиссий қўллаб- қувватлашни фаол излаш- тинглаш, ёрдам ва тушуниш билан танишиш истаги.

Бундан ташқари, стрессли вазиятни бартараф этишдан қочишга қаратилган *кучсиз реакциялар* ҳам мавжуд. Бу психологик ҳимоя механизмларини ўз ичига олади, унинг ғояси дастлаб психоаналитик назария доирасида шаклланган (бу атама биринчи марта 1894 йилда пайдо бўлган (Фрейд "ҳимоя нейропсихозлар")). Ушбу механизмлар аҳамиятини йўқотиш ва шу билан стресснинг шахсиятга таъсир қилишининг шикастланидиган дақиқаларини бартараф этишга қаратилган.

Бугунги кунда мутахассислар психологик ҳимоя механизмларининг йигирмадан ортиқ турини билишади. Улар орасида:

- **репрессия**- ҳар қандай ҳодисани эслай олмаслик ёки ушбу маълумотларнинг шикастланишига боғлиқ ҳар қандай маълумотни қабул қилиш;

- **рад этиш**- инсон учун хавф туғдирадиган турли фактларни инкор этадиган ёки улар томонидан қабул қилинмайдиган ҳимоя механизми;

- **проекцион**- бошқа одамнинг ўз хусусиятлари ва хусусиятларига бефарқлиги, ҳис-туйғулари ва тажрибаларини бошқа шахсга ёки бошқа вазиятга ўтказиш;

- **регрессия**- олдинги, камрок етук ва етарлича хулқ-атворга ўтиш;
- **рационализация**- қабул қилинадиган импульсив хатти-харакатларни тушунтириш ва оқлаш учун мақбул ахлоқий, мантиқий асосларни яратиш;
- **сублимация**- ижтимоий жиҳатдан маъқулланган, қоида тариқасида, инсон фаолиятининг ижодий соҳаларига энергия йўналтириш;
- **ҳиссий енгиллашиш**- хотиралар, тасвирлар, фикрлар, истакларни рад этишга олиб келадиган ёқимсиз хотирадан чиқариб ташлаш ва бошқ.

Муайян ҳимоя турлари ўртасидаги фарқларга қарамадан, уларнинг вазифалари ўхшаш. Улар психикага кирувчи ҳодисаларнинг шикаст етказиш таъсирини камайтириш, шахсий ташвиш даражасини пасайтириш, шахснинг ўзини намоён қилишнинг барқарорлиги ва ўзгарувчанлигини сақлаб қолишдан иборат.

Бир қатор тадқиқотларга кўра, стресс реакциялари орасида етук, мос келувчи шахслар виждон механизмлари томонидан бошқарилади, пишмаган, ноқулай, инфантил шахслар эса психологик ҳимоя механизмларига эга.

#### **4.3. Стресснинг вужудга келиши ва ривожланишига инсоннинг индивидуал ва шахс хусусиятлари таъсири.**

Кўпгина тадқиқотлар психологик стресс ривожланишини инсоннинг қўйидаги шахсий хусусиятларига боғлиқлигини белгилайди: ёши, умумий саломатлиги, асаб тизими ва темперамент, ўзини назорат қилиши, психологик чидамлилиқ (барқарорлик) ва ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ҳоказо.

**Ёш.** Бир қатор тажрибалар натижасида болалар ва кекса одамлар стресс таъсирига қарши энг заиф эканлиги аниқланган. Одатда, улар юқори даражадаги ташвиш ва стресс билан бошқалардан ажралиб туради. Ўзгарувчан шароитларга етарлича самарали мослашиш, стрессга узоқ муддатли ҳиссий муносабат, ички ресурсларнинг тез намоён бўлмаслиги бунинг негизи ҳисобланади.

**Умумий саломатлик.** Шубҳасиз, соғлом одамлар, одатда, атрофдаги ҳақиқатнинг ўзгарувчан шароитларига мослашади, стрессор таъсири остида танада юзага келадиган салбий физиологик ўзгаришларга тоқат қилишлари осонроқ бўлади. Улар қаршилик босқичини сақлаб қолиш учун ички ресурсларнинг катта захирасига эга. Стресс таъсири остида юрак-қон томир тизими касалликлари, ошқозон-ичак тракти, гипертония, астма, асаб-руҳий касалликлар ва бошқа бир қатор касалликлар чалинган одамлар, уларнинг саломатлиги учун жиддий оқибатлар юзага келади.

**Асаб таъсирининг тури ва темперамент.** Инсоннинг стресс таъсирига бўлган индивидуал реакцияси асосан унинг туғма асаб тизими томонидан белгиланади. И. Павловнинг асаб тизимининг турлари (ёки юқори асабий фаолият турлари) тушунчаси жорий этилганлиги барчамизга аён. Дастлаб, асаб тизимининг иккита асосий тури кўриб чиқилиди: кучли ва заиф. Кучли турдаги, ўз навбатида, мувозанатли ва мувозанатсизга бўлинади ва мувозанатли — мобил ва инерт. Ушбу турлар темперамент турларининг классик ғоялари билан таққосланган.

**Темперамент.** Инсоннинг руҳий олами бетўхтов ҳаракатлар мажмуасидан иборат бўлиб, бири иккинчисини бевосита тақозо этади ва улар узлуксиз занжир тизимига ўхшаш тарзда ҳукм суради. Худди шу боис шахс руҳиятида ташқи атроф-муҳит тўғрисидаги таассуротлар, ўтмиш хотиралари, келажак юзасидан ижодий хаёллар, эзгу ниятлар, хоҳиш истаклар, мақсад ва тилаклар, мулоҳаза, фикр ва муаммо, ҳиссий кечинмалар, иродавий сифатлар узлуксиз тарзда ўзаро ўрин алмаштириб туриши эвазига онтогенетик дунёга мустаҳкам негиз ҳозирланади. Руҳий олам кечиши, унинг суръати, мазмуни, шакли, қўлами, хусусияти, хислати, сифати, механизми алоҳида, яккаҳол инсонда ранг-баранг тарзда намоён бўлиши кузатилади. Шунинг учун бўлса керак, инсонлар табиат ҳодисаларига, омилларига, таъсир кучларига тез ёки секин, енгил ёки мушкулот билан жавоб қайтаришга мойиллик кўрсатадилар.



Шуни алоҳида таъкидлаб ўтиш керакки, *психик фаолиятнинг динамикаси нафақат темпераментга, балки мотивларга, психик ҳолатларга, ҳис-туйғуларга ҳам бевосита боғлиқдир*. Мисол учун, инсон ўзи темпераментнинг қайси турига тааллуқли бўлишидан қатъий назар, ўз фаолиятига лаёқатли, майли кучли, интилиши қатъий, қизиқувчан бўлса, уни ташкиллаштиришда ва назардан қолишда уюшқоқлик, ҳаракат суръати эса тезкор амалга ошади, унга лоқайд муносабатни билдирса, иш суръати секин ва суст кечади. Ҳар қандай вазиятга қарамасдан, шахснинг қариндош уруғлари тўғрисидаги, шунингдек, жаҳонда кечаётган нохуш хабарлар унинг аъзойи баданини ларзага келтиради, лаби қурийди, ранги бўзаради, атрофмуҳитга нисбатан мўлжалини йўқотади. Психологияда темпераментга тааллуқли индивидуал динамик хусусиятлар билан мотивлар ва психологик ҳолатлар, ҳиссий кечинмаларнинг динамик хусусиятлари ўртасида муайян даражада тафовут мавжудлиги алоҳида таъкидланади. Улар орасидаги фарқларни ажратиб кўрсатиш мақсадида қўшимча белгилар киритилади ва ўзига хос тарзда тавсифлаб берилади. Уларнинг айримларини ажратиб кўрсатиш мақсадга мувофиқ.

Фавқулодда темпераментнинг бир хил хусусиятлари, мотив, псииндивидуал хусусиятлари билан темпераментга алоқадор нерв тизими хусусиятларининг ўзаро қўшиливини нерв тизимининг типни деб номлайди ва уни тўртта типга ажратади: а) кучли, мувозанатли, эпчил; б) кучли, мувозанатсиз, эпчил; в) кучли, мувозанатли, суст; г) кучсиз тип.

Йирик рус психологларида бири Б. М. Теплов (1896—1965) ва унинг шогирдлари, маслакдошлари И. П. Павловнинг тадқиқотларини давом эттириб, инсон нерв жараёнлари хусусиятларининг ўзига хос томонларини очишга муваффиқ бўлдилар. Улар нерв-физиологик жараёнларнинг нозик қирраларини ўрганишда махсус мосламалар ёрдами билан ўзгаришларни қайд қилиш ҳамда олинган натижаларни (омилларини) математик статистика методлари орқали ҳисоблашни татбиқ этдилар. Б. М. Теплов илмий мактаби намояндалари томонидан олинган маълумотларга қараганда, инсонда ҳосил

килинадиган шартли рефлексларнинг баъзи бир индивидуал хусусиятлари ўзаро уйғунликка эгадир. Уларнингтаъбирича, ўзаро боғлиқ индивидуал хусусиятлар тизими асаб тизимининг муайян хусусияти билан тавсифланади. Жумладан, ўзаро боғланган хусусиятлар, биринчидан, шартли кўзғовчи мустаҳкамланиши давом этишидан қатъи назар, шартли рефлекслар сўниши даражасига, иккинчидан, кўзғовчиларнинг кучли ёки кучсизлиги билан шартли реакциянинг хажми ораси-даги тафовутларга, учинчидан, асосий кўзғовчи сезгирлигига бегона (нотаниш) кўзғовчини ижобий (салбий) таъсир ўтказиш даражасига, тўртинчидан, бошқа кўринишдаги ёки кучланишдаги кўзғалиш жараёнларининг кучига боғлиқдир. Маълумотларнинг таҳлиliga биноан, тормозланишнинг (тўхталишнинг) кучи билан нерв жараёнларининг мувозанатлашуviга тааллуқди шартли рефлексор фаолиятининг ин-дивидуал хусусиятлари туркумлари шунга ўхшаш усул ёрдами билан кашф қилинган. Шунингдек, Б. М. Теплов илмий мактабининг намояндalари томонидан ижобий ва тормозловчи шартли рефлексларнинг ҳосил бўлиш тезлигини тавсифловчи индивидуал хусусиятлар туркуми ҳам таъбирлаб берилгандир. Ушбу индивидуал хусусиятлар моҳиятида ифодаланувчи асаб тизимининг нотаниш хусусияти динаминлик деб номланган. Бундан ташқари, улар шартли рефлексор фаолиятининг бир гуруҳ индивидуал хусусиятлари кўзғалиш жараёнининг тўхталишининг тезлиги маҳсули сифатида тахмин қилинган хусусиятни (янги хислатни) лабиллик, яъни лотинча - беқарорлик деб атаганлар. Шунинг билан бирга асаб тизимининг бошқа хусусиятлари мавжудлиги тўғрисида илмий тахминлар илгари сурилган, чунончи: сензитивлик, реактивлик ва ҳоказо. Б. М. Теплов илмий мактаби И. П. Павлов тадқиқотларида аниқланган асаб тизимининг хусусиятлари тўғрисидаги назария ва тахминлар муайян даражада кенгайтирилган ҳамда темпераментнинг туб моҳиятини тушунтиришга қулай имкониятлар яратилган. Лекин шундай чуқур изланишлар олиб борилишига қарамай, психологлар томонидан кашф қилинган хусусиятларнинг кимёвий ва физикавий моҳияти то ҳанузгача номаълум бўлиб қолмоқда.

Худди шу боис, асаб тизимининг хусусияти тўғрисидаги илмий мушоҳадалар фақат шартли реффлектор фаолияти билан ўзаро боғлиқ индивидуал хусусиятлар туркумига тааллуқли умумий сабаблар бўйича талқин қилишни ифодалайди, холос.

Нерв тизими хусусиятлари билан темпераментнинг боғлиқлиги аксарият ҳолларда мана бундай омилларнинг моҳиятида акс этиши мумкин. Жумладан, негизида асаб тизимининг фараз қилинган физиологик хусусияти ётган шартли реффлектор фаолиятининг ўзаро боғлиқ индивидуал хусусиятларнинг муайян туркуми шахсда қанчалик кўп мужассамлашса, темпераментнинг унга мутаносиб хусусияти худди шу даражада намоён ёки акс ҳолатда шунча кам ифодаланиши кузатилади:

*1) инсонда шартли рефлекс шаклланган бўлса-да, лекин у тез сўна бошласа;*

*2) ташқи қўзғовчи шартли рефлексда кучли тормозла-нишни вужудга келтирса;*

*3) шахс кучсиз қўзғовчиларга кучли қўзғов-чилар сингари шиддат билан реакция қайтарса;*

*4) одам кучсиз қўзға-лиш жараёни билан уйғунлашган хусусиятларни аниқласа;*

*5) инсонда кучли эмоционал қўзғалиши ҳамда диққатнинг чалғиши юзага келади.*

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, И. П. Павлов таълимотида темпераментнинг психологик таъсири асаб тизимининг барча хусусиятлари билан алоқадорлиги ёки унинг типига тегишли эканлиги тушунтирилади. Худди шу боис, темпераментнинг у ёки бу хусусияти асаб тизимининг бирорта хислати билан эмас, балки хусусиятларнинг туркумлари билан алоқага киришади. Бунинг таъсирида асаб тизими хусусиятларининг миқдорий муносабатларида темперамент хусусиятлари ҳам сифат ўзгаришини ясайди.

Йигирманчи асрнинг 60-70 йилларида ушбу соҳа бўйича олиб борилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, темпераментнинг психологик тавсифи билан И. П. Павловнинг типлари ўртасида алоқа ҳукм суришига ҳеч қандай шак-шубҳа йўқдир. Темпераментга тааллуқли асаб тизимининг типлари ҳам инсонга, ҳам ҳайвонларга тегишли бўлиб, улар умумий типлар деб номланади. Бинобарин, темпераментнинг физиологик асоси — бу асаб тизимининг умумий типларидир. Бироқ, И. П. Павловнинг типлари — бу нерв тизими хусусиятларининг танҳо типик бирикмаси эмасдир, чунки кейинчалик бу борада янги бирикмалар топилди. Лекин ажратилган типларнинг барчаси бир текис аҳамиятга молик эмаслиги туфайли уларнинг энг асосийлари кучли ва кучсиз типлардан ташкил топади.

*Шундан келиб чиқиб изоҳлаш мумкинки, экстремал вазиятда хулқ-атворнинг фаолият услуби ва самарадорлигига таъсири кучаяди: инсон ўзининг темпераментининг туғма дастурларини бошқаради, бу эса минимал энергия даражасини ва тартибга солиш вақтини талаб қилади.*

Турли хулқ-атворга эга бўлган одамлар бир-биридан қандай фарқ қилади? Аввало, улар сезгир ҳаракатчанликда ва турли хил темпераментлар шахсларининг вазиятга жавоб беришга мойиллигида, асосан, фақат куч билан фарқ қиладиган туғма ҳис-туйғулардан бирида намоён бўлган турли хил ҳиссиётларга эга. Холерик, айниқса, ғазаб ҳолатини намоён этишга мойил бўлиб, сангвиник ижобий ҳис-туйғуларга мойил; флегматик одатда кучли ҳиссий реакцияга мойил эмас, гарчи у сангвиник каби ҳис-туйғуларга ижобий таъсир қилса-да, меланхолик тезда кўрқув ва ташвишнинг салбий ҳис-туйғуларига жавоб беради.

Умумлаштирилган уй-рўзғор таърифлари бу турдаги хулқ-атворни аниқ тасвирлаб беради: холериклар ҳақида улар сангвиник ҳақида ҳиссий жиҳатдан портловчи деб айтишади, улар флегматиклар ҳақида ҳиссий ҳаёт билан ажралиб турадилар, ҳиссий жиҳатдан тушунарсиз ва меланхолик ҳиссий жиҳатдан сезгир ҳамда заиф деб ҳисоблайди.

Умуман олганда, юқори асабий фаолиятнинг кучли тури бўлган одамлар стрессли вазиятга таъсир қилишни осонлаштиради, тез-тез баргараф этиш, енгил учун фаол усулларни қўллайди, асаб тизимининг заиф тури бўлган одамлар эса қочиш, стресс таъсиридан қочиш, бошқа одамларга масъулиятни алмаштириш ёки ташқи шароитларга интилади. Стрессга энг зўравон, стеник хиссий муносабат холерик темпераментга эга бўлган кишиларга хосдир. Айниқса, улар мақсадга эришиш йўлидаги тўсатдан тўсиқ пайдо бўлишига кескин таъсир кўрсатади. Шунга қарамай, улар фавқулодда кутилмаган вазифалар билан яхши иш қилишади, чунки кучли ҳис-туйғуларга эга бўлиш уларни фаол фаолиятга жалб қилади. Сангвникларда хиссий фон бироз хотиржамроқ: уларнинг ҳис-туйғулари тезда пайдо бўлади, ўртача куч ва қисқа муддатга эга. Ҳар икки турдаги стресс манбаи ҳам фаол ҳаракатлар талаб қиладиган ва кучли ҳис-туйғуларга олиб келадиган ҳодисаларга қараганда монотон, зерикарли бўлиши мумкин. Флегматикларнинг ҳис-туйғулар аста-секин ўзгаради. Стресс ҳолатида флегматик тезкор, стереотипик ҳаракатлар билан яхши ишлайди, айна пайтда ундан тез ўзгарувчан муҳитда самарали ечимларни кутмаслигини керак. Стресс меланхоликлар томонидан даҳшатли қабул қилинади. Улар дастлаб кўрқув ва хавотирнинг ҳис-туйғуларига мойил бўлиб, уларнинг ҳис-туйғулари узок давом этади, азоб-уқубатлар чидаб бўлмас ва ҳар қандай қулайликдан устун туради. Агар стрессли вазиятда ҳаракат қилиш керак бўлса, меланхолик энергия ва қатъиятлилигининг етишмаслигини кўрсатади, аммо уларнинг афзаллиги юқори ўз-ўзини назорат қилиш бўлиши мумкин.

Юқорида таъкидлаб ўтилганидек, темпераментнинг ушбу типологияси ҳар бир инсоннинг темпераментининг тўлиқ хусусиятларини эмас, балки соддалаштирилган схема эканлигини ёдда тутиш керак.

### **Назорат саволлари**

1. Психологик стресс нима?
2. Руҳий стресс омилларига мисоллар келтиринг.

3. Стрессга реакциялар турларини (даражаларини) айтинг.
4. Стрессли вазиятда одамда қандай ҳис-туйғулар пайдо бўлади?
5. Стресс тури ва ўзига хос ҳиссиётлар ўртасида аниқ боғлиқлик борми?
6. Ривожланиш бўйича муддатли психологик стрессга таъсир қилувчи омиллар нима?
7. Шахснинг қандай индивидуал ва шахсий хусусиятлари психологик стресснинг ривожланишига таъсир қилади?

## V БОБ. СТРЕССНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ

*Таянч тушунчалар:* стрессга чидамлилиқ даражаси, шахсий фазилатларни ривожлантириши, шахсий ўсиши, стресснинг салбий оқибатлари, когнитив (фикрлаш) функция, сигнал фазаси, қаршилик босқичи, чарчоқ босқичи.

### 5.1. Стресснинг инсонга ижобий таъсири.

Стресснинг аниқ инстинктив "фойдаси" дан ташқари, стрессни бошдан кечираётган киши бевосита (ижтимоий) фойда келтириши мумкин:

\* Стрессга чидамлилиқ даражасини ошириш. "Бундан кейин мен ҳеч нарсадан қўрқмайман" деган ибора бор, яъни баъзи бир кескин вазиятга тушиб қолганидан сўнг, инсон келажакда юз берадиган ёки дуч келадиган бошқа вазиятларни енгиш қобилиятига эга бўлади.

\* Шахсий фазилатларни ривожлантириш, ёки шахсий ўсиш. Қийин ҳаёт шароитлари билан тажриба орттириш, инсон нафақат стрессга чидамлилигини ошириши, балки ўзи ҳам, бошқалар ҳам шубҳаланмаган фазилатларни кашф этиши мумкин.

Бир гуруҳ ўрта мактаб ўқувчилари ўрмонга кетишди. Қизларнинг бири ўзини ёмон ҳис қилмагунча, болалар қизиқарли вақт ўтказдилар. Аввалига ҳеч ким бунга алоҳида аҳамият бермади, қизга қорин оғриғига қарши бир таблетка берилди ва у энди ҳамма нарса ўтиб кетишига ишонч ҳосил қила бошлади. Бироқ, вақт ўтган сайин қизда ижобий ўзгариш бўлмади, аксинча унинг ҳолати ёмонлашди. Болалар саросимага тушиб қолдилар. Шу пайт болалардан бири қиздан унда кечаётган нохуш ҳислар ҳақида сўради ва у аппендицит хуружи бошланган бўлиши мумкин деган хулосага келди. Бошқа болалар ҳам масъулиятни ўз зиммаларига олиб тезда носилка тайёрлаш ва транспорт излаб янги вазиятни бошқаришни ўз зиммаларига олишди. Ушбу стрессли вазиятдаги ҳар бир бола, албатта, ўзлари учун жуда кўп нарсаларни билиб олдилар.

\* Стресснинг яна бир фойдаси бу куч-қувватга бўлган эҳтиёжни амалга ошириш имконини беради. Масалан, экстремал спорт турлари билан шуғулланувчилар аслида, стрессни келтириб чиқаради, лекин шундай бўлсада, бу калтис ҳарактлар уларнинг қизиқишини қондиради.

## **5.2. Стресснинг салбий таъсири.**

Стресснинг салбий таъсири психология ва тиббиётда тез-тез муҳокама қилинадиган мавзудир. Стресснинг зарари ҳақида газета ва журналларда ёзилади, биз бу ҳақда радиода эшитамиз, телевизорда кўрамыз, дўстлар ва танишлар билан муҳокама қиламиз. Аммо, бу зарарнинг нима эканлиги ҳақида савол туғилганда, биз жавоб беришни қийинлаштирамыз. Келинг, стресснинг зарарли эканлигини тушунишга ҳаракат қилайлик.

Стресснинг салбий оқибатлари орасида одатда қуйидагилар ажратилади:

\* ***Вазифани бажаришнинг ёмонлашуви.*** Кўпинча стресс ҳар қандай фаолиятни амалга ошириш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Шундай қилиб, Рой Баумеистер назариясига кўра (Эмоционал стресс, 1970), амалга оширилган фаолиятга эътибор икки жиҳатдан бузилади. Биринчидан, стресс юқори даражаси фаолияти яхши таниш ва деярли автоматик равишда амалга оширилади. Иккинчидан, амалга оширилган ҳаракатлар эътиборини чалғитиши мумкин, шунингдек, унинг бажарилишини бузиши мумкин индивидуал операциялар бўйича ортиқча эътиборга олиб келиши мумкин.

\* ***Когнитив (фикрлаш) функцияларнинг бузилиши.***

Турли тадқиқотлар шуни кўрсатадики, стресс когнитив жараёнларнинг бузилишига олиб келади, хусусан: барча мумкин бўлган вариантларни кўриб чиқмасдан шошма-шошар қарор қабул қилиш тенденциясини кучайтиради; ёмон ташкил этилган турли хил имкониятларни излашга ёрдам беради. Баъзи одамларда ҳиссий ва физиологик ҳаяжон юқори даражаси фикрлаш концентрацияси ва хотира мослашувчанлигининг ёмонлашишига олиб келади. Келинг, бу қандай амалга оширилаётганини кўриб чиқайлик.



Когнитив жараёнларга қуйидагилар киради: ҳиссиёт, ҳислар, тасаввур, эътибор(диқат), хотира, фикрлаш(тафаккур) ва бошқалар.

Аввало, стресс ҳис-туйғулар ва ҳислар хусусиятларига, шунингдек, диққат жараёнига таъсир қилади. Ушбу таъсирнинг табиатини тушуниш учун стрессга реакция босқичларини эслайлик:

1) сигнал фазаси тананинг стрессорларнинг таъсирига асосий жавобидир.

2) қаршилик босқичи (қаршилик) — ички ресурсларни максимал сафарбар қилиш.

3) чарчоқ босқичи — тананинг қаршилигининг кескин пасайиши, ресурсларни йўқотиш.

*Биринчи босқич* стресснинг кескин реакциялари билан бирга келиши мумкин бўлган психологик зарба реакциясига мос келади. Бу ҳолатда, барча юқори ақлий функцияларни амалга ошириш жуда қийин. Диққат зонасининг сезиларли торайиши, идрокнинг ўзгариши, ҳис-туйғуларнинг тўлиқ йўқлигигача камайиши мумкин. Фикрлаш қобилиятлари сезиларли даражада камаяди.

*Иккинчи босқичда барча ақлий ресурсларни сафарбар қилиш.* Ҳислар ва эмоциялар, диққат, хотира, тафаккур пайдо бўлган стрессли вазиятни бартараф этишга, янги шароитларга мослашишга, яъни стрессли вазиятга нисбатан ушбу жараёнларнинг кучайиб боришига, бошқа ҳақиқатга нисбатан уларни бир вақтнинг ўзида йўқ қилишга қаратилган характерга эга.

*Учинчи босқичда ресурсларнинг камайиши мавжуд бўлиб,* бу ақлий фаолиятнинг умумий пасайишига олиб келади.

Ушбу босқичда барча юқори ақлий функцияларни амалга ошириш яна қийинлашади, айниқса эътибор ва фикрлаш жараёнлари. Хотиралар бири-биридан ажралиб туради: стрессли ҳодисанинг баъзи дақиқалари хотирадан чиқариб ташланиши мумкин, баъзилари эса, аксинча, айниқса, ёрқин эса қолади.

Келажакда, агар вазият нормаллашса, инсоннинг физиологик ва рухий ҳолатини босқичма-босқич тиклаш мумкин. Баъзи ҳолларда стресс таъсирининг кучи ёки унинг инсоний тажрибасининг ўзига хос хусусияти шундаки, стрессдан олдинги ҳолатни тиклаб бўлмайди, стресснинг салбий оқибатлари пайдо бўлади. Стресснинг хавфли бўлган ҳолатлари ушбу кўлланманинг кейинги бобларида батафсил кўриб чиқилади.

Бундан ташқари, кучли стресс инсонни ҳайратда қолдирадиган ва чалкашлик ҳолатига, яъни зарба беришга олиб келиши мумкин. Бундай ҳолатда одамлар ўзларини ҳис қилишади, улар атрофдаги ҳодисаларга секин ва бефарқ муносабатда бўлишади. Уларнинг хатти-ҳаракати қаттиқ, автоматик, стереотипик бўлади.

\* **Чарчоқ.** Чарчоқ жисмоний, ақлий ва ҳиссий бўлиши мумкин. Жисмоний чарчоқ сурункали чарчоқ, заифлик, кучсизланиш билан тавсифланади. Рухий чарчоқ ўзини, унинг фаолияти ва умуман ҳаётининг салбий баҳоларида намоён бўлади. Ҳиссий кечинма умидсизлик, иложсизлик ҳиссиётига олиб келади. Чарчаш одатда стрессорнинг ҳаддан ташқари интенсивлиги ёки сурункали стресс туфайли юзага келади.

\* **Кечиктирилган реакциялар ҳамда травматик стресс бузилиши.** Стресснинг оқибатлари дарҳол пайдо бўлмайди. Стрессли вазият ва унинг таъсири натижалари ўртасида биров вақт талаб этилади. Пост-травматик стресс - стресснинг аллақачон ўтиб кетганида ўзини намоён қиладиган стрессли вазият билан боғлиқ хатти-ҳаракатларнинг бузилиши. Стресснинг кечиктирилган оқибатлари кейинги бобларда кўриб чиқилади.

### **5.3. Стресснинг инсон организмига таъсири.**

Табиат инсон танасини узоқ ва соғлом ҳаёт учун мослаштирадиган катта хавфсизлик чегараси билан мос равишда ташкил этди. Аммо, афсуски, у инсоният мавжудлигини табиий илдизлардан ажратиб турадиган цивилизация ва маданиятнинг келажакдаги ўсишини олдиндан кўра олмайди, бу замонавий инсон учун кўплаб ҳис-туйғуларни ёввойи табиатда ўз-ўзини

йўқ қилиш воситасига айлантиради. Қизиғи шундаки, таққослашлар М. Э. Сандомирскийнинг "Стрессдан ҳимоя қилиш" китобида келтирилган бўлиб, бундай ҳис-туйғулар, масалан, ғазаб ёки кўрқув, биологик жиҳатдан оқилона, фойдалидир. Улар танани мушаклардан "сиқиш", жангга кириш ёки қочиш кетиш учун тайёрлайди. Биз илгари кўрган бу пойга механизми узок аجدодлардан мерос бўлиб, ҳайвонларда ҳам, одамларда ҳам худди шундай ишлайди. Лекин ҳайвон терилари кийган ва тош болта билан қуролланган неандерталга бу механизм душман билан жангда мағлуб бўлишдан ёки қаттиқ йиртқичдан қочишга ёрдам берган бўлса, бизнинг замондошимиз, костюм ва галстук, фақат телефон ва қалам билан қуролланган. Ўз навбатида бу борада бир муаммо яралади, чунки у замонавий жамият ҳаётининг қоидаларига зид келади. Дарҳақиқат, аксарият ҳолларда салбий ҳис-туйғуларга сабаб бўлган суҳбатдошга қарши жисмоний тажовузни кўрсатиш мумкин эмас. Чунки чакқон ва ҳаракатчан оёқлар бугунги муаммоларни ҳал қилишда ёрдам бермайди. Шу билан бирга, офисда столда ўтириб, ёқимсиз, ҳиссий жиҳатдан мазмунли маълумотларга дуч келганда, инсонда ички зўриқиш: босим кўтарилади ёки мушаклар энергия билан таъминлаш учун зарба кучаяди. Мушаклар кучсизланиб, ҳаракатга тайёргарлик кўролмайди ва ҳеч қандай ҳаракат бўлмайди. Номукамал ҳаракатлар учун сарфланмаган, талаб қилинмаган тайёргарлик кўринишидаги физиологик ўзгаришлар пайдо бўлади.

Стресс фақат ноқулай ҳис-туйғулар билан чекланган бўлса (мушакларнинг кучайиши, терлаш, нафас қисилиши ва ташвишланиш ҳолати), одамга салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Афсуски, сурункали стресс жиддий касалликларнинг ривожланишига олиб келади.

**Юрак-қон томир тизими.** Юқорида айтиб ўтилганидек, стресс қон босимининг ошишига олиб келади. Стресснинг юрак-қон томир тизимига таъсири аниқ. Бундан ташқари, стресс тўғридан-тўғри юракка таъсир қилади. Автоном нерв тизимининг симпатик бўлими ва юқорида кўрсатилган гормонлар таъсири туфайли унинг қисқариши ва юрак уриши сони ортади.

Танадаги стресс билан холестерин, сарум ва бошқа ёғ кислоталари кўтарилади. Қонда бўлган холестерин қон томирларининг деворларида тўпланиб, тананинг турли қисмларида қон оқимини бузади. Агар юракдаги қон оқими бузилган бўлса, юрак касаллиги ёки микрокард инфарктдан ўлим хавфи юқори бўлиб, бу юракнинг кислород билан таъминланмаслигига олиб келади.

**Иммун тизими.** Иммун тизимининг энг муҳим компоненти-лейкоцитлар (оқ қон ҳужайралари). Лейкотситлар 3 гуруҳга бўлинади: фагоцитлар ва икки хил лимфоситлар (Т-ҳужайралар ва В-ҳужайралар). Бу ҳужайра гуруҳлари бир вазифани бажаради: улар танага бегона моддаларни аниқлайди ва йўқ қилади. Лейкоцитлар сонини камайтирадиган ҳар қандай омил инсон соғлиғига таҳдид солади. Стресс шу каби омилларни назарда тутади.

Тадқиқотда Роберт Орнстейн ва Девид Собел эмоционал компонентнинг алоқаси ва иммунитет тизимининг самарадорлигини камайтириш ҳақидаги маълумотларни жамладилар. Жиддий йўқотишларга дуч келган одамларда иммун тизимининг функцияси камаяди; стрессли каламушларда назорат гуруҳининг каламушларига қараганда кўпроқ ўсмалар ривожланади.

Артур Стоненинг фикрига кўра, ёмон кайфиятда бўлган тиш шифокорлари антикорларнинг паст даражасини аниқладилар. Ажралишдан омон қолган аёлларда қотил ҳужайраларининг даражаси одатдагидан 40% паст (бу вируслар ва ўсмаларга қарши курашадиган ҳужайралар).

Миллий руҳий саломатлик институтида мия биокимёси бўлими бошлиғи доктор Кандес Перт нерв ҳужайраларидан мияга ва миядан тананинг қисмларига сигналларни узатувчи кимёвий моддаларни ўрганиб чиқди. У юзлаб бундай трансмиттерлар (нейропептидлар) бевосита мия томонидан ишлаб чиқарилганини аниқлади. Ва бу моддаларнинг баъзилари кичик миқдорда макрофаглар (вируслар ва бактерияларни йўқ қиладиган лейкоцитлар) томонидан ишлаб чиқарилади. Баъзи визуализация шакллари норопептид ишлаб чиқаришга (масалан, бета-эндорфин) ҳисса қўшганлиги

сабабли, уларнинг ишлаб чиқаришини мақсадли равишда рағбатлантириш, шу билан иммун тизимини мустаҳкамлаш мумкин. Кутилаётган натижалар касалликларнинг пасайиши ҳисобланади.

Замонавий тадқиқотчилар саратон ривожлантиришда стресс ролини таъкидлаш мойил, чунки саратон касаллигини даволашда тана онг таъсирини ҳисобга олади. Саратон касаллигига Т-лимфоцитларнинг саратон хужайраларига қандай ҳужум қилишини тасаввур қилиш ўргатилади. Визуализация кўникмаларини ва бошқа усулларни қўллашда агар стресс таъсири остида ленфоситлар сони камайса, муолажа пайтида уларнинг сони ортади. Натижада, иммун тизими баъзи даражада саратон хужайраларини назорат қилиши мумкин. Шунга қарамай, саратонни даволашнинг бундай усули умум эътироф этилмайди ва фақат экспериментал тарзда қўлланилади.

**Овқат ҳазм қилиш тизими.** Стресс натижасида оғизда сўлак ажралиши камаяди. Шунинг учун биз ташвишланаётганимизда, оғизда ҳамма нарса куриб қолганини ҳис қиламиз. Стресс туфайли қизилўнгач мушакларининг назоратсиз қисқариши бошланиши мумкин, ютиш билан боғлиқ кийинчиликлар бўлиши мумкин.

Сурункали стресс пайтида норадреналиннинг секрецияси ошқозон капиллярларининг спазмига олиб келади, бу эса мукус секрециясини олдини олади ва ошқозон деворларида ҳимоя шиллиқ тўсиқни йўқ қилади. Бу тўсиқсиз хлорид кислотаси (унинг таркиби стресс вақтида ортади) тўқималарни бузади ва қон томирларига етиб бориши мумкин, бу эса қон кетадиган яраларнинг шаклланишига олиб келади.

Замонавий тиббиёт сафро ва ошқозон ости беши, панкреатит соҳасидаги барча бузилишлар, ошқозон билан боғлиқ ҳар қандай муаммолар стресс билан боғлиқлигини эътироф этади.

**Мушаклар.** Стресс таъсири остида мушаклар кучсизланади. Кўпчилигимиз мушаклардаги кучланишни тушунмаймиз.

Стресс ҳам силлиқ мушакларнинг ишлашига таъсир қилади. Шундай қилиб, мигрен бош оғриғи бошнинг бир томонида каротид артерияларнинг

қисқариши ва кенгайиши натижасидир. Камайтириш фазаси кўпинча ёруғлик ва шовқин сезувчанлиги, асабийлашиш, қизариб кетиш ёки терининг хиралашиши билан бирга келади. Артериялар кенгайганда, айрим кимёвий моддалар қўшни нерв сонларини қўзғатади ва оғриқ келтиради. Стресс натижасида мушакларнинг кучланишига олиб келадиган бош оғриғи пешонани, жағни ва ҳатто бўйинни қамраб олиши мумкин.

Мушакларнинг кучланишига олиб келадиган бош оғриғи каби, сурункали стресс мушакларнинг спазмлари ва бел оғриғига сабаб бўлади.

**Тери.** Стрессли вазиятда терлаш кучаяди ва терининг сирт ҳарорати пасаяди. Норепинефрин қўл ва оёқ териси юзасида жойлашган қон томирлари деворларининг қисқаришига олиб келганлиги сабабли, стресс вақтида бармоқлар ва оёқлар одатдагидан кўпроқ музлашади. Бундан ташқари, қон томирларининг торайиши кузатилади. Шундай қилиб, асабий, безовтали одамларнинг тез-тез стрессига дучор бўлганида териси совуқ, бир оз нам ва хира ҳолат кузатилади.

**Жинсий тизим.** Глюкокортикоидларнинг узоқ муддат чиқарилиши тестостерон ишлаб чиқаришда сезиларли пасайишига олиб келади. Бу эса жинсий истакни камайтиради ва жинсий лаёқатсизликка олиб келади. Стресс аёлларда ҳайз бузилиши сабабларидан бири ҳисобланади, бу эса репродуктив функцияни бузилишига олиб келади.

#### **5.4. Стрессга нисбатан ўткир (шиддатли) реакциялар пайтида ўз-ўзига ёрдам кўрсатиш.**

Стресс ҳомиладор аёллар учун омадсизлик олиб келиши мумкинлиги кўпчилигимизга аён. Тадқиқот натижаларига кўра, қийналаётган аёлларнинг 70% и бундан 4-5 ой олдин камида битта стрессли вазиятни бошдан кечирган. Энди тананинг стрессга қандай муносабатда бўлиши ҳақида тасаввурга эга бўлишни истасангиз, ўзингизнинг муносабатингизни қуйидаги методика орқали ўрганишингиз мумкин. Жадвалда келтирилган хусусиятлар

сизда қанчалик мос келишини баҳоланг ва жавоблар учун тўпланган балларнинг умумий миқдорини ҳисобланг.

### Стресс ва сиз

<b>Физиологик белгилар</b>	<b>Ҳеч қачон</b>	<b>Камдан-кам ҳолларда</b>	<b>Баъзан (бир ойда бир мартадан ортиқ)</b>	<b>Тез-тез (ҳафтасига бир мартадан ортиқ)</b>	<b>Доими й</b>
Бош оғриғининг кузатилиши	1	2	3	4	5
Мигренлар	1	2	3	4	5
Ошқозон оғриғи	1	2	3	4	5
Босимнинг ошиши	1	2	3	4	5
Қўлларнинг совуқ бўлиши	1	2	3	4	5
Ошқозон зардаси	1	2	3	4	5
Оз-оздан, тез-тез нафас олиш	1	2	3	4	5
Ич кетиши	1	2	3	4	5
Кучли юрак уриши	1	2	3	4	5
Қўлларнинг терлаши	1	2	3	4	5
Кўнгил айнаши	1	2	3	4	5

Метеоризм	1	2	3	4	5
Тез-тез сийиш	1	2	3	4	5
Оёқларнинг терлаши	1	2	3	4	5
Терининг ёғланиши	1	2	3	4	5
Қуруқ тери	1	2	3	4	5
Стоматит / жағлар касаллиги	1	2	3	4	5
Аллергия	1	2	3	4	5
Кўкрак ёки юрак соҳасида оғирлик ҳисси	1	2	3	4	5
Бош айланиши	1	2	3	4	5
Ҳайз кўриш касалликлари (аёллар учун)	1	2	3	4	5

40-50 балл-стресс туфайли касал бўлиш эҳтимолингиз кам;

60-80 балл-стресс туфайли касал бўлишингиз мумкин бўлган кичик эҳтимол бор;

80-100 балл-стресс туфайли касал бўлиш эҳтимоли юқори;

100 дан ортиқ балл - эҳтимол стресс сизнинг соғлиғингизга таъсир қилгандир.

Шундай қилиб, стресснинг ижобий ва салбий томонлари бор. Стресснинг асосий фойдали хусусияти, албатта, инсоннинг янги шароитларга мослашувининг табиий функциясидир. Бундан ташқари, стресснинг



"фойдали" оқибатлари стресс-хиралик даражасини ошириш, шахсий фазилатларни ривожлантириш ва шахсий ўсиш, куч-қувватга бўлган эҳтиёжни рўёбга чиқаришни ўз ичига олади. Стресс жуда кучли бўлса ёки жуда узоқ вақт давом этганда зарарли бўлади.

Стресснинг салбий оқибатлари орасида белгиланган вазифаларни бажаришнинг ёмонлашуви, ақлий вазифаларнинг бузилиши, чарчаш, пост-травматик стресс бузилиши, рухий касалликлар ва психологик муаммолар каби рухий реакциялар кўп учрайди. Қолаверса, стресс психосоматик касалликларнинг ривожланишида асосий сабабчидир.

### **Назорат саволлари**

1. Стресснинг инсонга қандай салбий таъсири бор?
2. Стресс инсоннинг ҳаётига қандай ижобий таъсир кўрсатади?
3. Ҳаётингиздаги иккита ҳолатни эсланг: бири-стресс сизнинг ҳаётингиздаги вазиятда сизга ёрдам берганида, иккинчиси-стресснинг ҳолати бу вазиятга салбий таъсир қилганида. биринчи ҳолда, стресснинг ижобий таъсири ва иккинчи ҳолатда — стресснинг салбий таъсирига қандай таъсир қилганини кўриб чиқинг. ушбу икки қийин вазиятни бошдан кечиришда сиз учун қандай фарқ бор эди?

## VI БОБ. ШОШИЛИНЧ ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ

*Таянч тушунчалар:* экстремал омиллар, фожияли янгиликлар, ёрдам беришнинг асосий принципи, кўрқув ҳолатларида ёрдам кўрсатиши, безовталаниш ҳолатларида ёрдам кўрсатиши, йиғлаш ҳолатларида ёрдам кўрсатиши, истерикага ёрдам бериш, ваҳимага тушиши ҳолатларида ёрдам кўрсатиши

### 6.1. Стрессга нисбатан шиддатли реакция пайтида шошилишч психологик ёрдам кўрсатиш.

Экстремал вазиятга тушиб қолганда, инсон махсус психологик ҳолатни ўз бошидан кечириб бошлайди. Тиббиёт ва психологияда бу ҳолат стрессга ўткир муносабат деб аталади. Аввалги бобларда бу таъриф мавжуд эди, энди биз бу ҳақда кўпроқ гапиришга ҳаракат қиламиз. Халқаро касаллик классификаторида ўткир стресс бузилиши психологик ёки физиологик стрессга жавобан психик анормалликларсиз одамларда зўравонликнинг тез ўтиши бузилиш сифатида тавсифланади. Мутахассислар қуйидаги аломатлар кузатилганда стрессга ўткир реакциялар ҳақида гапиришади:

- киши ҳайратда қолиши мумкин, ташвиш, ғазаб, кўрқув, умидсизлик, гиперактивлик (восита қўзғалиши), апатия ва бошқалар ҳам бўлиши мумкин, аммо ҳеч қандай аломатлар узок вақт давомида ҳукмронлик қилмайди;
- аломатлар тез ўтади (бир неча соатдан бир неча кунгача);
- стрессли ҳодиса ва симптомларнинг пайдо бўлиши ўртасида аниқ вақтинчалик алоқа (бир неча дақиқа) мавжуд.

Бундай ҳолатни бошдан кечирган киши кўпинча мутахассис психолог ёки шифокорнинг ёрдамига муҳтож бўлади. Психологияда бундай ёрдам *фавқулодда психологик ёрдам* деб аталади (фавқулодда вазиятларда психологлар томонидан бундай ёрдамни ташкил этиш ва ўзига хос хусусияти ҳақида батафсил маълумот олиш учун кейинги бобда тўхталамиз). Ҳозирги кунда кўриб чиқиладиган асосий масала бу профессионал психологлар

томонидан эмас, балки тасодифан ёки бундай шахснинг ёнида бўлган одамлар томонидан бундай қўллаб-қувватлаш учун имконият ва қоидалар ҳисобланади.

Фавқулодда ёрдамни таъминлаш учун тавсиялар (биринчи тиббий ёрдам билан ўхшашлик) икки қисмга бўлинади: биринчи қисми бошқаларга қандай ёрдам бериш кераклиги билан тавсифланса, иккинчи қисмда ўз-ўзига ёрдам беришни назарда тутлади.

Бу борада кўрқув, ташвиш, йиғлаш, истерия, бефарқлик, айбдорлик, ғазаб, назоратсиз титроқ каби ҳолатларда ёрдам бериш усуллари қуйидагича кўриб чиқилади.

*\* Ўз хавфсизлиги ҳақида ғамхўрлик қилиш керак.* Қайғу-аламни бошдан кечирган киши кўпинча нима қилаётганини тушунмайди ва шунинг учун унинг руҳий ҳолати хавфли бўлиши мумкин. Сизнинг мутлақ жисмоний хавфсизлигингиз ҳақида ишончингиз комил бўлмаса ҳам, инсонга ёрдам беришга ҳаракат қилманг (ўз жонига қасд қилишга уринаётганда, одам нафақат томдан ўзини ташлайди, балки унга ёрдам беришга ҳаракат қиладиган одамни ҳам тортади. Ёки одамлар тез-тез тасодифий, бегона бўлса ҳам, яқин кишининг ўлими ҳақида хабар берган кишига мушт тушуришади).

*\* Тиббий ёрдамга эътибор беринг.* Бирор кишининг жисмоний шикастланиши, юрак муаммолари йўқлигига ишонч ҳосил қилинг. Агар керак бўлса, шифокорни чақиринг, тез ёрдам чақиринг. Фақат истисно тариқасида баъзи сабабларга кўра тиббий ёрдам дарҳол барила олмаслиги мумкин (масалан, шифокорларнинг келиши кутилиши керак, ёки жабрланувчи изоляция қилинган ёки бинонинг қулаши оқибатида тўсиқ қўйилган ва ҳоказо). Бундай ҳолда, сизнинг ҳаракатларингиз шундай бўлиши керак:

- жабрланганга ёрдам берилаётганлигини хабар қилинг;

- қандай қилиб ўзини тутиш кераклигини айтинг: кучни максимал даражада тежаш; бурун орқали секин, аста нафас олиш бу танада ва атрофдаги маконда кислородни тежаш имконини беради;

-жабрланувчига ўз-ўзини ҳимоя қилиш учун бирор нарса қилишини таъқиқланг.

\* *Экстремал омиллар* (террористик ҳужум, авария, яқинларингизни йўқотиш, фожиали янгиликлар, жисмоний ёки жинсий зўравонлик ва ҳ.к.) таъсири натижасида руҳий жароҳат олган одамнинг ёнида бўлиш, ўз-ўзини назорат қилишни йўқотмайди. Жабрланувчининг хатти-ҳаракати сизни кўрқитмаслиги, безовта қилиши ёки ажаблантирмаслиги керак. Унинг ҳолати, ҳаракатлари, ҳис - туйғулари ғайритабiiй шароитларга нормал муносабатдир.

\* *Агар сиз инсонга ёрдам беришга тайёр эмаслигингизни ҳис қилсангиз, кўрқсангиз, жабрланувчи одам билан суҳбатлашини ўринсиз, буни қилманг.* Билингки, бу оддий реакция ва сиз унга кўмаклашмаслигингизга ҳаққингиз бор. Инсон ҳар доим ноқулай ҳолатларда, имо-ишораларда, интонацияларда носамимийликни ҳис қилади ва ўзини мажбурлаш билан ёрдам беришга уриниши ҳар доимгидек самарасиз бўлади. Буни қила оладиган одамни топинг.

\* *Психологияга ёрдам беришнинг асосий принципи тиббиётда бўлгани каби бир хил:"зарар қилманг".* Инсонга зарар етказишдан кўра асоссиз, мантиқсиз ҳаракатлардан воз кечиш яхшироқдир. Шунинг учун, агар сиз нима қилмоқчи эканлигингиз тўғрилигига ишончингиз комил бўлмаса, ундан қочинг.

Келинг, юқорида санаб ўтилган шартларнинг ҳар бири билан бошқаларга фавқулодда психологик ёрдам усуллари кўриб чиқамиз.

## 6.2. Қўрқув ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.

\* Инсонни ёлғиз қолдирманг. Қўрқувда ёлғиз қолиш қийин.

\* Инсоннинг қўрқуви ҳақида гапиринг. Бундай суҳбатлар қўрқувни кучайтиради, деган фикр бор, лекин олимлар узоқ вақтдан бери ўз қўрқувини айтганида, у кучли эмаслигини исботладилар. Шунинг учун, агар киши қўрққан нарсалар ҳақида гапирса — уни қўллаб-қувватланг, бу мавзу ҳақида фаол гапиринг.

\* Инсонни "бу ҳақда ўйламанг", "бу бемаънилик", "бу аҳмоқлик" ва шу каби бошқа маълумотлар билан чалғитишга уринманг.

\* Одамга бир нечта нафас олиш машқларини бажаришни таклиф қилинг, масалан:

1. Қўлингизни ошқозонга қўйинг; аста-секин нафас олинг, кўкрак биринчи навбатда ҳаво билан тўлдирилганини ҳис этинг, кейин ошқозон. Нафасингизни 1-2 сония давомида ушлаб туринг. Нафас олинг. Биринчи ошқозонни тушуриг, кейин кўкрак қафасини... Ушбу машқни 3-4 марта секин такрорланг;

2. Чуқур нафас олинг. Нафасингизни 1-2 сония давомида ушлаб туринг. Нафас олишни бошланг. Секин-аста нафас олинг ва машқнинг ўртасида 1-2 сония пауза қилинг. Иложи борича кўпроқ нафас олишга ҳаракат қилинг. Ушбу машқни 3-4 марта секин такрорланг. Агар бундай ритмда нафас олиш қийин бўлса, унга қўшилиг ва у билан бирга нафас олинг. Бу унга хотиржам бўлишга ёрдам беради ва сиз унга руҳан яқин эканлигингизни ҳис қилади.

Агар бола қўрққан бўлса, у билан қўрқув ҳақида суҳбатлашинг, кейин сиз ўйнашингиз, чизишингиз, овқатланишингиз мумкин. Ушбу дарслар болага ҳис-туйғуларини яққол ифода этишга ёрдам беради.

Кишини бирор нарса сотиб олиш билан чалғитишга ҳаракат қилинг. Бу билан сиз уни кечинмадан чалғитасиз.

Эсингизда бўлсин, кўрқув фойдали бўлиши мумкин( агар хавfli вазиятлардан қочишга ёрдам берадиган бўлса), шунинг учун у оддий ҳаёт кечиринишга тўсқинлик қилганда унга қарши курашиниш керак.

### **6.3. Безовталаниш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.**

\* Инсонни гапиринишга ва уни безовта қилаётганини тушунишга ҳаракат қилиш жуда муҳимдир. Бундай ҳолда, эҳтимол, киши ташвиш манбасини тушунади ва тинчлана олади.

\* Кўпинча содир бўлган воқеалар ҳақида етарли маълумотга эга бўлмаганлиги одамни ташвишлантиради. Бундай ҳолда, сиз қачон, қаерда ва қандай шакллантира олишингиз мумкин бўлган режани тузишга ҳаракат қилишингиз мумкин.

\* Инсонни ақлий меҳнат билан қамраб олишга ҳаракат қилинг: ҳисоблаш, ёзиш ва бошқалар.

\* Жисмоний меҳнат, уй вазифаси ҳам тинчланишини яхши усули бўлиши мумкин. Агар иложи бўлса у билан бирга машқ қилишингиз мумкин.

### **6.4. Йиғлаш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.**

Кўз ёшлари бу сизнинг ҳис-туйғуларингизни йўқотишини бир усули ва агар киши йиғлаётган бўлса, дарҳол одамни тинчлантирмаслик керак. Бошқа томондан, йиғлаётган одамнинг ёнида бўлиш ва унга ёрдам беришга уринмаслик ҳам нотўғри. Ёрдам нимадан иборат бўлиши керак? Хўш, агар сиз инсонга ёрдам ва хайрихоҳлик билдирсангиз буни сўзлар билан қилиш шарт эмас. Сиз фақат ёнида ўтирингиз, бошингизни ва елкангизни силкитиб, унга яқин эканлигингизни ҳис қилишингиз, унга раҳм-шафқат қилишингиз ва унга эмпатия беришингиз мумкин. "Елкадош йиғлаш", "енг ичида йиғлаш" ибораларини эсланг — бу аниқ. Йиғлаётган кишини қўл

билан ушлаб ки кучоқлаб туришингиз мумкин. Баъзан чўзилган ёрдам кўли юзлаб сўзлардан кўра кўпроқ нарсани англатади.

### **6.5. Ваҳимага тушиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.**

Ваҳима – ҳис-туйғу ва кайфиятнинг бузилиш турларидан бири. Ваҳимада одамни асоссиз кўрқув босади, киши нимадандир хавотирланиб, ҳадиксирайди, безовта бўлади, кўнгли тўлиб, ороми йўқолади ва руҳан азоб чекади. Унга келажакда фалокат бўлиши муқаррардек, ўзи ёки яқинларининг ҳаёти хавф остида тургандек туюлади. Ваҳима ҳар хил руҳий ҳолатларда турлича намоён бўлади:

1) Ёш болаларда воқеаларни тўғри англаш ва тушуниш қобилияти заиф бўлиб, баъзан улар хонада якка қолишдан, тунда юришдан, уйқуда кўрадиган тушидан кўрқишади. Ёш улғайган сари бу аломатлар ўз-ўзидан йўқолиб кетади.

2) Киши бирор ножўя хатти-ҳаракат қилса, ўз қилмишидан хавотирланиб, ваҳимага тушади, қамалиш ёки жазоланишдан кўрқади, тунни бедор ўтказиб, ҳар нарсадан ҳадиксирайди, ороми йўқолиб, кўнгли ғаш бўлиб юради ва изтироб чекади. Табиий офатлар (сув тошқини, ёнғин, zilзила ва ҳ. к.)да ҳам баъзилар ваҳимага тушиши мумкин, уларни кўрқув босади, ўзи ёки яқинларининг ҳаётини ўйлаб, безовта бўлади, ороми йўқолади. Бундай ваҳима сабаблари бартараф этилгач, улар тузалиб кетади. Нерв тизими заиф ёки касалликка мойил одамларда бу ҳолат сурункали руҳий касалликка айланиб кетиши, гипертония ёки айрим ички касалликларга сабаб бўлиши мумкин.

3) Баъзи юқумли касалликлар, тўсатдан захарланиб, алаҳлашда ёки бирдан бошланган руҳий касалликларда ҳам ваҳима белгилари намоён бўлади ва бемор сабабсиз кўрқиб, қаттиқ безовталанади.

4) Ёши қайтган (кўпинча 50-60 яшар) кишиларда ваҳима руҳий касалликнинг асосий белгиларидан бўлиб, узоқ давом этади, бемор ғамгин

юради, қаттиқ кўрқади, безовталанади, ўзини қўйгани жой тополмайди, келажак фожиали, фалокатли, ўзи ёки яқинларига қандайдир хавф туғилаётгандек туюлади.

Бундай касаллик ўз-ўзини айблаш васвасаси билан бирга учрайди. Агар эҳтиёт чоралари кўрилмаса, бемор ўзини ҳалок қилиши мумкин. Касаллик авж олганда вегетатив нерв тизими фаолияти бузилиб, организмда ҳар хил биокимёвий ўзгаришлар рўй беради, қонда адреналин, норадреналин ва қанд миқдори кўпаяди, меъда ширасида хлорид кислота камаяди, қон босими ошади, дил ўйнайди. Ваҳима бўлиб қолган киши рухий касалликлар шифхонасида даволанади.

### **6.6. Бепарволик учун ёрдам**

Апатия ҳолатида киши куч-қувватнинг пасайиши билан бир қаторда, бефарқликка тушади ва унда кучли чарчоқ ҳисси пайдо бўлади. Агар бирор киши унга қўллаб-қувватлаш ва эътибор бермасдан қолса, бефарқлик депрессияга айланиши мумкин.

Бундай ҳолда қуйидаги ҳаракатлар амалга оширилиши мумкин:

\* *Инсон билан суҳбатлашинг.* Унга таниш бўлганми ёки йўқми, унга бир неча оддий савол беринг: “Сизнинг исмингиз нима?”, “Қандай ҳис қиласиз?”, “Овқат истайсизми?”.

\* *Жабрланувчини дам олиш жойига олиб боринг* ва қулай жойда ёрдам беринг. Унга ухлаш ёки фақат ётиш имкониятини беринг.

\* Агар дам олиш учун ҳеч қандай йўл йўқ бўлса (кўчада, жамоат транспортида, шифохонада операция тугагани кутишда), кейин жабрланувчига кўпроқ гапиринг, уни ҳар қандай биргаликдаги ҳамкор фаолиятга жалб қилинг (юриш, чой ёки қаҳва ичиш, бошқаларга ёрдам бериш, ёрдамга муҳтож).



## **6.7. Айбдорлик ёки уят ҳисси учун ёрдам**

\* Агар сиз шармандаликдан ёки айбдорликдан азоб чекаётган одам билан бирга бўлсангиз, уни мутахассисга мурожаат қилишга ишонтиришга ҳаракат қилинг. Бу ҳолат кўпинча мутахассис психолог ёки психотерапевтнинг кучини талаб қилади.

\* Инсон билан суҳбатлашинг, уни тингланг. Сиз тинглаётганингизни ва уни тушунганингизни аниқланг (“яхши”, “жуда ҳам тўғри”, “шунақа” деб айтинг). Кишини бу борада айбламанг, агар сиз нотўғри иш қилган деб ҳисобласангиз ҳам, унинг ҳаракатларини баҳолашга ҳаракат қилманг. Инсонни у каби қабул қилаётганингизни аниқ билиб олинг. Кишини ишонтиришга уринманг (“сиз айбдор эмассиз”, “бу ҳар бир киши билан содир бўлиши мумкин”). Ушбу босқичда, одамга гапириш, ҳис-туйғуларини айтиб бериш муҳимдир. Маслаҳат берманг, тажрибангиз ҳақида гапирманг, савол берманг, фақат тингланг.

## **6.8. Предметли ҳаракатлар билан ёрдам бериш**

Стрессга ўткир реакция предметли ҳаракатларда намоён бўлиши мумкин, бу эса жабрланувчи ва бошқалар учун ҳам хавфли бўлиши мумкин. Бундай ҳолда, одамни жисмонан тўхтатиш имкониятини топишга ҳаракат қилинг. Унга ёрдам беришга ҳаракат қилишдан олдин, бу сиз учун хавфли эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Эсингизда бўлсин, психологик ёрдам фақат жабрланувчи ўз ҳаракатларида жавоб бера олган тақдирда амалга оширилиши мумкин.

\* Инсоннинг эътиборини тортадиган саволларни сўранг ёки уни ўйлайдиган ишни ишониб топшинг. Ҳар қандай интеллектуал фаолият жисмоний фаолликни камайтиради.

\* Жисмоний чарчоқни ҳис қилиш учун юриш, бир нечта жисмоний машқлар қилиш, баъзи жисмоний ишларни бажариш мумкин (бирор нарса олиб келиш, қайта ташкил этиш ва ҳ.к.).

\* Биргаликда нафас олиш гимнастикасини таклиф қилинг. Мисол учун, бундай:

1. Туринг. Секин нафас олинг, биринчи навбатда кўкракни, кейин қорин бўшлиғини ҳаво билан тўлдириг. Тескари тартибда нафас олинг - биринчи навбатда ўпканинг пастки қисмлари, кейин эса юқори. 1-2 сонияда пауза қилинг. Машқни яна 1 марта такрорланг.

Секин-аста нафас олиш жуда муҳим, акс ҳолда бошнинг ортиқча кислороддан айланиши кузатилиши мумкин.

2. Чуқур ва секин нафас олинг. Шу билан бирга, ҳар бир жараёнда дам олишни ҳис этишга ҳаракат қилинг. Қўлингизни, елкангизни тозаланг. Уларнинг кучли ва тетиклигини ҳис этинг. Нафасга эътибор беринг, ўзингизнинг кучингизни ва нафас олаётганингизни тасаввур қилинг.

3. Бир мунча вақт (тахминан 1-2 дақиқа) одатда нафас олинг.

4. Яна секин нафас олишни бошланг. Энди бурун орқали нафас олинг ва лабларингизни найча ҳолатида ушлаб туриб оғзингиздан нафас чиқаринг. Машқ жараёнида оловни ўчирмасликка ҳаракат қилиб, шамга диққат билан зарба беришни тасаввур қилинг. Дам олиш ҳолатини сақлаб қолишга ҳаракат қилинг. Машқни 3-4 марта такрорланг.

5. Одатдагидек нафас олинг.

### **6.9. Асаби тарашда ёрдам бериш**

\* Руҳий яқинликни кучайтириш керак. Кишини елкасини қафтларингиз билан қисиб, уни 10-15 сония давомида нозик, аммо қаттиқроқ силкитинг. У билан гаплашишни давом эттириг, акс ҳолда у сизнинг ҳаракатларингизни хужум сифатида қабул қилиши мумкин.

\* Реакция тугагандан сўнг, жабрланувчига дам олиш имкониятини бериш керак. Уни ухлашига имкон бериш тавсия этилади.

*Куйидагиларни бажариш мутлақо мумкин эмас:*

1. Жабрланувчини кучоқлаш ёки уни ўз бағрингизга босиш.

2. Жабрланувчини иссиқ нарса билан қоплаш.

3. Жабрланувчини тинчлантириш, ўзини ўзи қабул қилиш учун унга кескин гапириш ёки танбеҳ бериш.

### 6.10. Ғазаб ва тажовузда ёрдам бериш

\* Атрофдаги томошабинлар сонини камайтиринг.

\* Жабрланувчига “Ғазаб ҳисларини сочиш” имкониятини беринг(масалан, гапириш ёки ёстикни уриш).

\* Юқори жисмоний фаолият билан боғлиқ ишни бажаринг.

\* Яхшилик кўрсатиш. Жабрланувчини айбламанинг, балки унинг ҳаракатлари ҳақида гапиринг. Акс ҳолда, тажовузкор хатти-ҳаракатлар сизга қаратилган бўлади. "Сиз қандай инсонсиз?"». Айтиш керакки: "сиз жуда ғазабдасиз, сиз ҳамма нарсани ёйишни хоҳлайсиз. Келинг, бу вазиятдан чиқиш йўлини топишга ҳаракат қилайлик".

\* Вазиятни кулгили шарҳлар ёки ҳаракатлар билан бартараф этишга ҳаракат қилинг, лекин фақат тегишли бўлса.

\* Агрессия жазо кўрқуви билан қисман бостирилиши мумкин, агар:

- агрессив хатти-ҳаракатлардан фойда олишнинг мақсади йўқ бўлса;

- жазо қатъий ва уни амалга ошириш эҳтимоли юқори бўлса.

Ушбу мавзунинг хулосасига кўра, фавқулотда ҳодисалар пайтида ва дарҳол фожиали ҳодисалардан кейин бошқаларга ёрдам бериш ва қўллаб-қувватлаш, келажакда кўрқув, айбдорлик ва умидсизликнинг шафқатсиз доирасига тушмаслик учун қайғу билан курашишга ёрдам беради.

*Эрининг жиддий автоҳалокатга учраб, унинг ҳаёт ва ўлим ёқасида турганини кўриб қаттиқ изтироб чекаётган аёл турмуш ўртоғига ўзининг ички кучлари билан учрашиши ва ҳаётда бу жуда қийин даврни бошдан кечиришига ёрдам берди. Эрининг елкасида бошини қўйиб йиғлар экан, шу лаҳзада эрининг қулоғига бир қисқа иборани айтди: "сиз буни қила оласиз". Бу ибора кўп ойлар мобайнида бемор эрининг шиори бўлди. Йиллар ўтгач, бу*

ҳикоянинг қаҳрамони, бу вазиятда унга ёрдам берадиган мотивациялар учун хотинининг иштироки бир туртки эканлигига амин бўлди.

### **6.11. Стрессга қарши ўткир реакцияларда ўз-ўзига ёрдам бериш**

Шундай қилиб, сиз кучли ҳис – туйғулар руҳий оғриқ, ғазаб, айбдорлик, кўрқув, ташвиш билан енгиб ўтган вазиятда эдингиз. Бундай ҳолда, тезда "чарчоқни чиқариш" учун шароит яратиш жуда муҳимдир. Бу кескинликни бироз камайтиришга ва фавқулодда вазиятда зарур бўлган руҳий кучларни сақлаб қолишга ёрдам беради. Ҳар доим ҳар биримиз қачондир ҳаётий тасодифларига дуч келганмиз. Кўпинча, бундай ҳолатлар кескин тус олиб, яқинларимиз ёки ўзгаларнинг ёрдამисиз руҳиятимизда кечаётган хиссиётларимизни енга олмаймиз. Айниқса, қадрли инсонларимизнинг вафоти, яқинлар билан муносабатларнинг бузилиши, ажрашиш ҳолатлари бунга мисол бўла олади. Бундай вазиятларда, тушкунликка тушган инсонлар турли дори воситаларни ёки спиртли ичимликларини истъеомол қилишни афзал кўришади. Кўпинча фавқулодда ҳолат оқибатида узоқ давом этадиган – атроф муҳитга нисбатан нафрат, қайғу, кўрқув, жаҳл, ранж-алам, депрессия каби ҳолатлар кузатилади. Стресс ҳолатларини бошидан кечирган инсонлар кўпинча шифокорнинг доимий миждозига айланиб қоладилар.

Қуйида сизга тавсия сифатида тақдим этилаётган ҳаракатлар ўзингизни қўлга олиб, ваҳимали ҳолатларда жуда керакли бўлган кучингизни сақлаб қолишга ёрдам беради. Бунинг учун, оддий услублардан фойдаланиш мумкин.

1. Аввало, экстремал вазият билан боғлиқ ваҳимали хабарларнинг қанчалик асосли эканлигига диққатингизни қаратишингиз зарур.
2. Турли асоссиз маълумотларни тарқатувчи манбалардан холироқ бўлиш мақсадга мувофиқ.

3. Бошқалардан фарқли равишда ўзингизни асосий мақсад ва режаларингизга кўра иш юритинг.
4. Ҳар доим жисмоний меҳнат билан шуғулланишга ҳаракат қилинг: уй жиҳозларини жойини алмаштиришингиз, уй тозалашингиз, боғда ишлашингиз мумкин.
5. Сиз учун жисмоний машқлар кўпроқ зарур: югуринг, ёки бирон бир масофани пиёда босиб ўтинг.
6. Душ қабул қилинг, бу сизни анча тетиклаштиради.
7. Сиз учун кераксиз нарса ва буюмлардан воз кечинг, аниқроғи нарсаларингизни тартиблаштиринг.
8. Зинҳор тушкунликка тушманг, ўзингизга яқин инсонлар билан суҳбатлашинг.
9. Спиртли ичимликларни кўп истъемол қилманг, бундай ҳаракат вазиятни янада қийинлаштиради.
10. Қўлингиздан келганча атрофдаги одамларга ёрдамлашинг, чунки бирдамлик турли хавотир ва қўрқувларни енгишга ёрдам беради.
11. Бундай ҳолатларда инсонга аҳиллик ва бир-бирини қўллаб қувватлаш яхши натижа беради.
12. Бўш вақтингизда қизиқарли китоб мутоала қилинг.
13. Ҳаётга нисбатан теран муносабатда бўлинг.
14. Шунини унутмангки ваҳима ҳеч қачон биз ва яқинларимиз учун яхши ечим бўла олмайди.

Кўриб турганингиздек, кўрсатиб ўтилган машғулотлар психологик услублар қаторига кирмайди, кўпинча кишилар шунга ўхшаш машғулотларни интуитив бажаришади. Мисол учун: аёллар турмуш ўртоғи ёки фарзандидан жаҳли чиқса, жанжал келиб чиқмаслиги учун дарров уй юмишларини бажаришга киришиб кетадилар; эркак кишилар эса, ғазаб ёки жаҳли чиқса спорт залда бориб жисмоний машғулотлар билан шуғулланади; ишдаги келишмовчиликларни яқин кишимизга айтиб енгиллашамиз. Бундай ҳаракатлар психосоматик бузилишларнинг олдини олади, инсоннинг

психологик ҳолатини нормаллаштиради ҳамда руҳият ва саломатик функцияларга салбий таъсир кўрсатадиган кечинмаларни пайдо бўлишининг олдини олади.

Психологик ёрдам кўрсатишнинг асосий вазифаси ваҳималар оқибатида негатив ҳолатларнинг олдини олиш, янги шароитга мослашув жараёнини англаш, шахснинг адаптив ва компенсатор ресурсларини активлаштириш каби ишларни амалга оширади.

Универсал усуллардан ташқари, ҳар бир муайян реакцияни енгишга ёрдам берадиган усулларни таклиф қилишингиз мумкин.

Қўрқув, бир томондан, бизни хавфли, хавфли ҳаракатлардан ҳимоя қиладиган туйғу. Бошқа томондан, қўрқув бизни фикрлаш, ҳаракат қилиш қобилиятидан маҳрум қилганда, ҳар бир киши оғриқли ҳолатни ҳис қилади. Бундай қўрқув билан курашиш учун қуйидаги оддий усуллар ёрдамида ўзингизни синаб кўришингиз мумкин:

\* Ўзингизни шакллантиришга ҳаракат қилинг, сўнгра қўрқувни келтириб чиқарадиган овоз чиқариб гапиринг. Агар иложи бўлса, тажрибангизни атрофдаги одамлар билан баҳам кўринг. Кўрсатилган қўрқув камроқ бўлади.

\* Қўрқув хужумига яқинлашганда, сиз саёз ва аста — секин нафас олишингиз керак, оғзингиздан нафас олинг ва бурун орқали нафас олинг. Сиз бундай машқни синаб кўришингиз мумкин: чуқур нафас олинг, нафасингизни 1-2 сония давомида ушлаб туринг, нафас олинг. Машқни 2 марта такрорланг. Кейин нормал (саёз) секин нафас олиш машқини бажаринг. Ўзингизни яхши ҳис қилмагунингизча чуқур ва нормал нафас олинг.

\* Биринчи қадам сигнални қўрқувга айлантиришдир. Сиз нимани безовта қилаётганини тушунишга ҳаракат қилишингиз керак. Баъзан бу стрессни камайтириш учун етарли тажрибаларни шакллантиради.

\* Ташвишлар гирдобида дам олишнинг иложи йўқ. Мускуллар кескинлашади, бошимизда бир хил фикрлар айланади: шунинг учун

кучланишни бартараф этиш учун бир нечта фаол ҳаракатлар, машқлар қилиш фойдалидир. Айниқса, мушакларни чигилини ёзиш шахс учун фойдали машқлар саналади.

\* Мураккаб ақлий операциялар ҳам ташвиш даражасини камайтиришга ёрдам беради. Ҳисоблаш учун ҳаракат қилиб кўринг. Мисол учун: ўз навбатида, 1 дан 100 гача сананг, икки хонали сонларни кўпайтиринг, ўтган ойнинг иккинчи душанба куни қайси рақамга тушганини ҳисобланг. Шеърларни эслаб қолиш ёки ёзиш, қофияларни кашф қилиш ва ҳ. к.

Апатия. Инсон руҳиятини ҳимоя қилишга қаратилган реакция. Одатда кучли жисмоний ёки ҳиссий стрессдан кейин пайдо бўлади. Шунинг учун, агар сиз кучсизлигингизни ҳис қилсангиз, агар бирор нарса қилиш ва бошлаш қийин бўлса, айниқса, ҳис-туйғуларни бошдан кечиришга қодир эмаслигингизни тушунсангиз, ўзингизга дам олиш имкониятини беринг. Оёқ кийимларини ечиб ташланг, қулай жойга эга бўлинг, дам олишга ҳаракат қилинг. Кофеин (қаҳва ,кучли чой) ўз ичига олган ичимликларни суиистеъмол қилманг, бу сизнинг аҳволингизни янада кучайтиради. Оёқларни эркин қўйинг, тананинг кескин эмаслигига ишонч ҳосил қилинг. Керакли даражада дам олинг.

\* Агар вазият сиздан ҳаракат талаб қилса, ўзингизча қисқа дам олинг, камида 15-20 дақиқа дам олинг.

\* Қулоқ ва бармоқларнинг учларини массаж қилинг. Бу жуда кўп биологик фаол нуқталар бўлган жойлар. Ушбу жараён сизни бир оз хурсанд қилишга ёрдам беради.

- Бир чашка унчалик кучли ширин бўлмаган чой ичинг.
- Бир нечта жисмоний машқлар қилинг, лекин тез суръатда эмас.

Шундан сўнг, бажарилиши керак бўлган ишларни бажаришга ўтинг. Ишни ўртача суръатда бажаринг, кучни сақлашга ҳаракат қилинг. Мисол учун, агар сиз бирон-бир жойга боришингиз керак бўлса, тез ҳаракат қилманг, аксинча, аста ҳаракат қилинг.

• Бир вақтнинг ўзида бир нечта ишни қилманг, бу ҳолатда диққат тарқаб кетади ва диққатни жамлай олмаслигингиз мумкин.

\* Ўзингизни яхши дам олдириш учун биринчи имкониятдан фойдаланишга ҳаракат қилинг.

Айбдорлик ёки шармандалик ҳисси. Зўравонликдан омон қолган ёки яқинларини йўқотган кўп одамлар айбдорлик ёки шармандаликни ҳис қилишади. Ушбу ҳис-туйғуларни ўзингиз ёки яқинларингизни ёрдамсиз енгиш жуда қийин. Шунинг учун мутахассисдан ёрдам сўраб мурожаат қилинг, бу сизга вазиятни енгишга ёрдам беради.

\* Ҳис-туйғуларингиз ҳақида гапирганда, "кечирасиз", "мен уяляпман" ёки "мен айбдорман" иборасидан фойдаланинг. Сўзлар катта аҳамиятга эга ва бундай мўъжиза сизнинг тажрибангизни қадрлашга ва улар билан курашишга ёрдам беради.

\* Ҳис-туйғуларингиз ҳақида мактуб ёзинг. Бу ўзингизга ёки сиз йўқотган одамга йўлланган бўлиши мумкин. Ушбу ҳолат кўпинча ҳис - туйғуларингизни ифода этишга ёрдам беради.

Предметли ҳаракат. Қайсидир маънода ички қарама-қаршиликка эга бўлган шахс, энергиянинг "ортиқча" эканлигини ҳис қилади. Фаол ҳаракат қилиш керак, лекин вазият талаб қилмайди. Агар предметли ҳаракат заиф бўлса, унда кўпинча одам асаб билан хона атрофида, шифохона коридорида юради. Ушбу ҳолат намоён бўлишининг экстремал вариантларида, шахс уларга эътибор бермасдан фаол ҳаракатлар қилиши мумкин. Мисол учун, кучли кўрқувдан сўнг, одам бир жойда ишлайди, ўзи ва бошқаларга зарар етказиши мумкин ва кейин унинг ҳаракатларини эслай олмайди. Мотор кўзғалиши (масалан, бир киши яқин қариндоши ўлими ҳақида хабар олади,) ёки бир киши кутиш керак бўлса (масалан, касалхонада қийин операция натижаларини кутиш каби) фожиали воқеа ҳақида хабар олгандан сўнг тез-тез содир бўлади.

Агар предметли ҳаракат пайдо бўлса, унда:



\* Ҳар қандай ишбилармонлик учун фаолиятни йўналтиришга ҳаракат қилиб кўринг. Сиз машқ қилишингиз, югуришингиз, тоза ҳавода юришингиз мумкин. Ҳар қандай фаол ҳаракатлар сизга ёрдам беради;

\* Ортиқча кучланишни бартараф этишга ҳаракат қилинг. Бунинг учун текис ва секин нафас олинг. Нафас олишингизга эътибор беринг. Ҳаво билан биргаликда кучланишни, қандай қилиб нафас олаётганингизни тасаввур қилинг. Оёқ ва қўлларни иссиқ жойга қўйинг, сиз уларни иссиқлик ҳисси пайдо бўлгунча фаол равишда парваришлашингиз мумкин. Қўлингизни билагингизга қўйинг, юрак уришингизни ҳис этинг, юрагингизнинг ритмига эътибор қаратинг, қандай қилиб уришини тасаввур қилинг. Замонавий тиббиётинг фактларига кўра, юракнинг овози сизга хотиржамлик ва ўзингизни ҳимояланган ҳис қилиш имконини беради. Чунки бу ҳар бир киши хавфсиз ва қулай жойда — бачадонда эшитадиган овоздир. Агар иложи бўлса, сокин муסיқа эшитинг.

Титроқ. Баъзан стрессли ҳодисадан сўнг, одам титрай бошлайди, фақат қўллар тез-тез титрайди ва баъзан титроқ бутун танани қамраб олади. Кўпинча бу ҳолат зарарли ҳисобланади ва имкон қадар тезроқ тўхтатишга ҳаракат қиламиз. Бундай реакция ёрдамида стресс туфайли танамизда пайдо бўлган ортиқча зўриқишни йўқотишимиз мумкин. Шундай қилиб, агар сиз асабий титраётган бўлсангиз (қўллар титрайди) ва сиз тинчлана олмайсиз, бу жараёни назорат қила олмайсиз.

Энди қуйидагиларни синаб кўринг:

\* Диққатни кучайтириш. Тана ортиқча кучланишни бартараф қилади, сиз эса танага руҳан ёрдам беринг;

\* Бу ҳолатни тўхтатишга уринманг, мушакларни ушлаб туришга ҳаракат қилманг, акс ҳолда сиз тескари натижага эришасиз;

\* Титроққа эътибор бермасликка ҳаракат қилинг, бир мунча вақт ўтгач, у ўз-ўзидан тўхтайд.

Қаҳр ва ғазаб, тажовуз. Қаҳр ва ғазаб бахтсизликдан омон қолган одамлар тез-тез бошдан кечирадиган ҳис-туйғулардан саналади. Бу табиий туйғулар. Шунинг учун, агар сиз ғазабни бошдан кечирсангиз, ўзингиз ва бошқаларга зарар етказмаслик учун унга йўл беришингиз керак. Тажовузни яширадиган ва бостирадиган одамлар ўзларининг ғазабини ифода эта оладиганларга қараганда кўпроқ соғлиқ муаммоларига дуч келишлари исботланган. Ғазабингизни қуйидаги усуллардан бири билан ифодалашга ҳаракат қилинг:

- Оёғингизни баланд овоз билан силкитиб (қўлингизни теккизинг) ва ҳиссиёт билан такрорланг: "мен ғазабланаман", "мен ғазабланаман" ва бошқалар.

\* Бошқа одамга ҳис-туйғуларингизни ифода этишга ҳаракат қилинг.

- Ўзингизни жисмоний куч билан таъминланг, ғазабланганингизда қанча жисмоний энергия сарфлаётганингизни ҳис этинг.

Ўткир стресс бузилиши психологик ёки физиологик стрессга жавобан юзага келадиган қисқа муддатли бузилиш деб аталади, бу таъсирнинг кучи билан ажралиб туради. Яъни, бу одамнинг ғайритабиий вазиятга нормал муносабати ҳисобланади.

## **6.12. Йиғлашда психологик ёрдам бериш.**

Ҳар бир инсон ҳаётида камида бир марта бўлса ҳам йиғлайди ва кўз ёшлари катта ёрдам беришга мойиллигини билади. Йиғлаш сиз учун инсонни тўлиб тошган ҳис-туйғуларни ифодалашга имкон беради. Шунинг учун бу реакцияни амалга ошириш мумкин. Кўпинча, йиғлаётган одамни кўриб, бошқалар уни тинчлантиришга шошилишади. Агар бирор киши йиғлаётган бўлса, унда у ёмон, агар бўлмаса, у тинчланади ёки "ушлаб туради". Узоқ вақт давомида кўз ёшлари терапевтик функцияга эга эканлиги маълум бўлди: шифокорлар кўз ёшлари кўп миқдорда стресс гормони ўз

ичига олганини айтишади ва йиғлаётиб, ундан халос бўлади. Бу осонроқ бўлади. Том маънода ифодаланганда: "кўз ёшлари даволайди", "сиз йиғлайсиз ва ўзингизни яхши ҳис қиласиз!". Кўз ёшларини *заифликнинг намоён бўлиши* деб ҳисоблаш мумкин эмас. Агар йиғлаётган бўлсангиз, бу сизнинг "кучсиз" эканлигингизни кўрсатмайди. Аксинча, кўз ёшингиздан уялмаслигингиз керак. *Киши кўз ёшларини ушлаб турганда, ҳиссий оқим бўлмайди. Агар вазият кечиктирилса, инсоннинг ақлий ва жисмоний соғлигига зарар етказилиши мумкин. Улар: "мен қайғу билан ақлдан озганман", дейишади. Шунинг учун, дарҳол тинчланишга ҳаракат қилманг, "ўзингизни қўлга олинг". Ўзингизга вақт ва йиғлаш имкониятини беринг.*

Бироқ, кўз ёшлари энди сизга ёрдам бермаслигини ва тинчланишингиз кераклигини ҳис қилсангиз, қуйидаги усуллар ёрдам беради:

\* Бир стакан сув ичиш. Бу таниқли ва кенг тарқалган ва фойдали воситадир.

\* Секин, лекин чуқур эмас, бир хил нафас олиш, эхолокацияга эътибор бериш.

### **6.13. Истерикада психологик ёрдам бериш.**

Бу ўз-ўзига ёрдам бериш жуда қийин бўлган ҳолат, чунки ўша пайтда инсон жуда ҳаяжонли ҳиссий ҳолатида бўлади ва у билан унинг атрофида нима содир бўлишини яхши тушунмайди. Агар бирор киши истерикани тўхтатиш керак деган фикрга эга бўлса, бу уни тўхтатиш йўлидаги биринчи қадамдир. Бундай ҳолда қуйидаги ҳаракатлар амалга оширилиши мумкин:

\* "Томошабинлар" дан узоқроққа кетиш, содир бўлган воқеаларнинг гувоҳларидан ёлғиз қолиш.

\* Музли сув билан юзингизни ювиб ташланг. Бу ўзингизга ёрдам беради.

\* Нафас олиш машқларини бажаринг: нафас олиш, 1-2 сонияда нафас олиш, бурун орқали секин нафас олиш, 1-2 сонияда нафас олиш, секин нафас олиш ва ҳ.к. Тинчланмагунигингизча машқни давом эттиринг.

Психологик ёрдам техникаси инсоннинг аҳволини сезиларли даражада энгиллаштириши ва маълум даражада психологик жароҳатларнинг кечиктирилган оқибатларини бартараф этиши мумкин. Эҳтимол, ҳар бир киши яқин атрофида бўлган одам ёмон бўлса-да, унга қандай ёрдам беришни билмаймиз. Ушбу вазиятни бошдан кечираётган одамга ёрдам беришнинг энг ишончли ва энг қадимги усули бу руҳан қўллаб-қувватлашда иштирок этиш, раҳм-шафқат, эмпатия, юқорида тавсифланган усуллар ҳам фойдали бўлиши мумкин.

### **Назорат саволлари**

1. Ўтқир стресс бузилиши нима?
2. Қандай реаксиялар кучли стрессга олиб келади?
3. Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишнинг асосий қоидаларини санаб ўтинг.
4. Агрессияда ўз-ўзига ва ўзаро ёрдам усуллари ҳақида фикр билдиринг.
5. Кўрқувда ўз - ўзидан ва ўзаро ёрдам усуллари ҳақида фикр билдиринг.
6. Ўзингизни ва ўзаро ёрдамни сигнал билан қабул қилиш ҳақида фикр билдиринг.
7. Ҳистерикада ўз-ўзидан ва ўзаро ёрдам усуллари ҳақида фикр билдиринг.
8. Стресс таъсиридан кейин қайси даврда фавқулодда психологик ёрдам берилиши мумкин?

## **VII БОБ. ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАРДА ШОШИЛИНЧ ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШНИНГ ТАШКИЛИЙ ЖИҲАТЛАРИ**

*Таянч тушунчалар: Фавқулодда вазиятларда психологик ёрдамни белгилаш, Фавқулодда вазиятларда психологик ёрдамни ташкил этиш, Фавқулодда вазиятларда психологик ёрдамнинг бошқичлари, Профессионал психологнинг ахлоқий тамойиллари.*

### **7.1. Фавқулодда вазият юзага келган жойда психологик хизмат кўрсатувчи ходимлар фаолиятининг ташкилий схемаси.**

Аввалги бобда биз экстремал ҳолатларда руҳий ёрдам усуллари ҳақида суҳбатлашдик. Ушбу бўлим фавқулодда вазиятларда профессионал психологик ёрдамни ташкил этиш муаммоларига бағишланган. Биринчи бобда таъкидланишича, экстремал ва фавқулодда вазият ҳар доим ҳам синонимлардан узоқдир. Экстремал вазият ҳақида гапирганда, биз инсоннинг ҳодисага нисбатан кўпроқ тикилишини назарда тутамиз. Фавқулодда вазият тушунчаси объектив вазиятни назарда тутаети.

Фавқулодда вазиятга тушиб қолган одамларни ташкил қилиш ва уларга ёрдам бериш учун масъулият давлатни ўзига жалб қилади, махсус хизматларни яратади: қутқарув, ўт ўчирувчилар, тиббий. Ушбу бўлинмаларнинг ходимлари фавқулодда вазиятларда профессионал психологик ёрдам кўрсатиш учун қандай ишларни ташкил қилиш кераклигини тасаввур қилишлари шарт.

Ахир, "фалокат" сўзи ҳар доим инсоний қайғу ва азоб-уқубатларга дуч келади, ҳар бир бундай ҳолат кўплаб одамларнинг тақдирини бузади, оилавий ва шахсий фожиаларни келтириб чиқаради. Фавқулодда вазиятда кўплаб одамларнинг тинч ҳаёти вайрон қилинган. Бу одамлар мутахассислар, шу жумладан психологларнинг ёрдамига муҳтож.

Фавқулудда психологик ёрдам кўрсатиш бу психологик амалиётнинг мустақил соҳасидир. Унинг ўзига хослиги фавқулудда психологик ёрдам кўрсатиш учун психологнинг профессионал фаолияти давом этадиган махсус шароитлар билан боғлиқ.

### **Шароитларнинг ўзига хослиги тўртта омил билан белгиланади.**

1. *Психотравматик ҳодисанинг мавжудлиги.* Фавқулудда психологик ёрдам кўрсатиш инсоннинг ҳиссий, билим ва шахсий соҳасига кучли таъсир кўрсатадиган ҳодисадан кейин содир бўлади. Бу табиий ёки техноген табиатнинг кенг кўламли фавқулудда вазиятлари ёки инсонга кучли стресс таъсирлари (бахтсиз ҳодиса, зўрлаш, яқин кишининг тўсатдан ўлими) бўлган кам миқёсли воқеалар бўлиши мумкин. Деярли ҳар доим бундай ҳодисани тўсатдан бир воқеа деб таърифлаш мумкин.

2. *Вақт омили.* Фавқулудда психологик ёрдам ҳар доим қисқа вақт ичида пайдо бўлади.

3. *Мутахассис психологнинг иши учун одатий бўлмаган шартлар* (иш учун етарли ёки етарли бўлмаган бинолар, ёмон уй шароитлари ва бошқалар).

4. *Психологик ёрдамга муҳтож бўлган кўплаб одамларнинг бир жойида концентрацияланиши.*

Юқорида айтиб ўтилганидек, мутахассис психологнинг фавқулудда ёрдами кучли салбий стрессоген таъсиридан (қайғу) кейин қисқа муддатли ёрдамдир.

Ушбу турдаги ёрдамни тақдим этишда психологнинг фаолияти йўналтирилган асосий вазифалар қуйидагича ифодаланиши мумкин:

\* Инсоннинг психологик ва психофизик ҳолатини мақбул даражада ушлаб туриш (ўткир стресс реакцияларида ёрдам бериш).

\* Кечиктирилган салбий реакцияларнинг олдини олиш, шу жумладан одамни психотравматик ҳодисаси натижасида юзага келган салбий ҳиссий ҳолатлардан халос қилиш.

\* Огоҳлантириш ва агар керак бўлса, ифода этилган ҳиссий реакцияларнинг намоён бўлишини тўхтатиш.

\* Жабрланганларга, уларнинг қариндошларига, шунингдек фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда ишлайдиган ходимларга, стрессни бартараф этишнинг ўзига хос хусусиятлари тўғрисида маслаҳат бериш.

Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этаётган мутахассисларга ёрдам бериш.

**Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш бўйича ишларни шартли равишда уч босқичга бўлиш мумкин.** Биринчи босқич тайёргарлик, иккинчиси шошилиш психологик ёрдам кўрсатишнинг ҳақиқий босқичидир, учинчиси фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш ишларини якунлаш босқичи сифатида белгиланиши мумкин. Ҳар бир муайян босқичда психологлар ўз мақсадлари ва вазифаларига эга. Келинг, уларни батафсил кўриб чиқайлик.

**Тайёргарлик босқичи.** Тайёргарлик босқичида ишлашнинг мақсади шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш бўйича батафсил ҳаракат режасини тайёрлашдир. Бунинг учун қуйидагиларни амалга ошириш керак:

1. Фавқулодда вазият натижасида юзага келган психологик вазият ҳақида маълумот тўплаш. Баъзи ҳолларда воқеа жойида ишлайдиган психологлар ёки бошқа касб мутахассислари учун зарур маълумотлар йиғиш. Агар бундай маълумот бўлмаса, мутахассислар ишини энг мақбул тарзда ташкил қилиш учун уни ўзингиз тўплашингиз керак.

Маълумот йиғиш қуйидаги схема бўйича амалга оширилади.

\* Психологларнинг ишлаши керак бўлган жойларни аниқлаш: жабрланганларнинг жойлашиши ва уларнинг яқинлиги, оммавий тадбирлар (танишувлар, идентификациялар, ҳокимият органлари вакиллари билан учрашувлар). Кўпинча бундай жой фавқулодда ҳолат содир бўлган жойнинг ўзи (агар фавқулодда вазият аҳоли пунктида содир бўлса).

\* Ёрдамга муҳтож бўлган одамларни тахминий ҳисоблаш.

\* Яқин атрофда ишлайдиган ёки ишлаётган мутахассислар сонини аниқлаш.

\* Оммавий тадбирлар иштирокчиларининг вақтини, жойларини ва тахминий сонини аниқлаш.

\* Жабрланганлар ёки уларнинг қариндошларига (компенсация тўлаш, идентификация қилиш жараёни, ўлим гувоҳномаларини олиш ва ҳоказо) бажарилиши керак бўлган тартиб, вақт ва жойни аниқлаш.

2. Ҳар бир мутахассиснинг иш жойини ва тартибини аниқлаш тайёргарлик босқичида ҳал қилинадиган иккинчи муҳим вазифадир, чунки ёрдам самарадорлиги кўпинча уни ҳал қилишнинг муваффақиятига боғлиқ. Ҳар бир мутахассис муайян иш жойида нима қилиш кераклигини билиши керак.

3. Тахминий иш режасини тузиш. Ушбу учинчи муаммони ҳал қилиш тайёргарлик босқичида амалга оширилади, аммо фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш даврида ушбу режа ўзгарувчан фаолият шароитларига қараб ўзгариши ва созланиши мумкин.

**Асосий босқич.** Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш ишларининг асосий босқичида психологлар икки асосий йўналиш бўйича иш олиб борадилар: фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этаётган мутахассисларга касбий фаолият шароитларини таъминлашга ва фавқулодда вазиятлар натижасида жабрланганларга ёрдам беришга қаратилган ёрдам.

Психологлар фаолиятининг мазмуни бошқача бўлиши мумкин, у тайёргарлик босқичида белгиланади ва иш режасида акс этади. Ушбу контент вазиятнинг ўзига хос хусусиятларига боғлиқ.

**Охирги босқич.** Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш ишларининг якуний босқичида қуйидаги вазифалар ҳал этилади:

\* Зарур бўлган шахсларга ёрдам бериш. Қоида тариқасида, якуний босқичда фавқулодда вазият оқибатларини бартараф этиш соҳасидаги



қурбонлар сони жуда кичик, аммо психологик ёрдамга муҳтож бўлганлар бор.

\* Фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этувчи мутахассисларга психологик ёрдам кўрсатиш чоралари. Бундай тадбирлар ушбу босқичда мумкин ва мақсадга мувофиқдир, чунки фавқулодда вазият оқибатларини бартараф этиш, жабрланганларга ижтимоий ёрдам кўрсатиш ва бошқалар камаяди ва бундай ёрдамни амалга оширувчи мутахассисларнинг чарчоқлари тўпланади.

\* Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш ишлари давомида олинган маълумотларни умумлаштириш ва таҳлил қилиш.

\* Умумлаштириш ва маълумотларни таҳлил қилиш асосида вазиятни юмшатиш прогнозини тузиш.

## **7.2. Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш усуллари**

Ушбу параграфда мутахассислар томонидан шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш учун ишлатиладиган асосий техниканинг қисқача тавсифи берилган. Ушбу техниканинг тафсилотлари бир неча сабабларга кўра кўриб чиқилмайди. Биринчидан, уларни мукамал ишлатиш учун махсус касбий тайёргарлик зарур, акс ҳолда бу нуқсонлар инсонга зарар етказиши мумкин, иккинчидан, турли вазиятларда ишлатилиши керак бўлган жуда кўп махсус техникалар мавжуд.

Мисол учун, фавқулодда вазиятда ишлайдиган психологнинг арсеналида, одатда, бир неча қисқа муддатли методлар мавжуд бўлиб, улардан маълум бир вазиятда ва маълум бир ҳолатда муайян шахс учун энг муносибини қўллайди.

Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишда ишлатиладиган психотерапевтик ва психокоррекцион йўналишлар усулнинг қисқа муддатли таъсирини кўрсатади. Улар нейро-лингвистик дастурлаш, теле-йўналтирилган терапия, арттерапия, қисқа муддатли ижобий терапия, фойдали техника, ўз-ўзини бошқариш, рационал психотерапия ва бошқа каби

йўналишлардир. Келинг, ушбу усулларнинг ҳар бирида бир оз кўпроқ тўхталамиз.

## НЕЙРО-ЛИНГВИСТИК ДАСТУРЛАШ

Нейро-лингвистик дастурлаш (НЛП) психотерапиянинг энг янги йўналиши. 1973да Жон Гриндер ва Ричард Бандлер томонидан ёзилган ушбу услубга бағишланган биринчи китоб чоп этилди. НЛП ноёб имкониятларга эга, шу жумладан фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишда ҳам. Бу ҳақиқий натижага йўналтирилган маслаҳатлашувнинг бутун концепцияси ҳисобланиб, миқдор учун имкон қадар тез ва оғриқсиз бўлиб, бу жуда муҳим вазиятда айниқса муҳимдир. Ушбу йўналишда таклиф этилаётган кўплаб техникалар шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш доирасида белгиланган вазифалар билан самарали курашишга имкон беради. Мисол учун, фобияларни тезкор даволаш усули бўлиб, у одамни фобиядан 15-20 дақиқа давомида қутқаришга имкон беради. Кўпинча, шошилиш психологик ёрдам кўрсатишда кичик, ихчам НЛП техникаси, масалан, "куч доиралари" усули, фобияларни тезкор даволаш усули, модалларни ўзгартириш усули ва бошқалар қўлланилади.

Тана йўналтирилган терапия XX асрда пайдо бўлган. Унинг ота-онаси Вильгельм Райх ва унинг издоши Александр Лоуэн деб ҳисобланиши мумкин. Ушбу турдаги психотерапия фавқулодда психологик ёрдам учун жуда муҳимдир, чунки ҳар қандай стрессли вазият инсон танасига таъсир қилади, ҳаракат, нафас олиш, мушакларнинг кучайиши, умумий оҳангга таъсир қилади. Стресс кўпинча психосоматик табиатнинг соғлиғига (ошқозон яраси, гипертензия ва бошқалар) сабаб бўлади. Шундай қилиб, нормал психологик фаровонликни таъминлаш бевосита жисмоний қулайликларга боғлиқ. Кўпинча инқирозли вазиятда одамлар, уйқу мумкин эмас, овқат унутилиб, уларда сурункали касалликлар ёмонлашуви бошланади ёки

аксинча, иштаҳани ошириши мумкин, қолаверса, саломатлигини яхшилаши кузатилади. Бундай намоишлар мослашиш жараёнининг натижасидир.

Бундай вазиятда жисмоний қулайликларга ғамхўрлик қилиш жуда муҳимдир. Мушак толаларининг тўйиниши инқироз шароитида жуда зарур бўлган тўлиқ дам олиш ва куч-қувватни тиклашга имкон беради, жисмоний қўллаб-қувватлаш, одамнинг бахтсизлиги олдида ёлғиз эмаслигини ҳис қилиш имконини беради. Танага йўналтирилган психотерапия техникаси тўплами юқори даражада ва психологлар томонидан жабрланганларга ёрдам бериш учун турли хил вазиятларда қўлланилади.

### **АРТТЕРАПИЯ**

"Арттерапия" атамаси 1938 йилда Адриана Хиллнинг сил касаллиги бўлган курашиши туфайли пайдо бўлди. Кейинчалик, бу атама психологик ёрдам учун олиб бориладиган барча санъат турларига нисбатан қўлланила бошланди. Арттерапия эмоциялар ва ҳис-туйғуларни, рамзий шаклда ифодалашга, ҳис-туйғулар ва фикрлар билан ишлашга, миждознинг ички ҳолатини аниқлашга имкон берувчи кучли восита ҳисобланади. Бу фавқулодда вазиятларда психологик ёрдам кўрсатиш учун арттерапия усулларини кенг қўллаш имконини беради. Мактабгача ёшдан бошлаб болаларга ёрдам бериш учун арттерапия усулларини қўллаш имконияти айниқса муҳимдир. Кўп сонли арттерапия техникаси, ушбу техникани бошқа соҳаларга тегишли усуллар билан бирлаштириш қулайлиги, ихчам техниканинг мавжудлиги, асбобларнинг минимал тўплами билан турли усулларни қўллаш қобилияти фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш учун арттерапия усулларини муваффақиятли қўллаш имконини беради.

### **ҚИСҚА МУДДАТЛИ ИЖОБИЙ ТЕРАПИЯ**

"Ижобий психотерапия" номи биринчи марта 1972 йилда Н. Песешкиан томонидан ўз психотерапевтик концепцияси ва стратегиясини белгилаш учун киритилган. "Ижобий" сўзи миждознинг ҳаётининг салбий жиҳатларига

йўналтирилган психоанализ, инсонпарварлик ва хулқ-атворли психотерапия йўналишларига қарши туришни ўз ичига олади. "Ижобий психотерапия" атамаси кенг доирада ҳам қўлланилиши мумкин. Қисқа муддатли ижобий психотерапия техникаси асосан ресурсни яратишга, бошқа томондан муаммони кўриб чиқишга, ҳаётдаги ижобий дақиқаларни кўришга қаратилган. Баъзан у инқирозли вазиятни бошдан унга ёрдам бериши мумкин бўлган мижоз ресурс топиш учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Қисқа муддатли бир томондан тугалланган психотерапевтик қисмни амалга оширишга имкон беради, бошқа томондан, вақт жиҳатидан иқтисодий, фавқулодда вазиятларда қисқа муддатли ижобий психотерапия усулларини қўллаш мумкин ва мақсадга мувофиқдир. Қўлланиладиган усулларнинг мослашувчанлиги, ҳар бир алоҳида ҳолат учун техникани лойиҳалаштириш қобилияти, ҳар бир муайян вазият учун ушбу йўналишни жуда самарали ишлатишга имкон беради.

## **БАДИИЙ ТЕХНИКА**

Ҳозирги кунда кучли таъсирлардан фойдаланадиган кўплаб психотерапевтик тушунчалар мавжуд бўлиб, улар орасига Эриксонча гипноз, автоген машқлар ва бошқалар киради. Сохта таъсирни мижознинг ўзига хос онг қисмларига ботириш техникаси қадим замонлардан буён инсонга маълум. Тажрибали техникани қўллаш орқали мутахассис мижознинг онгини цензура қилишдан беҳабар бўлган тажрибаларига мурожаат қилиши мумкин. Кўпинча, уйни йўқотган киши учун, қариндошларнинг онгида экстремал вазиятда табу пайдо бўлади, масалан, нафақат ҳозирги вақтда (тушунарли ва табиий), балки келажакда ҳам ўзини бахтли ҳис қилиш каби. Таклиф усуллари турли хил бўлиб, улардан фойдаланиш вақти-вақти билан иқтисодий жиҳатдан самарали бўлиб, қўшимча воситаларни талаб қилмайди ва улардан фойдаланиш ҳар қандай шароитда (мутлақо изоляция қилинган хона эмас, ва ҳоказо) мумкин.

Дам олиш усуллари ва ўз-ўзини бошқариш усуллари мавжуд. Улар орасида автоген машғулотнинг машаққатли техникаси, фаол мушакларнинг ҳаракатланиш техникаси, пассив мушакларнинг ҳаракатланиш техникаси, медитация ва бошқа кўплаб усуллар мавжуд. Ушбу усулларни экстремал шароитларда қўллаш психологга кўплаб муаммоларни ҳал қилишда имкон беради. Жабрланганларга, уларнинг қариндошларига ёрдам беришда, фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этадиган мутахассисларни қўллаб-қувватлаш ва жабрланганларни ижтимоий ёрдам ва қўллаб-қувватлашни таъминлайдиган мутахассислар учун, психологларнинг юқори самарадорлигини таъминлаш учун ушбу усулларни қўллаш жуда муҳимдир.

### **РАЦИОНАЛ ПСИХОТЕРАПИЯ**

Рационал психотерапия усулининг моҳияти шундаки, мутахассис мижознинг онгига мурожаат қилиб, уни ишонтиради ва атрофдаги ҳақиқатга, вазиятга, воқеаларга тўғри муносабатда бўлади. Экстремал вазиятда, инсон ҳаётини кескин ўзгартириб юборган воқеа содир бўлган тақдирда, билиш жараёнлари бузилади ва ҳис-туйғулар таъсири остида бўлган киши нима содир бўлганлиги ҳақида нотўғри хулосалар чиқариши мумкин.

Рационал психотерапия ёрдамида тўғри сабаб таъсир тартибини тиклаш мумкин. Ушбу усулдан фойдаланиш жабрланувчининг психологик стрессини камайтиришга имкон беради. Фавқулодда вазиятларни бартараф этиш шароитида ушбу усул алоҳида ва кичик гуруҳларда қўлланилиши мумкин. Рационал психотерапиядан фойдаланиш вақт жиҳатидан иқтисодий ва махсус шарт-шароитларни талаб қилмайди.

Ҳар бир муайян вазиятда мутахассис психолог бир нечта усулни ёки аксинча, бир-бири билан бирлаштирилган ва муайян мижозга мос бўлган техникалар тўпламини қўллайди. Шунинг учун фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш ёндашуви *электик* деб ҳисобланиши мумкин. Вазиятга, унинг шартларига, мижознинг ўзига хос хусусиятларига қараб, жабрланувчи билан ишлашнинг индивидуал тактикаси танланади ёки ишлаб чиқилади. Бу

ишда нафақат таърифланган усуллар, балки бошқа усуллар, психологик ёрдам кўрсатиш технологиялари ҳам қўлланилиши мумкин, бу уларнинг қобилиятлари мақсадлар, вазифалар ва техник имкониятларга мос келади.

### **7.3. Фавқулодда вазиятларда ишлайдиган мутахассис- психологнинг тамойиллари ва ахлоқий меъёрлари.**

Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишнинг асосий тамойилларини аниқлаш мумкин. Албатта, бундай вазиятда психологнинг фаолияти психологик ёрдам кўрсатиш учун қабул қилинган умумий тамойиллар билан тартибга солинади. Бироқ, экстремал вазиятда ушбу тамойиллар ёрдам кўрсатиш шартларининг ўзига хос хусусиятлари билан шартланиши керак.

\* *Мижознинг манфаатларини ҳимоя қилиш тамойили.* Экстремал шароитларда ушбу принципни қўллашнинг ўзига хос хусусияти шундаки, одатий шароитлардан фарқли ўлароқ, миждоз билан ишлайдиган шахс кўпинча психотерапевтик шартнома тuzмайди (маслаҳат ёки психокоррекцион ишларида бўлгани каби), яъни муаммо билан ишлаш чегаралари айтилмайди. Бунинг сабаби, психологик ёрдам одатда миждознинг ҳозирги ҳолатига қаратилган. Бироқ, шунга қарамай, миждознинг манфаатларини ҳимоя қилиш мутахассис психологнинг асосий тамойилидир.

\* *Хавфсизлик тамойили.* Ёрдам бериш шартларининг ўзига хослиги бу принципдан бир нечта натижаларни олиш имконини беради. Биринчи натижа: қисқа муддатли ёрдам, яъни ёрдам ушбу вазиятдан келиб чиқадиган ҳозирги ҳолатни тuzатишга қаратилган бўлиши керак, айна пайтда миждознинг келажакдаги ҳаёти учун ўтказиладиган тадбирларнинг экологик хавфсизлигини таъминлайди. Миждознинг узок, узок муддатли муаммолари билан психологик ишларни бажариш мутлақо нотўғри, чунки бундай иш узок давом этиши керак.

\* *Ихтиёрийлик тамойили.* Оддий шароитларда мутахассис кўпинча пассив позицияни эгаллайди (миждоз ёрдам сўрашини кутади). Фавқулодда

психологик ёрдам шароитида ушбу тамойил махсус хулқ — атворга айланади, мутахассис психолог жабрланганларга ёрдам беришни фаол ва бехосдан таклиф қилади.

\* **Махфийлик тамойили.** Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишда бу тамойил ўз аҳамиятини сақлаб қолади, аммо психолог томонидан миждознинг хатти-ҳаракатлари миждоз учун ёки бошқалар учун хавфли бўлиши мумкинлиги ҳақида маълумот олишда махфийлик бузилган бўлиши мумкин (бу ҳолат психолог, масалан, ўз жонига қасд қилиш ташаббуси ҳақида билиб олса).

\* **Профессионал мотивация тамойили.** Ушбу тамойил ҳар қандай психологик ёрдам учун қабул қилинади. Экстремал вазиятда, унга риоя қилиш муҳим аҳамиятга эга, чунки профессионал мотивацияга кўшимча равишда, мутахассис бошқа, баъзан кучли мотивларга эга бўлиши мумкин (ўз-ўзини қарор топтириш сабаби, иждимой тан олишнинг сабаби ва бошқалар).

\* **Касбий маҳорат тамойили** шуни кўрсатадики, ёрдам берадиган мутахассис етарли даражада малакали бўлиши керак. Фавқулодда вазиятларда ишлаш учун тегишли билим ва махсус таълимга эга бўлиши керак. Оддий фаолият шароитида психолог керак бўлганда бошқа мутахассисга мурожаат қилишни тавсия қилади, аммо фавқулодда вазиятларда бошқа мутахассисни топиш кўпинча мумкин эмас. Шунинг учун, психологнинг профессионал вазифалари, шу жумладан, фавқулодда вазиятга чиқишдан олдинги тайёргарлик, касбий кўникмалардан фойдаланиб, юқори иш қобилиятини тезда тиклаш қобилияти каби жиҳатларни ўз ичига олиши керак.

Ушбу тамойилларга риоя қилиш жуда муҳимдир. Чунки бу бизнинг фавқулодда вазиятларда ишлайдиган мутахассис психологларимиз учун ахлоқ кодекси дир.

## **Назорат саволлари**

1. Фавқулодда вазиятларда фавқулодда психологик ёрдамни ташкил этишнинг асосий босқичлари қандай?
2. Фавқулодда психологик ёрдамни аниқланг.
3. Фавқулодда вазиятда психологнинг асосий ахлоқий тамойиллари ҳақида гапиринг.
4. Психологлар томонидан умумий ва ишнинг ҳар бир босқичида фавқулодда психологик ёрдам кўрсатишда ҳал қилинадиган асосий вазифаларни санаб ўтинг.
5. Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш шартларининг ўзига хослигини тавсифланг.



## **VIII БОБ. ЖАРОҲАТ СТРЕССИГА НИСБАТАН РЕАКЦИЯЛАРНИНГ КЕЧИКТИРИЛИШ ҲОЛАТЛАРИ**

*Таянч тушунчалар: травматик стресс бузилиши, травматик стресс даражаси, фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этиши, профессионал фаолиятнинг ўзига хос стрессли омиллари, ўз-ўзини ҳимоя қилиш инстинкти, безовталик бузилиши, кўрқув билан курашиш, депрессив ҳолатлар, концентрациялаш қобилиятини камайтириш, айбдорлик ва таҳқирлаш зоялари.*

### **8.1. Жароҳатдан кейинги стрессли бузилиш (ЖКСБ).**

Травматик стресс бузилиши травмали стрессни бошдан кечириш билан боғлиқ бузилишдир. Симптомлар травмали вазиятнинг ёрқин хотираларини, қоронғуликни, ухлаб қолиш қийинчиликларини ва ҳиссий беқарорликни, вайронагарчилик, ҳушёрликни оширади.

Ушбу ҳодисани ўрганиш бошланиши АҚШда бўлиб, асосан Ветнамдаги урушдан кейин қайтган ҳарбий хизматчилар томонидан бошдан кечирилган "Ветнам синдроми" билан боғлиқ. Мамлакатимизда улар кўпинча "чечен" ёки "афғон синдроми" ҳақида гапиришади.

Уруш фахрийлари бошқа белгиларга эга: портловчи реакция, ғазаб ҳужумлари, ҳушёрлик, спиртли ичимликлар, гиёҳванд моддалар ва гиёҳванд моддаларни суистеъмол қилиш, ўз жонига қасд қилиш фикри.

Ҳарбий можароларнинг оқибатларини ўрганиш билан травматик стресс синдроми мунтазам ўрганиш бошланди. Шундай қилиб, 25% жангари ва жароҳатланмаган ҳарбий амалиётлар тажрибаси салбий руҳий оқибатларга олиб келиши аниқланди. Ярадорлар ва жароҳатланганлар орасида ЖКСБ касаллигига чалинганлар сони 42% га етади.

Э. О. Александров (1998) маълумотларига кўра, ўлим кўрқуви уруш фахрийларида травматик стресс бузилишининг ривожланиши учун туртки ҳисобланади.

Афғон уруши фахрийси кундаликларидан: *“Мен эслаётганимда, ёзганимда қўрқаман. Мен у ёки бу дақиқада мен осонгина абадий йўқ бўлиб кетишим ва йигирма йиллик саҳифамни ўчириб ташлашим мумкинлиги ҳақида ўйлашим даҳшатли. Ўлим нима? Бу кафтларнинг қарсақлари.*

*Бизнинг ҳаётимиз бошқа ўлчовга ўтиши учун қанча вақт керак. Ўлим билан ҳар қандай алоқа — тасодифий ўз "омад"и, бошқа бировнинг ўлимининг гувоҳлигисиз ўтмайди. Бу сизнинг танангизнинг ҳар бир ҳужайрасида, онг остида, қалбнинг тубида ётади. Менимча, бу қўрқув деб аталади...»*

Уруш қатнашчиларида травматик стресс бузилишининг аломатларини қўллаб — қувватловчи омиллардан бири ташқи дунё тажрибаларининг контрасти ҳисобланади. "Кимнингдир даҳшатлари ҳолати ҳақида ҳеч қандай ташвиш йўқ" ва жанговар муҳит мавжуд бўлган тинч ҳаётнинг ноқонунийлиги пост-травматик стрессни, адолатсизликни, умидсизликни ва беғаразликни ҳис қилишни қўллаб-қувватлайди ва ижтимоий интеграцияга тўсқинлик қилади.

1980 йилда тўпланган маълумотлар бундай бузилишлар нафақат уруш фахрийлари учун, балки фалокатлар, бахтсиз ҳодисалар ва табиий офатлардан омон қолган шахслар, шунингдек, бундай фалокатлар оқибатларини бартараф этишда иштирок этганлар учун ҳам ўзига хос бўлган деган хулосага келди.

Буденновский тумани Ички ишлар бошқармаси шахсий таркибида (Котенев, Богданова, 1996) шахар Басаев террорчилари томонидан ҳужумга учраганидан 10 ой ўтгач ўтказилган сўровда ходимларнинг 21,5 фоизида стрессдан кейинги бузилиш белгилари аниқланган.

Профессионал кутқарувчиларнинг тадқиқотлари натижаларига кўра, травматик стресс даражаси ўртача даражада ифодаланади. Бунинг сабаби, фавқулодда вазиятлар оқибатларини бартараф этишда доимий иштирок этиш билан бирга махсус касбий тайёргарлик ва профессионал танлов кутқарувчиларда салбий тажрибалар билан касбий бурчнинг махсус механизмларини шакллантиришга олиб келади.

Шу билан бирга, профессионал фаолиятнинг ўзига хос стрессли омиллари (бошқа одамларнинг қайғу ва азоб-уқубатлари муҳитида ишлаш, ўликларнинг жасадлари билан алоқа қилиш, ҳаёт учун хавф остида ишлаш ва ҳ.к.) мавжудлиги сабабли, ушбу қоидабузарликнинг айрим белгилари кутқарувчилар ва ўт ўчирувчилар орасида жуда тез-тез учрайди.

Ушбу мавзунинг аҳамиятини инобатга олган ҳолда, ушбу ўқув кўлланмасида алоҳида бўлим ушбу касалликка бағишланган.

Шунингдек, ЖКСБ ривожланиш хавфи гуруҳлари яшаш жойини ўзгартиришга мажбур бўлган шахсларни, маҳаллий ҳарбий можаролар ҳудудларидан қочоқлар, миллатлараро зиддиятлар ва ҳокимият томонидан камситишларни ўз ичига олади. Улар ўз мамлакатларида таъқиб қилиш, ҳибсга олиш, қийноққа солиш ёки жисмоний ҳалокатдан кўрққанлари учун бошқа мамлакатларга кўчиб кетган одамлардир. Уларнинг кўпчилиги қийноққа солинган, сиёсий ёки ирқий камситилган. Қолаверса, сурункали ишсизлик шароитида қашшоқликда яшаган, кўпчилик паст таълим даражасига эга. Иммиграция жараёни уларнинг аксарияти учун, айниқса мамлакатга ноқонуний кирадиганлар учун кўшимча жароҳатдир. Бу даврда кўпчилик талончилик, зўравонлик таъсирида, баъзилари эса йўлда ўлади. Қочқинлар барқарор даромад топиши қийин, уларнинг кўпчилиги ишсиз қолади ёки жуда кам иш ҳақи учун ёлланади ва яшаётган мамлакатларида кирувчи элементлар сифатида қаралади (Семенова, 2004).

ЖКСБ учун биринчи навбатда, *ўз-ўзини ҳимоя қилиш инстинктининг кучайиши талаб қилинади*. Бундай ҳолда, ички руҳий - эмоционал кучланиш (қўзғалиш) ортади. Ушбу кучланиш доимий равишда юқори даражада сақланиб туради, бу эса ўз навбатида ташқи таъсирлардан келиб чиқадиган стимулларнинг доимий ишлайдиган механизмини фавқулодда вазият белгилари (Кекелидзе, 2004) сифатида ёдда тутилган имтиёзлар билан қўллаб-қувватлайди. Жабрдийдаларда эса бу *ташвиш ва қўрқувнинг ортиши* билан ифодаланади.

**Хотиржамликнинг бузилиши.** Ҳар бир инсон вақти-вақти билан ташвишларни ҳис қилади. Масалан, бу туйғу муҳим вазиятнинг натижаси тушунилмаган ҳолатларда содир бўлади ва хоказо.

Бошқа томондан, ташвиш, ёки, тиббий тилда, "безовталиқ бузилиши", травматик вазиятни бошдан кечиришнинг тез — тез оқибатларидан биридир. Ҳаддан ташқари вазиятга тушиб қолган киши эртанги кунга ишончини йўқотади, ташвиш унинг доимий ҳамкори бўлади. Қуйидаги аломатлар бир неча ҳафта давомида кузатилса, хотиржамликнинг бузилиши ҳақида гапириш мумкин:

- ҳақиқий ташвиш, келажак ҳақидаги қўрқув, ҳаяжон, муваффақиятсизликлар ва қийинчиликларни кутиш, безовта қилувчи фикрлардан қочишга уринишдаги қийинчиликлар;

- восита кучланиши- дам олиш, шовқин-сурон, асабий титроқ, ухлаб қолишдаги қийинчиликлар ва бошқалар.;

- жисмоний намоишлар- терлаш, юракнинг тез уриши, бош айланиши, оғизнинг қуруқ бўлиши ва бошқалар.

Хавотир ҳар доим қўрқувга ўтишга интилади.

Хавотир-фобик бузилиш. Қўрқув ҳар бир инсоннинг ҳиссий спектрида юзага келадиган оддий туйғу. Хавфдан қўрқиш фойдалидир, у одамни хавфли ҳаракатлардан ҳимоя қилади, масалан, юқори баландликдан сакраш ёки серқатнов йўлни кесиб ўтиш қўрқинчли.

Травматик вазиятни бошдан кечиргандан сўнг, оддий, жуда хавфсиз нарсалар ва вазиятлардан қўрқиш пайдо бўлиши мумкин: самолётларда учиб қўрқуви(аэрофобия) ,ёпиқ хоналарда ёлғиз қолишдан қўрқиш(монофобия) (масалан, содир бўлган зилзиладан кейин). Бундай қўрқувлар адаптив, ҳимоя функцияларини бажармайди ва инсон учун зарарли бўлиб, уни яшашига тўсқинлик қилади. Мутахассисларнинг тилида бу ҳолат трево-фобик бузулиш деб аталади.

Қўрқув турли зўравонлик, енгил ноқулайликдан тортиб, одамни тўла камраб оладиган даражада бўлиши мумкин. Кўпинча қўрқув ёқимсиз тана ҳисси билан бирга келади: бош айланиши, юрак уриши, терлаш ва бошқалар.

Қўрқув билан курашишнинг кўплаб усуллари мавжуд (улардан баъзилари боботида тасвирланган). Аниқ ҳолатлар психиатр, психотерапевт, психолог каби мутахассисларга мурожаат қилишни талаб қилади.

**Депрессив ҳолатлар.** Пост-травматик стресс бузилишининг асосини ташкил этувчи синдромлардан бири депрессиядир.

Биз тез-тез "депрессия" сўзини айтамыз, бу хафа бўлиш, ёмон кайфият, тушкун ва қайғу ҳолатини англатади. Ҳар бир инсонда вақти-вақти билан ёмон кайфият ва қайғу пайдо бўлади ва чарчоқ, ёқимсиз таассуротларни қайта ишлаш ва бошқалар каби жуда аниқ сабаблар билан боғлиқ бўлиши мумкин .

Бундай истак инсон учун жуда фойдалидир. Афсуски, инсон ўзи учун муҳим муаммоларни ҳал қилади ёки энг чиройли санъат асарларини яратади. Бироқ, булар депрессия ҳолати эмас.

Узоқ вақт давомида (камида бир неча ҳафта) кайфиятда доимий пасайиш кузатилса, депрессия ҳақида гапириш мумкин. Бу каби ҳолатларда инсонда илгари қувонч келтирадиган нарсалардан завқланишни тўхтатади, энергия пасаяди, чарчоқ кучаяди. Қуйида бу борадаги айрим белгиларни кўриб ўтамыз:

\* концентрациялаш қобилиятини камайтириш, концентрацияли муаммолар;

- \* ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ишончсизликни камайтириш;
- \* айбдорлик ва таҳқирлаш ғоялари;
- \* келажак учун қоронғу ва пессимистик туюлган;
- \* ўз-ўзидан зарар етказиш ёки ўз жонига қасд қилишга қаратилган ғоялар ва ҳаракатлар;
- бузилган уйқу;
- \* бузилган иштаҳа;
- \* жинсий истакни камайтириш.

Депрессия кўпинча қизиқишларнинг йўқотилиши, кўз ёши, умидсизлик ҳисси билан бирга келади. Кўпчилик бу ҳолат гирдобда узок вақт қолади, қизиқишларнинг йўқотилиши, кўз ёши, умидсизлик ҳисси кабилар эса сурункали депрессия ҳолатига кириб, депрессиянинг кичайишига ёрдам беради. Жиддий депрессия ўз жонига қасд қилишга олиб келиши мумкин.

**Ўз жонига қасд қилиш ҳаракати.** Ўз жонига қасд қилишнинг асосий сабаби ҳар доим ҳаётнинг ноқулай бирлашувида ёки ушбу вазиятларни субъектив талқин қилишда шахснинг ижтимоий-психологик нотўғри талқин қилиниши ҳисобланади.

Ўз жонига қасд қилишнинг ички ва ташқи шакллари мавжуд.

Ўз жонига қасд қилишнинг ички шакллари ўз жонига қасд қилиш фикрлари, ғоялари, тажрибалари, шунингдек, режалар ва ниятлардан ташкил топган ўз жонига қасд қилиш тенденцияларини ўз ичига олади.

Ўз жонига қасд қилишнинг ташқи шакллари ўз жонига қасд қилиш уринишлари ва ўз жонига қасд қилиш ҳаракатини ўз ичига олади.

**Ўз жонига қасд қилиш ниятларини шакллантирадиган ташқи омиллар қуйидагилардир:**

- қариндошлар ва бошқалар томонидан адолатсиз муносабат (ҳақорат, айблов, таҳқирлаш) ;
- рашк, хиёнат, ажралиш;
- бошқа муҳим, касаллик, яқинларининг ўлими;
- ёлғизлик, ижтимоий изоляция;

- эътибор етишмаслиги, бошқалардан ғамхўрлик кутishi;
- жинсий фаолликка лаёқатсизлик;
- бадандаги касалликлар;
- жисмоний азоб-уқубатлар;
- ижтимоий беқарорлик, моддий-маиший қийинчиликлар.

**Ички омилларга қуйидагилар киради:** айбдорлик комплекслари, жиддий касалликлар, ҳақиқий ёки хаёлий муваффақиятсизликлар, ижтимоий мақомдаги кескин ўзгариш (ногиронлик билан боғлиқ ишни йўқотиш).

Америкалик етакчи ўз жонига қасд қилиш бўйича мутахассис, бир қатор ўз жонига қасд қилиш тадқиқотлари ва олдини олиш марказлари асосчиси ва раҳбари Э. Счнеидман (2001) суицид феноменологиясининг қуйидаги хусусиятларини тавсифлайди:

\* Ўз жонига қасд қилишнинг умумий мақсади ечим топишдир. Ўз жонига қасд қилиш ҳар доим яратилган вазиятдан, муаммони ҳал қилиш усули, инқироз, можаро, чидаб бўлмас вазиятдан чиқиш йўли сифатида намоён бўлади.

\* Ўз жонига қасд қилишнинг умумий вазифаси онгни тўхтатишдир. Ўз жонига қасд қилиш, онгни тўлиқ ўчириш ва чидаб бўлмас руҳий оғриқни тўхтатиш истаги сифатида тушуниш осон.

\* Ўз жонига қасд қилиш учун умумий рағбат бу чидаб бўлмас руҳий оғриқ. Ўз жонига қасд қилиш нафақат онгни тўхтатишга қаратилган ҳаракат, балки чидаб бўлмас ҳис-туйғулар, чидаб бўлмас оғриқ, қабул қилинадиган азоб-уқубатлардан қочишдир.

\* Ўз жонига қасд қилишнинг умумий стрессори эса психологик эҳтиёжлар (ғамхўрлик, тушуниш, севги, кечиримлилик учун амалга оширилмаган психологик эҳтиёжлар).

• Умумий ўз жонига қасд қилиш туйғуси бу ёрдамга мухтожлик ва умидсизликдир.

\* Ўз жонига қасд қилишнинг умумий ички муносабати амбивалентликдир.

Ўз жонига қасд қилган одамлар, ҳатто улар билан тугайдиган пайтда ҳам, ҳаёт ва ўлимга икки томонлама муносабатда бўлишади. Улар ўлишни хошлашади, лекин айна пайтда уларни қутқаришни истайдилар.

\* Ўз жонига қасд қилишда психиканинг умумий ҳолати онгни торайтиришдир, муайян вазиятда маълум бир шахснинг онгига одатда мавжуд бўлган хатти-ҳаракатлар вариантларини танлашнинг кескин чекланиши юзага келади ("ҳамма нарса ёки ҳеч нарса").

\* Ўз жонига қасд қилишнинг умумий коммуникатив ҳаракати унинг нияти ҳақидаги хабардан иборат. Режалаштирилган ҳаракатга нисбатан амбивалент муносабатга қарамасдан, ўз жонига қасд қилмоқчи бўлган кўплаб одамлар бевосита ёки билвосита оғзаки хабарлар ёки хатти-ҳаракатлар кўринишида онгли равишда ёки бефарқ равишда фалокат сигналларини етказиб беришади.

Ўз жонига қасд қилишнинг бир неча турлари мавжуд, уларнинг асосийлари:

\* Унинг мақсади ҳаётдан маҳрум бўлишни эмас, балки ҳар доим ҳам онгли бўлмаса-да, бу ниятнинг намойишини ўз ичига олади.

\* Ҳақиқий, ҳаётдан маҳрум бўлиш мақсадига эга. Якуний натижа ўлимдир, аммо ўлим истаги даражаси бошқача бўлиши мумкин, бу ўз жонига қасд қилиш тенденцияларини амалга ошириш шартлари ва даражасига таъсир қилади.

Иккинчи шакл ЖКСБ бўлган одамларда тез-тез учрайди. Бундай одамлар қаттиқ азоб-уқубатлардан халос бўлишни қидиради. Бу азоб-уқубатларга ёрдам берадиган ҳеч ким йўқлигини ҳис қилишлари мумкин.

Баъзи ҳолларда, агар киши ўз жонига қасд қилишга қарор қилса, у ўзини хотиржам ҳис қилади ҳамда оила ва дўстлари билан "ёрқин" муносабатда бўлишга ҳаракат қилади.

Кўпинча, ўз жонига қасд қилиш, ҳар қандай ҳодиса инсоннинг салбий ҳиссий тажрибаларнинг тез-тез учрайдиган" охириги имкон "қабалида бўлади.



2004 йил сентябр ойида Москвада мудҳиш воқеалардан сўнг, ўз жонига қасд қилишдан олдин, бир аёл ўз кундалигида шундай деб ёзган эди: "...Хавфсизлик ҳисси йўқ... фарзандларингизни ҳимоя қилиш учун ҳеч қандай йўл йўқ... умидсизлик ва азоб-уқубатлар ҳисси мавжуд..."»

Замонавий адабиётларда "ўз-ўзини йўқ қилиш" тушунчалари кенг тарқалган. Ўз-ўзини вайрон қилувчи хатти-ҳаракатларнинг бир қатор ўзаро алмашинадиган шакллари мавжуд, деб ҳисоблашади ва уларнинг охириги нуқтаси ўз жонига қасд қилишдир.

Ўз жонига қасд қилиш билан бир қаторда, ўз-ўзини йўқ қилиш хатти-ҳаракатларига спиртли ичимликларни суистеъмол қилиш, гиёҳванд моддалар, кучли дори-дармонлар, шунингдек, чекиш, қасддан ишлайдиган ортиқча юк, даволанишни истамаслик, автотранспорт воситаларида хавфли ҳайдаш (айниқса, маст ҳолатда автомобил ва мотоциклни бошқариш), экстремал спорт билан шуғулланиш кабилар билан ҳам изоҳланади.

## **8.2. Ғам-қайғу реакциялари.**

Ҳар қандай психотравматик ҳодиса қариндошлар ва дўстлар ўлими содир бўлганда ёки йўқотиш (эски турмуш тарзи, мулк) ва қайғу реакцияси билан бирга келади. Яқинларининг йўқолиши билан ҳар бир киши муқаррар равишда ғам-қайғуга дуч келади. Ўз фаолияти давомида қутқарувчилар ва ўт ўчирувчилар ўз яқинларини йўқотган одамлар билан тўқнаш келишади.

Қайғу реакциялари клиник, ҳиссий ва хулқ-атворнинг кенг доирасини ўз ичига олади. Бундай тажрибаларнинг мураккаблиги ва шунга ўхшаш вазиятларда бўлган одамлар билан ўзаро муносабатларнинг зарурияти туфайли, қутқарувчилар ва ўт ўчирувчиларнинг қайғу реакцияларининг динамикасини билиш муаллифлар учун муҳимдир.

Қайғуга бериладиган одам учун жисмоний ноқулайликнинг вақти-вақти билан пайдо бўлиши (томоқдаги спазмлар, чўкиш, тез нафас олиш, мушакларнинг оҳангини камайтириш ва бошқалар) ва субъектив азоб-уқубатлар (рухий оғриқ) характерлидир. Бундай ҳолатда, инсон ўлган ёки ўз ўлими ҳақидаги фикрлари билан чўмилиши мумкин (Линдеман, 2002). Бунда онгнинг енгил ўзгариши, ноаниқлик хисси, бошқалардан ажралиб чиқиш кузатилади.

**Қайғуни бартараф этиш жараёни барча одамлар учун универсал бўлган босқичлардан ўтади:**

*Аччиқ қайғу* (3-4 ойгача)

*Зарба босқичи.*

*Реакция босқичи:*

- а) рад этиш босқичи (қидирув);
- б) тажовуз фазаси (айбдорлик);
- с) депрессия босқичи(азоб ва тартибсизлик).

*Тикланиш босқичи* (тахминан 1 йил)

- а) "қолдиқ суриш" ва қайта ташкил этиш босқичи;
- б) тугатиш босқичи.

Аччиқ ҳис-туйғуларнинг жиддийлиги баъзи омиллар билан кучайиши мумкин:

- “омон қолган одамнинг айби”;

идентификация қилишнинг мумкин эмаслиги билан боғлиқ қўшимча ўтқир психотравма (тананинг жиддий зарар кўрган ёки топилмаган) - марҳумлар билан муносабатларнинг тўлиқ эмаслиги, марҳумга "охирги имкон" бера олмаслиги;

- унинг ҳаётининг сўнгги дақиқаларида, дафн маросимида (жисмоний масофа, вазиятни рад этиш, инсон билан бўлишишни ички истамаслик) хайрлашмаслик.

Узоқ муддатли қайғу реакциялари билан психосоматик реакциялар пайдо бўлиши мумкин.

### 8.3. Психосоматик касалликлар

Тиббиёт ва психологияда руҳнинг ўзаро таъсири узоқ вақт давомида ўрганилган "Соғлом танада — соғлом руҳ" — қадимги юнон тилидаги баъзи иборалардир. Ушбу баёнотни тескари маъноси шундаки, агар руҳ яраланган бўлса, унда бу танада акс этади. Тадқиқотларда ўз тасдиғини топадиган психосоматик алоқалар учун кўплаб фаразлар ва тушунтиришлар мавжуд.

Соматик касалликларни ўрганишда психоанализ доирасида касалликнинг психологик маъносини ўрганишга алоҳида эътибор қаратилди. Психотерапевт Франс Александр етти "психосоматик" касалликларни бир гуруҳга ажратган: ўн икки бармоқли ичак яраси, ярали колит, муҳим гипертония, ревматоид артрит, гипертироидизм, нейродерматит ва бронхиал астма.

Бундан ташқари, психосоматик касалликлар физиологик кичик гуруҳларга бўлинган: нейропшик, юрак-қон томир, ошқозон-ичак, жигар ва буйрак касалликлари, орқа мия, нафас олиш органлари ва бошқалар.

Турли хил ҳаётий вазиятларда одамларнинг жавоб бериш хусусиятлари таъкидланган ва улар мавжуд психосоматик касалликлар билан боғлиқ.

Шундай қилиб, "ўзини ўзи бошқариш", яъни ижтимоий талабларга мос келмайдиган эҳтиёжларнинг бостирилиши одамларнинг "ярали" турига хосдир. Бундай одамлар қарамлик, қўллаб-қувватлаш, эмпатия эҳтиёжларини қатъий рад этади, содда ва ўзларига ишонч йўқ.

Гипертензия муваффақиятга эришиш, тасдиқлаш, эришиш, юқори масъулиятга эга бўлган одамларда учрайди. Бундай ноқулайликнинг бундай мотивацияси кўпинча тажовузкорлик билан бирга келади (кўпинча бостирилган, чунки уни очик ифода этиш фойдали эмас, бошқа одамларнинг розилиги муҳимдир).

Бронхиал астма руҳий тушкунлик фониди, ҳиссий жиҳатдан сезгир бўлган одамларда учрайди.

Психосоматик реакциялар инсон ҳаётидаги мураккаб (инқироз) вазиятлардан келиб чиқиши мумкин:

### 1. Стресс (кучли, узоқ муддатли таъсир)

Радиация. Чернобил ҳалокатининг 82 нафар иштирокчиларини касаллик ҳақидаги маълумотлари таҳлил қилинганида психосоматик касалликларнинг умумий қабул қилинган рўйхатига мос келадиган астено-неврологик касалликлар, вегетатив қон томир дистони, гипертония, ошқозон-ичак касалликларининг юқори даражасини аниқлади.

### 2. Умидсизлик (эхтиёжни қондириш мумкин эмас )

Психосоматик касалликларнинг психологик жиҳатларидан бири инсонни "иккинчи даражали фойда" олишидир.

Бу" касалликка интилиш " бўлиши мумкин, чунки касал бўлиш у учун фойдали бўлади. Бизнинг маданиятимизда беморга хурмат ва ғамхўрлик билан муносабатда бўлиш одат тусига киради, у ўз вазифаларини бажаришдан озод қилинади, унга ғамхўрлик қилинади ва унга эътибор беради. Агар онгли равишда одам диққатни жалб қилишнинг бундай усуллариға мурожаат қилмаса ҳам, онгсиз равишда касаллик орқали у иссиқлик ва меҳрни қидириши мумкин.

Бироқ, бир-бириға душманлик билан муносабатда бўлган ҳар иккала ота-онани тенг равишда севадиган бола "касалликка чалинган", "ота-оналарни музокара қилиши" ва уларнинг эътиборини ва фаолиятини ўзгартиришдан бошқа йўлни топа олмайди.

**3. Рақобатбардош чиқиш стратегияси билан манфаатлар тўқнашуви.** Тиббий психологияда соматик касаллик билан боғлиқ ҳолда душманлик феномени кўриб чиқилади. Касалликнинг оғир шаклларида душманлик ва қоронғуликнинг бевосита алоқаси аниқланди. Бундай ҳолларда, тирик қолганларнинг катта қисми душман бўлмаган одамлардир.

**4. Бир киши муаммони ҳал қила олмаслиги билан боғлиқ инқироз даври** яқин ёки жиддий касалликнинг ўлимида бўлгани каби, уни тарк эта олмайди.

Инқироз даврининг психологик жиҳатлари саратон касаллигида аниқ кўринади.

Ҳаёт учун хавфли касалликнинг ҳолати "ахборот" стрессига ўхшайди. Травма касалликнинг ўзи эмас, балки келажақда нима бўлиши мумкинлиги ҳақидаги субъектив ғоялардир (вазиятнинг ёмонлашуви, ўлим). Инсон ташхис ҳақидаги хабарни йўқ қилиши мумкин.

Одамлар "боқийлик иллюзияси" билан ажралиб туради. Касаллик келганда, ҳаётнинг ўткир ҳисси пайдо бўлади. Жиддий касаллик ҳаёт режалари ва шахсий режаларини бузади (бир киши тезисни ҳимоя қилиш, дам олиш, янги машина сотиб олиш учун кетади), у касал бўлиб қолгани учун ўзини ғазаблантиради. Саратон тананинг "хиёнати" сифатида қабул қилинади (Семенов, 1997).

Бадандаги жиддий касаллик жисмоний азоб-уқубатлар билан бирга келади ва инсоннинг одатдаги ҳаётий фаолиятини қийинлаштиради. Натижада ҳаёт сифати кескин ўзгариб боради.

Касалликка киши томонидан инқироз ҳолати сифатида қаралиши мумкин. Баъзи ҳолларда касаллик жиддий зарба бўлиши мумкин, аммо бу аввалги турмуш тарзига қайтиш имкониятини сақлаб қолиши мумкин. Бошқа ҳолларда, касаллик барча ҳаёт режаларини кесиб ўтадиган инқироз ҳолатига айланиши мумкин ("ҳеч қандай йўл йўқ").

Онкологик беморнинг ҳиссий реакцияларининг динамикаси бу соҳада кўп йиллар ишлаган психотерапевт томонидан тасвирланган (Э. Сублер-Росс 2001):

1. Кўчиб ўтишга қодир эмаслиги ёки ҳаракатларнинг тартибсизлиги билан бирга касалликнинг янгиликларидан зарба олиш.

2. Ўзингиз ҳақингизда янги, чидаб бўлмас билимларни инкор этиш руҳият учун хавфсизлик функцияси бўлиб хизмат қилади, шахсий ресурснинг уланишини блоклайди.

3. Агрессия. Адолатсизлик ҳисси: "нима учун мен?». Инсон касалликнинг сабабларини излайди ва топишга ҳаракат қилади. Бошқаларни айблайди. Ушбу реакциянинг асоси кўрқувдир.

4. Депрессия. Инсон даволанишга ишонмайди, унинг маъносини кўрмайди, ўз жонига қасд қилиш фикрларини билдиради.

5. Қабул қилиш ёки "тақдир билан музокара қилиш". Касалликнинг ҳақиқатини қабул қилиш, бошқалар билан ҳамкорлик қилиш, рухий тушкунлик ҳисси, мувозанат. Янги маънолар пайдо бўлади, озодлик ҳисси пайдо бўлади.

Инқироз ҳолатини бартараф этиш инсонни ҳаётдан умидларни оқилона камайтиришга ва янги ҳаёт шароитларига мослашишга имкон берувчи тажрибани ўз ичига олади. Агар киши ўз-ўзини бошқариш қобилиятига эга бўлса, қидирув фаолиятини амалга оширса, енгиб ўтиш мумкин бўлади. Айниқса, сарфланган саъй-ҳаракатларнинг ҳар қандай натижага олиб келишини тахмин қилиш қийин бўлган вазиятдан чиқиш йўлини топиш қийин.

Сут билан идишга тушган иккита курбақа ҳақидаги эртакни эслайлик. Бири дарҳол таслим бўлди ва ҳаракат қилишга уринмасдан, пастга тушиб, чўкди, иккинчиси эса куч-қудратга эга бўлишга қарор қилди. Натижада, сутнинг ёғини оёқларига суриб, чиқиб кетишга муваффақ бўлди.

Юқорида келтирилган психосоматик реакцияларни умумлаштириб, куйидагиларни айтишимиз мумкин.

Инсон ҳаётида ва инсоният тарихида инқирозли вазиятлар, фалокатлар, кучли ёки эмоционал ҳис-туйғулар билан бирга бўлган даврлар мавжуд. Бироқ, бу пайтларда психосоматик касалликлар сони барча одамларни бирлаштирадиган фаолият билан боғлиқ.

Иккинчи жаҳон уруши даврида бир қатор касалликларнинг намоён бўлишида пасайиш кузатилди — шизофрения, ошқозон яраси ва бошқа касалликларнинг сони камайди.

Фаолият давридан кейин рецессия даври кузатилади, унда таслим бўлиш, қидиришдан воз кечиш таъсири пайдо бўлиши мумкин ва шу нуқтада касаллик олдинга чиқди.

Зилзилалардаги руҳий касалликларнинг частотасини ўрганган тадқиқотчилар, фалокатлар ёки табиий офатлар тугганидан сўнг, қурбонларнинг маъно-мазмунли доимий соғлиққа зарар етказган деган хулосага келишди.

Шундай қилиб, Манагуа зилзиласидан бир йил ўтгач, психиатрия шифохонасида касалхонага ётқизилганлар сони икки баробар ортди ва жабрланганларда неврологик ва психосоматик касалликлар бир неча йиллар давомида қайд этилди.

"Мартин Эден феномени" (Жек Лондон китобининг қаҳрамони) машхур бўлиб, у муваффақиятга эришиш учун ўлиб, у хоҳлаган нарсага эришди. *Агар киши изланишда бўлса, у касал эмас. Тўхталиш касаллик ва ўлимни англайди.*

**Агар киши фаол бўлса, у ижобий ҳис-туйғуларга эга — касалликлар орқага қайтади. Бу ҳолат психосоматик касалликларнинг олдини олишнинг асосий тамойилини кўрсатади.**

Воқеанинг травма табиати унинг шахсияти учун бўлган маънога боғлиқ. Бу эрда шахснинг хавфли вазиятга, дунёқарашга, диний ҳис-туйғуларга, ахлоқий қадриятларга бўлган муносабати, содир бўлган воқеалар учун қисман жавобгарликни қабул қилиш орқали шаклланадиган ҳодисанинг субъектив аҳамияти муҳим роль ўйнайди.

Фожиали воқеа бир кишига жиддий травма етказиши мумкин ва деярли бошқаларнинг руҳига таъсир қилмайди.

Ҳатто шунга ўхшаш тажрибаларни бошдан кечиргандан сўнг, одамлар тугатилгандан кейин вазиятга бошқача муносабатда бўлишади.

Агар бирор киши психологик травма билан шуғулланса ва ўз тажрибасидан муҳим хулоса олса, у жуда етук шахсга айланади. Унинг ёшидан қатъи назар, у ҳеч қачон инсон фожиасига дуч келмаган одамдан кўра психологик жиҳатдан кучлироқ бўлади, ҳаётни кўпроқ тушунади ва бошқа одамларни яхши ҳис қилади.

### **Назорат саволлари**

1. Стресс ҳолатига “кечиктирилган реакциялар” нима?
2. Руҳий травма тушунчасига нима киради?
3. Травматик стресс ҳолатининг хусусиятлари.
4. Инсон томонидан қаттиқ стрессни травматик деб ҳисоблаш шартлари.
5. Кучли стрессли вазиятга таъсир қилиш даражасига таъсир қилувчи омиллар.
6. Руҳий жароҳат олган одамларнинг хатти-ҳаракатлари стратегияси.
7. Мажбурий хатти-ҳаракатлар феномени.
8. Травматик вазиятни бошдан кечириш динамикаси.
9. ТССБ пайдо бўлиши шартлари.
10. ТССБ ривожланиш хавфи гуруҳлари.
11. Депрессия ҳолатининг белгилари.
12. Ўз жонига қасд қилиш феноменологияси.
13. Ўз жонига қасд қилиш турлари.
14. Ўз жонига қасд қилиш ниятларини шакллантирадиган омиллар.
15. Аччиқланишнинг оғирлигини кучайтирадиган омиллар.
16. Психосоматик реакцияларга олиб келадиган вазиятлар.
17. Жиддий психосоматик касаллик ҳолатини бартараф этишнинг умумий механизмлари.



## Хулоса

Ушбу дарсликда тасвирланган барча мавзулар ўзларининг профессионал фаолиятида доимо мутахассислар билан учрашадиган, касбий ва шахсий жиҳатдан енгил керак бўлган тушунчалардир. Фавқулодда вазиятлар мавжуд бўлса-да, бундай шароитларда ишлайдиган мутахассисларга жамиятимизда доимий эҳтиёж бор.

Бошқа томондан қараганимизда, юқорида айтилганларнинг барчаси дарҳол "ўз-ўзидан ҳаракат қилиш" керак дегани эмас. Муаллиф сифатида бир томондан ўзимизнинг касбий билимларимизга таянган бўлсак, иккинчи томондан соҳа мутахассисларининг профессионал қобилиятларига асосландик. Шунга кўра, одамлар, ишда шахсий ва жамоавий масъулият, "профессионал" тил, ҳазил ва ўзаро ёрдамлашишларида ва кундалик ҳаётларида ёрдам беришнинг умумий ғояси билан руҳан мустаҳкамландилар. Натижада унинг субкултураси билан биродарлик ҳиссини пайдо қиладилар.

Китобнинг барча бўлимлари орқали инсон танасининг имкониятлари, руҳий ресурслар жуда катта эканлиги ҳақидаги ҳаётий фикрни ўргатишга ҳаракат қилдик. Сиз улар ҳақида билишингиз ва улардан оқилна фойдаланишингиз керак. Шундагина бирор киши объектив равишда мураккаб ҳаётий вазиятга тушиб қолса, бу борада кўмаклаша оладиган билимларга эга бўлишингизга шубҳа қолмайди.

Вазиятларнинг ривожланиши учун кўплаб вариантларни билиш сиз улардан чиқиш йўлларини топишга имкон беради. Биз ушбу китобнинг мавзулари, улар билан боғлиқ муаммолар ҳаётда ва фавқулодда вазиятлардан ташқари, улар билан тўқнашган ва яқинлари учун катта синовга айланади деб ўйлаймиз.

Умид қиламизки, бу дарслик бундай вазиятларда ёрдам бериши мумкин.

# АСОСИЙ ВА ҚЎШИМЧА ЎҚУВ АДАБИЁТЛАР ҲАМДА АХБОРОТ МАНБАЛАРИ

## Асосий адабиётлар

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. М. 2015.
2. Атватер И., Даффи К. Психология для жизни. М. 2008.
3. Буякас Т.М. Основания и условия профессионального становления студентов-психологов. М. МГУ. 2005.
4. 4. Вачков И.В., Гриншпун И.Б., Пряжников Н.С. Введение в профессию «психолог» Москва, Воронеж, 2002-2007 г
5. Myers D.G. Psychology. Ninth Edition. - Worth Publishers. 2010. -
6. 910 p.
7. Philip J. Corr, Gerald Matthews. Personality Psychology. Cambridge University Press 2009.-906 P.
8. Psychology as the Behaviorist Views it John B. Watson (1913) First published in Psychological Review, 20, 158-177.
9. Баротов Ш.Р. Психологик хизмат: Магистрлар учун дарслик. – Т.: “Наврўз” нашриёти, 2018. – 344 б.
10. Баротов Ш.Р. Психологическая служба образования: от теории к практике. (Учебно-методическое пособие). – Бухара: Дурдона, 2017-172 с.
11. Ғозиев Э.Ғ. Умумий психология Т; “Университет” нашриёти, 2012. 490б.
12. Авезов О.Р. ва бошқ. Психология назарияси ва тарихи. Т: “Ўзбекистон файласуфлари жамияти” нашриёти, 2019.
13. Авезов О.Р. ва бошқ. Шахс психологияси. Б; Дурдона, 2019.
14. Авезов О.Р. ва бошқ. Девиант хулқ-атвор психологияси. – Б. “Бухоро вилоят босмахонаси МЧЖ нашриёти”, 2019. 494 б.
15. Хайдаров Ф.И., Халилова Н.И. Умумий психология. Т; Фан ва технологиялар, 2010. - 450 б
16. *Агаджанян Н.А.* Физиология человека. СПб.: Санатрон, 2006.

19. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988.
20. *Вейтен У., Ллойд М.* Стресс и его эффекты, М., 1994.
21. *Егоров И.В.* Клиническая анатомия человека: Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
22. *Кокс Т.* Стресс. Пер. с англ. М.: Медицина, 1981
23. *Резанова Е.А., Антонова И.П., Резанов А.А.* Биология человека (Анатомия, физиология и гигиена человека с основами медицинской экологии) в таблицах и схемах. М.: Издат-Шко-ла2000, 1998.
24. *Ротенберг В.С., Аршавский В.В.* Поисковая активность и адаптация. М.: Наука, 1984.
25. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / Под ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 2004.
26. *Селье Г.* Очерки об адаптационном синдроме. Пер. с англ. М.: Медицина, 1960.
27. *Селье Г.* На уровне целого организма. Пер. с англ. М: Наука, 1972.
28. *Селье Г.* Стресс без дистресса. Пер. с англ. М.: Прогресс, 1979.
29. *Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В.* Эмоциональный стресс // Хрестоматия «Мотивации и эмоции» / Под ред. Ю.Б. Гиппен-рейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 339-344.
30. *Судаков К.В.* Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты и его нежелательных последствий // Вестник Междунар. Академии Наук (Русская секция). 2006. № 1. С. 8-14.
31. *Тигранян Р.А.* Стресс и его значение для организма. М.: Наука, 1988.

### **Кўшимча адабиётлар**

1. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017 .
2. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳдил, қатъий тартиб-интизом ва

3. шахсий жавобгарлик- хар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Тошкент, Ўзбекистон нашриёти, 2017.
4. Буякас Т.М. Становление стойкого интереса к профессиональной
5. деятельности. М, 2010.
6. Григорович Л.А. Введение в профессию “психолог”. М, 2004.
7. Карандашев В.Н. Психология: Введение в профессию. М, 2009.
8. Ковалева А.И. Носкова О.Г. Моя профессия психолог. МГУ, 2007.
9. *Чирков Ю.Г.* Стресс без стресса. М.: Физкультура и спорт, 1988.  
Эмоциональный стресс. Пер. с англ. Л.: Медицина, 1970.
10. *Hytten K., Hasle A.* Fire-fighters: a study of stress and coping // Acta
11. *Psychiatrica Scandinavica.* 1989. Suppl. 335. V. 80. P. 50-55. *Horowitz M.J.*  
Stress response syndromes. New York: Aronson, 1976. *Selye H.* Stress in health  
and disease. Boston; London, 1976.
12. *Alexander H.* Le vagabondage/ maladie sociale // Alienist et Neurol.
13. St. Louise, 1907. № 27. *Allen J.G.* Coping with trauma: a guide to self-  
understanding.
14. Washington: American Psychiatric Press, Inc., 1995.
15. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al.* Mental health and social  
characteristics of the homeless: a survey of mission users // Am. J. Public  
Health. 1986.
16. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al.* Mental health problems among  
homeless persons: a review of epidemiological research from 1980 to 1990 //  
Treating the homeless mentally ill, 1991.
17. *Fisher P.J., Shapiro S., Breakey W.R. et al.* Baltimore mission users: social  
networks, morbidity, and employment // Psychosoc. Rehab. J., 1986.
18. *Semenova N.D.* The somatic facade of the post-traumatic stress disorder // Paper  
given at the 4<sup>th</sup> European Conference on Traumatic Stress of the European

Society for Traumatic Stress Studies. Psychotraumatology 1945—1995, May 9<sup>th</sup>, Paris, France, 1995.

### **Интернет сайтлари**

1. <http://textshare.tsx.org>
2. <http://www.mgimo.ru/fileserver/>
3. <http://www.ssu.runnet.ru/...>
4. <http://www.philol.msu.ru/~rlc2001/ru/sch I4.htm>
5. <http://www.voppsv.ru>
6. <http://flogiston.ru/arch>
7. <http://psychol.ras.ru>
8. <http://psyberia.ru>

## ИЛОВА

Бугунги кунда стрессли вазиятларни ўрганиш мақсадида амалиётчи психологлар учун жуда кўплаб методик тавсиялар ишлаб чиқилмоқда. Улардан айримлари ҳақида тегишли маълумотлар бериш мумкин. Жумладан, тақдим этилаётган услуб эса ўзининг самарадорлиги билан алоҳида ажралиб туради. Мазкур тест натижалари одатда илмий психологияда қабул қилинган "Экстраверсия", "Интроверсия" (ички), "Нейротизм" (асабий мувозанат) ҳолатларининг шаклланганлик даражаларига қараб талқин қилинади. Бу талқин эса ҳар бир шахс тарбияси ва тараққиётига баҳо бериш учун муайян даражада хулосалар қилиш имконини беради.

Тавсия этилаётган методика асосида турли муаллифлар (Кеттелл, Леонгард, Айзенк, Личко) томонидан бир хил мақсадга йўналтирилган методик ишланма маҳсули бўлиб, унинг асосида шахснинг умумпсихологик сифатларининг намоён этилиши ётади.

Мазкур методика Г.Айзенкнинг 60 талик саволномаси (ўсмирлик варианты)га таянган ҳолда шахсда "Экстраверсия" ва "Нейротизм" ҳолати намоён этилиши ва унинг ўзаро нисбати (устунлиги) натижалари асосида ҳар бир ўсмир шахси учун характерли бўлган шартли вариантлар белгиланади ва шу вариантларга мансуб ўсмирлар характерини психологик жиҳатдан коррекциялаш учун олиб борилиши лозим тавсиялар тақдим этилади. Мазкур методик имкониятни қуйидаги тартибда талқин қилиш мумкин.

Иш босқичлари:

1. Тестини ўтказиш.
2. Олинган маълумотларни ("ҳа", "йўқ" тартибидаги) ҳисоблаш.
3. Натижаларни махсус жадвалга мос белгилаш.
4. "Ёлғон" шкаласига тушган маълумотларни аниқлаш (5 балдан юқори бўлса).
5. Тегишли хулосалар чиқариш.

Кўрсатма (амалий психолог учун): Тақдим этилган саволноманинг ҳар бир саволига синалувчи кўп ўйламасдан “ҳа” ёки “йўқ” деб жавоб бериши керак.

Жавоб саволнома варақасининг тегишли рақами олдида кўйилади.

Мазкур методика 12-17 ёшли ўқувчиларни ўрганиш учун мўлжалланган бўлиб, ундан қуйидаги мақсадларда фойдаланиш мумкин:

1. Синф жамоасини танлашда. 2. Синфга янги келган ўсмир билан тарбиячини (ўқитувчини) таништиришда. 3. Турли хил касб танлаш ва унга йўналтиришда. 4. Ўсмирга индивидуал муносабатда бўлишда. 5. Педагогик амалиётдаги “ўқувчи-ўқитувчи”, “ўқувчи-синф” ўртасидаги шахслараро муносабат-ларни яхшилашда. 6. Ўсмир хулқ-атворини ўрганиш ва тарбиялашда ва ҳоказо.

#### **Методика саволномаси (Айзенк услуби бўйича)**

1. Шовқинда югуриб елишни ёқтирасизми?
2. Сизни ҳимоя қила олиши мумкин бўлган дўстларни тез-тез қўмсаб турасизми?
3. Ниманидир сўрасалар тез жавоб қайтара оласизми?
4. Нимадандир ғазабланган вақтингиз бўладими?
5. Кайфиятингиз тез-тез ўзгариб турадими?
6. Одамлар билан мулоқот қилишга нисбатан китоб ўқиш осонроқми?
7. Турли хил уй ва фикрлар ухлашингиз учун тез-тез халақит бериб турадими?
8. Ҳамма вақт ҳам бирдек сизга айтилган ишни айнан бажарасизми?
9. Ким биландир ҳазил қилишни ёқтирасизми?
10. Жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни бахтсиз ҳис этасизми?
11. Мен жуда ҳам қувноқ одамман деб ўзингизни айта оласизми?
12. Ўқишда ёки ишда бирор бир қонидани бузганмисиз?
13. Нимадандир ғазабланганлигингиз аниқми?
14. Ҳамма ишни тезлик билан бажариш сизга ёқадими?

15. Ҳаммаси яхшилик билан тугаган бўлсада қандайдир кўрқинчли ходисалар учун қайғурасизми?
16. Ҳар қандай сирни ҳам сизга ишониш мумкинми?
17. Алоҳида қийинчиликсиз баъзан зерикарли бўлган дўстлар даврасини тезда қиздира оласизми?
18. Ҳеч қандай сабабсиз (жисмоний куч сарфлашсиз) баъзан юрагингиз каттик урадимми?
19. Ким биландир дўстлашмоқ учун одатда сиз биринчи бўлиб қадам қўя оласизми?
20. Бирор марта ёлғон гапирганмисиз?
21. Сиз ва сизнинг ёшингиз тўғрисида танқидий фикр айтилганда тез жаҳлингиз чиқадими?
22. Ўз дўстларингизга турли хил тарихларни айтиб тез-тез ҳазил қилиб турасизми?
23. Кўпинча ўзингизни толиққан ҳолда ҳис этасизми?
24. Сизнинг одатингизча олдин иш (ўқиш) кейин бошқаларими?
25. Сиз одатда кувноқ ва ҳамма нарсадан хурсандмисиз?
26. Сиз тез ранжийдиган (кўнгли жуда нозик) мисиз?
27. Ўзгалар билан мулоқот қилишни жуда яхши кўрасизми?
28. Ҳамма вақт бирдек уйдаги юмушларга, хўжалик ишларига кўмаклашасизми?
29. Бош айланиш ҳолати сизда учраб турадимми?
30. Сизнинг ҳаракатларингиз баъзан бошқаларни ноқулай ҳолатга туширганми?
31. Нимадир бадингизга урган ҳолатларни тез-тез ҳис этасизми?
32. Баъзан ўзгалар паноҳи (ёрдами)ни ёқтирасизми?
33. Бегона одамлар орасида бўлганда жимгина ўтирасизми?
34. Баъзан ўз жойингизга ўтирмаганингиз сизни ўй-ҳаяжонга соладими?
35. Одатда сиз тез қарор қабул қиласизми?
36. Ўз жамоангизда бирор марта ҳам шовқин қилмаганмисиз?



37. Тез-тез қўрқинчли тушлар кўрасизми?
38. Дўстлар даврасида қувноқ бўлиш учун ўзингизга эрк бера оласизми?
39. Сизни хафа қилиш осонми?
40. Кимнингдир ҳақида ёлғон гапиришингизга тўғри келганми?
41. Ўйлаб ўтиришга кўп фурсат бермасдан одатда тез гапириш ва ҳаракат қилиш билан машғул бўла оласизми?
42. Агар ноқулай вазиятга тушиб қолсангиз узоқ вақтгача уни унута олмайсизми?
43. Шовқинли ва қувноқ ўйинлар сизга жуда ёқадими?
44. Ҳамиша сизга нима узатилса шуни танаввул қилиб кетаверасизми?
45. Сиздан ниманидир сўрасалар “йўқ” деб жавоб беришга қийналасизми?
46. Меҳмондорчиликка тез-тез бориб туришни ёқтирасизми?
47. Яшашни хоҳламаган вақтларингиз бўладими?
48. Оилангиздагилар билан кўпол муносабатдаги вақтларингиз бўлганми?
49. Атрофдагилар сизни қувноқ ва хушчақчақ одам деб ҳисоблашадими?
50. Иш (ўқиш) вақтида кўпинча хаёлингиз бўлиниб турадими?
51. Умумий хурсандчиликка қатнашишдан кўра уни ортдан кузатиш туриш сизга маъқулми?
52. Турли хил фикрлар мавжуд бўлганлиги туфайли одатда ухлашга қийналасизми?
53. Бажаришингиз лозим бўлган ишларни амалга оширишга ўзингизга тўлиқ ишонасизми?
54. Ўзингизни танҳо ҳолатда ҳис этган ҳолатда бўласизми?
55. Янги одамлар билан мулоқотда биринчи бўлиб гапиришга уяласизми?
56. Қилган хатойингизни тузатиб бўлмаслигини пайқаб қолиш ҳоллари сизда тез-тез учраб турадими?
57. Сизга бақриб гапиришса сиз ҳам худди шу оҳангда жавоб берасизми?

58. Бирор жиддий сабаб бўлмаса ҳам ўзингизни қувноқ ёки ғамгин ҳис этган вақтларингиз бўладими?

59. Ўз тенгдошларингиз орасида ҳақиқий дам олиш қийин деб ҳисоблайсизми?

60. Ўйламасдан бажарган бирор-бир ишингиз учун қайғурган вақтларингиз тез-тез такрорланиб турадими?

### **Методика калити.**

#### **I. Экстраверсия (E)**

"Ха": 1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57

"Йўқ": 6, 33, 51, 55, 59.

#### **II. Нейротизм (N)**

"Ха": 2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47,  
50, 52, 54, 56, 58, 60.

#### **III. Ёлғон**

"Ха": 8, 16, 24, 28, 36, 44

"Йўқ": 4, 12, 20, 32, 40, 48

Ўсмирлар учун меъерий балл оралиғи

**Экстраверсия:** 11 - 14 ball

**Нейротизм:** 10 - 15 ball

**Ёлғон:** 4 - 5 ball

<b>№ (вариант)</b>	<b>Экс-я балларда</b>	<b>Ней-м балларда</b>	<b>№ (вариант)</b>	<b>Экс-я балларда</b>	<b>Ней-м балларда</b>
<b>1</b>	0-4	0-4	<b>17</b>	16-20	4-8
<b>2</b>	20-24	0-4	<b>18</b>	4-8	16-20
<b>3</b>	20-24	20-24	<b>19</b>	4-8	4-8
<b>4</b>	0-4	20-24	<b>20</b>	16-20	16-20
<b>5</b>	0-4	4-8	<b>21</b>	12-16	8-12
<b>6</b>	0-4	16-20	<b>22</b>	8-12	8-12
<b>7</b>	0-4	8-16	<b>23</b>	16-20	8-12
<b>8</b>	4-8	0-4	<b>24</b>	12-16	4-8
<b>9</b>	8-16	0-4	<b>25</b>	8-12	4-8
<b>10</b>	16-20	0-4	<b>26</b>	4-8	8-12
<b>11</b>	20-24	4-8	<b>27</b>	4-8	12-16
<b>12</b>	20-24	8-16	<b>28</b>	8-12	16-20
<b>13</b>	20-24	16-20	<b>29</b>	12-16	16-20
<b>14</b>	16-20	20-24	<b>30</b>	16-20	12-16
<b>15</b>	8-16	20-24	<b>31</b>	8-12	12-16
<b>16</b>	4-8	20-24	<b>32</b>	12-16	12-16

Ўқувчи шахсида намоён бўлувчи характерологик сифатларнинг намоён этилиши ва уни психологик жиҳатдан тарбиялаш (тузатиш) йўллари

**№1. Психологик ташхис** Э: 0-4; Н: 0-4. Хотиржам, тинчликсевар, қаршилиқ кўрсатмайдиган. Меҳнат, ўқув жамоасида камтарин, дўстликка нисбатан ўртача муносабатда, ҳақиқат ўзи томондалигини англаса уни амалга ошириш учун ниҳоятда қатъий, баъзан агрессив сабр-тоқатли баъзан совуққон.

**1. Психологик коррекция:** Янада муваффақиятли ишлаши, ўқиши учун энг асосийси - жамоанинг ва раҳбариятнинг диққатини шу одамга кўпроқ

каратиб, унинг ўз-ўзини баҳолашга ва ўз имкониятларини ривожлантиришга йўл очиб бериш ва уни мунтазам назорат қилиб туриш талаб қилинади.

**№2. Психологик ташхис:** Э: 20-24; Н: 0-4. Қувноқ, мулоқотли, хушчакчак, яхши таассурот қолдиришни ёқтиради. Оптимист, муваффақиятга ҳамиша ишонади. Балансдор хафагарчиликни тез унитлади, низоли вазиятларга бурилмайди. Янгиликка интилувчан, одамлар назарига тушишни ва уларнинг ҳурматини қозонишни ҳамиша маъқул кўради. Бироқ, юзаки, бепарво талабчан жуда кўп ишларни бажариш учун астойдил киришади, лекин кўпинча охирига етказишга, сабр-тоқат, матонат етишмайди. (ишга, ўқишга жўшқин киришади, лекин тез совийди.)

**2. Психологик коррекция:** Табиатидаги ишчанлик, ташаббускорлик, чакқонлик каби сифатларидан унумли фойдаланган ҳолда уни жамоа (синф) олдида рағбатлантириш ва ундан сабрлилик, масъуллик, астойдил меҳнат қилиш (ўқиш) каби фазилатларнинг намоён бўлишига алоҳида эътибор бериш тавсия қилинади. Шунингдек, мазкур шахсга иш кўламини ва вақтини тўғри ташкил қилиш учун алоҳида кўрсатма бериб бориш мақсадга мувофиқдир.

**№3. Психологик ташхис** Э: 20-24; Н: 20-24. Фаол иш жараёнида ниҳоятда тиришқоқ ва сермахсул, ҳар кимнинг фикрига кўшилиб кетавермайди. Барча билан бир хил муносабатни сақлашга интилади. Мустақил фикрга эга. Ўз фикрини исботлашга ҳаракат қилади, ўзига нисбатан лоқайд бўлишларини хоҳламайди ва бунга чидаб тура олмайди.

**3. Психологик коррекция** Психологик тузатиш йўли: Яшаш принципи ҳамиша ҳурмат-иззат ва эътиборда бўлиш. Ўзаро муносабатларга ишонтириш, ширинсўзлик ва хушмуомалалик асосида ташкил этишга интилади. Чунки, аффектив ҳолатларга тез берилади. Бундай пайтда у билан муаммо устида тушунтириш, тортишиш ва изоҳлаш ярамайди. Мазкур шахс бир оз тинчлангандан сўнг ётуғи билан барча муаммони ҳал қилиши мумкин.

Бундай шахсларда кучли ишчанлик ва ташкилотчилик қобилиятлари мавжудлигини ҳисобга олган ҳолда меҳнат (ўқиш) жамоасида тегишли шароит яратиш ва ундан ташкилот муваффақияти учун унумли фойдаланиш мумкин.

**№4. Психологик ташхис:** Э: 0-4; Н: 20-24. Бзовта, сергак, баъзан ўз-ўзига ишончсиз. Ўзгалардан мурувват кутади. Камгап, муомалага киришиши жуда қийин. Тез ранжийди. Иш шароитига тез мослашиб кета олмайди, шу боис иш ҳаракатлари сустдек кўринади. Актив ва жўшқин ҳаёт ва ҳаракатлар билан унчалик қизиқмайди. Хаёлчан, аразчан иш жараёнида бировлардан тез ранжийди ва ўзини тутиб туриши қийин, яъни тез асабийлашади.

**4. Психологик коррекция:** Кўнглини кўтариб туриш, меҳрибонлик қилиш ва қўллаб-қувватлаб туриш талаб қилинади. Ижобий томонларига алоҳида эътибор бериш керак. Ушбу шахсга шундай жамоа ишини танлаш керакки, бунда у кўп мулоқотда бўлмасин катталарнинг кичиклар устидан ҳукмронлиги ҳолатларига дуч келмасин, турли тоифадаги одамлар билан ҳамсуҳбат бўлмасин яъни, кўпинча, кўнгилчан, хушфеъл, сермулоҳаза, мулойим, юмшоқ ва нозик дидли одамлар билан ишлаш уни шахс сифатида ривожлантиришга ва ташкилот (ўқув) муваффақиятини таъминлашга хизмат қилиши мумкин.

**№5. Психологик ташхис:** Э: 0-4; Н: 4-8. Хаёлчан, хотиржам реал ҳаётга паст даражада қизиқади, демак, муваффақиятлари ҳам ҳамиша яхши эмас. Ички дунёсидаги ўйлар, мустақил фикрлар асосида ҳаракатга ёки ҳаётга йўналтирилган. Ишда раҳбарлар (ўқитувчилар) топшириғига жуда яхши қулоқ солади, лекин кўп ҳолларда лоқайдлик билан жавоб қайтаради.

**5. Психологик коррекция:** Ўз-ўзини тўғри (адекват) баҳолашга ўргатиш лозим. Чунки шундай қилинса ундаги баъзан учрайдиган лоқайдлик ва бефарқлик касали тузалади. Кўпинча иш жараёнининг муваффақияти учун

хизмат қилдириш керак бўлади, айти пайтда уни ишга қизиқтириш асосий рол ўйнайди.

**№6. Психологик ташхис:** Э: 0-4; Н: 16-20. Тортинчок, журъатсиз, нозик табиатли, таъсирчан, нотаниш вазиятда ҳадиксировчи ўз-ўзига ишониши қийин. Орзу-ўйларга берилувчан. Кўп фикр юритувчан, кўп одамлар даврасида ўзини ноқулай ҳис этувчан, муваффақиятларга эришишганига кўпинча шубҳа билан қарайди. Вазиятни чалкаштириш ёки ўзгартиришга қизиқмайди. Фантазияга берилувчан ва кўпинча қатъий эмас.

**6. Психологик коррекция:** Психологик тузатиш йўли: Кўпчилик олдида уни кўллаш, ҳимоя қилиш ва яхши томонларини (масалан: кўнгилчанлиги, чаққонлиги, яхши инсон эканлигини ва ҳоказо) алоҳида қайд қилиш лозим. Мазкур шахсни иш жараёни ва ўз хоҳиши билан боғлиқ бирор нарсага қизиқтириш орқали ҳаётга ва муваффақиятларга ишонч билан қарай олишга ўргатиб бориш яхши натижа бериш мумкин ва бу ўз-ўзини оптимист сифатида баҳолаш имконини ҳам бериши мумкин. У бажараётган иш кўлами ва самарадорлиги шу жиҳатга кўпроқ боғлиқ эканлигини унитмаслик керак.

**№7. Психологик ташхис:** Э: 0-4; Н: 8-16. Камтарин, актив фақат ишга йўналтирилган шахс одил, дўстга садоқатли, жуда яхши уддабурон ёрдамчи бироқ, ташкилотчи эмас. Ўзини олиб қочувчан. Барча билан ўртача муносабатни сақлайди. Кўп дўстлар даврасига кирмайди. Фақат бир киши билан яхши дўст тутиниши мумкин. Ўзаро муносабатга алоҳида эътибор беради. Баъзан зерикарли ҳолатларга тушади.

**7. Психологик коррекция:** Иш фаолиятида мустақилликка йўналтириш лозим. Рағбатлантириш-ташаббускорлигини оширишга хизмат қилиши лозим. Ўз имкониятларини ҳис этиши ва уни ривожланишга ишонтириш лозим. Бировнинг авторитетига кўр-кўрона ишонишига ёки эргашишига йўл қўймаслик керак. Кўпинча итоаткорлик билан эмас мустақиллик билан ишлаш қондасига одатлантириш тавсия қилинади.

**№8. Психологик ташхис:** Э: 4-8; Н: 0-4. Хотиржам шахс. Одамлар билан кўпроқ муомала қилишга мойил. Эстетик диди кучли, фаолиятда кўпинча ўйчан ва хаёлчан, оғир, вазмин ютуқларга бефарқ ҳамма каби яшашни ёқтиради. Ўзаро муносабатларда доим бир хил, лекин чуқур қилиб билмайди. Низо, жанжалдан осон қутулади.

**8. Психологик коррекция:** Бош вазифа - мазкур ишга ёки фаолиятга бўлган эҳтиёжни ва масъулиятини кучайтириш мазкур шахсни қизиқтирувчи усулларни ўйлаб топиш керак, кўпроқ одамлар билан мулоқотга жалб қилиш лозим. Ўта масъулиятли ва тезкорлик талаб қиладиган ишларга жалб қилмаслик керак. Яъни шундай қилинса, аввало шахс саломатлиги ва корхона (ўқув) муваффақиятига путур етмайди.

**№9. Психологик ташхис:** Э: 8-16; Н: 0-4. Фаол, кувноқ. Одамшаванда. Муомалада камгап. Ижтимоий тўдаларга осон тушиб қолади, чунки тартиб-интизомни бузувчи шароитларга қаршилиги кам. Янгиликка интилувчи, қизиқувчан. Ижтимоий идрок қилиши кам ривожланган. Ҳақиқий баҳолари ва ўз-ўзини баҳолаш уқуви йўқ. Кўп ҳолларда қатъий қабул қилинган қарори йўқ. Серғайрат. Ишонувчан.

**9. Психологик коррекция:** Мазкур шахсга талаб бир оз қаттиқроқ қўйилиши ва ишни муваффақиятли бажариш учун бутунлай жалб қилинишини назорат қила бориш лозим. Унга нисбатан хушмуомала бўлиш ижобий натижа беради. Лекин, бунда унинг фаолияти мунтазам кузатилаётганлигини ҳис этиб туриши керак. Ғайрат-шижоатини фойдали ишларга жалб қилинишни тامينлаш зарур. Юксак ғояли ва ижтимоий қимматли ишларни бажариш учун махсус тузилган гуруҳларга жалб эта бориш ва унинг фаолиятини назорат қила бериш талаб қилинади. Кўп ҳолларда қатийлик ва мустақиллик талаб қилган масъулиятли ишни топширмаслик керак.

**№10. Психологик ташхис:** Э: 16-20; Н: 0-4. Ташқи қиёфада санъаткорларга моҳирлик кўрсата олувчан. Томоша қўйишни яхши кўради. Етарлича сабот-матонатли эмас. Хушмуомала, лекин унчалик чуқур эмас, бир хил.

**10. Психологик коррекция:** Ўзи астойдил қизиққан мақсадларни амалга оширилишни қўллаб-қувватлаш кучайти-риш керак. (Бирор фойдали иш кўламини танлашга кучи етади, лекин корхона учун фойдали бўлган ўша ишни амалга оширишда унда шиддатлик ва саботлилик етишмайди.) Ташқи қиёфадаги фаоллигини (моҳирлигини) рағбатлантириш лозим, аммо бу моҳирликни иш жараёнида суистеъмол қилинишига йўл қўймаслик керак.

**№11. Психологик ташхис:** Э: 20-24; Н: 4-8. Фаол, сермуомала, олижаноб, иззатталаб хатарлиўйин-кулгига осон рози бўлади. Дўст танлашда, мақсадга етишиш усуллари танлашда аниқ эмас. Миннатдорчиликни билувчи кўпинча ўзбилармон. Ўзича мафтун қилувчи. Ташкилотчилик қобилияти бор.

**11. Психологик коррекция:** Ташкилотчилик қобилитини рағбатлантириш ва ривожлантириб бориш билан бирга уни мунтазам назорат остига олиб бориш керак. Жамоада яхши сардор (лидер) бўлиши мумкин. Агар у лидер (сардор) бўлса ўзидаги салбий хусусиятлар: дангасалик, интизомга қатъий риоя қилмаслик кабилар ўз-ўзидан бартараф этилади. Мазкур шахсни ривожлантириш учун жамоа ёки гуруҳ танқиди муҳим ўрин тутади.

**№12. Психологик ташхис:** Э: 20-24; Н: 8-16. Интизомга осон бўйсунди. Шахсий кадр-қиммат ҳисси, сезгиси мавжуд. Ташкилотчи. Санъатга, спортга лаёқатли. Фаол. Сермулоҳаза. Одамлар билан, воқеалар билан осон қизиқиб кетади. Таассуротларга берилувчан.

**12. Психологик коррекция:** Табиий вазиятда эмотсионал жиҳатдан ҳам иш олиб бориш жиҳатдан ҳам лидер (сардор). Унинг бу жиҳатини қўллаб



қувватлаш керак. Унга ҳамиша ҳам ишда, ҳам ҳаётда, ҳам шахсий йўналишда ёрдам бериб, тўғри йўл-йўриқ кўрсатиб турилса мақсадга мувофиқ бўлади.

**№13. Психологик ташхис:** Э: 20-24; Н: 16-20. Мураккаб шахс. Шухратпараст. Серғайрат, қувноқ, серзавқ. Одатга кўра юқори маънавият интилишга эга эмас. Ҳаётий қувончларга кўмилган. Ҳаётда энг аввало маиший эҳтиёжларини қондиришни кўяди. Обрў-эътибор олдида тан беради. Бутун кучини муваффақиятга, ютуққа, фойдали ишларга сарфлашга ҳаракат қилади. Омадсизларни ёмон кўради. Одамшаванда, намойишкорона. Ўзининг талабини қаттиқ кўяди.

**13. Психологик коррекция:** Иш жараёнида талабчанликни кучайтириш, маънавий ва инсонийлик сифатларини янада ривожлантириш учун имконият яратиш керак. Ташкилотчилик билан боғлиқ ишларга кўпроқ жалб қилиш керак. Лекин ўзгаларига муносабатда кўнгилчан ва нозик муомалада бўлишни унитмаслигини эслатиб туриш керак.

**№14. Психологик ташхис:** Э: 16-24; Н: 20-24. Ҳукм ўтказувчи, ваҳимачи, шубҳаланувчи, инжиқ. Доим биринчи бўлишга интилади. Майда гап, ҳамиша биринчи бўлишга интилади. Баъзан заҳарханда одам. Ўзидан кучсизлар устидан кулишга майли бор, баъзан қастанкор, менсимас, зўравон. Толиқувчан.

**14. Психологик коррекция:** Мазкур шахсга нисбатан бефарқ муносабатда бўлиш ярамайди. Унга кўпроқ дўстларча ва юмшоқ, нозик муносабатда бўлиш керак, жамоада сардор бўлиш учун шароит яратиб бериш мумкин, лекин шундай вазифани унга топшириш керакки, бунда у бутун куч-ғайратини, диққат эътиборини кўпроқ одамларга эмас, қоғоз-қаламга ва айрим ҳужжат ишларига ажратсин. Ҳужжатни юритиш ишларида эътиборни талаб қилади. Муносабатида асабийлашади. Ушбу асабийлашишни бартараф этишга ҳаракат қилиш керак.

**№15 Психологик ташхис:** Э: 8-16; Н: 20-24. Доим норози, вайсақи, камчилик қидирувчи, ўта талабчан, пасткашликка мойил эмас. Арзимаган ишга осон хафа бўлади. Кўпинча қовоғи солиқ, сержахл, хасадчи. Ишда дадил эмас. Муносабатларда тобе, бўйсунувчан. Қийинчиликлардан чўчийди. Жамоадан четлашиб юради. Гина сақловчи. Дўстлари деярли йўқ. Тенгдошларига буйруқ беради. Овози паст, дағал, кўрс.

**15. Психологик коррекция:** Мазкур шахснинг ишончли суҳбатига, қизиқувчанлигига, нозик табиатига қарабгина яхши ўзаро муносабат ўрнатиш мумкин. Ижтимоий топшириқ сифатида хужжат юритиш ишларини бажаришга жалб қилиш мумкин. Бундай шахсни яхши ижрочилиги учун бутун коллектив олдида рағбатлантирилса алоҳида меҳнат намуналарини кўрсатиш мумкин. Бу типдаги одамлар ҳамиша диққат эътиборни ва индивидуал (шахсий) ҳамкорликни талаб қилдилар. Мустақиллик, қатийлик, таваккалчилик билан бажариладиган иш жараёнларига жалб этмаслик керак. Акс ҳолда самарасиз фаолият мазкур шахс саломатлигига ва мазкур ташкилот (ўқув) муваффақиятига салбий таъсир қилиш мумкин.

**№16. Психологик ташхис:** Э: 4-8; Н: 20-24. Атроф дунёни ўтқир сезувчи, сершубҳа, яширин эҳтиросли, индамас, одамови, жиззаки. Ўзини яхши кўрадиган, мустақил, танқидий фикрловчи. Келажакка ишонмайдиган. Умумлаштиришни ёқтиради. Кўпинча ўзига ишонмайди. Кўпинча асабий.

**16. Психологик коррекция:** Ёндошишда алоҳида эътибор бериш талаб қилинади. Бўлар-бўлмасга ташаббус кўрсатишни талаб қилмаслик керак. Тўсатдан ёки фавқулотдаги ишларга жалб этмаслик керак, сабаби: тез асабийлашади, ҳаяжонланади ва ўзини йўқотиб кўяди. Соғлиги ва саломатлигини қатъий назорат остига олиш мақсадга мувофиқдир.

**№17. Психологик ташхис:** Э: 16-20; Н: 4-8. Жуда ҳиссиётли. Завқ-шавқли, қувноқ, одамшаванда, севувчи. Одамлар билан алоқа қилишда танлай олмайди, ҳаммага дўстона қарайди. Доимий эмас, ишонувчан,

боладай мулойим. Бошқалар ёқтиради. Хаёлпараст. Етакчиликка ҳаракат қилмайди, ўзаро дўстона яқин алоқаларни устун кўради.

**17. Психологик коррекция:** Ижобий, яхши кайфиятини қўллаб қувватлаш керак. Ҳар нарсага асабийлашавермаслиги жуда яхши масъулиятли ишни топширганда уни назорат қилиб бориш шарт. Ташаббускор, ўзгалар ҳурматини қозона олувчан иродавий сифатларни ривожлантириш керак. Ички ҳамдардлик билдириш етишмайди. Ўзини ташқи жиҳатдан яхши тута олади. Ташаббускорлик, таваккалчилик коллективни (гурух ёки жамоани) бошқаришни талаб қиладиган ишларга жалб этиш мумкин.

**№18. Психологик ташхис:** Э: 4-8; Н: 16-20. Жуда раҳм-шавқатли, кучсизларни қўллашга мойил, яқин дўстона алоқаларни афзал кўради. Кайфияти кўпинча тинч, секин. Камтар, уятчан. Ўзига ишончи йўқ. Фикрловчи. Ноқулай шароитларда тез хушёр ва шубҳали бўлади.

**18. Психологик коррекция:** қийинчиликларга жуда кўп дуч келади, шунда қўллаб қувватлаш лозим. Кўпчилик олдида камчиликларини айтиб танқид қилмаслик керак, акс ҳолда асабийлашади, иш самараси пасаяди, саломатлиги йўқолади. Сиртдан назорат қилиб боришни талаб қилади. Агар яхши рағбатлантирилса ҳар қандай масъулиятли ишни юқори даражада ва кўнгилдагидек бажара олади. Ўз имкониятларини ривожлантиришни ва бунинг учун бировлар халақит бермаслигини хоҳлайди.

**№19. Психологик ташхис:** Э: 4-8; Н: 4-8. Хотиржам тип. Камгап, сермулоҳаза. Секин фаолиятли, жуда субутли мустақил, бўйсунмас, сердиққат. Беғараз, камтарин, паст ҳиссиётли, баъзан ҳақиқатдан чалғийди.

**19. Психологик коррекция:** Ишда кўпроқ унга кўрсатма бериб туриш талаб қилинади. Мусобақага чақириш орқали ишда активликни (фаолликни) ошириш керак. Ўз вазифасини ва жавобгарлигини кўпроқ эслатиб турмаса иш фаолияти унумсиз бўлиб қолади. Фавқулотдаги вазиятларга, ўта

масъулият билан бажараладиган ишларга жалб қилмаслик керак. Кўпроқ ташаббус кўрсатиб ишлашини талаб қилиб туриш лозим.

**№20. Психологик ташхис:** Э: 16-20; Н: 16-20. Жуда ўзини кўрсатувчи, бировнинг ғамига шерик бўла олмайди. Ҳиссиёти кашшоқ. Ўзини жамоага қарши қўйишни яхши кўради. Ўзи учун муҳим бўлган бойликларга эришишда тиришқоқ. Баобрў бўлмоқчи. Кўпинча алдамчи. Амалиётчи, ишбилармон.

**20. Психологик коррекция:** Ўзаро ҳаракатда салбий хусусиятларнинг яққол намоён бўлмаслигига қарши юмшоқ сабр-тоқатли ва бардошли бўлиш талаб қилинади. Спортда, техник ишларда 1-бўлишга қатъий интилади, куч сарфлайди, ишбилармонлик кўрсатади. Эҳтимол корхона (ёки ўқув) фаолияти учун муҳим бўлган шундай ишларга уни кўпроқ жалб қилиш орқали ундан унумли фойдаланиш мумкин.

**№21. Психологик ташхис:** Э: 12-16; Н: 8-12. Жуда серғайрат, кувноқ. Коллектив (гурух ёки жамоа)нинг севимлиси, эркатойи. Бундай одамлар бахтиёр ҳисобланади. Ҳақиқатдан улар кўпинча истеъдодли, ишга мослашувчан, санъаткор, кам толикувчан. Бироқ баъзан бу хислатлар ёмон натижа беради. Бундай кишилар ёшлиқдан осонликларга ўрганиб қолишади. Натижада мақсадга эришиш учун жиддий ишлашни ўрганмайдилар. Ҳамма нарсадан осон воз кечадилар, дўстликни осон бузадилар. Юзакилар. Деярли юқори ижтимоий интеллект, ақл ва иродавий устунликка эга бўлишлари қийин.

**21. Психологик коррекция:** Бундай кишилар ўзича нисбатан жиддий муомалада бўлишни талаб қиладилар. Коллективда (гурух ёки жамоа) лидерлик (сардорликни) тўлиқ уддалай олмайдилар. Яхшиси уларга тез-тез ташкилотчилик билан боғлиқ топшириқларни бериш керак. Берилган топшириқнинг натижасини эса жиддий текшириш керак. Бу бир томондан

уларнинг иш фаолияти самарадорлигини оширишга ёрдам берса, иккинчи томондан аниқ ишлашга ўргатади.

**№22. Психологик ташхис:** Э: 8-12; Н: 8-12. Жуда бўшанг, бепарво. Ўзига ишонади. Бошқаларга муносабати кўпол, талабчан. Гина сақловчи. Беҳаракат, қайсарликни тез-тез кўрсатиб туради. Эс-хушли, совуққон. Бошқаларнинг фикрига бефарқ қарайди, қотиб қолган. Ўрганиб қолган ишларни бажаришни афзал кўради, турмушни бир хиллигини хоҳлайди. Нутқ оҳанги ифодали эмас, кам нафосатли.

**22. Психологик коррекция:** Мазкур шахсни унинг учун қизиқарли бўлган ишларга жалб этиш орқали, активлаштириш шарт. Ишдаги ҳар бир майда-чуйда нарсаларга жиддий эътибор беришга ўргатиш лозим. Сабр тоқат билан шошмасдан бажариладиган ишларга жалб қилинса иш фаолияти унумли бўлиши мумкин. Лекин, тезлик, чаққонлик ва ўта ишчанлик талаб қилинадиган ишларни мазкур шахс муваффақиятли бажара олмайди. Бундай ишларни бажариш эса умумий иш унумдорлигига ва ушбу шахснинг коллективдаги (гуруҳ ёки жамоа) обрў-еътиборига салбий таассурот қолдириши эҳтимолдан ҳоли эмас.

**№23. Психологик ташхис:** Э: 16-20; Н: 8-12. Одамшаванда, фаол, ташаббускор, қизиқувчан. Ўзини идора қила билади. Белгиланган мақсадга эриша билади, қадр-қимматини билади. Етакчиликни яхши кўради ва ташкилотчилик қилиб билади. Бошқаларнинг ишончига ва ҳақиқий хурматига сазовор. Табиати енгил, нафис, бир хил жонланган.

**23. Психологик коррекция:** Ҳамкасблари орасида сардор ёки етакчи бўлиш қобилияти мавжуд. Бу қобилиятни ривожлантириш учун шарт-шароит яратиш лозим. Барча ишларида кўмаклашилса корхона (ўқув жараёни) учун яхши ва улкан муваффақиятлар келтириш мумкин. Иш кўламининг кенг ва мантиқли бўлишини таъминлаб ва кузатиб бориш тавсия қилинади.

**№24. Психологик ташхис:** Э: 12-16; Н: 4-8. Фаол, феъли яхши шахс. Серғайрат. Ўртача одамшаванда. Унчалик кўп бўлмаган дўстларга боғланиб қолган. Тартибли. Ўз олдига вазифани қўйишини ва қарорни бажаришни билади. Рақобатни ёмон кўради. Баъзан хафа бўлади, лекин асабийлашмайди.

**24. Психологик коррекция:** Теварак-атрофдагиларнинг тинч ишончли муносабатларини хуш кўради. Иш юзасидан яхши муомала ўрната олади. Хужжат юритиш ишларидан бошқа барча ишларга жалб қилиш мумкин. Коллективда (гуруҳ ёки жамоа) ўртача мавқе ва муваффақиятга мос ишларни бажаришга қодир.

**№25. Психологик ташхис:** Э: 8-12; Н: 4-8. Фаол, баъзан портловчи, баъзан бепарво, қувноқ. Кўпинча хотиржам-бефарқ. Деярли ташаббус кўрсатмайди, кўрсатмаларга асосан ҳаракат қилади. Ижтимоий алоқаларда бўш. Чуқур ҳиссий кечинмаларга майли йўқ. Бир хил, сермеҳнат ишга ўрганган.

**25. Психологик коррекция:** Тинч ишчи муносабатда бўлишни кўпроқ маъқул кўради. Алоҳида ўзи бажарадиган ишларда анча активлик кўрсата олади. Административ ишларни қойиллатиб бажариши мумкин.

**№26. Психологик ташхис:** Э: 8-12; Н: 8-12. Хотиржам, феъли яхши, чидамли, синчков-расмиятчи. Шухратпараст, мақсадга интилган, қатъий нуқтаи назарларига эга. Вақт-вақти билан тез хафа бўлувчи.

**26. Психологик коррекция:** Ўзаро ишончли муносабат-ларни ва тинч фаолиятни ёқтиради. Яхши хислатлари: синчковлиги, бажарувчилиги, ишбилармонлиги учун вақтида рағбатлантириш лозим. Алоҳида топширилган ишни қиёмига етказиб бажара олади. Ўз-ўзини ривожлантириш учун шароит яратиш бериш тавсия қилинади.

**№27. Психологик ташхис:** Э: 4-8; Н: 12-16. Феъли яхши, меланхолик майинкор. Ўткир сезгили, хисли. Меҳрибон, ишончли яқин муносабатларни

кадрлайди, хотиржам. Кулгини кадрлайди, тушунади. Бутунлай келажакка ишонувчан. Баъзан тушкунликка, ваҳимага тушади. Бироқ кўп ҳолларда вазмин-сермулоҳазаликка ҳаракат қилади.

**27. Психологик коррекция:** Тинч-актив фаолият шароити-ни яратмоқ керак. Қаттиқ, ўта ҳаяжонли ва фавқулоддаги иш режимига мутлоқо яқинлаштирмаслик керак. Бу унинг соғлигига, қолаверса иш унумига салбий таъсир этади. Ҳужжат юритиш ишлари эстетик ва нозик дидни талаб қилувчи ишларга эришиш мумкин.

**№28. Психологик ташхис:** Э: 8-12; Н: 16-20. Майинкор, шухратпараст, тиришқоқ, жиддий. Баъзан ташвишли кайфиятга тушади. Камроқ одамлар билан дўстлашган. Кек сақлайди, лекин баъзан бадгумон. Асосий саволларни ечишда мустақил, лекин ҳиссиётли, ҳаётида яқин кишиларга қарамдир.

**28. Психологик коррекция:** Ўзига бўлган ишончини мустаҳкамлаш ва ўз-ўзини объектив баҳолашни ўргатиб бориш тавсия этилади. Ишда кўп асабийлашмасликка амал қилиш одатини шакллантириши зарур, акс ҳолда соғлигига путур етиши мумкин.

**№29. Психологик ташхис:** Э: 12-16; Н: 16-20. Атрофдаги-ларга қатъий талабчан, ўжар, гердайган, баъзан шухратпараст. Серғайрат, одамшаванда, кайфияти кўпинча жанговор. Муваффақиятсизликни яширади, кўзга кўринишни яхши кўради. Баъзан совуққон, лоқайд.

**29. Психологик коррекция:** Ўзаро муносабатлар, ўзаро ҳурмат ва юқори талабчанлик асосида қурилиши керак. Камчиликларни ўз вақтида тузатиб бориш талаб қилинади. Ҳамкасблари орасида яхши дўст, ишчан ходим ва сардор бўла олади. Масъулият ҳиссини ошириш йўллари излаш керак.

**№30. Психологик ташхис:** Э: 16-20; Н: 12-16. Мағрур, биринчиликка интилади, кек сақлайди. Ҳамма нарсада етакчилик қилишни истайди.

Серғайрат, тиришқоқ. Хотиржам, ҳисоб-китоб билан ишлайдиган, таваккалчиликни яхши кўради, ютуқларда мустаҳкам. Санъаткорлик хислати ҳам йўқ эмас, лекин ўрта даражада.

**30. Психологик коррекция:** Ўзбилармонликка йўл қўймас-лик керак. Яхши, ижобий хислатларидан иш жараёнида унумли фойдаланса бўлади. Ҳамкасбларига сардор бўлса бўлади, лекин, буйруқ беришга асосланган ҳаракатларига йўл қўймаслик керак. Ижтимоий онг ва дунёқарашнинг ривожланиши учун шароит яратиш тавсия қилинади.

**№31. Психологик ташхис:** Э: 8-12; Н: 12-16. Уятчан, ҳасад қилмайди, мустақил бўлишга ҳаракат қилади. Кўнгли очиқ. Яқин кишиларга нисбатан эътиборли, ҳазилкаш. Муносабатларда тўла ишонишга мойил. Таваккал қилишдан, хавф-хатардан қочади. Берилган тезликка чидамайди. Муваффақиятсизликда фақат ўзини айблайди.

**31. Психологик коррекция:** Тинч-осойишта, мўтадил шароитни яратиш муҳим аҳамият касб этади. Иш масаласида ҳамиша активликка ундаш талаб қилинади. Тахминий, таваккалчи ва ташаббускорликни талаб қилувчи фавқулоддаги ишларни тўлиқ муваффақият билан бажара олмаслиги мумкин. Кўпинча ҳамкорликда бажариладиган ишлар унга маъқул ва муваффақиятли.

**№32. Психологик ташхис:** Э: 12-16; Н: 12-16. Бир оз шуҳратпараст. Ишдаги муваффақиятсизлик ўзига бўлган ишончга ҳеч қандай таъсир қилмайди. қатъий, шижоатли, ҳеч нарсани эсдан чиқармайдиган. Низоли вазиятларда курашувчан. Баъзан, ноҳақ бўлсада ён беришни хоҳламайди. Муомалада ўз фикрини ўтказувчан. Ташқи активликни яхши баҳолайди. Ҳар нарсага ҳиссий жиҳатдан берилавермайди.

**32. Психологик коррекция:** Келишмовчилик пайтида уни ҳимоя қилиш шарт эмас. Раҳбарлик лавозимида ишлаш ва одамлар билан яхши муомала ўрнатиш қийин. Лекин, яхшигина ижодий ва илмий ходим бўлиши мумкин. Алоҳида ташаббус ва жонбозлик кўрсатиб бажариладиган ишларга жалб



этилса мазкур шахснинг ўз обрў-еътибори, соғлиги учун ҳам, меҳнат (ўқув) жамоаси равнақи учун ҳам фойдали эканлиги қайд этилади.

(Шахс характералогик хусусиятларини ифодаловчи диагностик усул калити Кетелл, Леонгорд, Айзенк, Личко ва бошқа муаллифларнинг эмпирик меъёрлари асосида тузилган)

*Мазкур методикаларга даҳлдор тавсияларнинг ўзбек тилидаги варианты профессор Ш.Р.Баротов томонидан модификация қилиган.*

<b>МУНДАРИЖА</b>	
<b>Сўз боши</b>	3
<b>I БОБ. ҲАЛОКАТЛАР, ЭКСТРЕМАЛ ВА ФАВҚУЛОТДА ВАЗИЯТЛАР ТЎҒРИСИДА ЗАМОНАВИЙ ТУШУНЧАЛАР</b>	6
1.1. Фавқулотда, экстремал ва инқирозли вазиятлар ҳақида тушунча.	6
1.2. Фавқулотда вазият.	9
1.3. Экстремал вазият.	19
1.4. Инқироз ва инқирозли вазиятлар.	23
1.5. Экстремал вазиятларнинг инсонга таъсири.	25
1.6. Экстремал вазиятларнинг субъектлари.	26
<b>II БОБ. СТРЕССНИНГ ТАЪРИФИ ВА УНИ ЎРГАНИШ ТАРИХИ</b>	31
2.1. Стресс: ўрганиш ва замонавий тушунчалар.	31
2.2. Стрессли вазиятлар ривожланишининг тавсифи.	35
2.3. Стрессбардошлилик ҳақида тушунча.	38
<b>III БОБ: СТРЕСС ПСИХОФИЗИОЛОГИЯСИ</b>	45
3.1. Стресс вужудга келишининг табиати.	45
3.2. Физиологик ва психологик хусусиятлар.	45
3.3. Асаб тизими: антомик тузилиш ва функционал тақсимланиш.	47
3.4. Стресс механизмлари.	80
<b>IV БОБ. СТРЕСС ПСИХОЛОГИЯСИ</b>	87
4.1. Психологик стресс шаклланишига таъсир кўрсатувчи омиллар.	87
4.2. Инсонни стрессга реакцияларининг турлари (даражалари).	91
4.3. Стресснинг вужудга келиши ва ривожланишига инсоннинг индивидуал ва шахс хусусиятлари таъсири.	95
<b>V БОБ. СТРЕССНИНГ ИНСОН ҲАЁТИГА ТАЪСИРИ</b>	103

5.1. Стресснинг инсонга ижобий таъсири.	103
5.2. Стресснинг салбий таъсири.	104
5.3. Стресснинг инсон организмига таъсири.	106
5.4. Стрессга нисбатан ўткир (шиддатли) реакциялар пайтида ўз-ўзига ёрдам кўрсатиш.	110
<b>VI БОБ. ШОШИЛИНЧ ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ</b>	114
6.1. Стрессга нисбатан шиддатли реакция пайтида шошилинч психологик ёрдам кўрсатиш.	114
6.2. Қўрқув ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.	117
6.3. Бевотланиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.	118
6.4. Йиғлаш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.	118
6.5. Ваҳимага тушиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.	119
6.6. Бепарволик учун ёрдам	120
6.7. Айбдорлик ёки уят ҳисси учун ёрдам	121
6.8. Предметли ҳаракатлар билан ёрдам бериш	122
6.9. Асаби тарангликда ёрдам бериш	122
6.10. Ғазаб ва тажовузда ёрдам бериш	123
6.11. Стрессга қарши ўткир реакцияларда ўз-ўзига ёрдам бериш	124
6.12. Йиғлашда психологик ёрдам бериш.	130
6.13. Истерикада психологик ёрдам бериш.	131
<b>VII БОБ. ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАРДА ШОШИЛИНЧ ПСИХОЛОГИК ЁРДАМ КЎРСАТИШНИНГ ТАШКИЛИЙ ЖИҲАТЛАРИ</b>	133
7.1. Фавқулодда вазият юзага келган жойда психологик хизмат кўрсатувчи ходимлар фаолиятининг ташкилий схемаси.	133
7.2. Фавқулодда психологик ёрдам кўрсатиш усуллари	137

7.3. Фавқулодда вазиятларда ишлайдиган мутахассис- психологнинг тамойиллари ва ахлоқий меъёрлари.	142
<b>VIII БОБ. ЖАРОҲАТ СТРЕССИГА НИСБАТАН РЕАКЦИЯЛАРНИНГ КЕЧИКТИРИЛИШ ҲОЛАТЛАРИ</b>	145
8.1. Жароҳатдан кейинги стрессли бузилиш (ЖКСБ).	145
8.2. Ғам-қайғу реакциялари.	153
8.3. Психосоматик касалликлар	155
<b>Хулоса</b>	161
<b>АСОСИЙ ВА ҚЎШИМЧА ЎҚУВ АДАБИЁТЛАР ҲАМДА АХБОРОТ МАНБАЛАРИ</b>	162
<b>Иловалар</b>	166

