

**SHAXSLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOY  
– PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI****Qodirov Odil Xolmuxammedovich***Jizzax viloyati Zarbdor tumani 31 maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA:** Ushbu maqola bugungi kunda va kelgusida ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy - psixologik xususiyatlari to'g'risida fikr yuritiladi. Favqulotda vaziyatlar yuzaga kelganda, xavotirlanish va stress holatlarida to'g'ri psixologik xizmat ko'rsatishni yo'lga qo'yish, shaxsdagi keragidan ortiq asabiylashish, bezovtalik, qo'rquv kabi ruhiy kechinmalarni oldindan bartaraf etish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ekstremal psixologiya insonning muhit o'zgargan shart- sharoitlarda psixik faoliyatning kechishi qonuniyatlarini o'rganadi hamda ekstremal sharoitlarda insonga bir qancha ta'sir ko'rsatadigan omillar masala; monotoniya, makon o'zgarishi, xavf omillar o'rganiladi.

**Kalit so'zlar:** ekstremal, monotoniya, xavf, izolatsiya, ruhiy stress, ruhiy reaksiya, aqliy reaptaptatsiya, ontogenez, analizator, kompensator, psixogen omillar, streotip, alkaloz.

**KIRISH**

Ma'lumki, yangi jamiyatni qurish jarayonida uning barcha tashkil qiluvchi tomonlarini birdek o'rganib, yagona maqsad sari harakat qilishimiz mamlakatimizga nisbatan yuksak e'tirofimizni namoyon qiladi. Bugungi tez o'zgaruvchan ijtimoiy, iqtisodiy va ma'naviy hayotda inson turli vaziyatlarga duch keladi. Umrimiz davomida qiyinchiliklar, tashqi va ichki to'siqlar va zo'riqish, og'ir ruhiy zarbalar kabi dolzarb muammolarga ko'p duch kelamiz. Bunday vaziyatlarda insonlar tushkunlikka tushishi, asabiylashishi, stress, depressiya holatlariga tushib qolish ehtimoli yuqori. Ekstremal vaziyatlarni o'rganish va ularga yechim izlashning muhimlik darajasi juda yuqori. Bu holat ayniqsa, yoshlar orasida avjli pallaga aylanib bormoqda. Mana shunday holatning oldini olish, aholiga ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatishning ahamiyati salmoqlidir. Sababi ruhiyati sog'lom bo'lgan inson ham jismonan ham ma'nun barkamol inson bo'lib yetishadi.

Ekstremal psixologiya - bu insonning muhit o'zgargan shart- sharoitlarda psixik faoliyatning kechishi qonuniyatlarini o'rganadi. Ekstremal sharoitlarda insonga bir qancha omillar ta'sir ko'rsatadi. Masalan, monotoniya, makon o'zgarishi, xavf omilari, vaqt, shaxsiy ahamiyatga molik axborotning o'zgarishi, yolg'izlik, guruhiy izolatsiya va hayotiy xavf. Bunday ekstremal sharoitga inson moslashuvining biologik vazifasi, ekstremal sharoitda *kuzatiladi (kosmos, arktika, yong'in sharoitlar uchun va hokazo).*

**ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA**

“Muvaffaqiyatli psixologik himoya shaxsdagi keragidan ortiq asabiylilik, hissiy zo’riqish va bezovtalik bilan bog’liq barcha kechinmalarni oldindan bartaraf etishga erishishi tushnilsa, muvaffaqiyatsiz psixologik himoyada esa mazkur kechinmalarning shaxs faoliyatiga ya’ni faolligiga mudom salbiy ta’siri tugallanmaganligi” (Sh.r.barotov) Ilm fan tarqqiy etib borayotgan bir davrda insonlar ongining rivojlanish ko’lami ham ortib bormoqda. Lekin bu bilan aholi o’rtasida muammoli vaziyatlar uchramayapti degani emas. Aksincha, davrning zamonaviylashishi, inson turmush tarzining yangilanishi ruhiy holatlarda ham keskin ijobiy va salbiy o’zgarishlarning paydo bo’lishiga sabab bo’ladi. Shu sababli bugungi kunda zamonaviy psixologiyaning bir bo’lagi bo’lmish ekstremal psixologiya sohasi va uning ahamiyati to’g’risida mulohaza chiqarish muhim hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlarni o’rganish va bunda aholiga to’g’ri psixologik xizmat ko’rsatishda bir qancha ilmiy izlanishlar va amaliy ko’nikmalar amalga oshirilmoqda. Ekstremal psixologiya sohasida Drujinin “eksperimantalnaya psixologiya” asarida, Zigmon Freyd ham o’z asarlarida eskperimental psixologiyasi sohasini o’rganib, ilmiy nuqtai nazardan tadqiq qilganlar. Ularning asarlasi bugungi kunda ham bu sohani o’rganishda asosiy poydevor hisoblanadi. Taniqli psixolog olim Zigmund Freyd quyifagicha fikr bildirgan: “Insoniyat mavjudligi turli vaziyatlarda vujudga kelgan qo’rquv va xavotirlar bilan kurashishi orqali xarakterlanadi”. Ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko’rsatishda bir qancha metodikalardan foydalanilmoqda. Bulardan Agressiya shakllari va ularning ko’rsatkichlarini diagnostika qilish metodikasi (A.Bass va I. Dark), Agressiyani diagnostika qilish (A.Asinger) metodikasi, Bezovtalikni aniqlash darajasi (Teylor, T.A.Nemchinov) metodikasi, Depressiv holatlarni differensial diagnostika qilish (V.Zunga) metodikasi, Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalasini o’rganuvchi (CH.D.Spilberg va Yu. L. Xanin) metodikalari bugungi kunda ham ahamiyatini yo’qotmagan.

Ekstremal vaziyatlarda yordam ko’rsatishda va ularning darajalarini aniqlashda bu metodikalar samaralidir.

### MUHOKAMA

Ushbu tadqiqotlarni o’rganish natijasida shaxslarning emotsional-motivatsion sohasi va funksional holatlari psixodinamikasi o’rganildi hamda aholiga nazarda tutilgan to’g’ri psixologik xizmat ko’rsatildi. Spilberg va Xanin tomonidan ishlab chiqilgan xavotirlanish darajasining va shaxslik xavotirlanish darajasini o’z-o’zini baholash orqali aniqlashga qaratilgan mukammal testlardan foydalanildi.

Ekstremal sharoitlarga moslashish jarayonida hissiy holatlarning o’zgarishi va g’ayritabiiy ruhiy hodisalarning paydo bo’lishi bilan tavsiflangan quyidagi bosqichlarni ajratish odatiy holdir: tayyorgarlik, boshlang’ich ruhiy stress, kirishning o’tkir ruhiy reaksiyalari, aqliy reaptaptatsiya, yakuniy ruhiy stress, chiqish va qayta moslashishning o’tkir ruhiy reaksiyalari. G’ayrioddiy ruhiy holatlarning genezisida

oldindan aniq ma'lumot noaniqligi holatida (ruhiy stressni boshlash bosqichi va yakuniy bosqich) aniqlanadi; ontogenez jarayonida hosil bo'lgan analizatorlarning funktsional tizimlarini buzish yoki ekstremal sharoitlarda uzoq vaqt qolish, ruhiy jarayonlar buzilishi va munosabatlar va munosabatlar tizimidagi o'zgarishlar (kirish va chiqishning o'tkir ruhiy reaksiyalari bosqichi), shaxsning ta'siriga javoban himoya (kompensator) reaksiyalarni ishlab chiqish bo'yicha faol faoliyati psixogen omillar (o'qishga moslashish bosqichi) yoki javobning avvalgi stereotiplarini tiklash (o'qish bosqichi).

## NATIJA

Favqulotda vaziyatlar yuzaga kelganda tabiiyki, insonda xavotirlanish va stress holatlari kuzatiladi. Xavotirda sezgi bir tomondan qaraganda bizni xavfdan ogohlantiruvchi signaldir. Boshqa tomondan xavotirlanish bizni o'ylantirib, mehnat foliyatimizga halal berib, faoliyatdan mahrum qilishi ham mumkin. Qo'rquv holati. Quyidagi omillar qo'rquv paydo bo'lishining eng keng tarqalgan sabablari deb hisoblanadi: sub'ektning o'zi va yaqinlari uchun engib bo'lmaydigan xavfni his qilishi, yaqinlashib kelayotgan qobiliyatsizlik hissi, o'zining ojizligi hissi, uning oldida himoyasizligi. Odamda qo'rquvni keltirib chiqaradigan umumiy sabablardan biri bu ham jismoniy og'riq va uning hayoti va sog'lig'i uchun u bilan bog'liq bo'lgan salbiy oqibatlaridir. Og'riq sabab bo'lishi mumkin jismoniy azob ularni qo'rquv yanada kuchaytiradi. Og'riq, azob-uqubat, qo'rquv, shu bilan ma'lum bir barqaror hissiy simptom majmuasini yaratadi. Aynan shu omillar ekstremal vaziyatlarga hamroh bo'ladi. Tashqi, xulq-atvor namoyon bo'lishi, kuchli qo'rquvning o'ziga xos ko'rsatkichlari quyidagilardir: qo'rqinchli yuz ifodasi (keng ochilgan ko'zlar, qoshlar ko'tarilgan, qoshlarning ichki burchaklari siljigan, peshonadagi gorizonta ajinlar, ochiq, elliptik og'iz, tarang lablar). Xavotirdagi eng azob beradigan narsa bu , o'zini erkin tuta olmaslik, osoyishtalik yo'qligi , muskullarning taranglashishi, bir fikrning miyada tinmay aylanaverishidir. Xavotirlanishda qon bosimi va tana harorati pasayadi, kapillarlarning qon bilan to'lishi va alkaloz kuzatiladi, oshqozon - ichak sistemasida funktsional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi. Aslida mavjud bo'lmagan vahimani allaqanday nimadandir qo'rqib yashashlik insonni mutlaqo juda qiyin ahvolga solib qo'yadi. Har narsaga shubha bilan qaraydigan, yo'q joydan o'zi uchun muammo o'ylab chiqaradigan qilib qo'yadi. "Qo'rqyapsanmi - bajarma , bajaryapsanmi - qo'rqma, bajarib bo'dingmi afsuslanma" (Chingizxon) Stress: inson organizmining haddan tashqari zo'riqishi , salbiy emotsiyalar yoki oddiygina zerikishga bo'lgan javob reaksiyasidir. Kichik miqdordagi stress hamma uchun kerak, chunki bu kishini fikrlashga, muammodan chiqish yo'lini topishga undaydi. Agar stress juda ko'p bo'lsa , tana zaiflashadi , kuchsizlashadi va muammolarni hal qilish qobiliyatini yo'qotadi. "Jamiyatimizning qiyofasi o'zgarib bormoqda . Demokratik va ma'naviy qadriyatlar mustahkamlanmoqda. Tabiiyki, odamlar ham o'zgarmoqda.

Respublika fuqarolari mustabid tuzum merosidan, boqimandalikning ruhiy kishandalaridan xalos bo'lib, ularda xo'jayinlik va mulkdorlik tuyg'usi, ozod va fundamentalizm va radikalizmni tamomila rad etish ishtiyoqi tobora yaqqol namoyon qiladi". (*Islom Abdug'aniyevich Karimov*). Stressni o'rganadigan bo'lsak, stress holatlarini kamaytirishda bir qancha usullar mavjud. Avvalo inson stress holatiga berilib ketmasligimiz, unga bo'ysinib qolmasligi kerak. Inson stress holatiga tushganini sezganda fiziologik jarayonlarini nazorat qilishi lozim. Qon aylanish sistemasi faoliyati va nafas olish sistemasi ishini normallashtirish uchun chuqur va to'laqonli nafas harakatlarini amalga oshirishimiz lozim, bu bilan organizmga kislorod almshinuvini yaxshilab yurakka kislorodning to'g'ri yetib borishini ta'minlaymiz, qolgan a'zolarimizdagi vaziyatlar ham o'z o'rniga qaytadi. Burun bilan chuqur nafas olib, chiqarishda esa og'iz orqali sekinlik bilan chiqarish lozim. Bundan tashqari ovqatlanayotganimizda yegulikni sekin va kam-kamda iste'mol qilishimiz lozim. Tabobatda esa zo'riqish, charchoq va tashvishlanishga qarshi vosita melissadan tayyorlangan choydan iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ushbu choy uyqusizlik va depressiyada ham foydalaniladi.

### XULOSA

Shunday qilib, ekstremal va favqulodda vaziyatlar inson hayotining barcha sohalarida sodir bo'ladi. Har bir inson hayoti davomida o'zi uchun o'ta og'ir bo'lgan bir qator vaziyatlarga ega. Shuning uchun har kim favqulodda vaziyatda zarur bo'lgan bilim, ko'nikma va ko'nikmalarga muhtoj. Mamlakatimizning yuksalishi yoshlarning qo'lida ekan, biz ularning ham jismonan ham ruhan sog'lom bo'lib kamolga yetishlariga alohida e'tibor berishimiz kerak. Nafaqat yoshlarga balki, barcha aholiga ekstremal vaziyatlarda muammoning to'g'ri yechimini topishlarida ko'maklashishimiz va ularni ruhan pok inson bo'lishlarida bir vosita bo'lmog'imiz lozim. Bizning izlanishlarimiz va tadqiqodlarimizning negizida ham shu maqsad yotadi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Drujinin V.M "Eksperimentalnaya psixologiya". Piter. 2001y.
2. Barotov Sh.R. "Mehnat jarayoni va ijtimoiy ruhiy jihatlar" // Iqtisod va hisobot. – Toshkent, 1997.
3. Karimov.I.A. "Barkamol avlod orzusi. – T". : "O'zbekiston" – 2000
4. "Yuksak ma'naviyat yengilmas kuch" - Karimov.I.A - 2008
5. "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik- har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak" Sh.Mirziyoyev . 2017-yil 31yanvar.T:2017
6. Yoshlarning ijtimoiy psixologik muammolari, sabab va yechimlari. Maqolalar to'plami. Toshkent 2020 7. <http://www.Psixologiya.uz>