

QALTIS VAZIYATLARDA SHAXS O‘ZINI-O‘ZI BOSHQARISHNING PSIXOLOGIK UCULLARI

Toshmuhammedov Sirojiddin Sadriddin o‘g‘li
Shahrisabz tuman Favqulodda vaziyatlar bo‘limi
Proflaktika va nazorat bo‘linmasi katta inspektori,
mustaqil tadqiqotchi

Annotatsiya: *Maqolada qaltis vaziyatlarda shaxs o‘zini-o‘zi boshqarishning psixologik ucullari va shaxsning o‘zini o‘zi psixologik himoya qilish haqidagi bilimlari, uning ijtimoiy tajribasi, xulq-atvor motivastiyasi va o‘zini o‘zi tarbiyalashga, rivojlantirishga jiddiy yondashuvi bayon etilgan. Shunga muvofiq o‘zini o‘zi himoya qilish haqidagi tasavvurlar tizimini ochib berishga qaratilgan ilmiy-metodologik asarlarni va tadqiqotlarni tahlil qilish orqali o‘z tadqiqotimiz oldida turgan vazifalarni hal qilishni maqsad qilib olingan.*

Tayanch so‘zlar: *qaltis vaziyat, ekstremal vaziyatlar, himoya qilish, salbiy ta’sir etuvchi omillar, motivatsiya, ehtiyojlar, o‘jarlik, agressivlik, tajovuzkorlik, nizoli vaziyatlar, ijtimoiy xulq-atvor, sog‘lom avlod, milliy qadriyatlar, ijtimoiy muhit, adekvat boshqaruv.*

Psixologiya voqyelikning alohida bir sohasi bo‘lgan, psixik (yoki ruhiy) hayot sohasini o‘rganadi. har kimga ma’lum hodisalar – sezgilarimiz, idrok, tasavvurlarimiz, fikr, his, intilishlarimiz va shunga o‘xshashlar psixika hodisalari jumlasidandir. shaxsning psixik yoki individual hususiyatlari deb ataladigan hususiyatlar: odamning temperamenti (mijozi), xarakteri (fe‘l-atvori), qobiliyat, ehtiyoj, mayl va havaslari ham psixika sohasiga kiradi.

Psixik (ruhiy) hodisalarning butun majmui odatda psixika degan bir so‘z bilan ataladi.

Psixika o‘ziga alohida bir olam emas: u organik hayotning yuksak shakllaridan bo‘lib, faqat hayvonlar bilan odamlarga xosdir. hayvonlar bilan odam, o‘simliklardan farq qilib, yolg‘iz organik hayotga ega bo‘libgina qolmay, balki, shu bilan birga, psixik hayotga ham egadir. lekin, ma’lumki, hayvonlarning psixik hayoti odamning psixik hayotiga qaraganda soddaroqdir. odam psixikasi hayvonlar psixikasidan sifat jihatidan farq qiladi. odamda psixik hayotning yuksak formasi – ong bor. odam ongli zotdir.

O‘z-o‘zini nazorat qilish (inglizcha: Self-control o‘zini boshqarish) — his-tuyg‘ularingizni, fikrlaringizni va xatti-harakatlaringizni nazorat qilish qobiliyati. O‘z-o‘zini nazorat qilish irodaga asoslanadi — insonning ongli qarorlar qabul qilish va ularni amalda qo‘llash qobiliyatini belgilaydigan eng yuqori aqliy funktsiya hisoblanadi. O‘z-o‘zini nazorat qilish aqliy o‘zini o‘zi boshqarish tushunchasi bilan chambarchas bog‘liq. O‘z-o‘zini nazorat qilish insonning maqsadlarga erishish qobiliyatining muhim elementidir. O‘z-o‘zini nazorat qilish darajasi insonning tug‘ma genetik xususiyatlari va psixologik qobiliyatlari bilan belgilanadi. O‘z-o‘zini nazorat qilish impulsivlikka qarshi — bir lahzalik vasvasalarga qarshi tura olmaslik.

Psixologiya eng qadimiy fanlardan bo‘lib, bundan 2,5 ming yilga ilgari jon haqidagi ta’limot sifatida vujudga kelgan. VII-V asrlarda o‘tgan qadimgi grek filosoflarining asarlaridayoq kishining jonli va ruhiy hayoti to‘g‘risida juda ko‘p hilma-hil fikrlar bayon qilinganligini ko‘ramiz. Bu masalalar qadimgi Xitoy va qadimgi Xind mutafakkirlarining muhokamalarida ham katta o‘rin tutadi.

O‘z-o‘zini nazorat qilish uchun mas’ul bo‘lgan neyrofiziologik jarayonlar miyaning ko‘plab sohalarida to‘plangan, ammo miyaning frontal lobi o‘zini o‘zi boshqarish uchun eng muhim hisoblanadi. Frontal lobning shikastlanishi yoki uning konjenital patologiyalari o‘z-o‘zini nazorat qilishning buzilishiga olib keladi; tajovuzkor va jinoiy xatti-harakatlar ham ko‘pincha frontal lob patologiyasi bilan bog‘liq.

Kahnemanning fikriga ko‘ra, o‘z-o‘zini nazorat qilish inson psixikasining 2-tizimining ishlashi bilan ta’minlanadi, bu ongli aqliy harakatlar uchun zarur bo‘lgan diqqatni taqsimlashni ta’minlaydi, shu jumladan murakkab va hissiy jihatdan kuchli fikrlash va harakatlarni amalga oshirish.

1960-yillarda Valter Mishel bolalar o‘rtasida test o‘tkazdi va uni «zefir testi» deb atadi. Sinovda to‘rt yoshli bolalarning har biriga bir bo‘lak zefir (shirinlik) berildi va uning qanchalik shirin ekanligi haqida o‘ylashni so‘rashdi. Boladan darhol bir parcha yeyish yoki 15 daqiqa kutish va keyin qo‘shimcha bo‘lak olish so‘ralgan.

Keyingi 40 yil ichida Mishel test ishtirokchilarining hayotiy muvaffaqiyatlarini kuzatdi, psixologik testlar o‘tkazdi, ularning ta’lim va martaba yutuqlarini, shaxsiy hayotini taqqosladi, tana massasi indeksini o‘lchadi. 2006 yilda tadqiqotni tugatgandan so‘ng, Mishel vasvasaga berilib ketganlar, zefirni darhol iste’mol qilmaganlarga qaraganda, o‘rtacha darajada stress, giyohvandlik, hissiy va shaxslararo muammolarni boshdan kechirgan degan xulosaga keldi. Eksperiment natijalariga asoslanib, Mishel o‘z-o‘zini nazorat qilish muvaffaqiyat va inson hayotining sifatini uzoq muddatli bashorat qilishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi, degan xulosaga keldi.

Odamning psixik hayoti organizm harakatlarida o‘z ifodasini topadi, shu harakatlar yig‘indisi esa xulq-atvor deb ataladi.

Psixologiyaning bilish, ma’lumot olish uchun ahamiyati shulardan iboratdir.

Shu bilan birga psixologiya (jumladan, psixologiya metodlari) kishilar amaliy faoliyatining har xil turlarida - ta’lim-tarbiya, ishlab chiqarish, mehnat, medisina, sud-huquqshunoslik, harbiy-mudofaa, san’at va boshqa sohalarda ham katta ahamiyatga egadir.

Ishning har bir turi, har bir kasb odamdan tegishli bilim va mahorat talab qilish bilan birga mahsus psixologik sifatlarni ham talab qiladi. Shu sababli, ixtisosga qarab murakkab va ma’suliyatli mehnat operasiyalarini bajarishga to‘g‘ri keladigan kishilar mahsus psixologik tekshirishdan o‘tkaziladi. Masalan, dastlabki kosmonavtlarni tanlashda talabgorlar xotirasi juda yaxshi, fahmi o‘tkir, diqqatini bir narsadan ikkinchi narsaga tez ko‘chira oladigan, aniq uyg‘un harakatlarni tez bajara oladigan kishilarni ajratib olish maqsadida tekshirib ko‘rildi.

Korxonalar va boshqa xo‘jalik, madaniy va ma’muriy muassasalarining hamda tashkilotlarning rahbarlari kadrlarni tanlay bilishi, ularni joy – joyiga qo‘ya bilishi, ularga

rahbarlik qila olishi kerak. Buning uchun esa ularning qobiliyatlari, xarakteri, mehnatga munosabati va boshqa shu kabilarining farqiga bora bilishi kerak.

Psixologiya medisina bilan qadimdan bog‘lanib keladi.

Ijtimoiy psixologiya – bu har xil ijtimoiy jamoa hayot va faoliyat sharoitlaridagi kishilarning har xil his-tuyg‘ulari, odatlari, intilishlari, xarakter xislatlarini o‘rganadigan fandır.

Inson kuchlarining ulkan imkoniyatlari, namoyon bo‘lganligi va bo‘layotganligi inson qobiliyatlari va talantining rivojlanishi ijtimoiy hayot shakllariga bog‘liq ekanligini, har bir inson ma‘naviy kuchlarining namoyon bo‘lishi uchun cheksiz imkoniyatlar yaratayotganligi yana bir marta isbotlamog‘i kerak.

Shuning uchun ham bizning psixologiyamizda jamiyatning taraqqiyotiga va ayrim kishilar individual xususiyatlarining shakllanishiga qanday ta‘sir etadi, degan masalalarni o‘rganishga ham e‘tibor berilmog‘i kerak.

Psixologiyada tekshiriladigan psixik hayot hodisalari juda xilma-xil va murakkab hodisalardir.

Odamning tevarak atrofdagi voqye‘likni bilishi kuzatishdan, tajribadan boshlanadi. Shu sababli, ilmiy psixologiya ham o‘z mavzuini o‘rganishni tajribadan, psixik hayot faktlarini aniqlash, tasvir etish va tahlil qilishdan boshlashi lozim. So‘ngra, aniqlangan va tahlil qilingan faktlar asosida, psixik hayot qonuniyatlarini ochib, tegishli nazariy va amaliy xulosalar chiqarilishi lozim.

Har bir fandagi kabi psixologiyada ham tajriba, kuzatish va eksperiment shaklida qo‘llaniladi. Kuzatish va eksperimentdan tashqari, ilmiy tekshirishning boshqa mahsus medotlari: suhbat metodi, biografiya metodi, solishtirma tarixiy metod va boshqa metodlar ham qo‘llaniladi.

Dunyoqarash tashqi olam va inson tafakkurining jarayonlari haqida muntazam qarashlar sistemasini beradi. Bu dunyoqarash fanning yutuqlariga va insoniyatning ko‘p asrlik tajribasiga asoslanadi.

Psixologiyada “rol” deganda ijtimoiy (sosial) mavqeyeyini egallab turuvchi har bir kishidan atrofdagilar kutadigan, normativ tomonidan maqullangan xulq-atvor namunasi tushuniladi. (Yosh, mansab, jins va oiladagi, o‘qituvchi va o‘quvchi shifokor va bemor, katta kishi yoki bola, boshliq yoki xodim, ona yoki buvi, yerkak yoki ayol, mexmon yoki mezbon rolida namoyon bo‘lishi mumkin). O‘z navbatida xar bir rol’ o‘ziga mos talablarga javob berishi kerak.

Bir kishi turli muloqot vazifalarida turli rollarni bajarishi mumkin. Masalan, xizmat joyida direktor, kasal bo‘lsa vrach ko‘rsatmalariga itoat yetuvchi bemor, oilada keksa ota - onasining qobil farzandi, mexmondo‘st oila boshlig‘i bo‘ladi. Turli rollarni bajaruvchi kishilarning o‘zaro munosabati rolli kutishlari bilan boshqariladi. Xoxlaydimi yoki yo‘qmi atrofdagilar undan ma‘lum namunaga mos keluvchi xulq - atvorni kutadilar. Agar rol’ yaxshi bajarilmasa ijtimoiy-nazorat tomonidan baholanadi, ozmi-ko‘pmi cheklanishlar qilinadi.

Yuksak nerv faoliyatining asosiy jarayonlari qo‘zg‘alish va tormozlanishdir. Bu jarayonlar betartib (xaotik ravishda) ro‘y bermay, ma‘lum sabablar bilan yuzaga chiqadi, nerv faoliyatining muayyan qonunlariga bo‘ysunadi.

Bosh miya po‘stida qo‘zg‘alish bo‘lgandagina shartli reflekslar hosil bo‘ladi.

Qo‘zg‘alishning konsentrasiyasi sezgi, idrok va tasavvurlarimizni aniq va ravshan qiladigan mexanizmdir.

Tormozlanish-qo‘zg‘alish jarayonining aksi bo‘lgan prosessdir. Tormozlanish jarayonlari ham qo‘zg‘alish jarayonlari singari, irradiasiya va konsentrasiya qonunlariga bo‘ysunadi. Buning ma‘nosi shuki, tormozlanish jarayoni yarim sharhlarning bir necha qismiga va hatto butun miya po‘stiga yoyilishi yoki bosh miya po‘stining qandaydir birontagina qismiga turishi (konsentrasiyalanishi) mumkin.

Qaltis vaziyatlarda o‘zini-o‘zi boshqarishning psixologik uchullari –eng asosan baxtsiz hodisalar zaxarlanishlar yoki to‘satdan kasallanish holatlarida ko‘rsatiladigan tezkor tadbirlar majmui, voqeya joyiga tibbiy xodimlar yetib kelgunicha bo‘lgan juda ko‘p hollarda jabrlangan kishiga atrofda gilarining yordam ko‘rsatishi, o‘z vaqtida va sifatli ko‘rsatilgan birinchi yordam muvaffaqiyatli yakunning garovidir.

Yordam ko‘rsatuvchi odamning barcha harakatlari maqsadga yo‘naltirilgan yaxshi o‘ylangan va tez bo‘lishi lozim. Eng asosiysi ruhiy va taktik jihatdan tayyor bo‘lishi kerak. Eng avvalo vaziyatni baholash, zararlantiruvchi omillar ta‘sirini yo‘qotish (suvdan olib chiqish, yong‘in bo‘layotgan joydan chiqarish zaharli gaz yig‘ilgan xonadan olib chiqish, yonayotgan kiyimni o‘chirish) jabrlanuvchining holatini tez va to‘g‘ri baholash, travma (jarohat) olinishi yoki to‘satdan kasallikning kelib chiqishiga sabab bo‘lgan vaziyatni tushunib yetish, jabrlanuvchini ko‘zdan kechirganda uning tirik yoki o‘likligi aniqlanib qon oqishi davom etayotganligi yoki to‘xtaganligini tekshirish, yordam ko‘rsatuvchi odam hushdan ketish holati va o‘limni farqlay olishi hamda minimal hayotiy belgilar kuzatilganda, darhol birinchi yordam ko‘rsatishi lozimligi bo‘yicha amaliy bilim va ko‘nikmalarga ega bo‘lishi kerak.

Xarakter aksentuasiyasida odam psixopatga o‘xshab psixik jarohat yetkazadigan hamma taosirdan ham ranjiyvermaydi, balki ayrim, «nozik» yeriga tegib ketadiganlariga» javob berib, boshqalariga e‘tiborisiz qoladi. Xarakter aksentuasiyasining ochiq va yashirin (latent) shakllari mavjud bo‘lib, oila tarbiyasi xususiyatlari, ijtimoiy muhit, kasbiy faoliyat, jismoniy salomatlik kabi muhim rol o‘ynovchi omillar ta‘sirida osongina bir-biriga o‘tib turishi mumkin.

Xarakter aksentuasiyasi o‘smirlik davrida shakllanib, vaqt o‘tishi bilan silliq lanib, kompensasiya qilinadi. Faqat xarakterning «bo‘sh bogoiniga» uzoq vaqt ta‘sir qiluvchi murakkab psixogen vaziyatlarda o‘tkir affektiv reaksiyalar, nevrozlar, hatto psixopatik taraqqiyot shakllanishi uchun sabab bo‘lib qolishi mumkin. Xarakter aksentuasiyasi mos ravishda psixopatik buzilish turlari bilan chegaradosh bo‘lganligi uchun, uning tipologiyasi psixiatriyada atroflicha ishlab chiqilgan psixopatlar klassifikasiyasiga asoslanadi, biroq bu klassifikasiya ayni paytda psixik solom odam xakteri xususiyatlarini ham aks ettiradi.

Harbiy xizmatchilarni ishga va o'qishga qabul qilinayotganda nomzodlar psixofiziologik testdan o'tkaziladi. Bundan ko'zlangan eng asosiy maqsad, nomzodlarni qaltis vaziyatlarda va baxtsiz hodisalarda o'zini-o'zi qanday boshqara olishi hamda eng asosiysi ularning psixologik tayyorligi tekshirilib ko'riladi.

Yangi avlodni voyaga yetkazish, jamiyat talablariga javob beradigan, uning o'z oldiga qo'ygan vazifalarini bajarishga ko'maklashadigan fuqarolar shaxsini shakllantirish har bir tuzumning yeng oliy maqsadi bo'lib kelgan. Hozir zamon o'zgardi, davr o'zgardi, Respublikamizning siyosiy, iqtisodiy, ijtimoiy maqomi o'zgardi. Biz integrasiya yo'liga qadam qo'ydik.

Bugun yurtimizda barcha jabhalarda tub islohotlar amalga oshirilmoqda. Zero, bundan ko'zlangan pirovard maqsad yurtimizning tinchligini, osoyishtaligini ta'minlash, davlatimiz rahbarining ta'biri bilan aytganda, xalqimizni rozi qilishdan iborat.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. - Toshkent: O'zbekiston, 2018. - 80 b.
2. O'zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonuni, 2016 yil 14 sentyabr. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 37-son, 426-modda.
3. Психология. Словарь // Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского -2-е изд. Исп. и доп.-М.: Полит. Издат., 1990.
4. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Наука, 1957. – 216 с.
5. Чудновский В.Э. Индивидуальный стиль деятельности школьников// Сов. пед-ка, 1989. - № 9.-С.69-75.
6. Safarovich Q.O. et al. Tarbiyasi qiyin o'quvchilarning xulq-atvori bilan bog'liq muammolarni bartaraf etish masalalari //PEDAGOG. – 2023. – T. 6. – №. 2. – S. 367-371.
7. https://uz.wikipedia.org/wiki/O%CA%BBz-o%CA%BBzini_nazorat_qilish.
8. <https://cyberleninka.ru/article/n/psixologik-himoya-mexanizmlari-xususida/viewer>.
9. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/>
10. <https://ilmiy.bmti.uz/blib/files/65/Favqulodda%20vaziyatlar%20va%20fuqaro%20muhofazasi.pdf>