



EKSTREMAL VAZIYATLARNI O'RGANISHING IJTIMOYIY- PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Sayfullayev E'zozjon Avazjon o'g'li

Osiyo xalqaro universiteti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10316076>

Annotatsiya: Maqolada ekstremal vaziyatlarda o'z ozini himoyalash jarayonida eng avvalo ta'lim-tarbiya tizimi, uning mazmun-mohiyati, ta'lim tizimini takomillashtirishga xizmat qiluvchi ekstremal vaziyatlarda shaxs psixologik himoyasi tamoyillari muhim ahamiyat kasb etishi yoritilgan.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyat, ekstremal vaziyat, ekstremal sharoitlar, himoya, reaksiya, psixik o'zgarishlar, ta'sir, irodaviy harakat, resurs, qarshilik.

Shaxsning psixologik himoya mexanizmlari ayrim nizolarning sub'ektiv sabablariga bevosita ta'sir etishi mumkin. Shaxsning shaxsiy yoki guruhiiy ehtiyojlarini amalga oshirishga yo'l qo'ymaslik va shaxsiy yoki guruhiiy qiziqishlarini poymol qilish kabi sabablar nizoli vaziyatlarni vujudga keltiradi. Binobarin, individning nizolarda ishtiroki, uning oldiga qo'ygan maqsadini amalga oshirish uchun yuzaga kelgan to'siq qay darajada xalaqit berishi bilan aniqlanadi. Sub'ekt o'z oldiga qo'ygan maqsadi qanchalik muhim bo'lsa va unga erishishni juda xohlasa, u shunchalik darajada qat'iylik bilan o'zaro nizoli vaziyatlarga va unga xalaqit beruvchi shaxsga qarshilik ko'rsatadi.

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 qiyinchliklar, 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'nan barkamol inson bo'lib yetishadi.

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 gorizont al 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 funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi. Aslida mavjud bo'lmagan vahimali 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 . 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 almashinuvini 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.

Insonning ekstremal vaziyatlarga asosiy patologik reaksiyalari, ularning davomiyligi va boshdan kechirish oqibatlari biz tomonidan "Stress psixologiyasi" darsligida keltirilgan. Keling, ularning ba'zilariga qisqacha to'xtalib o'tamiz, chunki ular ekstremal sharoitlar muammosi bilan bevosita bog'liq. Shuni ta'kidlash kerakki, bugungi kunda shaxsning holati bir necha jihatlarida ko'rib chiqiladi: bu ichki va tashqi omillar tufayli shaxsning individual va integral reaksiyalari dinamikasining ko'rsatkichidir. S. A. Drujilov va A. M. Oleshchenko (2014) yozganidek, umumiy holatlar insonning turli darajalarini tavsiflaydi: aqliy, fiziologik, psixofiziologik. Va mumkin bo'lgan holatlar ro'yxati qanchalik keng bo'lishidan qat'i nazar, ularning umumiy bir tomoni bor: "Davlat - bu tana va psixikaning tashqi ta'sirlarga reaksiyasi". Shuning uchun insonning ekstremal vaziyatlarga bo'lgan munosabati uning holatlari bilan chambarchas bog'liq. Reaksiya shakllarini va ularning davomiyligini ajrating.

1. Ekstremal vaziyatga o'tkir affektiv-shok reaksiyalari uch shaklda rivojlanadi:

1) giperkinetik (affekt, qo'rquv, ongning alacakaranlik holati, xaotik vosita faoliyati);

2) gipokinetik (qisman yoki to'liq harakatsizlik, uyqusizlik, letargiya, xotira buzilishi);

3) subakut affektiv psixozlar (depressiya, delusional buzilishlar, gallyutsinatsiyalar, maqsadsiz vosita faoliyati, obsesif qo'rquv).

Affektiv-shok reaksiyalarining davomiyligi, ularning shaklidan qat'i nazar, bir necha daqiqadan uch kungacha.

2. Reaktiv holatlar va psixozlar(isterik psixoz, reaktiv paranoid aldanishlar, reaktiv paranoid).

Isterik psixozda shaxsiy xususiyatlar muhim rol o'ynaydi: namoyishkorlik, infantilizm, egosentrizm. Keyinchalik amneziya, yorqin gallyutsinatsiyalar bilan ongning torayishi mavjud. Isterik bema'nilik, harakatsizlik, dahshatning muzlatilgan niqobi, his-tuyg'ularning falajligi qayd etiladi. Reaktiv paranoid aldanishlar ongda aniq hukmronlik qiladigan aldangan fikrda ifodalangan jonli emotsional reaksiya bilan birga keladi. Gipoxondriya, shubha, tashvish, ta'qib qilish maniyalari kuzatiladi. Bu holat psixotraumatik holat yo'qolguncha davom etadi. Reaktiv paranoid travmatik vaziyat fonida yuzaga keladi va ta'qib, qo'rquv,





ongning o'zgarishi, psevdogallyutsinatsiyalar g'oyasiga e'tibor qaratishda namoyon bo'ladi.

3. Favqulodda vaziyatga o'tkir reaksiya ko'rinadigan ruhiy buzilishlari bo'lmagan odamlarda jismoniy va psixologik stressga javob shaklida yuzaga keladi. Semptomlar katta stressga duchor bo'lganidan keyin bir soat ichida paydo bo'ladi. Diqqat sohasidagi buzilishlar, disorientatsiya, etarli darajada giperaktivlik paydo bo'ladi. Hissiyotlar ifodalangan og'zaki tajovuz, umidsizlik, umidsizlik, qayg'uning aniq tajribasi bor. Fiziologiya ham azoblanadi: zaiflik, kuchli yurak urishi, bosimning ko'tarilishi, bosh og'rig'i va boshqalar. O'tkir stress buzilishining ikki bosqichi mavjud:

1) chalkashlik, disorientatsiya, idrok va e'tiborning torayishi;

2) tashvish, vahima, umidsizlik, g'azab, stupor, vegetativ-somatik alomatlar, ba'zan qisman yoki to'liq amneziya.

Ikki kundan ortiq davom etadigan o'tkir stress buzilishi bilan dissosiativ alomatlar kuzatiladi: ong, xotira, depersonalizatsiya, haqiqat bilan aloqani yo'qotish hissi, befarqlik. Bundan tashqari, travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) uchun xarakterli belgilar bo'lishi mumkin. Bir oydan ortiq davomiylik bilan PTSD tashxisi qo'yiladi.

4. Ekstremal vaziyatga duch kelganda travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) shaxsiyat faoliyatining oltita sohasida katta o'zgarishlarga olib keladi:

1) his-tuyg'ular va hissiyotlar;

2) ong;

3) o'z-o'zini idrok etish;

4) boshqalar bilan munosabatlar;

5) somatika;

6) ma'nolar tizimidagi buzilishlar.

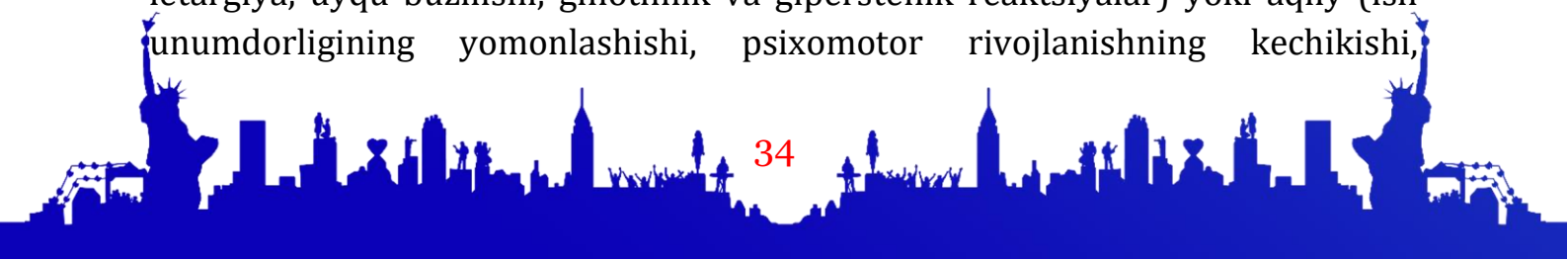
5. Jiddiy stress va moslashish buzilishiga reaksiyalar ekstremal hodisaga javob sifatida yuzaga keladi. Ushbu buzilish simptomatologiya va quyidagilardan birining mavjudligi asosida aniqlanadi:

1) kuchli stressli hayot hodisasi;

2) noto'g'ri va surunkali muammolarga olib keladigan hayotdagi sezilarli o'zgarishlar.

Ushbu reaksiyalar insonning individual zaifligiga bog'liq va turli shakllarda namoyon bo'ladi:

1) astenik shakl jismoniy (jismoniy ohangning pasayishi, zaiflik hissi, letargiya, uyqu buzilishi, ginotimik va giperstenik reaksiyalar) yoki aqliy (ish unumdorligining yomonlashishi, psixomotor rivojlanishning kechikishi,





diqqatning buzilishi, intellektual faoliyatning o'zgarishi) zaiflikning tarqalishini aniqlaydi;

2) distimik shakl psixo-emotsional siljishlarda ifodalangan (ichki haddan tashqari zo'riqish, pessimizm, tashvish, depressiya va boshqalar);

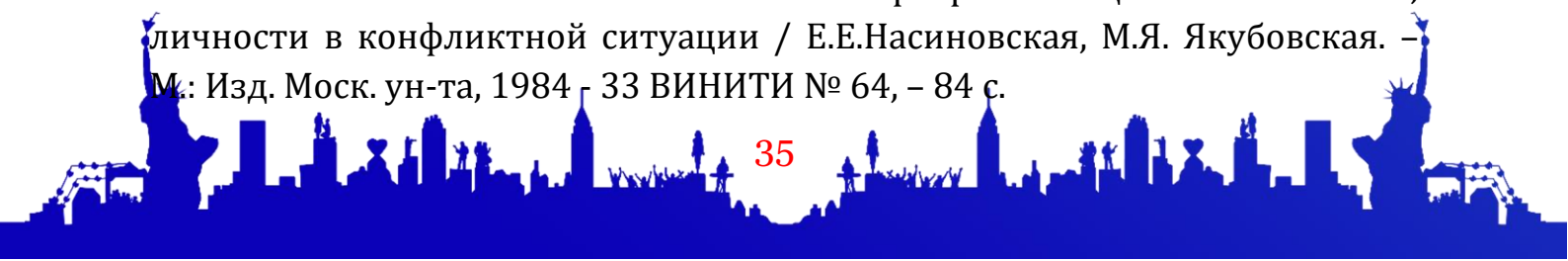
3) psixovegetativ shakl umumiy zaiflik, letargiya, bosh aylanishi, qon bosimining o'zgarishi, issiqlik hissi yoki aksincha, sovuqlik, nafas olish buzilishi va boshqalar bilan tavsiflanadi. Respublikamizda olib borilayotgan islohotlarning barchasi eng avvalo inson shaxsi va uning manfaatlarini himoya qilishga, qolaversa, har bir shaxsning ijtimoiy-psixologik taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan.

Respublikada qo'lga kiritilgan natijalariga tayangan holda, mamlakatimizda hozirgi zamon ilg'or psixologiyasi yutuqlarini hayotga tadbqiq etish zaruriyatini hisobga olib, shaxslardagi psixologik himoya jarayoni bilan bog'liq holatlarni to'g'ri tushunish, tadqiq qilish va uning bugungi yoshlarimizni tarbiyalash ishidagi ulushini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Bugun respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulotda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi xodimlari, va ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo'lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik himoya jarayonini o'rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur. 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.

Adabiyotlar:

1. Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: "Iqtisodiyot", 2014. – 175 b.
2. Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. – Л.: Наука, 1982. – 104 с.
3. Насиновская Е.Е. Психологический барьер как защитный механизм, личности в конфликтной ситуации / Е.Е.Насиновская, М.Я. Якубовская. – М.: Изд. Моск. ун-та, 1984 - 33 ВИНТИ № 64, – 84 с.





4. Сафаев Н.С. Психологические особенности национального самосознания студенческой молодёжи: Дис. д-ра. псих. наук. – Т.: УзНУ, 2005.–159 с.
5. Худайкулова Г.Б. Стресс в экстремальных ситуации. Вестник интегративной психологии. 2016 выпуск № 14 . - С. 138-141.
6. Juraevna, G. D. (2022). Psychological views on the role of parents in raising children in the family. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 12(10), 143-147.
7. Juraevna, D. G. (2022). Preparing young boys and girls for family life. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(6), 1513-1517.
8. Juraevna, G. D. (2021). Prevention of divorce by preparing young people for family life. ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 11(12), 398-401.
9. GAFFOROVA, D. (2023). Provoking factors of family breakdown in modern society. Transnational Journal of Medicine & Health, 2(10), 3-5.
10. GAFFOROVA, D. (2023). Psychoprophylaxis of monthly conflict generating disagreements in modern society. Young Scholar's Academic Journal, 2(7), 5-7.

