

Sharapov Otabek Rustam o'g'li
Fuqaro muhofazasi instituti

FAVQULODDA VAZIYATLARDA INSONLARDA SODIR BO'LADIGAN PSIXOLOGIK O'ZGARISHLAR

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarning insonlar ruhiyatiga ta'siri, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlar ko'rib chiqiladi, shuningdek, insonlarning favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga psixologik tayyorgarligining ahamiyati ochib beriladi

Kalit so'zlari: favqulodda vaziyat, psixologiya, mashg'ulot, stress, ekstremal.

Inson uchun hayot faoliyati xavsizligini ta'minlash asosiy ehtiyojlardan biri hisoblanadi. Bizning davrimizda turli xil falokatlar, tabiiy hodisalar, avariya va terrorchilik harakatlarning soni va ko'lami tobora ortib bormoqda va ular tomonidan etkazilgan iqtisodiyot va ekologiyaga yetkazilgan zarar bir necha bor ko'paymoqda.

Favqulodda vaziyatlarda insonlarning favqulodda vaziyatlarda tog'ri harakat qilish ko'nikmalarining yo'qligi, aniq va tez harakat qila olmasliklari ko'plab favqulodda vaziyatlarda qurbonlarning ortishiga olib kelmoqda. Aynan shunday qiyin sharoitlarda davlat oldida muhim vazifa turibdi, ya'ni yosh avlodni tayyorlash, ularda xavsizlik madaniyatini shakllantirish. Favqulodda vaziyatlarda insonlarning favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarining yo'qligi, aniq va tez harakat qila olmasliklari ko'plab favqulodda vaziyatlarda qurbonlarning ortishiga olib kelmoqda. Favqulodda vaziyatlar vazirligi xodimlari aholiga berayotgan bilimlarining yuqori saviyadagidan tashqari berilgan bilim va ko'nikmalarining amalda real holatga yaqinlikda o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlarda baholash dolzarbligi ortib bormoqda. Bu, o'z navbatida, aholining ko'nikma va malakalarini oshirishga, favqulodda vaziyatlarda harakatlarga tayyorgarlikni shakllantirishning asosiy tarkibiy qismi sifatida aqliy sohani rivojlantirishga qodir bo'lgan tobora yangi texnika, usul va texnologiyalarni ishlab chiqishni talab qiladi.

Favqulodda vaziyatlarda axloqiy va psixologik omillar to'g'ri harakat qilish uchun katta ahamiyatga ega. Favqulodda vaziyatlar odamlarning ruhiyatiga stress va ruhiy kasalliklar kabi salbiy ta'sir qilishi mumkin[1]. Favqulodda vaziyatlar natijasida sodir bo'lgan holatlar ya'ni vayronalar, insonlarning halok bo'lishi va ko'plab holatlar, insonlarga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etuvchi xavflar insonlar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ba'zi hollarda, normal fikrlash jarayonini buzilib, insonlar o'z-o'zini nazorat qilish jarayoni qiyinlashishi sababli noto'g'ri harakatlarni bajarish holatlari ko'payadi

Ko'pincha, psixologik tayyorgarlikka ega bo'lmagan odamlar qo'rquv tuyg'usini boshdan kechirishadi va xavfli zonani iloji boricha tezroq tark etishga intilishadi. Ayrim insonlar psixologik shokka tushib qolishadi va bu odatda uyqusizlik bilan birga keladi. Shu nuqtada, his-tuyg'ular va harakatlar irodasi ustidan ongni boshqarish zaiflashadi yoki butunlay yo'qoladi.

Asab tizimlaridagi o'zgarishlar turli yo'llar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Ba'zilarida ko'z qorachiqslari kengayadi, nafas olish buziladi, yurak urishi tezlashadi, sovuq ter yuguradi, mushaklardagi kuch yo'qoladi, ovoz va jummalarni tuzish qiyinlashadi. Shuningdek, kuchli qo'rquvni boshdan kechirgan odam yurak urishi keskin o'zgarishidan vafot etgan holatlar mavjud [3].

Biror kishi yuqorida aytib o'tilgan ruhiy o'zgarishlarda uzoq vaqt, bir necha soatdan bir necha kungacha qolishi mumkin. Qutqaruv otryadlarining ta'kidlashicha, har qanday favqulodda vaziyatlar, baxtsiz hodisalar yoki falokatlarining oqibatlarini bartaraf etishda favqulodda vaziyatlar hududida vaziyatga guvoh bo'lgan odamlarni maqsadsiz va tushkun holatda ko'rishadi..

Shu munosabat bilan ekstremal va favqulodda vaziyatlarning odamlar ruhiyatiga ta'sirini o'rganish muhim ahamiyat kasb etdi. Psixologiya fanning yangi sohasi – ekstremal psixologiyani rivojlantirish zarurati paydo bo'ldi.

Ekstremal psixologiya-o'zgargan (g'ayrioddiy) yashash sharoitida inson hayoti va faoliyatining umumiy psixologik qonuniyatlarini o'rganadigan psixologiya fanining bir tarmog'i. Ekstremal psixologiya

sohasidagi tadqiqotlar g'ayrioddiy yashash sharoitida ishlash uchun psixologik tanlov va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, shuningdek psixogen omillarning travmatik ta'siridan himoya choralarini ishlab chiqish vazifasini bajaradi.

Ekstremal va favqulodda vaziyatlar odamlar uchun katta muammolar va qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi, haddan tashqari kuch, zo'riqish, odamning imkoniyatlarini boshqa darajaga ko'taradi. Favqulodda vaziyatda shaxsning harakatlari hal qiluvchi ahamiyatga ega. Favqulodda vaziyatlar insonning qiyinchiliklarni hal qilishga tayyorligi va normal fikrlash qobiliyatini saqlab qolish qobiliyatini aniqlaydi. So'nggi o'n yilliklar tarixiga nazar tashlasak, favqulodda vaziyatlar sonining ko'payishi kuzatilmoqda, bu esa favqulodda vaziyatlarda harakat qilish uchun aholining psixologik tayyorgarligining ahamiyatini oshiradi [2].

Favqulodda vaziyatlar va ekstremal sharoitlar odamlarda xavfsizlik tuyg'usiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ularning hayoti nazorat ostida va ular himoyalangan degan ishonch yo'qoladi. Bu og'riqli holatlarning rivojlanishiga-travmatik va travmadan keyingi shok, boshqa nevroitik va ruhiy kasalliklar olib keladi.

Avvallari asosiy e'tibor favqulodda vaziyatlarda qancha odam halok bo'lgani, turli hil kasalliklar va jarohatlarga qaratilgan bo'lsa, hozigi kunga kelib mutaxassislar favqulodda vaziyatlar natijasida insonlar va jamiyatga yetadigan psixologik omillarni ham organishmoqda.

Har qanday falokatni boshdan kechirgan odamlar bilan ish olib borgan mutaxassislar, psixikaga ta'siri somatik kabi jiddiy bo'lishi mumkinligiga, jiddiy ruhiy kasalliklarga va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkinligiga e'tibor berishni boshladilar. Bu inson psixologik tayyorgarligi qay darajada muhim ekanligini belgilaydi,

Favqulodda vaziyatlarda odamlarning harakatlarini o'rganish natijasida odamlarning standart birlamchi reaksiyalarini quyidagidek ajratish mumkin:

1) Vahima (odamlarda chalkashlik hissi paydo bo'ladi, ular nima bo'layotganini tushunmasdan olomonga ergashadilar.) Statistikaga ko'ra, favqulodda vaziyatlarda jabrlanganlarning 60-70 % vahima qo'zg'ashadi va nima qilishni bilishmaydi.

2) Shok, (kuchli psixologik zarba natijasida ko'p odamlar aniq fikirlay olmaydilar, mushaklardagi og'riq ularning harakatlanishiga imkon bermaydi, ular charchoqni his qilishadi. Jabrlanganlarning 20% ni tashkil etadi.

3) "Siz yoki sizni" (o'z xatti-harakatlari uchun javobgarlikni anglash yo'qoladi, odamlar notog'ri xatti-harakatlarni amalga oshirib o'zini va o'zgalarni hayotini havfga soladilar . Jabrlanganlarning 5-10% ni tashkil etadi.

4) Kutish (jabrlanganalar yordam kelishini kutishi) bu erda raqam yosh toifasiga qarab o'zgaradi.

Bolalar ko'pincha yordam kutishadi, kattalar esa o'z vohimchalik bilan vaziyatni yanada og'illashtitishadi.

5) Harakatlanish. 10 kishidan iborat statistik ma'lumotlarga ko'ra, 1-2 kishi aqliy ravshanlikni saqlab qoladi, harakatlar tartibini tuzish va belgilangan rejaga amal qilish imkoniyatiga ega bo'ladi.

Ekstremal vaziyatlarda odamning o'zini tutishi va harakatlari ko'plab omillar bilan belgilanadi. Umuman olganda barcha kerakli vazifalarni iloji boricha tezroq bajarish va shu bilan birga jismoniy va ruhiy farovonlikni saqlab qolish uchun favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikka ega va ruhan barqaror odamlar tayyor bo'ladilar.

Yuqorida aytilganlarning barchasiga asoslanib shuni takidlash joizki favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qilish nafaqat nazariy balki reallikka yaqin sharoitlarda o'tkazilgan amaliy mashg'ulotlar evaziga odamlarning halok bo'lishi va ruhan sog'lom qolishligiga erishish mumkin.

Ushbu tayyorgarlik doimiy, izchil va tizimli bo'lishi kerak. U erta bolalikdan boshlanishi va butun o'quv jarayoni davomida davom etishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YIXATI

1. Белашева И.В. Психология экстремальных и чрезвычайных состояний: учебное пособие / Белашева И.В., Суворова А.В., Польшакова И.Н., Осипова Н.В., Ершова Д.А – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2015. – 262 с



2. Каменская Е.Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации : учебное пособие / Каменская Е.Н.. — Ростов-на-Дону, Таганрог : Издательство Южного федерального университета, 2017. — 110 с.
3. Одинцова, М.А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М.А. Одинцова, Н.Л. Захарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с
4. Сулла М.Б. Педагогические основы формирования у учащихся общеобразовательных школ готовности к безопасной деятельности (В виде науч. докл.). М., 1998 44 с.