

Bahodirova Farangiz

Termiz iqtisodiyot v servis universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi yo‘nalishi 24/14
guruh talabasi

Email: farangs93@gmail.com

Yo‘ldosheva Sadoqat

Termiz iqtisodiyot va servis unversiteti, Pedagogika va psixologiya yo'nalishi talabasi

Email: sadoqat0055@icloud.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada ekstremal sharoitlarda inson shaxsining xulq-atvori, psixologik reaksiyalari, moslashuv mexanizmlari hamda stress, xavf va tahdid holatlarida qaror qabul qilish jarayonlari keng yoritilgan. Shuningdek, ekstremal vaziyatlarda shaxsning individual-psixologik xususiyatlari, ijtimoiy omillar va tayyorgarlik darajasining ahamiyati tahlil qilinadi. Maqola psixologiya, tibbiyot, favqulodda vaziyatlar va pedagogika sohalari uchun ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: ekstremal sharoit, stress, xulq-atvor, moslashuv, psixologik barqarorlik, xavf, krizis.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda insonlar turli xil ekstremal sharoitlarga duch kelmoqda. Bular tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, yong‘in), texnogen avariylar, urush holatlari, pandemiyalar, og‘ir kasalliklar, ijtimoiy va shaxsiy krizislar bo‘lishi mumkin. Ekstremal sharoitlar inson hayoti, sog‘lig‘i va xavfsizligiga bevosita tahdid soladi. Bunday vaziyatlarda shaxsning xulq-atvori odatiy holatlardan tubdan farq qiladi va bu holat psixologik fan uchun muhim tadqiqot obyekti.

Ekstremal sharoit tushunchasi

Ekstremal sharoit — bu inson organizmi va psixikasining moslashuv imkoniyatlarini keskin darajada zo‘riqtiradigan, hayot uchun xavfli yoki favqulodda vaziyatdir. Bunday sharoitlarda:

xavf darajasi yuqori bo‘ladi;

vaqt cheklangan bo'ladi;

noaniqlik va qo'rquv kuchayadi;

mas'uliyatli qarorlarni tez qabul qilish talab etiladi.

Ekstremal sharoitlarda shaxsning psixologik reaksiyalari

Ekstremal vaziyatda insonda quyidagi asosiy psixologik holatlar kuzatiladi:

1. Stress holati

Stress — organizmning xavf va tahdidga nisbatan umumiy javob reaksiyasidir. U fiziologik (yurak urishi tezlashuvi, qon bosimi oshishi), emotsional (qo'rquv, vahima, jahldorlik) va kognitiv (fikrlashning torayishi, diqqatning pasayishi) o'zgarishlar bilan namoyon bo'ladi.

2. Qo'rquv va vahima

Qo'rquv — tabiiy himoya reaksiyasi bo'lib, xavfdan qochishga undaydi. Ammo nazoratsiz vahima mantiqiy fikrlashni susaytirib, noto'g'ri qarorlar qabul qilinishiga olib kelishi mumkin.

3. Frustratsiya va affekt

Maqsadga erishishning imkonsizligi frustratsiyani yuzaga keltiradi. Ba'zi hollarda affektiv portlashlar — keskin jahldorlik yoki to'satdan faoliyatsizlik kuzatiladi.

Ekstremal sharoitlarda xulq-atvor turlari

Ekstremal vaziyatlarda shaxs xulq-atvori bir nechta tipga bo'linadi:

1. Faol (konstruktiv) xulq-atvor

Vaziyatni tez baholay oladi

O'zini va boshqalarni himoya qilishga intiladi

Mantiqiy qarorlar qabul qiladi

2. Passiv xulq-atvor

Karaxtlik (stupor) holati

Harakatsizlik, bo'ysunuvchanlik

Tashqi yordamga to'liq bog'liqlik

3. Destruktiv xulq-atvor

Vahima tarqatish

Agressiya va nazoratsiz harakatlar

O'ziga yoki boshqalarga zarar yetkazish

Shaxsning individual xususiyatlari va ularning roli

Ekstremal sharoitlarda xulq-atvor quyidagi individual omillarga bog'liq:

Temperament (xolerik, sangvinik, flegmatik, melanxolik)

Asab tizimining mustahkamligi

Hayotiy tajriba

Stressga chidamlilik darajasi

Irodaviy sifatlar (jasorat, qat'iyat, mas'uliyat)

Masalan, kuchli asab tizimiga ega shaxslar ekstremal vaziyatlarda o'zini nisbatan barqaror tutadi.

Ijtimoiy omillar va guruh ta'siri

Inson yolg'iz emas, balki jamiyat a'zosi sifatida ekstremal vaziyatga duch keladi. Guruh ichida:

yetakchilik (liderlik) paydo bo'lishi;

taqlid xulq-atvori;

o'zaro yordam yoki aksincha, ommaviy vahima kuzatilishi mumkin.

Yetakchi shaxsning xulqi butun guruhning harakatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Moslashuv va psixologik himoya mexanizmlari

Ekstremal sharoitlarda shaxs quyidagi himoya mexanizmlaridan foydalanadi:

inkor etish;

ratsionalizatsiya;

o'zini oqlash;

emotsiyalarni bostirish;

muammoga moslashish strategiyalari.

Moslashuvning muvaffaqiyati shaxsning psixologik tayyorgarligiga bog'liq.

Ekstremal sharoitlarga tayyorlashning ahamiyati

Oldindan tayyorgarlik:

stressni kamaytiradi;

tez va to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi;

psixologik barqarorlikni oshiradi.

Bu jarayonga treninglar, simulyatsiyalar, psixologik mashg'ulotlar kiradi.

Xulosa

Ekstremal sharoitlarda shaxs xulq-atvori murakkab va ko'p omilli jarayondir. U biologik, psixologik va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi. Stressga chidamlilik, to'g'ri tayyorgarlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ekstremal vaziyatlarda inson hayotini saqlab qolishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu mavzuni chuqur o'rganish favqulodda vaziyatlar, tibbiyot va ta'lim sohalarida katta amaliy ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Абрамова Г.С. Психология экстремальных ситуаций. — Москва, 2019.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — Москва, 2018.

Lazarus R. Stress and Coping. — New York, 2017.

Nemov R.S. Psixologiya. — Toshkent, 2020.