

## EKSTREMAL OMILLARNING INSON PSIXIKASIGA TA'SIRI

Sayfullayev E'zozjon Avazjon o'g'li  
Osiyo xalqaro universiteti magistranti

*Annotatsiya:* Ushbu maqolada «favqulodda vaziyat», «ekstremal vaziyat» va «ekstremal sharoitlar» tushunchalarini farqlash orqali, ekstremal omillarning inson psixikasiga ta'sirini o'rganish zarurati psixologik fan va amaliyotning yangi sohasi - ekstremal psixologiyaning paydo bo'lishiga va faol rivojlanishiga olib kelgani isbotlangan. Vaziyatdan xabardorlik darajasi va hayotda kutilmagan xavf tug'ilganda xatti-harakatlarning yetarliligi ko'p jihatdan shaxsning tug'ma xususiyatlari, uning munosabati, asab tizimining turi va boshqa bir qator psixobiologik ko'rsatkichlar bilan belgilanishi, hayotga tahdid soladigan kutilmagan vaziyatlarda odamni o'zini to'g'ri tutishga o'rgatishi va tayyor bo'lishi bo'yicha ko'rsatmalar berilgan.

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

*Аннотация:* В данной статье путем разграничения понятий «чрезвычайная ситуация», «экстремальная ситуация» и «экстремальные условия» доказывается, что необходимость изучения воздействия экстремальных факторов на психику человека привела к возникновению и активному развитию новой области психологической науки и практики — экстремальной психологии. Уровень осознания ситуации и адекватность поведения при возникновении неожиданной жизненной опасности во многом определяются врожденными особенностями человека, его мироощущением, типом нервной системы и рядом других психобиологических показателей. как тренироваться и быть готовым.

*Ключевые слова:* чрезвычайная ситуация, экстремальная ситуация, экстремальные условия, защита, реакция, психические изменения, воздействие, произвольное действие, ресурс, сопротивление.

*Annotation:* In this article, by distinguishing between the concepts of «emergency», «extreme situation» and «extreme conditions», it is proved that the need to study the impact of extreme factors on the human psyche has led to the emergence and active development of a new area of psychological science and practice - extreme psychology. The level of awareness of the situation and the adequacy of behavior in the event of an unexpected life danger are largely determined by the innate characteristics of a person, his attitude, type of nervous system and a number of other psychobiological indicators. how to train and be ready.

*Key words:* emergency situation, extreme situation, extreme conditions, protection, reaction, mental changes, impact, voluntary action, resource, resistance.

«Ekstremal vaziyat» atamasi ko'p hollarda shaxs tomonidan uning hayoti, sog'lig'i, farovonligi, shaxsiy qadriyatlar va yaxlitligiga tahdid soladigan yoki sub'ektiv ravishda qabul qilinadigan to'satdan vaziyatni anglatadi. Aynan shu tahdid vaziyatni qiyin, stressli va ekstremal qiladi. An'anaga ko'ra, psixologiyada ekstremal sharoitlar deganda insonning hayoti yoki sog'lig'iga (jismoniy va ruhiy) haqiqiy xavf tug'diradigan va unga zararli ta'sir ko'rsatadigan holatlar tushuniladi. Bu, qoida tariqasida, inson uchun eng qiyin, ehtimol hatto g'ayritabiiy sharoitlardir.

Ekstremal sharoitlar- shiddatli, to'satdan, uzoq davom etadigan, hayotga va sog'likka tahdid soladigan holatlar yoki odamlarning hayotiy faoliyati amalga oshiriladigan odatiy muhitdan tashqariga chiqadigan muhit. Biroq, psixologik nuqtai nazardan, ekstremal sharoitlar faqat tashqi omillarni o'z ichiga olmaydi. Ekstremal sharoitlar muammolarining ichki (shaxsiy) jihati alohida ahamiyatga ega. Sharoitlarning ekstremalligini baholashda katta rol o'ynaydigan ichki omillar va tashqi omillar bo'lmaganda yoki juda oz zo'ravonligida ham odamga ta'sir qilishi mumkin.

Ko'pincha ekstremal vaziyatlar va ekstremal sharoitlar o'rtasida teng belgi qo'yiladi, ayniqsa kasbiy faoliyat shartlari (xavf bilan bog'liq kasblar: harbiylar, o't o'chiruvchilar, qutqaruvchilar va boshqalar), tabiiy va iqlim sharoitlari, siyosiy qo'zg'alishlar, harbiy harakatlar, odamlar. - falokatlarini keltirib chiqardi. Shu bilan birga, psixologiyada «ekstremal vaziyatlar» va «ekstremal sharoitlar» tushunchalarini farqlashga urinishlar bo'ldi.

A.V.Pishchelko va D.V.Sochivkolar tomonidan kiritilgan «hayotning ekstremal sharoitlari» tushunchasi vaziyatdan tashqari (tashqi sharoitlar bilan belgilanadigan jismoniy, vaqtinchalik va psixologik parametrlar), shuningdek, stimullar, epizodlar, muhit (ijtimoiy munosabatlar), atrof-muhit (jismoniy va ijtimoiy o'zgaruvchilar) tashqi dunyo).

Ekstremal turmush sharoiti tarkibiy qismlarining har biri uning ahamiyati va shaxs tomonidan sub'ektiv baholanishiga qarab ijobiy va salbiy oqibatlarga olib keladi. Shu bilan birga, inson ekstremal sharoitlarning ushbu tarkibiy qismlarining situatsion g'oyasi bilan tavsiflanadi, buning asosida ham shaxsiy (ijobiy) o'zgarishlar, ham xatti-harakatlardagi patologik o'zgarishlar yuz berishi mumkin. Haddan tashqari qo'zg'atuvchilarga ta'sir qilganda, psixik jarayonlar va insonning holatlari (idrok, sezish, fikrlash, xotira, his-tuyg'ular va boshqalar) o'zgaradi. Mumkin bo'lgan patologik buzilishlar depressiya, fobiya, anksiyete buzilishi bo'lishi mumkin. Ekstremal epizodlar qadriyatlar tizimini o'zgartiradi (ilgari ahamiyatsiz bo'lgan narsa muhim va qimmatli bo'lib qoladi), ammo obsesyonlar, maniyalar va boshqalar paydo bo'lishi mumkin. Ekstremal vaziyatlar maqsadli xatti-harakatlarning o'zgarishiga yordam beradi, ammo ziddiyat, tajovuzkorlik va asabiylashish mumkin. Atrof-muhit insonning ruhiy tashkilotini yaxshi tomonga o'zgartiradi (empatiya, sheriklik, yordam va boshqalar), ammo depressiya, psixopatik og'ishlar va psixologik travma rivojlanishi mumkin. Atrof-muhit omili shaxsning ma'naviy tashkilotidagi o'zgarishlarga yordam beradi (ma'nolarni izlash, irodani rivojlantirish, jasorat, qahramonlik), ammo ma'naviyatning etishmasligi, axloqiy ko'rsatmalarning yo'qolishi mumkin.

Ekstremal sharoitlarni belgilashda ekologik omil muhim o'rin tutadi. Muhit bir hodisa, ketma-ket hodisalar va umuman hayotning "arenasi" sifatida qaraladi. Shu asosda O.S. Shiryaeva, S.V. Kondrashenkova, Ya.A. Surikova ekstremalning fazoviy-vaqtinchalik xususiyatlarini ajratib turadi. Atrof-muhit butun hayot maydoni sifatida ekstremal sharoitlar sifatida, atrof-muhit esa bir qator hodisalar sifatida - ekstremal vaziyatlar sifatida qaraladi. Bizning fikrimizcha, shuni qo'shimcha qilish kerakki, psixologik nuqtai nazardan ma'lum bir ijtimoiy tizim (ijtimoiy guruh, oila va boshqalar) sharoitida ekstremal hodisa kabi ekologik omil ham katta ahamiyatga ega. Bu ekstremal hodisaning rivojlanishi uchun juda muhim maydon bo'lib, u bevosita atrof-muhit bilan o'zaro ta'sir qilish jarayonida ishtirok etuvchi shaxsga bevosita bog'liqdir. Bu ekologik omil bir hodisaga, bir qator hodisalarga, inson rivojlanadigan madaniy va tarixiy sharoitlarga xos bo'lgan barcha xususiyatlarga ega. Voqea to'satdan sodir bo'lishi mumkin, uzoq davom etishi va boshqa hodisalar bilan almashinishi, ma'lum bir tarixiy davrga xos bo'lgan madaniy va tarixiy sharoitlar nuqtai nazaridan doimiy bo'lishi mumkin.

Oldindan shakllangan odatiy strategiyalar va ekstremal vaziyatlardagi xatti-harakatlarning nisbiy o'zgarishligi tufayli odam doimo shaxslararo munosabatlar tizimi orqali munosabatda bo'ladi (yordam so'raydi, manipulyatsiya qiladi, tajovuzkorlik ko'rsatadi, boshqalarga yordam beradi va hokazo). U, go'yo, u yoki bu shaxslararo o'yinga kiritilgan, undan chiqish yo'li juda qiyin bo'lishi mumkin. Masalan, rollar oldindan belgilab qo'yilgan qurbonlik o'yini: Jabrlanuvchi, Agressor, Qutqaruvchi. Bunday munosabatlar insonning ekstremal xarakterdagi hodisaning kirib kelishiga nosog'lom reaksiyalari asosida quriladi va ko'pincha odamni shikastlaydi.

Shunday qilib, ma'lum bir ijtimoiy tizim sharoitida voqeani baholash, unga bo'lgan munosabat madaniy va tarixiy sharoitlar, vaziyatning o'ziga xos xususiyatlari (favqulodda, ekstremal), shuningdek, muayyan kurashning shakllanish darajasiga ta'sir qiladi. Strategiyalar, bu bizga shaxsning individual tarixi (biografiyasi) haqida gapirishga imkon beradi. Endi vaziyatlardan ko'ra doimiyroq bo'lgan ekstremal sharoitlar insonning biografiasiga to'qilgan bo'lib, insonning ekstremal ta'sirga tayyor yoki tayyor emasligini rivojlantirishga yordam berishi muhimdir. Shaxsning ekstremal ta'sirga psixologik tayyorligida O.S. Shiryaeva, S.V. Kondrashenkova, Ya.A. Surikova besh komponentni ajratib ko'rsatishadi:

- 1) ekstremallikni ijobiy baholash, shu jumladan uni qiyinchilik sifatida baholash;
- 2) me'yoriy bo'lmagan faoliyat travmatik tajribani qayta ishlashga ijodiy yo'nalish sifatida, faol hayotiy pozitsiya va boshqalar;
- 3) hamkorlikka e'tibor sifatida o'zaro yordamga yo'naltirilganlik, xudbinlikka qarshi altruizm;
- 4) yuqori nevropsik barqarorlikni, tavakkalchilikni, mas'uliyatni, mustaqillikni anglatuvchi «men»ning kuchi;
- 5) hayotning to'liqligi va sifatini baholash sifatida hayotning sub'ektiv to'yinganligi, taassurotlarning xilma-xilligi va intensivligiga intilish.

Bu resurslar ekstremallik xususiyatidan qat'i nazar, shaxsning moslashuvchan salohiyatini oshiradi. Shunday qilib, psixologik nuqtai nazardan, ekstremal sharoitlarda shaxs rivojlanishining ikki qatlami haqida gapirish mumkin:

- 1) ekstremal stimullar, epizodlar, munosabatlar, vaziyatlar, atrof-muhit ta'sirida shaxsning rivojlanishi, o'sishi va rivojlanishiga hissa qo'shish;
- 2) qurbon qilish, odamni ekstremal stimullar, epizodlar, munosabatlar, vaziyatlar, ekstremal muhit qurboniga aylantirish.

Ushbu tarkibiy qismlarning barchasini qo'llash bilan odam o'zini juda og'ir hayot sharoitlarida topishi mumkin. Biroq, bu shartlar uning uchun nafaqat patologik o'zgarishlar va qurbonlik uchun turtki bo'lishi mumkin, balki transformatsiya va ijobiy yuqori intrapersonal o'zgarishlar ehtimoli ham bo'lishi mumkin.

Shaxsning har qanday patologik o'zgarishlari ko'pincha ekstremal holatlar sifatida aniqlanadi. Ular ruhiy kasalliklarga, tana funktsiyalarining buzilishiga asoslanadi, bu ekstremal holatning asosiy mezoniga aylanadi. D.G.Tagdisi va Ya.D.Mamedov (1991) ekstremal qo'zg'atuvchilarga organizmning reaksiyalarini ekstremal holatlarning rivojlanish dinamikasi ko'rinishida ta'riflaydi: mobilizatsiya, qarshilik (barqarorlik, qarshilik), haddan tashqari kuchlanish, charchoq, himoya inhibitsiyon (a miya hujayralarida paydo bo'ladigan shartsiz inhibitsiyon turi, tegishli kortikal tuzilmalarning qo'zg'alish kuchi, davomiyligi yoki chastotasining haddan tashqari oshishi) va yana charchash. Agar dastlab ekstremal holatlar tananing adaptiv reaksiyalarini ifoda etsa, keyinchalik (davomiylig, o'ta intensivlik, transsendensiya natijasida) ular patologik xususiyatga ega bo'lishi mumkin.

Insonning ekstremal vaziyatlarga asosiy patologik reaksiyalari, ularning davomiyligi va boshdan kechirish oqibatlari «Stress psixologiyasi» darsligida keltirilgan. 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. Shuning uchun insonning ekstremal vaziyatlarga bo'lgan munosabati uning holatlari bilan chambarchas bog'liq.

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 psixotravmatik 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 davomiylig 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.

TSSB belgilari yanada aniqroq bo'lib, shaxsiyatning shikastlanishdan keyingi buzilishiga aylanishi mumkin (travmani boshdan kechirgandan keyin doimiy shaxsiy o'zgarishlar). Ushbu buzuqlik, uning xususiyatlari va diagnostika mezonlari 6.2-bo'limda batafsilroq ko'rib chiqiladi.

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.

Shunday qilib, «ekstremal holatlar» tushunchasi shaxsning psixologik va fiziologik moslashuv resurslarining ma'lum chegarasini topishni anglatadi (halokatning boshlanishi, patologiyaning boshlanishi va o'lim). Insonning yaxshi moslashuvchanligi bu chegarani o'rnatishga to'sqinlik qilishi mumkin. Tananing o'lim, vayronagarchilik yoki patologiyaning chegaralangan holatidan oldin vayronagarchilikning oldini olishga qaratilgan himoya mexanizmlarining faollashuvi bilan birga bir qator adaptiv holatlar mavjud. Norm va kasallik o'rtasidagi oraliq holat odamni xavf omilidan qochishga majbur qiladigan yoqimsiz og'riqli hislar bilan birga bo'lishi mumkin. Bu ekstremal ta'sirlar mavjudligining birinchi ko'rsatkichidir. Ekstremallikning yana bir ko'rsatkichi sifatida insonning imkoniyatlaridan foydalaniladi (faollik, ishlash, ekstremal ta'sir qilish bilan kamayish). Ekstremal holatning uchinchi omili tashqidir, buning natijasida organizmning fiziologik, psixologik va biologik kuchlarining uzoq davom etadigan kuchlanishi mavjud bo'lib, bu muqarrar ravishda charchashga olib keladi. Hatto uzoq muddatli yuqori safarbarlik mavjud kasalliklarni faollashtirishi yoki boshqa kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. To'rtinchi omil - bu tahdid qiluvchi tashqi omillarga shaxsning sub'ektiv bahosi va ularni engish qobiliyati.

1. Faollashtirish xususiyatlari (ruhiy jarayonlarning intensivligi) shaxsning motivatsion-ehtiyoj sohasi bilan belgilanadi. Faollashuv darajasi ehtiyojlar va motivlarning kuchi, ekstremal vaziyatga optimistik va pessimistik munosabat, o'z imkoniyatlarini o'z-o'zini baholash bilan belgilanadi. Faollashuv vaziyatga javob berish tezligida, xatti-harakatlarning energiyasida va qiyinchiliklarni engish istagining jiddiyligida namoyon bo'ladi. Faollashtirish parametrlari ikkita qutb bilan tavsiflanadi: bir tomondan, qo'zg'alish, aqliy jarayonlarning intensivligini oshirish; boshqa tomondan, inhibitsiyon, javob tezligining pasayishi.

2. Tonik xususiyatlari (resurslar, ohang, energiya). Faoliyatga, xotirjamlikka, energiyaga tayyorlikning oshishi ohangning oshishiga xosdir; charchoq, tarqoq e'tibor, ekstremal vaziyatlarga javobning astenik turi ohangi pasaygan odamlarga xosdir.

3. Kuchlanish xususiyatlari kuchlanish darajasini ko'rsatadi va shaxsning hissiy-irodaviy sohasining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi. Kuchlanish darajasi o'ziga nisbatan talablarning kuchayishi, ishonchsizlik, qo'rquv va boshqalar kabi psixologik omillarning jiddiyligi natijasida shakllanadi. Bir tomondan, bu psixologik qulaylik, ishonchli xatti-harakatlar, boshqa tomondan, psixologik noqulaylik, xatti-harakatlarning noaniqligi.

4. Vaqt davlatning barqarorligi va davomiyligi bilan belgilanadi.

Stress ekstremal ruhiy holatlarning o'zgarimas mezoniga aylanadi, bu vaziyatga hissiy munosabat bilan bog'liq, shuning uchun insonning turli xil ekstremal ruhiy holatlari sifatida, ekstremal hissiy ruhiy holatlar hissiy qo'zg'alish, keskinlik, keskinlik bilan tavsiflanadi. Agar hissiy qo'zg'alish asab tizimining haddan tashqari ta'sirga reaksiyasi sifatida yuzaga kelsa va hissiy stress qiyinchiliklarni engib o'tishga qaratilgan kuchli irodali harakat sifatida qaralsa, hissiy taranglik - bu aqliy jarayonlarning barqarorligining pasayishi (faoliyatning pasayishi, asteniya), va boshqalar.).

Adabiyotlar:

Karimova V.M., Xolyigitova N.X. Psixologiya. O'quv qo'llanma. – T.: “Iqtisodiyot”, 2014. – 175 b.

Медведев В.И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов / В.И.Медведев. – Л.: Наука, 1982. – 104 с.

Магомед-Эминов М.Ш. и др. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: Методические рекомендации. - М., 2004.

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.

Safoyev N.S. Psixologicheskiye osobennosti natsionalnogo samosoznaniya studencheskoy molodyoji: Dis. d-ra. psix. nauk. – T.: UzNU, 2005.–159 s.