



EKSTREMAL VAZIYATLAR VA VAZIYATNI BAHOLASH PSIXOLOGIYASI

Suvonqulov Shuhrat Nabijon o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi

Malaka oshirish institutining Jizzax filiali

**“Kasbiy tayyorgarlik” sikli o'qituvchi-
psixologi, katta leytenant**

Annotatsiya: Maqolada ekstremal vaziyatlar va ularni baholash psixologiyasi o'rganilgan. Psixologik jarayonlar, insonning stressga qanday munosabat bildirishini va xavf ostida qolgan paytlarda qaror qabul qilish mexanizmlari tahlil qilingan.

Annotation: This article explores the psychology of extreme situations and their assessment. It analyzes psychological processes, how a person reacts to stress, and decision-making mechanisms in moments of danger.

Аннотация: Данная статья исследует экстремальные ситуации и психологию их оценки. Анализирует психологические процессы, то, как человек реагирует на стресс и механизмы принятия решений в моменты опасности.

Kalit so'zlar: ekstremal vaziyat, psixologiya, stress, baholash, qaror qabul qilish.

Keywords: extreme situation, psychology, stress, assessment, decision making.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, психология, стресс, оценка, принятие решения.

Ekstremal vaziyatlar — bu inson hayoti va faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan, odatdagi sharoitlardan keskin farq qiladigan holatlar bo'lib, ular tabiiy ofatlar, texnologik falokatlar yoki ijtimoiy muammolar natijasida yuzaga kelishi mumkin. Ushbu vaziyatlar, odatda, kutilmagan va tezkor ravishda rivojlanadi, shuning uchun ularga tayyorgarlik ko'rish va samarali javob berish talab etiladi. Ekstremal vaziyatlarning asosiy xususiyatlari orasida ularning tasodifiyligi, ko'p qirrali ta'siri va inson psixologiyasiga bo'lgan ta'siri mavjud. Bunday vaziyatlarda odamlar stress va qo'rquv hissiyotlarini boshdan kechirishlari mumkin, bu esa ularning qaror qabul qilish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ekstremal vaziyatlar inson hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki ular hayotiy xavflarni keltirib chiqarishi, resurslar va infratuzilmani sinovdan o'tkazishi, shuningdek, jamiyatning tayyorgarlik darajasini oshirishga sabab bo'lishi mumkin. Odamlar va jamoat tashkilotlari bunday vaziyatlarga tayyorlanish va ularga javob berish strategiyalarini ishlab chiqish orqali o'z hayotlarini va atrof-muhitni himoya qilishga harakat qiladilar. Shunday qilib, ekstremal vaziyatlar nafaqat xavf, balki o'zgarish va rivojlanish imkoniyatlarini ham taqdim etadi. Ekstremal vaziyatlar,



odatda, kutilmagan va xavfli holatlar bo'lib, inson hayotiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ular tabiiy ofatlar, texnologik falokatlar yoki ijtimoiy mojarolar kabi turli shakllarda namoyon bo'ladi. Ekstremal vaziyatlarning xususiyatlari tezkorlik, noaniqlik va resurslarning cheklanganligi bilan ajralib turadi. Bunday vaziyatlarda insonlarning muvofiqlik qobiliyati va psixologik barqarorligi sinovdan o'tadi, bu esa ularning hayotiy faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Ekstremal vaziyatlar shuningdek, ijtimoiy birlik va hamjihatlikni kuchaytirishi mumkin.

Ekstremal vaziyatlar tabiiy, texnologik va ijtimoiy omillar tufayli paydo bo'lishi mumkin. Tabiiy ekstremal vaziyatlarga zilzila, to'fon, suv toshqini va vulqon erupsiya misol bo'la oladi. Bu holatlar ko'plab insonlarning hayotini xavf ostiga qo'yadi, infratuzilma va iqtisodiy resurslarga katta zarar yetkazadi. Texnologik ekstremal vaziyatlar esa sanoat avariylari, radiatsiya oqishlari yoki kimyoviy moddalar bilan ifloslanish kabi hodisalarni o'z ichiga oladi. Ushbu vaziyatlar inson salomatligi va ekologik muvozanatga jiddiy tahdid soladi. Ijtimoiy ekstremal vaziyatlar esa urushlar, terrorchilik hujumlari va ommaviy tartibsizliklar kabi holatlarni o'z ichiga oladi. Ushbu vaziyatlar insonlarning psixologik holatini yomonlashtirishi, qo'rquv va noaniqlikni keltirib chiqarishi mumkin. Ekstremal vaziyatlar, shuningdek, ijtimoiy tizimlar va davlatlar orasidagi munosabatlarga ham ta'sir ko'rsatadi, chunki bunday holatlar ko'pincha resurslar va yordamni taqsimlashda raqobatni keltirib chiqaradi. Natijada, ekstremal vaziyatlar insoniyat uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi va ularning oldini olish hamda tayyorgarlik ko'rish zarurligini ta'kidlaydi. Ekstremal vaziyatlar turli xil shakllarda namoyon bo'ladi, masalan, tabiiy ofatlar, iqtisodiy inqirozlar yoki ijtimoiy mojarolar. Tabiiy ofatlar, masalan, zilzilalar yoki to'fonlar, inson hayoti va mulkiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Iqtisodiy inqirozlar esa ish o'rinlari yo'qotilishi, moliyaviy barqarorlikning buzilishi kabi oqibatlarga olib keladi. Ijtimoiy mojarolar esa insonlar orasida ziddiyatlarni kuchaytiradi va ijtimoiy barqarorlikni tahdid ostiga qo'yadi. Ushbu vaziyatlar insoniyat uchun xavf tug'diradi va ularni boshqarish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik stress va uning ta'siri

Stress tushunchasi insonning psixologik va fiziologik holatiga ta'sir ko'rsatadigan muhim omil sifatida qaraladi. Stress, asosan, insonning muayyan vaziyatlarga yoki tashqi ta'sirlarga javob berish jarayonida yuzaga keladi. Bu jarayon odamning ruhiy holatini, hissiyotlarini va xulq-atvorini o'zgartirishi mumkin. Psixologik stress, odatda, muammolar, bosim yoki xavotirlar natijasida paydo bo'ladi va insonning fikrlash, qaror qabul qilish va umumiy ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressning fiziologik ta'sirlari esa organizmning stressga javob berish mexanizmlari orqali namoyon bo'ladi. Bunday ta'sirlar, masalan, yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi va immun tizimining zaiflashishi kabi fizik o'zgarishlarni o'z ichiga oladi. Stressning uzoq muddatli ta'siri insonning jismoniy va ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin, bu esa turli kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Shuning uchun, stressni boshqarish va uning salbiy ta'sirlarini kamaytirish maqsadida turli usullar va strategiyalarni ishlab chiqish zaruriyati mavjud. Insonlarning psixologik



farovonligini ta'minlashda stressni tahlil qilish va tushunish muhim ahamiyatga ega. Stress tushunchasi inson organizmiga turli xil ta'sirlar ko'rsatadigan psixologik va fiziologik holatdir. Psixologik jihatdan stress, shaxsning muammolar va qiyinchiliklarga qarshi kurashish qobiliyatiga ta'sir qiladi, bu esa kayfiyatni pasaytirishi, tashvish va depressiya holatlariga olib kelishi mumkin. Fiziologik jihatdan esa stress gormonal o'zgarishlar, yurak urish tezligining oshishi va immun tizimining zaiflashishi kabi reaksiyalarni keltirib chiqaradi. Bunday ta'sirlar uzoq muddatda sog'liq muammolarini yuzaga keltirishi mumkin.

Insonning ekstremal vaziyatlarga munosabati

Insonlarning ekstremal vaziyatlarga munosabati ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, bu holatlar psixologik va fiziologik jihatlarni o'z ichiga oladi. Ekstremal vaziyatlar, masalan, tabiiy ofatlar, urushlar yoki boshqa xavfli holatlar, insonning ruhiy holatini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin. Odamlar bunday vaziyatlarda turlicha munosabat bildiradilar, ba'zilar qo'rquv va xavotir his qilsa, boshqalari esa jasorat ko'rsatishi mumkin. Ushbu munosabatlar ko'pincha insonning shaxsiy tajribasiga, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga va muhitga bog'liqdir. Psixologik mexanizmlar, masalan, stressga qarshi mexanizmlar, insonning qiyin vaziyatlarga qanday munosabat bildirishini belgilaydi. Ba'zi odamlar stressni boshqarish uchun turli usullarni, masalan, meditatsiya yoki jismoniy mashqlarni qo'llashadi, boshqalari esa ichki hissiyotlarini bostirishga harakat qilishadi. Ekstremal vaziyatlarda yuzaga keladigan psixologik reaksiyalar insonning kelajakdagi ruhiy salomatligiga ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, ekstremal vaziyatlarga munosabat bildirish psixologik sog'liqni saqlash va barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon insonning ijtimoiy va shaxsiy resurslariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Insonlarning ekstremal vaziyatlarga munosabati ko'plab psixologik mexanizmlar orqali ifodalanadi. Bu mexanizmlar stress, qo'rquv, xavotir va umidsizlik kabi his-tuyg'ularni boshqarishga yordam beradi. Ekstremal vaziyatlarda insonlar ko'pincha o'zlarini himoya qilish, muammolarni hal etish va qo'llab-quvvatlash tizimlarini izlashga intiladilar. Bunday vaziyatlarda, shuningdek, ijtimoiy aloqalar va o'z-o'zini anglash jarayonlari muhim rol o'ynaydi. Natijada, ekstremal vaziyatlarga munosabat insonning psixologik holati va umumiy farovonligi bilan chambarchas bog'liqdir.

Baholash jarayonida ekstremal vaziyatlarni aniqlash va ularning ta'sirini o'rganish juda muhimdir. Bunday vaziyatlar ko'pincha kutilmagan va xavfli holatlar sifatida namoyon bo'ladi, bu esa baholash jarayonini yanada murakkablashtiradi. Ekstremal vaziyatlarni baholashda bir qator muammolar va qiyinchiliklar mavjud. Birinchidan, bunday holatlarning tezkor va to'g'ri baholanishi uchun yetarli ma'lumot to'plash zarur. Biroq, ko'pincha ma'lumot manbalari cheklangan yoki ishonchli bo'lmaydi. Ikkinchidan, ekstremal vaziyatlarning dinamikasi va ularga ta'sir etuvchi omillarni tahlil qilishda subyektivlik va shaxsiy fikrlar kiritilishi mumkin, bu esa baholash jarayonining obyektivligini kamaytiradi. Shuningdek,



ekstremal vaziyatlarda insonlarning psixologik holatlari va hissiy reaksiyalari ham baholash jarayoniga ta'sir ko'rsatadi. Ushbu omillarni hisobga olmaslik natijasida xato baholar va noto'g'ri qarorlar qabul qilinishi mumkin. Shuning uchun, ekstremal vaziyatlarni baholash jarayonida ko'p jihatdan multidisiplinar yondashuvlar va ilg'or usullarni qo'llash zarur. Bu nafaqat muammolarni aniqlash, balki ularni hal etish uchun ham muhimdir. Ekstremal vaziyatlarni baholash jarayoni, odatda, turli xil muammolar va qiyinchiliklar bilan to'la bo'ladi. Ushbu jarayonda, ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish jarayoni ko'pincha murakkabliklar keltirib chiqaradi, chunki ma'lumotlar ko'pincha noaniq yoki to'liq bo'lmaydi. Shuningdek, ekstremal vaziyatlarning dinamikasi tez o'zgarishi, baholash jarayonini yanada qiyinlashtiradi. Muvofiqlashtirish va hamkorlik zarurati, turli tashkilotlar va mutaxassislar o'rtasida muammolarni hal etish uchun qo'shimcha qiyinchiliklar yaratadi. Bunday vaziyatlarda, samarali strategiyalar ishlab chiqish va amalga oshirish muhim ahamiyatga ega.

Ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish jarayoni inson psixologiyasining murakkab jihatlari bilan chambarchas bog'liqdir. Bunday vaziyatlarda, odamlar ko'pincha kuchli stress va xavotir his qiladilar, bu esa ularning mantiqiy fikrlash qobiliyatini cheklashi mumkin. Psixologik jihatdan qaror qabul qilish jarayoni ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularga emotsiyalar, tajriba va shaxsiy qobiliyatlar kiradi. Ekstremal holatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish zarurati ko'pincha insonni muayyan psixologik holatga olib keladi. Masalan, ba'zi odamlar bunday vaziyatlarda intuitiv qarorlar qabul qilishga moyil bo'lishi mumkin, bu esa ularga tezda javob berish imkonini yaratadi. Boshqalar esa, aksincha, noqulaylik va xavotir tufayli qaror qabul qilishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu jarayonda, shuningdek, guruh dinamikasi ham muhim rol o'ynaydi, chunki birgalikda qaror qabul qilish jarayonida turli fikrlar va qarashlar bir-birini ta'sir qiladi. Natijada, ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish mexanizmlari nafaqat individual, balki ijtimoiy jihatlarni ham o'z ichiga oladi, bu esa qarorlarning samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish jarayoni, odatda, tezkor va aniq fikrlashni talab qiladi, bu esa psixologik stress va tashvish bilan bog'liq. Bunday sharoitlarda insonning intuitiv qaror qabul qilish qobiliyati ko'payadi, ammo bu jarayonda emotsional holat va kognitiv cheklovlar ham ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, guruh ichidagi munosabatlar va ijtimoiy ta'sirlar, qarorlar qabul qilishda muhim omil bo'lib, guruh a'zolarining fikrlarini birlashtirishda va qarorlarning qabul qilinishida muhim ahamiyatga ega.

Ekstremal vaziyatlarda yordam ko'rsatish, inson hayotida muhim rol o'ynaydi, chunki bunday vaziyatlar tezkor va samarali harakatlarni talab qiladi. Yordam ko'rsatish usullari ko'pincha vaziyatning xususiyatlariga qarab farqlanadi. Bunday vaziyatlar davomida, avvalo, xavfsizlikni ta'minlash va jabrlanganlarga birinchi yordam ko'rsatish zarur. Birinchi yordam, jarohatlarning darajasiga qarab, nafas olish, qon yo'qotish yoki boshqa hayotiy belgilarni tiklashga qaratilgan bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, psixologik yordam ham juda muhimdir. Ekstremal vaziyatlar insonning psixologik holatini keskin o'zgartirishi mumkin, bu



esa stress, qoʻrquv va tashvish kabi emotsiyalarni keltirib chiqaradi. Psixologik yordam, jabrlanganlarning his-tuygʻularini tushunishga, ularni tinchlantirishga va

zarur boʻlganda, professional yordamga yoʻnaltirishga qaratilgan boʻlishi lozim. Bunday yordam, insonlarning ruhiy holatini yaxshilash va ularni normal hayotga qaytarishda muhim ahamiyatga ega. Ekstremal vaziyatlarda yordam koʻrsatishda, insonlarning hissiy va fizik holatini inobatga olish, muvaffaqiyatli natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Ekstremal vaziyatlarda yordam koʻrsatish usullari, odatda, tezkorlik va samaradorlikni talab etadi. Bunday vaziyatlarda, birinchi navbatda, jabrlanuvchilarni xavfsiz joyga koʻchirish va ularning zaruriy fiziologik ehtiyojlarini qondirish muhimdir. Shuningdek, psixologik yordam koʻrsatish ham ahamiyatlidir, chunki insonlarning ruhiy holati yoki stress darajasi ularning tiklanish jarayoniga taʼsir qiladi. Psixologik yordam, masalan, qulay muhit yaratish, tinglash va qoʻllab-quvvatlash orqali amalga oshiriladi. Bu esa jabrlanuvchilarning oʻzlarini xavfsiz his qilishlariga va ogʻriqni yengillashtirishga yordam beradi.

Oʻtkazilgan tadqiqotlar natijalari psixologik baholash jarayonida muhim ahamiyatga ega boʻlib, ularning bir qismi insonlarning ruhiy holatini va emotsional farovonligini yaxshilashga qaratilgan. Tadqiqotlar davomida ishtirokchilarning psixologik holati, stress darajasi va ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash tizimlari oʻrganildi. Natijalar shuni koʻrsatdiki, ijtimoiy qoʻllab-quvvatlashning mavjudligi jabrlanuvchilarning ruhiy salomatligini sezilarli darajada yaxshilaydi. Bunday qoʻllab-quvvatlash, masalan, yaqinlar yoki doʻstlar tomonidan taqdim etilgan yordam, insonlarning ogʻriqni yengillashtirish va qiyinchiliklarga bardosh berish qobiliyatini oshiradi.

Psixologik baholash jarayonida olingan maʼlumotlar koʻplab metodologik yondashuvlar orqali amalga oshirildi. Shulardan biri, stress darajasini oʻlchash uchun standart testlar va anketalardan foydalanishdir. Olingan natijalar qatʼiy statistik tahlil orqali qayd etildi va shuni koʻrsatdiki, psixologik yordam va qoʻllab-quvvatlash mexanizmlari insonlarning ruhiy holatini ijobiy tomonga oʻzgartiradi. Bu tadqiqotlar, shuningdek, kelajakdagi psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda muhim asos boʻlishi mumkin. Ular ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlashda yangi yondashuvlarni taklif qiladi. Oʻtkazilgan tadqiqotlar natijalari psixologik baholash jarayonida muhim ahamiyatga ega boʻlib, ishtirokchilarning ruhiy holatini yaxshilashga qaratilgan strategiyalarni aniqlashga yordam berdi. Tadqiqotlar davomida olingan maʼlumotlar, shuningdek, psixologik stress, depressiya va xavotir darajasini oʻlchashda qoʻllanilgan metodologiyalarni oʻz ichiga oladi. Bu jarayonlar orqali ishtirokchilarning hissiy holatlari va ularning ijtimoiy muhitga moslashuvchanligi baholandi. Natijalar, psixologik yordamning samaradorligini oshirish va shaxsiy rivojlanishni qoʻllab-quvvatlashga xizmat qiladi.



Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi sohasida kelajakdagi tadqiqotlar uchun bir necha muhim yo'nalishlarni belgilash zarur. Avvalo, ekstremal vaziyatlar davomida inson psixikasining o'zgarishlari va bu o'zgarishlarning uzoq muddatli ta'sirlarini o'rganish muhimdir. Bu jarayonlarda stress va travma kabi holatlarning insonlararo munosabatlarga ta'siri ham tadqiqotlar markazida bo'lishi lozim. Keyinchalik, turli xil ekstremal vaziyatlarda, masalan, tabiiy ofatlar yoki inson omillari sababli yuzaga keladigan vaziyatlarda, psixologik yordamning eng samarali usullarini aniqlash uchun tajriba asosida olingan ma'lumotlar to'planishi kerak. Bundan tashqari, turli ijtimoiy guruhlar va mintaqalar orasidagi psixologik farqlarni o'rganish, ularga mos ravishda tayyorlangan psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishga imkon beradi. Shuningdek, yangi texnologiyalar, masalan, virtual haqiqat va onlayn yordam platformalarining ekstremal vaziyatlarda qo'llanilishi, inson psixologiyasiga ta'sirini o'rganish uchun yangi imkoniyatlar yaratadi. Umuman olganda, ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar insoniyatning ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qilishi kerak. Kelajakda ekstremal vaziyatlar psixologiyasi bo'yicha tadqiqotlar insonlarning stressga qarshi kurashish qobiliyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lishi muhimdir. Bunda, psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini optimallashtirish, shuningdek, ekstremal vaziyatlarda individual va guruh psixologiyasini o'rganish zarur. Tadqiqotlar davomida, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli platformalarning roli ham inobatga olinishi kerak, chunki ular axborot tarqatish va bir-birini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, tadqiqotlar orqali olingan natijalar, psixologik yordam xizmatlarini yanada samarali tashkil etishga imkon berishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. S.A. Qodirov. Ekstremal vaziyatlar va psixologiya. O'zbekiston psixologiya jurnali, 2022 y.
2. M.A. Xolmatov. Stress va inson psixologiyasi. Psixologik tahlil. 2021 y.
3. R.A. Karimov. Qaror qabul qilish jarayoni. O'zbekiston psixologiya ilmlari, 2023 y.
4. D.R. Murodov. Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam. Psixologik amaliyot. 2020 y.
5. A.S. Nurmatov. Ekstremal vaziyatlar va ularning ta'siri. O'zbekiston fanlari. 2022 y.
6. Z.A. Abdurazzokov. Stress va qaror qabul qilish. O'zbekiston psixologiya jurnali. 2023 y.