EKSTREMAL VAZIYATLARDA RUHIY VA KOMMUNIKATIV KO‘NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH OMILLARI

Tursunmurod Mamatqobilov[1], Ra’no Ergasheva[2], Dildora Saydirasulova[3]

[1]O‘zbekiston Davlat jahon tillari universiteti
dotsent, siyosiy fanlar nomzodi
[2]2-son Respublika Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi o‘qituvchisi
[3]Samarqand Davlat pedogogika instituti talabasi
https://doi.org/10.5281/zenodo.21440504

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada mamlakatimiz hayotiga innovatsion texnologiyalarni joriy etish orqali aholining ijtimoiy-siyosiy, psixologik, kommunkativ va ma’naviy saviyasini oshirish, imkoniyatlari hamda sog‘lom turmush tarzini ta’minlanish hamda falokatlarni oldini olish omillariga e’tibor qaratilgan.

KALIT SO‘ZLAR

Yangi O‘zbekiston, ijtimoiy-siyosiy hayot, favqulodda texnogen vaziyat, kommunikativ, psixologik omil, yoshlar, ma’naviyat va ma’rifat, vahimani yumshatish.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ УМСТВЕННЫХ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Маматкобилов Турсунмурод[1], Эргашева Рано[2], Саидирасулова Дилдора[3]

[1]Узбекский государственный университет мировых языков, доцент, к. пол.н.
[2]Республиканская общественная санитарно-техническая школа им. Абу Али ибн Сино, преподаватель
[3]Самаркандский государственный педагогический институт, студентка

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются вопросы внедрения инновационных технологий в повседневную реальность нашей страны в целях укрепления социально-политического, психологического и духовного благополучия, расширение возможностей и ведение здорового образа жизни, а также предотвращение бедствий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

«Новый Узбекистан», общественно-политическая жизнь, техногенная обстановка, психологический фактор, молодежь, духовность и просвещение, смягчение паники.

FACTORS FOR DEVELOPING MENTAL AND COMMUNICATIVE SKILLS IN EXTREME SITUATIONS

Mamatkobilov Tursunmurod, Ergasheva Rano, Saidirasulova Dildora

[1]Uzbekistan State University of World Languages, associate professor, PhD
[2]Republican Abu Ali ibn Sino Public Health Technical School, teacher
[3]Samarkand State Pedagogical Institute

ABSTRACT

The article focuses on introducing innovative technologies into our country’s daily reality to improve the socio-political, psychological and spiritual level, opportunities, a healthy lifestyle, and to prevent disasters.

KEYWORDS

New Uzbekistan, socio-political life, technogenic situation, psychological factor, youth, spirituality and enlightenment, panic mitigation.

Dunyoda favqulodda global muammolar avj olgan bir davrni boshdan kechirmoqdamiz. Bunday vaziyatlarda nafaqat tegishli ishchi kuchiga, balki yuqori malakali mutaxassislarga ehtiyoj ayniqsa seziladi. Shuning uchun ham tom ma’nodagi pedogog-ruhshunoslarni tayorlash kun tartibidagi masaladir.

Aslida, kutilgan va kutilmagan favqulodda holatlar og‘irligi darajasiga qarab 6 ta sinfga bo‘linadi. Har bir sinf favqulodda vaziyat oqibatlarini xarakterlovchi holatlar asosida 4 parametrga ajratiladi: jabrlanganlar soni; hayot faoliyati sharoitlari o‘zgargan odamlar soni; moddiy zarar miqdori (favqulodda vaziyat yuz bergan kunda mehnat uchun haqning eng kichik miqdori birligiga nisbatan hisoblanadi); zararli omillar tarqalishi doirasining ko‘lami kabilardir.

To‘rtinchi parametr bo‘yicha faqatgina sifat jihatdan mezonlarning mavjudligi, uni matematik modellarda qo‘llash uchun formalizatsiyalashni qiyinlashtiradi.

Shuning uchun, favqulodda vaziyat doirasi ko‘lamini miqdoriy shakl – kilometrlarda ko‘rsatish maqsadga muvofiqdir. Agar favqulodda vaziyat yuzaga kelgan manbalar koordinatlarini tegishli hudud bo‘yicha bir tekis taqsimlangan deb taxmin qilsak, unda tegishli hududlar o‘rtacha maydoniga teng bo‘lgan maydonlari bilan doiralar radiuslarini to‘rtinchi parametrning mezoniy belgilari sifatida qabul qilish mumkin.

Shuni inobatga olish lozimki, amaliy faoliyat davrida mehnat sharoiti ekstremalligining rivojlanishi, ko‘pincha, salbiy ko‘rinishlarning kutilmaganda yuzaga kelishi bilan kuzatiladi.

Masalan, bir necha tajribalarda giperventilyatsiya (tez-tez chuqur nafas olish) samarasi baholangan.

Uch daqiqa davomida, jismonan yaxshi tayyorlangan, sog‘lom aholi vakillari nafas olish mashqlarini bajarganlar: bir soniya – nafas olish, bir soniyada nafas chiqarish (bir daqiqada 30 sikl).

Yuzaki nafas olishda (daqiqasida 8-12 litr) alveolyar havodagi karbonat angidrid gazining tarkibi deyarli o‘zgarmagan, psixologik testlar esa, nazorat tadqiqoti bilan taqqoslaganda, xotira, diqqat, fikrlash va harakatlar koordinatsiyasining qandaydir o‘zgarishlarini topmagan. Ammo, giperventilyatsiya daqiqasiga 30 litrgacha oshganida, chiqarilayotgan havodagi karbonat angidridning miqdori tez kamaygan: 5,8 dan 4,2 foizga tushgan. Bu uglekislota yetishmasligi bilan bog‘liq gipokapniya – salbiy fiziologik holatning yuzaga kelishidan darak beradi. Bunda yurak-qon tomiri tizimining fiziologik ko‘rsatkichlari o‘zgargan. Puls o‘rtacha hisobda daqiqasiga 65 dan 96,6 zarbaga oshgan, qon bosimi o‘rtacha 120 dan 130 gacha (ba’zi hollarda – 169 gacha) oshgan.

Ekstremal vaziyatlardan so‘nggi stress buzilishlari:

- Stress
- Frustratsiya
- Krizis
- Konflikt

Ekstremal vaziyatlarda emotsional buzilishlar:

- Qo‘rquv
- Vahima
- Dahshat
- Tushkunlik
- Hulq-atvor buzilishlari.

Ekstremal vaziyatlar toifalanishi:

- To‘satdan kelishi belgisiga ko‘ra: ijtimoiy kulfatlar, tabiiy ofatlar.
- Tarqalish tezligiga ko‘ra: tabiiy ofatlar, urush harakatlari, ekologik kulfatlar.
- Tarqalish ko‘lamiga ko‘ra: mahalliy, hududiy, federal, transchegaraviy.

Kelib chiqish manbasiga ko‘ra ekstremal holatlar:

- Texnogen xarakterdagi FH (favqulodda holat)
- Tabiiy xarakterdagi FH
- Biologik-ijtimoiy xarakterdagilarga bo‘linadi.

Texnogen FH (favqulodda holat):

- Avariyalar
- Yong‘in
- Kimyoviy moddarning tarqalishi
- Radioaktiv moddalarning tarqalishi

- Binolardagi avariyalar
- Kommunal tizim va sanoat inshootlaridagi avariyalar

Tabiiy xarakterdagi FH:

- Suv toshqini
- Zilzilalar
- Dengizdagi gidrologik holatlar
- Geofizik va geologik falokatlar

Biologik-ijtimoiy xarakterdagi FH:

- Ocharchilik
- Terrorizm
- Ijtimoiy tartibsizliklar
- Urushlar
- Alkogolizm, narkomaniya
- Zo‘ravonlikning turli ko‘rinishlari

Texnogen ofatlar davrida mahalliy aholi bilan psixologik ishlarni amalga oshirishda psixologik profiliktika muhim ahamiyatga kasb etadi.

Psixologik profilaktika – bolalarning psixologik salomatligidagi buzilishlar, ularning intellektual, shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishidagi salbiy og‘ishlarni o‘z vaqtida oldini olish.

Psixoprofilaktika – ruhiy kasalliklar va buzilishlarning paydo bo‘lishiga olib keluvchi sabablarini o‘rganish, ularni o‘z vaqtida aniqlash va barham toptirish.

Psixogigiyena – odam ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash haqidagi fan. Psixogigiyena, psixoprofilaktika kasalliklarning oldini olish, saqlash va mustahkamlashda psixikaning rolini o‘rganadi.

Tibbiyot psixologiyasi - umumiy psixologiyaning tarkibiy qismi bo‘lib kasalliklarning kelib chiqishida psixikaning o‘rni va ahamiyatini o‘rganadi.

Psixoprofilaktik ish – amaliyotchi psixologning eng kam ishlangan faoliyat turlaridan biri hisoblanadi. Psixoprofilaktika muammolari ko‘proq AQSh adabiyotlarida aks etgan.

Psixoprofilaktikada uch bosqich ajratib ko‘rsatiladi:

Birinchi bosqich dastlabki profilaktika deb ataladi. Bu bosqichda psixolog sog‘lom mahalliy aholi bilan ishlaydi, psixologlarini dastlabki profilaktikani o‘tkazadigan mutaxassislar deb tan oladilar.

Ikkinchi bosqich profilaktika muammolari mavjud mahalliy aholiga qaratiladi. Uning maqsadi – jabr ko‘rganlar, talofat davrida orttirilgan xulq-atvoridagi qiyinchiliklarni iloji boricha ertaroq aniqlab, ularni yo‘qotishdan iborat. Ikkinchi bosqich mahalla aholisi, katta yoshdagilar, ota-onalar va yoshlarga maslahat berishni ham o‘z ichiga oladi.

Uchinchi bosqich. Psixolog ofat jarayonida jabrlangan, ruhiy tushkunlikka tushgan, kuchli ruhiy oqibatlarni boshidan kechirgan xulq-atvordagi yaqqol ko‘rinib turadigan muammolari bor mahalliy aholilarga o‘z diqqatini qaratadi. Profilaktikaning dastlabki maqsadi – jiddiy psixologik qiyinchiliklarni va muammolarni yo‘qotish va tuzatishdan iborat. Psixolog mahalliy aholi tarkibi bilan alohida ishlaydi. Psixologning asosiy kuchi uchinchi bosqichga ya’ni — tushkunlikka tushgan, ruhiy ezilgan mahalliy aholi - keksalar, xotin-qizlar hamda yosh oilalarga qaratiladi.

Psixoprofilaktika amaliyotchi psixolog faoliyatining maxsus turi bo‘lib, mahalliy aholini psixologik jihatdan ruhiyatini tiklashdan va takomillashtirishdan iborat bo‘lib, ularga lozim bo‘lgan zaruriy shart-sharoitlarni yaratishdan iborat.

Ekstremal vaziyatlarda aholi vakillarida emotsional-psixologik zo‘riqishlarning o‘sib ketishi, tinch hayot va ruhiy barqarorlikni buzilishi har bir fuqaro sog‘lig‘iga bog‘liqligi, ularda psixologik jarohatlanishlarni kamaytirish bo‘yicha tezkor amaliy ishlar va tavsiyalar ishlab chiqishni ko‘rsatadi.

Ekstremal vaziyatlarning o‘ziga xosligi insondan juda katta psixo-emotsional zo‘riqish, asab tizimining ko‘p shikastlanishiga olib keladi. Ko‘p salbiy emotsiyalar bevosita ruhiy barqarorlik vaziyatiga ta’sir etgani kabi organizm tizimlariga ham ta’sir etadi (yurak, o‘pka, oshqozon, buyrak usti bezlari, jigar, qalqonsimon bez va b.lar). Shunday ekan, emotsiyalar ta’sirida sekretsiya (bezlardan shira chiqarish) va oshqozondagi kislota miqdori, moddalar almashinuvi, kaltsiy, qon kabilar miqdori o‘zgaradi.

Ekstremal vaziyatlardagi hayot uchun xavf bilan bog‘liq stress ta’siri ostida organizmning funksional (ishlash) zaxiralari 30%ga pasayadi. Ingliz mutaxassislarining fikricha, oshqozon yarasi va ovqat hazm qilishning buzilishi nafaqat ekstremal vaziyatlarlarda, balki havotir va hadik holatlarini uzoq kutishlar ta’siri ostidagi zaxira qismlarda ham namoyon bo‘ladi. Ayniqsa so‘nggi paytlardagi butun yer sayyorasini junbushga keltirgan pandemiya muammosi ko‘pchilik aholini ruhiy salomatligini izdan chiqishiga, salbiy kutilmalar bilan bog‘liq bo‘lgan ruhiy tig‘izliklar va buzilshlarni keltirib turgan paytda ro‘y beradigan tabiiy ofatlar sharoitidagi ekstremal vaziyatlar yanada ruhiy buzilishlarni chuqurlashishiga, talofotlarini ko‘payishiga, ko‘pchilikda frustratsion diskomfort holatlarini paydo bo‘lishiga olib keladi.

Vahima va sarosimaga tushgan mahalliy aholi bilan profiliktik ishlarni amalga oshirish

jarayonida Ekstremal vaziyatlarni va uning inson ruhiyatiga ta’sirini inobatga olish muhim ahamiyat kasb etadi.

So‘nggi vaqtlarda ro‘y berayotgan tabiiy ofatlarni tez-tez ro‘y berayotganiga qaramay, bu vaziyatlar holatida ruhiy barqarorlikni ta’minlash masalalari hanuzgacha to‘la hal etilgani yo‘q. Ilm-fanda ham ekstremal inqiroz va favqulodda holatlarni to‘liq qamrab oladigan tushuncha xanuzgacha kiritilmagan. Bunday keskin va kutilmagan holatlarda, vaziyatga nafaqat xolisona baho berish, balki insonlarni bunday holatni tushunib yetishlari va ularning hulq-atvori nazarda tutilishi darkor. Insonlar, favqulodda vaziyatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida uzviy bog‘liq bo‘ladi. Aynan shu sababli, odamlarning keskin holatlarga tushishiga javoban, ulardagi psixologik kechinmalarni inobatga olish zurur.

“Ekstremal vaziyatlarda ruhiy zo‘riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko‘rsatishda juda muhim bir holatga e’tibor berish lozim: haqiqiy ofat, favqulodda vaziyatning ta’siri tugagandan so‘ng, sodir etilgan voqealarni anglab olish jarayonida boshlanadi. Aynan shu paytda jabrlanuvchilar ruhiy yordamga juda muhtoj bo‘ladilar” [1].

Ta’kidlash kerakki, jabrlanuvchi va ularning yaqinlariga ruhiy yordam ko‘rsatishda ekstremal yo‘nalishdagi psixolog-mutaxassislar ish olib boradilar. Tushkunlikka tushib qolgan insonlarga atrofida sodir bo‘layotgan voqea hodisalarini anglab yetishi qiyin kechadi, ushbu voqealarni anglab olmaganidan nima bo‘layotganini so‘zlab bera olmaydi.

Favqulodda vaziyatlarda insonlarga ruhiy yordam ko‘rsatish mazkur holatlardan aholini qutqarishga qaratilgan asosiy vazifalaridan biri deb belgilangan. Psixolog mutaxassislar favqulodda vaziyatlarda ishtirok etib, ruhiy zo‘riqishga tushib qolgan jabrlanuvchilarga hamda qutqaruvchilarga psixologik amaliy yordam ko‘rsatadilar. Jumladan, qutqaruvchilar bilan individual suhbat va konsultatsiya o‘tkazib boradilar. Qolaversa, psixologlar faoliyatida ruhiy emotsional zo‘riqishlarni oldini olish hamda ularni turli kutilmagan hodisalarga tayyor turishlari uchun psixologlar tomonidan trening hamda relaksatsiya amaliy mashg‘ulotlari o‘tkazilib borildi. Ish jarayonida turli psixologik korreksiyalash (to‘g‘rilash) va terapevtik usullardan foydalaniladi. Ushbu faoliyatning negizida asosan stress holatlarini oldini olish birinchi o‘rinda turadi.

Har bir inson hayoti davomida turli tasodiflarga duch keladi. Ko‘pincha, bunday holatlar keskin tus olib, yaqinlarimiz yoki o‘zgalarning yordamisiz ruhiyatimizda kechayotgan hissiyotlarni yenga olmaymiz. Ayniqsa, bizga qadrli bo‘lgan kishilarning vafoti, yaqinlar bilan munosabatlarning buzilishi, ajrim kabi holatlar bunga misol bo‘la oladi. Bunday vaziyatlarda, tushkunlikka tushgan insonlar turli dori vositalarni yoki spirtli ichimliklarini istemol qilishi mumkin bo‘ladi. Uzoq vaqt davom etadigan kuchli emotsional bosim va mudhish kechinmalar turli xil psixosomatik buzilishlarga olib keladi: oshqozon xastaligi (yazva), 12 barmoqli ichakning faoliyati buzilishi, ich ketishi, bosimning oshishi, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya. Ko‘pincha favqulodda holat oqibatida uzoq davom etadigan atrof-muhitga nisbatan nafrat, qayg‘u, qo‘rquv, jahl, ranj-alam, depressiya kabi holatlar kuzatiladi. Bunday stress holatlarini boshidan kechirgan insonlar ko‘pincha shifokorning doimiy mijoziga aylanib qoladilar.

Ruhiy buzilishlar vaqtida jabrlanuvchilarni asosiysi o‘zidagi bunday noqulaylikni kimgadir aytishi, tasalli olishi, ruhiy qo‘llab-quvvatlashga muhtojlik ehtiyojini qondirilishi orqali birlamchi og‘ir vaziyatdan o‘tishi ta’minlanadi. Bunday harakatlar psixosomatik buzilishlarni oldini oladi, insonning psixologik holatini normallashtiradi hamda ruhiyat va salomatlik funksiyalariga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan kechinmalarni paydo bo‘lishini oldini oladi.

“Har qanday jamiyatni rivojlantiruvchi asosiy kuch insondir. Shuning uchun ham psixologik kurash inson ongini boshqarish orqali rivojlangan jamiyat poydevorini mustahkamlab boradi” [2].

Demak, birgina psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy vazifasi favqulodda vaziyatlar oqibatida salbiy holatlarni oldini olish, yangi sharoitga moslashuv jarayonini anglash, shaxsning moslashuchanlik va kompensatorik resurslarini faollashtirish kabi ishlarni amalga oshiradi. Jabrlanuvchilarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish natijasi bu – ekstremal, noodatiy vaziyatlarda insonning ruhiy holatini normallashtirishdan iborat. Zero, ruhiy holatlarda ro‘y bergan muammolar butun tana funksiyalarini izdan chiqarishi va eng achinarlisi, boshqa ekstremal vaziyatni ishtirokchisi bo‘lgan aholi vakillarini ham shunday ruhiy tanazzulga tushib qolishiga olib keladi. Vaziyatni izdan chiqishini, odamlardagi ongli emas, hissiy fikrlashni oldini olishni tezkor choralari sifatida malakali psixologlarni aholida ruhiy buzilishlarni profilaktikasiga jalb qilinishini qayd etish lozim. Ruhiy holatini boshqara olgan fuqarolar o‘zini va o‘zgalarni ham qiyin vaziyatlardan chiqara oladi. Aks holatda, ommaviy ruhiy buzilishlar kutilmagan ijtimoiy-psixologik muammolarni keltirib chiqaradi va buni hal etish qiyinchilik xosil qiladi.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyev tabiri bilan aytadigan bo‘lsak, “Xalqimiz bilan jipslikda va

hamjihatlikda har qanday qiyinchiliklarni yengib o‘tamiz” [3], kabi ruhiy dalda va psixologik qo‘llab-quvvtlashni oldiga maqsad qilib qo‘yish har bir inson uchun muhim sanaladi.

Shunday qilib, siz kuchli emotsional holatni boshdan o‘tkazdingiz – dil azobi, jahl, nafrat, vijdon azobi, qo‘rquv, vahima va boshqalar. Bunday holatlarda kuchingizni saqlab qolish, kechayotgan “bosimlarni yengish” uchun kerakli sharoitlarni yaratish lozim. Bunday harakatlar o‘zingizni qo‘lga olib, favqulodda holatlarda juda kerakli bo‘lgan kuchingizni saqlab olishga yordam beradi. Buning uchun, hayotda o‘zining isbotini topgan 6ta oddiy psixologik usullardan foydalanishni tavsiya etamiz:

1. Jismoniy mehnat bilan shug‘ullaning: uy tozalang, bog‘da ishlang.
2. Jismoniy mashqlarni bajaring: yuguring, yoki biron bir masofani o‘rta meyorda yurib o‘ting.
3. Kontrast dush qabul qiling. Tozalikka va gigiyena qoidalariga qa’tiy rioya eting.
4. Ovozingizni chiqarib baqiring, oyoq bilan yerni uring, kerakmas chinnilarni sindiring, shunda asabingiz taskin topishi mumkin.
5. Yig‘lab oling, o‘zingizga yaqin insonlarga dardingizni ayting. O‘zingizni psixologik yengil his etasiz, bu esa o‘z navbatida, o‘zingizga tasalla bo‘ladi.
6. Spirtli ichimliklarni ko‘p ist’yemol qilmang, bunday xarakat vaziyatni yanada qiyinlashtiradi, boshingizdan kechirgan qiyinchiliklarni eslatadi, bu esa ruhiyatingizni tushkunlikka olib keladi.

Bunday vaziyatning xarakterli psixologik xususiyati shundaki, u kishining doimiy kundalik hayotiga doimiy xavf soladi. Bunday xavf-xatarli sharoitlar o‘z-o‘zidan kishiga psixologik ta’sir qiladi. Bu ta’sir qaytariluvchi qo‘rquv hissi orqali namoyon bo‘ladi. Ba’zi sharoitlarda u organizmning psixik qarshilik ko‘rsatishini “sindirishi” mumkin, bunda emotsional buzilishlar yuzaga kelishi mumkin bo‘ladi.

Murakkab vaziyatni tizimli ravishda boshdan kechirish bilan bog‘liq psixikaning izdan chiqishi quyidagi jihatlarini ajratib ko‘rsatadigan aniq bir buzilishlar bilan xarakterlanadi:

subyektiv: turli xil hodisalarni boshdan kechirish;

harakatantiruvchi: qiyofa, mimika, uzoq faollik xarakteri;

vegetativ (organlar bilan bog‘liq): yurak qon-tomir, nafas olish va boshqa tizimlar;

biokimyoviy: moddalar almashinuvining o‘ziga xosliklari.

Emotsional zo‘riqishlar mahalliy aholilarning o‘zgarib turuvchi sharoitlarga (tashqi ta’sirlarga) moslashish reaksiyasi sifatida adaptatsion kompleksning tarkibiy qismiga kiradi.

Mahalliy aholiga asabiy-emotsional zo‘riqishlarini yaxshilash uchun psixolog yordam beradi. Shu bilan birga, emotsional kuchayish darajasi, uning oshib ketishi fiziologik va bioximik jarayonlar - insonning ruhiy funksiyalari, xulq-atvori buzilishi bilan kuzatiladigan fiziologik chegaraga ega. Bu esa jabrlangan aholining asab-emotsional buzilishining rivojlanishigacha bo‘lgan darajada salbiy aks etadi.

Natijada, shartli ravishda uch guruhga bo‘lish mumkin bo‘lgan quyidagi turli xil buzilishlar vujudga kelishi mumkin:

- insonning o‘zini erkin tuta olmasligi (umumiy siqiqlik) yoki, aksincha xovliqish holati, “zo‘riqqan” qiyofa, harakatlanish koordinatsiyasidagi buzilishlarda namoyon bo‘ladigan emotsional darajadagi va harakatlanishdagi buzilishlar;

- idrok jarayonida sekinlashuv, diqqatning qiyin ko‘chishi, vaziyatlarni qiyin idrok qilish natijasida ifodalanadigan emotsional-hissiy buzilishlar;

- sekin tafakkur qilish, tanqidni pasayib ketishi, motivga ega bo‘lmagan harakatlar namoyon bo‘lishi, xotiraning eng oddiy yo‘riqnomalarni unutishgacha bo‘lgan pasayib ketishi bilan xarakterlanadigan emotsional-intellektual buzilishlar.

Fiziologik rejaga asosan emotsional zo‘riqish organizmning tashqi ta’sirlarga, qo‘zg‘atuvchilarga (masalan, hayot uchun xavf, vaziyatning noaniqligi, ochlik va shunga o‘xshash) noaniq reaksiyalarni o‘zida aks ettiradi.

Misol uchun, suv toshqinidan aziyat chekkan mahalliy aholining hatti-harakatlari individual darajada tashqi va ichki shaklda namoyon bo‘ladi. Bu holat ikki ko‘rinishda namoyon bo‘ladi. Tashqi:

- shiddatli, noaniq vaziyatda faollikning oshib yoki tushib ketishi;

- noaniq vaziyatda emotsional qo‘zg‘alishning oshib ketishi, yoki, qarama-qarshi emotsional dong qotib qolish (“hech narsani his qilmaslik”);

- faoliyat motivatsiyasining buzg‘unchi shakllari namoyon bo‘lishi (“o‘limni nazar-pisand qilmaslik”) yoki aksincha har qanday yo‘l bilan hayotini saqlab qolish;

- og‘ir vaziyatlarda borliq - vaqt mo‘ljalini yo‘qotib qo‘yish;

- o‘ta jizzakilik, badjahllik, tajovuzkorlik;

- aniq seziladigan odamovilik, tushkunlik, loqaydlik;

- kuchli psixik (ruhiy) zo‘riqish va boshqalar.

Ichki:

- bo‘lib o‘tayotgan hodisalarning haqiqiy

emasligi (real emasligi);

- *vahimaning kuchayib ketishi, qo‘rquv hissini yenga olmaslik;*
- *biror narsaga e’tiborni qarata olmaslik imkoniyatining yo‘qligi;*
- *ziddiyatlarning soni va shiddatini birdaniga o‘sib borishi;*
- *jipslik va bir-birini qo‘llab-quvvatlash*

darajasining sezilarli pasayishi bilan izohlanadi va vahimali kayfiyat paydo bo‘ladi. Bunday kezlarda psixologik o‘zini o‘zi tartibga solish, boshqarishning oddiy bir uslubi nafas maromini boshqarishdir. Nafas fiziologik mexanizmining asab tizimining funksional holatiga ta’siri ancha batafsil o‘rganilgan. Bir maromdagi chuqur nafas ba’zi asab markazlarining ta’sirchanligini kamaytiradi va mushaklarni bo‘shashtirishga yordam beradi.

Nafas maromida amalga oshiriladigan o‘zini o‘zi ishontirish ta’sirining kuchayishi usuli, qadim zamonlardan beri ma’lum. Ta’kidlanishicha, nafas olish vaqtida ruhiy tonusning faollashuvi, nafas chiqarishda esa susayishi sodir bo‘ladi. Shuning uchun, qisqa nafas chiqarish davomli nafas olish bilan navbatlashgan nafas maromini ixtiyoriy belgilab, faollashish samarasiga erishish orqali ham inson o‘zining ruhiy olamini mo‘tadillashtirishi mumkin.

Xulosa sifatida aytganda, “O‘zbekiston – 2030” strategiyasida ham inson hamisha favqulodda vaziyatlarga u yoki bu darajada o‘zini tayyorlab borsa maqsadga muvofiq bo‘lishi qayd etilgan ekan, mamlakatda yashovchi har bir inson doimo hushyor va sergak bo‘lishi uchun ma’rifatga intilib yashashi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Шейнов В.П. “Тайное давление”. Минск. “Лгодьни”, 2010. – С.274.
2. Pardayev R. “Psixologik kurash”. T.: “Turon zamin ziyo”, 2015.- B.256.
3. Prezident Shavkat Mirziyoyevning O‘zbekiston Respublikasi mustaqilligining 29 yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqi// “Vatanparvar” gazetasi, 2020-yil, 4-sentabr.- B.8.