

ТАЛАБАЛАРДА ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДАГИ КОМПЕТЕНЦИЯСИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК ЖИХАТЛАРИ

Абдувоҳидов Ҳ.А

*Низомий номидаги Ўзбекистон миллий педагогика
университетининг мустақил тадқиқотчиси.*

Аннотация. Ушбу мақолада талабаларга экстремал вазиятлардаги компетенцияларини ривожлантиришнинг психологик жиҳатлари ҳақида тушунча берилган.

Калит сўзлар: “Экстремал ҳолат”, “совуққонлик”, “Нобел мукофоти”, “экстремал вазият”, “Форобий”, “табiiй офатлар”, “кинологлар” фавқуллода вазият”, “инсондаги руҳий жараёнлар”, “физиологик анатомик жараёнлар”.

Бу оламда ўзининг бетакрор ва мукаммал мавжудот эканлиги туфайли, инсон табiiй муҳитда ўзига бу гўзал дунёни яратиб олган ва ўз ҳаётининг асосий қисмини ана шу муҳитда, туғилганидан бошлаб ўзига таниш бўлган нарса ва воситалар орасида ўтказди. Инсон ҳаёти давомида табиатнинг қонунлари, инжиқликларига қарамай умргузаронлик қилиб келмоқда, унинг ҳаёт фаолияти атроф-муҳитда юзага келаётган ўзгаришларга боғлиқ ҳолда амалга ошади. Фалокат содир бўлган ҳудудига тушган одамлар орасида қандай ҳис-туйғулар пайдо бўлади? Нима учун одамлар ўшандай шароитда бир-бирига нисбатан бошқача муносабатда бўлиб қолишади? Фавқуллода вазият ҳолатида ва у тугагандан сўнг одамлардаги психологик ҳолат қандай бўлади? Аввало, одамлар экстремал ҳолатларда совуққон бўлишлари лозим, бу эса уларнинг ўз ҳатти – ҳаракатларини назорат қила олиш ҳолатларини яхши бўлишига олиб келади.

Одамлар зилзила пайтида ҳис-ҳаяжонга берилиб, ваҳимали ҳолатга тушиб, қўрқиб қолиб, ўз ҳатти – ҳаракатини бошқара олмай қолади. Бундай вақтларда кишилар қарахт бўлиб қолиб, бўлаётган ишларга эътиборсиз, атрофга бефарақ қарайдиган, нима қилаётганини ўзи ҳам билмайдиган ҳолатга тушиб қолади. Бу ҳолатларда одамлар ҳис-ҳаяжонга берилмаслик, воқелик пайтида ўзига-ўзи далда бериши ва атрофдагилар билан баланд овозда муомалада бўлиши лозим бўлади. Табiiй офатлар юз бергандан кейин, уларнинг оқибатларини бартараф этишда, одамларга ёрдам бериш учун мутахассис кутқарувчилар, ўт ўчирувчилар, кинологлар, психологлар, шифокорлар ва муҳандислар ишга киришишдан олдин, ўзлари психологик нуқтаи назардан жиддий тайёргарлик кўрган бўлишлари лозим. Хўш, экстремал вазият нима? "Вазият" тушунчаси латин

тилидан олинган бўлиб, “situa”- “ҳолат” деган маънони англатади. Атроф-муҳит инсонга нисбатан ташқи шароитларнинг умумлашмасидир. Вазият турлари бир хил бўлмайди, улар атроф-муҳит турлари билан ўхшашдир. Экстремал вазиятлар, табиий офатлар, ер қимирлаши, турли хил авария ҳолатлари, ёнғинлар, ҳар-хил турдаги эпидемияларнинг тарқалишлари қадим замонлардан бери инсониятга зарари тегиб келган ва уларга ҳамisha руҳий жиҳатдан ҳам, моддий -маънавий жиҳатдан ҳам шикастлар етказиб келган. “Масалан, бу ҳолат тарихдан бизга маълум, илк бор эпидемия Египетда содир этилган бўлиб бутун Ўрта ер денгизи бўйлаб 60 йил давом этган. Мазкур эпидемиянинг энг авж олган даврларида, аниқроғи 542-йилда Константинополда ҳар куни 1000дан ортиқ одамга ўлим-ўлат вабоси чанг солган”¹.

Инсон тушиб қолиши мумкин бўлган хавфли экстремал вазиятлар руҳий ва ҳиссий зўриқишларни келтириб чиқаради. Нотинчлик, хавотирга тушишидан бошлаб, қўрқув ва ваҳимагача бўлган ҳолатлар инсонни руҳий ҳолатини белгилаб беради. Қўрқув ҳисси асосан хавфли вазият ва экстремал ҳолатларда вужудга келади. Буюк аллома Форобийнинг таълимотича, инсоннинг беш сезги аъзоси беш турли вазифани бажаришга мувофиқлашган бўлиб, улар ташқи муҳитдан олинган хабарларни бир ягона марказга олиб келади ва бу марказда барча хабарлар умумлашади. Одам аъзоларининг маркази бўлган юрак тана ва унинг аъзоларини қон билан таъминлайди, қон юрак орқали бутун аъзоларга тарқалади. Иккинчи марказ миядир. Мия қон билан тирик бўлганлиги сабабли юракка бўйсунди, яъни юракдан қон олади, лекин шу билан бирга, у бутун аъзоларга раҳбарлик қилади, ўз буйруғига бўйсундиради, уларни маълум муътадилликда ушлаб туради. Демак, инсондаги руҳий жараёнлар, физиологик анатомик жараёнлар - руҳият аъзо билан боғлиқ, юрак инсоннинг биологик ҳаётини, мия эса руҳий-маънавий ҳаётини бошқариб туради.²

Экстремал вазиятлар инсон ҳаётининг ҳар қандай ҳолатларида пайдо бўлиши мумкин, бир шахснинг ўзи ёлғиз ёки бир гуруҳ одамлар билан бўлган пайтда, ҳар-хил вақт давомида жуда кўп ҳолатлар юзага келиши мумкин, бу ҳолатлардан ҳеч ким кафолатланмаган. Бундай ҳолларда хато қилиш киши ҳаёти учун қимматга тушади. Шунинг учун ҳам, фавқулодда вазиятлар бўйича фаолият юритадиган масъул давлат органларининг ходимлари, одамларнинг ҳаётига боғлиқ бўлиши мумкин бўлган тезкор қарорлар қабул қилади, зарурий, ғайритабиий, ностандарт шароитларда ишлашлари экстремал вазият

¹ Аvezов О.Р. “Экстремал вазиятлар психологияси” Дарслик. Бухоро. нашриёти, 2020 йил. Б-9.

² “Педагогика назарияси” Аскар Зуннунов. “Педагогика” фани соҳаси йўналишлари учун ўқув қўлланма. Б-30-31

мутахассисларининг ўзига хос хусусияти ҳисобланади. Маълумки, ер қуррасидаги барча давлатларнинг бирортаси ҳам, шу жумладан Ўзбекистон ҳам содир бўлиши мумкин бўлган табиий офатлардан кафолатланмаган.

Худди шунинг учун ҳам, давлатимиз раҳбарлари халқимизнинг ҳаётига бефарқ бўлмаган ҳолда, Ўзбекистон Республикаси ҳудудида содир бўлиши мумкин бўлган, фавқулодда вазиятларни олдини олиш мақсадида, ўз вақтида тегишли фармон ва қарорларни чиқариб ҳаётга тадбиқ қилмоқдалар. **“Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида”**ги қонунда фуқаро муҳофазаси соҳасидаги асосий вазифаларни, уларни амалга оширишнинг ҳукукий асосларини, давлат органларининг, корхоналар, муассасалар ва ташкилотларнинг ваколатларини, Ўзбекистон Республикаси фуқароларининг ҳуқуқлари ва мажбуриятларини, шунингдек фуқаро муҳофазаси кучлари ва воситалари белгилайди.³ деб қонунда белгилаб қўйилган.

Бундан ташқари, **“Ўзбекистон Республикаси Фавқулодда вазиятларда уларнинг олдини олиш ва ҳаракат қилиш давлат тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”**ги қарорида Фавқулодда вазиятларда давлат тизимини (ФВДТ) бошқарув органлари, Республика ва маҳаллий ҳокимият органларини, аҳолини ва ҳудудларни фавқулодда вазиятлардан ҳимоя қилиш масалаларини ҳал этиш ваколатига кирадиган корхоналар ва муассасаларининг куч ва воситаларини бирлаштиради ҳамда фавқулодда вазиятларнинг олдини олиш ва бартараф этиш соҳасидаги тадбирларни ташкил этиш ва амалга ошириш, улар юзага келганда аҳоли хавфсизлигини, атроф-табиий муҳитни муҳофаза қилиш ҳамда тинчлик ва ҳарбий даврда давлат иқтисодиётига зарарни камайтиришни таъминлашга мўлжалланган.⁴ деб кўрсатилган қарор амалда қўлланилмоқда.

Тинчлик даврида ҳам бўладиган фавқулодда вазиятлар, асосан одамларнинг ўзиларининг айблари билан содир бўлади. Маълумотлар шуни кўрсатадики, 80-90 % нохуш ҳодисаларнинг содир бўлишига инсоннинг ўзи сабабчи. Масалан: Автоҳалокатларнинг содир бўлишига ҳайдовчининг спиртли ичимликларни ичиб транспорт воситасини бошқариши, йўл ҳаракат қоидаларини тўлиқ билмаслиги ва транспорт воситасининг носозлиги туфайли рўй берар экан. Олимлар фикрига кўра ҳаётнинг "10% и биз билан содир бўлаётган нарсалардан ва 90% и эса биз ўйлайдиган нарсалардан иборат"дир. Кўпинча "оддий" инсон тажрибасидан ташқарига чиқадиган вазиятлар юзага келади. Бошқача қилиб айтадиган бўлсак, вазиятнинг

³ Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси томонидан 2000 йил 26 майда қабул қилинган “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги қонун.

⁴ Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йил 24 августдаги 242-сонли “қарори

экстремаллиги инсон ҳали мослаштирилмаган ва ўз шароитларида ҳаракат қилишга тайёр бўлмаган омилларни пайдо қилади.⁵ Маълумки, экстремал вазиятларда инсон стресс ҳолатига тушиши табиий ҳол, бундай ҳолатларни ва инсон танасида кечадиган барча психологик жихатлар дунё олимлари томонидан ўрганиб чиқилган.

Стрессни ўрганиш бўйича дунёда йирик мутахассис, Нобел мукофоти соҳиби, етук физиолог олим Ганс Селье ҳисобланади. Олимнинг фикрича, стрессга тушган беморларда даставвал иштаҳанинг йўқолиши, ҳаракатнинг сусайиши, артериал қон босимининг кўтарилиши, тушкунлик ҳолатлари кўпроқ кузатилади. Г.Селье мазкур стресс белгиларини “оддий касаллик белгиси” дея белгилайди.⁶ Ҳар қандай шахснинг ривожланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин бўлган турли хил муваффақиятсизликлар, ички зиддиятлар, юқори даражадаги стресс ҳолатлари шахсда ўзини психологик нуқтаи назардан ҳимоя қила олишга тайёрлайди. Инсон танасидаги барча ўзига хос бўлмаган, яъни тана учун одатий бўлмаган ўзгаришларнинг умумийлигини тасвирлаш учун у “стресс” тушунчасини киритди.

Экстремал ҳолатларни белгилари бўлади, албатта бу белгиловчи омиллар сифатида қуйидагиларни айтиш мумкин: хавфли вазият, ҳаётдаги қийинчиликлар, яратилган янгиликлар, тўсатдан эшитилган совуқ хабар ёки кўз олдимизда рўй берган автоҳалокат ва бошқа шунга ўхшаш фавқулодда вазиятларнинг руҳий-психологик ҳолати билан боғлиқ бўлган турли таъсирлар, яъни ҳаддан ташқари ақлий, жисмоний, ҳиссий стресснинг юзага келиши. Бу ҳолатлардан ташқари инсонга табиатдаги иқлим шароитлари ҳам салбий таъсир қилади. Мисол учун ёз ойида бўладиган кучли иссиқлик, қаҳратон қишдаги қаттиқ совуқ, кислород етишмовчилиги ва бошқалар. Очлик ва ташналикнинг мавжудлиги. Айтиш мумкинки, экстремал вазиятлар инсон хавфсизлигининг асосий туйғусини сезиларли даражада бузади ва марказий асаб системаларига сезиларли даражада таъсир қилади.

Инсон танасида кечадиган фавқулодда вазиятларнинг қайси бир тури одамларнинг руҳий ҳолатига таъсир қилиб, ўта жиддий оқибатларга олиб келишини ёки танада осонроқ кечиши ҳақида аниқ бир ташхис қўйиш мураккаб масала. Том маънодаги инсон бу ҳаётда яшар экан, ҳар қандай қаршиликларни мардонавор енгиб келган. Инсон бу дунёга келибдики, яшаш учун кураш келган ва бундан кейин ҳам курашиб яшайверади.

Фойдаланилган адабиётлар

⁵Авезов О.Р. “Экстремал вазиятлар психологияси” Дарслик. Бухоро. нашриёти, 2020 йил. Б-19.

⁶ Ўша дарслик .Б-31.

1. Авезов О.Р.”Экстремал вазиятлар психологияси” Дарслик. Бухоро.нашриёти, 2020 йил.
2. Р.Рахматуллаев, Ф.Хўжакулов,П.Эгамбердиев.”Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги” фанидан Ўқув услубий мажмуа. 2020 йил.
3. Малкина-Пых И. Г. “Экстремальные ситуации.” -М.: Изд-во Эксмо, 2005 г.(Справочник практического психолога).
4. Рогачева Т.В., Залевский Г.В., Левицкая Т.Е.”Психология экстремальных ситуаций и состояний” учеб. Пособие-Томск: Издательский Дом ТГУ, 2015 год.
5. А.Зуннунов. “Педагогика назарияси” “Педагогика” фани соҳаси йўналишлари учун ўқув қўлланма.
6. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлиси томонидан 2000 йил 26 майда қабул қилинган “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги қонун.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2011 йил 24 августида 242-сонли “қарори.