

UOT 159.9

EKSTREMAL ŞƏRAİTDƏ RUHİ VƏZİYYƏT VƏ DAVRANIŞLARIN TƏHLİLİ**Aysel Rahil qızı Zərbəliyeva**

Bakı Qızlar Universitetinin magistranı

ORCID: 0009 0006 3293 6948**E-mail:** azerbaiyeva73@gmail.com*Açar sözlər:* ekstremal şərait, ruhi vəziyyət, davranış, psixi travma*Ключевые слова:* экстремальные условия, психическое состояние, поведение, психологическая травма*Key words:* extreme conditions, mental state, behavior, psychological trauma

Ekstremal şəraitlərdə insanların davranışı özünəməxsus çalarlara malik olmaqla, müxtəlif formalarda təzahür edir. Bəzən bu davranış formaları bizə qeyri-adi görünsə belə, fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərdən çıxış etməklə əmin ola bilərik ki, bu davranış formalarından hər biri normal və təbiidir.

İnsanın davranışı aşağıdakı ekstremal formalarda ola bilər:

1. Adekvat - özünümüdəfiə üçün vacib olan psixoloji və fizioloji gərginliyin ani səfərbərliyi baş verir. Ən vacibi müəyyən vaxt ərzində özünü itirmənin qarşısının alınması, rəşional qərarların qəbul edilməsi və onların həyata keçirilməsidir.

2. Hiperdinamiya - hərəkətlər burulğanı, mənasız, xəotik davranışlar toplusu, məzmunşuz nitq və s. Hiperdinamiya insanın toxtamasına, özünün şüursuz, avtomatik hərəkətlərindən qorunmasına imkan vermir.

3. Stupor - şok, daşa dönmə, tərpnəməyin və danışmağın mümkün olmaması. İnsanlar adətən embrional bir forma alırlar, başlarını əlləri ilə örtürlər, döşəməyə uzanırlar, gözlərini yumurlar və ya əksinə.

4. Tutqun şüür, psixi funksiyaların məhdudlaşması. İnsan pis dərk edir, olanları və hətta öz hərəkətlərini də pis xatırlayır, hadisəyə aid olanları pis görür və ya pis eşidir, onu əhatə edənləri tanımır. Nitq mənasız danışıqlardan ibarət olur.

5. Şaiyə - zəlzələ zamanı yaranan adi reaksiyadır. Onun əsasında idarə edilməyən qorxu hissi dayanır [1,23-24].

Təbii fəlakətlər dövründə təhlükəsizliyin qızıl qaydasını tətbiq etmək üçün məlumatlılıq əsas şərtədir. Hər kəs yaşadığı yerdə mövcud ola biləcək mümkün təhlükəli və böhran situasiyalarda özünü necə aparmaq haqqında bilməlidir. Ekstremal şəraitlərə insanın hazırlığı nə qədər yüksək olarsa, təbiətin ona bəxş etdiyi çətinlikləri bir o qədər də asanlıqla dəf edər və sağ qalmaq ehtimalı da bir o qədər çox olar, özünə və başqalarına daha yaxşı kömək edə bilər. İnsanların vahiməyə düşdüyü qəza situasiyalarında tez qərar qəbul etmək olduqca çətinədir. Əgər insan bu fəvqəladə halların baş verə biləcəyi haqqında qabaqcadan düşünübə və belə hallarda lazım olan təchizatın harada yerləşdiyini bilirsə, onda böhran anında özünü itirməyəcək.

Mütəxəssislərin fikrincə, müxtəlif xarakterli ekstremal şəraitlərə psixoloji hazırlıq iki mühüm amillə müəyyən olunur:

1) Məlumatlılıq - müxtəlif xarakterli fəlakətlər haqqında informasiyaya malik olmaq. Bu

amil psixoloji hazırlığın 80%-ini təşkil edir. Adamlar zəlzələ, daşqın, yaxud da müxtəlif tipli fəlakətlər, onların hər birinin təbiəti, baş vermə səbəbləri, əsas xarakterik xüsusiyyətləri, eləcə də hər bir fəlakət zamanı sağ qalmaq və mümkün qədər zədə almamaq üçün necə davranmaq, hansı hərəkətləri etmək haqqında lazımı biliklərə malik olsalar, istənilən ekstremal vəziyyətlərdən daha asan çıxıb qurtulurlar.

2) Şəxsi amil - insanın fərdi xüsusiyyətləri, iradi keyfiyyətləri, emosional və intellektual cəhətdən yetkinliyi, professional xüsusiyyətləri. Psixoloji hazırlığın 20%-i bu amillə şərtlənir. Psixoloqların tədqiqatları insanların sinir sisteminin tipi ilə onların stressə dözümlülüyü arasında əlaqə olduğunu göstərir. Sinir sistemi güclü olan şəxslər stressi daha yaxşı keçirirlər. Zəif sinir sisteminə malik olan şəxslərin fəaliyyəti mənfi qiymətləndirildikdə onların bəzi psixoloji funksiyaları zəifləyir. Sinir proseslərinin müvaziliyi stressə qarşı müqavimətdə əks olunur. Bu keyfiyyət konflikt situasiyalarda xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Müvazinətli şəxslər belə situasiyalara adekvat davranış reaksiyaları göstərməyə daha çox qabildirlər. Zəif tipdən olan adam stress doğuran situasiyaya həddən artıq güclü reaksiya verir. Onda dərhal emosional gərginlik halı inkişaf edir ki, bu da bütövlükdə davranışa mənfi təsir göstərir. İnsanların emosional və intellektual cəhətdən yetkin olması da mühüm rol oynayır. Emosional yetkinlik adamlara öz emosiyalarını anlamağa, onlara mümkün qədər nəzarət etməyə, öz hisslərini cilovlamağa imkan verir. Intellektual cəhətdən yetkin olmayan adam isə düşdüüyü situasiyanı adekvat qiymətləndirməkdə çətinlik çəkir. Buna görə də mürəkkəb şəraitdə düzgün davranış tərzini, düzgün hərəkətləri seçmək onlar üçün çətin olur [2,131].

Məhz bu iki amil gözlənilməz və təhlükəli vəziyyətlərdə insana öz davranışına nəzarət etməyə imkan verir. Təbii fəlakətlərdən sonra əhalinin 10%-indən 25%-ə qədərində psixi pozğunluqların miqdarı 35%-ə qədər artır. Fəlakətin təkrarlanacağına gözlənilməsi sonrakı psixi pozğunluqların yaranmasına da səbəb olur. Sivil ölkələrdə hər iki göstəricinin nəzərə alınması təbii fəlakətlər, yanğınlar, partlayışlar və digər qəzalarda insan tələfatını və maddi ziyanı xeyli azaldır.

Ekstremal şəraitlərin ilk vaxtlarda insanda doğurduğu emosional halların əsas səciyyəvi əlamətləri kimi aşağıdakıları qeyd etmək olar: təşviş, müxtəlif qorxular, güclü ağrılar, ümumi hərəkət oyanıqlığının artması, sinir sisteminin və bütün orqanların funksiyalarının həddən artıq gərginləşməsi. Sonra ləngimə baş verir, orqanizmin bütün sistemlərinin (qan dövranı, tənəffüs və s.) funksiyaları pozulur, hipoksiya, hipotoniya və ya hipertenziya inkişaf edir, bu isə tromboz, emboliya, insult və başqa xəstəliklərə gətirib çıxarır [3,141].

İnsanların çoxu ekstremal şəraitlərlə üzləşdikdə onu düzgün qiymətləndirməyə və təcili qərar çıxarmağa qabil olmur. Buna səbəb əsasən psixoloji amillər – qorxu, həyəcan, şok və ümid-sizlikdir.

Ekstremal şərait zamanı insanın davranışına mane olan daha bir neçə amil var. Onlardan biri – ağrıdır. Travmalar və ya müxtəlif səbəblər nəticəsində əmələ gələn ağrı insanın normal müdafiə reaksiyasıdır. Bu hiss insanı öz həyatını xilas etmək fikrindən ayırır, ona mane olur. Lakin iradəli insan öz məqsədinə çatmaq üçün bir müddət ağrını unuda bilər.

Ekstremal şəraitlər çox vaxt frustrasiya vəziyyəti yaradır. Frustrasiya latın sözü olub, aldanma, nahaq gözləmə, əhval pozğunluğu mənasını verir. Frustrasiyanın daha geniş yayılmış iki tərifindən istifadə olunur:

Birincisi, frustrasiya – hansısa maneə səbəbindən artıq aktivləşmiş tələbatın ödənilməsinin

qeyri-mümkünlüyü kimi;

İkincisi, tələbatın ödənilməsini blokadaya alan əks amillər nəticəsində meydana gələn psixi vəziyyət kimi müəyyən olunur.

Problemin aktuallığı. Hazırda dünya miqyasında mühüm sosial problemlər kontekstində ekstremal şəraitlərin problematikasını dərk etməyə cəhd edilir. Ekstremal şəraitlərdə insanların davranışı özünəməxsus çalarlara malik olmaqla, müxtəlif formalarda təzahür edir. Bu baxımdan ekstremal şəraitdə ruhi vəziyyət və davranışların təhlili ilə bağlı araşdırılması dövrümüz üçün çox aktual məsələlərdəndir.

Problemin elmi yeniliyi. Məqalədə ekstremal şəraitdə ruhi vəziyyət və davranışların təhlili ilə bağlı məsələlər qeyd edilir. Digər tərəfdən ekstremal şəraitdə davranışın müxtəlif formaları ilə bağlı fikirlər diqqət mərkəzinə çatdırılır.

Problemin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi ondan ibarətdir ki, məqalədə irəli sürülən müddəalar geniş ictimaiyyət üçün aktual və əhəmiyyətlidir. Həmçinin məqalə mühazirə materiallarında istifadə etmək üçün uyğundur.

Ədəbiyyat

1. Cavadov, R.Ə., Tağıyeva, G.B. Ekstremal şəraitdə psixoloji xidmət: ali məktəblər üçün dərslik – Bakı: ADPU, -2006. -260 s.
2. Колодзин Бенджамин. Как жить после психической тавмы. М., 2000.
3. Травма и психосоциальная помощь. Практическое руководство. Норвежский Совет по беженцам. Тбилиси-Баку, 2001.

A.R. Zərbəliyeva

Ekstremal şəraitdə ruhi vəziyyət və davranışların təhlili Xülasə

Məqalədə ekstremal şəraitdə ruhi vəziyyət və davranışların təhlili ilə bağlı məsələlər araşdırılır. Məqalədə qeyd olunur ki, müxtəlif xarakterli ekstremal şəraitlərə psixoloji hazırlıq mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Bu baxımdan məqalədə irəli sürülən müddəalar geniş ictimaiyyət üçün aktual və əhəmiyyətlidir.

A.P.Зарбалиева

Анализ психического состояния и поведения в экстремальных условиях Резюме

В статье рассматриваются вопросы, связанные с анализом психического состояния и поведения в экстремальных условиях. В статье отмечается, что психологическая подготовка к экстремальным условиям различного характера имеет большое значение. В этой связи изложенные в статье положения актуальны и важны для широкого применения.

A.R. Zarbaliyeva

**Analysis of mental state and behavior in extreme conditions
Summary**

This article examines issues related to the analysis of mental state and behavior in extreme conditions. It notes that psychological preparation for various types of extreme conditions is of great importance. Therefore, the principles outlined in the article are relevant and important for widespread application.

Redaksiyaya daxil olub: 27.02.2026