O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
JAMOAT XAVFSIZLIGI UNIVERSITETI

CHORIYEV F.A.

EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI

60310900 – Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) bakalavriat ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan

Darslik

TOSHKENT - 2025

KBK – 88.9
CH - 75

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti kengashida muhokama qilingan va ma’qullangan, 2024-yil 03-avgsutdagi 12-sonli bayonnoma.

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim, fan va innovatsiyalar vazirligining 2024-yil 27-dekabrdagi “O‘quv-uslubiy hujjatlarni tasdiqlash, kelishuvga kiritish hamda o‘quv adabiyotlarini nashrga tavsiya berish to‘g‘risida” gi 485-sonli buyrug‘iga asosan nashrga tavsiya etilgan.

Choriyev F.A. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi. Darslik. - Toshkent, O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2025. 279 bet.

Mas’ul muharrir:

Rasulov A.I. Psixologiya fanlari doktori, professor, tahriri ostida.

Ushbu darslik “Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi” faniga taalluqli nazariy materiallar va amaliy ko‘nikmalarni shakllantirishga xizmat qiluvchi o‘quv mashg‘ulotlariga doir materiallarga bag‘ishlangan. Darslikda sakkiz bo‘limdan iborat. Har bir bo‘limda ekstremal va favqulodda vaziyatlar psixologiyasi fanining nazariy materiallari mujassamlashtirilgan bo‘lsa, keyingi bo‘limda ekstremal va favqulodda vaziyatlar va ularning qo‘llash xususiyatlari keltirib o‘tilgan.

Darslik 60310900 – Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Ruxiyeva X.A. O‘zbekiston Milliy universitet Ijtimoiy fanlar fakulteti “Psixologiya” kafedrasi, psixologiya fanlari dotsenti, professor,

Xaydarov I.O. JXU Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent.

© Choriyev F.A., 2025
© O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti, 2025

MUNDARIJA

SO‘Z BOSHI 3
I BOB. EKSTREMAL VA FAVQULODDA VAZIYATLAR TO‘G‘RISIDA ZAMONAVIY TUSHUNCHALAR 6
1.1. Favqulodda, ekstremal va inqirozli vaziyatlar haqida tushuncha 6
1.2. Favqulodda vaziyat 9
1.3. Ekstremal vaziyat 15
1.4. Inqiroz va inqirozli vaziyatlar 20
1.5. Ekstremal vaziyatlarning insonga ta’siri 22
1.6. Ekstremal vaziyatlarning subyektlari 24
II BOB. STRESSNING TA’RIFI VA UNI O‘RGANISH TARIXI 29
2.1. Stress: o‘rganish va zamonaviy tushunchalar 29
2.2. Stressli vaziyatlar rivojlanishining tavsifi 33
2.3. Stressbardoshlilik haqida tushuncha 37
III BOB. STRESS PSIXOFIZIOLOGIYASI 45
3.1. Stress vujudga kelishining tabiati 45
3.2. Fiziologik va psixologik xususiyatlar 45
3.3. Asab tizimi: antomik tuzilish va funksional taqsimlanish 47
3.4. Stress mexanizmlari 83
IV BOB. STRESS PSIXOLOGIYASI 90
4.1. Psixologik stress shakllanishiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillar 90
4.2. Insonni stressga reaksiyalarining turlari (darajalari) 94
4.3. Stressning vujudga kelishi va rivojlanishiga insonning individual va shaxs xususiyatlari ta’siri 98
V BOB. STRESSNING INSON HAYOTIGA TA’SIRI 106
5.1. Stressning insonga ijobiy ta’siri 106
5.2. Stressning salbiy ta’siri 107
5.3. Stressning inson organizmiga ta’siri 109
5.4. Stressga nisbatan o‘tkir (shiddatli) reaksiyalar paytida o‘z-o‘ziga yordam ko‘rsatish 114
VI BOB. SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM 116
6.1. Stressga nisbatan shiddatli reaksiya paytida shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish 116

6.2. Qo‘rquv holatlarida yordam ko‘rsatish 118
6.3. Bezovtalanish holatlarida yordam ko‘rsatish 120
6.4. Yig‘lash holatlarida yordam ko‘rsatish 120
6.5. Vahimaga tushish holatlarida yordam ko‘rsatish 121
6.6. Beparvolik uchun yordam 122
6.7. Aybdorlik yoki uyat hissi uchun yordam 123
6.8. Predmetli harakatlar bilan yordam berish 123
6.9. Asabi tarashda yordam berish 125
6.10. G‘azab va tajovuzda yordam berish 125
6.11. Stressga qarshi o‘tkir reaksiyalarda o‘z-o‘ziga yordam berish.... 126
6.12. Yig‘lashda psixologik yordam berish 133
6.13. Isterikada psixologik yordam berish 134
VII BOB. FAVQULODDA VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISHNING TASHKILIY JIHATLARI 136
7.1. Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko‘rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi 136
7.2. Favqulodda psixologik yordam ko‘rsatish usullari 140
7.3. Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis- psixologning tamoyillari va axloqiy me’yorlari 145
VIII BOB. JAROHAT STRESSIGA NISBATAN REAKSIYALARNING KECHIKTIRILISH HOLATLARI 148
8.1. Jarohatdan keyingi stressli buzilish (JKSB) 148
8.2. G‘am-qayg‘u reaksiyalari 156
8.3. Psixosomatik kasalliklar 157
IX BOB. SHAXSNING PSIXOLOGIK PORTERETI 164
9.1. Shaxs ijtimoiy tasirlar mahsuli 164
9.2. Ijtimoiy normalar, sanksiyalar va shaxs 168
9.3. Ijtimoiy ta’sirlarning shaxs tomonidan anglanishi 171
X BOB. EKSTERIMAL VAZIYATDA PORFAYLINGNI O‘RNI . 193
10.1 Biznes profilini yaratish 193
XI BOB. EKSTERIMAL VAZIYATDA FOBIYANI PSIXOLOGIK JIHATLARI 221

11.1. Hayvonlar va insonlarda olib borilgan turli neyrofiziologik tadqiqotlar 221
XII BOB. RABLITASIYA QILISHDA PSIXOLOGIK YORDAM. 248
12.1. Reabilitatsiyaga bo‘lgan huquqlarning vujudga kelish asoslari .. 248
XULOSA 265
GLOSSARIY 266
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI 273

CHORIYEV FAXRIDDIN ABDUG‘OPPOROVICH

EKSTREMAL VAZIYATLAR PSIXOLOGIYASI

60310900 – Psixologiya (faoliyat turlari bo‘yicha) bakalavriat ta’lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan

Darslik

Muharrir: Murakayeva Z.I.
Texnik muharrir: Boboxonov S.R.
Korrektor: Odilova F.K.

Bosishga ruxsat etildi: 19.02.2025. Buyurtma: № 179. Format 60x90/16.
Times New Roman garniturasi bilan raqamli bosma usulida bosildi.
Hajmi 1,75 sh.b.t., 11,5 t.-h.t. Adadi: 15 nusxa

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti bosmaxonasi