

Dilbər Sadiq BƏHMƏNLİ

Qərbi Kaspi Universiteti, müəllim,

Bakı Dövlət Universitetinin Sosial və pedaqoji psixologiya kafedrasının qiyabi doktorantı

E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

EKSTREMAL ŞƏRAİTƏ MƏRUZ QALAN ŞƏXSLƏRİN SOSIAL HƏYATA ADAPTASIYASI MƏSƏLƏLƏRİ

Xülasə: Ekstremal şəraitdə stresli vəziyyətlərin aradan qaldırılmasının xüsusiyyətləri haqqında birləşmələrin olmaması psixoloji müdafiənin müxtəlif növləri, mübarizə davranışı və s. arasında əlaqənin müəyyən edilməsi probleminin mənbəyi idi.

Bir çox qurbanların sosial və təhsil səviyyəsinin aşağı olması yardımın göstərilməsi prosesini çətinləşdirir. Ekstremal vəziyyət (lat. Extremus - ifrat, kritik) insanın həyatı, sağlamlığı, şəxsi bütövlüyü, rifahı üçün təhlükə yaradan və ya subyektiv olaraq qəbul edilən qəfil vəziyyətdir.

Açar sözlər: *frustrasiya, stress, qorxu, ölüm, böhran, depressiya, ekstremal vəziyyət*

UOT: 159.9

DOI: 10.54414/axqd3493

Giriş

Müasir cəmiyyətdə insan stressə davamlı olmalı, həyatının müəyyən sahələrində inamlı fəaliyyət göstərərək həyat çətinliklərini dəf edər bilməlidir. Müasirlik insandan dinamizm, fəallıq, özünüinkışaf və özünü təkmilləşdirmə söyləri, yüksək dərəcədə şüur və səriştə, fədakarlıq, rasionallıq, uyğunlaşma və öz fəaliyyətindən xəbərdar olmağı tələb edir [1, s 38]. Bu gün sosial mühit qeyri-sabitdir, gənclər təhsil almalı və cəmiyyətin tamhüquqlu vahidinə çevrilməli, qarşılıqlarına müəyyən məqsədlər qoymalı və həyatının müxtəlif sahələrində uğur qazanmalıdırlar, lakin müəyyən həyat məqsədlərinə çatmaq yolunda insanlar maneələrlə qarşılaşırlar.

Əsas mətn

F.Vasilyukun fikrincə, fərdin məqsədə gedən yolunu kəsən maneələr fiziki (məsələn, həbsxananın divarları), bioloji (xəstəlik, qocalma), psixoloji (qorxu, əqli qüsur) və sosial-mədəni ola bilər (normalar, qaydalar, qadağalar) [2, s 104] ... Bu maneələr fərdin müəyyən mənada əsas ola bilən ehtiyaclarını ödəməyə mane olur. Bu ehtiyacların hər bir şəxs üçün əhəmiyyəti fərdi olur, bu, özünüdərkədən (özünüqiymətləndirmədən), həyat məqsədləri və dəyərlər sistemindən, fərdi qabiliyyətlərdən, problem və böhran vəziyyətlərinin həlli təcrübəsindən asılıdır.

Ailə və iş münasibətləri, təhsil, sosial-iqtisadi həyat şəraiti, fiziki və psixi problemlər bəzən

frustrasiyaya gətirib çıxarda bilər. Sosial frustrasiya stress faktorlarına cavab olaraq yaranan şəxsi təcrübə və münasibətlərin xüsusi kompleks kimi nəzərdən keçirilə bilər.

Bizə elə gəlir ki, dözümlülüyün təzahürələrində şəxsi potensialın parametrlərinin psixoloji məzmununu nəzərdən keçirmək olar. S.Məddinin fikirlərində dözümlülük insanın həyat şəraitində özünün səmərəli fəaliyyət imkanları haqqında inam sistemində əsaslanır. Mənfi vəziyyətlərdə fərdin sabitliyinə töhfə verən dözümlülükdür. Frustrasiya ilə əlaqəli vəziyyətlərlə qarşılaşdıqda şəxsiyyət formalaşmış dözümlülük sayəsində dayanır.

Bu gün psixologiyada ekstremal, adətən, "adidən kənara çıxan belə vəziyyətlər", normal "insan təcrübəsi" nəzərdə tutulur [3, s. 12]. İnsanın bütün əvvəlki həyat təcrübəsindən kənara çıxan və onun qəbul edilməsi üçün son dərəcə məhdud müddətdə mühüm qərarlar qəbul etməyi tələb edən bir vəziyyət kimi ekstremal vəziyyət insan həyatının demək olar ki, hər hansı bir sahəsində yarana bilər.

Buna görə də, belə vəziyyətlərin bütün "süjeti" müxtəlifliyi ilə mütəxəssislər bir sıra ümumi xüsusiyyətləri müəyyənləşdirirlər, məsələn: vəziyyətin qəfil olması; cavabın müvəqqəti məhdudlaşdırılması; belə bir vəziyyət üçün hazır davranış strategiyaları yoxdur; vəziyyət iştirakçılarının həyatına, ya da sağlamlığına (fiziki və ya psixi) təhlükə yaradır, onların emosional

sferasına güclü təsir göstərir. Bu, həmçinin şəxsi toxunulmazlıq, mənəvi və ya maddi rifah üçün real və ya subyektiv olaraq qəbul edilən təhlükəni əhatə etməlidir.

Ekstremal vəziyyətlərin başqa bir mühüm xüsusiyyəti var: bu yüksək emosional yüklənmiş təcrübə insana təkcə vəziyyətdə olduğu müddətdə deyil, həm də sonrasında təsir göstərir.

Ekstremal vəziyyət insanın həyatını "əvvəlki" və "sonrakı" dövrlərə açıq şəkildə bölür. Buna görə də deyə bilərik ki, ekstremal vəziyyətlər dünyanın imicində və insanın, peşəkarın həyat tərzində dəyişikliklər yaradır [4].

Gündəlik həyatda "fəlakət" və "ekstremal vəziyyət" anlayışları tez-tez bir-birini əvəz edir. Lakin elmi istifadədə "fəlakət" termini daha çox insana münasibətdə xarici halları (qəzalar, təbii fəlakətlər və s.), "ekstremal vəziyyət" termini isə güclü psixoloji vəziyyətə səbəb olan vəziyyəti təsvir etmək üçün istifadə olunur.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının tərifinə görə, böhran vəziyyəti bədən bütövlüyü və ya həyatı üçün təhlükə, ailə quruluşunun və ya statusunun dəyişməsi, bir qrup insanda fərdin rolunun dəyişməsi, millət və mədəniyyət üçün təhlükədir [ÜST, 1994; 25]. Böhran psixologiyası sahəsindəki işləri təhlil edən L.S. Vygotsky, K.A. Abulxanova-Slavskaya, A.A. Bakanova, F.E. Vasilyuk, A.N. Mokhovikova, L.A. Perqamençik, L.B. Schneider, G. Jacobson, O. Bollnow və başqalarının fikrincə, belə bir böhran vəziyyətlərinin çox vaxt dəyər oriyentasiyaları sistemində, həyatda dəyişikliklərə səbəb olduğu qənaətinə gəlmək olar.

"Rus dilinin izahlı lüğətində" D.N. Uşakov, fəlakətin aşağıdakı təriflərini verir:

1. Gözlənilməz bədbəxtlik, müsibət, faciəyə aparıcı hadisəeffektleri.

2. Şəxsi və ya ictimai həyatda kəskin dəyişikliyə səbəb olan faciəvi xarakterli böyük sarsıntı.

Xüsusi ədəbiyyatda təcili psixoloji yardımın göstərilməsinin əsas prinsipləri müəyyən edilmişdir [5]. Təbii ki, belə bir vəziyyətdə psixoloqun fəaliyyəti psixoloji yardımın göstərilməsi üçün qəbul edilmiş ümumi prinsiplərlə tənzimlənir. Bununla belə, ekstremal vəziyyətdə bu prinsiplər yardımın göstərilməsi şərtlərinin xüsusiyyətlərinə uyğun olaraq müəyyən orijinallıq əldə edir.

- Müştərinin maraqlarının qorunması prinsipi.

- "Zərər verməyin" prinsipi.
- Könüllülük prinsipi.
- Məxfilik prinsipi.
- Peşəkar motivasiya prinsipi.
- Peşəkar səriştə prinsipi

Buna görə də, psixoloqun peşə vəzifələri, digər məsələlərlə yanaşı, fəvqəladə vəziyyətə getməzdən əvvəl hazırlıq, peşəkar bacarıqlardan istifadə edərək yüksək performans səviyyəsini tez bir zamanda bərpa etmək bacarığı kimi aspektləri əhatə etməlidir [5]. Bu prinsiplərə riayət etmək vacibdir. Bu, fəvqəladə hallarda işləyərkən mütəxəssis psixoloqun bir növ etik kodeksidir.

İstənilən ağırlı vəziyyət insanın hisslərində, davranışlarında və düşüncələrində dəyişikliklərə səbəb olur. Böhran konsultasiyasında transformasiyalar insanın nəzarəti altında olduqda həyata keçirilir və o, onların öhdəsindən təkbaşına gələ bilər. Böhran konsultasiyaları, adətən, qısamüddətli olur və çox vaxt ünsiyyət taktikasına əsaslanır. Əgər mənfi dəyişikliklər uzunmüddətli olur, uzanır və müstəqil nəzarət zonasından kənar qalırsa, peşəkar psixoterapevtik yardıma ehtiyac vardır.

Böhran psixoterapiyası, konsultasiyadan fərqli olaraq, daha uzunmüddətlidir, pasiyentin vəziyyəti və onun vəziyyətinin psixi dinamikasının qiymətləndirilməsini əhatə edir. Böhran psixoterapiyasında pasiyent ilə psixoterapevt arasında yaranan münasibətlərin öyrənilməsinə böyük rol verilir, bu münasibətlərin dinamikası nəzərə alınır. Böhran psixoloji yardımının əsas prinsipləri:

1. Empatik əlaqə. Empatiya, empatiya qurmaq, başqasının hiss etdiklərini hiss etmək, dünyaya onun gözü ilə baxmaq qabiliyyətinə aiddir. Empatiya insanla münasibət qurmağa imkan vermir. Empatiyanın inkişafı ənənəvi münasibətləri aşmaq və insan əzablarının dərinliklərinə varmaq qabiliyyətini əhatə edir. Empatiya qurbanın özlərinə, öz imkanlarına inamını gücləndirmək üçün səmimi arzu ilə birləşdirildikdə dəyişiklik baş verir.

2. Dinləmək və anlamaq. Böhran zamanı yardım göstərərkən, yalnız məsləhət sxeminə riayət etmək vacib deyil. Peşəkar üçün bu və ya digər iş metodunu tətbiq etməzdən əvvəl təkcə qurbanın psixoloji problemlərini anlamaq deyil, həm də onun potensialını qiymətləndirmək çox vacibdir.

3. Obyektivlik və realizm. Hər hansı bir yardım göstərməzdən əvvəl böhran vəziyyətinin strukturunu anlamaq, kömək istəyən şəxsin ehtiyaclarını müəyyən etmək vacibdir.

4. Psixoloq fəaliyyətinin yüksək səviyyəsi. Böhran vəziyyətində olan insanla əlaqə yaratmaqda psixoloqun fəal olması vacibdir. Zərərçəkmiş üçün mövcud olan əlaqə üsulunu və səviyyəsini tapmaq vacibdir.

5. Məqsədləri məhdudlaşdırmaq. Böhran psixoloji yardımının bilavasitə məqsədi fəlakətli nəticələrin qarşısını almaqdır. Buna görə də, psixoloqun qurbanın psixoloji tarazlığının bərpasına dəstək verməsi vacibdir.

6. Ətraf mühitə uyğunluq. Kömək göstərərək "zərər vermə" prinsipini xatırlamaq lazımdır. Vəziyyətin şiddətini təhrik etmədən və ya artırmadan, böhran işinin texnika və üsullarını diqqətlə seçmək vacibdir. Bundan əlavə, böhranlı yardımın qurbanın psixi sağlamlığının bərpasına qismən töhfə olduğunu xatırlamaq lazımdır. Bu baxımdan, onların töhfəsini nəzərə alaraq, digər yardımçı mütəxəssislərlə qarşılıqlı əlaqə qurmaq lazımdır.

7. Şəxsi inkişaf və inkişafa istiqamətlənmə. Böhran vəziyyətinə xəstəlik kimi deyil, anormal vəziyyətlərə normal reaksiya kimi baxmaq lazımdır. Böhran şəxsi inkişaf prosesidir, əgər o, müsbət şəkildə aradan qaldırılırsa, o zaman şəxsiyyət keyfiyyətcə yeni səviyyəyə keçəcək. Ona görə də, rehabilitasiya işinə müalicə kimi deyil, fərdi inkişaf prosesinə yardımçı kimi baxmaq lazımdır.

8. Hörmət. Böhranda olan insan bilikli, tam bacarıqlı, müstəqil, özünə inam qazanmağa, müstəqil seçim etməyə çalışan kimi qəbul edilir.

9. Dəstək. Böhranı aradan qaldırmaq üçün işləyərkən, psixoloqun diqqətini ilk növbədə qurbanın dəstəyi və özünə dəstək sisteminin bərpasına yönəltməsi vacibdir [6]. Böhran vəziyyətlərində yardım göstərərək mütəxəssis psixoloqun işində insanın şəxsiyyətinə xüsusi tələblər qoyulur. Bu tələbləri üç qrupda qruplaşdırmaq olar:

1) Peşəkar səriştə. Məsləhətçinin yüksək səriştəyə malik olması, böhranlı vəziyyətin mexanizmlərini yaxşı bilməsi, böhranın növünü, şiddətini və mərhələsini fərqləndirə bilməsi, onun fenomenologiyasına diqqət yetirməsi vacibdir.

2) Şəxsi səriştə. Məsləhətçinin qurbanla ünsiyyət qurarkən emosional sabitliyi qorumaq, dinləmək, vaxtında vəziyyətindəki dəyişiklikləri hiss etmək qabiliyyətini nəzərdə tutur. Məsləhətçinin böhran vəziyyətlərinin həllində öz təcrübəsinə malik olması üçün kifayət qədər yetkin olması vacibdir.

3) Məsləhətçinin peşəkarlığı [6].

Nəticə

Son olaraq onu qeyd etmək istəyirəm ki, ekstremal situasiyalardan uşaqlar nisbətən daha çox təsirlənir və bundan sonra uşaqlarda müşahidə olunan davranış dəyişikliklərini onların inkişaf mərhələlərinə görə 3 qrupda araşdırmaq mümkündür.

Körpəlik (0-1 yaş): Fiziki zədə və ya əlillik istisna olmaqla, körpələr təbii fəlakətlərdən birbaşa təsirlənməsələr də, valideynlərinin narahat rəftarları körpələrin təhlükəsizlik hissəsinə təsir edir və onların narahat olmasına səbəb olur. Ana-körpə baxımına mənfi təsir göstərə bildiyi üçün, onlar inkişaf yuxu vərdişlərini, yemə-içmə vərdişlərini itirə, ağlaya və sakitləşməkdə çətinlik çəkə bilirlər.

Oyun Yaşı (3-5 Yaş) Dövr: Bu yaş qrupunda qorxu, təşviş, çaşqınlıq, tərək edilmə qorxusu, valideynlərini və ya təbii fəlakətlərin təsiri nəticəsində dəyərli bir əşyanı itirmək qorxusu kimi hissələrə çox rast gəlinir. Bundan əlavə, təbii fəlakətlərin verdiyi itkiləri xatırladan oyunlar oynayaraq, yaşananları davamlı olaraq hekayə kimi danışaraq, təbii fəlakətlərlə bağlı israrlı şəkildə suallar verərək özünü göstərə bilər. Hiperaktivlik, yuxu qorxusu, ani ağlama böhranları, barmaq əmmə, kəkələmə, həddindən artıq stress səbəbiylə nitq pozuntuları da inkişaf edə bilər.

Məktəb Yaşı (6-11 Yaş) Dövr: Bu yaş qrupunda olan uşaqlar böyüklərin də fəlakətlərə qarşı həssas və zəif olduqlarını görüb onlara inamını itirə bilirlər. Bundan əlavə, valideynlərə itaətsizlik və ya həddindən artıq bağlılıq müşahidə edilə bilər. Dostlarını itirmək və ya dostlarını tərək etmək kimi bir vəziyyət yaşadıkları zaman depressiyaya səbəb olan psixoloji problemlər, diqqət problemləri, yuxu pozuntuları meydana gələ bilər. Bundan əlavə, ailədən ayrıldıqda fəlakətlə qarşılaşmaq qorxusu məktəbdən yayınma kimi nəticələrə səbəb ola bilər.

ƏDƏBİYYAT SİYAHISI:

1. Самые опасные профессии в России [Электронный ресурс]. URL: <http://workingpapers.ru/opasnyye-professii> (дата обращения 13.05.2014).

2. Серкин В.П. Решение задачи о случайности/неслучайности количества групповых ассоциаций // Психодиагностика. – 2009. - № 4. – С. 22 – 131.

3. Психология экстремальных ситуаций / под общ. ред. Ю.С. Шойгу. – М.: Смысл, 2010. – 364 с.

4. Серкин В.П. Изменение образа мира и образа жизни при переживании

экстремальной ситуации // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности: Сб. научных статей / под ред. Р.В. Кадырова. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2013. – С. 77-87.

5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.

6. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013.

Dilbar Sadiq BAHMANLI

E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

**ISSUES OF ADAPTATION TO SOCIAL LIFE OF PEOPLE WHO ARE EXPOSED TO
EXTREME CIRCUMSTANCES**

Summary: The lack of knowledge about the characteristics of overcoming stressful situations in extreme conditions has been the source of the problem of determining the relationship between various types of psychological defences, coping behaviour and so on. The low social and educational level of many victims complicates the process of providing an assistance. An extreme situation (lat. Extremus - extreme, critical) is a sudden situation that poses a threat to a person's life, health, personal integrity, welfare, or is subjectively perceived.

Keywords: *frustration, stress, fear, death, crisis, depression, extreme situation.*

Дельбар Садыг БЕХМАНЛИ

E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

**ВОПРОСЫ АДАПТАЦИИ К СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ЛЮДЕЙ, НАХОДЯЩИХСЯ В
ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ**

Резюме: Недостаток знаний об особенностях преодоления стрессовых ситуаций в экстремальных условиях послужил источником проблемы определения взаимосвязи различных видов психологических защит, совладающего поведения и так далее. Низкий социальный и образовательный уровень многих пострадавших усложняет процесс оказания помощи. Чрезвычайная ситуация (лат. extremus - крайняя, критическая) - внезапная ситуация, представляющая угрозу жизни, здоровью, личной неприкосновенности благополучию человека либо воспринимаемая субъективно.

Ключевые слова: *разочарование, стресс, страх, смерть, кризис, депрессия, экстремальная ситуация.*

Daxil olub: 12.08.2022