

QUTQARUVCHILARNI FAVQULODDA VAZIYATLARGA TAYYORLASHNI PSIXOLOGIK JIHATLARI

Dadabayeva Naziraxon Abdurazakovna

Andijon viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi

Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi ukituvchi-uslubchisi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarga qutqaruvchilarni psixologik tayyorgarligi keltirilgan bo'lib, ularni psixologik tayyorgarligida nerv jarayonlarining nomutanosibligi bilan belgilanadigan asab tizimining turini ko'rsatkichlarni solishtirish orqali: sabrli yoki sabrsi, o'z safdoshlari, jamoa bilan muloqotda o'zini tutadimi, impulslarini, g'azabini ushlab turishga qodir yoki yo'q, kayfiyati bir tekis, tinch yoki tez-tez o'zgarib turadimi, ko'pincha asabiylashishni ko'rsatadimi, ushbu xususiyatlari alohida yoritilgan.*

Abstract: *This article presents the psychological preparation of rescuers for emergency situations, by comparing indicators of the type of nervous system determined by the imbalance of nervous processes in their psychological preparation: patient or impatient, whether he behaves in communication with his comrades, the team, whether he is able to control his impulses, anger, mood whether it is even, calm, or changes frequently, often showing nervousness, these characteristics are highlighted separately*

Kalit so'zlar: *Ekstremal vaziyatlar, qutqaruvchi, ruhiy zo'riqish, psixologik yordam, ofat, favqulodda vaziyat, anglab olish, ruhiy yordam, "qiyin", "maxsus", "tanqidiy", "favqulodda", "o'ta ekstremal", "giperstress", tez, to'g'ri va to'g'ri harakat qilish, dinamika, adekvat, sinf.*

Key words: *Extreme situations, rescue, psychological stress, psychological support, disaster, emergency, awareness, psychological support, "difficult", "special", "critical", "emergency", "extreme", "hyperstress", fast, accurate and correct movement, dynamics, adequate, class..*

KIRISH

Burch va sharaf so'zlari - eng qiyin damlarimizda zudlik bilan yonimizga yetib keluvchi, og'ir damlarimizda biz bilan yelkadosh bo'la oladigan insonlarga tegishliir. Bunday insonlar inson hayotini saqlab qolish uchun, o'z hayotini xavf ostiga qo'yib, o'zlarini olovga ham, suvga ham tashlashga tayyordirlar. Bunday hayrli kasb egalari Favqulodda vaziyatlar vazirligi tizimida faoliyat yurituvchi qutqaruvchilardir.

Barchamizga ma'lumki, o'tgan XX asr davomida yirik, tabiiy hamda texnogen tusdagi favqulodda vaziyatlar sodir bo'lgan. Shunga qaramasdan, ilm-fanda ekstremal inqiroz va favqulodda holatlarni to'liq qamrab oladigan tushuncha xanuzgacha kiritilmagan. Bunday keskin va kutilmagan holatlarda, vaziyatga nafaqat ob'ektiv baho berish, balki insonlarni bunday holatni tushunib yetishlari, anglashlari va ularning hulq-atvori nazarda tutilishi darkor. Insonlar, favqulodda vaziyatga to'g'ridan-to'g'ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida bu

kabi holatlarga uzviy bog'liq bo'ladi. Aynan shu sababli, odamlarning keskin xolatlarga tushishiga javoban, ularda psixologik kechinmalarni yuz berishini inobatga olish zurur.

Ekstremal vaziyatlarda ruhiy zo'riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko'rsatishda juda muhim bir xolatga e'tibor berish lozim: xaqiqiy 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.

Shuning uchun o'z faoliyatimiz natijalari tahliliga asoslanib qutqaruvchilar faoliyatida yuzaga keladigan psixologik masalalar, favqulodda vaziyatlar psixologiyasi yoki falokat psixologiyasi bilan bog'lik muammolarni yoritib berish zarur deb xisobladik.

Hozirgi davrda inson hayot faoliyatiga ta'sir etuvchi turli vaziyatlar vujudga kelayotganligi, bunda umumiy tabiiy geologik xususan, yuzaga kelayotgan anomal o'zgarishlar qutqaruvchilarni tayyorgarligiga alohida talablar qo'yimoqda.

Ushbu masalada, tabiiy va texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlash shuningdek, yuzaga kelishini oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlarni samarali rejalashtirish, shu yo'nalishda targ'ibot hamda tashviqot ishlarni muntazam tashkil etish hozirda muhimligini ko'rsatadi, muhim masalalar negizida Favqulodda vaziyatlar vazirligi qutqaruvchilarning psixologik tayyorgarligi va uni tashkil etish dolzarbligini ko'rsatdi.

Qutqaruvchilarni psixologik tayyorgarligida nerv tizimining kuchini, masalan, quyidagi ma'lumotlarni tahlil qilish orqali aniqlash mumkin: u qiyinchiliklardan qo'rqadimi; u favqulodda vaziyatlarda ishlagandan keyin tezda kuchga kiradimi; mustaqil ishdan keyin o'zini qanday his qiladi (baquvvat, faol, tushkunlik, letargik va boshqalar); yangi muhitga qanday ko'nikish kerak (tez yoki sekin); xavfli vaziyatlarda o'z-o'zini nazorat qilishni saqlab qoladi yoki yo'qotadi; begona qo'zg'atuvchilar (qichqiriq, bo'kirish, treska) ta'sirida har qanday vazifani bajarishga diqqatni jamlay oladi; ochiq-ko'ngil, o'zini tuta oladigan yoki uyatchan; keskin vaziyatlarda u qanchalik qat'iy va o'zini qanday tutadi; u xotirjam bo'ladimi, o'zini tutadimi yoki adashib, nomaqbul harakatlar qiladimi; qanchalik ta'sirchan, shubhali, uzoq vaqt davomida u boshdan kechirgan, xavf bilan bog'liq bo'lgan vaziyatlarni boshdan kechiradimi, yomon kayfiyatni tezda bostiradimi.

Nerv jarayonlarining nomutanosibliги bilan belgilanadigan asab tizimining turini quyidagi ko'rsatkichlarni solishtirish orqali aniqlash mumkin: majburiy kutish muhitida sabrli yoki sabrsiz; u o'z safdoshlari, jamoa bilan muloqotda o'zini tutadimi; o'z impulslarini, g'azabini ushlab turishga qodir yoki yo'q; boshlangan ish ishtiyoq bilan boshlangan bo'lsa-da, tugallanmagan holatlar tez-tez uchrab turadimi; odatiy kayfiyati bir tekis, tinch yoki tez-tez o'zgarib turadimi; ko'pincha asabiylashishni ko'rsatadimi.

Nerv jarayonlarining harakatchanligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: tez yoki sekin yangi ishga kirishadi, eski ko'nikma va odatlar unga yangi ishda xalaqit beradimi; xizmatda tashabbus ko'rsatadi yoki doimiy, odatiy xatti-harakatlar shakllariga intiladi; yangi odat va ko'nikmalarni tezda rivojlantiradi; olovda, ishda, jamoada, sportda yangi muhitga tez yoki

sekin munosabatda bo'ladi; qidiruv va qutqaruv ishlarini o'tkazishda tez yoki sekin qaror qabul qiladi; savolga javobni qanchalik tez o'ylaydi.

Asab tizimi zaif bo'lgan qutqaruvchilar ularga ko'proq e'tibor berishlari kerak, o'zlarining muvaffaqiyatsizliklarini og'ir va uzoq vaqt davomida boshdan kechiradilar, jazolarni og'riqli his qiladilar, asta-sekin, yangi sharoitlarga va jamoaga ko'nikadilar, iste'foga chiqadilar, ko'pincha passivdirlar, bu qutqaruvchilarni sinfda intensivroq ishlashga majbur qilish kerak. Ular o'zlarida ishonchni uyg'otishlari kerak va asab tizimi kuchli bo'lgan qutqaruvchilar darsda faolroq, ammo agar ular yomon o'qitilgan bo'lsa qidiruv qutqaruv ishlar o'tkazishda yetarli natijalar ko'rsata olmasliklari mumkin.

Yuqorida aytib o'tilganidek, ba'zi qutqaruvchilar o'ziga xos xususiyatni rivojlantiradilar - xavfga moyillik: xatarga moyilligiga qarab, qutqaruvchilar maxsus mashqlarni bajarishda turli natijalarni ko'rsatadilar. Xavfga moyil bo'lmagan qutqaruvchilarning neyropsik stressi bunday sifatga ega bo'lgan odamlarga qaraganda ko'proq namoyon bo'ladi, shu bilan birga, xavf-xatardan qochadigan qutqaruvchilarning yuqori darajadagi stressi ularning ekstremal sharoitlarda faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ko'p jismoniy mehnat bilan bog'liq mashqlarni bajarish natijalari tahlili **shuni ko'rsatadiki**, xavfga moyil bo'lgan odamlar ekstremal sharoitlarda ancha samaraliroq harakat qilishadi (*ular xavfga moyil bo'lmagan odamlarga qaraganda ancha uzoqroq ishlaydi*) va xavfni yoqtirmaydigan qutqaruvchilar oddiy hamda ekstremal sharoitlarda yuqori darajadagi stressni boshdan kechirishi mumkin.

Xavfga moyil bo'lmagan odamlar xavfli zonada ishlashdan qochishadi, eng xavfsiz joyni tanlashadi, ko'pincha xavfni oshirib yuborishadi, ular stress omillarining ta'siridan qochishga intiladilar, ko'pincha vazifani bajarishdan bosh tortadilar, shunday qilib, ekstremal sharoitlarda qutqaruvchilar o'zlarining xavf ishtahasiga qarab o'zlarini boshqacha tutadilar ob'ektiv ravishda mavjud bo'lgan xavf ularning ba'zilarini irodasidan mahrum qilishi, harakat qilishdan bosh tortishga majbur qilishi mumkin. Boshqalari esa, aksincha, harakatga keltiradi va qo'shimcha kuchning kuchayishiga olib keladi.

Qutqaruvchining psixologik bilim darajasiga qo'yiladigan talablar (qutqaruvchi sinflarga bo'lib olingan).

3-sinf qutqaruvchisi: kasbiy harakatlarining psixologik xususiyatlarini bilish; favqulodda vaziyatlarda shaxs va faoliyatga ta'sir qiluvchi psixologik omillar; kasbiy vazifalarni bajarishning psixologik xususiyatlari; shaxsning ruhiy holati, xavfli, hayot uchun xavfli, noaniqlik, vaqt etishmasligi, uzoq va kuchli jismoniy zo'riqish, hissiy ta'sirlar sharoitida qutqaruv ishlarini bajarish jarayonida ruhiy holatlarning dinamikasi;

aqliy o'zini o'zi boshqarish asoslari; asosiy huquqlari va funksional majburiyatlari, qo'yiladigan talablar;

favqulodda vaziyatlarda aholi xulq-atvorining psixologik xususiyatlari; favqulodda vaziyatlarda ishlarni bajarishga psixologik tayyorgarlik darajasini aniqlay olish;

o'z faoliyatining psixologik tomonlarini tushunish; psixologik qiyinchiliklarga dosh berish va ularni engish; psixologik bilim va ko'nikmalarni amaliyotda qo'llash;

jabrlanganlarga birinchi psixologik yordam ko'rsatish va ularning ruhiy holatini nazorat qilish.

2-sinf qutqaruvchisi: 3-sinf qutqaruvchiga qo'yiladigan talablarda inson psixikasi faoliyatiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlarini bilish;

favqulodda vaziyatlarning aholiga psixologik ta'siri;

hayot uchun xavfli sharoitlarda ishlashda qutqaruvchining psixologik barqarorligini belgilovchi omillarni bilish; boshqarish metodologiya va texnika bilish, jismoniy mashqlar; favqulodda vaziyatlarda jabrlangan aholiga psixologik yordam ko'rsatish usullari;

psixologik xususiyatlarini aniqlash, tushunish, hisobga olish; kutilayotgan va amalga oshirilayotgan qutqaruv ishlarining borishini, ularning psixologik jihatini baholash; avariya, falokatlar va tabiiy ofatlar oqibatlarini bartaraf etishda tezkorlik va to'g'ri qaror qabul qilib qutqaruv ishlarni amalga oshirish; jabrlanganlarga tibbiy va psixologik yordam ko'rsatish;

ekstremal sharoitlarga moslashish, omon qolish va hayotni saqlab qolish usullarini o'zlashtirish; aqliy o'zini o'zi boshqarish usullarini amaliyotda qo'llash;

yuqori jismoniy va axloqiy va psixologik stressga dosh berish;

xavfli sharoitlarda harakat qilish uchun tezkor ichki safarbarlik qobiliyatini rivojlantirish.

1-sinf qutqaruvchisi: quyidagilarni bajarishi kerak: 2-sinf qutqaruvchiga qo'yiladigan talablarni, qo'shimcha ravishda favqulodda vaziyatlarda vahima reaksiyalarining individual va jamoaviy shakllarini bilish;

avariya-qutqaruv ishlarini olib borishda ularning yuzaga kelish shartlari, oldini olish va bostirish usullari; shaxsning ruhiy holatini boshqarishni bilish;

ommaviy ruhiy ko'rinishlar, ularni oldini olish yo'llari;

organizmning jismoniy va psixologik zaxiralari asoslari, ularni safarbar qilish shartlari;

qutqaruvchining ruhiy holatini boshqarish va qutqaruv ishlari samaradorligini oshirish;

qutqaruv ishlarini olib borishda mehnat va dam olishni oqilona tashkil etish usullarini bilish; qutqaruvchilar jamoasining ijtimoiy-psixologik iqlimi;

kichik guruhlarni boshqarishning psixologik asoslari va buning natijasida yuzaga keladigan qarama-qarshiliklar, nizolar, ulardan chiqish yo'llari; qutqaruvchining tanasini tez tiklash, stressli vaziyatlardan chiqish yo'llari bo'yicha amaliy ko'nikmalarni shakllantirish usullari;

reabilitatsiya va sog'lomlashtirish tadbirlarini o'tkazish usullari;

favqulodda vaziyatlardan jabrlanganlar bilan kamida bitta psixo-korreksiya ishining usuli;

jismoniy ko'rsatkichlar va quvvat, individual ruxsat etilgan jismoniy yuklarni aniqlash uchun qutqaruvchilar bilan reabilitatsiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish; faol dam olish usullarini qo'llash;

- mashg'ulotlarni o'tkazish uchun mashqlarni yaxshi bilish; mehnat qobiliyatini tez tiklash, charchoqni, og'riqni yo'qotish ko'nikmalarini shakllantirish. shaxsiy xavf sharoitida qutqaruvchining ishini bajarish;

- xavf darajasini bilish; jabrlangan aholi bilan psixologik tadbirlarini amalga oshirish.

Xalqaro toifadagi qutqaruvchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1-sinf qutqaruvchisiga qo'yiladigan talablarda ta'sir ko'rsatish imkoniyatini bilish va ta'sirlangan aholi, inson ruhiyatini stressli holatdan olib tashlash usullari, noqulay sharoitlarda omon qolish asoslari;
- muayyan og'irlikdagi qutqaruv ishlarini, turli hil qutqaruv operatsiyalarini o'tkazishning eng yaxshi usulini mustaqil ravishda tanlash;
- qutqaruvchining, shuningdek, psixologik yordamga muhtoj jabrlangan aholining ruhiy holatini aniqlash metodikasi;
- o'z-o'zini tartibga solish mashqlarini o'rgatish va boshqa qutqaruvchilarning stressli holatidan chiqish metodikasi;
- favqulodda vaziyatlarni bartaraf etishda vahima, psixoz va boshqa psixologik kasalliklar bilan qoplangan odamlarning katta guruhlar bilan ishlashning psixologik texnikasi va usullari;
- shaxsga pedagogik va psixologik ta'sir qilish usullarini bilish;
- odamlarning katta guruhlar xatti-harakatlarining psixologik xususiyatlari;
- tez tiklanish imkoniyatiga ega bo'lish;
- har qanday favqulodda vaziyatlarda qutqaruv ishlarini bajarish;
- rehabilitatsiya tadbirlarini tashkil etish va o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'lish.

Vazifalarni bajarish uchun ekstremal sharoitlarning xususiyatlari va ularning qutqaruvchilarning kasbiy faoliyati samaradorligiga ta'siri

Har yili dunyoda, shu jumladan, O'zbekistonda ko'plab bahtsiz hodisalar, falokatlar va tabiiy ofatlar ro'y beradi (*tabiiy, texnogen, ekologik xususiyatli FVlar*). Ularning barchasi ko'plab insoniy qurbonlar, katta moddiy zarar va boshqa ko'plab murakkab muammolarni keltirib chiqaradi. Shu munosabat bilan, turli hil favqulodda vaziyatlarning oldini olish va tugatish muammolarini hal qilish so'ngi yillarda dunyoning boshqa ko'plab mamlakatlari singari O'zbekistonning milliy xavfsizligining tarkibiy qismlaridan biriga aylandi.

Favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etish bilan shug'ullanadigan mutaxassislarning xususan, qutqaruv guruhlar mutaxassislarning resurs imkoniyatlarini izlash alohida dolzarblik kasb etadi. Tabiiyki, ekstremal sharoitlarda xavfli vazifalarni hal qilishni odamga ishonib topshirishdan oldin, uni nafaqat ko'plab nomzodlar orasidan tanlab olish, balki uni shunga mos ravishda tayyorlash kerak, vaziyat keskin bo'lgan va halokatli portlash uchun bitta uchqun yetarli bo'lgandek sovuqqonlik bilan, ehtiyotkor va malakali harakat qila olmaydi.

Qutqaruv va boshqa kechiktirib bo'lmaydigan ishlarni amalga oshirish, shuningdek, og'ir ma'naviy-psixologik sharoitlar (*vaziyatning noaniqligi, vahima paydo bo'lishi, aholining to'liq xabardorligi, mish-mishlarning tarqalishi va boshqalar*) bilan tavsiflanadi. Shuning uchun favqulodda vaziyatlarda harakatga psixologik tayyorgarlik qutqaruvchilarning kasbiy faoliyatida juda muhim rol o'ynaydi.

Demak, Favqulodda vaziyatlar vazirligi hududiy va tarkibiy tuzilmalar qutqaruv otryadi komandirlari qutqaruvchini psixologik qo'llab-quvvatlashi asosiy va murakkab vazifalaridan biridir.

“Ekstremal holat” tushunchasi «obektning o‘rab turgan hodisalarga munosabatini ifodalovchi falsafiy kategoriya sifatida tushuniladi, ularsiz u mavjud bo‘lmaydi va ob’ektlar majmuasining (narsalar, ularning holatlari, o‘zaro ta’sirlari) muhim tarkibiy qismi, ularning mavjudligidan ma’lum bir hodisaning mavjudligi majburiy ravishda kelib chiqadi.

“Oddiydan tashqari” faoliyat yoki sharoitlar guruhlar holatini psixologik tahlil qilishda, masalan, ilmiy adabiyotlarda, qoida tariqasida, “taranglik” va “ekstremal” ajralib turadi. “Zamon” deganda ular qo’shma faoliyatni tashkil etishni o‘zgartirishni, guruh a’zolarining o‘zaro munosabatlarini o‘zgargan sharoitlarga muvofiqlashtirish va muvofiqlashtirishni talab qiladigan shartlarni, bir tomondan, guruhning maqsadlari, motivlari, moyilliklari, munosabati, stereotiplar.

Stressli vaziyatlarni tavsiflashda “qiyin”, “maxsus”, anqidiy”, “favqulodda”, “o‘ta ekstremal”, “giperstress” kabi belgilar ham hisobga olinadi.

Ishdagi stress - bu sezilarli qiyinchiliklarni keltirib chiqaradigan va odamdan tez, to‘g‘ri va to‘g‘ri harakat qilishni talab qiladigan vaziyatlar, bu holatlar dinamik bo‘lib, harakatlarning o‘z vaqtida va adekvatligiga, oldindan tayyorgarlik ko‘rishga qat’iy talablar qo‘yadi.

Ba’zi tadqiqotchilar stressli vaziyatlarni faqat stress ta’siridan kelib chiqqan holda izohlashga moyildirlar, bu esa ruhiy zo‘riqish holatiga olib kelishi mumkin deb izohlaydi, shu bilan birga stress reaksiyalari aniq belgilanmagan faqat ba’zi vegetativ reaksiyalar kuzatiladi.

Tang vaziyatlar vaqt cheklavlari va tashqi sharoitlarda qiyin muammolarni hal qilish bilan chegaralanadi va tadqiqotchilar quyidagi eng keng tarqalgan stressli sharoitlarni qayd etishadi: vaqt ichida cheklangan imkoniyatlar, guruhlararo raqobat, jamoalar tarkibini o‘zgartirish, “yangi” ni kiritish va guruhning “eski” a’zolarini chiqarib tashlash; birgalikdagi faoliyatning yakuniy natijasining yuqori ahamiyati; guruhning barcha a’zolari yoki uning bir qismining birgalikdagi faoliyatida ishtirok etish imkoniyatini cheklash; jamoaning maxsus guruh motivatsiyasi; muammoni hal qilish uchun o‘xshash yoki yakuniy natijaga yaqin usullardan (variantlardan) tanlash zarurati; guruhning alohida a’zolari faoliyatining mustaqilligini oshirish; guruh ichidagi ziddiyat.

“Ekstremal omil - deb yozadi A.N.Bogaevskaya, - guruh ichidagi munosabatlar rivojlanishining hissiy foniga juda ta’sir qiladi, ko‘pincha ularning instrumental va ekspressiv tarkibiy qismlarini farqlashga imkon bermaydi va ularning ulushini keskin oshiradi”.

Ekstremal vaziyatlarning yuzaga kelishiga mutaxassislar faoliyatining shartlari, uning mazmuni, tuzilishi, qutqaruv guruhi a’zolarining individual psixologik xususiyatlari, ularning motivatsiyasi, tajribasi, bilimi va boshqalar ta’sir qiladi, shu munosabat bilan o‘rgaruvchilarning ikkita guruhi ajratiladi:

-ekstremal vaziyatlarning ob’ektiv omillari;

- sub’ektiv omillar - shaxsning individual psixologik xususiyatlari.

Motivatsiya, qutqaruv bo‘linmalari faoliyatining muhim manbai bo‘lib, ekstremal vaziyatlarda faoliyat samaradorligiga ta’sir qiladi:

- rahbar faoliyatining motivlari ish vazifalarining xususiyatlariga bog'liq;
- avariya-qutqaruv ishlarini olib borish jarayonida yuzaga keladigan ob'ektiv vaziyatlar; rahbarning individual psixologik xususiyatlari;
- bo'linmada turli darajadagi rahbarlar o'rtasidagi munosabatlarning xarakteri va hal etilayotgan vazifalarning ahamiyati va boshqalar.

Ushbu tahliliy-sharqli ma'lumotda qutqaruvchining kasbiy faoliyatining asosiy masalalari ko'rib chiqildi, favqulodda vaziyatlarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixogen reaksiyalar va buzilishlar aniqlandi, mutaxassislarining psixofizik salomatligi masalalari o'rganildi.

Xulosa: avariya-qutqaruv bo'linmalarida qutqaruvchilarning psixologik tayyorgarligi ularning kasbiy tayyorgarligi rejalariga muvofiq tashkil etiladi va amalga oshiriladi, demak yong'in va avariya-qutqaruv otryadlari boshliqlari psixologik fanlardan olingan bilimlarga asosanib, psixologik tayyorgarlik bo'yicha rejali mashg'ulotlar o'tkazishlari doimiy talab etadi (shart) va kasbiy stressning salbiy oqibatlarini oldini olishning muhim yo'nalishlaridan biri bu, psixologik tayyorgarlik tizimi bo'lib, tahliliy-sharhli ishlanma aynan shu masalaga bag'ishlangan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Taras A.Ye., Selchenok K.V., Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi: Hosil, 2002 yil.
2. Osuxova N.G. /Qiyin va ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam: oliy o'quv yurtlari talabalari uchun darslik. darslik muassasalar / N. G. Osuxova - 2-nashr. to'g'ri M.: "Akademiya" nashriyot markazi 2007. - 288 b.
3. Bodrov V.A. Psixologik stress: rivojlanish va engish. - M . PER SE, - 2006. - 2006 - 528 b.
4. Kokurin A. Ekstremal faoliyatni psixologik qo'llab-quvvatlash // Shaxsning rivojlanishi, 2004. - No 4. -204 b.
5. Baeva I.A. Xavfsizlik psixologiyasi kontekstidagi ekstremal vaziyat // Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi / Ed. V. V. Rubsova, S. B. Malyx. M., 2007 yil.