



## “Involta” Ilmiy Jurnalni

Vebsayt: <https://involta.uz/>

### EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHOSHILINCH PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING XUSUSIYATLARI

**Vaydulla Madinabonu Muxtasam qizi**

Samarqand davlat chet tillar instituti o'qituvchisi

**Annotatsiya:** ushbu maqolada favquloda vaziyatlarda va turli xil ekstremal holatlarda jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatish va ulardagi hissiy holatlarni barqarolashtirishga qaratilgan usullar haqida ma'lumotlar keltirib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** shoshilinch psixologik yordam, hissiy, emotsional, jabrlanuvchilar, psixologik, ta'sir, shaxs, vaziyatlar

Shoshilinch psixologik yordam-bu favquloda vaziyatlarda ko'rsatiladigan psixologik faoliyat turi. Bu psixologning kasbiy faoliyat bilan shug'ullanishi kerak bo'lgan maxsus sharoitlar bilan bog'liq bo'lib, insonning kognitiv va shaxsiy sohalariga kuchli emotsional ta'sir ko'rsatadigan hodisadan so'ng darhol shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish zarur. Bu texnogen yoki tabiiy favqulodda vaziyatlar bo'lishi mumkin, yo'l - transport hodisalari, yaqin kishining o'limi kabi ta'sirlardan kelib chiqadigan stressli omillar.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, shoshilinch psixologik yordam kuchli stressli ta'sirga duch kelgan odamlarga qisqa muddatli yordamdir. Stressni boshdan kechirishning o'ziga xos xususiyatlari va u bilan kurashish usullari haqida psixokonsultatsiya nafaqat jabrlanganlarga, balki ularning yaqinlariga, qarindoshlariga, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislariga o'tkaziladi. Ular uchun psixoterapevtik usullarning butun majmuasi qo'llaniladi:

- hissiy qo'zg'alish, tashvish, vahima reaksiyalaridan xalos bo'lishga yordam beradigan xulq -atvorli psixoterapiya usullari;
- yo'qotilgan vaziyatni qabul qilishga, ruhiy og'riqni yo'qotishga va shaxsning zaxira psixologik imkoniyatlarini izlashga yo'naltirishga imkon beruvchi psixoterapiyaning ekzistensial usullari.

Favqulodda vaziyat zonasida psixoterapevtik yordamga muhtoj odamlarning yana bir guruhi - qutqaruvchilar, huquqni muhofaza qilish organlari xodimlari, shifokorlar va boshqalar. Eng kuchli psixologik stress favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislariga katta ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun favqulodda xizmatlar mutaxassislariga juda qattiq talablar qo'yiladi. Aniqrog'i, o'ziga va hamkasblaridagi psixologik muammolarning alomatlarini aniqlash qobiliyati, empatiya usullarini o'zlashtirish, psixologik yengillik choralari ko'rish, hissiy stressni yengish. Inqiroz va o'ta og'ir vaziyatlarda bunday ko'nikmalarga ega bo'lish nafaqat ruhiy jarohatlarning oldini olish, balki stressga chidamliligini oshirish va favqulodda vaziyatlarda tezkor harakat qilishga tayyorlik uchun ham katta ahamiyatga ega

Kryukova M.A, Nikitina T.I va Sergeeva Yu.S odamning o'ta og'ir vaziyatga bo'lgan asosiy reaksiyasini va birinchi psixologik yordam turlarini aniqlaydilar. Gallyutsinatsiyalar odamda hozirda mavjud bo'lmagan xayoliy narsalarning mavjudligini boshdan kechirishi, hissiy stimulyatsiyasiz, o'z -o'zidan paydo bo'lishi mumkinligida (ovozlarni eshitadi, odamlarni ko'radi, hidlaydi va hokazo) namoyon bo'ladi. Birinchi yordam: Tibbiy xodimlarni, tez tibbiy yordam guruhini chaqiring.

Jabrlanuvchining o'ziga va boshqalarga zarar etkazmasligiga ishonch hosil qiling. Jabrlanuvchini atrofdagi va xavfli narsalardan ajratib turing. Uni yolg'iz qo'ymang. Jabrlanuvchi bilan xotirjam ovozda gaplashishga harakat qiling, bahslashmang, hamma narsada u bilan rozi bo'ling, uni ishontirishga urinmang.

Agar odam uzoq vaqt stressni boshdan kechirsa, lekin hech qanday natijaga erishmasa yoki jiddiy muvaffaqiyatsizlik tufayli o'z faoliyatining ma'nosini ko'rishni to'xtatsa, apatiya paydo bo'lishi mumkin. Favqulodda vaziyatda, agar kimdir qutqara olmasa yoki yaqin odami vafot etgan bo'lsa, bu sodir bo'lishi mumkin. Natijada, charchoq hissi paydo bo'ladi, bu holatda odam qimirlashni yoki gapirishni xohlamaydi, his -tuyg'ularini ko'rsatishga ham kuch yo'q. Bir kishi bir necha soatdan bir necha haftagacha apatiya holatida qolishi mumkin. Agar siz bunday holatda bo'lgan odamga kerakli psixologik yordam ko'rsatmasangiz, befarqlik depressiyaga aylanishi mumkin. Apatiyaning asosiy belgilari atrof -muhitga befarq munosabatda namoyon bo'ladi

Motor hayajon. Stressli vaziyat ta'sir qilish natijasida jabrlanuvchida vosita qo'zg'alishi paydo bo'lishi mumkin, bu jabrlanuvchining o'zi uchun ham, uning atrofida uchun ham xavfli bo'lishi mumkin. Psixologik yordam ko'rsatishda, birinchi navbatda, bu siz uchun xavfli emasligiga ishonch hosil qiling, bunday holda, odamning jismoniy faoliyatini to'xtatish yo'lini toping. Dvigatel qo'zg'alishining asosiy belgilari: ma'nosiz, keskin harakatlar, ko'pincha maqsadsiz; juda baland ovozda gapirish yoki nutq faolligini oshirish; odam boshqalarning reaksiyalariga (so'rovlarga, buyruqlarga, sharhlarga) javob bermaydi.

**Psixolog mutaxassisning favquloda vaziyatlarda ishlash prinsiplari va ahloq normalari.**

**Zarar etkazmaslik tamoyili.** Yordam berish shartlarining o'ziga xosligi ushbu tamoyildan bir nechta oqibatlarini keltirib chiqarishga imkon beradi. Birinchi natija: qisqa muddatli yordam, ya'ni yordam mijozning kelajakdagi hayoti uchun amalga oshirilayotgan faoliyatning ekologik tozaligini ta'minlagan holda ushbu vaziyatdan kelib chiqqan hozirgi holatni tuzatishga qaratilgan bo'lishi kerak.

Mijozning uzoq muddatli, surunkali muammolari bilan psixologik ish olib borish mutlaqo noto'g'ri, chunki bunday ish uzoq davom etishi kerak.

**Ixtiyoriylik tamoyili.** Oddiy sharoitlarda mutaxassis ko'pincha passiv pozitsiyani egallaydi (mijoz yordam so'rashini kutadi). Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish sharoitida ushbu tamoyil maxsus xatti-harakatlarga aylanadi - mutaxassis psixolog jabrlanganlarga faol va befarq holda o'z yordamini taklif qiladi. Bunday pozitsiya, bir tomondan, alohida holatda bo'lgan va ko'pincha yordamga bo'lgan ehtiyojni yetarli darajada baholay olmaydigan odamlarga zarur yordam ko'rsatishga imkon beradi, boshqa tomondan, bu insonning shaxsiy chegaralarini buzmaydi.

**Maxfiylik tamoyili.** Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda ushbu tamoyil dolzarb bo'lib qoladi, ammo agar psixolog mijozning harakatlari mijozning o'zi yoki boshqalar uchun xavfli bo'lishi mumkinligi to'g'risida ma'lumot olsa, maxfiylik buzilishi mumkin.

**Kasbiy motivatsiya tamoyili.** Ushbu tamoyil har qanday psixologik yordam uchun qabul qilinadi. Ekstremal vaziyatda unga rioya qilish ayniqsa muhimdir, chunki mutaxassisning professional motivatsiyadan tashqari, boshqa, ba'zan kuchliroq motivlarga (o'zini o'zi tasdiqlash motivi, ijtimoiy tan olish motivi va boshqalar) ega bo'lish ehtimoli yuqori.

Kasbiy kompetentsiya tamoyili yordam ko'rsatuvchi shaxs favqulodda vaziyatlarda ishlash uchun yetarli darajada malakaga, tegishli ma'lumotga va maxsus tayyorgarlikka ega bo'lishi kerakligini anglatadi.

Xulosa qilib aytganda favqulodda vaziyatlarda jabrlanuvchilarga psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga chunki bu psixolog mutaxassisdan juda kata ma'suliyat va mahorat talab etilar ekan.

### **Foydalanilgan adabiyotlar.**

1. Калшед Д. Внутренний мир травмы: архетипические защиты личностного духа. Пер. с англ. М.: Академический Проект, 2007.

2. Крюкова М.А. Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России. М.: Изд-во МЧС России, 2000.
3. 12. Лазарус А. Краткосрочная мультимодальная психотерапия. СПб.: Речь, 2001.
4. Саидов А. pedagogik mahorat: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz). – 2020. – т. 2. – №. 2.
5. Ismailovich A. S. PROBLEMS OF IMPROVING PSYCHOLOGY OF HEALTHY LIFESTYLE OF UZBEK FAMILY //Scientific reports of Bukhara State University. – 2020. – Т. 4. – №. 1. – С. 313-318.
6. Ismailovich S. A. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded, Creative Person in the Educational Process //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 4-7.