

## EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK YORDAM MODELI

*Boqiyeva Kamola Alisher qizi*

*GulDU "Pedagogika va psixologiya" kafedrası 2-bosqich magistranti*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarga tushib qolgan shaxs xususiyatlari, reaksiyalari, favqulodda holatlarda insonlarga ko`rsatiladigan psixologik yordam modeli hamda usullari tavsiflangan. Ekstremal vaziyatlar yuzaga kelganda shaxs emotsional barqarorligini ta`minlash bo`yicha ko`rsatmalar belgilab berilgan hamda xavotirlanish va stress holatlarida o`z vaqtida ko`rsatiladigan psixoprofilaktik xizmatning ahamiyati va dolzarbligi to`g`risida ma`lumotlar keltirilgan.

**Annotation.** This article describes the characteristics of a person in extreme situations and his reactions, the model and methods of psychological assistance provided to people in emergency situations. The article includes a) instructions for ensuring the emotional stability of a person in extreme situations b) informations about the importance and relevance of the psychoprophylactic service which was provided in cases of anxiety and stress.

**Аннотация.** В данной статье описаны особенности человека в экстремальных ситуациях и его реакции, модель и методы психологической помощи, оказываемой людям в чрезвычайных ситуациях. В статью включены а) указания по обеспечению эмоциональной устойчивости человека в экстремальных ситуациях б) сведения о важности и актуальности психопрофилактической службы, оказываемой при тревоге и стрессе.

**Kalit so'zlar:** ekstremal holat, psixologik debriefing, model, psixoterapiya, intervensiya, psixologik yordam turlari, psixoprofilaktika.

**Ключевые слова:** экстремальная ситуация, психологический дебрифинг, модель, психотерапия, интервенция, виды психологической поддержки, психопрофилактика.

**Key words:** extreme situation, psychological debriefing, model, psychotherapy, intervention, types of psychological support, psychoprophylaxis.

Modellar fan va amaliyotning asosiy va samarali vositalaridan hisoblanadi. Chunki ular o`rganilayotgan hodisani yaxlit ko`rsatish imkoniyatini beradi. Tadqiqot maqsadlariga qarab, model deganda: 1) ma'lum jarayon, hodisa yoki ob'ektning tavsifi, sxemasi, tasviri (bu holda kasbiy faoliyat turi) tushuniladi; 2) o'zaro bog'liq elementlarning yaxlit tizimi; 3) mini nazariya; 4) aniq bosqichma-bosqich harakatlar sxemasi. Har qanday potentsial foydali model ko'plab o'zaro bog'liq elementlarni o'z ichiga oladi. Modelga qo'yiladigan talablar: optimallik-modelda faqat qiymati faoliyat yo'nalishini belgilaydigan xossa va munosabatlarni ifodalash mumkin; ko'rinish; vazifaga bog'liqlik; qonuniyatlar, ijtimoiy-madaniy xususiyatlar, psixo-fiziologik va boshqa xususiyatlarni hisobga olish. Modellar statik, dinamik, funktsional va boshqalarga bo'linadi.

Ekstremal vaziyatlarga tushib qolgan insonlarga ko'rsatiladigan shoshilinch psixologik yordam modeli bu - o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lgan psixolog harakatlarining maxsus tizimi va asosidir. Ekstremal psixologik yordam modelini ishlab chiqishdan maqsad uning o'ziga xos xususiyatlarini tavsiflashdan iborat. Ushbu maqolada taklif qilingan ekstremal psixologik yordam modeli, birinchi o'rinda, statik ko'rinishga ega. Ushbu model muayyan holatda ya'ni, diagnostika va yordam usullarini belgilaydigan mijozning holati va boshqa xususiyatlari, vazifalari va boshqalar ma'lum bo'lganda ishlay boshlaydi (tizimning barcha komponentlari o'zaro ta'sir qila boshlaganda dinamik holatga o'tadi).

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 28.01.2022 yildagi (PF-60-son) farmoni 2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasining oltinchi "Milliy manfaatlardan kelib chiqqan holda umumbashariy muammolarga yondashish" yo'nalishining 79-80-81-82 maqsadlari zahirida turli yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ekstremal vaziyatlarning profilaktikasi hamda aholiga ko'rsatiladigan psixologik yordam shakllari belgilab berilgan. Xususan:

"82-maqsad. Ekstremizm va terrorizmga qarshi kurashishning samarali mexanizmlarini shakllantirish bo'yicha:

Ekstremizm va terrorizmni keltirib chiqaruvchi omillarning oldini olishga qaratilgan preventiv mexanizmlarni takomillashtirish, ijtimoiy-ma'naviy muhitni yaxshilash, yot g'oyalar ta'sirini oldini olish va *ularning ta'siriga tushib qolganlar bilan tizimli ishlash* orqali ularning muammolarini bartaraf etish. Aholi, ayniqsa yosh avlodda terrorizm va ekstremizm mafkurasiga qarshi *qat'iy va barqaror immunitetini shakllantirish*" [1].

Psixologik yordam usullari ko'plab sub'ektiv va ob'ektiv omillarga bog'liq: individual psixologik xususiyatlar, hayotiy tajriba, shaxsning (yoki guruhning) holati, ma'lum bir ijtimoiy guruhga mansubligi (yoshi, etnik-madaniy va boshqalar), xarakter xususiyatlari va holatlarning jiddiyligi, travmatik hodisadan keyin o'tgan vaqt va boshqalar. Ekstremal psixofiziologik yordam deganda vaziyat talablariga javob beradigan professional usullardan foydalangan holda inqiroz yoki favqulodda hodisa natijasida jabrlangan shaxs yoki odamlar guruhining hozirgi psixologik, psixofiziologik holatini va salbiy hissiy tajribasini tartibga solishga qaratilgan qisqa muddatli chora-tadbirlar tizimi tushuniladi. Ruhiy zo'riqish uchragan insonlarga yordam ko'rsatishning asosiy maqsadlari jabrlanganlarning ahvolini barqarorlashtirish, o'tkir og'riq belgilarini yo'q qilish yoki kamaytirish va mustaqil faoliyatni tiklashdir [Fedunina N.Yu., ].

Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish uchun favqulodda vaziyatlarda psixologlarni jalb qilish zarurati asta-sekin paydo bo'ldi. L.Krok ekstremal holatlarda tezkor psixologik yordam xizmatini tashkil etish zarurligiga ishora qilib, dastlabki bosqichlarda bevosita voqea joyida psixologik yordam olgan jabrlanuvchilar ruhiy asoratlardan ancha kamroq azob chekishini qayd etadi .

M.A.Kryukova ekstremal vaziyatlarda qo'rquv va xavotirlanish oqibatida tegishli xavf guruhiga kiruvchi insonlar toifasini tasniflaydi: shok holatidagi odamlar, stupor; qo'llab-quvvatlay oladigan qarindoshlari bo'lmagan odamlar;

bolalarini yo'qotgan ota-onalar; o'z qarindoshlarini qidirayotgan odamlar, ular o'lganlar orasida bo'lishi mumkinligiga ishonish uchun sabablar topadigan, yaqinini yo'qotgan va shu bilan birga jiddiy( yurak va psixosomatik) kasalliklarga duchor bo'lgan odamlar, favqulodda vaziyatda agressiyani namoyon qilib, hujum qilishlari mumkin. Bundan tashqari, keyingi o'rinda ishonish mumkin bo'lgan bir guruh "resurs" odamlarini ajratib ko'rsatish kerak. Bularga favqulodda vaziyatda vaziyatni baholash va nazorat qilish, jabrlanganlarga har tomonlama yordam ko'rsatish va shu bilan o'ta og'ir sharoitlarda o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish imkoniyati va ehtiyojini etkazish qobiliyatiga ega bo'lgan shaxslar kiradi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, kognitiv sohada jarayonlar darajasida o'zgarishlar (sezgi, e'tibor, fikrlash, xotira va natijada idrok etishning buzilishi), shuningdek, qaror qabul qilish, nazorat qilish, tartibga solish jarayonlarining buzilishi kuzatiladi.

Somato-vegetativ kasalliklar: uyqu buzilishi, ishtaha, vazn yo'qotish (yoki o'sish), energiya tonusi, yuzning oqarishi yoki qizarishi kuzatiladi, terlash kuchayadi, mushaklarning kuchlanishi, tremor, titroq yoki aksincha, letargiya kuzatiladi.

Konativ (xulq-atvor) sohada ko'pincha xatti-harakatlarning tartibsizligi kuzatiladi, bu yo nazoratni yo'qotishdan, maqsadsiz faoliyatda yoki passivlikda (so'nadigan reaksiya) ifodalangan xatti-harakatlarning maqsadga muvofiqligidan iborat. Agar biz o'zaro ta'sir, muloqot, munosabatlarning tabiati haqida gapiradigan bo'lsak, unda bu sohalarida tajovuzkor xatti-harakatlar (har doim ham oqlanmaydi), nizolar, aybdorlarni qidirish, begonalashuv mavjud.

Psixotraumatik hodisalardan omon qolganlarga psixologik yordam ko'rsatish usullari (fojiali hodisadan keyin o'tgan vaqt omiliga ko'ra):

Ekstremal vaziyatlarda insonlarga ko'rsatiladigan psixologik yordam turlari	
<i>Ekstremal vaziyat sodir bo'lgan vaqtda yoki undan biroz so'ng o'tkaziladigan yordam</i>	<i>Uzoq bosqichli-psixologik travmalarga ega insonlarga ko'rsatiladigan yordam(klassik metodlar)</i>
Shoshilinch - "psixologik yordam ko'rsatilishigacha tashkil etiladigan yordam"	Kognitiv-bixevioral terapiya
Psixologik yordam - emotsional qo'llab-quvvatlash	Psixodinamik terapiya
Yo'naltirish – boshqarish	O'yin psixoterapiyasi
Ma'lumot almashinish	Artterapiya
Intervensiya – psixologik aralashuv	Geshtalt terapiya.Psixonodrama
Negativ sotsial-psixologik mexanizmlar(xavotirlanish, mish-mishlar, psixologik yuqumlilik)ni aniqlash va ularni boshqarish(neutralizatsiya).	Simvoldrama:katatimno-imaginativ psixoterapiya
Psixologik debriefing	Gumanistik-ekzestensial terapiya
Psixik regulyatsiya va o'z-o'zini boshqarish, nazorat qila olish qobiliyatini shakllantirish	Neyrolingvistik programmalashtirish(NLP)

**Psixologik debriefing** - bu favqulodda va ekstremal vaziyatlarga javob berish, qayta ishlash va oqibatlarini minimallashtirish bo'yicha olib boriladigan ishning guruhiiy shakli. Debriefing texnikasining rivojlanishi J. Mitchell (AQSh) va A. Diregrova (Norvegiya) nomlari bilan bog'liq. Uni travmatik hodisadan 24-72 soat o'tgach o'tkazish maqsadga muvofiqdir (uni psixolog bo'lmaganlar ham bajarishi mumkin). Ushbu usulning mohiyati psixologlar F. Parkinson, N.G. Osuxova, L.V. Trubitsina, N.Yu. Fedunina, O.I. Shex, E.M. Cherepanova va boshqalar. Guruhiiy muhokama o'tkazish orqali empatiya, hissiy munosabatlar almashinuvi, shuningdek, o'tgan voqealarni hayot tajribasiga tayanib qayta qurish sodir bo'ladi. Birgalikda muhokama qilish jarayonida "umumiy xotira fondi" shakllanadi, undan hamma o'zidagi bo'shliqni to'ldiradigan ma'lumotlarni oladi. Guruhning bir a'zosi tomonidan bildirilgan his-tuyg'ular boshqalarda aks etadi, yangilarini uyg'otadi. Bularning barchasi guruhni birlashtiradi, bu sodir bo'lgan voqealarni yaxshiroq tushunish, javob berish, his-tuyg'ularini qabul qilish va vaziyatni yengish imkonini beradi.

**Psixik regulyatsiya va o'zini o'zi boshqarish (PSR).** Ekstremal, travmatik holatlarda tashvish darajasi keskin ko'tariladi, muskullar tonusining ortishi, tananing turli qismlarida og'riqlar va nafas olish yetishmovchiligi paydo bo'ladi. PSR - bu o'zini o'zi boshqarish jarayoni, sub'ektning funktsional holati va xatti-harakatiga o'zini o'zi ta'sir qilishi. Ruhiiy o'zini o'zi boshqarish muammosining turli tomonlarini nazariy asoslash, uni amalga oshirishning turli uslubiiy usullari tavsifini V.M. Bekhtereva, H.M. Alieva, V.A. Bodrova, G.S. Belyaeva, L.P. Grimak, L.G. Wild, E. Jacobson, A.B. Leonova, I.A. Kopylova, A.S. Kuznetsova, X. Lindemann, V.S. Lobzina, V.I. Medvedev, I.G. Shultz va boshqalarning tadqiqotlarida topish mumkin.

V.A. Bodrov PSRning quyidagi usullarini ajratadi:

1) o'z-o'zini nazorat qilishning dastlabki ko'nikmalarini shakllantirish, mushaklar tonusini va nafas olish ritmini nazorat qilish, o'z-o'zini nazorat qilish, diqqatni tartibga solish va boshqalar; 2) autogen mashqlar; 3) meditatsiya; 4) desensibilizatsiya (yuqori darajadagi tashvish va spetsifik qo'rquv(fobiya)ni kamaytirish); 5) kognitiv qayta qurish (o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini o'zi tasdiqlash uchun fikrlash usullarini o'zgartirish); 6) biofeedback usuli (funktsional holatni uning fiziologik va psixofiziologik parametrlarini nazorat qilish va boshqarish orqali tartibga solish [3]. Bu usullar nafaqat stressning rivojlanishi davridagi travmatik hodisalardan keyin, balki hodisalardan oldin ham qo'llaniladi. Stressni korreksiya qilish uchun refleksoterapiya, musiqa, biblio-, aroma-, landshaft terapiyasi, elektrofiziologik, farmakologik, fiziologik-gigiyenik, fiziologik tartibga solish (massaj, hammom, dush) yordamida tashqi ta'sirlar ham qo'llaniladi. Biroq, har bir kishi intuitiv ravishda relaksatsiya qilishning "o'ziga xos" usullariga murojaat qiladi (musiqa tinglash, dush olish, diqqatni o'zgartirish bilan faol yoki passiv dam olish).

**Xulosa.** Shunday qilib, ekstremal vaziyatlar psixologiyasi hamda turli favqulodda vaziyatlarda insonlarga ko'rsatiladigan psixologik yordam usullari

haqida bilim ko`nikma va malakalarga ega bo`lish - shaxsning ham jismonan, ham ruhan sog`lom bo`lib kamolga yetishlarida alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki, har bir inson umri davomida o'zi uchun o'ta og'ir bo'lgan turli xil vaziyatlarni boshidan kechiradi. Turli yosh davrlaridagi insonlarga ekstremal vaziyatlarda muammoning to'g'ri yechimini topishlarida ko'maklashishimiz va ularni stressli vaziyatlardan oson chiqa olish mahoratini egallashida bir vosita bo'lmog'imiz darkor. Ekstremal vaziyatlarda (o'tkir affektiv reaksiya, vahima holati, fobik holat, intoksikatsiya tajovuzkorligi holati) ularning namoyon bo`lish asoslarini hisobga olgan holda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning bosqichma-bosqich algoritmlarini shakllantirishdir. Ishda psixologik ta'sir qilish usullari qo'llaniladi. Natijada, ekstremal vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning to'rt bosqichli algoritmi keltirilgan.

**O'tkir affektiv reaksiyalarda** shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish algoritmi ishning olti bosqichini o'z ichiga oladi: triggerlarning ta'sirini neytrallash, holatning intensivligini tezkor baholash, vegetativ reaksiyalar intensivligining pasayishini tezkor baholash, relaksatsiya, ong chegaralarini kengayishi, tavsiyalar.

**Vahima(panik) holatida** shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish algoritmi ishning besh bosqichini o'z ichiga oladi: qo'zg'atuvchilarning ta'sirini zararsizlantirish, vaziyatning og'irligini aniqlash va uning boshlanishi gipotezasini ishlab chiqish, nafas olish texnikasi, mushaklarning relaksatsiyasi va tavsiyalar.

**Fobik holatda** shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish algoritmi ishning olti bosqichini o'z ichiga oladi: qo'zg'atuvchilarning ta'sirini neytrallash, holatning og'irligini aniqlash va uning boshlanishi gipotezasini ishlab chiqish, kinestetik metodlar, odatiy tana holatini tuzatish, vizualizatsiya va tavsiyalar. . Intaksikatsion agressiya holatida shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish algoritmi ishning to'rt bosqichini o'z ichiga oladi: agressiyani to'xtatish, agressiyani qo'rquv bilan almashtirish, psixofizik regulyatsiya, jismoniy o'zini o'zi boshqarish. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat xodimlarining harakatlarining algoritmizatsiyasi favqulodda vaziyatlarda tibbiy-psixologik tuzilmalar xodimlarining harakatlarining aniq ketma-ketligi va o'zaro ta'siri zarurati bilan bog'liq.

#### Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati

1. <https://lex.uz/uz/docs/-5841063>. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni "2022 — 2026-yillarga mo'ljallangan yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida" PF-60-son.28.01.2022.
2. Kryukova M.A. Professiogramma spasatelya. M.: Rossii MCHS 2000.
3. O.R.Avezov. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT 3 (No. 13), 145-150
4. Olimov L.Y., Mahmudova Z.M. Ekstremal vaziyatlarda koping xulq-atvor va strategiyalar namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik xususiyatlari. Psixologiya ilmiy jurnali. 2021 yil, 3 son 98-106 b.
5. F.F.Usmonov, Z.S.Elov. Suicide – as a global problem facing humanity. web of scientist: international scientific research journal. Volume 3, Issue 2, Feb., 2022 349354