

STRESSLI VAZIYATLARDA SHAXSGA PSIXOLOGIK YORDAM TIZIMINI TASHKIL QILISH

D.U.Tosheva

OXU talabasi

O.R.Avezov

OXU professori

Annotatsiya; Mazkur maqolada ekstremal vaziyatlarda aholining turli qatlamlariga psixologik yordam ko‘rsatishning ahamiyati va bu boradagi muammolar tahlil qilinadi. Bolalar, qariyalar, nogironlar va favqulodda xizmat xodimlari kabi ijtimoiy guruhlarining ehtiyojlariga moslashgan yondashuvlar va psixologik xizmat usullari muhokama qilinadi. Natijalar asosida ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatishning samaradorligini oshirish uchun tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: ekstremal vaziyatlar, psixologik yordam, stress, travma, bolalar, qariyalar, nogironlar, favqulodda xizmatlar.

Abstract. This article analyzes the importance of providing psychological assistance to different segments of the population in extreme situations and the problems in this regard. Approaches and methods of psychological service adapted to the needs of social groups such as children, the elderly, the disabled, and emergency workers are discussed. Based on the results, recommendations are made to increase the effectiveness of psychological assistance in extreme situations.

Keywords: extreme situations, psychological assistance, stress, trauma, children, the elderly, the disabled, emergency services.

Ekstremal vaziyatlar odatda kutilmagan tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, o‘rmon yong‘inlari), texnogen falokatlar (yirik avariya, portlashlar) yoki ijtimoiy noaniqlik (urushlar, ijtimoiy qo‘zg‘olonlar) bilan bog‘liq bo‘lib, inson hayotini xavf ostiga qo‘yadi. Ushbu vaziyatlar odamlarda qattiq stress, qo‘rquv va travmatik tajribalar orqali jiddiy psixologik ta‘sir ko‘rsatadi.

2010-yilda Gaiti zilzilasi oqibatida 3 milliondan ortiq odam jabrlanib, ulardan 20 foizdan ziyodi uzoq muddatli psixologik yordamga muhtoj bo‘lgan. Shu sababli, ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatish aholining turli qatlamlari uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Masalan, tabiiy ofatlardan keyingi bolalarning psixologik holati travma darajasiga qarab o‘yin terapiyasi, art-terapiya va hikoyachilik metodlari orqali yaxshilanishi mumkin. Shu bilan birga, qariyalar uchun ko‘proq emotsional qo‘llab-quvvatlash, xavfsizlik hissi va ijtimoiy integratsiyani kuchaytirish muhim ahamiyatga ega.

Psixologik yordamning samaradorligi ko‘pincha yordamni tezkorlik bilan tashkil etish va uni individual ehtiyojlarga moslashtirishga bog‘liq. Bunda shoshilinch yordam xizmatlari, jumladan, issiqlik xaritalari asosida resurslarni taqsimlash, psixologik yordam telefon liniyalari va onlayn maslahat xizmatlari muhim rol o‘ynaydi. Shu bilan birga, uzoq muddatli qo‘llab-quvvatlash strategiyalari ishlab chiqilishi lozim.

Quyidagi jadval ekstremal vaziyatlarda aholining turli qatlamlari uchun psixologik yordamga oid muammolar va statistik ma'lumotlarni o‘z ichiga oladi:

Guruh	Muammo	Statistik ma'lumotlar	Samarali usullar va yechimlar
Bolalar va o‘smirlar	Travmatik tajribalarni og‘ir qabul qilish, his-tuyg‘ularini ifoda eta olmaslik.	- Suriyadagi urush davomida bolalar orasida psixologik travmalar darajasi 60% (UNICEF, 2018).	- O‘yin terapiyasi - San‘at terapiyasi - Hikoya aytish texnikalari
Qariyalar	Yolg‘izlik va xavfsizlik hissining yo‘qolishi, depressiya va xavotir darajasi yuqori.	- COVID-19 pandemiyasi davrida qariyalarning 45% depressiya belgilarini namoyon qilgan (JSST, 2021).	- Guruhiy terapiya - Doimiy muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash
Nogironlar	Evakuatsiya qiyinchiliklari, zarur sharoitlarning yetishmasligi.	- Fukushima yadro falokati (2011) paytida nogironlar uchun evakuatsiya imkoniyatlari cheklangan edi.	- Moslashtirilgan texnologiyalarni qo‘llash - Maxsus xizmatlarni tashkil etish
Favqulodda xizmat xodimlari	Doimiy stress va post-travmatik stress buzilishlari (PTSD).	- 11-sentyabr voqealarida o‘t o‘chiruvchilarning 40% PTSD bilan og‘rigan (NIMH hisobotlari, 2002).	- Relaksatsiya mashg‘ulotlari - Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar - Psixologik maslahat xizmatlari

Ekstremal vaziyatlarda yordam ko‘rsatishda mahalliy madaniyat va urf-odatlarini hisobga olish alohida ahamiyat kasb etadi. Masalan, ayrim jamiyatlarda psixologik yordamni an‘anaviy davolash usullari bilan birlashtirish, psixologik maslahatchilarni

mahalliy liderlar yoki diniy vakillar bilan hamkorlikda ishlashga yo‘naltirish xizmatlar samaradorligini oshirishi mumkin. Shu bilan birga, ekstremal vaziyatda aholiga ko‘rsatiladigan yordam faqat psixologik maslahatlardan iborat bo‘lmay, ijtimoiy-iqtisodiy qo‘llab-quvvatlashni ham o‘z ichiga olishi zarur.

Jamiyatning zaif qatlamlari uchun moslashtirilgan dasturlar ishlab chiqishda turli mutaxassislar ishtirokini ta‘minlash zarur. Psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy xizmat xodimlari va favqulodda vaziyatlar bo‘yicha mutaxassislar birgalikda ishlashi, yordam ko‘rsatish jarayonining yaxlitligini ta‘minlaydi. Xususan, bolalar uchun o‘yin markazlari, qariyalar uchun ijtimoiy dastak tarmoqlari, ayollar uchun esa o‘zini-o‘zi boshqarish va stressni kamaytirish mashg‘ulotlarini tashkil qilish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, ekstremal vaziyatlarda xizmat ko‘rsatishning samaradorligini baholash va yangilash mexanizmlari zarur. Bu doimiy ravishda monitoring va tadqiqotlar o‘tkazish orqali amalga oshiriladi. Psixologik xizmatlar natijalarini tahlil qilish va samarali amaliyotlarni umumlashtirish kelgusidagi strategiyalarni optimallashtirishga yordam beradi. Shu bilan birga, global tajribalarni o‘rganish va mahalliy sharoitga moslashtirish orqali ekstremal vaziyatlarda ko‘rsatiladigan xizmatlarning sifatini yaxshilash mumkin.

Ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik yordam ko‘rsatishning muvaffaqiyati bir nechta muhim tamoyillarga asoslanadi. Birinchidan, yordamning tezkorligi muhim ahamiyatga ega, chunki kechikkan yordam odamlarning stress darajasini oshirishi va ularning psixologik holatini yanada murakkablashtirishi mumkin. Favqulodda holatlarda qabul qilingan tezkor choralar travmaning uzoq muddatli ta’sirlarini oldini olishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Ikkinchidan, moslashuvchanlik tamoyili yordamni aholining turli qatlamlariga moslashtirishni taqozo etadi. Masalan, bolalar uchun o‘yin va art-terapiya dasturlari, qariyalar uchun esa stressni boshqarish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash dasturlari samarali hisoblanadi. Shuningdek, ayollar uchun travma bilan ishlash va o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish dasturlari ishlab chiqilishi lozim.

Shuningdek, ekstremal vaziyatlarda yordam ko‘rsatishda xalqaro va mahalliy tajribalarni birlashtirish muhimdir. Global miqyosda qabul qilingan samarali yondashuvlarni mahalliy ehtiyojlarga moslashtirish orqali xizmatlarning sifati yaxshilanadi. Psixologlar, shifokorlar, ijtimoiy ishchilar va favqulodda vaziyatlar xizmatlari o‘rtasidagi uzviy hamkorlik yordamni yanada samarali qilishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Oila psixoterapiyasi nazariyalari. Darslik, ” Kamolot” nashriyoti, 2024 yil. 316 bet.
2. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik,”KAMOLOT” nashriyoti, 2023 yil. 332 bet.
3. Avezov O.R., Z.J.Ahmedova. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi Darslik,”KAMOLOT” nashriyoti, 2022 yil. 256 bet.

4. Avezov O.R. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik, ” Buxoro viloyati bosmaxonasi” nashriyoti, 2019 yil. 495 bet.
5. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.
6. Avezov O.R. Psyshologisal relations between family members. Ssientifis Journal Impast Fastor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
7. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reastions in Emergensity. and Extreme Emergencies AMERISAN JOURNAL OF SOSIAL AND HUMANITARIAN RESEARSH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisle/view/714>
8. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko‘rsatish. “XXI asr psixologiyasi”. //Xalqoro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.