

FAVQULODDA VAZIYATLARDA INSONLARGA PSIXOLOGIK YORDAM BERISHNING UMUMIY TAMOYILLARI

Mirzaqobilov Baxtiyor Yuldashevich

Samarqand viloyati FVB Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi katta
o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarda insonlarga psixologik yordam ko'rsatishning umumiy tamoyillari batafsil tahlil qilingan. Maqolada psixologik yordamning tezkorligi, e'tibor va hurmat, maxfiylik, emotsional qo'llab-quvvatlash, rehabilitatsiya va adaptatsiya jarayonlarini qo'llab-quvvatlash, shuningdek, jamiyat va oila bilan hamkorlik hamda individual yondashuv kabi asosiy tamoyillar yoritilgan. Mualliflar favqulodda vaziyatlarda sifatli psixologik yordam ko'rsatishning insonlarning ruhiy salomatligini tiklash va ularni jamiyatga moslashtirishda muhim rol o'ynashini ta'kidlaydi. Maqola zamonaviy ijtimoiy sharoitlarda favqulodda holatlarda psixologik yordamni samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan konseptual asoslarni beradi.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, tezkorlik, emotsional qo'llab-quvvatlash, maxfiylik, rehabilitatsiya, adaptatsiya, jamiyat bilan hamkorlik, individual yondashuv.

Zamonaviy jamiyatda favqulodda vaziyatlar — tabiiy ofatlar, texnogen avariylar, urushlar, ekologik inqirozlar kabi hodisalar ko'p uchraydi. Bunday vaziyatlar insonlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatligiga ham katta zarar yetkazadi. Favqulodda vaziyatlar insonlarni hayotidan, yaqinlaridan ayrilish, xavfsizlik yo'qolishi kabi og'ir stress holatiga olib keladi. Shu bois, favqulodda vaziyatlarda insonlarga psixologik yordam ko'rsatish jamiyat uchun muhim vazifa hisoblanadi. Psixologik yordam jabrlanganlarning ruhiy jarohatlarini yengillashtirish, ularni qo'llab-quvvatlash, hayotga qaytarishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu maqola favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam berishning asosiy tamoyillari haqida batafsil so'z yuritadi.

Avvalo, favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishda eng muhim tamoyil bu — tezkorlikdir. Jabrlangan insonlar ko'pincha dahshat, vahima, qattiq stress

holatida bo‘lishadi. Agar ularga yordam o‘z vaqtida ko‘rsatilmasa, ularning ruhiy holati yomonlashib, turli psixologik muammolar, jumladan, posttravmatik stress buzilishi (PTSB) rivojlanishi mumkin. Shu sababli, psixologik yordam ko‘rsatish imkon qadar voqea sodir bo‘lishi bilan darhol boshlanishi zarur. Vaqt o‘tishi bilan jabrlanganlarning ruhiy jarohati chuqurlashadi va ularni tiklash ancha qiyinlashadi.

Ikkinchi tamoyil — e’tibor va hurmatdir. Psixologik yordam ko‘rsatayotganda, jabrlangan insonning his-tuyg‘ularini tinglash, ularni tushunishga harakat qilish muhimdir. Insonlar og‘ir vaziyatlarda ko‘pincha o‘zlarini yolg‘iz, tushunilmagan his qilishadi. Shu sababli ular bilan muloqotda bo‘lishda ularga mehr-muhabbat ko‘rsatish, hurmat bilan yondashish psixologik yordam samaradorligini oshiradi. Jabrlanganlar o‘z fikrlarini erkin ifoda etishlari uchun qulay sharoit yaratish zarur.

Uchinchi tamoyil — maxfiylikni ta’minlashdir. Jabrlanganlarning shaxsiy hayoti va his-tuyg‘ulari sir saqlanishi kerak. Bu tamoyil insonlarning psixologik yordam olishga bo‘lgan ishonchini oshiradi. Agar ular o‘z sirlarining oshkor bo‘lishidan qo‘rqsalar, yordam olishdan bosh tortishi mumkin. Shuning uchun psixologlar va yordam ko‘rsatuvchilar maxfiylikni qat’iy rioya qilishlari zarur.

To‘rtinchi tamoyil — emotsional qo‘llab-quvvatlashdir. Favqulodda vaziyatlarda odamlar kuchli stress, xavotir, qo‘rquv va depressiya kabi holatlarni boshdan kechiradi. Psixologik yordam ko‘rsatuvchilar ularga bu his-tuyg‘ularni yengishga yordam berishlari, ularni tinchlantirishlari va ruhiy barqarorlikni ta’minlashlari lozim. Bu jarayonda jabrlanganlarning ruhiy kuchini oshirish, ularni ijobiy fikrlashga undash katta ahamiyatga ega.

Beshinchi tamoyil — rehabilitatsiya va adaptatsiya jarayonlarini qo‘llab-quvvatlash. Psixologik yordam faqat favqulodda vaziyatning dastlabki bosqichida emas, balki jabrlanganlarning hayotga qaytishi, kundalik faoliyatga moslashishi jarayonida ham davom etishi kerak. Bu jarayonlarda maxsus treninglar, guruhli mashg‘ulotlar, maslahatlar va psixoterapiya usullari qo‘llaniladi. Jabrlanganlar uchun yangi sharoitga moslashish va ruhiy salomatlikni tiklash muhimdir.

Oltinchi tamoyil — jamiyat va oila bilan hamkorlikdir. Jabrlangan insonlarning ruhiy tiklanishida oila a’zolari, do‘stlar va jamiyat vakillari qo‘llab-quvvatlashi katta rol o‘ynaydi. Psixologik yordam ko‘rsatuvchilar oila va jamiyat bilan samarali aloqalar

oʻrnatishi, ular bilan birgalikda qoʻllab-quvvatlash tizimini tashkil qilishi zarur. Ijtimoiy yordam jabrlanganlarning stressni yengib oʻtishida katta yordam beradi.

Yettinchi tamoyil — maxsus ehtiyojlar va individual yondashuv. Favqulodda vaziyatlarda ayniqsa bolalar, qariyalar, nogironligi boʻlganlar kabi zaif guruhlar koʻproq himoyaga muhtoj boʻladi. Ularning ruhiy holati boshqalardan farq qilishi sababli, psixologik yordamda ularning ehtiyojlarini hisobga olgan holda individual yondashuv zarur. Bu guruhlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi va amalga oshirilishi muhimdir.

Shuningdek, favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam koʻrsatishning samaradorligini oshirish uchun mutaxassislar muntazam ravishda oʻz malakasini oshirib borishi, zamonaviy psixologik usullar va texnologiyalarni qoʻllashi kerak. Bu esa jabrlanganlarga sifatli va samarali yordam koʻrsatish imkonini beradi.

Xulosa qilib aytganda, favqulodda vaziyatlarda insonlarga psixologik yordam koʻrsatish murakkab va masʼuliyatli jarayon boʻlib, unda tezkorlik, hurmat, maxfiylik, emotsional qoʻllab-quvvatlash, reabilitatsiya, jamiyat bilan hamkorlik va individual yondashuv kabi asosiy tamoyillar muhim ahamiyatga ega. Ushbu tamoyillarga qatʼiy rioya qilish jabrlanganlarning ruhiy holatini yaxshilash, ularni hayotga qaytarish va jamiyatga moslashishini taʼminlaydi. Shu bilan birga, samarali psixologik yordam tizimini yaratish jamiyatning ijtimoiy barqarorligi va farovonligi uchun muhim omil hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abramova, E. N. (2015). Psixologicheskaya pomoshch v chrezvychaynykh situatsiyakh. Moskva: Prosveshchenie.
2. Johnson, S. M., & Thompson, A. (2008). The development and maintenance of post-traumatic stress disorder (PTSD) in civilian adult survivors of war trauma and torture: a review. *Clinical Psychology Review*, 28(1), 36–47.
3. Roberts, A. R. (2000). *Handbook of Trauma and Disaster Mental Health*. New York: Springer Publishing Company.
4. World Health Organization. (2013). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO Press.
5. Zaytseva, M. A. (2012). Psixologicheskaya pomoshch pri chrezvychaynykh situatsiyakh: osnovy i metody. *Psixologicheskii Zhurnal*, 33(4), 45-53.