



FAVQULODDA VAZIYATLARDA FUQAROLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING ASOSIY TAMOIYILLARI

Nuraliyev Abdulhamid Oybek o'g'li

Namangan davlat universiteti

Kasb ta'limi kafedrasida stajyor-o'qituvchisi

Tursunboyev Abduhalil Abdug'ani o'g'li

Namangan davlat universiteti Kasb ta'limi kafedrasida

Hayot faoliyati xavfsizligi yo'nalishi talabasi

+998 97 251-94-94

+998 93 208-05-48

Annotatsiya: Mazkur maqolamizda favqulodda vaziyatlar sodir bo'lgan holatlarda fuqarolarga psixologik yordam ko'rsatish va ulardagi o'zini tutish va harakatlanish holatlarni barqarorlashtirishga hamda favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning tashkiliy jihatlari. Favqulotda vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko'rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi qaratilgan usullar haqida ma'lumotlar keltirilgan.

Аннотация: В данной статье представлена психологическая помощь гражданам в чрезвычайных ситуациях и организационные аспекты оказания экстренной психологической помощи для стабилизации их поведения и передвижения. Представлены сведения о методах сосредоточения организационной схемы деятельности работников психологической службы на месте чрезвычайной ситуации.

Abstract: In this article, we present psychological assistance to citizens in emergency situations and organizational aspects of providing emergency psychological assistance to stabilize their behavior and movement. Information about the methods of focusing the organizational scheme of the activities of psychological service workers in the place of an emergency situation is presented.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyat, qo'rquv, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar, fuqarolar, psixologik, ta'sir, shaxs, shoshilinch psixologik yordam.

Ключевые слова: чрезвычайная ситуация, страх, работники служб, граждане, психологическое воздействие, человек, неотложная психологическая помощь.

Key words: emergency situation, fear, service workers, citizens, psychological, impact, person, emergency psychological help.



Kirish: Favqulodda vaziyatda aholini muhofaza qilish yoʻnalishi, usullaridan biri, fuqarolarimizni tez va talofatsiz evakuatsiya qilishdir, aholini turli xususiyatlardagi favqulodda vaziyatlarda evakuatsiya qilish, barcha obyektlar, tashkilot va muassasalar rahbarlarining eng asosiy vazifalaridir. Favqulodda vaziyatlarda psixologik himoya muammosining ilmiy adabiyotlarda yoritilishi, psixologiya fanida aynan favqulodda vaziyatlarda psixologik himoya muammosiga bagʻishlangan va uning barcha yoʻnalishlarini batafsil bayon etishga qodir ilmiy adabiyotlar yetishmovchiligini guvohi boʻlishimiz mumkin, hozirgi kunda fan olamida va jamiyat taraqqiyotida favqulodda vaziyatlarda psixologik himoya muammosining zarurligini koʻrsata oluvchi va uning metodologik ildizlarini asoslab bera oluvchi ilmiy tadqiqotlarni alohida qayd etish mumkin, ulardagi psixologik himoya metodologiyasiga taalluqli ayrim umumiy jihatlarni ijtimoiy psixologiya fani nuqtai nazaridan tadqiq qilishimizga toʻgʻri keladi. Psixologik yordam koʻrsatishning asosiy vazifasi favqulodda vaziyatlar oqibatida negativ [holatlarning oldini olish](#), yangi sharoitga moslashuv jarayonini anglash, shaxsning adaptiv va kompensator resurslarini aktivlashtirish kabi ishlarni amalga oshiradi.

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunga kelib aholimizga favqulodda vaziyatlar, bir qator xavfli hodisalar sodir boʻlishi mumkin bunday vaziyatlarda fuqarolarga samarali psixologik yordam koʻrsatish natijasi bu, favqulodda noodatiy vaziyatlarda insonning ruhiy holatini normallashtirishdir.

Shoshilinch psixologik yordam - bu favquloda vaziyatlarda koʻrsatiladigan psixologik faoliyat turi. Bu psixologning kasbiy faoliyat bilan shugʻullanishi kerak boʻlgan maxsus sharoitlar bilan bogʻliq boʻlib, insonning kognitiv va shaxsiy sohalariga kuchli emotsional taʼsir koʻrsatadigan hodisadan soʻng darhol shoshilinch psixologik yordam koʻrsatish zarur. Bu texnogen yoki tabiiy favqulodda vaziyatlar boʻlishi mumkin, yoʻl - transport hodisalari, yaqin kishining oʻlimi kabi taʼsirlardan kelib chiqadigan stressli omillar.

Yuqoridagilardan koʻrinib turibdiki, shoshilinch psixologik yordam kuchli stressli taʼsirga duch kelgan odamlarga qisqa muddatli yordamdir. Stressni boshdan kechirishning oʻziga xos xususiyatlari va u bilan kurashish usullari haqida psixokonsultatsiya nafaqat jabrlanganlarga, balki ularning yaqinlariga, qarindoshlariga, shuningdek, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassislariga oʻtkaziladi. Ular uchun psixoterapevtik usullarning butun majmuasi qoʻllaniladi:

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 mutaxassislarga 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

Fuqarolarning o'ziga va boshqalarga zarar etkazmasligiga ishonch hosil qiling. Yon atrofdagi va xavfli narsalardan ajratib turing. Uni yolg'iz qo'ymang. Fuqarolar 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 atrofidagilar 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 favqulodda vaziyatlarda ishlash prinsiplari va ahloq normalari. Zarar etkazmaslik tamoyili. Yordam berish shartlarining o'ziga xosligi ushbu tamoyildan bir nechta oqibatlarni 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.

Psixologik yordam berishning umumiy tamoyillari

1. Favqulodda vaziyat haqida xabar bering
2. Vaziyatni tahlil [qiling va oqilona yondashing](#)
3. Taqdim eting, xabar [bering va rahbarlik qiling](#)
4. Tuyg'u va [hissiy ifodani osonlashtiring](#)

1. Favqulodda vaziyat haqida xabar bering

Bunday vaziyatlarda siz doimo favqulodda vaziyatlarni chaqirishingiz kerak va sizning qo'ng'irog'ingizga javob beradigan mutaxassislar - bu vaziyatning jiddiyligini va hududga qanday qurilmalarni yuborishni (tez yordam, o't o'chiruvchilar, politsiya va boshqalar) baholaydilar. Bugungi kunda hamma narsa markazlashtirilgan va biz faqat qo'ng'iroq paytida ko'rgan narsalarni tasvirlashimiz kerak.

2. Vaziyatni tahlil qiling va oqilona yondashing

Favqulodda qo'ng'iroq paytida, operator bizni kuzatishga majbur qiladi va nima sodir bo'layotganini bilish uchun vaziyatning joyi va turi haqida so'raydi.

Masalan, kimdir bizning oldimizda hushidan ketse, ular bizdan ongli ekanligingizni, nafas olayotganingizni va hokazolarni so'rashadi. Aynan shu savollar bizni keyinroq nima bo'lishiga olib boradi va operatorning o'zi bizga xavfsizlik bo'yicha ko'rsatmalar beradi (masalan, baxtsiz hodisa yuz bersa, u muammolarga duch kelmaslik uchun o'zimizni qayerga qo'yishni maslahat beradi) va taxminiy kechikish vaqti [haqida bizga xabar bering](#).

3. Taqdim eting, xabar bering va rahbarlik qiling

O'zimizni tanishtirish juda muhimdir. Ta'sirlangan odamga xotirjamlik bilan murojaat qiling va bizga nima deyilganimizni, kimligimiz va nima uchun u erda ekanligimizni aytib bering. Masalan: "Salom, mening ismim Shoxrux. Men sizning mototsiklingizni yo'lda ko'rdim va favqulodda xabar berdim ". Va uning ismini so'rang, uning shaxs ekanligini unutmang va taqdimotlar bizni insoniylashtiradi.



4. Tuyg'u va hissiy ifodani osonlashtiring

Nimalar bo'lganiga qiziqib ko'ring, ularning hissiy ifodalari engillashtiring va suhbatlarini rag'batlantiring. Men tushuntirganimda, siz so'rasangiz va uni to'xtatmasangiz va faol tinglash holatida qabul qilsam etarli.

Agar siz biron bir vaqtda o'zingizga qulay bo'lsangiz, uni joylashtirish va uning iztirobini yumshatish uchun tushunganingiz haqida mulohaza bildirish uchun parafrazlash / takrorlashingiz mumkin, masalan, o'z shartlaridan foydalanib, masalan: “Siz menga aytayotganingiz shu daraxtni mototsiklning o'ng tomoni "[Texniklar kelganda ham](#), parafrazing sizga professionallarga etkazish uchun ma'lumotni eslab qolishingizga yordam beradi, agar odam hushidan ketgan bo'lsa yoki gapirishdan juda hayratda bo'lsa.

Xulosa Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga tayyorlash, ruhiy barqarorlikni shakllantirish, irodani tarbiyalash, fuqarolarning psixologik tayyorgarlik darajasi favqulodda vaziyatlar va ularning oqibatlariga samarali javob berishni belgilaydigan eng muhim omillardan biridir. Eng kichik chalkashlik va qo'rquvning namoyon bo'lishi, ayniqsa baxtsiz hodisa yoki falokatning boshida, jiddiy va ba'zan tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu, birinchi navbatda, shaxsiy intizom va vazminlik ko'rsatgan holda, darhol jamoani safarbar qilish choralarini ko'rishi shart.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Hidrotexnik inshootlaridagi favqulodda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf etishda qidiruv- qutqaruv ishlarini amalga oshirish chora tadbirlari “FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES” ITALIA (144-149 b) WWW.INTERONCONF.ORG Nuraliyev.A.O Axmadjonov.M.A
2. Zaharli moddalardan aholini muhofazalashni iqtisodiy samaradorligini oshirish chora tadbirlari MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFECIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH CONFERENCE GERMANY (282-286 b) WWW.INTERONCONF.ORG Nuraliyev.A.O Berdiyev.D.F
3. Sanoat korxonalarida uzluksiz mehnat tizimini tashkillashtirish, boshqaruv tizimini tashkil etish MODELS AND METHODS FOR INCREASING THE EFFECIENCY OF INNOVATIVE RESEARCH CONFERENCE GERMANY (275-281 b) WWW.INTERONCONF.ORG Nuraliyev.A.O Qodirov.D.B
4. Mamlakatimizda seysmik faol hududlarida bino va inshootlar barqarorligini taminlash istiqbollari Международный современный научно-практический журнал № 11 (100), часть 1, (234-242b) Nuraliyev.A.O Mamasidiqov.A.M