



FAVQULOTDA VAZIYATLARDA FUQAROLARNI BOSHQARISH VA BIRINCHI PSIXOLOGIK YORDAM

Olimov Saydullo Soxobjonovich

*Qo'qon Universiteti Ta'lim kafedrası
o'qituvchisi*

Tel: +99899 493 28 77

E-mail: sayd.olim.soxobjon55@gmail.com

Annotatsiya: Favqulotda vaziyatlar shunday bir vaziyatki insonni mukammal emasligini, ongsiz harakatlar ta'sirida qolishi, kasbiy va insoniy sifatlar mutaxassisda bor yoki yo'qligini ko'rsatib beruvchi jarayondir.

Kalit so'zlar: favqulotda vaziyatlar, frustratsiya, shok, stress, adrenalin, birinchi psixologik yordam, debriefing.

Аннотация: Чрезвычайные ситуации – это процесс, показывающий, что человек несовершенен и находится под влиянием неосознанных действий, а также наличие у специалиста профессиональных и человеческих качеств.

Ключевые слова: чрезвычайные ситуации, фрустрация, шок, стресс, адреналин и первая психологическая помощь, дебрифинг.

Abstract: Emergency situations are a process that shows that a person is not perfect, is influenced by unconscious actions, and shows whether the professional and human qualities are present in the specialist.

Key words: emergency situations, frustration, shock, stress, adrenaline, psychologic first aid, debriefing.

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi; Insoniyatga qadimdan tabiiy ofatlar: yer qimirlashi, suv toshqinlari, o'rmon yong'inlari va turli xil epidemiyalar xavfi ostida yashab kelgan. Bunday vaziyatlarda hazrati inson tashqi va ichki frustratsiya holatini boshidan kechirgan. Ushbu jarayonda qurbon bo'lganlar sonining ortib borishi, o'z yaqinlarini yo'qotish, turar joylarini vayron bo'lishi emotsiyalarning jumbushga kelishiga olib kelgan. Shunday ofatlarni kelajakda sodir bo'lmasligiga hech qanday kafolat mavjud emas. Chunki yer sayyorasi o'z ichki geofizik qonuniyatlari (ba'zan inson omili) asosida doimiy yemirilishda. Favqulotda vaziyatlar sodir bo'lgan joyga albatta FVV xodimlari (o't ochiruvchilar, qutqaruvchilar, psixologlar), IIV xodimlari, Tez tibbiy yordam xodimlari, Prokurotura xodimlari, Gaz sohasiga oid xodimlar (Ritual agentlik xodimlari chet ellarda) kelishadilar.



TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPERIK TAHLIL

Gohida favqulotda vaziyatlarda guruh norasmiy liderlarining paydo bo'lishi kuzatiladi. Yoki favqulotda vaziyatlar jamoaning rahbarlarini statusini yoki ijobiy yoki salbiy tomonga rivojlanishiga olib keladi. Insonlarda favqulotda vaziyatlar individual holda turli garmonlarning ishlab chiqarilishiga sabab bo'ladi. Ushbu garmonlar ta'siri natijasida voqelik barchada turlicha idrok etilishiga olib keladi. Organizimi adrenalini ishlab chiqqan shaxslarda voqea joyidan tezroq qochishga bo'lgan holat kuzatiladi. Organizmida Noradrenalin garmoni ishlab chiqilgan shaxslarda esa yuqori agressiya holati kuzatiladi. Organizmida kortezol ishlab chiqqan shaxslarda turgan joyida qotib qolish holatlari kuzatiladi. Yana shok holati ham mavjud bo'lib, bu holatni olimlar organizmni tashqi ta'sirlardan himoya mexanizmi sifatida qayd etiladi. Agar inson shok holatiga tushmasa boshqa jiddiy jarohatlar olishi kuzatiladi. Bu jarohat ham jismoniy, ham ruhiy bo'lishi mumkin.

1. Dastlab psixolog jabrlanuvchiga o'zini tanishtirish zarur. Unga qanday yordam kerakligini so'rash kerak. Favqulotda vaziyatlarda jabrlangan insonlarga birinchi psixologik yordam ko'rsatuvchi psixologlar organizmida noradrenalin ishlab chiqilgan jabrlanuvchilarga xushyorroq munosabatda bo'lish kerak. Chunki bunday holatda agressiya tashqariga yo'nalganida "atrofdagilarni aybdor" deb identifikatsiya qilishga moyillik ortib ketadi. Agressiya ichkariga yo'nalganida esa bu fojeada "o'zini aybdor" deb xisoblab, agressiyani o'ziga qaratish mumkin. Bunday holatda suitsidal moillik ham paydo bo'lishi mumkin.

2. Voqea ro'y bergan joyda malakali psixologlarning borligi maqsadga muvofiq. Favqulotda vaziyatni boshidan kechirgan jabrlanuvchi shaxslarda ular o'z yaqinlarini izlashga ehtiyoj sezadilar. Jabrlanuvchida yaqinlariga o'hshash chehra yoki ovozga ega insonlar ularni tezroq havotir yo'qolishi va yaxshi tomonga o'zgarishning ishonchini paydo bo'lishiga erishiladi.

3. Jabrlanuvchi bilan muloqot olib borishga juda ham xushmuomlalik bilan samimiylik bilan kirishish kerak. Bunday vaqtlarda insonlarda intuitive tuyg'u paydo bo'ladi. Ya'na so'z qudrati insonni davolovchi kuchga ega. Yoki qaxr, g'azab uyg'otishga olib kelishi ham mumkin. Psixolog jabrlanuvchining tanasiga tegmasligi kerak. Agar uning dominant modalligi visual bo'lsa uning tanasiga teginish xaqorat sifatida qabul qilinadi.



4. Favqulotda vaziyatlarda shaxslarda modda almashinuv jarayoni juda tez bo'lgani uchun organizmni suvga ehtiyojini orttirib yuboradi. Jabrlanuvchiga suv ichishga hohishini so'rash kerak.

5. Ba'zi hollarda voqeani qiziquvchi, taklif etilmagan mehmonlar ham chigallashtirishi kuzatiladi. Shuning uchun ulardan ixotalash jabrlanuvchida stressning pasayishga erishiladi.

Yuz bergan ko'plab favqulotda vaziyatlar dastlab inson psixikasida xech qanday salbiy o'zgarishlar kuzatilmagan bo'lsada, keyinchalik vaqtlar o'tib asoratlari kuzatiladi. Katta insonlarda uyqusizlik, ishtaxaning buzilishi, kayfiyatning tushkunligi, diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklar, qonda qand moddasining ko'payishi, tez-tez xayol surib tinib qolishlik kuzatiladi. Bolalarda meyordan ortiq yig'loqilik, uyqu vaqtida cho'chib uyg'onib ketishlik, logonevroz, tungi anurez, o'tkir holatlarda kunduzgisi ham kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarni oldini olish maqsadida debriefing mashg'ulotlarini o'tkazish taklif etiladi.

Debriefing - guruhiiy psixik jarohat bilan ishlash metodi bo'lib hisoblanadi. Bu metod Badxen tomonidan 2001 yilda, Komek tomonidan 2004 yilda o'tkazilgan bo'lib, bu fojea yoki falokatli hodisani birgalikda boshdan kechirgan odamlar bilan tashkil etilgan va aniq tizimlashtirilgan guruhiiy ish. Debriefing qatnashchilari debriefellar deb ataladi.[2. B-28]

Bunday qaynoq nuqtada xizmat faoliyatini olib borayotgan psixologlardan asab sistemasi po'latdan bo'lishi talab etiladi. Chunki ularda ikkilamchi stress paydo bo'lish ehtimoli yuqori.

Rus psixolog olimasi Pijyanova L Favqulotda vaziyatlarda yaqin kishisini yo'qotgan insonlarni kuynikishini ko'rganingda, bunday kritik vaqtda sen egallagan insondagi umid resurslarini izlashdagi barcha klassifikatsiyalar, maslaxatlar bashoratlar axamiyatini yo'qotib sochilib ketadi[8. 3-bet]

XULOSA

Olib borilgan izlanishlardan biz favqulotda vaziyatlar ro'y bergan vaqtda insonlarda turlicha vaziyatga nisbatan javob reaksiyalarining paydo bo'lishini kuzatdik. Odatdagidek kundalik hayotimizda ham ta'sirchanligi yuqori sentimental insonlar ayrim voqea hodisalar girdobida yashaydilar. Favqulotda vaziyatlarning kutilmaganligi, jadalligi, ko'lami va yangiligi inson psixikasiga chuqur iz qoldirib ongi xatti-harakatlardan ko'ra ko'proq ongsiz xatti-harakatlarga undab qo'yadi.



Bunday vaziyatlarda oqilona va omilkorona yechim topib chiqib ketishda psixologlardan o'z ustilarida ko'proq ham nazariy ham amaliy ishlashlarini taqazo qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR :(REFERENCES)

1. Dadaboyeva M.A. O'ZBEKISTON HUDUDIDA INKLYUZIV TA'LIMDA IMKONIYATI CHEKLANGAN BOLALARNING TA'LIM TARBIYA OLISHLARI, UNDAGI KAMCHILIK VA MUAMMOLAR. Yangi O'zbekiston Ijtimoiy-Innovatsion Tadqiqotlar. Vol. 2 no.1 January 2024. IF:8.1 ISSN:3030-3192
2. Ijtimoiy reabilitatsiya . o'quv qo'llanma / Muallif: N.G'.Komilova. – Toshkent 2017. 124 b.
3. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с. –(Справочник практического психолога).ISBN S-699-07805-3
4. Olimov S.S. (2023) Talabalarda boshqaruv faoliyatining psixologik xususiyatlari. ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН: ИННОВАТЦИЯ, ФАН ВА ТАЪЛИМ 10-ҚИСМ. 19-20.
5. Olimov S.S.(2023) BOSHQARUV MUAMMOSINI O'RGANISHNING ZAMONAVIY TALABLARI. Educational Research in Universal Sciences,2(12), 245-248. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5514>
6. Olimov S.S. Talabalarda boshqaruv faoliyatining psixologik xususiyatlari. International Virtual Conference on Language and Literature Proceeding. 2022 ISSN : 2746-8402 Part 3 <https://doi.org/10.5281/zenodo.6633860> Indonesia 2022
7. Olimov S.S. Talabalarda boshqaruv faoliyatining psixologik xususiyatlari. ШАХС ВА ЖАМИЯТ: ЗАМОНАВИЙ ЧАҚИРУВЛАР. Профессор Эргаш Ғозиевич Ғозиев хотирасига бағишланган халқаро ҳамкорлар иштирокидаги Иккинчи Республика илмий-амалий конференцияси материаллари. Тошкент “Ma’rifat”2023.
8. Sadriiddinova, Z. M. (2023). BOSHLANG'ICH SINIF ONA TILI TA'LIMINI IJODIY TASHKIL ETISHNING MOHIYATI VA O'LCHOVLARI. Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 241–244. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5513>
9. Xursanov O.(2023). TALABALARNI HAMKORLIK TEXNOLOGIYASI ASOSIDA O'QUV-MA'NAVIY MOSLASHUVCHANLIK IMKONIYATLARINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI (1-kurs talabalari misolida). Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 264-269. Retrieved from <http://erus.uz/index.php/er/article/view/5519>



10. Jumanova, S. I., & Asqarova, D. (2023). MAKTABGACHA TA'LIMDA TAYYORLOV GURUHI TARBIYALANUVCHILARINING KREATIV FIKRLASHINI O 'STIRISHDA STEM TA'LIMINING O 'RNI. *Educational Research in Universal Sciences*, 2(15), 377-381.
11. Jumanova, S. (2022). USMON AZIM SHE'RIYATIDA KUZ MOTIVI. *Scientific journal of the Fergana State University*, (2), 29-29.
12. Axadjon o'g'li, A. A., & Murotovich, M. F. (2023). RIVOJLANAYOTGAN MAMLAKATLARDA RAQAMLI IQTISODIYOT SIYOSATI. QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI, 294-298.
13. Akhrorjon, A. (2022). Uzbekistan and the World Trade Organization management system. In International scientific conference" Topical issues of the economy in modern.

