



PSIXOLOGNING EKSTREMAL VAZIYATLARDA JABRLANGANLAR VA PROFESSIONALLARGA YORDAMI

Atadjanov Mampirjon
Yusupovich

Psixologiya fanlari nomzodi, dotsent
Farg'ona davlat universiteti
mamurjon9697@mail.ru

Xozir xalokatlar oqibatlarini bartaraf qilishga psixologlarni jalb etish zarurligi deyarli barcha ekstremal vaziyatlar tadqiqotchilari tomonidan ta'kidlangan. Tadqiqotlarda isbotlanganidek, Ufada temir yo'l xalokati oqibatlarini bartaraf qilish paytida jarroxlar 20% vaqtlarini yengil va o'rtacha og'irlikda jaroxat olganlar bilan suxbatga sarflashgan. Spitakda zilzila oqibatlarini bartaraf etishga kelganlarning taxminan 30% i, shu jumladan fuqaro muxofazasi va tibbiyot xodimlari ham psixosomatik simptomlar (ko'ngil aynishi, kuygan murdalarni tashish paytidagi xushdan ketishlar) tufayli samarali faoliyat ko'rsata olmaganlar.

Odatda tez yordam ko‘proq jismoniy jaroxat olganlar va kuchli stress xolatidagi odamlarga ko‘rsatiladi. Bunday xolat jabrlanganlarning emotsional va aqliy kechinmalarini o‘zida aks ettiradi. Lekin yordam ekstremal vaziyatni boshdan kechirgan hammaga kerak. Ekstremal vaziyatlar ta'sirida psixologik jaroxat olganlarga yordam berishning eng muhim tamoyillari I.G. Malkina-Pyxning fikricha quyidagilardan iborat:

Shoshilinchilik shuni anglatadiki, jabrlanganga yordam qancha kerak tezroq ko'rsatilishi kerak; jaroxatdan keyin qancha ko'p vaqt o'tsa surunkali buzilishlar paydo bo'lish ehtimoli, shuningdek jaroxatdan keyingi stress buzilishlari (RTSD) paydo bo'lish ehtimoli shunchalik yuqori bo'ladi.

Yaqinlik tamoyilining mazmuni shundan iboratki, yordam odatiy sharoit va ijtimoiy muhitda, shuningdek, “gospitalizm”ning salbiy oqibatlarini minimallashtirgan xolda ko‘rsatiladi.

Normal xolat tiklanishini kutish: stress xolatini boshdan kechirgan odam bilan bemor sifatida emas, normal odam sifatida muomala qilish, jabrlangan odamda yaqin vaqt ichida normal xolatga qaytishiga ishonchni kuchaytirish kerak.

Psixologik ta'sir o'tkazishning birligi shundan iboratki, uning manbai yoki bitta shaxs bo'lishi, yoki psixologik yordam ko'rsatish muolajasi soddalashtirilishi kerak.

Psixologik bosim o'tkazishning soddaligi shundan iboratki, jabrlanganni jaroxat manбайдan olib ketish, ovqat, dam olishini, xavfsiz muhit va uni boshqalar tinglashi imkoniyatini ta'minlash kerak.

Ekstremal va favqulotda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf qilish uchun butun dunyoda tobora ko'proq professional psixologlarni jalb qilishmoqda. Qutqaruvchilarga psixologlar bilan birgalikda ishlashga to'g'ri kelayпти, shuning uchun jabrlanganlar,

ularning yaqinlari va qutqaruvchilar o'zlariga psixologik ko'mak berayotganlarning kompetentsiyalari xajmini bilishi muhim. Favqulotda vaziyatdagi ish falokat oqibatlarini bartaraf etayotgan professionallar (qutqaruvchilar, tibbiyot xodimlari, psixologlar) ga ham salbiy ta'sir qiladi. Professionallarga ko'proq aloxida odamlar bilan emas, guruhlar bilan ishlashga to'g'ri keladi. Ekstremal va favqulotda vaziyatlarning psixologik oqibatlari olomon, deb ataladigan jabrlanuvchilarning ommaviy xulqini vujudga keltiradi. Vaximali xulqqa bosim o'tkazish oxir oqibat stixiyali xulqning har qanday ko'rinishiga psixologik bosim o'tkazishning xususiy ko'rinishiga o'xshaydi. Bu yerda olomonning har qanday turiga nisbatan umumiy qoidalar amal qiladi: birinchi navbatda emotsional yuqumlilikning umumiy kuchini pasaytirish, odamlarni vaziyatning gipnotik ta'siridan chiqarish va olomon ishtirokchilari tafakkurini ratsionallashtirishga harakat qilish kerak. Olomonda har bir odam individualligini yo'qotadi – u ommaning bir qismi, hammaning xulqini o'ziga bo'ysundirgan yagona emotsional xolatning bir bo'lagi hisoblanadi.

Vahima sharoitida "taqlid namunasini" aniqlash kerak, ya'ni shunday odamni topish kerakki, olomondagi ko'pchilik unga yo'nalish olsun. Vahima laxzalarida odamlarni qattiqqo'llik va buyruqbozlik bilan boshqarish – vahimani to'xtatishning eng samarali usullaridan hisoblanadi. Vahimani susaytirishning yana bir usuli, ekstremal chora bilan birgalikda ko'pchilikka yaxshi tanish bo'lgan, odatiy, sokin va bir maromdagi xulqni uyg'otadigan yangi stimulni qo'llash hisoblanadi.

Olomon geografiyasini ham hisobga olish zarur. Odatda olomonning o'rtasida zich yadrosi va siyrak periferiyasi bo'ladi. Shuning uchun olomonga tashqaridan psixologik bosimni diqqatini osonlik bilan ko'chirish mumkin bo'lgan uning periferiyasiga yo'naltirish, ichkarida harakat qilayotgan agentlar esa ta'sirga beriluvchanlik va reaktivlik gipertrofiyalangan yadrosiga suqilib kirishlari kerak.

Jabrlanganlarga yordam ko'rsatish paytida jabrlanuvchi va yordam beruvchi modeli aloxida o'rin egallaydi. A.N. Dorojevets shunday modellarning to'rtta turini ajratadi.

Axloqiy model jabrlanuvchining muammoning paydo bo'lishi va uning yechimi uchun uning o'zidan boshqa xech kim mas'ul emas, degan taxminiga asoslanadi. Vaziyatni bunday baxolashning shiori "cho'kayotgan odam faqat o'zini-o'zi qutqarishi mumkin" bo'lib, boshqacha aytganda negativ xolatdan xalos bo'lish uchun jabrlanuvchi o'zini qo'lga olishi, yordam beruvchi esa yo'llanma berishi yoki jazolash va taqdirlash orqali jabrlanuvchini harakatga ruxlantirishi kerak.

Kompensator model shuni nazarda tutadiki, jabrlangan odam – vaziyat qurboni, uni bartaraf qilish odamda mavjud bo'lmagan aloxida imkoniyatlarni talab qiladi. Shuning uchun bunday imkoniyatlarni boshqalar taqdim qilishlari shart. Yordam beruvchining bunday modeldagi asosiy shiori – "nima bilan yoki qanday qilib sizga yordam berishim mumkin?". Ko'p hollarda ekstremal vaziyatlardan keyin dastlabki vaqtlarda jabrlanuvchilar bilan hamkorlik davlat tomonidan amalga oshiriladi.

Ma'rifatparvarlik modelining asosini odam vaziyatning paydo bo'lishi uchun mas'ul, u xatto buning uchun aybdor, lekin uni yengish qo'lidan kelmaydi, degan taxmin tashkil qiladi. Faqat boshqa odamlar, "avtoritetlar" ekstremal vaziyatni yenga olishlari mumkin. Ko'p xollarda qutqaruvchilar jabrlanuvchilardan temir intizom va o'z talablariga so'zsiz bo'ysunishni talab qilganlarida o'zlarini shunday tutishadi.

Tibbiy model¹ jabrlanuvchiga o'zini ayblamasdan yordam olishga imkon beradi. Odam – bu organlar to'plamidan iborat bo'lib, bu organlar uning aybidan tashqari zararlanishi va ishdan chiqishi mumkin. Bemor o'z sog'ligi uchun javobgar bo'lmaganligi uchun, yordam beruvchi nimani, qanday qilishni o'zi bilishi kerak. Bu modeldan foydalanganda barcha mas'uliyat yordam beruvchi zimmasida bo'ladi – agar u hamma narsani to'g'ri qilsa, muammo bemor, ya'ni jabrlanuvchining faooligi va axvolidan qat'iy nazar hal bo'ladi.

Demak, ekstremal² vaziyatlarda jabrlangan odamlar bilan ishlayotgan mutaxassis, A.N. Dorojevtsning obrazli iborasi bilan aytganda, “o'zini bolaga yurishni o'rgatayotgan katta yoshli odamga qiyoslashi kerak, lekin katta yoshli odam bolaga qanday yurishni uning oyoqlarini qo'llari bilan yo'naltirib yoki kerakli yo'nalishga turtib ko'rsatmaydi, u bola bilan yonma-yon turishi, uning yo'nalishi xavfsizligini ta'minlashi, qoqinib ketsa ko'mak berib, ushlab qolishi kerak”.

Ekstremal³ va favqulotda vaziyatlar oqibatlarini bartaraf qilishda ishtirok etayotgan professionallar boshdan kechirayotgan psixologik muammolar bunday shaxslarga psixologik yordam berishda aloxida munosabatni talab qiladi. Mutaxassis o'zida va hamkasblaridagi psixologik muammolar belgilarini o'z vaqtida aniqlash ko'nikmasiga, empatik qobiliyatlarga ega bo'lishi, psixologik yengillashtirish, stressni yo'qotish, emotsional⁴ zo'riqishni bartaraf qilish bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalariga ega bo'lishi kerak. Ekstremal⁵ va favqulotda vaziyatlar sharoitida o'zaro psixologik yordam malakalariga ega bo'lish nafaqat psixik jaroxatlanishni oldini olishda, shuningdek stressli ta'sirlarga bardoshlilikni oshirish va favqulotda vaziyatlarda zudlik bilan javob reaksiyasini ko'rsatishda ham muhim ahamiyatga ega.

Yuqorida sanab o'tilgan sifatlarni, agar o'quv jarayoni talabalarning psixologik barqarorligi bilan bog'liq bo'lgan individual⁶-shaxsiy xususiyatlarini hisobga olib tashkil qilingan bo'lsa, kasbiy ta'lim jarayonida shakllantirilishi mumkin.

Aytish mumkinki, favqulotda vaziyatlarda ishlayotgan odamning xolatini boshqarish g'oyasi o'z xulqi va faoliyatini tartibga solishga asoslangan. Oxir oqibat, psixologik ta'sir ko'rsatish va yordam berishning hamma variantlari Gans Selbe obrazli tasvirlaganidek, markazida psixologik barqarorlik turadigan, “aqli xulq va muloqot” qoidalarini bajarishga yo'naltirilgan. Agar hamma tadbirlar adekvat bajarilgan bo'lsa samaradorlik xaqida gapirish mumkin.

Professional⁷larni psixologik qo'llab-quvvatlash samaradorligining asosiy ko'rsatkichlari quyidagilar hisoblanadi:

1. Professional⁸ tomonidan vaziyatni nazorat qilayotganligi va uni konstruktiv, adaptatsiyalashtirilgan koping-strategiyalar yordamida yenga olishini ongli tasavvur qilishi.

2. Professional⁹ tomonidan shaxsiy hayotini rejalashtirish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlariga erishish va natija mas'uliyati uchun majburiyatlarni zimmasiga olishi.

3. Professional¹⁰ tomonidan negativ xodisalarni shaxsiy hayoti mustahkamligiga taxdid, o'z shaxsini rivojlantirish uchun stimul sifatida anglash qobiliyati.

Professionalni adekvat xolatda saqlab turish uchun amalga oshiriladigan psixologik va boshqa tadbirlar samaradorlikning yana bir ko'rsatkichi – psixik va jismoniy salomatlikni ta'kidlash imkonini beradi.

Ko'plab psixologlarning asarlarida psixik salomatlik ko'rsatkichlari to'plami taqdim qilingan. A. Maslou sog'lom odam – o'zining xavfsizlik, xurmat, o'z-o'zini amalga oshirishga bo'lgan bazaviy ehtiyojlarini qondirgan odamdir, deb hisoblaydi. U shuningdek psixik salomatlik ko'rsatkichlariga o'z-o'ziga qiziqishni, ijtimoiy qiziqishlarini, o'z-o'zini nazorat qilishni, o'z-o'zini qabul qilishni, o'z hissiy – emotsional buzilishlari uchun mas'uliyatni ham qo'shadi.

Rus psixologlari psixik salomatlik ko'rsatkichlariga psixik xodisalarning sababiy shartlilikini, ularning tartiblilikini; yoshga mos hissiyotlar yetukligini; borliq xususiyatlarini aks ettirish va odamning unga munosabati o'rtasidagi uyg'unlikni; (jismoniy va psixik) reaksiyalarning tashqi qo'zg'ovchilar kuchi va chastotasiga mosligini; o'z xulqini professional guruhda mustahkamlangan qoidalarga mos ravishda boshqara olishni; ijtimoiy muhitga adekvat reaksiyani; hayot sharoitlari almashishiga mos ravishda o'z xulqini o'zgartira olish qobiliyatini; boshqalarga zarar yetkazmagan xolda jamiyatda o'z o'rnini topishni; o'z hayot yo'lini rejalashtirish va amalga oshirish qobiliyatini qo'shishadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Е. Василюк. — М.: Изд-во МГУ, 1984.
2. Колодзин, Б. Как жить после психической травмы / Б. Колодзин. — М., 1992.
3. Крюкова, М. А. Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России : — М., 2000.
4. Лебедев, В. И. Экстремальная психология. Психология деятельности в технически и экологически замкнутых системах / В. И. Лебедев. — М., 2001.
5. Малкина-Пых, И. Г. Экстремальные ситуации / И. Г. Малкина- Пых. — М.: Эксмо, 2005.
6. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости / М. А. Одинцова. — М. : Флинта, 2015.
7. Осипова, А. А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А. А. Осипова. — Ростов н/Д : Феникс, 2005.
8. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / под общей ред. Ю. С. Шойгу. — М.: Смысл, 2007.
9. Ромек, В. Г. Психологическая помощь в кризисных ситуациях / В. Г. Ромек, В. А. Конторович, Е. И. Крукович. — СПб.: Речь, 2004.