

**Olmos Ravshanovich Avezov**  
Osiyo xalqaro universiteti professori

## **EKSTREMAL VAZIYATLARDA AHOLINING TURLI QATLAMLARIGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH**

**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.

**Абстрактный:** В данной статье анализируется важность оказания психологической поддержки различным слоям населения в экстремальных ситуациях и проблемы в связи с этим. Обсуждаются подходы и методы психологической помощи, адаптированные к потребностям таких социальных групп, как дети, пожилые люди, инвалиды и работники служб экстренной помощи. По результатам даны рекомендации по повышению эффективности психологической помощи в экстремальных ситуациях.

**Ключевые слова:** экстремальные ситуации, психологическая поддержка, стресс, травма, дети, пожилые люди, инвалиды, службы экстренной помощи.

**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.

### **Kirish**

Ekstremal vaziyatlar odatda kutilmagan tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini, o'rmon yong'inlari), texnogen falokatlar (yirik avariylar, 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.

Masalan, 2010-yilda Haiti 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.

## METODLAR

Ushbu maqola uchun quyidagi usullar qo'llanildi:

1. **Adabiyot tahlili:** Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordamga doir xalqaro va mahalliy ilmiy maqolalar, JSST hisobotlari va soha bo'yicha tadqiqot natijalari o'rganildi.
  - o **Empirik tadqiqot: So'rov va intervyu o'tkazish:** 2020 –2023 yillar oralig'ida ekstremal vaziyatlardan jabrlangan turli guruhlar bilan suhbatlar olib borildi. So'rovnoma ishtirokchilari 150 nafar bo'lib, ularga bolalar, qariyalar, nogironlar va favqulodda xizmat xodimlari kiradi.
  - o **Case-study (amaliy holatlar tahlili):** Yirik tabiiy ofatlar yoki texnogen falokatlar tajribasi o'rganildi
2. **Ma'lumotlarni tahlil qilish:** Ma'lumotlar SPSS dasturida qayta ishlanib, natijalar diagramma va grafikalar yordamida vizuallashtirildi.

## NATIJALAR

Natijalar ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatishda individual yondashuvning o'ta muhimligini ko'rsatdi. Stress va travma darajasi aholining ijtimoiy qatlamlari, yashash sharoitlari va shaxsiy tajribalariga qarab farqlanadi. 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.

Quyida muhokama qismida keltirilgan ma'lumotlar jadval shaklida berilgan:

| Guruh                              | Muammo                                                                                | Samarali usullar va yechimlar                                                                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bolalar va o'smirlar</b>        | Travmatik tajribalarni og'ir qabul qilish, his-tuyg'ularini ifoda eta olmaslik.       | - O'yin terapiyasi<br>- San'at terapiyasi<br>- Hikoya aytish texnikalari                                       |
| <b>Qariyalar</b>                   | Yolg'izlik va xavfsizlik hissining yo'qolishi, depressiya va xavotir darajasi yuqori. | - Guruhiy terapiya<br>- Doimiy muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash                                          |
| <b>Nogironlar</b>                  | Evakuatsiya qiyinchiliklari, zarur sharoitlarning yetishmasligi.                      | - Moslashtirilgan texnologiyalarni qo'llash<br>- Maxsus xizmatlarni tashkil etish                              |
| <b>Favqulodda xizmat xodimlari</b> | Doimiy stress va post-travmatik stress buzilishlari (PTSD).                           | - Relaksatsiya mashg'ulotlari<br>- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar<br>- Psixologik maslahat xizmatlari |

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. Bular doimiy ravishda stress boshqaruvi bo'yicha treninglar, psixologik barqarorlikni mustahkamlovchi dasturlar va ijtimoiy yordam tarmog'ining kengaytirilishini o'z ichiga oladi.

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                                                                                  |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bolalar va o'smirlar</b>        | 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<br>- San'at terapiyasi<br>- Hikoya aytish texnikalari                                       |
| <b>Qariyalar</b>                   | 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<br>- Doimiy muloqot va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash                                          |
| <b>Nogironlar</b>                  | Evakuatsiya qiyinchiliklari, zarur sharoitlarning yetishmasligi.                      | - Fukushima yadro falokati (2011) paytida nogironlar uchun evakuatsiya imkoniyatlari cheklangan edi. | - Moslashtirilgan texnologiyalarni qo'llash<br>- Maxsus xizmatlarni tashkil etish                              |
| <b>Favqulodda xizmat xodimlari</b> | Doimiy stress va post-travmatik stress buzilishlari (PTSD).                           | - 11-sentyabr voqealarida o't o'chiruvchilarning 40% PTSD bilan og'rikan (NIMH hisobotlari, 2002).   | - Relaksatsiya mashg'ulotlari<br>- Stressni boshqarish bo'yicha treninglar<br>- 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.

Ekstremal vaziyatlarda aholining turli qatlamlariga psixologik xizmat ko'rsatish mavzusi bo'yicha quyidagi jadvalni ko'rib chiqish mumkin:

| <b>Omillar</b>                   | <b>Stress darajasi</b> | <b>Psixologik yordam olish ehtiyoji</b> | <b>Yordam samaradorligi</b> | <b>Qayta tiklanish muddati</b> |
|----------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Bolalar</b>                   | 0.72                   | 0.85                                    | 0.78                        | -0.65                          |
| <b>O'smirlar</b>                 | 0.68                   | 0.80                                    | 0.75                        | -0.60                          |
| <b>Kattalar</b>                  | 0.75                   | 0.90                                    | 0.82                        | -0.70                          |
| <b>Qariyalar</b>                 | 0.60                   | 0.70                                    | 0.65                        | -0.50                          |
| <b>Nogironlar</b>                | 0.80                   | 0.88                                    | 0.83                        | -0.68                          |
| <b>Maxsus ehtiyojli shaxslar</b> | 0.85                   | 0.92                                    | 0.88                        | -0.72                          |

Stress darajasi turli aholining ekstremal vaziyatlarga qanday ta'sirlanishini ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar orasida stress darajasi biroz pastroq ko'rsatilgan (0.72 va 0.68), chunki ular muhitdan himoyalanişga qaratilgan, oilaviy qo'llab-quvvatlov katta ahamiyatga ega. Kattalar (0.75) va nogironlar (0.80) guruhlarida esa stress darajasi yuqoriroq, chunki ular moliyaviy, ijtimoiy va jismoniy cheklavlarga duch kelishi ehtimoli yuqori. Maxsus ehtiyojli shaxslar orasida stress eng yuqori (0.85), bu ularning vaziyatga moslashish imkoniyatlarining cheklanganligi bilan bog'liq.

Psixologik yordam olish ehtiyoji darajasi ekstremal vaziyatlarda yordamga muhtojlikning qanchalik sezilarli ekanligini ko'rsatadi. Maxsus ehtiyojli shaxslar (0.92) va nogironlar (0.88) orasida ehtiyoj yuqori bo'lib, bu ularning o'zlariga yetarlicha yordam bera olmasligi bilan izohlanadi. Bolalar va o'smirlar orasida bu ko'rsatkich mos ravishda 0.85 va 0.80 darajasida, chunki ularning ruhiy salomatligini saqlashda ota-onalar va psixologlarning aralashuvi muhim ahamiyatga ega.

Ko'rsatilgan psixologik yordamning samaradorligi yordam usullari va ekstremal vaziyatlarning yengillashishiga ta'sirini ifodalaydi. Maxsus ehtiyojli shaxslar (0.88) va nogironlar (0.83) guruhlarida yordam samaradorligi yuqori, chunki ularga ko'proq moslashtirilgan va individual yondashuv talab qilinadi. Bolalar va o'smirlar uchun bu ko'rsatkich nisbatan pastroq (0.78 va 0.75), chunki bu yosh guruhlar uchun psixologik yordamdan tashqari ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlash ham muhim ahamiyatga ega.

Ekstremal vaziyatdan keyin aholi qatlamlarining normal hayotga qaytish muddati salbiy korrelyatsiya orqali ko'rsatiladi. Salbiy qiymatlar qayta tiklanish muddati qisqarishini bildiradi. Masalan, maxsus ehtiyojli shaxslar (-0.72) va nogironlar (-0.68) uchun bu jarayon nisbatan uzoq davom etadi. Bolalar (-0.65) va o'smirlar (-0.60) orasida esa qayta tiklanish nisbatan tezroq amalga oshadi, chunki ularga moslashuvchanlik xosdir va oilaviy muhit bu jarayonni tezlashtiradi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, har bir guruhning ehtiyojlari va psixologik yordamga bo'lgan javobi ularning yosh, jismoniy holat va ijtimoiy o'rniga qarab sezilarli darajada farq qiladi.

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.

### **Xulosa**

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.

Uchinchidan, psixologik yordamning uzluksizligi aholining ruhiy salomatligini tiklash uchun zarur. Shoshilinch yordam dasturlari insonlarni ekstremal vaziyatning dastlabki zarbidan himoya qilishi mumkin, ammo uzoq muddatli yordam jarayonlari travma oqibatlarini bartaraf etishda va odamlarni normal hayotga qaytarishda muhim o'rin tutadi. Bunday dasturlar aholining yangi hayot sharoitlariga moslashuvchanligini oshiradi va ularning emotsional barqarorligini mustahkamlaydi.

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.

Ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish nafaqat muammolarga tezkor javob berishni, balki uzoq muddatli strategiyalarni ishlab chiqishni ham o'z ichiga olishi kerak. Shuning uchun maxsus treninglar o'tkazish, psixologik xizmat ko'rsatuvchi mutaxassislarni tayyorlash va malakasini oshirish kabi masalalar dolzarb ahamiyatga ega. Shu bilan birga, aholining psixologik savodxonligini oshirish, krizislarni boshqarish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish orqali ular o'z salomatliklarini mustaqil ravishda himoya qila olish imkoniyatini yaratish mumkin.

### **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. Ravshanovich, A. O. HISSIY ZO 'RIQISHLAR VA OBSESSIYALARDAN XALOS BO 'LISH USULLARI VA TAVSIYALAR. *ЎЗБЕКИСТОНДА ИЛМИЙ ТАДҚИҚОТЛАР: ДАВРИЙ АНЖУМАНЛАР: 10-ҚИСМ*, 87.
6. Ravshanovich, A. O. (2024). O 'RTA OSIYO MUTAFAKKIRLARINING TIBBIYOT VA PSIXOLOGIYA SOHASIDAGI NAZARIYALARI. *SCIENTIFIC ASPECTS AND TRENDS IN THE FIELD OF SCIENTIFIC RESEARCH*, 3(28), 85-91.
7. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARD A STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
8. Avezov, O. R. (2024). BOSHLANG 'ICH SINFLARDA GIPERAKTIV BOLALAR BILAN ISHLASHNING PSIXOLOGIK YONDASHUVLARI. *Elita. uz-Elektron Ilmiy Jurnal*, 3(1), 251-258.
9. Avezov, O. R. (2024). SHAXSNING EKSTREMAL VAZIYATLARD A STRESSBARDOSHLIGINI NAMOYON BO 'LISHI. *SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM*, 3(31), 285-288.
10. Avezov, O. R. (2024). O 'SMIRLARDA STRESS BARDOSHLILIK XUSUSIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK USULLARI. *Научный Импульс*, 3(26), 451-454.
11. Ravshanovich, A. O. (2024). ICHKI ISHLAR ORGANLARI PSIXOLOGINING KASBIY KOMPETENSIYASINI OSHIRISHGA OID ILMIY YONDOSHUVLAR. *INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION*, 3(30), 313-318.
12. Ravshanovich, A. O. (2024). GLOBALLASHUV JARAYONIDA AXBORIY PSIXOLOGIK XAFVSIZLIK MUAMMOSINING DOLZARB MUAMMO SIFATIDA O 'RGANILISHI. *SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 7(5), 375-379.
13. Avezov, O. R. (2024). PSIXOLOGIYADA SUBYEKTIV NAZORAT MUAMMOSINING QO 'YILISHI VA O 'RGANILISHI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 3(29), 338-344.
14. Avezov, O. R. (2024). BOLALAR NUTQINI RIVOJLANTIRISHDA HAMKORLIK TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH YO 'LLARI. *Scientific Impulse*, 2(20), 778-782.
15. Ravshanovich, A. O., & Baxtiyorovna, Y. S. (2024, February). SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF STUDENTS'IDEAS ABOUT UZBEK MUSIC FOLKLORE. In *International conference on multidisciplinary science* (Vol. 2, No. 2, pp. 114-115).
16. Ravshanovich, A. O. (2024). PEDAGOGIK PSIXOLOGIYA DARSINI O 'QITISHDA MUAMMOLI TA'LIM TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(26), 299-302.
17. Ravshanovich, A. O., & Ulug'Umarovich, T. (2024, February). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FORMATION OF MILITARY IMAGINATIONS IN HIGH SCHOOL STUDENTS. In *INTERNATIONAL CONFERENCE OF NATURAL AND SOCIAL-HUMANITARIAN SCIENCES* (Vol. 1, No. 2, pp. 24-26).

18. Avezov, O., & Xoliqov, S. (2024, February). TALABALAR ORASIDA YOLG'IZLIK IJTIMOY-PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 3, No. 2, pp. 34-41).
19. Ravshanovich, A. O. (2024). RESPUBLIKAMIZDA PSIXOLOGIK XIZMAT BORASIDAGI TADQIQOTLARNING VUJUDGA KELISHI. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 483-487.
20. Ravshanovich, A. O., & Tavakkal o'g'li, S. S. (2023). MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA TA'LIM-TARBIYA BERISHDA IJODIY O'YINLARNING AMALIY AHAMIYATI. *Scientific Impulse*, 2(14), 344-347.