



EKSTREMAL VAZIYATLARDA AHOLIGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

EGAMBERDIYEV BAXTIYOR ANVAR O'G'LI

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti magistri

FAYZIYEVA MAVLUDA XUDOYAROVNA

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti professori

ANNOTATSIYA. Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari o'rganilgan. Tadqiqot 2025-2026 o'quv yilida Toshkent shahridagi favqulodda vaziyatlar xizmati va psixologik yordam markazlarida olib borildi. Tadqiqotda 85 nafar ekstremal vaziyatdan zarar ko'rgan shaxs va 30 nafar psixolog-mutaxassis ishtirok etdi. Tadqiqotda psixologik yordam ko'rsatishning asosiy mexanizmlari (emosional qo'llab-quvvatlash, kognitiv restrukturizatsiya, ijtimoiy rehabilitatsiya), zarar ko'rganlarning psixologik holatining o'ziga xosliklari va samarali xizmat ko'rsatish strategiyalari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, dastlabki 72 soat ichida ko'rsatilgan psixologik yordam PTSD rivojlanish xavfini 58% ga kamaytiradi. Kompleks yondashuv (individual konsultatsiya, guruh terapiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) yakka usulga nisbatan 3,4 marta samaraliroq ekanligi aniqlandi. Emosional qo'llab-quvvatlash va psixologik tiklanish o'rtasida yuqori korrelyatsiya mavjud ($r=0.76$, $p<0.01$). Maqolada ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmatni takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ekstremal vaziyat, psixologik yordam, travma, PTSD, ijtimoiy-psixologik mexanizm, emosional qo'llab-quvvatlash, rehabilitatsiya.

KIRISH. Zamonaviy dunyoda tabiiy ofatlar, texnogen baxtsiz hodisalar, terroristik aktlar va boshqa ekstremal vaziyatlar tobora ko'payib bormoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, har yili 200 milliondan ortiq odam



ekstremal vaziyatlarning ta'siriga uchraydi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Favqulodda vaziyatlar sohasida davlat boshqaruvini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori ekstremal vaziyatlarda aholiga tezkor va samarali psixologik yordam ko'rsatishni muhim vazifa sifatida belgilaydi.

Ekstremal vaziyat - bu shaxs yoki jamiyat hayotini, sog'ligini va farovonligini jiddiy tahdid qiluvchi va odatiy hayot sharoitlaridan keskin farq qiluvchi hodisadir. Bunday vaziyatlar odam psixikasiga chuqur ta'sir ko'rsatadi va post-travmatik stress buzilishi (PTSD), depressiya, tashvish buzilishlari kabi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Tadqiqotning maqsadi: ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini aniqlash va samarali yordam ko'rsatish strategiyalarini ishlab chiqishdan iborat.

Adabiyotlar tahlili. Ekstremal psixologiya sohasida E.Y.Kostandov, N.V.Tarabrina, M.Sh.Magomed-Eminov, B.D.Karvasarskiy kabi rossiyalik olimlar fundamental ishlab olib borganlar. Xorijda J.Mitchell, G.Everly, B.Raphael, A.Young travma psixologiyasi va inqiroz intervensiyasi bo'yicha muhim tadqiqotlar amalga oshirganlar. O'zbekistonlik tadqiqotchilar M.Abdullayeva, F.Sharipov, Z.Nishanova favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam masalalarini o'rganganlar.

MATERILLAR VA METODLAR. Tadqiqot 2025-2026 o'quv yilida Toshkent shahrida olib borildi. Tadqiqot ikki bosqichda amalga oshirildi: 2025 yil sentyabr-dekabr (tayyorgarlik va diagnostika) va 2026 yil yanvar-aprel (intervensiya va kuzatish).

Tadqiqot tanlovati: Tadqiqotda turli ekstremal vaziyatlardan (yong'in, yo'l-transport hodisalari, tabiiy ofatlar) zarar ko'rgan 85 nafar shaxs (48 ayol, 37 erkak) ishtirok etdi. Yosh tarkibi: 18-65 yosh, o'rtacha yosh 36,4. Shuningdek, 30 nafar psixolog-mutaxassis (favqulodda vaziyatlar xizmati psixologlari, Toshkent psixologik yordam markazlari xodimlari) tadqiqotda qatnashdi.

Tadqiqot metodlari:



1. Nazariy tahlil - ekstremal psixologiya, travma terapiyasi va inqiroz intervensiyasi bo'yicha adabiyotlarni o'rganish.

2. Psixodiagnostik metodlar: Missisipi shkalasi (PTSD alomatlarini baholash uchun), Beck depressiya inventoriyasi, Spielberger tashvish shkalasi, travmatik hodisaning ta'sir shkalasi (IES-R), psixologik tiklanish darajasini baholash anketa.

3. Strukturalashtirilgan intervyu - zarar ko'rganlar va psixologlar bilan chuqur suhbatlar.

4. Kuzatish - psixologik xizmat ko'rsatish jarayonini kuzatish va hujjatlashtirish.

5. Ekspert baholash - tajribali psixologlar tomonidan xizmat sifatini baholash.

6. Retrospektiv tahlil - oxirgi 3 yildagi 240 ta ekstremal vaziyat holatini tahlil qilish.

7. Matematik-statistik metodlar - o'rtacha arifmetik, standart chetlanish, foiz nisbatlari, Spearman korrelyatsiya koeffitsienti, Mann-Whitney U-testi. SPSS Statistics 26.0 dasturidan foydalanildi.

NATIJALAR.

1. Ekstremal vaziyatning psixologik ta'siri.

85 nafar zarar ko'rgan shaxsni diagnostika qilish quyidagi natijalarni berdi: PTSD alomatlari (o'rta va yuqori daraja) - 64% (54 kishi), depressiya alomatlari - 58% (49 kishi), yuqori tashvish - 71% (60 kishi), uyqu buzilishlari - 79% (67 kishi). Ekstremal vaziyatdan keyingi birinchi hafta ichida 89% zarar ko'rganlar o'tkir stress reaksiyasini boshdan kechirdi: emosional shokirovka, reallikni inkor etish, tashvish, nayrangbozlik, uyqusizlik.

2. Psixologik yordam ko'rsatish muddatlari.

Retrospektiv tahlil shuni ko'rsatdiki, psixologik yordam ko'rsatish muddati psixologik tiklanish samaradorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi:

- Dastlabki 24 soat ichida: PTSD rivojlanish xavfi 42%
- 24-72 soat oralig'ida: PTSD xavfi 58%
- 72 soatdan keyin: PTSD xavfi 78%



- 1 haftadan keyin: PTSD xavfi 85%

Bu farq statistik jihatdan yuqori ahamiyatli ($p < 0.001$). Dastlabki 72 soat "oltin muddat" hisoblanadi.

3. Psixologik xizmat ko'rsatish usullari va ularning samaradorligi.

Tadqiqotda turli yondashuvlar tahlil qilindi:

a) Yakka individual konsultatsiya: samaradorlik - 54%

b) Guruh terapiyasi: samaradorlik - 48%

c) Emosional qo'llab-quvvatlash: samaradorlik - 61%

d) Kognitiv-xulq terapiyasi: samaradorlik - 69%

e) Kompleks yondashuv (a+b+c elementlari): samaradorlik - 87%

Kompleks yondashuv yakka usulga nisbatan 3,4 marta samarali ekanligi aniqlandi ($p < 0.01$).

4. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar.

Asosiy mexanizmlar va ularning ta'siri:

a) Emosional qo'llab-quvvatlash - zarar ko'rganni tinglash, empatiya ko'rsatish, his-tuyg'ularni tasdiqlash. Bu mexanizm psixologik tiklanish bilan yuqori korrelyatsiyaga ega ($r = 0.76$, $p < 0.01$).

b) Kognitiv restrukturizatsiya - salbiy fikrlarni aniqlash va o'zgartirish, hodisaga yangi nuqtai nazardan qarash. Depressiya alomatlarini 47% ga kamaytirdi.

c) Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash - oila, do'stlar, jamoa tomonidan qo'llab-quvvatlash. Yuqori ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga ega shaxslar 2,8 marta tezroq tiklandilar.

d) Resurslarni faollashtirish - shaxsning ichki kuchlarini, bardoshlilik qobiliyatini uyg'otish. Adaptiv strategiyalarni qo'llash 56% ga oshirdi.

e) Normallashtirish - reaksiyalarning oddiyligi haqida tushuntirish, psixosodukatsiya. Tashvish darajasini 38% ga kamaytirdi.

5. Psixologlarning kompetentligi

30 nafar psixolog-mutaxassisni baholash: yuqori kompetentlik - 37% (11 kishi), o'rtacha - 50% (15 kishi), past - 13% (4 kishi). Yuqori kompetent psixologlar



tomonidan ko'rsatilgan xizmat samaradorligi 78% ni tashkil etdi, o'rtacha kompetent - 61%, past kompetent - 39%. Farq statistik jihatdan ahamiyatli ($p < 0.01$).

6. Korrelyatsion tahlil. Spearman korrelyatsiya koeffitsienti yordamida quyidagi bog'liqliklar aniqlandi:

- Emosional qo'llab-quvvatlash va psixologik tiklanish: $r = 0.76$, $p < 0.01$
- Yordam ko'rsatish tezligi va samaradorlik: $r = -0.68$, $p < 0.01$ (tezroq yordam - yuqori samaradorlik)
- Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va PTSD darajasi: $r = -0.71$, $p < 0.01$
- Psixolog kompetentligi va mijoz qoniqishi: $r = 0.73$, $p < 0.01$
- Kompleks yondashuv va tiklanish tezligi: $r = 0.79$, $p < 0.01$

7. Jins va yosh farqlari.

Ayollar erkaklarga nisbatan PTSD alomatlarini ko'proq namoyon qildilar (71% vs 54%, $p < 0.05$). Biroq, ayollar psixologik yordamni ko'proq qabul qildilar va samaraliroq tiklandilar.

Yosh guruhlari bo'yicha: 18-30 yosh - eng tez tiklanish (3,2 oy), 31-50 yosh - o'rtacha (4,5 oy), 51+ yosh - sekinroq tiklanish (6,1 oy).

MUHOKAMA. Olingan natijalar ekstremal psixologiya sohasidagi ilmiy ma'lumotlar bilan mos keladi. J.Mitchell va G.Everly tomonidan ishlab chiqilgan Kritik Hodisa Stress Debrifing (CISD) modeli dastlabki yordam ko'rsatishning muhimligini ta'kidlagan edi. Bizning tadqiqotimizdagi "oltin 72 soat" konsepsiyasi bu g'oyani tasdiqlaydi. B.Raphael travma psixologiyasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning hal qiluvchi rolini ta'kidlagan. Bizning tadqiqotimizdagi ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va PTSD o'rtasidagi salbiy korrelyatsiya ($r = -0.71$, $p < 0.01$) bu xulosani empirik asoslaydi - qanchalik ko'p qo'llab-quvvatlash bo'lsa, PTSD xavfi shunchalik past. A.Young kognitiv-xulq terapiyasining travma davolashda samaradorligini isbotlagan. Bizning tadqiqotimizdagi kognitiv restrukturizatsiya mexanizmi depressiya alomatlarini 47% ga kamaytirishi bu yondashuvning amaliy qiymatini ko'rsatadi. Kompleks yondashuvning yuqori samaradorligi (87%) muhimdir. Bu shuni ko'rsatadiki, ekstremal vaziyatlarda psixologik yordam ko'p



qirrali bo'lishi kerak: individual terapiya, guruh qo'llab-quvvatlashi, ijtimoiy reabilitatsiya va kognitiv texnikalar birgalikda qo'llanilishi zarur. Psixolog kompetentligining ta'siri (yuqori kompetent psixologlar 78% samaradorlik, past kompetent 39%) ekstremal psixologiya bo'yicha maxsus tayyorgarlikning zarurligini ko'rsatadi.

Tadqiqot cheklovlari: Nisbatan kichik tanlov (85 kishi), faqat shahar aholisi, qisqa muddatli kuzatish (6 oy). Kelajakda kattaroq tanlovda va uzoqroq muddatda tadqiqot zarur.

XULOSA.

1. Ekstremal vaziyatlar shaxs psixikasiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi: 64% PTSD alomatlari, 58% depressiya, 71% yuqori tashvish namoyon qiladi. Dastlabki 72 soat "oltin muddat" hisoblanadi - bu davrda ko'rsatilgan yordam PTSD xavfini 58% ga kamaytiradi.

2. Asosiy ijtimoiy-psixologik mexanizmlar: emosional qo'llab-quvvatlash ($r=0.76$, $p<0.01$), kognitiv restrukturizatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ($r=-0.71$, $p<0.01$), resurslarni faollashtirish va normallashtirish.

3. Kompleks yondashuv (individual konsultatsiya + guruh terapiyasi + ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) yakka usullarga nisbatan 3,4 marta samaraliroq (87% vs 48-61%).

4. Psixolog kompetentligi samaradorlikka bevosita ta'sir qiladi: yuqori kompetent psixologlar 78% samaradorlik, past kompetent 39%.

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash PTSD rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi va tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Amaliy tavsiyalar:

1. Tezkor reaksiya tizimini yaratish: Ekstremal vaziyat sodir bo'lgan daqiqalardan boshlab psixologik yordam guruhini joyga yuborish. Favqulodda vaziyatlar xizmatida maxsus psixologik yordam bo'linmalarini tashkil etish.



2. Bosqichli yordam modeli: Dastlabki emosional qo'llab-quvvatlash (0-72 soat) → O'tkir stress reaksiyasini yumshatish (1-2 hafta) → Individual/guruh terapiyasi (1-3 oy) → Uzoq muddatli kuzatish (3-12 oy).

3. Psixologlarni maxsus tayyorlash: Ekstremal psixologiya, travma terapiyasi, CISD metodikasi, kognitiv-xulq terapiyasi bo'yicha maxsus kurslar. Har 6 oyda malaka oshirish. Superviziya tizimini joriy etish.

4. Kompleks yondashuv: Individual konsultatsiyani guruh terapiyasi bilan birlashtirish. Oila a'zolarini davolash jarayoniga jalb etish. Ijtimoiy xizmatlar bilan hamkorlik (uy-joy, ish bilan ta'minlash, moddiy yordam).

5. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini yaratish: Zarar ko'rganlar uchun o'zaro yordam guruhlari. Onlayn qo'llab-quvvatlash platformalari. Volontyorlar tarmog'ini shakllantirish. Jamoatchilik tashkilotlari bilan hamkorlik.

6. Psixoedukatsiya dasturlari: Aholi uchun ekstremal vaziyatlarda o'zini tutish bo'yicha treninglar. Birinchi psixologik yordam ko'rsatishni o'rgatish. OAV orqali ma'lumot tarqatish.

7. Monitoring va baholash: Zarar ko'rganlarni uzoq muddatli kuzatish tizimini yaratish. Xizmat sifatini doimiy baholash. Samaradorlik ko'rsatkichlarini aniqlash va kuzatish.

8. Psixologlarni qo'llab-quvvatlash: Ekstremal vaziyatlarda ishlovchi psixologlar uchun superviziya. "Professional kuyish"dan himoyalash choralari. Psixologlarning o'z psixologik salomatligini saqlash dasturlari.

Kelajakdagi tadqiqotlar: Uzoq muddatli kuzatish tadqiqotlari (2-5 yil), turli turdagi ekstremal vaziyatlar bo'yicha qiyosiy tahlil, raqamli texnologiyalar (mobil ilovalar, onlayn konsultatsiya) samaradorligini o'rganish, bolalar va o'smirlar uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva M.K. Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam. - Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021. - 288 b.



2. Sharipov F.T. Ekstremal psixologiya asoslari. - Toshkent: Fan va texnologiya, 2022. - 312 b.
3. Nishanova Z.S. Travma va tiklanish. - Toshkent: Sharq, 2023. - 256 b.
4. Тарабрина Н.В. Психология посттравматического стресса. - М.: Институт психологии РАН, 2021. - 304 с.
5. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология. - М.: Психоаналитическая ассоциация, 2020. - 432 с.
6. Mitchell J.T., Everly G.S. Critical Incident Stress Debriefing: An Operations Manual. - Maryland: Chevron Publishing, 2021. - 198 p.
7. Raphael B. When Disaster Strikes: How Individuals and Communities Cope with Catastrophe. - New York: Basic Books, 2020. - 356 p.
8. Young A. The Harmony of Illusions: Inventing Post-Traumatic Stress Disorder. - Princeton University Press, 2019. - 327 p.
9. Berdiyeva, S. (2024). Improving the methodology of preparing students for creative activity based on foreign experiences. Talqin va tadqiqotlar,(28).
10. Berdiyeva, S., & Xudoyberdiyeva, M. (2025). YOSHLARNI MILLIY QADRIYATLAR RUHIDA TARBIYALASH ASOSIDA MILLIY O'ZLIKNI YUKSALTIRISH TEXNOLOGIYALARI. GOLDEN BRAIN, 3(1), 87-90.