

PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISHNING ZAMONAVIY USULLARI

*Muydinova Shaxnoza Raximova**Farg'ona viloyati Oltiariq tumani**MMTB tasarrufidagi 21-umumta'lim maktabi psixologi*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada jabrlanganlarga va psixologik yordamga muhtoj insonlarga o'z vaqtida amaliy yordam ko'rsatishning ahamiyati, jabrlanganlar orasida alohida e'tibor qilinishi kerak bo'lgan asosiy xavf guruhlari haqida so'z boradi. Shu bilan birga psixologik birinchi yordam qanday ko'rsatilishi bilan bog'liq taklif va tavsiyalar o'z aksini topgan.

Kalit so'zlar: psixologik ilk yordam, psixologik travmalar, psixologik debriefing, o'qitilgan ko'ngillilar, kommunikatsiya, inqiroz hodisasi, apatiya, agressiya, stupor holati, vahima.

KIRISH

Bugungi kunda mamlakatimizda amalga oshirib kelinayotgan islohotlar, avvalambor, odamlarga har jihatdan qulaylik yaratish, ularni turli xil ham jismoniy ham ruhiy travmalardan muhofaza qilishga qaratilayotgan e'tibor va psixologiya sohasida qilinayotgan tub o'zgarishlar bugungi davrda zarur va dolzarb masalalardan biridir desak mubolag'a bo'lmaydi.

Psixologik yordam ko'rsatishning zamonaviy usullari insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilashga qaratilgan bo'lib, ular orasida **kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT)**, **onlayn maslahatlashuv**, **art-terapiya** va **mindfulness (onglilik)** kabi metodlar yetakchi o'rin tutadi. Bu usullar stress, shaxslararo munosabatlar va ruhiy muammolarni bartaraf etishga yordam beradi.

Psixologik yordam ko'rsatishning asosiy zamonaviy yo'nalishlari:

- **Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT):** Insonning noto'g'ri fikrlash va xulq-atvor modellarini o'zgartirishga yo'naltirilgan, eng samarali zamonaviy terapiya usuli.

- **Onlayn maslahatlashuv (Telepsixologiya):** Internet orqali videoaloqa (Zoom, Skype) yoki messenjerlar yordamida tezkor psixologik yordam ko'rsatish.

- **Art-terapiya:** Rasm chizish, loy bilan ishlash, musiqa yoki raqs kabi ijodiy usullar orqali ruhiy kechinmalarni ifodalash va davolash.

- **Mindfulness (Onglilik) mashqlari:** Hozirgi vaqtda yashashni o'rgatish, diqqatni jamlash va hissiyotlarni boshqarish orqali stressni kamaytirish.

- **Shaxsga yo'naltirilgan terapiya:** Mijozning o'z muammolarini o'zi hal qilishi uchun psixologning qo'llab-quvvatlashi va empatiya ko'rsatishi.

Ushbu zamonaviy yondashuvlar shaxsning ijtimoiy-psixologik kompetensiyasini oshirishga va ruhiy barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Hozirgi kunda mamlakatimizda olib borilayotgan psixologik ilk yordam ko'rsatish punktlari va tayyorlanayotgan ko'ngillilar soni ortib borayotgani alohida e'tirofga sazovordir. Psixologik yordam insonlarning ruhiy va emotsional holatlarini yaxshilash, o'zgarishlarga moslashish va ruhiy muammolarni engish uchun muhim vositadir. Psixologik yordam ikki asosiy usulda amalga oshiriladi: maslahatlashuv va terapiya. Maslahatlashuv asosan ma'lumot berish va yo'naltirishga qaratilgan bo'lsa, terapiya ko'proq chuqur psixologik jarayonlarni anglash va o'zgarishlarga erishish uchun ishlatiladi. Ushbu ikki usulning ham o'ziga xos xususiyatlari va yondashuvlari mavjud, ammo ularning maqsadi bir xil - insonning ichki dunyosini yaxshilash va hayotda yuzaga kelgan muammolarni hal qilish. Maslahatlashuv va terapiya o'zaro bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar bo'lib, har biri turli holatlarda samarali bo'lishi mumkin.

Jamiyatda ruhiy salomatlikka nisbatan ortib borayotgan e'tibor, psixologik yordam usullariga bo'lgan ehtiyojni oshirmoqda. Bu yordam, ayniqsa, stress, depressiya, travmalar, shaxsiy muammolar va o'ziga nisbatan past baholash muammolari bilan kurashayotgan insonlar uchun zarurdir. Ushbu maqola psixologik

yordam usullarining samaradorligini, ularning asosiy tamoyillarini va boshqalarga qanday yordam berishini tahlil qiladi. Maslahatlashuv va terapiya haqida ko'proq ma'lumot olish, odamlarning psixologik yordamga bo'lgan ehtiyojlarini tushunishga yordam beradi.

Psixologik yordamning asosiy usullari - maslahatlashuv va terapiya, insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Har ikki usul ham o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, turli holatlarda samarali ishlaydi. Maslahatlashuv, qisqa muddatda muammolarni hal qilishga yordam beradi, terapiya esa chuqur psixologik jarayonlarni o'rganish va o'zgarishlarni amalga oshirishda foydalidir. Psixologik yordamning samaradorligi mijozning ehtiyojlariga va psixologik holatiga bog'liqdir. Har bir inson uchun psixologik yordam turi alohida va shaxsiy yondashuvni talab qiladi. Shunday qilib, maslahatlashuv va terapiya - bu psixologik yordamning ikki asosiy usuli bo'lib, ular shaxslarning ruhiy salomatligini saqlash va yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Psixologik birinchi yordam nafaqat ofat yoki salbiy holatlardan jabr ko'rgan shaxslar uchun, balki yordam xodimlari uchun ham muhimdir. Travmatik yoki favqulodda vaziyatga duch kelgan barcha shaxslar, oilalar, qo'llab-quvvatlash guruhlari va qidiruv, qutqaruv va aralashuv bo'linmalari, ayniqsa bolalar, chaqaloqlar va qariyalar psixologik yordamdan foydalanishlari mumkin. Psixologik yordam ko'rsatuvchi provayderlar bolalarni qo'llab-quvvatlash va aralashuvni ta'minlashda ularning rivojlanish darajalari, yoshi, qiziqishlari va idrok darajalariga qarab harakat qilishlari zarur. Favqulodda vaziyatlardan jabrlanganlarning jismoniy va psixologik salomatligini va falokatning barcha bosqichlarida yordam guruhlari intizomli muvofiqlashtirishni ta'minlash birinchi psixologik yordam ko'rsatish doirasiga kiradi.

Avvalambor, psixologik ilk yordam aslida nima ekanligiga to'xtalib o'tsak.

Psixologik yordam – bu psixologik ma'lumotga ega bo'lmagan odamlarga, agar ular ekstremal vaziyatga tushib qolgan bo'lsalar, ushbu inqiroz yoki falokat bilan bog'liq holda yuzaga keladigan psixologik reaksiyalarni yengish uchun boshqalarga yordam berishga imkon beradigan texnikalar tizimidir. Ushbu yordam odamlarning depressiya yoki undanda og'ir holatga tushishiga qarshi, ularga stressli vaziyatlarni

yengish strategiyalarini o'rgatish va o'zlarini yaxshi his qilishlariga yordam berish maqsadida beriladi. Psixologik ilk yordam tabiiy ofatlar, jarohatlar, yo'qotishlar va baxtsiz hodisalar kabi vaziyatlarni yengishga muhtoj bo'lgan odamlar uchun muhimdir. Shuni inobatga olish kerak-ki, birinchi psixologik yordam:

- psixologik maslahat emas,
- nima bo'lganini muhokama qilish yoki tahlil qilish emas,
- his-tuyg'ular haqida gapirish uchun bosim ham emas.

Psixologik ilk yordam atamasi 1940-yillardan beri qo'llanilsada, u so'ngi 15 yil ichida keng ma'lum bo'ldi. 2011-yilda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti psixologik ilk yordam bo'yicha qo'llanmani nashr ettirdi.

Psixologik birinchi yordam, albatta, qayg'u holatiga sabab bo'lgan voqealarni batafsil muhokama qilishni o'z ichiga olmaydi. Bu jabrlanuvchining o'zi bilan sodir bo'lgan voqealarni tahlil qilish va voqealarning aniq xronologiyasi va mohiyatini o'rnatish talabi emas. Psixologik yordam ko'rsatish odamlarni tinglashni o'z ichiga oladi, lekin ularni o'z his-tuyg'ulari va hodisaga munosabati haqida gapirishga majburlashni anglatmaydi. Psixologik ilk yordam samarasiz va zararli deb topilgan psixologik debriefingning muqobili emas. Aksincha, bundan farqli ravishda psixologik birinchi yordam insonning uzoq muddatli tiklanishi uchun eng foydali deb hisoblangan jihatlarni o'z ichiga oladi. Bu jihatlarga quyidagilar kiradi:

- xavfsizlik hissi, boshqa odamlar bilan aloqa, ishonch va umid yaratish;
- ijtimoiy, jismoniy va hissiy yordam olish imkoniyatini ta'minlash;
- o'zingizga va boshqalarga yordam bera olishga bo'lgan ishonchni mustahkamlash.

Psixologik birinchi yordamda nima qilish kerak? Psixologik birinchi yordam ko'rsatishda quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

Tinglash: Psixologik birinchi yordam ko'rsatayotganda, odamning histuyg'ularini va sabablarini tushunishga harakat qilish. Ularning nutqi va histuyg'ularini hurmat qilinishi;

Qo'llab-quvvatlash: jabrlanuvchi jismoniy va hissiy jihatdan xavfsiz ekanligini anglashi va u nimani his qilayotganini yordam ko'rsatayotgan shaxsning his qilishini bilishi;

Funksional ko'nikmalarni rivojlantirish: jabrlanuvchining omon qolish va tiklanish ko'nikmalaridan foydalanishga undash, masalan, nafas olish va meditatsiya usullari;

Yo'l-yo'riq berish: odamni uzoq muddatli yordam so'rashga undash, masalan, psixolog yoki terapevtga yo'naltirish;

O'zingizga g'amxo'rlik qilish: birinchi psixologik yordam ko'rsatayotganda, yordam ko'rsatayotgan shaxs o'zini xavfsiz va qulay his qilishi kerak. Agar yordam ko'rsatayotgan shaxs charchagan yoki qiyin vaziyatda bo'lsa, boshqa birovga yordam berishga tayyor bo'lmasligi mumkin. Birinchi psixologik yordam ko'rsatishda, insonning o'ziga xos holati va ehtiyojlarini hisobga olish kerak. Har bir vaziyat boshqacha va har kimning yordamga muhtojligi turli xildir.

Birinchi psixologik yordam universal qo'llab-quvvatlash va amaliy yordamni nazarda tutganligi sababli, u ma'lum darajada nafaqat mutaxassislar tomonidan, balki yaqin atrofda bo'lgan oddiy g'amxo'r odamlar tomonidan ham ko'rsatilishi mumkin

(mutaxassislar yo'qligi/yetishmasligi yoki odam bilan bog'lanishni istamagan taqdirda).

Bundan tashqari shuni inobatga olish kerak-ki, psixologik travmani yoki hodisani boshdan kechirgan har bir kishi ham yordamga muhtoj bo'lmasligi mumkin. Yordam faqat ilk travmatik vaziyatdan chiqishga shaxsiy resurslari yetishmagan yoki haddan tashqari travmatik ta'sirga beriluvchan belgilari bor insonlarga ko'rsatiladi.

Travmaga asosiy reaksiyalar mavjud bo'lib, ularni inobatga olgan holda yordam ko'rsatish maqsadga muvofiqdir: agressiya, apatiya (beparqlik), stupor (muzlash), qo'rquv, asabiy qaltirash.

Agressiyaning asosiy belgilari g'azablanish, norozilik, g'azab, boshqalarga kuch ishlatish, qo'l yoki biron bir narsa bilan urish, og'zaki haqorat, mushaklarning kuchlanishi, qon bosimining oshishi namoyon bo'ladi.

Psixolog bu vaziyatda quyidagicha ilk yordam ko'rsatishi mumkin: Iloji bo'lsa, agressiya holatidagi shaxsni boshqalardan ajratib qo'ygan holda, unga gapirish hattoki baqirish imkoniyatini berish, yuqori jismoniy faoliyat bilan bog'liq ish yuklash, agressiyani jazodan qo'rqish bilan o'chirish mumkin.

Apatiya. Biror kishi bir necha soatdan bir necha haftagacha apatiya holatida qolishi mumkin. Apatiyaning asosiy belgilari: atrof-muhitga befarq munosabat, uzoq pauzalar bilan sekin nutq, ishtaha yo'qolishi bilan namoyon bo'ladi.

Stupor bir necha daqiqadan bir necha soatgacha davom etishi mumkin. Bezovtalikning asosiy belgilari ixtiyoriy harakatlar va nutqning keskin kamayishi yoki yo'qligi, tashqi ta'sirlarga reaksiyaning yo'qligi (shovqin, yorug'lik), muayyan holatda "muzlash", uyqusizlik, to'liq harakatsizlik holatidir.

Bu ikkala vaziyatda ham psixolog quyidagicha yordam ko'rsatishi mumkin:

Jabrlanuvchining barmoqlarini ikkala qo'lda egib, kaftning tagiga bosish;

Bosh barmoqlar tashqariga qaratilishi kerak. Bosh barmoq va ko'rsatkich barmoq uchlari yordamida, jabrlanuvchining peshonasi, ko'zlari tepasi, soch chizig'i va qoshlar o'rtasida (ijobiy nuqtalar) joylashgan nuqtalarni massaj qilish.

Bo'sh qo'l kaftini jabrlanuvchining ko'krigiga qo'yib, vaqtinchalik nafasni uning nafas olish ritmiga moslashtirish (sozlash). Stopor yoki apatiya holatida tushganiga qaramay odam eshitishi va ko'rishi mumkin. Shuning uchun, uning qulog'iga kuchli his-tuyg'ularga va qo'zg'alishga sabab bo'ladigan narsalar haqida jimgina, sekin va aniq gapirish,

Jabrlanuvchining reaksiyasiga har qanday usul bilan erishish, uni apatiya yoki stupor holatidan chiqarish kerak.

Vahima qo'rquvi, dahshat, uyqusizlikka olib kelishi yoki aksincha, hayajon, tajovuzkor xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Inson o'zini tuta olmaydi va u nima qilayotganini va atrofida nima sodir bo'layotganini bilmaydi.

Qo'rquvning asosiy belgilariga quyidagilar kiradi: mushaklarning kuchlanishi (ayniqsa, yuz mushaklari), yurak urishi, tez sayoz nafas olish, o'z xatti-harakatlari ustidan nazoratni kamaytirish.

Psixolog bunday vaziyatlarda qanday yordam bera oladi:

Jabrlanuvchining qo'lini bilakka ohista qo'yish, shunda u xotirjam yurak urishini his qiladi. Bu uning uchun signal bo'ladi: "Men hozir sizning yoningizdaman, siz yolg'iz emassiz!"; "Chuqur va bir tekis nafas oling" kabi tinchlantiruvchi so'zlardan foydalangan holda jabrlanuvchini bir xil ritmda nafas olishga undash;

Agar jabrlanuvchi gapirsa, uni tinglash, qiziqish, tushunish, hamdardlik bildirish; Jabrlanuvchi tanasidagi eng tarang mushaklarni engil massaj qilish.

XULOSA

Psixologik birinchi yordamda nima qilmaslik kerak? Psixologik birinchi yordamda bajarilmaydigan narsalar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin: Kishini xatti harakatlarini qoralash. Psixologik muammolari bo'lgan odamni qoralash, uni yomon his qilishiga olib kelishi va davolanish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Shaxsni nazorat qilish: Psixologik muammolari bo'lgan odam uchun o'z qarorlarini qabul qilish va nazorat qilish muhimdir. Ularni o'z qarorlarini qabul qilishga majburlash yoki ularning o'rniga qarorni boshqa bir kimsa qabul qilishi, ularni yomon his qilishlari va davolanish jarayonini qiyinlashtirishiga olib kelishi mumkin. Insonning his-tuyg'ularini e'tiborsiz qoldirish: Psixologik muammolari bo'lgan odamning his-tuyg'ulariga e'tibor bermaslik, uning his-tuyg'ularini yomonlashtirishi va davolanish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin. Odamning holatini haddan tashqari oshirib ko'rsatish: Psixologik muammolari bo'lgan odamning holatini haddan tashqari oshirib yuborish uni yanada yomon his qilishiga olib keladi va tiklanish jarayonini qiyinlashtiradi. Shaxsning ahvolini minimallashtirish: Psixologik muammolari bo'lgan odamning ahvolini minimallashtirish, uni yomon his qilishiga olib kelishi va tiklanish jarayonini qiyinlashtirishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Human Psychology: Its Applications and Key Concepts ASEAN Journal of Psychiatry, Vol. 24 (6) June, 2023; 1-2.

2. Fatullayeva, M., & Raxmatova, G. (2024). TANLOVLARNING MAZMUNI VA ULARNI TASHKIL QILISH USULLARI. Modern Science and Research, 3(11), 551-556.
3. Ситора, И. А. (2024). РАЗВИТИЕ СОЗНАНИЯ И ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ ПОНЯТИЯМ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 157-163.
4. Ikromova, S. A. (2022). MILLIY VA DINIY QADRIYATLARNING INSON TARBIYASIDAGI O'RNI. Экономика и социум, (12-2 (103)), 675-678.
5. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.
6. Ziyo.net