

FAVQULODDA VAZIYATLARDA BOLALARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH XUSUSIYATLARI BO'YICHA QOIDALAR

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17188630>

G.A.Abdullayeva

p.f.f.d (PhD), dotsent,

xizmatchi M.X.Mardiyeva

O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi

Fuqaro muhofazasi instituti

Annotatsiya

Maqolada psixologik yordam ko'rsatadigan psixologning amaliy ishida ushbu ko'rsatkichlarga nisbatan eng samarali ish uchun yosh guruhini va favqulodda vaziyat ta'sirining xususiyatini aniqlash muhimligi, psixikaning rivojlanishini, uning yosh xususiyatlarini va salohiyatini tartibga soluvchi qonunlarni bilishi, psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ishlarni olib borish jarayonlari yoritib berilgan. O'quvchilarning aqliy rivojlanishidagi asosiy, hal qiluvchi rolni obyektlar va ishora tizimlari shaklida o'rganib borilishi, o'quvchilarning psixologik sog'ligiga bog'liqligi, psixologik salomatligini shakllantirish mavzusi dolzarbligi alohida keltirilgan.

Kalit so'zlar

favqulodda vaziyat, zilzila, vayrona, jabrlangan, psixologiya, psixologik yordam, atrof-muhit, ruhiy salomatlik, tabiiy ofat.

Аннотация

В статье освещается важность определения возрастной группы и характера воздействия ЧС в практической работе психолога, оказывающего психологическую помощь, для наиболее эффективной работы по этим показателям, знание закономерностей, регулирующих развитие психики, ее возрастных особенностей и потенциала, процессов проведения работы по оказанию психологической помощи. Отдельно представлена актуальность темы изучения основной, определяющей роли в психическом развитии учащихся в виде объектов и знаковых систем, их зависимости от психологического здоровья учащихся, формирования их психологического здоровья.

Ключевые слова

чрезвычайная ситуация, землетрясение, разрушение, жертва, психология, психологическая помощь, окружающая среда, психическое здоровье, стихийное бедствие.

Abstract

The article highlights the importance of determining the age group and the nature of the impact of emergencies in the practical work of a psychologist providing psychological assistance for the most effective work on these indicators, knowledge of the patterns governing the development of the psyche, its age characteristics and potential, and the processes of psychological assistance. The relevance of the topic of studying the main, determining role in the mental development of students in the form of objects and sign systems, their dependence on the psychological health of students, and the formation of their psychological health is presented separately.

Keywords

emergency, earthquake, destruction, victim, psychology, psychological help, environment, mental health, natural disaster.

Favqulodda vaziyatda jabrlangan bolalarga yordam ko'rsatilayotganda qachon va qanday ta'sir qo'llash mumkinligini aniq bilish lozim bo'ladi. Chunki, tibbiy reabilitatsiya va psixologik korreksiyalash o'zining aniq, sinalgan harakat algoritmiga egadir.

Favqulodda psixologik yordam ko'rsatadigan psixologning amaliy ishida ushbu ko'rsatkichlarga nisbatan eng samarali ish uchun yosh guruhini va favqulodda vaziyat ta'sirining xususiyatini aniqlash ayniqsa muhimdir. Psixikaning rivojlanishini, uning yosh xususiyatlarini va salohiyatini tartibga soluvchi qonunlarni bilish psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ishlarni boshlash uchun asosdir.

Psixologik shikast bolaning dunyo va o'zi haqidagi g'oyalarini o'zgartirishi mumkin. Dunyoda barqarorlik va xavfsizlik hissi xavf ostida. Bolalarning shikast yetkazadigan hodisaga munosabati vaziyatning og'irligiga, bolalarning yoshiga, ularning psixologik xususiyatlariga va inqirozli vaziyatlarni bartaraf etish qobiliyatiga bog'liq. Inqirozli vaziyatda samarali xulq-atvor uning o'rganish va ruhiy salomatligiga salbiy ta'sirini kamaytiradi. Shuningdek, tezda normal holatga qaytishga va psixologik muammolarning kelib chiqishini oldini olish imkonini beradi.

Yuqoridagi tadbirlarni amalga oshirish natijasida, jabrlanganlardagi aniqlangan ruhiy o'zgarishlarni bir tizimga keltirish va eng ko'p uchraydigan ruhiy holatlarni belgilash imkoniyati yaratiladi.

Psixologik o'zgarishlar va ularning belgilari

- Emotsional shok holati;
 - O'tkir qayg'u reaksiyasi;
 - Atrofdagi vaziyatni his qilish maydonini qisqarishi;
 - Xavotirlanishning o'tkir belgilari;
 - Kuchli asabiylashish holati;
 - Aybdorlarni topishga intilish;
 - Favqulodda vaziyatlarni takrorlanishidan qo'rqish, ojizlik, vahima reaksiyasi.
- Jarohatlovchi voqealarning takror-takror his qilish.

Bolalarda shikastlanishning ikki turi mavjud:

1. Ushbu shikastlanishning xarakteri - bu yosh avlodda ma'lum bir shaklda qaytariladigan, tabiatda o'ziga xos bo'lgan ijtimoiy darajadagi shikastlanishdir. Shikastlanishning bu turi uzoq vaqt davom etgan harbiy mojarolarga xos bo'lib, unda bolalar nafaqat harbiy operatsiyalarda, balki tinchlik davri, tiklanish davri va mahalliy mojarolarning yangi o'choqlarining paydo bo'lishi bilan ham bog'liqdirlar.

2. Portlash, garovga olish, yaqinlarini yo'qotish - bunda bolalar shikastlanish voqeasining guvohi hisoblanadilar. Ushbu turdagi shikastlanish so'nggi voqealar uchun xarakterlidir.

Masalan, Kemerovo shahridagi savdo majmuasidagi yong'in, yo'l transport hodisalardagi avariylar, Janubiy Osetiya o'rtasidagi harbiy mojaro, Xitoydagi kuchli suv toshqinlari va h.k. Ushbu turdagi reaksiyani shu maqolada batafsilroq ko'rib chiqamiz.

Favqulodda vaziyatga duch kelganidan keyin psixologik yordamning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Shikastlanish paytida va undan keyin bolaning harakatlari samaradorligini oshirish;

2. Jarohatlar natijasida yuzaga kelgan noxush va og'riqli alomatlarini kamaytirish;

3. Voqea- hodisaning nomaqbul oqibatlarini rivojlanishining oldini olish.

Har qanday favqulodda vaziyatni boshdan kechirgandan so'ng, bolalar bilan ishlash dasturini tuzishda shikastlangan odamlarning yoshini hisobga olish kerak. Chunki turli yoshdagi bolalar turli yo'llar bilan shikastlanishlarga duch kelishadi. Shuningdek, shikastlanish qisqa muddatli voqea, shikastlangan holatda uzoq vaqt

qolish yoki yaqin kishisining o'limi tufayli kelib chiqishi yoki chiqmasligini aniqlash.

Ushbu maqolada maktabgacha yoshdagi bolalar hamda o'smir yoshdagi bolalar (7-13yosh) oralig'ida bo'lgan bolalar batafsilroq tavsiflanadi. Maktabgacha bo'lgan yoshda odatiy dunyoni yo'q qiladigan har qanday narsa allaqachon bola uchun shikast yetkazishi mumkin va normal hayotga qaytishi uchun o'yin faoliyatini tiklash juda muhim ahamiyatga ega va shuning uchun psixologik ish asosan shunga qaratilgan bo'ladi. O'smir yoshdagi bolalarda ham xuddi shunday qoidabuzarliklar kattalar uchun xarakterlidir.

Shikastlanishni boshdan kechirish jarayonining yoshga bog'liq xususiyatlarini hisobga olganda, bola rivojlanishining yoshga bog'liq davrlashtirilishini nazarda tutish kerak. Ushbu muammoni hal qilish uchun bolaning rivojlanishining ijtimoiy holatini, uning yetakchi faoliyat turini va ma'lum bir yoshdagi ruhiy o'smalarni hisobga olish nuqtai nazaridan Vigotskiy-Elkoninning davriyligiga murojaat qilish eng samarali hisoblanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalar hamda boshlang'ich sinf yoshidagi bolalar uchun tarbiyaviy tadbirlar muhim ahamiyat kasb etadi. Jarohatdan keyin ko'pincha o'rganishning birinchi sezilarli buzilishi bejiz emas. Bolaning xotirasi va idroki asta-sekin aqliy faoliyat bilan tobora ko'proq aralashib boradi. Shuning uchun ham bola tomonidan muayyan hodisalarni izohlash muhim o'rinni egallaydi. Lekin, katta yoshdagi o'smirlar kabi, ular psixologik himoya shakli sifatida "sehrli" fikrlash psixologik himoya shakli bilan ajralib turadi. Va bu jarohatlardan so'ng kattalar uchun kutilmagan darajada qo'rquv, aybdorlik, marosimlarning paydo bo'lishi va hokazolarning eng kutilmagan sabablariga olib kelishi mumkin.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida quyidagi belgilar jarohatdan keyingi muammolar mavjudligini ko'rsatadi: bola doimo yig'laydi, titraydi, hamma narsa qo'rqinchli bo'lib ko'rinadi. O'z-o'zini doimo orqaga va oldinga tashlaydi yoki boshini chayqaydi. Uyqusizlik yoki haddan tashqari uyqu, notinch tushlar, hech qanday sababsiz (bosh og'rig'i, bosh aylanishi, umurtqa pog'onasidagi og'riq, ovqat hazm qilish tizimining buzilishi) turli xil farovonlikning buzilishini kuzatish mumkin.

Bola o'yin vaqtida tajovuzkor yoki juda shovqin qilib, qo'pol o'ynab, juda xotirjam va itoatkor, o'z his-tuyg'ularini va istaklarini biron bir tarzda namoyon qilmaydi. G'amgin va befarq bo'ladi. Hatti - xarakatlarning ayrim belgilarida oldingi yoshga qaytadi. Diqqatini jamlay olmaydi yoki ular maktabda o'rgangan masalalarni eslay olmaydi. Notinch bo'ladi, boshqalarga nisbatan bezovta, qo'rqib ularga ishonmaydi. Kelajakda u bilan sodir bo'lishi mumkin bo'ladigan yomon narsalar haqida fikr yuritadi.

O'smir yoshlar. O'sib kelayotgan o'smirlar dunyosida eng muhim rolni tengdoshlari o'ynaydi. Yetakchi faoliyati shaxsiy muloqot bo'lib, uning o'ziga xos xususiyati bu guruhda amalga oshiriladi. O'smir yoshdagi bolalar dunyosi bilan munosabatlarini o'rganadi va ba'zi ekstremal vaziyatlar uni amalga oshiradi. Shuning uchun kattalarda uchraydigan barcha buzilishlar, kasalliklar o'smirlarda ham uchrab turadi.

O'smir yoshlarning jarohatlariga quyidagi reaksiyalarni qayd etish mumkin:

- boshqalardan o'z-o'zini ajratish;
- munosabatlarga kirishmaslik;
- boshqalarning fikriga ortiqcha taqlid qilish;
- boshqalarning fikriga qaramlik;
- agressiv xulq, munosabat va harakatlar;
- agitatsiya, shovqin yoki bir narsaga e'tibor bermaslik;
- ekstremal depressiya;
- atrofdagilarga reaksiyaning yetishmasligi, harakatsizlik darajasiga erishish.

Shuningdek stress oqibatida kelib chiqadigan sog'ligining funksional buzilishlari:

- uyquning buzilishi;
- hech kim bilan ochiq muloqot olib bormasligi;
- boshqalar tomonidan tahdid, g'oyalar;
- o'z joniga qasd qilishga urinishlar.

Bu yoshda ruhiy va psixosomatik buzilishlar doimiy bo'lishi mumkin. Turli xil somatik shikoyatlar qayd etilgan. Ular tibbiy ko'riklar natijalari bilan tasdiqlanmagan. Favqulodda vaziyat ta'siridan keyingi o'tkir davrda bola bilan ishlashning asosiy vositasi psixolog tomonidan uning amaliyotidan kelib chiqqan holda ishlab chiqilgan rag'batlantiruvchi material bo'lishi kerak. Rag'batlantiruvchi materiallar orasida alohida o'rinni psixologik yordamning samarali vositalaridan biri sifatida o'yinchoq egallaydi. Bunday holda, o'yinchoq harakat qiladi:

- ijobiy munosabatlar va muloqotni yo'lga qo'yishga ko'maklashuvchi vositalar;

- jismoniy, aqliy va shaxsiy xususiyatlarni tashhis qilish vositasi, regressiya xususiyatlarini o'rnatish vositasi;

- psixologik qo'llab-quvvatlash va tuzatish vositalari.

Vaziyat uchun tegishli stimul materialini tanlashda fojining o'zi hisobga olinishi kerak. Tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlarda turli kubiklar, konstruktorlar va materiallardan unumli foydalanish muhimdir. Bular plastilin, loy, bo'yoqlar, gubkalar, markerlar, rangli qalamlar va hozirgi paytda hissiy ahamiyatga ega bo'lgan har bir narsani tasvirlash uchun maxsus taxtalar.

Rasm chizish va modellashtirish bolalar uchun muhim faoliyat bo'lib, unda bolalar favqulodda vaziyatlar bilan bog'liq bo'lgan o'zlarining tajribalariga ramzlar yoki tasvirlar bilan munosabat bildirishlari mumkin va bu faoliyat maxsuli ijrochining o'zi tomonidan uni yaratilish jarayoni va motividan ajratib olinishi mumkin. Yaratilgan mahsulot mustaqil muallif ijodi sifatida tanila boshlaydi, bunda bola o'zini aniqlay oladi.

Har qanday bosqichda bola bilan ishlashning boshlanishi har doim bir-biri bilan tanishish, diagnostik tekshirish va ruhiy tiklanish maqsadida samarali hamkorlik uchun zarur bo'lgan aloqani o'rnatishdan iborat. Tanishish va psixologik yordam taklif qilish vaqtida siz bolaning shaxsini har qanday tarzda tasdiqlashingiz kerak. Hatto eng kichiklari ham ular bilan ishlashga rozi bo'lishlari kerak: "Salom, men Toshkentlik psixologman, mening ismim... sizning ismingiz nima?".

Agar men bilan muloqot qilishga tayyor bo'lsangiz, sizga yordam berishim mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, bola siz haqingizda ma'lumotga ega bo'lganda aloqada faolroq bo'ladi. Shuning uchun avval savolga javob bering va keyin unga murojaat qiling, masalan: "men 25 yoshdaman, siz necha yoshdasiz? Men shirinliklar va muzqaymoq iste'mol qilishni yaxshi ko'raman. Vaqtingizni qanday o'tkazasiz" va hokazo. Bu alohida ahamiyat kasb yetadi. Yuqorida qayd etilgan rag'batlantiruvchi material ham o'zaro hamkorlikni yo'lga qo'yishga ko'maklashadi. Yosh bolalar uchun, masalan, agar siz yopiq yoki o'tkir shokda bo'lsangiz, siz o'zingizdan emas, balki taniqli ijobiy xarakter - o'yinchoqdan, uning nomidan tanishishni boshlash mumkin.

Mutaxassislar "Tayyorgarlikdan o'tgan inson – yarim qutqarilgan inson", deb bejiz aytishmaydi. Yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlik bolalarning favqulodda vaziyatlar chog'idagi harakatlari samaradorligini belgilaydi. Bolalarning ruhiy chiniqqanligi vahimali kayfiyat rivojlanib ketishiga to'sqinlik qiladi, dadillashib, bor irodasini to'plab, sodir bo'lgan vaziyatdan chiqishning to'g'ri, maqsadbop yo'lini topish imkoniyatini beradi. Bu esa qurbonlar sonining kamayishiga yoki umuman bo'lmasligiga olib keladi. Bundan tashqari xorij mamlakatlari tajribalarini to'plash, o'rganish va amaliyotga tadbiq etish ishlarini davom ettirish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. А.Я. Варга, Е.С. Жорняк. «Время после трагедии» Московский психотерапевтический журнал, 2005 йил.

2. Е.И. Морозова, А.Л. Венгер. «Организация психологической помощи в чрезвычайных ситуациях», 2003 йил.
3. Б.Д. Карвасарский. «Психотерапевтическая энциклопедия», 2006 йил.
4. В.Д. Менделевич. «Клиническая и медицинская психология» Москва, 2005 йил.
5. Г.И. Иванов. «Умумий психология», 1967 йил.
6. К.К. Платков. «Умумий психология», 1982 йил.
7. А.А. Карелина. «Психологические тесты», Москва, 2003 йил.