ISSN:3030-332X
*Impact factor: 9,493*
International journal of scientific researchers

# KRIZIS HOLATIDAGI SHAXSLARGA IJTIMOIY-PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH: MUAMMOLAR VA YECHIMLAR

**Urinova Sevaraxon Baxtiyorjon qizi**
Farg‘ona davlat universiteti
Tarix fakulteti, ijtimoiy ish yo‘nalishi
https://doi.org/10.5281/zenodo.24247001

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada krizis holatidagi shaxslarga ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatishning nazariy va amaliy jihatlari, krizis vaziyatlarining inson ruhiy holati va ijtimoiy hayotiga ta’siri, yordam ko‘rsatish jarayonida uchraydigan muammolar hamda ularni bartaraf etish yo‘llari yoritilgan. Shuningdek, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv, individual yondashuv, psixologik maslahat va profilaktik tadbirlarning ahamiyati tahlil qilingan. Krizis holatlarining oldini olish va ularning salbiy oqibatlarini kamaytirishda oila, ta’lim muassasalari, mahalla va ijtimoiy xizmatlar hamkorligining o‘rni asoslab berilgan.
**Kalit so‘zlar:** krizis holati, ijtimoiy-psixologik yordam, psixologik qo‘llab-quvvatlash, stress, ruhiy salomatlik, ijtimoiy moslashuv, psixologik maslahat, profilaktika.

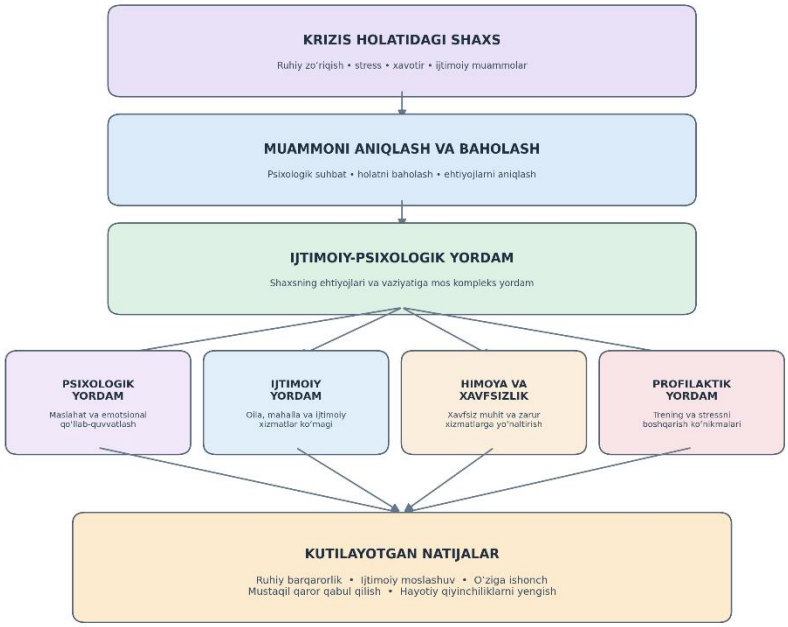
**Kirish.** Bugungi globallashuv va ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar sharoitida inson hayotida turli murakkab vaziyatlar, ruhiy zo‘riqishlar va kutilmagan muammolar yuzaga kelishi tabiiy holga aylanmoqda. Oilaviy nizolar, yaqin insonini yo‘qotish, ishsizlik, iqtisodiy qiyinchiliklar, zo‘ravonlik, kasallik, ijtimoiy tengsizlik va boshqa salbiy omillar insonning ruhiy barqarorligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bunday vaziyatlarda shaxs odatiy hayot tarzini davom ettirishda qiyinchiliklarga duch keladi, o‘z imkoniyatlariga bo‘lgan ishonchini yo‘qotishi, tushkunlik, xavotir va ijtimoiy yakkalanish holatlarini boshdan kechirishi mumkin. Shu sababli krizis holatidagi shaxslarga o‘z vaqtida va samarali ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatish zamonaviy jamiyatning muhim ijtimoiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

**Asosiy qism**

Krizis holatidagi shaxslarga ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatish murakkab va ko‘p qirrali jarayon bo‘lib, u insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish, mavjud muammolarni anglash, ijtimoiy munosabatlarni tiklash va hayotiy qiyinchiliklarni mustaqil yengib o‘tish qobiliyatini rivojlantirishga qaratiladi. Ushbu jarayonda psixologik yordam bilan bir qatorda ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, zarur hollarda huquqiy maslahat, tibbiy xizmat va boshqa mutaxassislar ko‘magini tashkil etish ham muhim hisoblanadi. Chunki krizis holatlari ko‘pincha faqat psixologik omillar bilan emas, balki oilaviy, iqtisodiy, huquqiy va ijtimoiy muammolar bilan ham chambarchas bog‘liq bo‘ladi.

Yana bir muhim muammo krizis holatidagi shaxslar bilan ishlashda individual yondashuvning yetarli darajada ta’minlanmasligidir. Har bir insonning ruhiy kechinmalari, muammolarni qabul qilish darajasi va ularga munosabati o‘ziga xos bo‘ladi. Masalan, oilaviy nizolar sababli krizis holatiga tushgan shaxs bilan yaqin insonini yo‘qotgan yoki zo‘ravonlikka duch kelgan shaxsga bir xil yondashuv asosida yordam ko‘rsatish kutilgan natijani bermaydi. Shu bois mutaxassis dastlab shaxsning psixologik holatini, muammoning kelib chiqish sabablarini, ijtimoiy muhitini va mavjud ehtiyojlarini o‘rganishi lozim. Shundan keyingina individual yordam dasturi ishlab chiqilishi maqsadga muvofiqdir.

***1-rasm. Krizis holatidagi shaxslarga ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatishning kompleks modeli***




Krizis holatidagi shaxslarga yordam ko‘rsatishning samarali yo‘nalishlaridan biri psixologik maslahat va emotsional qo‘llab-quvvatlash hisoblanadi. Bunda mutaxassis shaxsni diqqat bilan tinglashi, uning kechinmalarini inkor etmasligi, ayblovchi munosabatdan qochishi va ishonchli muloqot muhitini yaratishi kerak. Psixologik suhbat davomida shaxs o‘z muammolarini erkin ifodalash, vaziyatga nisbatan munosabatini qayta ko‘rib chiqish va muammoni hal etishning muqobil yo‘llarini aniqlash imkoniyatiga ega bo‘ladi. Ayniqsa, dastlabki psixologik yordam jarayonida xavfsizlikni ta’minlash, kuchli ruhiy zo‘riqishni kamaytirish va shaxsni zarur xizmatlar bilan bog‘lash ustuvor vazifalar sifatida qaralishi lozim.

Ijtimoiy-psixologik yordamning yana bir muhim tarkibiy qismi shaxsning ijtimoiy muhit bilan aloqalarini tiklashdir. Krizis holatida inson ko‘pincha oila a’zolari, do‘stlari va yaqinlaridan uzoqlashadi, o‘z muammolarini boshqalar bilan bo‘lishishdan qochadi. Bunday vaziyatda ijtimoiy yakkalanish ruhiy zo‘riqishni yanada kuchaytirishi mumkin. Shu sababli oila, mahalla, ta’lim muassasalari va ijtimoiy xizmatlar hamkorligida qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini shakllantirish muhimdir. Bunda oilaviy maslahatlar, guruhiy psixologik mashg‘ulotlar, ijtimoiy moslashuv dasturlari va o‘zaro yordam guruhlaridan foydalanish ijobiy natija berishi mumkin.

Krizis holatidagi shaxslar bilan ishlashda zamonaviy axborot-kommunikatsiya texnologiyalaridan foydalanish ham alohida ahamiyatga ega. Masofaviy psixologik maslahatlar, ishonch telefonlari, onlayn maslahat platformalari va elektron axborot resurslari yordamga muhtoj insonlarning mutaxassislar bilan tezkor aloqaga chiqish imkoniyatini kengaytiradi. Ayniqsa, chekka hududlarda yashovchi yoki turli sabablarga ko‘ra bevosita psixologik markazlarga murojaat qila olmaydigan shaxslar uchun bunday xizmatlar muhim ahamiyat kasb etadi. Biroq masofaviy xizmatlarda shaxsiy ma’lumotlar maxfiyligini saqlash, mutaxassislarning kasbiy malakasini ta’minlash va xavfli vaziyatlarda bevosita yordamga yo‘naltirish mexanizmlarini ishlab chiqish zarur.

Ijtimoiy-psixologik yordam samaradorligini oshirishda mutaxassislarning kasbiy kompetensiyasi ham muhim omil hisoblanadi. Psixologlar krizis psixologiyasi, stressni boshqarish, nizolarni hal etish, travmatik tajribalar bilan ishlash va shoshilinch psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha yetarli bilim hamda amaliy ko‘nikmalarga ega bo‘lishlari lozim. Shuningdek, mutaxassislarning o‘z ruhiy salomatligini asrash, kasbiy charchashning oldini olish va muntazam malaka oshirib borishiga ham

e’tibor qaratish zarur. Chunki ruhiy jihatdan zo‘riqqan yoki kasbiy charchash holatidagi mutaxassis tomonidan ko‘rsatiladigan yordam sifati pasayishi mumkin.

Krizis holatlarining oldini olishda profilaktik tadbirlarning o‘rni ham beqiyosdir. Ta’lim muassasalari, korxonalar, mahalla va oilalarda psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan seminarlar, treninglar va davra suhbatlarini tashkil etish orqali insonlarda stressga bardoshlilik, emotsional intellekt, muammolarni konstruktiv hal etish va sog‘lom muloqot ko‘nikmalarini shakllantirish mumkin. Ayniqsa, yoshlar orasida ruhiy salomatlikni muhofaza qilish, oilaviy munosabatlar madaniyatini rivojlantirish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan dasturlarni kengaytirish dolzarb vazifalardan biridir.

**Xulosa.** Xulosa qilib aytganda, krizis holatidagi shaxslarga ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatish insonning ruhiy barqarorligini tiklash, ijtimoiy hayotga qayta moslashuvi va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladigan muhim jarayondir. Mazkur yo‘nalishda samarali natijalarga erishish uchun psixologik maslahat, emotsional qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv va profilaktik tadbirlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish talab etiladi.

Shunday qilib, krizis holatidagi shaxslarga ko‘rsatiladigan ijtimoiy-psixologik yordam faqat mavjud muammoni bartaraf etishga emas, balki insonning kelajakda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan qiyin vaziyatlarga tayyorligini oshirish, mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish va jamiyatda sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga ham yo‘naltirilishi lozim.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Абрамова Г.С. Практическая психология. – М.: Академический проект, 2001.
2. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001.
3. Бодалев А.А. Психология общения. – М.: Издательство «Институт практической психологии», 1996.
4. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Питер, 2019.
6. Rogers C.R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. – Boston: Houghton Mifflin, 1961.
7. World Health Organization. Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies. – Geneva: WHO.