

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY TA’LIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI



EKSTREMAL VAZIYATLARDA PSIXOLOGIK XIZMAT
O‘QUV DASTURI

Bilim sohasi: 100000 – Ta’lim
Ta’lim sohasi: 110000 – Ta’lim
Ta’lim yo‘nalishi: 60310900 -Psixologiya (faoliyat turlari bo'yicha)

Fan/modul kodi EVPB406		O'quv yili 2026-2027	Semestr 7	ECTS - Kreditlar 6	
Fan/modul turi Majburiy		Ta'lim tili O'zbek/rus		Haftadagi dars soatlari 6	
1.	Fanning nomi		Auditoriya mashg'ulotlari (soat)	Mustaqil ta'lim (soat)	Jami yuklama (soat)
	Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat		90	90	180
2.	I. Fanning mazmuni. Fanni o'qitishdan maqsad -talabalarni ekstremal vaziyatlar psixologiyasining asosiy tushunchalari,ilmiy va amaliy jihatlar bilan tanishtirish hamda ekstremal vaziyatlarda inson faoliyati va xulq-atvori bilan bo'g'liq muammolarni hal eta oladigan psixolog-mutaxassislarni tayyorlashdan iborat. Fanning vazifalari-shaxsning ekstremal vaziyat sharoitlariga moslashish jarayonlari haqida atroflicha tushuncha berish;shaxsning ekstremal vaziyatlar va o'ta noaniq vaziyatlardagi faoliyati jarayonlari va xususiyatlari haqidagi tushunchani shakllantirish;ekstremal vaziyatlarda shaxsning psixik jarayonlari va holatlari hamda bunday shart-sharoitlarda shaxs xususiyatlarining o'rni va roli haqida tushuncha berish;ekstremal vaziyatlar psixologiyasiga doir zamonaviy tadqiqotlar bilan tanishtirish; II. Nazariy qism (ma'ruza mashg'ulotlari) II.I. Fan tarkibiga quyidagi mavzular kiradi: 1-mavzu.Halokatlar,ekstremal va favqulodda vaziyatlar to'g'risida zamonaviy tushunchalar Favqulodda,ekstremal va inqirozli vaziyatlar haqida tushuncha.Favqulodda vaziyat.Ekstremal vaziyat.Inqirozli vaziyat.Inqiroz.Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri.Ekstremal vaziyatlarning sub'ektlari. 2-mavzu.Stressni o'rganish tarixi va uning ta'rifi Stress:o'rganish tarixi va zamonaviy tushunchalar.Stressli vaziyatlar rivojlanishining egrisi.Stressga bardoshlilik haqida tushuncha.Asabiy titrashda yordam ko'rsatish.Qahr-g'azab, jahldorlik, tajovuzkorlikda yordam ko'rsatish 3-mavzu.Stress psiyofiziologiyasi Stress vujudga kelishining tabiati.Fiziologik va psixologik xususiyatlar.Asab tizimi:anatomik tuzilish va funksional taqsimlanish.Stress mexanizmlari. 4-mavzu.Stress psixologiyasi Psixologik stress shakllanishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar.Insonning stressga reaksiyalarining turlari(darajalari).Stressning vujudga kelishi va rivojlanishiga inson individual va shaxs xususiyatlarining ta'siri.				

Stressning insonga ijobiy ta'siri, Stressning salbiy ta'siri. Stressning inson orzanizmiga ta'siri. Stressga nisbatan o'tkir (shiddatli) reaksiyalar paytida o'z-o'ziga yordam ko'rsatish.

6-mavzu. Shoshilinch psixologik yordam

Stressga nisbatan shiddatli reaksiya paytida shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish. Qo'rquv holatlarida yordam ko'rsatish. Bezovtalanish holatlarida yordam ko'rsatish. Yig'lash holatlarida yordam ko'rsatish. Vahimaga tushish holatlarida yordam ko'rsatish. Apatiya holatlarida yordam ko'rsatish. Aybdorlik va uyalish holatlarida yordam ko'rsatish. Harakatli qo'zg'alish holatlarida yordam ko'rsatish.

7-mavzu. Favqulodda vaziyatlarda shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning tashkiliy jihatleri

Favqulodda vaziyat yuzaga kelgan joyda psixologik xizmat ko'rsatuvchi xodimlar faoliyatining tashkiliy sxemasi. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari. Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis-psixologning prinsiplari va axloq me'yorlari.

8-mavzu. Jarohat stressiga nisbatan reaksiyalarning kechiktirilish holatlari
Jarohatdan keyingi stressli buzilish (JKSB). G'am-qayg'u reaksiyalari. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish metodlari. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishda foydalaniladigan psixologik tashxis metodlari.

9-mavzu. Jarohatdan keyingi stressli buzilish

Nevrotik va sog'lom harakatlarni ajratib turuvchi kichik farq-reaksiya tezligi. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha.

10-mavzu. Bezovtalanish tushunchasi. Jarohatdan keyingi stressli holatda bezovtalanish bilan bog'liq kechinmalar bilan ishlash.

Bezovtalanish holatlarida yordam ko'rsatish. Asablar zo'riqishi sindromi. Jarohatdan keyingi stressli holatda bezovtalanish bilan kechinmalar bilan ishlash.

11-mavzu. Yo'qotish bilan bog'liq kechinmalar

Yo'qotish sindromi. Yo'qotish ayrilish bilan bog'liq o'tkir reaksiya. Yo'qotish hissini his qilayotgan insonni konsul'tasiyasi. Qisqa muddatli ijobiy terapiya treningi.

12-mavzu. Ekstremal vaziyatlarda inson emosional-irodaviy xususiyatlarining o'rni

Emosional-irodaviy xususiyatlarning ekstremal vaziyatlarda ahamiyati. Suisidal klientlar konsul'tasiyasi. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsul'tasiyasi.

13-mavzu.Emosiyalar va emosional holatlar

Emosiya tushunchasi.Emosiya va his-tuyg'ularning tasnifi.Emosiyalarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni.

14-mavzu.Mutaxassislarning kasbiy salomatligi

Superviziya.Kasbiy salomatlik tushunchasi. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi.

15-mavzu.Ekstremal sohadagi mutaxassislarda kasbiy so'nish sindromi profilaktikasi

Mutaxassislarda kasbiy so'nish sindromi profilaktikasi tushunchasi va ko'rinishlari.Kasbiy so'nishi bor mutaxassislarning psixologik korreksiyasini tashkil etish

III. Amaliy mashg'ulotlar bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlar uchun quyidagi mavzular tavsiya etiladi:

- 1.Halokatlar,ekstremal va favqulodda vaziyatlar to'g'risida zamonaviy tushunchalar
- 2.Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi predmet va vazifalari
- 3.Ekstremal vaziyatlar turlari
- 4.Harbiy vaziyatlar ishtirikchilarida posttravmatik holatlar
- 5.Bolalarda zo'ravonlik holatlari bilan ishlash
- 6.Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri
- 7.Inqiroz va inqirozli vaziyatlar
- 8.Ekstremal vaziyatlarning subektlari
- 9.Stressni o'rganish tarixi va uning ta'rifi
- 10.Stress psixofiziologiyasi
- 11.Stress psixologiyasi
- 12.Stressning inson hayotiga ta'siri
- 13.Stressning salbiy ta'siri
- 14.Stressbardoshlik haqida tushuncha
- 15.Suitsid va uni keltirib chiqaruvchi omillar
- 16.Ekstremal holatlarda guruh terapiya
- 17.Psixologik stress shakllanishida ta'sir ko'rsatuvchi omillar
- 18.Emotsional so'nish va uni keltirib chiqaruvchi omillar
- 19.Jinsiy zo'ravonlik holatlarida jabrlanuvchilar bilan ishlash
- 20.Vahima tushish holatlarida yordam ko'rsatish
- 21.Ayibdorlik yoki uyat hisshi uchun yordam
- 22.Asabi taranglikda yordam berish
- 23.G'azab va tajovuzda yordam berish
- 24.Yig'ilishda psixologik yordam berish
- 25.Isterikada psixologik yordam berish
- 26.Favqulodda psixologik xizmat
- 27.Jarohat stressiga nisbatan reaksiyalarning kechiktirilish holatlari
- 28.Jarohatdan keyingi stressli buzilish
- 29.G'am-qayg'u reaksiyalari

30. Psixosomatik kasalliklar

Mustaqil ta'lim va mustaqil ishlar

Mustaqil ta'limni baholash – bu talabalarning jamoaviy tartibda va yakka tartibda berilgan amaliy loyihalarni bajarishlari orqali amalga oshiriladi. Bunda har bir talabaga bitta jamoaviy loyiha va ikkita yakka tartibda bajariladigan loyiha beriladi. Talaba berilgan loyihaning maqsad va vazifalarini, mohiyatini tushungan holda qo'yilgan masalani o'rganib, izlanishlar olib boradi. Olingan natijalarni tahlil qilib, hulosalari bilan taqdimotlar tayyorlab himoya qiladi. Ishchi fan dasturida loyihalarning soni, mavzusi, mazmuni bajarish usullari va topshirish muddatlari to'liq ochib beriladi.

Mustaqil ta'lim uchun tavsiya etiladigan mavzular:

1. "Ekstremal vaziyat" tushunchasi.
2. Ekstremal vaziyatlar tasnifi.
3. Tabiiy ekstremal vaziyatlarning tavsifi
4. Antropogen ekstremal vaziyatlarning tavsifi
5. Ekstremal vaziyatlarda shaxs
6. Emosiyalar va emosional holatlar, ularning ekstremal vaziyatlardagi o'rni.
7. Affekt holati.
8. Frustrasi holati.
9. Stress: tushuncha, struktura, turlar
10. Ekstremal vaziyatlarda inson emosional-irodaviy xususiyatlarining o'rni
11. Jarohatdan keyingi stress holati (JKSH) tushunchasi
12. JKSHda shoshilinch yordam ko'rsatish
13. Harbiy harakatlardan keyingi JKSH.
14. Yaqin insonlarini yo'qotganda vujudga keladigan JKSH.
15. Jarohatga nisbatan psixosomatik reaksiya, uning asosiy bosqichlari.
16. Bezovtalanish tushunchasi; JKSHda bezovtalanish bilan bog'liq kechinmalar bilan ishlash.
17. Ekstremal vaziyatlarda axborot tanqisligi sharoitida qaror qilish xususiyatlari.
18. Ekstremal vaziyatlarning psixologik tahlili.
19. Ekstremal yordam ko'rsatish tamoyillari
20. Bezovtalanish tushunchasi. Jarohatdan keyingi stressli holatda bezovtalanish bilan
21. Asabiy titrashda yordam ko'rsatish
22. Asab tizimi: anatomik tuzilish va funksional taqsimlanish
23. Insonning stressga reaksiyalarining turlari (darajalari)
24. Stressga nisbatan o'tkir (shiddatli) reaksiyalar paytida o'z-o'ziga yordam ko'rsatish
25. Aybdorlik va uyalish holatlarida yordam ko'rsatish
26. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatishning umumiy tamoyillari va asosiy kasbiy psixologik metodlari
27. Jarohatdan keyingi stressli holatda bezovtalanish bilan kechinmalar bilan ishlash

	28. Yo'qotish hissinin his qilayotgan insonni konsultasiyasi 29. Suisidal klientlar konsultasiyasi. 30. O'z joniga qasd qilgan insonlarning konsultasiyasi 31. Emosiyalarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni 32. Kasbiy salomatlik tushunchasi 33. Kasbiy salomatlikni tashxisi va psixoterapiyasi 34. Kasbiy so'nishi bor mutaxassislarning psixologik korreksiya tashkil etish. 35. Emosiyalarning ekstremal vaziyatlardagi o'rni 36. Qisqa muddatli ijobiy terapiya treningi. 37. Stressga bardoshlilik haqida tushuncha. 38. Shoshilinch psixologik yordam ko'rsatish metodlari 39. Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan mutaxassis-psixologning prinsiplari va axloq me'yorlari 40. Apatiya holatlarida yordam ko'rsatish 41. Qo'rquv holatlarida yordam ko'rsatish 42. Qahr-g'azab, jahldorlik, tajovuzkorlikda yordam ko'rsatish 43. Ekstremal vaziyatlarning insonga ta'siri ✓ 44. Vahimaga tushish holatlarida yordam ko'rsatish 45. Yo'qotish ayrilish bilan bog'liq o'tkir reaksiya
3.	VII. Ta'lim natijalari (shakllanadigan kompetensiyalar) Fanni o'zlashtirish natijasida talaba: - ekstremal vaziyatlarning asosiy tushunchalari va tasnifi, ekstremal vaziyatlarning muayyan turlari, ularning kechish qonuniyatlari; ekstremal vaziyatlarning mazmun-mohiyati va murakkabligi haqida tasavvurga ega bo'lishi; (bilim) - xronik stress va mutaxassisning kasbiy salomatligini yaxshilash usullari; ekstremal vaziyatlarda psixologik tashxis usullari; shoshilinch yordam ko'rsatish usullari; muayyan ekstremal vaziyatlar uchun adekvat dastlabki psixologik yordam ko'rsatish metodlari; PTSDda psixoterapiyasi, geshtal'tterapiya, kognitiv xulq-atvor psixoterapiyasi, simvolli drama, oilaviy psixoterapiya, neyolingvistik dasturlashni (NLP) bilishi va ulardan foydalana olishi; (ko'nikma). - ekstremal vaziyatlarda psixologik yordamni tashkil etish; murakkab hayot sharoitlarida psixologik yordam ko'rsatishni amalga oshirish; qo'rquv, xavotirlanish, yig'lash, vahima, apatiya, aybdorlik yoki uyalish hissi, asabiyladish yoki titroqni boshdan kechirayotgan shaxslarga shoshilinch yordam ko'rsatish; uning rivojlanish xususiyatlarini tahlil qila olish malakalarga ega bo'lishi kerak.
4.	VIII. Ta'lim texnologiyalari va metodlari: • ma'ruzalar; • interfaol keys-stadilar; • amaliy mashg'ulotlar (mantiqiy fikrlash, tezkor savol-javoblar); • guruhlarda ishlash; • taqdimotlarni qilish; • individual loyihalar;

	• individual loyihalar; • jamoa bo'lib ishlash va hiyoa qilish uchun loyihalar
5.	IX. Kreditlarni olish uchun talablar: Fanga oid nazariy va uslubiy tushunchalarni to'la o'zlashtirish, tahlil natijalarini to'g'ri aks ettira olish, o'rganilayotgan jarayonlar va tushunchalar haqida mustaqil mushohada yuritish, joriy va oraliq nazorat shakllarida berilgan vazifa va topshiriqlarni bajarish, yakuniy nazorat bo'yicha variantlar asosida yozma topshiriqlarni bajarishi zarur.
6.	X. Asosiy adabiyotlar: 1. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М. ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 2. Кекелидзе З. И. Психические расстройства, возникающие при ЧС // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в 2 т / Под ред. Т. Е. Дмитриевой. Т. М., 2000. С. 182-222. 3. Крюкова М. А., Никитина Т. Н., Сергеева Ю. С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М. НЦ ЭНАС, 2021. 4. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю. С. Шойгу. М. Смысл, 2017-319 с. 5. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. А. Е. Тарас, К. В. Сельченко. Минск: Харвест, 2020. XI. Qo'shimcha adabiyotlar 1. Mirziyoyev Sh. M. "Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz". - Toshkent: "O'zbekiston", 2017. - 488b. 2. Билл Д. Все о стрессе. Пер. с англ. М.: Олимп: АСТ, 2002. 3. Бодров В. А., Бессонова Ю. В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психологический журнал. № 2. 2005. т. 26. С. 45-56. 4. Александровский Ю. А. Психические расстройства во время и после чрезвычайной ситуации // Психиатрия психотерапия. 2001. т. 32. № 3. С. 32-39. Axborot manbalari http://www.edu.uz – O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi sayti. http://www.uzedu.uz – O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi sayti. http://www.gov.uz – O'zbekiston Respublikasi xukumat portal. www.natlib.uz (A.Navoiy nomidagi O'z.MK) www.ziynet.uz - Ziyonet axborot-ta'lim resurslari portal www.cspi.uz (Chirchiq davlat pedagogika universiteti veb sayti.)
7.	Chirchiq davlat pedagogika universiteti tomonidan ishlab chiqilgan va universitet Kengashining 2023 yil "<u>29</u>" <u>08</u> dagi qarori bilan tasdiqlangan
8.	Fan/modul uchun ma'sullar: O.U.Avlayev- CHDPU "Psixologiya" kafedrasida dotsenti, psixologiya fanlari nomzodi G.Mirzarahimova- CHDPU, "Psixologiya" kafedrasida o'qituvchisi

9.	Taqrizchilar: D.S.Qarshiyeva- Nizomiy nomidagi TDPU.“Amaliy psixologiya” kafedrası dotsenti, psixologiya fanlari doktori S.R.Mirzayeva- Chirchiq davlat pedagogika universiteti, “Psixologiya” kafedrası dotsenti,psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori
----	--