

Dilbər Sadiq BƏHMƏNLİ

Qərbi Kaspi Universiteti, müəllim,
Bakı Dövlət Universitetinin Sosial və Pedaqoji Psixologiya kafedrasının qiyabi doktorantı
E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

EKSTREMAL ŞƏRAİTDƏ PSIXOLOJİ YARDIM

Xülasə

İnsan ətraf aləmə asanlıqla adaptasiya oluna bilir, hətta ən çətin situasiyalara belə reaksiyaların şiddəti bir müddət sonra azalır və insanda desentizasiya (hissizləşmə) prosesi gedir. Lakin bu onların öyrəşdikləri və tam mənada adaptasiya olunduqları mənasına gəlmir. Bu, bəzən çarəsiz qurbana çevrilməyə bənzəyir və ya özünü, öz psixi vəziyyətini qoruma məqsədi daşıyır.

Açar sözlər: Fəlakət, fəvqəladə vəziyyət, travmatik hadisə, psixoloji yardım, qurban

UOT: 159.9

DOI: 10/54414/XYMJ4325

Giriş

“Fəlakət” sözünün arxasında həmişə insan kədəri, iztirabları dayanır, hər belə hal bir çox insanların taleyini məhv edir, ailə və şəxsi faciələr yaradır. Fəvqəladə vəziyyət anında çoxlu sayda insanın dinc həyatı məhv olur. Bu insanların mütəxəssislərin, o cümlədən mütəxəssis psixoloqların köməyinə ehtiyacı var. Təcili psixoloji yardımın göstərilməsi psixoloji təcrübənin müstəqil sahəsidir. Təcili psixoloji yardım dedikdə, böhran və ya fəvqəladə hadisə nəticəsində zərər çəkmiş bir şəxsin və ya bir qrup insanın mövcud psixoloji, psixofizioloji vəziyyətini və mənfi emosional təcrübələrini tənzimləməyə yönəlmiş qısamüddətli tədbirlər sistemi başa düşülür [7].

Əsas mətn

Fəvqəladə vəziyyətdə olan insanlara yardımın təşkili və göstərilməsi üçün məsuliyyət dövlət tərəfindən götürülür, xüsusi xidmətlər yaradılır:

- Xilasedicilər,
- Yangınsöndürənlər,
- Tibb işçiləri.

Bu bölmələrin işçilərinin fəvqəladə hadisə yerində peşəkar psixoloji yardım göstərilməsi işinin necə təşkil edilməli olduğu barədə təsəvvürə malik olması vacibdir. Fəvqəladə vəziyyətdə psixoloji yardım göstərəkən aşağıdakı amillər fərqləndirilir [5, s 272]:

1. Travmatik hadisənin olması. Təcili psixoloji yardımın göstərilməsi insanın emosional, koqnitiv və şəxsi sferalarına güclü təsir göstərən hadisədən sonra baş verir. Bunlar təbii və ya texnogen xarakterli geniş miqyaslı fəvqəladə hallar və ya

daha az miqyaslı hadisələr ola bilər ki, bu da insana güclü stressli təsir göstərir (yol-nəqliyyat hadisələri, zorlama, sevdiyimiz birinin qəfil ölümü). Demək olar ki, həmişə belə bir hadisəni ani bir hadisə kimi təsvir etmək olar.

2. Vaxt faktoru - təcili psixoloji yardım həmişə qısa müddətdə göstərilir.

3. Mütəxəssis psixoloqun işi üçün qeyri-adi şərait (iş üçün ayrı-ayrı binaların olmaması, yaşayış şəraitinin pis olması və s.).

4. Psixoloji köməyə ehtiyacı olan çoxlu sayda insanın bir yerdə cəmləşməsi.

Yuxarıda deyilənlərdən belə nəticəyə gəlmək olar ki, mütəxəssis psixoloqun təcili yardımını güclü mənfi stress təsirindən sonra qısamüddətli yardımdır. Fəvqəladə vəziyyətdə təcili psixoloji yardımın göstərilməsi zamanı psixoloji xidmətin mütəxəssislərinin vəzifələri bunlardır:

❖ Qəza-xilasetmə və digər təxirəsalınmaz işlərin aparılması üçün optimal şəraiti təmin edən psixoloji mühitin yaradılması;

❖ Qurbanlarda, habelə, fəvqəladə hallar nəticəsində həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarında və yaxınlarında stressə kəskin reaksiyaların intensivliyinin azaldılması, onların hazırkı psixi vəziyyətinin optimallaşdırılması;

❖ Kütləvi mənfi reaksiyaların riskinin azaldılması;

❖ Qurbanlarda, habelə, fəvqəladə hallar nəticəsində həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarında və yaxınlarında, travmatik hadisənin təsiri nəticəsində hər hansı mümkün psixi nəticələrin baş verməsinin qarşısının alınması.

Psixoloji xidmətin mütəxəssisləri qarşıya qoyulmuş vəzifələri həyata keçirmək üçün aşağıdakıları həyata keçirirlər:

❖ Zərərçəkənlərə, habelə, fəvqəladə hallar nəticəsində həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarına və yaxınlarına, stresə kəskin reaksiyalar olduqda təcili psixoloji yardım;

❖ Qurbanlara, habelə, fəvqəladə hallar nəticəsində həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarına və yaxınlarına psixoloji konsultasiya;

❖ Qurbanların, habelə, fəvqəladə hallar nəticəsində həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarının və yaxınlarının məlumat və psixoloji dəstəyi;

❖ Fəvqəladə halın nəticələrinin aradan qaldırılması və zərərçəkənlərə, habelə, həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarına və yaxınlarına yardım göstərən xidmətlərlə qarşılıqlı əlaqənin təşkili

❖ Fəvqəladə hadisə nəticəsində, o cümlədən, bu xidmətlərin mütəxəssislərinə həmin şəxslərin psixi vəziyyətinin xüsusiyyətləri barədə məlumat verilməsi;

❖ Fəvqəladə hallarda qurbanların, habelə, həlak olanların və xəsarət alanların qohumlarının və yaxınlarının minimum həyat şəraitinin təmin edilməsinə yardım etmək;

❖ Kütləvi mənfi reaksiyaların riskini azaltmaq üçün kütləvi hadisələrin müşayiəti;

❖ Fəvqəladə hallara cavab verən mütəxəssislərin psixoloji dəstəyi [2, s 22].

Fəvqəladə hallarda psixoloji yardım işinin təşkili mərhələləri Yu.S. Şoyqu [6], T.N. Nikitina [3, s 194], həmçinin A.İ. Lyaşenko, S.V. Tiunova, V.N. Şatilo [1, s 200]:

Hazırlıq mərhələsi. Hazırlıq mərhələsinin məqsədi təcili psixoloji yardımın göstərilməsi üçün ətraflı fəaliyyət planının hazırlanmasıdır. Bunun üçün həyata keçirmək lazımdır:

Fəvqəladə vəziyyət nəticəsində yaranmış psixoloji vəziyyət haqqında məlumatların toplanması. Bəzi hallarda, lazımi məlumatları artıq hadisə yerində işləyən psixoloqlardan və ya başqa profilli mütəxəssislərdən əldə etmək olar. Bu cür məlumat yoxdursa, mütəxəssislərin işini ən optimal şəkildə təşkil etmək üçün onu özünüzün toplaması lazımdır. Məlumatların toplanması aşağıdakı sxem üzrə aparılır.

• Psixoloqların işləyəcəyi yerlərin müəyyən edilməsi:

Qurbanların və onların qohumlarının dislokasiya yerləri, kütləvi tədbirlərin keçirildiyi yerlər (xatirə mərasimləri, şəxsiyyətin müəyyən edilməsi, güc strukturlarının nümayəndələri ilə görüşlər). Çox vaxt belə bir yer həm də fəvqəladə vəziyyət yeridir (əgər fəvqəladə vəziyyət yaşayış məntəqəsinin ərazisində baş verərsə).

• Yardıma ehtiyacı olan insanların sayının təxmini.

• Artıq işləyən və ya yaxın gələcəkdə işə başlayacaq mütəxəssislərin sayını öyrənmək.

• İctimai tədbirlərin vaxtının, yerlərinin və iştirakçıların təxmini sayının dəqiqləşdirilməsi.

• Zərər çəkmiş şəxslər və ya onların qohumları tərəfindən həyata keçirilməli olan hərəkətlərin qaydası, vaxtı və yerinin aydınlaşdırılması (təzminatın ödənilməsi, şəxsiyyətin müəyyən edilməsi prosesi, ölüm haqqında şəhadətnamələrin alınması və s.).

2. Hər bir mütəxəssisin iş yerinin və qaydasının müəyyən edilməsi hazırlıq mərhələsində həll olunan ikinci mühüm vəzifədir, çünki yardımın göstərilməsinin effektivliyi çox vaxt onun həllinin uğurundan asılıdır. Hər bir mütəxəssis konkret saytda, işdə nə etməli olduğunu bilməlidir.

3. Göstərici iş planının tərtib edilməsi. Bu üçüncü problemin həlli hazırlıq mərhələsində baş verir, lakin təcili psixoloji yardım göstərilməsinin bütün dövrü ərzində bu plan dəyişən fəaliyyət şəraitindən asılı olaraq dəyişdirilə və düzəldilə bilər.

Əsas mərhələ. Təcili psixoloji yardımın göstərilməsi üzrə işin əsas mərhələsində psixoloqlar iki əsas istiqamətdə işləyirlər:

➤ Fəvqəladə vəziyyətin nəticələrinin aradan qaldırılmasında iştirak edən mütəxəssislərə peşəkar fəaliyyət üçün şəraitin təmin edilməsinə köməklik

➤ Fəvqəladə halların qurbanlarına yardım.

➤ Psixoloqların fəaliyyətinin məzmunu müxtəlif ola bilər, o, hazırlıq mərhələsində müəyyən edilir və iş planında öz əksini tapır. Bu məzmun vəziyyətin spesifik xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Son mərhələ. Təcili psixoloji yardımın göstərilməsi üzrə işin yekun mərhələsində bu şəkildə vəzifələr həll olunur:

• Ehtiyacı olanlara yardımın göstərilməsi. Bir qayda olaraq, son mərhələdə fəvqəladə hallara reaksiya sahəsində qurbanların sayı azdır, lakin psixoloji yardıma ehtiyacı olanlar var.

• Fövqəladə halların nəticələrinin aradan qaldırılmasında iştirak edən mütəxəssislərə psixoloji yardımın göstərilməsi üzrə tədbirlər. Bu cür tədbirlər indiki mərhələdə mümkündür və məqsəduyğundur, çünki fəvqəladə halların nəticələrinin aradan qaldırılması, zərərçəkənlərə sosial yardımın göstərilməsi və s. azalır.

• Təcili psixoloji yardımın göstərilməsi üzrə iş zamanı əldə edilmiş məlumatların ümumiləşdirilməsi və təhlili.

• Məlumatların ümumiləşdirilməsi və təhlili əsasında vəziyyətin inkişafının proqnozunu verilməsi. Beləliklə, təcili psixoloji yardımın göstərilməsinin əsas mərhələlərini araşdırdıq.

Təcili psixoloji yardım göstərmək üçün mütəxəssislər tərəfindən istifadə olunan əsas praktiki aspektlərin icmalına nəzər yetirək. Böhran vəziyyətində iki növ psixoloji yardım mümkündür: böhran konsultasiyası və böhran psixoterapiyası [4].

Nəticə

Böhran təkcə travmatik hadisəyə və ya təcrübəyə deyil, həm də fərdin vəziyyətə reaksiyasına aiddir. Bu böhranı tətikləyən hadisələr inkişaf qüsurlarından (yeniyetməlik dövrünə girmək kimi) təbii fəlakətlərə, sevdiyi birinin ölümünə qədər dəyişir.

Böhran konsultasiyası böhran konsultatından (bəzən böhrana müdaxilə məsləhətçisi və ya travma məsləhətçisi adlanır) kömək və dəstək almaqla fərdlərə böhranın öhdəsindən gəlməyə kömək edə biləcək müdaxilədir. Müasir böhran konsultasiyasının kökləri Birinci Dünya Müharibəsi və İkinci Dünya Müharibəsinə gedib çıxır.

Bu vaxta qədər döyüş təcrübələrinə əhəmiyyətli psixoloji reaksiyalar göstərən şəxslər tez-tez zəif və ya hətta dəyişkən hesab edilirdilər. Lakin tezliklə

məlum oldu ki, dərhal müalicə alan şəxslər müalicə olunmayanlardan qat-qat yaxşı vəziyyətdədirlər.

ƏDƏBİYYAT SİYYAHISI:

1. Ляшенко А.И., Тиунов С.В., Шатило В.Н. Практика участия психологов МСПП в работе по оказанию экстренной психологической помощи // Психология экстремальных ситуаций / Под ред. В.В.Рубцова, С.Б.Малых. М.: Психологический институт РАО, 2007. С. 199-205

2. Межведомственная инструкция «О Порядке оказания экстренной психологической помощи пострадавшему населению в зонах чрезвычайных ситуаций и при пожарах» <http://www.mchs.gov.ru/document/396339>

3. Никитина Т.Н. К вопросу о задачах экстренной психологической помощи // Антология тяжелых переживаний: социально-психологическая помощь: Сборник статей / Под ред. О.В. Красновой. М: МПГУ; Обнинск: Принтер, 2002. С.190-204.

4. Попова Р.Р. Психологическая помощь в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие. – Казань: Издательство Казанского ун-та, 2013

5. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. – 319 с.

6. Психология экстремальных ситуаций: учебное пособие для студентов высш. учеб. заведений / [Т.Н. Гуренкова, И.Н.Елисева, Т.Ю.Кузнецова, О.Л. и др.]: Под общ. ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл; Академия, 2009

7. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» 2010, №5/

Dilbar Sadiq BAHMANLI
E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE IN EXTREME CONDITIONS

Summary

A person can easily adapt to the surrounding world, the intensity of reactions even to the most challenging situations decreases after a while and the person undergoes a process of desensitization (numbness). But it doesn't mean that the person is used to it and fully adapted. This sometimes seems like victimization helplessly or aims to protect himself and his mental state.

Keywords: disaster, emergency, traumatic event, psychological help, victim

Дильбар Садыг БАХМАНЛЫ
E-mail: dilbarbahmanli@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ

Резюме

Человек легко приспосабливается к окружающей среде, интенсивность реакций даже на самые сложные ситуации через некоторое время снижается, у человека наступает процесс десенсибилизации (оцепенение). Но это не значит, что он к этому привык и полностью адаптирован, это иногда кажется безнадежной виктимизацией или направлено на защиту себя и своего психического состояния.

Ключевые слова: катастрофа, чрезвычайная ситуация, травматическое событие, психологическая помощь, пострадавший

Daxil olub: 02.08.2022