

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

Рўйхатга олинди:

№ 5A210201

2017 йил "08" 18



Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги

2017 йил "08" 24

“ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАР ПСИХОЛОГИЯСИ”

ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси: 200000 – Ижтимоий соҳа, иқтисод ва ҳуқуқ

Таълим соҳаси: 210000 – Социология ва психология

Мутахассислик: 5A210201 – Психология (умумий психология)

ТОШКЕНТ – 201_



Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил "08" 24 даги "803" – сонли буйруғининг 2 - иловаси билан фан дастури рўйхати тасдиқланган.

Фан дастури Олий ва ўрта махсус, касб-хунар таълими йўналишлари бўйича Ўқув-услубий бирлашмалар фаолиятини Мувофиқлаштирувчи Кенгашининг 2017 йил "08" 15 даги 4 - сонли баённомаси билан маъқулланган.

Фан дастури Ўзбекистон Миллий университетида ишлаб чиқилди.

Тузувчи:

Қодиров К.Б. - Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси доценти, психология фанлари номзоди

Такризчилар:

Расулов А.И. - Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси доценти, психология фанлари номзоди

Қодирова Х.А. Низомий номли ТДПУ Педагогика ва умумий психология кафедраси доцент в.б., психология фанлари номзоди

Фан дастури Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети Кенгашида кўриб чиқилган ва тавсия қилинган (2017 йил "14" 07 даги "6" - сонли баённома).

I. Ўқув фанининг долзарблиги ва олий касбий таълимдаги ўрни

“Экстремал вазиятлар психологияси” фани психология ихтисослиги бўйича магистрларни тайёрлашга мўлжалланган. “Экстремал вазиятлар психологияси” фанининг ўқув дастури олий касбий таълимнинг Давлат таълим стандартига мувофиқ тарзда ижтимоий психологиянинг долзарб муаммолари ҳамда замонавий методологик ва амалий талқинларда ёритилган маълумотларни инобатга олган ҳолда тузилган.

Бугунги куннинг ижтимоий-сиёсий шарт-шароитларида фавқуллодда вазиятлар ва уларнинг олдини олиш масалаларига кенг камровли ёндашувлар ишлаб чиқилмоқда. Инсоннинг техноген ҳалокатлар, табиий офатлар, турли зўравонликлар таъсирига ёки асирга тушиб қолиш ҳолатлари тобора кўпроқ учрамоқда. Экстремал вазиятлар психологияси ҳозирги пайтда амалий психологиянинг энг муҳим ва долзарб бўлимларидан бири бўлиб ҳисобланмоқда.

II. Ўқув фанининг мақсади ва вазифалари

Фани ўқитишдан мақсад – талабаларни экстремал вазиятлар психологиясининг асосий тушунчалари, илмий ва амалий жиҳатлари билан таништириш ҳамда экстремал вазиятларда инсон фаолияти ва ҳулк-атвори билан боғлиқ муаммоларни ҳал эта оладиган психолог-мутахассисларни тайёрлашдан иборат.

Фанининг вазифалари – шахснинг экстремал вазият шароитларига мослашиш жараёнлари ҳақида атрофлича тушунча бериш; шахснинг экстремал вазиятлар ва ўта ноаниқ вазиятлардаги фаолияти жараёнлари ва хусусиятлари ҳақидаги тушунчани шакллантириш; экстремал вазиятларда шахснинг психик жараёнлари ва ҳолатлари ҳамда бундай шарт-шароитларда шахс хусусиятларининг ўрни ва роли ҳақида тушунча бериш; экстремал вазиятлар психологиясига доир замонавий тадқиқотлар билан таништириш; экстремал вазиятлардаги фаолият жараёнида психологик ёрдам кўрсатишнинг амалий технологиялари билан таништириш.

Талаба:

- экстремал вазиятларнинг асосий тушунчалари ва таснифи;
- экстремал вазиятларнинг муайян турлари, уларнинг кечиш қонуниятлари;
- экстремал вазиятларнинг мазмун-моҳияти ва мураккаблиги *ҳақида тасаввурга эга бўлиши*;
- хроник стресс ва мутахассиснинг касбий саломатлигини яхшилаш усуллари;
- экстремал вазиятларда психологик ташхис усуллари;
- шошилиш ёрдам кўрсатиш усуллари;
- муайян экстремал вазиятлар учун адекват дастлабки психологик ёрдам кўрсатиш методлари;
- ПТСБда психотерапияси, гештальттерапия, когнитив –ҳулк-атвор психотерапияси, символли драма, оилавий психотерапия, нейролингвистик

дастурлашни (НЛП) *билиши ва улардан фойдалана олиши*;

- экстремал вазиятларда психологик ёрдамни ташкил этиш;
- мураккаб ҳаёт шароитларида психологик ёрдам кўрсатишни амалга ошириш;
- кўркув, хавотирланиш, йиғлаш, ваҳима, апатия, айбдорлик ёки уялиш хисси, асабийлашиш ёки титрокни бошдан кечираётган шахсларга шошилиш ёрдам кўрсатиш;
- зўрлашдан жабр чекаётган инсонларга психологик ёрдам кўрсатиш;
- унинг ривожланиш хусусиятларини таҳлил қилиш ҳамда башорат қилиш;
- дастлабки психологик ёрдам кўрсатиш *кўникмаларига эга бўлиши керак*.

III. Асосий назарий қисм. (Маъруза машғулоти)

1. Ҳалокатлар, экстремал ва фавқулодда вазиятлар тўғрисида замонавий тушунчалар

Фавқулодда, экстремал ва инқирозли вазиятлар ҳақида тушунча. Фавқулодда вазият. Экстремал вазият. Инқирозли вазият. Инқироз. Экстремал вазиятларнинг инсонга таъсири. Экстремал вазиятларнинг субъектлари.

2. Стрессни ўрганиш тарихи ва унинг таърифи

Стресс: ўрганиш тарихи ва замонавий тушунчалар. Стрессли вазиятлар ривожланишининг эгриси. Стрессга бардошлилик ҳақида тушунча. Асабий титрашда ёрдам кўрсатиш. Қахр-ғазаб, жahlдорлик, тажовузкорликда ёрдам кўрсатиш

3. Стресс психофизиологияси

Стресс вужудга келишининг табиати. Физиологик ва психологик хусусиятлар. Асаб тизими: анатомик тузилиш ва функционал тақсимланиш. Стресс механизмлари.

4. Стресс психологияси

Психологик стресс шаклланишига таъсир кўрсатувчи омиллар. Инсоннинг стрессга реакцияларининг турлари (даражалари). Стресснинг вужудга келиши ва ривожланишига инсон индивидуал ва шахс хусусиятларининг таъсири.

5. Стресснинг инсон ҳаётига таъсири

Стресснинг инсонга ижобий таъсири. Стресснинг салбий таъсири. Стресснинг инсон организмга таъсири. Стрессга нисбатан ўткир (шиддатли) реакциялар пайтида ўз-ўзига ёрдам кўрсатиш.

6. Шошлинч психологик ёрдам

Стрессга нисбатан шиддатли реакция пайтида шошилиш психологик ёрдам кўрсатиш. Кўркув ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Бевовталаниш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Йиғлаш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Ваҳимага тушиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Апатия ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Айбдорлик ва уялиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш. Ҳаракатли кўзгалиш ҳолатларида ёрдам кўрсатиш.

7. Фавқулодда вазиятларда шошилиш психологик ёрдам кўрсатишнинг ташкилий жиҳатлари

Фавкулудда вазият юзага келган жойда психологик хизмат кўрсатувчи ходимлар фаолиятининг ташкилий схемаси. Шошилинч психологик ёрдам кўрсатишнинг умумий тамойиллари ва асосий касбий психологик методлари. Фавкулудда вазиятларда ишлайдиган мутахассис-психологнинг принциплари ва ахлоқ меъёрлари.

8. Жароҳат стрессига нисбатан реакцияларнинг кечиктирилиш ҳолатлари

Жароҳатдан кейинги стрессли бузилиш (ЖКСБ). Ғам-қайғу реакциялари. Шошилинч психологик ёрдам кўрсатиш методлари. Шошилинч психологик ёрдам кўрсатишда фойдаланиладиган психологик тахсис методлари.

Изоҳ: Мавзуларни маъруза машғулотлари учун ажратилган соатлар ҳажмига мос ҳолда фойдаланиш тавсия этилади

V. Семинар машғулотларни ташкил этиш бўйича кўрсатма ва тавсиялар

Семинар машғулотларини ўтказиш ривожлантирувчи ва муаммоли таълим тамойиллари асосида курилиши лозим. Семинар машғулотларининг информацион ва педагогик-технологик таъминоти: семинар машғулотлари анъанавий ва пресс-конференция дискуссия кўринишларида олиб борилади. Талабалар семинар машғулотларига тайёрланишлари жараёнида тадқиқий монографиялардан ҳамда мустақил равишда тайёрлаган кўргазмали курулларидан фойдаланишлари шарт. Семинарларни ўтказиш давомида ўқитиш фильмлари кўлланилиши мумкин.

Семинар машғулотлар тахминий тавсия этиладиган мавзулар

1. Ҳалокатлар, экстремал ва фавкулудда вазиятлар тўғрисида замонавий тушунчалар
2. Стрессни ўрганиш тарихи ва унинг таърифи
3. Стресс психофизиологияси
4. Стресс психологияси
5. Стресснинг инсон ҳаётига таъсири
6. Шошилинч психологик ёрдам
7. Фавкулудда вазиятларда шошилинч психологик ёрдам кўрсатишнинг ташкилий жихатлари
8. Жароҳат стрессига нисбатан реакцияларнинг кечиктирилиш ҳолатлари
9. Жароҳатдан кейинги стрессли бузилиш
10. Ўқитиш билан боғлиқ кечинмалар
11. Мутахассисларнинг касбий саломатлиги
12. Экстремал соҳадаги мутахассисларда касбий сўниш синдроми профилактикаси

Изоҳ: Мазкур рўйхатдаги мавзулардан семинар машғулотлари учун ажратилган соатлар ҳажмига мос ҳолда фойдаланиш тавсия этилади

Амалий машғулотлар мультимедиа курулмалари билан жиҳозланган аудиторияда бир академ. гуруҳга бир ўқитувчи томонидан ўтказилиши лозим.

Машғулотлар фаол ва интерактив усуллар ёрдамида ўтилиши, мос равишда муносиб педагогик ва ахборот технологиялар қўлланилиши мақсадга мувофиқ.

VI. Мустақил таълим ва мустақил ишлар

Мустақил таълимни ташкил этишнинг шакли ва мазмуни

Ушбу ўқув фани бўйича мустақил таълим олиш дарслик ва ўқув қўлланмалардаги тегишли мавзуларни ўрганишни, маъруза мавзулари бўйича ўқув материалларини ўзлаштиришни, фан бўйича махсус (шу жумладан, илмий-тадқиқий) адабиётларни ўрганишни, семинар машғулотларига тайёрланишни, семинар машғулотлари учун кўргазмали материаллар танлашни такозо этади. Бундан ташқари, тадқиқий мақолалар ва монографияларга аннотация ёзиш ҳамда уларни конспектлаштириш, структурали-мантикий схемалар тузиш, танқидий фикрлаш қобилиятини текшириш ва уни ривожлантиришга қаратилган масалалар ва амалий машқларни танлаш тавсия этилади.

Мустақил таълим учун тавсия этилаётган мавзулар:

1. «Экстремал вазият» тушунчаси.
 2. Экстремал вазиятлар таснифи.
 3. Табiiй экстремал вазиятларнинг тавсифи.
 4. Антропоген экстремал вазиятларнинг тавсифи.
 5. Экстремал вазиятларда шахс.
 6. Эмоциялар ва эмоционал ҳолатлар, уларнинг экстремал вазиятлардаги ўрни.
 7. Аффект ҳолати.
 8. Фрустраци ҳолати.
 9. Стресс: тушунча, структура, турлар.
 10. Экстремал вазиятларда инсон эмоционал-иродавий хусусиятларининг ўрни.
 11. Жароҳатдан кейинги стресс ҳолати (ЖКСХ) тушунчаси.
 12. ЖКСХда шошилиш ёрдам кўрсатиш.
 13. Ҳарбий ҳаракатлардан кейинги ЖКСХ.
 14. Яқин инсонларини йўқотганда вужудга келадиган ЖКСХ.
 15. Жароҳатга нисбатан психосоматик реакция, унинг асосий босқичлари.
 16. Бездовталаниш тушунчаси; ЖКСХда бездовталаниш билан боғлиқ кечинмалар билан ишлаш.
 17. Экстремал вазиятларда ахборот танқислиги шароитида қарор қабул қилиш хусусиятлари.
 18. Экстремал вазиятларнинг психологик таҳлили.
 19. Экстремал ёрдам кўрсатиш тамойиллари.
- Изоҳ: Мазкур рўйхатдаги мавзулардан мустақил иш машғулотлари учун ажратилган соатлар ҳажмига мос ҳолда фойдаланиш тавсия этилади.

Мустақил ўзлаштириладиган мавзулар бўйича талабалар томонидан рефератлар тайёрлаш ва уни тақдимот қилиш тавсия этилади.

VII. Асосий ва қўшимча ўқув адабиётлар ҳамда ахборот манбалари:

Асосий адабиётлар:

1. Антипов В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
2. Кекелидзе З.И. Психические расстройства, возникающие при ЧС // Психиатрия чрезвычайных ситуаций. Руководство: в 2 т. / Под ред. Т.Е. Дмитриевой. Т. 1. М., 2004. С. 182-222.
3. Крюкова М.А., Никитина Т.Н., Сергеева Ю.С. Экстренная психологическая помощь: Практическое пособие. М.: НЦ ЭНАС, 2001.
4. Психология экстремальных ситуаций для спасателей и пожарных / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М.: Смысл, 2007. - 319 с.
5. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия / Сост. АЕ. Тарас, К.В. Сельченко. Минск: Харвест, 2000.

Қўшимча адабиётлар:

6. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олийжаноб халкимиз билан бирга курамыз. Тошкент. Ўзбекистон нашриёти, 2017
7. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва манфаатларини таъминлаш — юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Тошкент. Ўзбекистон нашриёти, 2017
8. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Тошкент. Ўзбекистон нашриёти, 2017
9. Мирзиёев Ш.М. Танкидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик — ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қоидаси бўлиши керак. Тошкент. Ўзбекистон нашриёти, 2017.
10. Александровский Ю.А. Психические расстройства во время и после чрезвычайной ситуации // Психиатрия и психофармакотерапия. 2001. Т. 3. № 4. С. 32-39.
11. Билл Д. Все о стрессе. Пер. с англ. М.: Олимп; АСТ, 2002.
12. Бодров В.А., Бессонова Ю.В. Развитие профессиональной мотивации спасателей // Психологический журнал. № 2. 2005. Т. 26. С. 45-56.
13. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы. СПб.: Прайм-Еврознак, 2003.
14. Василюк Ф.Е. Пережить горе // Психология мотивации и эмоций. Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 581-590.
15. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2005.
16. Елисеева И.Н. Профессиональное здоровье. Синдром выгорания и его профилактика: методические рекомендации. М., 2006.
17. Кравцова О.А., Румянцева Г.М., Чинкина О.В., Левина Т.М. Психосоматические аспекты развития психических нарушений у ликвидаторов аварии на ЧАЭС // Психиатрия и психофармакотерапия. 2002. Т. 4. № 3. С. 12-18.
18. Крюкова М.А. Профессиограмма спасателя поисково-спасательной службы МЧС России: Руководство. ГУ ЦЭПП МЧС России (филиал ВЦЭРМ МЧС России г. Санкт-Петербург). М., 2000.
19. Кучер А.А. Посттравматическое стрессовое расстройство: история возникновения представлений, суть явления, способы психодиагностики. Новосибирск, 1992.
20. Линдемманн Э. Клиника острого горя // Психология мотиваций и эмоций / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 591-598.
21. Маришук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб.: Сентябрь, 2001.

22. Методические рекомендации по оценке психологической готовности спасателей к действиям в экстремальных условиях. М.: ФЦ ВНИИ ГОЧС, 2003.
23. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика и реабилитация: Методическое руководство. Ч. 1. Составители: Матафонова Т.Ю., Павлова М.В., Засыпкина К.В. МЧС России. 2006.
24. Приемы психологической саморегуляции для спасателей и пожарных. Методич. рекомендации / Под общей ред. Ю.С. Шойгу. М., 2006.
25. Психология социальных ситуаций. СПб.: Питер, 2000.
26. Пуховский Н.Н. Психопатологические последствия чрезвычайных ситуаций. М.: Академический проект, 2000.
27. Пушкарев А.Л., Доморацкий В.А., Гордеева Е.Р. Посттравматическое стрессовое расстройство. М., 2000.
28. Ромек В.Л., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. СПб.: Речь, 2004.
29. Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессорным нагрузкам / Под ред. В.И. Покровского. М.: Медицина, 2004.
30. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (метод РЕТРИ). М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
31. Семенова ИД. Проблемы психосоциальной реабилитации беженцев // Психосоциальная терапия и психосоциальная реабилитация в психиатрии. М.: Медпрактика-М, 2004. С. 312—358.
32. Соколова Е.Д., Березин Ф.Б., Барлас Т.В. Эмоциональный стресс // Хрестоматия «Мотивации и эмоции» / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер. М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. С. 339-344.
33. Судаков К.В. Социальные и биологические аспекты психоэмоционального стресса: пути защиты и его нежелательных последствий // Вестник Междунар. Академии Наук (Русская секция). 2006. № 1. С. 8-14.
34. Тарабрина Р.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. СПб: Питер, 2001.
35. Тихоненко В.А., Сафуанов Ф.С. Введение в суицидологию // Медицинская и судебная психология. Курс лекций: Учебное пособие / Под ред. Т.Б. Дмитриевой. Ф.С. Сафуанова. М.: Генезис, 2004. С. 266-283.
36. Тренинговый курс психологической подготовки специалистов поисково-спасательных формирований. М.: ВЦЭРМ-ЦЭПП МЧС России, 2002.
37. Трубицина Л.В. Процесс травмы. М.: Смысл, 2005.
38. Шнейдман Э. Душа самоубийцы. М.: Смысл, 2001.

Интернет сайтлари:

39. <http://www.press-service.uz/> - Пресс-служба Президента Уз
40. <http://www.ziynet.uz/ru/library/> - библиотека Ziynet
41. <http://library.tuit.uz/prezident.htm> - Информационно-ресурсный центр Ташкентского университета информационных технологий
42. 4italka.uz - Электронная библиотека
43. <http://www.sciencebooks.tk> Научные книги онлайн
44. megabook.uz - онлайн библиотека
45. edunet.uz Межшкольный Ресурсный Центр

