

Favqulotda vaziyatlar sohasi xodimlariga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari

**Oblakulova Firuza Kudratullayevna,
Navoiy viloyati Favqulotda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi**

Kirish

Favqulotda vaziyatlar sohasida faoliyat yuritayotgan xodimlar ko'pincha yuqori darajadagi stress va emotsional yuklarga duch kelishadi. Ular qutqaruv, xavfsizlik, va tibbiy yordam kabi muhim vazifalarni bajarishlari bilan birga, ko'plab murakkab va xavfli vaziyatlarga duch kelishadi. Bu maqolada, favqulotda vaziyatlarda ishlaydigan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlarini chuqurroq tahlil qilamiz va ushbu mexanizmlarning samaradorligini oshirish yo'llarini ko'rib chiqamiz.

1. Psixologik Xizmatlarning Ahamiyati

Favqulotda vaziyatlarda ishlayotgan xodimlar ko'plab muammolarni hal qilish bilan birga, o'z emotsional va psixologik salomatliklarini ham saqlashlari zarur. Ularning ish faoliyatida, ko'pincha, ular:

- **Ko'p vaqt davomida stress ostida ishlaydilar**, bu esa ularning psixologik holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- **Tez-tez muammoli vaziyatlarga duch keladilar**, bu esa xodimlarda travmatik tajribalarni yaratishi mumkin.
- **Yuqori darajadagi emotsional yuklanish**, xususan, boshqalarga yordam berish yoki qutqaruv ishlari olib borishda, ularning o'z-o'zini yaxshi his qilishlariga to'sqinlik qiladi.

Shuning uchun, psixologik xizmatlar xodimlarning kasbiy samaradorligini oshirish va ularning umumiy salomatligini saqlash uchun juda muhimdir.

2. Psixologik Xizmatlarning Ijtimoiy-Psixologik Mexanizmlari

Favqulotda vaziyatlar sohasida psixologik yordam ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari quyidagi komponentlardan iborat bo'lishi mumkin:

Stressni Boshqarish Dasturlari

Stressni boshqarish dasturlari xodimlarga stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va kundalik hayotdagi stress faktorlarini kamaytirish bo'yicha ko'nikmalarni o'rgatadi. Bular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **Psixologik Treninglar:** Stressni boshqarish va emotsional barqarorlikni oshirish uchun maxsus trening dasturlari. Bunday treninglarda stressni kamaytirish usullari, nafas olish texnikalari, meditasiya va vizualizatsiya mashqlari o'rgatiladi.
- **Psixoterapiya:** Yakkama-yakka psixoterapiya sessiyalari orqali xodimlar stressni boshqarish, travmatik tajribalarni yengish va psixologik sog'likni yaxshilash bo'yicha yordam olishi mumkin.

Psixologik Qo'llab-Quvvatlash Tizimlari

Xodimlarning psixologik holatini yaxshilash va ularga qo'llab-quvvatlash ko'rsatish uchun quyidagi tizimlar yaratilishi mumkin:

- **Individual Psixologik Konsultatsiya:** Xodimlar uchun doimiy psixologik konsultatsiya xizmatlari, ular o'z muammolari va stresslarni muhokama qilish imkoniyatiga ega bo'lishlari kerak.
- **Guruh Terapiyasi:** Guruh sessiyalari orqali xodimlar o'z tajribalarini boshqalar bilan baham ko'rishi va o'zaro qo'llab-quvvatlashni amalga oshirishi mumkin. Bunday sessiyalar, ayniqsa, kriza holatlaridan keyin emotsional tiklanishga yordam beradi.

Ijtimoiy Qo'llab-Quvvatlash

Xodimlarning ijtimoiy salomatligini oshirish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari kerak:

- **Oilaviy Maslahatlar:** Oilaviy maslahatchilar xodimlarning oilaviy munosabatlarini yaxshilash va ular o'rtasidagi muloqotni kuchaytirishga yordam beradi.
- **Ijtimoiy Faoliyatlar:** Xodimlar uchun ijtimoiy faoliyatlar, jamoat tadbirlari va dam olish tadbirlarini tashkil etish. Bu ularning ishdan tashqari vaqtlarini samarali o'tkazishga yordam beradi va stressni kamaytiradi.

Sog'lom Hayot Tarzini Yaxshilash

Xodimlarning jismoniy va psixologik salomatligini yaxshilash uchun sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish zarur:

- **Sog'lom Ovqatlanish:** Sog'lom ovqatlanish dasturlarini tashkil etish va xodimlarga foydali ovqatlanish bo'yicha maslahatlar berish.

- **Jismoniy Mashqlar:** Sport mashg'ulotlarini rag'batlantirish va jismoniy faoliyatlarni qo'llab-quvvatlash. Bunga fitnes dasturlari, sport musobaqalari va kundalik mashqlar kiradi.

3. Psixologik Xizmatlarni Samarali Tashkil Etish Yo'llari

Psixologik xizmatlarning samaradorligini oshirish uchun quyidagi yo'llarni ko'rib chiqish mumkin:

1. **Monitoring va Baholash:** Psixologik xizmatlarning samaradorligini baholash va doimiy ravishda monitoring qilish. Xodimlarning fikrlarini o'rganish va xizmatlar sifatini yaxshilash bo'yicha takliflarni ko'rib chiqish.
2. **Tashkiliy Qo'llab-Quvvatlash:** Tashkilotlar ichida psixologik xizmatlarni qo'llab-quvvatlash va xodimlarga ular uchun ochiq va qulay sharoitlar yaratish. Psixologik xizmatlarni tashkil qilish uchun maxsus mas'uliyatli shaxslar tayinlash.
3. **Malakali Mutaxassislar:** Psixologik yordam ko'rsatish uchun malakali psixologlar va maslahat beruvchilarni jalb qilish. Ularning tajribasi va malakasi xizmatlarning sifatini oshiradi.

Xulosa

Favqulotda vaziyatlarda ishlaydigan xodimlarga psixologik xizmat ko'rsatishning ijtimoiy-psixologik mexanizmlari ularning psixologik salomatligini saqlash va ish faoliyatining samaradorligini oshirish uchun muhim ahamiyatga ega. Stressni boshqarish, psixologik qo'llab-quvvatlash va sog'lom hayot tarzini targ'ib qilish orqali, xodimlarning emotsional barqarorligini saqlash va ularning ishdagi muvaffaqiyatlarini oshirish mumkin. Psixologik xizmatlarni samarali tashkil etish va doimiy ravishda baholash, ushbu xizmatlarning ta'sirini yanada oshirish va xodimlarning umumiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. **Goleman, D. (1995).** *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books.
 - Emotsional barqarorlik va stressni boshqarish bo'yicha nazariyalar va metodologiyalar.
2. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, Appraisal, and Coping.* Springer Publishing Company.
 - Stressni boshqarish va emotsional reaksiya tizimlari haqidagi tadqiqotlar.

**“CONFERENCE OF NATURAL AND APPLIED SCIENCES IN SCIENTIFIC
INNOVATIVE RESEARCH”**

Volume 9. September 2024

3. **McEwen, B. S. (2007).** *Physiology and Neurobiology of Stress and Adaptation: Central Role of the Brain.* *Physiological Reviews*, 87(3), 873-904.
 - Stress va adaptatsiya fiziologiyasi haqida ma'lumotlar.
4. **Hobfoll, S. E. (1989).** *Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress.* *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
 - Resurslar nazariyasi va stressni boshqarish bo'yicha ilmiy tahlillar.
5. **Janoff-Bulman, R. (1992).** *Shattered Assumptions: Toward a New Psychology of Trauma.* Free Press.
 - Trauma va uning psixologik ta'sirlariga oid tadqiqotlar.
6. **Yalom, I. D. (1995).** *The Theory and Practice of Group Psychotherapy.* Basic Books.
 - Guruh terapiyasi va uning ijtimoiy-psixologik ta'sirlari haqida ma'lumot.



**Research Science and
Innovation House**