

## FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMLARIGA PSIXOLOGIK

### YORDAM KO‘RSATISH

**Oblokulova Firuza Kudratullayevna,**

**Buxoro davlat universiteti**

**Psixologiya kafedrası mustaqil tadqiqotchisi**

#### **Annotatsiya**

Ushbu tezisdá favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish muammosi, uning ahamiyati va dolzarbligi ko‘rib chiqiladi. Favqulodda vaziyatlar, jumladan, tabiiy ofatlar va inson faoliyatidan kelib chiqadigan hodisalar, xodimlarning ruhiy salomatligi va ish samaradorligiga salbiy ta'sir ko‘rsatishi mumkin. Tezisdá psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy usullari, yo‘nalishlari va tadbirlari tahlil qilinadi, shuningdek, mavjud muammolar va ularni hal etish yo‘llari taklif etiladi.

**Kalit so'zlar:**Favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, stress, krizis boshqaruvi, tayyorgarlik, mutaxassislar.

#### **Kirish**

Favqulodda vaziyatlar xodimlari, jumladan, yong'in o‘chirish, qutqaruv va boshqa xizmatlar mutaxassislari, doimiy ravishda yuqori darajadagi stressga duch kelishadi. Ular insonlarning hayotini saqlab qolish, mulkni himoya qilish va ekologik xavfsizlikni ta'minlashda ishtirok etishadi. Bunday vaziyatlar natijasida xodimlarning psixologik salomatligida muammolar yuzaga kelishi mumkin. Stress, travma va boshqa ruhiy salbiy ta'sirlar, ularga eng yaxshi xizmat ko‘rsatish imkoniyatini cheklaydi. Shuning uchun, psixologik yordam ko‘rsatish zarurati barchaning e'tiborini tortmoqda.

#### **Psixologik yordam ko‘rsatishning muhimligi**

Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish nafaqat ularning shaxsiy farovonligini ta'minlash, balki xizmat samaradorligini oshirish uchun ham zarurdir. Psixologik yordam orqali xodimlar o‘z stress va travmalarini boshqarishda, vaziyatlarga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishda va o‘z ishlariga samarali yondashishda yordam oladilar. Psixologik yordam ko‘rsatish jarayoni, ijtimoiy va hissiy ko‘mak berish, treninglar, seminarlar va individual maslahatlar orqali amalga oshiriladi.

#### **Tezisning maqsadi**

Ushbu tezisning maqsadi – favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatishning zaruriyatini tahlil qilish, mavjud muammolarni aniqlash va ularni hal

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

Volume 10. October 2024

etish yo‘llarini taklif qilishdir. Tezishda psixologik yordam ko‘rsatish usullari, metodlari va tadbirlari, shuningdek, xalqaro tajribalar tahlil qilinadi.

Olingan natijalar

Psixologik yordam usullari: Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatishda ko‘plab usullar mavjud. Ular orasida individual maslahatlar, guruh terapiyasi, treninglar va tayyorgarlik dasturlari mavjud. Bunday yordam usullari xodimlarning ruhiy holatini tiklash va stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega.

Xalqaro tajribalar: Turli mamlakatlarda favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish bo‘yicha tajribalar mavjud. Misol uchun, AQSHda, yong‘in xizmatlari xodimlari uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqilgan. Shuningdek, Evropa mamlakatlarida ham psixologik yordam ko‘rsatishga e‘tibor berilmoqda.

Mavjud muammolar: Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatishda bir qator muammolar mavjud. Bunga resurslarning yetishmasligi, malakali mutaxassislar etishmasligi va xodimlarning o‘z stresslarini tan olishda qiyinchiliklari kiradi.

## Xulosa

Ushbu tezisda favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish muammosi tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, psixologik yordam ko‘rsatish xodimlarning ruhiy salomatligi va ish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish jarayonini kuchaytirish va kengaytirish zarur. Bu uchun malakali mutaxassislar tayyorlash, psixologik yordam ko‘rsatish usullarini rivojlantirish va jamoatchilikning e‘tiborini bu masalaga qaratish muhimdir.

## Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yhati

1. Abdullayeva, L. (2021). Favqulodda vaziyatlar psixologiyasi. Tashkent: O‘zbekiston Respublikasi Ijtimoiy Fanlar Akademiyasi.

2. Milliy psixologiya assotsiatsiyasi (2020). Favqulodda vaziyatlar xodimlariga yordam ko‘rsatish dasturlari.

3. Klement'eva, T. (2019). Stress va uning boshqarilishi: amaliy qo‘llanma. Tashkent: Tashkent Davlat Universiteti.

4. Sultanmurodov, S. (2022). Xalqaro tajribalar: favqulodda vaziyatlar va psixologik yordam. Tashkent: O‘zbekiston Milliy Kutubxonasi.