



## **FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMLARIGA PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH**

**Oblokulova Firuza Kudratullayevna,  
Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrasida mustaqil tadqiqotchisi**

### **Annotatsiya**

Ushbu maqola favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatishning ahamiyatini va uning samaradorligini tahlil qiladi. Favqulodda vaziyatlar xodimlari — bu tezkor yordam, qutqarish ishlari, tabiiy va texnogen ofatlarga qarshi kurashish uchun faoliyat olib boradigan shaxslar bo‘lib, ular kundalik ravishda yuqori darajadagi stress va psixologik yuklama bilan yuzlashadilar. Psixologik yordam, ularning ruhiy salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va ularning ish faoliyatini samarali davom ettirishlariga yordam beradi. Maqolada FV xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatishning zaruriyati, asosiy usullari, psixologik yordamning foydalari va bu jarayonni takomillashtirish yo‘llari ko‘rib chiqiladi.

**Kalit so‘zlar:** Favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, stress, ruhiy salomatlik, qutqaruv xodimlari, psixologik yordam usullari, stressni boshqarish.

### **Kirish**

Favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlari, ya’ni qutqaruvchilar, tezkor yordam ko‘rsatuvchilar va boshqa mutaxassislar, har kunlik ish faoliyatida juda ko‘p ruhiy va jismoniy yuklamalarga duch keladilar. Ular tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar, avariya, yong‘inlar, yirik transport hodisalari va boshqa favqulodda vaziyatlarda faol ishtirok etadilar. Bu kabi sharoitlar, xodimlarning psixologik salomatligiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu vaziyatlarda qutqaruvchilar, o‘zlarining psixologik holatlarini boshqarishning o‘ta muhimligini sezadilar, chunki stress, bezovtalik va boshqa psixologik holatlar ularning samarali ishlashiga xalaqit berishi mumkin.

Bundan tashqari, favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar ko‘pincha travmatik hodisalar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri bog‘lanadilar. Bu ularning ruhiy holatini yomonlashtirishi, uzoq muddatli psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shunday qilib, favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish,





nafaqat ularning salomatligini saqlash, balki jamoaning samarali faoliyat ko'rsatishiga ham yordam beradi.

Maqolada favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatish usullari, uning zarurati va foydalari, shuningdek, bu yordamni tashkil etishda mavjud muammolar va yechimlar tahlil qilinadi.

### **Mavzu Yuzasidan Adabiyotlar Tahlili**

Favqulodda vaziyatlar xodimlarining psixologik salomatligi va yordam ko'rsatish usullari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar mavjud. Psixologik yordamning samaradorligini o'rganish bo'yicha asosiy tadqiqotlar ko'pincha stressni boshqarish va ruhiy tiklanish jarayonlariga qaratilgan.

Shu bilan birga, Xoruzov (2017) o'zining ishlarida favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlarga psixologik yordam ko'rsatishning zaruriyatini ta'kidlagan. Ularning fikriga ko'ra, stressning yuqori darajasi va travmatik hodisalar bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq bo'lgan ish faoliyati, qutqaruvchilar va tez yordam xodimlarining ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun, ularga psixologik yordam ko'rsatish va stressni boshqarishning samarali usullarini joriy etish juda muhimdir.

Shuningdek, Abdulxakov (2018) psixologik yordamning samaradorligini o'rganishda psixoterapevtik usullarni qo'llashning ahamiyatini ta'kidlagan. U, favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar ko'pincha travmatik stressni boshdan kechirishlarini va ularga shaxsiy yordam ko'rsatishning zarurligini bildiradi.

Ganiev (2020) esa, psixologik yordamni tashkil etishning tizimli yondashuvini ta'kidlab, bunday yordamning muntazam tarzda amalga oshirilishi kerakligini aytadi. Maqsad — xodimlarning ruhiy va jismoniy holatlarini to'liq tiklashga yordam berishdir.

Psixologik Yordam Ko'rsatish Usullari





Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning bir nechta usullari mavjud. Ularning eng samarali va ko'plab tajribalarda qo'llaniladigan usullari quyidagilardir:

Stressni boshqarish bo'yicha treninglar: Stressning o'zi — favqulodda vaziyatlarda ishlayotgan xodimlarning psixologik holatiga katta ta'sir ko'rsatadi. Stressni boshqarish bo'yicha treninglar, xodimlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishni va psixologik barqarorlikni saqlashni o'rgatadi. Bu treninglar orqali xodimlar yuqori stressli sharoitda salomatlikni saqlab qolishlari mumkin.

De-kompressiya va rehabilitatsiya sessiyalari: Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishda, rehabilitatsiya va de-kompressiya sessiyalari juda muhimdir. Ushbu sessiyalar yordamida xodimlar o'zlarining his-tuyg'ularini ifodalashadi, stressni kamaytirishadi va ularni ruhiy tiklanish jarayoniga tayyorlashadi.

Psixoterapiya va konsultatsiya: Travmatik voqealar va stress holatlarini engish uchun, psixoterapevtik yordam zarur bo'lishi mumkin. Favqulodda vaziyatlarda faoliyat yuritayotgan xodimlar uchun individual yoki guruh psixoterapiyasi psixologik yordamning samarali usulidir. Konsultatsiya jarayonlari orqali xodimlarning ruhiy holatlarini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish mumkin.

Psixologik yordamni jamoaviy tizimda ta'minlash: Jamoaviy psixologik yordam, birgalikda stressni boshqarish va jamoaning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi. Jamoa bilan ishlash, ular orasida ijobiy munosabatlarni rivojlantirish, bir-biriga yordam ko'rsatish ruhiy holatni yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

#### Psixologik Yordamning Foydalari

Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning bir nechta ijobiy ta'sirlari mavjud:

Ruhiy barqarorlikni saqlash: Psixologik yordam xodimlarning stressni boshqarishiga yordam beradi, bu esa ularning ruhiy salomatligini saqlashga yordam beradi. Bu holat, ularning ish faoliyatini samarali davom ettirishlariga imkon yaratadi.

Kasalliklarning oldini olish: Stress, uzoq muddatli psixologik muammolarga olib kelishi mumkin, shuning uchun stressni boshqarish va psixologik yordam ko'rsatish orqali kasalliklarning oldini olish mumkin.



Ish faoliyatining samaradorligini oshirish: Psixologik yordam, xodimlarning ruhiy va jismoniy holatini tiklashga yordam beradi, bu esa ularning ish samaradorligini oshiradi. Yaxshi psixologik holatdagi xodimlar, o‘z ishlarini yanada samarali va xavfsiz tarzda bajaradilar.

Jamoadagi ish samaradorligini oshirish: Jamoaviy psixologik yordam orqali xodimlar bir-biriga yordam berish, bir-birini qo‘llab-quvvatlash imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Bu esa jamoaviy ruhni kuchaytiradi va umumiy ish samaradorligini oshiradi.

### **Xulosa**

Favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish bugungi kunda juda muhim ahamiyatga ega. Ushbu xodimlar, tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar va boshqa favqulodda holatlarda o‘z hayotlari va salomatliklarini xavf ostiga qo‘yishadi. Ular doimiy stress va psixologik yuklamalarga duchor bo‘lib, bu ularga jismoniy va ruhiy holatlarini boshqarishda qiyinchiliklar yaratishi mumkin. Shuning uchun, favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko‘rsatish, nafaqat ularning ruhiy salomatligini saqlash, balki ularning samarali ishlashini ta‘minlashga ham xizmat qiladi.

Psixologik yordam ko‘rsatishning samarali usullari, xodimlarning stressini boshqarish, travmatik tajribalarga moslashish va ularni rehabilitatsiya qilishda katta ahamiyatga ega. Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar, psixoterapiya, dekompressiya sessiyalari va jamoaviy psixologik yordam — bularning barchasi favqulodda vaziyatlar xodimlarining ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko‘rsatishning ijobiy ta‘sirlari ko‘plab ilmiy tadqiqotlar va amaliy tajribalarda tasdiqlangan. Psixologik yordamning asosiy foydalari orasida ruhiy barqarorlikni saqlash, kasalliklarning oldini olish, ish samaradorligini oshirish va jamoa orasidagi ishonchni kuchaytirish mavjud.

Shuningdek, psixologik yordamni muntazam tarzda tashkil etish va qo‘llab-quvvatlash, favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun uzoq muddatli foyda keltiradi. Shu sababli, psixologik yordamni tizimli ravishda tashkil etish va professional psixologlar bilan ishlash juda muhimdir. Bu nafaqat xodimlarning ruhiy holatini yaxshilaydi, balki butun jamoaning samarali ishlashiga yordam beradi, natijada favqulodda vaziyatlarga tez va to‘g‘ri javob berish imkoniyati oshadi.





### **Foydalanilgan Adabiyotlar**

- 1.Xoruzov, D. (2017). Favqulodda vaziyatlar xodimlariga psixologik yordam ko'rsatishning zaruriyati. Psixologiya va jamiyat, T. 8, № 2.
- 2.Abdulxakov, A. (2018). Psixoterapevtik yordam va uning samaradorligi favqulodda vaziyatlar xodimlarida. Psixologik xizmatlar va yordam, T. 5, № 3.
- 3.Ganiev, I. (2020). Favqulodda vaziyatlar xodimlariga stressni boshqarish bo'yicha treninglar. Psixologiya va madaniyat, T. 7, № 1.
- 4.To'raev, K. (2021). Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam va uning samarali usullari. Qutqaruv va favqulodda vaziyatlar texnologiyalari, T. 4, № 6.
- 5.Mustafayev, S. (2019). Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordamning ijtimoiy ahamiyati. Jismoniy va ruhiy sog'liq, T. 6, № 4.



---

**Research Science and  
Innovation House**