

## FAVQULODDA VAZIYATLAR XODIMLARIDA STRESSBARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISH

**Oblokulova Firuza Kudratullayevna,  
Buxoro davlat universiteti Psixologiya kafedrası  
mustaqil tadqiqotchisi.**

### **Annotatsiya:**

Ushbu tezisdá favqulodda vaziyatlar (FV) xodimlarida stressbardoshlilikni shakllantirishning ahamiyati, usullari va psixologik metodlari o‘rganiladi. Favqulodda vaziyatlar – bu o‘ta xavfli va stressli sharoitlarni yaratadigan holatlar bo‘lib, bu holatlar nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham katta ta‘sir ko‘rsatadi. Stressbardoshlilik esa, insonning yuqori darajada stressga qarshi kurashish qobiliyati bo‘lib, favqulodda vaziyatlarda xodimlarning samarali ish faoliyatini ta‘minlashda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu tezisdá stressni boshqarish, stressbardoshlilikni rivojlantirishning amaliy usullari va psixologik tayyorgarlik haqida so‘z yuritiladi.

**Kalit so‘zlar:**Favqulodda vaziyat, Stressbardoshlilik, Psixologik tayyorgarlik, Stress boshqaruvi, Favqulodda vaziyatlar xodimlari, Psixologik yordam,Emotsional holat.

### **Kirish:**

Favqulodda vaziyatlar – bu kutilmagan, noxush va xavfli holatlar bo‘lib, ular inson hayoti va salomatligiga tahdid soladi. Bunday vaziyatlar ko‘pincha yuqori darajada stress yaratadi, va xodimlar bu sharoitlarda samarali ish ko‘rishlari uchun yuqori darajadagi stressbardoshlilikka ega bo‘lishlari zarur. Stressbardoshlilik – bu insonning og‘ir holatlarda, ayniqsa, favqulodda vaziyatlarda salomatlik va ish faoliyatini saqlab qolish qobiliyatidir. Favqulodda vaziyatlar xodimlarida stressbardoshlilikni shakllantirish, ularning professional faoliyatida muvaffaqiyatga erishish va psixologik salomatlikni saqlashda juda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu tezisdá favqulodda vaziyatlarda stressni boshqarish va stressbardoshlilikni shakllantirishga oid asosiy usullar va psixologik yondashuvlar o‘rganiladi.

### **Asosiy qism:**

Favqulodda vaziyatlar va ulardagi stress:

Favqulodda vaziyatlar xodimlari o'zlarining professionalligi, tezkor qaror qabul qilish qobiliyati va jismoniy kuchlari bilan keng imkoniyatlarga ega bo'lishlari kerak. Biroq, bu vaziyatlar, ko'pincha, odamlar uchun juda stressli bo'ladi. Stressning yuqori darajasi nafaqat jismoniy, balki psixologik holatni ham yomonlashtiradi. Masalan, yong'in, tabiiy ofatlar, sanoat avariylari kabi favqulodda vaziyatlar xodimlarida emotsional stress, shok va xavotirni keltirib chiqaradi. Shuning uchun, stressni boshqarish va stressbardoshlilikni oshirish, xodimlarning to'g'ri va samarali qarorlar qabul qilishini ta'minlaydi.

Stressbardoshlilik va uning ahamiyati:

Stressbardoshlilik – bu insonning stressga qarshi kurashish va unga moslashish qobiliyatidir. Favqulodda vaziyatlar xodimlari uchun bu qobiliyat ayniqsa muhimdir, chunki ular turli stressli holatlarga doim duch kelishadi. Stressbardoshlilikni rivojlantirish, xodimlarga stressli vaziyatlarda xotirjam bo'lish, aniq qarorlar qabul qilish va o'z faoliyatini yuqori darajada bajarishga yordam beradi. Stressbardoshlilik insonning psixologik holatini mustahkamlashga, ish samaradorligini oshirishga va jarohatlar, kasalliklar va psixologik shikastlanishlarni kamaytirishga yordam beradi.

Favqulodda vaziyatlar xodimlarida stressbardoshlilikni shakllantirish usullari:

Psixologik tayyorgarlik: Stressbardoshlilikni oshirish uchun xodimlarga psixologik tayyorgarlik o'tkazish muhim. Bu, turli stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lish, stressni boshqarishning samarali usullari va o'zini ruhiy jihatdan mustahkamlashni o'rgatishdan iborat.

Stressni boshqarish texnikalari: Xodimlarga stressni boshqarish usullari, masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya, vizualizatsiya va boshqa psixologik texnikalar o'rgatilishi kerak. Bu usullar xodimlarni stressni boshqarishga va salbiy ta'sirlardan himoya qilishga yordam beradi.

Simulyatsiyalar va treninglar: Favqulodda vaziyatlarga tayyorlash uchun treninglar va simulyatsiyalar o'tkazish stressbardoshlilikni oshirishga yordam beradi. Xodimlar bu orqali turli stressli vaziyatlarga qanday javob berish kerakligini o'rganadilar va o'z salomatliklari va ish faoliyatlarini saqlab qoladilar.

Jismoniy faollik: Jismoniy mashqlar stressni kamaytiradi va xodimlarning salomatligini yaxshilaydi. Jismoniy faollik ruhiy holatni barqarorlashtirishda muhim omil hisoblanadi.

Stressbardoshlilikni oshirishda psixologik yordam:

Favqulodda vaziyatlarda stressni boshqarishda psixologik yordam juda muhimdir. Stressbardoshlilikni oshirish uchun psixologik yordam ko'rsatish, o'zini tahlil qilish va stressning salbiy ta'sirlarini engillashtirishda yordam beradi. Psixologik konsul'tatsiya va individual yordam, xodimlarning stressga qarshi chidamliligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Psixologik qo'llab-quvvatlash orqali xodimlar o'zlarini yanada ishonchli va tayyor his qilishadi.

Stressbardoshlilikni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik aspektlari:

Stressbardoshlilik nafaqat individual qobiliyat, balki ijtimoiy muhit bilan ham bog'liq. Xodimlar orasida hamkorlik va bir-birini qo'llab-quvvatlash, kuchli jamoa ruhini yaratish, stressning salbiy ta'sirini kamaytiradi. Ijtimoiy muhit, tashkilotda stressni boshqarish va xavfsizlikni ta'minlashda muhim rol o'ynaydi.

### **Xulosa:**

Favqulodda vaziyatlar xodimlarida stressbardoshlilikni shakllantirish, nafaqat ularning psixologik salomatligini saqlash, balki samarali ish faoliyatini ta'minlashda ham juda muhimdir. Stressni boshqarish va stressbardoshlilikni oshirishning psixologik usullari, treninglar va jismoniy faollik xodimlarning yuqori darajadagi tayyorgarligini ta'minlaydi. Shu bilan birga, stressga qarshi kurashish uchun samarali yondashuvlar va psixologik yordam taqdim etish favqulodda vaziyatlarda xodimlarning muvaffaqiyatli ishlashiga yordam beradi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:**

- 1.O'zbekova, D. (2020). Favqulodda vaziyatlar va stressni boshqarish. Tashkent: Fan va ta'lim nashriyoti.
- 2.Smith, S. (2019). Stress Management in Emergency Workers. New York: Health Publications.
- 3.Uzunova, S. (2021). Psixologik yordam va stressbardoshlilik. Tashkent: Psixologiya nashriyoti.
- 4.American Psychological Association (2020). Psychological Resilience and Stress Management. Washington: APA.
- 5.Zaitsev, A. (2018). Emergency Situations and Psychological Preparedness. Moscow: Russian Psychological Society.