

FAVQULODDA VAZIYATLARDA AHOLIGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH

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

Annotatsiya

Mazkur tezisdá favqulodda vaziyatlar (FV) jarayonida aholi uchun psixologik xizmat ko'rsatishning ahamiyati, uning asosiy tamoyillari, muammolari va samarali amaliyotlari ko'rib chiqilgan. Tezisdá favqulodda vaziyatlar paytida odamlar duch keladigan psixologik stress, travmalar va post-travmatik holatlar tahlil qilinadi. Bunda, psixologik yordamning qanday usullari va vositalari mavjudligi, favqulodda vaziyatlarga tayyorlik jarayonida psixologik xizmatning o'rni, shuningdek, psixologik yordamni ko'rsatishdagi eng yaxshi amaliyotlar taqdim etiladi. Tезisning maqsadi – favqulodda vaziyatlar paytida psixologik xizmatning zarurligini tushuntirish va bu sohada samarali yondashuvlarni ishlab chiqishdir.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyatlar, psixologik yordam, stress, travma, psixologik xizmat, post-travmatik holat, favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik.

Kirish

Favqulodda vaziyatlar (FV) – bu insonlar, jamiyat va atrof-muhitga jiddiy xavf soladigan, o'zgarmas holatlardir. Bu kabi vaziyatlar tabiiy ofatlar, texnogen hodisalar yoki inson faoliyati bilan bog'liq har qanday kutilmagan holatlar bo'lishi mumkin. FV yuzaga kelganida nafaqat fiziki, balki psixologik ta'sirlar ham yuzaga keladi. Insonlar favqulodda vaziyatlar davrida chuqur ruhiy tushkunlik, stress va travmalarni boshdan kechiradi. Shuning uchun, favqulodda vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish, ular ruhiy va emotsional holatini tiklash uchun juda muhimdir. Psixologik yordam odamlarning favqulodda vaziyatlarga moslashuvchanligini oshiradi, qayta tiklanish jarayonini tezlashtiradi va umumiy xavfsizlikni ta'minlaydi.

1. Favqulodda Vaziyatlarda Psixologik Xizmatning Ahamiyati

Favqulodda vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatishning asosiy vazifasi – odamlarning psixologik holatini barqarorlashtirish va ularga og'ir ruhiy jarayonlarni

yengish uchun yordam berishdir. Favqulodda vaziyatlar, masalan, tabiiy ofatlar (yer silkinishlari, to'fonlar), texnogen hodisalar (avariyalar, kimyoviy ifloslanishlar) yoki ijtimoiy-kultural muammolar (urushlar, terrorchilik xurujlari) odamlar uchun katta psixologik bosim yaratadi. Bu bosim, o'z navbatida, stress va travmalarga olib keladi.

Favqulodda vaziyatlar davomida odamlar quyidagi psixologik holatlarni boshdan kechirishi mumkin:

Stress va xavotir: Tez-tez yuzaga keladigan xavf-xatarlar va kutilmagan vaziyatlar odamlarni doimiy ruhiy bosim ostida qoldiradi.

Post-travmatik stress (PTSD): Favqulodda vaziyatlar natijasida jismoniy va ruhiy jarohatlar yuzaga kelishi mumkin, bu esa odamlarning uzoq muddatli psixologik sog'lig'iga ta'sir qiladi.

Kuchli tashvish: Kutilmagan holatlarda odamlar o'zlarining hayotiga va yaqinlariga nisbatan qo'rquvni boshdan kechirishi mumkin.

Depressiya: Favqulodda vaziyatlardan keyin odamlar befarqlik, umidsizlik va tashvish holatida bo'lishi mumkin.

Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam – bu individual va guruh yondashuvlarni o'z ichiga olgan kompleks tizimdir. U yordamga muhtoj odamlarni psixologik stressdan chiqarishga va qayta tiklanishga yordam beradi.

2. Favqulodda Vaziyatlarda Psixologik Xizmat Ko'rsatish Usullari va Yondashuvlari

Favqulodda vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatishda bir qator usullar va yondashuvlar mavjud. Bular orasida eng ko'p qo'llaniladigan usullar quyidagilardir:

Konsultatsiya va maslahat berish: Favqulodda vaziyatdan keyin, psixologik xizmat ko'rsatuvchi mutaxassislar odamlarni tinglab, ularga individual maslahatlar beradi. Bu usul yordamida, odamlar o'zlarining hissiy holatlarini ifodalashadi va stressni boshqarish yo'llarini o'rganishadi.

Gruppaviy terapiya: Favqulodda vaziyatlar tomonidan ta'sirlangan jamoalar bilan ishlashda gruppaviy terapiya samarali usuldir. Bu yondashuvda, odamlar bir-birlariga yordam ko'rsatib, birgalikda hissiy qo'llab-quvvatlashni amalga oshiradilar.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi: Bu terapiya odamlarni salbiy fikrlarni va noto'g'ri xulq-atvorlarni boshqarishga o'rgatadi. Favqulodda vaziyatlarda kognitiv

terapiya stressni kamaytirish va odamlarni salbiy holatlarni yengish uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi.

Relaksatsiya va meditatsiya: Psixologik xizmatlar jarayonida, stressni kamaytirish uchun meditatsiya va boshqa relaksatsiya usullari ham qo'llaniladi. Bu usullar odamlarni tinchlantirish va ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Simptomlarni boshqarish va normalizatsiya: Favqulodda vaziyatlardan keyin odamlar psixologik travmalarga duch kelishi mumkin. Psixologlar bu simptomlarni normal holat sifatida qabul qilish va davolash yo'llarini taqdim etadi.

3. Favqulodda Vaziyatlarga Tayyorlik va Psixologik Xizmatlar

Favqulodda vaziyatlarga tayyorlik jarayonida psixologik yordam muhim o'rin tutadi. Psixologik tayyorgarlik jamiyatda og'ir holatlar yuzaga kelganda yordam ko'rsatish uchun zaruriy amaliy ko'nikmalarni shakllantiradi. Quyidagi strategiyalar psixologik tayyorgarlikda muhim hisoblanadi:

Psixologik tayyorlikni o'qitish: Favqulodda vaziyatlar uchun tayyorgarlik dasturlarini ishlab chiqish va aholiga psixologik yordam ko'rsatish ko'nikmalarini o'rgatish.

Treninglar va simulyatsiyalar: Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatish uchun maxsus treninglar tashkil etish. Bu odamlar tajriba va ko'nikmalarni amalda sinab ko'rishlariga yordam beradi.

Aholi va mutaxassislarni tayyorlash: Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordamni amalga oshirish uchun psixologlar, tibbiyot xodimlari va boshqa mutaxassislar tayyorlanadi.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlarda psixologik xizmat ko'rsatish odamlarning ruhiy holatini yaxshilash va ularga jarohatlarni yengishga yordam berishda muhim o'rin tutadi. Bu xizmatlar nafaqat odamlarning shaxsiy hayotini tiklashga, balki jamiyatning umumiy barqarorligini ta'minlashga ham hissa qo'shadi. Favqulodda vaziyatlarda psixologik xizmatlarning samarali ishlashi uchun tayyorgarlik, o'qitish va amaliy yondashuvlar zarur. Psixologik yordam ko'rsatish usullarini joriy qilish orqali odamlarning stressga chidamliligi va ijtimoiy xavfsizligi oshiriladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Rakhmonov, S. (2020). "Favqulodda Vaziyatlarda Psixologik Xizmatlar." *Psixologiya va Jamiyat*, 14(2), 34-45.
2. Hasanov, A. (2021). "Psixologik yordam: Favqulodda vaziyatlar va travmalar." *Yangi Davr Psixologiyasi*, 9(1), 12-22.
3. Tursunov, D. (2022). "Psixologik Stress va Uning Boshqarilishi." *Tibbiyot Psixologiyasi*, 8(3), 48-60.
4. BMT Psixologik Xizmatlar Bo'yicha Hisobot (2021). "Favqulodda Vaziyatlarda Psixologik Yordam: Xalqaro Amaliyotlar." BMT.
5. Bekmurodov, R. (2019). "Favqulodda Vaziyatlar va Ularni Psixologik Ta'siri." *Psixologik Tadqiqotlar*, 16(4), 27-38.