

25-Fevral, 2025-yil

OILA A'ZOLARINING EKSTREMAL VAZIYATLARDA O‘ZARO BIR-BIRINI PSIXOLOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASHI

O.R.Avezov

Osiyo xalqaro universiteti professori

S.M.Norpo‘latova

OXU 1- bosqich Psixologiya yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya: *Ekstremal vaziyatlarda oila a‘zolarining o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashi oilaning ruhiy va emotsional barqarorligini saqlashda muhim ahamiyatga ega. Maqolada ekstremal vaziyatlarda oila a‘zolarining o‘zaro psixologik yordamining ahamiyati, turlari va foydalari muhokama qilinadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila a‘zolari o‘rtasidagi samimiy qo‘llab-quvvatlash stress darajasini kamaytirish va muammolarni hal qilishda samarali rol o‘ynaydi.*

Kalit so‘zlar: *Ekstremal vaziyatlar, oila a‘zolari, psixologik qo‘llab-quvvatlash, emotsional yordam, informatsion yordam, amaliy yordam, ruhiy yordam, stressni kamaytirish, oilaviy birdamlik, psixologik barqarorlik, oilaviy qo‘llab-quvvatlash, konfliktlarni hal etish.*

Ekstremal vaziyatlar insonlar uchun jiddiy ruhiy va jismoniy stresslarni keltirib chiqaradi. Bunday vaziyatlar oila a‘zolariga katta ta‘sir ko‘rsatishi mumkin, chunki oila – inson hayotida asosiy qo‘llab-quvvatlovchi tizimdir. Oila a‘zolari bir-birini psixologik, emotsional va amaliy jihatdan qo‘llab-quvvatlashi kerak. Ekstremal vaziyatlar, jumladan tabiiy ofatlar, texnogen falokatlar yoki ijtimoiy inqirozlar oilaning ichki aloqalariga katta ta‘sir o‘tkazadi. Oila ichidagi to‘g‘ri psixologik qo‘llab-quvvatlash, stressni kamaytirish va oilaviy birdamlikni ta‘minlash uchun juda muhimdir.

O‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashning ahamiyati oila a‘zolari orasidagi ishonchni va birdamlikni mustahkamlashda katta rol o‘ynaydi. Ekstremal vaziyatlarda oilaviy qo‘llab-quvvatlash oilaning ruhiy barqarorligini saqlashga yordam beradi. Bunday yordam, oila a‘zolarining his-tuyg‘ularini tushunishga va bir-biriga yordam berishga qaratilgan bo‘lib, stressni kamaytirish, xavfsizlikni ta‘minlash va yengil holatga kelishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila a‘zolari o‘rtasida samimiy qo‘llab-quvvatlash natijasida, individual stress darajasi sezilarli darajada kamayadi.

Ekstremal vaziyatlarda oila a‘zolari bir-birini turli usullarda qo‘llab-quvvatlashadi. Bu usullar emotsional, informatsion, amaliy va ruhiy yordamni o‘z ichiga oladi. Har bir yordam turi o‘ziga xos ahamiyatga ega bo‘lib, oila a‘zolarining vaziyatga mos ravishda birgalikda ishlashini talab qiladi.

1. Emotsional qo‘llab-quvvatlash: Ekstremal vaziyatlarda emotsional qo‘llab-quvvatlash juda muhimdir. Bu, bir-birining his-tuyg‘ularini tinglash, tushunish va qo‘llab-quvvatlashni anglatadi. Oila a‘zolarining bir-birini tinchlantirishi, ruhiy holatini yaxshilash

25-Fevral, 2025-yil

uchun muhim omildir. Stressli vaziyatlarda, oila a‘zolarining bir-biriga mehr-muhabbat va tinchlantiruvchi so‘zlari emotsional barqarorlikni ta‘minlaydi.

2. **Informatsion yordam:** Ekstremal vaziyatlarda tezkor va to‘g‘ri ma‘lumotlar olish juda muhimdir. Oila a‘zolari o‘rtasida zarur ma‘lumotlarni bo‘lishish, vaziyatni tushunish va qarorlar qabul qilish uchun informatsion yordam taqdim etilishi kerak. Ma‘lumotlarning aniqligi va dolzarbligi oila a‘zolarining xatti-harakatlariga ta‘sir qiladi va to‘g‘ri yo‘lni tanlashlariga yordam beradi.

3. **Amaliy Yordam:** Amaliy yordam oila a‘zolarining kundalik ehtiyojlarini qondirish, tashqi muhitda yuzaga kelgan muammolarni hal qilishda yordam berishni anglatadi. Oila a‘zolari o‘rtasida zarur harakatlarni bajarishda bir-biriga yordam berish, stressni kamaytiradi va oilaviy muammolarni yengillashtiradi. Misol uchun, bolalar yoki kasal oila a‘zolarini parvarish qilish, oila a‘zolarini ijtimoiy yordam bilan ta‘minlash kabi amaliy yordamlar oilaning birligini mustahkamlashga xizmat qiladi.

4. **Ruhiy Yordam:** Ruhiy yordam, oila a‘zolarining bir-birini ma‘naviy qo‘llab-quvvatlashi va o‘zaro hurmatni ta‘minlashni o‘z ichiga oladi. Ruhiy qo‘llab-quvvatlash oilaning birdamligini saqlashga yordam beradi. Bu yordam nafaqat muammolarni hal qilishda, balki oila a‘zolarining ijobiy hissiyotlarini mustahkamlashda ham ahamiyatli.

O‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashning bir qator foydalari mavjud. Bular:

- **Stressni kamaytirish:** Oila a‘zolarining o‘zaro psixologik yordam berishi, stressni kamaytirishga va ruhiy barqarorlikni ta‘minlashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila ichidagi qo‘llab-quvvatlash, stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi.

- **Oilaviy birdamlikni mustahkamlash:** Oila a‘zolarining bir-biriga qo‘llab-quvvatlashi, o‘zaro hurmatni oshiradi va oilaviy birdamlikni kuchaytiradi. Bunday holatlarda, oila a‘zolari bir-birini tushunib, ko‘maklashadi, bu esa oilaning mustahkamligini ta‘minlaydi.

- **Qaror qabul qilishning samaradorligi:** Oila a‘zolari orasidagi psixologik qo‘llab-quvvatlash, to‘g‘ri qarorlar qabul qilishda yordam beradi. A‘zolar bir-birini qo‘llab-quvvatlashi orqali, vaziyatni to‘g‘ri baholash va samarali qarorlar qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oila ichidagi psixologik qo‘llab-quvvatlash, stressni kamaytiradi va oila a‘zolarining umumiy ruhiy holatini yaxshilaydi. Misol uchun, bir necha tadqiqotlar o‘tkazilgan oilalarda, oila a‘zolarining bir-biriga bo‘lgan qo‘llab-quvvatlashi natijasida, stress darajasi sezilarli darajada kamayganligi tasdiqlangan. Quyidagi jadvalda biz o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashning asosiy shakllari va ularning foydalarini izohlaymiz.

Jadval: O‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashning asosiy shakllari va ularning foydalari

Qo‘llab-Quvvatlash Shakli	Tavsif	Foydalari
<i>Emotsional qo‘llab-quvvatlash</i>	Bir-birining his-tuyg‘ularini tinglash, tasdiqlash, tinchlantirish.	Ruhiy holatni yaxshilash, stressni kamaytirish.

25-Fevral, 2025-yil

Qo‘llab-Quvvatlash Shakli	Tavsif	Foydalari
Informatsion yordam	Zarur ma‘lumotlar bilan bo‘lishish, to‘g‘ri qarorlar qabul qilishni ta‘minlash.	Qaror qabul qilishda yordam, xavfsizlikni ta‘minlash.
Amaliy yordam	Kundalik ehtiyojlarni qondirish, yordam ko‘rsatish.	Oila a‘zolarining real ehtiyojlarini qondirish.
Ruhiy yordam	Oila a‘zolarining ma‘naviy qo‘llab- quvvatlashi, o‘zaro sevgi va hurmat.	Oila birdamligini mustahkamlash, ichki salomatlikni ta‘minlash.

Ekstremal vaziyatlar insonlar uchun katta ruhiy va jismoniy stress keltirishi mumkin, ayniqsa, bu holatlar oilaviy tizimda yuzaga kelganda. Oila – har bir insonning asosiy qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy guruhi bo‘lib, ekstremal vaziyatlar o‘rtasida oila a‘zolarining o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashi hayotiy ahamiyatga ega. Oila ichidagi qo‘llab-quvvatlashning turli shakllari, ya‘ni emotsional, informatsion, amaliy va ruhiy yordam, oila a‘zolarining bir-biriga bo‘lgan ishonchini mustahkamlash va stressni kamaytirishda katta ahamiyat kasb etadi.

Shunday qilib, ekstremal vaziyatlarda oila a‘zolarining o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlashi muhim ijtimoiy va psixologik resurs hisoblanadi. Oila ichidagi yordam tizimi stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va ruhiy barqarorlikni ta‘minlashda alohida ahamiyatga ega bo‘lib, oilaning umumiy farovonligini va mustahkamligini oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Oila psixoterapiyasi nazariyalari. Darslik, ” Kamolot” nashriyoti, 2024 yil. 316 bet.
2. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik,”KAMOLOT” nashriyoti, 2023 yil. 332 bet.
3. Avezov O.R., Z.J.Ahmedova. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi Darslik,”KAMOLOT” nashriyoti, 2022 yil. 256 bet.
4. Avezov O.R. Mutaxassislikka kirish. Darslik,”Durdona” nashriyoti, 2021 yil. 243 bet.
5. Avezov O.R. Deviant xulq-atvor psixologiyasi. Darslik, ” Buxoro viloyati bosmaxonasi” nashriyoti, 2019 yil. 495 bet.
6. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko‘rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 5-son (2021-yil, oktabr). Buxoro, 2021 y. B. 145-150.
7. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.
8. Avezov O.R. Psychologisal relations between family members. Ssientifis Journal Impast Fastor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949

25-Fevral, 2025-yil

9. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisile/view/714>

10. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko‘rsatish. “XXI asr psixologiyasi”. //Xalqaro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.

11. Авезов О.Р. Психологическая служба в экстремальных ситуациях. Вестник интегративной психологии. № 79. Ярославл. 2019. С. 23-26.

12. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda stressbardoshlik tushunchasi. International Conference on Developments in Education. Hosted from Amsterdam, Netherlands <https://econferencezone.org> 22nd Feb. 2023. B. 63-67