

## FAVQULODDA VAZIYATLARGA AHOLINI RUHIY TAYYORGARLIGI.

**Abduraxmanova Sayyoraxon Ro‘zaliyevna**

Farg‘ona viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi  
Hayot faoliyati xavfsizligi o‘quv markazi o‘qituvchisi.  
tel: +998904098202

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10971906>

**Annotatsiya.** Aholining barcha qatlamlarini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash tartibi, shuningdek davlat boshqaruvi organlari, mahalliy ijroiya hokimiyati organlari va boshqa tashkilotlar rahbarlari, ishchi va xizmatchilarining favqulodda vaziyatlarning oldini olish va bartaraf etish hamda fuqaro muhofazasi bo‘yicha amalga oshiriladigan ishlar haqida fikr yuritiladi. Shuningdek, insonlar favqulodda vaziyatga to‘g‘ri ridan-to‘g‘ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida ekstremal holatlarga tushgan paytda psixologik zo‘riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko‘rsatishning psixologik mexanizmlari hamda korreksiyasi haqida ilmiy asoslangan manbalar o‘rin egallagan.

**Kalit so‘zlar:** Favqulodda vaziyat, strategiya, fuqaro muhofazasi, tashkilot, psixologik himoya, ekstremal vaziyat, psixologik zo‘riqish, stress, o‘z-o‘zini nazorat qilish, qutqaruv, jabrlanuvchi, muloqot, trening, psixologik konsultatsiya, xavfli vaziyat, motivatsiya.

## MENTAL PREPAREDNESS OF THE POPULATION FOR EMERGENCY SITUATIONS.

**Abstract.** The procedure for preparing all segments of the population for actions in emergency situations and in the field of civil protection, as well as the actions of heads of state administration bodies, local executive bodies and other organizations, workers and employees in the prevention and elimination of emergency situations and civil protection. There are also scientifically based sources on the psychological mechanisms of providing psychological support and correction to people in extreme situations as a direct witness, perpetrator or victim of an emergency.

**Keywords:** Emergency, strategy, civil defense, organization, psychological protection, extreme situation, mental stress, stress, self-control, rescue, victim, communication, training, psychological counseling, dangerous situation, motivation.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НАСЕЛЕНИЯ К ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ.

**Аннотация.** Порядок подготовки всех слоев населения к действиям в чрезвычайных ситуациях и в сфере гражданской защиты, а также действия руководителей органов государственного управления, местных исполнительных органов и иных организаций, рабочих и служащих при предупреждении и ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданской защиты. Имеются также научно обоснованные источники о психологических механизмах оказания психологической поддержки и коррекции людям, находящимся в экстремальных ситуациях в качестве непосредственного свидетеля, виновника или жертвы чрезвычайной ситуации.

**Ключевые слова:** Чрезвычайная ситуация, стратегия, гражданская оборона, организация, психологическая защита, экстремальная ситуация, психическое напряжение,

*стресс, самоконтроль, спасение, пострадавший, общение, обучение, психологическое консультирование, опасная ситуация, мотивация.*

O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 9-sentyabrdagi “Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash tartibini takomillashtirish to‘g‘risida” 754-son Qarori qabul qilingan bo‘lib, aholining barcha qatlamlarini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash tartibi, shuningdek davlat boshqaruvi organlari, mahalliy ijroiya hokimiyati organlari va boshqa tashkilotlar rahbarlari, ishchi va xizmatchilarining favqulodda vaziyatlarning oldini olish va bartaraf etish hamda fuqaro muhofazasi bo‘yicha bilimlarini izchil oshirib borish va ko‘nikmalarini hosil qilish, aholini, shu jumladan, ishlab chiqarish va xizmat ko‘rsatish sohasida band bo‘lmaganlarni, maktabgacha ta‘lim tashkilotlari tarbiyalanuvchilari, umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilari, o‘rta maxsus, professional va oliy ta‘lim muassasalari talabalarini favqulodda vaziyatlarda muhofazalanish, jabrlanganlarga birinchi yordam ko‘rsatish, jamoaviy va shaxsiy himoya vositalaridan foydalanish qoidalari va usullariga o‘rgatish kabi bir qator chora-tadbirlar rejalashtirilgan bo‘lib, ushbu amalga oshiriladigan ishlarning asosiy mazmun-mohiyati aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash tadbirlariga metodik rahbarlik qilish, ularni muvofiqlashtirish va nazorat qilish ko‘zda tutilgan [1, 1-b].

Insonlar, favqulodda vaziyatga to‘g‘ridan-to‘g‘ri guvoh, sababchi yoki jabrlanuvchi sifatida ekstremal holatlarga uzviy bog‘liq bo‘ladi. Aynan shu sababli, odamlarning keskin holatlarga tushishiga javoban, ularda psixologik kechinmalarni yuz berishini inobatga olish zurrur [2, 5-b].

Ekstremal vaziyatlarda psixologik zo‘riqishga tushib qolgan insonlarga psixologik yordam ko‘rsatishda juda muhim bir holatga e‘tibor berish lozim: haqiqiy ofat, favqulodda vaziyatning ta‘siri tugagandan so‘ng, sodir etilgan voqealarni anglab olish jarayonida boshlanadi. Aynan shu kategoriyadagi jabrlanuvchilar psixologik yordamga juda muhtoj bo‘ladilar.

Ta‘kidlash kerakki, jabrlanuvchi va ularning yaqinlariga psixologik yordam ko‘rsatishda ekstremal yo‘nalishdagi psixolog-mutaxassislar ish olib boradilar. Tushkunlikka tushib qolgan insonlarga atrofida sodir bo‘layotgan voqea hodisalarni anglab yetish qiyin kechadi, ushbu voqealarni anglab olmaganidan nima bo‘layotganini so‘zlab bera olmaydi. Jumladan, qutqaruvchilar bilan individual suhbat va konsul’tatsiya o‘tkazilib boriladi. Qolaversa, qutqaruvchilar faoliyatida psixologik emotsional zo‘riqishlarning oldini olish hamda ularni turli kutilmagan hodisalarga tayyor turishlari uchun psixologik ko‘mak berish bo‘limi psixologlari tomonidan trening hamda relaksatsiya trening-mashg‘ulotlari o‘tkazilib boriladi. Ish jarayonida turli psixokorreksion va terapevtik metodlardan foydalaniladi. Ushbu faoliyatning negizida asosan stress holatlarning oldini olish birinchi o‘rinda turadi. Bo‘lim mutaxassislari qutqaruvchilarning murakkab sharoitli faoliyatida nostandart holatlarga psixologik jihatdan tayyor turishlarini ta‘minlashga harakat qiladilar.

Odatda, kuchli psixologik deformatsiyani boshidan o‘tkazgan kishilarda qo‘rquv, umidsizlik holatlari yuzaga keladi, bunday tazyiqlarga dosh berish uchun kuchli iroda, chidam zarur bo‘ladi. Bu o‘rinda psixologik bosimlarni yengib o‘tish uchun zarur amaliy yordam olish

imkoniyatini yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. “Psixologik yordam ko‘rsatishning asosiy vazifasi favqulodda vaziyatlar oqibatida paydo bo‘lgan holatlarning oldini olish, yangi sharoitga moslashuv jarayonini anglash, shaxsning adaptiv va kompensator resurslarini aktivlashtirish kabi ishlarni amalga oshiradi”. Jabrlanuvchilarga samarali psixologik yordam ko‘rsatish natijasi bu ekstremal, favqulodda vaziyatlarda insonning psixologik holatini yengillashtirish hisoblanadi [2, 13-b].

Ma’lumki, favqulodda vaziyat e’tiqodlar, turmush tarzi, vaziyat va his-tuyg‘ularning o‘zgarishi yoki voqealar markazida bo‘lgan odamlarning hayotiy tajribalari mavjud bo‘lgan dinamikaning mexanizmini ishga tushirish uchun kelajakdagi o‘zgarishlarning boshlang‘ich nuqtasi bo‘lishi mumkin. Bu nafaqat jabrlanganlarga, balki ularga yordam beradigan mutaxassislariga ham tegishli. Odatda, favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan odamlar, ular uchun boshqa odamlarning qayg‘usi va azob-uqubatlarini ko‘rgan narsalar izsiz o‘tmasa-da, o‘zlarida qanday iz qoldirganini o‘ylamaydilar. Shubhasiz, favqulodda vaziyatlarning psixologik, aqliy o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatlari haqida yetarli bilimga ega bo‘lmagan holda, ekstremal holat mutaxassislari kelajakda farovonlikning yomonlashishiga ko‘proq moyil bo‘ladi.

Mutaxassislar o‘z hayotlarida hech qanday ahamiyatga ega emasligini ko‘rsatadigan xulq-atvorning himoya uslubiga ega. Ular orasida psixikani buzadigan favqulodda vaziyat omillarining ta’siridan konstruktiv ravishda himoya qilishga yordam beradigan va kasallikka olib keladigan, ahvolning yomonlashuviga olib keladigan narsalar mavjud. Ish tugaganidan keyin salbiy reaksiyalar paydo bo‘lishi mumkin, uyqu buzilishi, past darajadagi kayfiyatning ustunligi. Odatda, reaksiyalar qaytib kelgandan keyin qisqa vaqt ichida davom etishi mumkin.

Bu vaqt ichida organizm asta-sekin tiklanadi.

Favqulodda vaziyatlarda ishlaydigan psixologning professional yukida mudofaa xatti-harakatlarining konstruktiv uslublari mavjud, ular aniq ko‘nikmalarga ega, favqulodda vaziyatda ishlashning hissiy taassurotlarini “omon qolish”, tushunish, “ishlash” imkoniyati mavjud. Xuddi shu bilim qutqaruvchilarga, o‘t o‘chiruvchilarga yordam berishi mumkin.

Ekstremal vaziyat mutaxassislari, boshqalar kabi, kasb-hunarga moslashish, kasbiy rivojlanish bosqichlari orqali o‘tadi [2, 34-b].

Turli omillar bilan bog‘liq bo‘lgan ekstremal vaziyatning namoyon etilishi insonning psixologik tabiatiga bevosita salbiy ta’sir etishi shubhasizdir. Natijada insonda muayyan darajadagi depressiv holatlarning namoyon etilishi kuzatiladi. Ushbu depressiv holatdan chiqish uchun esa albatta insonga psixologik xizmat ko‘rsatish zarurdir. Buning uchun esa eng avvalo ekstremal holatni keltirib chiqaruvchi psixo-emotsional omillarni bilish talab qilinadi.

Ushbu omillarga quyidagilar kiradi:

1. Xavfli vaziyatlarni keltirib chiqaruvchi turli xil emotsiogen harakatlarning namoyon etilishi.
2. Ayni paytdagi zarur axborotlarning taqchilligi va vaziyatni yumshatishga qaratilgan axborotlarning yo‘qligi.
3. Psixologik, jismoniy va emotsional zo‘riqlashlarning haddan tashqari ortib ketishi.
4. Noqulay ob-havo ta’siri: o‘ta issiq harorat, o‘ta sovuq harorat, kislorod havoda yetishmasligi va boshqalar.
5. Ocharchilik, qurg‘oqchilikning boshlanishi va boshqalar.

Yana shuni alohida qayd etish lozimki, ekstremal vaziyatlarda inson organizmida stress holatiga tushish ko'proq kuzatiladi. Insonlarga psixologik xizmat ko'rsatish uchun esa stressning moyiyati va kelib chiqish sabablarini bilish juda muhimdir. Binobarin, stressni o'rganish bo'yicha dunyoda yirik mutaxassis, Nobel mukofoti sohibi, yetuk fiziolog olim Gans Sel'ye (1907-1982) hisoblanadi. Olimning fikricha, stressga tushgan bemorlarda dastavval ishtahaning yo'qolishi, harakatning susayishi, arterial qon bosimining ko'tarilishi, tushkunlik holatlari ko'proq kuzatiladi. G.Sel'ye mazkur stress belgilarini "oddiy kasallik belgisi" deya belgilaydi [4, 58-b].

O'zbekistonda o'ziga xos izchillik bilan amalga oshirilayotgan ijtimoiy, siyosiy, iqtisodiy va ma'naviy islohotlarning tub negizida eng avvalo har bir insonning qadr-qimmatini, aql-zakovati, ma'naviy salohiyati va o'ziga xos ijtimoiy psixologik taraqqiyotiga xizmat qiluvchi omillar yotadi.

Zero, bu omillarni har jihatdan himoya qilish bashariyatning eng oliy ne'mati hisoblangan shaxsni himoya qilish demakdir. Shu bilan birga shaxsdagi o'zini o'zi turli xil muvaffaqiyatsizlikdan, turli xil salbiy holatlarga tushib qolishdan himoya qila olish tizimini o'rganish, tadqiq qilish va rivojlantirish masalasi ham o'ta muhim ahamiyat kasb etishini unutmaslik kerak bo'ladi.

Chunonchi o'tkazilgan barcha nazariy va amaliy tadqiqotlar asosida quyidagi ilmiy amaliy xulosalar yotadi:

1. Ekstremal psixologiyadagi ilmiy-nazariy va metodik adabiyotlar tahlili shaxs uchun harakterli bo'lgan o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayonini maxsus tahlil qilishga bag'ishlangan tadqiqotlarning nihoyatda taqchil ekanligini ko'rsatadi. Holbuki, har qanday shaxsning taraqqiyotiga salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan turli xil muvaffaqiyatsizliklar, ichki ziddiyatlar, yuqori darajadagi stress holatlari shaxsda psixologik himoya qila olishga tayyorlaydi.

2. Tanlangan va ishlab chiqilgan usullar majmuasini qo'llash tizimli tarzda tashkil etilgan psixologik xizmat jarayonida shaxsga xos bo'lgan psixologik himoya mezonlari va uning iyerarxik tizimiga oid ko'rsatkichlar dinamikasini o'rganish va tadqiq qilish imkoniyatini yaratadi. Jumladan, Riks-Uessman shkalasi bo'yicha o'zini o'zi hissiy baholash me'yorlari, Ch.D.Spilberg tomonidan yaratilgan "Reaktiv va shaxsiy xavotirlik shkalalarini o'rganuvchi metodika"si yordamida shaxsning xavotirlik xususiyatlari, doirasidagi mutanosiblik ko'rsatkichlari shaxs uchun xarakterli bo'lgan psixologik himoya omillari haqidagi yangi ma'lumotlar beradi.

3. Bugungi psixologik xizmat jarayonida shaxs o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayoniga ta'sir qiluvchi va ayni paytda tadqiqot predmetiga aylantirilgan mezonlarning har biri o'ziga xos himoya omili, belgisi, dinamikasi va iyerarxik tizimiga ega ekanligi va bu umumiy psixologik himoyaning bir-biriga bog'liq iyerarxik zanjirni mustahkamlashga hamda mukammallashtirishga xizmat qilishi bilan alohida xarakterlanadi. Shu nuqtai nazardan mazkur mezonlar talqini shaxsning o'zini o'zi psixologik himoya qilish tizimi haqida empirik ma'lumotlar berish mumkinligini isbotladi.

4. Riks-Uessman shkalasi bo'yicha qo'lga kiritilgan empirik ma'lumotlar tahlili shaxslardagi o'zini o'zi psixologik himoya qilish jarayonining kechishi aksariyat hollarda o'smirlardagi maktab hayotiga, o'z-o'ziga, shaxslararo umumiy muloqotga bog'liq bezovtalik me'yorlariga, shuningdek, shaxslar faolligini ta'minlovchi xotirjamlik, g'ayrat-shijoatlilik, hissiy ko'tarinkilik, o'z-o'ziga ishonchlilik sifatlariga mutanosiblik yoki nomutanosiblik ko'rsatkichlarining namoyon etilishi bilan bog'liqligini ko'rsatadi.

Jumladan, qayd etilgan mutanosiblik ko'rsatkichlarining ortib borishi, shaxsdagi psixologik himoya imkoniyatlarining tobora kengayib borishiga olib kelishi mumkin.

Respublikamizda olib borilayotgan islohotlarning barchasi eng avvalo inson shaxsi va uning manfaatlarini himoya qilishga, qolaversa, har bir shaxsning ijtimoiy-psixologik taraqqiyotini ta'minlashga qaratilgan.

O'tkazilgan tadqiqot natijalariga tayangan holda, mamlakatimizda hozirgi zamon ilg'or psixologiyasi yutuqlarini hayotga tadbiiq etish zaruriyatini hisobga olib, shaxslardagi psixologik himoya jarayoni bilan bog'liq holatlarni to'g'ri tushinish, tadqiq qilish va uning bugungi yoshlarimizni tarbiyalash ishidagi ulushini oshirishga qaratilgan quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

1. Bugun respublikamizda faoliyat yuritayotgan favqulodda vaziyat xodimlari, yong'in xavfsizligi xodimlari va ekstremal holatlarga tushib qolgan shaxslar bilan hamkorlikda shaxslar uchun zarur bo'lgan ishlar dasturini tuzishlari va shu dasturga mos psixologik himoya jarayonini o'rganishga qaratilgan tadbirlarni belgilashlari zarur.

2. Respublikamizda faoliyat olib borayotgan psixologlarga psixologik xizmatning ish mazmunini tashkil etuvchi "Nizom"ga qo'shimcha ravishda amaliyotchi - psixologlar bajarishi lozim bo'lgan quyidagi vazifalarni tavsiya etamiz:

- faoliyat va individual imkoniyatlar o'rtasidagi adekvatlikning qay darajada tarkib toptirilayotganligini aniqlash, har bir shaxsdagi mehnat faoliyatini muvaffaqiyatli bajarish bilan bog'liq individual uslubni aniqlash, mehnat faoliyati jarayonida har bir shaxsning o'zini o'zi muvaffaqiyatli idora qilishning ta'minlanishi bilan bog'liq me'yoriy hissiy faollik ko'rsatkichlarini aniqlash;

- ota-onalar, tezkor xizmat xodimlari, o'rtasida psixologik himoya imkoniyatlari va istiqbollari xususida maxsus tushuntirish ishlarini olib borish talab etiladi;

- har bir shaxs uchun xarakterli bo'lgan faoliyatdan qoniqishga nisbatan psixologik himoya iyerarxiyasining qaror toptirilishiga xizmat qiluvchi, rivojlantiruvchi korreksion ishlar rejasini ishlab chiqish va uni amalga oshirish kerak bo'ladi;

- har bir shaxsning psixologik himoya imkoniyatlaridan kelib chiqib, mehnat faoliyati talablarini bajarish bilan bog'liq muvaffaqiyatlarga erishish, ayni paytda, turli xil muvaffaqiyatsizliklarga uchramaslik uchun tegishli yakka hol maslahatlar berib borish bilan birga, mazkur shaxsning faoliyatga nisbatan muvaffaqiyatli individual uslubni rivojlantirish uchun tegishli shart-sharoit yaratilishini ta'minlovchi tavsiyalar ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi;

O'ylaymizki, mazkur vazifalarning muntazam ravishda amalga oshirilishi psixologik himoya samaradorligini ta'minlashda, ayni paytda shaxsdagi psixologik himoya omillarini tadqiq qilish bilan bog'liq ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat samaradorligini yuksaltirishni ta'minlaydi. Ya'ni, ekstremal va favqulodda vaziyatlarda shaxsni o'rganish va unga psixologik ta'sir qilish mexanizmlaridan xabardor bo'lish har bir soha mutaxassislaridan juda katta mahorat talab etadi.

#### REFERENCES

1. “Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash tartibini takomillashtirish to‘g‘risida”gi O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 9-sentyabrdagi 754-son Qarori.
2. Avezov O.R. “Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi”. Darslik. B: “Durdona” nashriyoti, 2020.
3. Атватер И., Даффи К. Психология для жизни. М. 2008.
4. Судаков К.В. Социальные и биологические аспекты психо-эмоционального стресса: пути защиты и его нежелательных последствий. Вестник междунар. Академии наук (Русская секция). 2006. № 1. С. 8-14.
5. <https://lex.uz/acts/4508476>.