

## ФАВҚУЛОДДА ВАЗИЯТЛАРДА АҲОЛИНИ ТЎҒРИ ҲАРАКАТ ҚИЛИШГА РУҲИЙ ТАЙЁРЛАШ

Абдурахмонова Сайёрахон Рўзалиевна

Фарғона вилояти ФВБ Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги  
ўқув маркази ўқитувчиси

### Аннотация:

Фуқаро муҳофазасидаги руҳий тайёргарлик бу - фуқаро муҳофазасига оид вазифаларни бажариш мамлакат, халқ олдидаги бурч эканига ишончли тарбиялаш, бу тинчлик ва ҳарбий ҳаракатлар вақтларидаги ўз вазифаларини виждонан бажаришга, шундай вазиятлардаги қийинчиликларни енгиб ўтишга ўзини тайёрлаш зарурлигини тушуниш, руҳий қийинчиликларга чидаш руҳида тарбиялашдир.

**Калит сўзлар:** Руҳий тайёргарлик, фавқулодда вазият, фуқаро муҳофазаси тарғиботи, ҳалокат, хавф-хатар.

Сўнгги йилларга аҳамият берсак Марказий Осиё худудида табиий ва техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлар сони ошиб бормокда. Бундай шароитда фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тизимининг роли кучайиб боради. Бу тизим фавқулодда вазиятлар рўй берганда одамлар иқтисодиёт, ҳудудлар хавфсизлигини таъминлаб беради. Аммо бу таъминотга фақатгина фуқаро муҳофазаси фаолияти, жумладан раҳбарлар ва тузилмалар шахсий таркибининг тайёргарлиги, аҳолининг фуқаро муҳофазаси бўйича билимларини ҳар томонлама такомиллаштириб бориш билан эришиш мумкин. Тайёргарликнинг асосий йўналишларидан бири фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга руҳий тайёрлаш ҳисобланади. Инсоннинг фавқулодда вазият шароитига тушиб қолиши доимо унинг руҳиятига кучли таъсир қилади. Тиббиёт статистикаси маълумотида кўра ҳалокатли фавқулодда вазиятлардан сўнг кўпчилик оғир руҳий жароҳат олади ва руҳий муолажага муҳтож бўлади. Психолог-олимлар ҳам бундай тайёргарликнинг жуда муҳимлигини маълум қилган. Тадқиқотлар натижасида, ҳарбий қисмлар жанговарлик



қобилиятининг 65 % аскарларнинг психофизиологик ҳолатига боғлиқ эканлиги аниқланган. Бу ФВДТ тузилмаларига, бўлинмаларига ҳам тўлалигича таълуқлидир. Кўпинча улар жанговар вазият билан тенглаштирилса бўладиган шароитда иш кўрадилар.

Табиий офат, ишлаб чиқариш авариялари ва ҳалокатларнинг оқибатларини тугатиш ишлари анчагина қийинчиликлар билан боғлиқ бўлиб, муайян кўникма маҳорат, амалий тайёргарлик, руҳий барқарорлик талаб қилади.

Кутилмаганда содир бўлган ҳаёт учун хавфли вазият тайёргарлик кўрмаган одамни кўрқитиб юбориб, унинг онги ўзгариб кетишигача олиб келиши мумкин. Бунда юз берган ҳодисани тўлиқ тушиниб етолмасликда, атрофдаги нарсаларни идрок этиш қийинлашиб қолишда, жон сақлаб қоладиган ҳаракатлар ноаниқ бажарилишида ифода топадиган таранглик энг кўп ривож топиб кетади.

Фавқулудда вазият шароитида одамларнинг руҳий ҳолати турли-тумандир. Бошланғич даврда одамларнинг реакциялари ўзини сақлаш инстинктига асосланган бўлади. Бироқ бундай реакцияларнинг даражаси турлича: мантиқсиз ваҳимали ҳаракатдан то мақсадга йўналтирилган онгли ҳаракатгача.

Фавқулудда вазиятга тушган инсон кучли руҳий (эмоционал) изтиробни бошидан кечиради, чунки унинг одатий турмуш тарзи бир лаҳзада ўзгаради. Натижада одам кўрқув, ваҳима, иложсизлик, ажралиш туйғуларини бошидан кечиради. Бундай вазият ва руҳий ҳолатда инсон ҳар доим ҳам мустақил равишда ўз ҳиссиётларини енга олмайди. Айнан шу сабабли, бундай ҳолатга тушган одамларни қўллаб-қувватлаш ва уларга ҳаётини давом эттириш учун ўзида жасорат ҳамда куч топишда ёрдам бериш зарур.

Руҳий (психологик) тайёргарлик-бу одамларда руҳан чидамлилиқни шакллантириш ёки қуйилган вазифани бажариш, хавфли вазиятларда фидокорона ҳаракат қилиш қобилиятини кучайтиришдаги хислатларини ҳосил қилиш демакдир.

Руҳий (психологик) тайёргарликнинг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Аҳолининг турли тоифаларида фавқулудда вазиятларда ҳаракат қилиш чоғида юқори руҳий барқарорликни ишлаб чиқиш.



2. Ҳар бир фуқарода фавқулдда вазиятлар юз берган дамда жабрланганларга ёрдамга келишга шайликни тарбиялаш.

3. Аҳолининг содир бўлиши эҳтимоли бўлган барча фавқулдда вазиятларда муҳофазаланиш малакасига эга бўлишига эришиш.

4. Раҳбарлар таркибида юқори руҳий сифатларни шакллантириш ва аҳолини фавқулдда вазиятлардан муҳофаза қилишга шайлик ва ўзига бўлган ишончини тарбиялаш.

Ҳалокат ёки табиий офат зонасида қолган аҳолининг кўпроқ қийинчиликка дуч келади. Бундай вазият юзага келган ҳудудда яшовчи аҳолининг 50-75% да ваҳимали, 12-25% да эса шайтонлаб қолиш, васвасага тушиш ҳолати аниқланган. Айримлар кучли кўзғалиш ҳолатида бўлиб, телба-тескари ҳаракатларни амалга оширсалар, бошқаларида эса, аксинча, қотиб қолиш, тушкунлик, атрофда содир бўлаётган воқеа-ҳодисаларга нисбатан бепарқлик ҳолатлари намоён бўлади. Фақатгина 12-15 % одамлар, ўзларини йўқотиб қўймай, мураккаб вазиятда қатъий ва оқилона ҳаракат қиладилар.

Инсоннинг ҳиссий барқарорлигини ривожлантириш ҳамда мустаҳкамлаш мумкин ва зарур. Қийинчиликларга, хавф-хатарга, шароитнинг тўсатдан мураккаблашувига руҳий тайёргарликдан ташқари, инсоннинг кучли стресс ҳолатига бўлган шахсий реакцияси ва психологик чидами унинг ғоявий ишончи, дунёқараши, қизиқишларига, масаланинг қандай қўйилганлигига, бурч, масъулият, биродарлик ҳиссига ҳам боғлиқ.

Одамларнинг руҳий чиниққанлиги ваҳимали кайфияти ривожланиб кетишига тусқинлик қилади. Дадиллашиб, бор иродасини тўплаб, содир бўлган вазиятдан чиқишнинг тўғри, мақсадбоп йўлини топиш имкониятини беради. Акс ҳолда саросима ва ваҳима устунлик қилиб кетади.

Барчамизга маълум бўлган, 1966 йилдаги Тошкент zilzilasi, 8 баллга яқин бўлиб 10 сония давом этган биринчи силкиниш 1966 йил 26 апрель куни маҳаллий вақт билан соат 5:23 да қайд этилган эди, қурбонлар ҳам деярли бўлмаган. Шундай бўлса ҳам дастлабки силкинишнинг эртасидан Тошкент аҳолисининг руҳий ҳолатини ўргана бошлаган тадқиқотчилар аҳолининг 11 % да реакция ҳолати сақланиб турган, деган хулосага келганлар.

Умуман табиий офат содир бўлганда, жумладан zilzila бўлганда хатарга реал баҳо беришда кўпчилик хатога йўл қўйгани қайд этилган.



Шунингдек, ёнғин, газ портлашлари жуда оғир оқибатларга олиб келади. Ҳозирги вақтда бунга террорчилик ҳаракатлари ҳам сабаб бўлиши мумкин. Тадқиқотчи-психолог Сьюарт “Ҳалокатда омон қолиш” деган китобларида ёзишларича, кўпчилик учун ёнғин вақтида унинг алангаси дўзах ўти бўлиб туюлади. Эҳтимолки, ёнғин вақтида одамларни қайсидир бошқа хавфли вазиятдагидан кўра купроқ ваҳима босади.

Бу хавфли ходисанинг хусусияти аввал ваҳима қилиб қочишдан иборат. Бу одамнинг хавфли вазиятдан қочиш қутилишга уринишидан бошқа нарса эмас. Одам ҳамма нарсани унутиб, ҳеч ким билан ҳисоблашмайди, асосий мақсад бутун вужудини қамраб олган, баъзан мутлақо асоссиз кўрқувдан қутулиш бўлади.

Ёнғиндаги вазиятни одам ўзининг омон қолишига тўғридан тўғри таҳдид деб тушунади, баданни муздек тер бостириб юборадиган, қаттиқ кўрқув ҳисси пайдо бўлади, фожиа бир зумликкина бўлиб туюлади, мияда эса дарҳол ҳаракат қилиш керак, деган фикр туғилади.

Табиийки одам ўзини назорат қила олмай қолади. Бунинг сабаби жуда оддий: одам хавфли шароитда фақат ўзини ўйлайди, атрофидаги ҳеч кимни ва ҳеч нимани сезмайди. Шунинг учун, ўйламай нетмай, беихтиёр ҳаракат қилади.

Мураккаб шароитда исталган кишининг ҳаёт учун хавфли вазифани бажаришга тайёр эканига ишониб иш тутиб бўлмайди. “Ҳеч нимадан кўрқмайдиган” одам бўлмайди. Ҳамма гап саросима ҳиссини енгиб ўтиш учун, тўғри қарорга келиб, ҳаракат қила бошлаш учун керак бўладиган вақтда. Шошилиш вазиятга тайёргарлик кўрган одамда бу анчагина тез бўлади. Тайёргарлиги йўқ кишида эса ҳаракатсизлик, ховлиқиш узок вақт сақланиб туради-да психика бузилишини кучайтириб юборади.

Фавқулодда вазиятлар юз бериши эҳтимоли борлигини ва хавф даражаси тўғрисида аҳоли ўртасида тушунтириш ишлари олиб бориш керак. Бирок, бунда одамларни кўрқитмаслик, балки бу хавфни унутмаслик, фавқулодда вазиятлар содир бўлганда муҳофазаланишга тайёр туришга даъват этмок керак. Шунда фавқулодда вазиятлар оқибатида етадиган зарарлар энг кам даражада бўлади.

Мулкчилик шаклларида катъий назар меҳнат жамоаларида, турар жойларда ана шу ҳақида гапириш, уларга фавқулодда вазият содир бўлгандаги хатти-



харакат қоидаларини тушунтириш керак. Доимий равишда руҳий тайёрлаш тадбирларини амалга ошириб бориш лозим.

Фуқаро муҳофазаси соҳасида тайёргарликдан ўтаётганлар бу соҳанинг ҳозирги замондаги ролини қанчалик тўғри тушунсалар, уларнинг бу соҳадаги билим, маҳорат ва кўникмалари шунчалик мустаҳкамроқ ва мукамалроқ бўлади.

Фуқаро муҳофазаси тарғиботи одамларнинг онгига ва қалбига таъсир этиб, уларнинг фуқаро муҳофазасидаги ўз вазифаларини онгли равишда адо этишга даъват қилади. Тарғибот ҳаёт билан, фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш вазифаларини ҳал этиш билан қанчалик чамбарчас ва чуқур боғлиқ бўлса, унинг таъсирчанлиги шунчалик кучли бўлади.

Фуқаро муҳофазаси тарғиботи аҳолини фавқулодда вазиятларда ҳаракат қилишга руҳий тайёрлашга ўз ҳиссасини қўшади, яъни бу тарғибот маҳсус тайёргарликни анчагина тўлдиради ва бойитади. Турмушнинг ўзи тарғиботнинг амалий йўналишини аҳолига фавқулодда вазиятларидаги хатти-ҳаракатларини ўрганиш шаклларида бири сифатида кучайтиришни талаб қилади.

Амалиётга, илғор тажрибага қанчалик тез-тез мурожаат қилинса, шаҳар, туман ва халқ хўжалиги объектларида эришилган барча яхши ишларни қанчалик дадил олиб қуролланилса, фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишнинг тарғиботи шунчалик самарали бўлади.

#### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. Ўзбекистон Республикаси “Аҳолини ва ҳудудларни табиий ҳамда техноген хусусиятли фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилиш тўғрисида”ги қонуни (20.08.1999 й.).
2. Ўзбекистон Республикаси “Фуқаро муҳофазаси тўғрисида”ги Қонуни (26.05.2000 й.).
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикаси аҳолисини фавқулодда вазиятлардан муҳофаза қилишга тайёрлаш тартиби тўғрисида”ги қарори (754-сонли, 2019 йил 9 сентябрь)
4. Фролов В. “Психологическая готовность к опасности”. Ж. “Гражданская защита”, № 3, 1999 г.

