

# Favqulodda vaziyatlarda aholining ruhiy barqarorligini ta'minlash mexanizmlari

Nodir Abdirafikovich Umarov

Toshkent viloyati Favqulodda vaziyatlar Bosh boshqarmasi Nurafshon shahar  
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada favqulodda vaziyatlarda aholining ruhiy barqarorligini ta'minlash mexanizmlari kompleks yondashuv asosida tahlil qilingan. Tadqiqotda favqulodda vaziyatlarning inson psixikasiga ta'siri, stress va uning boshqarilishi, psixologik himoya mexanizmlarining o'rni ilmiy jihatdan yoritilgan. Shuningdek, aholini favqulodda vaziyatlargacha tayyorlash, vaziyat davomida psixologik yordam ko'rsatish hamda undan keyingi rehabilitatsiya jarayonlari tizimli ravishda ko'rib chiqilgan. aqolada xalqaro tajribalar tahlil qilinib, zamonaviy yondashuvlar va innovatsion usullar asosida O'zbekistonda ushbu sohani rivojlantirish istiqbollari asoslab berilgan. Tadqiqot natijasida aholining ruhiy barqarorligini oshirish, favqulodda vaziyatlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda psixologik tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** favqulodda vaziyatlar, ruhiy barqarorlik, stress, psixologik himoya mexanizmlari, psixologik yordam, rehabilitatsiya, psixologik tayyorgarlik, favqulodda vaziyatlar psixologiyasi, PTSD, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, xavfsizlik madaniyati, krizis boshqaruvi

## Mechanisms for ensuring the mental stability of the population in emergency situations

Nodir Abdirafikovich Umarov

Tashkent region Main Department of Emergency Situations Nurafshon city Life  
Safety Training Center

**Abstract:** This article analyzes the mechanisms for ensuring the mental stability of the population in emergency situations based on an integrated approach. The study scientifically covers the impact of emergency situations on the human psyche, stress and its management, and the role of psychological protection mechanisms. Also, the preparation of the population before emergency situations, the provision of psychological assistance during the situation, and the subsequent rehabilitation processes are systematically considered. The article analyzes international experience

and substantiates the prospects for the development of this area in Uzbekistan based on modern approaches and innovative methods. As a result of the study, practical recommendations have been developed to increase the mental stability of the population, reduce the negative consequences of emergency situations, and improve the psychological preparation system.

**Keywords:** emergencies, mental stability, stress, psychological defense mechanisms, psychological assistance, rehabilitation, psychological preparation, psychology of emergencies, PTSD, social support, safety culture, crisis management

## KIRISH

Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy jamiyatda tabiiy va texnogen favqulodda vaziyatlar sonining ortib borishi inson hayoti va faoliyatiga kompleks ta'sir ko'rsatmoqda. Bunday holatlar nafaqat moddiy zarar, balki aholining ruhiy-psixologik holatiga ham jiddiy salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, global iqlim o'zgarishlari, urbanizatsiya va sanoatlashuv jarayonlari favqulodda vaziyatlar xavfini yanada oshirmoqda.

Favqulodda vaziyatlar vaqtida insonlarda qo'rquv, vahima, stress, ruhiy izdan chiqish holatlari kuzatiladi. Bu esa boshqaruv tizimining izdan chiqishiga, aholi orasida tartibsizliklar yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli aholining ruhiy barqarorligini ta'minlash favqulodda vaziyatlarni boshqarish tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi - favqulodda vaziyatlarda aholining ruhiy barqarorligini ta'minlash mexanizmlarini ilmiy asosda tahlil qilish va ularni takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

- favqulodda vaziyatlarning psixologik ta'sirini o'rganish;
- ruhiy barqarorlik tushunchasining nazariy asoslarini tahlil qilish;
- psixologik yordam tizimining samarali mexanizmlarini aniqlash;
- zamonaviy yondashuvlar va innovatsion usullarni o'rganish;
- amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

## FAVQULODDA VAZIYATLAR VA ULARNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Favqulodda vaziyat tushunchasi va turlari

Favqulodda vaziyat - bu inson hayoti, sog'ligi, mol-mulki va atrof-muhitga jiddiy zarar yetkazuvchi holatlar majmuasidir. Ular quyidagi turlarga bo'linadi:

- tabiiy (zilzila, sel, toshqin, dovul);
- texnogen (portlash, yong'in, sanoat avariylari);
- ekologik (atrof-muhit ifloslanishi);
- ijtimoiy (terrorizm, ommaviy tartibsizliklar).

Har bir turdagi favqulodda vaziyat inson ruhiyatiga turlicha darajada ta'sir ko'rsatadi.

Favqulodda vaziyatlar natijasida insonlarda quyidagi psixologik reaksiyalar yuzaga keladi:

1. O'tkir stress reaksiyasi. Kutilmagan xavf natijasida inson organizmi tezkor himoya holatiga o'tadi.
2. Vahima (panika). Aholi orasida noto'g'ri harakatlar va tartibsizliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi.
3. Posttravmatik stress buzilishi (PTSB). Favqulodda vaziyatdan keyin uzoq davom etuvchi ruhiy buzilish.
4. Depressiya va apatiya . Ayniqsa katta yo'qotishlardan keyin kuzatiladi.
5. Ijtimoiy ajralish (izolyatsiya). Insonlar o'zini jamiyatdan uzoqlashtira boshlaydi.

### 1.3. Aholining zaif guruhlari

Favqulodda vaziyatlarda quyidagi guruhlar eng ko'p zarar ko'radi: bolalar, ayollar, keksalar, nogironligi bo'lgan shaxslar.

Ular uchun alohida psixologik yondashuv talab etiladi.

## RUHIY BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING NAZARIY ASOSLARI

Ruhiy barqarorlik tushunchasi insonning turli hayotiy vaziyatlarda, ayniqsa stress, bosim yoki favqulodda holatlar sharoitida o'z psixologik holatini muvozanatda saqlay olish qobiliyatini ifodalaydi. Bu tushuncha psixologiya fanida ko'pincha "rezistentlik" yoki "resilience" atamalarini bilan ham ifodalanadi va u insonning nafaqat qiyinchiliklarga bardosh berishi, balki ularni yengib o'tib, shaxs sifatida rivojlanish darajasini ham aks ettiradi. Ruhiiy barqarorlik insonning ichki kuchi, moslashuvchanligi va tashqi omillarga nisbatan barqaror munosabatda bo'lish qobiliyatining uyg'unlashuvi natijasida shakllanadi.

Ruhiy barqarorlik, avvalo, insonning hissiy holatini boshqara olishida namoyon bo'ladi. Ya'ni, kishi og'ir vaziyatlarda ham o'z hissiyotlarini nazorat qila oladi, vahimaga berilmaydi va muammolarga nisbatan muvozanatli yondashuvni saqlab qoladi. Shu bilan birga, bu sifat insonning tafakkur jarayonlari bilan ham chambarchas bog'liq bo'lib, vaziyatni real baholash, muammoni turli nuqtai nazardan ko'ra olish va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Ruhiiy barqarorlikning yana bir muhim jihati - bu insonning ijtimoiy aloqalari bilan bog'liq bo'lib, yaqin insonlar, oila va jamiyat tomonidan beriladigan qo'llab-quvvatlash ham uning mustahkamlanishida muhim rol o'ynaydi.

Mazkur tushunchaning shakllanishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, biologik omillar, ya'ni insonning asab tizimi va tug'ma xususiyatlari, psixologik omillar, masalan, o'z-o'zini baholash darajasi va ichki ishonch, shuningdek, ijtimoiy muhit va hayotiy tajriba muhim ahamiyatga ega. Har bir insonning boshidan

kechirgan hayotiy sinovlari, stressli vaziyatlarga qanday munosabat bildirgani va ularni qanday yengib o'tgani uning keyingi ruhiy barqarorligiga bevosita ta'sir qiladi.

Ayniqsa, favqulodda vaziyatlarda ruhiy barqarorlik alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday holatlarda insonning tezkor va to'g'ri qaror qabul qilishi, vahimaga berilmasdan harakat qilishi, o'zini va boshqalarni himoya qila olishi aynan uning psixologik barqarorligiga bog'liq bo'ladi. Shu sababli favqulodda vaziyatlar psixologiyasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Ruhiy barqarorlikni rivojlantirish mumkin bo'lgan sifat bo'lib, u ustida muntazam ishlash talab etiladi. Stressni boshqarish texnikalari, jumladan, nafas mashqlari va meditatsiya, ijobiy fikrlashni shakllantirish, muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish, jismoniy faollik va sog'lom turmush tarziga amal qilish ushbu sifatni mustahkamlashda muhim vositalardan hisoblanadi. Shuningdek, turli psixologik treninglar va mashg'ulotlar orqali ham inson o'zining ichki resurslarini ochishi va ruhiy jihatdan yanada barqaror bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, ruhiy barqarorlik zamonaviy jamiyatda har bir inson uchun zarur bo'lgan muhim psixologik xususiyatlardan biridir. U insonning kundalik hayotdagi muvaffaqiyati, stressli vaziyatlarga bardoshlilik hamda favqulodda holatlarda to'g'ri harakat qila olishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu boisdan, ruhiy barqarorlikni shakllantirish va rivojlantirish masalasi nafaqat individual darajada, balki ijtimoiy va ta'limiy tizimlar doirasida ham dolzarb vazifa hisoblanadi.

### Stress va uning boshqarilishi

Stress inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga nisbatan beradigan tabiiy javob reaksiyasi bo'lib, u psixologik va fiziologik o'zgarishlar orqali namoyon bo'ladi. Stress holati inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi va u turli vaziyatlarda - ishdagi bosim, o'qishdagi yuklama, ijtimoiy muammolar, favqulodda vaziyatlar yoki shaxsiy hayotdagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga kelishi mumkin. Aslida, stress har doim ham salbiy hodisa emas, chunki u ba'zi hollarda insonni faolroq bo'lishga, muammolarni hal etishga undaydi. Biroq, stress uzoq davom etsa yoki haddan tashqari kuchli bo'lsa, u insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Stressning yuzaga kelish mexanizmi inson organizmining himoya reaksiyasi bilan bog'liq bo'lib, bunda asab tizimi va gormonal tizim faoliyati faollashadi. Natijada yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, mushaklar taranglashadi va inson "kurash yoki qochish" holatiga o'tadi. Ushbu jarayon qisqa muddatli xavf-xatarlar uchun foydali bo'lsa-da, uzoq davom etgan stress organizmning charchashiga, immun tizimining susayishiga va turli kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Stressning asosiy turlariga qisqa muddatli (akut) stress va uzoq muddatli (surunkali) stress kiradi. Akut stress odatda muayyan vaziyatga bog'liq bo'lib, tez

o'tib ketadi va katta zarar yetkazmaydi. Surunkali stress esa uzoq vaqt davom etadi va insonning umumiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday stress depressiya, xavotir, uyqusizlik, yurak-qon tomir kasalliklari kabi muammolarga sabab bo'lishi mumkin.

Stressni boshqarish insonning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Stressni samarali boshqarish, avvalo, uning sabablarini anglash va ularni kamaytirishga qaratilgan choralarni ko'rishni talab etadi. Bunda inson o'z hissiyotlarini nazorat qilishni o'rganishi, vaziyatlarga nisbatan ijobiy yondashuvni shakllantirishi va muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish ko'nikmasiga ega bo'lishi lozim. Shuningdek, vaqtni to'g'ri rejalashtirish, ortiqcha yuklamalardan qochish va dam olishga yetarli vaqt ajratish ham stressni kamaytirishda muhim omillardandir.

Stressni boshqarishning samarali usullaridan biri - bu relaksatsiya va psixologik yengillik texnikalaridan foydalanishdir. Nafas mashqlari, meditatsiya, jismoniy mashqlar va sport faoliyati insonning asab tizimini tinchlantiradi va umumiy holatini yaxshilaydi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, ya'ni yaqinlar bilan muloqot qilish, muammolarni bo'lishish ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Ijobiy fikrlashni rivojlantirish va hayotga optimistik qarash esa insonning stressga nisbatan bardoshlilikini oshiradi.

Zamonaviy hayot sharoitida stressdan butunlay qochish deyarli imkonsiz bo'lsa-da, uni to'g'ri boshqarish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Shu bois stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish har bir inson uchun zarur hisoblanadi. Bu nafaqat ruhiy salomatlikni saqlash, balki hayot sifatini oshirish va turli murakkab vaziyatlarda samarali faoliyat yuritish imkonini beradi.

#### Psixologik himoya mexanizmlari

Psixologik himoya mexanizmlari - bu insonning ruhiy muvozanatini saqlab qolish, ichki ziddiyatlar va tashqi stress omillarining salbiy ta'siridan o'zini himoya qilishga qaratilgan ongsiz psixologik jarayonlar majmuasidir. Ushbu mexanizmlar inson ongida yuzaga keladigan xavotir, qo'rquv, aybdorlik hissi yoki ichki nizolarni yumshatish va ularni qabul qilishni osonlashtirish vazifasini bajaradi. Psixologik himoya mexanizmlari insonning psixik salomatligini muhofaza qilishda muhim rol o'ynaydi, biroq ular haddan tashqari yoki noto'g'ri qo'llanilganda shaxs rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ham mumkin.

Inson hayotida turli ziddiyatli vaziyatlar, muvaffaqiyatsizliklar yoki ruhiy bosimlar yuzaga kelganda, ong osti darajasida himoya mexanizmlari ishga tushadi. Bu jarayon ko'pincha inson tomonidan sezilmaydi, ya'ni u o'z xatti-harakatlarining asl sabablarini to'liq anglamasligi mumkin. Masalan, kishi o'ziga yoqimsiz bo'lgan haqiqatni inkor etishi yoki muammolar uchun boshqalarni ayblashi orqali o'zini ruhiy

jihatdan himoya qiladi. Bu esa vaqtincha yengillik bersa-da, muammoning asl sababini hal etmaydi.

Psixologik himoya mexanizmlarining bir nechta keng tarqalgan turlari mavjud. Inkoriya (inkor etish) - insonning og'ir yoki qabul qilib bo'lmaydigan haqiqatni tan olmasligi bilan bog'liq. Repressiya (siqib chiqarish) - yoqimsiz fikr va xotiralarni ongdan chiqarib tashlash orqali namoyon bo'ladi. Proeksiya - inson o'ziga xos bo'lgan salbiy sifatlarni boshqalarga yuklash orqali o'zini oqlashga urinadi. Ratsionalizatsiya - o'z xatti-harakatlarini mantiqiy izohlar bilan oqlash jarayonidir. Sublimatsiya esa salbiy yoki qabul qilib bo'lmaydigan impulslarni ijtimoiy jihatdan maqbul faoliyatga yo'naltirish orqali ifodalanadi va u eng samarali himoya mexanizmlaridan biri hisoblanadi.

Psixologik himoya mexanizmlarining ijobiy tomoni shundaki, ular insonni kuchli ruhiy zarbalardan himoya qiladi, stressni kamaytiradi va vaqtinchalik bo'lsa-da, ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi. Ayniqsa, favqulodda vaziyatlarda yoki og'ir hayotiy sinovlarda ushbu mexanizmlar insonning psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Biroq, bu mexanizmlar doimiy va haddan tashqari qo'llanilsa, insonning real hayotni to'g'ri anglashiga to'sqinlik qiladi, muammolarni chuqurlashtiradi va shaxsiy rivojlanishni sekinlashtiradi.

Psixologik himoya mexanizmlarini samarali boshqarish uchun inson, avvalo, o'z his-tuyg'ularini anglashni, muammolarni ochiq qabul qilishni va ularni konstruktiv yo'l bilan hal etishni o'rganishi lozim. O'z-o'zini tahlil qilish, psixologik bilimlarni oshirish va zarur hollarda mutaxassisga murojaat qilish bu borada muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ijobiy fikrlash, muloqot madaniyatini rivojlantirish va stressni boshqarish ko'nikmalari ham psixologik himoya mexanizmlarining sog'lom shaklda namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Umuman olganda, psixologik himoya mexanizmlari inson psixikasining ajralmas qismi bo'lib, ular ruhiy salomatlikni saqlash va stressli vaziyatlarga moslashishda muhim vosita hisoblanadi. Ularni to'g'ri tushunish va ongli ravishda boshqarish esa insonning shaxsiy rivoji, ijtimoiy moslashuvi va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

## RUHIY BARQARORLIKNI TA'MINLASHNING AMALIY MEXANIZMLARI

Favqulodda vaziyatlargacha tayyorgarlik

Aholini favqulodda vaziyatlargacha psixologik tayyorlash - bu insonlarni turli ofatlar, texnogen halokatlar yoki boshqa xavfli holatlar yuzaga kelishidan oldin ruhiy jihatdan tayyor holatga keltirish, ularda to'g'ri psixologik reaksiyalarni shakllantirish hamda vahima va qo'rquvni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan tizimli jarayondir. Ushbu jarayon favqulodda vaziyatlarning salbiy oqibatlarini

kamaytirish, insonlarning hayoti va salomatligini saqlab qolish hamda jamiyatda barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Favqulodda vaziyatlar odatda kutilmaganda sodir bo'ladi va insonlarda qo'rquv, vahima, sarosima kabi kuchli psixologik reaksiyalarni yuzaga keltiradi. Agar aholi oldindan bunday holatlarga psixologik jihatdan tayyor bo'lmasa, ular noto'g'ri qaror qabul qilishi, tartibsiz harakat qilishi va o'ziga hamda boshqalarga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli psixologik tayyorgarlik jarayoni insonlarga stressli vaziyatlarda o'zini tutish, tezkor va to'g'ri fikrlash, hissiyotlarni nazorat qilish hamda vaziyatga moslashish ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadi - insonlarda ruhiy barqarorlikni rivojlantirish, xavfli vaziyatlarga nisbatan ongli yondashuvni shakllantirish va ularda o'ziga ishonch hissini mustahkamlashdan iborat. Bu jarayonda aholiga favqulodda vaziyatlar haqida zarur bilimlar beriladi, ularning ehtimoliy oqibatlari tushuntiriladi va harakat algoritmlari o'rgatiladi. Natijada insonlar noaniqlikdan kamroq qo'rqadi va vaziyatni boshqarishga nisbatan ichki tayyorgarlik hosil qiladi.

Aholini psixologik tayyorlash turli shakl va usullar orqali amalga oshiriladi. Jumladan, o'quv mashg'ulotlari, treninglar, seminarlar, simulyatsiya mashqlari va ommaviy axborot vositalari orqali tushuntirish ishlari muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, amaliy mashg'ulotlar insonlarda real vaziyatga yaqin sharoitda to'g'ri harakat qilish ko'nikmasini shakllantiradi. Bunday mashg'ulotlar orqali odamlar favqulodda vaziyat paytida vahimaga berilmasdan, aniq va tartibli harakat qilishni o'rganadi.

Psixologik tayyorgarlik jarayonida stressni boshqarish usullarini o'rgatish ham muhim hisoblanadi. Nafas olish mashqlari, diqqatni jamlash texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish kabi usullar insonlarga o'z hissiyotlarini nazorat qilishda yordam beradi. Bundan tashqari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, ya'ni oila va jamiyatda o'zaro yordam va birdamlikni mustahkamlash ham favqulodda vaziyatlarda psixologik barqarorlikni oshiradi.

Aholini favqulodda vaziyatlargacha psixologik tayyorlash jarayoni ayniqsa bolalar, qariyalar va nogironligi bo'lgan shaxslar kabi ijtimoiy himoyaga muhtoj qatlamlar uchun alohida yondashuvni talab etadi. Ularning psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Bu esa umumiy xavfsizlik darajasini oshirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, aholini favqulodda vaziyatlargacha psixologik tayyorlash - bu jamiyat xavfsizligini ta'minlashning muhim tarkibiy qismi bo'lib, u insonlarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy himoyasini ham kafolatlaydi. Ushbu jarayonni tizimli ravishda tashkil etish va muntazam ravishda takomillashtirib borish orqali favqulodda vaziyatlarda insonlarning to'g'ri harakat qilishi, vahima darajasining kamayishi va talofatlarning oldini olish mumkin bo'ladi.

## Favqulodda vaziyat vaqtida psixologik yordam

Favqulodda vaziyat vaqtida psixologik yordam - bu ofatlar, texnogen halokatlar yoki boshqa keskin vaziyatlar sodir bo'lgan paytda insonlarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, vahima va qo'rquvni kamaytirish hamda ularning psixologik salomatligini saqlab qolishga qaratilgan muhim faoliyatdir. Bunday vaziyatlarda insonlar kuchli stress, sarosima, qo'rquv va noaniqlikni boshdan kechiradi, bu esa ularning fikrlashi, qaror qabul qilishi va xatti-harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli psixologik yordam favqulodda vaziyatlar tizimining ajralmas qismi hisoblanadi.

Favqulodda vaziyat yuzaga kelganda inson organizmi tabiiy ravishda "kurash yoki qochish" reaksiyasiga o'tadi. Bu holatda yurak urishi tezlashadi, nafas olish tezlashadi va diqqat asosan xavf manbaiga qaratiladi. Bunday psixofiziologik o'zgarishlar qisqa muddatda foydali bo'lsa-da, uzoq davom etganda insonning ruhiy holatini izdan chiqarishi mumkin. Aynan shu jarayonda psixologik yordam insonni tinchlantirish, vaziyatni to'g'ri qabul qilish va nazorat hissini qayta tiklashga xizmat qiladi.

Favqulodda vaziyat vaqtida psixologik yordamning asosiy maqsadi - insonning ruhiy muvozanatini tiklash, uni vahimadan chiqarish va real vaziyatga mos ravishda harakat qilishiga ko'maklashishdir. Bunda eng muhim jihat - tezkorlik va soddalikdir. Psixologik yordam ko'rsatuvchi shaxs avvalo jabrlanuvchini tinchlantirishi, unga ishonch bag'ishlashi va xavfsiz muhit yaratishi zarur. Oddiy va aniq gapirish, ko'rsatmalarni tushunarli shaklda berish ham muhim hisoblanadi.

Psixologik yordamning dastlabki bosqichi ko'pincha "psixologik birinchi yordam" shaklida amalga oshiriladi. Bu jarayonda jabrlanuvchining holatini baholash, uning asosiy ehtiyojlarini aniqlash va eng zarur yordamni ko'rsatish ustuvor hisoblanadi. Masalan, insonni xavfsiz joyga olib chiqish, suv berish, uning gaplarini tinglash va hissiy qo'llab-quvvatlash orqali uning ruhiy holatini barqarorlashtirish mumkin. Tinglash va hamdardlik bildirish psixologik yordamning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi.

Favqulodda vaziyatlarda ba'zi insonlarda kuchli ruhiy reaksiyalar - yig'lash, qichqirish, muzlab qolish yoki aksincha, haddan tashqari faollik kuzatilishi mumkin. Bunday holatlarda ularni tanqid qilmaslik, majburlamaslik va sabr bilan yondashish muhimdir. Har bir inson stressga turlicha javob beradi, shuning uchun individual yondashuv zarur hisoblanadi. Shu bilan birga, bolalar, qariyalar va ruhiy jihatdan zaif shaxslar alohida e'tibor talab qiladi.

Psixologik yordam jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Oila a'zolari, do'stlar va jamiyatning birdamligi insonning ruhiy tiklanishiga yordam beradi. Shuningdek, favqulodda vaziyatdan keyingi davrda ham psixologik

yordam davom ettirilishi lozim, chunki ba'zi ruhiy muammolar (masalan, travmadan keyingi stress holati) vaqt o'tishi bilan namoyon bo'lishi mumkin.

Umuman olganda, favqulodda vaziyat vaqtida psixologik yordam inson hayoti va salomatligini saqlashda muhim omillardan biridir. U nafaqat insonni ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlaydi, balki uning to'g'ri qaror qabul qilishi va vaziyatga moslashishiga yordam beradi. Shu bois bunday yordamni tashkil etish, uni tizimli ravishda rivojlantirish va aholiga o'rgatish jamiyat xavfsizligini ta'minlashning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

#### Favqulodda vaziyatdan keyingi rehabilitatsiya

Favqulodda vaziyatdan keyingi rehabilitatsiya - bu tabiiy ofatlar, texnogen halokatlar yoki boshqa og'ir hodisalardan so'ng insonlarning jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatini tiklashga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar majmuasidir. Bunday vaziyatlardan keyin insonlar nafaqat moddiy zarar, balki chuqur psixologik zarba, stress va yo'qotishlarni ham boshdan kechiradi. Shu sababli rehabilitatsiya jarayoni ularning hayot faoliyatini tiklash, jamiyatga qayta moslashuvini ta'minlash va ruhiy barqarorligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Favqulodda vaziyatlardan keyin insonlarda turli psixologik reaksiyalar kuzatiladi. Ular orasida qo'rquv, xavotir, tushkunlik, uyqusizlik, aybdorlik hissi yoki umidsizlik kabi holatlar keng tarqalgan. Ba'zi hollarda esa travmadan keyingi stress buzilishi rivojlanishi mumkin, bu esa uzoq muddatli psixologik yordamni talab qiladi. Shu bois rehabilitatsiya jarayonida insonlarning ruhiy holatini tiklash ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

Rehabilitatsiya jarayoni bir necha bosqichda amalga oshiriladi. Dastlabki bosqichda insonlarning asosiy ehtiyojlari - xavfsizlik, oziq-ovqat, tibbiy yordam va boshpana bilan ta'minlanadi. Bu bosqichda psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhim bo'lib, jabrlanganlarga tinchlantirish, ularni eshitish va hissiy yordam ko'rsatish orqali ularning ruhiy holati barqarorlashtiriladi. Keyingi bosqichlarda esa insonlarning ijtimoiy va psixologik tiklanishiga alohida e'tibor qaratiladi.

Favqulodda vaziyatdan keyingi psixologik rehabilitatsiya insonlarga boshidan kechirgan hodisalarni qayta anglash, ularni qabul qilish va normal hayotga qaytishiga yordam beradi. Bu jarayonda individual va guruhli psixologik maslahatlar, psixoterapiya usullari, treninglar va qo'llab-quvvatlovchi suhbatlar keng qo'llaniladi. Ayniqsa, ijtimoiy muhitning qo'llab-quvvatlashi, ya'ni oila, do'stlar va jamoaning yordami insonning tiklanish jarayonini tezlashtiradi.

Rehabilitatsiya nafaqat psixologik, balki ijtimoiy va iqtisodiy jihatlarni ham o'z ichiga oladi. Ish o'rinlarini tiklash, ta'lim jarayonlarini davom ettirish, uy-joy bilan ta'minlash kabi chora-tadbirlar insonlarning normal hayotga qaytishida muhim rol o'ynaydi. Shu bilan birga, jamiyatda o'zaro yordam, hamjihatlik va birdamlik muhitini shakllantirish ham rehabilitatsiyaning samaradorligini oshiradi.

Alohida e'tibor talab qiladigan qatlamlar - bolalar, qariyalar va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus reabilitatsiya dasturlari ishlab chiqilishi zarur. Ularning psixologik xususiyatlari va ehtiyojlarini inobatga olgan holda individual yondashuv qo'llanilishi muhim hisoblanadi. Bu esa ularning tiklanish jarayonini yanada samarali qiladi.

Umuman olganda, favqulodda vaziyatdan keyingi reabilitatsiya insonlarning hayotini tiklash, ularni ruhiy va ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlashga qaratilgan muhim jarayondir. U nafaqat jabrlanganlarning sog'lig'ini tiklashga xizmat qiladi, balki jamiyatning umumiy barqarorligini ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. Shu bois reabilitatsiya tizimini samarali tashkil etish va uni doimiy ravishda rivojlantirib borish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

## ZAMONAVIY YONDASHUVLAR VA INNOVATSIYALAR

### Xalqaro tajriba

Xalqaro tajribada aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash masalasi davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaraladi va bu jarayon tizimli, uzluksiz hamda kompleks yondashuv asosida amalga oshiriladi. Dunyoning rivojlangan mamlakatlarida tabiiy ofatlar, texnogen halokatlar va boshqa xavf-xatarlarning oldini olish hamda ularning oqibatlarini kamaytirishda aholining tayyorgarlik darajasi hal qiluvchi omil sifatida e'tirof etiladi. Shu bois ushbu yo'nalishda ilg'or tajribalar shakllangan bo'lib, ular ilmiy asoslangan yondashuv, zamonaviy texnologiyalar va samarali boshqaruv tizimlariga tayanadi.

Ko'plab davlatlarda favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik jarayoni ta'lim tizimidan boshlanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab oliy ta'lim bosqichigacha bo'lgan jarayonda bolalar va yoshlar xavfsizlik qoidalari, evakuatsiya tartiblari hamda favqulodda holatlarda to'g'ri harakat qilish ko'nikmalarini o'rganadi. Masalan, ayrim rivojlangan mamlakatlarda muntazam ravishda evakuatsiya mashqlari o'tkazilib, aholi real vaziyatlarga yaqin sharoitda tayyorlanadi. Bu esa odamlarning vahimaga berilmasdan, tartibli va tezkor harakat qilishiga yordam beradi.

Xalqaro tajribada ommaviy axborot vositalari va raqamli texnologiyalardan keng foydalanish ham muhim o'rin tutadi. Aholiga tezkor ogohlantirish berish tizimlari, mobil ilovalar, SMS-xabarnomalar va ijtimoiy tarmoqlar orqali xavf haqida ma'lumot yetkazish samarali vosita sifatida qo'llaniladi. Bu tizimlar insonlarga xavf haqida oldindan xabar berish, evakuatsiya yo'nalishlarini ko'rsatish va zarur ko'rsatmalarni berish imkonini yaratadi.

Shuningdek, xalqaro tajribada aholining psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratiladi. Favqulodda vaziyatlar vaqtida vahima va qo'rquvni kamaytirish, stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash bo'yicha maxsus treninglar

tashkil etiladi. Psixologik tayyorgarlik aholining nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham xavf-xatarlarga tayyor bo'lishini ta'minlaydi.

Ko'plab davlatlarda ko'ngillilar (volontyorlar) tizimi rivojlangan bo'lib, ular favqulodda vaziyatlarda professional xizmatlarga yordam beradi. Bu tizim orqali aholi orasidan tayyorlangan shaxslar qutqaruv ishlarida, evakuatsiyada va jabrlanganlarga yordam ko'rsatishda faol ishtirok etadi. Bu esa favqulodda vaziyatlarga javob berish samaradorligini oshiradi va jamiyatda birdamlikni kuchaytiradi.

Xalqaro tajribada xavf-xatarlarni baholash va prognozlash tizimlari ham muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy monitoring tizimlari, sun'iy yo'ldosh texnologiyalari va ilmiy tadqiqotlar orqali xavfli hududlar aniqlanadi va oldindan choralar ko'riladi. Bu esa favqulodda vaziyatlarning oldini olish yoki ularning zararini kamaytirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, xalqaro tajribada aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash tizimi ko'p qirrali bo'lib, u ta'lim, texnologiya, psixologik tayyorgarlik va ijtimoiy hamkorlikni o'z ichiga oladi. Ushbu tajribalarni o'rganish va milliy sharoitga moslashtirish orqali har bir davlat o'zining favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik darajasini oshirishi, aholi xavfsizligini ta'minlashi va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan talofatlarni sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

#### O'zbekistonda rivojlantirish istiqbollari

Aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlashning O'zbekistonda rivojlantirish istiqbollari mamlakatda xavfsizlikni ta'minlash, inson hayoti va salomatligini muhofaza qilish hamda tabiiy va texnogen xatarlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish nuqtai nazaridan dolzarb ahamiyat kasb etadi. So'nggi yillarda ushbu yo'nalishda qator islohotlar amalga oshirilayotgan bo'lsa-da, zamonaviy tahdidlar va global iqlim o'zgarishlari sharoitida tizimni yanada takomillashtirish zarurati ortib bormoqda. Shu bois, aholining favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligini oshirish istiqbollari kompleks, innovatsion va tizimli yondashuvni talab etadi.

Avvalo, ta'lim tizimini yanada rivojlantirish muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Maktabgacha ta'lim muassasalaridan boshlab oliy ta'limga qadar barcha bosqichlarda favqulodda vaziyatlar bo'yicha bilim va ko'nikmalarni chuqurlashtirish zarur. Amaliy mashg'ulotlar, evakuatsiya treninglari va interaktiv darslar orqali o'quvchilar va talabalar real vaziyatlarga tayyorlanishi lozim. Shu bilan birga, pedagog kadrlarning malakasini oshirish ham ushbu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

Raqamli texnologiyalarni joriy etish ham istiqbolli yo'nalishlardan biridir. Zamonaviy mobil ilovalar, erta ogohlantirish tizimlari, sun'iy intellekt asosidagi monitoring va prognozlash platformalari orqali aholiga tezkor va aniq ma'lumot yetkazish imkoniyati kengayadi. Bu esa favqulodda vaziyatlar yuzaga kelishidan

oldin ogohlantirish va tezkor choralar ko'rish imkonini beradi. Shuningdek, aholining ushbu texnologiyalardan foydalanish ko'nikmalarini oshirish ham muhim ahamiyatga ega.

Aholining psixologik tayyorgarligini mustahkamlash istiqboldagi eng muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Favqulodda vaziyatlarda vahima va sarosimani kamaytirish, ruhiy barqarorlikni shakllantirish hamda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus treninglar va targ'ibot ishlari olib borilishi lozim. Bu borada psixologlar, pedagoglar va favqulodda vaziyatlar mutaxassislarining hamkorligi muhim o'rin tutadi.

Shuningdek, aholi o'rtasida xavfsizlik madaniyatini shakllantirish istiqboldagi asosiy vazifalardan biridir. Har bir fuqaroning favqulodda vaziyatlarda qanday harakat qilishni bilishi, o'zini va boshqalarni himoya qila olishi jamiyatning umumiy xavfsizlik darajasini oshiradi. Bu borada ommaviy axborot vositalari, ijtimoiy tarmoqlar va jamoatchilik tashkilotlarining roli katta.

Ko'ngillilar harakatini rivojlantirish ham muhim istiqbolli yo'nalish hisoblanadi. Maxsus tayyorlangan volontyorlar favqulodda vaziyatlarda qutqaruv xizmatlariga yordam berishi, aholiga tezkor ko'mak ko'rsatishi va evakuatsiya jarayonlarida faol ishtirok etishi mumkin. Bu esa favqulodda vaziyatlarga javob berish samaradorligini oshiradi va jamiyatda hamjihatlikni kuchaytiradi.

Hududiy xususiyatlarni inobatga olgan holda tayyorgarlik tizimini takomillashtirish ham zarur. O'zbekistonning turli hududlarida turli xil xavf-xatarlar mavjud bo'lib, masalan, zilzila xavfi yuqori hududlar, suv toshqinlari ehtimoli bo'lgan hududlar yoki sanoat zonalari uchun alohida yondashuv talab etiladi. Shu sababli hududiy dasturlar ishlab chiqish va mahalliy sharoitga mos choralar ko'rish muhim ahamiyatga ega.

Umuman olganda, O'zbekistonda aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash tizimini rivojlantirish istiqbollari keng bo'lib, u ta'lim, texnologiya, psixologik tayyorgarlik va ijtimoiy hamkorlikni uyg'unlashtirish orqali amalga oshiriladi. Ushbu yo'nalishda izchil va tizimli ish olib borish orqali aholining xavfsizlik darajasini oshirish, favqulodda vaziyatlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish hamda jamiyat barqarorligini ta'minlash mumkin.

## XULOSA

Yuqorida keltirilgan mavzular - ruhiy barqarorlik, stress va uni boshqarish, psixologik himoya mexanizmlari, aholini favqulodda vaziyatlargacha tayyorlash, favqulodda vaziyat vaqtida psixologik yordam, undan keyingi rehabilitatsiya hamda xalqaro va milliy tajribalar - barchasi o'zaro uzviy bog'liq bo'lib, inson xavfsizligini ta'minlashning yagona tizimini tashkil etadi. Ushbu yo'nalishlarning har biri insonning nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan himoyalangan bo'lishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, favqulodda vaziyatlarda insonning to'g'ri harakat qilishi ko'p jihatdan uning oldindan tayyorgarligiga, ruhiy barqarorligiga va stressni boshqarish qobiliyatiga bog'liq. Psixologik himoya mexanizmlari esa insonni keskin ruhiy zarbalardan muhofaza qiluvchi ichki omil sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, favqulodda vaziyat vaqtida ko'rsatiladigan tezkor psixologik yordam hamda undan keyingi rehabilitatsiya jarayoni insonning ruhiy tiklanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash samaradorligi tizimli yondashuv, zamonaviy texnologiyalar, uzluksiz ta'lim va ijtimoiy hamkorlik orqali ta'minlanadi. O'zbekiston sharoitida ham ushbu yo'nalishda amalga oshirilayotgan islohotlar ijobiy natijalar bermoqda, biroq mavjud tizimni yanada takomillashtirish, ayniqsa, aholining psixologik tayyorgarligini kuchaytirish, raqamli texnologiyalarni keng joriy etish va xavfsizlik madaniyatini rivojlantirish dolzarb vazifa bo'lib qolmoqda.

Umuman olganda, aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlash - bu faqatgina maxsus xizmatlarning vazifasi emas, balki har bir fuqaroning ongli yondashuvini talab etadigan muhim ijtimoiy jarayondir. Ushbu yo'nalishda kompleks choralar ko'rish, ilmiy yondashuvni kuchaytirish va amaliy mashg'ulotlarni kengaytirish orqali jamiyatning umumiy xavfsizlik darajasini oshirish, inson hayoti va salomatligini samarali himoya qilish mumkin.

#### AMALIY TAKLIFLAR

- Har bir hududda psixologik yordam markazlarini tashkil etish
- Favqulodda vaziyatlar bo'yicha majburiy psixologik treninglar joriy etish
- OAV orqali psixologik savodxonlikni oshirish
- Raqamli psixologik yordam platformalarini yaratish
- Favqulodda vaziyatlar tizimiga psixologlarni integratsiya qilish
- Favqulodda vaziyatlar bo'yicha normativ hujjatlar
- Umumiy psixologiya darsliklari
- Stress va travma psixologiyasi bo'yicha ilmiy tadqiqotlar
- Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) materiallari
- Xalqaro krizis boshqaruvi tajribasi

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. Favqulodda vaziyatlar to'g'risidagi normativ-huquqiy hujjatlar.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya asoslari. – Toshkent, 2019.
4. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.

5. Herman J.L. Trauma and Recovery. – Basic Books, 1992.
6. World Health Organization (WHO). Mental health in emergencies. – Geneva, 2022.
7. Everly G.S., Mitchell J.T. Critical Incident Stress Management (CISM). – Chevron Publishing, 2008.
8. Hobfoll S.E. Conservation of Resources Theory in Stress. – American Psychologist, 1989.
9. United Nations. Disaster Risk Reduction Framework (Sendai Framework 2015–2030).
10. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining favqulodda vaziyatlar va aholini himoya qilishga oid qarorlari va farmonlari.
11. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience. – American Psychologist, 2004.
12. APA (American Psychological Association). Guidelines for Psychological Practice in Emergency Settings.