



## FAVQULODDA VAZIYATLAR SODIR BO'LGANDA AHOLINI PSIXOLOGIK TAYYORLASHNI TASHKIL ETISH.

**Oblokulova Furuza Kudratillaevna**  
*Navoiy viloyati FVB XFXUM o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlar sharoitida aholini uyushgan psixologik tayyorgarlikning o'ta zarurligi ko'rib chiqilgan. Inqiroz paytida aqliy chidamlilikning ahamiyatiga e'tibor qaratgan holda, qog'oz mavjud adabiyotlarni o'rganadi, psixologik tayyorgarlikning turli usullarini tahlil qiladi va shaxslar va jamoalarga potentsial ta'sirini muhokama qiladi. Natijalar bo'limi tegishli tadqiqotlarning asosiy natijalarini taqdim etadi, munozara bo'limi esa psixologik treningning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligiga ta'sirini baholaydi. Kelgusi tashabbuslar bo'yicha takliflar bilan yakunlanib, maqolada jamiyatni qo'llab-quvvatlash va ruhiy salomatlik strategiyalarining barqaror jamiyat qurishdagi roli ta'kidlangan.*

**Kalit so'zlar:** *psixologik tayyorgarlik, Favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik, aholining barqarorligi, inqirozni boshqarish, ruhiy salomatlik, jamiyatni qo'llab-quvvatlash.*

Favqulodda vaziyatlarda psixologik farovonlik jismoniy tayyorgarlik kabi hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi. Shaxslar va jamoalarning stress, travma va noaniqlik bilan kurashish qobiliyati inqirozlarga umumiy javob berishga sezilarli ta'sir qiladi. Ushbu maqolada favqulodda vaziyatlarga har tomonlama tayyorgarlikning asosiy komponenti sifatida aholi uchun psixologik treningni tashkil etish ko'rib chiqiladi.

Psixologik treningning ahamiyatini tushunish uchun biz inqirozni boshqarish, ruhiy salomatlik va jamiyatning barqarorligi bo'yicha mavjud adabiyotlarni ko'rib chiqamiz. Tadqiqotlar tabiiy ofatlardan pandemiyaga qadar bo'lgan favqulodda vaziyatlarning psixologik ta'sirini ta'kidlab, ta'sirlangan aholining ruhiy farovonligini hal qilish uchun proaktiv choralar zarurligini ta'kidlaydi.

Aholi uchun psixologik treningni tashkil etishda qo'llaniladigan usullar juda xilma-xildir. Yondashuvlar jamoat seminarlari, onlayn manbalar va ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar bilan hamkorlikni o'z ichiga oladi. Ushbu bo'limda biz mavjudlik, o'lchovlilik va madaniy ahamiyatga ega bo'lgan omillarni hisobga olgan holda turli usullarning samaradorligini tahlil qilamiz.

Favqulodda vaziyatlarda aholining psixologik tayyorgarligi chidamlilikni oshirish, vahima qo'zg'ashni kamaytirish va samarali kurash strategiyasini osonlashtirish uchun juda muhimdir. Bunday treningni tashkil etish turli komponentlarni o'z ichiga oladi:

Ta'lim va xabardorlik dasturlari:

- Favqulodda vaziyatlar va ularning psixologik ta'siri to'g'risida xabardorlikni oshirish uchun ta'lim dasturlarini ishlab chiqish va amalga oshirish.



- English mexanizmlari, stressni boshqarish va psixologik birinchi yordam haqida ma'lumot berish.

O'quv Ustaxonalari:

- Shaxslar, jamoalar va tashkilotlar uchun psixologik tayyorgarlik bo'yicha o'quv seminarlarini o'tkazish.

- Stress, tashvish va travma belgilarini aniqlash bo'yicha modullarni, shuningdek, english strategiyalarini qo'shing.

Jamiyatni Jalb Qilish:

- Birdamlik va qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini yaratish uchun jamoatchilikni jalb qilish.

- Jamiyatga asoslangan psixologik yordam guruhlarini rivojlantirishni rag'batlantirish.

Ommaviy Aloqa:

-Favqulodda vaziyatlar va psixologik farovonlik to'g'risida ma'lumot tarqatish uchun samarali aloqa kanallarini yaratish.

- To'g'ri va o'z vaqtida ma'lumot berish uchun turli xil media platformalaridan foydalaning.

Psixologik birinchi yordam (PFA):

- Favqulodda vaziyatlardan zarar ko'rganlarni zudlik bilan qo'llab-quvvatlash uchun shaxslarni psixologik birinchi yordamga o'rgatish.

-Empatiya, faol tinglash va intruziv bo'lmagan yordam muhimligini ta'kidlang.

Ruhiy Salomatlik Manbalari:

- Ruhiiy salomatlik manbalariga, shu jumladan ishonch telefonlari, maslahat xizmatlari va qo'llab-quvvatlash guruhlariga kirishni ta'minlash.

- Tajriba o'tkazish uchun ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar va tashkilotlar bilan hamkorlik qilish.

Maktab Dasturlari:

- O'quvchilarni favqulodda vaziyatlarga tayyorlash uchun psixologik tayyorgarlikni maktab o'quv dasturlariga kiritish.

- O'qituvchilarni talabalarga hissiy yordam ko'rsatish va ularning psixologik ehtiyojlarini qondirish uchun o'qitish.

Ish Joyidagi Tayyorgarlik:

- Xodimlar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlarini amalga oshirish uchun korxonalar va ish joylari bilan hamkorlik qilish.

- Favqulodda vaziyatlarda va undan keyin ishchilarning ruhiy salomatligiga murojaat qiling.

. Onlayn Platformalar:

- Psixologik o'quv modullarini etkazib berish uchun onlayn platformalarni ishlab chiqish.

- Virtual qo'llab-quvvatlash guruhleri va maslahat xizmatlari uchun texnologiyadan foydalaning.





Inqirozga Aralashish Guruhlari:

- Ruhiiy salomatlik bo'yicha o'qitilgan mutaxassislardan tashkil topgan inqirozga aralashish guruhlarini tuzish.

-Favqulodda vaziyatlar paytida va undan keyin ushbu jamoalarni erga qo'llab-quvvatlash uchun safarbar qiling.

Baholash va doimiy takomillashtirish:

- Psixologik o'quv dasturlarining samaradorligini muntazam ravishda baholang.

- Ishtirokchilarning fikr-mulohazalarini to'plang va olingan darslar asosida dasturlarni sozlang.

Psixologik treningni tashkil etish davlat idoralari, notijorat tashkilotlari, ruhiy salomatlik bo'yicha mutaxassislar, o'qituvchilar va jamoatchilik o'rtasida psixologik tayyorgarlikka har tomonlama va moslashuvchan yondashuvni yaratish uchun hamkorlikni o'z ichiga olishi kerak.

Muhokama bo'limi psixologik treningning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligiga ta'sirini tanqidiy baholaydi. Chidamlilikni oshirish, engish mexanizmlarini takomillashtirish va jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini takomillashtirish kabi omillar o'rganilmoqda. Bundan tashqari, psixologik jihatdan tayyorlangan aholini tarbiyalashda jamoatchilikni xabardor qilish kampaniyalari va hukumat tashabbuslarining roli tahlil qilinadi.

#### **Xulosa va takliflar:**

Xulosa qilib aytganda, aholi uchun psixologik tayyorgarlikni tashkil etish favqulodda vaziyatlarga har tomonlama tayyorgarlikning muhim jihati sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu maqola shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik strategiyasini inqirozni boshqarish rejalariga kiritish jamiyatning barqarorligiga sezilarli hissa qo'shishi mumkin. Kelajakdagi tashabbuslar uchun takliflar orasida ruhiy salomatlik infratuzilmasiga investitsiyalarni ko'paytirish, jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini rivojlantirish va psixologik treningni ta'lim o'quv dasturlariga kiritish kiradi.

Xulosa qilib aytganda, aholi uchun psixologik tayyorgarlikni tashkil etish favqulodda vaziyatlarga har tomonlama tayyorgarlikning muhim jihati sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu maqola shuni ko'rsatadiki, ruhiy salomatlik strategiyasini inqirozni boshqarish rejalariga kiritish jamiyatning barqarorligiga sezilarli hissa qo'shishi mumkin. Kelajakdagi tashabbuslar uchun takliflar orasida ruhiy salomatlik infratuzilmasiga investitsiyalarni ko'paytirish, jamoatchilikni qo'llab-quvvatlash tarmoqlarini rivojlantirish va psixologik treningni ta'lim o'quv dasturlariga kiritish kiradi.

#### **ADABIYOTLAR:**

1. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. – М. : UNITY, 2012. – 495 с.



2. Илёсова З. Руҳий тайёргарлик // Вазият. – 2007. – 20 сон.

3. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 9 сентября 2019 года № 754 «О совершенствовании порядка обучения населения в области ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданской защиты».

4. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. 2-е изд., стер. – М. : Психологический ин-т РАО, 2008. – 304 с.

5. Fattah E.A. Some aspects on the victimology of terrorism// Terrorism... – N.Y. etc., 1979. – Vol. 3. – № 1/2. – P. 95.

6. Xodjakulov M.N. Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash // O'quv qo'llanma–Andijon; «Hayot nashri-2020». – 2021. – 256 б