



AHOLINI FAVQULODDA VAZIYATLARDA HARAKAT QILISHGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Atajanova M.

Xorazm viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi
Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi katta o'qituvchisi

Annatotsiya:

Maqolada psixologik tayyorgarlikning mohiyati, Psixologik tayyorgarlikning vazifalari, psixologik holatlar va ularning oldini olish yo'llari muhokama qilinadi. Psixologik xolatlarda e'tibor berilishi lozim bo'lgan jihatlarni ko'rib chiqamiz.

Kalit so'zlar: Tibbiy statistika, ruhiy tayyorgarlik, qobiliyat, tahlil, fuqaro muhofazasi, xislatlar, fidokorona harakat, ofatlar, xarakter.

Psixologik tayyorgarlikning mohiyati.

Insonning favqulodda vaziyatlar sharoitiga tushib qolishi hamisha uning ruhiyatiga og'ir ta'sir qilinishi bilan bog'liq. Tibbiy statistika ma'lumotlariga qaraganda, halokatli favqulodda vaziyatlardan so'ng ko'pchilik odamlar og'ir ruhiy jarohat olishadi va keyinchalik ruhiy tiklanish (reabilitatsiya)ga muhtoj bo'lishadi. Bunday sharoitda ulardan fuqaro muhofazasi tizimida o'qish jarayonida olgan bilim va malakalarini oqilona va to'la qo'llay olishlarini kutish qiyin. Odamlarning favqulodda vaziyatlar chog'ida o'zlarini tutishlarini tahlil qilish natijalari ruhiyatning o'zgarishi ko'p hollarda tayyorgarlikdan o'tmaganlar orasida bo'lishini ko'rsatmoqda. Demak, favqulodda vaziyatlar insonni sarosimaga solib qo'ymasligi uchun uni ushbu vaziyatlarga tayyorlash lozim. Bunda aholini ruhiy tayyorlash birinchi o'rinda turadi. Qo'yilgan vazifalarni sifatli amalga oshirish uchun aholi oldindan bo'lishi mumkin bo'lgan stress holatiga, uni yengib o'tishga ruhan tayyor bo'lishi hamda stressning oldini olish mashqlarini o'tkazish lozim.

Psixologik tayyorgarlikning vazifalari.

Ruhiy tayyorgarlik - bu odamlarda ruhan chidamlilikni shakllantirish yoki qo'yilgan vazifalarni bajarish, xavfli vaziyatlarda fidokorona harakat qilish qobiliyatini kuchaytirishdagi xislatlarini hosil qilish demakdir.



Ruhiiy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Aholining turli toifalarida favqulodda vaziyatlarda harakat qilish chogʻida yuqori ruhiy barqarorlikni ishlab chiqish.
2. Har bir fuqaroda favqulodda vaziyatlar yuz bergan damda jabrlanganlarga ixtiyoriy fursatda yordamga kelishga shaylikni tarbiyalash.
3. Aholining turli toifalarida sodir boʻlishi ehtimol boʻlgan barcha favqulodda vaziyatlardan muhofazalanishga iroda va malakani tarbiyalash.
4. Qutqaruvchilarda jabrlanuvchilarga koʻmaklashishga, ularni qutqarib olishga doimiy shaylik, insonparvarlikni shakllantirish.
5. Rahbarlar tarkibida yuqori maʼnaviy-ruhiy sifatlarni shakllantirish va aholini favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishga shaylik va oʻziga boʻlgan ishonchni tarbiyalash.

Yirik tabiiy ofatlar va texnogen halokatlar, ularda koʻp sonli aholining jabrlanishi, ekologik va psixopatologik oqibatlar bilan xarakterlanadi.

Ruhiiy jarayonlar ruhiy faoliyatning asosini tashkil etadi va faoliyatning dinamik tasviri hisoblanadi. Ularsiz bilimlar shakllanmaydi va hayotiy tajriba orttirilmaydi. Anglash, hissiy va irodaviy ruhiy jarayonlar ajratiladi.

Faoliyat jarayonida organizmning tashqi taʼsirlarga reaksiyasi doimiy boʻlib qolmaydi. Organizm oʻzgarib borayotgan faoliyat sharoitlariga moslashishga harakat qiladi. Bunda ruhiy zoʻriqish holati yuzaga keladi. Bu holatni kanadalik fiziolog G.Sele (1936) stress deb nomlagan.

Psixologik holatlar va ularning oldini olish yoʻllari.

Stress – hayvonot va inson organizmida turli noxush omillar (stressorlar) taʼsiriga javoban yuzaga keluvchi fiziologik himoya reaksiyalari majmuidir. Ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” soʻzi “bosim, zoʻriqish” maʼnolarini anglatadi.

Stress insonga butun hayoti davomida hamkorlik qiladi. Hayotda stressli vaziyatlarni chetlab oʻtish mumkin emas. Ammo har bir inson stressga turlicha munosabat bildiradi. U tarbiya, xarakterning shaxsiy qirralari, temperament, genetik moyillik, qiyinchiliklar, xavf-xatar, sharoitning toʻsatdan murakkablashib ketishi va hatto ovqatlanishga, qiyinchiliklarga ruhiy tayyorlikka bogʻliq boʻladi. Mana nima uchun kimdir stressga nisbatan barqaror boʻladi, kimdadir stress taʼsirida



gipertoniya, oshqozon yarasi yoki asab buzilishi kabi kasalliklar yuzaga kelishi mumkin.

Hissiyotning kuchli qo'zg'alishida birinchi navbatda aqliy faoliyat – vaziyatni baholash va qaror qabul qilish - qiyinlashadi. Stressga nisbatan ruhiy barqarorlikni chiniqtirish aynan ana shu eng bo'sh, zaif bo'g'inga qaratilishi va ikki yo'nalish bo'yicha olib borilishi kerak. 1-yo'nalish – avvaldan zarur qarorlarni tayyorlab qo'yish va zarur harakatlarni ishlab chiqish; 2-yo'nalish – tinglovchilarning sharoit birdan o'zgargan vaqtda tez qaror qabul qilishda fikrlash qobiliyatlarini maxsus mashqlar yordamida oshirish, ya'ni ular da “noodatiy holga ko'nikish”ni hosil qilish. Hayotda uchrashi mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga tayyorgarlikni oshirishning foydali usullaridan biri vaziyatni tasavvur qilishdir. Turli vaziyatlardagi harakatlarni tasavvur qila olish (o'ylab topish)ga birdaniga erishib bo'lmaydi. Ko'p hollarda tasavvur qila olish unga bo'lgan munosabatga, muhimligi va samaradorligini tushunishga, shuningdek o'ziga nisbatan talabchanlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Sog'lig'i va hayoti muhofaza vositalarining qo'llanilishi bilan ishonchli ta'minlangani hamda nazorat tizimi bilan kafolatlanganligiga bo'lgan ishonch insonni o'ziga yuklatilgan vazifalarni yanada qat'iyroq bajarishga undaydi, ushbu sharoitda olib borilayotgan ishlarning xavfsizligiga ishonchni mustahkamlaydi. Xavfli vaziyatlarda inson turli ruhiy jarohat beruvchi omillar ta'siriga uchraydi, ular hayotga bevosita xavf, yoki shu xavfning kutilishi (ehtimoli) bilan asoslangan bo'lishi mumkin.

Xavfli vaziyatlardagi ruhiy o'zgarishlarni kuzatish, shuningdek qutqaruv, ijtimoiy va tibbiy tadbirlarni tahlil qilish sxematik ravishda 3 ta davrni ajratish imkonini beradi, ular da turli ruhiy buzilishlar kuzatiladi.

Birinchi (o'tkir) davr – to'satdan o'z shaxsiy hayotiga xavfning paydo bo'lishi va yaqinlarining o'limi bilan xarakterlanadi. U xavf omili ta'sirining boshlanishidan to qutqaruv ishlari tashkil etilguniga qadar davom etadi. Bu davrda ruhiy va ruhiy bo'lmagan darajadagi psixogen reaksiyalar ko'proq kuzatiladi. Qator hollarda vahima yuzaga kelishi mumkin.

Ikkinchi, qutqaruv ishlari olib borilayotgan davrda, agar shunday nomlash mumkin bo'lsa, “nome'yoriy (ekstremal) sharoitlardagi me'yoriy hayot” boshlanadi. Dezadaptatsiya va ruhiy buzilishlar holati shakllanadigan bu davrda



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th February, 2025

jabrlanuvchining shaxsiy xususiyatlari, shuningdek hayotiga xavfli vaziyatning davom etayotganligini, yaqinlarini yo‘qotish, oilaning tarqalib ketganligi, uy-joyi, mol-mulkidan ayrilganligini anglab yetishi katta rol o‘ynaydi.

Jabrlanuvchilar xavfsiz hududlarga ko‘chirilgandan so‘ng boshlanadigan uchinchi davrda ko‘pchilikda vaziyatni murakkab emotsional qayta ko‘rib chiqish, boshidan kechirganlarni qayta baholash, yo‘qotganlarini o‘ziga xos kalkulyatsiya qilish boshlanadi.

Psixogen reaksiyalarning yuzaga kelishida vaziyatga to‘g‘ri baho berish imkonini beruvchi axborotning yetishmasligi yoki tahdid to‘g‘risidagi tasavvurlarning yuzaga kelishiga imkon yaratuvchi mish-mishlar yetakchi rol o‘ynaydi.

Favqulodda vaziyat xavfli va o‘zgaruvchan bo‘ladi, odatdagi uyqu, dam olish va ishlash navbatlanishi bo‘lmaydi. Vazifalarni kecha-kunduzning turli vaqtlari, yomon ob-havo, axborot yetarli bo‘lmagan sharoitda bajarishga to‘g‘ri keladi.

Xavf-xatar, ortiqcha ishlash, odam qurbi darajasidan chiqib ketish, yetishmovchilik, yechiladigan vazifalarning murakkabligi, bor kuchni nihoyatda zo‘r berib ishlatish odam faoliyatini qiyinlashtirib, undan ko‘zda tutilgan maqsadga erishishga to‘sqinlik qilinishi turli ruhiy holatlarga sabab bo‘lishi mumkin.

Kuchli tovush va shovqinlar uzoq vaqt ta’sir etib turishi asab tizimi charchashi va hatto buzilishining sabablaridan biri hisoblanadi. Surunkali shovqin boshni aylantiradi, og‘ritadi, ko‘rish quvvatini kamaytiradi, xotirani susaytiradi, tushkunlikka soladi, harakatni sekinlashtirib qo‘yadi.

Charchash odatda odamning faolligini kamaytiradi, jumladan e’tiborni susaytiradi, salbiy his-tuyg‘ularni kuchaytiradi.

Tabiiy ofat, ishlab chiqarish avariylari va halokatlarning oqibatlarini bartaraf etish ishlari anchagina qiyinchiliklar bilan bog‘liq bo‘lib, muayyan ko‘nikma mahorat, amaliy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik talab qiladi.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlar paytida Psixologik tayyorgarlikning o‘rni muhim hisoblanadi. Psixologik yordam ko‘rsatish turli vaziyatlarda xam insonnni qiyin tushkunliklardan olib chiqishning asosi hisoblanadi.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th February, 2025

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Psixologiya chrezvichaynix situatsiy, Gurevich P.S., Aktualnaya psixologiya, Moskva–2007
2. Sovremennaya psixologiya. (Spravochnoe rukovodstvo). Drujinin V.N., Institut psixologii RAN, Moskva–1999
3. Psixologicheskaya korreksiya, sEPP MChS Rossii, Nastolnaya kniga psixologa MChS Rossii, Moskva–2012
4. Umumiy psixologiya, E.G‘oziev, Toshkent–2002
5. Psixologiya, Tvorogova N.D., Leksiya dlya studentov medvuzov, Moskva–1998
6. Psixologiya (v 3-x knigax), Nemov R.S., Moskva–1998.