

FAVAQULODDA VAZIYATLARGA AHOLINI MA'NAVIY RUXIY TAYYORLASH

Jizzax viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi

Hayot faoliyati xavfsizligi o'quv markazi o'qituvchisi

Qobilov Baxtiyor Abdumananovich

e-mail: qobilovbaxtiyor9989@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada aholini favqulodda vaziyatlarga ma'naviy-ruhiy jihatdan tayyorlashning mazmuni, ahamiyati va amalga oshirish yo'llari yoritilgan. Favqulodda holatlar — tabiiy ofatlar, texnogen avariylar, ijtimoiy tangliklar yoki boshqa kutilmagan vaziyatlarda insonlarning ruhiy barqarorligini saqlash muhim omil hisoblanadi. Shu bois, aholining ma'naviy immunitetini mustahkamlash, irodaviy sifatlarini rivojlantirish, vahima va qo'rquv holatlarida to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarur. Maqolada psixologik treninglar, axborot-targ'ibot ishlari, ta'lim tizimidagi profilaktik chora-tadbirlar hamda mahalliy hamjamiyatlar ishtirokida olib boriladigan ruhiy tayyorgarlik faoliyatining samarali yo'llari tahlil etilgan. Tadqiqot natijalari aholining favqulodda vaziyatlardagi xatti-harakat madaniyatini oshirishda ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikning o'rni beqiyos ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: favqulodda vaziyatlar, ma'naviy tayyorgarlik, ruhiy barqarorlik, psixologik yordam, stressni boshqarish, aholini tayyorlash, xavfsizlik madaniyati, ijtimoiy himoya, psixologik trening, profilaktika, motivatsiya, kommunikatsiya, inqiroz holatlari, irodaviy sifatlar, psixologik barqarorlik.

Kirish

Insoniyat taraqqiyoti jarayonida tabiiy, texnogen va ijtimoiy xususiyatga ega bo'lgan turli favqulodda vaziyatlar doimo mavjud bo'lib kelgan. So'nggi yillarda global iqlim o'zgarishlari, texnologik jarayonlarning jadallashuvi, urbanizatsiya,



shuningdek, ijtimoiy-siyosiy beqarorlik omillari favqulodda holatlar xavfini yanada oshirmoqda. Zilzilalar, suv toshqinlari, yong'inlar, ishlab chiqarishdagi avariylar, transport halokatlari, epidemiya va pandemiyalar nafaqat moddiy zarar keltiradi, balki insonlarning ruhiy holati, ma'naviy barqarorligi va ijtimoiy muhitga bo'lgan ishonchiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday sharoitda aholining faqat amaliy yoki texnik ko'nikmalarga ega bo'lishi yetarli emas. Insonning ma'naviy-ruhiy tayyorgarligi — bu uning stress, qo'rquv, vahima, yo'qotish kabi holatlarda o'zini tuta bilish, to'g'ri qaror qabul qilish, boshqalarni ruhlantirish hamda ijobiy ruhda harakat qilish qobiliyatini ifodalaydi. Bu tayyorgarlik shaxsning ichki dunyosiga, irodasiga, sabr-bardoshiga va hayotga bo'lgan munosabatiga bevosita bog'liqdir.

Aholini ma'naviy-ruhiy jihatdan tayyorlash jarayonida ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari, mahalla va jamoatchilik tashkilotlari, psixologik xizmat ko'rsatish markazlarining o'rni beqiyosdir. Ayniqsa, yosh avlodda ruhiy bardoshlilik, irodaviy mustahkamlik va mas'uliyat tuyg'usini shakllantirish kelgusida favqulodda holatlar oqibatlarini yengillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikning asosiy maqsadi — fuqarolarda ogohlik, hushyorlik, o'z kuchiga ishonch, muloqot va hamkorlik madaniyatini rivojlantirishdir. Chunki favqulodda vaziyatlarda insonlarning ruhiy barqarorligi, o'zaro yordam va birdamlik tuyg'usi jamiyat xavfsizligini ta'minlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois, bu yo'nalishda olib borilayotgan tarbiyaviy, psixologik va ma'naviy ishlarni tizimli tashkil etish, ularni ta'lim dasturlari va ijtimoiy hayotga tatbiq etish bugungi kunning dolzarb vazifasidir.

Ushbu ishda aholining favqulodda vaziyatlarga ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini oshirishning nazariy asoslari, amaliy yo'nalishlari hamda psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari yoritiladi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — fuqarolarda ruhiy barqarorlik, mas'uliyat, irodaviy mustahkamlik va ijobiy fikrlash ko'nikmalarini rivojlantirish orqali jamiyatning umumiy xavfsizlik darajasini oshirishdan iboratdir.



Bugungi globallashtirish davrida insoniyat turli tabiiy, texnologik va ijtimoiy xavf-xatarlar bilan yuzma-yuz kelmoqda. Zilzila, suv toshqini, yong'in, sanoat avariylari, pandemiyalar kabi favqulodda vaziyatlar nafaqat iqtisodiy va ekologik, balki insonlarning ruhiy holatiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, aholining faqat amaliy yoki texnik jihatdan emas, balki ma'naviy va ruhiy tomondan ham tayyor bo'lishi bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlik — bu insonning og'ir va kutilmagan sharoitlarda o'zini yo'qotmasdan, to'g'ri qaror qabul qila olish, boshqalarni qo'llab-quvvatlash hamda ijobiy ruhda harakat qilish qobiliyatini shakllantirish jarayonidir. Aholining ruhiy barqarorligini mustahkamlash orqali favqulodda vaziyatlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish, ijtimoiy totuvlikni saqlab qolish va xavfsizlik madaniyatini yuksaltirish mumkin.

Ushbu ishda aholining favqulodda vaziyatlardagi ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini oshirishning asosiy yo'nalishlari, psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari hamda ta'lim va targ'ibot tizimida bu boradagi faoliyatni takomillashtirish masalalari yoritiladi. Tadqiqotning maqsadi — fuqarolarda ogohlik, mas'uliyat, irodaviy mustahkamlik va ruhiy bardoshlilikni rivojlantirish orqali jamiyatning favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik darajasini oshirishdan iboratdir.

Har qanday jamiyatning barqarorligi va xavfsizligi, avvalo, uning a'zolarining og'ir sinovlarga tayyorligiga bog'liqdir. Inson hayotida kutilmagan holatlar — tabiiy ofatlar, texnologik avariylar, yong'inlar, epidemiyalar va boshqa favqulodda vaziyatlar sodir bo'lishi mumkin. Bunday holatlarda nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ruhiy tayyorgarlik ham katta ahamiyatga ega. Chunki odamlarning ruhiy barqarorligi, o'zini tuta bilishi, sarosimaga tushmasdan to'g'ri qaror qabul qilishi ko'plab insonlar hayotini saqlab qolish imkonini beradi.

Aholini favqulodda vaziyatlarga ma'naviy-ruhiy tayyorlash deganda, insonlarning ruhiy barqarorlikni saqlash, irodani mustahkamlash, o'ziga va boshqalarga ishonchni oshirish, og'ir sharoitlarda ham muvozanatni yo'qotmaslik kabi fazilatlarini shakllantirish tushuniladi. Bu jarayonning asosida vatanparvarlik,

birdamlik, mehr-oqibat, o'zaro yordam va mas'uliyat kabi insoniy qadriyatlar yotadi.

Favqulodda vaziyatlarda insonlarning psixologik holati keskin o'zgaradi. Qo'rquv, vahima, hayajon, ishonchsizlik yoki tushkunlik hissi kuchayadi. Shu sababli ruhiy tayyorgarlikning eng muhim jihatlaridan biri — stress holatida o'zini boshqara olishdir. Bu borada turli psixologik mashg'ulotlar, treninglar va amaliy mashqlar o'tkazish foydali natija beradi. Shuningdek, favqulodda vaziyat ssenariylari asosida o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish, aholiga to'g'ri axborot berish va ishonchli manbalarga tayanishni o'rgatish ham katta ahamiyatga ega.

Ma'naviy tayyorgarlik esa insonning dunyoqarashi, e'tiqodi va qadriyatlariga tayanadi. Ma'naviy jihatdan yetuk inson qiyin vaziyatlarda ham sabrli bo'ladi, boshqalarga yordam berishga tayyor turadi va jamiyat manfaatini shaxsiy manfaatdan ustun qo'yadi. Shuning uchun aholining ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini oshirishda oila, ta'lim muassasalari, mahalla, jamoat va diniy tashkilotlarning hamkorligi muhim o'rin tutadi. Ular orqali yoshlarda irodalilik, vatanparvarlik, fidoyilik va mehr-oqibat kabi hislatlarni shakllantirish zarur.

Ma'naviy va ruhiy tayyorgarlikning amaliy ahamiyati juda katta. Chunki bu tayyorgarlik orqali favqulodda vaziyatlarda odamlar vahimaga berilmaydi, o'zaro yordam, hamjihatlik kuchayadi, qutqaruv ishlari samarali tashkil etiladi. Eng muhimi, aholining ruhiy barqarorligi va jamiyatdagi ijtimoiy totuvlik saqlanadi. Shu bois, favqulodda vaziyatlarning oldini olish, ularning oqibatlarini yengillashtirishda ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikni doimiy ravishda oshirib borish — davlat va jamiyat oldidagi eng muhim vazifalardan biridir.

Xulosa

Favqulodda vaziyatlar — inson hayoti, sog'lig'i va jamiyat xavfsizligiga jiddiy tahdid soluvchi holatlardir. Bunday vaziyatlarda aholining faqat texnik yoki amaliy jihatdan tayyorligi emas, balki ma'naviy-ruhiy tayyorgarligi ham hal

qiluvchi ahamiyat kasb etadi. Chunki og'ir, kutilmagan vaziyatlarda insonning hissiy holati, ruhiy barqarorligi va irodaviy fazilatlari uning to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini belgilaydi.

Aholining ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini shakllantirishda ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari, psixologik xizmatlar, mahalla va jamoatchilik tashkilotlari muhim o'rin tutadi. Ularning hamkorligida o'tkaziladigan treninglar, seminarlar, targ'ibot va tarbiyaviy ishlar orqali fuqarolarda ogohlik, sabr-toqat, jasorat va mas'uliyat tuyg'usi rivojlantiriladi.

Shuningdek, favqulodda vaziyatlarda ruhiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish, stress holatlarida aholiga tezkor psixologik yordam ko'rsatish ham zarurdir. Ma'naviy-ruhiy tayyorgarlikni kuchaytirish orqali nafaqat shaxs, balki butun jamiyatning xavfsizlik madaniyati yuksaladi.

Xulosa qilib aytganda, aholini favqulodda vaziyatlarga ma'naviy-ruhiy tayyorlash – bu davlat xavfsizligi va barqaror taraqqiyotning muhim tarkibiy qismidir. Ushbu yo'nalishda tizimli yondashuv, doimiy targ'ibot, ta'lim va psixologik yordam ishlari kuchaytirilsa, har bir fuqaro o'z hayotini, oila va jamiyat tinchligini himoya qila oladigan darajada tayyor bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Xodjakulov M. N. **Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash.** – Andijon: "Hayot" nashriyoti, 2021. – 128 b.
2. Xudoyberganov B. E. **Ishlab chiqarish bilan band bo'lmagan aholini favqulodda vaziyatlarga tayyorlashni takomillashtirish.** // *Science and Education* jurnali. – 2025. – T. 6, №7. – B. 135–138.
3. Oblokulova F. K. **Favqulodda vaziyatlarda aholini psixologik tayyorlashni tashkil etish.** // *O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali.* – Toshkent, 2024. – №3. – B. 45–49.



4. Umarov N. A. **Favqulodda vaziyatlarda aholining ruhiy-psixologik holatlari va ta'siri.** // *Science and Education.* – 2025. – T. 6, №7. – B. 119–125.
5. Hamroeva H. B. **Favqulodda vaziyatlarga aholini ruhiy tayyorlash masalasi.** // *Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali.* – Toshkent, 2023. – №8. – B. 60–64.
6. Dadabayeva N. A., Xamrabyev I. S. **Aholi o'rtasida favqulodda vaziyatlarga tayyorgarlik bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish.** // *Ilmiy innovatsiyalar jurnali.* – Samarqand, 2024. – №2. – B. 72–76.
7. Zurapova N. M. **O'zbekistonda aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishning dolzarb masalalari.** // *O'zbekistonda ijtimoiy fanlar jurnali.* – 2023. – №5. – B. 22–28.
8. Qodirova D. A. **Favqulodda vaziyatlarda psixologik yordam ko'rsatishning asosiy tamoyillari.** // *Tibbiyot va hayot xavfsizligi jurnali.* – 2024. – №2. – B. 14–19.
9. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. **“Aholini va hududlarni tabiiy hamda texnogen xususiyatli favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish to'g'risida”.** – O'RQ-790-son, 2021-yil 20-iyul. – Toshkent: Adliya vazirligi nashriyoti, 2021.
10. O'zbekiston Respublikasi Favqulodda vaziyatlar vazirligi. **“Fuqarolar muhofazasi tizimida aholini tayyorlash tartibi to'g'risida Nizom”.** – Toshkent, 2022. – 45 b.
11. FVVFMI. **Fan, muhofaza, xavfsizlik.** – 3(14) / 2024. – Toshkent: Favqulodda vaziyatlar vazirligi akademiyasi. – 120 b.