



## AHOLINI FAVQULODDA VAZIYATLARDA HARAKAT QILISHGA PSIXOLOGIK TAYYORLASH MEXANIZMI

*Fargʻona viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi*

*Hayot faoliyati xayfsizligi oʻquv markazi*

*katta oʻqituvchisi **Turdaliyev Burxonali Abdumannonovich***

**Annatsiya:** *Maqolada Favqulodda vaziyat sharoitida odamlarning psixik holati, boshlangʻich davrda odamlarning reaksiyalari oʻzini saqlash instinktiga asoslanganligi, bunday reaksiyalarning darajasi turlicha boʻlishi toʻgʻrisidagi maʼlumotlar keltirilgan.*

**Kalit soʻzlar:** *Vaziyat, ruhiy holat, reaksiya, stress, impuls, xarakter, barqaror, qobiliyat, temperament.*

Favqulodda vaziyat sharoitida odamlarning psixik holati turli-tumandir. Boshlangʻich davrda odamlarning reaksiyalari oʻzini saqlash instinktiga asoslangan boʻladi. Biroq bunday reaksiyalarning darajasi turlicha: mantiqsiz vahimali harakatdan to maqsadga yoʻnaltirilgan ongli harakatgacha.

Hayotda stress anchagina katta rol oʻynaydi. U insonning yurish-turishiga, uning ish qobiliyatiga, salomatligiga, atrofdagilar va oilasidagilar bilan oʻzaro munosabatiga taʼsir koʻrsatadi.

Stress har bir insonning hayotida mavjud, zero stress impulslari inson hayotining barcha jabhalarida uchraydi. Stressli vaziyatlar uyda ham, ishda ham uchraydi. Stress koʻpgina kasalliklarning sababchisi hisoblanadi, inson salomatligiga yetarlicha jiddiy shikast yetkazadi.

Stress insonga butun hayoti davomida hamrohlik qiladi. Inson umri davomida stressli vaziyatlarni chetlab oʻtishi mumkin emas. Ammo har bir inson stressga turlicha munosabat bildiradi. U tarbiya, xarakterning shaxsiy qirralari, temperament (mijoz), genetik moyillik, qiyinchiliklar, xavf-xatar, sharoitning toʻsatdan murakkablashib ketishi va hatto ovqatlanishga, qiyinchiliklarga psixologik



tayyorlikka bog‘liq bo‘ladi. Mana nima uchun kimdir stressga nisbatan barqaror bo‘ladi, kimdadir stress ta‘sirida gipertoniya, oshqozon yarasi yoki asab buzilishi kabi kasalliklar yuzaga kelishi mumkin.

Ruhiy (psixologik) tayyorgarlik-bu odamlarda ruhan chidamlilikni shakllantirish yoki quyilgan vazifani bajarish, xavfli vaziyatlarda fidokorona harakat qilish qobiliyatini kuchaytirishdagi xislatlarini hosil qilish demakdir.

Ruhiy (psixologik) tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat; Aholining turli toifalarida favqulodda vaziyatlarda xarakat qilish chog‘ida yuqori ruhiy barqarorlikni ishlab chiqish.

Har bir fuqaroda favqulodda vaziyatlar yuz bergan damda jabrlanganlarga yordamga kelishga shaylikni tarbiyalash.

Aholining sodir bo‘lishi ehtimoli bo‘lgan barcha favqulodda vaziyatlarda muhofazalanish malakasiga ega bo‘lishiga erishish.

Qutqaruvchilarda jablanuvchilarga ko‘maklashishga, ularni qutqarib olishga doimiy shaylik, insonparvarlikni shakllantirish.

Rahbarlar tarkibida yuqori ruhiy sifatlarni shakllantirish va aholini favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishga shaylik va o‘ziga bo‘lgan ishonchini tarbiyalash.

Faoliyat jarayonida organizmning tashqi ta‘sirlarga reaksiyasi doimiy bo‘lib qolmaydi. Organizm o‘zgarib borayotgan faoliyat sharoitlariga moslashishga harakat qiladi. Bunda psixik zo‘riqish holati yuzaga keladi. Bu holatni kanadalik fiziolog G.Selye (1936) stress deb nomlagan.

**Stress** – hayvonot va inson organizmida turli noxush omillar (stressorlar) ta‘siriga javoban yuzaga keluvchi fiziologik himoya reaksiyalari majmuidir. Ingliz tilidan tarjima qilinganda “stress” so‘zi “bosim, zo‘riqish, siqilish” ma‘nolarini anglatadi.

Zamonaviy talqinda stress ko‘p ma‘noli tushuncha bo‘lib, to‘rttasi asosiy hisoblanadi: stress - qo‘shimcha yuklama keltiradigan hodisa, stress – aniq bir hodisaga nisbatan reaksiya (stressli kechinma), stress – qo‘zg‘atuvchi va unga bo‘lgan



reaksiya o'rtasidagi oraliq jarayon, stress – individning atrof muhit bilan to'qnashish jarayoni.

Insonning stress holatiga tushish va stressor ta'siriga moslashish jarayoni G.Selye fikricha 3 ta davrni bosib o'tadi:

**1. Xavotir davri.** Bu davrda organizm tahdid bilan uchrashuvga safarbar qilinadi. Kurashish yoki chetlab o'tishga sabab bo'ladigan biologik reaksiyalar sodir bo'ladi. Aniq bir fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi: qonning quyulishi, qon bosimining ortishi, jigarning kattalashishi va h.k.

**2. Qarshilik ko'rsatish davri.** Agarda tahdidning ta'siri davom etayotgan va uni chetlab o'tishning iloji bo'lmasa, organizm unga qarshilik ko'rsatishga yoki unga moslashishga harakat qiladi. Fiziologik reaksiyalar me'yordan ortib ketadi. Shu sababli tana boshqa noxush omillarga nisbatan zaif bo'lib qoladi. Masalan, kasal odamning noxushliklarga kuchli munosabat bildirishi. Oxir-oqibat, tana stressga moslashadi va me'yoriy holatga qaytadi.

3. Agarda stress davom etayotgan bo'lsa-yu, inson moslasha oladigan holatda bo'lmasa, organizmning resurslari tugab qoladi. **Tugash davri**, charchashga moyillik, jismoniy muammolar kasalliklarga va hatto organizmning halok bo'lishiga olib keladi. Qisqa muddatli noxush omillar (mushaklarning zo'riqish energiyasi ortishi, og'riq belgilariga yo'l qo'yimaslik, ovqat hazm qilishning to'xtashi, qon bosimining ko'tarilishi)ga qarshilik ko'rsatish imkonini beruvchi reaksiyalar, ta'sir uzoq davom etganda zararli bo'lib qoladi. Ushbu jarayonning sxemasi quyidagi ko'rinishni oladi:

Stress aniq bir kritik darajaga yetmaguncha organizmga ijobiy ta'sir qiladi (organizmni safarbar qiladi va yuzaga kelgan to'siqlarni oshib o'tishga undaydi). Bu ko'rsatkichdan oshib o'tilgandan so'ng organizmda gipersafarbarlik deb ataluvchi jarayon rivojlanadi, u o'zini-o'zi boshqarish va faoliyat natijalarining pasayishini keltirib chiqaradi. Shu sababli kritik ko'rsatkichdan kuchli stress holatini ayrim vaqtlarda distress deb ham ataladi.

**Eustress** – ikki ma'noga ega tushuncha – “ijobiy hissiyotlar keltirib chiqargan stress” va “organizmni safarbar etuvchi kuchsiz stress” demakdir.





**Distress** – organizmning unga o‘ta noxush, “chegaradan chiqib ketgan” ta’sir ko‘rsatilgan vaqtdagi patologik holati.

Distressning ikki turini ajratish mumkin: tormozlovchi va qo‘zg‘atuvchi.

**Tormozlovchi tur** – harakatlarning sekinlashuvi va epsizligi bilan tavsiflanadi. Inson avvalgi ephilligi bilan harakat qila olmaydi. Javob reaksiyalarining tezligi pasayadi. Aqliy jarayon sustlashadi, tinch holatda ushbu insonga xos bo‘lmagan xotira yomonlashuvi, hardamxayollik va boshqa salbiy belgilar namoyon bo‘ladi.

**Qo‘zg‘atuvchi tur** – giperfaollik, ko‘p gapirish, qo‘l va ovozning titrashi bilan namoyon bo‘ladi. Masalan, operatorlar ko‘p sonli, ushbu holat talab qilmagan harakatlarni amalga oshiradilar. Ular uskunalar holatini tekshiradilar, kiyimlarini to‘g‘rilaydilar, qo‘llarini ishqalaydilar, atrofdagilar bilan muloqatda bo‘lganda jirtaki, qo‘pol, tajang, arazchi bo‘lib qoladilar.

**Distress belgilari:** bosh og‘rig‘i, xolsizlanish, biror bir ishni bajarishni xohlamaslik, vaziyatning yaxshi tomonga o‘zgarishiga ishonchning yo‘qolishi, hisxayajonli holat, tavakkal qilish istagi, shok holati bilan bog‘liq xotiraning qisman yo‘qolishi, stress holatiga olib kelgan vaziyatni tahlil qilib o‘ylab ko‘rishni xohlamaslik, o‘zgaruvchan kayfiyat, charchoq, lanjlik.

Stressning manbalari: jarohat yoki tang vaziyat, kundalik mayda-chuyda nizolar, ixtiloflar, yoqimsiz kimsalar bilan janjal yoki muloqot, oldiga qo‘yilgan maqsadlarga erishishda xalal berayotgan to‘siqlar, doimiy bosimni xis qilish, ro‘yobga chiqmaydigan orzular yoki o‘ziga nisbatan haddan tashqari talabchanlik, shovqin, bir xil, o‘zgarmaydigan (monoton) ish, biror bir nimaga erisholmagani uchun doim o‘zidan yozg‘irish, hatto biror aybi bo‘lmasa ham har bir sodir bo‘lgan noxushlikda o‘zini ayblash, diqqat-e’tiborni talab etadigan ish, moliyaviy qiyinchiliklar, kuchli ijobiy hissiyotlar, odamlar, ayniqsa qarindoshlar bilan janjallar (oiladagi janjallarni kuzatish ham stressga olib keladi), boshqa mamlakatga ko‘chib o‘tish.



**Xavotir** – xavf xatarni sezish, xavfsirash xolati. Odatda xavotirlanish noxush oqibatlarga olib kelish mumkin bo‘lgan qandaydir bir voqeaning sodi bo‘lishi kutilayotgan vaqtda nmayon bo‘ladi.

**Qo‘rquv** - qandaydir tasavvurdagi yoki haqiqiy xavfdan qayg‘urish. U o‘zini o‘zi saqlash instiktiga asoslangan, muhofaza hususiyatiga ega tomir urishi va nafas olish chastotasiga, arterial bosim ko‘rsatgichlariga ta’sir qiladi. Qo‘rquvning funksiyasi bo‘lajak xavfdan ogohlantirish, uni chetlab o‘tish yo‘llarini topishga undashdir. Qo‘rquv turlari;

**Cho‘chish** – shartsiz reflektorli “qo‘qqisdan qo‘rqish”.

**Hadik** – aksincha, xavf-xatarni doimiy sezish bilan bog‘liq, sekin-astalik bilan yuzaga keladi va uzoq davom etadi.

**Dahshat** - qo‘rquvning eng kuchli darajasi va qo‘rquvning ong ustidan g‘alabasi.

**Vahima** – odamlar guruhini qamrab olgan qo‘rquv hissi. Uning biologik mexanizmi refleksning faol-himoyalaniş turidan iborat; u ham inson faoliyatiga salbiy holda namoyon bo‘ladi. Bu holda qo‘rquv affekt kuchiga erishib, qochish, qotib qolish, himoyalovchi agressiyaga undashi mumkin.

Halokat yoki tabiiy ofat zonasida qolgan mahalliy aholining ko‘proq qiyinchilikka duch kelishi shubhasizdir. Olib borilgan tadqiqotlar natijalarining guvohlik berishicha, bunday vaziyat yuzaga kelgan hududda yashovchi aholining 50-75% da vahimali, 12-25% da esa shaytonlab qolish, vasvasaga tushish holati aniqlangan. Ayrimlar kuchli qo‘zg‘alish holatida bo‘lib, telba-teskari harakatlarni amalga oshirsalar, boshqalarida esa, aksincha, qotib qolish, tushkunlik, atrofda sodir bo‘layotgan voqea-hodisalarga nisbatan befarqlik holatlari namoyon bo‘ladi. Faqatgina 12-15 % odamlar, o‘zlarini yo‘qotib qo‘ymay, murakkab vaziyatda qat’iy va oqilona harakat qiladilar.

Stress yillar davomida saqlanib qolishi va insonning ahvoriga, hayotdan qoniqishiga va mehnat faoliyati samaradorligiga negativ ta’sir ko‘rsatishi mumkin. To‘planib qolgan zo‘riqish, imkoniyat darajasidan chiqib ketar darajada ko‘p ishlash keyinga surilgan oqibatlarga olib keladi. Ekstremal soha vakillari uchun uzoq davom



etgan stressogen vaziyat yoki o'tkir stressning ehtimoliy oqibati – kasbiy yaroqsizlik sindromining rivojlanishi, travmadan keyingi stress buzilishlari bo'lishi mumkin.

**Ma'naviy so'zi «Kishining ichki dunyosiga oid» degan ma'noni bildiradi. Bu ijtimoiy ongning bir shakli bo'lib, odamlar yurish turishda, muomalada amal qiladigan tamoyillar, me'yorlarning majmuidir. Bu me'yorlar odamlarning bir-biriga va insoniy birlikning turli shakllari (oilalar, mehnat jamoasi, millat, umuman jamiyat) ga muayyan munosabatlarning ifodasidir.**

Fuqaro muhofazasidagi ma'naviy tayyorgarlik-bilim oluvchilarda fuqaro muhofazasiga oid vazifalarni bajarish mamlakat, xalq oldidagi burch ekaniga ishonchni tarbiyalash, bu tinchlik va harbiy haraktlar vaqtlaridagi o'z vazifalarini vijdonan bajarishga, shunday vaziyatlardagi qiyinchiliklarni yengib o'tishga o'zini tayyorlash zarurligini tushunish, ruhiy qiyinchiliklarga chidash ruhida tarbiyalashdir.

Murakkab sharoitda istalgan kishining xayot uchun xavfli vazifani bajarishga tayyor ekaniga ishonib ish tutib bo'lmaydi. «Hech nimadan qo'rkmaydigan» odam bo'lmaydi. Hamma gap sarosima hissini yengib o'tish uchun, to'g'ri qarorga kelib, xarakter qila boshlash uchun kerak bo'ladigan vaqtda. Shoshilinch vaziyatga tayyorgarlik ko'rgan odamda bu anchagina tez bo'ladi. Tayyorgarligi yo'q qishida esa xarakatsizlik, xovliqish uzoq vaqt saqlanib turadi-da psixika buzilishini kuchaytirib yuboradi.

Odamning xayoti uchun xavfli sharoitda qo'rqishini nazoratli va nazoratsiz qo'rqishga bo'lish odat bo'lib qolgan. Mutaxassislarning qayd etishlaricha **«qo'rqishni nazorat qilayotgan bo'lsang, demak duch kelishing mumkin bo'lgan holatlarni angalayotgan bo'lasan-da, ularga duch kelmaslikka xarakter kilasan. Bunday hollarda hamma vaqt iloj topasan. Nazoratsiz qo'rquv esa-bu vahimaning o'zginasi».**

Xavf-xatarga bir necha martalab duchor bo'lgan taniqli sayyoh E. Bishonning fikricha, xavfli sharoitda nazoratsiz qo'rquv eng chiniqqan pahlavonni «ayanchli bo'shanga yoki eng rasvo hayvonga aylantirib ko'yishi» mumkin. Va





aksincha, bunday qo‘rquv bo‘lmasa, hatto «chalajon qiltiriq odam ham o‘zining ma’naviy chidamli tufayli qaxramon bo‘lib ketishi mumkin».

Aholi ayrim guruhlarining xayot uchun xatarli vaziyatdagi faoliyati aloxida odamning xatti-xarakatiga qarab belgilanadi. Shuning bilan birga favqulodda vaziyatning oldini olish yoki bunday vaziyatni tugatish zimmasida bo‘lgan butun boshliq jamoaning faoliyati guruhlar xatti-xarakatiga bog‘liqdir.

Odamlarning ruhiy chiniqqanligi vahimali kayfiyati rivojlanib ketishiga tusqinlik qiladi. Dadillashib, bor irodasini to‘plab, sodir bo‘lgan vaziyatdan chiqishning to‘g‘ri, maqsadbop yo‘lini topish imkoniyatini beradi. Aks holda sarosima va vahima ustunlik qilib ketadi.

O‘zbekiston Respublikasining fuqaro muhofazasi tizimi o‘z kuchlari va vositalarini birinchi galda tinchlik darida favqulodda vaziyatlar sodir bo‘lishiga muljallab tayyorlaydi. Ma’lumki, respublikamiz sayyoraning seysmik xavfli zonasida joylashgan. Bu yerda zilzila kuchi 9 ballgacha yetadi, tog‘ oldi xududlarida kuchki va o‘pirilish, vodiylarda suv toshqinlari tez-tez ro‘y berib turadi, ishlab chiqarish avariylari, boshqa xalokatlar ham sodir bo‘ladi.

### **Psixologik tayyorgarlikning shakllari, usullari va vositalari.**

Favqulodda vaziyatlardagi xatti-xarakatlarga tayyorlash soxasida bir necha misollar keltiramiz.

**«Olovdan qo‘rqish»ni yengish.** Odam sakrab o‘ta oladigan kenglikda uzun zovur qaziladi. Unga ishlatib bo‘lingan solyarka yoki boshqa yonadigan suyuqlik to‘ldirilib, yoqib yuboriladi. Olov devor hosil bo‘lib, ta’lim olayotganlar muhofaza kiyimi kiyib yoki muhofaza niqobida sakrab, shu olov devor ustidan o‘tadilar. Bunda, har ehtimolga qarshi, olov devorining ikki tomonidan suv shlanglari ushlagan odamlar turadilar.

**«Balandlikdan qo‘rqish»ni yengish.** Xodalardan to‘rt qavatli uy maketi quriladi. Balandlikda xoda ustida mashq qilinadi. Mashq qilayotganlar xavfsizligini ta’minlash uchun ular beliga xavfsizlik kamarlari bog‘lab qo‘yiladi. Albatta, xoda ustida yurayotganlarning tuyg‘ulari dastlab unchalik yoqimli bo‘lmaydi. Yoki ta’lim



oluvchilar baland minoraga chiqib, undan qutqarish arqoni yordamida pastga tushadilar.

**«Suvdan qo‘rqish»ni yengish.** Suvli tusiqlik ustiga uzunligi 100 m li tebranma ko‘prik quriladi. Ta‘lim oluvchilar shu ko‘prik ustidan yurib, suv tusiqlikdan o‘tadilar.

**Balandlik.** Binoning kamida 5-qavatli derazasidan orqa bilan pastga tushish uchun tashqariga chiqish. Yoki kamida 20 m balandlikda tor karnizdan yurib o‘tish. Yoki shunday balandlikdagi temir beton to‘sinda harakat qilish.

**Qorong‘ulik.** Qorong‘ida tekislikdagi oddiy labirintdan o‘tish. Yoki uch o‘lchamli to‘siqlik labirintdan o‘tish.

**Yopiq fazo.** Ichki diametri 500 mm bo‘lgan to‘g‘ri quvur yoki xuddi shunday diametrli 90-1200 burchak ostida ulangan quvur ichidan o‘tish.

**Qattiq tovush.** Yo‘lakni bosib o‘tish davomida standart portlash paketlarini portlatish.

**Nafas olishni qiyinlashtirish.** Gaz bilan zaralangan maydonni AVX-2 yoki “Dreger” apparatlarida tez ish bajargan holda ballonlarga havo kam qolganligi to‘g‘risidagi ogohlantirish bilan bosib o‘tish.

**Noxush yoqimsiz sezgilar.** Yo‘lakning qorong‘i qismida hayvonning xo‘l terisiga tegib ketish va boshqalar.

Tayyorgarlikni bunday usulda olib borish odamlarda favqulodda vaziyat yuz berganda esankirab qolmaslik, chidam va mardlik ko‘rsatish xissini shakllantiradi.

Mashg‘ulot va o‘quv mashqlarini sutkaning turli vaqtlarida, murakkab ob-xavo sharoitida, zaharlanish zonalarida olib borib odamlarni kiyinchilik-larni yengib o‘tishga o‘rgatish, ma‘naviy-ruxiy hislatlarni shakllantirish mumkin.

Mashg‘ulot va o‘quv mashqlarini yuqori sur‘atda, kechasi va kunduzi, murakkab ob-xavo sharoitida, zaharlanish zonalaridan o‘tib, vayrona uyumlarini saranjomlab, yong‘inlarni o‘chirib va x.k o‘tkazish kerak. Faqat shunday yo‘l bilangina qiyinchiliklarni yengib o‘tishga o‘rgatish, odamlarda zarur bo‘lgan ma‘naviy-ruhiy (psixologik) xislatlarni shakllantirish mumkin.

1984-yil martidagi gazli zilzilasi vaktida Kogondan kelgan sanitar drujinachilari fidokorona xarakat qildilar. Biroq drujinachilarning ayrimlari qon oqib





turgan yaralarni, singan suyaklarni va boshqa jarohatlarni ko'rib qo'rqib ketgan edilar. Bu sanitariya drujinalarining sardorlari to'g'ri qarorga keldilar-tegishli organlar bilan kelishib, sandrujinachilarni navbatchilik qilish uchun tez yordam tibbiy punktlariga yuboradilar. Bu qiyinchilik yaxshi natija berdi.

Demak, sandrujinachilarda kerakli hislatlarni hosil qilish uchun davolash profilaktika muassasalardagi amaliy ishdan, travmatologiya instituti muassasalarida, kasalxonalarda ishlashdan, sandrujinachilarning zavod tibbiy punktlarida va shahar tibbiy tez yordam stansiyalarida navbatchilik qilishlaridan foydalanilgan joylarda to'g'ri yo'l tutadilar.

Ishlab chiqarishda band bo'lmagan aholining psixologik tayyorgarligi muammosi million-million kishilarga tegishli muammodir. Viloyatlar, shaxarlar va tumanlar fuqaro muhofazasi boshliqlari, favqulodda vaziyatlar boshqarma va bo'limlari bu mavzuga ko'proq e'tibor berishlari, ishlamayotgan aholini favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishdagi psixologik chiniqtirishga yordam beradigan tadbirlarga jalb qilishlari kerak. Bunday tadbirlarga birinchi galda kimyoviy xavfli obyektlar yaqinida hamda toshqin, suv bosish va sel kelish xavfi, boshqa xatarlar bor joylarda yashab turgan aholi jalb etilishi kerak.

**Targ'ibot.** Favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilishni targ'ib etishdagi asosiy vazifalar qanday, bunda targ'ibot nimalardan iborat bo'lishi kerak?

**Birinchi vazifa.** Tinchlik davrida va harbiy harakatlar vaqtida, favqulodda vaziyatlar sodir bo'lishi mumkinligini va ular naqadar xavfli ekanini tushuntirish.

**Ikkinchi vazifa.** Fuqaro muhofazasining roli ortib borayotganini, favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish haqidagi davlat hujjatlarining mazmunini, aholining fuqaro muhofazasiga oid huquqlari va vazifalarini tushuntirish.

**Uchinchi vazifa.** Aholiga favqulodda vaziyatlarda harakat qilishni o'rgatishga hissa qo'shish.

**To'rtinchi vazifa.** Fuqaro muhofazasi ilg'or tajribasini keng targ'ib qilish.

**Beshinchi vazifa.** O'zbekiston Respublikasi fuqaro muhofazasi tarixi va an'analarini tizimli targ'ib qilish.



Targ'ibot xushyorlik oshirilishi kerakligini, oldini olish tadbirlari o'tkazish muhimligini, odamlarda yuksak ma'naviy-ruxiy fazilatlarni tarbiyalash zarurligini, shuningdek beparvolik ishlab chikarish, ijtimoiy soxaga og'ir shikast yetkazishi, eng yomoni odamlar qurbon bo'lishi mumkinligini eslatib turishi kerak.

Mulkchilik shakllaridan kat'iy nazar mehnat jamoalarida, turar joylarda ana shu haqida gapirish, ularga favqulodda vaziyat sodir bo'lgandagi xatti-xarakat koidalarini tushuntirish kerak. Doimiy ravishda profilaktika tadbirlarini amalga oshrib borish lozim. Masalan, Yaponiyada har yangi o'quv yili maktablar va Oliy o'quv yurtlarda odamlarning zilzila bo'lgandagi xatti-xarakatlari haqidagi mashg'ulotdan boshlanadi.

Targ'ibotning qanday ahvoldaligi tabiiyki, birinchi galda barcha darajadagi fuqaro muhofazasi boshliqlari zimmasida bo'ladi. Fuqaro muhofazasi xodimlari davlat va jamoat tashkilotlarini, ijodiy jamoalarni, turli fondlarni jalb qila olsalargina targ'ibotni yo'lga qo'yish shunchalik muvaffaqiyatli amalga oshiriladi.

Fuqaro muhofazasini targ'ib qilishning quyidagi shakllari mavjud:

Og'zaki targ'ibot.

Ommaviy axborot vositalari (matbuot, televideniye, radio).

Kino va videofilmlar.

Ko'rgazmali vositalar. (plakat, stend, fotomantaj, vitrina va x.k)

Og'zaki targ'ibot eng ta'sirchan shakllardan biri hisoblanadi. Odamlar bilan shaxsiy muloqotda bo'lishga asoslanib, bunday targ'ibot muayyan jamoa oldida turgan fuqaro muhofazasi vazifalarini, ularni hal etish usullarini odamlarga tushunarli dalil va misollarda tushuntirish, kamchilik va qiyinchiliklar, ularni yengib o'tish yo'llari haqida ochiqdan ochiq fikr yuritish imkonini beradi.

Og'zaki targ'ibotda ma'ruza, suhbat, savol-javob kechalari, fuqaro muhofazasi faxriylari va mutaxassislari bilan uchrashuvlardan foydalaniladi.

Targ'ibot ishlayotgan ilmiy va texnik atamalar va tushunchalarni tinglovchilar to'g'ri anglashini ta'minlaydigan qilib bayon etishi, fikrning mantiqiyliigi, tushuntirilayotgan qoidalarning turmush bilan chambarchas bog'liqligiga yorqin misollar keltirishi, statistika ma'lumotlariga tayanishi,



nutqining jo'shqin-ligi va hakazolar tarkibiy chiqishlarning ishonchliligini ta'minlab beradi.

Og'zaki chiqishning samaradorligini oshirishda mazmunning hal qiluvchi va muhim yo'nalishini ta'kidlash bilan bir qatorda, targ'ibotchi nutqining tushunarli va to'g'ri bo'lishi kerakligini ham unutmash kerak. Tinglovchilar odatda sodda, jonli tilda bayon etilgan ma'ruza, suhbatni idrok qilib oladilar.

Rahbarlar, mutaxassislarining o'z jamoalari oldida fuqaro muhofazasi mavzusida so'zga chiqishlari alohida ahamiyatli ekanini qayd etmoq kerak. Ular fuqaro muhofazasi tadbirlarini o'tkazishda shaxsan namuna ko'rsatishlari lozimligini unutmashliklari lozim. Quyidagi axborotga e'tibor beraylik: «Mer ibrat ko'rsatdi. 2-aprelda San-Fransisko meri kabinetidagi baxaybat stol tagiga yashirinib, jurnalistlarga intervyu berdi. Yomon xayollarga bormang. Negaki, o'sha shtatda zilzila ro'y berishiga tayyor turish oyligi o'tkazilayotgan bo'lib, mer aholiga ibrat ko'rsatgan edi» (Pravda Vostok gazetasi, 1996-yil 9-aprel).

Favqulodda vaziyatlardan muhofaza qilish soxasi targ'ibotida hozirgi vaqtda ommani qamrab olishi va ularga uzluksiz ta'siri jihatidan eng ta'sirchan bo'lgan ommaviy axborot vositalaridan, televideniye va radiodan foydalanish-ning roli kattadir. Fuqaro muhofazasidagi ishlar ahvoli, FVDT kuchlari va vositalarining favqulodda vaziyatlarda xarakatlari haqida ommaviy axborot vositalari tezkor va ishonchli axborot bilan ta'minlanib turishi kerak.

Fuqaro muhofazasi mavzusida kitoblar va risolalar nashr etishning va ulardan tushuntirish ishlarida foydalanishning fuqaro muhofazasi targ'iboti-dagi axamiyati juda kattadir.

Ularni targ'ib etish uchun kutubxonalarda kitobxonlik anjumanlari, kechalar va boshqa tadbirlar o'tkazilib turilishi lozim.

Endilikda fuqaro muhofazasi targ'ibotini kino, videomateriallardan keng foydalanmay turib tasavvur etish qiyin.

Ko'rgazmali vositalardan foydalanib, fuqaro muhofazasini targ'ib qilish fuqaro muhofazasi o'quv punktlari, kabinetlari, sinflar va burchaklarini jihozlashda, turli stend, fotomantaj, vitrinalar tashkil etishda, shuningdek aholining favqulodda





vaziyatlarda harakati bo'yicha plakatlar chiqarishda o'z ifodasini topmokda. Ko'rgazmali targ'ibot beixtiyor odamlar e'tiborini tortishi bilan og'zaki va bosma vositalardan farq qiladi.

Ko'rgazmali vositalarni idrok etishning birinchi bosqichi vaziyatga qiziqish hisoblanadi. Ko'rgazmali vositalar odamlar e'tiborini beixtiyor tortadigan qilib tayyorlanishi kerak. Matn bilan rasmlar o'rtasidagi nisbat to'g'ri belgilanishi katta ahamiyatga ega. Inson plakat bilan tanishishga o'rta hisobda 6-10 soniya vaqt sarflar ekan.

Ko'rgazmali targ'ibotda respublikamiz fuqaro muhofazasi tizimi haqida, ishlab chiqarish avariyalari va tabiiy ofatlar, jamoa va yakka muhofaza vositalari, qutqaruv va boshqa kechiktirib bo'lmaydigan ishlar, o'tkazilgan o'quv mashqlari haqida axborot bo'lishi lozim.

### **XULOSA.**

Yuqoridagi aytilganlardan shuni xulosa qilish mumkin,

Favqulodda vaziyatlar yuz berishi ehtimoli borligini va xavf darajasi to'g'risida aholi o'rtasida tushuntirish ishlari olib borish kerak. Birok, bunda odamlarni qo'rqitmaslik, balki bu xavfni unutmaslik, favqulodda vaziyatlar sodir bo'lganda muhofazalanishga tayyor turishga da'vat etmoq kerak. Shunda favqulodda vaziyatlar oqibatida yetadigan zararlar eng kam darajada bo'ladi

### **ФЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ:**

1. Ёрматов Ф.Ё. ва бошқалар. Ҳаёт фаолияти хавфсизлиги. Ўқувқўлланма. Т.:2005.
2. Йўлдошев Ў ва бошқалар. Меҳнатни муҳофаза қилиш. -Т.: 2005.
3. Безопасность жизнедеятельности. Под.ред. Михайлова Л.А. – Минск, 2007. 301 с.
4. Белов С.В. "Безопасность жизнедеятельности". Высшая школа. -М.: 1999.
5. "Ишлаб чиқаришдаги бахтсиз ҳодисалар ва касб касалликларидан мажбурий давлат ижтимоий суғуртаси тўғрисида" ги қонун. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2008 й., 37-38-сон.



6. “Фуқаролар соғлиғини сақлаш тўғрисида”ги қонун. Ўзбекистон Республикаси Қонун ҳужжатлари тўплами. –Т.: 2007 й., 40-сон.