

FAVQULODDA VAZIYATLARGA AHOLINI RUHIY TAYYORLASH MASALASI

Hamroyeva Hulkar Bo'stonovna

Navoiy viloyati Favqulodda vaziyatlar boshqarmasi

HFXO'M katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Maqolada muallif tomonidan favqulodda vaziyatlarga aholini ruhiy tayyorlash va favqulodda vaziyatlar vaqtida insonlarga psixologik yordam ko'rsatish masalalari taxlil qilingan.

Kalit so'zlar: Favqulodda vaziyatlar, vahima, ruhiy tayyorgarlik, stress, tabiiy ofat, psixologik yordam, muhofazalanish mexanizmi, talafot.

KIRISH

Insoniyat XXI asrga kelib ona sayyorada tabiiy jarayonlar nihoyatda keskinlashganiga guvoh bo'lmoqda. Bu holni nafahat ahyon-ahyonda sodir bo'layotgan zilzilalar, balki sel, ko'chki kabi tabiiy ofatlarning ko'payib borayotgani bilan ham izohlash mumkin. Tabiiy jarayonlarning faollashuvi odamlar hayotida kutilmagan, ulkan xavf-xatarni yuzaga keltirmoqda. SHu ma'noda respublikamiz o'zining iqlimi, geografik joylashuvi jihatidan boshqa mintaqalardan birmuncha farq qiladi. O'lkamiz zilzila, sel va suv toshqinlari, er va qor ko'chki hodisalaridan xoli zona emas.

Tabiiy xususiyatli favqulodda vaziyatlar dunyo tamaddudini boshlangan vaqtdan beri insoniyatga tahdid solib keladi. Ular to'satdan yuz berishi, qisqa vaqt ichida katta hududlarga talafot etkazishi, bino va inshootlarni, mol- mulkni, kommunikatsiyalarni vayron qilishi bilan dahshatga soladi. Bir halokat ortidan ikkinchisi keladi: ocharchilik, infeksiyalar, kasalliklar va h.k. Dunyo miqyosida avariya, halokatlar, tabiiy ofatlar, terrorchilik xurujlari soni, ulardan keladigan iqtisodiy zarar va eng muhimi qurbonlar sonining oshib borayotganligi favqulodda vaziyatlarga qarshi turish, ulardan muhofazalanish mexanizmini takomillashtirishni talab etadi.

Favqulodda vaziyatlar yuz berganida aholi o'rtasida jabrlanuvchilar va qurbonlar sonining ko'p yoki oz bo'lishi aynan aholining, jumladan, qutqaruv guruhlarining tezkor, oqilona harakatlariga bog'liq bo'ladi.

O'zbekiston Respublikasida aholini favqulodda vaziyatlarda to'g'ri harakat qilishga o'rgatishni tartibga soluvchi samarali tizim yaratilgan. Bu borada bir qator huquqiy-me'yoriy hujjatlar qabul qilingan. Aholini tayyorgarlikdan o'tkazish bo'yicha katta tajriba to'plangan.

Tabiiy ofatlar, avariya va halokatlarning oqibatlari odamlarda ruhiy-hissiy qo'zg'alishni keltirib chiqaradi, yuqori ma'naviy-psixologik barqarorlik, chidam va

qat'iylik, jabrlanganlarga yordam berishga va moddiy boyliklarni saqlab qolishlikka shaylikni talab etadi.

Favqulodda vaziyatlardan keyin yuzaga keladigan vayronaliklar, hayot uchun bevosita xavfning yuzaga kelishi inson ruhiyatiga ta'sir ko'rsatmay qolmaydi. Ayrim paytlarda insonning o'zini o'zi nazorat qilishi susayadi yoki umuman yo'qoladi, mantiqiy fikrlash jarayoni buziladi. Buning natijasida oqlab bo'lmaydigan va kutilmagan harakatlar amalga oshiriladi.

Halokat yoki tabiiy ofat hududida qolgan aholi ko'plab qiyinchiliklarga duch kelishi shubhasiz.

MUXOKAMA VA NATIJALAR

Xorijlik mutaxassislar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar natijalarining guvohlik berishicha, yirik ko'lamdagi halokatli favqulodda vaziyat yuzaga kelgan hududda yashovchi aholining 50-75%da vahimali, 12-25%da esa jazavali holat aniqlangan. Ayrimlar kuchli his- xayajon holatida bo'lib, telba-teskari harakatlarni amalga oshirsalar, boshqalari esa, aksincha, tushkunlikka tushib, bir joyda qotib qolish, atrofda sodir bo'layotgan voqea-hodisalarga nisbatan befarqlik holatiga tushganlar. Faqatgina 12-15% odamlar o'zlarini yo'qotib qo'ymay, murakkab vaziyatda qat'iy va oqilona harakat qilganlar. Favqulotda vaziyatlar sodir bo'lgan vaqtda insonga psixologik va hissiy taranglikni keltirib chiqaradi. Natijada, ba'zilar uchun bu ichki hayotiy resurslarni safarbar qilish bilan birga keladi, boshqalari uchun bu ish qobiliyatining pasayishi yoki hatto buzilishi, sog'lig'ining yomonlashishi, fiziologik va psixologik stress hodisalari bilan birga keladi. Bu organizmning individual xususiyatlariga, mehnat sharoitlari va tarbiyasiga, sodir bo'layotgan voqealardan xabardorlikka va xavf darajasini tushunishga bog'liq.

Barcha qiyin vaziyatlarda insonning ma'naviyti va ruhiy holati hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ular har qanday taxlikali daqiqalarda ongli, ishonchli va ehtiyotkor harakatlarga tayyorlikni belgilaydilar.

Tabiiy ofatlar, yirik avariya va falokatlar, ularning ayanchli oqibatlari odamlarda katta ruhiy hayajon uyg'otadi, yuksak ma'naviy-ruhiy bardosh, chidamlilik va qat'iyatlilik, jabrlanganlarga yordam berishga tayyorlikni va nobud bo'layotgan moddiy boyliklarni saqlab qolishni talab qiladi.

Vayronagarchilikning og'ir manzarasi, hayotga bevosita tahdid inson ruhiyatiga salbiy ta'sir qiladi. Ba'zi hollarda ular normal fikrlash jarayonini buzishi, o'zini o'zi boshqarishni zaiflashtirishi yoki butunlay yo'q qilishi mumkin, bu esa asossiz va oldindan aytib bo'lmaydigan harakatlarga olib keladi.

Chernobilda, Boshqirdistonda, Arzamasda odamlar ongli ravishda tavakkal qilishdi, ular o'zlarining xatti-harakatlarini nazorat qila olishlariga va stress omillarining ta'siriga dosh berishga qodir edilar.

Baxtsiz hodisalarni bartaraf etish tajribasi shuni ko'rsatadiki, ekstremal vaziyatlar odamni oddiy sharoitlarda bajarishga jur'at eta olmaydigan narsalarni va harakatlarni qilishga undashi mumkin.

Ruhiy jihatdan tayyor bo'lmagan, ruhiy shokka tushib qolgan odamlarda qo'rquv hissi va xavfli joydan qochish istagi paydo bo'ladi va shu bilan birga keladigan psixologik zarbani boshdan kechirishadi. Bu vaqtda normal fikrlash jarayoni buziladi, ongni his-tuyg'ular va iroda ustidan nazorat qilish zaiflashadi yoki butunlay yo'qoladi va asab tizimi ishdan chiqadi.

Masalan, qo'rquvning tasirida nafas olish buziladi, yurak urishi tezlashadi va yurak ko'krak qafasidan chiqib ketayotgandek bo'ladi.

Periferik qon tomirlarining spazmlari sodir bo'ladi, sovuq ter paydo bo'ladi, mushaklar zaiflashadi, ovozning tembri o'zgaradi va ba'zida nutq qobiliyati yo'qoladi. Hatto, yurak-qon tomir tizimining keskin buzilishidan to'satdan kuchli qo'rquv bilan o'lim holatlari bo'lishi mumkin.

Bu holat juda uzoq davom etishi mumkin - bir necha soatdan bir necha kungacha. Zilzilalar va baxtsiz hodisalar oqibatlarini bartaraf etishda ba'zida ruhiy karaxtlik va tushkunlik holatida bo'lganlar uzoq vaqt davomida turar-joy vayronalari bo'ylab maqsadsiz kezib yuradigan odamlarni kuzatish mumkin.

Xavfning kutilmaganda yuzaga kelishi, tabiiy ofat yoki baxtsiz hodisaning tabiati va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan oqibatlarini bilmaslik, bu vaziyatda o'zini tutish qoidalari, favqulotda vaziyatlarda axoliga yordam berish va qutqaruv sharoitida ishlashda tajriba va ko'nikmalarning etishmasligi, yomon axloqiy va ruhiy tayyorgarlik - bularning barchasi sababdir.

Odamlarning bunday tushkunlik holatidan qochish uchun nima qilish kerak?

Birinchidan, shuni hisobga olish kerakki, og'ir ruhiy jarohatga uchragan odam, agar u yolg'iz emas, balki guruhning bir qismi sifatida biron bir jismoniy mehnat bilan shug'ullansa, ruhiy muvozanatni tezroq tiklaydi.

Ikkinchidan, insonga salbiy ta'sirni susaytirish uchun ekstremal sharoitlarda harakatlarga doimiy tayyorgarlik ko'rish, aqliy barqarorlikni shakllantirish, irodani tarbiyalash kerak. Shuning uchun ham psixologik tayyorgarlikning asosiy mazmuni, zarur psixologik sifatlarni rivojlantirish va mustahkamlashdan iborat. Bu erda asosiy narsa - o'qitishning ma'lum bir mintaqada, hududda yoki ob'ektda rivojlanishi mumkin bo'lgan real sharoitlarga maksimal darajada yaqinlashishi.

Ayniqsa, og'ir va xavfli sharoitda o'zini tuta bilish, vazminlik, hushyor fikrlash qobiliyatini tarbiyalash juda muhimdir. Bu fazilatlarni faqat ofat hududidagi harakatlar bilan og'zaki tanishtirish orqali rivojlantirish mumkin emas.

O'quv mashg'ulotlari amaliyotida hissiy va irodaviy tajriba, zarur ko'nikmalar va psixologik barqarorlikni tarbiyalashga yordam beradi. Aynan shuning uchun ham aholi bilan, undan ham ko'proq tuzilma (bo'linmalar) shaxsiy tarkibi bilan mashg'ulotlar

o'tkazishda nafaqat filmlar va videofilmlarni ko'rsatish bilan cheklanib qolmasdan, balki zarur harakatlarning og'zaki tavsifini berish kerak. Siz ushbu hududda uchrashishingiz kerak bo'lgan qutqaruv xarakatlarning strategiyasini va texnik usullarini ishlab chiqish juda muhimdir. Har qanday ko'nikma va malakani rivojlantirishning asosi aniq harakatlarning takroriy ongli ravishda takrorlanishi va zarur mashqlarni bajarishdir.

Uchinchidan, jamoalarni - korxonalar, tashkilotlar va muassasalarning barcha ishchilarini chidamliligini oshirish, psixologik stressga chidamlilik, o'zini tuta bilish, topshiriqlarni bajarishga qat'iy intilish, o'zaro yordam va o'zaro xamkorlik munosabatlarini shakllantirish alohida ahamiyatga ega.

Bunday mashg'ulotlar har bir jamoani shakllanishi va muayyan jamoa duch kelishi mumkin bo'lgan vaziyatni hisobga olgan holda, tabaqalashtirilgan tarzda amalga oshirilishi kerak, va bu ishlarni mashqlar va mashg'ulotlarda qilish kerak. Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga tayyorlash mashg'ulotlarida jamiyatning ulkan ma'naviy, intellektual va moddiy resurslari jamlangan fojiali voqealar oqibatlarini bartaraf etish tajribasidan keng foydalanish zarur.

Shuni esda tutish kerakki, odamlarning psixologik tayyorgarlik darajasi eng muhim omillardan biridir. Kichkina chalkashlik va qo'rquvning namoyon bo'lishi, ayniqsa baxtsiz hodisa yoki falokatning boshida, tabiiy ofatning rivojlanishi paytida jiddiy va ba'zan tuzatib bo'lmaydigan oqibatlarga olib kelishi mumkin. Bu, birinchi navbatda, shaxsiy intizom va vazminlik ko'rsatgan holda, jamoani safarbar etuvchi choralarni darhol ko'rishi shart bo'lgan mansabdor shaxslarga taalluqlidir. O'z kuchiga, jamoaning kuchli va imkoniyatlariga ishonmaslik irodani falaj qiladi.

Vahima - bu bir guruh odamlarni qamrab olgan qo'rquv hissi, keyinchalik u boshqalarga o'tadi va boshqarib bo'lmaydigan jarayonga aylanadi. Odamlar sodir bo'layotgan narsalarni hissiy idrok etishni keskin oshiradi, ularning harakatlari uchun javobgarlik kamayadi. Inson o'z xatti-harakatlarini oqilona baholay olmaydi va ekstremal vaziyatni to'g'ri tushuna olmaydi. Bunday muhitda faqat bitta narsani ifodalash kerak, inson boshqalarga ko'r-ko'rona taqlid qila boshlaganida, ofat hududidan qochish istagini ko'rsatish kerak.

Vahima paydo bo'lishi o'z vaqtida va ishonchli ma'lumotlarning etishmasligiga yordam beradi. Bu kamchilik darhol mish-mishlar, g'iybatlar va guvohlarning hikoyalari bilan to'ldiriladi.

Tabiiy ofatlar, avariya va falokatlar oqibatlarini bartaraf etish tajribasi ko'rsatganidek, bu nafaqat bilimsizlik, balki odamlarning ekstremal vaziyatlarda harakatga tayyorgarligi, ruhiy jihatdan chiniqmaganligining natijasidir. Odamlar orasida har doim zaif shaxs bo'ladi. Hatto eng kichik xavf ham unga bo'rttirilgan va ulkan ko'rinadi. Ularda haqiqat o'rnini tasavvur mevalari egallaydi.

Vahima sababi uzoq vaqt davomida harakatsiz, johil va tarang bo'lib qolgan odamlarning haddan tashqari charchoqlari bo'lishi mumkin. Ongli faoliyatning sezilarli darajada pasaygan ohangi muhim rol o'ynaydi. Bu odamni tanqidiy vaziyatda to'g'ri xatti-harakatlarga qodir emas. Hissiy qo'zg'aluvchanlikning kuchayishi va tasavvurning faollashishi impulsiv, mantiqsiz harakatlarni rag'batlantiradi. Ko'pincha bu kutilmagan va to'satdan xavf paydo bo'lishi bilan sodir bo'ladi.

Uyushqoqlik, intizomni, yetakchilikning zaiflashishi, nazoratning yo'qolishi, odamlar o'rtasidagi ishonchsizlik, yomon munosabatlar, jamoaning tarqoqligi ham qo'rquv va vahima paydo bo'lishiga olib keladi.

Har qanday holatda ham, individual qo'rquv birlamchi bo'lib, u zaruriy shartdir, "guruh qo'rquvi, vahima uchun zamin va hissiy sezgirlik, barqarorlikka bog'liq. Vahima qo'zg'atgan jamoa, jamoa bo'lib harakatlanishdan to'xtaydi.

Vahima bilan nimaga qarshi turish kerak?

Vahima bilan kurashishning eng yaxshi vositalaridan biri bu sodir bo'lgan voqealar to'g'risida aholining ishonchli, etarlicha to'liq ma'lumotlarga ega bo'lishi va xatti-harakatlarini shu ma'lumotlarga qarab belgilab olishdir.

Vahima paydo bo'lishining oldini olish uchun favqulodda vaziyatning boshidanoq odamlarga nima bo'lganligi haqida to'liq haqiqatni aytib berish kerak. Ma'lumot vaqti-vaqti bilan takrorlanishi, ko'payishi kerak. Nafaqat qutqaruv ishlarining borishi haqida gapirish va tushuntirishlar berish, balki ularga murojaat qilishni, tabiiy ofat yoki avariya oqibatlarini bartaraf etishning umumiy ishiga jalb qilish kerak. Har bir inson ushbu muhim voqealarda ishtirok etishini his qilishi kerak.

Agar vahima bo'lsachi? Nima qilish kerak?

Buning uchun, birinchi navbatda, hech bo'lmaganda qisqa vaqt ichida odamlarning e'tiborini qo'rquv manbasidan yoki vahima qo'zg'atuvchisidan chalg'itish kerak. Odamlarga bir lahza bo'lsa ham qo'rquvdan uyg'onish va olomoni nazorat qilishga harakat qilish imkoniyatini berish kerak. Bu vaziyatda irodali xarakterga ega bo'lgan kuchli va baland ovozli odamlar o'z o'rnini topishi kerak.

Favqulotda vaziyat sodir bo'lishi bilanoq, hamma darhol xavfga qarshi kurashga jalb qilinishi kerak. Odatda, birinchi qo'rquv hissi o'tib ketganda, bunday vaziyatda ko'pchilik odamlarda faollik, o'zini qo'lga olish istagi kuchayadi. Bu qutqaruv ishlariga barchani jalb qilish muxim ahamiyatga ega.

Agar vahima ko'p odamlarni qamrab olgan bo'lsa, unda nima bo'ladi? Bunday hollarda odamlarni kichikroq guruhlariga bo'lish kerak, ularning har biri bilan ishlash ancha oson bo'ladi.

Yana bir muhim holat – mahalliy hokimiyatning barcha bo'g'inlari rahbarlari, deputatlar va boshqa taniqli va hurmatli shaxslarning tabiiy ofat yoki ofat sodir bo'lgan hudud va shahar aholisi bilan doimiy aloqada bo'lishidir.

Kutilmaganda yuzaga kelgan hayot uchun xavfli vaziyat tayyorgarlik ko‘rmagan odamni qo‘rqitib yuborib, uning ongi o‘zgarib ketishigacha olib kelishi mumkin. Bunda yuz bergan hodisani to‘liq tushunib etolmaslik, idrok etishning qiyinlashib qolishi, omon qolish uchun amalga oshiriladigan harakatlar noaniq bajarilishida ifoda topadigan zo‘riqish rivojlanib ketadi.

1966 yilgi Toshkent zilzilasi eslaylik. Zilzila erta tongda, soat 5 dan 23 daqiqa o‘tganida yuz bergandi. Zilzila oqibatida bir necha kishi qurbon bo‘ldi, bir necha yuz kishi jarohat oldi. Jarohatlar sabablari tahlil qilinganda, 55% holda jabrlanuvchilarning o‘ylamay qilgan harakatlari (yuqori qavat derazalaridan sakrash, turli buyumlarga urilib ketish va h.k.) jarohatga sabab bo‘lgan. Keyinchalik, vaqt o‘tib, unchalik kuchli bo‘lmagan aftershoklarda ham yurak xurujlari oqibatida hayotdan ko‘z yumish hollari qayd etilgan. Zaminning doimiy tebranib turishi odamlarni muvozanatdan chiqishga olib kelgan va har bir er osti silkinishi yaqinlashib kelayotgan halokatdan ogoh etayotgandek bo‘lib tuyulgan.

Bunday holatning oldini olish uchun aholini favqulodda vaziyatlardan muhofazalanishga hamda oqilona harakat qilishga nazariy va amaliy tayyorlash bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlikning rolini oshirish lozim bo‘ladi. Bunda bir necha masalaga alohida e‘tibor qaratish zarur:

Ta‘lim tizimida uzluksizlikka erishish. Aholi tayyorgarligi zamon talablariga javob berishi uchun tayyorgarlikning uzluksiz olib borilishiga erishmoq zarurdir.

Vaqtida tayyorgarlikdan o‘tgan inson o‘z aql-zakovati bilan ofatga qarshi tura olishi mumkin. Tayyorgarlik masalasi dolzarb mavzuga aylangan ekan, uni go‘daklik chog‘idan olib borish muhim ahamiyat kasb etadi. Armanistonlik mutaxassis R.Alaverdyanning fikricha, “xavfsizlik qoidalariga o‘rgatishni yosh bolalardan boshlash lozim. Bolalar 3-5 yoshlaridanoq turli xavfli sharoitlarda o‘zlarini muhofaza qilishning aniq bir harakatlarini bajara olish qobiliyatiga egalar. Bolani to‘g‘ri o‘qitish orqali uning favqulodda vaziyat sohasidagi bilimlarini boyitib borish va mukammallashtirish uchun mustahkam asos, negiz yaratish mumkin bo‘ladi.

Hozirgi kunda Fuqaro muhofazasi instituti tomonidan umumta‘lim maktablari uchun “Hayot xavfsizligi asoslari” kursi bo‘yicha qo‘llanmalar tayyorlanib, bir qator maktablarda tajriba-sinov ishlari amalga oshirilmoqda.

Sodir bo‘lishi kutilayotgan va sodir bo‘lgan favqulodda vaziyatlar to‘g‘risidagi xabarlar jamoatchilikka odatda ommaviy axborot vositalari orqali etkaziladi. Aholining ruhiy holatiga ommaviy axborot vositalari orqali berilayotgan xabar, ma‘lumot, maqolalar katta ta‘sir qiladi. Favqulodda vaziyat vaqtida jabr ko‘rganlarni quyidagicha tasniflash mumkin: jismonan va moddiy jabr ko‘rganlar, qarindosh-urug‘lari jabr ko‘rganlar, qo‘shnilar, voqea shohidlari, axborotni ommaviy axborot vositalari orqali olgan “bilvosita” jabrlanganlar.

Noto'g'ri talqin qilingan ma'lumot, vaqtdan avval tarqatib yuborilgan xabar aholi o'rtasida vahimali holatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin ekanligi sir emas. SHu sababli bu sohada faoliyat yuritadigan mutaxassislar respublikamizda yuzaga kelishi ehtimoli bo'lgan favqulodda vaziyatlar, ularning yuzaga kelish sabablari, keltirishi mumkin bo'lgan zarari, ulardan muhofazalanish yo'llari to'g'risida mukammal bilimga ega bo'lishlari zarur. Sodir bo'lgan favqulodda vaziyat to'g'risidagi axborotning etarli emasligi turli mish- mishlar va yolg'on xabarlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Mabodo mutasaddi organlar aholini xabardor qilishda kechikkudek bo'lishsa, o'z-o'zidan, tabiiyki, mish-mish, ig'volarni tarqatuvchilar ham topilib qoladi. Ishonchli manbadan chiqayotgan har qanday axborot esa odamlarning tinchlanishiga sabab bo'ladi.

XULOSA

Xozirda O'zbekistonda aholi va hududlarni favqulodda vaziyatlardan himoya qilish sohasidagi, shuningdek, davlat hokimiyati va boshqaruvi organlari va mahalliy o'zini o'zi boshqarish organlari tomonidan barcha ma'lumotlar endilikda ochiq va tezkor elon qilib kelinmoqda. Malumotlar ommaviy axborot vositalari, internet va rasmiy telegramm kanallari orqali aholini tezkor va ishonchli xabardor qilish yo'lga qo'yilgan.

Aholining o'zi tabiiy ofatlar, avariylar va halokatlarning oldini olish va oqibatlarini bartaraf etish vazifalaridan chetda turolmaydi.

Demak, ishchilar, xizmatchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va aholining qolgan qatlamlarini tayyorlash va ma'naviy-psixologik tayyorgarligi yangi sifat bosqichiga ko'tarilishi, uyushqoqlik, ommaviy xarakter kasb etishi va hamma joyda amalga oshirilishi zarur.

Aholining favqulodda vaziyatlarga tayyorgarligini o'rganish, ularda favqulodda vaziyatlarda oqilona va ehtiyotkorona harakat qilish uchun, amaliy ko'nikmalarni shakllantirish maqsadida korxonalar, tashkilot va muassasalarda, tashkiliy-huquqiy holatidan qat'iy nazar, muntazam ravishda qo'mondonlik-shtab, taktik-maxsus, kompleks o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish zarur.

O'zbekistonda har qanday favqulodda vaziyatlarda harakat qilish uchun, albatta, tashabbuskorlik, tezkorlik, qat'iyatlilik, qo'rquv va vahimaga qarshi turish, haddan tashqari jismoniy zo'riqishlarga dosh berish kabi ma'naviy-jangovar va psixologik fazilatlarini shakllantirish, aholini ta'lim va tarbiyasining butun tizimining ajralmas qismiga aylanishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.С.И.Хусанова; Узлуксиз таълим тизимида ҳаёт хавфсизлиги маданиятини шакллантиришнинг имкониятлари; Тошкент; 2014 йил.

2.Д.Рахимжонова,Д.Тожибоева. Фавқулудда вазият шароитида жамоатчилик билан алоқанинг роли;Тошкент; 2016 йил.

3. Гуревич П.С. Психология чрезвычайных ситуаций. – М. : UNITY, 2012 г.
4. Илёсова З. Рухий тайёргарлик // Вазият. – 2007. – 20 сон.
5. Постановление Кабинета Министров Республики Узбекистан от 9 сентября 2019 года № 754 «О совершенствовании порядка обучения населения в области ликвидации чрезвычайных ситуаций и гражданской защиты».
6. Психология экстремальных ситуаций / под ред. В.В. Рубцова, С.Б. Малых. 2-е изд., стер. – М. : Психологический ин-т РАО, 2008 г.
7. Fattah E.A. Some aspects on the victimology of terrorism// Terrorism.– N.Y. etc., 1979. – Vol. 3. – № 1/2.
8. Ходжакулов М.Н. Aholini favqulodda vaziyatlarda harakat qilishga va fuqaro muhofazasi sohasida tayyorlash // O‘quv qo‘llanma–Andijon; «Hayot nashri-2020». – 2021.