

NOSTANDART VA QALTIS VAZIYATLARDA RUHIY BARQARORLIKNI SAQLASHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

IIV Akademiyasi 332-guruh kursanti

safdor **Naimov Akbarjon Amrillo o'g'li**

Ilmiy rahbar: O'quv uslubiy boshqarmasi boshlig'i o'rinbosari (PhD)

R.M.O'razimbetov

Annotatsiya

Ushbu ilmiy-ommabop maqolada inson hayoti va professional faoliyatida, xususan, huquqni muhofaza qiluvchi organlar tizimida to'satdan yuzaga keladigan qaltis hamda nostandart vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlashning kognitiv, neyrobiologik va psixologik mexanizmlari tahlil qilinadi. Ekstremal sharoitlarda organizmda kechadigan gormonal va fiziologik o'zgarishlar, amigdala ham de prefrontal qobiq o'rtasidagi funksional muvozanat muammolari yoritilgan. Shuningdek, kuchli kognitiv bosim va xavf ostida sarosimaga tushmaslik, diqqatni jamlash va optimal operativ qarorlar qabul qilishga ko'maklashuvchi amaliy psixologik metodikalar (taktik nafas, grounding, reframing) tizimlashtirilgan.

Kalit so'zlar: nostandart vaziyatlar, qaltis sharoitlar, ruhiy barqarorlik, amigdala, prefrontal qobiq, stressga chidamlilik, taktik nafas, kognitiv reframing, operativ qaror.

Kirish va Muammoning Dolzarbligi

Inson hayoti davomida har doim ham oldindan bashorat qilib bo'ladigan, barqaror sharoitlarda harakat qilmaydi. Ayniqsa, zamonaviy dunyoning shiddatli o'zgarishlari, geosiyosiy keskinliklar, texnogen fojialar va kriminogen vaziyatlarning murakkablashishi inson psixikasiga tushadigan yuklamani bir necha barobar oshirmoqda. Huquqni muhofaza qiluvchi organlar xodimlari, qutqaruvchilar va murakkab operativ muhitda ishlovchi mutaxassislar faoliyatida esa kutilmagan, qaltis va nostandart vaziyatlar professional kundalik hayotning ajralmas qismiga aylanib ulgurgan. Bunday vaziyatlarda insonning

nafaqat xizmat vazifasini muvaffaqiyatli bajarishi, balki uning sog‘lig‘i va hayoti ham bir necha soniyalar ichida ko‘rsatadigan ruhiy barqarorligiga bog‘liq bo‘ladi.

Ekstremal Holatlarning Neyrobiologik va Psixologik Tabiyati

Nostandart vaziyat yuzaga kelganda inson organizmida birinchi navbatda biologik himoya tizimi ishga tushadi. Ko‘rish va eshitish organlari orqali kelgan xavf signali bosh miya yarim sharlarining chuqur qismida joylashgan emotsional markaz — amigdalaga (bodomsimon tana) yetib boradi. Amigdala mantiqiy tahlilni kutib o‘tirmasdan, organizmida qadimiy evolyutsion dastur hisoblangan "kurash yoki qoch" (Fight or Flight) reaksiyasini faollashtiradi. Buyrak usti bezlaridan adrenalin va kortizol gormonlari shiddat bilan ajralib chiqadi. Natijada yurak urishi soni daqiqasiga 140-160 taga yetadi, nafas olish yuzaki va tezlashadi, qon tomirlari qisqaradi.

Ushbu fiziologik jarayon davomida miyaning eng oliy mantiqiy markazi — prefrontal qobiq (prefrontal cortex) funksional blok holatiga tushadi. Inson asab tizimi to‘liq hissiyotlar nazoratiga o‘tganligi sababli mantiqiy va qonuniy qarorlar qabul qilish, vaziyatni to‘g‘ri baholash qobiliyati keskin pasayadi. Ruhiy barqarorlik mexanizmining bosh maqsadi — irodaviy va psixologik taktikalar orqali mana shu funksional blokni ochish hamda boshqaruvni qaytadan miyaning mantiqiy qismiga qaytarishdan iboratdir.

Ruhiy Barqarorlikni Tiklashning To‘rt Bosqichli Algoritmi

Qaltis sharoitda ruhiyat sarosimaga berilmasligi uchun kognitiv va fiziologik bosqichlarni o‘z ichiga oluvchi quyidagi tizimli mexanizmni avtomatizm darajasiga yetkazish zarur:

1. Hissiy masofalanish (Sensorli filtratsiya): Birinchi soniyalarda miyaga kelayotgan salbiy va vahmali axborotlar oqimini jilovlash. Vaziyatga shaxsiy va hissiy munosabat bildirmasdan, sodir bo‘lgan voqeani faqat ob‘ektiv fakt (reallik) sifatida qabul qilish.

2. Kognitiv reframing (Qayta baholash): Ichki dialogni o'zgartirish. "Hammasi tamom bo'ldi, tuzoqqa tushdim" degan halokatli fikrni "Bu zudlik bilan yechilishi kerak bo'lgan joriy professional vazifa" ko'rinishidagi harakat dasturiga aylantirish.

3. Fiziologik boshqaruv: Qon tarkibidagi gormonlar bosimini tana orqali pasaytirish. Nafas ritmini sun'iy sekinlashtirish orqali markaziy asab tizimiga "xavf ortda qoldi, hamma narsa nazorat ostida" degan signal yuboriladi va miyaga kislorod borishi normallasadi.

4. Operativ harakatga kirish: Kuchli stress sharoitida miya uzoq muddatli va ko'p bosqichli rejalarni qayta ishlay olmaydi. Ruhiiy muvozanatni saqlash uchun diqqatni ayni soniyada bajarilishi lozim bo'lgan eng minimal, aniq va jismoniy bitta harakatga qaratish shart.

Ekstremal Profilaktikada Qo'llaniladigan Amaliy Metodikalar

Maxsus xizmat xodimlari va inqirozli vaziyatlar psixologlari tomonidan nostandart sharoitda o'zini boshqarish uchun bir qator amaliy taktikalar tavsiya etiladi. Birinchisi, "Taktik nafas olish" (Kvadrat nafas) usuli bo'lib, unda nafas olish tizimi 4-4-4-4 sxemasi bo'yicha muvofiqlashtiriladi:

4 soniya chuqur nafas olinadi \$

→\$ 4 soniya nafas ichda ushlab turiladi \$

→\$ 4 soniya davomida chiqariladi \$

→\$ 4 soniya o'pka bo'sh tutiladi. Bu mashq vegetativ nerv tizimining parasimpatik qismini faollashtirib, vahmani so'ndiradi.

Ikkinchisi, "Yerga bog'lanish" (Grounding) taktikasi bo'lib, u miyaning ichki xayoliy qo'rquvlardan uzilib, tashqi dunyoga qaytishini ta'minlaydi. Bunda inson atrofidagi 5 ta ko'rish, 4 ta teginish, 3 ta eshitish, 2 ta hid bilish va 1 ta ta'm bilish ob'ektlarini ongida ketma-ket qayd etadi. Uchinchisi, hissiyotni nomlash (Verbalizatsiya): "Men hozir

gʻazablanyapman yoki qoʻrquyapman, biroq bu tabiiy reaksiya va men vaziyatni boshqara olaman" deb oʻz-oʻziga hisobot berish amigdaladagi impulsiv qoʻzgʻalishni pasaytiradi.

Xulosa va Amaliy Tavsiyalar

Nostandart va qaltis vaziyatlarda ruhiy barqarorlik qoʻrquvning mutloq yoʻqligi emas, balki yuzaga kelgan kuchli emotsional va fiziologik qoʻzgʻalishlarni ongli ravishda mantiqiy intizomga boʻysundira olish qobiliyatidir. Kelgusida turli ekstremal va kutilmagan tahdidlarga qarshi shaxsiy barqarorlikni shakllantirish uchun kasbiy tayyorgarlik jarayonlariga "vaziyatli modellashtirish" (Simulation) mashqlarini koʻproq kiritish, sunʼiy stressorlar ostida qaror qabul qilish koʻnikmalarini avtomatizm darajasiga koʻtarish lozim. Miyada nostandart vaziyat boʻyicha oldindan tayyorlangan kognitiv ssenariy mavjud boʻlsa, real xavf paytida sarosimaga oʻrin qolmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Oʻzbekiston Respublikasining "Huquqbuzarliklar profilaktikasi toʻgʻrisida"gi Qonuni.
2. Gʻoziyev E.Gʻ. Umumiy psixologiya. Darslik. – Toshkent, 2010.
3. Ismoilov I. Ichki ishlar organlari xodimlarining kasbiy-psixologik tayyorgarligi: Oʻquv qoʻllanma. – Toshkent: IIV Akademiyasi, 2018.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik. – Toshkent, 2012.
5. Stress Management and Psychological Resilience in Law Enforcement / International Journal of Police Science & Management, 2023.