

QALTIS VA KUTILMAGAN VAZIYATLARDA SHAXSNING STRESSGA CHIDAMLILIGI (STRESS-RESISTANCE) VA UNING KORREKSIYASI

STRESS-RESISTANCE OF AN INDIVIDUAL IN CRITICAL AND UNEXPECTED SITUATIONS AND ITS CORRECTION

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В КРИТИЧЕСКИХ И НЕОЖИДАННЫХ СИТУАЦИЯХ И ЕЕ КОРРЕКЦИЯ

Naimov Akbar Amrillo o'g'li

(O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi kursanti)

Annotatsiya: Ushbu maqolada qaltis, kutilmagan va ekstremal vaziyatlarda shaxs ruhiy barqarorligi hamda stressga chidamlilik (stress-resistance) xususiyatlarining psixologik tabiati chuqur tahlil qilinadi. Tadqiqotda inson psixikasining kuchli tashqi stressogen omillar ta'siridagi reaksiyalari, krizisli holatlarda determinatsiya mexanizmlari va adaptatsiya jarayonlari yoritilgan. Shuningdek, huquq-tartibot organlari xodimlari va ekstremal kasb egalarining professional faoliyatida stress darajasini baholash va emotsional barqarorlikni tiklashga qaratilgan zamonaviy psixokorreksion metodikalar va o'z-o'zini regulatsiya qilish usullari huquqiy va amaliy jihatdan asoslab berilgan. Maqola yakunida nostandart vaziyatlarda shaxsning stressga chidamliligini oshirish bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar ilgari surilgan.

Kalit so'zlar: stressga chidamlilik, qaltis vaziyatlar, ruhiy barqarorlik, ekstremal psixologiya, psixokorreksiya, emotsional intellekt, o'z-o'zini regulatsiya qilish, krizisli holatlar.

Abstract: This article provides a comprehensive analysis of the psychological nature of emotional stability and stress-resistance of an individual under critical, unexpected, and extreme conditions. The study highlights the responses of the human psyche under the

influence of powerful external stress factors, determination mechanisms, and adaptation processes in crisis situations. Furthermore, modern psychocorrectional methodologies and self-regulation techniques aimed at assessing stress levels and restoring emotional stability in the professional activities of law enforcement officers and extreme profession holders are legally and practically substantiated. The article concludes with scientific and practical recommendations for enhancing individual stress-resistance in non-standard situations.

Keywords: stress-resistance, critical situations, psychological stability, extreme psychology, psychocorrection, emotional intelligence, self-regulation, crisis situations.

Аннотация: В данной статье глубоко анализируется психологическая природа психической устойчивости и стрессоустойчивости (stress-resistance) личности в критических, неожиданных и экстремальных ситуациях. В исследовании освещаются реакции человеческой психики под воздействием сильных внешних стрессогенных факторов, механизмы детерминации и адаптационные процессы в кризисных состояниях. Также теоретически и практически обоснованы современные психокоррекционные методики и методы саморегуляции, направленные на оценку уровня стресса и восстановление эмоциональной стабильности в профессиональной деятельности сотрудников правоохранительных органов и представителей экстремальных профессий. В заключении статьи выдвинуты научно-практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости личности в нестандартных ситуациях.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, критические ситуации, психическая стабильность, экстремальная психология, психокоррекция, эмоциональный интеллект, саморегуляция, кризисные состояния.

Bugungi shiddat bilan rivojlanib borayotgan global raqamli va ijtimoiy-siyosiy ekotizimda inson omili turli ko'rinishdagi kutilmagan, qaltis va favqulodda vaziyatlarga duch kelmoqda. Har qanday demokratik jamiyatda ijtimoiy barqarorlikni ta'minlash va xavfsizlikni kafolatlash bevosita inson resurslarining intellektual va ruhiy tayyorgarlik

darajasiga bog'liqdir. Ayniqsa, ekstremal muhitda faoliyat yurituvchi mutaxassislar, jumladan, huquq-tartibot organlari xodimlari, harbiy xizmatchilar va krizis menejerlari o'z kasbiy majburiyatlarini bajarish davomida doimiy ravishda yuqori bosimli stressogen omillar ta'sirida bo'ladilar. Qaltis va kutilmagan vaziyatlarda shaxsning stressga chidamliligi (stress-resistance) shunchaki individual-psixologik xususiyat emas, balki tizimli institutsional xavfsizlikni va professional samaradorlikni ta'minlovchi strategik poydevor hisoblanadi. Agarda nostandart holatlarda inson ruhiyatining himoya tizimlari va moslashuvchanlik mexanizmlari to'g'ri shakllantirilmasa, bu nafaqat xizmat vazifalarining barbod bo'lishiga, balki shaxs faoliyatida chuqur depressiv destruksiylar va post-travmatik stress buzilishlarining (PTSD) kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Psixologiya fanida stressga chidamlilik tushunchasi shaxsning kuchli tashqi stimullar va salbiy ta'sirlarga nisbatan o'z ichki gomeostazini (ruhiy muvozanatini) saqlab qolish hamda faoliyat samaradorligini yo'qotmaslik qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Nostandart va qaltis vaziyatlar o'zining to'satdan namoyon bo'lishi, axborot yetishmovchiligi yoki o'ta yuqori darajadagi noaniqlik, shuningdek, inson hayoti va salomatligiga real tahdid solishi bilan tavsiflanadi. Bunday sharoitda inson organizmi va determinatsiya tizimi zudlik bilan biologik va ruhiy safarbarlik (mobilizatsiya) holatiga o'tadi. G.Selye tamoyillariga ko'ra, stress reaksiyasi uch bosqichda — xavotir (trevoga), qarshilik ko'rsatish (rezistentlik) va toliqish (istashenie) ko'rinishida kechadi. Muammo shundaki, uzoq davom etuvchi yoki o'ta keskin kechuvchi qaltis vaziyatlarda rezistentlik bosqichi tezda inqirozga uchrab, toliqish bosqichiga o'tadi va inson xulq-atvorida destruktiv yoki passiv-apatik reaksiyalarning ustuvorligini yuzaga keltiradi. Boshqaruv apparati va psixologlar zimmasiga yuklatilgan asosiy funksional vazifa aynan mana shu qarshilik ko'rsatish bosqichini barqaror saqlash va insonni distress (salbiy stress) holatidan eustress (ijobiy, safarbar etuvchi stress) darajasiga yo'naltirish hisoblanadi.

Tashkiliy-huquqiy va institutsional nuqtai nazardan qaraganda, xodimlarning stressga chidamliligini shakllantirish tizimi qat'iy iyerarxiya va kompleks yondashuvga tayanishi lozim. Milliy amaliyotda ushbu tizimning huquqiy asosi Konstitutsiya, mehnat

qonunchiligi hamda sohaviy normativ-huquqiy hujjatlar bilan tartibga solinsa-da, bevosita psixologik ta'minotning tashkiliy mexanizmlari moslashuvchan bo'lishini talab etadi. Qaltis vaziyatlar yuzaga kelganda shaxs xulq-atvorining gorizontaal va vertikal boshqaruv tizimi muassasa ma'muriyatining tezkor qaror qabul qilish madaniyati bilan uzviy bog'liqdir. Zamonaviy menejment tamoyillari shuni ko'rsatadiki, an'anaviy buyruqbozlik va qat'iy jazolash uslubiga asoslangan muhitda xodimlarning ichki stress darajasi ekstremal vaziyat boshlanmasdan turib ham juda yuqori bo'ladi. Aksincha, jamoada o'zaro ishonch, ochiq muloqot va emotsional intellektga (EQ) asoslangan gorizontaal munosabatlar to'g'ri tashkil etilgan taqdirda, kutilmagan tashqi krizislar paytida jamoaviy birdamlik va ruhiy barqarorlik darajasi bir necha barobarga ortadi.

Infratuzilmaviy va texnologik transformatsiya sharoitida stressga chidamlilikni baholash va uni korreksiya qilish jarayonlariga raqamli texnologiyalar va innovatsion usullarni joriy etish alohida ahamiyat kasb etmoqda. Bugungi kunda xodimlarni qaltis vaziyatlarga tayyorlashda virtual va kengaytirilgan borliq (VR/AR) simulyatorlaridan foydalanish amaliyoti xalqaro miqyosda yuqori samaradorlik ko'rsatmoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida yaratilgan sun'iy ekstremal sharoitlarda (masalan, qurolli to'qnashuv, yong'in yoki garovga olish holatlari modellastirilganda) xodimning biometrik ko'rsatkichlari (yurak urishi ritmi, qon bosimi, galvanik teri reaksiyasi) real vaqt rejimida (real-time) datchiklar orqali monitoring qilinadi. Bu kabi raqamli monitoring tizimlari xodimlarning shaxsiy stress profilini aniq matematik algoritmlar yordamida shakllantirishga va inson omilidan kelib chiqadigan xatoliklarni minimallashtirishga imkon beradi. Raqamlashtirish jarayoni korrupsion xavflarni kamaytirishi bilan bir qatorda, kadrlar siyosatida shaffoflik va xolislikni ta'minlovchi asosiy instrument hisoblanadi.

Biroq, tizimdagi kadrlar salohiyatini saqlab qolish va ularning kasbiy deformatsiyaga uchrashining oldini olishda faqatgina texnik vositalar bilan cheklanib bo'lmaydi. Ruhiy barqarorlikni ta'minlashning eng asosiy va hal qiluvchi bo'g'ini baribir tizimli psixokorreksiya va psixoprofilaktika mexanizmlari bo'lib qolaveradi. Stress-resistance darajasini oshirishga qaratilgan psixologik korreksiya tizimi o'z ichiga bir qator

fundamental yo'nalishlarni qamrab oladi. Birinchidan, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (CBT) usullari bo'lib, ular orqali shaxsning qaltis vaziyat va xavf haqidagi noto'g'ri, stereotipik va vahimali tasavvurlari transformatsiya qilinadi hamda vaziyatni xolis, konstruktiv baholash koknikmasi shakllantiriladi. Ikkinchidan, autogen mashg'ulotlar va progressiv mushak relaksatsiyasi kabi o'z-o'zini regulyatsiya qilish metodikalari bo'lib, ular yordamida xodim kuchli hayajon va qo'rquv ostida ham o'z nafas olish tizimini va somatik reaksiyalarini qisqa soniyalar ichida nazorat ostiga olishni o'rganadi. Uchinchidan, jamoaviy treninglar va krizisli debriefing (debriefing) seanslari tashkil etilib, ular ekstremal voqeadan so'ng to'plangan salbiy emotsional energiyani xavfsiz tarzda chiqarib yuborishga va ruhiy jarohatlar asoratini bartaraf etishga xizmat qiladi.

Xalqaro tajribaga va rivojlangan davlatlarning (masalan, AQSh, Germaniya, Yaponiya) penitensiar va huquq-tartibot tizimlari modellariga nazar tashlasak, ularda xodimlarning psixologik salomatligi va stress menejmenti masalasi davlat siyosati darajasiga ko'tarilganini ko'rishimiz mumkin. Masalan, Skandinaviya mamlakatlarida xizmat olib borayotgan mutaxassislar uchun majburiy tartibda haftalik psixologik monitoring va individual korreksiya soatlari belgilangan bo'lib, har bir xodimga juda kam sonli yuklama to'g'ri keladi. Bu esa professional 'yonish' (burnout) sindromini dunyodagi eng past ko'rsatkichga tushirishga zamin yaratgan. O'zbekiston sharoitida ushbu ilg'or tajribalarni milliy qonunchilik va mentalitet xususiyatlarini inobatga olgan holda integratsiya qilish, barcha maxsus va huquq-tartibot idoralarida 'Psixologik xizmat ko'rsatish markazlari' faoliyatini tubdan optimallashtirishni taqozo etadi. Xodim shunchaki topshiriq bajaruvchi subyekt emas, balki yuqori darajada himoyalangan insoniy kapital sifatida qadrlanishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, nostandart va qaltis vaziyatlarda shaxsning stressga chidamliligini saqlash va tizimli korreksiya qilish — faqatgina tor doiradagi tibbiy yoki psixologik masala emas, balki mamlakatning milliy xavfsizligi, barqaror taraqqiyoti va huquqiy tizimining samaradorligini belgilovchi strategik muammodir. Kuchli bosim va tahdidlar ostida ham o'z ruhiy muvozanatini yo'qotmaydigan, intizomli va intellektual tayyorlangan kadrlarni shakllantirish uchun fundamental ilmiy tadqiqotlar ko'lamini

kengaytirish, raqamli innovatsiyalardan faol foydalanish hamda post-krizisli reabilitatsiya tizimini qonuniy mustahkamlash zarur. Faqatgina inson qadr-qimmati va ruhiy salomatligining ustuvorligiga asoslangan tizimli va kompleks yondashuv orqali har qanday kutilmagan global raqamli hamda ijtimoiy xavf-xatarlarga qarshi huquqiy va ma'naviy jihatdan yuksak darajada tayyor turish mumkin bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasining Konstitutsiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2023.
2. Karimov X.A. Ekstremal vaziyatlarda boshqaruv va professional faoliyat psixologiyasi: Darslik. – Toshkent: IIV Akademiyasi, 2022. – 198-b.
3. To'laganov A.A. Qaltis sharoitlarda shaxs ruhiy barqarorligi va distress muammolari: Monografiya. – Toshkent: TDYU, 2021.
4. Ro'ziyev R.N., Salayev N.S. Maxsus kontingent bilan ishlashda krizisli psixoprofilaktika asoslari. Toshkent: Fan, 2019.
5. Selye G. Stress without Distress. – New York: J.B. Lippincott Company, 1974.
6. Anorboyev A.U. Favqulodda vaziyatlarda xodimlarning stressga chidamliligini korreksiya qilish metodikasi: dissertatsiya. Toshkent, 2020.