



**EKSTREMAL VAZIYATLAR VAQTIDA QIDIRUV-QUTQARUV
ISHLARINI OLIB
BORUVCHI HARBIY XIZMATCHILARNI STRESS HOLATLARIGA
MOSLASHTIRISH.**

Raximov Alisher Farxadovich

Jamoat xavfsizligi universiteti magistratura tinglovchisi, katta leytenant

Annotatsiya: *This article analyzes the psychological approaches used in preparing military personnel for extreme situations, focusing on methods and theories critical for decision-making, stress management, and maintaining psychological stability in extreme circumstances. The article emphasizes the importance of psychological approaches in enhancing military personnel's readiness for extreme situations.*

Kalit Soʻzlar: *Extreme situations, military personnel, psychological preparedness, stress management, decision-making, resilience.*

Kirish Soʻnggi davrda yurtimizda tinchlik va osoyishtalikni taʼminlash, jamoat tartibini saqlashda yangi mexanizmlarni joriy etish, ertangi kunga ishonch bilan qarash va ichki ishlar organlari tizimiga xalqning ishonchini oshirish bilan birga “Xalq manfaatlariga xizmat qilish” tamoyiliga rioya qilgan holda keng qamrovli ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Natijada kadrlarni tanlash, harbiy xizmatchilarni zoʻriqishlar, stressli vaziyatlarga moslashishlarini taʼminlash zarur. Shuning uchun harbiy xizmatchilarni psixologiya fanining yutuqlaridan va ilgʻor yangiliklaridan foydalangan holda tayyorlash davr taqozo etmoqda.

Stressga boʻlgan xatti-harakatlar, birinchi navbatda, uni yengish uchun harakatlarni oʻz ichiga oladi. Stressni bartaraf etish-stressni keltirib chiqaradigan



atrof-muhit talablariga qarshi turish, kamaytirish yoki dosh berishga qaratilgan harakatlardir. Odamlar turli xil yo'llar bilan stressni yengishadi. Bir yoki bir nechta strategiyani tanlash insonning tashqi sharoitlari va o'ziga xos xususiyatlariga bog'liq bo'lgan bir qator omillarga bog'liq. [Shuni ta'kidlash kerakki](#), har bir stressning oqibatlari ijobiy yoki salbiy bo'ladimi-yo'qmi, uni bartaraf etish strategiyasiga bog'liq.

Stressga bo'lgan barcha xatti-harakatlar ikki qutbga bo'linishi mumkin: anglanilmagan reaksiyalar (odatda ongsiz) va anglanilgan reaksiyalar (odatda ongli).

Bunga koping mexanizmlari kiradi. R.Lazarusning ta'rifiga ko'ra, koping mexanizmlari psixologik tahdid sharoitida inson tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar strategiyasidir. Ushbu strategiyalar tabiatda faol bo'lib, insonning yangi, subyektiv qiyin vaziyatda muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz moslashuvini aniqlaydi. Koping mexanizmlari shaxs faoliyatining bilim, hissiy va xulq-atvor sohalarini qamrab oladi va quyidagi shakllarda amalga oshiriladi.

"Soping strategy" bu - inson stressini yengishi uchun qiladigan ishi. Hayotdan hafalik masalalarini bartaraf etish uchun emotsional, kognitiv va xulq-atvorning birgalikdagi strategiyasini anglatadi.

Bu atama psixologiyada 1962 yil paydo bo'ldi. L.Merfi buni bolalardagi inqiroz davrini qanday yengib o'tishlarini kuzatib aniqladi. 1966 yil R.Lazarus o'zining "Psixologik stress va uni yengib o'tish jarayoni" kitobida stress va boshqa bezovtalik holatlarini yengib o'tishda kopingga etibor qaratadi.

Lazarusning aytishiga ko'ra, stress —bu diskomfort, atrof-muhit bilan o'zaro va resurslar o'rtasidagi notenglikning mavjudligi, individual bu savollar bilan harakatlanishiga olib keladi. Aynan individ buni stressga oidmi yoki yo'q buni aniqlab beradi. Lazarus va Folkman fikriga ko'ra, individlar o'zlari, resurslarni baholashda yuzaga kelgan anashu savollarni yengib o'tish uchun stressing ta'sir darajasini baholab oladilar.



Vaqt o'tishi bilan "koping" nafaqat "Inson resurslariga bo'lgan talablari haddan tashqari yoki o'ta oshib ketishi" shu bilan birga kundalik stressli vaziyatlarni ham o'z ichiga oladi. Koping shundayligicha qoladi — bunda inson stressni yengish uchun nima qiladi, hayotiy masalalarni hal qilish uchun kognitiv, emotsional va xulq-atvor strategiyalarini birgalikda ishga soladi. Fikrlar hissiyotlar va harakatlar turli xil ixtiyoriy yoki ixtiyorsiz vaziyatlarda coping—strategiyasi ishga tushadi.

Ixtiyorsiz reaksiyalar — bu temperamentdagi individual farqlarga asoslangan, shuningdek, takrorlash orqali olingan va endi ongli nazoratni talab qilmaydigan reaksiyalardir.

Psixologlar, coping-xulq atvori bilan shug'ullanuvchilar, faoliyat strategiyasining samaradorligiga turli xil nazar solishadi. Ko'plab nazariyalarda coping - strategiyasi o'z yo'nalishiga ko'ra produktiv, funksional bo'lishi mumkin, ammo buni noproduktiv va disfunktsional deb hisoblovchilar ham mavjud, ular coping-xulq atvorini foydali tomonini "adaptatsiyali, maqsadli va potentsal yo'nalgan harakat" yoki individ tomonidan stressni yengish uchun yo'naltirilgan maqsadli harakatlar deb atashadi.

Koping - strategiyasining fenomeni murakkab, uni psixologiyada qabul qilish qiyin edi, sababi tadqiqotchilar hali bir yechimga kelmagandilar. Koping-strategiyasi yetarlicha o'rganilgan bo'lsada, uni o'rgangan olimlar o'z klassifikatsiyasini taklif qilishadi. Shuning uchun har bir taklif qilingan ish klassifikatsiyaning klassifikatsiyasi hisoblanadi.

Muammoga —yo'nalgan va emotsional-yo'nalgan coping-strategiyasi. Psixologiyada dastlabki coping tushunchasi o'rganilganda uni quyidagi klassifikatsiyaga bo'lingan. Lazarus va Folkman dixromatik coping-strategiyasini, quyidagi yo'nalishini taklif etadi:

- Muammoga —yo'nalgan strategiya (11-koping harakat);
- Emotsional-yo'nalgan strategiya (62- coping harakat);



Lazarus fikriga ko'ra koping muammoga —yo'nalgan va emotsional-yo'nalgan jarayonni o'z ichiga oladi. Boshqa tadqiqotchilar ham shu kabi strategiyani taklif etadi. Moos va Sheffer uchta strategiya: baholashga qaratilgan (o'zi uchun muhim vaziyatni yaratish); muammoga qaratilgan (stressni yengish uchun yechimni anglash va aniq harakat qilish); emotsiyalarga qaratilgan (hissiyotlarni boshqarish va emotsional barqarorlikni ta'minlash);

Shuler Moos va Sheffer fikrini davom ettirib, Perlen o'zining analogik taklifini beradi, unda uch yo'nalish ko'rsatiladi: bu muammoga qarashni o'zgartirish, muammoni o'zgartirish strategiyasi va emotsional distress strategiyasi.

Bu ikki strategiya Lazarus va Folkman klassifikatsiyasi bilan bir xil. Bunda Moos, Shefer va Perlen, Shuler “muammoga qarashni” ikki tipga ajratadi: kognitiv qarash (“baholashga qaratilgan” va “muammoga qarashni o'zgartirish qobiliyati” o'zaro mosligi) va xulq-atvoriy qarash (“muammoga qaratilgan” va “muammoni o'zgarish strategiya” sining o'zaro mosligi).

Koping—strategiyasining deyarli hammasi Lazarus va Folkman klassifikatsiyasiga o'xshash, an'anaviy ikki yo'nalish, “muammo bilan ishlash/muammoga munosabat bilan ishlash” ga bo'linadi. Koping-strategiyasining klassifikatsiyasi asosan muammoni tashqi belgilarini bartaraf etish uchun shakllantirilgan bo'lib, xatti-harakatlar yoki muammoni tashqi tomondan kognitiv baholashni o'z ichiga oladi.

Kognitiv/emotsional/xulq-atvoriy koping-strategiyasi. Koping-strategiyasi, asosan, tiplariga qarab (emotsional, kognitiv, xulq-atvoriy) turlicha bo'lishi mumkin. Nikolayskiy va Granovski koping-strategiyasini quyidagi uchta katta jarayonga ajratadi: xulq-atvoriy, emotsional ta'sirni qayta ishlash va kognitiv jarayon.

Kognitiv koping-strategiyasining ikki yoqlama klassifikatsiyasi mavjud: axborot qidirish strategiyasi va axborotni bekitish strategiyasi. Vitaliono esa, bunga



qarshi uch xil emotsional-yoʻnalgan yengish usulini koʻrsatadi: oʻz-oʻzini ayblash, qochish va boʻysunishga moyillik. Boshqa nazariyaga koʻra, emotsional yengishning koʻrinishi uchta namoyish etilmaydigan koʻrinishda boʻladi, va u egallashga qaratilgan harakatdan iborat boʻladi: doimiy ichki emotsiya(jabrlanuvchida), emotsional qaygʻuli xulq-atvorni nazorat qilish, emotsiyaga sabab boʻladigan omillarni nazoratda ushlash.

Funksional va disfunktsional koping-strategiyasi. Koʻpgina olimlar koping-strategiyasini funksional va disfunktsional aspektga boʻlishni taklif etishadi. Funksional uslub disfunktsional noodatiy usullardan farqli ravishda, muammoni hal etishda boshqalar yordamida yoki ularsiz, samarali usullarni toʻgʻridan toʻgʻri qoʻllashni taklif etadi. Lugʻatlarda dizfunktsional koping-strategiyasi usuli “kopingdan qochish” deb taʼriflangan. Freydengburg oʻz klassifikatsiyasida 18ta strategiyadan iborat uch yoʻnalishni koʻrsatadi: boshqalarga murojat qilish (yordam soʻrab ota-ona, tengdoshlar va boshqalarga murojaat qilish), neproduktiv koping (muammo bilan ishlashda optimislikni, ijtimoiy munosabatni saqlash, va tonus). “Boshqalar bilan muloqot” koping-strategiyasi.

Shunday qilib funksional va dizfunktsional koping klassifikatsiyasi mavjudligiga qaramasdan, tadqiqodchilar bunga yana bir qoʻshimcha “ijtimoiy faollik” strategiyasini ham kiritadilar va bu natijali va natijasiz (samarali va samarasiz) boʻlishi mumkin.

Vaziyatni boshqaradigan koping strategiyasi. Psixologik lugʻatlarda vaziyatni boshqaradigan koping strategiyasiga quyidagicha taʼrif beriladi: xavf-hatarli vaziyatlarda xulq-atvorni nazoratga olish va oʻzini ushlab turishga qaratilgan xulq-atvor strategiyasi, hatti-harakatlarning irodaviy boshqarilishi. Jumladan, bu klassifikatsiya mualliflari bolalardagi koping-strategiyasida toʻrt xil strategik xulq-atvor oʻzgarishlarini kuzatadilar: aktiv faoliyat, bilvosita harakat, ijtimoiy tarafdorlik va jamiyatga qarshi xatti-harakatlar.



Xobfollom shunga o'xshash klassifikatsiyani taklif qiladi. U o'zining "Resurslarni saqlab qolish nazariyasi" asrida koping strategiyasining oltita xususiyatini ajratadi: ijtimoiy /antisotsial yo'nalish, bevosita/ bilvosita xatti-harakatlar, passiv/ faol xatti -harakatlar.

Koping-strategiyalari va individning samarali ishlashi. Bugungi kunda koping - strategiya muammosi sohalarda va har xil turdagi faoliyat misolida faol o'rganilmoqda. Shaxsning hissiy holati, ijtimoiy sohadagi muvaffaqiyati va stress bilan kurashish strategiyasi o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganishga jiddiy e'tibor qaratilmoqda. Shu bilan birga koping-strategiyasining samaradorlik/samarasizlik jihatidan o'rganishda, samaradorlik jhati stressga nisbatan zaiflikni yo'qotishga hizmat qiladi.

Masalan, muammoni hal qilishga qaratilgan reaksiyalar (jumladan, boshqa odam bilan ijtimoiy munosabatni o'zgartirishga urinish yoki boshqa insonlar o'rtasidagi stressli munosabatlarni o'zgartirishga urinish) salbiy stressli vaziyatlarda nisbatan past darajada bo'lganda ular nazorat ostida deb hisoblanadi. Bundan tashqari, muammolarga qarshi kurashish strategiyalaridan foydalanish xulq-atvor va ijtimoiy muammolarga salbiy ta'sir etadi.

Shu bilan birga, muammolarni hal qilish strategiyasini qo'llaydigan bolalar moslashishda(adaptatsiyada) ko'proq muammolarga duch kelishlari ko'rsatilgan. Bundan farqli o'laroq, o'z hissiyotlariga qarshi chiqishning tez -tez sodir bo'lishi, xatti-harakatlarda jiddiy muammolar, shuningdek, tashvish va tushkunlik alomatlarini yuzaga keltiradi.

Shuningdek bu strategiya ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, tajovuzkor kurashish (masalan, verbal/jismoniy ravishda muammoni hal qilish, hissiyotlarni chiqarib yuborish) va rad etish kabi strategiyalar ham malaka va moslashuvchanlik bilan bog'liq. "Ijtimoiy madad qidirish" ning samarali tomoni shundaki, bu boshqalarning tajribasidan foydalanishga imkon beradi.



Ekspperimental tadqiqotlar kopingdan qochishning turli xil strategiyalarini ko'rsatib bergan (yomon fikrdan yoki salbiy kognitiv vaziyatdan qochish). Bir tomondan, maktab bilan bog'liq yuqori darajadagi distress, bezovtalik, aslida, moslashishga qiynalish belgisi. Ammo, boshqa tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, muammodan qochish bolalarning maktabdagi xulq-atvori bo'lib, o'qituvchilar bunda kuchli ijtimoiy kompetentlik bor deb ta'kidlashadi. Balki, stressli vaziyatda kopingdan qochish orqali nazorat yo'qotilganda, bu qochish salbiy vaziyatning oshib ketishini oldini olishi mumkin yoki ijtimoiy muvaffaqiyat bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Tadqiqotchilarning aytishiga ko'ra, kopingdan qochish uzoq davom etuvchi stresslarni oldini oladi, uzoq davom etuvchi stresslardan qochish noadaptatsion reaksiya ko'rsatadi.

“Vaziyatni ijobiy baholash” koping-strategiyasi turlicha bo'ladi. Bir tomondan muammoga pozitiv baho berish stressni kamaytiradi va emotsional imkoniyatni oshiradi: boshqa tomondan ma'lum bir amaliy muammolardan qochishga imkon beradi. Agar subyekt vaziyatni boshqara olmasa, ushbu strategiya shu vaziyatni ijobiy hal qilishga yordam beradi. Koping –strategiyasini o'rganishdagi akademik bosqichning muvaffaqiyati psixologik kitoblarda hali chuqurroq yoritilmagan. Masalan, muvaffaqiyatli koping-strategiyasining o'zini yutuqlarga olib boradi deb bo'lmaydi. Masalan, o'qishda yuqori natijalarga erishgan o'smirlar (o'g'il bola) koping-strategiyasida ancha yuqori natijaga erishadi, ular IQ-darajasini oshirish uchun boshqalardan ko'ra ko'proq harakat qilishi kerakligini biladi.

Muammolarni hal qilish strategiyasi, odatda, shaxsning muammoga bo'lgan munosabatini yengishga qaratilgan strategiyalardan ko'ra samaraliroqdir. Ammo, qanday bo'lishidan qat'iy nazar, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vaziyatga bir xil javob berish usulini tanlashdan ko'ra, bir vaqtning o'zida bir nechta usullarni qo'llash samaraliroqdir. Yuqorida aytib o'tilganidek, koping-strategiyalarining



samaradorligi ham reaksiyaning o'ziga, ham bu reaksiya o'tkaziladigan kontekstga bog'liq. Bir vaziyatda samarasiz bo'lgan koping-strategiyasi boshqa vaziyat uchun samarali bo'lishi mumkin. Masalan, subyektning nazorati ostida bo'lmagan vaziyatda samarasiz bo'lgan strategiyalar, subyekt nazorat qila oladigan va kerakli yo'nalishda o'zgarishi mumkin bo'lgan holatlarda samarali bo'lishi mumkin.

Shunisi e'tiborga loyiqki, erkaklar ayollarga qaraganda ko'proq xavotirli (adrenalin turi) va hissiy jihatdan berqaror bo'ladi va shuning uchun stressga ko'proq moyil. Shuni ham qo'shimcha qilish kerakki, spirtli ichimliklar ta'siri ostida (har xil dorilar kabi) tanada ko'p miqdorda noradrenalin ishlab chiqariladi. Bu esa, o'ziga ishonchi yo'q va havotirli kishilarni spirtli ichimlik ta'sirida agressivlikni va o'ziga ishonchini oshirib yubaradi. Bu holat ko'pchilikka yoqadi va uning ta'siriga tez-tez tushib qolishadi. Bu toifa insonlarga alkogolizm havf soladi. Agar siz bu toifaga kirsangiz bundan qutulishga va muammolarni boshqa yo'l bilan hal qilishga urinib ko'ring.

Bundan tashqari, stressli vaziyatni bartaraf etishdan qochishga qaratilgan *kuchsiz reaksiyalar* ham mavjud. Bu psixologik himoya mexanizmlarini o'z ichiga oladi, uning g'oyasi dastlab psixoanalitik nazariya doirasida shakllangan (bu atama birinchi marta 1894 yilda paydo bo'lgan (Freyd "himoya neyropixozlar")). Ushbu mexanizmlar ahamiyatini yo'qotish va shu bilan stressning shaxsiyatga ta'sir qilishining shikastlanadigan daqiqalarini bartaraf etishga qaratilgan.

Bugungi kunda mutaxassislar psixologik himoya mexanizmlarining yigirmadan ortiq turini bilishadi. Ular orasida:

Repressiya - har qanday hodisani eslay olmaslik yoki ushbu ma'lumotlarning shikastlanishiga bog'liq har qanday ma'lumotni qabul qilish;

rad etish- inson uchun xavf tug'diradigan turli faktlarni inkor etadigan yoki ular tomonidan qabul qilinmaydigan himoya mexanizmi;



proyeksion- boshqa odamning o'z xususiyatlari va xususiyatlariga befarqligi, his-tuyg'ulari va tajribalarini boshqa shaxsga yoki boshqa vaziyatga o'tkazish;

regressiya- oldingi, kamroq yetuk va yetarlicha xulq-atvorga o'tish;

ratsionalizatsiya- qabul qilinadigan impulsiv xatti-harakatlarni tushuntirish va oqlash uchun maqbul axloqiy, mantiqiy [asoslarni yaratish](#);

sublimatsiya- ijtimoiy jihatdan ma'qullangan, qoida tariqasida, inson faoliyatining ijodiy sohalariga energiya yo'naltirish;

hissiy yengillashish- xotiralar, tasvirlar, fikrlar, istaklarni rad etishga olib keladigan yoqimsiz xotiradan chiqarib tashlash va boshq. Muayyan himoya turlari o'rtasidagi farqlarga qaramasdan, ularning vazifalari o'xshash. Ular psixikaga kiruvchi hodisalarning shikast [yetkazish ta'sirini kamaytirish](#), shaxsiy tashvish darajasini pasaytirish, shaxsning o'zini namoyon qilishning barqarorligi va o'zgaruvchanligini saqlab qolishdan iborat.

Bir qator tadqiqotlarga ko'ra, stress reaksiyalari orasida yetuk, mos keluvchi shaxslar vijdon mexanizmlari tomonidan boshqariladi, pishmagan, noqulay, infantil shaxslar esa psixologik himoya mexanizmlariga ega.

Stress—bu "mushak qisqarishi" ning o'ziga xos analogidir, shuning uchun uni bo'shatish uchun siz o'zingizni teskari yo'nalishda cho'zishingiz kerak, boshqacha aytganda "stressga qarshi vosita" ni o'ylab topishingiz kerak. Buni tahlil qiling, qachonki stressli vaziyatga tushganingizda o'zingizning qarshi vositangizni ishga solishga harakat qiling. Asosiysi—to'g'ri amalga oshirish.

Stressni o'tib ketishiga harakat qiling, organizmga foydali ta'sir etuvchi gormonlarni, ishtaha ochuvchi va endofrin gormonlarini ("baxt" gormoni) olishga harakat qiling. Ratsionga salatlar, uzum, karam, qizil qalampir qo'shing, chunki ularning tarkibida "sitofin" moddasi mavjud. Banan tarkibida ijobiy emotsiyalarni keltirib chiqaruvchi "serotonin" gormoni mavjud bo'lib, u inson qalbiga yengillik



va quvonch beradi. Shirinliklarni (shokoladni) ham ratsionga qo‘shish kerak, ular hayot quvonchini oshiradi va miyadagi “qoniqish mexanizmini” ishga soladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
2. Bergman, M., & Dierks, K. (2020). Stress management strategies for military personnel: The role of psychological training. *Military Psychology*, 32(4), 317–328.
3. O‘zbek Milliy Psixologik Tadqiqotlar Jamiyati (2022). Ekstremal vaziyatlarda psixologik tayyorgarlik. *Uzbek Journal of Military Psychology*, 10(2), 55–70.