

EKSTREMAL VAZIYATLARDA INSON PSIXIKASINING BARQARORLIGI: ZAMONAVIY PSIXOLOGIK YONDASHUVLAR

Marahimov Oybek Ilhomjon o'g'li

**O'zbekiston Respublikasi Davlat xavfsizlik xizmati
chegara qo'shinlari harbiy xizmatchi**

Oybekmarahimov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16079866>

Annotatsiya: Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda (urush, tabiiy ofatlar, pandemiyalar va boshqa favqulodda holatlar) inson psixikasining barqarorligi masalasi o'rganiladi. Bugungi kunda dunyo miqyosida stress omillarining ortib borayotgani sharoitida psixologik chidamlilik va moslashuvchanlik muhim ahamiyat kasb etmoqda. Maqolada psixik barqarorlik tushunchasi, unga ta'sir etuvchi omillar va zamonaviy psixologik yondashuvlar (kognitiv-behavioral terapiya, mindfulness, resiliensiya modeli) ilmiy asosda tahlil qilinadi. Bundan tashqari, amaliy misollar orqali ekstremal vaziyatlarda ruhiy holatni boshqarish usullari ochib beriladi.

Kalit so'zlar: ekstremal vaziyat, psixik barqarorlik, stress, moslashuvchanlik, resiliensiya, psixologik yordam, travma, terapiya, xavfli holatlar, ruhiy salomatlik.

Hozirgi globallashuv va xavfli sharoitlar kuchayib borayotgan zamonaviy dunyoda inson ruhiy holatining barqarorligini saqlash muhim vazifalardan biriga aylanmoqda. Ekstremal holatlar, jumladan, tabiiy ofatlar (zilzila, suv toshqini), texnogen falokatlar, pandemiyalar, ijtimoiy notinchlik, urushlar va boshqa og'ir vaziyatlar inson psixikasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Bu kabi holatlarda insonning ruhiy holatini boshqarish, stress va xavotirni yengish, psixik barqarorlikni ta'minlash dolzarb masala sifatida ko'rilmogda.

Ekstremal vaziyatlarda psixik salomatlik buzilishi ko'pincha post-travmatik stress buzilishi (PTSB), depressiya, xavotirli buzilishlar va psixosomatik kasalliklar bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli, zamonaviy psixologiyada ekstremal holatlarga tayyorlash, ularning ruhiy salomatlikka ta'sirini kamaytirish bo'yicha ko'plab ilmiy yondashuvlar ishlab chiqilgan.

Ushbu maqolaning maqsadi – ekstremal vaziyatlarda inson psixikasining barqarorligini ta'minlovchi asosiy omillarni tahlil qilish va zamonaviy psixologik yondashuvlar orqali ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashning ilmiy va amaliy asoslarini ko'rsatishdir.

1. Ekstremal vaziyatlar va inson ruhiyatiga ta'siri

Ekstremal vaziyatlar ostida inson hayoti va sog'lig'i uchun jiddiy xavf tug'diradigan holatlar tushuniladi. Ular odatda kutilmagan, boshqarib bo'lmaydigan va juda kuchli emotsional zarba bilan kechadi. Bunday holatlarda quyidagi psixologik reaksiya kuzatiladi:

- kuchli stress va shok;
- ichki qo'rquv, xavotir;
- tanani "kurash yoki qoch" (fight-or-flight) rejimiga o'tishi;
- ong darajasida tormozlanish, o'ziga ishonchni yo'qotish;
- uzoq muddatli travmalar.

Psixologik jihatdan tayyor bo'lmagan shaxslar bu holatlarda tezda ruhiy tushkunlikka tushishi, ijtimoiy izolyatsiyaga yuz tutishi, hatto o'z joniga qasd qilish xavfiga duchor bo'lishi mumkin.

2. Psixik barqarorlik va moslashuvchanlik tushunchalari

Psixik barqarorlik – bu insonning stress va muammolarga qarshi turish, ulardan keyingi ruhiy holatni tiklash qobiliyatidir. Bu tushuncha bilan bog'liq holda “**resilensiya**” atamasi keng qo'llaniladi. Resilensiya bu:

- muammolar oldida kuchli turish,
- salbiy tajribalardan saboq olish,
- ruhiy barqarorlikni tiklash qobiliyatidir.

Bu holatda “moslashuvchanlik” tushunchasi ham muhim. Moslashuvchan odamlar o'zgaruvchan muhitga tez moslasha oladi, yangi sharoitda ruhiy energiyasini boshqaradi va yuksalishga intiladi.

3. Zamonaviy psixologik yondashuvlar

Bugungi kunda ekstremal holatlarda inson psixikasini qo'llab-quvvatlash uchun quyidagi asosiy metodlar qo'llaniladi:

a) Kognitiv-behavioral terapiya (CBT) Bu usul orqali odam o'z fikr va xatti-harakatlarini ongli ravishda boshqaradi. Salbiy fikrlar tan olinadi va ijobiy alternativalar orqali ularni almashtirish yo'li bilan ruhiy holatni yaxshilashga erishiladi.

b) Mindfulness (onglilik) Mindfulness – bu hozirgi lahzaga to'liq e'tibor qaratish va fikrlar ustidan nazoratni kuchaytirish orqali stressni kamaytirish usulidir. Nafas olish mashqlari, meditatsiya, tanani eshitish kabi usullar orqali inson o'zini xotirjamlashtiradi.

c) Travmadan so'nggi o'sish (Post-Traumatic Growth) Bu modelga ko'ra, og'ir tajribalar insonni kuchaytirishi, hayotga chuqurroq yondashishiga olib kelishi mumkin. Ushbu yondashuv ruhiy salomatlikni tiklashni emas, balki uni yanada yuksaltirishni maqsad qiladi.

d) Emotsional barqarorlikni o'rgatish (emotional regulation skills) Stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlarini to'g'ri boshqarish psixik barqarorlikning asosiy jihatidir. Bu borada psixologik treninglar, gruppavoy terapiyalar, o'zini anglash (self-awareness) mashqlari muhim.

4. Amaliy misollar

- 2020-yilgi COVID-19 pandemiyasi davrida tibbiyot xodimlarining ruhiy barqarorligini ta'minlashda kognitiv terapiya, mindfulness dasturlari, guruh psixologik qo'llab-quvvatlash sessiyalari muhim rol o'ynadi.

Xulosa: Ekstremal vaziyatlarda inson ruhiy holatining barqarorligi salomatlik, ijtimoiy faoliyat va shaxsiy hayot sifatini belgilab beruvchi asosiy omillardan biridir. Psixik barqarorlik nafaqat individual xususiyat, balki o'rganiladigan, rivojlantiriladigan psixologik ko'nikmadir. Zamonaviy psixologik yondashuvlar – kognitiv terapiya, mindfulness, resilensiya modeli va boshqa metodlar yordamida insonlar og'ir holatlarga qarshi kurashishni o'rganishi mumkin. Shu bois, jamiyatda ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha keng qamrovli dasturlar ishlab chiqilishi lozim.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist.
2. Southwick, S., & Charney, D. (2012). Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges.
3. Beck, A.T. (1997). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.

4. Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*.
5. APA. (2020). *Building Your Resilience*. American Psychological Association.
6. Selye, H. (1956). *The Stress of Life*.
7. Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. (2004). *Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence*.
8. Vaillant, G.E. (2002). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life*.
9. Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor*.
10. Neenan, M. (2009). *Developing Resilience: A Cognitive-Behavioural Approach*.

