

## EKSTREMAL VAZIYATLARDA SHAXSIY RESURSLARNI SAFARBAR QILISH VA STRESSNI BOSHQARISH

*Avezov Olmos Ravshanovich*

*Osiyo xalqaro universiteti, Buxoro shahri*



**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda shaxsiy resurslarni safarbar qilish va stressni boshqarish usullari tahlil qilinadi. Turli favqulodda holatlarda insonning psixoemotsional holatini muvozanatga keltirish, moslashuv jarayonlarini qo‘llab-quvvatlash va shaxsiy resurslarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan strategiyalar muhokama etiladi.

**Kalit so‘zlar:** Ekstremal vaziyatlar, stressni boshqarish, shaxsiy resurslar, psixologik moslashuv, mindfulness, kognitiv terapiya, psixologik yordam, psixologik barqarorlik, hissiy intellekt.

### **KIRISH:**

Zamonaviy jamiyat hayotida ekstremal vaziyatlar tez-tez uchrab turadi. Tabiiy ofatlar, ijtimoiy-iqtisodiy beqarorlik, pandemiyalar va shaxsiy inqirozlar inson ruhiyatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu sharoitlarda insonning stressga bardoshli bo‘lishi, ichki resurslarini safarbar qilishi va o‘z-o‘zini boshqarish strategiyalarini qo‘llashi muhim ahamiyatga ega.

### **MAQSAD:**

Ekstremal vaziyatlarda insonning shaxsiy resurslarini aniqlash va ulardan samarali foydalanish, stressni kamaytirish bo‘yicha psixologik yondashuvlarni taklif qilish va ushbu strategiyalarni amaliyotga tatbiq etishdan iborat.

### **MATERIALLAR VA METODLAR:**

Ekstremal vaziyatlarda shaxsiy resurslarni safarbar qilish va stressni boshqarish jarayonini o‘rganish uchun quyidagi materiallar va metodlardan foydalanildi:

**Shaxsiy resurslarni baholash metodikasi** – stressga bardoshlilik darajasi, moslashuvchanlik va psixologik chidamlilikni o‘lchash uchun maxsus psixodiagnostik testlar qo‘llanildi.

**Stressni boshqarish strategiyalari** – nafas olish mashqlari, relaksatsiya texnikalari, meditatsiya va kognitiv-behavioral terapiya (KBT) usullari amaliy sinovdan o‘tkazildi.

**Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning roli** – turli yosh va ijtimoiy guruhlarda stressni kamaytirishda ijtimoiy tarmoq va yaqin doira ta’sirining ahamiyati o‘rganildi.

**Statistik va empirik tadqiqotlar** – ilgari o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar tahlil qilinib, ekstremal sharoitlarda insonning moslashuvchanligi va stressga chidamliligi haqidagi dalillar o‘rganildi.

**Intervyu va eksperimentlar** – ekstremal vaziyatlarni boshdan kechirgan shaxslar bilan intervyular o‘tkazilib, stressni yengish usullari bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

**Jismoniy mashqlar va hayot tarzi** – muntazam jismoniy faollik va sog‘lom turmush tarzining stressni boshqarishga ta’siri tahlil qilindi.

**XULOSA:**

Ekstremal vaziyatlarda stressni samarali boshqarish va shaxsiy resurslarni safarbar qilish insonning ruhiy barqarorligini oshirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish bo'yicha ilmiy asoslangan metodlarni qo'llash insonning hayot sifati va psixologik holatini yaxshilaydi. Shaxsiy resurslarni rivojlantirish va stressga qarshi kurash strategiyalarini muntazam ravishda qo'llash, insonning murakkab hayotiy vaziyatlarga moslashuvchanligini oshirishga yordam beradi.

**МОБИЛИЗАЦИЯ ЛИЧНЫХ РЕСУРСОВ И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ**

**Аннотация:** В статье анализируются методы мобилизации личностных ресурсов и управления стрессом в экстремальных ситуациях. Обсуждаются стратегии, направленные на выравнивание психоэмоционального состояния человека, поддержку адаптационных процессов и развитие личностных ресурсов в различных чрезвычайных ситуациях.

**Ключевые слова:** Экстремальные ситуации, управление стрессом, личностные ресурсы, психологическая адаптация, осознанность, когнитивная терапия, психологическая поддержка, психологическая устойчивость, эмоциональный интеллект.

**ВВЕДЕНИЕ:**

Экстремальные ситуации — обычное дело в современном обществе. Стихийные бедствия, социально-экономическая нестабильность, пандемии и личные кризисы оказывают глубокое влияние на психику человека. В этих обстоятельствах человеку важно уметь противостоять стрессу, мобилизовать внутренние ресурсы и использовать стратегии самоуправления.

**ЦЕЛЬ:**

Целью является выявление и эффективное использование личных ресурсов человека в экстремальных ситуациях, предложение психологических подходов к снижению стресса и реализация этих стратегий на практике.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ:**

Для изучения процесса мобилизации личностных ресурсов и управления стрессом в экстремальных ситуациях использовались следующие материалы и методы:

Методология оценки личностных ресурсов — использовались специальные психодиагностические тесты для измерения стрессоустойчивости, адаптивности и психологической устойчивости.

На практике были проверены стратегии управления стрессом: дыхательные упражнения, методы релаксации, медитация и когнитивно-поведенческая терапия (КПТ).

Изучалась роль социальной поддержки — значение социальных сетей и влияния сверстников в снижении стресса в разных возрастных и социальных группах.

Статистические и эмпирические исследования - были проанализированы ранее проведенные научные исследования и изучены данные об адаптивности и стрессоустойчивости человека в экстремальных условиях.

Интервью и эксперименты - проводились интервью с людьми, пережившими экстремальные ситуации, и разрабатывались практические рекомендации по преодолению стресса.

Физические упражнения и образ жизни – было проанализировано влияние регулярной физической активности и здорового образа жизни на управление стрессом.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

Эффективное управление стрессом и мобилизация личных ресурсов в экстремальных ситуациях способствуют повышению психической устойчивости человека. Результаты исследований показывают, что использование научно обоснованных методов управления стрессом улучшает качество жизни человека и его психологическое благополучие. Развитие личных ресурсов и регулярное применение стратегий борьбы со стрессом может помочь повысить способность человека адаптироваться к сложным жизненным ситуациям.

### **MOBILIZATION OF PERSONAL RESOURCES AND STRESS MANAGEMENT IN EXTREME SITUATIONS**

**Abstract:** This article analyzes methods of mobilizing personal resources and managing stress in extreme situations. Strategies aimed at balancing a person's psycho-emotional state, supporting adaptation processes, and developing personal resources in various emergency situations are discussed.

**Keywords:** Extreme situations, stress management, personal resources, psychological adaptation, mindfulness, cognitive therapy, psychological support, psychological stability, emotional intelligence.

### **INTRODUCTION:**

Extreme situations are common in modern society. Natural disasters, socio-economic instability, pandemics, and personal crises have a significant impact on the human psyche. In these conditions, it is important for a person to be able to withstand stress, mobilize internal resources, and use self-management strategies.

### **PURPOSE:**

To identify and effectively use a person's personal resources in extreme situations, to propose psychological approaches to reducing stress, and to put these strategies into practice.

### **MATERIALS AND METHODS:**

The following materials and methods were used to study the process of mobilizing personal resources and managing stress in extreme situations:

Personal resources assessment methodology - special psychodiagnostic tests were used to measure the level of stress tolerance, adaptability and psychological resilience.

Stress management strategies - breathing exercises, relaxation techniques, meditation and cognitive-behavioral therapy (CBT) methods were practically tested.

The role of social support - the importance of the influence of the social network and close circle in reducing stress in different age and social groups was studied.

Statistical and empirical research - previously conducted scientific studies were analyzed, and evidence about human adaptability and stress resistance in extreme conditions was studied.

Interviews and experiments - interviews were conducted with people who had experienced extreme situations, and practical recommendations on methods for overcoming stress were developed.

Physical exercise and lifestyle - the effect of regular physical activity and a healthy lifestyle on stress management was analyzed.

## CONCLUSION:

Effective stress management and mobilization of personal resources in extreme situations serve to increase a person's mental stability. The results of the study show that the use of scientifically based methods of stress management improves the quality of life and psychological state of a person. The development of personal resources and the regular use of stress coping strategies help to increase a person's adaptability to complex life situations.

Zamonaviy jamiyatda ekstremal vaziyatlar inson hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Tabiiy ofatlar, iqtisodiy inqirozlar, pandemiyalar va shaxsiy muammolar odamlarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu sharoitlarda inson o'zining shaxsiy resurslarini safarbar qilish orqali stress darajasini kamaytirishi va moslashuv jarayonlarini osonlashtirishi mumkin.

Stressning inson organizmiga ta'siri keng ko'lamli bo'lib, jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatlariga taalluqlidir. Doimiy stress organizmda kortizol va adrenalin gormonlarining ortib ketishiga olib kelib, immunitet tizimini zaiflashtiradi. Bu esa insonni turli kasalliklarga moyil qiladi. Shu boisdan stressni boshqarish muhim vazifa hisoblanadi.

Shaxsiy resurslar insonning o'zida mavjud bo'lib, ularni safarbar qilish orqali stressga bardoshli bo'lish mumkin. Bular orasida emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, moslashuvchan fikrlash, muammolarni hal qilish qobiliyati va irodaviy kuch muhim o'rin tutadi. Inson bu resurslarini anglab, ularni to'g'ri yo'naltirganda stressga nisbatan chidamliligi oshadi.

Nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalari stressni kamaytirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Maxsus nafas olish texnikalari organizmni tinchlantiradi, yurak urishini barqarorlashtiradi va ongni sokinlashtirishga yordam beradi. Meditatsiya va mindfulness amaliyotlari esa insonning ongli xabardorligini oshirib, tashvish va qo'rquv hissini kamaytiradi.

Ekstremal vaziyatlarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash katta ahamiyatga ega. Oila a'zolari, do'stlar yoki psixologik mutaxassislar bilan fikr almashish, ularning yordamidan foydalanish stressni kamaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yaqinlar bilan suhbatlashish yoki guruh terapiyasida qatnashish stress darajasini pasaytiradi.

Kognitiv qayta baholash texnikasi orqali inson o'z fikrlarini boshqarishni o'rganishi mumkin. Bu usul salbiy fikrlarni ijobiy nuqtai nazardan ko'rish va ongdagi qo'rquvni kamaytirish imkonini

beradi. Inson o‘zining stress manbalarini to‘g‘ri tushunib, ularga nisbatan ongli munosabat bildirsa, ruhiy barqarorlikka erishishi mumkin.

Jismoniy faollik stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Sport bilan shug‘ullanish, sayr qilish, yoga mashqlari bajarish kortizol gormonining kamayishiga va endorfin gormonining ortishiga sabab bo‘ladi. Bu esa insonning kayfiyatini ko‘taradi va stressni yengishga yordam beradi.

Shaxsiy vaqtni to‘g‘ri boshqarish ham stressni kamaytirishga xizmat qiladi. Vaqtni rejalashtirish, muhim ishlarga ustuvorlik berish va dam olish uchun vaqt ajratish orqali inson ortiqcha bosimdan qutilishi mumkin. Haddan tashqari bandlik va vaqtni noto‘g‘ri taqsimlash stress darajasining oshishiga sabab bo‘ladi.

Ekstremal vaziyatlarda inson o‘zining ichki resurslariga tayanishi kerak. Buning uchun inson o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishi, o‘zini qadrlashi va qiyin vaziyatlarda ijobiy yechimlarni izlashga intilishi zarur. O‘ziga bo‘lgan ishonch insonni bardoshli va ruhiy jihatdan kuchli qiladi.

Uyqu sifati stressni boshqarishda muhim omildir. Yetarli darajada sifatli uyqu olish orqali insonning kayfiyati yaxshilanadi, konsentratsiya oshadi va immunitet tizimi mustahkamlanadi. Uyqu yetishmovchiligi esa stress darajasini oshiradi va ruhiy tushkunlikka sabab bo‘ladi.

Oziq-ovqat ratsioni ham stressni kamaytirishda katta rol o‘ynaydi. Sog‘lom ovqatlanish, yetarli miqdorda vitamin va minerallar iste‘mol qilish organizmning bardoshlilikini oshiradi. Fast-fud va shirinliklarga ortiqcha berilish esa stress darajasining ortishiga sabab bo‘lishi mumkin.

**1-Jadval**

**Ekstremal vaziyatlarda stressni boshqarish usullari**

<b>Stress boshqarish usuli</b>	<b>Tavsif</b>
Nafas olish texnikalari	Yurak urishini barqarorlashtirish va ongni tinchlantirish
Meditatsiya	Ongli xabardorlikni oshirish, tashvish va qo‘rquvni kamaytirish
Jismoniy faollik	Kortizolni kamaytirish, endorfin gormonlarini oshirish
Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash	Yaqinlar bilan suhbat, psixologik yordam olish
Kognitiv qayta baholash	Salbiy fikrlarni ijobiy nuqtai nazardan ko‘rish
Uyqu va dam olish	Yetarli uyqu olish orqali stressni kamaytirish
Sog‘lom ovqatlanish	Vitamin va minerallarni iste‘mol qilish, zararli ovqatlardan voz kechish

Yuqoridagi jadvalda ekstremal vaziyatlarda stressni boshqarishning asosiy usullari keltirilgan. Har bir usul inson organizmiga turli yo‘llar bilan ta‘sir ko‘rsatadi va stressni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Nafas olish texnikalari va meditatsiya ongni tinchlantirsa, jismoniy faollik va uyqu stress gormonlarini kamaytirishga yordam beradi. Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-

Index: [google scholar](#), [research gate](#), [research bib](#), [zenodo](#), [open aire](#).

[https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as\\_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG](https://scholar.google.com/scholar?hl=ru&as_sdt=0%2C5&q=wosjournals.com&btnG)

<https://www.researchgate.net/search/publication?q=worldly%20knowledge>

<https://journalseeker.researchbib.com/view/issn/3060-4923>

quvvatlash va kognitiv qayta baholash usullari ruhiy barqarorlikni oshirishda katta ahamiyatga ega.

Shaxsiy rivojlanish va o‘z-o‘zini tarbiyalash orqali stressni yengish mumkin. Kitob o‘qish, yangi ko‘nikmalarni o‘rganish va ijodiy faoliyat bilan shug‘ullanish insonning ruhiy holatini yaxshilaydi. Bu jarayon orqali inson o‘z hayotini boshqarish imkoniyatini his qiladi.

Ekstremal vaziyatlarda insonlar tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo‘lishlari lozim. Buning uchun mantiqiy fikrlash, xotirani rivojlantirish va vaziyatni obyektiv tahlil qilish muhimdir. Hissiyotlarga berilmaslik va oqilona qaror qabul qilish orqali inson stressni yengib o‘tishi mumkin.

Tashqi muhit bilan uyg‘unlikda yashash ham stressni kamaytiradi. Tabiat bilan muloqot qilish, sayr qilish, suv bo‘yida dam olish, bog‘dorchilik bilan shug‘ullanish inson ruhiyatiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi va uni tinchlantiradi.

Xulosa qilib aytganda, ekstremal vaziyatlarda shaxsiy resurslarni safarbar qilish va stressni boshqarish insonning ruhiy barqarorligini oshiradi. Stressga qarshi kurashishning turli usullaridan foydalanish inson hayot sifati va farovonligini yaxshilaydi. Shaxsiy resurslarni to‘g‘ri yo‘naltirish va moslashuvchanlikni rivojlantirish orqali inson og‘ir sharoitlarda ham o‘zini bardoshli va ishonchli his qilishi mumkin.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Avezov O.R. Shaxs psixologiyasi va kouching. Darslik, ” Kamolot” nashriyoti, Buxoro. 2025 yil. 288 bet.
2. Avezov O.R. Oila psixoterapiyasi nazariyalari. Darslik, ”Kamolot” nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 316 bet.
3. Avezov O.R., Ruziyev N.I. Harbiy psixologiya va pedagogika asoslari. Darslik, ” Kamolot” nashriyoti, Buxoro. 2024 yil. 256 bet.
4. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, ”KAMOLOT” nashriyoti, Buxoro. 2023 yil. 332 bet.
5. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko‘rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 5-son (2021-yil, oktabr). Buxoro, 2021 y. B. 145-150.
6. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.
7. Avezov O.R. Psychological relations between family members. Ssientifis Journal Impast Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 [www.oriens.uz](http://www.oriens.uz). P-945-949
8. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERISAN JOURNAL OF SOSIAL AND HUMANITARIAN RESEARSH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisile/view/714>
9. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko‘rsatish. “XXI asr psixologiyasi”. //Xalqoro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.
10. Авезов О.Р. Психологическая служба в экстремальных ситуациях. Вестник интегративной психологии. № 79. Ярославл. 2019. С. 23-26.



11. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda stressbardoshlik tushunchasi. International Conference on Developments in Education. Hosted from Amsterdam, Netherlands <https://econferencezone.org> 22nd Feb. 2023. B. 63-67

12. Avezov O.R., To‘ymurodov A.SH. Ekstremal vaziyatlarda shaxsga psixologik ta‘sir etishning o‘ziga xos xususiyatlari. Science And Education Scientific Journal Issn 2181-0842 Volume 3, Issue 4 April 2022. [www.openscience.uz](http://www.openscience.uz) P.717-725

**MUALLIF HAQIDA MA'LUMOT [ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ]**

**[AUTHORS INFO]**

**Avezov Olmos Ravshanovich**

Psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Manzil: O‘zbekiston, 200100, Buxoro shahri

[avezov.olmos@gmail.com](mailto:avezov.olmos@gmail.com)

ORCID: 0000-0003-0622-3419