



**ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРГА ТАЙЁРГАРЛИКДА
ПСИХОФИЗИОЛОГИК ОМИЛЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ**

Рохимова Ширин Олланазаровна

Ички Ишлар Вазирлиги Академияси Аниқ фанлар кафедраси

доценти

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20941155>

Аннотация: Мазкур мақолада экстремал вазиятларда фаолият олиб боровчи ички ишлар органлари ходимлари ва курсантларининг психофизиологик тайёргарлиги масалалари таҳлил қилинган. Стресс, эмоционал зўриқиш, когнитив жараёнлар ҳамда организмнинг адаптацион имкониятларининг хизмат самарадорлигига таъсири илмий жиҳатдан ёритилган. Шунингдек, экстремал шароитларда қарор қабул қилиш, диққатни жамлаш ва психологик барқарорликни таъминлашда психофизиологик тайёргарликнинг аҳамияти асослаб берилган.

Калит сўзлар: экстремал вазият, психофизиология, стресс, адаптация, курсант, ички ишлар органлари, эмоционал барқарорлик, хизмат самарадорлиги.

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы психофизиологической подготовки сотрудников органов внутренних дел и курсантов, осуществляющих деятельность в экстремальных условиях. С научной точки зрения проанализировано влияние стресса, эмоционального напряжения, когнитивных процессов и адаптационных возможностей организма на эффективность служебной деятельности. Также обосновано значение психофизиологической подготовки в обеспечении психологической устойчивости, концентрации внимания и принятия решений в экстремальных ситуациях.

Ключевые слова: экстремальная ситуация, психофизиология, стресс, адаптация, курсант, органы внутренних дел, эмоциональная устойчивость, эффективность служебной деятельности.

Contact: 99 826 99 56





Abstract: This article examines the issues of psychophysiological preparedness of law enforcement officers and cadets performing their duties in extreme conditions. The impact of stress, emotional strain, cognitive processes, and the adaptive capabilities of the human body on professional performance is analyzed from a scientific perspective. The study also substantiates the importance of psychophysiological training in ensuring psychological stability, concentration of attention, and effective decision-making in extreme situations.

Keywords: extreme situation, psychophysiology, stress, adaptation, cadet, law enforcement agencies, emotional stability, professional performance.

Замонавий жамиятда хавфсизликни таъминлаш, жамоат тартибини сақлаш ва ҳуқуқбузарликларнинг олдини олиш билан боғлиқ вазифалар ички ишлар органлари ходимларидан юқори даражадаги касбий маҳоратини талаб этади. Айниқса, экстремал вазиятларда хизмат олиб бориш ходимнинг нафақат назарий билимлари, балки унинг психофизиологик ҳолатига ҳам бевосита боғлиқдир. Зеро, фавқулодда ҳолатлар, жиноятчиларни қўлга олиш, оммавий тартибсизликларни бартараф этиш ёки терроризмга қарши операцияларда инсон организми юқори даражадаги руҳий ва жисмоний зўриқишни бошдан кечиради.

Бугунги кунда экстремал вазиятларда инсон фаолиятини ўрганиш тиббиёт, физиология, психология ва ҳуқуқни муҳофаза қилиш соҳаларининг муҳим илмий йўналишларидан бири ҳисобланади. Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, хизмат вазифаларини бажариш вақтидаги хатоларнинг катта қисми билим етишмаслиги билан эмас, балки стресс таъсирида психофизиологик механизмларнинг издан чиқиши билан боғлиқ бўлади. Шу сабабли курсантларнинг экстремал шароитларга тайёргарлигини таъминлашда психофизиологик омилларни чуқур ўрганиш муҳим аҳамият касб этади.

Экстремал вазият деб инсон ҳаёти, соғлиғи ёки касбий фаолияти учун хавф





туғдирувчи ҳамда тезкор қарор қабул қилишни талаб қилувчи ҳолатларга айтилади. Бундай вазиятларда инсоннинг одатий фаолият режими ўзгаради ва организмнинг барча функционал тизимлари юқори даражада ишлай бошлайди.

Ички ишлар органлари тизимида экстремал вазиятларга жиноятчилар билан курулган тўқнашувлар, оммавий тартибсизликлар, гаровга олиш ҳолатлари, табиий ва техноген офатлар вақтидаги ҳаракатлар ҳамда бошқа фавқулодда шароитлар киради. Ушбу вазиятларнинг асосий хусусияти юқори масъулият, вақт тақчиллиги, хавф даражасининг юқорилиги ва қарор қабул қилиш учун маълумотларнинг чекланганлиги билан изоҳланади.

Экстремал вазиятларда инсон нафақат ташқи хавфларга, балки ички психофизиологик реакцияларга ҳам қарши курашишига тўғри келади. Натижада организмда стресс реакциялари шаклланиб, уларнинг интенсивлиги хизмат вазифаларининг бажарилишига бевосита таъсир кўрсатади.

Психофизиология инсон психикаси ва физиологик жараёнлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликни ўрганувчи фан соҳаси ҳисобланади. У инсоннинг ҳиссий ҳолати, хотираси, диққати, фикрлаш жараёнлари ва ҳаракат фаолиятининг физиологик механизмларини тадқиқ этади.

Экстремал вазиятларда инсон фаолиятининг самарадорлиги кўп жиҳатдан унинг психофизиологик тайёргарлигига боғлиқ бўлади. Психофизиологик тайёргарлик деганда стресс омиллари таъсирида ҳам организмнинг функционал барқарорлигини сақлаб қолиш қобилияти тушунилади.

Марказий нерв тизими экстремал вазиятларда юзага келадиган барча реакцияларни мувофиқлаштирувчи асосий тизим ҳисобланади. Бош миёна пўстлоғи ташқи муҳитдан келадиган маълумотларни қабул қилади, таҳлил қилади ва тегишли жавоб реакцияларини шакллантиради. Шу билан бирга, лимбик тизим эмоционал ҳолатларни бошқаришда муҳим аҳамиятга эга бўлиб, стресс ҳолатларида унинг фаоллиги сезиларли даражада ортади.





Психофизиологик тайёргарлиги юқори бўлган шахслар хавфли вазиятларда ҳам ўз ҳаракатларини назорат қилиш, тез ва аниқ қарор қабул қилиш ҳамда эмоционал барқарорликни сақлаш қобилиятига эга бўлади.

Экстремал вазиятларда юзага келадиган асосий физиологик реакциялардан бири стресс ҳисобланади. Стресс организмнинг ташқи ёки ички таъсирларга нисбатан мослашув реакцияси бўлиб, унинг физиологик асосини симпатик нерв тизими ҳамда гипоталамус-гипофиз-буйрак усти безлари тизими ташкил этади.

Стресс таъсирида гипоталамус фаоллашиб, гипофиз орқали адренотропик гормон ажралиб чиқади. Бу гормон буйрак усти безларини рағбатлантириб, кортизол гормони ишлаб чиқарилишини кучайтиради. Кортизол организмни фавқулодда шароитларга мослаштиришда муҳим аҳамиятга эга бўлса-да, унинг узоқ вақт юқори даражада сақланиши организм учун салбий оқибатларга олиб келади.

Шу билан бир вақтда симпатик нерв тизими фаоллашиши натижасида адреналин ва норадреналин миқдори ортади. Бу эса юрак уриш тезлигининг ошиши, қон босимининг кўтарилиши, нафас олишнинг тезлашиши ва мушакларда қон айланишининг кучайиши билан намоён бўлади.

Қисқа муддатли стресс инсоннинг ҳаракатчанлигини оширса, сурункали стресс ҳолатлари диққатнинг сусайиши, чарчаш, уйку бузилишлари ва иш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлади.

Экстремал вазиятларда инсон фаолиятининг муваффақияти кўп жиҳатдан когнитив жараёнларнинг ҳолатига боғлиқ бўлади. Диққат, хотира, фикрлаш ва қарор қабул қилиш қобилияти бундай шароитларда муҳим аҳамият касб этади.

Диққат инсоннинг муҳим ахборотни ажратиб олиш ва унга эътибор қаратиш қобилиятидир. Стресс таъсирида диққат доираси торғайиб, инсон айрим муҳим маълумотларни қабул қилмаслиги мумкин. Бу эса хизмат вазифаларини бажаришда хатоларга олиб келиши эҳтимоллини оширади.





Хотира ҳам экстремал вазиятларда муҳим ўрин тутди. Илгари ўзлаштирилган билим ва кўникмаларнинг тезкор равишда хотирадан чақириб олиниши амалий ҳаракатларнинг самарадорлигини таъминлайди. Кучли стресс ҳолатида эса хотира жараёнлари вақтинча издан чиқиши мумкин.

Шунингдек, қарор қабул қилиш жараёни ҳам стресс таъсирига жуда сезгир ҳисобланади. Кортизол миқдорининг ортиши бош миyaning префронтал қисми фаолиятини сусайтириши натижасида мантиқий фикрлаш ва вазиятни таҳлил қилиш қобилияти пасайиши мумкин.

Курсантларни экстремал вазиятларга тайёрлашда назарий билимлар билан бир қаторда амалий машғулотлар ҳам муҳим аҳамиятга эга. Симуляцион технологиялардан фойдаланиш орқали турли хавфли вазиятларни сунъий равишда яратиш ва уларга нисбатан тўғри ҳаракат қилиш кўникмаларини шакллантириш мумкин.

Психологик тренинглар стрессга чидамлилиқни ошириш, эмоционал ўзини бошқариш ва мулоқот кўникмаларини ривожлантиришга хизмат қилади. Бундай машғулотлар курсантларда ўз кучига ишончни ошириб, хавфли вазиятлардаги ҳаракатлар самарадорлигини таъминлайди.

Жисмоний тайёргарлик ҳам психофизиологик барқарорлиқнинг муҳим таркибий қисми ҳисобланади. Мунтазам жисмоний машқлар юрак-қон томир ва нафас тизимлари фаолиятини яхшилади, стресс гормонларининг салбий таъсирини камайтиради ҳамда организмнинг адаптацион имкониятларини оширади.

Замонавий тадқиқотлар нафас олиш гимнастикаси, релаксация усуллари ва биологик қайтар алоқа технологиялари ҳам стрессни бошқаришда юқори самара беришини кўрсатмоқда.

Психофизиологик жиҳатдан тайёр ходимлар экстремал вазиятларда тезроқ қарор қабул қилади, хатоларга камроқ йўл қўяди ва юқори даражадаги эмоционал





барқарорликни намоён этади.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, стрессга чидамлилиги юқори бўлган ходимларда хизмат вазифаларини бажариш самарадорлиги юқори бўлиб, уларда касбий чарчаш синдроми ва психосоматик касалликлар камроқ учрайди.

Психофизиологик тайёргарлик нафақат шахсий хавфсизликни таъминлаш, балки жамоавий ҳаракатларни мувофиқлаштириш ва фавқулодда вазиятларда аҳоли хавфсизлигини таъминлашда ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Экстремал вазиятларга тайёргарликда психофизиологик омиллар ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Стрессга чидамлилик, эмоционал барқарорлик, диққатни жамлаш, тезкор фикрлаш ва қарор қабул қилиш қобилияти хизмат вазифаларининг муваффақиятли бажарилишини таъминлайди.

Ички ишлар органлари курсантлари ва ходимларини тайёрлаш жараёнида психофизиологик тайёргарликка алоҳида эътибор қаратиш, симуляцион технологиялардан кенг фойдаланиш, психологик тренинглар ҳамда жисмоний тайёргарлик машғулотларини такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир.

Шунингдек, экстремал вазиятларда инсон организмида кечадиган физиологик жараёнларни чуқур ўрганиш хизмат самарадорлигини ошириш, касбий хатоларни камайтириш ва ходимлар саломатлигини муҳофаза қилишнинг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.

REFERENCES

- 1.Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
- 2.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- 3.Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.
- 4.Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2016. – 583 с.

Contact: 99 826 99 56





5. Everly G.S., Lating J.M. A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response. – New York: Springer, 2019. – 512 p.
6. McEwen B.S. Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain // *Physiological Reviews*. – 2007. – Vol. 87, № 3. – P. 873–904.
7. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. – М.: Изд-во Московского университета, 2012. – 312 с. •
8. Andersen J.P., Gustafsberg H. A training method to improve police use of force decision making: A randomized controlled trial // *SAGE Open*. – 2016. – Vol. 6, № 2. – P. 1–13. •
9. Andersen J.P., Papazoglou K., Nyman M. et al. Mental preparedness as a pathway to police resilience and optimal functioning in the line of duty // *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*. – 2015. – Vol. 17, № 3. – P. 624–627.
10. Violanti J.M., Owens S.L., Fekedulegn D. et al. An exploration of shift work, fatigue, and gender among police officers: The BCOPS Study // *Workplace Health & Safety*. – 2018. – Vol. 66, № 11. – P. 530–537.

