

HARBIYLARDA EKSTREMAL VAZIYATLAR VAQTIDA STRESSNI NAMOYON BO'LISHI

Durdiyev Sirojiddin Maqsudbekovich

Gurlan tuman ichki ishlar bo'limi
tashkiliy bo'linma katta inspektori mayor

Annotatsiya: Mazkur maqolada, harbiylarda ekstremal vaziyatlar vaqtida stressning namoyon bo'lishi, inson psixologiyasi va jismoniy salomatligi uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan muhim masalalar yoritilgan. Ushbu maqolada harbiylarning stressni qanday boshqarishi, uning ekstremal vaziyatlarda qanday namoyon bo'lishi va psixologik tiklanish jarayonlari haqida ilmiy-tadqiqotlar va amaliy yondashuvlar taqdim etiladi.

Kalit so'zlar: harbiy stress, ekstremal vaziyatlar, psixologik himoya, o'z-o'zini boshqarish, boshqaruv strategiyalari.

Аннотация: В данной статье рассматриваются важные вопросы проявления стресса у военнослужащих в экстремальных ситуациях, которые имеют большое значение для их психологии и физического здоровья. В статье представлены научные исследования и практические подходы к управлению стрессом военнослужащих, проявлению стресса в экстремальных ситуациях и процессам психологической реабилитации.

Ключевые слова: военный стресс, экстремальные ситуации, психологическая защита, самоконтроль, стратегии управления.

Abstract: This article addresses important issues related to the manifestation of stress in military personnel during extreme situations, which are of great significance for their psychology and physical health. The article presents scientific research and practical approaches to how military personnel manage stress, how it manifests in extreme situations, and the processes of psychological recovery.

Keywords: military stress, extreme situations, psychological defense, self-control, management strategies.

Harbiy xizmat, ayniqsa jangovar sharoitda yoki ekstremal vaziyatlarda bo'lish, yuqori darajada psixologik va jismoniy yuklamaga olib keladi. Bu kabi vaziyatlar stressni keltirib chiqaradi, bu esa harbiy xodimlarning ish faoliyatiga



sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ekstremal vaziyatlarda stressning namoyon bo'lishi va uning oqibatlarini harbiylar uchun nafaqat psixologik, balki jismoniy sog'liq, jamoaviy ishlash va qaror qabul qilish jarayonlarida ham muhim ahamiyatga ega.

Ekstremal vaziyatlar — bu inson hayoti uchun xavf tug'diruvchi, haddan tashqari ta'sirchan va o'zgaruvchan sharoitlar bo'lib, ular harbiy xizmatda ko'p uchraydi. Masalan, jangovar vaziyatlar, inshootlar va hududlarni himoya qilish, yong'in, tabiiy ofatlar yoki boshqalar. Bunday sharoitlar harbiylar uchun stress manbai bo'lib, uning darajasi juda yuqori bo'lishi mumkin. Stress — bu inson organizmning jismoniy va psixologik reaksiyasi bo'lib, normal vaziyatdan chetga chiqish, xavfli yoki noqulay sharoitlarda uchrashganida yuzaga keladi. Ekstremal vaziyatlar stressni keltirib chiqaradigan asosiy omil bo'lib, ular harbiylarda shaxsiy va kasbiy qobiliyatlarni sinovdan o'tkazadi.

Mustaqillik yillarida xayotning o'zi ko'p narsalarga bizning ko'zimizni ochib berdi, ko'p narsaga o'rgatdi. Bugun biz tez sur'atlar bilan o'zgarib borayotgan, insoniyat xozirga qadar boshidan kechirgan davrlardan tubdan farq qiladigan shiddatli va murakkab bir zamonda yashamoqdamiz. Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarligi ularga professional faoliyatlarini samarali bajarishlari uchun zarur. Ekstremal vaziyatlar kuchli stress va psixologik bosim keltirib chiqaradi, shuning uchun harbiy xizmatchilarni tayyorlashda psixologik yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada ekstremal vaziyatlarda psixologik tayyorgarlikning ilmiy nazariy asoslari tahlil qilinadi.

Harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi ularning ekstremal vaziyatlarda ruhiy chidamliligini, qaror qabul qilish qobiliyatini va o'z his-tuyg'ularini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishni ta'minlaydi. Psixologik tayyorgarlik orqali harbiy xizmatchilar o'zlarini xavf-xatarli vaziyatlarda to'g'ri tutishga qodir bo'ladilar. Bu yondashuv harbiy xizmatchilarga stressli vaziyatlarda o'z fikrlarini boshqarish va salbiy fikrlarni ijobiylikka almashtirishga yordam beradi. Kognitiv terapiya yordamida harbiy xizmatchilar ekstremal vaziyatlarda muammolarni hal qilishda yanada samarali bo'lishlari mumkin. Ekstremal vaziyatlarda shaxsiy nazoratni ta'minlash uchun harbiy xizmatchilar o'z his-tuyg'ularini va fikrlarini nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishlari zarur. Bu ko'nikmalar stress va tashvish darajasini kamaytiradi.

Ruhiy barqarorlik va chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash



harbiy xizmatchilarga ruhiy chidamlilikni oshirishga qaratilgan treninglar, masalan, autogen mashg‘ulotlar, meditatsiya va boshqa stressni boshqarish texnikalari qo‘llaniladi. Ushbu treninglar harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarda ruhiy barqarorliklarini saqlashga yordam beradi.

Harbiy xizmatchilar uchun ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik mashg‘ulotlari tashkil etish zarur. Ushbu mashg‘ulotlar simulatsiya asosida o‘tkazilib, harbiy xizmatchilarga murakkab vaziyatlarda qanday qaror qabul qilishni o‘rganishga yordam beradi. Amaliy mashg‘ulotlar psixologik tayyorgarlikni kuchaytiradi va qiyin vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni saqlashni osonlashtiradi. Ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik jarayonida harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarlik darajasini baholash va monitoring qilish tizimlari zarur. Psixologik testlar, psixologik yordam va individual maslahatlar orqali harbiy xizmatchilarning tayyorgarlik darajasi doimiy ravishda kuzatilishi lozim. Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarligini oshirish bo‘yicha quyidagi takliflarni keltirish mumkin:

Harbiy xizmatchilar uchun psixologik tayyorgarlikni oshirish maqsadida maxsus trening dasturi ishlab chiqilishi zarur. Ushbu dasturda stressni boshqarish, qaror qabul qilish va ruhiy chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar o‘tkazilishi kerak. Masalan, simulyatsiya asosida ekstremal vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning fikrlash va faoliyat ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Harbiy xizmatchilarni ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlikda jamoaviy mashg‘ulotlar muhim rol o‘ynaydi. Jamoa ichida o‘zaro aloqalarni yaxshilash va guruh qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish uchun doimiy ravishda jamoaviy treninglar o‘tkazish zarur. Bu, o‘z navbatida, harbiy xizmatchilarning jamoa sifatida muvaffaqiyatli ishlash qobiliyatini oshiradi.

Harbiy xizmatchilarning tayyorgarlik darajasini baholash uchun samarali tizim ishlab chiqilishi lozim. Baholash jarayonida psixologik testlar, muhokama sessiyalari va individual maslahatlar qo‘llanilishi kerak. Bu yordamida harbiy xizmatchilarning tayyorgarlik darajasi aniqlanadi va zarur bo‘lganda qo‘shimcha yordam ko‘rsatiladi. Harbiy xizmatchilar uchun ruhiy chidamlilikni oshirishga qaratilgan maxsus kurslar tashkil etish zarur. Bu kurslarda meditatsiya, yoga, nafas olish texnikalari kabi stressni boshqarish usullari o‘rgatiladi. Ushbu mashg‘ulotlar harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Harbiy xizmatchilarga psixologik yordam ko‘rsatish tizimini kuchaytirish zarur.



Maxsus maslahatchilar va psixologlar bilan aloqalarni yaxshilash, harbiy xizmatchilarga yordam ko'rsatish uchun doimiy ravishda seminarlar va treninglar tashkil etish kerak. Bunda maxfiylik va muhokama qilish shartlari ta'minlanishi lozim. Harbiy xizmatchilar o'rtasida o'zaro qo'llab-quvvatlashni rivojlantirish uchun maxsus guruhlar tashkil etish muhimdir. Ushbu guruhlar harbiy xizmatchilar o'rtasida psixologik yordam va tajriba almashish imkoniyatini yaratadi. Bu, o'z navbatida, harbiy xizmatchilarning bir-biriga yordam berish va ruhiy barqarorlikni saqlashiga yordam beradi. Ushbu takliflar harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarlik darajasini oshirish va ularning psixologik salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Xulosa sifatida shuni aytish kerakki, harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarga tayyorgarligida psixologik yondashuvlar va ilmiy nazariy asoslar muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning ruhiy chidamliligini oshirish va qiyin vaziyatlarda to'g'ri qarorlar qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Ekstremal vaziyatlarda muvaffaqiyatli faoliyat yuritish uchun psixologik tayyorgarlikni oshirish zaruriy hisoblanadi. Harbiylarda ekstremal vaziyatlarda stressni namoyon bo'lishi nafaqat harbiy xodimning salomatligiga, balki harbiy operatsiyaning muvaffaqiyatiga ham ta'sir qiladi. Shu bois, stressni boshqarish, tayyorgarlik va psixologik barqarorlikni saqlash harbiy xodimlarning samarali ishlashi uchun juda muhimdir. Harbiylarga qaratilgan psixologik qo'llab-quvvatlash va stressni kamaytirish usullari ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi, natijada ular jangovar vaziyatlarda samarali qarorlar qabul qilishga qodir bo'lishadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Nasriddinov Ch.R. Harbiy psixologiya. Tashkent: Fan, 2005.
2. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi xabarleri. Toshkent:QKA,
3. Urinov O'R.Jangovar vaziyatlarda harbiy xizmatchilar faoliyatiningpsixologik xususiyatlari. Toshkent: AVS, 2017.
4. Ekstremal vaziyatlarda psixologik tayyorgarlik. Uzbek Journal of Military Psychology, 2022.-10(2), 55–70.