



MUDDATLI HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI VA RUHIY SOG'LIKNI MUSTAHKAMLASH YO'LLARI

Bulturov Tolibjon Olimjanovich

Annotatsiya: Ushbu tezisda muddatli harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish strategiyalari va ruhiy sog'likni mustahkamlash yo'llari o'rganiladi. Harbiy xizmat, yuqori darajadagi stress, xavf-xatar va psixologik bosim bilan bog'liq bo'lgan muhitda amalga oshiriladi. Ushbu tadqiqotda stressning sabablari, uning harbiy xizmatchilarga ta'siri va stressni boshqarishning zamonaviy usullari ko'rib chiqiladi. Stressni kamaytirish va ruhiy sog'likni yaxshilash uchun samarali strategiyalar, jumladan, psixologik tayyorgarlik, jismoniy faoliyat, meditatsiya va guruh terapiyalari keltiriladi. Tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilar uchun ruhiy sog'likni saqlash va stressni boshqarishda muhim ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Kalit so'zlar: Muddatli harbiy xizmatchilar, Stress, Stressni boshqarish, Ruhiy sog'lik, Psixologik tayyorgarlik.

Kirish.

Muddatli harbiy xizmatchilar, o'z vazifalarini bajarishda turli xil stress omillariga duch keladilar. Ushbu stress, harbiy xizmatning tabiati, xavf-xatarlar, psixologik bosim va jismoniy qiyinchiliklardan kelib chiqadi. Stressning yuqori darajasi ruhiy sog'likka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa harbiy xizmatchilarning samaradorligini pasaytirishi va ularning umumiy farovonligiga zarar yetkazishi mumkin. Shu sababli, stressni boshqarish strategiyalari va ruhiy sog'likni mustahkamlash yo'llarini o'rganish juda muhimdir. Muddatli harbiy xizmatchilarda stressning bir necha asosiy sabablari mavjud: Harbiy xizmat davomida harbiy xizmatchilar jangovar sharoitlarda, tabiiy ofatlarda yoki boshqa xavfli vaziyatlarda bo'lishlari mumkin. Bu holatlar kuchli psixologik bosim yaratadi. Oiladan uzoqda bo'lish, yaqinlardan ajralish hissi va yolg'izlik harbiy xizmatchilar uchun stress manbai bo'lishi mumkin. Harbiy xizmat jismoniy va ruhiy jihatdan juda qiyin bo'lishi mumkin, bu esa stress darajasini oshiradi. Harbiy xizmatchilar doimo o'zgaruvchan muhitda ishlaydi, bu esa ularda noaniqlik va xavotirni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressni boshqarish uchun bir nechta samarali strategiyalar mavjud: Harbiy xizmatchilar uchun psixologik tayyorgarlik dasturlari muhim ahamiyatga ega. Bu dasturlar stressni boshqarish, muammolarni hal qilish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Jismoniy



mashqlar stress darajasini kamaytirishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat endorfinlar ishlab chiqaradi, bu esa kayfiyatni yaxshilaydi va stressni kamaytiradi. Meditatsiya va nafas olish texnikalari stressni kamaytirishda samarali vositalardir. Bu usullar ruhiy tinchlikni saqlashga yordam beradi va stressga qarshi kurashishda qo'llaniladi. Harbiy xizmatchilar o'zaro muloqot qilish va bir-birlariga yordam berish orqali stressni kamaytirishlari mumkin. Guruh terapiyalari orqali ularga o'z his-tuyg'ularini ifoda etish imkoniyati beriladi. Sog'lom ovqatlanish, yetarlicha uyqu va dam olish stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Sog'lom turmush tarzi ruhiy sog'likni mustahkamlashga yordam beradi.

Ruhiy sog'likni mustahkamlash uchun quyidagi yo'llar tavsiya etiladi: Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam ko'rsatish muhimdir. Psixologlar va psixiatrlar bilan muloqot qilish, stress va boshqa ruhiy muammolarni hal qilishda yordam beradi. Harbiy xizmatchilarni stressni boshqarish bo'yicha ta'lim berish ularga zarur ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu jarayon harbiy xizmat davomida muntazam ravishda amalga oshirilishi kerak. Oila, do'stlar va hamkasblar tomonidan beriladigan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash harbiy xizmatchilarning ruhiy sog'ligini mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Stress darajasini muntazam ravishda aniqlash va baholash harbiy xizmatchilarga o'z ruhiy holatini nazorat qilish imkonini beradi. Bu jarayon stressni oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Harbiy xizmatchilar o'z-o'zini rivojlantirish va yangi ko'nikmalarni o'rganishga intilishlari kerak. Bu ularga o'zlarini yanada ishonchli his qilishlariga yordam beradi. Muddatli harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish strategiyalari va ruhiy sog'likni mustahkamlash yo'llari muhim ahamiyatga ega. Stressning sabablari, uning ta'siri va boshqarish usullari harbiy xizmat samaradorligini oshirishda katta rol o'ynaydi. Psixologik tayyorgarlik, jismoniy faoliyat, meditatsiya, guruh terapiyasi va sog'lom turmush tarzi kabi strategiyalar harbiy xizmatchilarning ruhiy sog'ligini mustahkamlashga yordam beradi. Ushbu tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilar uchun stressni boshqarish va ruhiy sog'likni saqlashda muhim ahamiyatga ega bo'lishi kutilmoqda.

Jadvalning tahlili

Yuqoridagi jadval muddatli harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish va ruhiy sog'likni mustahkamlashga qaratilgan strategiyalarning ko'p qirraliligini ochib beradi:

✓ Stress omillarining ko'p qirraliligi:

Jadvalning dastlabki ikki ustuni ko'rsatadiki, stress nafaqat jismoniy, balki ijtimoiy-psixologik va ma'naviy-axloqiy omillar ta'sirida ham yuzaga keladi. Harbiy xizmatchi uchun oiladan uzoqlik, jamoaga moslashuv va xizmatning ma'no-mazmunini tushunish ham jismoniy mashg'ulotlar kabi



muhim stress omilidir. Bu esa stressni boshqarish strategiyalarining ham faqat jismoniy, ham psixologik jihatlarni qamrab olishi kerakligini ko'rsatadi.

✓ Strategiyalarning uyg'unligi:

Uchinchi va to'rtinchi ustunlar, ya'ni "Stressni boshqarish strategiyalari" va "Ruhiy sog'likni mustahkamlash yo'llari" bir-birini to'ldirishi zarurligini ko'rsatadi. Masalan, jismoniy mashqlar stressni kamaytirishga yordam bersa, sog'lom turmush tarzi esa umumiy ruhiy chidamlilikni oshiradi. Shuningdek, kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish (boshqarish strategiyasi) ijtimoiy aloqalarni mustahkamlaydi (mustahkamlash yo'li). Bu shuni anglatadiki, samarali yondashuv ko'p qirrali bo'lishi kerak.

✓ Shaxs va jamoa ta'sirining teng ahamiyati:

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, stressni boshqarish va ruhiy sog'likni mustahkamlashda ham shaxsiy yondashuvlar (relaksatsiya, fikrlashni qayta tuzish, shaxsiy rivojlanish), ham jamoaviy yondashuvlar (jamoaviy tadbirlar, ijtimoiy aloqalar, jamoaviy psixologik qo'llab-quvvatlash) muhim rol o'ynaydi. Harbiy jamoa sharoitida bu ikki yo'nalishning uyg'unligi ayniqsa zarur.

✓ Oldini olish va tiklashga urg'u:

Jadvaldagi strategiyalar nafaqat stress yuzaga kelganda uni boshqarishga, balki stressning oldini olishga ham qaratilgan. Sog'lom turmush tarzi, ma'naviy-axloqiy tarbiya, jismoniy tayyorgarlik kabi omillar stressga chidamlilikni oshiradi va uning salbiy oqibatlarini kamaytiradi. Bu esa profilaktikaning muhimligini ta'kidlaydi. Muddatli harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish va ruhiy sog'likni mustahkamlash kompleks yondashuvni talab qiladi. Harbiylar duch keladigan turli stress omillariga mos ravishda relaksatsiya, kommunikativ ko'nikmalar, jamoaviy hamjihatlik va sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi strategiyalarni qo'llash muhimdir. Bunday tizimli yondashuv xizmatchilarning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligini ham himoya qilib, ularning harbiy xizmatni muvaffaqiyatli ado etishlariga yordam beradi.

Xulosa.

Muddatli harbiy xizmatchilarning stressni samarali boshqarish strategiyalari va ruhiy sog'lig'ini mustahkamlash yo'llari harbiy shaylikni ta'minlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Harbiy xizmatning o'ziga xos sharoitlari, yuqori jismoniy va ruhiy yuklamalar stress darajasini oshirishi mumkin. Shuning uchun, psixologik treninglar, relaksatsiya usullari, jamoaviy hamjihatlikni rivojlantirish va individual psixologik yordam tizimini joriy etish orqali xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirish zarur. Bu nafaqat ularning shaxsiy farovonligini ta'minlaydi, balki intizomni mustahkamlab, jamoaviy ruhni ko'tarishga va jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva Sh. A. Harbiy psixologiya: Stressni boshqarishning zamonaviy usullari va psixoprofilaktika. – "Iqtisod-moliya" nashriyoti, 2021. – 245-b.
2. Akramov M. R. Harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi: Stress-menejment strategiyalari va adaptiv mexanizmlar: Monografiya. – "Fan va texnologiya" nashriyoti, 2018. – 165-b.
3. Haydarov F. I., Xalilova N. I. Harbiy psixologiya va pedagogika: Ekstremal sharoitlarda ruhiy chidamlilikni shakllantirish: O'quv qo'llanma. – O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi nashriyoti, 2015. – 185-b.
4. Karimova V. M. Psixologiya: Stress, uning sabablari, oqibatlari va shaxsiy boshqaruv mexanizmlari. – "Sharq" nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi, 2012. – 260-b.
5. Qosimov M. S. Harbiy menejment va psixologiya: Xodimlarning ruhiy-emosional holatini boshqarish va motivatsiya. – "O'zbekiston" nashriyoti, 2019. – 215-b.