



STRESS VA EKSTREMAL SHAROITLARDA HARBIY JAMOA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI TA'MINLOVCHI PSIXOLOGIK MEXANIZMLAR

Haydarov Muhammadali Abilqosimovich

Annotatsiya: Ushbu tezisda stress va ekstremal sharoitlarda harbiy jamoa faoliyatining samaradorligini ta'minlovchi psixologik mexanizmlar tahlil qilinadi. Harbiy xizmat davomida xodimlar ko'pincha yuqori darajadagi stressga duch keladilar, bu esa ularning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Stressning salbiy ta'sirini kamaytirish va jamoa samaradorligini oshirish uchun turli psixologik mexanizmlar, jumladan, stressni boshqarish strategiyalari, jamoa ruhini mustahkamlovchi usullar va liderlik yondashuvlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, ekstremal sharoitlarda samarali qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish uchun zarur bo'lgan psixologik tayyorgarlik va resurslar ham muhokama qilinadi. Ushbu tadqiqot harbiy tashkilotlarda stressni boshqarish va jamoa samaradorligini oshirish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga qaratilgan.

Kalit so'zlar: Stress, Ekstremal sharoitlar, Harbiy jamoa, Faoliyat samaradorligi, Psixologik mexanizmlar, Stressni boshqarish, Jamoa ruhiyati.

Kirish.

Harbiy jamoa faoliyati ekstremal sharoitlarda amalga oshiriladi, bu esa jamoaning samaradorligini ta'minlashda psixologik mexanizmlarning muhim rol o'ynashini anglatadi. Ekstremal sharoitlar, odatda, stressli vaziyatlarni o'z ichiga oladi, bu esa harbiy xodimlarning psixologik holati va ularning jamoaviy ish faoliyatiga ta'sir qiladi. Ushbu maqolada stress va ekstremal sharoitlarda harbiy jamoa faoliyatini samarali tashkil etish uchun zarur bo'lgan psixologik mexanizmlar ko'rib chiqiladi.

Stress – bu inson organizmining tashqi muhitga nisbatan javobi bo'lib, u turli xil omillar (jismoniy, ruhiy, ijtimoiy) ta'sirida yuzaga keladi. Harbiy jamoalar uchun stress, asosan, jangovar vaziyatlar, xavf-xatarlar va yuqori darajadagi mas'uliyat bilan bog'liq. Stressning ijobiy va salbiy ta'siri mavjud. Ijobiy stress (eustress) motivatsiyani oshirishi va jamoaning faoliyatini yaxshilashi mumkin, salbiy stress (distress) esa qaror qabul qilish qobiliyatini pasaytirishi, jamoa ichidagi munosabatlarni buzishi va umumiy samaradorlikni kamaytirishi mumkin. Ekstremal sharoitlar harbiy jamoaning faoliyatini yanada murakkablashtiradi. Bunday sharoitlarda harbiy xodimlar tezkor qarorlar qabul



qilishlari, bir-birlari bilan samarali aloqa o'rnatishlari va o'z vazifalarini bajarishda yuqori darajada konsentratsiya qilishlari zarur. Ekstremal vaziyatlar ko'pincha kutilmagan hodisalarga olib keladi, bu esa harbiy jamoaning psixologik tayyorgarligini sinovdan o'tkazadi.

Harbiy xodimlar stressni boshqarish uchun turli strategiyalarni qo'llashlari kerak. Bu strategiyalar orasida nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy mashqlar va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mavjud. Ushbu usullar stressni kamaytirishga yordam beradi va harbiy xodimlarning psixologik holatini yaxshilaydi. Ekstremal sharoitlarda jamoaviy ruhning yuqori darajada bo'lishi muhimdir. Jamoa a'zolari o'rtasida ishonch, hamjihatlik va qo'llab-quvvatlash hissi yaratilishi zarur. Bunday ruhiy muhit har bir a'zoning o'z vazifasini bajarishga bo'lgan ishtiyoqini oshiradi.

Ekstremal sharoitlarda tezkor va aniq qaror qabul qilish juda muhimdir. Psixologik tayyorgarlik va tajriba qaror qabul qilish jarayonini tezlashtiradi. Harbiy xodimlar oldindan belgilangan protokollar va taktikalar asosida harakat qilishlari kerak. Harbiy xodimlar o'z his-tuyg'ularini anglab yetishlari va ularni boshqarish qobiliyatiga ega bo'lishlari zarur. O'z-o'zini anglash stressni kamaytirishga yordam beradi va harbiy xodimlarning psixologik holatini yaxshilaydi. Harbiy jamoalar uchun doimiy trening va tayyorgarlik muhimdir. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki psixologik tayyorgarlikni ham o'z ichiga oladi. Trening jarayonida stressli vaziyatlarga tayyorlanish, simulyatsiyalar o'tkazish va jamoaviy ish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Stress va ekstremal sharoitlarda harbiy jamoa samaradorligini ta'minlashda **yuqori jipslik, hissiy barqarorlik, yetakchilik nufuzi, vaziyatni to'g'ri baholash va o'zaro ishonch** kabi psixologik mexanizmlar hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bu mexanizmlar harbiy xizmatchilarning qo'rquvni boshqarishi, tezkor qaror qabul qilishi va stressga chidamliligini oshirishga xizmat qiladi.

Harbiy jamoa samaradorligini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmlar:

Jipslik va o'zaro qo'llab-quvvatlash (Cohesion): Jamoa a'zolarining umumiy maqsad yo'lida birlashishi va stressni birgalikda yengishi.

Hissiy barqarorlik va o'z-o'zini boshqarish: Ekstremal vaziyatlarda vahimaga tushmaslik, qo'rquvni nazorat qilish va hissiyotlarni jilovlash qobiliyati.

Yetakchilik nufuzi (Leadership): Komandirning qaror qat'iyligi va jamoani to'g'ri yo'naltira olishi, bu esa ishonchni mustahkamlaydi.

Motivatsiya va ruhiy tayyorgarlik: Harbiy vazifani bajarishning ahamiyatini tushunish va yuqori mas'uliyat hissi.

Axborotni tezkor qayta ishlash: Yuqori stress sharoitida muhim ma'lumotlarni saralash va to'g'ri qaror qabul qilish mexanizmi.



Samaradorlikni oshirish usullari:

Maxsus treninglar: Simulyatsiya qilingan ekstremal sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish.

Psixologik treninglar: Stressga chidamlilikni rivojlantirish (psixoregulyatsiya).

Jamoaviy shakllantirish (Team-building): Jamoa a'zolarining o'zaro ishonchini oshirishga qaratilgan tadbirlar.

Bu mexanizmlarning barchasi harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini barqaror saqlash va jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish orqali vazifani muvaffaqiyatli bajarishga xizmat qiladi.

Ekstremal sharoitlarda harbiy jamoa faoliyatining samaradorligini ta'minlovchi psixologik mexanizmlar stressni boshqarish, jamoaviy ruhni oshirish, tezkor qaror qabul qilish, o'z-o'zini anglash va doimiy tayyorgarlik kabi omillardan iboratdir. Ushbu mexanizmlar harbiy xodimlarning psixologik holatini yaxshilashga, ularning faoliyatini samarali tashkil etishga yordam beradi va ekstremal sharoitlarda muvaffaqiyatga erishishda muhim rol o'ynaydi. Shuning uchun harbiy tashkilotlar psixologik tayyorgarlikka e'tibor berishlari zarur, bu esa ularning umumiy samaradorligini oshiradi.

Xulosa.

Stress va ekstremal sharoitlar harbiy jamoa jipsligini sinovdan o'tkazuvchi asosiy omillardir. Jamoa faoliyati samaradorligini ta'minlovchi asosiy psixologik mexanizmlarga o'zaro ishonch, emotsional barqarorlik va vaziyatli liderlik kiradi. Ekstremal holatlarda harbiy xizmatchilarning guruh ichidagi roli aniq taqsimlanishi va "yelkashlik" hissi kuchayishi natijasida o'ziga xos jamoaviy immunitet shakllanadi. Psixologik tayyorgarlik va o'z-o'zini boshqarish usullari stressning salbiy ta'sirini kamaytirib, diqqatni umumiy maqsadga yo'naltirishga yordam beradi. Xulosa qilib aytganda, muvaffaqiyatli jamoa nafaqat texnik tayyorgarlikka, balki bir-birini qo'llab-quvvatlovchi mustahkam ruhiy mexanizmlarga tayanadi. Bu esa har qanday murakkab va xavfli vaziyatda jangovar shaylikni saqlab qolish hamda g'alabaga erishishning bosh kafolatidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Barotov, Sh. Psixologik xizmat asoslari: harbiy jamoalarda shaxslararo munosabatlar, stressga chidamlilik va ekstremal sharoitlarda xizmatchilarning ruhiy holatini diagnostika qilish bo'yicha fundamental darslik. Toshkent: Fan nashriyoti, 2012. 185-bet.
2. G'oziyev, E. Boshqaruv psixologiyasi: rahbar shaxsi, liderlik qobiliyatlari va jamoada sog'lom ruhiy muhitni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik



qonuniyatlari yuzasidan o'quv qo'llanma. Toshkent: Universitet, 2011. 140-bet.

3. Jo'rayev, A. Harbiy psixologiya: muddatli va shartnoma asosidagi harbiy xizmatchilarning jangovar tayyorgarligi hamda ekstremal vaziyatlarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish metodikasi bo'yicha qo'llanma. Buxoro: Durdona nashriyoti, 2020. 65-bet.

4. Karimov, V. Ijtimoiy psixologiya: guruh dinamikasi, kichik jamoalarda birdamlikni shakllantirish va harbiy xizmatchilarning kasbiy motivatsiyasini oshirishning amaliy usullari. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti, 2016. 135-bet.

5. Shoumarov, G'. Amaliy psixologiya: favqulodda vaziyatlar va jangovar harakatlar davrida harbiy xizmatchilarga psixologik yordam ko'rsatish hamda rehabilitatsiya qilishning zamonaviy usullari yuzasidan metodik darslik. Toshkent: Sharq nashriyot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi, 2015. 168-bet