

**HARBIY XIZMATCHILARNING EKSTREMAL
VAZIYATLARDAGI STRESSI**

Adilov Jo'rabek Norimmatovich

Annotatsiya: Ushbu tezisda harbiy xizmatchilarning ekstremal va jangovar vaziyatlarda duch keladigan psixologik stress holatlari, ularning kelib chiqish omillari va shaxsiy tarkibning xizmat faoliyatiga ta'siri yoritilgan. Tadqiqotda ekstremal sharoitlarda yuzaga keladigan kuchli emotsional bosimning harbiy xizmatchilarning qaror qabul qilish qobiliyati, diqqat konsentratsiyasi va jismoniy salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, maqolada harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilik (resilyans) ko'nikmalarini shakllantirish, psixologik adaptatsiya jarayonlarini jadallashtirish hamda ekstremal vaziyatlarda o'z-o'zini boshqarish usullari bo'yicha ilmiy-amaliy tavsiyalar keltirilgan. Mazkur ish harbiy psixologiya, jangovar shaylikni oshirish va ekstremal sharoitlarda shaxsiyat barqarorligini saqlash sohasidagi mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilar, ekstremal vaziyatlar, psixologik stress, jangovar shaylik, stressga chidamlilik.

Kirish

Harbiy xizmat har doim inson imkoniyatlarining chegarasida amalga oshiriladigan faoliyat turi bo'lib kelgan. Zamonaviy dunyodagi geosiyosiy o'zgarishlar, mahalliy mojarolar va texnogen ofatlar harbiy xizmatchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuksak darajadagi psixologik barqarorlikni ham talab etadi. Ekstremal vaziyatlar - bu inson hayoti va sog'lig'iga bevosita xavf tug'diradigan, odatdagi turmush tarzidan tubdan farq qiladigan va tezkor qaror qabul qilishni talab etadigan sharoitlardir. Bunday vaziyatlarda harbiy xizmatchi kuchli psixologik bosim - stressni boshidan kechiradi. Stress holati jangovar vazifaning bajarilishiga ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu sababli ushbu mavzuni o'rganish harbiy psixologiya va milliy xavfsizlikning muhim bo'g'ini hisoblanadi. Harbiy sohada ekstremal vaziyatlarga jangovar harakatlar, terrorizmga qarshi operatsiyalar, tabiiy ofat oqibatlarini bartaraf etish, uzoq muddatli izolyatsiya va kutilmagan favqulodda hodisalar kiradi. Ushbu vaziyatlarning o'ziga xosligi shundaki, ular noaniqlik, axborot yetishmasligi yoki haddan tashqari ko'pligi, vaqt tanqisligi va hayotga bo'lgan real xavf bilan xarakterlanadi. Bunday sharoitda harbiy xizmatchida "jang yoki qoch" (fight or flight) mexanizmi ishga tushadi. Bu organizmning barcha ichki resurslarini safarbar qiluvchi fiziologik reaksiya bo'lib, u adrenalin va kortizol gormonlarining keskin ortishi



bilan kuzatiladi.

Gans Selye nazariyasiga ko'ra, stress uch bosqichdan o'tadi: hushyorlik (tashvish), qarshilik va charchash. Harbiy xizmatchi uchun eng xavfli bosqich - charchash bosqichidir, chunki bu paytda organizmning himoya mexanizmlari ishdan chiqadi va xato qilish ehtimoli ortadi. Fiziologik jihatdan esa yurak urishi tezlashadi, nafas qisadi, mushaklar haddan tashqari taranglashadi. Agar stress to'g'ri boshqarilmasa, bu harbiy intizomning buzilishiga, buyruqlarni noto'g'ri bajarishga va oxir-oqibat shaxsiy tarkib orasida yo'qotishlarga olib kelishi mumkin. Ekstremal vaziyatlarda stressni butunlay yo'q qilib bo'lmaydi, lekin uni boshqarishni o'rganish mumkin. Harbiy psixologiyada stressga chidamlilikni (resilyans) oshirishning bir necha yo'nalishlari mavjud: Harbiy xizmatchi o'quv-mashg'ulotlar davomida jangovar sharoitga maksimal yaqinlashtirilgan vaziyatlarga (shovqin, tutun, kutilmagan to'siqlar) duch kelishi kerak. Bu "psixologik immunitet"ni shakllantiradi. Nafas olish mashqlari (kvadrat usulida nafas olish), mushaklarni bo'shashtirish va pozitiv o'z-o'ziga buyruq berish (self-talk) kabi usullar harbiy xizmatchiga eng og'ir daqiqalarda o'zini qo'lga olishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yonidagi safdoshi va komandiriga ishongan harbiy xizmatchi stressni ancha yengil o'tkazadi. Jamoaviy ruh - eng kuchli antistress omilidir. Ekstremal vaziyatda komandirning xulq-atvori hal qiluvchi ahamiyatga ega. Agar rahbar vazminlik va sovuqqonlik namoyish etsa, bu kayfiyat butun bo'linmaga yuqadi. Harbiy psixologlar esa shaxsiy tarkibning ruhiy holatini doimiy monitoring qilib borishlari, charchash alomatlari ko'ringan xizmatchilarga o'z vaqtida yordam ko'rsatishlari lozim. Jangovar vazifadan keyin amalga oshiriladigan debriefing (bo'lib o'tgan voqealarni hissiy muhokama qilish) jarayoni stressning surunkali shaklga o'tishining oldini oladi. Harbiy xizmatchilarga o'z qo'rquvlari va his-tuyg'ularini bayon qilish imkonini berish ularning ruhiy tiklanishini tezlashtiradi

Xulosa

Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressi - bu murakkab va ko'p qirrali hodisa. Uni faqat salbiy omil deb baholamaslik kerak, chunki me'yoridagi stress insonni xavfga qarshi safarbar qiladi. Biroq, stressning haddan tashqari yuqori darajasi professional faoliyatga to'sqinlik qiladi. Zamonaviy armiya tizimida harbiy xizmatchilarni psixologik tayyorlash, ularda stressga chidamlilik ko'nikmalarini shakllantirish va xizmatdan keyingi reabilitatsiya masalalari davlat siyosatining ustuvor yo'nalishi bo'lib qolishi shart. Faqatgina ruhan baquvvat, ekstremal sharoitda o'z hissiyotlarini jilovlay oladigan harbiy xizmatchigina vatan himoyasi yo'lidagi mas'uliyatli vazifalarni sharaf bilan bajara oladi. Harbiy psixologiyaning yutuqlarini amaliyotga tatbiq etish shaxsiy tarkibning salomatligini asrash va jangovar shaylikni yangi bosqichga ko'tarishning kafolatidir.



O'ZBEKISTON: ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOT MASALALARI

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayeva Sh. A. Harbiy psixologiya va ekstremal vaziyatlar metodologiyasi: Oliy harbiy ta'lim muassasalari tinglovchilari va kursantlari uchun darslik. O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti tahririyati, 2021. 172-b.
2. G'oziyev E. G'. Umumiy psixologiya va insonning ekstremal sharoitlardagi faoliyati barqarorligi: nazariy va amaliy tadqiqotlar majmuasi. - "Noshir" nashriyoti, 2012. 245-b.
3. Qurbonov A. M. Harbiy xizmatchilarda jangovar harakatlar va favqulodda vaziyatlarda stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik mexanizmlari. SamDU ilmiy kengashi nashri, 2019.108-b.
4. Shoumarov G'. B., Haydarov F. I. Harbiy psixologiya va shaxsning jangovar shayligini oshirishning zamonaviy usullari: o'quv-uslubiy qo'llanma. "Akademnashr" nashriyoti, 2018. 140-b.

