



UDK:159.9

Elyorbek MAJIDOV,
Mustaqil izlanuvchi
E-mail:elyormajidov@gmail.com

O'zMU professori D.Muxammedova taqrizi asosida

HARBIY XIZMATCHILARNI STRESSGA CHIDAMLILIGINI OSHIRISHNING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK JIHATLARI

Аннотация

Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarni amaliy tayyorlashning psixologik jihatlarini va ularning stress holatidan chiqish mexanizmlari yoritilgan.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilarni stressga chidamliligi, ruhiy barqarorlik, qarshi kurash treningi, psixologik shikastlanish, reintegratsiya.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация

В данной статье отражается психологическая подготовка военнослужащих к боевым действиям и механизм выхода из стрессовых ситуаций.

Ключевые слова: Стресс во время действий, психологическая устойчивость, тренинг по борьбе с стрессовыми ситуациями, психологическая травма, реинтеграция.

SPECIFIC PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INCREASING THE STRESS RESISTANCE OF MILITARY PERSONNEL

Annotation

The article explores psychological sides of preparing military officers to combat activities and present mechanisms of getting out stress situation.

Key words: Stress on combat activities, unchanging psychologic mood, training of combat against to, psychological hurt, reintegration.

Kirish. Hozirgi kunda shiddat bilan rivojlanayotgan turli davlatlar orasida siyosiy va harbiy nizolar vujudga kelmoqda. Rossiya va Ukraina, Ozarbayjon va Armaniston, Tojikiston va Qirg'iston chegarasida sodir bo'layotgan o'zaro nizolar hamda qo'shni davlatlar Qozog'iston va Qirg'izistonda bo'lib o'tgan davlat to'ntarishlarini misol keltirish mumkin. Mazkur nizoli to'qnashuvlar davrida maxsus bo'linma harbiy xizmatchilarning roli alohida ahamiyat kasb etadi.

Xususan, 2022 yilda Qoraqalpog'iston Respublikasida sodir bo'lgan mitingni bostirishda harbiy xizmatchilar, jumladan, DXX maxsus bo'linma xodimlari jasorat ko'rsatishgan. Biroq, miting davomida harbiy xizmatchilarning psixologik shok va stress holatiga tushib, xizmat vazifasini tashlab ketgan salbiy holatlar ham kuzatildi.

Bo'lib o'tgan miting shuni ko'rsatdiki, har qanday vaziyatda ham harbiy xizmatchilarni jangovar harakatlarga tayyorlashda jismoniy tayyorgarlik va taktik ko'nikmalardan farqli o'laroq, psixologik tayyorlash muhim jarayon hisoblanadi. Jangovar tayyorgarlikning psixologik jihatlarini yuqori stressli sharoitlarda harbiy xizmatchilarning ruhiy chidamliligi, moslashuvchanligi va umumiy xavfsizligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Muhokama. Har bir yaxshi tashkil etilgan armiya harbiy xizmatchilari yuqori hissiy va psixologik holatdan manfaaddor bo'ladi. Shuning uchun maxsus bo'linma harbiy xizmatchilarida ruhiy tayyorgarlik, hissiy, ruhiy barqarorlikni shakllantirish hamda jangovar vaziyatlardan xabardorlikni oshirishga e'tiborimizni qaratishimiz lozim.

Ruhiy tayyorgarlik. Jangovar tayyorgarlikning asosiy psixologik jihatlaridan biri bu – aqliy chidamlilik va tayyorlikni rivojlantirishdir. Harbiy xizmatchilarning ruhiy mustahkamlik, hissiyotni tartibga solish, barqarorlik va bosim ostida to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun qattiq tayyorgarlikdan o'tishlari kerak. Bu shaxslarni jangovar ssenariylarga taqlid qilish, vaziyatdan xabardorlikni oshirish va missiyaga diqqatni jamlash hissinin kuchaytirishni o'z ichiga oladi.

Vizualizatsiya, o'z-o'ziga ijobiy gapirish va stressga qarshi turish kabi psixologik trening usullari harbiy xizmatchilarga ruhiy chidamlilikni rivojlantirishga va jangovar vaziyatlarda optimal ishlashni saqlab qolishga yordam beradi[1].

Hissiy tartibga solish. Harbiy xizmatchilarni jangga tayyorlash ularni his-tuyg'ularini samarali tartibga solish ko'nikmalari bilan ta'minlashni o'z ichiga oladi. Jangovar harbiy xizmatchilar o'zida qo'rquv, g'azab va qayg'uni boshqarishni o'rganishlari, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish kabi qobiliyatlarni o'zida shakllantirishi lozim. Hissiy tartibga solish bo'yicha mashg'ulotlar hissiy ong, kognitiv qayta baholash va boshqariladigan nafas olish mashqlari kabi usullarni o'z ichiga oladi. Harbiy xizmatchilar hissiy intellekt va o'zini-o'zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirish orqali jangovar hissiy qiyinchiliklarni yengib o'tishlari va ruhiy muvozanatni saqlab qolishlari mumkin.

Bunga misol keltirish mumkin. Psixolog F.E.Uorren AQShning maxsus tayyorgarlik kuchlari bazasida joylashgan 200 nafar faol harbiy xizmatchilar orasida 65 balli tizimda

so'rovnomaga o'tkazadi, unda hayotiy voqealar, kasbiy stressni idrok etish, jangovar vaziyatlardagi stress va hissiy salomatlik o'rtasidagi munosabatlar haqidagi savollar mavjud edi. Natijalar ushbu harbiy xizmatchilarda hayotiy stresslarga qaraganda ishdagi stress holatlari ancha yuqori edi ($p < 0.00$). Chorak (26%) ishda sezilarli stressdan aziyat chekayotganlarni, 5% ishda stress ularga sezilarli hissiy tanglikni keltirib chiqarayotganini va 8% ishda stressni boshdan kechirayotganini, ularning hissiy salomatligiga zarar yetkazayotganini ko'rsatdi.

O'tkazilgan tadqiqotning xulosasiga ko'ra, harbiy xizmatchilarning 4% dan ko'prog'i ishda jiddiy stressdan aziyat chekkanliklari va bu shaxslarning katta qismi jiddiy hissiy kasalliklarga duchor bo'lganliklari aniqlandi.

Harbiy xizmatchilarning jangovar vaziyatlarga tayyorlashning psixologik jihatlariga jang maydonidan tashqarida ham mavjud. Harbiy xizmatchilarning doimiy ratsional hayotiga muvaffaqiyatli o'tishlari uchun psixologik yordam ko'rsatish juda muhimdir. Jang tajribalari uzoq davom etadigan psixologik ta'sirlarni, jumladan, travmadan keyingi stress (SSB), depressiya va qo'rquvni qoldirishi mumkin. Ruhiy psixologik xizmatlar, maslahatlar harbiy xizmatchilarga psixologik tanglikni boshqarishga va jamiyatga qayta integratsiyalashuviga yordam beradi. Bundan tashqari, doimiy qo'llab-quvvatlash va monitoring ruhiy salomatlik bilan bog'liq potensial muammolarni erta aniqlash va hal qilishga yordam beradi, bu esa harbiy xizmatchilar va ularning oilalariga uzoq muddatli ta'sirni kamaytiradi.

Harbiy xizmatchilarni jangovar harakatlarga tayyorlash psixologik jihatlarini har tomonlama tushunishni talab qiladi. Ruhiy tayyorgarlik, stressni boshqarish, hissiy tartibga solish va harbiy xizmatdan keyingi yordamga e'tibor qaratish orqali harbiy tashkilotlar o'z xodimlarining psixologik chidamliligi va barqarorligini oshirishi mumkin. Psixologik tayyorgarlik va qo'llab-quvvatlash muhimligini tan olish harbiy operatsiyalarning umumiy samaradorligi va uzoq muddatli muvaffaqiyatni ta'minlashda juda muhimdir. Jangovar tayyorgarlikning psixologik jihatlariga ustuvor ahamiyat berish orqali biz harbiy xizmatchilarimizni ruhiy salomatligini asrash bilan birga zamonaviy jang maydonidagi qiyinchiliklarga qarshi turish uchun tayyorlaymiz.

Jangovar tayyorgarlik an'anaviy ravishda jismoniy tayyorgarlik, taktik mahorat va texnik mahoratga qaratiladi. Bu jihatlar, shubhasiz, hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lsa-da, jangning psixologik jihatini e'tibordan chetda qoldirib bo'lmaydi. Jangchilarning ruhiy chidamliligi, hissiy barqarorligi va kognitiv moslashuvchanligi ularning jang maydonidagi harakatlarining samaradorligi, omon qolish ehtimolini va qo'yilgan vazifani muvaffaqiyatli bajarishlarida hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Jangovar vaziyatlar, asosan, stressli va oldindan rejalashtirilmagan bo'lib, ko'pincha qo'rquv, noaniqlik va kuchli bosim bilan tavsiflanadi. Harbiy xizmatchilar qisqa vaqt ichida oqilona qaror qabul qilishlari, his-tuyg'ularini boshqarishlari va diqqat-e'tiborlarini qo'yilgan jangovar vazifani bajarishga qaratishlari lozim. Jangovar tayyorgarlikning psixologik jihatlarini e'tiborsiz qoldirish qaror qabul qilishning buzilishiga, vaziyatni anglashning pasayishiga va psixologik jarohatlarga nisbatan zaiflikning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Ruhiy barqarorlikni shakllantirish. Stressga qarshi kurash treningi –jangchilarni haqiqiy hayotdagi jangovar vaziyatlarga mustahkam tayyorgarliklarini va stressni yengish qobiliyatini oshirish uchun olib boriladigan mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Trening stress omillarining intensivligini asta-sekin oshirib, maxsus bo'linma xodimlarida psixologik

chidamlilik, kognitiv moslashuvchanlik va muammolarni samarali hal qilish qobiliyatlarini rivojlantiradi[2].

Ehtiyotkorlik va meditatsiya amaliyotlarini jangovar mashg'ulotlarga kiritish diqqatni nazorat qilishni, psixologik chidamlilikni va umumiy aqliy muvozanatni yaxshilashi mumkin. Ushbu usullar DXX Maxsus bo'linmalaridagi harbiy xizmatchilarga jangovar vaziyatga psixologik jihatdan tayyor bo'lishga yordam beradi va bosim ostida aniq qarorlar qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

Psixologik terapiya jangchilarni noto'g'ri fikrlarga qarshi kurashish va o'zgartirish uchun kognitiv qayta qurish usullari bilan ta'minlaydi. Kognitiv buzilishlar va salbiy fikrlash shakllariga murojaat qilish orqali jangchilar yanada chidamli fikrlashni rivojlantirishlari mumkin, bu ularga stress va qiyinchiliklarni yaxshiroq yengish imkonini beradi.

Qaror qabul qilish va jangovar vaziyatdan xabardorlikni oshirish. Jangovar tayyorgarlikka real ssenariylarni kiritish jangchilarga bosim ostida qaror qabul qilishni mashq qilish imkonini beradi. Jangovar vaziyatlarni taqlid qilish orqali maxsus bo'linma harbiy xizmatchilari o'zlarining vaziyatdan xabardorligini, qaror qabul qilish tezligini va o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish ko'nikmalarini rivojlantirishlari mumkin.

Harbiy xizmatchilar jangoldi nazorat ostida nafas olish, vizualizatsiya va o'z-o'zidan gapirish kabi stressni boshqarish usullariga o'rgatilgan bo'lishi kerak. Ushbu usullar jangchilarning stressga fiziologik va psixologik tayyor turishlariga yordam beradi, bu ularga diqqatni jamlash, yuqori bosimli vaziyatlarda samarali va to'g'ri qarorlar qabul qilishlariga imkon beradi.

O'z-o'zini anglash, o'zini o'zi boshqarish, empatiya va ijtimoiy ko'nikmalarni o'z ichiga olgan hissiy intellekt jangda samarali yetakchilik va jamoaviy ish uchun juda muhimdir. Jangchilarni hissiy intellektga o'rgatish ularning o'z his-tuyg'ularini boshqarish, boshqalarning his-tuyg'ularini tushunish va o'z bo'linmalarida ijobiy munosabatlarni saqlash qobiliyatini oshiradi[3].

Maxsus bo'linma harbiy xizmatchilarining jangovar vazifalarni ado etish davomida psixologik shikastlanishga qarshi kurashishi uchun quyidagilarni taklif qilishimiz maqsadga muvofiq:

1) Psixologik birinchi yordam. Harbiy xizmatchilar psixologik jarohatni boshdan kechirishi mumkin bo'lgan o'rtoqlariga zudlik bilan yordam ko'rsatish uchun psixologik birinchi yordam bo'yicha treningdan o'tishlari kerak. Ushbu trening jangchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash, faol tinglay olish, muammolarga to'g'ri yechim topish va kerak bo'lganda professional yordamga murojaat qilish ko'nikmalari bilan ta'minlaydi.

2) Reintegratsiya va psixologik travmadan chiqish jarayonini osonlashtirish. Jangchilar jangdan keyingi psixologik travma ta'sirlaridan o'z vaqtida va tez chiqib ketish ko'nikmalariga ega bo'lishlari kerak. Ushbu dasturlar maslahatlar va psixologik qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga olib, reintegratsiya jarayonini osonlashtirish va travmadan keyingi stress buzilishi (TSB) xavfini kamaytirish uchun xizmat qiladi.

Xulosa. Maxsus bo'linma harbiy xizmatchilarini psixologik jihatidan tayyorlashda quyidagilarni zarur deb hisoblaymiz: maxsus tayyorgarlik ko'rishda jangovar tayyorgarlikning psixologik jihatlariga ustuvorlik berish maxsus bo'linma harbiy xizmatchilarning samaradorligi, chidamliligi va xavfsizligini oshirish uchun muhimdir. Aqliy chidamlilikni oshirish, qarorlar qabul qilishni kuchaytirish va psixologik jarohatlarni bartaraf etish strategiyalarini birlashtirgan holda, maxsus bo'linma harbiy xizmatchilari o'z xodimlarining jangovar qiyinchiliklarga dosh berishi uchun psixologik tayyorgarlikni ta'minlashi mumkin. Psixologik

tayyorgarlikning muhimligini ta’kidlagan holda, biz jangovar tayyorgarlikka yanada yaxlit yondashuvni yaratishimiz mumkin, bu esa, pirovardida, jang maydonidagi natijalarni

yaxshilashga va harbiy xizmatchilarimizning uzoq muddatli ruhiy salomatligini saqlashga olib keladi.

ADABIYOTLAR

1. Самойлина Т.Г. Психологическое сопровождение военнослужащих срочной службы войск специального назначения. Северо-Кавказский психологический вестник, №9/4, 2011. – с. 55-67.
2. http://psyjournal.ru/files/53602/psyedu_ru_2012_2_Aron.pdf
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов –М.: 2001. – с. 54-56.