

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSGA BARDOSHLILIK VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Hakimov Izzat Nusratulloevich

Oriental universiteti 2- bosqich magistranti

Annotatsiya.

Ushbu tezis harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilik va uning psixologik ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Harbiy xizmat davomida xizmatchilar ko'plab stressli vaziyatlarga duch keladilar, bu esa ularning psixologik holatiga, ish samaradorligiga va jamoaviy muhitga ta'sir qiladi. Stressga bardoshlilik darajasi harbiy xizmatchilarning vazifalarni bajarish qobiliyatini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Tezisdan stressga bardoshlilikni oshirish usullari, uning psixologik salomatlikka ta'siri, shuningdek, stressni boshqarish strategiyalari muhokama qilinadi. Tadqiqot natijalari harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning ahamiyatini ko'rsatadi va psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda asos bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Harbiy xizmatchilar, Stressga bardoshlilik, Psixologik ta'sir, Stress boshqaruvi, Psixologik salomatlik, Jamoaviy ish, Stressli vaziyatlar, Emotsional intellekt

Аннотация. Данная диссертация посвящена изучению стрессоустойчивости и ее психологического воздействия на военнослужащих. Во время военной службы военнослужащие подвергаются воздействию множества стрессовых ситуаций, которые влияют на их психологическое состояние, работоспособность и командную среду. Уровень стрессоустойчивости является важным фактором, определяющим способность военнослужащих выполнять свои задачи. В диссертации рассматриваются методы повышения стрессоустойчивости, ее влияние на психологическое здоровье, а также стратегии управления стрессом. Результаты исследования указывают на важность развития стрессоустойчивости у военнослужащих и служат основой для разработки программ психологической помощи.

Ключевые слова: Военнослужащие, стрессоустойчивость, психологическое воздействие, управление стрессом, психологическое здоровье, командная работа, стрессовые ситуации, эмоциональный интеллект

Annotation. This thesis is devoted to the study of stress tolerance and its psychological impact in military personnel. During military service, servicemen are exposed to many stressful situations, which affect their psychological state, work efficiency, and team environment. The level of stress tolerance is an important factor determining the ability of military personnel to perform their tasks. The thesis discusses

methods for increasing stress tolerance, its impact on psychological health, as well as stress management strategies. The results of the study indicate the importance of developing stress tolerance in military personnel and serve as the basis for developing psychological assistance programs.

Keywords: Military personnel, Stress tolerance, Psychological impact, Stress management, Psychological health, Teamwork, Stressful situations, Emotional intelligence

KIRISH.

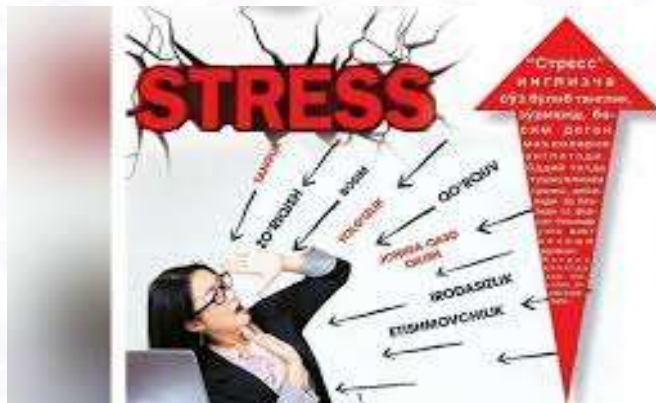
Harbiy xizmat – bu nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham qiyin bo‘lgan bir faoliyatdir. Harbiy xizmatchilar turli xil stressli vaziyatlarga duch kelishadi, bu esa ularning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilik va uning psixologik ta'siri o'rganiladi. Stress – bu inson organizmining muayyan tashqi yoki ichki ta'sirlarga javob berish jarayonidir. Stress turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin: akutsiy (tezda yuzaga keladigan) va xronik (uzoq muddat davom etadigan). Harbiy xizmatchilar ko'pincha jangovar sharoitlarda, xavf-xatarlar, jismoniy kuch va ruhiy bosim bilan bog'liq stressga duch keladilar. Ushbu vaziyatlar harbiy xizmatchilarning stressga bardoshlilik darajasini aniqlovchi muhim omillardir. Stressga bardoshlilik – bu insonning stressli vaziyatlarga qanday munosabatda bo'lishi va ularga qanday qilib javob berish qobiliyatidir. Harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilik darajasi ularning psixologik salomatligi, ish samaradorligi va jamoaviy muhitga bevosita ta'sir qiladi. Stressga bardoshlilikni oshirish uchun bir qator usullar mavjud, jumladan, psixologik tayyorgarlik, jismoniy mashqlar, meditatsiya va boshqaruv strategiyalari.



Harbiy xizmatchilarda stressning psixologik ta'sirlari juda keng tarqalgan. Ular orasida depressiya, tashvish, uyqusizlik va emotsional muammolar mavjud. Stressli vaziyatlar davomida harbiy xizmatchilar o'zlariga ishonchni yo'qotishi, motivatsiya pasayishi va jamoaviy ishda muammolarga duch kelishi mumkin. Bu esa o'z navbatida harbiy operatsiyalar samaradorligini pasaytiradi. Harbiy xizmatchilarni stressli vaziyatlarga tayyorlash uchun psixologik tayyorgarlik dasturlari muhim ahamiyatga

ega. Bu dasturlar stressni boshqarish strategiyalarini o'rganishga yordam beradi. Jismoniy faoliyat stressni kamaytirishga yordam beradi. Sport bilan shug'ullanish, yurish yoki boshqa jismoniy mashqlar stressni kamaytirish va ruhiy holatni yaxshilashda samarali hisoblanadi.

Meditatsiya va relaksatsiya texnikalari stressni boshqarishda foydali bo'lishi mumkin. Bu usullar harbiy xizmatchilarga ichki tinchlikni topishga yordam beradi. Emotsional intellektni rivojlantirish harbiy xizmatchilar uchun muhimdir. Bu ularning o'z his-tuyg'ularini boshqarish va boshqalar bilan samarali muloqot qilish qobiliyatini oshiradi. Jamoaviy ish va guruh dinamikasi stressga bardoshlilikni oshirishda muhim rol o'ynaydi. Harbiy xizmatchilar o'zaro yordam berish orqali stressni kamaytirishi mumkin. Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam dasturlari stressni boshqarish va psixologik salomatlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu dasturlar doirasida individual maslahatlar, guruh sessiyalari va treninglar o'tkazilishi mumkin. Psixologlar va mutaxassislar harbiy xizmatchilarni qo'llab-quvvatlash orqali ularning stressga bardoshlilik darajasini oshirishga yordam beradilar.



Harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilik va uning psixologik ta'siri har qanday harbiy tashkilot uchun muhim masala hisoblanadi. Stressli vaziyatlarga tayyorgarlik ko'rish, psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqish va stressni boshqarish strategiyalarini o'rganish harbiy xizmatchilarning psixologik salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqot natijalari harbiy xizmatda stressga bardoshlilikni oshirishning ahamiyatini ko'rsatadi va harbiy xizmatchilarni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni yanada takomillashtirishga yordam beradi.

Harbiy xizmatchilarda stressga bardoshlilik - bu jangovar vaziyatlar, intizomiy talablar va uzoq muddatli ijtimoiy ajralish sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlash, kasbiy samaradorlikni ta'minlash va psixologik zo'riqishni boshqarish qobiliyatidir. Uning psixologik ta'siri his-tuyg'ularni tartibga solish, kognitiv funksiyalarni saqlash va jismoniy-ruhiy salomatlikni himoya qilishda namoyon bo'ladi.

Harbiy xizmatchilarda stress va bardoshlilikning asosiy jihatlari:

Stress omillari (Stressorlar): Jangovar vaziyatlar, yuqori intizomiy talablar, xavf-xatar, uzoq muddatli oiladan ajralish va xizmat faoliyatining o'ziga xos murakkabligi.

Psixologik ta'siri: Stressga chidamlilik darajasi harbiy xizmatchining kasbiy samaradorligi, ruhiy sog'lig'i va umumiy xizmat faoliyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Bardoshlilikni shakllantirish (Psixoprofilaktika): Hissiy-irodaviy sifatlarni tarbiyalash, psixologik tayyorgarlik, va jamoadagi sog'lom muhitni shakllantirish orqali stressga qarshi barqarorlikni oshirish mumkin.

Gender jihatlari: Harbiy xizmatchilarning stressga bardoshliliigi gender xususiyatlariga ko'ra turlicha namoyon bo'lishi mumkin. Xizmat faoliyatida yuzaga keladigan stress vaziyatlarini to'g'ri boshqarish va psixologik tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish harbiy xizmatchilarning jangovar shayligini oshirishning asosiy omili hisoblanadi.

XULOSA.

Harbiy xizmat o'zining ekstremal sharoitlari, qat'iy tartib-intizomi va yuqori mas'uliyati bilan ajralib turadi, bu esa harbiy xizmatchilardan yuksak darajadagi stressga bardoshlilikni talab etadi. Stressga bardoshlilik harbiy xizmatchining ruhiy salomatligini himoya qiluvchi asosiy omil bo'lib, murakkab va xavfli vaziyatlarda ratsional qarorlar qabul qilish hamda hissiy barqarorlikni saqlash imkonini beradi. Agarda ushbu xususiyat yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, surunkali stress psixologik charchoq, depressiya va hatto posttravmatik stress buzilishlariga (PTSB) olib kelishi mumkin. Shu sababli, harbiy jamoalarda psixoprofilaktika ishlarini tizimli yo'lga qo'yish va xizmatchilarning stressga chidamliligini oshiruvchi maxsus treninglar o'tkazish nafaqat askarning shaxsiy salomatligi, balki qo'shinning jangovar shayligi uchun ham hayotiy ahamiyatga egadir

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A. J. (2015). Harbiy psixologiya: Harbiy xizmatning ekstremal sharoitlarida stressga bardoshlilikni shakllantirish va ruhiy barqarorlikni ta'minlash uslubiyati. Sharq nashriyoti. (115–bet
2. Ahmedov, B. A. (2018). Harbiy xizmatda psixologik tayyorgarlik: Shaxsning stressga chidamliligi, hissiy barqarorligi va jangovar harakatlardagi ruhiy holatini boshqarish asoslari. O'qituvchi nashriyoti. (88–bet
3. Karimov, S. Q. (2020). Harbiy xizmatchilar psixologiyasini o'rganish: Muddatli askarlarning ekstremal muhitga moslashuvi va stress omillarini ilmiy-amaliy bartaraf etish yo'llari. Durdona nashriyoti. (92–bet
4. Mamatov, A. M. (2019). Harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik munosabatlar: Askarlar o'rtasidagi hamjihatlikning stressga qarshi kurashdagi roli va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish masalalari. Toshkent: Akademiya nashriyoti. 165-bet
5. Nurmonov, O. N. (2021). O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida psixologik xizmat: Harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini monitoring qilish va stressga chidamlilikni oshirish mexanizmlari. Fan va texnologiya nashriyoti. 130-bet