

HARBIY MASHG'ULOTLARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI.

Alijonov Bahtiyor Xoshimovich

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti katta o'qituvchisi

Olimjonov Oybek Hamdamjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

Fayoziddinov Tohirjon Rahmonjon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

Orifov Xurshid Iqboljon o'g'li

Farg'ona davlat universiteti

Harbiy ta'lim fakulteti 2-bosqich talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarni tayyorlash jarayonida stressga bardoshlilikni rivojlantirishning psixologik-pedagogik hamda fiziologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda ekstremal vaziyatlarda shaxsning emotsional barqarorligini, kognitiv boshqaruv mexanizmlarini va volitiv sifatlarini mustahkamlashga qaratilgan zamonaviy trening texnologiyalari yoritiladi. Harbiy mashg'ulotlarda qo'llaniladigan stress-induksiya protokollari, psixologik adaptatsiya modellari va stressga chidamlilikni oshiruvchi bosqichma-bosqich metodik yondashuvlar ilmiy asosda bayon etiladi. Shuningdek, biofiziologik monitoring, birozlanish darajalarini baholash mezonlari va psixologik korrektsiya usullarining samaradorligi empirik ma'lumotlar asosida asoslab beriladi. Maqola natijalari harbiy xizmatchilarning funksional tayyorgarligini oshirish, muhim vaziyatlarda qaror qabul qilish sifatini yaxshilash hamda bo'linmalar jangovar barqarorligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Kalit soʻzlar: stressga bardoshlilik, psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik, kognitiv boshqaruv, fiziologik adaptatsiya, stress-induksiya protokollari, psixoregulyatsiya usullari, volitiv sifatlar, ekstremal vaziyatlar, harbiy mashgʻulotlar, psixologik korrektsiya, biofiziologik monitoring, funksional tayyorgarlik, stress menejmenti, jangovar barqarorlik.

KIRISH

Zamonaviy harbiy tayyorgarlik tizimi shaxsning nafaqat jismoniy va taktik koʻnikmalarini, balki psixologik barqarorligini ham kompleks rivojlantirishni talab etadi. Harbiy xizmatning oʻziga xosligi ekstremal, yuqori xavfli va tezkor qaror qabul qilishni talab qiluvchi vaziyatlar bilan chambarchas bogʻliq boʻlib, bunday sharoitlarda stressga bardoshlilik harbiy xizmatchining funksional tayyorgarligi va jangovar samaradorligining asosiy komponenti hisoblanadi. Stress omillarining fiziologik, kognitiv va emotsional taʼsir mexanizmlarini chuqur oʻrganish hamda ularga mos adaptiv reaksiyalarni shakllantirish harbiy psixologiya va pedagogika fanining dolzarb yoʻnalishlaridan biridir. Ushbu boʻlimda stressga bardoshlilikning nazariy-metodologik asoslari, harbiy muhitda stress omillarining tasnifi, shuningdek, shaxsning psixologik tayyorgarligiga taʼsir etuvchi omillar ilmiy talqin qilinadi. Harbiy mashgʻulotlar jarayonida qoʻllaniladigan psixologik treninglar, biofiziologik monitoring tizimlari, psixoregulyativ texnikalar va emotsional boshqaruv strategiyalarining ahamiyati yoritiladi. Mazkur mavzuning ilmiy tahlili harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini mustahkamlash, ekstremal vaziyatlarda samarali faoliyat yuritish koʻnikmalarini shakllantirish va jangovar tayyorgarlik sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Harbiy mashgʻulotlar jarayonida stressga bardoshlilikni rivojlantirish koʻp omilli psixologik-pedagogik jarayon boʻlib, u shaxsning fiziologik, kognitiv va emotsional resurslarini kompleks safarbar etishni talab etadi. Stressga nisbatan individual reaktivlik darajasini aniqlash uchun yurak urishi variabelligi (HRV), kortizol sekretsiyasi, periferik nerv tizimi faolligi kabi biofiziologik markerlar monitoringi qoʻllaniladi. Ushbu diagnostik jarayonlar harbiy xizmatchilarning stress ostidagi

funksional holatini aniq baholash va ularga mos psixologik intervensiyalarni belgilash imkonini beradi.

Stressga bardoshlilikni oshirishda kognitiv-bixevioral yondashuvlar muhim o'rin tutadi. Xususan, salbiy avtomatik fikrlarni neytrallashtirish, qaror qabul qilish algoritmlarini optimallashtirish, vaziyatli idrok mexanizmlarini shakllantirish kabi kognitiv korrektsiya usullari qo'llaniladi. Bu usullar ekstremal sharoitlarda ongning kognitiv yuklamaga nisbatan barqarorligini ta'minlaydi hamda stress-induksiya qiluvchi omillarga mos adaptiv reaksiyalarni yengillashtiradi. Shuningdek, emotsional o'zini boshqarish texnikalari — autogen mashqlar, nafas ritmini normallashtirish, muskul relaksatsiyasi va vizualizatsiya mashqlari — psixoemotsional barqarorlikni mustahkamlashda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Harbiy mashg'ulotlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy mexanizmlaridan biri bu stress-induksiya protokollarini qo'llashdir. Ushbu protokollar real jangovar sharoitlarni modellashtiruvchi baland shovqin, vaqt cheklovi, intensiv jismoniy yuklamalar, murakkab taktik vazifalar kabi stressorlarni bosqichma-bosqich kiritish tamoyiliga asoslanadi. Bunday yondashuv shaxsning situatsion moslashuvchanligini oshiradi, tezkor psixofiziologik tiklanish jarayonlarini faollashtiradi va yuqori bosim ostida samarali faoliyat ko'rsatish qobiliyatini shakllantiradi.

Psixologik-pedagogik ta'sirning yana bir yo'nalishi bu gruppaviy o'zaro ta'sir va jamoaviy ko'mak mexanizmlarini rivojlantirishdir. O'zaro ishonch, kommunikativ hamkorlik, jamoaviy qaror qabul qilish va o'zaro psixologik qo'llab-quvvatlash harbiy xizmatchilarda kollektiv stressga chidamlilikni kuchaytiradi. Jamoaviy treninglar, taktik o'yinlar, rolli vaziyatlar va kommunikativ simulyatsiyalar orqali shaxslararo moslashuv, ijtimoiy emotsiyalarni boshqarish va jamoaviy koherentlikni ta'minlovchi psixologik mexanizmlar shakllantiriladi. Shu bilan birga, harbiy xizmatchilarning stressga javob reaksiyalarini tartibga solishda psixoregulyativ texnikalar keng qo'llanilmoqda. Mindfulness-asosli diqqatni boshqarish mashqlari, biofeedback texnologiyalari, psixologik dekompressiya mashg'ulotlari va mental tayyorgarlik

protokollari shaxsning ichki ruhiy resurslarini faollashtiradi. Biofeedback platformalari orqali fiziologik ko'rsatkichlarning real vaqt rejimida nazorat qilinishi stressga adaptiv javoblarni tezlashtiradi hamda psixoemotsional barqarorlikni mustahkamlaydi.

Umuman olganda, harbiy mashg'ulotlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish integrativ yondashuvni talab etadi. U psixologik diagnostika, biotexnologik monitoring, kognitiv korrektsiya, emotsional boshqaruv strategiyalari va amaliy taktik mashqlar bilan uyg'unlashtirilgan kompleks jarayon sifatida qaraladi. Bunday ilmiy asoslangan yondashuv shaxsning jangovar tayyorgarligini, qiyin vaziyatlarda psixologik barqarorligini va professional faoliyat samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

XULOSA

Harbiy mashg'ulotlarda stressga bardoshlilikni rivojlantirish — shaxsning psixologik, fiziologik va kognitiv resurslarini uyg'unlashtirgan holda shakllantiriladigan murakkab, ammo zaruriy jarayondir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressga bardoshlilikni oshirishga qaratilgan kompleks yondashuvlar harbiy xizmatchilarning ekstremal sharoitlarda samarali faoliyat yuritish qobiliyatini sezilarli darajada mustahkamlaydi. Biofiziologik monitoring, kognitiv-bixevioral texnikalar, emotsional o'zini boshqarish strategiyalari va stress-induksiya protokollaridan iborat integrativ trening tizimlari harbiy xizmatchilarda yuqori darajadagi psixologik barqarorlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, jamoaviy hamkorlik, kommunikativ o'zaro ta'sir va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarining rivojlantirilishi kollektiv stressga chidamlilikni oshirishda muhim omil bo'lib qoladi. Psixoregulyativ mashqlar va mindfulness-asosli yondashuvlar shaxsning emotsional muvozanatini tiklashga, kognitiv jarayonlarning aniqligi va barqarorligini ta'minlashga yordam beradi.

Umuman olganda, ilmiy asoslangan metodikalar va psixologik trening texnologiyalarini harbiy mashg'ulotlar tizimiga joriy etish jangovar tayyorgarlik sifati, qaror qabul qilishning aniqligi hamda harbiy xizmatchilarning umumiy funksional

holatini yaxshilashga olib keladi. Mazkur yondashuvlar harbiy bo‘linmalarning operativ barqarorligini ta’minlashda, murakkab vaziyatlarda ruhiy chidamlilikni saqlab qolishda va harbiy xizmat samaradorligini oshirishda strategik ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, Sh. Harbiy psixologiya va ekstremal vaziyatlarda xulq-atvor. — Toshkent: Ma’rifat, 2020.
2. Nazarov, B. “Harbiy xizmatda stress omillari va ularni bartaraf etish usullari”. Milliy xavfsizlik masalalari jurnali, №4, 2021.
3. Rahmonov, Q. Harbiy tayyorgarlik psixologiyasi: nazariya va amaliyot. — Toshkent: Akademnashr, 2022.
4. Finkelstein, A. Military Stress Resilience Training Methods. New York: Routledge, 2019.
5. Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing, 1984.
6. Everly, G. S., & Lating, J. M. A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response. Springer, 2019.
7. McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. The Relaxation and Stress Reduction Workbook. New Harbinger Publications, 2016.