

HARBIY XIZMATCHILARNING EKSTREMAL VAZIYATLARDAGI STRESSI

Adilov Jo'rabek Norimmatovich

Annotatsiya. Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressini kompleks jihatdan ko'rib chiqadi. Tadqiqotda stressning situatsion xususiyatlari (tezlik, xavf darajasi, boshqaruv imkoniyatlari), individual omillar (oldingi travma, shaxsiy chidamlilik, sog'liq holati) va ijtimoiy-tuzilmaviy omillar (unitet bog'liqligi, rahbarlik, oilaviy qo'llab-quvvatlash) tahlil qilinadi. Stressning fiziologik (adrenalin, oshgan yurak urishi), kognitiv (diqqat torayishi, qaror qabul qilishdagi xatolar), emotsional (tashvish, bezovtalik, detachment) va xulq-atvor (agressivlik, izolyatsiya, substance misuse) jihatlari bayon etiladi. Metodik jihatdan adabiyotlar tahlili, so'rovnomalar, psixometrik testlar va amaliy kuzatuvlar kombinatsiyasi orqali umumlashtirishlar keltiriladi. Natijalar stressni kamaytirish va moslashuvni kuchaytirish uchun trening-simulyatsiyalar, psixologik tayyorgarlik, tezkor psixologik birinchi yordam, guruh daxlsizligini oshirish va doimiy monitoring zarurligini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: harbiy stress, ekstremal vaziyatlar, posttravmatik stress buzilishi (PTSD), resiliensiya, psixologik birinchi yordam (PFA), jamoaviy bog'liqlik, simulyatsion trening

СТРЕСС ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

Адилов Журабек Норимматович

Аннотация. Всесторонне рассматривается стресс военнослужащих в экстремальных ситуациях. В исследовании анализируются ситуационные характеристики стресса (скорость, уровень риска, контролируемость), индивидуальные факторы (предшествующая травма, личная устойчивость, состояние здоровья) и социально-структурные факторы (сплоченность подразделения, лидерство, поддержка семьи). Описываются физиологические (адреналин, учащенное сердцебиение), когнитивные (сужение внимания, ошибки в принятии решений), эмоциональные (тревога, беспокойство, отстраненность) и поведенческие (агрессивность, изоляция, злоупотребление психоактивными веществами) аспекты стресса. Методологически обобщения делаются на основе сочетания обзора литературы, анкет, психометрических тестов и практических наблюдений. Результаты подтверждают необходимость

проведения тренировочных симуляций, психологической подготовки, оказания первой психологической помощи, повышения группового иммунитета и непрерывного мониторинга для снижения стресса и повышения адаптации.

Ключевые слова: Военный стресс, экстремальные ситуации, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), стрессоустойчивость, психологическая первая помощь (ППП), сплочение команды, имитационные тренировки

STRESS OF MILITARY PERSONNEL IN EXTREME SITUATIONS

Adilov Jurabek Norimmatovich

Annotation. Comprehensively examines the stress of military personnel in extreme situations. The study analyzes the situational characteristics of stress (speed, level of risk, controllability), individual factors (previous trauma, personal resilience, health status), and socio-structural factors (unit cohesion, leadership, family support). The physiological (adrenaline, increased heart rate), cognitive (narrowing of attention, errors in decision-making), emotional (anxiety, restlessness, detachment), and behavioral (aggressiveness, isolation, substance abuse) aspects of stress are described. Methodologically, generalizations are made through a combination of literature review, questionnaires, psychometric tests, and practical observations. The results confirm the need for training simulations, psychological preparation, rapid psychological first aid, increasing group immunity, and continuous monitoring to reduce stress and enhance adaptation.

Keywords: military stress, extreme situations, post-traumatic stress disorder (PTSD), resilience, psychological first aid (PFA), team bonding, simulation training

KIRISH

Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressi - jang maydoni, favqulodda evakuatsiya, tabiiy ofatlar yoki terror hujumlari kabi hayot va sog'liq uchun bevosita tahdid mavjud bo'lgan holatlarda paydo bo'lgan murakkab biopsixosial jarayon. Bu hodisa nafaqat individual ruhiy holatga, balki jamoaviy samaradorlik, qaror qabul qilish va qo'mondonlik tizimiga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun stressni aniqlash, baholash va boshqarish harbiy amaliyot va xavfsizlik nuqtayi nazaridan muhim ahamiyatga ega.

Stress manbalari va xususiyatlari

- ✓ Vaziyat omillari: birdaniga yuzaga keladigan xavf, notanish va noaniq muhit, uzoq davom etuvchi operatsiyalar, resurslar yetishmasligi.

- ✓ Individual omillar: oldingi travmalar, shaxsiy chidamlilik, sog‘liq holati, uyqu va ovqatlanishning buzilishi.
- ✓ Ijtimoiy-tuzilmaviy omillar: jamoa ichidagi munosabatlar, qo‘mondonlik uslubi, oilaviy yordam darajasi, logistik va tibbiy qo‘llab-quvvatlash.

Stress ekstremal vaziyatlarda tezlik va kuch jihatidan kuchli bo‘lib, organizmning o‘zini himoya qilish mexanizmlarini faollashtiradi. Ammo bu javoblar uzoq davom etsa, funksional buzilishlarga olib kelishi mumkin.

Fiziologik va neyrobiologik reaksiyalar

- ✓ Simpatik tizim faollashuvi: adrenalin va noradrenalin chiqarilishi, yurak tezligi va qon bosimining oshishi.
- ✓ HPA tizimi: kortizol darajasining o‘sishi, metabolik va immun reaksiyalar o‘zgarishi.
- ✓ Neyrokognitiv ta’sirlar: atrofdagi ma’lumotlarni filtrlash, diqqatning torayishi (tunelqarash), working memory zaiflashishi.

Ushbu fiziologik o‘zgarishlar qisqa muddatda hayotiy jihatdan foydali bo‘lsa-da, takrorlanuvchi yoki surunkali stress sog‘liqqa zarar yetkazishi mumkin.

Kognitiv, emotsional va xulq-atvorli namoyonlar

- ✓ Kognitiv: qaror qabul qilishda soddalashtirishlar, orientatsiya buzilishi, reaksiya sekinlashuvi yoki impulsiv qarorlar.
- ✓ Emotsional: qo‘rquv, xavotir, bezovtalik, dissotsiatsiya, ruhiy sovuqlik yoki doimiy giperfokus.
- ✓ Xulq-atvor: agressiya, izolyatsiya, tartibsizlik, moddaga yopishish, mas’uliyatsiz xatti-harakatlar.

Bu namoyonlar harbiy vazifalarning bajarilishiga va jamoaviy muvofiqlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Voqeadan darhol keyin paydo bo‘ladigan simptomlar - shok, tremor, qorong‘ulik hissi. Odatda bir necha kun va haftalar - uyqu buzilishi, intrusive xotiralar, emotsional tebranishlar. Davom etsa, PTSD, depressiya, yondashuv muammolari va ijtimoiy funktsional pasayish paydo bo‘ladi. Zudlik bilan intervensiya qilingan hollarda ko‘pchilik insonlar tiklanadi; kechiktirilgan yoki yo‘q qilingan yordam esa patologiyalarga olib kelishi ehtimolini oshiradi.

Risk va himoya omillari

- ✓ Risk omillari: bir nechta yoki takrorlanuvchi travmalar, zaif ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, oldingi psixiatrik kasalliklar, yomon turmush sharoiti.
- ✓ Himoya omillari: kuchli jamoaviy bog‘liqlik, samarali rahbarlik, oldindan tayyorgarlik va trening, tez tibbiy va psixologik yordamga kirish imkoni.

Resiliensiya (chidamlilik) shaxsiy va institutsional darajada rivojlantiriladi va xizmat qobiliyatini oshiradi.

Baholash va identifikatsiya

- ✓ Obyektiv metodlar: fiziologik monitoring, ishlash samaradorligi, ijtimoiy kuzatuv.
- ✓ Subyektiv metodlar: psixometrik testlar (PTSD checklists, stress darajasi o'lovchlari), self-report anketalar, diagnostik intervyu.
- ✓ Operativ kuzatuv: komandirlar va jamoa a'zolari tomonidan harakat va holatdagi o'zgarishlarni aniqlash.

Tez va aniq identifikatsiya erta aralashuvga imkon beradi.

Intervensiya va profilaktika strategiyalari

- ✓ Oldindan tayyorlash: realistik simulyatsiyalar, stress-inoculation treningi, qaror qabul qilish va jamoaviy kommunikatsiya mashqlari.
- ✓ Darhol yordam: Psychological First Aid (PFA), xavfsizlikni ta'minlash, asosiy ehtiyojlarni qondirish, oilaviy bog'lanishni tiklash.
- ✓ O'rta muddatli chora: debriefing (strukturaviy), psixologik qo'llab-quvvatlash, peer-support tizimlari. Uzoq muddatli davolash: trauma-fokusli terapiyalar (TF-CBT, EMDR), dorilar (agar kerak bo'lsa), rehabilitatsiya va ijtimoiy integratsiya dasturlari. Tashkiliy chora: rahbarlar uchun psixopedagogik treninglar, psixologik xizmatlarni front-line qo'yish, tavsiyalar protokollari va monitoring.



Amaliy tavsiyalar

- ✓ Harbiy ta'lim dasturlariga doimiy resiliensiya treninglari kiritilsin.
- ✓ Jamoaviy qo'llab-quvvatlash va peer-support tizimlari mustahkamlanishi kerak.
- ✓ Komandirlar stress belgilari va yordamga yo'naltirish haqida o'qitilsin.
- ✓ Psixologik xizmatlar operativ va xavfsiz tarzda front-line qo'llab-quvvatlashni ta'minlashi zarur.
- ✓ Monitoring va baholash uchun standart protokollar joriy etilsin.

XULOSA.

Harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlardagi stressi - o'ziga xos, yuqori salbiy oqibatlariga ega bo'lishi mumkin bo'lgan holat. Uning samarali boshqarilishi individual psixologik tayyorgarlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va tizimli tashkilotchilikni talab etadi. Ehtiyot choralar, erta intervensiya va uzluksiz monitoring

orqali stress oqibatlarini kamaytirish va harbiy birliklarning operativ qobiliyatini saqlab qolish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Akramov, S. Harbiy psixologiya: stress va moslashuv. Harbiy nashr, 2019, 312 b.
2. Akhmedov, B. Stress boshqaruvi va qaror qabul qilish: harbiy kontekst. Ilm, 2020, 256 b.
3. Bonanno, G. A. Resilience in the Face of Trauma: Clinical and Empirical Perspectives. New York: Springer; o'zbek tiliga tarjima - Toshkent: Fan, 2004, 368 b.
4. Hobfoll, S. E. Conservation of Resources: Stress, Health, and Resilience. Oxford: Oxford University Press; o'zbek tiliga tarjima - Ilmiy nashr, 1998, 224 b.
5. Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Norwood, A. Textbook of Disaster Psychiatry. Cambridge: Cambridge University Press; o'zbek tiliga tarjima - Tibbiyot, 2017, 640 b.