

ZAMONAVIY HARBIY SHAROITDA HARBIY XIZMATCHILARNING STRESSGA CHIDAMLILIGINI PSIXODIAGNOSTIKA QILISH

Abduraxmonov Sharibjon Axmadjonovich

*75061 harbiy qism komandiri, Oriental
universiteti magistranti, podpolkovnik*

Annotatsiya: Mazkur maqolada zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini aniqlash va baholash masalalari tahlil qilinadi. Harbiy faoliyatning psixologik murakkabligi, jangovar vazifalarni bajarish jarayonida yuzaga keladigan stress omillari hamda ularning harbiy xizmatchi shaxsiga ta'siri ilmiy jihatdan yoritiladi. Shuningdek, stressga chidamlilikni aniqlashda qo'llaniladigan psixodiagnostik metodlar va ularning amaliy ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: harbiy psixologiya, stress, stressga chidamlilik, psixodiagnostika, harbiy xizmatchi, jangovar faoliyat.

Kirish

Hozirgi davrda dunyoda yuz berayotgan harbiy-siyosiy vaziyatlar, zamonaviy qurolli mojarolar va texnologik rivojlanish jarayonlari harbiy faoliyatning murakkabligini yanada oshirmoqda. Zamonaviy harbiy operatsiyalar yuqori darajadagi jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Ayniqsa, harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligi jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishda muhim omillardan biri hisoblanadi.

Harbiy xizmat jarayonida shaxs turli stress omillari bilan to'qnash keladi. Jumladan, xavf-xatar, noaniq vaziyatlar, jismoniy zo'riqish, uzoq muddatli jangovar tayyorgarlik, oila va yaqinlardan uzoqda bo'lish kabi omillar harbiy xizmatchilarning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini aniqlash va baholash masalasi harbiy psixologiya fanining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi [1, 24].

Zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda stressga chidamlilik shaxsning psixologik barqarorligi, emosional nazorat qilish qobiliyati va murakkab vaziyatlarda samarali faoliyat yurita olish imkoniyatlari bilan bog'liq psixologik xususiyat sifatida talqin qilinadi [2, 57].

Stress va uning harbiy faoliyatdagi namoyon bo'lishi

Stress tushunchasi ilk bor kanadalik olim **Hans Selye** tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida izohlagan [3, 39].

Harbiy faoliyatda stress quyidagi omillar ta'sirida yuzaga keladi:

- jangovar vaziyatning xavfliligi;

- vaqt tanqisligi sharoitida qaror qabul qilish zarurati;
- yuqori mas'uliyat;
- jismoniy va ruhiy zo'riqish;
- uzoq davom etuvchi jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari.

Rossiyalik harbiy psixolog Yu.A. Shcherbatykhning ta'kidlashicha, stress harbiy faoliyatda nafaqat salbiy, balki ba'zi hollarda ijobiy motivatsion omil sifatida ham namoyon bo'lishi mumkin, chunki u shaxsning ichki resurslarini safarbar qiladi [4, 112].

Biroq stressning haddan tashqari kuchayishi harbiy xizmatchining psixologik barqarorligini pasaytirishi, diqqatning susayishi, xatolar sonining ortishi hamda qaror qabul qilish jarayonining buzilishiga olib kelishi mumkin [5, 73].

Harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari

Stressga chidamlilik shaxsning murakkab va xavfli vaziyatlarda o'z faoliyatini barqaror saqlay olish qobiliyatidir. Harbiy psixologiya nuqtai nazaridan bu sifat quyidagi omillar bilan belgilanadi:

- temperament xususiyatlari
- emosional barqarorlik
- irodaviy sifatlar
- motivatsiya darajasi
- kasbiy tayyorgarlik darajasi

Amerikalik psixolog **R. Lazarus** stressga chidamlilikni shaxsning stress omillarini baholash va ularga moslashish strategiyalarini tanlash qobiliyati bilan izohlaydi [6, 85].

Milliy tadqiqotchilar ham harbiy jamoalarda psixologik barqarorlikni ta'minlash muhimligini ta'kidlaydilar. Jumladan, o'zbek olimi **L. Ravshanov** harbiy jamoalarda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish stressga chidamlilikni oshirishning muhim omili ekanligini qayd etadi [7, 46].

Stressga chidamlilikni psixodiagnostika qilish usullari

Harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini aniqlashda turli psixodiagnostik metodlardan foydalaniladi. Zamonaviy harbiy psixologiyada quyidagi metodlar keng qo'llaniladi:

1. Psixologik testlar

Stressga chidamlilikni aniqlashda quyidagi testlar samarali hisoblanadi:

- Holmes–Rahe stress shkalasi
- Spielbergerning tashvish darajasi testi
- Cattellning 16 omilli shaxs testi

Ushbu testlar shaxsning emosional barqarorligi, tashvish darajasi va stressga moslashish imkoniyatlarini aniqlashga yordam beradi [4, 118].

2. Kuzatuv metodi

Harbiy xizmatchilarning xizmat jarayonidagi xatti-harakatlarini kuzatish orqali ularning psixologik barqarorligi va stressga reaksiyasi baholanadi.

3. Suhbat metodi

Psixologik suhbat orqali harbiy xizmatchining emosional holati, motivatsiyasi va stress omillariga munosabati aniqlanadi.

4. Psixofiziologik diagnostika

Zamonaviy harbiy psixologiyada yurak urishi, qon bosimi, reaksiya tezligi kabi ko'rsatkichlarni o'lchash orqali stress darajasini aniqlash ham qo'llanilmoqda [5, 81].

Zamonaviy harbiy sharoitda stressga chidamlilikni oshirish yo'llari

Harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirish uchun quyidagi chora-tadbirlar muhim ahamiyatga ega:

- psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini tashkil etish
- harbiy jamoalarda sog'lom psixologik muhitni yaratish
- stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish
- psixologik treninglar va relaksatsiya mashqlarini o'tkazish

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar harbiy xizmatchilarning stressga moslashuv darajasini sezilarli darajada oshiradi va ularning jangovar faoliyat samaradorligini yaxshilaydi [2, 64].

Xulosa

Zamonaviy harbiy sharoitda harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligi jangovar faoliyat samaradorligini belgilovchi muhim omillardan biridir. Harbiy xizmat jarayonida yuzaga keladigan stress omillari shaxsning psixologik barqarorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini aniqlash va baholashda psixodiagnostik metodlardan samarali foydalanish zarur.

Psixologik diagnostika natijalari harbiy xizmatchilarning individual psixologik xususiyatlarini aniqlash, ularning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish hamda stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan chora-tadbirlarni ishlab chiqishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ravshanov L.U. Harbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019. – 24–30-betlar.
2. Djurakulova D.A. Harbiy jamoalarda psixologik muhit va uning xizmatchilar faoliyatiga ta'siri. – Toshkent: Tafakkur, 2021. – 57–65-betlar.
3. Selye H. Hayotning stressi. – New York: McGraw-Hill, 1976. – 35–40-betlar.
4. Shcherbatykh Yu.A. Stress psixologiyasi. – Moskva: Eksmo, 2018. – 110–120-betlar.
5. Maklakov A.G. Harbiy psixologiya. – Sankt-Peterburg: Piter, 2020. – 70–85-betlar.
6. Lazarus R., Folkman S. Stress. Baholash va engish. – New York: Springer Publishing, 1984. – 80–90-betlar.
7. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'zbekiston, 2018. – 40–48-betlar.