

## XARBIY PSIXOLOGIYA: ZAMONAVIY TAHLIKALAR VA PSIXOLOGIK CHORA-TADBIRLAR

**Sayfiddinov Asliddin Xusniddin o'g'li**

*99166 harbiy qism komandirning yordamchisi (harbiy psixolog)*

**Annotatsiya:** *Xarbiy psixologiya inson ruhiyatining xarbiy sharoitlarda qanday o'zgarishlarini o'rganadi. Bu soha psixologik tayyorgarlik, jang maydonida stressni boshqarish, travma va uning oqibatlari, hamda xarbiy xizmatchilarni ijtimoiy va emotsional qo'llab-quvvatlashni o'z ichiga oladi. Zamonaviy dunyoda xarbiylar oldida turgan tahlikalar va ularni yengib o'tish yo'llarini chuqurroq tushunish zarurati kuchaymoqda.*

**Kalit so'zlar:** *Xarbiy, psixologiya, ruhiyat, jang, stress, ijtimoiy.*

- 1. XARBIYLARDA STRESS VA UNING OQIBATLARI**
- 2. PSIXOLOGIK TAYYORLASH VA QO'LLAB-QUVVATLASH**
- 3. IJTIMOY VA EMOTSIONAL YORDAM**

### **1.XARBIYLARDA STRESS VA UNING OQIBATLARI**

#### **1.1. JANG MAYDONIDA STRESS**

Jang maydonida stress — bu xarbiy xizmatchilar jangovar vaziyatlarda duch keladigan yuqori darajadagi emotsional va jismoniy bosimni ifodalaydi. Bu stress manbalari turli ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin va ko'p hollarda xarbiylarning jangovar qobiliyatiga, qaror qabul qilish jarayonlariga hamda ularning umumiy psixologik farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

#### **JANG MAYDONIDAGI STRESS MANBALARI**

**O'lim va yaralanish xavfi:** Jang maydonida xarbiy xizmatchilar doimiy ravishda o'lim yoki og'ir yaralanish xavfi ostida bo'ladilar. Bu xavf ularning ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazadi va doimiy qo'rquv holatini keltirib chiqaradi.

**Do'stlarning halok bo'lishi yoki yaralanishi:** Jang maydonida xizmat qilayotgan xarbiylar o'z do'stlarining halok bo'lishi yoki yaralanishiga guvoh bo'lishlari mumkin. Bu hodisalar ular uchun katta emotsional zarba bo'lib, ularda aybdorlik hissi, qayg'u va tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin.

**Uzoq davom etuvchi stress:** Uzun muddat davomida jangovar vaziyatlarda bo'lish, uyqu va dam olish imkoniyatlarining cheklanishi xarbiylarda uzoq davom etuvchi stressni keltirib chiqaradi. Bu holat ularning psixologik va jismoniy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Notinchlik va noaniqlik:** Jang maydonida doimiy ravishda yuz beradigan noaniq vaziyatlar, kutilmagan hujumlar va to'satdan kelib chiqadigan tahlikalar xarbiy xizmatchilarning stress darajasini oshiradi. Bu notinchlik va noaniqlik ularning tahlil qilish va qaror qabul qilish qobiliyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Mas'uliyat bosimi:** Xarbiy xizmatchilar o'zlarining jamoaviy missiyalarini bajarishda katta mas'uliyatni his qilishadi. Ular o'z komandirlarining va quyi bo'linmalarning xavfsizligi va muvaffaqiyati uchun javobgar bo'lishadi. Bu mas'uliyat ularda qo'shimcha stress keltirib chiqarishi mumkin.

## 1.2. POST-TRAVMATIK STRESS BUZILISHI (PTSB)

Post-travmatik stress buzilishi (PTSB) — bu og'ir travmatik voqealardan so'ng rivojlanadigan ruhiy kasallik bo'lib, u xarbiy xizmatchilar orasida keng tarqalgan. Jang maydonida yoki boshqa ekstremal sharoitlarda duch kelgan og'ir travmalar, do'stlarining halok bo'lishi, shafqatsiz hujumlar va qattiq yaralanishlar bu buzilishning asosiy sabablari bo'lishi mumkin.

### *PTSB BELGILARI*

**Qayta Jonlanish (Flashbacks):** Bemorlar travmatik voqealarni qayta boshdan kechirayotgandek his qilishlari mumkin. Bu qayta jonlanish holatlari ko'pincha real vaqtda ro'y berayotgandek kuchli emotsional va jismoniy reaksiyalarni keltirib chiqaradi.

**Kabuslar va Uyqu Buzilishi:** Travmatik voqealar bilan bog'liq kabuslar va uyqu buzilishi PTSBga chalinganlar orasida keng tarqalgan. Ular uyquga ketishda yoki uyquda tinchlanishda qiyinchiliklarga duch keladilar.

**Turg'un Stress (Hyperarousal):** Bu holatda bemorlar doimiy tayyorgarlik holatida bo'lishadi, ya'ni har qanday kutilmagan tovush yoki hodisaga o'ta sezgir reaksiya ko'rsatadilar. Bu doimiy bezovtalik va hushyorlik holati ularning kundalik hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

**Tushkunlik va Hissiy Izolyatsiya:** PTSB bilan chalinganlar ko'pincha tushkunlik va umidsizlik hislarini boshdan kechiradilar. Ular ijtimoiy aloqalardan chekinishadi, yaqinlaridan uzoqlashadilar va hissiy jihatdan izolyatsiyaga tushadilar.

**Aybdorlik va O'zini Ayblash:** Ko'plab bemorlar travmatik voqealar uchun o'zlarini aybdor deb hisoblaydilar. Ular "men boshqacha harakat qilganimda edi" yoki "men buni to'xtatishim mumkin edi" kabi o'z-o'zini ayblash fikrlari bilan yashaydilar.

## 2. PSIXOLOGIK TAYYORLASH VA QO'LLAB-QUVVATLASH

### 2.1. PSIXOLOGIK TAYYORLASH

Psixologik tayyorlash xarbiy xizmatchilarning jang maydonida va ekstremal sharoitlarda psixologik chidamliligini oshirish, stress va travmatik tajribalar bilan kurashish qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Bu jarayon ko'p qirrali bo'lib, turli usullar va mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Quyida psixologik tayyorlashning asosiy jihatlari va usullari keltirilgan.

#### **Psixologik tayyorlashning asosiy jihatlari**

##### **1. Stressga qarshi chidamlilikni oshirish:**

- **Stress menejmenti:** Xarbiy xizmatchilarni stressli vaziyatlarda qanday harakat qilishni o'rgatish orqali ularning stress darajasini kamaytirish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini oshirish.

- **Stressga nisbatan bardoshlikni oshiruvchi mashqlar:** Jismoniy va psixologik chidamlilikni oshirish uchun turli mashqlar va mashg'ulotlar o'tkazish.

## 2. Hissiy nazorat va barqarorlik:

- **Hissiy o'z-o'zini boshqarish:** Xarbiy xizmatchilar o'z hissiyotlarini tan olish, tushunish va nazorat qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

- **Hissiy razvedka:** Hissiy razvedka mashqlari orqali o'z va boshqa insonlarning hissiyotlarini tushunish va ularga mos ravishda harakat qilish qobiliyatini oshirish.

## 3. Jamoaviy ish va hamkorlik:

- **Komanda bo'lib ishlash:** Jamoaviy mashqlar va muammolarni hal qilish mashg'ulotlari orqali xarbiy xizmatchilarning jamoa bo'lib ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish.

- **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari:** Jamoaviy ruhni ko'tarish va o'zaro qo'llab-quvvatlash tizimlarini mustahkamlash.

## 4. Muammolarni hal qilish ko'nikmalari:

- **Qaror qabul qilish:** Tez va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun maxsus treninglar.

- **Muammolarni hal qilish strategiyalari:** Xarbiy xizmatchilarni turli muammolarni samarali hal qilish usullari bilan tanishtirish.

## 5. Travmatik tajribalar bilan kurashish:

- **Psixologik yordam:** Travmatik voqealardan so'ng xarbiy xizmatchilarga psixologik yordam ko'rsatish.

- **Davolash usullari:** Travma va stress bilan bog'liq muammolarni yengib o'tish uchun turli davolash usullarini qo'llash.

## 2.2. PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMI

Psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi xarbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlash uchun muhim ahamiyatga ega. Bu tizim xarbiy xizmatchilarga stressli va travmatik vaziyatlarda zarur yordam ko'rsatish, ularning psixologik chidamliligini oshirish va xizmat qobiliyatini yaxshilashga qaratilgan. Quyida psixologik qo'llab-quvvatlash tizimining asosiy komponentlari va usullari keltirilgan.

## 3.PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASH TIZIMINING ASOSIY KOMPONENTLARI

### 1. Psixologik maslahat va terapiya:

- Xarbiy xizmatchilar uchun individual va guruhiiy psixologik maslahat xizmatlarini taqdim etish.

- Travmatik voqealardan so'ng psixologik yordam ko'rsatish va ularni qayta ishlash uchun turli terapevtik usullarni qo'llash.

**2. Krizis aralashuvi:**

- Favqulodda vaziyatlarda xarbiy xizmatchilarga tezkor psixologik yordam ko'rsatish.
- Krizis aralashuvi orqali ruhiy salomatlikni saqlash va o'z-o'zini zarar yetkazish yoki o'z joniga qasd qilish kabi holatlarning oldini olish.

**3. Reabilitatsiya va tiklanish dasturlari:**

- Travma va stressdan keyin xarbiy xizmatchilarni tiklash va ularning psixologik salomatligini yaxshilash uchun maxsus dasturlar ishlab chiqish.
- Jismoniy va psixologik tiklanish uchun keng qamrovli reabilitatsiya xizmatlarini taqdim etish.

**4. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish:**

- Xarbiy xizmatchilar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash guruhlarini tashkil etish.
- Ushbu guruhlar orqali bir-birlarini qo'llab-quvvatlash, tajriba almashish va ruhiy salomatlikni yaxshilash.

**5. Oila va jamiyat qo'llab-quvvatlashi:**

- Xarbiy xizmatchilarning oila a'zolari va yaqinlari uchun psixologik yordam xizmatlarini taqdim etish.
- Oila va jamiyat bilan hamkorlikda ishlash orqali xarbiy xizmatchilarni ruhiy salomatligini saqlash.

**Xulosa**

Xarbiy psixologiya zamonaviy tahlikalar oldida xarbiy xizmatchilarni psixologik tayyorlash va qo'llab-quvvatlash uchun muhimdir. Stress va PTSB bilan kurashish, psixologik tayyorgarlik, ijtimoiy yordam va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish orqali xarbiy xizmatchilarning psixologik salomatligini saqlash mumkin. Bu sohada chuqur tadqiqotlar va samarali dasturlar ishlab chiqish zarurati bugungi kunda yanada dolzarbroq bo'lib qolmoqda.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/ni/article/view/9409>
2. [https://www.oriens.uz/media/journalarticles/63\\_Norbutayev\\_Samandar\\_Abdubakirovich\\_482-488.pdf](https://www.oriens.uz/media/journalarticles/63_Norbutayev_Samandar_Abdubakirovich_482-488.pdf)
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/harbiy-xizmatchilardagi-stresslar-psixoprofilaktikasining-shakllari-usullari-va-vositalari>
4. [https://staff.tiame.uz/storage/users/166/books/6AF5bNcSU6W9dQCvS\\_xABGSXWRFOv9DMzqP47OXZC.pdf](https://staff.tiame.uz/storage/users/166/books/6AF5bNcSU6W9dQCvS_xABGSXWRFOv9DMzqP47OXZC.pdf)
5. [https://uz.wikipedia.org/wiki/Psixologiya\\_tarixi](https://uz.wikipedia.org/wiki/Psixologiya_tarixi)
6. <https://muhaz.org/xudoyqulov-shavkat-harbiy-psixologiya.html>