

**HARBIY XIZMATCHILAR ORASIDA KASBIY ZO'RIQISHLARNI BARTARAF
ETISHDA AUTOGEN MASHQLARNING AHAMIYATI**

Reyimbayev Zair Pulatovich

Mustaqil izlanuvchi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarda kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etish to'g'risida umumiy tushuncha, stressing harbiylar ruhiyatiga ta'siri, stressing psixologik omillari va autogen mashqlarning roli haqida so'z yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *Harbiy xizmatchi, stress, fiziologik stress, psixologik stress, jangovar stress, kasbiy zo'riqishlar, autogen mashqlar.*

Kasbiy zo'riqish va jismoniy stress hislari boshqa kasblarga qaraganda ko'proq harbiy xizmatchilar faoliyatida uchraydigan salbiy emotsional kechinmalardan biri sanaladi. Bu holat nafaqat ayni xizmat faoliyatidagi harbiylarga balki, harbiy bo'lishga endigina bel bog'lagan harbiy xizmatchilar faoliyatiga ham tegishli hisoblanadi. Chunki, ular ko'pincha o'ta og'ir sharoitlarda turli xil vazifalarni bajarishlari kerak. Ushbu holatlarda kasbiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan qator omillar mavjud, ularga noqulay ekologik iqlim, uzoq vaqt yaqinlardan uzilish, muloqotning kamligi, yuqori darajadagi tartib-intizom, ortiqcha jismoniy mashqlar va hokazo kiradi. Bunday ekstremal sharoitda o'qish va ishlashda insonda odatdagi ishlash va dam olishning biologik tartibi buziladi. Og'ir ekstremal sharoitda xizmat qilish, mashg'ulot o'tash kabilar harbiy xizmatchilarda asabiy charchash, tushkunlik, affektiv reaksiyalar, patologik buzilishlar bilan kechadi. Bu shuni anglatadiki, harbiy xizmatchilarga nafaqat jismoniy xavf, balki xavotir va nevrozlar ham tahdid qiladi.

A.M.Koval va V.N.Mixaylinlarning tadqiqotlari natijalariga ko'ra, eng ko'p stress omillariga duchor bo'lgan kasb egalari sifatida harbiy xizmatchilar joy olgan. Bundan tashqari, 2001 yilda Rossiyada "Karera" jurnali xodimlari tomonidan o'tkazilgan so'rov natijalariga ko'ra, Rossiya Federatsiyasi Qurolli Kuchlari ofitserlari eng xavfli kasblar egalari deb olingan chunki, so'rovnomada xodimlar ish joylarida eng ko'p qiynalغانlar sifatida javob berganlar. Demak, nafaqat xorijda, balki mamlakatimizda ham harbiy kasb egalari muammolari, ayniqsa harbiy xizmatchilarning ta'lim olish va mashg'ulotlar vaqtidagi hissiy holatlaridagi zo'riqish holati masalalari yangi psixologik tadqiqotlarga muhtoj hisoblanadi. Agar kasbiy stresslarning oldini olish yoki stressga bardoshlilikni shakllantirish borasida kengroq tadqiqotlar olib borilsa, harbiy xizmat samaradorligi va xodimlarning ishga bo'lgan motivatsiyasi, xarbiy xizmat sharoitidagi turli ko'ngilsiz voqe'alarning oldini olish ehtimoldan holi emas. Hozirgi zamonaviy sharoitda harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Bugungi kun harbiy xizmatchilarning ham jismoniy, ham psixik salomatligi jiddiy ta'sir ko'rsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror

munosabat bildirish, uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda, harbiy xizmatchilarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida o'rganish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Harbiy xizmatchilar shaxsida stresslarning ifodalanishi muammosini o'rganish, harbiy xizmatchida namoyon bo'lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari yetakchilik qilganligi, u yoki bu hatti-harakatlarni sodir etishida nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o'z tasdig'ini topishi lozim bo'lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda harbiy xizmatchi o'tmishi va hozirgi mavjudligini tushuntirish bilan cheklanib qolmasdan, uning xulqida kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni ham bashorat qila olishi lozim. Ushbu jarayonda harbiy xizmatchi shaxs xususiyatlari, xatti-harakatlarining motivi, rivojlanishi va asosiysi nima uchun ba'zi harbiy xizmatchilar harbiy jamoaga, harbiy faoliyat jarayoniga osonlik bilan moslashishi, ba'zilarining esa atrofdagilar (xizmatdoshlari, boshliq va bo'ysinuvchilari) bilan o'zaro muloqotda qiyinchilikka uchrashi masalasini ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday, hattoki, normal faoliyat ham zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin va komandir buni nazardan qochirmasligi kerak. Bo'ysinuvchilarga zo'riqishning ta'siri kuchsizroq ta'sir qilishi yoki umuman bo'lmasligi uchun, komandir avvallo o'zini psixologik jihatdan tayyorlashi lozim.

Xarbiy xizmatchilar orasida kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etish uchun bir nechta usullar mavjud:

1. Professional rivojlantirish dasturlari: xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlar (psixologlar), harbiy xizmatchilar uchun kasbiy zo'riqish dasturlarini tuzib beradi. Bu dasturlarda, qo'shimcha malakalar va bilimlarni oshirish uchun xususiy ta'lim kurslari, seminarlar va treninglar mavjud bo'ladi.

2. Muhokama va baholash: xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlar, harbiy xizmatchilar bilan treninglar yoki muhokama jarayonlari o'tkazadi. Bu jarayonlarda, hozirda mavjud bo'lgan kasbiy malakalarni baholash, talabalar ustida ishlab chiqilgan yo'llarni taqqoslash va ularning qiyinchiliklarini aniqlash ishlari amalga oshiriladi.

3. Kasbiy mentorlik: xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlar, yangi kasbga ega bo'lgan xizmatchilar bilan mentorlik ishlarida faxriy (veteran) harbiy xizmatchilar bilan hamkorlik qilishi mumkin. Bu mentorlik imkoniyati, harbiy xizmatchilar o'zlariga yuklatiladigan vazifalarni teran tushunishda yordam berishi va ularning malakalarini rivojlantirishda yordam berishi uchun juda qiziqarli bo'ladi.

4. Ustoz-shogird an'anasi: bunda yosh harbiy xizmatchilarning ustoz bilan hamkorlik qilishlari orqali, xizmatdagi kasbiy zo'riqishlarga nisbatan immunitet shakllantirilishi mumkin. Ya'ni, ushbu usulda, xizmat tajribasiga ega bo'lgan harbiy xizmatchilar, o'zlarining tajribalarini ularga o'rgatishi orqali kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etishda yordam beradilar.

5. Tahlil va ta'minot: xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlar, kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etish jarayonida harbiy xizmat faoliyatini tahlil qiladi va ularning qaysi tomondan yaxshilanishi kerakligini aniqlaydi. Bunda harbiy xizmatchilar uchun kerakli resurslarni ta'minlash, ularga to'g'ridan-to'g'ri maslahatlar berish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

6. Innovatsion texnologiyalar: yana bir usul, kasbiy zo'riqishni bartaraf etishda innovatsion texnologiyalardan foydalanishdir. Xizmat ko'rsatuvchi tashkilotlar tomonidan, online platformalar, mobil ilovalar va boshqa yangi texnologiyalardan foydalangan holda, harbiy xizmatchilar uchun interaktiv ta'lim va malakalarini oshirish imkoniyatlari yaratiladi.

Yuqorida keltirilgan usullar kombinatsiyasi bilan harbiy xizmatchilar orasida kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etishni osonlashtirish mumkin.

Harbiy xizmatchilarning axloqiy-ruhiy holatini tiklash va bir xil normada ushlab turish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan davolashning bir necha usullari bor. Ulardan biri hozirgi vaqtda ko'pgina rivojlangan davlatlar tomonidan qo'llanib kelayotgan usul "Autogen" mashqlar hisoblanadi.

Autogen mashq (yunon. autos - o'zim, genos - kelib chiqaman) – o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'zini boshqarishga asoslangan psixoterapevtik usuldir. Shaxsning faoliyatiga va ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi psixologik omillardan biri bu xavotirlanish va qo'rquv bo'lib, ya'ni qilinishi mumkin bo'lgan xatti-harakatlarga yoki oldindagi voqea va hodisalarning anglanilganligi yoki anglanilmaganligi, odamning jismoniy va psixologik holati bardosh bera olishi yoki olmasligini odam o'zida prognoz qilganda o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib ko'pincha xavotirlanish va qo'rquv hissi kuzatiladi. O'z navbatida buning oqibatida stress holatlari kelib chiqishi mumkin. Odamning axloqiy-ruhiy holatini tiklash va korreksiya qilishda brinchi navbatda xavotirlanish va qo'rquv xissini kamaytirish lozim. Xavotirlanish holatiga Geshtalt nazariyasi asosida ham psixofiziologik, ham psixologik ta'rif beradigan bo'lsak:

1. Fiziologik ta'rifiga ko'ra: "xavotirlanish – bu, har qanday qo'zg'alish vaqtida nafas olish bilan bog'liq qiyinchilik holatidir". Bu izohning negizini quyidagi mazmun tashkil etadi: kuchli bezovtalik holatida energiya kuchli mobillashadi va organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi.

2. Psixologik ta'rif bo'yicha esa havotirlanish – bu "hozir" va "keyin" o'rtasidagi uzilish yoki jamoa oldidagi qo'rquvdir. Bu nuqtai nazarga ko'ra, xavotirlanish fantaziya sohasining faol natijasi hisoblanadi. F.Perlsning yozishicha, xavotirlanishni bartaraf etishda kelajak bilan ochiq munosabat o'rnatish uchun oraliqdagi bo'shliqni to'ldirishga harakat qilinadi. Bunda "shu yerda va hozir" qoidasiga amal qilinadi. Harbiy xizmatchilarda xavotirlanish, qo'rquv kabi xizmat faoliyatiga yomon ta'sir etuvchi psixologik holatlarni bartaraf etishning eng samarali usuli bu autogen mashqlarni bajarish hisoblanadi.

Autogen mashqlarining ilk paydo bo'lishi nemis psixoterapevti I.G.Shulst nomi bilan bog'liq. Aynan I.G.Shulst autogen mashqlarini o'zini-o'zi ishontirish usuli sifatida

taklif etgan. Autogen mashq – organizmning avvaldan boshqarilmaydigan funksiyalarini boshqarish imkoniyatini oshirishga qaratilgan mashqlar to'plamini o'z ichiga oladi.

Autogen mashqlarni amalda ishlata bilish harbiy xizmatchilarda psixologik zo'riqishli holatlarning oldini olishning asosidir. Harbiy xizmatchilarda keskin, tarang vaziyatni yumshatishga, kerak bo'lganida esa, organizm rezervlarini (zaxiralari) maksimal safarbar etishga autogen mashqlar yordam beradi.

Autogen mashqlar (autotrening) quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

relaksatsiya;

tasavvur;

so'z bilan o'zini-o'zi ishontirish.

Relaksatsiya – ushbu bosqich autogen mashqlarning kirish qismi bo'lib, bunda butun tana mushaklari tonusi bo'shashtiriladi.

Tasavvur – tana mushaklari lozim darajada bo'shashtirilganidan keyin, ijobiy ta'sir qiluvchi obrazlar tasavvurda gavdalantiriladi.

So'z bilan o'zini-o'zi ishontirish – ushbu bosqich asosiy va hal qiluvchi bo'lib, bunda tasavvurda shakllantirilgan obrazlar asosida ichki nutq yordamida zarur ustanovkalar ong ostiga singdiriladi.

Autogen mashqda qo'llash uchun I.G.Shul'ts tomonidan 6 ta standart mashqlar ishlab chiqilgan bo'lib, u quyidagilardan iborat:

“men mutlaqo xotirjamman” – tayyorgarlik formulasi;

1-mashq: “mening o'ng (chap) qo'lim (oyog'im) og'irlashgan”. 3-4 marta takrorlanadi;

2-mashq: “mening o'ng (chap) qo'lim (oyog'im) issiq. Har ikkala qo'lim va oyog'im issiq”. 3-4 marta takrorlanadi;

3-mashq: “yuragim ohista va bir maromda urmoqda”. 3-4 marta takrorlanadi;

4-mashq: “mening nafas olishim xotirjam va bir maromda”. 3-4 marta takrorlanadi;

5-mashq: “qornim sohasida yoqimli iliqlik taralmoqda”. 3-4 marta takrorlanadi;

6-mashq: “mening peshonamda yoqimli salqinlik o'ralagan”. 3-4 marta takrorlanadi.

Ushbu mashqlar avvalo trener (mashg'ulot o'tkazuvchi) tomonidan olib boriladi. Harbiy xizmatchilar autogen mashqlarni bajarish tartibini o'zlashtirganlaridan so'ng, mustaqil ravishda bajarishlari mumkin.

Kasbiy zo'riq ishlarni bartaraf etishda autogen mashqlarning ahamiyati juda kattadir. Autogen mashqlar, shaxsiy rivojlanish va xavfsizlikni oshirish uchun foydali bo'lgan self-hypnosis (o'z-o'zi gipnoz qilish) turlaridan biridir.

Autogen mashqlar, shaxsning o'zini tahlil qilish, o'z iqtidorini oshirish, stressni kamaytirish va xavfsizlik hissini oshirishga yordam beradi. Bu mashqlar orqali shaxsning asosiy fikrlari va tasavvurlari ustida nazorat saqlash uchun bir nechta ichki

frazalardan foydalaniladi. Shaxsning o'zi bu frazalarni istalgan vaqtda va istalgan joyda ishlatishi mumkin.

Autogen mashqlarning ahamiyati quyidagi sabablar bilan bog'liq:

1. Davolash yo'nalishida – xizmat jarayonida uchraydigan ekstremal vaziyatlarning salbiy ta'siri oqibatida yuzaga keladigan asab-psixik buzilishlarni bartaraf etishda samarali vositadir.

2. O'qish va ta'lim yo'nalishida – autogen mashqlarini muntazam bajarish harbiy xizmatchilarda diqqatni bir joyga jamlash, xotirani mustahkamlash hamda fikrlash tezligini oshirishga yordam beradi.

3. Psixologik profilaktika yo'nalishida – tasavvur obrazlari yordamida jangovar harakatlarlarning psixologik jarohatlovchi omillar ta'sirini kamaytirishda qo'llanishi mumkin.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, harbiy xizmatdagi kasbiy zo'riqishlarni bartaraf etishda autogen mashqlarini qo'llash o'ta samarali hisoblanadi. Bunday yondashuvni ko'plab chet el armiyasi tajribasida ham ko'rishimiz mumkin. Shunday ekan, harbiy xizmatchilarni tayyorlash borasida olib boriladigan mashg'ulotlar qatoriga autogen mashqlarini kiritish har qachongidan ham dolzarb ahamiyatga egadir. Bu esa harbiy psixologiya sohasini yanada rivojlantirishni taqozo etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Samarov R.S. Shaxs va stress. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2004. – 40 b.
2. Ergashev A.T. Stress va uning ta'siri. Harbiy xizmat faoliyatidagi stresslar kvalifikatsiyasi. Stresni bartaraf etish uslublari. O'quv qo'llanma. Ch.: 2017. – 87 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Shaxsiy tarkib bilan ishlash boshqarmasi. Stressli vaziyatlarni boshqarish. Uslubiy qo'llanma. T.: 2016. – 17 b.
4. Арзамаскин Ю.Н., Вакаров А.Ф. Морально-психологическое обеспечение боевых действий частей и соединений в вооруженных конфликтах, локальных и региональных войнах. – М.: ВУ, 2004, с. 37-39.
5. Караяни, А.Г. Прикладная военная психология: учебник / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. - СПб.: "Питер", 2006. - 480 с.