



HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY ZO'RIQISHLAR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK SHART-SHAROITLARI.

Doniyorov Kamoliddin Nizomidin o'g'li

Rabbimov Obid Orif o'g'li

70310901- Psixologiya

(faoliyatning turli sohalari bo'yicha)

yo'nalishi magistrantlari

Annotasiya: Harbiy xizmatchilarda kasbiy zo'riqishlar, stresslarning yuzaga kelishi va tezda bartaraf etish usullari, stressga qarshi kurashishning samarali va psixologik usullari, kasbiy zo'riqish omillari va psixologik shart-sharoitlar to'g'risida mulohazalar bayon etilgan.

Tayanch so'zlar: O'jarlik, ehtiyoj, harbiy xizmatchi, kasbiy zo'riqish, sabab va oqibat, nizoli vaziyat, ijtimoiy muhit, agressivlik, stress, kasbiy faoliyat.

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.

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 stresslarni 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.

Stressga qarshi kurashni shakllantirish bo'yicha ishlar birinchi navbatda ularning harbiy kasbiy faoliyatiga xos bo'lgan stress omillarini o'rganish va tahlil qilishni o'z ichiga oladi, chunki stressning paydo bo'lishi shaxs tomonidan belgilanmaydi balki unga berilgan vazifalar bilan xarakterlanadi. Ammo kasbiy zo'riqish omillarining yagona, aniq omillari xali – hanuz aniqlanmagan. Chunki u har doim rivojlanishda va o'sishda bo'ladi.

A.V.Otvetchikov taklificha, harbiylar faoliyatida uchraydigan kasbiy zo'riqish omillari quyidagilarni o'z ichiga oladi.

– Psixosotsial va motivatsion mazmuniga ko'ra:

1. Kundalik qizg'in kasbiy faoliyat stresslari. Bunga buyurtmalar, me'yoriy hujjatlar bilan tartibga solinadigan turli faoliyat kundalik topshiriqlar kiradi.

2. Favqulodda holatlar bilan bog'liq stressorlar. Ya'ni xavf, tahdid va boshqalar bilan bog'liq aniq harbiy-professional vazifalarni bajarish;

3. Oilaviy hayot bilan bog'liq stressorlar. Ajrashish, yaqinlarini yo'qotish va oiladagi nizolar ham stressli omillar qatoriga kiradi.

4. Javobgarlik vaziyati ya'ni odamlar hayoti va sog'lig'i uchun o'z hayotini xavfga qo'yib vazifalarni bajarish va boshqalar.

5. Ijtimoiy muhit mazmunidagi stressorlar. Bu, birinchi navbatda, odatda harbiy xizmatchining o'z oila muhitdan ajralib chiqishi, ijtimoiy aloqalardan uzilishi va yaqinlardan uzoqlashish kabilar bilan bog'liq.

– Amal qilish vaqti bo'yicha quyidagi stressorlar farqlanadi:

1. Qisqa muddatli ta'sirga ega bo'lgan stresslar (bir necha soatdan bir necha kungacha): tashvish va qo'rquvni keltirib chiqaradi; yoqimsiz jismoniy hislar; sur'at va tezlik (katta hajmdagi ma'lumotni qayta ishlash va qaror qabul qilish zarurati, harakatning maksimal tezligi va tezlikni ko'rsatish zarurati); chalg'itadigan narsalar muvaffaqiyatsiz harakatlar;

2. Uzoq muddatli mazmundagi stresslar (bir necha oydan bir necha yilgacha): charchoqni keltirib chiqaradigan uzoq muddatli vazifalar (ma'lum bir xavf yoki shu xavf bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli kechinmalar, o'z qadriyatlarini himoya qilish, maxsus ob'ektlar, cheklangan vaqt davomida rahbarlarning talablarini bajarish zaruriyati); izolyatsiya (oiladan uzoq vaqt ajralish va notanish sharoitlar, stressli sharoitlarda xizmat safari va uzoq muddatli harbiy harakatlar o'tkazish. Demak, bularning barchasi harbiy xizmatdagi kasbiy zo'riqish holatlaridir.

Sezgi organlariga ta'sir etish tabiatiga ko'ra, quyidagi stressorlar ajratiladi:

1. Vizual-psixologik stresslar ya'ni yaqinlar, hamkasblar ko'z o'ngida o'lim, portlash ko'rish, murdalar, qon va boshqalar;

2. Sovuqda va issiqda toliqish, tirishish;

3. Gaz va jasadlarning hidlari, sovuq, issiqlik, elektr toki va boshqa ta'sirlar.



Mazkur omillarni bilish kelajakdagi ofitserlar uchun stressga chidamlilik, ularda stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish, stressni yengishga o'rgatish ishlarini tashkil etishda o'ta muhim sanaladi.

Ayrim eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress asosan vaziyatda fikrlash va uni baholash usuli mahsulidir, inson o'z qobiliyatini va ekstremal sharoitlardagi darajasini yaxshi biladi. Stressni yengish uchun har bir kishi o'z shaxsiy tajribasi va psixologik bilimlariga asoslangan holda, ma'lum bir strategiyalaridan foydalanadi. Bunda shaxsga xos kognitiv rivojlanish darajasi, o'zini o'zi anglash darajasi va o'zini boshqarish darajasi, shuningdek odamning stressga chidamliligini ta'minlaydigan psixologik xususiyatlari ham keng ahamiyat kasb etadi.

Stressga chidamlilikni ta'minlaydigan eng muhim shaxsiy xususiyatlar orasida tadqiqotchilar quyidagilarni ajratadi:

- Tez qaror qila olish;
- Intropsetsiyaning kuchliligi (o'zini o'zi tahlil qilish);
- Psixologik chidamlilik (barqarorlik) va o'z-o'zini hurmat qilish;
- Neyropsixik barqarorlik va harbiy shaxsning moslashish qobiliyati.

Shuningdek, harbiy xizmatchilarga va harbiy xizmatchilarga stressni qanday boshqarishni o'rgatish juda muhim sanaladi. Shuningdek, stressni boshqarish deganda, stress ta'sirining oldini olish yoki ushbu ta'sirni minimallashtirishga imkon beradigan strategiyalar, usullar va kombinatsiyalar ham tushuniladi. Stress boshqarishning o'zi bir necha ko'rinishda ifodalanishi mumkin:

- 1) stress paydo bo'lishidan oldin asosiy harakat uning oldini olish muammolariga qaratilgan bo'lishi kerak;
- 2) stress paydo bo'lganidan keyin asosiy e'tibor stress bilan faol kurashish choralari va undan chiqib ketish variantlariga ham qaratiladi;
- 3) o'tkir stressli vaziyatda birlamchi o'z-o'ziga yordam choralari amalga oshiriladi ya'ni dam olish, tabiatga sayr, ov, kino, teatr, sport, sevgi va hokazo.

Yuqorida keltirilgan qoidalarga amal qilish harbiy xizmatchilar va muddatli harbiy xizmatchilar, harbiy rahbarlarning stressga chidamliligini sifatlarini yanada oshiradi, bu esa o'z navbatida xizmat vazifalari va o'quv jarayonlari, bilim va ko'nikmalarni egallash jarayonining sifatini yaxshilashga keng ta'sir etadi.

Bir tomondan harbiy muhitni qo'pol, qattiqqo'l haddan tashqari talabchan komandirsiz, o'qituvchi va murabiysiz tasavvur qilib bo'lmaydi, ular xohlamaymiz emas, majburlaymiz tamoyiliga amal qilishadi, uni har bir oliy harbiy bilim yurti muassasalari va bilim yurtlari tashkilotlari qo'llab-quvvatlashadi. Va buni eng muvaffaqiyatli yo'l deb hisoblaydilar.

Shuni ta'kidlab o'tish joizki, biz tadqiq etayotgan mazkur muammo harbiy institutlar faoliyati, unda faoliyat olib borayotgan psixologlar faoliyati, harbiy pedagoglar hamda ta'lim olayotgan harbiy xizmatchilar faoliyatlarini qo'llab-quvvatlash, harbiy xizmatchilarni o'qitish va kasbiy kompetentligini oshirishga yordam berish, ulardagi muammolarni o'rganish, qolaversa, harbiy xizmatchilarining



kundalik o'quv faoliyatidagi ekstremal holatlar hamda ularning salbiy oqibatlarini doimiy ravishda bartaraf etib borishga yordam beradi. Favqulodda vaziyat ob'ektiv va subektiv birlikni anglatadi. Maqsad - bu o'ta murakkab tashqi muhit va ichki imkoniyat bilan bog'liq jarayondir.

Harbiy faoliyatdagi favqulodda vaziyatning ta'siri inson uchun turli xil ko'rinishlarga ega bo'lishi mumkin: a) xatti-harakatlarning pasayishi bilan; b) kutilayotgan xavfni oldini olish bilan; v) faoliyatni samarador kechishini ta'minlash bilan.

A.V.Nosovaga ko'ra, harbiy xizmatchilarning o'quv va xizmat faoliyati ekstremal holatlarga va kasbiy stress omillariga boy bo'lganligi sababli, harbiy xizmatchilarning bunday sharoitda faoliyat olib borishi quyidagicha amalga oshirilishi kerak. O'ta og'ir sharoitlardagi o'quv mashg'ulotlari va standart kasbiy vazifalarni bajarish algoritmlarini tahlil qilish;

harbiy xizmatchilarni uzoq masofaga yurishi, tunda parashyut bilan sakrashga vzvod va jangovar bo'linmalar vazifalarini bajarishda amaliy o'tishga o'rgatish hamda operativ tadbirlariga tez -tez qatnashtirish va hokazolar.

A.V.Savataev fikricha, harbiy xizmatchilarni ko'proq ekstremal sharoitlarga o'rgatish ularda kuchli stresslar ta'siriga tushib qolmaslikka, favqulodda vaziyatlarga tez moslashishlariga katta yordam beradi. Bundan tashqari, ekstremal vaziyatlar harbiy xizmatchilarning harakatlariga to'sqinlik qilmaydi, aksincha, jangovar vaziyatlarda oqilona qaror qabul qilishiga, o'z burchini to'g'ri anglashga, xizmat majburiyatlarini oxirigacha ado etishga yordam beradi. Ushbu masalalar har bir oliy harbiy bilim yurti pedagoglari, tarbiyachilari, harbiy psixologlar, bo'linma komandirlari va boshliqlar hamda qo'mondonlarning e'tiborlaridan chetda qolmasligi lozim sanaladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sh.Mirziyoyev. O'zbekiston yoshlari forumida so'zlagan nutqidan, 25 dekabr 2020 yil, 18:00 siyosat.
2. I.A.Karimov. Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch. Toshkent; Ma'naviyat, 2008 y.
3. M. Abdullayev, E. Umarov, A. Ochildiyev, A. Yo'ldoshev, A. Abdullayev "Madaniyatshunoslik asoslari". «Turon-Iqbol» nashriyoti, Toshkent — 2006 y.
4. M.Imomnazarov "Milliy ma'naviyatimiz asoslar". O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti Toshkent — 2006.
5. Oila psixologiyasi. Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilari uchun darslik. /Prof. F.B.Shoumarov tahriri ostida. - Toshkent, 2008.
6. G'oziyev E.G'., Jabborov A.M. Faoliyat va xulq-atvor motivatsiyasi. T.: 2003, -124 b.
7. Karimova V.M. Yoshlarda o'zbek oilasi to'g'risidagi ijtimoiy tasavvurlar. Psix. fan. dok. diss. - T.: ToshDU, 1994. - B.309.



8. Qodirov O.S. "O'smirlarda (11-15 yosh) jinoyat motivlari shakllanishining psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi" // Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) ilmiy darajasini olish uchun tayyorlangan dissertatsiya. T.: 2020, - 155 b.
9. Abdurasulova Q. Voyaga yetmaganlar jinoyatchiligi va uning oldini olish muammolari. // Qonun himoyasida. 2001, 1- son, 23-26- b.
10. Feldshteyn D.I. "Obshiy voprosi obrazovaniya" Obrazovaniye i nauka. 2013. № 9 (108).