

## **HARBIY XIZMATCHILARDAGI STRESSLAR PSIXOPROFILAKTIKASINING SHAKLLARI, USULLARI VA VOSITALARI**

**Norbutayev Samandar Abdubakirovich**

JXU magistranti

### **ANNOTATSIYA**

*Ushbu maqolada harbiy xizmatchilar faoliyatidagi stressli holatlarga psixoprofilaktik tayyorlash shakllari, usullari hamda vositalari nazariy tahlil etiladi.*

***Kalit soʻzlar:** harbiy hayot, psixologik tayyorgarlik, shaxsiy xususiyatlar, fiziologik ritm, moslashish jarayoni.*

### **АННОТАЦИЯ**

*В данной статье теоретически анализируются формы, методы и средства психопрофилактической подготовки к стрессовым ситуациям у военнослужащих.*

***Ключевые слова:** военная жизнь, психологическая подготовка, личностные особенности, физиологический ритм, адаптационный процесс.*

### **KIRISH**

Harbiy xizmatchilarni doimiy psixologik koʻrikdan oʻtkazib turish sohaning asosiy mezonlaridan biri hisoblanadi. Armiya haqiqati Qurolli kuchlar safida xizmatni boshlagan harbiy xizmatchilarning shaxsiy xususiyatlariga alohida talablar qoʻyadi. Bu kommunikativ oʻzaro taʼsirning yangi sifati, maqom va rol pozitsiyasining oʻzgarishi, yaqinlardan ajralib chiqish, fiziologik faoliyat ritmining keskin oʻzgarishi, noaniqlik holati, yaqin kelajakni salbiy idrok etish bilan bogʻliq. Bu natija tufayli ong nazorat va tartibga soluvchi vazifalari oqimining qiyinchilik uchun eʼtibor, xotira, fikrlash, harakatlarning qattiqlik, maqsad yoʻqolishi bir zaiflashishiga oʻzini namoyon faoliyatini, tarqoq hissiy fonda pasayishi, salbiy his-tuygʻular koʻrinishida boʻlishi mumkin. Shu munosabat bilan harbiy xizmatchilarni harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikni shakllantirish jarayonini buzadigan salbiy hissiyotlarni nazorat qilish va zararsizlantirish usullariga tayyorlashga qaratilgan chora-tadbirlar majmuasi zarurligi toʻgʻrisida savol tugʻiladi.

### **ADABIYOTLAR SHARHI**

Psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismi ustuvor vazifalardan biridir. Uning ahamiyati hissiyotlarning xulq-atvorni tartibga solishdagi roli, ularning aqliy bilim jarayonlariga taʼsiri, amalga oshiriladigan faoliyatning sifati va samaradorligi,

atrof-muhit o'zgarishiga moslashish bilan belgilanadi. Shuni ta'kidlash mumkinki, ushbu muammoning nazariy rivojlanishi yetarli emas. Insonning faoliyatga psixologik tayyorgarligi bir necha o'n yillar davomida psixologiya fanining turli sohalarida ilmiy tadqiqotlar mavzusi bo'lib kelgan. Zamonaviy ilmiy ishlarda alohida sharoitlarda, xususan, harbiy xizmat sharoitida ekstremal tus olishi mumkin bo'lgan faoliyatga qiziqish mavjud (V.I.Varvarov, A.D.Glotochkin, M.I.Dyachenko, L.A.Kandibovich, V.P.Kashirin, M.P. Korobeynikov, P.A.Korchemni, L.N.Kuznesov, T.V.Markelova, A.T.Rostunov, A.M.Stolyarenko, V.V.Sesoev, S.I.Sedin, N.F.Fedenko, V.T. Yusov va boshqalar).

### **TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL**

Harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish darajasi yoshlarni to'ldirish sanasidan boshlab harbiy xizmatning muvaffaqiyatiga ta'sir qiladi. Yosh askarlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligining hissiy tarkibiy qismini shakllantirish maxsus tadqiqot mavzusi bo'lib xizmat qiladi. Yoshlarning harbiy xizmatga moslashishiga ta'sir qiluvchi stress omillarini aniqlashda harbiy xizmat davrida hissiy munosabat usullarini tahlil qilishda moslashtirish, harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirishning mazmuni, uslubiy va tashkiliy jihatlarini o'rganishda, harbiy xizmatning dastlabki bosqichining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda harbiy xizmatchilarda psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish usullarini sinab ko'rishda, kundalik hayot va jangovar tayyorgarlik, eksperiment ishtirokchilarining psixologik, birinchi navbatda yoshga bog'liq xususiyatlarini aniqlashda, harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligining hissiy tarkibiy qismining yosh askarlarning harbiy xizmatga moslashishi va muvaffaqiyatiga ta'sirini, shuningdek uning shakllanishi va ko'rsatkichlarning o'zgarishi o'rtasidagi munosabatni o'rganishda harbiy xizmatga ta'sir qiluvchi shaxsiy va ijtimoiy-psixologik xususiyatlardan tashkil topgan.

Muddatli harbiy xizmatchilarni psixologik tayyorgarlikning hissiy komponenti tushunchasining mazmunini aniqlashtirish, harbiy mehnatni bajarish bilan bog'liq ko'rsatkichlarini aniqlash va asoslash, shuningdek psixologik tayyorgarlikning boshqa tarkibiy qismlari bilan bog'liqlikdan iborat bo'lib yosh chaqiriluvchilarni tayyorlash paytida harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini inobatga olish talab etiladi. Muddatli harbiy xizmatchilarni, askarlarni harbiy xizmatga tayyorlash jarayonini takomillashtirish orqali Qurolli Kuchlarning jangovar tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatish imkoniyati bilan o'zaro bog'liqligi bilan

belgilanadi. Jumladan: diagnostika, tuzatish, rivojlanish, profilaktika va maslahat ishlarini tashkil etish, ta'lim jarayonini psixologik qo'llab-quvvatlashning butun tizimi, hissiyotni shakllantirish bo'yicha psixologik-pedagogik eksperiment tadbirlarini amalga oshirish yosh harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi va ofitserlarning pedagogik mahoratining tarkibiy qismi, yosh harbiy xizmatchilarning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish mexanizmini joriy etish imkoniyatidan iborat. Harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi psixologik ishning yo'nalishi sifatida harbiy xizmatga moslashish va huquqni muhofaza qilish organlarining bo'linmalari, va harbiy o'quv muassasalarida harbiy mehnat muvaffaqiyatini oshirishga xizmatqiladi. Yosh askarlarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligining hissiy tarkibiy qismini baholash uchun ishlab chiqilgan vositalardan harbiy xizmatchilarning kelajakdagi faoliyatini tashxislash, tahlil qilish va bashorat qilish bo'yicha kuzatuv ishlarida foydalanish mumkin.

Muddatli harbiy xizmatga chaqiriluvchilarning harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligining hissiy tarkibiy qismini shakllantirish yosh chaqiriluvchilarning o'quv-mashg'ulot yig'inida maxsus tashkil etilgan psixologik-pedagogik tadbirlar paytida amalga oshiriladi. Psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish bo'yicha ishlarni tashkil etish harbiy xizmatga moslashishga va muvaffaqiyatga ta'sir qiladi.

Psixologik tayyorgarlikning emotsional komponentining shakllanishi quyidagi shaxsiy xususiyatlar ko'rsatkichlarining oshishiga sabab bo'ladi: dilkashlik, dominantlik, hulq-atvor normativligi, ishonch, o'z-o'zini nazorat qilish, ekstroversiya.

Harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish jarayoni harbiy jamoalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini rivojlantirishga yordam beradi, bu birdamlik, barqarorlik, havola, odamlarning ziddiyatini kamaytirish ko'rsatkichlarining oshishi Psixologik tayyorgarlik tadqiqot ob'ekti sifatida XX asrning 50-60-yillaridan boshlab talablarning ortib borishi munosabati bilan ko'rib chiqila boshlandi [2].

Muddatli harbiy xizmatchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari, optimallashtirish sharoitlarini izlash, uning muvaffaqiyatini oshirish. Keyingi davrda psixologik tayyorlik muammoni umumiy nazariy va amaliy jihatdan o'rganishga taniqli olimlar psixologlar M.I.Vinogradova, G.M.Gagaeva, A.D.Ganyushkin, V.A.Gasparyan, V.E.Yefimov, Ye.P.Ilin, A.C.Puni, Ye.G.Kozlov, M.A.Kotik, N.D.Levitov, B.F.Lomov, A.R.Luriya, M.A.Mazmazyan, L.S.Nersesyan, V.N.Pushkin, A.P.Rudik, A.A.Uxtomskiy va boshqalar. Psixologik tayyorgarlikni o'rganishga turli xil ilmiy yondashuvlar muammoni turli pozitsiyalardan ko'rib

chiqishga imkon beradi. Shunday qilib, G.M.Gagaeva psixologik tayyorgarlikda optimal ishlash darajasi bilan karakterlanadigan emotsional holatni ko'radi. V.N.Pushkin va L.S.Nersesyan favqulodda harakatga tayyorlikni "hushyorlik" deb tushunadilar. A.A.Derkachning fikriga ko'ra, psixologik tayyorlik nafaqat faoliyatni amalga oshirish, balki uni takomillashtirish uchun ham asos sifatida qaralishi kerak. V.A.Alatorsev muayyan vaziyatda optimal qarorlarni o'z vaqtida qabul qilish pozitsiyasidan psixologik tayyorgarlikning muhimligini ta'kidlaydi. Harbiy psixologiya, mehnat psixologiyasi va sportda psixologik tayyorgarlikni o'rganish chuqurlashishi bilan uni tushunishga ikkita yondashuv shakllandi. Birinchisiga ko'ra, u shaxsiy xususiyat sifatida talqin etiladi. Ikkinchisida (M.A.Kotik, L.S.Nersesyan) inson psixikasining tayyorlik hodisasiga hamroh bo'ladigan funksional holatlarini o'rganishga urg'u beriladi. Ikkala tur ham funksional birlikni tashkil qiladi va psixologik tayyorgarlikning uzoq muddatli (shaxs xususiyatlari) va vaqtinchalik (ruhiy holat)shakllari sifatida qaraladi (N.D.Levitov, M.I.Dyachenko, L.A.Kandibovich) [3].

Uzoq muddatli shakl deganda muvaffaqiyatli faoliyat uchun zarur bo'lgan kasbiy fazilatlar tizimi tushuniladi. Vaqtinchalik tayyorgarlikning vazifasi vaziyatning muayyan sharoitlariga nisbatan uzoq muddatli tayyorgarlikni amalga oshirish orqali hozirgi paytda samarali harakatlar imkoniyatini ta'minlashdir. Psixologik tayyorgarlikning tuzilishi (M.I.Dyachenko, L.A.Kandibovich) motivatsion to'plam sifatida ko'rib chiqiladi (vazifani muvaffaqiyatli bajarish zarurati, faoliyatga qiziqish, muvaffaqiyatga erishish va o'zingizni eng yaxshi tomondan ko'rsatish istagi); kognitiv (majburiyatlarni, vazifalarni tushunish, uning ahamiyatini baholash, maqsadga erishish uchun vositalarni bilish, vaziyatdagi ehtimoliy o'zgarishlarni namoyish etish), hissiy (mas'uliyat hissi, muvaffaqiyatga ishonch, ilhom), irodali (o'z-o'zini boshqarish va kuchlarni safarbar qilish, vazifaga e'tibor berish, shubhalarni bartaraf etish, qo'rquv) komponentlardan tashkil topadi [4].

Faoliyatga psixologik tayyorlik tuzilishida emotsional komponent turli vaqtlarda ajralib chiqqan. Bir qator olimlar uni belgilab, "hissiy hayajon", "hissiy sozlanish", "hissiy barqarorlik", "mas'uliyat hissi", "muvaffaqiyatga ishonch", "ilhom", "o'z-o'zini boshqarish" kabi tushunchalardan foydalanishgan. Faoliyatga psixologik tayyorgarlikning hissiy komponenti uning boshqa tarkibiy elementlari bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yaqinlashib kelayotgan faoliyat uchun tanani umumiy faollashtirishga yordam beradi, uni rag'batlantiradi, boshqaradi va tartibga soladi, hissiy barqarorlikni, tashqi stressli omillarga immunitetni ta'minlaydi. Harbiy xizmatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish harbiy xizmatga moslashish muammosi bilan bog'liq va birinchi navbatda tadqiqot

namunasi-yosh aholi o'quv lagerlarining askarlari bilan shartlangan. So'nggi yillardagi harbiy psixologlarning tadqiqotlarida (A.I.Aleksandrov, M.I.Dyachenko, L.G'.Jeleznyak, S.S.Mutsinov, Z.G.Senokosov, N.G'.Fedenko va boshqalar.), faoliyatga psixologik tayyorlik va moslashish o'rtasidagi munosabatlar masalalari juda chuqur ishlab chiqilmoqda. Yosh to'ldirish askarlarining psixologik tayyorgarligining hissiy komponenti ularning harbiy xizmatga samarali moslashishi bilan bog'liq - bu yosh to'ldirishni tayyorlashning asosiy vazifasi. Ularning o'zaro bog'liqligi "stress", "xafsizlik", "xavotir" kabi psixologik kategoriyalari va ularning emotsional komponentlari yordamida harbiy xizmatning ekstremal xarakteri tufayli ochib beriladi. Harbiy xizmatchilar V.I.Lebedev konsepsiyasiga muvofiq yosh chaqiriluvchilarning o'quv lagerlaridan o'tayotganda, psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish bilan uzviy bog'liq bo'lgan moslashuvning bir qator bosqichlarini aniqlash mumkin [5]:

Tayyorgarlik bosqichi. Bu odam yaqinlashib kelayotgan o'zgarishlar to'g'risida ma'lum darajada ehtimollik bilan qabul qilganda yoki bilganda paydo bo'ladi. Chaqiruv ushbu bosqichni insonning o'z sharoitlariga moslashish jarayonida nazarda tutadi. Harbiy xizmatga moslashishning zaruriy sharti-chaqiriluvchining kelajakda chaqiruvga qadar tayyorgarlik ko'rish paytida duch keladigan qiyinchiliklarga ob'ektiv qarashni shakllantirish. Moslashuvning axborot va hissiy omillari o'rtasida yaqin bog'liqlik mavjud. Fuqarolik hayoti sharoitida shakllangan harbiy xizmat haqidagi g'oyalar haqiqatga mos kelmasa, shu bilan birga u yoki bu darajada umidsizlik haqida gapirish mumkin.

1. Jismoniy, axborot va hissiystress.
2. Yaqin kelajakda noaniqlik holatlari.
3. O'zgartirilgan afferentatsiya ilgari hislar va inson psixikasiga ta'sir qilgan stimullar to'plamining keskin o'zgarishi yoki ularning yo'qligi, shuningdek juda uzoq monotonlik sifatida namoyon bo'ladi.
4. Guruh izolyatsiyasi va harbiy xizmat sharoitida guruh ichidagi ma'lumotlarning kamayishi.
5. Harbiy xizmatchilar o'rtasidagi munosabatlarning qonuniy qoidalarini buzish, bo'limdagi nosog'lom axloqiy muhit.
6. Kasbiy bilim, ko'nikma va malakalarning yetishmasligi, bu amalga oshirilgan faoliyatdan to'liq qoniqish olish imkoniyatini cheklaydi. Harbiy xizmatning dastlabki davrida belgilangan stress omillarining mavjudligi boshqa tadqiqotchilar tomonidan olingan nazariy va empirik xulosalar natijalariga mos keladi.

## **XULOSA VA MUNOZARA**

Xulosa oʻrnida shuni aytish mumkini muddatli harbiy xizmatchilarning harbiy xizmatga moslashuvchanligini oʻziga xos xususiyatlari sifatida harbiy xizmatga psixologik tayyorgarligining hissiy tarkibiy qismini shakllantirish, yoshlarni ikki yoʻnalishda-jangovar tayyorgarlik va kundalik hayot faoliyati davomida oʻqitish sharoitida psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirish usullari tavsifi va uning shakllanish koʻrsatkichlarini alohida ahamiyat kasb etadi. Faoliyatga psixologik tayyorgarlikning hissiy tarkibiy qismini shakllantirishda olimlar-psixologlar insonning hissiy holatlarini boshqarish usullariga eʼtibor berishadi, ular aqliy holatlarning umumiy nazariyasi asosida faoliyat yondashuviga asoslangan holda, tartibga solishning intellektual, ixtiyoriy va fiziologik xususiyatlari bilan uzviy bogʻliqdir.

## **REFERENCES**

1. Zagorskaya L.V., Korchagina O.I. Askarning sub'ektivligini shakllantirishda "Rivojlanish psixologiyasi darslari" dasturining roli / Rivojlanayotgan ta'limda ta'lim mazmuni muammolari va ularni hal qilish yo'llari. Perm 2012 yil.
2. Zagorskaya L.V. Adaptiv salohiyat yoshlarning harbiy xizmatga ijtimoiy-psixologik moslashuv omili sifatida, Moskva 2014 yil.
3. Chris McNab, Maxsus vazifa bazharuvchi boʻlinmalarining psixologik tayorgarligi. 2018
4. Ибрагимов, Э. К., Ахмедов, И. Ю., Мирмадиев, М. Ш., & Ахмедов, Ю. М. (2022). хирургическая коррекция кист холедоха в детском возрасте. *FORCIPE*, 5(S1), 83-83.
5. Джуракулов, Ж. Д., Ахмедов, И. Ю., & Мирмадиев, М. Ш. (2022). ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНЫХ ГРЫЖ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ. *FORCIPE*, 5(S1), 65.
6. Джуракулов, Ж. Д., Ахмедов, И. Ю., & Мирмадиев, М. Ш. (2022). ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ДИАФРАГМАЛЬНЫХ ГРЫЖ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ. *FORCIPE*, 5(S1), 65.
7. МАВЛЯНОВ, Ф., КУРБАНОВ, Ж., МАВЛЯНОВ, Ш., АЗИЗОВ, М., & АХМЕДОВ, Ю. (2022). РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭНДОВИЗУАЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ В ХИРУРГИИ ДЕТСКОГО ВОЗРАСТА. *ДЕТСКАЯ ХИРУРГИЯ*, 26(S1), 62.
8. Akhmedov, I. Y., & Karimova, G. S. (2021). Is the megaureter the problem of yesterday, today or tomorrow?. *European journal of molecular medicine*, 1(1).

- 
9. Ахмедов, Ю. М., Азизов, М. К., Хаитов, У. Х., & Ахмедов, И. Ю. (2021). ОСОБЕННОСТИ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ АНТИБИОТИКОТЕРАПИИ ПРИ ГНОЙНО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ У ДЕТЕЙ. *Детская хирургия*, 25(S1), 16-16.
10. Khakimov, M. K. (2021). VISUAL POETIC TEXTS AS MULTISEMIOTIC SYSTEM. *Theoretical & Applied Science*, (8), 185-188.
11. Soxibovna, M. G. (2022). Important features of linguocultureme in study of national and cultural words. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(08), 9-13.
12. Nasriddinova, S. Z. National Study of Syntactical Relations of Compound Sentences in Uzbek Linguistics.
13. Kizi, Y. H. R., & Kizi, N. D. A. (2022). On the study of the structure of phraseological units with toponyms in the English and Uzbek languages.
14. Kizi, Y. H. R. (2021). Category of informativity in visual poetic texts. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(9), 389-393.
15. Karimjonova, S. R. (2021). COGNITIVE ASPECTS OF THE CAUSATIVE VERB TO HAVE IN MODERN ENGLISH. *CURRENT RESEARCH JOURNAL OF PHILOLOGICAL SCIENCES (2767-3758)*, 2(11), 141-145.
16. Ravshanjonova, K. S. (2021). O'ZBEK VA INGLIZ TILIDAGI SIFATDOSH LARNING STRUKTURAVIY FUNKSIONAL XUSUSIYATLARI. *Oriental Art and Culture*, (6), 153-158.