

O‘Q-OTISH MASHG‘ULOTLARINI BAJARISHDA O‘RGANUVCHILARNI YUZAGA KELTIRILGAN SUN‘IY “JANGOVAR STRESS” DAN CHIQARISH

Shamshiyev R.R.

Chirchiq oliy tank qo‘mondonlik muxandislik bilim yurti Qurollanish va otish kafedrası o‘qituvchisi, podpolkovnik

Annotatsiya: Ushbu maqolada biz, o‘rganuvchilarni sun‘iy yaratilgan “Jangovar stress” vaziyatlaridan chiqarish, ulardagi qo‘rquvlarini yengish hamda jangovar vaziyatga mostlashtiruvchi yo‘llarni ko‘rsatib o‘tilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, Jangovar stress, Stress zo‘riqishlar inson Tana Fe‘l-atvor His-tuyg‘u, ruhiy madad, harbiy xizmatchi, jismoniy faollik.

Dunyoda sodir bolayotgan jangovar xarakterlar teatrida ishtirok etayotgan harbiylarni tutgan o‘rni, jangovar tayyorgarligi va ruxiy holatlarini tahlil qilgan holda, bo‘linmalarda “Otish tayyorgarligi” fanidan amaliy o‘q-otish mashg‘ulotlarini jangovar vaziyatlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan holda tashkillashtirish va o‘tkazish lozimligi, ushbu amaliy mashg‘ulotlarda shaxsiy tarkibni ruhiy holatlarini sinash va mustaxkamlash maqsadida sun‘iy yaratilgan “Jangovar stress” vaziyatlariga tushirish hamda ulardan chiqarish yo‘llarini qidirish dolzarb mavzu bo‘lib qolmoqda.

Stress bu (inglizcha *stress* - *og‘riq, bosim, tig‘izlik, keskinlik, tanglik, yuqori tang ahvol*) - inson organizmiga turli noqulayliklar (fizik yoki psixologik) ta’sirda, asab tizimini (yoki butun organizmni) ishdan chiqishiga olib keluvchi xodisa hisoblanadi.

Jangovar stress bu - harbiy xizmatchilarning organizmi va ruhiyatini jangovar xarakterlarning salbiy omillariga bo‘lgan tabiiy ta’siri bo‘lib, asosan ularning hayoti va sog‘liqlariga bo‘layotgan tahdid xamda insoniy qadr-qimmatlarini paymol bo‘lishida ko‘rinadi. Bunday ta’sirlar unvon, lavozim, yosh va tajribadan qat’iy nazar barcha harbiy xizmatchilarda sodir bo‘lishi mumkin.

“Jangovar stress” ning salbiy ta’siri oqibatida tushkunlikka tushgan harbiy xizmatchilarning holatini baholash va bo‘linmani jangovar qobiliyatini tushirmasdan birinchi yordamni joyida tashkil etish ko‘p hollarda komandirlarning ishonchli xarakterlariga bog‘liq bo‘ladi, bunda harbiy xizmatchilarni o‘z xizmat majburiyatlaridan ozod etmagan va imkon bo‘lsa tibbiy yordam ko‘rsatish uchun yuborilmagan holda amalga oshirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Jangovar stressning salbiy ta'sirini harbiy xizmatchilarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan alomatlarini aniqlash, o'zini va xizmatdoshlarini holatini baholash jadvali

Jangovar stressda quydagilarga e'tibor qarating!		
Tana	Fe'l-atvor	His-tuyg'u
Xoldan toyish, Ko'krak va bel sohasida og'riq, Uyqu bilan muammolar, Qo'rqinchli tushlar ko'rish, Nafas olishdagi qiyinchiliklar, Tana azolaridagi titroqlar, Kuchli terlash,	Dam olishda kuchlarni qayta tiklashga imkon yo'qligi, Hissiyotlilik, Ta'sirchanlik, Tajavuskor, Vaximali, Gumondor, Qiziqishni sustligi, Iroda yetishmasligi, Alkogol va narkotik moddalarini istemol	Vahima va sarosimalik, O'zini ayibdor his qilish, Qo'rquv, O'zini olib qochish, Sezishni yo'qotish, Depressiya, Tushkinlik, Yomonlik, nafrat, g'azab, Hissiyotga berilish,

Jangovar stressning salbiy ta'sirlarining namoyon bo'lishiga e'tibor bermaslik, ulardan aziyat chekayotganlarga birinchi yordam ko'rsatmaslik, va tahqirlash, masxara qilish, psixologik va jismoniy zo'ravonlik bo'linmaning jangovar qobiliyatining pasayishiga, harbiy xizmatchilarning jinoyat sodir etishlariga, o'z jonlariga qasd qilishga, ularda psixologik holatlarining jiddiy buzilishiga, xotira va fikrlash, kasbiy mahoratning pasayishi va yo'qolishiga, shuningdek, shaxsiy tarkib orasida, texnika va qurol-aslahalarni yo'qotishlarga hamda jangovar vazifani bajarishda to'siqlarga duch keladi.

Shaxsiy tarkib tomonidan jangovar stressni yengishi uchun quydagi ishlarni amalga oshirishi kerak:

- vaziyatni baholash, harbiy xizmatchini tinglash va uni kuzatuvga olish;
- jabrlanuvchini xavfsiz xudud (joyga) olib borish, dam olish, uxlash, fiziologik va maishiy ehtiyojlarni qondirish uchun imkoniyatlar yaratish;
- tinchlantirish, his-tuyg'ularini chiqarib tashlashga imkon yaratish (gapirishiga, qichqirishiga, yig'lab olishiga), diqqatni travmatik omildan xavfsiz holatga va muvaffaqiyatli kelajakka yo'naltirish, qisqa muddatli jismoniy mashqlar orqali jismoniy zo'riqishdan chiqarish (o'tirib-turish, qo'lga tayangan holda qodlarni bukish, mushtni siqish, musht bilan yerga va havfsiz predmetlarga urish);
- do'stlari va xizmatdoshlari, shuningdek, imkon bo'lsa yaqin qarindoshlari bilan suhbatlashishga (aloqa vositalari orqali) sharoit yaratib berish;
- o'ziga va o'z maxoratiga bo'lgan ishonch hissini o'yg'otish. Jangovar vaziyatda, hatto eng kuchli va tajribali harbiy xizmatchilar uchun ham stress ta'siri normalligiga ishonch hosil qildirish;
- tibbiy yordam ko'rsatish va uning ko'rsatilishini nazorat qilish;

- harbiy xizmatchini safga qaytishida uning kasbiy ko'nikma va malakalarni tiklash.

- Amaliy o'q-otish mashg'ulotlarida yuzaga keltirilgan salbiy omillar ta'siridan so'ng stress hodisalarining ta'sirini kamaytirishning mumkin bo'lgan oddiy usullari

Stress zo'riqlashlarini quyidagi omillar yordamida kamaytirish mumkin:

-jismoniy faollik, eng xavfsiz, tez va intensiv yo'li hisoblanadi bunda mushtlarni siqish va ochish lozim. Bunday mashqni harakatchanlik chegarasi cheklangan sharoitlarda ham bajarilishi mumkin;

- chuqur nafas olish va chiqarish: imkon boricha nafas olish, keng ochilgan og'iz orqali amalga oshiriladi - xuddi esnashda bo'lgani kabi, ko'krak qafasi iloji boricha uchta songa kengayishi uchun: "Bir-Ikki-Uch". Nafasni chiqarish esa og'izni katta ochish orqali "To'rt-Besh-Olti-Yetti" hisobiga amalga oshiriladi. Ko'krak qafasi va yelkalar pastga tushiriladi, qo'llar osilib turadi. Ushbu mashq 12-15 marta takrorlanadi.

Bundan tashqari ruhiy madad berish mashqi:

- Siz meni eshitasiz va men aytadigan iboralarni men bilan takrorlaysiz...;
- Men xotirjamman va har qanday muhitga ishonaman... (3 marta);
- Men jangda Jasur va chaqqonman... (2 marta);
- Men hamma narsani qila olaman... (3 marta);
- Men har qanday jangovar vazifani bajaraman... (3 marta);
- Men hamma narsani qila olaman... (3 marta);
- Siz mening ovozimni yaxshi eshitmoqdasiz... endi esa har biringiz ichingizda o'ngacha sanashni boshlaysiz... har bir raqamdan keyin "Men hamma narsani qila olaman" iborasini takrorlaysiz... va "O'n" sonida ko'zlaringizni ochasiz... bir... ikki... va h.k.

"Stress" inglizcha so'z bo'lib tanglik, zo'riqlash, bosim degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy tilda tushkunlikka tushish, deyiladi. Bu ba'zida oz fursat, ba'zida uzoq vaqt kechishi mumkin. Ikkala holatda ham insonga zarar yetkazadi. Ya'ni, aqliy faoliyatning susayishi, yurak urishi tezlashishi, qon tomirlari kengayishi, ichki kasalliklar - oshqozonda yallig'lanishlar kelib chiqishiga sabab bo'ladi. Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi. Sekin-asta ruhiy tetiklik yo'qola boshlaydi.

Stressning ilk belgilari qanday namoyon bo'ladi?

Uning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Bir narsadan qattiq qo'rqib ketish, kutilmaganda avtohalokat yoki tabiiy ofatga uchrash, tanasidagi birorta kasallik oqibatini bilib qolish, to'satdan yaqin kishisini yo'qotish fiziologik stressni keltirib chiqaradi. Psixologik stress - insonning emotsional holati bilan bog'liq. Bu ko'proq qaynona-kekin, er-xotin yoki ona va bola o'rtasidagi mojarolar tufayli kelib chiqadi. Uzoq vaqt birga bo'lgan sevgilisidan ajralish yoki to'satdan ishdan bo'shatilish holatlari ham psixologik stressni keltirib chiqaradi. Har ikki holat insonni ham tashqi qiyofasiga, ham ichki dunyosiga ta'sir ko'rsatadi va albatta, asoratlari bo'ladi.

Hayot har doim bir tekisda davom etavermaydi. Kun yaxshi o'tishiga kayfiyatimizning ko'tarinki bo'lishi albatta yordam beradi. Aksincha, kayfiyat yomonlashsa, dunyo ko'zga torday ko'rinadi, inson o'zi bilmagan holda g'azabini boshqalarga sochadi, birovlarning dilini og'ritadi.

Stressning salbiy tomonlaridan yana biri miyani tormozlab, ma'nosiz fikrlaydigan darajaga tushirib qo'yishi mumkin. Agar odam tez-tez tushkunlikni boshidan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi. Stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlariga keraksizdek his qiladi.

Stress va uning turlari: Stress - og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyatning turi, mazmuni, mavjud shart-sharoitlar, faoliyatning tashkiliy qismi va ekstremal omillar, shuningdek, tashqi muhit insonning bor imkoniyatlaridan ortig'ini talab qilishi. Masalan, xizmat faoliyatida talabning ko'payishi ham kuchli stressor hisoblanadi.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko'ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm - muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta'sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o'zining yuqori darajadagi himoya - moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo'zg'alish yordamida organizm tashqi ta'sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta'sir **stress holati** hisoblanadi. Ta'sir yo'qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o'zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg'unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:

- ishtahaning buzilishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlardagi sustlik.

Stressga chidamlilikni oshiradigan yana bir odatlardan biri - shubhasiz, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdir. "Bugungi kunda sport ruhiy salomatlikning ajralmas

qismi va stressga chidamlilikning ajralmas omilidir. Tanangiz faqat kompyuter monitoriga tikilish va stulda o'tirish uchun modjallanmagan. Stressni bartaraf qilish uchun ruhiy va jismoniy stressni kunlik harakatlar muhim. Jadvalingizga jismoniy mashqlarni kiriting va shunda baxtliroq bo'lasiz!" - deydi mutaxassis.

Agar harbiy xizmatchida dam olish (jismoniy va psixologik) imkoniyati bo'lmasa, salbiy emotsional (hissiy) reaksiyalar bilan kuzatiladigan, qiziqish va jangovar faoliyat motivatsiyasi yo'qolishiga olib keladigan toliqish charchash holatiga (kuchsizlik, darmonsizlik, lanjlik, diskomfort (noqulaylik)) o'sib boradi. Toliqish va charchash distress kelib chiqishiga sabab va bir vaqtning o'zida ko'rsatkich bo'ladi.

Charchash harbiy xizmatchilarning jangovar faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, sezuvchanligi, ta'sirchanligi, diqqati, xotirasi, tafakkuri buzilishiga olib keladi. Shunday, charchoq holatida insonlarda jangovar vaziyat ob'ektlarini idrok qilishda turli illyuziyalar kelib chiqishi mumkin, ba'zi bir qo'zg'atuvchilarga nisbatan og'riqli sezuvchanlik namoyon bo'ladi, xizmatdoshlari va boshqalar bilan o'zaro munosabatlarda ziddiyat ko'payadi.

Psixofiziologik omillarga inson asab tizimi tipining o'ziga xosliklari kiradi. U harbiy xizmatchilar xulq-atvori xarakteriga ma'lum bir ta'sir o'tkazadi. Asab tizimining uch turi farqlanadi: kuchli, o'rtacha, kuchsiz. Jangovar vaziyatning salbiy omillari ta'siri asab tizimining kuchsiz tipidagi, meditsina xizmatiga muhtoj harbiy xizmatchilarni (ular harbiy xizmatchilar orasida 15% ni tashkil etishi mumkin) jiddiy psixologik zo'riqishga olib kelishi mumkin. O'xshash (analogik) sharoitlarda o'rtacha asab tizimi tipidagi harbiy xizmatchilarda (ular 70% bo'lishi mumkin) faqatgina qisqa vaqt mobaynida jangovar harakatlar faolligi pasayishi mumkin. Kuchli asab tizimi tipidagi harbiy xizmatchilarda (ular taxminan 15%) jangovar vaziyatning sezilarli psixojarohatni boshdan kechirmaydilar.

Jangovar xulq-atvorning axloqiy-psixologik omillari haqida gapirganda shuni ta'kidlab o'tish lozimki, harbiy xizmatchi - jangovar vaziyat tashqi omillari va tabiiy instinktlarning ojiz vositasi emas. Xulq-atvor hal qiladigan darajada shaxsning yo'nalganligi, xarakterining o'ziga xosliklari, intellekti, qobiliyatlari, emotsiyalarining namoyon bo'lishi, yuqori his-tuyg'ularning shakllanishi va harbiy xizmatchining irodasi bilan belgilanadi. Aynan mana shu individual xususiyatlar bilan o'z-o'zini saqlab qolish instinktlari hukmron bo'lishi mumkin bo'lgan vaziyatlarda o'zini qurbon qilish, xavf-xatar, bir-biriga yordamning namoyon bo'lishi tushuniladi.

Hayot uchun xavfli vaziyatni harbiy xizmatchilar psixologik jihatdan har xil tushunadilar, xizmatdoshlariga, komandirlariga turlicha munosabatda bo'ladilar, turli jangovar vaziyatda qatnashadilar, jangovar tajriba va b. bilan farqlanadilar.

Bevosita ijtimoiy muhit, uning inson ongiga ta'siri haqida gapirganimizda, harbiy xizmatchiga jangovar vaziyatda ayniqsa komandirning (boshliqning) namuna bo'lishi kuchli ta'sir o'tkazishini unutmazlik kerak.

Xulosa qilib aytganda, o'rganuvchilarning otish tayyorgarligi mashg'ulotlarini tashkil etishda stress vaziyatlar va ulardan chiqish muammolarini o'rganish va ularni hal etish orqali qo'shin jangovar salohiyatini mustahkamlash masalalari qadimdan hozirgi kunga qadar o'z ahamiyatini saqlab kelayotgan tadqiqot yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirziyoyev Sh.M. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tashkil topganligining 27 yilligi munosabati bilan Vatan himoyachilariga yo'llagan bayram tabrigi. "Xalq so'zi", 2019 yil 15 yanvar.

2. Mirziyoyev Sh.M O'zbekiston Respublikasi Prezidenti huzuridagi xavfsizlik kengashining kengaytirilgan tarkibdagi majlisidagi so'zlagan nutqi. "Xalq so'zi", 2018 yil 10 yanvar.

3. Nasriddinov Ch.R. Harbiy psixologiya. Tashkent: Fan, 2005.

4. Urunov O'.R. Jangovar vaziyatlarda harbiy xizmatchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari. Toshkent: AVS, 2017.

5. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi xabarлари. Toshkent: QKA, 2018.