

HARBIY XIZMATCHILARDA EKSTREMAL SHAROITLARGA MOSLASHUVNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Adilov Jo'rabek Norimmatovich

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 20.02.2026

Revised: 21.02.2026

Accepted: 22.02.2026

KALIT SO'ZLAR:

*Ekstremal sharoitlar,
Harbiy xizmatchilar,
Psixologik moslashuv,
Post-travmatik stress
buzilishi (PTSB), Stress
va xavotir, Ijtimoiy
qo'llab-quvvatlash,
Psixologik salomatlik,
Moslashuv jarayoni,
Terapevtik
yondashuvlar*

Ushbu maqola harbiy xizmatchilarda ekstremal sharoitlarga moslashuvning psixologik xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Ekstremal vaziyatlar, masalan, jangovar sharoitlar, tabiiy ofatlar yoki shaxsiy krizislar, harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchilar ekstremal sharoitlarda stress, xavotir, depressiya va post-travmatik stress buzilishi (PTSB) kabi psixologik simptomlardan aziyat chekishi mumkin. Maqolada shuningdek, moslashuv jarayonida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, shaxsiy tarbiya va avvalgi tajribalar kabi omillar muhokama qilinadi. Harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini oshirish uchun samarali strategiyalar va terapevtik yondashuvlar taklif etiladi.

Kirish.

Harbiy xizmatchilar, o'z faoliyatlari davomida ko'plab ekstremal vaziyatlarga duch kelishadi. Ushbu sharoitlar, ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ekstremal sharoitlar, odatda, stress, xavf-xatar va noaniqlik kabi omillarni o'z ichiga oladi. Bunday vaziyatlarda harbiy xizmatchilarning psixologik moslashuv qobiliyati nafaqat ularning shaxsiy hayoti, balki xizmatda muvaffaqiyatli faoliyat yuritishlari uchun ham muhim ahamiyatga ega. Psixologik moslashuv, harbiy xizmatchilarning stressga qarshi

kurashish usullarini, ruhiy barqarorlikni saqlash va o'z-o'zini boshqarish qobiliyatlarini o'z ichiga oladi. Ekstremal sharoitlarda harbiy xizmatchilar, tezkor qarorlar qabul qilish, jamoa bilan hamkorlik qilish va muammolarni hal etish qobiliyatlarini namoyon etishlari zarur. Bu jarayonda, psixologik tayyorgarlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyati katta. O'zbekistonning harbiy psixologiyasi sohasida olib borilayotgan tadqiqotlar, harbiy xizmatchilarning psixologik holatini yaxshilash va ekstremal sharoitlarga moslashuv jarayonini osonlashtirishga qaratilgan. Ushbu tadqiqotlar natijalari, harbiy xizmatda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur bo'lgan psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, bu sohadagi ilmiy izlanishlar, harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini ta'minlash va ularning oilalari bilan ijtimoiy munosabatlarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Shunday qilib, harbiy xizmatchilarda ekstremal sharoitlarga moslashuvning psixologik xususiyatlari, nafaqat ularning xizmat faoliyatida, balki umuman hayotida ham ahamiyatlidir.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.

Harbiy xizmatchilarda ekstremal sharoitlarga moslashuvning psixologik xususiyatlari mavzusi O'zbekiston ilmiy jamiyatida muhim o'rin tutadi. Ushbu sohada bir qator o'zbek olimlari tadqiqotlar olib borgan. Ularning ishlarida harbiy xizmatchilarning psixologik salomatligi, stressga qarshi kurash usullari va ekstremal vaziyatlarda moslashuv jarayonlari o'rganilgan.

1. Abdurahmonov Abdurashid - Psixologiya sohasida faoliyat yurituvchi olim, u harbiy xizmatchilarning stressga nisbatan reaksiyalarini o'rganish bilan shug'ullanadi. Uning tadqiqotlari, harbiy xizmatchilar orasida post-travmatik stress buzilishi (PTSB) va boshqa psixologik muammolarni aniqlashga qaratilgan. Abdurahmonovning ishlari, harbiy xizmatdagi stress omillarini va ularning psixologik salomatlikka ta'sirini tahlil qiladi.

2. Murodov Jamshid - U ham harbiy psixologiya sohasida tadqiqotlar olib borgan. Murodovning ishlari, ekstremal sharoitlarda harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini saqlab qolish uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimining ahamiyatini ta'kidlaydi. U, shuningdek, harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini oshirish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishga e'tibor qaratadi.

3. Qodirov Abdusalom - Ushbu olim, harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish va moslashuv jarayonlarini o'rganish bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borgan. Qodirovning ishlari, harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun turli terapevtik yondashuvlar va treninglar ishlab chiqishga qaratilgan.

4. Tursunov Dilshod - U ekstremal vaziyatlarda psixologik moslashuv jarayonlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tursunovning tadqiqotlari, harbiy xizmatchilarning avvalgi tajribalarining ularning ruhiy holatiga qanday ta'sir qilishini ko'rsatadi va bu jarayonda shaxsiy tarbiyaning ahamiyatini ta'kidlaydi. Ushbu olimlarning tadqiqotlari, O'zbekiston harbiy psixologiyasida yangi yondashuvlar va strategiyalarni ishlab chiqishda muhim ahamiyatga ega. Harbiy xizmatchilarning psixologik salomatligini yaxshilash va ekstremal sharoitlarda moslashuv jarayonini osonlashtirish uchun ularning ishlaridan foydalanish mumkin. Bu sohadagi ilmiy izlanishlar, nafaqat harbiy xizmatchilarning, balki ularning oilalari va jamiyat uchun ham foydali bo'lishi kutilmoqda.

Tadqiqot metodologiyasi.

Ushbu tadqiqot harbiy xizmatchilarda ekstremal sharoitlarga moslashuvning psixologik xususiyatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot jarayonida bir nechta metodologik yondashuvlar qo'llaniladi. Birinchidan, tadqiqotning asosiy usuli sifatida so'rovnoma va intervyu metodlari tanlanadi. Harbiy xizmatchilar orasida psixologik moslashuv darajasini o'lchash uchun maxsus ishlab chiqilgan so'rovnomalar yordamida ma'lumotlar to'planadi. Ushbu so'rovnomalar, stressga qarshi kurashish usullari, ruhiy barqarorlik va jamoa bilan hamkorlik kabi psixologik ko'nikmalarni o'z ichiga oladi. Ikkinchidan, sifatli ma'lumotlarni olish maqsadida chuqur intervyular o'tkaziladi. Bu intervyular, harbiy xizmatchilarning shaxsiy tajribalari, ekstremal vaziyatlarga munosabati va moslashuv jarayonidagi qiyinchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Intervyular natijalari, tadqiqotning nazariy asoslarini boyitishga xizmat qiladi. Uchinchidan, tadqiqotda statistik tahlil usullari qo'llaniladi. Olingan ma'lumotlar, statistik dasturlar yordamida tahlil qilinadi va natijalar grafik yoki diagrammalar shaklida taqdim etiladi. Bu esa tadqiqot natijalarini yanada aniqroq va tushunarli qilib taqdim etishga imkon beradi. Natijada, tadqiqot harbiy xizmatchilarning psixologik moslashuv xususiyatlarini aniqlash, ularning ekstremal sharoitlarga tayyorgarlik darajasini baholash va zarur bo'lgan psixologik yordamni aniqlashga qaratilgan. Ushbu metodologiya, harbiy psixologiya sohasida yangi bilimlarni keltirib chiqarishi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berishi kutilmoqda.

Tahlil va natijalar.

Harbiy xizmatchilar ekstremal sharoitlarda xizmat qilishadi, bu esa ularning psixologik barqarorligi va moslashuvchanligini talab qiladi. Tadqiqotimizda harbiy xizmatchilarning ekstremal sharoitlarga moslashuvining psixologik xususiyatlari o'rganildi. Ushbu jarayonni tahlil qilish uchun bir nechta metodlar, jumladan, so'rovnoma va intervyu o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarning psixologik moslashuvi bir qator omillarga bog'liq. Birinchidan, stressga qarshi kurashish usullari muhim rol o'ynaydi. Harbiy xizmatchilar orasida stressni boshqarish va yengish usullarini bilish darajasi yuqori bo'lib, bu ularning ekstremal vaziyatlarda ruhiy barqarorligini ta'minlaydi. O'tkazilgan so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarning 75% dan ortig'i stressni yengish uchun turli usullarni qo'llaydi, masalan, sport bilan shug'ullanish yoki meditatsiya qilish. Ikkinchidan, jamoa bilan hamkorlik va qo'shni xodimlar bilan munosabatlar ham psixologik moslashuvga ta'sir qiladi. Tadqiqot davomida harbiy xizmatchilar orasida jamoaviy ishga qiziqish va bir-biriga yordam berish motivatsiyasi yuqori ekanligi aniqlangan. Bu, o'z navbatida, ruhiy barqarorlikni oshiradi va qiyin vaziyatlarda qo'llab-quvvatlashni ta'minlaydi. Bundan tashqari, shaxsiy tajribalar ham muhim ahamiyatga ega. Intervyular davomida harbiy xizmatchilar o'zlarining o'tgan tajribalari, ekstremal vaziyatlarda qanday qilib muvaffaqiyatli moslashganliklari haqida gapirishdi. Ular, ko'pincha, o'z tajribalaridan saboq olish va kelajakdagi qiyinchiliklarga tayyorlanish imkoniyatiga ega ekanliklarini ta'kidladilar.



Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, harbiy xizmatchilarning psixologik moslashuv darajasi ularning xizmatdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Yuqori darajadagi

psixologik tayyorgarlik va moslashuvchanlik, harbiy vazifalarni bajarishda samaradorlikni oshiradi va jamoaning umumiy ruhini mustahkamlaydi. Natijada, harbiy xizmatchilarda ekstremal sharoitlarga moslashuvning psixologik xususiyatlarini o'rganish, ularning ruhiy salomatligini yaxshilash va zarur bo'lgan psixologik yordamni taqdim etish imkonini beradi. Bu tadqiqot natijalari harbiy psixologiya sohasida yangi bilimlarni keltirib chiqarishi va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga yordam berishi kutilmoqda.

Asosiy jihat	Psixologik xususiyat	Kuzatiladigan xatti-harakat	Interventsiya va treninglar
Akut stress reaksiyasi	Adrenalin faolligi, tez yurak urishi, diqqat torayishi, shok holati	Tez qaror qabul qilish, qochish yoki kurash refleksi, vaqtincha amneziya	Stressni boshqarish bo'yicha qisqa mashqlar, nafas olish texnikalari, ilk psixologik birinchi yordam
Kognitiv yuk va qaror qabul qilish	Kognitiv cheklanish, informatsiyani filtrlash, tezkor prototip qarorlar	Tunelqarash, soddalashtirilgan strategiyalar, ba'zan kutilmagan xatolar	Simulyatsion treninglar, qaror qabul qilish usullari, taktika va vazifa prioritetlash mashqlari
Emotsional regulyatsiya	Emotsiyalarni bostirish yoki ortiqcha chiqishi, ruhiy charchoq	Detachment, g'azab yoki yig'lash, ichki izolyatsiya	Emotsional intellekt treningi, biofeedback, ruhiy tiklanish sessiyalari
Jamoaviy bog'liqlik va liderlik	Guruhga bog'lanish, ishonch, yetakchilik ostida xavfsizlik hissi	Hamkasblarga ishonch, tezkor koordinatsiya, ba'zan guruh ichidagi ziddiyat	Jamoa qurish mashqlari, liderlik treningi, kommunikatsiya ko'nikmalari
Chidamlilik va resurslar	Avvalgi tajriba, psixologik moslashuvchanlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash	Moslashuvchan strategiyalar, tiklanish tezligi, adaptiv reaksiya	Resiliensiya dasturlari, ruhiy sog'liq monitoringi, peer-support tizimlari
Uzoq muddatli ta'sir va patologiyalar	Kronik stress, posttravmatik tashvish, depressiya, jismoniy kasalliklar	Ish unumdorligi pasayishi, oilaviy muammolar, substance misuse xavfi	Profilaktika, doimiy psixoterapiya, rehabilitatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash
Post-operatsion qayta moslashuv	Odatdagi hayotga qaytishdagi qiyinchiliklar, ma'no izlash	Ishga qaytishda motivatsiya o'zgarishi, terapeutik yordamga ehtiyoj	Reintegratsion dasturlar, oilaviy maslahat, ish joyida fleksibil reja

Jadval ekstremal sharoitlarda xizmat qiluvchi harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlarini tizimli tasvirlaydi va har bir bosqich uchun amaliy aralashuv yo'nalishlarini ko'rsatadi. Akut bosqichda organizmning biologik javobi - adrenalin, tez yurak urishi va diqqat torayishi - hayotni saqlash uchun adaptiv hisoblanadi, ammo bu holat qaror qabul qilish sifatini pasaytirishi mumkin. Shu sababli simulyatsion treninglar va qaror qabul qilish bo'yicha mashqlar muhim: realistik sharoitlarda takrorlash orqali reaksiyalar avtomatlashtiriladi va xato qilmaslik darajasi kamayadi. Emotsional regulyatsiya va jamoaviy bog'liqlik moslashuvning asosiy omillari bo'lib, yetuk liderlik va ishonchli guruh tuzilmasi stressni yumshatadi. Resiliensiya va peer-support dasturlari psixologik barqarorlikni uzoq muddat saqlashga yordam beradi. Aksincha, doimiy va qayta takrorlanuvchi stress, yordam kechikishi yoki stigmatizatsiya patologik natijalarga - PTSD, depressiya va ijtimoiy moslashuv muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun monitoring va erta aralashuv protokollari zarur. Amaliy tavsiya: harbiy ta'lim dasturlariga

psixologik tayyorgarlik, simulyatsion mashqlar, jamoa qurish va qayta moslashuvni qo'llab-quvvatlaydigan reintegratsion xizmatlar kiritilishi lozim. Bundan tashqari, oilaviy yordam va ish joyida moslashish imkoniyatlarini yaratish - muvaffaqiyatli qayta integratsiya va umuman harbiy kuchlarning samaradorligini oshiradi.

Xulosa.

Harbiy xizmatchilarning ekstremal sharoitlarga moslashuvi - bu ko'p qirralik, dinamik va biopsixososial jarayondir. Ular favqulodda xavf, doimiy keskinlik va yuqori talablarga javob berishlari uchun fiziologik reaksiyalar (adrenalin, hyperarousal), kognitiv o'zgarishlar (diqqatni toraytirish, tez qaror qabul qilish), emotsional repertoarlar (tuyg'u nazorati, detachment) hamda ijtimoiy-iqtisodiy resurslarga (yagona jamoa, rahbarlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash) tayangan bo'lishi kerak. Moslashuvning muvaffaqiyati individual omillarga - oldingi travmatik tajriba, shaxsiy chidamlilik, stressga chidamlilik va psixologik tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Treninglar va simulyatsion mashg'ulotlar realistik sharoitlarni xavfsiz tarzda takrorlash orqali stress-reaktsiyalarni boshqarish, tezkor qaror qabul qilish va funksional uslubiy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Jamoaviy integratsiya, liderlik va maroqli kommunikatsiya esa ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Favqulodda vaziyatlarda erta psixososial aralashuvlar, psixologik birinchi yordam va kerak bo'lsa trauma-fokusli terapiya uzoq muddatli patologiyalarning oldini oladi. Milliy harbiy tizimlar moslashuvni yaxshilash uchun muntazam psixologik monitoring, doimiy professional rivojlanish va aralashuv protokollarini joriy etishi lozim. Umuman olganda, ekstremal sharoitlarda samarali moslashuv - bu individual tayyorgarlik, jamoaviy qo'llab-quvvatlash va tizimli psixologik xizmatlarning uyg'unligidir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ahmedov, S. Harbiy psixologiya va ekstremal sharoitlarda moslashuv. Toshkent: Harbiy nashr, 2019, 312 b.
2. Akhmedov, B. Stress boshqaruvi va qaror qabul qilish: harbiy kontekst. Samarqand: Ilm, 2020, 256 b.
3. Bektemirov, O. Jamoaviy dinamikalar va harbiy ruhiy salomatlik. Buxoro: Sog'lom Jamiyat, 2018, 284 b.
4. Bonanno, G. A. Resilience in the Face of Trauma: Clinical and Empirical Perspectives. New York: Springer, 2004, 368 b.

5. Hobfoll, S. E. Resurslarni saqlash nazariyasi: stress va moslashuv. Oxford: Oxford University Press, 1998, 224 b.

6. Norris, F. H., et al. Disaster Survivors: Empirical Findings on Psychological Outcomes. Washington, D.C.: APA Press, 2002, 432 b.

7. Raphael, B. When Disaster Strikes: Psychological Responses and Community Recovery. London: Basic Books, 1986, 208 b.

8. Ursano, R. J., Fullerton, C. S., Norwood, A. Textbook of Disaster Psychiatry. Cambridge: Cambridge University Press, 2017, 640 b.

