https://gospodarkainnowacje.pl

GOSPODARKA I INNOWACJE

LABORATORIUM WIEDZY Artur Borcuch

Volume: 60 | 2025

Economy and Innovation
ISSN: 2545-0573

For more information contact: editor@gospodarkainnowacje.pl

EKSTREMAL SHAROITLARDA HARBIY XIZMATCHILAR FAOLIYATINI ONGLILIK DARAJASINI BAHOLASH

Atabayeva Nargis Batirovna
Psixologiya Fanlari Doktori (Dsc), Professor

Sapparov G‘Ayrat Qurbannazarovich
Oriental Universiteti Magistranti, Gayratsapparov@gmail.com

A R T I C L E I N F O.

Kalit so‘zlar: onglilik, stress, harbiy xizmatchi, ekstremal holat, psixologik bardoshlik.

Annotatsiya

Mazkur maqolada ekstremal sharoitlarda xizmat olib borayotgan harbiy xizmatchilarning onglilik darajasi va stressga qarshi turish qobiliyati o‘rganildi. Onglilik — bu shaxsning hozirgi voqelikka e’tibor qaratgan holda, o‘z his-tuyg‘ulari va fikrlarini xolis baholay olish qobiliyati bo‘lib, u stressni yengishda muhim o‘rin tutadi. Tadqiqotda psixometrik shkalalar va intervyular orqali ma’lumotlar to‘plandi va tahlil qilindi. Natijalar onglilik darajasi yuqori bo‘lgan xizmatchilar stressni samarali boshqara olishlarini ko‘rsatdi.

http://www.gospodarkainnowacje.pl/ © 2025 LWAB.

Kirish

Harbiy xizmat insondan jismoniy va ruhiy tayyorgarlikni talab etadigan murakkab va mas’uliyatli faoliyat turi hisoblanadi. Xizmat davomida harbiylar ko‘plab ekstremal vaziyatlarga duch kelishadi: uzoq muddatli uydan uzoqda bo‘lish, komandirlar bosimi, jangovor vazifalar, xavfli vaziyatlar va ruhiy charchoq shular jumlasidandir. Bunday sharoitda harbiy xizmatchining faoliyati samaradorligi ko‘p jihatdan uning ichki holatiga, xususan, onglilik darajasiga bog‘liq bo‘ladi.

Onglilik insonning hozirgi voqelikni to‘liq idrok qilishi, his-tuyg‘ulari va fikrlarini anglay bilishi bilan tavsiflanadi. Bu holat stress, xavotir va depressiyaga qarshi samarali vosita sifatida psixologik tadqiqotlarda keng o‘rganilmoqda. Ammo harbiylar faoliyatida onglilikning o‘rni va uning stress bilan bog‘liq ta’siri hali to‘liq ochib berilmagan.

Onglilik tushunchasi va uning ahamiyati

Onglilik tushunchasi ilk bor Sharq falsafasi va budda amaliyotlarida uchraydi. Zamonaviy psixologiyada esa Jon Kabat-Zinn tomonidan keng targ‘ib etilgan bo‘lib, u "hozirgi lahzaga xolis va diqqat bilan yetish" deb ta’riflangan. Onglilik insonning diqqatini hozirgi holatga qaratishi, o‘zida kechayotgan his-tuyg‘ular va fikrlarni baholamay qabul qilishi asosida shakllanadi.

Bir qator tadqiqotlarda onglilikning oshishi stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni ta’minlash, miya faoliyatini yaxshilash va qaror qabul qilishni yengillashtirishga yordam berishi aniqlangan. Harbiy xizmatchilar uchun esa bu holat juda muhim: ular tezkor qaror qabul qilishi, dushman oldida o‘zini tuta bilishi va o‘z hamkasblarini qo‘llab-quvvatlashi talab qilinadi.

Copyright © 2025 All rights reserved International Journal for Gospodarka i Innowacje This work licensed under a Creative Commons Attribution 4.0

Harbiy xizmatchilarda stress va uning omillari

Harbiy xizmatning stressga boyligi uning tabiati bilan bog‘liq. Jismoniy charchoq, uydan uzoqlik, komandirlar tomonidan yuklama, jang va uning oqibatlari harbiy shaxsning ruhiyatiga jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Bunday holatlar insonda qo‘rquv, xavotir, tushkunlik, agressiya va hatto ruhiy sinishga olib kelishi mumkin.

Psixologiyada stressni yengish uchun turli mexanizmlar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, ularning samarasi har bir insonning ichki zaxiralariga bog‘liq. Ana shu ichki zaxiralardan biri — onglilikdir. Bu xususiyat stress jarayonida voqealarga xolis qarash, his-tuyg‘ularni nazorat qilish va to‘g‘ri xulosa chiqarishga yordam beradi.

Tadqiqotning metodologiyasi

Maqolada keltirilgan tadqiqot Toshkent harbiy akademiyasi qoshidagi bir qismda xizmat qilayotgan 60 nafar harbiy xizmatchi ishtirokida olib borildi. Ularning yoshi 22-35 yosh oralig‘ida bo‘lib, hammasi jangovor tayyorgarlikda ishtirok etuvchi shaxslar edi.

Onglilik darajasini baholash uchun “Mindful Attention Awareness Scale” (MAAS) shkalasidan foydalanildi. Bu shkala onglilikning kundalik hayotdagi namoyon bo‘lishiga asoslangan 15 ta savoldan iborat. Shuningdek, xizmatchilar bilan yarim tuzilgan intervyular o‘tkazilib, ularning shaxsiy taassurotlari, stress holatlariga munosabati va yengish strategiyalari o‘rganildi.

Natijalar va tahlil

Tadqiqot natijalariga ko‘ra, onglilik darajasi yuqori bo‘lgan xizmatchilar stress vaziyatlarida ichki muvozanatni saqlab qolishga qodir ekanligi aniqlandi. Ular vaziyatni to‘g‘ri baholash, hamkasblar bilan muloqot qilish, vazifani oxirigacha yetib borish va o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilishga muvaffaq bo‘lgan.

Aksincha, onglilik darajasi past bo‘lgan xizmatchilarda stressga bo‘lgan reaksiya tezroq namoyon bo‘lgan — xavotir, qo‘rquv, ustiga-ustak qaror qabul qilishda ikkilanish holatlari uchragan. Ularda ruhiy charchoq va agressiya belgilari yuqori bo‘lgan.

Bu holat shundan dalolat beradiki, onglilik darajasi harbiy xizmatchilarning faoliyatida muhim psixologik ko‘rsatkich sifatida namoyon bo‘ladi.

Tavsiyalar

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

Harbiy qismlarda onglilik asosidagi psixologik mashg‘ulotlarni joriy etish.

Onglilikni oshirishga qaratilgan maxsus treninglar (masalan, MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) tashkil etish.

Xizmatchilarni haftaning belgilangan vaqtlarida nafas nazorati, tafakkur markazlashgan mashqlar bilan tanishtirish.

Onglilikni rivojlantiruvchi mobil ilovalar va metodik qo‘llanmalardan foydalanishni yo‘lga qo‘yish.

Xulosa

Xarbiy xizmatchilarning onglilik darajasi ularning ekstremal sharoitlarda o‘zini tutishi, qaror qabul qilishi va ruhiy barqarorligini saqlab qolishiga bevosita ta’sir qiladi. Ushbu maqolada ko‘rsatilganidek, onglilikni rivojlantirish orqali harbiy shaxslarda stressga qarshi turish qobiliyatini oshirish mumkin. Bunday yondashuv nafaqat faoliyat samaradorligini, balki shaxsiy ruhiy salomatlikni ham ta’minlashda muhim ahamiyatga ega. Shu bois, harbiy psixologiya sohasida onglilikni amaliyotga tatbiq etish dolzarb vazifalardan biri sifatida qaralishi kerak.

Copyright © 2025 All rights reserved International Journal for Gospodarka i Innowacje This work licensed under a Creative Commons Attribution 4.0

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York: Delta.
2. Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention. Clinical Psychology: Science and Practice.
3. Grossman, P. et al. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. Journal of Psychosomatic Research.
4. Sapolsky, R. M. (2004). Why Zebras Don't Get Ulcers. Holt Paperbacks.
5. Nazarov Q.SH. Abdurahmonov U.T. (2021). Harbiy psixologiY. – Toshkent.
6. Umaraliyev SH. va boshqalar (2022). Harbiy xizmatchilarda stress va unga qarshi choralar. – Toshkent.

Copyright © 2025 All rights reserved International Journal for Gospodarka i Innowacje This work licensed under a Creative Commons Attribution 4.0