

## HARBIYLARGA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHDA QO'LLANADIGAN PSIXOKORREKSION TREYNING DASTUR.

*Abdurahmon Shuhrat og'li To'ymurodov*

*Osiyo xalqaro universiteti*

*Pedagogika va psixologiya*

*kafedrası o'qituvchisi*

*+998912447213*

*Abdurahmontuymurodov@gmail.com*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada turli xil ijtimoiy omillar natijasida psixologik yordamga muhtoj bo'lib qolgan harbiy xizmatchilarga malakali psixologik xizmat ko'rsatishning umumiy mexanizmlari hamda unda qo'llanadigan treyning dasturlar tasniflangan. Ish o'rnida ruhiy zo'riqishga tushib qolgan harbiylarga psixologik yordam ko'rsatish, stressli vaziyatning ta'siri tugagandan so'ng sodir etilgan voqealarni anglab olish jarayoni hamda ularga turli xildagi psixologik ko'mak berish usullari yoritib berilgan. Maqolada psixologik yordamga doir yondashuvlar, nazariyalar va munozarali masalalar va muammolarga umumiy nuqtai nazar berilgan. Ruhiy toliqish tushunchasi travma, stress, yo'qotish, tranzit kabi semantik tushunchalar bilan bog'liq holda ochib beriladi.

**Kalit so'zlar:** travma, stress, motiv, kasbiy deformatsiya, affektiv vaziyat, harbiy nizom.

**Abstract:** This article classifies the general mechanisms of providing qualified psychological services to military personnel who are in need of psychological help as a result of various social factors. Providing psychological support to military personnel who are under mental stress at work, the process of understanding the events after the effects of the stressful situation have ended, and various methods of providing them with psychological support are explained. The article provides an overview of approaches, theories, and controversial issues and problems related to psychological care. The concept of mental exhaustion is revealed in connection with semantic concepts such as trauma, stress, loss, transit.

**Key words:** trauma, stress, motive, professional deformation, affective situation, military regulations.

**Аннотация:** В данной статье классифицированы общие механизмы оказания квалифицированной психологической помощи военнослужащим, нуждающимся в психологической помощи вследствие различных социальных факторов. Оказание психологической поддержки военнослужащим, испытывающим психическое напряжение на работе, поясняется процесс осмысления событий после окончания последствий стрессовой ситуации, различные методы оказания им психологической поддержки. В статье представлен обзор подходов, теорий, а также спорных вопросов и проблем, связанных с психологической помощью. Понятие психического истощения раскрывается в связи с такими смысловыми понятиями, как травма, стресс, утрата, транзит.

**Ключевые слова:** травма, стресс, мотив, профессиональная деформация, аффективная ситуация, военный устав.

### **Maruza matni**

Biz bilamizki, alohida olingan shaxs muammosini ko'plab fanlar o'rganadi. Psixologiya, xususan harbiy psixologiya ham shunday fanlar sirasiga kiradi. Har qanday faoliyatda, jumladan, harbiy faoliyatda kishilarning psixologik xususiyatlari katta rol o'ynaydi. Faoliyatga tirik mavjudotning (jumladan, insonning ham) o'z ehtiyojlarini qondirish maqsadida atrof-muhit bilan bo'ladigan

o'zaro ta'sirlashuv jarayoni sifatida qaraladi yoki boshqacha qilib aytganda, insonning moddiy va ma'naviy qadriyatlarini yaratishga yo'naltirilgan, yakunlangan xatti-harakatlar tizimiga faoliyat deyiladi.

Uning maqsad, motiv va vositalari faoliyatning ichki tashkil qiluvchilari hisoblanadi. Shuning uchun ham aynan faoliyat shaxs va ijtimoiy muhit o'rtasidagi ta'sirlashuvning asosi hisoblanadi. Tashqi muhitning ta'siri shaxsning mohiyatini tashkil etadi. Ma'lumki, shaxs faoliyatdagina rivojlanadi va o'zini namoyon qiladi.

Harbiy jamoa faoliyatining ishonchliligi va samardorligi haqida shuni aytish mumkinki, u inoqlik, o'zaro bir-birini tushunish, o'zaro munosabat ko'nikmalari kabilarga bog'liq. Kelishmovchilik, bir-biriga nisbatan shubha, umumiy ishdagi har bir kishining o'rni va rolini noto'g'ri tushunish kabilar jamoaviy faoliyat samaradorligini pasaytiradi.

Harbiy faoliyat o'ziga xos o'zaro munosabatlar (qat'iyatlik, subordinatsiya), shuningdek, insonlarning katta kuch sarflashlari bilan xarakterlanadi.

*Harbiy psixologlar qanday yordam berishadi.*

Harbiy psixologlar o'z bemorlarini turli xil tashvishlar va buzilishlar uchun baholaydilar va davolashadi. Harbiy psixologlar odatda davolaydigan shartlarga quyidagilar kiradi

- Qayg'u
- Shikastlanishdan keyingi stress buzilishi (TSSB)
- Moddadan foydalanish
- O'z joniga qasd qilish fikri
- G'azabni boshqarish
- Stressni boshqarish
- Harbiy xizmatchining ketishiga oilaning sozlashlari

Harbiy psixologlar insonning harbiy karerasining har bir bosqichida asosiy rol o'ynashi mumkin. Misol uchun, armiya psixologi ishga yollangan odam bilan uchrashishi mumkin, u hatto o'z karerasini boshlashga ruxsat berilmasdan turib, yollangan kishi o'zi boshlamoqchi bo'lgan hayot turini boshqarish uchun etarlicha barqaror yoki yo'qligini aniqlashi mumkin.

Harbiy psixologlar askarni joylashtirish paytida ham yordam berishi mumkin. Ular chet elga sayohat qilish natijasida boshdan kechirgan tashvishlar, jangovar stress va oilaviy muhim voqealar, masalan, tug'ilgan kunlar, bayramlar, maktab o'yinlari va boshqalarni o'tkazib yuborish tufayli ruhiy tushkunlik bilan yordam berishi mumkin.

Askar uyga qaytganida, ular ruhiy tushkunlik yoki travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) ni boshdan kechirishlari mumkin. Harbiy psixolog turli xil davolash usullarini taklif qilishi mumkin, masalan, kognitiv xatti-harakatlar terapiyasi (CBT) va / yoki dori. Yangi dori-darmonlarni boshlash yoki to'xtatishdan oldin har doim shifokor bilan maslahatlashing.

*Harbiy psixologlar yordam beradigan boshqa usullar*

Harbiy psixologlar harbiylarga bemorlarni davolashdan tashqari boshqa yo'llar bilan ham yordam berishlari mumkin. Ba'zilar askarlar bajaradigan missiyalar bo'yicha tadqiqot olib boradi yoki tahlil qiladi. Ular hayotni saqlab qoladigan tartiblarni yaratishga yordam berish uchun tinchlikni saqlash va insonparvarlik usullarini o'rganishlari mumkin.

Harbiy psixologlar taktik psixologiya deb ataladigan narsani ham o'rganishlari mumkin. Taktik psixologiya - bu askarlarning jang paytida qo'llaydigan taktikasini o'rganadigan fan. Xususan,

asosiy e'tibor odatda askarlarning dushmanni muzlatib qo'yishiga yoki dushmanning hujum qilish istagini yoki qobiliyatini kamaytiradigan har qanday boshqa faoliyatda qatnashishiga olib keladigan harakatlariga qaratiladi.

Harbiy psixologlar foydali bo'lishi mumkin bo'lgan yana bir soha - bu kasbiy psixologiya sohasida. Harbiy psixologlar harbiylarga ko'proq xilma-xillikka erishishda yordam berishi mumkin, shu bilan birga irqiy yoki jinsiy kamsitish va tajovuz holatlarini kamaytirishi mumkin. Misol uchun, harbiy psixologlar harbiy xizmatdagi ayollarga ba'zan dushman bo'lgan ish joylarida mazmunli martaba olib borishda yordam berishlari mumkin.

Kasbiy psixologiyani targ'ib qilish uchun harbiy psixologlar, shuningdek, giyohvandlikka duchor bo'lishi mumkin bo'lgan askarlarni, shuningdek, jangda yarador bo'lganlarni rehabilitatsiya qilishda yordam berishi mumkin.

RATSIONAL PSIXOTERAPIYA- usulining mohiyati shundaki, mutaxassis mijozning ongiga murojaat qilib, uni ishontiradi va atrofdagi haqiqatga, vaziyatga, voqealarga to'g'ri munosabatda bo'ladi. Ekstremal vaziyatda, inson hayotini keskin o'zgartirib yuborgan voqea sodir bo'lgan taqdirda, bilish jarayonlari buziladi va his-tuyg'ular ta'siri ostida bo'lgan kishi nima sodir bo'lganligi haqida noto'g'ri xulosalar chiqarishi mumkin.

PSIXOLOGIK BRIFING - ekstremal vaziyatni yoki psixologik travmani boshdan kechirgan odam bilan bir martalik, yarim tizimli psixologik suhbat. Ko'pgina hollarda, brifingning maqsadi jabrlanuvchiga u bilan sodir bo'lgan voqeani tushuntirish va uning nuqtai nazarini tinglash orqali unga etkazilgan psixologik zararni kamaytirishdir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Avezov O.R.. Экстренная психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Вестник интегративной психологии 4 (№. 21), 32-39.
2. A.Sotib-Oldiev «Harbiy pedagogika» Sharq nashriyoti, Toshkent 2009 y.
3. Avezov O.R. [Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency and Extreme Emergencies](#).
4. Toymurodov, A. (2023). Basics of providing psychological services to military personnel. Академические исследования в современной науке, 2(24), 148-152.
5. Toymurodov, A. (2023, December). Modern interpretation of psychodiagnostics and psychocorrection of extreme situations. In international scientific conference" scientific advances and innovative approaches" (vol. 1, no. 5, pp. 71-79).
6. Нозимов Ж. Т. и др. Социально-психологические особенности формирования духовных потребностей в профессиональном развитии студентов //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 455-459.
7. Nozimov, J. (2019). The use of the trainings in developing intercultural competence in students. In Психология образования будущего: От традиций к инновациям (pp. 112-114).
8. Nozimov, J. T., & Usmanova, M. N. (2022). SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS. Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования, 1(10), 49-51.
9. Nozimov, J. T. (2024). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF CHILDREN FOR FORMATION OF DEVELOPMENT FOR PREPARATION FOR UNIVERSITY. (2024). *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(5), 575-578.
10. Akbarovna, I. S. (2024). MASTERING THE BASICS OF PEDAGOGICAL SKILLS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 882-887.

11. Akbarovna, I. S. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПЛАН СПОРТИВНЫХ ИГР. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 521-528.
12. Akbarovna, I. S. (2024). SPORTCHILAR FAOLIYATINI O'RGANISHNING UMUMIY PSIXOLOGIK USULLARI. *WORLD OF SCIENCE*, 7(5), 536-543.
13. Akbarovna, I. S. (2024). PROCEDURE FOR CREATING PSYCHOLOGICAL TEST PROGRAMS. *PEDAGOG*, 7(6), 153-159.
14. Икромова, С. (2024). ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 925-932.
15. Икромова, С. А. (2024). ОСВОЕНИЕ ОСНОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 894-899.
16. Икромова, С. А. (2024). ВАЖНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ МАТЕМАТИЧЕСКИХ ПОНЯТИЙ. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 906-911.
17. Икромова, С. А. (2023). O'SMIRLARDA DESTRUKTIV AXBOROTLARGA NISBATAN MAFKURAVIY IMMUNITET HOSIL VO'LISHINING O'ZIGA XOS PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI: Ikromova Sitora Akbarovna Osiyo xalqaro universiteti assistenti. *Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал*, (10), 333-336.
18. Ikromova, S., & Ziyodullayeva, M. (2024). DEVIANT XULQ-ATVOR. *Modern Science and Research*, 3(11), 576-579.
19. Икромова, С., & Джумаева, Ф. (2024). ОРИЕНТИРЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УЗБЕКИСТАНЕ И В ДРУГИХ СТРАНАХ. *Modern Science and Research*, 3(11), 540-546.
20. Икромова, С. А. (2024). ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ. *PSIXOLOGIYA VA SOTSIOLOGIYA ILMIY JURNALI*, 2(4), 47-53