



“ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА СУИҚАСД (ЎЗ ЖОНИГА ҚАСД) ХАВФИНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ: ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ”

Raximov Davronbek Ravshanbekovich

“Oriental” universitet magistrant

E-mail: davronr8899@gmail.com

+99899-985-88-99

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19328502>

Аннотация.

Ҳарбий хизмат шароитлари юқори даражадаги стресс, жисмоний юклама, ижтимоий изоляция ва узоқ муддатли мослашув билан характерланади. Бундай омиллар айрим шахсларда депрессив ҳолат, эмоционал чарчоқ, мотивация пасайиши ҳамда умидсизлик каби кечинмаларни кучайтириб, суиқасд хавфини ошириши мумкин. Ушбу рефератда ҳарбий хизматчиларда суиқасд хавфини камайтиришга қаратилган психологик профилактика йўналишлари: хавф омилларини эрта аниқлаш, психологик диагностика, маслаҳат ва психотерапия, жамоавий қўллаб-қувватлаш ҳамда стресс бошқаруви ва мотивацияни ошириш механизмлари таҳлил қилинади.

Калит сўзлар: Ҳарбий психология, суиқасд профилактикаси, стресс бошқаруви, психологик ёрдам, депрессия, мотивация, эмоцион барқарорлик, жамоавий қўллаб-қувватлаш

Ҳарбий хизмат нафақат жисмоний чидамкорлик, балки психологик барқарорликни ҳам талаб қилади. Хизматнинг оғир талаби, оиладан узоқлик, қатъий интизом, жанговор тайёргарлик ва ижтимоий изоляция айрим инсонларда руҳий тушкунлик ва хавотирни кучайтиради. Шу боис, суиқасд ҳолатларининг олдини олиш фақат “реакция” эмас, балки профилактик ёндашувни талаб қилади. Комплекс чоралар хавф омилларини эрта аниқлаш, психологик ёрдамни тизимлаштириш ва жамоада қўллаб-қувватловчи муҳитни яратишга қаратилса, суиқасд хавфини камайтириш имкони ошади.

Асосий қисм

1) Суиқасд хавфига таъсир этувчи асосий омиллар

Суиқасд хавфи кўпинча бир нечта омиллар бир вақтда таъсири натижасида шаклланади. Улар қуйидаги гуруҳларга ажратилади:

Психологик омиллар:

- депрессив ҳолатлар (умидсизлик, ўзини айблаш);
- стресс ва эмоционал чарчоқ;
- мотивация етишмовчилиги, мақсадсизлик ҳисси.



Ижтимоий омиллар:

- оилавий муаммолар ва қўллаб-қувватлашнинг камайиши;
- ижтимоий изоляция (ўзини жамоадан четга олиш);
- жамоадаги зиддиятлар ва адолатсиз баҳолаш ҳисси.

Ҳарбий хизматга хос омиллар:

- жанг/оғир сценарийлар билан боғлиқ психологик босим;
- буйруқ ижроси учун масъулият ва хатоликдан қўрқиш;
- юқори интизом талаби ва эмоционал ифода имкони чекланганлиги.

Шахсий омиллар:

- шахсий муаммолар ва танг вазиятлар;
- ишончсизлик, ўзини кераксиз ҳис қилиш;
- ижтимоий алоқаларни камайтириш орқали ички оғирликни яшириш.

2) Психологик профилактика: диагностика, ёрдам ва терапия

Суиқасд хавфини камайтиришда асосий йўналиш — хавфни эрта аниқлаш ва шахсга мос ёрдамни ўз вақтида бериш.

Диагностика ва мониторинг:

Ҳарбий психологлар хавф белгиларини аниқлаш учун депрессия ва стресс ҳолатини баҳолашга қаратилган инструментлар ҳамда кузатув асосида иш олиб боришлари мумкин. Бу жараённинг мақсади шахсни “белгилаб қўйиш” эмас, балки хавф динамикасини тушуниш ва профилактик режа тузишдир.

Психологик маслаҳат ва психотерапия:

Когнитив-бихевиорал ёндашув орқали умидсиз фикрлар занжирини қайта ташкиллаштириш, ўз-ўзини айблашни камайтириш ва стрессга мослашув кўникмаларини шакллантириш мумкин. Гуруҳий иш (жамоа ичида) изоляцияни камайтиради, шахсга “қўллаб-қувватланяпман” ҳиссини беради. Мусбат мотивация ва ресурсларга таяниш тренинглари эса ички ишонч ва мақсадни тиклашга ёрдам беради.

3) Жамоавий қўллаб-қувватлаш ва муҳитни яхшилаш

Ҳарбий жамоа — профилактиканинг муҳим “ижтимоий механизми”. Жамоада ишонч, ҳамкорлик, адолатли мулоқот маданияти шаклланса, суиқасд хавфи пасайиш тенденциясига эга бўлади. Бунинг учун раҳбарларнинг психологик саводхонлиги, хавф белгиларини ўз вақтида таниш, психологик ёрдамга мурожаат қилиш имкони осон бўлиши ҳамда жамоада конструктив мулоқот таъминланиши керак.

4) Стрессни бошқариш ва мотивацияни ошириш



Стрессни камайтириш ва эмоционал барқарорликни кучайтириш профилактиканинг амалиётга яқин қисми ҳисобланади. Жисмоний машқ ва спорт физиологик барқарорликни оширади, медитация ва автотренинг хавотир ва эмоционал тарангликни пасайтиради. Шу билан бирга, реал мақсадлар ва мотивация тизимини қўллаб-қувватлаш шахсда умидни сақлашга хизмат қилади.

Хулоса

Ҳарбий хизматчиларда суиқасд хавфи психологиявий, ижтимоий, хизматга хос ва шахсий омиллар таъсири орқали шаклланади. Шунинг учун профилактика комплекс ёндашувни талаб қилади: хавфни эрта аниқлаш (диагностика ва мониторинг), психологик маслаҳат ва психотерапия, жамоавий қўллаб-қувватловчи муҳитни яратиш, стрессни бошқариш ва мотивацияни ошириш. Ҳарбий раҳбарлар ва психологлар ўртасидаги ҳамкорликни тизимли йўлга қўйиш суиқасд хавфини сезиларли камайтиришга ёрдам беради.

