

**БАЛАНД БИНОЛАРГА АЛЬПИНИСТЛИК АНЖОМЛАРИ ЁРДАМИДА
КЎТАРИЛИШ ВА ТУШИШ ЖАРАЁНИДА ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРНИНГ
РУҲИЙ ҲОЛАТИ ВА ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИГИ**

Муаллиф: Холматов А.

Аннотация: Ушбу мақолада баланд биноларга альпинистлик анжомлари ёрдамида кўтарилиш ва пастга тушиш жараёнида ҳарбий хизматчиларнинг руҳий ҳолати, психологик барқарорлиги ҳамда экстремал шароитларда ўзини бошқариш хусусиятлари таҳлил қилинади. Баландлик билан боғлиқ хавотир, руҳий зўриқиш, диққатни жамлаш, тезкор қарор қабул қилиш ва ўз кучига ишонч каби омилларнинг хизмат вазифаларини бажаришдаги аҳамияти ёритилади. Шунингдек, психологик тайёргарликни такомиллаштириш ва хавфсизлик маданиятини мустаҳкамлашга қаратилган умумий тавсиялар баён этилади.

Калит сўзлар: ҳарбий хизматчи, баланд бино, альпинистлик анжомлари, психологик барқарорлик, руҳий ҳолат, стресс, кўрқув, диққат, экстремал вазият, психологик тайёргарлик, хавфсизлик.

КИРИШ

Ҳарбий хизмат фаолияти инсондан нафақат жисмоний чидамлилиқ ва касбий маҳоратни, балки мураккаб вазиятларда руҳий мувозанатни сақлаш қобилиятини ҳам талаб этади. Айниқса, баланд биноларда махсус вазифаларни бажариш, альпинистлик анжомлари ёрдамида юқорига кўтарилиш ёки пастга тушиш каби шароитларда хизматчининг диққати, ҳиссиётларини бошқариши ва хавфни тўғри баҳолаши муҳим аҳамият касб этади.

Баландлик омили инсонда табиий эҳтиёткорлик ва хавотирни юзага келтириши мумкин. Бундай реакция ҳар доим ҳам салбий ҳолат ҳисобланмайди: меъёردаги хавотир хавфни англаш ва эҳтиёт чораларига амал қилишга ёрдам беради. Бироқ кучли кўрқув, шошқалоқлик ёки диққатнинг тарқоқлиги вазифани бажариш сифатини пасайтириши мумкин. Шу боис ҳарбий хизматчиларнинг психологик тайёргарлигини жисмоний ва техник тайёргарлик билан узвий боғлиқ ҳолда кўриб чиқиш зарур.

1. Баландлик шароитида ҳарбий хизматчининг руҳий ҳолати

Баландликда ҳаракатланиш жараёнида инсон бир вақтнинг ўзида ташқи муҳитни кузатади, ўз ҳаракатларини назорат қилади ва хавфсизликка оид маълумотларни баҳолайди. Бу эса диққат ва ишчи хотирага қўшимча юклама беради. Агар хизматчи вазиятни хавфли деб қабул қилса, юрак уришининг тезлашиши, мушакларнинг таранглашиши, нафас олиш ритмининг ўзгариши ёки фикрларни бир нуқтага жамлашда қийинчилик кузатилиши мумкин.

Руҳий ҳолатга шахсий тажриба, олдинги машғулотлар, жисмоний чарчоқ, уйқу сифати, об-ҳаво, вазифанинг мураккаблиги ва жамоага бўлган ишонч таъсир кўрсатади. Шунинг учун барча ҳарбий хизматчилар бир хил шароитда бир хил ҳиссий

реакцияни намоён этади, деб бўлмайди. Психологик баҳолашда индивидуал хусусиятлар ва хизматчининг тайёргарлик даражаси инобатга олиниши лозим.

2. Қўрқув ва стрессни бошқаришнинг аҳамияти

Қўрқув инсоннинг хавфга нисбатан табиий ҳимоя реакциясидир. Ҳарбий хизматчи учун асосий вазифа қўрқувни бутунлай йўқотиш эмас, балки уни англаш, назорат қилиш ва вазиятни оқилона баҳолашдан иборат. Ҳаддан ташқари хавотир қарор қабул қилишни қийинлаштириши мумкин, меъёрга хушёрлик эса хавфсизлик талабларига диққатни кучайтиради.

Стрессни бошқаришда машғулотдан олдинги психологик тайёргарлик, мураббийнинг аниқ кўрсатмалари, вазифа мақсадини тушуниш ва жамоа аъзолари ўртасидаги ишонч муҳимдир. Тинч ва барқарор нафас олишга эътибор қаратиш, ҳаракатни шошилмасдан бажариш, кўрсатмаларни диққат билан тинглаш каби умумий ўзини бошқариш усуллари ҳиссий зўриқишни камайтиришга кўмаклашиши мумкин. Бу усуллар техник хавфсизлик қоидалари ва мутахассис назоратининг ўрнини босмайди.

3. Психологик барқарорлик ва қарор қабул қилиш

Психологик барқарорлик — ташқи босим ва кучли ҳиссий кечинмалар шароитида фикрлаш, ўзини бошқариш ҳамда белгиланган талабларга амал қилиш қобилиятидир. Балангликда бажариладиган вазифаларда ушбу хусусият диққатни сақлаш, шошқалоқ ҳаракатлардан қочиш, вазият ўзгаришини англаш ва зарур ҳолатда ёрдам сўрашга тайёр туриш билан намоён бўлади.

Руҳий барқарорлик туғма хусусият билангина чекланмайди. У мунтазам тайёргарлик, тажриба, тўғри фикрлаш одатлари, интизом ва жамоавий қўллаб-қувватлаш орқали ривожланиши мумкин. Бироқ психологик тайёргарлик хизматчини хавфдан мутлақо ҳимоя қилмайди; у фақат вазиятни тўғри баҳолаш ва хавфсиз ҳаракат қилиш имкониятини оширади.

4. Психологик тайёргарликни такомиллаштириш йўналишлари

Биринчи навбатда, машғулотлар хизматчининг тайёргарлик даражасига мос ва босқичма-босқич ташкил этилиши керак. Машғулотлар фақат тегишли малакага эга мутахассислар раҳбарлигида, тасдиқланган дастур ва хавфсизлик талаблари асосида ўтказилиши лозим. Хавфсизлик воситаларини текшириш, жамоавий алоқа ва ҳаракатларни мувофиқлаштириш ҳар қандай руҳий тайёргарликнинг ажралмас қисми ҳисобланади.

Иккинчидан, психологик тайёргарлик давомида хизматчининг баландликка муносабати, хавотир даражаси, диққатни сақлаш қобилияти ва стрессга реакцияси кузатилиши мумкин. Баҳолаш жазолаш ёки хизматчини камситиш мақсадида эмас, балки индивидуал ёрдам ва тайёргарлик режасини белгилаш учун қўлланилиши керак.

Учинчидан, машғулотдан кейинги муҳокама муҳим аҳамиятга эга. Унда хизматчилар ўзларида кузатилган ҳиссий реакциялар, қийинчиликлар ва муваффақиятли қарорлар ҳақида фикр алмашишлари мумкин. Бу ёндашув тажрибани таҳлил қилиш, хатолардан сабоқ олиш ва келгуси машғулотларга тайёргарликни

яхшилашга ёрдам беради. Кучли ёки узок давом этувчи хавотир кузатилса, малакали психолог билан маслаҳатлашиш мақсадга мувофиқ.

5. Муҳокама ва амалий аҳамияти

Мавзунинг амалий аҳамияти шундаки, баландликда бажариладиган вазифаларда техник кўникмалар ва психологик тайёргарлик бир-бирини тўлдиради. Техник жиҳатдан тайёрланган хизматчи ҳам чарчоқ, шошилиш ёки кучли хавотир таъсирида хатога йўл қўйиши мумкин. Худди шунингдек, ўзини руҳан барқарор ҳис қилиш хавфсизлик қоидаларини четлаб ўтишга асос бўла олмайди.

Шу сабабли тайёргарлик тизимида жисмоний ҳолат, техник малака, руҳий барқарорлик ва хавфсизлик интизомини биргаликда баҳолаш тавсия этилади. Мазкур ёндашув ҳарбий хизматчининг ўз имкониятларини реал баҳолаши, жамоа билан ҳамкорлик қилиши ва масъулиятли қарорлар қабул қилишига хизмат қилади.

Хулоса

Баланд биноларга альпинистлик анжомлари ёрдамида кўтарилиш ва тушиш жараёни ҳарбий хизматчидан жисмоний тайёргарлик билан бирга юқори даражадаги диққат, ҳиссий ўзини бошқариш ва психологик барқарорликни талаб қилади. Баландлик билан боғлиқ хавотир табиий реакция бўлиб, уни тўғри бошқариш хавфни англаш ва белгиланган қоидаларга амал қилишга ёрдам беради.

Ҳарбий хизматчиларнинг психологик тайёргарлигини такомиллаштириш учун босқичма-босқич машғулотлар, индивидуал психологик ёндашув, жамоавий ишонч, машғулотдан кейинги таҳлил ва зарур ҳолларда мутахассис кўмаги муҳим ҳисобланади. Энг асосийси, психологик барқарорлик техник хавфсизлик, ишончли анжомлар ва малакали назорат билан биргаликда таъминланиши керак.

Ушбу мақолада баён этилган фикрлар мавзунинг назарий жиҳатдан ёритишга қаратилган. Келгусида мазкур йўналишда эмпирик тадқиқот ўтказиш, хизматчиларнинг психологик кўрсаткичларини хавфсиз шароитда баҳолаш ва натижаларни илмий таҳлил қилиш мавзунинг амалий асосларини мустаҳкамлаши мумкин.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. American Psychological Association. APA Dictionary of Psychology. “Stress”, “Anxiety” ва “Attention” тушунчалари бўйича маълумотлар.
2. World Health Organization. Mental health at work. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг иш муҳитида руҳий саломатликка оид маълумотлари.
3. Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 2015, 26(1), 1–26.
4. LeDoux, J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. Simon & Schuster, 1996.
5. Ҳарбий хизматчиларнинг касбий ва психологик тайёргарлигига оид амалдаги меъёрий ҳужжатлар ҳамда соҳавий ўқув-услубий манбалар. Нашрга топширишдан олдин аниқ ҳужжат номи, нашр йили ва библиографик маълумотлари текширилиши лозим.