

STRESSLARGA CHIDAMLI HARBIY JURNALISTLARNI SHAKLLANTIRISH MUAMMOLARI

Yoshin HAKIMOV

O‘zbekiston Jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti

Komilova Zilola

O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Maqolada harbiy jurnalistlarni shakllantirishda ularning stresslarga chidamli bo‘lish talablari yoritilgan. Shuningdek, bu borada Qurolli Kuchlarimizda amalga oshirilayotgan ishlarning hozirgi holati tahlil etilgan.

Kalit so‘zlar: stress, harbiy jurnalist, ziddiyat, psixologiya, ruhiy, vaziyat, oriyentirlash.

Qo‘shinlarda harbiy xizmatchilarning nafaqat jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish, balki ruhiy barqarorligini ta‘minlash, stresslarga chidamliligini oshirish va shu maqsadda ularning psixologik bilimlarni egallashlariga chuqur e‘tibor qaratiladi. Ularga turli stressli vaziyatlarga tushganlarida qo‘llanadigan chora-tadbirlarni o‘rgatish, kerak bo‘lsa, stressli vaziyatlarni sun‘iy tarzda yaratish va bu orqali ruhan barqaror, o‘ziga ishonchi yuqori, har qanday vaziyatda o‘zini yo‘qotmaydigan, psixologik bilim va ko‘nikmalarga ega mutaxassislarni shakllantirish ko‘zlangan.

Faoliyati bevosita harbiylarning sharaflari va mas‘uliyatli, ayni paytda mashaqqatli xizmati bilan chambarchas bog‘liq bo‘lgan harbiy jurnalistlar ham kasbiy faoliyat jarayonida stressli vaziyatlarga duch kelishi shubhasizdir. Shu bois ularning ham ruhan barqaror, keskin va ziddiyatli vaziyatlarda o‘zini idora qila oladigan, tushkunliklarga tushib qolmay, stresslarga berilmasdan, qiyinchiliklarni mardona yengib o‘tishga qodir bo‘lib shakllanishi muhimdir.

Maqolada harbiy jurnalistlarni tayyorlashda ularning stresslarga bardoshli bo‘lib shakllanishlari uchun ko‘rilayotgan chora-tadbirlarni tahlil qilishga urindik.

Psixologiyada kishining o‘ziga bo‘lgan ishonch tuyg‘usi yuqoriligi mustahkam ruhiy barqarorlik belgisi sifatida qaraladi. Kelgusida hayotini harbiy jurnalistika bilan bog‘lashni ko‘zlangan talabalarning psixologik savodxon bo‘lishi bunday sifatlar shakllanishiga dalolat.

“Shaxs o‘z hayotida ko‘plab marotaba stress va frustratsiya kabi salbiy psixologik holatlarga duch kelishi tabiiy holat, lekin aksariyat kishilar bunday holatlardan chiqib keta olish yuzasidan psixologik bilim, ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lmaganligi tufayli o‘z ruhiyatini salbiy ta‘sirlardan asray olmaydi, (Ismoilova, Talabalarda stressga chidamlilikning psixologik tahlili, 2016)” – deydi Nizomiy

nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti «Psixologiya» kafedrasi katta o'qituvchisi N. Ismoilova.

Xo'sh, stress o'zi nima?

Psixolog Zebiniso Ahmedovaning ta'kidlashicha, *stress – bu inson organizmining va psixikasining tashqi muhitdan kelayotgan salbiy ta'sirga javob reaksiyasi. Oddiy aytusak, stress inson hayotida vujudga kelgan muammoni yecha olmayotganidan aziyat chekish hissi paydo qilgan holat. Stress insonning hayotini himoya qilishi uchun bajargan himoya reaksiyasi.*

Stress payti inson organizmida adrenalin gormoni ishlab chiqariladi. Stress holatining me'yor darajasida bo'lib turgani yomon emas. Stress ta'siri oqibatida siz muammoni yechishga kuch topasiz. Miyangizning ishlash tezligi ortadi. Chidamlilik darajangiz tashqi olamning ta'sirlariga mos kelishi uchun turtki bo'ladi. Agar stress miqdori va kuchi katta bo'lsa, ajralib chiqqan gormon miqdorining ko'pligi sabab adrenalinning organizmga salbiy ta'sirli ko'rinishlari paydo bo'ladi. Yurak tez urib ketishi, titrash, nafas olishning qiyinlashishi, yuz terisining oqarib ketishi shular jumlasidan. Organizm va psixika paydo bo'lgan muammoni yecha olmasa yoki yechib bo'lmasidan yana ketma-ket stress paydo bo'lsa, organizm va ruhiyatda charchash alomatlari paydo bo'ladi. Yurak-qon tomir kasalliklari, qon bosimning ko'tarilishi, nafas siqishi, allergiya kabi psixosomatik kasalliklar va asosan nevroz kasalligining boshlanishi ham shu stresslarni yenga olmaslik oqibatida paydo bo'ladi (Ahmedova, 2021).

Kundalik faoliyatda uchraydigan oddiy holatlarga zid bo'lgan o'ta keskin voqea-hodisalar, noodatiy manzaralar stresslarni paydo qiladigan omillardir. Jurnalistlar kasbi taqozosiga ko'ra xuddi shunday kundalik oddiy holatlardan farqli turli keskin vaziyatlarga tushishi, qiyinchiliklarga, mashaqqatlarga duch kelishi mumkin. Ayniqsa, harbiy jurnalistlar uchun bu kabi sinovlar ikki karra ortadi, desak mubolag'a bo'lmaydi.

“Muxbirlilik - yozuvchi uchun eng yaxshi maktab. Gazeta, jurnal, televidenie yoki radioda ishlangiz, kasbu kor taqozasi bilan qaerlarga bosh suqmaysiz, kimlar bilan muloqotda bo'lmaysiz?! Viloyat gazetasida ishlab yurgan paytlarimda jasadlar qatorlashtirib qo'yilgan morgga ham, jinnixonona, qamoqxonaga ham kirib chiqishimga to'g'ri kelgan” (Rahmat, 2002), – deya ta'kidlaydi faxriy jurnalist, yozuvchi Nusrat Rahmat.

Bu yerda muallif yozuvchi sifatida shakllanishida muxbir bo'lib ishlab yurgan paytlarida orttirgan tajribasi qo'l kelganini alohida ta'kidlamoqda. Ammo biz o'rganayotgan muammo ham e'tibordan chetda emas. Ya'ni jurnalistning kasbiy faoliyati davomida duch kelishi mumkin bo'lgan o'ziga xos sinovlar ta'kidlanmoqdaki, bu harbiy va fuqaro jurnalistlarga ham birday taalluqli. Lekin harbiy jurnalistlarga mas'uliyat ikki karra ortadi, deyishimizga sabab, ular avvalo harbiy, keyin jurnalist!

Bu ikki soʻzning birikishidan paydo boʻlgan kasb sohiblari fuqaro hamkasblari duch kelishi mumkin boʻlgan qiyinchiliklar bilan bir qatorda, ularga uchramaydiganlariga ham toʻqnash kelaveradilar.

Masalan, harbiy jurnalistlar Vatan himoyachilari bilan birgalikda dala oʻquv mashgʻulotlari maydonlarida, undan tashqari dasht-choʻl va togʻli hududlarda tashkil etiladigan jangovar oʻquv mashqlarida ishtirok etishi, bu jarayonda baʼzan texnikalarsiz uzoq masofalarga piyoda, gohida ob-havoning injiqliklariga bardosh berib, issiq-sovuq, yogʻin-sochin va dovul-boʻronlarda ham harakatlanishi, harakatlanish davomida ham kasbiy professional faoliyati taqozosiga koʻra tasvirga tushirish, intervyular olish, maʼlumotlar toʻplash kabi ishlarni ham amalga oshirishi kerak boʻladi. Bundan tashqari ular ziddiyatli vaziyatlarga, jumladan, toʻqnashuvlarga yoki uning oqibatlariga ham duch kelishi, ayanchli ahvolga tushgan yaradorlar, qochqinlarning mashaqqatli kechmishlari kabi inson ruhiyatiga taʼsir koʻrsatadigan holatlarga guvoh boʻlishi mumkin. Shunday vaziyatlarda harbiy jurnalistga nafaqat jismonan baquvvat va maʼnan yetukligi, balki stresslarga bardoshli, ruhiy psixologik bosimlarga ham chidamlilik sifatlariga egaligi asqotadi.

Maʼlumki, jangovar vaziyatlarda turli qurol-aslahalarning qoʻllanilishidan paydo boʻlgan shovqin-suron, oʻq va portlash ovozlari, yaradorlarning, ayollar va bolalarning oh-nolasi, dod-faryodi har qanday odamning asabiga taʼsir qilmay qolmaydi. Harbiy jurnalist xizmat taqozosiga koʻra shunday vaziyatga duch kelganida dafʼatan oʻzini yoʻqotib qoʻymasligi, stressga tushmasligida uning bu kabi holatlarga avvaldan tayyor boʻlib borishi, sunʼiy ravishda tashkil qilingan ana shunday jang sahnalari-yu, shovqin elementlariga koʻnikkani qoʻl keladi.

Qurolli Kuchlarimiz harbiy xizmatchilarida bu kabi koʻnikmalarni shakllantirishda ruhiy taʼsir yoʻlakchalarining ham roli katta. Aytish oʻrinliki, ruhiy taʼsir yoʻlakchalari MDH davlatlarida birinchilardan boʻlib aynan Oʻzbekistonda joriy qilingan tajribadir. Dastlab Mudofaa vazirligining Markaziy harbiy okrugi tasarrufidagi “Forish” togʻ oʻquv poligonida barpo etilgan ruhiy taʼsir yoʻlakchasi keyinchalik boshqa harbiy okruglarda ham bunyod etildi.

Ushbu yoʻlakdan oʻtish – harbiy xizmatchining qorongʻi yer osti tunnelidan sunʼiy tarqatilayotgan turli oʻqotar va portlovchi qurollarning shovqin-suroni hamda azob chekayotgan insonlarning dod-faryodlarini eshitish barobarida, goh oʻydim-chuqur, goh turli toʻsiqlar osha harakatlanishi va yoʻl topib tunnelning ikkinchi tomonidan chiqishigacha kechadi. Ruhiy taʼsir yoʻlagiga kirish va undan chiqqandan keyin harbiy xizmatchining yurak urishi va ruhiy holati koʻrikdan oʻtkaziladi. Ana shunday mashqlar natijasida amaliy koʻnikma hosil qilgan mutaxassislar real vaziyatlarda ham ishonchli harakatlana oladilar. Bu kabi tajriba harbiy jurnalistlar bilan ham oʻtkazilishi ularga ruhiy psixologik bosimlarga bardoshli boʻlishda asqotadi.

Rezervdagi polkovnik, filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent Alijon Safarov ziddiyatli hududlarda vazifa bajarishga yo'l olayotgan jurnalistlarga faoliyati davomida e'tibor qaratishi kerak bo'lgan shunday tavsiyalarni beradi:

“Jurnalist ziddiyatli hududga, urush kechayotgan qaynoq nuqtalarga borishni istasa, safarga nafaqat ruhan, balki kasbiy, huquqiy, moddiy-texnik jihatdan ham tayyorgarlik ko'rish zarur. Bu ikkinchi muhim qoida. Demak, bularni umumlashtirgan holda safarga otlangan jurnalist uchun quyidagilarga amal qilishi tavsiya etiladi:

xalqaro gumanitar huquqning asosiy qoidalarini o'rganishi;

qaynoq nuqtalarda qarindoshlari, yaqinlari, do'stlari va tanishlari bor-yo'qligini aniqlashi, agar bor bo'lsa, ular bilan oldindan bog'lanib, borishi haqida ogohlantirishi. Chunki jurnalist murakkab holatga tushsa, bu vaziyatdan chiqishiga ular yordam beradi;

hudud joylashuvi, xalqining urf-odatlarini, tarixiy an'analarini o'rganishi;

nizoga (harbiy yoki boshqa) nima sabab bo'lganini bilishi kerak. Ularni bilmaslik jurnalistga zarar yetkazishi mumkin;

hududning jo'g'rofiy joylashuvi, iqlimi, shahar, posyolka, qishloqlar, daryo, ko'llar va boshqalarni bilishi;

jurnalistni josus deb hisoblamasliklari uchun xaritani olib yurmasligi, telefonida ham saqlamasligi kerak;

imkon qadar hududda yashaydigan aholining tilini o'rganishi kerak;

hudud qonunlari, akkreditatsiya talablariga rioya qilishi lozim;

sog'lig'ini sug'urta qilishi kerak. G'arbda tahririyat o'z jurnalistlarini bunday safarga yo'llaganda albatta sug'urta qiladi;

turli yuqumli xastaliklardan emlanish;

qon guruhini aniqlab, shaxsini tasdiqlovchi hujjatga kiritish;

muharriri bilan xizmat safari yo'nalishlarini, signal so'zlar va jummalarni ishlab chiqishi, safar maqsadini aniq qo'yishi, tahririyat bilan aloqa bog'lash uchun nazorat nuqtalarini belgilab olishi kerak. Maqsad aniq bo'lmasa, uni josuslikda ayblashlari mumkin;

shaxsiy gigiyena vositalarini olishi;

dori vositalari joylangan tibbiy qutichaga ega bo'lishi;

faoliyat uchun zarur hujjatlarni olishi;

pul mablag'i (dollar, yevro), borayotgan mamlakati valyutasidan olishi;

tamaki mahsulotlarini olishi;

oziq-ovqat va suv (quritilgan non, konserva). Suvni harbiylar flyajkasida olib yurish maqsadga muvofiq emas. Negaki uning harbiy xizmatchi emasligini (jurnalist ekanini) buyumlari ham tasdiqlab turishi kerak;

spirt va shirinliklar;

issiq kiyim;

yoritish uchun kichik fonar;
hududiy tilga o‘girilgan beyjik;
bronjilet;
radiopriyomnik;
ryukzak” (Safarov, 2023).

Harbiy jurnalistlar ekstremal vaziyatlarga tushganida, bordi-yu, jangovar vaziyatlarda hamrohlaridan ayrilib, yolg‘iz qolib ketganida notanish hududlarda to‘g‘ri yo‘nalishda harakatlanishni aniqlab olishi uchun harbiy topografiya fanidan olgan bilimlari qo‘l keladi. Harbiy topografiyada bu “Orientirlash” deyiladi. Orientirlashning turli usullari bor. Biz eng qulay va nisbatan osonroqlarini ko‘rib chiqamiz.

“Orientirlashning oddiy usullari kompas yordamida, osmon yoritkichlari va mahalliy predmetlar alomati bo‘yicha gorizont tomonlarini va yo‘nalish harakatini aniqlashda qo‘llaniladi” (Toshmetov, 2003).

Yo‘nalishni aniqlab olish, bunda kompasdan foydalanish, agarda kompas ishdan chiqqan bo‘lsa yoki tog‘li hududda (tog‘da magnit anomaliyalari kompas ishini buzishi mumkin) bo‘lsa, osmon jismlari orqali, buning ham iloji bo‘lmasa (masalan, bulutli ob-havo osmon jismlarini ko‘rishni cheklasa), tabiiy vositalar – daraxt shoxlarining shimol va janubga qaragan tomonlaridagi siyrak yoki zichligiga qarab (ya‘ni daraxt shoxlari janub tomonga qarab nisbatan qalin va baquvvatroq bo‘lib o‘sadi), kesilgan daraxt to‘nkasiga duch kelsa, undagi halqalarning janubga qarab kengayishini inobatga olib, chumolilarning uyasi og‘ziga qarab (uyalarning og‘zi janub tomonda bo‘ladi), yil fasllariga ko‘ra janub tomonga qaragan nishabliklardagi qorlarning nisbatan ertaroq eriy boshlagani-yu, issiq mavsumda xuddi shunday o‘rinlardagi o‘t-o‘lanlarning ertaroq qovjirashi, toshlarning shimol tomonida moxlarning paydo bo‘lishi kabilarni bilish ham yo‘nalishni belgilashda yordam beradi.

Bordi-yu, shunday kezlarda yegulik va suv zaxirasi tugab qolsa, ularni to‘plashni bilish ham harbiy jurnalistning kasbiy faoliyatidagi o‘ziga xosliklardan (ov qilish, tabiiy o‘t-o‘lanlarning iste‘molga yaroqlilarini farqlay bilish, ularning qaysilarining ildizini, qaysilarining yuza qismini yeyish mumkinligini bilish kabilarni).

Ya‘ni bular harbiy xizmatchilarning yashovchanliklarini oshirishga qaratilgan mashqlardan bir misoldir. Biroq bular nafaqat harbiy, balki fuqaro jurnalistlarga ham kerak bo‘lishi mumkin. Chunki hayotda har xil vaziyat bo‘lishi mumkin. Ularga avvaldan tayyorgarlik ko‘rib borish esa muvaffaqiyat kaliti sanaladi (Qosimova, 2019).

Xulosa qilib aytganda, ziddiyatli, keskin va stresslarni keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan vaziyatga tushib qolishdan hech kim kafolatlanmagan ekan, demak, unga oldindan tayyorgarlik ko‘rib borish, shunday vaziyatga o‘zini ruhan tayyorlash yetkazilishi mumkin bo‘lgan zararning oldini oladi, hech bo‘lmaganda kamaytiradi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Ixtisoslashgan jurnalistika, IX jild, Toshkent, “O‘ZBEKISTON” 2019, 784 b.
2. Nusrat Rahmat, “Men jurnalistman”, Toshkent, “Ёзувчи” 2002, 208 b.
3. A.Safarov, “Ziddiyatli vaziyatlarda jurnalist faoliyati xavfsizligi”, Toshkent, 2023, “Universitet” nashriyoti, 132 b.
4. H. Toshmetov, “Harbiy topografiya” 208 b.
5. Zamonaviy ta’lim / Современное образование jurnali, 2016, 8.
6. https://psixiatr.uz/stress_nima/

PROBLEMS OF FORMING STRESS-RESISTANT MILITARY JOURNALISTS

Abstract: The article describes the requirements for stress resistance during the formation of military journalists. Also in this regard, the current state of work carried out in our Armed Forces was analyzed.

Keywords: stress, war journalist, conflict, psychology, mental, situation, orientation

About the authors:

КНАКИМОВ Yoshin – Lecturer at the Department of Military and Sports Journalism at the University of Journalism and Mass Communications of Uzbekistan, Yoshink@mail.ru

КОМИЛОВА Zilola is a 3rd year student at the Uzbek State University of World Languages, yoshinovna@gmail.com

ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВЫХ ВОЕННЫХ ЖУРНАЛИСТОВ

Аннотация: В статье описаны требования к стрессоустойчивости при формировании военных журналистов. Также в этой связи было проанализировано современное состояние работ, проводимых в наших Вооружённых Силах.

Ключевые слова: стресс, военный журналист, конфликт, психология, психическая, ситуация, ориентация.

Об авторах:

ХАКИМОВ Ёшин – преподаватель кафедры «Военная и спортивная журналистика» Университета журналистики и массовых коммуникаций Узбекистана, Yoshink@mail.ru

КОМИЛОВА Зилола – студентка 3 курса Узбекского государственного университета мировых языков, yoshinovna@gmail.com

Mualliflar haqida:

HAKIMOV Yoshin – O‘zbekiston Jurnalistika va ommaviy kommunikatsiyalar universiteti “Harbiy va sport jurnalistikasi” kafedrasida o‘qituvchisi, Yoshink@mail.ru

KOMILOVA Zilola – O‘zbekiston davlat jahon tillari universiteti 3-kurs talabasi, yoshinovna@gmail.com

