

Значение Уровня Стрессоустойчивости В Контексте Семей Военнослужащих

Рахимова Индира Игоревна¹, Рўзимова Сабохат Икром қизи²

Современный мир поднимает перед военнослужащими и их семьями множество трудностей и вызовов. Одним из ключевых качеств, способствующих успешному преодолению этих испытаний, является стрессоустойчивость. В данной статье мы рассмотрим психологическое значение стрессоустойчивости в контексте семей военнослужащих.

Современный мир поднимает перед военнослужащими и их семьями множество трудностей и вызовов. Одним из ключевых качеств, способствующих успешному преодолению этих испытаний, является стрессоустойчивость. В данной статье мы рассмотрим психологическое значение стрессоустойчивости в контексте семей военнослужащих. Современная реальность для военнослужащих и их семей представляет собой сложную сеть трудностей, требующих особого психологического подхода. В условиях постоянной переменчивости и неопределенности становится ясным, что одним из фундаментальных качеств, необходимых для эффективного преодоления вызовов, является стрессоустойчивость.

Семьи военнослужащих подвергаются постоянному давлению, связанному с отсутствием близких в течение длительных периодов, переездами и постоянной заботой о безопасности. В этих условиях стрессоустойчивость становится неотъемлемым инструментом адаптации. Она помогает членам семьи эффективно справляться с неожиданными ситуациями и сохранять эмоциональное равновесие.

Семейная жизнь в условиях военной службы вносит свои особенности и вызывает у членов семьи уникальные стрессовые ситуации. Разберемся подробнее с феноменом стресса в семьях военнослужащих, его воздействием и эффективными стратегиями справления.

Отсутствие близких в течение длительных периодов может вызывать чувство одиночества и разлуки, оставляя семью в состоянии постоянного ожидания. На уровне психологии члены семьи могут испытывать чувства потери, разлуки и одиночества. Эмоциональная динамика может стать более сложной, требуя от семьи дополнительной эмоциональной поддержки и понимания. Отсутствие одного из родителей может внести коррективы в распределение семейных ролей. Оставшимся членам семьи часто приходится балансировать между различными обязанностями и ответственностями.

Неопределенность в плане перемещений, риска для военнослужащего, и постоянная беспокойство о безопасности могут создавать высокий уровень тревоги. Неопределенность в плане перемещений, риска для военнослужащего, и постоянная беспокойство о безопасности формируют крайне стрессовое окружение для членов семьи. Эти факторы могут иметь значительное воздействие на их психологическое состояние, требуя особой внимательности и эффективных стратегий справления.

Переезды могут быть частыми, что вызывает адаптационные трудности для семьи, особенно для детей, переживающих смену школ и окружения. Переезды в семьях военнослужащих представляют собой не только изменение места жительства, но и весьма значительное событие, которое может оказать глубокое воздействие на членов семьи, особенно на детей. Рассмотрим подробнее, какие сложности могут возникнуть и как эффективно адаптироваться к новым условиям. Военнослужащие часто подвергаются переводам и перемещениям в различные

¹ Доцент НУУз

² Магистр университета точных и гуманитарных наук



военные базы или места службы. Эта частота переездов может оказаться одним из основных стрессоров для семьи. Каждый новый переезд влечет за собой не только физические перемены, но и изменение социального окружения, образа жизни и привычек.

Особенно сложными моментами являются адаптационные трудности детей, сталкивающихся с переездами. Смена школы, учителей, друзей и общей атмосферы может вызвать у них чувство потери стабильности и надежности. Это особенно заметно в случаях, когда дети находятся в разных возрастных категориях и ступенях образования.

Стресс может привести к эмоциональным расстройствам, как у военнослужащего, так и у членов семьи, создавая напряженную атмосферу в доме. Стресс, связанный с военной службой, может иметь глубокое эмоциональное воздействие как на военнослужащего, так и на членов его семьи. Эмоциональное расстройство может проявляться в различных формах и требует внимательного и комплексного подхода для преодоления.

Военнослужащие могут сталкиваться с высоким уровнем стресса, связанного с оперативными задачами, разлуками с семьей, опасностью и давлением на службе. Это может сказываться на их эмоциональном состоянии, снах и общем благополучии.

Эмоциональное расстройство военнослужащего часто передается на членов семьи, создавая напряженную атмосферу в доме. Раздражение, недовольство и неопределенность могут стать общими чертами семейных отношений.

Эмоциональное расстройство может привести к психологическим проблемам у военнослужащих, таким как депрессия, тревожность, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) и другие психосоматические состояния.

Важно обратиться за профессиональной психологической поддержкой как для военнослужащего, так и для членов семьи. Сеансы консультирования могут помочь в выражении эмоций, поиске стратегий справления и восстановлении психического здоровья.

Военные организации предоставляют различные программы поддержки для семей военнослужащих. Это может включать в себя групповые сессии, семинары и тренинги, направленные на укрепление семейных отношений.

Эмоциональное расстройство в семьях военнослужащих — это вызов, который требует внимания и заботы. Однако, совместные усилия, поддержка и использование профессиональных ресурсов могут помочь семье укрепить свою эмоциональную устойчивость, сохранить стабильность и преодолеть трудности, с которыми она сталкивается.

Эмоциональное расстройство, вызванное стрессом в связи с военной службой, представляет серьезный вызов для членов семей военнослужащих. Однако, семьи, сталкивающиеся с этими трудностями, могут обрести силу и устойчивость, используя эффективные стратегии и ресурсы поддержки.

Психологическая поддержка для военнослужащих и их семей является фундаментальным компонентом в преодолении эмоционального стресса. Профессиональные консультации помогут в выражении эмоций, разрешении конфликтов и поиске здоровых стратегий справления.

Семейные программы поддержки, предоставляемые военными организациями, играют важную роль в укреплении семейных связей. Групповые сессии, семинары и тренинги направлены не только на преодоление проблем, но и на создание общности и взаимопонимания в семье.

Открытая коммуникация и совместное решение проблем внутри семьи способствуют восстановлению эмоционального равновесия. Поддержка и понимание со стороны друг друга создают основу для совместного преодоления трудностей и укрепления семейной связи.

Сложности, связанные с военной службой, могут быть преодолены, когда семья действует как единое целое, взаимодействуя с вызовами и поддерживая друг друга. Вместе с эмоциональной



устойчивостью и силой семьи военнослужащих, они могут создать благоприятное и поддерживающее окружение, способствуя восстановлению и укреплению своего благополучия.

Список литературы:

1. Igorevna, R. I. (2016). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADOLESCENT SUBJECTS WITH CLEARLY MARKED DEPENDENCE ON COMPUTER GAMES: A CASE OF UZBEKISTAN. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 4(8).
2. Xujamshukurov Tolibnazar Rashid ugli, & Igorevna, R. I. (2023). Psychology of dysfunctional family. *Information Horizons: American Journal of Library and Information Science Innovation* (2993-2777), 1(9), 83–85. Retrieved from <https://grnjournal.us/index.php/AJLISI/article/view/1527>
3. Nazarova Dilnora Ravshanbek qizi, & Rahimova Indira Igorevna. (2023). Stress va undan oson halos bo`lish usullari. *Journal of Universal Science Research*, 1(12), 402–406. Retrieved from <https://universalpublishings.com/index.php/jusr/article/view/3480>
4. Indira Igorevna Rakhimova, & Sayfullayeva Sojida Saidzhanovna. (2023). TYPES OF PSYCHOLOGICAL TESTING. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(5), 196–197. Retrieved from <https://mjstjournal.com/index.php/mjst/article/view/514>

