

EKSTREMAL (O'QUV-JANGOVAR) VAZIYATLARGA JALB ETILISH VA UNING RUHIYATGA TA'SIRI

Nurmamatov Mirolim Shermamat o'g'li

Toshkent oriental universiteti, Psixologiya yo'nalishi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19913784>

Annotatsiya: Harbiy xizmatning o'zagi – tinchlik davrida ham jangovar vaziyatlarga tayyor turishdir. To'satdan e'lon qilinadigan "Trevoga"lar, qo'shinlarning dala poligonlariga olib chiqilishi, noqulay ob-havo sharoitlarida uzoq muddatli taktik o'quv mashqlarining o'tkazilishi asab tizimiga kuchli yuklama beradi. Bu vaziyatlar subyekt tomonidan qanday qabul qilinishi uning psixologik barqarorligiga bog'liq. G.Selening stress nazariyasiga ko'ra, bunday o'zgarishlar organizmda "safarbarlik" (mobilizatsiya) bosqichini ishga tushiradi. Ammo, tayyorgarligi past bo'lgan, asab tizimi labil (beqaror) shaxslarda bu safarbarlik tezda "charchash va holsizlanish" (distress) bosqichiga o'tib ketadi. Natijada psixogen reaksiyalar – uyqusizlik, apatiya, vahima hujumlari (panik ataka) yoki agresiya namoyon bo'lishi mumkin.

Shu o'rinda "psixologik tayyorgarlik" tushunchasining mazmuni yaqqol namoyon bo'ladi. Xizmat holatidagi o'zgarishlarga psixologik tayyorgarlik deganda – harbiy xizmatchining har qanday kutilmagan yoki rejali xizmat o'zgarishlarini o'z shaxsiy yaxlitligi va kasbiy salohiyatiga tahdid sifatida emas, balki tabiiy jarayon va o'z ustida ishlash uchun yangi imkoniyat sifatida idrok eta olish qobiliyati tushuniladi.

Bunday tayyorgarlik o'z ichiga quyidagi komponentlarni qamrab oladi:

- **Kognitiv komponent** – vaziyatni to'g'ri baholash, xavf-xatar yoki o'zgarish mohiyatini intellektual tahlil qila olish;
- **Emotsional-irodaviy komponent** – o'z hissiyotlarini boshqara olish, to'satdan yuzaga keladigan qiyinchiliklarda sarosimaga tushmaslik, qo'rquv va xavotirni jilovlay bilish;
- **Motivatsion komponent** – harbiy burchga sadoqat, har qanday sharoitda ham xizmat vazifasini yuqori darajada bajarishga bo'lgan ehtiyoj.

Harbiy xizmatchilarning kasbiy ijtimoiylashuvi va xizmat holatidagi o'zgarishlarga psixologik moslashuvi muammosi nafaqat milliy, balki jahon harbiy psixologiyasining ham eng dolzarb yo'nalishlaridan biridir. Rivojlangan xorijiy davlatlar (AQSh, Isroil, NATOga a'zo Yevropa davlatlari, shuningdek Rossiya Federatsiyasi) tajribasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchining ruhiy salomatligini saqlash bevosita jangovar shaylikni ta'minlashning asosiy omili sifatida e'tirof etiladi.

AQSh Qurolli Kuchlari tajribasi: AQSh armiyasida harbiy xizmatchilarning har qanday o'zgarishlarga (boshqa shtatdagi bazaga ko'chish, lavozim o'zgarishi, qaynoq nuqtalarga jo'natilish) psixologik tayyorgarligi "Master Resilience Training" (MRT – Chidamlilikni oshirish bo'yicha usta-trening) dasturi doirasida amalga oshiriladi. Pensilvaniya universiteti olimlari (M.Seligman boshchiligida) tomonidan ishlab chiqilgan bu dastur "Pozitiv psixologiya" tamoyillariga asoslanadi. Dasturning asosiy g'oyasi shundan iboratki, stress va o'zgarishlarga qadar harbiy xizmatchining ruhiy immunitetini oshirish (pre-deployment preparation) kerak. MRT dasturi 6 ta asosiy kompetensiyani rivojlantirishni maqsad qiladi: o'z-o'zini anglash, o'zini boshqarish, optimizm, aqliy chaqqonlik (mental agility), xarakter kuchlari va aloqalarni bog'lash. O'zgarish davrida (masalan, ofitserning boshqa bazaga rotatsiyasi) unga majburiy ravishda "Sponsorship program" (Homiylik dasturi) doirasida mahalliy muhitga moslashishiga

yordam beruvchi tajribali hamkasb biriktiriladi. Bu esa bizning tadqiqotimizda ilgari surilgan "ijtimoiy qo'llab-quvvatlash izlash" koping-strategiyasining naqadar to'g'ri ekanligini xalqaro miqyosda tasdiqlaydi.

Isroil Mudofaa Armiyasi (IDF) tajribasi:

Isroil armiyasi o'zining doimiy jangovar holati va ekstremalligi bilan ajralib turadi. IDF da harbiy-professional ijtimoiylashuv jarayoni o'ziga xos tarzda kechib, unda "Guruhli jipslik" (Unit cohesion) birlamchi o'ringa chiqadi. Isroil harbiy psixologlari o'zgarishlar va qiyinchiliklar davrida harbiy xizmatchining eng asosiy tayanchi bu uning bevosita komandiri va safdoshlari deb hisoblashadi. Shuning uchun komandirlarni tayyorlash kurslarida ularga psixologik birinchi yordam ko'rsatish (Psychological First Aid) qoidalari o'rgatiladi. Ofitser o'z rotatsiyasi davrida qo'l ostidagilarda tranzitor stress (shok) alomatlarini sezsa, zudlik bilan aralashish mexanizmlari qat'iy ishlab chiqilgan.

NATO va Yevropa davlatlari standarti:

Buyuk Britaniya va Germaniya qurolli kuchlarida harbiy xizmatchining karera o'sishi (lavozim ko'tarilishi) mutlaqo shaxsiy psixologik tayyorgarlik testlaridan o'tish bilan bog'liq. Germaniyaning Bundesverida rahbarlik lavozimiga ko'tarilayotgan ofitser maxsus "Assessment Center" (Baholash markazi) dan o'tadi. Unda nafaqat harbiy-taktik bilimlar, balki frustratsion bag'rikenglik, ziddiyatli vaziyatlarda (konfliktlarda) qaror qabul qila olish va emotsional intellekt darajasi o'lchanadi. Bu tajriba yangi lavozimga tayinlangan ofitserning keyinchalik psixologik desadaptatsiyaga uchrashining oldini oluvchi kuchli filtr rolini o'ynaydi.

Xorij tajribasi tahlili shuni ko'rsatadiki, harbiy xizmatchining xizmat holatidagi o'zgarishlarga tayyorgarligi individual ish emas, balki butun tizimning (psixolog, komandir, jamoa) o'zaro hamkorligini talab etuvchi uzluksiz institutsional jarayondir. Biz tomonidan ishlab chiqilayotgan korreksion dastur (III bobda) aynan xorijiy armiyalardagi "Resilience" (ruhiy chidamlilik) hamda o'zimizning milliy mentalitetga xos bo'lgan "jamoaviylik" prinsiplarining integratsiyasiga asoslanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasining "Mudofaa to'g'risida"gi Qonuni (Yangi tahrir). // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – Toshkent, 2018.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 4-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari harbiy xizmatchilarining ma'naviy-ma'rifiy saviyasini oshirish tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-3898-sonli Qarori.
3. Ananev B.G. Inson bilish obyekti sifatida. - T.: "O'qituvchi", 2001. – 280 b. (O'zbek tilidagi tarjimasini).
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya: Darslik. – T.: "Universitet", 2002. – 312 b.
5. Qodirov B.R. Kasbiy yo'naltirish psixologiyasi. – T.: "Mehnat", 2005. – 190 b.