JANGOVAR VAZIYATLARDA HARBIY XIZMATCHILARNI PSIXOLOGIK QO'LLAB-QUVVATLASHNING SAMARALI USULLARI.

Ko'charov Jaloliddin Shavkat o'g'li
Harbiy qism harbiy psixologi

Annotatsiya. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarni amaliy mashg‘ulotlar davomida psixologik chiniqtirish masalasi tahlil qilingan. Jangovar mashqlarning harbiy xizmatchi irodasini takomillashuviga ta’siri haqida amaliy mashqlar taklif etilgan.

Kalit so‘zlar: harbiy xizmatchi, psixologik tayyorgarlik, zamonaviy urushlar, jangovar harakat, psixologik chiniqtirish, zamonaviy urushlar, davlat mudofaasi.

Yurtimiz xavfsizligini ta’minlovchi, yuksak jangovar shaylikka ega armiyani zamonaviy harbiy-texnika va taktikasiz ta’minotsiz amalga oshirib bo‘lmaydi. Zamonaviy urushlar talabidan kelib chiqib o‘quv jarayonini tashkil etishga jiddiy e’tibor qaratish lozim, deya Prezidentimiz Qurolli Kuchlar Oliy Bosh Qo‘mondoni Shavkat Mirziyoyev harbiy tayyorgarlikka katta e’tibor qaratganlar. Ta’lim va tarbiya sharoitlarini jangovar faoliyat sharoitlariga yaqinlashtirish jangchini ruhiy tomondan janga tayyorlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Albatda, haqiqiy jangovar vaziyat faqat jangu jadallar vaqtidagina bo‘ladi. O‘quv-jangovar faoliyat jarayonida esa biz jangovar sharoit modelini yoki uning alohida qismlarini yaratamiz va shu orqali shaxsiy tarkib yoki bo‘linmaning psixologik tayyorgarligini ta’minlashimiz mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonida jangovar faoliyatni takomillashtirish maqsadida har xil jang, urush vaziyatlarini yaratish lozim. Yaratilgan sun’iy vaziyatlar o‘zining psixologik tarkibiga ko‘ra jangovar xolatga qanchalik yaqin bo‘lsa, o‘quv-jangovar faoliyat jangovarlikga shunchalik yaqinlashib boradi. Bu narsa shundan dalolat beradiki, o‘quv-jangovar faoliyatni amalga oshirayotgan harbiy xizmatchilardagi motiv, maqsad va harakatlar haqiqiy jangovar vaziyatdagi xuddi shunday psixologik elementlar bilan imkoni boricha

ko‘proq o‘xshash bo‘lishi lozim. Tabiiyki, o‘quv-jangovar faoliyat o‘zining emotsional tomonlari bilan ham jangovar faoliyatga o‘xshash bo‘lishi talab etiladi. Komandirlar harbiy xizmatchilarni oddiy o‘quv-jangovar faoliyatda, jang sharoitini yaratmagan holda egalagan bilimlari, tayyorgarliklari, jang sharoitidagi havf omillarini qo‘llanilmagani birinchi o‘rinda ularning motivatsiyasi darajasida farq qiladi. Shundan kelib chiqib jangovar tayyorgarlik jarayonida ruhiy va jismoniybiologik omillarni asosi o‘rganib chiqilgan. Harbiy xizmatchilarning janga ruhiy jihatdan tayyorlashdan avval, ularni ruhiyatini bir qator omillarga tayyorlash zarur. Shu bilan birga harbiy xizmatchi bu omillarni oddiygina qabul qilishi kerak emas, ular ongli tarizda jangovar vazifani bajarishga yaqin sharoitda xissiy-irodaviy barqarorlikni shakllantirishni o‘rganishlari kerak. Bu savollarni muffaqiyatli hal etish, ruhiy tayyorgarlikni to‘g‘ri tashkillashtirilishiga bog‘liq. Jangovar tayyorgarlik xissiy-irodaviy barqarorlikni shaklantirishda o‘z-o‘zidan ishtirok etadi, chunki jangovar tayyorgarlik mashg‘ulotlar jarayonida ruhiy-jismoniy kuch tarangligi, u o‘quv mashg‘uloti bo‘lganda ham ishtiroki ta’minlanadi. Mashg‘ulotlar davomida harbiy xizmatchilarning yakka tartibda jismoniy va ruhiy chidamliligini oshirish, jangda yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan turli xil qiyinchiliklarga ko‘niktirish maqsadida yuqori bosimli vaziyatni o‘zida mujassamlashtirgan holda mashg‘ulotlar o‘tkaziladi . Bundan tashqari professional bilimlar darajasini barqarorligini ta’minlashda quyidagilar maqsad qilib olinadi: - nostandart vaziyatlarda harakatlanishga ruhiy tayyorgarlikni shakllantirish. - qulaylikga bog‘lanib qolishdan uzoqlashtiruvchi kamsuqumlik, o‘ziga jalb qilmaslik, xoxish-istaklardagi miyorini nazorat qiluvchi kabi sifatlarni paydo qilish va mustahkamlash. - guruh birdamligini shakllantirish. Sport mashg‘ulotlarida karate, dzyudo, boks va boshqa yakkakurash kuch mashqlarini olib borilishi maqsadga muofiq hisoblanadi. Shu bilan birga o‘quv trevoga, uzoq masofaga qurol-yaroq, maxsus anjomlar bilan yugurish, turli noqulay ov-havo sharoitida bo‘linmadan uzoqda kichik guruhda yoki yakka tartibda haraktlanish kabi amaliy mashg‘ulotlar yaxshi samaraga ega. Harbiy xizmatchilar ochlikni yengishni, uzoq vaqt bir joyda tanasini o‘zgarmagan holda turish va

tabiatda turli hashorat va jonzotlardan ovqat tayyorlashda foydalana olishga o‘rgatib boriladi. Harbiy xizmatchilarning ruhiy jihatdan chiniqtirishda xujumga o‘tish vaqtidagi qo‘l granatasi va avtomatni birgalikda ishlatish mashqi yaxshi yordam beradi. Harbiy xizmatchilarning qiyin vaziyatlarda ruhiy-jismoniy jihatdan chiniqtirishga yordam beruvchi mashqlarni bajarilish tartibini ko‘rib o‘tamiz:

1-Mashq. Granata bilan xujumga o‘tish mashqi. Harbiy xizmatchi o‘z pozitsiyasidan bo‘linmasi bilan birgalikda xujumga o‘tishga tayyorgarlik ko‘radi, bo‘linma komandiri tomonidan “Granatalar tayyorlansin!” komandasidan so‘ng qo‘l granatasini tayyorlaydi. “Granata otilsin!” komandasida harbiy xizmatchi granatani uloqtiradi va o‘zini oskolkadan himoyalash maqsadida panaga oladi. Granata portlagandan so‘ng avtomatidan o‘q (paxtovon o‘q) yog‘dirib, “Olg‘a” deganicha oldinga tashlanadi. Mashq bajarish jarayonida harbiy xizmatchida mardlik, jasurlik, erchillik, tezlik, chidamlilik kabi ruhiy xususiyatlar o‘zida namoyon etadi.

2-Mashq. Tabiiy va sun’iy suv havzalaridan qurol-yaroq va maxsus anjomlar bilan yashirish xolda suzib o‘tish mashqi. Bu juda ham murakkab mashqlardan biri hisoblanib, suvli to‘siq joylashgan xudud o‘rganiladi, vaziyat o‘rganilib kunni qaysi qismida (kun yoki tun)da, qanday ob-havo sharoitida o‘tilishiga aniqlik kiritiladi. Jangovar vaziyatlarda suv havzalaridan o‘tishda ularning katta va kichikligiga qarab jangovar texnikada yoki mahalliy predmetlardan foydalanilgan holda kechib o‘tiladi. Suvdan kechib o‘tishda harbiy xizmatchilarga suvga tushib ketish, muzlab qolish, unga biriktirilga qurol-yaroq, maxsus anjomlarni suvga tushirmagan xolda olib o‘tish bo‘yicha javobgarlik va boshqa havf-xatarlar ruhiyatlariga ta’sir qiladi. Bunday vaziyatlarda muffaqiyatli harakatlanishda harbiy xizmatchilarga jangovar tayyorlikdan egallagan bilimlaridan tashqari, chidamlilik, vahimaga berilmaslik, qo‘rqmaslik, o‘z vaqtida to‘g‘ri qaror qabul qila olish kabi sifatlarga ega bo‘lishlari talab etiladi. Bu barcha ruhiy tayyorgarlik mashqlari jangovar tayyorgarlik mashg‘ulotlari bilan majmuaviy tarizda olib borilishi maqsadga muvofiqdir. Komandirlar tomonidan jangovar tayyorgarlikdagi mashg‘ulotlari rejalashtirilayotganda ruhiy tayrgarlikni shakllantirishga yo‘naltirilgan mashqlarga

alohida e'tibor qaratilishi, bo'linmani jangovar shayligiga ijobiy ta'sir o'tkazadi. Mashg'ulotlar davomida harbiy xizmatchilarning doimiy ruhiy chiniqtirish, mashqlarini birgalikda o'tkazilish, ularda havfli vaziyatlar o'zlarini yo'qotmagan holda, ongli tarzda harakat qilishiga sabab bo'ladi.

Jangovar vaziyatlarda harbiy xizmatchilarni psixologik qo'llab-quvvatlash – jangovar shaylikni saqlab qolish va shaxsiy tarkibning ruhiy salomatligini muhofaza qilish uchun muhim ahamiyatga ega. Buning uchun psixologik tayyorgarlik va tushuntirish ishlarining maxsus usullaridan foydalaniladi .

Samarali psixologik qo'llab-quvvatlash usullari

- **Emotsional tushirish (reaksiyalash) mashqlari:** Jangovar harakatlar oralig'ida yoki vazifani bajarishdan oldin/keyin harbiy xizmatchilarga o'z his-tuyg'ularini (qo'rquv, g'azab) qisqa suhbatlarda yoki o'zaro fikr almashish orqali chiqarib yuborish imkoniyatini berish.
- **To'g'ri nafas olish texnikalari:** O'tkir stress va vahima (panika) holatlarini bartaraf etish uchun qisqa va chuqur nafas olish usullarini (kvadrat nafas olish, diafragma orqali nafas olish) qo'llash .
- **Vizualizatsiya va ijobiy fikrlash:** Xizmatchilarga xotirjamlik va o'ziga bo'lgan ishonchni qaytarish maqsadida ijobiy voqealarni yoki tinch muhitni tasavvur qilish .
- **Kognitiv qayta baholash:** Jangovar vaziyatdagi xavf va qiyinchiliklarni to'g'ri anglash, vaziyatni mantiqiy tahlil qilish va haddan tashqari qo'rquvni ongli ravishda boshqarish.
- **Jamoaviy birdamlikni mustahkamlash:** Bo'linmalarda o'zaro ishonch va do'stlik muhitini shakllantirish, bu orqali "elkadoshlik" hissini oshirib, ruhiy yukni yengillashtirish .

Qo'llash jarayoni

1. **Tayanch nuqtalarni topish:** Harbiy xizmatchining jangovar vazifani bajarishdagi shaxsiy motivatsiyasini (Vatan, oila, burch) eslatish.

2. **Qisqa muddatli izolyatsiya (tanaffus):** O'ta og'ir jangovar vaziyatlardan so'ng imkon qadar qisqa muddatli psixologik dam olish va tiklanish vaqtini berish . [1]

Ushbu yo'nalishdagi ilmiy va amaliy metodikalar bo'yicha batafsil ma'lumotlarni HARBIY XIZMATCHI VA HARBIY JAMOANI PSIXOLOGIK O'RGANISH hamda zamonaviy harbiy ta'lim maqolasi orqali o'rganishingiz mumkin.

Qaysi yo'nalish ko'proq qiziqtiradi?

- **O'tkir stress va qo'rquvni yengish** amaliyotlari
- Harbiy jamoalardagi **psixologik iqlimni boshqarish** metodlari
- Harbiy psixologiya bo'yicha **nazariy va ilmiy adabiyotlar** tahlili.

Bugungi kunda harbiy xizmatchilarning psixologik holatini barqarorlashtirish, ularnimng bjangovar tayyorgarligini oshirish va stressga qarshi chidamliligini ta’minlash muhim ro’l o’ynaydi. Bu yondashuv nazariy va amaliyotni quyidagilar o’z ichiga oladi:

1. Psixologik xizmatning vazifalari; harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini tahlil qilish, ijtimoiy-psixologik muhitni boshqarish, shaxsiy va jamoaviy psixologik farovonlikni ta’minlasg asosiy maqsad hisoblanadi. Bu maqsadlarni amalga oshirishda psixologiya, pedagogika, sotsalogiya va boshqa ijtimoiy fanlardan foydalaniladi.

2. Psixodiagnostika; harbiy xizmatchilarni psixologik sinovlardan o’tkazish, ularning shaxsiy xususiyatlar, stress va zo’riqishga qarshi turish qobiliyatini baholash muhumdir. Zamonaviy psixodiagnostika texnikalar, testlar va texnologiyalardan foydalanish bugungi kun talabi hisoblanadi.

3. Psixologik maslahat va terapevtik yondashuvlar; harbiy xizmatning o’ziga xos sharoitlariga moslashtiriligan psixologik maslahatlar va terapevtik usullar joriy qilinadi. Bu usullar harbiylarning psixologik salomatligini saqlash va rivojlantirishga xizmat qiladi.

4. Psixologik tayyorgarlik; harbiylar jangovar holatlarda stressga chidamli bo’lish va ruhiy barqarorligini ta’minlash uchun maxsus treninglar o’tkaziladi. Bu

tayyorgarliklarda jismoniy, aqliy va ruhiy barqarorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar amalga oshiriladi.

5. Innovatsion texnologiyalar; zamonaviy axbarot texnologiyalari va virtual texnologiyalaridan foydalanish orqali jangovar holatlar, stress sharoitlarni modellashtirish va ularga moslashish usullari ishlab chiqiladi. Misol uchun virtual simulyatorlar yordamida harbiy xizmatchilarning ruhiy bardoshligi sinovdan o'tkaziladi. Mana shunday yondashuvlarda psixologik xizmatning harbiylar uchun eng yuqori darajada individual yondashuvlar hamda ilg'or texnologiyalar bilan qo'llab-quvvatlash ko'zda tutiladi. Shuningdek, samarali psixologik xizmat jangovar vaziyatlarda ham barqarorlikni ta'minlashga yordam beradi. Harbiy psixologiyaning alohida tarmog'i sifatida XX asr boshlarida shakillangan. Tabiiyki, o'tmishdagi Qurolli Kuchlar bilan zamonaviy armiya o'rtasida juda katta farq bor. Sohibqiron Amir Temur o'z davrida shaxsiy tarkib orasida mard, aqlli askarlarini doimi tanlab olib ularga har tomonlama yordam ko'rsatgan va o'stirgan. Bugungi kunga kelib harbiy qism xizmatchilari va bo'lajak ofitserlarga malakali harbiy psixologlar tomonidan harbiy xizmat samaradorligini oshirish bo'yicha bir qancha jangovar, axloqiy-ma'rifiy tayyorgarligiga erishilmoqda. Bugungi kunda Jamoat Xavfsizlik universitetining bakalaviriat bosqichida "xizmat faoliyatini tarbiyaviy-psixologik ta'minlash mutaxassisligi" yo'nalishi tashkil qilingan. Demak, oliy harbiy ta'lim muassasalarda va harbiy qismlarda psixologiya tizimi deyarli shakillangan. Shuni ta'kidlash joizki, yurtimizda markazlashgan psixologik ta'lim muassasalari tarkibida psixologik xizmatlar uchun maxsus bo'limlar hamda markazlar tashkilo qilindi. Harbiy xizmatchilar muntazam ravishda psixologik sinovlar olib borilmoqda. Bo'lajak ofitserlarimiz uchun hamda harbiy xizmatchilarimiz uchun maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlari ishlab chiqildi.

Harbiy ta'lim va harbiy qismlarda psixologiyani rivojlantirish bo'yicha quyidagi takliflar berib o'tmoqchiman:

1. Stress va boshqa ko'nikmalarini oshirish; bunda harbiy xizmatchilarning stressini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish uchun muntazam ravishda treninglar

o'tkazilishgi, stressni kamaytirishga yordam beradigan texnikalar, masalan, meditatsiya va nafas olish mashgqalarini o'rgatish.

2. Psixologik tayyorgarlik dasturlari; jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda psixologik tayyorgarlik dasturlarini joriy etish kerak. Bunda harbiy xizmatchilarning jangovar vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini oshiradi.

3. Harbiy xizmatchilar uchun psixologik maslahat markazlari; harbiylarning oilaviy va shaxsiy muammolariga yordam beradigan maslahat xizmatlarini tashkil qilish.

4. Psixologik faravonlikni monitoring qilish; harbiy xizmatchilarning psixologik holatini muntazam ravishda baholab turish hamda anonym so'rovlar va testlardan foydalanish.

5. Motivatsiyani oshirish dasturlari; bunda harbiylar orasida psixologik rag'batlantiruvchi tadbirlar o'tkazish va ularni ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash. Bu takliflar harbiy xizmatchilar salomatligini va ularning xizmatdagi samaradorligini oshirishga yordam beradi.

Axloqiy va psixologik qo'llab-quvvatlash bilan hal qilinadigan vazifalar, chora-tadbirlar majmuasi sifatida axloqiy va psixologik holat va axloqiy va psixologik tayyorgarlik kabi tushunchalarni o'z ichiga oladi.

Axloqiy va psixologik holat-individual aqliy jarayonlarning yo'nalishi va dinamikasini, harbiy jamoadagi psixologik (shaxslararo) munosabatlarni, ommaviy ijtimoiy va psixologik hodisalarni tavsiflovchi shaxs, jamiyat guruhining sifat aniqligi. Qurolli kuchlarda shaxsiy tarkibning axloqiy va psixologik holati harbiy xizmatchilarning harbiy burchga bo'lgan munosabati, ularning tinchlik davrida xizmat vazifalarini ongli ravishda, faol va mas'uliyat bilan bajarishga tayyorligi va qobiliyatining ifodasidir.urush sharoitida jangovar vazifalar[4].

Axloqiy va psixologik tayyorgarlik (psixologik tayyorgarlik[3]) — harbiy xizmatchilar bilan ularni jangovar harakatlarda ishtirok etishga va tinchlik va urush

davrida qo'yilgan jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarishga axloqiy va psixologik jihatdan tayyorlash maqsadida o'tkaziladigan tadbirlar tizimi[1].

Safarbarlik ta'siri (motivatsiya) — bu harbiy xizmatchining jangga kirishga tayyorligi, g'alaba qozonish istagi, jang samaradorligi uchun javobgarlik hissini namoyon etishdan iborat bo'lgan axloqiy va psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadlaridan biridir. Safarbarlik ta'siri, shuningdek, harbiy xizmatchiga jangovar vazifani hal qilishga diqqatni jamlashga imkon beradigan va jangovar muhitda yuzaga keladigan o'z-o'zini himoya qilish instinkti bilan bog'liq turli xil qo'rquvlarni engishga yordam beradigan ruhiy zo'riqishning kuchayishi bilan ifodalanadi ("tank qo'rquvi"," samolyot qo'rquvi"," balandlikdan qo'rqish"," suvdan qo'rqish " va boshqalar), bu harakatlar va qat'iyatni harbiy xizmatchi.

Axloqiy va psixologik qo'llab-quvvatlash axloqiy va psixologik tayyorgarlikni amalga oshirish uchun sharoit yaratadi, natijada harbiy xizmatchilarning axloqiy va psixologik holatini belgilangan jangovar vazifalarni bajarish uchun zarur talablarga olib keladi

Xulosa qilib aytganda, harbiylik kasbi eng sharafli kasblardan biri hisoblanadi. Harbiy kadrlarni tayyorlash borasida moslashuvchanlikni sindirish, psixologik jihatdan bilimlarini yanada oshirishni oldiga maqsad sifatida qo'yiladi. Ularni harbiy vatanparvarlik ruhida shakillantirishda harbiy xizmatchilarimizning o'z kasbiga hamda oilasiga munosabatlarini mustahkamlashga yordam beradi. Negaki milliy armiyamizga yetuk, bilimli hamda har taraflama shakillangan jasur harbiylarimiz tirgakdir.Komandir o'z bo'ysunuvchilariga jangovar vaziyatlarda qanday salbiy omillar ta'sir etishini aniqlab olishi va ushbu omillar ustidan ishlashi kerak. Harbiy xizmatchini chidamliligi to'g'risida so'z yuritar ekanmiz, jangovar vaziyatlarda ularning shayligiga salbiy ta'sir etuvchi omillardan biri bo'lgan uyqusizlikni ta'sirini ko'rib chiqamiz. Ushbu jadvalni harbiy psixologlar tomonidan olib borilgan tadqidotlardan foydalanib tuzilgan.

Urush bor ekan, unda dushman bor. Demak dushman bilan to‘qnashuv muqarrar, uni yengish uchun tezda to‘g‘ri qaror chiqarib, harakatlarni amalga oshirish muhim. Urushda oddiy yagona qoida mavjud: “Agar sen dushmanni o‘ldirmasang, dushman seni o‘ldiradi” Hozirgi zamonaviy jangovar harakatlar shaxsiy tarkibda axloqiy-ruhiy va jangovar sifatlarni shakllantirishni talab qiladi. Jangovar harakatlarning shiddatli oqimi, sharoitlarning keskin o‘zgarishlari har bir daqiqa va soniyaning qatiy hisobini olishini toqazo etadi. Jangovar harakatlarda psixologik tayyorgarlik ishlarini olib borishda ularni mohiyatini anglab, shakl va uslublarini qo‘llashni bilish lozim. Janchilarda yuqori darajadagi ma’naviy-axloqiy, ruhiy, siyosiy sifatlarini shakllantirish ularda Vatanga bo‘lgan muhabbat his tuyg‘ularini uyg‘otishdan iboratdir. Yuqorida ta’kidlangan jangovar fazilatlar esa harbiy xizmatchilarda puxta tashkil etilgan jangovar tayyorgarlik va tarbiyaviy ishlar bor bo‘linmada sifatli tarbiyalanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Prezident Shavkat Mirziyoyevning Xavfsizlik Kengashining kengaytirilgan majlisidagi nutqi. 2018 yili 10 yanvar. – Vatanparvar gazetasi, 2018 yil 14-yanvar.
2. Mirabdullayeva Sh.A. Jangovar vaziyatlarda harbiy xizmatchilar faoliyatining psixologik xususiyatlari. – T.: QK Akademiyasi, 2017. – 80 b.
3. Nasriddinov Ch.R. Harbiy psixologiya. –T.: Fan, 2004. – 177 b.
4. Тарас А.Е., Сельченок К.В. Психология экстремальных ситуаций. Библиотека практической психологии. – М.: АСТ. – 473 с.