



## HARBIY TA'LIM JARAYONIDA PSIXOLOGIK ZO'RIQISHLAR: NAZARIY ASOSLARI, OQIBATLAR VA BOSHQARUV MEXANIZMLARI

**F.f.n., dotsent Dilnavoz Xoliqova**

**O'zbekiston Respublikasi harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti Qurolli  
Quchlar harbiy pedagoglarini tayyorlash va malakasini oshirish markazi dotsenti**

**Annotatsiya:** Maqola harbiy ta'lim muassasalarida kursantlar va tinglovchilarning psixologik zo'riqishlarini tahlil qilishga qaratilgan. Unda zo'riqishlarning nazariy-metodologik asoslari (Sele, Lazarus), ularning harbiy xizmatchi shaxsiga ko'rsatadigan salbiy va ijobiy ta'siri qiyosiy o'rganiladi. AQSh, Rossiya va O'zbekiston harbiy psixologiya maktablarining stressni boshqarishga oid yondashuvlari qiyosiy tahlil qilinib, zo'riqishlarni bartaraf etishning zamonaviy kompleks mexanizmlari taklif etiladi. Tadqiqotning maqsadi — ruhan barqaror, jangovar tayyorgarlikka ega bo'lgan yuqori malakali harbiy kadrlarni tayyorlash uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar ishlab chiqishdir.

**Kalit so'zlar:** Psixologik zo'riqish, harbiy stress, distress, eustress, ruhiy chidamlilik, kognitiv baholash, debriefing, qiyosiy tahlil.

### Kirish

Harbiy ta'lim tizimi nafaqat bilim va ko'nikmalarni, balki ekstremal sharoitlarda samarali harakat qila oladigan psixologik tayyorgarlikni ham shakllantirishni talab qiladi. Bu jarayon kursant uchun doimiy va yuqori darajadagi psixologik zo'riqish bilan bog'liq. Jahon harbiy psixologiyasida bu muammoga katta e'tibor qaratiladi, chunki RUHIY boshqarish – jangovar qobiliyatni saqlashning asosiy shartidir [1].

Muammoning dolzarbligi: Global xavfsizlikdagi o'zgarishlar, gibrid urushlar va axborot zo'riqishi fonida harbiy xizmatchining psixik barqarorligiga bo'lgan talab oshmoqda. Shu sababli, harbiy ta'lim jarayonida yuzaga keladigan zo'riqishlarning nazariy asoslarini chuqur o'rganish va amaliy boshqarish mexanizmlarini takomillashtirish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Ushbu mavzu jahon psixologiyasida, jumladan harbiy psixologiya fonida juda keng o'rganilgan. Zo'riqish (stress) tushunchasining ilmiy asosi bir nechta nazariyalarga bog'liq. Ulardan biri - Xans Selening fiziologik yondashuvi. X. Selening "Umumiy moslashuv sindromi" (GAS) nazariyasiga ko'ra, zo'riqishning 3 bosqichi mavjud: ogohlantirish,



qarshilik va charchoq (tugash) [3]. Harbiy ta'limda kursantlar ko'pincha qarshilik bosqichida bo'ladilar, bu esa organizm resurslarining tez tugashiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, Eustress (moslashuvga yordam beruvchi ijobiy stress) va Distress (zararli stress) tushunchalari harbiy ta'lim jarayonini maqsadli tashkil etishda asosiy tushunchalar hisoblanadi [5].

Keyingi yondashuv - Richard Lazarus taklif etgan va tajribalar olib borgan - kognitiv yondashuv. R. Lazarusning "Kognitiv baholash" nazariyasi zo'riqish insonning vaziyatni qanday qabul qilishiga bog'liq ekanligini ta'kidlaydi. Harbiy ta'limdagi bir xil yuklama turli kursantlar tomonidan turlicha (xavfli yoki chaqiriq sifatida) baholanadi. Bu nazariya psixologik yordamda o'zini-o'zi boshqarish va ijobiy fikrlash usullarining muhimligini asoslaydi [4].

Harbiy ta'limda zo'riqish manbalari - jismoniy, ruhiy, kognitiv bo'lishidan qat'iy nazar, ular o'zaro bog'liq bo'lib, kompleks xarakterga egadir.

Jangovar mashqlar va o'quv yuklamalarining yuqori intensivligi nafaqat jismoniy charchoqni, balki kognitiv charchoqni ham keltirib chiqaradi. Uyquning surunkali yetishmasligi (deprivatsiya) tafakkur tezligini, diqqatni va eng muhimi, hayotiy qaror qabul qilish qobiliyatini keskin pasaytiradi.

Kursantning mutlaqo yangi, qat'iy ierarxiyalı muhitga tushishi, shaxsiy hayot va oila bilan aloqaning keskin cheklanishi ijtimoiy deprivatsiyaga olib keladi. Bu holat ayniqsa moslashuv davrida yolg'izlik va tashvish hislarini kuchaytiradi. Salbiy ijtimoiy muhit (masalan, nosog'lom munosabatlar) eng kuchli distress manbaiga aylanishi ham mumkin.

Harbiy kasbdagi har bir qarorning og'ir oqibatlarga olib kelishi mumkinligi haqidagi tushuncha yosh kursantga katta mas'uliyat yukini yuklaydi. Bu yuklama boshqaruv (rahbarlik) ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida o'ziga ishonchsizlik va qaror qabul qilishdan qo'rqish kabi psixologik to'siqlarni keltirib chiqarishi mumkin[2].

| Ta'sir tomonlari | Salbiy oqibati                                                                     | Ijobiy tomonlari                                                                              |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psixologik       | Depressiya, suitsidal moyillik, agressiv xulq-atvor, emotsional "kuyish" sindromi. | Yuqori ruhiy chidamlilik, hissiy barqarorlik, o'zini-o'zi samarali nazorat qilish qobiliyati. |
| Fiziologik       | Surunkali kasalliklarning (gipertoniya, oshqozon yarasi)                           | Organizm resurslarining optimal safarbarligi, jismoniy faollik va chidamlilikning oshishi.    |



|        |                                                                                                       |                                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        | rivojlanishi, uzoq davom etuvchi uyqusizlik.                                                          |                                                                                                |
| Kasbiy | O'quv dasturlarini uddalay olmaslik, mashg'ulotlarni tashlab ketish, noto'g'ri qarorlar qabul qilish. | Maqsadga intilish, qat'iyat, tezkor va aniq harakat qilish qobiliyati, yuqori professionalizm. |

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agar zo'riqish nazorat qilinsa kursantning jangovar tayyorgarlik koeffitsientini oshiruvchi asosiy faktorga aylanishi mumkin, aksincha nazoratsiz distress harbiy xizmatchining sog'lig'iga jiddiy xavf tug'diradi va kasbiy qiziqishlarini so'ndirib, sohadan bezdiradi.

Harbiy ta'limdagi zo'riqishlarni bartaraf etish usullari turli davlatlar harbiy tizimlarida turlicha qo'llaniladi. Ammo harbiy psixologiyada umumiy yondashuvlar ham bor. Masalan, AQSh Qurolli Kuchlarida asosiy e'tibor Chidamlilikni rivojlantirish treninglariga (Resilience Training) qaratilgan. Bu treninglar Lazarusning kognitiv nazariyasiga asoslanib, shaxsning vaziyatni qabul qilish usulini o'zgartirishga, stressni o'sish imkoniyati sifatida baholashga o'rgatadi. Shuningdek, Critical Incident Stress Debriefing (CISD) — jiddiy voqealardan keyingi tezkor psixologik yordam tizimi faol ishlaydi[7].

Rossiya Qurolli Kuchlarida esa an'anaviy yondashuvdan foydalaniladi. Bunda asosann axloqiy-psixologik tayyorgarlik orqali iroda kuchini shakllantirishga, shuningdek, autogen mashg'ulotlar (Y. Shuls) va professional tanlov sinovlariga tayanadi. Bundan asosiy maqsad – harbiy xizmatchining psixologik chidamliligini oshirishdir[1].

Demak, xalqaro tajribalarga asoslanib aytish mumkinki, zo'riqishlarni boshqarishda ikki asosiy yo'nalishni birlashtirish – asosiy psixofiziologik tiklanish (yetarli dam olish, relaksatsiya) va kognitiv qayta qurish (vaziyatga munosabatni o'zgartirish, stressni yengish strategiyalarini o'rgatish) samarali natija berishi mumkin.

Harbiy ta'limda psixologik zo'riqishlarning salbiy oqibatlarini kamaytirish uchun quyidagi kompleks chora-tadbirlar taklif etiladi:

treninglar: An'anaviy jismoniy va o'quv yuklamalariga kognitiv-hulqiy treninglarni – o'zini-o'zi nazorat qilish, hissiy intellektni rivojlantirish kabilarni kiritish;

psixologik monitoring: stress darajasini muntazam ravishda individual diagnostika qilish (masalan, uyqu va charchoq darajasini kuzatish kabi) va xavf guruhidagi kursantlarga maqsadli yordam ko'rsatish;



relaksatsiya va tiklanish muhlati: qat'iy kun tartibida "tiklanish soatlari"ni (chuqur nafas olish, meditatif mashqlar uchun vaqt) ajratish.

agar zarurat bo'lsa debriefingdan foydalanish: har bir o'ta og'ir mashq yoki sinovdan so'ng kursantlar guruhi bilan majburiy psixologik debriefing o'tkazish[6].

#### Xulosa

Harbiy ta'limdagi psixologik zo'riqishlar – bu inson psixikasining barqarorlik chegarasini sinovchi, ammo kelajakdagi harbiy mutaxassis uchun ruhiy immunitetni shakllantiruvchi kalit mexanizmdir. Zo'riqishlarning nazariy-metodologik tahlili shuni ko'rsatadiki, qo'mondonlik va psixologlarning asosiy vazifasi distressga yo'l qo'ymaslik va kursantlarni eustress holatida saqlab, ularning moslashuv potensialini maksimal darajada oshirishdan iborat. Xalqaro tajribadan kelib chiqqan holda, shaxsiy o'zini-o'zi boshqarish va tizimli psixologik qo'llab-quvvatlashni birlashtirgan kompleks yondashuvgina ruhan barqaror va jangovar tayyorgarlikka ega kadrlarni tayyorlashga imkon beradi, degan xulosaga kelish mumkin.

#### Adabiyotlar ro'yxati:

1. Абдурахманов Р.А. и др. Военная психология: методология, теория, практика Учебно-методическое пособие. – М. Военный университет. 1996. – 302с.
2. Ф. Е. Василюк. Психология переживания. Monografiya. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
3. E.G'oziyev. Umumiy psixologiya. – T. O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010. – 544 б.
4. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
5. Selye H. The Stress of Life. – New York: McGraw-Hill, 1956.
6. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York: Springer, 1984.
7. Rossi A., Scola D. Military Psychology: A Study of Stress and Resilience in the Armed Forces. – Italy.