

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА ҲИССИЙ-ИРОДАВИЙ ФАЗИЛАТЛАРИНИ ШАКИЛЛАНТИРИШНИНГ АҲАМИЯТИ

*Ўзбекистон Республикаси Қуролли Қучлари Академияси
Миллий ифтихор ва ҳарбий ватанпарварлик кафедраси ўқитувчиси
подполковник Эгамов Элнур Эсон ўғли*

Аннотация: Мазкур мақолада ҳарбий хизматчиларда ҳиссий-иродавий барқарорлик нималарда намоён бўлиши тўғрисида ҳамда ҳарбий хизматчиларнинг ҳаётида, қўйилган жанговар вазифаларни бажаришда ҳиссий-иродавий барқарорлик фазилатларини шакиллантиришнинг аҳамияти тўғрисида баён этилган.

Калит сўзлар: Ҳиссий-иродавий барқарорлик, экстремал вазиятлар, психологик муҳит, ҳис-туйғулар, фавқулодда ҳодисалар, жисмоний қийинчиликлар, мотивлар, руҳий бошқариш, релаксация, визуаллаштириш, ўзини-ўзи ишонтириш, жисмоний чиниқиш.

Ҳиссий-иродавий барқарорлик ҳарбий хизматчиларнинг касбий фаолиятига психологик жиҳатдан тайёрлигини кўрсатувчи аломатлардан бири сифатида қараш мумкин. *Ҳиссий-иродавий барқарорлик деганда*, мураккаб вазиятларда ҳарбий хизматчилар томонидан уларга юклатилган вазифаларни муваффақиятли бажариш учун қулай бўлган психик ҳолатни сақлаш қобилияти тушунилади.

Ҳиссий-иродавий барқарорлик қуйидагиларда намоён бўлади:

- экстремал вазиятларда ҳарбий хизматчилар ҳаракатларининг самарадорлигини пасайтирувчи ва ноаниқликлар, адашишлар туғдирувчи психологик реакцияларнинг йўқлиги;

- психологик жиҳатдан мураккаб бўлган шароитларда касбий ҳаракатларни беҳато бажариш машқини олганлик;

- касбий зийракликни сақлаш, таваккалчилик, хавф-хатар, кутилмаган вазиятларга нисбатан оқилона эҳтиёткорлик ва диққатни намоёиш этиш;

- хизмат вазифаларни қатъий, қонуний юритишга салбий таъсир этишга ҳаракат қиладиган шахсларнинг руҳий таъсирга берилмаслик;

- психологик жиҳатдан мураккаб, низоли, вазиятларда ўзини йўқотмаслик.

Ҳарбий хизматчилар фаолиятининг ҳозирги шароитида улар бажарадиган ишнинг муваффақияти, ҳарбий хизматчиларнинг биргаликда бажарадиган меҳнатнинг самарадорлиги, жамоадаги психологик муҳит кўп жиҳатдан ўз ҳаракатларини бошқара олиш, ҳис-туйғуларини жиловлай олиш, кайфиятини назорат қила олиш, вазиятнинг ва атрофдагиларнинг талаблари билан ҳисоблашиш қобилиятига боғлиқ. Ҳарбий хизматчилар учун ўзини аниқ назорат

қилишда, ирода, тезкор қарорлар қабул қилиш, хизмат мажбуриятларини, ҳатти-ҳаракатларини ва ҳис-туйғуларини бошқара олиш қобилиятлари айниқса зарур.

Ўзини бошқариш орқали ҳиссий асабийлашишни йўқ қилиш, кўрқиш ва ишончсизлик ҳиссини тарқатиш, диққатни бир нуқтага қаратиш ва бутун кучни қўйилган вазифани бажаришга сафарбар этиш, ҳарбий хизматчиларнинг жуда муҳим хислати эканлиги ҳеч кимда шубҳа туғдирмайди. Хавфли, баъзан эса ҳаётга таҳдид солувчи вазиятларда тез-тез бўлиш ҳарбий хизматчилардан ўзини тута олишни, мураккаб вазиятни зудлик билан баҳолаш ва энг мақбул қарорларга келиш қобилиятини эгаллашни талаб этади, бу эса қўйилган вазифани самаралироқ бажаришга ҳамда ҳарбий хизматчилар орасида фавқулодда ҳодисалар ва касбий фаолиятнинг бажарилмай қолмаслигига ёрдам беради.

Ҳарбий хизматчиларнинг ўз руҳий ҳолатини ва ҳаракатларини бошқара олмаслиги салбий, кўпинча эса ўзи учун ҳам, атрофдагилар учун ҳам оғир оқибатларга олиб келади. Ўз ҳаракатларини бошқара олмаслик шахснинг шароитга ижтимоий-психологик мослашиш қобилиятини пасайтиради, унинг ҳаётий салоҳиятини рўёбга чиқариш йўлидаги жиддий тўсиқ бўлади.

Ҳарбий хизматчиларга ҳар куни турли (кўпинча стресс хусусиятига эга бўлган) омиллар таъсир этади. Бу эса, ўз навбатида, чарчаш, ҳолдан тойиш, турли салбий-ҳиссий ҳолатларнинг юзага келиши, касбий хизмат фаолиятидаги камчиликларга олиб келади.

Ҳарбий хизматчиларнинг хизмат жараёнида ўз ҳолатини бошқариш учун зарур бўладиган вазиятлар тез-тез юзага келади. Психологик ва жисмоний қийинчиликлар ҳаддан ташқари кўп бўлганда, бунинг устига ўз ҳатти-ҳаракатларини ёмон бошқарганда, ҳаддан ташқари асабийлашиш юзага келади. Бу эса фаолият самарадорлигини пасайтиради ва унинг нотўғри ташкил этилишига, хизматда жиддий хато ва камчиликларга олиб келиши мумкин. Бундай вазиятларнинг такрорланиши кўпинча муваффақиятсизликка, пировардида, ўзига бўлган ишончнинг йўқолишига, руҳий сиқилишларга олиб келади.

Масалан, ўтказилган тадқиқотлар натижаси, ҳарбий хизматчиларнинг 30 % уйқусининг бузилишидан шикоят қиладилар, 70 % дан кўпроғи невротик ҳолат кўринишларининг бир неча аломатлари борлигини таъкидлаганлар. Бу аломатлар иш кунининг охирига борганда чарчаш (70%), диққатнинг пасайиши (30%), тажанглик (10%), бош оғриғи (10%), уйқучанлик ва дармонсизлик (10%)ларда намоён бўлади.

Шу сабабли ҳарбий хизматчиларнинг ҳиссий-иродавий ўзини-ўзи бошқариш йўллари ва усулларини эгаллашлари бугунги кунда жуда долзарб вазифадир. Хизмат фаолиятида асаблари мустаҳкамроқ бўлган, рақиб (душман) билан курашишга яхшироқ шайлана оладиган, нафақат жисмоний ва ақлий

имкониятларидан оқилона фойдалана оладиган, балки, асабий-руҳий фаоллигини мақбул даражада сақлай оладиган, хизмат фаолиятининг мураккаб вазиятларида ўзининг иродавий фаоллигини намоён қила оладиган ҳарбий хизматчилар кўпроқ муваффақиятни қўлга киритадилар.

Ҳиссий-иродавий ўзини-ўзи бошқаришнинг асосий мақсади, ҳарбий хизматчиларнинг ўз ички имкониятларидан оптимал фойдаланишига, унинг ижодий салоҳияти очилишига, касбий хислатлари ҳамда қобилиятлари кенг ва самарали намоён бўлишига ёрдам берадиган алоҳида руҳий ҳолатларни шакллантиришдан иборат. Шундай қилиб, ўз организмда юз бераётган жараёнларни мустақил равишда фаол ўзгартириш ва уларни (муайян доирада) бошқариш имконияти катта аҳамиятга эга. Ўзини-ўзи бошқариш орқали қисқа вақтга вазиятдан келиб чиқиб, руҳий жараёнларни фаоллаштириш ёки секинлаштириш, шунингдек, бажариладиган фаолиятни тайёрлаш сифатини ва унинг самарадорлигини ошириш мумкин.

Ўзини-ўзи бошқариш усулининг турли шакллари ёрдамида билиш жараёнларига ҳам, мотивацион жараёнларга ҳам таъсир этиш, мотивларнинг амалийлигини кўтариш (масалан, бир тахлитдаги ишни бажаришдан ҳосил бўладиган чарчаш ҳислари билан кечадиган зўриқишлар чоғида). Бу ҳарбий хизматчиларнинг фаолиятида, натижага дарҳол эришиш мумкин бўлмаганда (баъзан душманни ойлаб, йиллаб ҳужумини қайтариш ва қидириш мумкин), ҳарбий хизматчилар учун таваккалли ёки хавфли туюлган вазиятларда, шунингдек, экстремал шароитларда иш қобилиятини вазифани бажаришга сафарбар этишда жуда муҳим рол ўйнайди.

Умуман олганда, психологик жиҳатдан ўзини-ўзи бошқариш икки мақсадли “установка”га эга: *бир томондан*, хизмат фаолиятини муваффақиятли бажариш учун ҳар томонлама қулай психологик шарт-шароит яратиш; *бошқа томондан*, дам олишга ўтишни енгиллаштириш. Бунда катта тажриба натижасида ҳарбий хизматчининг ўзи топган оддий психологик бошқарув усуллари (*«сода»* руҳий бошқариш) илмий асосланган машқли усулларни эгаллашдан фарқлаш лозим. *Руҳий бошқариш машқли усуллари эгаллаш деганда*, одатда, автоном, яъни оддий воситалар билан ихтиёрий бошқариб бўлмайдиган жараёнларни мақсадли ўзгартириш тушунилади. Кутилган натижага фақат режали равишда такрорлаб бориладиган машқлар орқали эришилади.

Ўз руҳиятини бошқаришнинг моҳияти шундаки, инсон ўзининг руҳий ҳолатига ва бутун организмга таъсир кўрсатиш учун атроф муҳит билан мулоқотда бўлиш ва ўз организмни билиш жараёнида тўпланадиган ҳис-туйғуларини мунтазам машқлар предметига айлантиради.

Ҳиссий-иродавий машқлар ёрдамида руҳий ўзини-ўзи бошқариш организмнинг фаолият кўрсатишига доир доимий қайтма алоқа принципга

асосланади. Ушбу сигналлар табақалашган тарзда идрок қилиниши ва ҳиссий-иродавий машқлар дастурининг мазмунига (ички эркинлик ҳиссини, кескинлик, зўриқиш, бўшашиш каби ҳис-туйғуларини машқ қилдириш) асос яратиши мумкин.

Умуман, ҳар бир соғлом, меҳнатга қобилиятли ҳарбий хизматчи ўзини-ўзи бошқариш усуллари эгаллаши мумкин. Аммо, бунда ҳиссий-иродавий ўзини-ўзи бошқариш усулларида фойдаланиш самарадорлигини пасайтирувчи бир қатор омиллар мавжуд эканлигини инобатга олиш зарур.

Улар орасида қуйидагиларни ажратиб кўрсатиш мумкин:

- ҳарбий хизматчиларнинг мазкур машқларни бажаришга муносабати (унинг психологик тайёргарлиги). Ўзига ортиқча ишониш муваффақиятга эришишга халал беради. Истакнинг ўзи эса натижа бермайди, бунга, мунтазам ишлаш, сабр-тоқат, ирода зарур;

- машқларнинг дастлабки босқичида эришилган муваффақият машқ қилувчини, унинг машғулотларга муносабатида нотўғри йўналиш бериши, ўзига ортиқча ишонишига ва қийинчиликларни енга олмайдиган бўлиб қолишига олиб келиши мумкин;

- ўзини машқ қилдиришнинг ёмон шароитлари. Халақит берувчи ташқи омилларни йўқ қилувчи, ўзини бўш қўйишга ёрдам берувчи хотиржам шароит яратиш керак. Руҳий бошқарув усуллари эгаллаб борган сари хизмат фаолиятининг ҳақиқий шароитларида машқ қилишга ўтиш мумкин.

- ҳарбий хизматчиларнинг индивидуал хусусиятларига мос келмайдиган ўзини-ўзи бошқариш усулини нотўғри танлаш, шу боис, руҳиятни бошқарувчи воситалар катта эҳтиёткорлик билан, уларнинг самарадорлигини доимий назорат қилган ҳолда танланиши керак.

Ҳиссий-иродавий ўзини-ўзи бошқариш жараёни **3 та асосий принципга** таянади яъни:

- релаксация;
- визуаллаштириш;
- ўзини-ўзи ишонтириш.

Релаксация – принципнинг моҳиятини тана ва руҳнинг биргаликда ишлашга тайёрланиши ташкил этади. Айнан, релаксация пайтида ўз ички овозингизни эшитиш ҳамда ўз организмгиз ва тафаккур фаолиятингизнинг алоқасини ҳис этишингиз мумкин. Релаксация ёки бўшашиш тана ва руҳни кераксиз зўриқишдан ҳамда одамни бўшаштириб юборадиган жиҳатлардан озод қилишни билдиради, у инсонга фойдали психологик ва физиологик таъсир кўрсатади. Бу ўзаро таъсир кўрсатувчи жараён, унда мия хотиржамлашгани сайин тана бўшашади, тана бўшашгани сайин мия хотиржам бўла боради.

Визуаллаштириш - интиутив тафаккур онга кириб боришнинг турли

йўлларидадан фойдаланади. Асосийси, манзара ҳосил қилиш ёки миянгизда образларни гавдалантириш йўлидир. *Визуаллаштириш* - йўналган тасаввурни эшитиш, кўриш, ҳид билиш, таъм билиш, тери билан сезиш сезгилари ҳамда уларнинг комбинациялари ёрдамида фаоллаштиришнинг турли усулларини билдиради. Аслида, инсон мияси объектив олам образларига ҳам, онгда юзага келадиган образларга ҳам бир хилда жавоб беради. Шу боис, визуаллаштириш кўникмалари инсонга ўз ички имкониятларидан яхшироқ фойдаланиш, руҳий жараёнларнинг кечишини фаоллаштириш имконини беради.

Ўзини-ўзи ишонтириш - принципнинг моҳияти шундаки, биз ўзини-ўзи ишонтириш ёрдамида ички образларимизни онгимизда акс садо сифатида бир неча марта такрорланадиган сўзлар билан ифодалаймиз. Ўзининг ички кучи ва қўллаб-қувватланиши билан тўлган бу сўзлар ҳис-туйғулар даражасида чуқур қабул қилинади. Бундай ички акс-садони «*Мен бунга қила оламан*» сўзларида намоён бўладиган муносабат, ният ва майл сифатида ифодалаш мумкин. Ўзини-ўзи ишонтириш муваффақиятга эришиш мумкинлиги ҳақида биринчи шахс номидан ҳозирги замонда ифодаланган аниқ таъкиддир. Инсоннинг ўзига қарата айтган сўзлари ўз мақсадларига эриша олишига бўлган ишончини кучайтиради ва қайси йўналишда ҳаракат қилиш кераклигини кўрсатади. Бу сўзлар мияни мақсадга эришиш борасида ишлашга ва бунда фаол иштирок этишга мажбур қилади. Ўзини-ўзи ишонтириш образларни сўзда ифодалашга имкон берувчи фаол мойилликдир.

Ҳозирда руҳий бузилишларга олиб келувчи факторларга қуйидагилар киради:

I. Экзоген факторлар:

- 1) Жисмоний (ҳарорат, нурланиш, радиация, электромагнитли нурланиш);
- 2) Кимёвий (захарлар, алкоголь);
- 3) Механик (бош мия шикастланишлари);
- 4) Биологик (юқумли касалликлар);
- 5) Руҳий (ўта зўриқиш, стресс, зиддиятлар, руҳий шикастланишлар);
- 6) Ижтимоий (кечки сменада ишлаш, ишлаб чиқаришдаги тартибсизликлар, салбий факторларнинг таъсири, иш жойдаги шовқинлар).

II. Эндоген факторлар:

- 1) Генетик (ирсиятга оид);
- 2) Конституционал (мижоз, асаб жараёнларининг ўзига хослиги, марказий асаб системаси);
- 3) Эндокрин факторлар (без функцияларнинг бузилишлари);
- 4) Шахсиятнинг узига хослиги. Касаллик жараёнида катта аҳамиятга эга.

Руҳий касалликларнинг замонавий таснифи:

Ҳозирги даврда руҳий касалликлар 6 та гуруҳга бўлинади:

- 1) *Эндоген руҳий касалликлар* – шизофрения, инволюцион психозлар, ёши ўтиб қолган инволюцион психозлар;
- 2) *Эндоген-органик касалликлар* – эпилепсия, психоз, ирсий органик касалликлар;
- 3) *Экзоген-органик касалликлар* – бош мия шикастланиши, қон томир психози, бош мия натижасида руҳий бузилишлар, юқумли органик касалликлар (мия захми, прогрессив паралич, энцефалитлар, даврий органик психозлар);
- 4) *Экзоген касалликлар* – симптоматик психозлар (соматоген ва юқумли психозлар), токсикоманиялар – алкоголизм, гиёҳвандлик, алкоголли психозлар;
- 5) *Психоген касалликлар* – неврозлар, реактив психозлар;
- 6) *Руҳий ривожланиш патологияси* – психопатия (фёъл-атвор аномалияси, руҳий ривожланишнинг бузилиши), олигофрения - руҳий ривожланишнинг орқада қолиши.

Шу боис ҳарбий хизматчиларда иродавий фазилатлар шакллантириш муҳим аҳамиятга эга. Жумладан, ирода фаолиятнинг ички қийинчиликларни енгишга қаратилган онгли тузилма ва ўз-ўзини бошқариш сифатида энг аввало ўзига, ўз ҳиссиётларига, ҳатти-ҳаракатларига ҳукмронлик қилишдир. Бу ҳукмронлик ҳар хил одамларда ҳар хил бўлиб, иродаси кучли ва иродаси кучсиз дейилади. Иродаси суствликнинг намоён бўлиш доираси худди кучли ироданинг характерли сифатлари каби ранг-барангдир. Иродаси суствликнинг энг қуйи даражаси психика нормаси чегарасидан ташкарида бўлади. Масалан, **Абулия** ва **Апраксия**, шу тоифага киради.

1. *Абулия* - энг оддий, осонгина масалалар бўйича ҳам маълум қарорга келиш қобилияти йўқлигида намоён бўладиган ўта иродасизлик.

2. *Апраксия* - мия шикастланиши натижасида келиб чиқадиган, ҳаракатни мақсадга мувофиқлигининг мураккаб бузилишидир. *Масалан*, қўлини бирор нарсага узатиб, унинг ёнидан ўтказиб юборади ёки пиёлани оғзига эмас елкасига олиб боради, столдаги овқатни олиб ея олмайди. Абулия ва апраксия оғир касалланган одамларга хос, нисбатан кам учрайдиган хасталик.

Ироданинг ижобий фазилатлари жуда хилма-хил ва кўпдир. Қаҳрамонлик, саботлилик, қатъийлик, мустақиллик, ўзини-ўзи тута билишдир. Ироданинг мустақиллиги бошқа кишиларнинг фикрини, уларнинг маслаҳатларини ҳисобга олишда ушбу фикрлар ва маслаҳатларга нисбатан маълум танқидийликни назарда тутади. Қатъийлик каби мустақиллик асосан, иродавий ҳаракатни назорат қилишнинг ички тўхтаб қолишини аниқлайди. Ироданинг мустақиллиги ўжарликка, танбеҳ беришга қарама-қарши бўлади. Иродавий фазилатни баҳолаш кучли ва кучсиз ўлчов билан ифодаланмаслиги керак. Ироданинг

тарбияланганлиги, агар ҳал килувчи бўлмаса ҳам муҳим аҳамиятга эга (ҳар бир ҳаракатни ўз ўрнида, меъёрида қилиш, эҳтиёжни қондириш энг аввало шахснинг ўз индивидуал хусусиятларига боғлиқ).

Иродани мустақил тарбиялаш усуллари ҳам ҳар хил бўлиши мумкин, лекин, уларнинг ҳаммаси қуйидаги шартларга амал қилишни ўз ичига олади:

1. Иродани тарбиялашни нисбатан арзимас қийинчиликларни бартараф этишни одат қилишдан бошлаш керак.

2. Қийинчиликларни ва тўсиқларни бартараф этиш маълум мақсадларга эришиш учун амалга оширилади. Мақсад қанчалик аҳамиятли бўлса, иродавий мотивлар даражаси қанчалик юкори бўлса, киши шунчалик катта қийинчиликларни бартараф этишга қодирдир.

3. Қабул қилинган қарор бажарилиши керак, ҳар гал, қачонки, қарор қабул қилиниб, унинг бажарилиши яна ва яна кечиктирилаверса, кишининг иродаси издан чиқаверади.

4. Ҳар доим узоққа мўлжалланган мақсадни ўз олдига қўйишга одатланиш керак. Қилаётган ишини тугатиб, яна нима билан шуғулланиш режасига эга бўлиш лозим.

5. Мақсадга эришиш учун ўзига зарур шароитларни ярата олишга одатланиш керак. Масалан, ишга киришишдан олдин жой, асбоблар, материал бўлишига эришиш.

6. Режим асосида ишлашни одат қилиш. Сутканинг қайси қисмида нима билан шуғулланиш кишини безовта қилиши керак. Мен нима учун «Ахборот» дастурини кўрмадим? ўзини-ўзи қойиши. Иродали киши - ўз вақтининг чинакам хўжайини, мутасаддиси бўлиши керак.

Хулоса қилиб айтганда, ҳозирги кунда ер юзида бўлаётган ҳарбий-сиёсий вазиятда, ҳарбий хизматчилардан умумий хавфсизликни таъминлаш ва мувозанатга эришиш манфаатлари нуқтаи назаридан, янги мустақил давлатларнинг хавфсизлиги ва барқарор ривожланиш муаммолари улкан аҳамият касб этмоқда. Ер юзида вазият ва кучлар нисбати шиддатли ўзгариб бормоқда. Янги мустақил давлатлар майдонга чиқмоқда. Бу эса ҳозирги кунда давлатлар ва халқларнинг барқарорлигини таъминлаш учун янгича ёндашувларни излаб топишни, ХХI аср мобайнида, хавфсизликнинг янгича моделларини ишлаб чиқишни тобора қаттиқ талаб қилмоқда.

Шу боис, ҳарбий хизматчиларимизни ҳар қандай экстремал ва ностандарт вазиятларда тезкор қарор қабул қила олиши, шунингдек, жанговар вазиятларда ўзининг жанговар қобилияти йўқотмасдан душманга қарши тура оладиган профессионал кадрларни тайёрлашда психологик тайёргарлик жуда катта аҳамиятга эга. Шу билан бир қаторда ҳарбий хизматчиларда ҳиссий-иродавий барқарорлик фазилатларини шакллантириш касбий фаолиятига психологик жиҳатдан тайёрлигини кўрсатувчи аломатлардан бири сифатида қараш мумкин.

Ҳар бир ҳарбий хизматчини психологик тайёрлаш орқали ҳарбий хизмат жараёнида юзага келиши мумкин бўлган салбий ҳолатларни олдини олишга қаратилган психопрофилактик ишларни олиб бориш мақсадга мувофиқдир.