



THE ROLE OF PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN MILITARY EDUCATION: STRATEGIES FOR EFFECTIVE TRAINING AND DEVELOPMENT

Kobilov Javlon Sultonovich¹

Xafizov Turgun Baxriddinovich²

Pulatov Ilhom Mamadaminovich³

Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan

KEYWORDS

Psychological resilience,
Military education, Stress
inoculation training,
Mindfulness practices, Peer
support systems, Training
strategies, Stress management,
Coping mechanisms,
Operational readiness, Holistic
training approach

ABSTRACT

This article examines the crucial role of psychological resilience in military education and explores strategies for its effective development through training programs. Psychological resilience is the capacity to cope with, recover from, and adapt to stress and adversity, which is essential for military personnel facing high-stress environments and challenging operational demands. The study analyzes various methods employed in military training to enhance resilience, including stress inoculation training, mindfulness practices, and peer support systems. By integrating these strategies into the curriculum, military education can better prepare service members to handle the psychological demands of their duties. The findings underscore the importance of a holistic approach to training that includes both physical and psychological components, ultimately leading to improved performance, well-being, and mission success.

2181-2675/© 2024 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.12213787**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Lieutenant Colonel, Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan

² Lieutenant Colonel, Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan

³ Lieutenant Colonel, Academy of the Armed Forces of the Republic of Uzbekistan, Tashkent, Uzbekistan

HARBIY TA'LIMDA PSIXOLOGIK CHIDAMLILIKNING O'RNI: SAMARALI TAYYORGARLIK VA RIVOJLANISH STRATEGIYALARI

KALIT SO'ZLAR/ КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

Psixologik chidamlilik,
Harbiy ta'lim, Stressga
qarshi mashg'ulotlar,
Ehtiyot amaliyotlari,
Tengdoshlarni qo'llab-
quvvatlash tizimlari,
Trening strategiyalari,
Stressni boshqarish, Yengish
mexanizmlari, Operatsion
tayyorgarlik, Yaxlit o'quv
yondashuvi

ANNOTATSIYA/AHHOTACIЯ

Ushbu maqola harbiy ta'limda psixologik chidamlilikning hal qiluvchi rolini o'rganadi va o'quv dasturlari orqali uni samarali rivojlantirish strategiyalarini o'rganadi. Psixologik chidamlilik - bu stress va qiyinchiliklarga dosh berish, ularni tiklash va moslashish qobiliyati bo'lib, bu yuqori stressli muhitga va qiyin operatsion talablarga duch kelgan harbiy xizmatchilar uchun zarurdir. Tadqiqot chidamlilikni oshirish uchun harbiy tayyorgarlikda qo'llaniladigan turli usullarni tahlil qiladi, jumladan, stressni emlash bo'yicha mashg'ulotlar, aqliy amaliyotlar va tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tizimlari. Ushbu strategiyalarni o'quv dasturiga kiritish orqali harbiy ta'lim harbiy xizmatchilarni o'z vazifalarining psixologik talablarini bajarishga yaxshiroq tayyorlashi mumkin. Topilmalar jismoniy va psixologik komponentlarni o'z ichiga olgan mashg'ulotlarga yaxlit yondashuvning muhimligini ta'kidlaydi, natijada samaradorlik, farovonlik va missiya muvaffaqiyatiga olib keladi.

Kirish

Psixologik chidamlilik - bu inqirozni ruhiy yoki hissiy jihatdan engish yoki inqirozdan oldingi holatga tezda qaytish qobiliyati. Xodimlar tez-tez stressli muhit, noaniqlik va potentsial jarohatlarga duchor bo'ladigan harbiylarda chidamlilik nafaqat kerakli xususiyat, balki muhim zaruratdir. Ushbu maqola harbiy ta'limda psixologik chidamlilikning rolini o'rganadi, samarali tayyorgarlik va rivojlanish uchun turli strategiyalarni o'rganadi. Harbiy ta'lim dasturlari chidamlilikni tushunish va kuchaytirish orqali harbiy xizmatchilarni o'z rollariga xos bo'lgan qiyinchiliklarga dosh berishga yaxshiroq tayyorlaydi, natijada ularning ishlashi, farovonligi va operatsion samaradorligini oshiradi.

Harbiy xizmatda psixologik chidamlilikning ahamiyati

Harbiy muhit ekstremal stress, yuqori talablar va bosim ostida tezkor qaror qabul qilish zarurati bilan tavsiflanadi. Psixologik chidamlilik harbiy xizmatchilarga bunday sharoitlarda ruhiy salomatlik va operatsion samaradorlikni saqlashga imkon beradi. Bu individual xususiyatlar, ijtimoiy yordam va kurash strategiyalarining murakkab o'zaro ta'sirini o'z ichiga oladi, ular birgalikda odamlarga stressni boshqarish va qiyinchiliklardan xalos bo'lishga yordam beradi [1]. Chidamlilik ishning tabiati tufayli harbiy sharoitlarda keng tarqalgan TSSB, tashvish va depressiya kabi ruhiy salomatlik muammolarining kamayishiga yordam beradi [2].

Harbiy ta'limda psixologik chidamlilikni shakllantirish strategiyalari

1. Stressga qarshi emlash bo'yicha trening (SIT):

Stressni emlash bo'yicha trening - bu odamlarga stressni bosqichma-bosqich ta'sir qilish va ularga qarshi kurashish mexanizmlarini o'rgatish orqali stressni boshqarishga yordam berish uchun mo'ljallangan kognitiv-xulq-atvorli yondashuv. SIT uch bosqichni o'z ichiga oladi: kontseptsiya, ko'nikmalarni egallash va takrorlash, qo'llash va davom ettirish. Harbiy kontekstda SIT harbiy xizmatchilarga haqiqiy stress omillariga duch kelmasdan oldin stressni boshqarishning samarali usullarini ishlab chiqishda yordam berishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, SIT stressning psixologik ta'sirini sezilarli darajada kamaytiradi va bosim ostida ish faoliyatini yaxshilaydi [3].

2. Mindfulness amaliyotlari:

Ehtiyotkorlik fikrlar, his-tuyg'ular, tana hissiyotlari va atrof-muhit haqida bir lahzalik xabardorlikni saqlashni o'z ichiga oladi. Meditatsiya, yoga va nafas olish mashqlari kabi ongni rivojlantirish amaliyotlari stressni kamaytiradi, hissiy tartibga solishni yaxshilaydi va aqliy ravshanlikni oshiradi. Harbiy tayyorgarlikda e'tiborni jalb qilish xodimlarga o'zini o'zi anglash va stressga bo'lgan munosabatini nazorat qilishni rivojlantirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ongni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar diqqatni, hissiy barqarorlikni va umumiy psixologik farovonlikni yaxshilashga olib kelishi mumkin [4].

3. Tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tizimlari:

Tengdoshlarning ijtimoiy qo'llab-quvvatlashi barqarorlikni oshirishning hal qiluvchi omilidir. Tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tizimlari harbiy qismlarda odamlar tajriba almashishi, o'zaro yordam ko'rsatishi va do'stlik tuyg'usini rivojlantirishi mumkin bo'lgan tarmoqlarni yaratishni o'z ichiga oladi. Ushbu tizimlar rasmiy bo'lishi mumkin, masalan, tuzilgan tengdoshlar uchun maslahat dasturlari yoki norasmiy, masalan, muntazam guruh muhokamalari. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tengdoshlarning kuchli qo'llab-quvvatlashi stress va travma ta'sirini engillashtirishi, engish strategiyalarini yaxshilashi va birliklar ichida umumiy ma'naviyat va birlikni yaxshilashi mumkin [5].

4. Har tomonlama chidamlilik treningi (CRT):

Kompleks chidamlilik treningi turli xil chidamlilikni shakllantirish usullarini, jumladan, jismoniy tayyorgarlik, kognitiv-xulq-atvor strategiyalari va hissiy tartibga solish ko'nikmalarini birlashtirgan integral yondashuvdir. CRT dasturlari yaxlit ta'lim tajribasini taqdim etish orqali chidamlilikning ko'p qirrali xususiyatini hal qilish uchun mo'ljallangan. Ushbu dasturlar ko'pincha muammolarni hal qilish, muloqot qobiliyatlari va moslashuvchan fikrlash modullarini o'z ichiga oladi. Dalillar shuni ko'rsatadiki, CRT umumiy chidamlilikni oshirishi, stress bilan bog'liq simptomlarni

kamaytirishi va individual va birlik ish faoliyatini yaxshilashi mumkin [6].

5. Stsenariy asosidagi trening:

Stsenariy asosidagi mashg'ulotlar nazorat ostidagi muhitda haqiqiy harbiy harakatlar va stress omillarini simulyatsiya qilishni o'z ichiga oladi. Ushbu simulyatsiyalar harbiy xizmatchilarga yuqori bosimli vaziyatlarni hal qilishda mashq qilish va malakalarini oshirish imkonini beradi. Xodimlarni real stsenariylarga ochib berish orqali ular samarali kurashish mexanizmlari va chidamlilik strategiyalarini ishlab chiqishi mumkin. Stsenariy asosidagi treninglar qaror qabul qilish, stressga chidamlilik va haqiqiy missiyalarga psixologik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi [7].

Amalga oshirishdagi muammolar va mulohazalar

1. Resurslarni taqsimlash:

Har tomonlama chidamlilikni o'rgatish dasturlarini amalga oshirish vaqt, xodimlar va moliyaviy sarmoyalarni o'z ichiga olgan katta resurslarni talab qiladi. Ushbu resurslarning mavjudligi va ulardan samarali foydalanishni ta'minlash muhim vazifadir. Harbiy tashkilotlar chidamlilikni o'qitishga ustuvor ahamiyat berishlari va ushbu tashabbuslarni qo'llab-quvvatlash uchun etarli mablag' va ishchi kuchini ajratishlari kerak [8].

2. Madaniy va tashkiliy to'siqlar:

Ko'pincha qattiqqo'llik va o'ziga ishonishni ta'kidlaydigan harbiy madaniyat, ba'zida yordam so'rash va chidamlilik mashg'ulotlarida qatnashish uchun to'siqlar yaratishi mumkin. Ushbu madaniy to'siqlarni bartaraf etish uchun aqliy kuch va chidamlilik operatsion samaradorlikning ajralmas qismi ekanligi haqidagi g'oyani targ'ib qilish, tashkilot tafakkurini o'zgartirishni talab qiladi. Etakchilik psixologik barqarorlikni qo'llab-quvvatlaydigan va qadrlaydigan muhitni shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi [9].

3. Samaradorlikni o'lchash:

Chidamlilikni o'rgatish dasturlari samaradorligini baholash chidamlilikning murakkab va ko'p qirrali tabiati tufayli qiyin bo'lishi mumkin. Chidamlilik va ruhiy salomatlik natijalaridagi o'zgarishlarni o'lchash uchun ishonchli o'lchovlar va baholash vositalarini ishlab chiqish juda muhimdir. Uzunlamasına tadqiqotlar va doimiy monitoring o'quv dasturlarining ta'sirini aniqlashga yordam beradi va takomillashtirish yo'nalishlarini aniqlaydi [10].

Xorijoy tajribalar

1. AQSh armiyasining keng qamrovli askar va oilaviy fitnes (CSF2) dasturi:

CSF2 dasturi armiyada chidamlilikni o'qitish tashabbusining muvaffaqiyatli namunasidir. U askarlarni tengdoshlariga chidamlilik ko'nikmalarini o'rgatish uchun

o'rgatadigan Master Resilience Trainer (MRT) kursini o'z ichiga oladi. Dastur chidamlilikning turli jihatlarini, jumladan, jismoniy tayyorgarlik, ijtimoiy yordam va kognitiv qobiliyatlarni qamrab oladi. CSF2 bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ijobiy natijalarni ko'rsatdi, jumladan, TSSB bilan kasallanishning kamayishi, yaxshilangan kurash qobiliyatlari va ishtirokchilarning umumiy farovonligi [11].

2. Avstraliya Qirollik dengiz flotining chidamlilik dasturi:

Avstraliya Qirollik dengiz floti ongni rivojlantirish, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tashabbuslari va stsenariy asosidagi mashqlarni o'z ichiga olgan keng qamrovli chidamlilik dasturini amalga oshirdi. Dastur individual va tashkilot darajasida barqarorlikni oshirishga qaratilgan. Dastlabki natijalar shuni ko'rsatadiki, ishtirokchilar stressni kamaytiradi, ruhiy salomatlik yaxshilanadi va ishlash samaradorligi yaxshilanadi [12].

Xulosa

Psixologik chidamlilik harbiy tayyorgarlik va samaradorlikning muhim tarkibiy qismidir. Harbiy ta'lim dasturlari stressni emlash bo'yicha treninglar, aqliy amaliyotlar, tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash tizimlari, keng qamrovli chidamlilik o'rgatishlari va stsenariylarga asoslangan treninglar kabi strategiyalarni birlashtirib, harbiy ta'lim dasturlari harbiy xizmatchilarning chidamliligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Amalga oshirishdagi qiyinchiliklarni bartaraf etish va qo'llab-quvvatlovchi tashkiliy madaniyatni rivojlantirish ushbu tashabbuslarning muvaffaqiyati uchun muhimdir. Harbiylar rivojlanishda davom etar va yangi muammolarga duch kelar ekan, psixologik chidamlilikning ahamiyati va uning ta'lim va rivojlanishdagi roli faqat o'sishda davom etadi. Chidamlilikni oshirishga sarmoya kiritish nafaqat shaxsiy farovonlikni yaxshilash, balki harbiy amaliyotlarning umumiy samaradorligi va muvaffaqiyatini ta'minlashdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mansurjonovich, M. B., & Axadjonovich, Q. C. S. (2022). HARBIY PEDOGOGIKA VA HARBIY PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASH MASALALARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(13), 744-749.

2. Ibragimov, A. (2023). HARBIY PEDAGOGIKA VA HARBIY PSIXOLOGIYA FANLARINI O 'QITISH JARAYONIDA KURSANTLARNING HARBIY QADRIYATLI MUNOSABATLARNI SHAKLLANTIRISHNI BOSQICHMA-BOSQICH TASHKIL ETISH TASNIFI. Interpretation and researches, 2(1).

3. Sattorovich, A. U. (2023). HARBIYLARNING KREATIV SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA TA'LIMNING AHAMIYATI. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 1(12), 96-100.

4. Jha, A. P., Morrison, A. B., Parker, S. C., & Stanley, E. A. (2017). Practice is protective: Mindfulness training promotes cognitive resilience in high-stress cohorts. *Mindfulness*, 8(1), 46-58.
5. Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the U.S. military. *Rand Health Quarterly*, 1(2), 2.
6. Tohir og'li, B. R. (2022). HARBIY PEDOGOGIKA VA HARBIY PEDAGOG KADRLARNI TAYYORLASH MASALALARI. *PEDAGOG*, 5(6), 517-521.
7. Morgan, C. A., Hazlett, G., Doran, A., Garrett, S., Hoyt, G., Thomas, P., & Southwick, S. M. (2004). Stress-induced deficits in working memory and visuo-constructive abilities in Special Operations soldiers. *Biological Psychiatry*, 60(7), 722-729.
8. National Research Council. (2014). Evaluating the effectiveness of psychological resilience training programs in the military. The National Academies Press.
9. Britt, T. W., Adler, A. B., & Castro, C. A. (2006). Military life: The psychology of serving in peace and combat (Vol. 1): Military performance. Praeger Security International.
10. Sinclair, R. R., & Britt, T. W. (2013). Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice. American Psychological Association.
11. Lester, P. B., Harms, P. D., Herian, M. N., Krasikova, D. V., & Beal, S. J. (2011). The Comprehensive Soldier Fitness program evaluation. *American Psychologist*, 66(1), 25-34.
12. Crane, M. F., & Boga, D. (2017). The Royal Australian Navy's resilience program: A case study. *Journal of Military and Veterans' Health*, 25(2), 37-45.