

## **HARBIY QISMLARDA PSIXOLOGIK XIZMATNING SHAXSIY TARKIBNING STRESSGA CHIDAMLILIGINI OSHIRISHDAGI AHAMIYATI**

**Po'latov Mirshod Mizrobovich**

Oriental Universiteti magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu tezida harbiy qismlarda faoliyat yurituvchi psixologik xizmatning shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishdagi o'rni va ahamiyati yoritiladi. Harbiy xizmat jarayonida yuzaga keladigan yuqori darajadagi psixoemotsional zo'riqishlar, ekstremal vaziyatlar va mas'uliyatli topshiriqlar harbiy xizmatchilardan kuchli ruhiy barqarorlikni talab etadi. Psixologik xizmat tomonidan olib boriladigan diagnostika, maslahat, trening va profilaktik tadbirlar orqali shaxsiy tarkibda stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish imkoniyatlari tahlil qilinadi. Tezida psixologik xizmat faoliyatining stressga chidamlilikni oshirishdagi ilmiy-amaliy ahamiyati asoslab beriladi.

**Kalit so'zlar:** psixologik xizmat, harbiy qismlar, shaxsiy tarkib, stressga chidamlilik, psixologik tayyorgarlik.

### **KIRISH**

Zamonaviy harbiy xizmat sharoitida shaxsiy tarkib doimiy ravishda yuqori darajadagi psixologik bosim, mas'uliyat va ekstremal vaziyatlarga duch keladi. Bunday sharoitlarda harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligi xizmat vazifalarini samarali bajarish, intizomni saqlash va ruhiy salomatlikni ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Stressga chidamlilik yetarli darajada shakllanmagan holatlarda xizmat samaradorligi pasayishi, emotsional zo'riqishlar va psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Mazkur jarayonda harbiy qismlarda tashkil etilgan psixologik xizmat alohida ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat shaxsiy tarkibning individual-psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda stress omillarini aniqlash, ularning salbiy ta'sirini kamaytirish hamda moslashuv imkoniyatlarini kengaytirishga qaratilgan tizimli faoliyatni amalga oshiradi. Shu sababli psixologik xizmatning shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishdagi ahamiyatini ilmiy-nazariy jihatdan yoritish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

## **ASOSIY QISM**

Harbiy qismlarda xizmat olib borish jarayoni shaxsiy tarkib uchun yuqori darajadagi jismoniy va psixologik yuklama bilan kechadi. Xizmat intizomining qat'iyiligi, mas'uliyatli topshiriqlar, vaqt bilan cheklangan vazifalar hamda favqulodda va ekstremal vaziyatlar harbiy xizmatchilarda stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bunday sharoitlarda stressga chidamlilik harbiy xizmatchining xizmat vazifalarini samarali bajarishi, emotsional barqarorlikni saqlashi va ruhiy salomatligini ta'minlashda muhim psixologik sifat sifatida namoyon bo'ladi. Psixologik xizmat shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan kompleks faoliyatni amalga oshiradi. Ushbu faoliyatning muhim yo'nalishlaridan biri psixologik diagnostika bo'lib, u harbiy xizmatchilarning stress darajasi, emotsional holati, moslashuv qobiliyati hamda xavf guruhiga mansubligini aniqlash imkonini beradi. Diagnostika natijalari psixologik ishlarni maqsadli rejalashtirish, individual yondashuvni tanlash va samarali psixologik yordam ko'rsatish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Stressga chidamlilikni shakllantirishda psixologik maslahat va psixokorreksion ishlar muhim ahamiyatga ega. Individual va guruhviy maslahatlar orqali shaxsiy tarkibda stressli vaziyatlarga nisbatan ijobiy munosabatni shakllantirish, salbiy fikrlashni kamaytirish hamda o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish mumkin. Psixokorreksion mashg'ulotlar harbiy xizmatchilarning emotsional zo'riqishini kamaytirishga, ichki ziddiyatlarni bartaraf etishga va ruhiy muvozanatni tiklashga xizmat qiladi. Shuningdek, maxsus psixologik treninglar stressga chidamlilikni oshirishning samarali vositasi hisoblanadi. Treninglar davomida harbiy xizmatchilar stressni boshqarish, diqqatni jamlash, irodaviy sifatlarni mustahkamlash hamda ekstremal vaziyatlarda tez va oqilona qaror qabul qilish ko'nikmalarini egallaydilar. Profilaktik tadbirlar esa stress omillarining oldini olish, sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni yaratish va xizmat jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta aniqlashga qaratilgan. Umuman olganda, harbiy qismlarda psixologik xizmat tomonidan olib boriladigan tizimli diagnostik, maslahat, trening va profilaktik ishlar shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu faoliyatning samarali tashkil etilishi harbiy xizmatchilarning xizmat faoliyatida barqarorlikni ta'minlash, psixologik muammolarni kamaytirish va umumiy xizmat samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

**XULOSA.** Harbiy qismlarda shaxsiy tarkibning stressga chidamliligi xizmat samaradorligi va harbiy vazifalarni bajarish sifatining muhim omili hisoblanadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressga chidamlilik yetarli darajada

rivojlanmagan harbiy xizmatchilarda emotsional zo'riqishlar, charchash, qaror qabul qilishdagi qiyinchiliklar va xizmat intizomida pasayish kuzatiladi. Shu sababli, shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini ta'minlash va stressga chidamliligini oshirish masalasi harbiy psixologiya va xizmat tizimining ustuvor vazifasi sifatida ko'riladi. Psixologik xizmat bu jarayonda asosiy rolni bajaradi. U diagnostika orqali shaxsiy tarkibning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlaydi, stress darajasini baholaydi va xavf guruhlarini belgilaydi. Diagnostika natijalari asosida individual va guruhli maslahatlar, psixokorreksion mashg'ulotlar va treninglar rejalashtiriladi. Individual maslahatlar harbiy xizmatchilarning ichki kechinmalarini aniqlash, emotsional zo'riqishni kamaytirish va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Guruhli psixokorreksiya esa jamoaviy munosabatlarni yaxshilash, ishonch va hamkorlikni mustahkamlash orqali stress holatlarining kamayishiga xizmat qiladi. Maxsus psixologik treninglar shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishning samarali mexanizmlaridan biridir. Trening mashg'ulotlari harbiy xizmatchilarda ekstremal vaziyatlarda tez va oqilona qaror qabul qilish, diqqatni jamlash, irodaviy va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish imkonini beradi. Profilaktik tadbirlar esa stressning oldini olish, psixologik muammolarni erta aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan bo'lib, bu jarayon shaxsiy tarkibning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, psixologik xizmat va harbiy rahbarlar o'rtasidagi uzviy hamkorlik stressga chidamlilikni oshirish jarayonining samaradorligini oshiradi. Rahbarlarning psixologik savodxonligi va psixologik xizmat bilan hamkorligi harbiy xizmatchilarning psixologik muvozanatini saqlash, emotsional zo'riqishlarni kamaytirish va xizmat samaradorligini oshirishga yordam beradi. Ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, jamoaviy hamkorlik va ijobiy muloqot esa shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini mustahkamlashning muhim tarkibiy qismidir. Umuman olganda, harbiy qismlarda psixologik xizmat tomonidan amalga oshiriladigan tizimli ishlar – diagnostika, maslahat, psixokorreksion mashg'ulotlar, trening va profilaktik tadbirlar – shaxsiy tarkibning stressga chidamliligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu jarayon nafaqat individual harbiy xizmatchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga, balki butun harbiy jamoaning samarali va barqaror xizmat yuritishiga xizmat qiladi. Shu bilan birga, psixologik xizmatning samarali faoliyati harbiy xizmat sifatini oshirish, shaxsiy tarkibning psixologik salomatligini ta'minlash va favqulodda vaziyatlarda optimal qarorlar qabul qilish imkoniyatini yaratadi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI**

1. Ergashov H. Military Psychology: The Importance of Strengthening Mental Resilience. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 2024, Vol. 4 No. 11, pp. 263–267.
2. Qodirov O. S. “Jang maydonidagi qalblar”: harbiy xizmatchilar bilan psixologik ishlar. *Yurt Faxri jurnali*.
3. Nizamatdinov J. Qurolli Kuchlar harbiy xizmatchilarida stressga qarshi psixologik barqarorlikni shakllantirish muammolari. *Moloduye Uchenyye*, 2025.
4. Irgashev Z. Harbiy xizmatchilarda stress muammosiga doir ijtimoiy-psixologik qarashlar. *ilm-fan*, 2025.
5. Harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligi: nazariy asoslar va amaliy yondashuvlar. *Central Asian Journal of Academic Research*, 2025.
6. O‘zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi va “Военная психология” (Derkach, Zinchenko, Barabanov) monografiyasi.