

## HARBIY QISMLARDA PSIXOLOGIK XIZMAT ORQALI SHAXSIY TARKIBNING RUHIY BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISH MEKANIZMLARI

**Po‘latov Mirshod Mizrobovich**

Oriental Universiteti magistranti

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada harbiy qismlarda psixologik xizmat faoliyatining shaxsiy tarkib ruhiy barqarorligini shakllantirishdagi o‘rni va ahamiyati tahlil qilinadi. Tadqiqotda harbiy xizmatchilarning stressga chidamliligini oshirish, emotsional zo‘riqlashlarning oldini olish, moslashuv jarayonlarini qo‘llab-quvvatlash hamda jangovar va kundalik xizmat faoliyatida psixologik tayyorgarlikni mustahkamlash mexanizmlari yoritiladi. Psixologik diagnostika, maslahat, trening va profilaktik chora-tadbirlar orqali shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini ta‘minlash imkoniyatlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan asoslab beriladi.

**Kalit so‘zlar:** psixologik xizmat, harbiy xizmatchi, ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik, psixologik tayyorgarlik.

**Аннотация:** В статье рассматривается роль и значение психологической службы в формировании психической устойчивости личного состава в воинских частях. Анализируются механизмы повышения стрессоустойчивости военнослужащих, профилактики эмоционального напряжения, поддержки процессов адаптации, а также укрепления психологической готовности в боевой и повседневной служебной деятельности. Обосновываются теоретические и практические возможности обеспечения психической устойчивости личного состава посредством психологической диагностики, консультирования, тренингов и профилактических мероприятий.

**Ключевые слова:** психологическая служба, военнослужащий, психическая устойчивость, стрессоустойчивость, психологическая подготовка.

**Abstract:** This article examines the role and significance of psychological services in forming the psychological stability of military personnel within military units. The study highlights mechanisms for enhancing stress resistance, preventing emotional strain, supporting adaptation processes, and strengthening psychological readiness in both combat and routine service activities. Theoretical and practical approaches to ensuring

the psychological stability of personnel through psychological assessment, counseling, training, and preventive measures are thoroughly analyzed.

**Keywords:** psychological service, military personnel, psychological stability, stress resilience, psychological training.

## KIRISH

Bugungi globallashuv va xavfsizlikka tahdidlar kuchayib borayotgan sharoitda harbiy xizmatchilarning nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham tayyor bo'lishi muhim ahamiyat kasb etmoqda. Harbiy xizmatning o'ziga xos xususiyatlari — yuqori mas'uliyat, qat'iy intizom, keskin vaziyatlar, jismoniy va emotsional zo'riqishlar shaxsiy tarkibning ruhiy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli harbiy qismlarda shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini ta'minlash zamonaviy harbiy tayyorgarlik tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik harbiy xizmatchining stressli vaziyatlarda o'zini boshqara olish qobiliyati, emotsional muvozanatni saqlashi, xizmat vazifalarini samarali va mas'uliyat bilan bajarishi bilan chambarchas bog'liqdir. Ushbu sifatning yetarli darajada shakllanmaganligi xizmat samaradorligining pasayishiga, intizomiy muammolarga, shuningdek, psixologik zo'riqishlar va kasbiy charchash holatlarining yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Mazkur jarayonda psixologik xizmat muhim o'rin tutadi. Harbiy qismlarda faoliyat yurituvchi psixologlar shaxsiy tarkibning individual-psixologik xususiyatlarini aniqlash, moslashuv jarayonlarini qo'llab-quvvatlash, stressga chidamlilikni oshirish, nizoli vaziyatlarning oldini olish hamda sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan tizimli ishlarni amalga oshiradilar. Psixologik diagnostika, maslahat, trening va profilaktik tadbirlar orqali harbiy xizmatchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash imkoniyati yaratiladi. Shu nuqtai nazardan, ushbu tadqiqotning maqsadi harbiy qismlarda psixologik xizmat orqali shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini shakllantirish mexanizmlarini ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir. Tadqiqot natijalari harbiy psixologiya sohasida xizmat samaradorligini oshirishga, shaxsiy tarkibning ruhiy salomatligini ta'minlashga xizmat qiladi.

## ASOSIY QISM

Harbiy qismlarda shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini shakllantirish murakkab va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u psixologik xizmat faoliyatining tizimli tashkil etilishini talab etadi. Harbiy muhitda xizmat o'tash jarayoni doimiy ravishda stress omillari bilan bog'liq bo'lib, bular qatoriga xizmat yuklamasining yuqoriligi, vaqt va mas'uliyat bosimi, qat'iy intizom, jamoaviy moslashuv zarurati hamda favqulodda vaziyatlarga tayyorlik kiradi. Ushbu omillar shaxsiy tarkibning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu

sababli psixologik xizmat tomonidan oldindan rejalashtirilgan va ilmiy asoslangan mexanizmlarni qo'llash muhim ahamiyat kasb etadi. Psixologik xizmat faoliyatining muhim yo'nalishlaridan biri psixologik diagnostika hisoblanadi. Diagnostika orqali harbiy xizmatchilarning individual-psixologik xususiyatlari, stressga chidamlilik darajasi, emotsional holati, moslashuv imkoniyatlari hamda xavf guruhiga mansublik darajasi aniqlanadi. Ushbu ma'lumotlar psixologik ishlarni maqsadli tashkil etish, individual va guruhiy yondashuvlarni tanlash imkonini beradi. Diagnostika natijalariga tayangan holda shaxsiy tarkib bilan olib boriladigan keyingi psixologik tadbirlarning samaradorligi sezilarli darajada oshadi. Ruhiiy barqarorlikni shakllantirishda psixologik maslahat va psixokorreksion ishlar muhim o'rin egallaydi. Individual maslahatlar harbiy xizmatchilarning ichki kechinmalarini aniqlash, muammoli holatlarni bartaraf etish hamda emotsional zo'riqishni kamaytirishga xizmat qiladi. Psixokorreksion mashg'ulotlar orqali shaxsiy tarkibda o'z-o'zini boshqarish, ijobiy fikrlash, konflikt vaziyatlarga moslashuvchan yondashuv ko'nikmalari rivojlantiriladi. Bu esa harbiy xizmatchilarning xizmat faoliyatida psixologik muvozanatni saqlashiga yordam beradi. Trening va psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlari ruhiy barqarorlikni mustahkamlashning samarali mexanizmlaridan biri hisoblanadi. Stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan treninglar, kommunikativ kompetensiyalarni rivojlantirish mashg'ulotlari hamda jamoaviy o'zaro munosabatlarni mustahkamlovchi mashqlar shaxsiy tarkibning psixologik holatini barqarorlashtiradi. Ayniqsa, ekstremal va jangovar vaziyatlarga tayyorgarlik treninglari harbiy xizmatchilarning keskin holatlarda tez va oqilona qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Profilaktik tadbirlar psixologik xizmat faoliyatining ajralmas qismi bo'lib, ular ruhiy zo'riqishlarning oldini olishga qaratilgan. Psixologik profilaktika doirasida muntazam suhbatlar, ma'rifiy tadbirlar, psixogigiyena va stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Bu chora-tadbirlar xizmat jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan psixologik muammolarni erta bosqichda aniqlash va ularni chuqurlashtirib ketishining oldini olish imkonini yaratadi.

Shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini shakllantirishda ijtimoiy-psixologik muhit muhim ahamiyatga ega. Jamoada sog'lom psixologik iqlimni yaratish, o'zaro ishonch va hamkorlikni rivojlantirish, rahbar va bo'ysunuvchilar o'rtasida samarali muloqotni yo'lga qo'yish psixologik xizmat faoliyatining ustuvor vazifalaridan biridir. Bunday muhit harbiy xizmatchilarning o'z xizmat vazifalariga nisbatan ijobiy munosabatini shakllantiradi va ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Shuningdek, harbiy rahbarlar bilan hamkorlikda olib boriladigan psixologik ishlar muhim ahamiyat kasb etadi. Rahbarlarning psixologik savodxonligini oshirish, ularni shaxsiy tarkibning ruhiy holatini to'g'ri baholash va zarur hollarda psixologik yordam ko'rsatishga yo'naltirish ruhiy barqarorlikni shakllantirish jarayonining samaradorligini oshiradi. Psixologik xizmat va

rahbariyat o'rtasidagi uzviy hamkorlik harbiy qismlarda barqaror va sog'lom psixologik muhitni ta'minlashga xizmat qiladi. Umuman olganda, harbiy qismlarda psixologik xizmat orqali shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini shakllantirish diagnostika, maslahat, trening, psixokorreksiya va profilaktik tadbirlarning o'zaro uyg'unligi asosida amalga oshiriladi. Ushbu mexanizmlarning tizimli va uzluksiz qo'llanilishi harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, xizmat samaradorligini oshirish hamda harbiy jamoaning barqaror faoliyat yuritishini ta'minlaydi. XULOSA

Harbiy qismlarda shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini ta'minlash zamonaviy harbiy xizmat tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. Harbiy xizmat jarayonida yuzaga keladigan yuqori darajadagi jismoniy va psixologik zo'riqishlar harbiy xizmatchilardan kuchli iroda, stressga chidamlilik hamda emotsional barqarorlikni talab etadi. Shu bois mazkur tadqiqotda psixologik xizmatning shaxsiy tarkib ruhiy barqarorligini shakllantirishdagi o'rni va ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik xizmat tomonidan amalga oshiriladigan diagnostik, maslahat, trening, psixokorreksion va profilaktik tadbirlar harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega. Psixologik diagnostika shaxsiy tarkibning individual xususiyatlarini aniqlash va xavf guruhlarini belgilash imkonini bersa, maslahat va psixokorreksion ishlar emotsional zo'riqishlarni kamaytirishga, ichki muammolarni bartaraf etishga xizmat qiladi. Trening mashg'ulotlari esa stressga chidamlilik, o'z-o'zini boshqarish va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish orqali harbiy xizmatchilarning xizmat samaradorligini oshiradi. Shuningdek, tadqiqot jarayonida sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, rahbarlar va psixologik xizmat o'rtasidagi hamkorlikni mustahkamlash ruhiy barqarorlikni ta'minlashning muhim omillari ekanligi aniqlandi. Psixologik xizmat faoliyatining tizimli va uzluksiz tashkil etilishi nafaqat individual harbiy xizmatchilarning, balki butun harbiy jamoaning psixologik barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Xulosa qilib aytganda, harbiy qismlarda psixologik xizmat orqali shaxsiy tarkibning ruhiy barqarorligini shakllantirish mexanizmlarini takomillashtirish harbiy xizmat samaradorligini oshirish, shaxsiy tarkibning ruhiy salomatligini ta'minlash hamda harbiy tayyorgarlik sifatini yuksaltirishning muhim sharti hisoblanadi. Tadqiqot natijalari harbiy psixologiya sohasida olib boriladigan keyingi ilmiy izlanishlar va amaliy faoliyat uchun muhim metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova M. R. Harbiy psixologiya asoslari. – Toshkent: Fan, 2019.

2. G'ofurov B. B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Levitov N. D. Psikhologiya sostoyaniy cheloveka v ekstremalnykh usloviyakh. – Moskva: Prosveshcheniye, 2018.
4. Zinchenko V. P., Meshcheryakov B. G. Psikhologicheskiy slovar. – Moskva: Pedagogika, 2017.
5. Bandura A. Self-efficacy: The Exercise of Control. – New York: W. H. Freeman, 1997.
6. Bartone P. T. Resilience under Military Operational Stress. – Military Psychology, 2006.