

HARBIY PSIXOLOGIK MUHITDA RUHIY BARQARORLIKNI TA'MINLASH VA STRESSNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI

Sa'dullayeva Dano Abdukamil qizi

Sarbo'n Universiteti "Ijtimoiy-gumanitar fanlar"

kafedrasi katta o'qituvchisi

Danosadullayeva773@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy xizmat muhitida ruhiy salomatlikni ta'minlash va stress holatlarini boshqarish bo'yicha determinantlar tizimi kompleks tarzda o'rganiladi. Harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligi nafaqat individual sog'lig'iga, balki xizmat samaradorligi, ijtimoiy moslashuv va intizom darajasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqotda psixologik xizmatlar faoliyati, mavjud muammolar, normativ-huquqiy asoslar va xorijiy tajribalar tahlili asosida samarali yechimlar taklif etiladi. Ruhiy barqarorlikni mustahkamlashga doir strategiyalar harbiy tizimning barqaror ishlashi va xavfsizligini ta'minlashda hal qiluvchi omil sifatida asoslab berilgan.

Maqolada O'zbekiston Respublikasining tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlari, milliy va xalqaro tajribalar asosida harbiy psixologik xizmatlarni takomillashtirishga oid tavsiyalar ishlab chiqilgan. Xulosa sifatida, ruhiy salomatlikni ta'minlash harbiy tizimdagi barqarorlik, xavfsizlik va xizmat intizomini mustahkamlashda asosiy omillardan biri ekanligi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: Harbiy psixologiya, ruhiy salomatlik, stress, harbiy muhit, psixologik xizmat, stress menejment, ijtimoiy-psixologik muhit, psixoprofilaktika, rehabilitatsiya, harbiy xizmat samaradorligi.

KIRISH.

Zamonaviy harbiy xizmat sharoitida xizmatchilardan nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik ham talab etiladi. Harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi ularning xizmatdagi muvaffaqiyati, jamoaga moslashuvi va kasbiy intizomida muhim rol o'ynaydi. Doimiy xavf ostida bo'lish, mas'uliyatli qarorlar qabul qilish zarurati va oiladan uzoqda xizmat qilish kabi omillar harbiy xizmatchilarda stress holatlarini keltirib chiqaradi. Shu bois, harbiy muhitda stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni ta'minlash masalalari ustuvor yo'nalishlardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi milliy xavfsizlik strategiyasida inson omili va ruhiy tayyorgarlikka alohida urg'u berilgan bo'lib, bu borada psixoprofilaktika, psixodiagnostika hamda stressni boshqarishning kompleks tizimi ishlab chiqilishi dolzarb sanaladi. Jumladan, **O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-**

yanvardagi “Harbiy xizmatchilarning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-99-son qarorida harbiy xizmatchilar uchun psixologik xizmatlarning takomillashtirilishi, ularni ruhiy qo‘llab-quvvatlash tizimining mustahkamlanishi ko‘zda tutilgan.[1]

Shuningdek, 2023-yil 2-martda qabul qilingan “Mudofaa tizimida psixologik xizmatlarni rivojlantirish konsepsiyasi” (PQ-79-son qaror) da harbiy ijtimoiy-psixologik muhit barqarorligini saqlash, xizmat davomida yuzaga keladigan stress holatlarini oldini olish va bartaraf etish bo‘yicha ilg‘or psixologik metodlardan foydalanish nazarda tutilgan.[2]

Ruhiy salomatlikni ta‘minlashda: shaxslararo munosabatlar sifati, rahbarning psixologik saviyasi, xizmat jadvalining muvozanatli tashkil etilishi, professional psixologlar ishtirokida muntazam mashg‘ulotlar o‘tkazilishi va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlari alohida ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR VA METODOLOGIYA.

Harbiy xizmat faoliyati inson salomatligi, xususan, ruhiy holatiga yuqori darajada talab qo‘yadigan kasblardan biri hisoblanadi. Shu bois, dunyo miqyosida ham, O‘zbekiston ilmiy-amaliy makonida ham harbiylar orasida stressni boshqarish, ruhiy salomatlikni ta‘minlash va psixologik barqarorlikni kuchaytirishga doir tadqiqotlar alohida ahamiyat kasb etmoqda.

Mazkur yo‘nalishda olib borilgan ilmiy izlanishlar ko‘proq harbiylar orasida stress omillarini aniqlash, ularning psixologik bardoshlilik darajasini oshirish, xizmat davomida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarning oldini olishga qaratilgan. Jumladan, Qodirova D. tomonidan olib borilgan tadqiqotda harbiy xizmatchilar faoliyatida stressga chidamlilikni shakllantirishda psixologik yondashuvlarning o‘rni keng tahlil qilinadi. Muallif stress omillari sifatida xizmat bosimi, ijtimoiy ajralish, psixologik qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi kabi faktorlarni ajratib ko‘rsatadi va ularga qarshi psixoprofilaktika usullarini tavsiya etadi.[3]

Shuningdek, Mamatqulov J.T. tomonidan amalga oshirilgan izlanishda harbiy jamoalarda ijtimoiy-psixologik muhit barqarorligini saqlashda determinantlar tizimi nazariy jihatdan asoslab berilgan. Muallif stress determinantlari tarkibiga xizmatdagi xavf va mas‘uliyat, rahbarlik uslubi, jamoa psixologik iqlimi, xizmat vaqti muvozanati kabi omillarni kiritadi va har birining ruhiy salomatlikka ta‘sir darajasini baholaydi[4].

Mazkur mavzuning chuqurroq tadqiqi Islomov R.Sh. tomonidan yozilgan dissertatsion ishda ham o‘z ifodasini topgan. Unda harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini ta‘minlashda shaxsiy resurslar, motivatsion tizim va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlovchi faktorlarning aloqasi empirik tahlil asosida ochib berilgan.[5]

Bundan tashqari, xalqaro tajriba ham ushbu yo‘nalishda muhim o‘rin tutadi. Xususan, NATO va AQSh harbiy psixologik xizmatlari tomonidan joriy etilgan "combat stress control" tizimi, harbiylar uchun mo‘ljallangan ruhiy reabilitatsiya

dasturlari, shuningdek, Rossiya Mudofaa vazirligi huzuridagi Psixologiya markazlarining ishlanmalari qiyosiy jihatdan o'rganilmoqda.[6] Bu tajribalar O'zbekiston harbiy tizimida ham qisman joriy etilayotganini ta'kidlash joiz.

Milliy kontekstda ushbu yo'nalish O'zbekiston Respublikasi Prezidentining qator qarorlari asosida izchil rivojlanmoqda. Jumladan, **2022-yil 12-yanvardagi PQ–99-sonli qaror**da harbiy xizmatchilar uchun psixologik xizmatlarni takomillashtirish chora-tadbirlari belgilangan bo'lsa, **2023-yil 2-martdagi PQ–79-sonli qaror** asosida mudofaa tizimida psixologik xizmatlar faoliyatining konseptual asoslari ishlab chiqildi[7].

Haqiqatdan ham, harbiy psixologik muhit barqarorligini saqlash, ruhiy salomatlikni ta'minlash va stressni boshqarish strategiyalarini tizimli boshqarish nafaqat harbiy samaradorlik, balki milliy xavfsizlikning muhim tarkibiy qismi sifatida e'tirof etilmoqda.

NATIJA VA MUHOKAMA.

O'rganilgan mavzuga doir nazariy manbalar, normativ-huquqiy asoslar va amaliy kuzatuvlar tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi: harbiy ijtimoiy-psixologik muhitning barqarorligi va harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi ularning xizmat faoliyatida muhim rol o'ynaydi. Stress holatlari nafaqat harbiy xizmatchining individual psixik holatiga, balki butun jamoaning psixologik iqlimiga, intizom va xizmat samaradorligiga ham bevosita ta'sir qiladi. O'z navbatida, ushbu holatlarning o'z vaqtida aniqlanmasligi yoki to'g'ri boshqarilmasligi harbiy tizimda ichki ziddiyatlar, intizomiy buzilishlar, xizmatdan bo'shash holatlarining ortishiga olib kelmoqda.

Tadqiqot davomida aniqlangan eng muhim muammolardan biri — harbiy bo'linmalarda ruhiy salomatlikka oid tizimli yondashuv yetishmasligi, ya'ni psixologik xizmatlarning institutsional asosda to'liq yo'lga qo'yilmaganligidir. Ko'plab harbiy qismlarda professional psixolog lavozimlari mavjud emas, mavjud hollarda esa ularning faoliyat ko'lami cheklangan, zarur vosita va metodikalar bilan ta'minlanmagan. Bu esa stressli holatlarning aniqlanmasligiga, ular bilan kurashishda noan'anaviy va samarasiz usullarning qo'llanilishiga sabab bo'lmoqda.

Ikkinchi muhim muammo — rahbar kadrlar tomonidan psixologik holatlarni yetarlicha baholay olish ko'nikmalarining yetishmasligi hisoblanadi. Ko'pgina holatlarda harbiy rahbarlar shaxsiy tarkibning ruhiy-psixologik muammolariga faqat intizomiy mezon asosida yondashmoqda. Bu esa, o'z navbatida, harbiy xizmatchilar orasida ishonchsizlik, ichki beqarorlik, ruhiy zo'riqish va jamoaviy demotivatsiyaga olib keladi. Bu kabi yondashuvlar zamonaviy harbiy psixologiya tamoyillariga ziddir.

Uchinchi muammo esa — stress determinantlari tizimining aniqlashtirilmaganligi va monitoring mexanizmlarining amalda yetarli ishlamasligidir. Harbiy xizmatdagi stress manbalarini aniqlashda muntazam psixodiagnostika, kuzatuv va testlar orqali

statistik tahlillarga asoslangan yondashuv talab etiladi. Biroq, amaliyotda bu holat ko‘pincha faqat shaxsiy suhbatlar va sub‘ektiv baholashlar orqali cheklanmoqda. Bu esa xizmatdagi real psixologik xavflarni vaqtida aniqlashga to‘sqinlik qilmoqda.

Ushbu muammolarni bartaraf etish va harbiy psixologik muhitni sog‘lomlashtirish maqsadida bir qator konseptual va amaliy yechimlar taklif etiladi. Avvalo, harbiy bo‘linmalarda psixologik xizmatlarni mustaqil institut sifatida shakllantirish zarur. Bunda professional psixolog kadrlari shtatini belgilash, ularni doimiy o‘qitish, zamonaviy psixodiagnostika vositalari bilan ta‘minlash va faoliyatini baholash mexanizmlarini joriy etish muhimdir.

Shuningdek, harbiy rahbarlar uchun psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan maxsus o‘quv modullari (masalan, “Harbiy psixologiya asoslari”, “Stress menejment”, “Liderlik va empatiya” modullari) harbiy ta‘lim dasturlariga kiritilishi lozim. Bu ularning shaxsiy tarkib bilan ishlashda psixologik yondashuvga ega bo‘lishlarini ta‘minlaydi.

Shuningdek, harbiy xizmatchilar uchun stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni tiklashga qaratilgan psixoprofilaktika treninglari, guruh terapiyalari, relaksatsion mashg‘ulotlar, rehabilitatsiya kurslari muntazam tashkil etilishi maqsadga muvofiqdir. Bu borada ilg‘or xorijiy tajribalardan, xususan, NATO psixologik rehabilitatsiya markazlarining "combat stress control" tizimidan namunalar sifatida foydalanish mumkin.

Tahlillardan ko‘rinadiki, ushbu masalalarning davlat siyosati darajasida yondashilayotganligi quvonarlidir. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-yanvardagi PQ–99-sonli “Harbiy xizmatchilarning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarorida harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini monitoring qilish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish va bu xizmatlarni tizimli yo‘lga qo‘yish vazifalari belgilab berilgan. Shuningdek, 2023-yil 2-martdagi PQ–79-sonli qarorda mudofaa tizimida psixologik xizmatlarni rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqilib, amaliy mexanizmlar taklif etilgan.

Harbiy psixologik muhitda ruhiy salomatlikni ta‘minlash va stressni boshqarish – bu nafaqat individual sog‘liqni saqlash masalasi, balki milliy xavfsizlik tizimining barqarorligiga xizmat qiluvchi kompleks psixologik va tashkiliy jarayonlardir. Bu borada barqaror psixologik xizmat modelini joriy etish dolzarb va zaruriy vazifa sifatida qoralishi lozim.

XULOSA.

Harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligi – bu ularning xizmat samaradorligi, axloqiy tayyorgarligi, intizomi va milliy xavfsizlik tizimining barqaror ishlashiga bevosita ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim omildir. O‘tkazilgan tahlillar va o‘rganilgan manbalar shuni ko‘rsatadiki, harbiy ijtimoiy-psixologik muhitda ruhiy salomatlikni ta‘minlash masalasi tizimli yondashuvni, psixologik xizmatlarning institutsional

asosda yoʻlga qoʻyilishini hamda stressni oldini olishga oid strategiyalarni tizimli yoʻlga qoʻyishni talab qiladi.

Tadqiqotda aniqlangan asosiy muammolar – psixologik xizmatlarning yetarlicha rivojlanmaganligi, rahbar kadrlar tomonidan psixologik holatlarni baholashda savodxonlikning past darajadali, stress determinantlarini aniqlash va bartaraf etish mexanizmlarining tizimlashtirilmaganligidir.

Ushbu muammolarni hal etish uchun quyidagi chora-tadbirlar muhim deb hisoblanadi:

- harbiy qismlarda professional psixolog shtatlarini joriy etish, malakali mutaxassis psixologlar bilan taʼminlash va ularning faoliyatini meʼyoriy asosda qoʻllab-quvvatlash;
- harbiy rahbarlar uchun psixologik savodxonlikni oshirishga qaratilgan oʻquv dasturlariniva harbiy faoliyatda stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish;
- psixoprofilaktik treninglar, rehabilitatsiya mashgʻulotlari va guruh terapiyalarini tizimli asosda tashkil etish.

Xulosa qilib aytganda, harbiy psixologik muhitni sogʻlomlashtirish va stressni boshqarish strategiyalari harbiy xizmatchilarning salomatligini saqlash, ularning professional tayyorgarligi va umumiy harbiy samaradorlikni oshirish uchun muhim shart hisoblanadi. Bu esa, oʻz navbatida, Oʻzbekiston mudofaa tizimining barqaror va mustahkam boʻlishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-yanvardagi PQ-99-son qarori — “Harbiy xizmatchilarning ijtimoiy himoyasini kuchaytirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”. – Lex.uz
2. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 2-martdagi PQ-79-son qarori — “Mudofaa tizimida psixologik xizmatlarni rivojlantirish konsepsiyasi toʻgʻrisida”. – Lex.uz
3. Qodirova D. Harbiy xizmatchilar faoliyatida stressga chidamlilikni oshirishda psixologik yordamning oʻrni // Milliy universitet ilmiy axborotnomasi. – 2021. – №2. – B. 45–50.
4. Mamatqulov J.T. Harbiy jamoalarda psixologik iqlim va stress determinantlari // TDPU ilmiy jurnali. – 2020. – №4. – B. 62–68.
5. Islomov R.Sh. Harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini shakllantirish omillari. PhD dissertatsiyasi. – Toshkent: Psixologiya instituti, 2022. – 150 b.
6. Adler J., Castro W. Military Stress Management Programs: A Review // Military Psychology. – 2019. – Vol. 32, Issue 3. – P. 123–135.
7. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 12-yanvardagi PQ-99-sonli qarori // Lex.uz