IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 24. Issue 01. Oktabr, 2026

HARBIY XIZMATCHILARDA JANGOVAR VA KASBIY STRESS SHAROITIDA PSIXOLOGIK BARQARORLIK HAMDA MOSLASHUV MEXANIZMLARINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

To‘ramurodov Ravonbek
Farg‘ona viloyati chegara qo‘shinlariga
qarashli harbiy qism, harbiy xizmatchi.
https://doi.org/10.5281/zenodo.23527864

Annotatsiya

Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarda jangovar va kasbiy stress sharoitida psixologik barqarorlikni ta’minlash hamda ruhiy moslashuv mexanizmlarining ijtimoiy-psixologik omillari tahlil qilinadi. Harbiy faoliyatning yuqori mas’uliyat, intizom, noaniqlik va kuchli ruhiy zo‘riqish bilan bog‘liq xususiyatlari stressning shakllanishi va namoyon bo‘lishiga ta’sir etuvchi omillar sifatida ko‘rib chiqiladi. Mahalliy va xorijiy ilmiy adabiyotlar asosida individual psixologik xususiyatlar, hissiyotlarni boshqarish, moslashuv strategiyalari, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash hamda tashkiliy muhitning o‘zaro aloqasi yoritiladi. Shuningdek, stressni boshqarishning ilmiy asoslangan yondashuvlari va harbiy xizmatchilarning psixologik farovonligini qo‘llab-quvvatlashga doir tavsiyalar umumlashtiriladi.

Kalit so‘zlar: harbiy xizmatchi, jangovar stress, kasbiy stress, psixologik barqarorlik, ruhiy moslashuv, stressni boshqarish, hissiy boshqaruv, ijtimoiy-psixologik determinantlar, jamoaviy qo‘llab-quvvatlash.

Kirish

Harbiy faoliyat insondan nafaqat kasbiy bilim va jismoniy tayyorgarlikni, balki yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, hissiy nazorat, mas’uliyatni anglash va murakkab sharoitlarga moslasha olish qobiliyatini ham talab etadi. Harbiy xizmat davomida yuzaga keladigan kuchli ruhiy zo‘riqish, yuqori mas’uliyat, vaqt cheklovlari, xizmat tartibining qat’iyligi hamda noaniq vaziyatlar xizmatchining hissiy holati va xulq-atvoriga ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli stressni faqat salbiy hissiy kechinma sifatida emas, balki shaxs, faoliyat talablari va ijtimoiy muhit o‘rtasidagi murakkab o‘zaro ta’sir jarayoni sifatida o‘rganish muhimdir.

Harbiy xizmatchilarda stressni shakllantiruvchi omillarni o‘rganishga O‘zbekiston olimlari ham e’tibor qaratgan. Jumladan, Z. D. Irgashevning “Harbiy xizmatchilarda stressni shakllantiruvchi omillar” mavzusidagi falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining rasmiy sahifasida qayd etilgan. Tadqiqotning maqsadi stressni yuzaga keltiruvchi omillarning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o‘rganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.[1] Bu yo‘nalish mazkur maqolaning mahalliy ilmiy asosini shakllantirish uchun muhim ahamiyatga ega.

Xorijiy tadqiqotlarda esa stressga moslashish jarayoni hissiyotlarni boshqarish, muammoga yo‘naltirilgan strategiyalar, shaxsiy resurslar va xizmat muhitining xususiyatlari bilan bog‘liq holda o‘rganilmoqda. R. Kirkham va hammualliflarning tizimli sharhida faol harbiy xizmatchilarga oid 46 ta tadqiqot tahlil qilingan. Mualliflar hissiyotlarni boshqarish strategiyalari

psixologik holat va ayrim xizmat faoliyati ko‘rsatkichlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan, biroq tadqiqotlar sifati va o‘lchov usullaridagi farqlar sababli xulosalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilish zarurligini ta’kidlagan.[2]

Shu nuqtayi nazardan, harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini faqat individual chidamlilik bilan izohlash yetarli emas. Shaxsning vaziyatni baholashi, stressni boshqarish usullari, jamoa bilan munosabatlari va tashkiliy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari birgalikda ko‘rib chiqilishi lozim.

Tadqiqotning maqsadi — harbiy xizmatchilarda jangovar va kasbiy stress sharoitida psixologik barqarorlik hamda ruhiy moslashuvga ta’sir qiluvchi individual va ijtimoiy-psixologik determinantlarni ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilish, ularni tizimlashtirish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur maqola nazariy-tahliliy tadqiqot sifatida tashkil etildi. Metodologik yondashuv mahalliy va xorijiy ilmiy manbalarni o‘rganish, qiyosiy tahlil qilish, ilmiy qarashlarni tizimlashtirish hamda stress va psixologik moslashuv o‘rtasidagi munosabatlarni konseptual jihatdan umumlashtirishga asoslanadi.

Mahalliy manbalar qatorida Z. D. Irgashevning dissertatsiya himoyasi e’lonida keltirilgan ilmiy yangiliklar va U. M. Raximovning harbiy xizmatchilarda kasbiy stress determinantlariga bag‘ishlangan maqolasi o‘rganildi.[1] [3] Xorijiy adabiyotlar orasidan esa faol harbiy xizmatchilarda hissiyotlarni boshqarish va stressga moslashish strategiyalarini tahlil qilgan tizimli sharh tanlandi.[2]

Tadqiqotda quyidagi tahlil yo‘nalishlari belgilandi:

1. Stressni yuzaga keltiruvchi individual va kasbiy omillarni aniqlash.
2. Hissiyotlarni boshqarish va stressga moslashish strategiyalarining nazariy asoslarini o‘rganish.
3. Jamoaviy munosabatlar va tashkiliy muhitning psixologik barqarorlik bilan bog‘liqligini tahlil qilish.
4. O‘rganilgan ilmiy manbalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Ushbu ishda yangi empirik tajriba yoki harbiy xizmatchilar o‘rtasida so‘rovnoma o‘tkazilgani da’vo qilinmaydi. Shuning uchun keyingi bo‘limdagi natijalar mustaqil eksperiment natijalari emas, balki manbalar qiyosiy tahlilining umumlashtirilgan xulosalaridir.

Natijalar

1. Harbiy stressning shakllanishiga ta’sir qiluvchi omillar

Ilmiy manbalar tahlili harbiy stressni birgina sabab bilan izohlash mumkin emasligini ko‘rsatadi. Uning shakllanishi kasbiy talablar, xizmat muhiti, shaxsning individual xususiyatlari va ijtimoiy munosabatlarning o‘zaro ta’siri bilan bog‘liq.

Z. D. Irgashevning dissertatsiya himoyasi haqidagi OAK e’lonida stress intensivligiga ijtimoiy muhit, kasbiy faoliyat talablari, shaxsiy-psixologik xususiyatlar, harbiy jamoaning axloqiy-psixologik iqlimi, xizmat xavfi va mas’uliyat darajasi ta’sir qiluvchi omillar sifatida ko‘rsatilgan.[1] E’londa, shuningdek, yuqori stressning diqqatni jamlash, xotira va qaror qabul qilish

jarayonlari bilan bog‘liqligi haqida ilmiy xulosalar keltirilgan. Bularni harbiy xizmatdagi psixologik barqarorlikni o‘rganishda e’tiborga olish zarur.

U. M. Raximovning 2025-yilda chop etilgan maqolasida esa tashkiliy dinamika, shaxslararo munosabatlar va individual psixologik xususiyatlar kasbiy stressning ijtimoiy-psixologik determinantlari sifatida muhokama qilinadi.[3] Muallif jamoaviy birdamlik, rahbarlar va xizmatchilar o‘rtasidagi munosabatlar hamda qo‘llab-quvvatlovchi muhitning ahamiyatini ta’kidlaydi.

Ushbu qarashlarni umumlashtirib, harbiy stress determinantlarini quyidagi guruhlarga ajratish mumkin.

Omillar guruhi	Asosiy mazmuni	Ehtimoliy psixologik ta’siri
Kasbiy-faoliyat omillari	Mas’uliyat, yuqori talablar, vaqt cheklovi	Ruhiy zo‘riqish va diqqat yuklamasining ortishi
Individual-psixologik omillar	Vaziyatni baholash, hissiy boshqaruv, moslashuv xususiyatlari	Stressga javob berish usullarining farqlanishi
Ijtimoiy omillar	Jamoaviy birdamlik, o‘zaro ishonch, ijtimoiy yordam	Stressni yengishda qo‘llab-quvvatlash yoki qo‘shimcha bosim
Tashkiliy omillar	Rahbarlik uslubi, xizmat muhiti, vazifalarning tashkil etilishi	Xizmatga moslashish va psixologik xavfsizlikka ta’sir

Manba: [1] va [3] asosida muallif tomonidan umumlashtirildi. Jadvaldagi tasnif muallifning tahliliy sintezidir, alohida empirik o‘lchov natijasi emas.

Mazkur tasnifning ahamiyati shundaki, stressni kamaytirish masalasini faqat xizmatchining shaxsiy chidamliligini oshirish bilan cheklab qo‘ymaslik kerak. Individual tayyorgarlik bilan bir qatorda xizmatni tashkil etish, jamoaviy munosabatlar va psixologik yordam imkoniyatlari ham e’tiborga olinishi lozim.

2. Psixologik barqarorlik va hissiyotlarni boshqarish mexanizmlari

Psixologik barqarorlik murakkab vaziyatlarda hissiy holatni tartibga solish, vaziyatni imkon qadar xolis baholash va maqsadga muvofiq faoliyatni davom ettirish imkonini beruvchi muhim resurs sifatida qaraladi. Biroq uni stressni umuman his qilmaslik yoki har qanday sharoitda salbiy kechinmalarni yashirish bilan tenglashtirish mumkin emas.

R. Kirkham va hammualliflarining tizimli sharhi faol harbiy xizmatchilarda hissiyotlarni boshqarish va moslashuv strategiyalariga oid 46 ta tadqiqotni qamrab oladi. Tadqiqotlarda, xususan, vaziyatni qayta baholash, faol kurashish va boshqa moslashuv strategiyalari o‘rganilgan. Mualliflar hissiyotlarni boshqarish bilan psixologik holat va ayrim xizmat ko‘rsatkichlari o‘rtasida bog‘liqliklar mavjudligini qayd etishadi, lekin dalillarning sifati turlicha ekanini ham ta’kidlashadi.[2]

Ushbu ilmiy qarashlardan kelib chiqib, harbiy xizmatchilarning stressga moslashuvini uchta o‘zaro bog‘liq jarayon orqali tushuntirish mumkin:

- Kognitiv baholash: vaziyatni anglash, mavjud talablar va shaxsiy imkoniyatlarni baholash.
- Hissiy boshqaruv: kuchli hissiyotlarni anglash, ularning xulq-atvorga ta’sirini nazorat qilish va vaziyatga mos javob tanlash.

• Moslashuv strategiyalarini tanlash: hal etilishi mumkin bo‘lgan muammolarni rejalashtirilgan harakatlar orqali hal qilish, zarur hollarda yordam so‘rash va tiklanish uchun sharoit yaratish.

Bu jarayonlar bir-birini to‘ldiradi. Masalan, vaziyatni to‘g‘ri baholash hissiy reaksiyani tartibga solishga ko‘maklashishi mumkin; hissiy boshqaruv esa shoshilinch xulosalar o‘rniga vazmin qaror qabul qilish imkoniyatini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq mazkur bog‘liqliklarning kuchi va natijadorligi har bir shaxs hamda xizmat sharoitiga qarab farqlanishi mumkin.

3. Ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va harbiy jamoa muhitining ahamiyati

Harbiy jamoa xizmatchining kundalik kasbiy tajribasi shakllanadigan muhim ijtimoiy muhit hisoblanadi. O‘zaro ishonch, vazifalarning tushunarli taqsimlanishi, hurmatga asoslangan muloqot va zarur paytda yordam olish imkoniyati psixologik moslashuv uchun muhim shart-sharoitlarni yaratishi mumkin.

Raximovning maqolasida jamoaviy birdamlik va qo‘llab-quvvatlovchi munosabatlar kasbiy stressni kamaytirishga xizmat qilishi mumkin bo‘lgan omillar sifatida yoritiladi.[3] Bu fikr harbiy xizmatchining ruhiy holatini faqat individual psixologik xususiyatlar orqali baholash yetarli emasligini ko‘rsatadi.

Jamoaviy qo‘llab-quvvatlashning asosiy ko‘rinishlarini quyidagicha tavsiflash mumkin:

1. Axborot ko‘magi — vazifalar, talablar va kutilayotgan natijalar haqida aniq ma’lumot berish.
2. Amaliy ko‘mak — xizmat vazifalarini bajarishda zarur hamkorlikni ta’minlash.
3. Hissiy qo‘llab-quvvatlash — xizmatchining muammolarini tinglash va hurmat bilan munosabatda bo‘lish.
4. Kasbiy-psixologik yordam — uzoq davom etuvchi yoki kundalik faoliyatga xalaqit beruvchi stress holatlarida malakali mutaxassisga murojaat qilish imkoniyatini yaratish.

Shu bilan birga, jamoaviy birdamlikning o‘zi barcha stress holatlarini bartaraf etadi, degan xulosa chiqarish mumkin emas. U individual moslashuv resurslari va xizmat sharoitlari bilan birgalikda baholanishi lozim.

Muhokama

O‘rganilgan manbalar harbiy xizmatchilarda psixologik barqarorlikni ko‘p omilli hodisa sifatida tahlil qilish zarurligini ko‘rsatadi. Mahalliy tadqiqotlarda stressning ijtimoiy-psixologik determinantlari, kasbiy talablar va jamoaviy munosabatlarga e’tibor qaratilgan bo‘lsa, xorijiy tizimli sharhda hissiyotlarni boshqarish va moslashuv strategiyalarining ilmiy dalillari umumlashtirilgan.[1] [2] [3]

Ushbu yondashuvlarning umumiy jihati shundaki, stressga moslashuv shaxsning ichki resurslari bilan tashqi muhit o‘rtasidagi munosabatlar doirasida tushuntiriladi. Biroq tadqiqotlarning metodologiyasi va dalillar sifati bir xil emas. Shu sababli alohida manbalardagi xulosalarni barcha harbiy xizmatchilarga birdek tatbiq etish ilmiy jihatdan to‘g‘ri bo‘lmaydi.

Mavzuning yana bir muhim jihati — jangovar stress va kundalik kasbiy stressni farqlashdir. Kundalik xizmat stressi vazifalar yuklamasi, intizom talablari, shaxslararo munosabatlar yoki oiladan uzoqda bo‘lish bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Jangovar stress esa hayot va xavfsizlikka tahdid, travmatik hodisalar hamda keskin noaniqlik bilan bog‘liq vaziyatlarda namoyon bo‘lishi

mumkin. Ushbu holatlarning o‘zaro aloqasi mavjud bo‘lsa-da, ularning psixologik xususiyatlari va yordam ko‘rsatish ehtiyojlari bir xil deb qaralmasligi kerak.

Mahalliy tadqiqotlarda stressni shakllantiruvchi omillarni aniqlashga e’tibor qaratilganini hisobga olsak, kelgusidagi izlanishlarda moslashuv strategiyalari, ijtimoiy yordam va psixologik barqarorlik o‘rtasidagi munosabatlarni empirik tekshirish istiqbolli yo‘nalish hisoblanadi. Bunda xizmat turi, xizmat staji, vazifalarning xususiyati va boshqa muhim omillarni hisobga olish zarur.

Mazkur maqolaning cheklovi shundaki, u mavjud ilmiy manbalar tahliliga asoslanadi va muallif tomonidan o‘tkazilgan mustaqil so‘rovnoma yoki psixologik eksperiment natijalarini o‘z ichiga olmaydi. Shu bois taklif etilayotgan yondashuvlar amaliyotda samaradorligi oldindan isbotlangan yagona model sifatida emas, balki keyingi tadqiqotlar orqali tekshirilishi lozim bo‘lgan ilmiy-amaliy yo‘nalishlar sifatida talqin etiladi.

Xulosa

Tahlil natijasida harbiy xizmatchilarda jangovar va kasbiy stress sharoitida psixologik barqarorlik hamda ruhiy moslashuv bir nechta o‘zaro bog‘liq omillar bilan izohlanishi aniqlandi. Bular individual psixologik xususiyatlar, vaziyatni kognitiv baholash, hissiyotlarni boshqarish, jamoaviy munosabatlar va xizmat muhitining tashkiliy xususiyatlaridir.

Birinchidan, stressni baholashda uning kelib chiqish manbalari bilan bir qatorda, shaxsning vaziyatga munosabati va moslashuv imkoniyatlarini ham hisobga olish lozim.

Ikkinchidan, hissiyotlarni boshqarish va muammoga yo‘naltirilgan moslashuv strategiyalari psixologik barqarorlikni qo‘llab-quvvatlashning muhim yo‘nalishlaridir. Biroq ularning samaradorligini xizmat sharoitlari va individual ehtiyojlardan ajratgan holda baholab bo‘lmaydi.

Uchinchidan, harbiy jamoada o‘zaro ishonch, aniq muloqot va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini rivojlantirish stressni profilaktika qilishning tashkiliy-ijtimoiy yo‘nalishi sifatida qaralishi kerak.

To‘rtinchidan, psixologik yordam tizimi stressning dastlabki belgilarini o‘z vaqtida aniqlash, zarur hollarda malakali mutaxassisga murojaat qilish va ruhiy tiklanishni qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlarini qamrab olishi maqsadga muvofiq.

Kelgusida Farg‘ona viloyatidagi harbiy xizmatchilar yoki boshqa tegishli guruhlarda tegishli ruxsatlar, maxfiylik va ishtirokchilarning roziligi ta’minlangan holda empirik tadqiqot o‘tkazish ushbu nazariy xulosalarni tekshirishga yordam berishi mumkin. Bunday tadqiqot natijalarigina muayyan guruh uchun xos omillar va amaliy tavsiyalarni aniqroq belgilash imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Irgashev, Z. D. Harbiy xizmatchilarda stressni shakllantiruvchi omillar. Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi himoyasi haqidagi rasmiy e'lon. O'zbekiston Respublikasi Fanlar akademiyasi huzuridagi Oliy attestatsiya komissiyasi. Ixtisoslik: 19.00.05 — Ijtimoiy psixologiya, etnopsixologiya. Dissertatsiya ro'yxat raqami: V.2025.3.PhD/P1344. Rasmiy manba. Izoh: veb-e'londa bosma sahifalar ko'rsatilmagan; shu sababli sahifa raqami berilmadi.
2. Kirkham, R., Liu, C., Wulundari, T., Aidman, E., Yucel, M., Wiley, J., & Albertella, L. (2025). Emotion Regulation and Coping in Active Military Personnel: A Systematic Review. Stress and Health, 41(3), e70036. https://doi.org/10.1002/smi.70036. Foydalanilgan qism: "Introduction", "Methods" va "Results" bo'limlari. Nashr elektron maqola raqami bilan berilgan, shu sababli an'anaviy sahifa oralig'i ko'rsatilmagan. To'liq matn va bibliografik ma'lumotlar.
3. Raximov, U. M. (2025). Harbiy xizmatchilarda kasbiy stress namoyon bo'lishining ijtimoiy psixologik determinantlari. Pedagogik mahorat, 2025-yil, 3-son, 126–129-betlar. Jurnalning to'liq PDF soni.