



HARBIY XIZMATCHILARDA XISSIIY BARQARORLIKNI SAMARALI SHAKILLANTIRISHDA XORIJ TAJRIBASI

Jamoat xavfsizligi Universiteti magistratura tinglovchisi leytenant

Yangiboyev Oxunjon Sharifboy o'g'li

Anotatsiya; Ushbu maqolada zamonaviy harbiy xizmatda hissiy barqarorlikning o'rni va ahamiyati tahlil etilgan. Harbiy xizmatchilarning ruhiy-psixologik holati ularning xizmat samaradorligi, stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilishi va jamoaviy muvofiqligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. Maqolada AQSh, Isroil, Germaniya va Janubiy Koreya kabi rivojlangan davlatlar tajribasi asosida harbiylar uchun mo'ljallangan psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va hissiy chidamlilikni rivojlantirish dasturlari o'rganilgan. Shuningdek, xorijiy tajribalarni O'zbekiston harbiy tizimiga moslashtirish bo'yicha amaliy takliflar ishlab chiqilgan.

Anotation: This article analyzes the role and importance of emotional stability in modern military service. It is emphasized that the mental and psychological state of military personnel directly affects their effectiveness of Service, Correct decision-making in stressful situations and collective compliance. The article explores psychological training, stress management, and emotional resilience development programs designed for the military based on the experience of developed nations such as the United States, Israel, Germany, and South Korea. Also, practical proposals have been developed to adapt foreign experiments to the military system of Uzbekistan.

Аннотация; В данной статье анализируется роль и значение эмоциональной стабильности в современной военной службе. Подчеркивается, что психическое и психологическое состояние военнослужащих напрямую влияет на эффективность их несения службы,



правильное принятие решений в стрессовых ситуациях и соблюдение коллективных требований. В статье рассматриваются программы психологической подготовки, управления стрессом и развития эмоциональной устойчивости, разработанные для военнослужащих на основе опыта развитых стран, таких как США, Израиль, Германия и Южная Корея. Также были разработаны практические предложения по адаптации зарубежных экспериментов к военной системе Узбекистана.

Kalit so‘zlar: hissiy barqarorlik, harbiy xizmatchi, psixologik tayyorgarlik, xorij tajribasi, stressga chidamlilik.

Kirish

Hissiy barqarorlik — bu odamning stress, xavf, og‘ir sharoitlar va hissiy bosimlarga bardoshli bo‘lib qolishi, o‘zini muvozanatda tutish qobiliyatidir. Harbiy xizmatchilar uchun bu juda muhim, chunki ular:

- Doimiy xavf ostida faoliyat yuritadilar,
- Og‘ir psixologik va jismoniy holatlarga duch keladilar,
- Jamoa bilan ishlash va tezkor qaror qabul qilishlari talab qilinadi

Hissiy barqarorlikni shakllantirishning asosiy usullari psixologik bilimlarni rivojlantirish va psixofiziologik xolatni yaxshilash yo‘li bilan amalga oshirish maqsadga muvofiqdir, quyida ushbu xolatlarni yuzaga keltiruvchi faoliyat turlarini keltirib o‘tamiz.

a) Psixologik tayyorgarlik:

- Stressni boshqarish bo‘yicha treninglar,
- O‘z-o‘zini boshqarish (self-regulation) ko‘nikmalari,
- Emotsional ong (emotional awareness)ni rivojlantirish.

b) Jismoniy tayyorgarlik:

- Sport va jismoniy faollik hissiy barqarorlikni oshiradi.

c) Jamoaviy treninglar:



- Guruhda ishlash va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi.

d) Psixologik xizmatlar:

- Harbiy psixologlar, maslahat markazlari va reabilitatsiya xizmatlari.

Xorij tajribasi qisqacha

- **AQSh:** "Resilience Training", mindfulness, harbiy psixologlar tarmog'i.
- **Germaniya:** psixologik yordam tizimi va reabilitatsiya markazlari.
- **Janubiy Koreya:** hissiy ong bo'yicha mashg'ulotlar, oila bilan aloqa imkoniyatlari.

5. O'zbekistonda bu borada nimalar qilish mumkin? (takliflar)

- Harbiy ta'lim muassasalarida psixologik barqarorlik kurslarini joriy etish.
- Harbiy psixologlar sonini ko'paytirish va ularning salohiyatini oshirish.
- Chet el tajribasini o'rganib, mahalliyashtirish.
- Sport, madaniy va ijtimoiy faoliyat orqali stressni kamaytirish muhitini yaratish.

Harbiy xizmatchilarda hissiy barqarorlikni (emotsional barqarorlikni) samarali shakllantirishda xorij tajribasi juda muhim o'rin tutadi. Ko'plab davlatlar, ayniqsa rivojlangan harbiy tizimlarga ega bo'lgan mamlakatlar (AQSh, Buyuk Britaniya, Germaniya, Janubiy Koreya va boshqalar), bu borada kuchli tizimlarni ishlab chiqqan. Quyida ayrim asosiy xorijiy tajribalarni tahlil qilib ko'ramiz:

AQSh (Amerika Qo'shma Shtatlari) tajribasi:

1. Psixologik tayyorgarlik dasturlari (Resilience Training Programs):

AQSh armiyasi "Comprehensive Soldier and Family Fitness" (CSF2) dasturini joriy qilgan. Ushbu dasturda harbiy xizmatchilar uchun psixologik chidamlilik,



stressni boshqarish va hissiy barqarorlikni rivojlantirish bo'yicha maxsus treninglar o'tkaziladi.

2. Harbiy psixologlar va ruhiy salomatlik markazlari:

Har bir yirik harbiy bo'linmada professional psixologlar mavjud bo'lib, ular harbiylar bilan individual ishlaydi.

3. Mindfulness va meditatsiya mashg'ulotlari:

AQSh harbiy qismlarida ongli ong (mindfulness) asosidagi stressni kamaytirish (MBSR) dasturlari keng joriy etilgan.

Germaniya tajribasi:

1. Psixologik xizmatlar tizimi:

Germaniya Bundesverida harbiylar uchun psixologik maslahat va terapiya xizmatlari mavjud.

2. Reabilitatsiya markazlari:

Travmadan keyingi stress buzilishi (PTSD) bilan kurashish uchun maxsus reabilitatsiya markazlari tashkil etilgan.

Janubiy Koreya tajribasi:

1. Hissiy razvedka (Emotional Intelligence) bo'yicha mashg'ulotlar:

Koreyada harbiylar uchun hissiy ong (emotional awareness) va boshqalar bilan to'g'ri munosabatda bo'lish ko'nikmalariga e'tibor qaratiladi.

2. Oila bilan aloqa tizimi:

Harbiylar oilalari bilan uzviy aloqa qilish imkoniyatiga ega bo'lib, bu ularning ruhiy holatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa:

Xorijiy tajriba shuni ko'rsatadiki, hissiy barqarorlikni shakllantirish:

- **psixologik treninglar,**
- **individal psixologik yordam,**



- **stressga chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashgʻulotlar,**
- **meditatsiya va mindfulness,**
- **jamoaviy ruhni rivojlantirish** orqali amalga oshiriladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati

1. Karimov I.A. *Yuksak maʼnaviyat – yengilmas kuch*. – T.: Maʼnaviyat, 2008.
2. Бочкарева, В.В. *Психологическая устойчивость военнослужащих в экстремальных условиях службы*. — Москва: Воениздат, 2016.
3. Department of the Army. *Comprehensive Soldier and Family Fitness (CSF2) Program Overview*. — Washington, D.C., 2019.
4. Bundeswehr. *Psychologische Betreuung in der Bundeswehr*. — Berlin: Bundesministerium der Verteidigung, 2021.
5. Kim, H.S. & Lee, J.Y. *Emotional Resilience Training in the South Korean Military*. // *Asian Journal of Military Psychology*, 2022, Vol. 5(1), pp. 45–58.
6. Хусанов, А.Б. *Олий ҳарбий таълим муассасаларида курсантларда психологик барқарорликни шакллантириш масалалари*. // *Тошкент ҳарбий академияси илмий журнал*, 2021, №3, б. 22–29.
7. NATO. *Mental Resilience in Modern Armed Forces: Challenges and Solutions*. — Brussels: NATO Research Division, 2020.
8. Бобоев, С.Р. *Ҳарбий хизматчиларда стрессни бошқариш ва руҳий барқарорликни ошириш йўллари*. – Т.: “Ҳарбий нашр”, 2022.
9. World Health Organization (WHO). *Mental health promotion and resilience in military settings*. — Geneva: WHO Publications, 2019.