# HARBIY XIZMATCHILARNING PSIXIK BARQARORLIGINI RIVOJLANTIRISHDA KASBIY-PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK TEXNOLOGIYALARINI TAKOMILLASHTIRISH

**Mehkamov Bekzod Shavkatovich**
Oriental universiteti magistranti.

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishda kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyalarini takomillashtirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Harbiy faoliyatning murakkab sharoitlari, stress omillari, yuqori mas'uliyat va tezkor qaror qabul qilish zarurati sharoitida psixik barqarorlikni ta'minlashning psixologik-pedagogik mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, vaziyatli mashg'ulotlar, psixologik treninglar, emotsional o'zini o'zi boshqarish, refleksiv tahlil va individual yondashuvga asoslangan tayyorgarlik texnologiyalarini takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** harbiy xizmatchi, psixik barqarorlik, kasbiy-psixologik tayyorgarlik, psixologik trening, stressga chidamlilik, emotsional boshqaruv, kasbiy moslashuv, psixologik-pedagogik texnologiya, o'zini o'zi boshqarish, harbiy faoliyat.

**Аннотация**

В статье научно-теоретически и практически анализируются вопросы совершенствования технологий профессионально-психологической подготовки в развитии психической устойчивости военнослужащих. Рассматриваются психолого-педагогические механизмы обеспечения психической устойчивости в условиях сложной военной деятельности, воздействия стрессовых факторов, высокой ответственности и необходимости оперативного принятия решений. Разработаны предложения по совершенствованию технологий подготовки, основанных на ситуационных занятиях, психологических тренингах, эмоциональной саморегуляции, рефлексивном анализе и индивидуальном подходе.

**Ключевые слова:** военнослужащий, психическая устойчивость, профессионально-психологическая подготовка, психологический тренинг, стрессоустойчивость, эмоциональная регуляция, профессиональная адаптация, психолого-педагогическая технология, саморегуляция, военная деятельность.

**Abstract**

This article provides a theoretical and practical analysis of improving professional psychological training technologies for developing the mental resilience of military personnel. It examines the psychological and pedagogical mechanisms for maintaining mental resilience under challenging military conditions, exposure to stressors, high levels of responsibility, and the need for rapid decision-making. The article also proposes ways to improve training technologies based on scenario-based exercises, psychological training, emotional self-regulation, reflective analysis, and an individualized approach.

**Keywords:** military personnel, mental resilience, professional psychological training, psychological training, stress tolerance, emotional regulation, professional adaptation, psychological and pedagogical technology, self-regulation, military activities.



© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

Zamonaviy harbiy faoliyat sharoitida harbiy xizmatchilarning kasbiy tayyorgarligi ularning nazariy bilimlari, amaliy ko‘nikmalari va jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda psixologik jihatdan tayyorlanganligi bilan ham belgilanadi. Harbiy xizmat jarayonida yuzaga keladigan murakkab vaziyatlar, yuqori mas’uliyat, vaqt tanqisligi, axborot oqimining ko‘pligi, kutilmagan o‘zgarishlar hamda jismoniy va ruhiy zo‘riqishlar harbiy xizmatchidan yuqori darajadagi psixik barqarorlikni talab qiladi. Psixik barqarorlik harbiy xizmatchining turli stress omillari ta’sirida o‘z emotsional holatini boshqarishi, vaziyatni xolis baholashi, kasbiy vazifalarni izchil bajarishi va faoliyat samaradorligini saqlab qolish qobiliyatini ifodalaydi. Ushbu sifat xizmat faoliyatining samaradorligi, shaxsiy xavfsizlik, harbiy jamoaning hamjihatligi va belgilangan vazifalarning bajarilishi bilan bevosita bog‘liq. Harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishda an’anaviy kasbiy tayyorgarlik shakllarining o‘zi yetarli bo‘lmaydi. Chunki kasbiy bilim va amaliy ko‘nikmalarni o‘zlashtirish bilan birga, ularni murakkab psixologik sharoitlarda qo‘llash, emotsional zo‘riqishni boshqarish, o‘zini nazorat qilish va tezkor qaror qabul qilish malakalarini ham rivojlantirish zarur. Shu sababli kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyalarini zamonaviy talablar asosida takomillashtirish dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishga xizmat qiluvchi kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyalarining mazmunini tahlil qilish, ularni takomillashtirish yo‘nalishlarini asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Kasbiy-psixologik tayyorgarlik harbiy xizmatchining xizmat vazifalarini bajarish jarayonida zarur bo‘ladigan psixologik sifatlari, bilimlari, ko‘nikmalari va shaxsiy resurslarini shakllantirishga yo‘naltirilgan maqsadli jarayondir. Uning asosiy vazifasi harbiy xizmatchini nafaqat kasbiy faoliyatning mazmuniga, balki ushbu faoliyat davomida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan psixologik qiyinchiliklarga ham tayyorlashdan iborat.

Kasbiy-psixologik tayyorgarlikning mazmuni bir nechta o‘zaro bog‘liq tarkibiy qismlardan tashkil topadi. Birinchi navbatda, motivatsion komponent harbiy xizmatchining xizmat burchiga sadoqati, kasbiy mas’uliyati, maqsadga intilishi va o‘z faoliyatining ijtimoiy ahamiyatini anglashini ifodalaydi. Kognitiv komponent esa murakkab vaziyatlarda axborotni tahlil qilish, vaziyatni baholash, muqobil yechimlarni aniqlash va qaror qabul qilish qobiliyatlarini qamrab oladi. Emotsional-irodaviy komponent harbiy xizmatchining hissiy holatini boshqarishi, qo‘rquv va xavotirni me’yorlashtirishi, qiyinchiliklarga bardosh berishi hamda belgilangan maqsad sari izchil harakat qilishini ta’minlaydi. Xulq-atvor komponenti esa psixologik jihatdan murakkab vaziyatlarda ham xizmat intizomi, mas’uliyat va kasbiy me’yorlarga rioya qilishda namoyon bo‘ladi.

O‘zbekistonlik tadqiqotchi R.I. Abduraxmanova harbiy xizmatchilarning psixologik barqarorligini kasbiy tayyorgarlik jarayonida rivojlantirish masalasini tizimli, faoliyatga yo‘naltirilgan, shaxsiy, adaptatsion va resurs yondashuvlari asosida tahlil qiladi. Ushbu yondashuvlar psixik barqarorlikni rivojlantirishda harbiy xizmatchining individual imkoniyatlari va xizmat muhitini birgalikda hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.[1]

Kasbiy-psixologik tayyorgarlikning samaradorligi uning uzluksizligi, izchilligi, amaliy faoliyat bilan bog‘liqligi va individual xususiyatlarni hisobga olishiga bog‘liq. Shu jihatdan tayyorgarlik jarayonini faqat nazariy mashg‘ulotlar bilan cheklamasdan, amaliy vaziyatlar, psixologik mashqlar va mustaqil tahlil faoliyati bilan boyitish talab etiladi. Kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyasi deganda harbiy xizmatchilarda muayyan psixologik sifatlar va kasbiy kompetensiyalarni shakllantirishga yo‘naltirilgan metodlar, mashg‘ulotlar, vositalar hamda baholash usullarining tizimli majmuasi tushuniladi. Bunday texnologiyalar maqsadga yo‘naltirilgan, bosqichma-bosqich, amaliy natijaga asoslangan va qayta aloqa mexanizmlariga ega bo‘lishi lozim.

[1] Harden L., Jones N., Whelan C., Phillips A., Simms A., Greenberg N. A systematic review of psychological training or interventions given to UK military personnel prior to deployment // BMJ Military Health. – 2021. – Vol. 167. – No. 1. – P. 63–69.



© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

Harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishda quyidagi texnologiyalarni qo‘llash maqsadga muvofiq.

Birinchidan, vaziyatli-modellashtirish texnologiyasi. Ushbu texnologiya harbiy xizmatchilarni xizmat faoliyatida uchrashi mumkin bo‘lgan murakkab vaziyatlarni tahlil qilishga tayyorlashga qaratiladi. Mashg‘ulotlarda vaqt tanqisligi, axborot yetishmasligi, kutilmagan o‘zgarishlar va yuqori mas’uliyat sharoitida qaror qabul qilishga oid topshiriqlar qo‘llaniladi. Bunda asosiy e’tibor vaziyatni to‘g‘ri anglash, hissiy holatni nazorat qilish va kasbiy vazifani izchil bajarishga qaratiladi.

Ikkinchidan, psixologik trening texnologiyasi. Psixologik treninglar harbiy xizmatchilarning emotsional barqarorligi, o‘ziga ishonchi, o‘zini o‘zi boshqarish qobiliyati va jamoaviy hamkorlik ko‘nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Trening jarayonida diqqatni jamlash, nafas olishni me’yorlashtirish, emotsional zo‘riqishni kamaytirish, ijobiy ichki dialog va o‘z faoliyatini nazorat qilish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Uchinchidan, refleksiv tahlil texnologiyasi. Ushbu yondashuv mashg‘ulotdan keyin harbiy xizmatchining o‘z faoliyatini tahlil qilishiga asoslanadi. Xizmatchi bajarilgan vazifaning muvaffaqiyatli jihatlari, yo‘l qo‘yilgan xatolar, ularning sabablari va kelgusida takomillashtirish zarur bo‘lgan ko‘nikmalarni aniqlaydi. Refleksiv tahlil kasbiy tajribani ongli ravishda o‘zlashtirish va psixologik ishonchni mustahkamlashga yordam beradi.

To‘rtinchidan, individual psixologik tayyorgarlik texnologiyasi. Harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlari, xizmat tajribasi, stressga munosabati va kasbiy tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘ladi. Shu sababli barcha xizmatchilarga bir xil mashg‘ulot dasturini qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Individual yondashuv orqali har bir xizmatchining psixologik ehtiyojlariga mos mashqlar va tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Beshinchidan, jamoaviy-psixologik tayyorgarlik texnologiyasi. Harbiy jamoada o‘zaro ishonch, hamkorlik, mas’uliyatni taqsimlash va psixologik qo‘llab-quvvatlash psixik barqarorlikning muhim ijtimoiy omillaridir. Guruhiy mashg‘ulotlar davomida o‘zaro muloqot, jamoaviy qaror qabul qilish, kelishmovchiliklarni konstruktiv hal etish va o‘zaro yordam ko‘rsatish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

N. To‘xtayev bo‘lajak ofitserlarda kasbiy muhim sifatlarni rivojlantirish masalasini tahlil qilib, kasbiy-psixologik tayyorgarlik, boshqaruvchanlik qobiliyatlari, qaror qabul qilish kompetensiyalari va kasbiy mas’uliyatning o‘zaro bog‘liqligiga e’tibor qaratadi.[2] Bu yondashuv harbiy xizmatchilarni tayyorlash jarayonida psixologik sifatlarni kasbiy kompetensiyalar bilan birgalikda rivojlantirish zarurligini asoslaydi.

Xorijiy ilmiy tadqiqotlarda harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirish masalasi psixologik trening, stressni boshqarish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va moslashuv resurslarini kuchaytirish bilan bog‘liq holda o‘rganiladi.

L. Harden va hammualliflar tomonidan Buyuk Britaniya harbiy xizmatchilarini xizmatga jo‘natishdan oldingi psixologik tayyorgarlik va aralashuvlar bo‘yicha amalga oshirilgan tizimli sharhda 15 ta tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Mualliflar ayrim dasturlarda stressni boshqarish ko‘nikmalari va jamoaviy jipslikni yaxshilashga oid ijobiy natijalarni qayd etgan bo‘lsalar-da, tadqiqotlar xilma-xilligi sababli barcha holatlar uchun yagona samarali modelni tavsiya qilish imkoniyati cheklanganini ta’kidlaydilar.[3] Bu holat kasbiy-psixologik tayyorgarlik dasturlarini mahalliy xizmat sharoitlari va harbiy xizmatchilarning ehtiyojlariga moslashtirish zarurligini ko‘rsatadi.

M.N. Turliuc va A.D. Balcan tomonidan harbiy jandarmeriya xodimlari ishtirokida o‘tkazilgan randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotda besh oy davom etgan psixologik barqarorlikni rivojlantirish

[2] To‘xtayev N. Bo‘lajak ofitserlarda kasbiy muhim sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari // Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – T. 5. – № 12. – B. 95–98

[3] Harden L., Jones N., Whelan C., Phillips A., Simms A., Greenberg N. A systematic review of psychological training or interventions given to UK military personnel prior to deployment // BMJ Military Health. – 2021. – Vol. 167. – No. 1. – P. 63–69.



© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

dasturining samaradorligi o‘rganilgan. Tadqiqot natijalarida aralashuv guruhida stress darajasining pasayishi, moslashuv resurslarining kuchayishi va psixologik barqarorlik ko‘rsatkichlarining yaxshilanishi qayd etilgan. Mazkur tadqiqot psixologik tayyorgarlikni qisqa muddatli bir martalik mashg‘ulot emas, balki izchil va tizimli dastur sifatida tashkil etish muhimligini ko‘rsatadi.

Xorijiy tajribani o‘rganish asosida harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishda quyidagi tamoyillarni qo‘llash mumkin:

**uzluksizlik tamoyili** – psixologik tayyorgarlikni xizmat faoliyatining barcha bosqichlarida muntazam tashkil etish;

**amaliy yo‘naltirilganlik tamoyili** – mashg‘ulotlarni real xizmat vazifalariga yaqin sharoitlarda olib borish;

**individual yondashuv tamoyili** – harbiy xizmatchining psixologik xususiyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish;

**komplekslik tamoyili** – psixologik, kasbiy, jismoniy va ijtimoiy tayyorgarlikni o‘zaro uyg‘unlashtirish;

**natijadorlik tamoyili** – tayyorgarlik samaradorligini aniq mezonlar asosida baholash.

Shuningdek, harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirishda faqat individual psixologik sifatlarni rivojlantirish bilan cheklanib qolmaslik kerak. Harbiy jamoada sog‘lom ijtimoiy-psixologik muhitni shakllantirish, rahbarlarning psixologik kompetentligini oshirish va zarur hollarda psixologik yordamdan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish ham muhimdir.

Yuqoridagi nazariy tahlillar asosida harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan kasbiy-psixologik tayyorgarlikning quyidagi bosqichli modelini taklif etish mumkin.

**Birinchi bosqich – diagnostik baholash.** Ushbu bosqichda harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligi, emotsional holati, stressga munosabati, o‘zini o‘zi boshqarish ko‘nikmalari va kasbiy tayyorgarlik darajasi o‘rganiladi. Diagnostika natijalari keyingi mashg‘ulotlar mazmunini belgilash uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

**Ikkinchi bosqich – maqsadli psixologik tayyorgarlik.** Diagnostika natijalariga muvofiq emotsional boshqaruv, diqqatni jamlash, stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish va qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar tashkil etiladi.

**Uchinchi bosqich – amaliy modellashtirish.** Harbiy xizmatchilar murakkab, o‘zgaruvchan va yuqori mas’uliyat talab qiladigan vaziyatlarga moslashtirilgan o‘quv topshiriqlarini bajaradilar. Mashg‘ulotlarda xavfsizlik talablari, xizmat nizomlari va belgilangan o‘quv maqsadlariga qat’iy rioya qilinadi.

**To‘rtinchi bosqich – refleksiv tahlil va psixologik qo‘llab-quvvatlash.** Mashg‘ulot yakunida xizmatchilarning faoliyati tahlil qilinadi, muvaffaqiyatli jihatlar va takomillashtirish zarur bo‘lgan ko‘nikmalar aniqlanadi. Zarur hollarda individual maslahat va psixologik yordam tashkil etiladi.

**Beshinchi bosqich – natijalarni baholash.** Dastlabki diagnostika natijalari yakuniy ko‘rsatkichlar bilan taqqoslanadi. Bunda faqat psixologik test natijalariga emas, balki amaliy mashg‘ulotlardagi xulq-atvor, qaror qabul qilish sifati, o‘zini boshqarish va jamoaviy hamkorlik ko‘rsatkichlariga ham e’tibor qaratiladi.

Taklif etilayotgan modelning asosiy tarkibiy qismlari quyidagi jadvalda ifodalangan:

| Bosqich | Asosiy mazmun | Kutiladigan natija |
|---|---|---|
| Diagnostik baholash | Psixologik holat va tayyorgarlik darajasini aniqlash | Individual ehtiyojlar belgilanadi |
| Maqsadli tayyorgarlik | Trening va o‘zini boshqarish mashqlari | Emotsional nazorat rivojlanadi |
| Amaliy modellashtirish | Vaziyatli mashg‘ulotlar | Murakkab sharoitlarga moslashish kuchayadi |
| Refleksiv tahlil | Faoliyatni baholash va maslahat | O‘zini anglash va kasbiy |


© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.

| | | |
|---|---|---|
| | | ishonch oshadi |
| Natijalarni baholash | Dastlabki va yakuniy ko‘rsatkichlarni taqqoslash | Tayyorlov samaradorligi aniqlanadi |

Mazkur modelning samaradorligini baholashda psixik barqarorlikni birgina ko‘rsatkich bilan o‘lchash maqsadga muvofiq emas. Baholash jarayonida emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, kognitiv moslashuvchanlik, o‘zini o‘zi boshqarish, kasbiy ishonch va jamoaviy hamkorlik kabi mezonlardan kompleks foydalanish lozim.

Shuningdek, diagnostik vositalar harbiy xizmatchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tanlanishi, natijalar esa maxfiylik va kasbiy etika talablariga muvofiq talqin qilinishi zarur. Psixologik baholash natijalaridan xizmatchini asossiz ravishda salbiy tavsiflash uchun emas, balki unga zarur yordam va rivojlanish imkoniyatlarini belgilash maqsadida foydalanish muhim.

Harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishda kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyalarini takomillashtirish harbiy ta’lim va tarbiya tizimining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Psixik barqarorlik harbiy xizmatchining murakkab xizmat sharoitlariga moslashishi, emotsional holatini boshqarishi, kasbiy vazifalarni samarali bajarishi va jamoada barqaror munosabatlarni saqlashida muhim ahamiyat kasb etadi.

Tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Kasbiy-psixologik tayyorgarlik harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan uzluksiz, tizimli va maqsadli jarayon sifatida tashkil etilishi lozim.

2. Vaziyatli-modellashtirish, psixologik trening, refleksiv tahlil, individual va jamoaviy tayyorgarlik texnologiyalarini uyg‘unlashtirish psixologik tayyorgarlik samaradorligini oshirish imkonini beradi.

3. Xorijiy tajriba psixologik barqarorlikni rivojlantirish dasturlarini muntazam, bosqichma-bosqich va natijalarni baholash mexanizmlari bilan birgalikda tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi.

4. Harbiy xizmatchilarning individual-psixologik xususiyatlari, kasbiy tajribasi va xizmat sharoitlarini hisobga olish tayyorgarlik texnologiyalarining samaradorligini belgilovchi muhim omildir.

5. Taklif etilgan diagnostika, maqsadli tayyorgarlik, amaliy modellashtirish, refleksiv tahlil va natijalarni baholash bosqichlaridan iborat model kelgusida tajriba-sinov ishlari orqali tekshirilishi va takomillashtirilishi mumkin.

Shunday qilib, kasbiy-psixologik tayyorgarlik texnologiyalarini takomillashtirish harbiy xizmatchilarning psixik barqarorligini rivojlantirish, kasbiy ishonchliligini mustahkamlash va murakkab xizmat vaziyatlarida samarali faoliyat yuritish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

**Foydalanilgan adabiyotlar va snoskalar**

1. Абдурахманова Р.И. Методологическая основа исследования социально-психологических условий развития психологической устойчивости военнослужащих в процессе профессиональной подготовки // Бухоро халқаро университети илмий ахборотномаси. – 2026. – Т. 10. – № 2. – Б. 60–63.
2. To‘xtayev N. Bo‘lajak ofitserlarda kasbiy muhim sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari // Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2025. – T. 5. – № 12. – B. 95–98.
3. Harden L., Jones N., Whelan C., Phillips A., Simms A., Greenberg N. A systematic review of psychological training or interventions given to UK military personnel prior to deployment // BMJ Military Health. – 2021. – Vol. 167. – No. 1. – P. 63–69.
4. Turliuc M.N., Balcan A.D. Psychological intervention programme for developing resilience in the military personnel: A randomized controlled trial // Stress and Health. – 2024. – Vol. 40. – No. 4. – Article e3399.
5. Djasanov G‘.I., Djasanova Y.M. Harbiy xizmatchilar faoliyatida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati // International Conferences. – 2023. – Vol. 1. – No. 2. – B. 326–330.



© 2026 International Conference on Artificial Intelligence and Applications . All Rights Reserved.