



INNOVATIVE WORLD
Ilmiy tadqiqotlar markazi

INNOVATION TALABALAR AXBOROTNOMASI



 <https://innoworld.net>

 +998335668868



ILMIY JURNAL



IC²I JOURNALS
MASTER LIST

ISSN

INTERNATIONAL
JOURNAL
INDEX
SERIES
INTERNATIONAL CENTER

doi

zenodo

OpenAIRE

Academic
Resource
Index
ResearchBID

Google Scholar

open access.nl



INNOVATION TALABALAR AXBOROTNOMASI

3-JILD, 8-SON
2026

Jurnal quyidagi xalqaro bazalarda indekslanadi:

Google Scholar  digital object identifier

ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



OpenAIRE



Academic
Resource
Index
ResearchBib



Directory of Research Journals Indexing

Ilmiy jurnalning rasmiy sayti:

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026

3-JILD, 8-SON | AVUGUST - 2026 |

+99833 5668868 | www.innoworld.net | @Anvarbek_PhD

STRESSNING HARBIY XIZMATDAGI SALBIY OQIBATLARI

Mashrabov Xolbek Kenja o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Jamoat Xavfsizligi Universiteti kursanti

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy xizmat sharoitida yuzaga keladigan stress omillari, ularning harbiy xizmatchilar ruhiy va jismoniy salomatligiga, kasbiy faoliyati hamda jangovar tayyorgarligiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, stressni kamaytirishning zamonaviy psixologik va tashkiliy usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari harbiy jamoalarda sog'lom psixologik muhitni shakllantirish va xizmat samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: stress, harbiy xizmat, psixologik salomatlik, jangovar tayyorgarlik, ruhiy zo'riqish, moslashuv, profilaktika.

Harbiy xizmat insondan yuqori darajadagi jismoniy, ruhiy va ma'naviy tayyorgarlikni talab qiladigan faoliyat turlaridan biridir. Harbiy xizmatchilar doimiy ravishda yuqori mas'uliyat, qat'iy intizom, favqulodda vaziyatlar, uzoq muddatli xizmat, oiladan uzoqda bo'lish, xavf-xatar va keskin psixologik bosim ostida faoliyat olib boradilar. Mazkur omillar organizmning moslashuv imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatib, stress holatini yuzaga keltiradi.

Stress bu - inson organizmining tashqi yoki ichki ta'sirlarga javoban yuzaga keladigan tabiiy reaksiyasi hisoblanadi. Biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress organizmning himoya mexanizmlarini zaiflashtirib, jismoniy va ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Ayniqsa, harbiy xizmat sharoitida surunkali stress nafaqat harbiy xizmatchining **sog'lig'iga**, balki **jangovar vazifalarning muvaffaqiyatli bajarilishiga** ham salbiy ta'sir qiladi. Bugungi kunda harbiy psixologiya fanida stressni o'rganish dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Dunyoning ko'plab mamlakatlarida harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini saqlash davlat xavfsizligining muhim omillaridan biri sifatida baholanmoqda.

Stress tushunchasi va uning harbiy xizmatdagi xususiyatlari

"Stress" atamasi ilk bor kanadalik olim **Hans Selye** tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u stressni organizmning har qanday kuchli ta'sirga nisbatan umumiy moslashuv reaksiyasi sifatida tavsiflagan.

Harbiy xizmatdagi stressning asosiy manbalari quyidagilar hisoblanadi:

- jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari;
- xizmat intizomining yuqoriligi;
- qurol va harbiy texnikalar bilan ishlashdagi mas'uliyat;
- xavfli vaziyatlarda xizmat olib borish;
- oiladan uzoq muddat ajralish;

- tungi navbatchiliklar;
- uyqusizlik;
- jamoaga moslashishdagi qiyinchiliklar;
- rahbarlarning yuqori talablari;
- favqulodda vaziyatlar.

Mazkur omillar qisqa muddat davom etsa, organizm moslashishga qodir bo'ladi. Ammo uzoq davom etuvchi stress organizmning funksional imkoniyatlarini pasaytiradi.

Stressning harbiy xizmatchilar sog'lig'iga salbiy ta'siri

Harbiy xizmatdagi surunkali stress inson organizmida ko'plab fiziologik va psixologik o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Ruhiy oqibatlar

Stress natijasida:

- ✓ xavotir darajasi ortadi;
- ✓ depressiv holatlar kuzatiladi;
- ✓ emotsional zo'riqish kuchayadi;
- ✓ jahldorlik paydo bo'ladi;
- ✓ motivatsiya pasayadi;
- ✓ xizmatga qiziqish kamayadi.

Ba'zi hollarda kuchli stress posttravmatik stress buzilishi (PTSB) rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bu esa harbiy xizmatchining uzoq muddatli ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi.

Jismoniy oqibatlar

Surunkali stress:

- ❖ arterial bosimning oshishi;
- ❖ yurak-qon tomir kasalliklari;
- ❖ immunitetning pasayishi;
- ❖ oshqozon-ichak tizimi kasalliklari;
- ❖ bosh og'rig'i;
- ❖ uyqu buzilishlari;
- ❖ tez charchash;

- mushaklarning zo'riqishiga sabab bo'ladi.

Stress gormoni hisoblangan kortizolning uzoq muddat yuqori bo'lishi organizmning himoya tizimini zaiflashtiradi.

Stressning xizmat faoliyatiga ta'siri

Harbiy xizmatda xatolarga yo'l qo'yish ko'pincha inson hayoti bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli stressning kasbiy faoliyatga ta'siri alohida ahamiyatga ega.

Stress quyidagi salbiy oqibatlarni yuzaga keltiradi:

- ✓ diqqatning susayishi;
- ✓ qaror qabul qilish tezligining kamayishi;
- ✓ xotiraning yomonlashuvi;

- ✓ vaziyatni baholashdagi xatolar;
- ✓ qurol bilan ishlashda ehtiyotsizlik;
- ✓ intizom buzilishlari;
- ✓ jamoaviy hamkorlikning pasayishi.

Natijada jangovar tayyorgarlik sifati pasayadi va xavfsizlikka tahdid yuzaga keladi.

Harbiy jamoada stressning ijtimoiy oqibatlar

Stress nafaqat alohida harbiy xizmatchiga, balki butun harbiy jamoaga ham ta'sir ko'rsatadi.

Bular:

- ❖ nizolar sonining ortishi;
- ❖ rahbar va bo'ysunuvchilar o'rtasidagi ishonchning pasayishi;
- ❖ xizmat intizomining buzilishi;
- ❖ o'zaro yordamning kamayishi;
- ❖ psixologik muhitning yomonlashuvi.

Sog'lom psixologik muhit mavjud bo'lmagan harbiy jamoalarda xizmat samaradorligi sezilarli darajada kamayadi.

Stressni kamaytirishning zamonaviy usullari

Harbiy xizmatda stressni boshqarish bo'yicha kompleks yondashuv qo'llanilishi zarur.

Asosiy yo'nalishlar quyidagilar:

Psixologik tayyorgarlik

Harbiy xizmatchilarni stressga chidamlilik bo'yicha muntazam o'qitish, psixologik treninglar o'tkazish va favqulodda vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim hisoblanadi.

Psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish

Harbiy qismlarda malakali psixologlarning faoliyati stressni erta aniqlash va profilaktika qilish imkonini beradi.

Sog'lom turmush tarzi

Muntazam jismoniy mashqlar, yetarli uyqu, muvozanatli ovqatlanish va dam olish organizmning stressga chidamliligini oshiradi.

Rahbarlarning roli

Adolatli boshqaruv uslubi, xodimlarni qo'llab-quvvatlash, ochiq muloqot va rag'batlantirish stressni kamaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Xulosa

Harbiy xizmat sharoitida stress tabiiy va muqarrar hodisa hisoblanadi. Ammo uning uzoq muddat davom etishi harbiy xizmatchining jismoniy va ruhiy salomatligi, kasbiy faoliyati hamda jangovar tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Stress diqqatning pasayishi, noto'g'ri qarorlar qabul qilinishi, sog'liqning yomonlashuvi, jamoaviy munosabatlarning buzilishi va xizmat samaradorligining kamayishiga olib keladi. Mazkur muammoni hal etishda psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish, sog'lom psixologik muhit yaratish, harbiy psixologlar faoliyatini kuchaytirish hamda stressni boshqarish bo'yicha zamonaviy metodlarni amaliyotga

keng joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi. Harbiy xizmatchining ruhiy barqarorligi mamlakat mudofaa salohiyatini ta'minlashning muhim omillaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1976.
2. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal and Coping. Springer Publishing, 1984.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5-TR). Washington, 2022.
4. NATO. Mental Health and Well-Being in the Military. Brussels, 2021.
5. O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari faoliyatiga oid amaldagi normativ-huquqiy hujjatlar.
6. Harbiy psixologiya va pedagogika bo'yicha o'quv qo'llanmalar.