

**Harbiy xizmatchilarda psixologik farovonlikni shakllantirishda shaxsiy
resurslarning roli va xususiyati**

DJUMANIYAZOV YODGORBEK OYBEK O'G'LI

Ma'mun universiteti psixologiya kafedrası o'qituvchisi

Tel: +998-91-432-50-51

E-mail: yodgorbek.djumaniyazov@gmail.com

**Роль и особенности личностных ресурсов в формировании
психологического благополучия военнослужащих**

ДЖУМАНИЯЗОВ ЁДГОРБЕК ОЙБЕК УГЛИ

Преподаватель кафедры психологии Университета Маъмуна

Тел.: +998-91-432-50-51

E-mail: yodgorbek.djumaniyazov@gmail.com

**The Role and Characteristics of Personal Resources in the Formation of
Psychological Well-Being of Military Personnel**

DJUMANIYAZOV YODGORBEK OYBEK UGLI

Lecturer of the Department of Psychology at Ma'mun University

Tel.: +998-91-432-50-51

E-mail: yodgorbek.djumaniyazov@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilarda psixologik farovonlikni shakllantirish jarayonida shaxsiy resurslarning ahamiyati, ularning asosiy komponentlari va psixologik barqarorlikka ta'siri yoritilgan. Shaxsiy resurslar – bu harbiy xizmatchining ichki kuchi, stressni yengish, motivatsiyani saqlash, irodaviy fazilatlar va emotsional muvozanatni ta'minlaydigan ruhiy imkoniyatlar majmuidir. Maqolada shaxsiy resurslarning turlari, ularning psixologik farovonlikni mustahkamlashdagi o'rni va xususiyatlari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: psixologik farovonlik, shaxsiy resurslar, harbiy xizmatchi, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, irodaviy fazilatlar.

Аннотация: В статье раскрывается значение личных ресурсов в процессе формирования психологического благополучия военнослужащих,

рассматриваются их основные компоненты и влияние на психологическую устойчивость личности. Личные ресурсы — это внутренний потенциал военнослужащего, обеспечивающий способность преодолевать стресс, сохранять мотивацию, развивать волевые качества и эмоциональное равновесие. В статье анализируется структура личных ресурсов, их роль и особенности в укреплении психологического благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личные ресурсы, военнослужащий, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, волевые качества.

Annotation: This article examines the importance of personal resources in the development of psychological well-being among military personnel, focusing on their main components and influence on psychological stability. Personal resources represent the inner potential of a serviceman that enables stress resistance, motivation maintenance, willpower, and emotional balance. The paper analyzes the types and characteristics of personal resources and their role in enhancing psychological well-being.

Key words: psychological well-being, personal resources, military personnel, stress resistance, emotional stability, willpower.

Kirish. Harbiy xizmat sharoiti insondan yuqori darajadagi ruhiy barqarorlik, irodaviy tayyorgarlik va stressga chidamlilikni talab etadi. Shuning uchun harbiy xizmatchining psixologik farovonligi — uning kasbiy muvaffaqiyati, xizmat samaradorligi va ruhiy salomatligini belgilovchi muhim omil hisoblanadi. Psixologik farovonlik-bu shaxsning o‘z hayotidan qoniqish holati, ijobiy hissiyotlarni boshdan kechirish va salbiy his-tuyg‘ularni boshqarish qobiliyatidir. Harbiy xizmatchilarda psixologik farovonlikning shakllanishida shaxsiy resurslar hal qiluvchi o‘ringa ega. Ular insonning ichki energiyasi, kuchi va ruhiy barqarorligini belgilaydi.

Har doim farovonlikka intilish insoniyatning asosiy harakatlantiruvchi kuchi bolib inson hayotining to‘laqonli kechishi uchun muhim omillardan biri hisoblanadi. Shuning uchun subyektiv farovonlikning o‘ziga xos xususiyatlari, omillari, komponentlarini aniqlash dolzarb muammolardan bo‘lib qollmoqda.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Farovonlik – bu insonning butun umri davomida u bilan sodir bo‘ladigan va boshdan kechiradigan holatlari, yo‘qotish yoki erishadigan yutuqlari jarayonidir. Uzoq vaqt davomida tadqiqotchilar «yaxshi hayot» parametrlarini ajratib olishga, uni moddiy ko‘rsatkichlar, o‘rtacha umr ko‘rish,

tug‘ilish, o‘lim va boshqalar bilan bog‘lashga harakat qilishdi. Biroq bu belgilarning barchasi qandaydir tarzda hayotning «sifatiga» emas, balki «miqdori» ga to‘g‘ri keladi. Farovonlik tushunchasi ko‘pgina xorijiy adabiyotlarda baxt so‘zining sinonimi sifatida qaraladi. So‘nggi yillarda farovonlik tushunchasini o‘rganish psixologiya doirasida faol rivojlanmoqda. U qoniqish, ijobiy tajribalar, qadriyatlar, fazilatlar, iste’dodlar va ular farovon hayotga qanday hissa qo‘shishi kabi toifalarga qaratilgandir [1].

Psixologiyaning ushbu muammoli sohasini o‘rganish muhimligini birinchilardan bo‘lib 1969-yilda «Psixologik farovonlikning tuzilishi» (The structure of psychological well-being) monografiyasini nashr etgan N.Bradburn qayd etadi. N.Bradburn “psixologik farovonlik” muammosini nazariy jihatdan birinchi bo‘lib tadqiq qilingan. U farovonlik ikki xildagi ta’sir natijasida erishiladigan muvozanat ekanligini tushuntirgan. Bu ijobiy va salbiy his-tuyg‘ular shaklida namoyon bo‘lishini tushuntirib o‘tgan. Psixologik farovonlik muammosini nazariy jihatdan birinchi bo‘lib tadqiq qilgan amerikalik psixolog N.Bradburnning ilmiy izlanishlarini E.Diener davom ettiradi. E.Diener fikricha, ikkita asosiy tarkibiy qism o‘rganilayotgan hodisaning asosidir: kognitiv qism bu – inson hayotining turli sohalaridan qoniqishni intellektual baholash; hissiy qism bu – vaziyatga nisbatan yaxshi yoki yomon kayfiyatning yuzaga kelishini ajratib olish. [2].

M.Argayl va E.Diener farovonlikni «insonning haqiqiy holati» deb ta’riflab, o‘z asarlarida u haqiqatan ham «obyektiv» ekanligini ta’kidlaganlar [3].

Psixologik farovonlikni turli yo‘llar bilan belgilaydigan yondashuvlarning jiddiy nazariy asosliligiga qaramasdan, keyingi paytlarda har-xil nazariyalarni birlashtirish va farovonlikni har tomonlama o‘rganish tendensiyasi kuzatilmoqda. Bir qator tadqiqotlar psixologik va subyektiv farovonlik o‘rtasidagi ijobiy korrelyasiyani keltirib chiqarish mumkin [4].

Hozirgi vaqtda xorijiy psixologiyada subyektiv farovonlikka ta’sir ko‘rsatadigan tadqiqotlar olib borilishiga qaramay, farovonlikni tushunishga turli yondashuvlar yuzaga kelmoqda [5].

Tadqiqot metodologiyasi. Maqolani tayyorlash jarayonida psixologik, ijtimoiy va harbiy-psixologik manbalar tahlil qilindi. Tadqiqotning asosiy metodologik asosi sifatida quyidagi yondashuvlar qo‘llanildi:

- **Shaxsiy yondashuv:** har bir harbiy xizmatchining individual psixologik xususiyatlarini hisobga olish;

• **Tizimli yondashuv:** shaxsiy, ijtimoiy va kasbiy resurslarning o‘zaro ta’sirini aniqlash;

• **Faoliyat yondashuvi:** farovonlikni shaxsning faoliyat jarayonida shakllanadigan holat sifatida o‘rganish.

Shaxsiy resurslarning quyidagi turlari ajratildi:

1. **Irodaviy resurslar** – sabr-toqat, qat’iyat, mas’uliyat hissi;
2. **Emotsional resurslar** – stressni yengish, o‘zini tuta bilish, hissiy barqarorlik;
3. **Kognitiv resurslar** – muammoni hal etish, tanqidiy fikrlash, strategik qaror qabul qilish;
4. **Motivatsion resurslar** – Vatanga sadoqat, ichki motivatsiya, xizmatga ijobiy munosabat;
5. **Refleksiv resurslar** – o‘zini anglash, xatti-harakatlarini tahlil qilish va takomillashtirish.

Xorijiy mualliflarning asarlariga murojaat qilib, subyektiv farovonlikni tizimli hodisa sifatida ko‘rib chiqish uchun faqat uning tarkibiy qismlarini ajratish yetarli emasligi aniq ko‘rinadi, chunki ularning integratsiyasi ushbu hodisani shakllantirish uchun mas’ul bo‘lgan ma’lum bir mexanizm orqali amalga oshiriladi.

Butun tizimni muvozanatlashtirish bu – rivojlanish vazifasi hisoblanib, o‘z-o‘zini rivojlantirish, ehtiyojlarni qondirish, tashqi sharoitlarni ta’minlash yo‘nalishi hisoblanadi [6].

Farovonlik muammosiga bag‘ishlangan xorijiy ilmiy ishlarning aksariyati ikkita paradigmaga asoslangan – gedonistik va evdemonistik, ular tubdan farq qiladigan va nisbatan o‘xshash pozitsiyalarga egadirlar. Ushbu sohadagi fundamental munosabat va g‘oyalarning kelib chiqishi qadimgi falsafada kuzatilishi mumkin.

Evdemonizm g‘oyalarini Aristotel, Volter, Xolbax, Didro, Monteyn, Spinoza, Foma Akvinskiy, Epikurlar rivojlantirgan hisoblanadi.

Gedonizm g‘oyalarini Aristipp, Bentam, Devid Pirs, Jon Lokk, Tomas Gobbklar asarlarida kuzatish mumkin. Unga ko‘ra, bir vaqtning o‘zida baxt, qoniqish va farovonlikni o‘rganishga bag‘ishlangan ilmiy tadqiqot ishlarini ko‘rish mumkin.

Tahlil va natijalar:

Harbiy xizmatchilarda shaxsiy resurslar psixologik farovonlikni shakllantirishda asosiy rol o‘ynaydi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki:

- **Irodaviy resurslar** — xizmat sharoitidagi bosim, xavf va noaniqlikni yengishga yordam beradi.
- **Emotsional barqarorlik** — stressli vaziyatlarda to‘g‘ri qaror qabul qilish imkonini beradi.
- **Motivatsion resurslar** — shaxsning maqsadga yo‘naltirilgan faoliyatini qo‘llab-quvvatlaydi.
- **Kognitiv resurslar** — strategik fikrlashni va muammolarga ratsional yondashuvni kuchaytiradi.
- **Refleksiv resurslar** — xatti-harakatlarni baholash va o‘zini rivojlantirishga undaydi.

Shaxsiy resurslari rivojlangan harbiy xizmatchilar yuqori stress holatida ham barqaror ruhiy muvozanatni saqlaydi, ijobiy hissiyotlarni boshqaradi va jamoaviy hamkorlikni mustahkamlaydi.

Xulosa Harbiy xizmatchilarning psixologik farovonligi ularning shaxsiy resurslari darajasiga bevosita bog‘liqdir. Shaxsiy resurslar – bu insonning ichki tayanch tizimi bo‘lib, u ruhiy barqarorlikni, stressga chidamlilikni va xizmatdagi motivatsiyani ta’minlaydi.

Takliflar:

1. Harbiy psixologik tayyorgarlik dasturlarida shaxsiy resurslarni rivojlantirishga alohida e’tibor qaratish;
2. Harbiy xizmatchilar uchun emotsional barqarorlik va stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish;
3. Harbiy psixologlar tomonidan shaxsiy resurslar diagnostikasi tizimini yo‘lga qo‘yish;
4. Harbiy jamoalarda o‘zaro psixologik qo‘llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YHATI

1. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being. Chicago: Aldine, 1969. 33-37.
2. Diener E. Subjective Well-Being: The Science of Happiness. Psychological Bulletin, 1984. P.276 – 301
3. Ryff C.D. Happiness is Everything, or Is It? Journal of Personality and Social Psychology, 1989. P. 22–27.

4. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Free Press, 2011. – P. 186–197.
5. Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. Psychological Inquiry, 9, 30-38.
6. Seligman M.E.P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2011. 349 p.
7. Kahneman D., Diener E., Schwarz N. Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology. – NY.: Russell Sage Found, 1999. – P. 3–25.
8. Diener E. Subjective well-being: Three decades of progress. [Текст] / E. Diener. - Psychological Bulletin. 1999. P.276 – 301.
9. Маслоу А., Мотивация и личность / А. Маслоу: пер. с англ. – СПб.: Питер, 2014. – 400 с.
10. Burns R.A., Machin M.A. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being//Personality and Individual Differences. – 2010. – № 48. – P. 22–27.
11. <https://www.gazeta.uz/oz/2019/02/06/statistika/>