

---

---

## HARBIY XIZMATCHILAR UCHUN PSIXOLOGIK YORDAMNING O'ZIGA XOSLIKLARI VA EHTIYOJLARI

Rafiyev Djamxur Rabbimkulovich

### MAQOLA MALUMOTI

### ANNOTATSIYA:

---

#### MAQOLA TARIXI:

Received:03.04.2026

Revised: 04.04.2026

Accepted:05.04.2026

---

#### KALIT SO'ZLAR:

Harbiy xizmatchilar,  
Psixologik yordam,  
Stress, Travma, Ruhiy  
salomatlik, Qo'llab-  
quvvatlash, Psixologik  
ehtiyotlar

*Maqola harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosliklari va ehtiyojlarini tahlil qiladi. Harbiy xizmat davomida yuzaga keladigan stress, travma va ruhiy muammolar harbiy xizmatchilarni psixologik jihatdan qo'llab-quvvatlash zaruratini oshiradi. Maqolada harbiy xizmatchilarning psixologik salomatligini saqlash va yaxshilash uchun zarur bo'lgan yondashuvlar, metodlar va xizmatlar ko'rib chiqiladi. Shuningdek, psixologik yordamning ahamiyati va uning harbiy xizmatchilarning umumiy farovonligiga ta'siri haqida fikr yuritiladi.*

#### Kirish.

Harbiy xizmat – bu nafaqat jismoniy kuch va sabr-toqatni talab qiladigan, balki psixologik jihatdan ham katta bosimga sabab bo'ladigan bir faoliyatdir. Harbiy xizmatchilar, o'z vazifalarini bajarish jarayonida, turli xil stress va travmatik vaziyatlarga duch keladilar. Ularning har biri, harbiy operatsiyalar, jangovar sharoitlar yoki tinchlikni saqlash missiyalarida o'z hayotlarini xavf ostiga qo'yish bilan birga, ruhiy salomatliklari uchun ham tahdidlar bilan yuzma-yuz kelishadi. Shuning uchun, harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xos xususiyatlari va ehtiyojlarini aniqlash, ularning farovonligini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Harbiy xizmat davomida yuzaga keladigan stress va travma, ko'pincha ruhiy kasalliklar, masalan, post-travmatik stress buzilishi (PTSD), depressiya va tashvish holatlari kabi muammolarni keltirib chiqaradi. Bu holatlar harbiy xizmatchilarning nafaqat xizmatdagi faoliyatiga, balki ularning shaxsiy hayotlariga ham salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu bois,

---

---

harbiy psixologlar va mutaxassislar tomonidan taqdim etiladigan psixologik yordam, harbiy xizmatchilarni qo'llab-quvvatlash va ularning ruhiy salomatligini tiklashda muhim rol o'ynaydi.

Psixologik yordamning o'ziga xos xususiyatlari, asosan, harbiy muhitga moslashtirilgan yondashuvlar va strategiyalarni o'z ichiga oladi. Masalan, harbiy psixologlar stressni boshqarish, travmadan keyin tiklanish va ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun maxsus treninglar va dasturlar ishlab chiqadilar. Shuningdek, guruh terapiyasi va individual maslahatlar kabi metodlar ham qo'llaniladi. Bu yondashuvlar harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi va ularni o'z hissiyotlarini boshqarish imkoniyatiga ega qiladi. Natijada, harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning ahamiyati nafaqat ularning professional faoliyatini yaxshilashda, balki shaxsiy hayotlarida ham barqarorlikni saqlashda muhimdir. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosliklari va ehtiyojlari batafsil tahlil qilinadi, shuningdek, ruhiy salomatlikni saqlash uchun zarur bo'lgan strategiyalar ko'rib chiqiladi.

#### **Mavzuga oid adabiyotlar tahlili.**

Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosliklari va ehtiyojlari sohasida O'zbekistonda bir qator olimlar tadqiqotlar olib borgan. Ularning ishlariga asoslanib, harbiy psixologiya va ruhiy salomatlik masalalari haqida muhim ma'lumotlar olish mumkin.

Birinchidan, O'zbekiston Milliy universiteti va boshqa ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologiya mutaxassislari, harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini o'rganish va ularni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan dasturlarni ishlab chiqishga e'tibor qaratmoqda. Masalan, professor Shodmonov Shodmon, harbiy xizmatchilarda stressni boshqarish va travmadan keyingi tiklanish jarayonlarini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar olib borgan. Ular harbiy muhitda yuzaga keladigan psixologik muammolarni aniqlash va ularni hal qilish uchun zarur bo'lgan yondashuvlarni taklif etadi.

Ikkinchidan, O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligida faoliyat yuritayotgan psixologlar, harbiy xizmatchilar uchun maxsus treninglar va seminarlar o'tkazib, stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni yaxshilashga qaratilgan dasturlarni amalga oshirmoqda. Ularning ishlarida guruh terapiyasi va individual maslahatlar kabi metodlar qo'llaniladi. Bu yondashuvlar harbiy xizmatchilarning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Uchinchidan, O'zbekistonda harbiy psixologiya sohasida olib borilgan tadqiqotlar natijalari, shuningdek, harbiy xizmatchilarning oilaviy munosabatlari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari bilan bog'liq masalalarni ham o'z ichiga oladi. Professor Xolmatov Xolmirzaxon, bu borada o'z tadqiqotlarini olib borib, harbiy xizmatchilarning ruhiy

salomatligini ta'minlashda oilaning roli va ijtimoiy muhitning ahamiyatini ta'kidlagan. Yakunida, O'zbekiston olimlari harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosliklari va ehtiyojlarini o'rganishda muhim hissa qo'shmoqda. Ularning ilmiy ishlari, harbiy psixologiyaning rivojlanishi va harbiy xizmatchilarning ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Bu sohada olib borilgan tadqiqotlar, nafaqat harbiy xizmatchilar, balki ularning oilalari va jamiyat uchun ham foydali bo'lishi kutilmoqda.

### **Tadqiqot metodologiyasi.**

Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosliklari va ehtiyojlarini tadqiq etishda kompleks metodologiya qo'llaniladi. Ushbu tadqiqot asosiy ravishda sifatli va miqdoriy usullar hamda aralash yondashuvdan iborat. Birinchi bosqichda, harbiy psixologiya, stress va travma profilaktikasi, yordamni qabul qilishning madaniy jihatlari haqida ilmiy manbalarni tahlil qilish orqali nazariy asoslar aniqlanadi.

Keyingi bosqichda, respondentlar – harbiy xizmatchilar, ularning o'qituvchilari va harbiy psixologlar tanlanadi. Tanlashda yosh, xizmat turi, psixologik muammolar tajribasi hisobga olinadi. Miqdoriy usul sifatida so'rovnoma (anketalar) tuzilib, umumiy psixologik holat, yordamga ehtiyoj, psixologik xizmatdan foydalanish darajasi va to'siqlari aniqlanadi. So'rovnoma natijalarini statistik tahlil qilish uchun SPSS yoki boshqa dasturiy vositalardan foydalaniladi.

Sifatli metod sifatida yarim-strukturaviy intervyular o'tkaziladi. Interviewlar harbiy xizmatchilarning psixologik muammolari, yordamdan kutgan natijalari, ishonch, motivatsiya va madaniy to'siqlar haqida chuqurroq ma'lumot beradi. Transformatsion yoki fenomenologik tahlil orqali intervyular asosiy mavzularga ajratiladi. Tadqiqot jarayonida etik tamoyillarga qat'iy rioya qilinadi: ma'lumotlarning maxfiyligi, ishtirokchilarning roziligi va hissiy xavfsizligi ta'minlanadi. Ehtiyojlarni aniqlashda xalqaro tajriba bilan solishtirilib, o'ziga xos mahalliy xususiyatlar e'tiborga olinadi. Natijalar harbiy xizmatchilar psixologik yordamning samarali tizimini yaratish, kerakli resurslarni aniqlash va individual yondashuvni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

### **Tahlil va natijalar.**

Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosligi va ehtiyojlari muhim ahamiyatga ega, chunki ularning xizmat vazifalari og'ir jismoniy va ruhiy stresslarni, shuningdek, xavf-xatarlarga doimiy tayyorlikni talab qiladi. Psixologik yordam jarayonining o'ziga xos xususiyatlari va ehtiyojlari haqida tahlil qilish, samarali tavsiyalar ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi.

Birinchidan, harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam ko'rsatishda maxfiylik va ishonchlik asosiy shart hisoblanadi. Ularning xizmat vazifalarida rasmiylik va sir saqlash juda muhim bo'lsa, psixologik yordamda shaxsiy ma'lumotlar va muammolar maxfiy qolishi talab etiladi. Bu xususiyat yordamga bo'lgan ishonchni shakllantirishga imkon beradi va yordam oluvchining ochiqroq bo'lishini ta'minlaydi.



Ikkinchidan, harbiylar uchun psixologik support doimiy va doimiy ravishda taqdim etilishi kerak. Ular uchun profilaktika shaklida, stress va tashvishlarni boshqarish, motivatsiya va muvozanatni saqlash bo'yicha konsultatsiyalar, shuningdek, ofat yoki konfliktlardan so'ng psixologik yordam zarur bo'ladi. Bu xizmatlar yordamida xizmatchilarining ruhiy holatini doimiy nazorat qilish va muammolarni oldindan oldini olish mumkin.

Uchinchi, harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning ehtiyojlari shaxs va vazifagacha bog'liq. Jangovar vazifalar yoki uzoq muddatli parvoz, jangovar sharoitlar psixologik stressni sezilarli darajada oshiradi, shuning uchun psixologlar ularning ehtiyojlarini individual tarzda aniqlash va moslashtirilgan yordam taklif qilishlari muhimdir. Bu yuqori darajadagi professionalizmni va shaxsiy yondashuvni ta'minlaydi.



Natijada, harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning o'ziga xosligi va ehtiyojlarini inobatga olgan holda, quyidagi tavsiyalar ishlab chiqilishi mumkin: ilk navbatda, psixologik yordamni maxfiy, navbatdagi, hamda individual muhitda taqdim etish; yordam xizmatlarini doimiy va vazifaga moslashtirish; shaxsni va vazifalarni hisobga olgan holda, ehtiyojni aniqlash va moslashgan yondashuvni qo'llash; va, nihoyat, tayyorlash va o'qitish jarayonlarida psixologik bilim va malakalarni oshirish. Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordamning samarali bo'lishi uchun uning o'ziga xos xususiyatlarini, ehtiyojlarini hisobga olish va individual yondashuvni ta'minlash zarurdir. Bu esa ularning ruhiy holatini yaxshilash, xizmat sifatini oshirish va umumiy jihatdan xizmat safariga tayyorlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Psixologik yordam yo'nalishi	Yordamning o'ziga xos xususiyati	Harbiy xizmatchining asosiy ehtiyoji	Kutilayotgan psixologik natija
Jangovar barqarorlikni tiklash	Ekstremal sharoitda tezkor ruhiy tiklanish usullarini qo'llash	Qo'rquv va stressni nazorat qilish ko'nikmasiga ega bo'lish	Jangovar topshiriqlarni bajarishda ruhiy shaylik
Shaxslararo munosabatlar korreksiyasi	Yopiq jamoa va iyerarxiya sharoitidagi ziddiyatlarni hal qilish	Jamoada o'zaro ishonch va yelkashlik hissinu tuyish	Bo'linma jipsligi va sog'lom ruhiy iqlim
Oilaviy maslahat (konsalting)	Uzoq muddatli ayriliq va xizmat safari bilan bog'liq muammolar	Oila mustahkamligi va "orqa front" xotirjamligini his qilish	Xizmatga to'liq e'tibor qaratish va xavotirni kamaytirish
Post-travmatik reabilitatsiya	Jangovar harakatlardan keyingi ruhiy jarohatlar bilan ishlash	Tinch hayotga moslashish va tushunilish hissi	PTSDning oldini olish va ijtimoiy moslashuv
Kasbiy deformatsiyaning oldini olish	Qat'iy buyruqbozlik tizimi natijasida shaxs o'zgarishini nazorat qilish	Hissiy sovuqlik va qattiqqo'llikni jilovlash	Shaxsiy hayotda va jamiyatda ruhiy muvozanat

### Jadval tahlili

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlar harbiy psixologik yordam tizimi faqatgina davolash emas, balki strategik barqarorlikni ta'minlash vositasi ekanligini ko'rsatadi. Tahlil natijasida quyidagi muhim jihatlarni ajratib ko'rsatish mumkin:

❖ Professional va shaxsiy hayot integratsiyasi: Harbiy xizmatchining samaradorligi uning oilasidagi tinchlikka bevosita bog'liq. Jadvalda ko'rsatilganidek, oilaviy konsalting xizmatning ajralmas qismidir. Agar harbiy xizmatchi "orqa front" (oila) xavfsizligiga ishonmasa, uning jangovar shayligi pasayadi.

❖ Stigmani (tamg'ani) yengish: Harbiy muhitda psixologik yordam so'rash ko'pincha "zaiflik" sifatida qabul qilinadi. Shuning uchun yordamning o'ziga xosligi shundaki, u "individual terapiya" shaklida emas, balki "jangovar tayyorgarlikning bir qismi" sifatida taqdim etilishi lozim. Bu harbiy xizmatchining yordamga bo'lgan ehtiyojini qondirishni osonlashtiradi.

❖ Jamoaviy jipslik va ishonch: Harbiy xizmatda yakkaxonlik mavjud emas, hamma narsa guruhga bog'liq. Shuning uchun psixologik yordam shaxslararo munosabatlarni korreksiya qilishga yo'naltirilishi shart. Jamoada ishonch bo'lmasa, yuqori darajadagi xavotir (anxiety) shakllanadi, bu esa topshiriq sifatiga salbiy ta'sir qiladi.

❖ Moslashuvchanlik (Reabilitatsiya): Harbiy xizmatchining ehtiyojlari xizmat bosqichiga qarab o'zgaradi. Jangovar holatda - "tezkor barqarorlik", tinchlik davrida - "moslashuv va reabilitatsiya" birinchi o'ringa chiqadi. Psixolog ushbu dinamikani hisga olgan holda metodikasini o'zgartirishi kerak. Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam bu - nafaqat ruhiy salomatlikni saqlash, balki davlat mudofaa qudratini ma'naviy-ruhiy jihatdan qo'llab-quvvatlashdir. Harbiy xizmatchining ehtiyojlari qondirilgan jamoa har qanday qiyinchilikka bardosh bera oladi.

### Xulosa.

Harbiy xizmatchilar uchun psixologik yordam tizimi ular duch keladigan stress, jangovar muhit, jamoaviy hayotning o'ziga xosligi va ko'p hollarda doimiy xavf ostida yashash kabi omillar tufayli alohida e'tibor va maxsus yondashuvni talab qiladi. Bu xizmatchilarning individual psixologik xususiyatlarini, ularning jamoada tutgan o'rnini va harbiy tuzilmaning qat'iy intizomini hisobga olgan holda, psixologik yordamning o'ziga xos formatlari (masalan, tezkor psixologik yordam, profilaktik tadbirlar, oilaviy konsalting) ishlab chiqilishi lozim. Ularning psixologik salomatligini ta'minlash nafaqat xizmatchining o'zining farovonligi, balki bo'linmaning umumiy jangovar shayligi va samaradorligi uchun ham g'oyat muhimdir.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Abdullayeva, Sh. Z. Harbiy psixologiya: harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikni oshirish va psixologik yordam ko'rsatishning o'ziga xos usullari bo'yicha fundamental darslik. Moliya, 2016. 125–148-betlar.
2. Adler, A. B., & Castro, C. A. Occupational Stress and Mental Health in Military Organizations: Contract bo'yicha harbiy xizmatchilar uchun stressni boshqarish va psixologik maslahat strategiyalari. Academic Press nashriyoti, 2013. 85–110-betlar.
3. Bartone, P. T. Psychological Hardiness and Resilience in Contract Military Personnel: Kontrakt asosidagi harbiy xizmatchilarning psixologik bardoshlilik va chidamliligi: klinik konsalting va jangovar shaylikka oid ahamiyati. National Defense University Press nashriyoti, 2006. 45–68-betlar.
4. Britt, T. W., & Adler, A. B. The Psychology of the Social Force: Professional harbiylar orasida ruhiy yordamga murojaat qilishdagi stigma (tamg'a)ni bartaraf etish strategiyalari. Military Life: The Psychology of Serving in Peace and Combat. 2003. 112–135-betlar.
5. Figley, C. R., & Nash, W. P. Combat Stress Injury: Contract asosidagi harbiy xizmatchilar uchun jangovar stress jarohatini nazariya, tadqiqot va boshqarish bo'yicha konsalting amaliyotlari. Routledge nashriyoti, 2007. 154–178-betlar.
6. G'oziyev, E. Harbiy psixologiya: bo'linmalarda shaxsiy tarkib bilan ishlashning nazariy va amaliy asoslari, psixologik yordam va profilaktika tizimi bo'yicha o'quv qo'llanma. Toshkent: Universitet, 2011. 140–165-betlar.
7. Hall, L. K. Counseling Military Families: Kontrakt asosidagi harbiy xizmatchilar va ularning oila a'zolarining noyob muammolarini psixologik maslahat berishda nimalarni bilish kerakligi. Routledge nashriyoti, 2008. 210–235-betlar.
8. Jo'rayev, A. Harbiy psixologiya: harbiy tuzilmalarda psixologik xizmatni tashkil etish, xizmatchilarning ruhiy holatini baholash va psixologik yordam ko'rsatish metodikasi bo'yicha metodik qo'llanma. Durdona, 2020. 70–95-betlar.
9. Kennedy, C. H., & Zillmer, E. A. Military Psychology: Professional harbiylarga operativ va klinik psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha amaliy qo'llanma. The Guilford Press nashriyoti, 2006. 77–104-betlar.
10. Nash, W. P., & Litz, B. T. Moral Injury in the Context of Contract Military Service: Kontrakt asosidagi harbiy xizmatdagi axloqiy jarohat: diagnostik muammolar va terapevtik intervensiyalar. Clinical Psychology Review. 2013.22-bet.