

HARBIY XIZMATCHILAR XIZMAT FAOLIYATIGA TA'SIR QILUVCHI STRESSOGEN OMILLARNING PSIXOLOGIK TABIATI

Ashuraliyev Begali Nurali o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: *Harbiy ta'lim jarayonida shaxsga yo'naltirilgan va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlarning integratsiyasi, koping-strategiyalar orqali stress bilan kurashish mexanizmlari, shuningdek, jangchining jasorat, fidoyilik va kamtarlik kabi fazilatlarini shakllantirishning psixologik-pedagogik mexanizmlari tahlil etilgan. Tadqiqot xulosalariga ko'ra, davlatning ichki va tashqi siyosati harbiy ta'lim tizimining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, markazlashtirilgan boshqaruv va kursantlarning motivatsiyasini oshirish tizim samaradorligini belgilovchi asosiy omillardandir.*

Kalit so'zlar: *harbiy ta'lim tizimi; stressogen omillar; psixologik bardoshlilik; koping-strategiyalar; gomeostaz; adaptatsion sindrom; shaxsga yo'naltirilgan yondashuv; murakkab tizimlar nazariyasi; harbiy psixologiya; kursantlar motivatsiyasi.*

Harbiy xizmat insondan yuqori jismoniy va psixologik tayyorgarlikni talab qiladi, chunki ekstremal sharoitlarda xizmat burchlarini bajarish kuchli psixoemotsional yuklamalar bilan bog'liq [1]. W.Cannon, R.Lazarus, G.Selye kabi olimlarning ishlarida umumiy adaptatsion sindrom, stress va uning fiziologik hamda psixoemotsional turlari to'liq tavsiflangan. Psixologik stress shaxsning tashqi muhit bilan o'zaro ta'siriga javob sifatida baholangan va bu holat ichki muhitning barqarorligi gomeostazning (S.Bernard ta'rifiga ko'ra) vaqtinchalik buzilishi sifatida izohlangan.

Deterministik va stoxastik yondashuvlar o'rnini hozirgi kunda rivojlanayotgan postklassik kaos va murakkab tizimlarning o'z-o'zini tashkil etish nazariyasi egalladi. Bu yondashuv murakkab tizimlarning emergentlik (ya'ni yangi sifatlarning o'z-o'zidan vujudga kelishi) tushunchasini adekvat talqin etish imkonini berdi hamda ularni baholash uchun mos matematik apparatni taqdim etdi [2]. Zamonaviy jamiyat sharoitida harbiy kadrlar tayyorlash tizimi nafaqat yangi qurol turlari, trenajyorlar, strategiya va taktika san'atidagi innovatsiyalarni, balki fan sohalarining so'nggi yutuqlarini ham o'z ichiga olishi kerak. Bo'lajak jangchining jasorati, fidoyiligi, bardoshlilik va faol hayotiy pozitsiyasini tarbiyalash bilan birga, harbiy xizmat itoatkorlik va buyruqqa bo'ysunish, hatto o'zini qurbon qilish darajasigacha bo'lgan kamtarlik fazilatlarini shakllantirishni ham nazarda tutadi [3]. Harbiy xizmat insonda itoat, sabr, kamtarlik, insonparvarlik, hamdardlik va g'amxo'rlikni tarbiyalashi lozim. Jangchi o'z xalqiga xizmat qilish, uni himoya etish va xavf paytida uni asrash uchun tayyor bo'lishi kerak. Harbiy xizmat moddiy hisob-kitoblardan qat'i nazar amalga

oshiriladi. Harbiy shaxs kuchli, qadriyatlari aniq va muammolarga nisbatan qat'iy pozitsiyaga ega bo'lishi lozim. Kamtarlik uni yanada kuchli qiladi, uni poraxo'rlik, mansabni suliste'mol qilish, fuqarolarga nisbatan adolatsizlikdan tiyadi. Dezertirlik, ortga chekinish yoki "qulay" joylarni pora evaziga olish, zo'ravonlik va talonchilik keskin qoralanadi. Doimiy xavf sharoitida bo'lish va o'z harakatlari uchun mas'uliyatni zimmasiga olish harbiylarda kasbiy stressni, ba'zan esa ruhiy buzilishlarni (Vyetnam sindromi, Afg'on sindromi) keltirib chiqaradi.

Kursantlarning o'qish davri davomida psixologik tayyorgarligini ta'minlash eng muhim vazifa hisoblanadi. "Koping-strategiyalar" shaxsning stress bilan kurashishiga yo'naltirilgan xatti-harakatlardir. Bu integrativ, boshqariladigan va moslashuvchan pedagogik tizim bo'lib, shaxsni impulsiv yoki shoshma-shosharlik harakatlardan tiyilish uchun zarur axborotni izlashga yo'naltiradi. Emotsional yo'naltirilgan coping stress omillarining jismoniy va psixologik ta'sirini kamaytirishga qaratilgan fikr va harakatlarni o'z ichiga oladi. Harbiy ta'lim jarayonining o'ziga xosligi hisobga olinadi; tizimning tashqi va ichki omillari aniqlanadi. Bu muvaffaqiyatli faoliyatning o'quv, xizmat-jangovar va kasbiy harbiy komponentlarning muhim shartidir. Shaxsga yo'naltirilgan va faoliyatga yo'naltirilgan yondashuvlarning uyg'unligi kursantlarda stressga bardoshli xulq shakllanishini ta'minlaydi.

Emotsional stress (distress) va uning natijasida paydo bo'ladigan asab-psixik va psixosomatik buzilishlar adaptatsiya mexanizmlarining patologik o'zgarishidir. Birinchi kurs kursantlari yangi muhitga moslashish jarayonida ijtimoiy va emotsional yuklamalarga duch kelishadi: o'qishdagi zo'riqishlar, moddiy qiyinchiliklar, o'z-o'zini ta'minlash zarurati, yaqinlarning urushda qatnashishi. Shu sababli psixofiziologik tadqiqot laboratoriyalari tashkil etish, birinchi kursdan boshlab test sinovlari o'tkazish va barqaror dinamik stereotipni shakllantirish tavsiya etiladi.

Kursantlar va ofitserlar orasidagi nizolarning stress omillari tahlil qilingan. Eng keng tarqalganlari intizomsizlik, rahbarlarning adolatsiz munosabati, ortiqcha yuklama, moddiy ta'minotning pastligi. Kursantlarning 66,1%ida yuqori darajada konfliktlilik qayd etilgan. Asosiy sabablar xizmatni tashkil etishdagi kamchiliklar, noformal mikrogruppalar, ishonchsizlik, milliy urf-odatlar farqi. Xulosa: konfliktlarning asosiy sababi ustavga zid munosabatlarning buzilishidir.

Harbiy burch bilan o'zini saqlab qolish instinkti o'rtasidagi kurash kuchli ichki shaxsiy ziddiyatni keltirib chiqaradi; bu ziddiyat nafaqat tanqidiy qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha yangi tajriba orttirish bilan, balki psixikaning jarohatlanishi, ya'ni topshiriqni bajarishning uzilishiga olib keluvchi jangovar ruhiy jarohatni olish bilan ham yakunlanishi mumkin. Bunday dikhotomiyaning mutlaqo yo'l qo'yib bo'lmazligi har bir harbiy xizmatchida shunday darajadagi ma'naviy tayyorgarlik va psixologik qobiliyat shakllangan bo'lishi zarurligini belgilaydi; bu daraja muayyan

ehtimollik bilan, ekstremal omillar ta'siriga qaramay, vaziyatga adekvat faoliyat yuritish va aql ravshanligini saqlab qolishni kafolatlay olishi kerak.

Na faqat omon qolish, balki yuklatilgan vazifani bajarish uchun ham harbiy xizmatchi o'zining butun mohiyatini jismoniy (fiziologik), psixik va ijtimoiy jihatdan (ovqatlanish ratsioni, uyqu va bedorlik rejimi, ogohlik darajasi, reaksiyalar tezligi, xulq-atvor uslubi, qadriyatlar tizimi hamda o'ziga va atrofdagi odamlarga munosabati) urush talablariga muvofiq tarzda qayta tashkil etishi lozim. Bunday qayta tashkil etish o'z-o'zini boshqarish mexanizmlari, qisqa muddatli va uzoq muddatli moslashuv jarayonlari ishga solinishi orqali, ya'ni shaxs tomonidan jangovar stressni kechirish chog'ida faollashadigan tizimlar yordamida ro'yobga chiqadi. Jangovar stress ko'p qirrali va bir ma'noli bo'lmagan tushuncha. U fiziologiya va fiziologiya, psixologiya va psixofiziologiya, ekstremal psixologiya, psixopatologiya va psixiatriya kabi fanlarning turli yo'nalishlarida mahalliy va xorijiy olimlar tomonidan ko'p yillik kuzatuv hamda tadqiqotlar natijalarini o'zida mujassam etadi.

Zamonaviy maxsus adabiyotlarni tahlil qilish natijalari stressni o'rganishda uchta ustun yo'nalish mavjudligini ko'rsatadi. Birinchi epidemiologik yo'nalishning asosi olimlar o'rtasidagi kelishuvdan iborat bo'lib, unga ko'ra insonning ijtimoiy yoki jismoniy farovonligiga tahdid solishi mumkin bo'lgan hodisalar (tabiiy yoki ijtimoiy) stressor ta'sirlar sirasiga kiritiladi (buyuk rus jarrohi Nikolay Ivanovich Pirogov urushni "travmatik epidemiya" deb atagan). Ikkinchi fiziologik yo'nalish organizmning ichki tizimlari faoliyatidagi o'zgarishlarga, normal gomeostatik va metabolik nazoratning buzilishlariga tayangan. Uchinchi psixologik yo'nalish stressli hayotiy hodisalarning individual idrokiga qaratilgan bo'lib, unda ularning tahdid darajasi va ular bilan kurashish resurslarini baholash markaziy o'rin tutadi.

Umuman olganda, shaxs tomonidan stressor keltirib chiqargan reaktiv holatni kechirish organizmning turli funksional tizimlari ishida o'zgarishlar orqali namoyon bo'lishi mumkin; bunday kechirishning intensivligi va davomiyligi esa emotsional, xulq-atvoriy, fiziologik va kognitiv buzilishlarda aks etadi kayfiyatning o'zgarishidan tortib ruhiy va somatik kasalliklarga qadar.

Emotsional namoyonlar psixikaning turli jihatlariga ta'sir qiladi. Avvalo, umumiy emotsional fon ko'pincha negativ, qo'rqinchli, pessimist tus oladi. Shu o'zgargan kayfiyat fonida odatda salbiy yo'nalishdagi emotsional "portlashlar" jahldorlik, g'azab, agressiya, hattoki affektiv holatlar kuzatiladi. Uzoq davom etuvchi stress shaxsni odatdagi holatiga nisbatan ko'proq xavotirli qiladi, muvaffaqiyatga ishonchni pasaytiradi, ayniqsa cho'zilgan stressda depressiyaga olib kirishi mumkin. Uzoq yoki qayta-qayta takrorlanuvchi qisqa stresslar yangi xarakter xususiyatlarini vujudga keltirishi yoki mavjudlarini kuchaytirishi mumkin: introvertlik, o'zini ayblashga moyillik, o'zini past baholash, shubhalilik va h.k. Ma'lum sharoitlarda yuqoridagi o'zgarishlar psixikaning normal chegaralaridan chiqib, turli nevrozlar (masalan, astenik, kutish-tashvish nevrozi) va psixozlarning psixopatologik

shakllarini olishi mumkin. E'tiborlisi, salbiy emotsional reaksiyalar va holatlar qo'rquv, xavotir, pessimizm, negativizm, oshgan agressivlik bir vaqtning o'zida stressning ham oqibatlari, ham rivojlanishiga zamin bo'luvchi omillardir [5].

Fiziologik namoyonlar odam organizmining deyarli barcha funksional tizimlariga nafas olish, yurak-qon tomir, hazm qilish tizimlariga daxldordir. Eng ko'p kuzatiladigan belgilar, sezgirligi yuqori bo'lgan yurak-qon tomir tizimi faoliyatida qayd etiladi: qisqa muddatli stress keltirgan emotsional zo'riqish holatida yurak urishi va nafas olish ritmining keskin tezlashuvi va buzilishi, ko'p terlash, ko'z qorachig'i diametrining keskin o'zgarishi, yuzdagi vazomotor reaksiyalar, ichak peristaltikasining kuchayishi va h.k. Bu obyektiv o'zgarishlar insonning subyektiv kechinmalarida ham aks etadi: yurak, hazm yo'llari va boshqa a'zolarida og'riqlar, mushaklar tarangligi, nafas olishdagi qiyinchiliklar. Ayrim a'zolar va funksional tizimlar faoliyatidagi buzilishlar hamda ularning ongda aks etishi kompleks fiziologik va biokimyoviy buzilishlarga olib keladi: immunitetning pasayishi, charchoqlikning oshishi, tez-tez nosog'lomlanish, tana vaznining o'zgarishi va boshqalar [4].

Xulq-atvoriy namoyonlar ko'pincha quyidagilarda aks etadi:

- hayot tarzining o'zgarishi: kun tartibi buzilishi, uyquning qisqarishi, ish siklining tun vaqtiga siljishi, foydali odatlardan voz kechish va ularni stressni kompensatsiya qilishning noadekvat, hatto deviant usullari bilan almashtirish (masalan, spirtli ichimliklarni ko'proq iste'mol qilish, chekish me'yoring ortishi, ortiqcha ovqat yeyish yoki butunlay iste'moldan voz kechish);

- ijtimoiy-rollarga oid buzilishlar: muloqot vaqtining qisqarishi (yaqinlar va do'stlar bilan ham), muloqotdagi sezgirlikning pasayishi, konfliktlarga moyillikning ortishi, ijtimoiy me'yorlarni e'tiborsiz qoldirish, tashqi ko'rinishga beparvolik;

- kasbiy faoliyatdagi buzilishlar: odatiy kasbiy harakatlarni bajarishda xatolar sonining ortishi, vaqtning doimiy yetishmasligi, harakatlar va kuch sarfining mosligi hamda aniqligining yomonlashuvi, umumiy samaradorlikning pasayishi.

Mazkur ta'riflar tahlili bir necha muhim xulosalarni chiqarishga imkon beradi:

- birinchidan, jangovar vaziyat talablari bilan mos yoki nomos reaksiyalar harbiy xizmatchida emotsional-xulqiy, vegetativ, kognitiv va psixososial darajalarda yuzaga keladi hamda kechadi; ular yangi yoki o'zgargan hayot sharoitlariga moslashuv manfaatlarida organizmning jangovar stressorlarga nisbatan yaxlit himoya javobini ta'minlaydi yoki unga to'sqinlik qiladi;

- ikkinchidan, harbiy xizmatchining jangovar stressorlarga nisbatan yaxlit himoya javobi nafaqat taranglik, balki ortiqcha taranglik, holdan toyish, hatto reaktiv o'z-o'zini boshqarish mexanizmlarining buzilishi (organizmdagi adaptatsion resurslarni safarbar etish va stress omillariga qarshilik ko'rsatish jarayonlarining uzilishi) bilan ham kechishi mumkin; bu odatda stressor ta'sirining davomiyligi va intensivligi bilan belgilanadi;

- uchinchidan, vaziyatga adekvat taranglik, adaptatsion energiyaning optimal sarfi va sodir bo'layotgan jarayonlar hamda bajarilayotgan harakatlarning omon

qolish va vazifani bajarishga foydasini anglash bilan kechuvchi yaxlit himoya javobi harbiy xizmatchida psixofiziologik va xulq-atvoriy stereotipik patterlarni (shablonlarni) shakllantiradi; ular muayyan vaqt davomida jangovar vaziyatning mavjud va o'zgarib borayotgan talablari doirasida zarur moslashuv darajasini ta'minlaydi;

- to'rtinchidan, harbiy xizmatchining stereotipik psixofiziologik va xulq-atvoriy patterlari o'ziga xos "jangovar refleks" nafaqat omon qolish va samarali jangovar harakatlarni olib borish tajribasini orttirish hisobiga, balki ko'pincha bazaviy ego-strukturalarning majburiy, ba'zan qo'pol deformatsiyasi hisobiga ham shakllanadi. Shu bois mazkur patterlarning salmoqli qismi jangovar vazifa bajariladigan hududdan, jangovar harakatlar zonasidan tashqarida, ayniqsa, orqa safda bo'lish yoki raqib bilan qurolli qarama-qarshilikdagi ishtirok yakunlanganidan so'ng shaxsning fuqarolik munosabatlari tizimiga og'riqsiz qaytishiga, odatiy faoliyat sharoitlariga beg'ubor qaytishiga imkon bermaydi [1].

Shunday qilib, hozirgi paytda jangovar stress namoyonlarini psixologiya, tibbiyot va fiziologiya nuqtai nazaridan farqlash masalasi ochiq qolmoqda. Stress fenomenini tadqiq etayotgan ko'plab olimlar nazariya va amaliyot uchun stressli hayotiy hodisalar bilan kasalliklar o'rtasidagi bog'lanishlarni aniqlashga imkon beradigan integrativ stress modelini yaratishga keskin ehtiyoj borligini ta'kidlamoqdalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Заковряшина С.Е. Психолого-акмеологическая коррекция психического здоровья военнослужащих после боевого стресса: автореф. дис. ... канд.псих.наук. – М., 2008. – 28 с.

2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.

3. Сайтс К. Синдром войны: О чем не говорят солдаты / Кевин Сайтс; Пер. с англ. А. Шураевой. - М.: Альпина нон-фикшн, 2013. - 274 с.

4. Караяни А.Г. Психическая устойчивость: прочность или гибкость? (рецензия на книгу «Формирование психологической устойчивости у военнослужащих») // Национальный психологический журнал. – 2016. – № 3 (23). – С. 72-75.

5. Фурсова А.С., Устинов И.Ю. Боевой стресс у военнослужащих: изучение, сущность, проявления // психолого-педагогические вопросы военно-профессиональной деятельности. – 2023. – № 5; URL: vpd.esrae.ru/ru/34-133 (дата обращения: 27.10.2025).