

HARBIY XIZMATCHILARDA NAMOYON BO'LVUCHI STRESSLARNING XUSUSIYATLARI

Norbutayev Samandar Abdubakirovich

Jamoat xavfsizligi universiteti magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7295024>

Annotatsiya. Harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish asosida ularda namoyon bo'luvchi stressni paydo qiluvchi omillarni tahlil qilish ularni oldini olish usullarini tadqiq etishga imkon yaratadi. Qolaversa, harbiy xizmatni o'tash davomida vujudga keladigan turli xil stresslarni boshqarish uchun yo'l ochadi. Ushbu maqolada harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: psixologik bilim, harbiy xizmat, stress, harbiy xizmatchi, ijtimoiy muhit, stress omillari.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССОВ, ВОЗНИКАЮЩИХ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация. На основе изучения психологических особенностей военнослужащих анализ факторов, вызывающих у них стресс, позволяет исследовать пути их предотвращения. Кроме того, это позволяет справляться с различными стрессами, возникающими во время службы в армии. В данной статье раскрываются социально-психологические особенности проявления стресса в личности военнослужащих.

Ключевые слова: психологические знания, военная служба, стресс, военнослужащий, социальная среда, стрессогенные факторы.

CHARACTERISTICS OF STRESSES APPEARING IN MILITARY SERVANTS

Abstract. Based on the study of the psychological characteristics of military servicemen, the analysis of the factors that cause stress in them makes it possible to research ways to prevent them. In addition, it paves the way for managing various stresses that arise during military service. This article reveals the socio-psychological characteristics of the manifestation of stress in the personality of military personnel.

Key words: psychological knowledge, military service, stress, military serviceman, social environment, stress factors.

KIRISH

Jahon miqyosidagi mutaxassislar stress bugungi kunda "asr kasalligi" bo'lib qolganligini ta'kidlashmoqda. Zero, har qanday shaxsning, xususan harbiy faoliyat olib borayotgan xizmatchilarning ham stress holatiga tushishi nafaqat ularning yuritayotgan faoliyatiga, shuningdek ularning ruhiy va jismoniy salomatligiga ham jiddiy salbiy ta'sir etadi.

Butun Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra mavjud kasalliklarning 65%i stress bilan bog'liq ekanligi ta'kidlanadi. Shunga ko'ra, harbiy xizmatchilarning stress holatiga tushishlari tufayli turli somatik va psixosomatik kasalliklarni orttirib olish ehtimoli bugun kunda zamonaviy psixologiyaning diqqat markazidan joy olgani bejiz emas, albatta. Demak, bugungi kun harbiy xizmatchisi stress va stressdan chiqish yo'llari haqidagi ma'lumotlarga ega bo'lishi davr taqazosidir. Biz ushbu tezisdan mazkur sohaning rivoji uchun hissa qo'shmoqchi bo'lgan tadqiqotchilar uchun zarur bo'lgan ayrim metodologik muammolar bilan bo'lishmoqchimiz.

METOD VA METODOLOGIYA

Stressni klassifikatsiyalashda turli xil prinsiplarga asoslangan holda yondashiladi:

1) stressga olib keluvchi sharoit va faktorlar tahlili asosida: bular – tirik organizm butunligi va gomeostazning buzilishiga olib keluvchi stimullar; individning faoliyatini buzuvchi stimullar (maqsadning yo‘qolishi, e‘tiborning chalg‘ishi); ijtimoiy ta‘sir etuvchi stimullar (ijtimoiy konfliktlar, turmush tarzi);

2) ta‘sir etuvchi kuch qanday intensivlikda ta‘sir etishini hisobga olish asosida: bunda yuqori darajada ta‘sir etuvchi salbiy ta‘sir ruhiy emotsional jarohat chaqiradi, kam intensivlikdagi salbiy ta‘sir esa frustratsiyaga olib keladi.

3) stress holatida javob reaksiyasining baholash orqali. Tug‘ma shartsiz salbiy reflekslar ma‘lum bir darajada stress holatini keltirib chaqiradi, shartli o‘z hayotiy tajribasi davomida orttirilgan reflekslar esa boshqacha darajadagi stress holatini namoyon qiladi.

4) zo‘riqish holatidagi emotsional omilning rolini tahlil qilish asosida ham stress holati yuz berishi mumkin.

Ko‘rinadiki, emotsional holatlarning ichida boshqalariga nisbatan stress inson hayotida juda ko‘p sodir bo‘ladigan kechinmalardan biri hisoblanadi. Shuning uchun ham tadqiqotlarning aksariyatida shaxs emotsional holatini o‘rganishda stress muammosiga alohida dolzarb masala sifatida qaraladi.

Stress va stressga barqarorlik masalalarini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar ikki asosiy natijaga erishuviga sabab bo‘lgan:

- birinchidan insonning stressga barqarorlik ko‘rsatkichlarini, ya‘ni yuqori, o‘rta va past ko‘rsatkichlarni aniqlash imkonini beruvchi testologik instrumentlar ishlab chiqilgan;
- ikkinchidan, shaxsning har qanday faoliyati uning stressga barqarorligi bilan bevosita yoki bilvosita bog‘liq ekanligi asoslab berilgan. Boshqacharoq aytganda, shaxsning stressga barqarorligi qanchalik yuqori bo‘lsa, faoliyat samaradorligi ham shunchalik yuqori bo‘lishi, aksincha, stressga barqarorlik ko‘rsatkichining pastligi shaxsning stress vaqtida o‘z energiya va zaxiralarini salbiy psixologik holatlarni bartaraf etishga sarflashi bilan belgilanishi aniqlangan.

TADQIQOT NATIJASI

Bugungi kun harbiy xizmatchilarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy ta‘sir ko‘rsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham ta‘sir ko‘rsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun harbiy xizmatchilarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida o‘rganish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Harbiy xizmatchilar shaxsida stressni ifodalanishi muammosini o‘rganish, harbiy xizmatchida namoyon bo‘lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari yetakchilik qilganligi, u yoki bu hatti-harakatlarni sodir etishida nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o‘z tasdig‘ini topishi lozim bo‘lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda harbiy xizmatchi o‘tmishi va hozirgi mavjudligini tushuntirish bilan cheklanib qolmasdan, uning xulqida kelajakda yuz berishi mumkin bo‘lgan o‘zgarishlarni ham bashorat qila olishi lozim. Ushbu jarayonda harbiy xizmatchi shaxs xususiyatlari, xatti-harakatlarining motivi, rivojlanishi va asosiysi nima uchun ba‘zi harbiy xizmatchilar harbiy jamoaga, harbiy faoliyat jarayoniga osonlik bilan moslashishi, ba‘zilarning esa atrofdagilar (xizmatdoshlari,

boshliq va bo'ysinuvchilari) bilan o'zaro muloqotda qiyinchilikka uchrashi masalasini ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi.

Har qanday, hattoki, normal faoliyat ham zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin va komandir buni nazardan qochirishi kerak emas. Bo'ysunuvchilarga zo'riqishning ta'siri kuchsizroq ta'sir qilishi yoki umuman bo'lmasligi uchun, komandir o'zini psixologik tayyorlashi lozim.

Harbiy xizmatni o'tash davomida stress holatini aniq o'lchov birligi mavjud emas. Mazkur masalani o'rganishdan oldin T.A.Serebryakovaning "Psixologiya stressa" nomli darsligida keltirilgan amaliy tadqiqot natijasini keltirmoqchimiz. Unda, ta'kidlashicha 43000 holatda namoyon bo'lgan kasalliklarda stress holatlariga vegetativ reaksiyani yuqoriligi intellektual ko'rsatkichi yuqori bo'lganlarda ifodalangan. Ammo stress belgilari bo'yicha diagnostika o'tkazish holatlari kuzatiladi.

Mavzu doirasida stressli holatlarni psixologik o'rganishda qo'llaniladigan metodlarni ko'rsatib o'tishni joiz deb topdik. Bu stressga chalinish reaksiyasini o'lchash metodikasi hisoblanib, bugungi kunda uni quyidagi turlari aniqlangan: *Stressni kimyoviy o'lchash*. Masalan, qon tarkibini turli garmonlarning borligi yoki yo'qligini aniqlash uchun laboratoriyaviy analiz o'tkazish. *Elektromiografik o'lchash*. Insonni stressli reaksiyasini muskullariga ta'sirini aniqlash.

Gemodinamik o'lchash. Bunda stressni yurak faoliyatiga ta'siri aniqlanadi.

Elektroterili o'lchash. Stressni terining rangini o'zgarishiga ta'sirini o'lchash.

Psixologik metodlar yordamida o'lchash. Psixologik effektlar asosida stressga bo'lgan reaksiyalarni o'lchash.

Harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishiga ijtimoiy omillar (xizmat faoliyatining harbiy nizom va qonunlar doirasida tashkil etilganligi, xizmatni o'tash shart-sharoiti, harbiy xizmatchilarning yosh xususiyatlari, ma'lumoti darajasi, ijtimoiy himoyalanganligi va boshqalar) bilan bir qatorda ularning individual-shaxsiy xususiyatlari, harbiy jamoalardagi o'zaro munosabatlarning ta'sir ko'rsatadi.

Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning vujudga kelishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- harbiy xizmat shart-sharoitlariga ko'nikishda qiyinchiliklar sezish;
- taxqirlanish, xizmatdoshlari yoki boshliq tomonidan uning shaxsiyati daxl qilinishi, harbiy jamoalarda sog'lom ma'naviy-psixologik muhitning yo'qligi;
- davomli somatik kasallikni boshdan kechirish, jismoniy zaiflik, ruhiy kasallikka chalinish;
- sodir etgan jinoyatidan javobgarlikka tortilishdan hadiksirashi;
- harbiy jamoada egallab turgan ijtimoiy maqomi barham topishi, o'z jamoasidan surib chiqarilib, yakkalanib qolishi;
- yaqin kishisining o'limi;
- hayoti uchun muhim ahamiyat kasb etgan oilaviy munosabatlardagi muammolar va boshqalar.

MUHOKAMA

Bunday qat'iy tartib qoidalar ichida doimiy yashash xizmatchilarda kuchli charchoq, stress, depressiya holatlarini keltirib chiqarishi mumkin. Bu holatlarni oldini olish yoki psixokorreksiya ishlarini olib borish harbiy psixologlar tomonidan amalga oshiriladi va ularda

yanada ko'proq ma'suliyat talab etiladi. Harbiy psixologlar tomonidan oylik yoki kunlik ish reja ishlab chiqilib, harbiy xizmatchilar bilan doimiy suhbatlar, treninglar olib borilishi kerak. Bunday holatlar oldi olinmasa, bu holatlar suitsidal vaziyatlarga olib kelishi mumkin. Psixologlar tomonidan harbiy xizmatchilar uchun haftasiga bir marta ma'naviyat kuni, oyiga ikki marta konsert yoki teatrlarga oilaviy tashrif buyurishi va haftasiga bir marta miriqib hordiq olishi tavsiya etiladi.

Stressga barqarorlikni oshirishda o'ziga xos ta'sirga ega bo'lgan shaxs xususiyatlaridan biri – bu frustratsiyaga nisbatan tolerantlikdir. Frustratsiya – insonning ma'lum maqsadga erishish yoki vazifani hal etishi yo'lida sodir bo'lgan yengib bo'lmaz (yoki sub'ektiv jihatdan shunday deb qabul qilinadigan) qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladigan kechinmalar va xulq-atvorning namoyon bo'lishidagi o'ziga xos xarakterli holatlarni ifodalovchi tushuncha sifatida qaraladi. Keyingi yillarda stressga barqarorlik muammosini o'rgangan aksariyat tadqiqotchilar o'z tadqiqotlarida albatta stressga qarshi turish xulqini, ya'ni kopingkurash strategiyasini o'rganishga harakat qilishmoqda. Kopinglar samardorligining muhim mezoni sifatida ularning turli xilligi va ko'p qo'llanilishi ta'kidlanadi. Darhaqiqat, ayrim tadqiqotlar koping usullarining turlichaligi muammoni yechish va stressni yengib o'tishga juda katta yordam berishini ko'rsatgan.

XULOSA

Xulosa o'rnida aytish mumkinki, harbiy xizmatchilar shaxsida stressni ifodalanishi muammosini o'rganish, harbiy xizmatchida namoyon bo'lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari etakchilik qilganligi, u yoki bu hatti-harakatlarni sodir etishida nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o'z tasdig'ini topishi lozim bo'lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda harbiy xizmatchi o'tmishi va hozirgi mavjudligini tushuntirish bilan cheklanib qolmasdan, uning xulqida kelajakda yuz berishi mumkin bo'lgan o'zgarishlarni ham bashorat qila olishi lozim.

REFERENCES

1. Сербякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие.-Новгород, 2009
2. Воинский труд: наука, искусство призвание /Лаптев Л.Г, доцент Маркитан Р.В : Совершенство,1998.- с.71
3. Boboyev X.Y “ Harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari” Toshkent 2022.
4. Кахарова, М., & Акбарова, М. (2022). ГУРУХЛАР ИШЛАРИНИ ТАШКИЛЛАШНИНГ ФРОНТАЛ ДАРСЛАРДАН АВЗАЛЛИКЛАРИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMİY JURNALI, 2(10), 165-169.
5. Кахарова, М., & Хайдарова, О. (2022). ЧЕТ ТИЛИ ДАРСЛАРИДА ГУРУХЛАРДА ИШЛАШ ТЕХНОЛОГИЯЛАРИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMİY JURNALI, 2(10), 170-175.
6. Кахарова, М., & Зоҳидов, И. (2022). ХОРИЖИЙ ТИЛЛАРНИ ЎРГАНИШДА ҚЎЛЛАНИЛГАН МЕТОДЛАРДА ТЕСТ ТОПШИРИҚЛАРИ ТУРЛАРИНИНГ АҲАМИТЯТИ. ТА'ЛИМ VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMİY JURNALI, 2(10), 161-164.
7. Mukarramovna, Q. M., & Rahmonaliyevna, A. G. (2022). NEMIS TILI DARSLARIDA ENERJAYZER OYINLARDAN FOYDALANISH HAQIDA AYRIM

- MULOHAZALAR. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIIY JURNALI, 91-93.
8. Shakirov, B. M., Ahmedov, Y. M., Hakimov, E. A., Tagaev, K. R., & Karabaev, B. H. (2013). Suicidal burns in Samarkand burn centers and their consequences. *Annals of burns and fire disasters*, 26(4), 217.
 9. Ахмедов, Ю. М., Шарков, С. М., & Мавлянов, Ф. Ш. (2005). Врожденный гидронефроз у детей. *Медицинский научный и учебно-методический журнал*, (29), 57-91.
 10. Сенцова, Т. Б., Яцык, П. К., Ахмедов, Ю. М., Зоркин, С. Н., Шарков, С. М., & Таджибаев, А. Т. (1994). Микрофлора кишечника и состояние противоинфекционного иммунитета у детей с хроническим обструктивным пиелонефритом. *Педиатрия. Журнал им. ГН Сперанского*, 73(2), 39-43.
 11. Tursunova, D. T., Abobakirova, O. N., Buzrukova, D. M., Mahmudova, O. T., Ubaydullayeva, Z. H., & Kholmatova, N. N. (2022). Principal Principles And Important Factors Of Student Women's Social Activity. *Journal of Positive School Psychology*, 6262-6269.
 12. Toxirjonovna, O. M. (2022). ONA TILINI ORGANISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR ORQALI TALABALARDA VATANPARVARLIK RUHINI SHAKLLANTIRISH. *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE*, 1(5), 81-87.
 13. Toxirjonovna, O. M. (2022). ONA TILINI ORGANISHDA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR ORQALI TALABALARDA VATANPARVARLIK RUHINI SHAKLLANTIRISH. *INNOVATIVE DEVELOPMENT IN THE GLOBAL SCIENCE*, 1(5), 81-87.
 14. Mamurkhanovna, D. B. (2022). THE CONCEPT OF “LOVE” AS AN IMPORTANT ELEMENT OF THE EMOTIONAL WORLD LANDSCAPE. *EPRA International Journal of Research and Development (IJRD)*, 7(5), 95-98.
 15. Kodirovna, Y. D. (2022). PECULIARITIES OF TEACHING ENGLISH BASED ON A COMMUNICATIVE APPROACH TO STUDENTS OF THE TOURISM DEPARTMENT. *International Journal of Pedagogics*, 2(10), 68-71.
 16. Yuldasheva, D. K. (2019). COMMUNICATIVE APPROACH IN TEACHING A FOREIGN LANGUAGE. *Theoretical & Applied Science*, (11), 50-52.
 17. Kodirovna, Y. D. (2022). Improving Students' Linguistic Skills at English Classes (In the Field of Tourism). *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 8, 189-191.
 18. Gafurov, B. Z. (2020). ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP OF MEDICAL TERMINOLOGY WITH SEGMENT PHONOSTYLISTICS OF THE NOUN IN RUSSIAN, UZBEK AND ENGLISH LANGUAGES. *Theoretical & Applied Science*, (1), 464-466.
 19. Shodiyeva, G., & Ismatova, S. (2022). O'ZBEK TILSHUNOSLIGIDA SO'Z TURKUMLARI MASALASI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(7), 103-105.
 20. qizi Shodieva, G. N., & Dusmatov, H. H. (2022, July). RINCIPILES OF DIVISION OF WORD CATAGORIES IN UZBEK LANGUAGE. In *INTERNATIONAL CONFERENCES ON LEARNING AND TEACHING* (Vol. 1, No. 11, pp. 38-43).

21. Ташматова, Г. Р. (2022). ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ ПРЕДМЕТНО-ЯЗЫКОВОГО ИНТЕГРИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ (CLIL). *Academic research in educational sciences*, 3(3), 953-960.
22. Rafailovna, T. G. (2022). CHALLENGES OF IMPLEMENTING CLIL (CONTENT AND LANGUAGE INTEGRATED LEARNING). *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(3), 567-574.
23. Ташматова, Г. Р. (2021). Теоретическое обоснование предметно-языкового интегрированного подхода (CLIL) в преподавании. *Science and Education*, 2(12), 816-823.