



UO‘K: 159.9(01):613.8

*Samandar NORBUTAYEV,
O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti mustaqil izlanuvchisi*

OzDJTU, PhD M.Miliyeva taqrizi asosida

INTERPRETATION OF CHANGES MANIFESTED IN THE BEHAVIOR OF MILITARY PERSONNEL IN STRESSFUL SITUATIONS

Annotation

Modern people today are reacting to side events and processes that have arisen due to their mental and emotional tension with their health, which is very valuable to them, as well as a decrease in working capacity. This article examines the problems faced by the sergeants of the National Guard of the Republic of Uzbekistan in their activities to maintain public order and ensure the safety of citizens, the stressful situations that occur in them in a chronic way, the consequences of this situation, as well as ways to prevent them.

Key words: Stress, stress resistance, stressors, stress response, stress symbiosis, service stress, family stress, information and financial stress.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ИЗМЕНЕНИЙ, ПРОЯВЛЯЮЩИХСЯ В ПОВЕДЕНИИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ

Аннотация

Современные люди сегодня реагируют на побочные события и процессы, возникшие из-за их психического и эмоционального напряжения, связанного с их здоровьем, которое для них очень ценно, а также снижением трудоспособности. В данной статье рассматриваются проблемы, с которыми сталкиваются сержанты Национальной гвардии Республики Узбекистан в своей деятельности по поддержанию общественного порядка и обеспечению безопасности граждан, стрессовые ситуации, которые возникают у них хронически, последствия этой ситуации, а также способы их предотвращения.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, стрессоры, стресс-реакция, стресс-симбиоз, служебный стресс, семейный стресс, информационный и финансовый стресс.

STRESSLI VAZIYATLARDA HARBIY XIZMATCHILAR XULQ-ATVORIDA NAMOYON BO‘LADIGAN O‘ZGARISHLAR TAHLILI

Аннотация

Bugungi kundagi zamonaviy insonlar yon atrofda kechayotgan voqea- hodisalar hamda yuzaga kelgan jarayonlarga o‘zlarining aqliy va emotsional zo‘riqishlari tufayli ularga juda qimmatli bo‘lgan sog‘lig‘i, shuningdek, ish qobiliyatining pasayishi bilan reaksiya qilmoqdalar. Ushbu maqolada O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi serjantlarining jamoat tartibini saqlash va fuqarolar xavfsizligini ta‘minlash bo‘yicha faoliyatida duch kelayotgan muammolar, ularda surunkali tarzda kechayotgan stressli vaziyatlar, bu holatning oqibatlari, shuningdek, ularni oldini olish usullari ko‘rib chiqilgan.

Kalit so‘zlar: Stress, stressga chidamlilik, stressorlar, stresslar reaksiyasi, stresslar simbiozi, xizmat stressi, oilaviy stress, axborot va iqtisodiy stress.

Hozirgi kunda O‘zbekiston Respublikasi Milliy gvardiyasi harbiy xizmatchilari ham jamoat tartibini saqlash va fuqarolar xavfsizligini ta‘minlash bo‘yicha xizmatga jalb qilingan vaqtida tegishli qaror qabul qilish va uni ijrosini ta‘minlash jarayonida harbiy xizmatchilarning emotsional holati o‘zgaruvchan bo‘ladi. Shu bilan bir vaqtda, qabul qilgan qarorlari natijasi uchun mas‘uliyat ortadi. Harbiy xizmatchilar mazkur faoliyati doirasida stressli vaziyatlar sabab ruhiy zo‘riqishni his qiladilar.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan 2006 yilda ommaviy axborot vositalarida e‘lon qilingan ma‘lumotlarga ko‘ra, Yevropadagi 870 milliondan 100 millionga yaqini doimiy tashvish va ruhiy tushkunlik holatini boshdan kechirgan. 4 million kishi bipolyar affektiv buzilishdan, 4 million kishi esa vahimadan aziyat chekkan. Shu bilan birga, ruhiy kasallar tomonidan sodir etilgan ijtimoiy xavfli harakatlar ham ro‘yxatga olinib, ular 36,6%ni tashkil etgan [2].

Ma‘lumki, zamonaviy armiyada xizmat olib borayotgan harbiy xizmatchilarning hayoti stressli vaziyatlarga to‘la. Ba‘zi hollarda ular ijobiy ta‘sirga ega

bo‘lib, salbiy omillarga qarshilik ko‘rsatishga yordam beradi. Boshqa hollarda esa stresslarning haddan tashqari ta‘siri natijasida funksional tizimlar ishini beqarorlashtirishi va qaytarilmas jarayonlarga olib kelishi mumkin.

Ayrim xorijiy tadqiqotchilar ishlarida harbiy xizmatchining kundalik faoliyatida boshdan kechiradigan jismoniy va emotsional stress sharoitidagi tushunchalar ochib beriladi. Xususan, stressorlar – harbiy xizmatchilarda keskinlik (tez qo‘zg‘aluvchanlik)ni keltirib chiqaradigan, ta‘sirga moslashishga qaratilgan har qanday tashqi ta‘sirlardir [6].

Rus olimi R.S.Lazarus qarashlarida stress reaksiyalari – his-tuyg‘ularning namoyon bo‘lishiga himoya reaksiyalari va stressni bartaraf etish jarayonlari hamda harbiy xizmatchilarning ichki ruhiy holatini aks ettiruvchi subyektiv reaksiyalar hisoblanadi [4]. S.Folkmaning fikriga ko‘ra stressorlarning simbiozi va organizmning talabga yoki zararli ta‘sirga reaksiyasidir [1].

Amerikalik psixolog R.S.Lazarusning konsepsiyasiga ko‘ra, “stress” ning psixologik va fiziologik turlari mavjud. Fiziologik stress haqiqiy jismoniy stimurning ta‘siri bilan

bevosita bog'liq. U og'riqli ta'sirlarni, ortiqcha jismoniy yuklamani, ekstremal harorat sharoitlarini o'z ichiga oladi. Psixologik stress qaror qabul qilish zarurati, topshirilgan vazifa uchun javobgarlik, tajribalar, noroziliklar, nizolar, xavf-xatar signallarini o'z ichiga oladi [5, 6].

Shu o'rinda ta'kidlashimiz kerakki, har bir fan sohasi stressni o'ziga xosligidan kelib chiqqancha ta'rif beradi:

Tibbiy ensiklopediyada stress – bu organizmning turli kuchli yoki yangi ta'sirlari sovuq, og'riq, jismoniy zo'riqishlar, psixoemotsional travmalar va h.k.) ta'sirida rivojlanadigan nospetsifik reaksiyasidir [11]. Biologiya fani stress tananing har qanday kuchlanishi va ishlashiga to'sqinlik qiladi, deb hisoblaydi [12]. Sotsiologiya sohasini stressni psixologik, fiziologik va inson xulq-atvori darajasidagi ekstremal vaziyatlarda shaxsda yuzaga keladigan taranglik holati sifatida baholaydi [13].

Ayrim psixologiyaga oid ilmiy adabiyotlarda stressga turlicha ta'rif berilgan, xususan, “stress” ta'limotining asoschisi Avstriyalik olim, fiziolog G.Sele tomonidan shaxs hayoti, faoliyati davomidagi ko'proq taranglik holati, deb ta'rif bergan [13].

Tadqiqot metodologiyasi. Tanada paydo bo'ladigan reaksiyalar adaptiv xususiyatga egadir. Shuning uchun stress shaxs hayotining ajralmas qismi hisoblanadi. Rus olimi I.P.Pavlov eksperimental ravishda stressni tananing asabiy holatidagi o'zgarish ekanligini tasdiqlagan, bu letargiya (uzoq uyquga o'xshash og'riqli holat, og'ir holatlarda deyarli sezilmaydigan nafas olish va yurak urishi) yoki giperaktivlikda namoyon bo'ladi. Bunday hollarda shaxsning umumiy faolligi pasayadi va reflekslar faolligi buziladi. Haddan tashqari qo'zg'alish holati yuzaga kelsa, tanada qo'zg'alish kuchayadi, tashvish, uyqu buzilishi hamda adrenalinning haddan tashqari ajralishi kuzatiladi. Qisqa qilib aytganda, odam muvozanatdan chiqib ketadi va ekstremal vaziyatlardan biri, ya'ni apatiya yoki giperaktivlik holatlaridan biriga tushadi. Har ikkala holat ham organizmga halokatli va zararli ekanligini isbotlagan [14].

E.Gellxorning ta'kidlashicha, insonda stress paydo bo'lgan vaqtda ham salbiy, ham ijobiy his-tuyg'ularni boshdan kechirish mumkin. Stressga tushganlarning tabiati vegetativ tizimning ikkita, ya'ni simpatik va parasimpatik omillarga reaksiyasi hisoblanadi [13]. Simpatik ijobiy his-tuyg'ularni va quvonchni keltirib chiqarsa, parasimpatik insonlar asab tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

R.S.Lazarus odamning stress vaqtidagi harakatlarga dosh berishi strategiyalarini ishlab chiqqan. Stress vaqtida insonning tahdidlarga subyektiv bahosi va ushbu tahdidlarni bartaraf etishda resurslar bilan belgilanadigan individual reaksiya, deya baholagan [5].

A.G.Maklakov esa “stress – organizmning unga taqdim etiladigan tashqi yoki ichki talablariga xos bo'lmagan javobidir” deb hisoblaydi [7].

Yu.V.Sheyrbatixga ko'ra, stress – bu tashqi va ichki muhitning inson tanasidagi kuchli hamda uzoq davom etdigan ta'siriga o'ziga xos bo'lmagan reaksiyasidir. Ushbu ta'sirlarga moslashishda neyrogormonal mexanizmlarni ishga tushiradi [9]. V.P.Zinchenko va B.G.Mesheryakov ta'kidlashicha, stress – bu kundalik holatlarda, alohida, eng qiyin sharoitlarda, ya'ni kosmik parvoz vaqtida ham ruhiy zo'riqish yuzaga keladi [8].

M.Kordvell o'zining psixologiya bo'yicha lug'at-ma'lumotnomasida stressni qo'zg'atuvchi reaksiya sifatida inson va atrof-muhit o'rtasidagi muvozanatning yo'qligini tushunish kerakligini yozgan. Stress atrof-muhitning o'ziga xos bo'lgan xususiyatlaridan biri bo'lib, bunda stress ham vaqt yetishmasligi, ham jamoadagi noqulay axloqiy-psixologik iqlim hisoblanadi. Stress – qiyin vaziyatlarda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holatidir [8].

Biroq, G.Sele “Tirik odam doimo stressni boshdan kechiradi: uyg'onish, ochlik, ortiqcha ovqatlanish, tashnalik,

uyqusizlik, ish joyidagi hamkasblar va boshliqlar bilan yuzaga keladigan nizolar, oshiq bo'lish, kuyish va h.k.” [10]

I.V.Dubrovina stressni keskinlik holati, ekstremal va noqulay omillar (stressorlar) ta'sirida hayvonlar yoki odamlarda yuzaga keluvchi fiziologik himoya reaksiyalari majmui sifatida tushuntiradi [3].

Bizningcha, inson hayoti davomida xoh ijobiy, xoh salbiy stress ta'sirini boshdan kechiradi. Natijada faoliyatga kirishish, ekstremal vaziyatlarda yashab qolish refleksini psixofiziologik jihatda kuchaytirish imkoniyati yuzaga keladi. Ya'ni, psixikaning fiziologik asoslari borasidagi qarashlarni chuqurroq o'rganish zarurati oshadi.

Tahlil va natijalar (Analysis and results). Yuqorida keltirilgan fikr-mulohazalar ta'yanan holda, stressni quyidagicha ta'riflash imkoni yuzaga keladi: “Stress – tashqi va ichki ta'sirlarga nisbatan inson tanasi hamda ruhiyatining javob reaksiyasi” bo'lishi mumkin.

Ilmiy manbalarda stressning eustres va distress turlariga ajratiladi. Eustres – ijobiy, ya'ni harbiy xizmatchilar u bilan tanasining aqliy va jismoniy harakatlari hamda kuchlarini safarbar etadilar (masalan, har oying oxirida nazorat sinov mashg'ulotlarini amaliy va nazariy tartibda imtihon topshiradilar). Distress esa harbiy xizmatchilarni tanasi kuchining pasayishiga, ya'ni ularning asabiylashishlari yoki haddan tashqari beparvo bo'lib qolishlariga olib keladi. Ya'ni stressing ijobiy hamda salbiy tomonlari tushuntiriladi.

Bizningcha, jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'yicha xizmatga jalb qilingan harbiy xizmatchilarda yuzaga keluvchi stresslarni shartli ravishda quyidagi turlarga bo'lishimiz mumkin:

- xizmat stressi – bu harbiy xizmatchilarda jamoat xavfsizligini ta'minlash xizmatida yuzaga keladigan ekstremal vaziyatlarga ularning tayyor bo'lmaganliklari oqibatida yuzaga kelishi mumkin;

- oilaviy stress – bu harbiy xizmatchilarning oilaviy munosabatlarda salbiy holatlarning ko'pligi bilan ta'riflanadi. (masalan, er-xotin orasidagi doimiy kelishmovchiliklar, yaqin qarindoshlarning harbiy xizmatchiga bo'lgan salbiy munosabati va h.k.).

- axborot va iqtisodiy stresslar – jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'yicha xizmatga jalb qilingan harbiy xizmatchilarda ijobiy, salbiy axborotlarning ko'payishi, uning to'liq axborot qolipiga tushib qolishi hamda bugungi kunda ularga to'lanadigan pul ta'minotini rejali sarflamasliklari oqibatida yuzaga kelishi mumkin.

Harbiy xizmatchilarda stress belgilari quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

- o'zi xizmat qilayotgan hududda xizmat qilishdan norozilik;

- xizmat o'tash vaqtida arzimagan voqealarga asabiylashishi;

- harbiy xizmatchining o'zini-o'zi hurmat qilishining pasayishi va h.k.

Jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalarida xizmat olib borayotgan harbiy xizmatchilarda xizmat yuklamasining ko'payishi oqibatida hissiy zo'riqishlar, stresslar ularda turli xil kasalliklar (bosh og'rig'i, yurak-qon tomir kasalliklari) ni yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. To'xtovsiz davom etayotgan stress va ruhiy zo'riqishlar ta'sirida harbiy xizmatchilarda o'z faoliyatidan charchash paydo bo'ladi.

Har bir harbiy xizmatchi o'zida yuzaga kelayotgan ruhiy zo'riqish va stresslarni oldi olinmasa, u astalik butun jamoada tushkunlik, kayfiyatni tez-tez o'zgarishiga kabi hislar qamrab olishini yuzaga keltirishi mumkin. Buning natijasida jamoada keskinlik, xizmat samaradorligi pasayishi, xizmatga bo'lgan motivatsiyaning pasayishi hamda boshliqlarni asossiz tanqid qilish holatlari yuzaga kela boshlaydi.

Aynan shu nuqtai nazardan komandir(boshliqlar) tomonidan shxsiy tarkibda yuzaga keladigan turli darajadagi

stresslarni oldini olish harbiy xizmat samaradorligini oshirishiga xizmat qilishi hamda ularning ruhiy holatini yaxshilashda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Bizningcha, stresslar boshqarilmasligi jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalari harbiy xizmatchilarida stresslarning quyidagi alomatlarini yuzaga keltirishi mumkin:

-harbiy xizmatchiga berilgan odatiy vazifalarni bajarilishida xatoliklarga yo'l qo'yilishi;

- harbiy xizmatchilarni doimiy charchoqni his etishlari;

- xizmat jarayonida xotiraning pasayishi;

- xizmat vaqtida arzimagan voqea-hodisalarga agressiv reaksiya qilish;

- harbiy xizmatchilarda uyqusizlik va o'ychanlik;

- harbiy xizmatchilarni haddan ziyod qaysarligi;

- harbiy xizmatchilarda ishtaha yo'qolishi yoki doimiy ochlikni his etishi;

- harbiy xizmatchilarda xizmatdan keyingi maishiy muammolarning ko'payishi dam olish imkoniyatini pasaytirishi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, jamoat xavfsizligini ta'minlash bo'linmalari harbiy xizmatchilarida stressga olib keladigan omillar sifatida,

Birinchidan, harbiy xizmatchilarga taalluqli bo'lmagan ob-havoning keskin sovib ketishi, muntazam havo haroratining isib ketishi, narxlarning keskin oshishi, inflyatsiya darajasini oshib ketishi;

Ikkinchidan, harbiy xizmatchining o'ziga xos kasbiy, shaxsiy muammolari – komandir (boshliq)larning shaxsiy tarkibni har doim ham suhbat vaqtida tushunmasligi, rotatsiya masalalari, oiladagi iqtisodiy qiyinchiliklar, maishiy

muammolarning ko'payib borishi, kasbiy-harbiy tayyorgarlikdagi muvaffaqiyatsizliklar, xizmat munosabatlarida iltimoslarni rad eta olmaslik, aybdorlik hissini kuchayishi va natijada shaxsiy chegaralarni buzilishi ko'rishimiz mumkin boldi.

Xulosa va takliflar. Yuqorida hatbiy xizmatchilarda yuzqaga keladigan stressli vaziyatlarni tahliliy o'rganish natijalariga ko'ra quyidagi xulosaga keldik. Xususan, harbiy xizmatchilarda stresslarni yuzaga keltiruvchi omillarni aniqlash aynan psixoprofilaktikani kuchaytirishga xizmat qilishi mumkin.

Birinchi, harbiy xizmatchilarda vaziyatga oid stresslarni oldini olish o'z harakatlarini yakunin obyektiv baholay olishi zarur ekan. Bu ko'proq harbiy xizmatchining o'z shaxsiy vaqtini to'g'ri taqsimlay olmasligi, bo'sh vaqtini nozarur ishlarga sarflashi kabi holatlar bilan tushuntirish mumkinligi o'rganildi.

Ikkinchi, harbiy xizmatchilar jamoasida xizmat vaqtida yuzaga keladigan turli ekstremal vaziyatlarga shaxsiy munosabatini o'zgartirishi zarurligi. Mazkur holat jamoadagi harbiy xizmatchilarning xulq-atvori, fikr-mulohazalarini to'liq nazorat qilishning imkoniyati yo'qligi, shuningdek, atrofda qilishni his-tuyg'ularini nazorat qilishni emas balki o'zini o'zi boshqarishi zarurligini tushunishi kerakligi kuzatildi.

Uchinchi, harbiy xizmatchilarda ekstremal vaziyatlarda stressni boshqarish bo'yicha alohida harbiy me'zonlarni yaratish, stressni shaxsiy tarkibinbg psixosotsial munosabatlariga ta'sirini o'rganish, adolatlilik tamoyilining ekstremal vaziyatlardagi me'yorini belgilash kabi ayrim muammolar kuzatilishi aniqlandi.

ADABIYOTLAR

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – Москва: Ин-т психологии РАН, 1995. 128 с.
2. Дубровина В.И. Словарь для начинающего психолога. – СПб., 2010. Стр.12.
3. Всемирная организация здравоохранения: обзор основных проблем здравоохранения. ВОЗ/Eye1упHockвle1п. [электронный ресурс].- Режим доступа. // http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_ru.pdf. // Мурожаат санаси: 12.03.2016).
4. Исследовательский центр портала Superjob [электронный ресурс]. -Режим доступа: <http://www.superjob.ru>. // Мурожаат санаси: 12.02.2016.
5. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования. // Эмоциональный стресс: сб. ст. – Ленинград: Медицина, 1970. С.178.
6. Lazarus R.S., Folkman S. Coping and adaptation. // The Handbook of Behavior Medicine. – New York: Guilford, 1984. P. 282-325.
7. Маклаков А.Г. Общая психология.–СПб.,2012. стр 456.
8. Психологический словарь / под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М., 2004. Стр. 404.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб., 2012. Стр.15.
10. G.Selye. Moslashuv sindromi haqidagi esselar / G. Sel'ye. Moskva: Medgiz, 20b.-254p;
11. URL: <http://medicina.dobro-est.com/stress-prichinyi-factoryi-simptomiyi-i-snyatie-stressa.html> (Мурожаат санаси: 01.09.2018).
12. URL: <http://kemgkb4.ru/soobshhenie-o-stresse-biologija> (Мурожаат санаси: 20.09.2018).
13. URL: <http://kemgkb4.ru/stress-v-sociologii> (Мурожаат санаси: 01.09.2018).
14. URL: <http://zerostress.ru/chto-takoe-stress/teorii-stressa> (Мурожаат санаси: 23.09.2018.).