

## **HARBIY XIZMATCHILARNING XIZMAT FAOLIYATDA YUZAGA KELADIGAN STRESS VA UNI DARAJASINI ANIQLASH USULLARI XULOSA VA TAVISYALAR**

*Shermatov Fayzullo Toshtillayevich,*

*O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va aloqa harbiy instiuti boshlig'ining tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar bo'yicha o'rinbosari, psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), podpolkovnik*

*Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada harbiy xizmatchilarning xizmat jarayoni, turli xil o'quv va jangovar tayyorgarlik mashg'ulotlari mobaynida ularning psixikasiga ta'sir etuvchi stress, xovotirlanish va qo'rquv xususiyatlarning ta'sirining empirik tadqiqotlar natijasida tadqiq etilib, yoshi, hududi va individual xususiyatlari psixologik taxlili yuzasidan fikr va mulohazalar ilmiy bayon etilgan.*

*Kalit so'zlar: Adaptiv sindrom, stress reaksiyasi, stereotipik, qo'rquv, xovotirlanish, harbiy xizmat, qattiq intizom, shaxslararo muloqot, ekstremal vaziyat, jangovar tayyorgarlik, g'azablanish, ruhiy bosim.*

## **ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ О СПОСОБАХ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СТРЕССА И ЕГО СРЕДСТВ, ВОЗНИКАЮЩИХ В СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

*Шерматов Файзулло Тоштиллаевич,*

*заместитель начальника по воспитательной и идеологической работе Военного института информационно-коммуникационных технологий и связи Министерства обороны Республики Узбекистан, доктор философии по психологическим наукам (PhD), подполковник*

*Аннотация: Данная научная статья исследована в результате эмпирических исследований воздействия стресса, возбуждения и страха, влияющих на психику военнослужащих в процессе их служебной деятельности, различных учебных и боевых занятий, научно изложены мнения и замечания о психологической эвакуации возраста, территории и индивидуальных особенностей.*

*Ключевые слова: адаптивный синдром, стрессовая реакция, стереотипный, страх, возбуждение, военная служба, жесткая дисциплина, межличностный диалог, экстремальная ситуация, боевая подготовка, возмущение, психологическое давление.*

## **CONCLUSIONS AND RECOMMENDATIONS ON WAYS OF DETERMINING STRESS AND ITS MEANS ARISING FROM SERVICE ACTIVITIES OF MILITARY PERSONNEL**

*Shermatov Fayzullo Toshtillaevich,*

*Deputy Head for Educational and Ideological Work of the Military Institute of Information and Communication Technologies and Communications of the Ministry of Defense of the Republic of Uzbekistan, Doctor of Philosophy for Psychological Sciences (PhD), Lieutenant Colonel*

*Abstract: In this scientific article, the effect of anxiety and fear characteristics affecting the psyche of military personnel in the field of narrow specialization during various training and combat training sessions during their service is investigated as a result of empirical research, age, region and individual characteristics are psychologically analyzed, opinions and conclusions are scientifically stated.*

*Key words: Adaptive syndrome, stress response, stereotypical, fear, anxiety, military activity, narrow specialty, strict discipline, interpersonal communication,*

*extreme situation, combat training, anger, mental pressure.*

Mazkur ilmiy maqolada stress va uning psixologik oqibatlariga oid muammolar ilmiy taxlil etilib, uni bartaraf etish yuzasidan taklif va tavsiyalar berilgan. Darhaqiqat, hozirgi zamonaviy jangovar harakatlar harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarligiga aniq talablar qo'yimoqda. Psixologik tayyorgarlik asosida jangovar tayyorgarlik jarayonlariga real jangovar vaziyatlarga xos zo'riqish, to'satdanlik va tahlika elementlarini kiritish shaxsiy tarkibning bunday sharoitdagi usullarni bajarilishini tizimli mashq qilish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, psixik jarayonlar, ayniqsa diqqat, xotira, tasavvur va tafakkurning kerakli parametrlarini shakllantirish uchun, bir vaqtning o'zida barcha mashg'ulotlar va mashqlarga shaxsiy tarkibning ziyrakligi, topqirligi, mustaqilligi, tashabbuskorligini rivojlantiradigan, shuningdek, jangovar texnika, qurol-aslaha, trenajyor, maketlardagi, amaliy harakatlar solishtirma og'irligini ko'paytirish va shunga o'xshash jangovar vaziyatning turli sharoitlari va jismoniy charchagan paytda aqliy vazifalarni yechish nostandart vaziyatlarda tez va to'g'ri qaror qabul qilish qobiliyatiga ega bo'lishini talab etadi. [1]

Shu narsani alohida qayd etish zarurki, xizmat vazifasini o'tayotgan harbiy xizmatchilarni jangovar shaylik va jangovar tayyorgarlik amaliyot davomida olib borilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatdiki, aksariyat harbiy xizmatchilarda ruhiy zo'riqish va psixologik stress holatlari belgilangan me'yor darajasidan ortiqligi qayd etilmoqda. Mazkur maqola stress va uning psixologik oqibatlari, stress tushunchasi va uning harbiy xizmatchilar psixikasiga ta'siri, harbiy xizmatchilarda psixologik jarohat olgandan keyingi buzilishlar va boshqarishning psixofiziologik holati haqidagi ma'lumotlar ilmiy bayon etilgan.

Umuman olganda, stress ta'siri ostida inson tanasiga kiritilgan adaptiv mexanizmlar G.Sele tomonidan "Umumiy adaptiv sindrom" yoki "Stress reaksiyasi" deb nomlanadi. Ushbu sindrom rivojlanishining 3 bosqichi mavjud bo'lib: xavotirlanish bosqichi, qarshilik bosqichi, charchash bosqichidir. Bu bosqichlar quyidagicha taxlil etiladi [1]:

1. Xavotirlanish bosqichi - bu tanamizning vaziyatni yengishimizga yordam berish uchun yuzaga keladigan xavf yoki tahdidga dastlabki javobidir. Ushbu moslashish mexanizmi evolyutsiyaning boshida paydo bo'lgan edi, omon qolish uchun dushmani mag'lub qilish yoki unga duch kelmaslik kerak edi. Bizning tanamiz xavf-xatarga energiya portlashi, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni oshirilishi bilan javob berdi. Tananing bunday qisqa muddatli "Uyg'onishi" deyarli barcha organ tizimlariga ta'sir qiladi, shuning uchun ko'pchilik stress muammolari tadqiqotchilari ushbu bosqichni "Favqulodda vaziyat" deb atashiga asos bo'lib xizmat qiladi.

2. Qarshilik - ko'rsatish bosqichi stressli omil juda kuchli bo'lsa yoki yetarlicha uzoq vaqt davomida ishlashni davom ettirsa yuzaga keladi. Ushbu bosqichda o'zgaruvchan sharoitlarga moslashish sodir bo'ladi. Natijada doimiy moslashuv (adaptatsiya) yuzaga keladi: fiziologik jarayonlarning faolligi keskin pasayadi, barcha manbalar tejamli sarflanadi - tana uzoq umr kurashiga tayyor va uning turli ta'sirlarga chidamlilik darajasi ortib boradi. Moslashuv sindromining ushbu bosqichida yuzaga keladigan barcha o'zgarishlar qayta ko'rib chiqilishi lozim. Bunda organizmning stressni yengish holatiga asosiy e'tibor qaratilib stressni yengish esa inson tanasini normal holatga qaytarishga olib keladi.

3. Charchash bosqichi agar biz uzoq vaqt davomida stressni boshdan kechirsak, unda vaziyatni yengish uchun boshqa kuch topolmaydigan payt keladi. Ushbu bosqichda energiya tugaydi, fiziologik va psixologik himoya buziladi. Inson endi stressga qarshi tura olmaydi. Yordam qo'llab-quvvatlash shaklida yoki stressni yo'q qilish shaklida faqat tashqaridan kelishi mumkin. Ushbu bosqichda doimiy ravishda ishlamaydigan buzilishlar yuzaga keladi va stressga tushgan shaxs harakat qilishni davom ettirsa, tana o'z vazifasini bajarish qobiliyatini yo'qotadi.

Bugungi kunda psixologiya ilmda zamonaviy psixologlar stressning hissiy sub-sindromlarini tasvirlashadi. Ular, ma'lum bir tartibda ketma-ket ta'qib qilib, fiziologik stressning rivojlanish bosqichiga hamroh bo'ladi. O'ta toqat qilib bo'lmaydigan ekstremal sharoitlarda birinchi bo'lib hissiy va xulq-atvor subsindromi namoyon bo'ladi. Ushbu bosqichda yig'lash, isteriya, tajovuzkorlik va boshqalar kabi o'tkir stressli reaksiyalar paydo bo'lishi kuzatiladi. Aslida, bu reaksiyalar himoya va omon qolishga qaratilgan. Ong torayib boradi, odam keraksiz tafsilotlarni qoldiradi - unga hayot uchun kurashish osonroq bo'ladi. Biroq, ba'zi hollarda, o'tkir stressli reaksiyalar halokatli bo'lishi mumkin (masalan, motorli qo'zg'alish holatida bo'lgan odam o'zini yonayotgan uyning derazasidan tashlab yuborishi mumkin). [2]

Stress har qanday faoliyat bilan bog'liq bo'lgani uchun, faqat hech narsa qilmaydigan kishi undan qochishi mumkin. Lekin muvoffaqiyat va xatolarsiz, yuksalish bo'lmasligi tajriban ayondir. Stress-hayotning ta'mi va mazmunidir. Stress bilan biz doimo duch kelamiz, muayyan muammolarni hal qilamiz.

Albatta, ko'p jihatdan stress reaksiyasining rivojlanishi stressorning tabiati, uning sifati va miqdoriy xususiyatlari bilan belgilanadi. Lekin biz stressorning mavjudligi hali odamlarda stress reaksiyasini rivojlanishiga olib kelmaydi.

Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, inson populyatsiyasida uzoq va keskin stressli holatlarda ham normal fiziologik ko'rsatkichlarni saqlaydigan shaxslarning kamida 30% mavjud. Bularning barchasi tirik organizmlarda turli xil stresslarga qarshilik mexanizmlari mavjudligini ko'rsatadi. Ushbu mexanizmlarni bilish natijasida insonning stress omillariga (stressga bardoshlilik) qarshilik ko'rsatishga qodir bo'lgan reabilitatsiya usullarini ishlab chiqishga ehtiyoj seziladi.

Ko'pgina tadqiqotchilar stressga bardoshlilikni ta'lim natijalari deb hisoblashadi, ammo har bir insonning stressga chidamliligini aniqlaydigan o'ziga xos shaxsiy xususiyatlar va fiziologik xususiyatlarga ega ekanligini inkor etmaslik kerak [2].

Stressga chidamliligini oshirishga olib keladigan ba'zi shaxsiy xususiyatlarning namoyon bo'lishini quyidagilarda ko'rinadi [2]:

- O'z-o'zini hurmat qilish darajasi. O'z-o'zini hurmat qilish qanchalik yuqori bo'lsa, uning mavjudligining ahamiyati qanchalik katta bo'lsa, stressga bardoshlilik shuncha ortib boradi;

- Sub'ektiv nazorat darajasi (o'z maqsadlariga erishishda mustaqillik darajasi, mustaqillik va inson faoliyatining xususiyatlari, uning harakatlari va harakatlari uchun shaxsiy javobgarligi). Ayrimlar vaziyatga ta'sir qilishi mumkin, deb o'ylashadi, ular "Men qurbon emasman" pozitsiyasini egallashadi va o'z qo'llaridagi narsalar uchun mas'uliyatni o'z zimmlariga olishadi. Shunday qilib, ular tashqi sharoitlar natijasida vaziyatni sezadigan va shunga mos ravishda yanada zaif bo'lgan tashqi ta'sirlardan ko'ra stressli ta'sirlarga kamroq javob ko'rsatadi;

- Shaxsiy tashvish darajasi katta vaziyatlarni xavfli deb hisoblash va ularga tashvishlanish holatiga javob berish uchun barqaror moyillik vujulga keladi. Natijada, barqaror moyillik shaxs organizmidagi stress holatlarini bartaraf etishga yordam beradi. Muayyan darajadagi tashvish faol shaxsning tabiiy va majburiy xususiyati bo'lib, o'z-o'zini himoya qilish instinktni qo'llab-quvvatlaydi. Shu bilan birga, kuchli tashvish nevrologik to'qnashuvning mavjudligi, hissiy buzilishlar va psixosomatik kasalliklar bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Shuning uchun, ochiqlik, o'zgarishga qiziqish va ularga nisbatan munosabat tahdid sifatida emas, balki yetarli darajada hayotiy tashvish sharoitida rivojlanish ehtimoli sifatida stressga bardoshlilikning oshishiga olib keladi;

- Muvaffaqiyatga erishish va muvofaqiyatsizlikdan qochish motivatsiyalarining muvozanati. Biror narsaga erishishga intilgan odamlar stressli vaziyatni muvaffaqiyatsizlikka yo'l qo'ymaslik uchun boshqalarga qaraganda osonroq qabul qiladilar.

Psixologlar har bir alohida holatda vaziyatni tahlil qilishni maslahat berishadi.

Sizga nima ta'sir qilishi mumkinligini, qanday tashqi sharoitlarga ta'sir qilishi mumkinligini o'ylab ko'ring. So'ng bunga qarab, muayyan rolga xos bo'lgan xatti-harakatlar strategiyasi tanlanadi [3].

Stress bilan kurashish qobiliyati insonning o'zi uchun qanchalik yaxshi tayyorlanganiga, hayotning kundalik talablariga bo'lgan munosabatiga bevosita bog'liq bo'ladi. Shunday ekan, hayot sinovlarini yengib o'tishda qiyinchiliklarga duch kelgan insonlar ko'pincha kutilmagan vaziyatlarning kuchida ekanliklarini his qilishadi. Agar ba'zilar "engib o'tish" uchun yaxshi qobiliyatlar bilan tug'lsa, boshqalar ularni "sotib olishlari" va doimiy ravishda rivojlantirishlari kerak bo'ladi. Keling ushbu qobiliyatlarga quyidagilarni kiritishni lozim topdik:

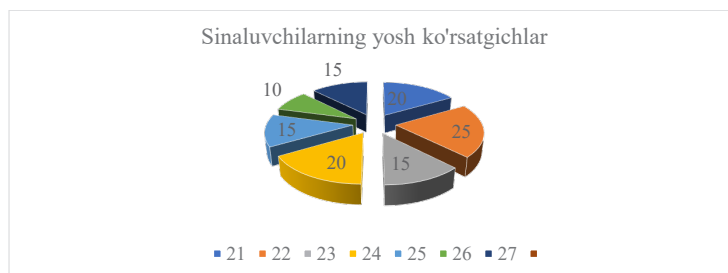
- qat'iylik;
- qaror qabul qilish qobiliyati;
- harakatlarini oqilona tushunish;
- tashkilotchilik;
- muloqot doirasini yaratish qobiliyati;
- "sifatli" muloqot qilish qobiliyati;
- o'zini nazorat qilish qobiliyati.

Tajribadan bizga ma'lumki, bugungi kunda bizni hayajonga solgan voqealar ertaga juda muhim bo'lmasligi ehtimoli mavjud.

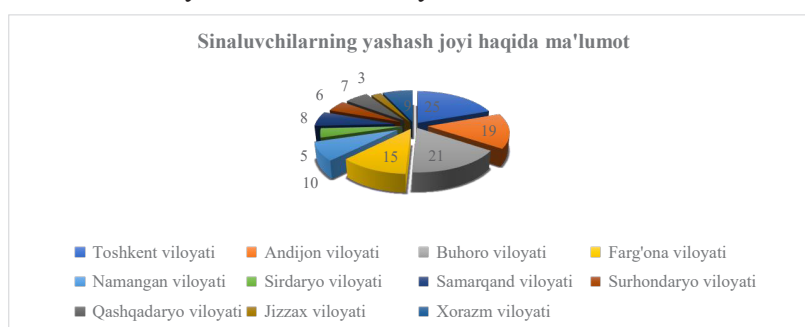
Stressning zararli oqibatlaridan qochish va ayni paytda muvaffaqiyatga erishish quvonchidan mahrum bo'lmaslik uchun biz nafaqat paydo bo'lish tabiati, balki stress mexanizmlari haqida ham bilishimiz kerak.

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda tadqiqotimiz doirasida 120 nafar harbiy xizmatchilar bilan Lemyr Tessier Fillion "Psixologik stressni baxolash shkalasi (PSM-25)" metodikasi yordamida emperik tadqiqot ishini o'tkazdik. Lemyr Tessier Fillion PSM-25 shkalasi stress tajribalarining fenomenologik tuzilishini o'lchash uchun mo'ljallangan. Tadqiqotning maqsad - somatik, xulq-atvor va hissiy ko'rsatkichlarda stress hissiyotlarini o'lchash. Metodologiya dastlab Fransiyada ishlab chiqilgan, keyinchalik esa Ingliz, Ispan va Yapon tillariga tarjima qilingan va tasdiqlangan. Metodologiyaning ruscha variantini tarjima qilish va moslashtirish N.E. Vodopyanova tomonidan amalga oshirilgan. Metodologiyani ishlab chiqishda mualliflar stress holatlarini o'rganishning an'anaviy usullarining mavjud kamchiliklarini bartaraf etishga intilgan, asosan stress omillari yoki tashvish, depressiya, umidsizlik va boshqalarning patologik ko'rinishlari orqali psixologik stressni bilvosita o'lchashga qaratilgan. Stressni ruhiy zo'riqishning tabiiy holati sifatida o'lchang. Ushbu uslubiy nomuvofiqliklarni bartaraf etish uchun Lemour Tessier Fillion stressni boshdan kechirayotgan odamning holatini tavsiflovchi so'rovnomani ishlab chiqdi, buning natijasida stress omillari yoki patologiyalar kabi o'zgaruvchilarni aniqlashga hojat qolmadi. Savollar 18 yoshdan 65 yoshgacha bo'lgan oddiy insonlar uchun turli kasbiy guruhlariga nisbatan tuzilgan. Bularning barchasi oddiy populyatsiyada turli yoshdagi va kasbiy namunalarga qo'llash uchun usulni universal deb hisoblash imkonini beradi. Texnik mualliflar tomonidan Kanada, Angliya, AQSH, Puerto-Riko, Kolumbiya, Argentina va Yaponiyada 5 mingdan ortiq odam namunasida sinovdan o'tkazildi. Ushbu uslubni Ottava universitetida Klement va Young, universitetda Larsi va Monreal kasalxonasida, shuningdek, Tessier va uning Sankt-Peterburgdagi hamkasblari ham qo'llashgan. Frensis Assizi va St. Justine Monrealda. Rossiyada metodologiya N. E. Vodopyanova tomonidan o'qituvchilar, talabalar va tijorat xodimlarining 500 kishilik namunasida sinovdan o'tkazildi. Ko'pgina tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, PSM etarli psixometrik xususiyatlarga ega. PSM integral indeksi va Spielberger Anksiyete shkalasi ( $r=0.73$ ) va Beck Depressiya inventarizatsiyasi ( $r=0.75$ ) o'rtasida korrelyatsiya aniqlandi. Ushbu o'zaro bog'liqliklarning kattaligi hissiy tanglik yoki depressiyaning umumiy tajribasi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, divergent haqiqiylik tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, PSM kontseptual jihatdan

tashvish va depressiyani o'rganish usullaridan farq qiladi. [6]



1-rasm. Sinaluvchilar yoshi haqida ma'lumot  
Tadqiqotda ishtirok etgan sinaluvchilar soni haqida ma'lumot. 20 nafari 21 yosh, 25 nafari 22 yosh, 15 nafari 23 yosh, 20 nafari 24 yosh, 15 nafari 25 yosh, 10 nafari 26 yosh, 15 nafari 27 yosh.



2-rasm. Sinaluvchilar yashash joyi haqida malumot  
Surxondaryo 6 nafar, Toshkent viloyati 25 nafar, Sirdaryo 5 nafar, Jizzax 3 nafar, Samarqand 10 nafar, Xorazm 8 nafar, Navoiy 1 nafar, Andijon 19 nafar, Buxoro 21 nafar, Namangan 10 nafar, Farg'ona 15 nafar Qashqadaryo 6 nafar.

O'tkazilgan tadqiqot natijasida respondentlarning yoshi va ijtimoiy kelib chiqishi ya'ni hudud jihatidan ham taxlil etildi. Psixologik stressni baxolash shkalasi bo'yicha so'rovnomani 3 ta darajasi quyi, o'rta va yuqori ko'rsatkichlari mavjud. Quyi darajasida to'plangan ball 99 ballni, o'rta ko'rsatkich darajasi 100 – 125 ballni, yuqori ko'rsatkich darajasi esa 125 balldan yuqori bo'ladi. So'rovnomani 25 ta turli vaziyatli savollardan iborat. Baholash shkalasi esa 1 dan 8 gacha. Bunda 120 nafar harbiy xizmatchilar ishtirok etdi. Ularning natijalari tahlilida o'rtacha qiymati 57.387 ni ko'rsatdi. Bu esa so'rovnomani quyi darajasini belgilaydi. Bundan shunday hulosaga keliush mumkin. Harbiy xizmatchilar ruhiy bosimlarga bardoshli bo'lib, ruhiy ko'rsatkichi oxirgi 4-5 kundagi stress holati qayd etilmadi.

Xulosa: yuqoridagi ilmiy-nazariy va o'tkazilgan tadqiqot tahlillaridan shuni aytish mumkin, mas'uliyatli ishlarni bajarish jarayonidagina zo'riqishlar paydo bo'lib qolmaydi balki, oddiy inson hayoti ham stresslarga boy bo'ladi. Faqat ular o'z sog'liqlari uchun qayg'urishadi va vaziyatdan chiqishga harakat qilishadi. Ma'suliyatli kasb egalari esa, bundan mustasno nafaqat o'zi uchun balki, davlat va jamiyat, ish joyi uchun qahramonlik ko'rsatishadi. Shuning uchun ularda zo'riqish holati og'ir va ba'zi holatlarda kasallik holatlari bilan qayd etiladi. Psixologiya va psixofiziologiya fanida stressga bardoshlilik masalasi ekstremal faoliyatning yuqori mahsuldorligiga hissa qo'shadigan individual-psixologik sifatlar, organizmning funksional xususiyatlari, nerv sistemasining kuchi, kognitiv strategiya, psixik sog'lomlik, gomeostaz holati kabilar bilan uzviy bog'liq holda o'rganilishi shart sanaladi. Shuning uchun ham favqulotda vaziyatlarga jalb etilgan mutaxassislarda psixo-emotsional holati dinamikasi bilan zo'riqishlarga moyilligi masalasida doimiy

psixologik va pedagogik, sotsiologik chora-tadbirlar olib borilish muhim ahamiyat kasb etadi va o'zining bugungi kundagi dolzarbligini yo'qotmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar, internet saytlari va metodikalar:

1. Селье Г. «Стресс без дистресса». М.Прогресс, вт.изд.2006. – 226 с.
2. Shermatov F.T., Beknazarov A.A. Jangovar stress va uning psixologik oqibatlarini. // O'quv qo'llanma. 2021. 42-51 bet.
3. Shermatov F.T., The New Method and Mechanism for Determining Professional Stresses in the Service of Military Workers // International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding. ISSN 2364-5369 Volume 8 Issue 9 September 2021 P. 243-246.
4. Shermatov F.T., Kasbiy zo'riqlashlarni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy-psixologik omillar // Ilmiy jurnal. "Psixologiya". – Buxoro, 4 (93) 2020. – B. 93-97.
5. Shermatov F.T., Ekstremal vaziyatlarning inson ruhiyatiga ta'siri // Ilmiy axborot jurnal. "Zirhli qalqon". (Toshkent, 1(4)/2021. – B. 401-404).
6. Internet saytlari: hozir.org, uz.unansea.com, impsi.ru, psylab.info, nsportal.ru, relaxon.net, Lemyr Tessier Fillion "Psixologik stressni baholash shkalasi (PSM-25)" metodikasi (uzb)