

## HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY DEFORMATSIYA VA DEPRESSIV HOLATLARGA CHIDAMLILIGINI OSHIRISH

*Zulunov Muhammadzar Zokirjon o'g'li*

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti magistri*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarining psixologiyasi va kasbiy faoliyatiga psixologik talablar o'rganiladi. Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarining kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stress, deformatsiya va depressiv holatlari va ularni yengish, ushbu yo'nalishdagi asosiy psixologik xususiyatlarini ochib beradi.

**Kalit so'zlar:** Milliy gvardiya harbiy xizmatchisi, stress, deformatsiya, depressiya, stressga chidamlilik, moslashuvchanlik, psixoterapiya, diagnostika, korrektsiya.

### ПОВЫШЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ДЕФОРМАЦИЯМ И ДЕПРЕССИВНЫМ СОСТОЯНИЯМ У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

**Абстрактный.** В данной статье рассматривается психология военнослужащих Национальной гвардии и психологические требования к их профессиональной деятельности. Стрессовые, деформационные и депрессивные состояния, возникающие в профессиональной деятельности военнослужащих Национальной гвардии, и их преодоление выявляют основные психологические особенности этого направления.

**Ключевые слова:** военнослужащий Росгвардии, стресс, деформация, депрессия, стрессоустойчивость, гибкость, психотерапия, диагностика, коррекция.

### INCREASING RESISTANCE TO PROFESSIONAL DEFORMATIONS AND DEPRESSIVE CONDITIONS IN MILITARY SERVICEMEN

**Abstract.** This article examines the psychology of National Guard soldiers and the psychological requirements for their professional activities. Stressful, deformational and depressive conditions that arise in the professional activities of National Guard servicemen and their overcoming reveal the main psychological features of this area.

**Key words:** Russian Guard serviceman, stress, deformation, depression, stress resistance, flexibility, psychotherapy, diagnosis, correction.

### KIRISH

Jadal rivojlanayotgan texnik–informatson progress asrida inson kuchli zarbalar ta'sirida qoldi va endi ruhiyatni, psixik salomatlikni asrash trendga aylanmoqda.

Psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralari ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko'ndalang qo'yimoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida harbiy xizmatchilarda deformatsiya holatlarning o'rni o'zgachadir. Insonning muayyan mehnat muhitiga moslashuvi uning real muomilasida, mehnat faoliyatining aniq ko'rsatkichlarida: mehnat samaradorligida, ijtimoiy axborot va uning amalda ro'yobga chiqarilishida, faollikda namoyon bo'ladi. Mehnatga moslashish birlamchi bo'lishi (xodimning mehnat muhitiga kirishida) va ikkilamchi (kasbni almashtirgan va almashtirmagan holda ish o'rnini almashtirishida yoki muhitning jiddiy ravishda o'zgarishida) bo'lishi mumkin. Moslashish murakkab tuzilishga ega bo'lib, kasbiy, ijtimoiy- pedagogik, ijtimoiy-psixologik, ijtimoiy-tashkiliy, madaniy-maishiy va psixofizik moslashuvdan iboratdir.

“Kasbiy deformatsiya” atamasini birinchi marta Pitirim Sorokin tomonidan kasbiy faoliyatning odamga salbiy ta'sir ko'rsatishi sifatida kiritildi. S.G.Gellershteyn (1930), A.K.Markova (1996), E.F.Zeer (1999-2003), S.P.Beznosov (2004), R.M.Granovskaya (2010), S.A.Drujilov (2013) kabi olimlar asarlarida kasbiy deformatsiyalar va ularning xususiyatlari tasvirlangan.

1930-yillarda S.G.Gellershteyn ta'kidlaganidek: “Faol va reaktiv harakatlarni bajaradigan xodimda birinchi ruhiy deformatsiyalar keyin tana deformatsiyalari uchraydi”, deydi.<sup>1</sup>

A.K.Markova: “Shaxsning kasbiy deformatsiyasiga, o'qituvchining yoshga(qarilik) bog'liq o'zgarishlar, kasbiy charchash, qiyin va chidab bo'lmas sharoitlar, uzoq muddatli stressli vaziyatlar mehnat va kasbiy o'sish inqirozlarini olib keladi”-deb ta'kidlaydi.<sup>2</sup>

Kasbiy deformatsiya - bu kasbiy faoliyatni amalga oshirish jarayonida yuzaga keladigan va uning samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan o'zgarishlar tizimidir. Shaxsning kasbiy va shaxsiy xatti-harakatlarida nomaqbul fazilatlarning paydo bo'lishi.

XXI asrda psixolog va shifokorlarining fikricha, bugungi kunda deformatsiyaga oid kasalliklarning sonini ko'payishi kuzatilmoqda. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin. Ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan bu stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida rivojlanib kelmoqda.

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarida stressni ifodalanishi muammosini

<sup>1</sup> С.Г.Геллерштейн, Основные течения современной психологии / С.Г.Геллерштейн, Л.С. Выготский. М.: Госиздат, 1930. 264 с

<sup>2</sup> А.К.Маркова, Психология профессионализма / А.К. Маркова. М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996.312 с

o'rganish, ularda namoyon bo'lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari yetakchilik qilganligi, u yoki bu hattiharakatlarni sodir etishda nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o'z tasdig'ini topishi lozim bo'lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda harbiy xizmatchilar 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 xizmatchilar shaxs xususiyatlari, xatti-harakatlarining motivi, rivojlanishi va asosiysi nima uchun ba'zi harbiy jamoaga, harbiy faoliyat jarayoniga osonlik bilan moslashishi, ba'zilarining esa atrofdagilar (xizmatdoshlar, 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'ysinuvchilarga zo'riqishning ta'siri kuchsizroq ta'sir qilishi yoki umuman bo'lmasligi uchun, komandir o'zini psixologik tayyorlashi lozim.

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional holatlarning psixologik, fiziologik, tibbiy ta'sirlarini o'rganish amalga oshirila boshlandi. Jumladan, depressiv holatining psixologik jihatlarini o'rganish ko'plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'ldi. Bu borada V.Yu. Shcherbatyx, A.O.Proxorov, B.G.Ananev, K.K.Plantov, F.Y.Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar.

### **TADQIQOT NATIJALARI**

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar – eustress deb nomlanadi. Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli, uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga, natijada ish ko'lamiga, shaxs faoliyati unumdorligining keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham o'zining salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi.

Jumladan harbiy xizmatchilarning stress bilan bog'liq muammolarini tahlil etishda ularning ijtimoiy-demografik ma'lumotlari, harbiy xizmat sharoiti, kasbiy faoliyatga munosabati, intizomligi, harbiy jamoalardagi o'zaro munosabatlar, guruhiy me'yor va qadriyatlarga munosabatlari, shaxsiy baholash va qabul qilish, o'zaro bir-biriga fikr almashish munosabatlarining ularda stressni namoyon bo'lishi



darajasiga ta'sirini aniqlash ko'zda tutiladi. Harbiy tadqiqotchilarning fikricha, yosh ko'rsatkichlari yondashuviga ko'ra armiyada inson hayot siklining asosiy uch davrdagi:

19-21 yosh-o'smirlik yoshi;

22-35 yosh-yetuklik yoshining birinchi davri;

36-60 yosh-yetuklik yoshining ikkinchi davridagi harbiy xizmatchilar faoliyat yuritishadi.

### XULOSA

Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarida yuzaga keluvchi stressni davolashda ruhiy salomatlikni tiklash usullari juda keng tarqalgan, ularni tanlashda shaxsning individual xususiyatlarini inobatga olish kerak.

#### **Eng samarali usullarga quyidagilar kiradi:**

Avtotrening - ichki a'zolar funksiyasi, harakat faoliyati buzilganda o'zo'zini ishontirish va o'z-o'zini boshqarish orqali shu holatdan forig' bo'lishga olib keladigan psixoterapiya (ruhiy davolash) usuli. Bu usul orqali shaxs o'z ichki imkoniyatlarini aniqlab olishi, qobiliyatlarini takomillashtirishi, ichki xotirjamlikka erishishi mumkin. Natijada, asosiy pedagogik faoliyatlar normallasadi va faollashadi.

Yengillik-bu odatiy ish faoliyatidan, kasbiy yuklamalardan voz kechib dam olish holati, bir muddat hech qanday faoliyat bilan shug'ullanmaslik.

Mediatsiya-bu intensiv, chuqur aks ettirish, ongni obyektga, g'oyaga va jarayonga singdirish, bitta obyektga diqqatni jalb qilish va diqqatni jalb qiluvchi barcha omillarni yo'q qilish orqali erishiladi. Kasb insonning xarakterini sezilarli darajada o'zgartirishi mumkin, bu ham ijobiy, ham salbiy oqibatlariga olib keladi. Kasbiy deformatsiyaga qarshi kurashda qiyinchilik, qoida tariqasida, xodim tomonidan tan olinmaganligi va uning namoyon bo'lishi boshqa odamlar tomonidan kashf etilishidir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasining Milliy gvardiyasi to'g'risidagi qonuni. 2020-yil 18-noyabrdagi O'RQ-647-son.
2. Mirziyoyev Sh.M: 2023-yil 13-yanvardagi "Vatan himoyachilari" kuni va O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari tashkil etilganligining 31 yilligi munosabati bilan, Vatan himoyachilarga bayram tabrigi.
3. G'oziyev E. Psixologiya. T., "O'qituvchi", 1994
4. Beznesov S.R. Professionaldaya deformatsiya. Sankt-Peterburg: 2004.
5. [www.expert.psychology.ru](http://www.expert.psychology.ru)