

HARBIY XIZMATCHILARNING STRESSGA MOYILLIGINI TADQIQOT NATIJALARIDA EMPERIK TAHLILI

Axmadjonov Maxmudjon Botir 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 va depressiv holatlari va ularni yengish, ushbu yo'nalishdagi asosiy psixologik xususiyatlarini ochib beradi.

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

ЭМПИРИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

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

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

EMPIRICAL ANALYSIS OF RESEARCH RESULTS OF MILITARY PERSONNEL'S STRESS SENSITIVITY

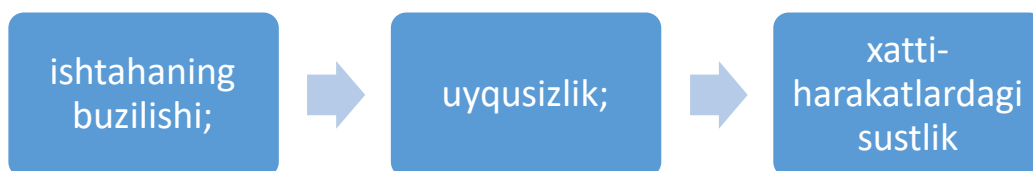
Abstract. This article examines the psychology of National Guard soldiers and the psychological requirements for their professional activities. Stressful, and depressive conditions that arise in the professional activities of National Guard servicemen and their overcoming reveal the main psychological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

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

KIRISH

Jadal rivojlanayotgan texnik–informatsion progress asrida inson kuchli zarbalar ta’sirida qoldi va endi ruhiyatni, psixik salomatlikni asrash, psixoemotsional holatlarning inson psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta’sirlarini kamaytirish va buning oldini olish choralarini ishlab chiqish va hayotga keng tatbiq etish masalasini ko’ndalang qo’ymoqda. Inson hayotida yuzga keluvchi psixoemotsional holatlar ichida harbiy xizmatchilarda stress 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.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash sifatida G. Selyening stress nazariyasini olish mumkin. Unga ko’ra, dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm – muvozanatni ta’minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli hamda davomiy ta’sirlari muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm ushbu vaziyatda o’zining yuqori darajadagi himoya – moslashuv reaksiyasini namoyon qiladi. Qo’zg’alish yordamida organizm tashqi ta’sirga moslashishga urinadi. Aynan shu ta’sir stress holati hisoblanadi. Ta’sir yo’qolmasa, stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda bir qancha o’zgarishlarga olib keladi. Xavotirlikning turg’unligi hamda davomiyligi inson xatti-harakatida quyidagi holatlarni keltirib chiqaradi:



Bunday fiziologik buzilishlarning davomiyligi insonda stressni paydo qiladi. Organizm esa o’zini himoyalashga, ta’sirni so’ndirishga harakat qiladi. Ammo, ma’lumki, organizmning kuchi cheksiz emas va jiddiy stress vaziyati vujudga kelganda, inson buni ko’tara olmaydi. Natijada turli xastaliklar paydo bo’ladi, stress o’ta kuchli bo’lganda, o’lim holati ham kuzatiladi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Milliy gvardiya harbiy xizmatchilarida stressni ifodalanishi muammosini 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.

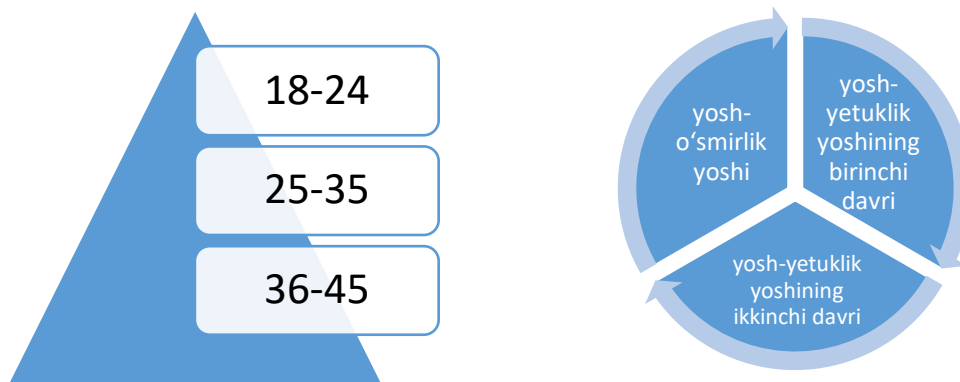
XXI asrda psixolog va shifokorlarining fikricha, bugungi kunda stressga oid kasalliklarning sonini ko'payishi kuzatilmoqda. Ko'plab insonlar boshidan kechirayotgan doimiy stressga, oilaviy, ishxonadagi muammolar, shuningdek, hayotning iqtisodiy muammolari bilan ham bog'liqligini taxmin qilish mumkin.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

TADQIQOT 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, intizomliligi, harbiy jamoalardagi o'zaro munosabatlar, guruhiy me'yor va qadriyatlariga 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 davrida 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 oqibatlarga olib keladi. Kasbiy deformatiyaga 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. Fayziyev.Y.M. Umumiy va tibbiy psixologiya.T.: "Ilm-ziyo", 2017.-176

5. Xaydarov F.I., Xalilova N.I. Umumiy psixologiya.T.:Toshkent-2010.
6. Jalolova M.O. "O'smirlik davrida stress holatlari diagnostikasi va korrektsiyasi"Magistrlik dissertatsiyasi, Andijon-2017.
7. G'oziyev.E.G'. Umumiy psixologiya.T.:-2003.
8. Kornilova T. Vvedenie v psixologicheskiy eksperiment. M., 1997.
9. [https:// uz.m.wikipedia.org](https://uz.m.wikipedia.org).
10. www.expert.psychology.ru