

## STRESS VA RUHIY INQIROZ HOLATLARI PROFILAKTİKASINING O‘ZIGA XOS JIHATLARI

*Mamadinov Dilshodbek Xusanboevich*

*O‘zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi*

*2-bosqich tinglovchisi*

**Annotatsiya:** Maqolada harbiy xizmatda stress va ruhiy inqirozlarning profilaktikasi, stress muammosini hal qilish, doimiy kundalik faoliyatni faol tashkil etish masalalari bo‘yicha fikr va mulohazalar yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** Stress, ruhiy inqiroz, profilaktika, harbiy xizmat, zo‘riqish, pessimist, realist, optimist, dadillik

Stress va ruhiy inqirozlarning profilaktikasi deganda shaxsning o‘z psixik sog‘lig‘ini saqlagan holda, stress va ruhiy inqirozlarni boshdan kechirishga tayyorgarlikni va ularga adekvat javob qaytarish mahoratini shakllantirishga qaratilgan ogohlantiruvchi chora-tadbirlar tizimi tushuniladi.

Stress va ruhiy inqirozlarga oldindan tayyorlanish lozim, chunki hali hech kimga ulardan qochib qutilishga muvaffaq bo‘lmagan. Ularni boshqarishga esa har bir insonning kuchi yetadi. Stress va ruhiy inqirozlarning yemiruvchi kuchiga qarshi turish qobiliyati harbiy xizmatchilarga ayniqsa zarur, chunki harbiy xizmatning o‘ziga xos hususiyati tinchilik davrida ham, jangovar holatlarda ham xavf-xatar, tahlika va majburiyatlarning yuqori darajasi taqozo qilinadi. Stresslarning ta’siriga matonat bilan qarshi turish qobiliyati, inqirozlarni psixologik bilimdonlik bilan tahlil qilishni bilish va ulardan chiqish harbiy xizmatchining umumiy psixologik holati va uning harbiy-professionallik faoliyatiga bog‘liq.

Stress muammosini hal qilishda, 3 jihatga e’tibor berish zarur.

1. Hissiy stress omillarini yo‘qotish.

2. Hissiyotni tarbiyalash. O‘z hissiyotimizni boshqarish orqali ko‘pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish muhimki, salbiy hissiyotni paydo bo‘lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo‘lsin. Ana shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa, inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o‘rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3. Zo‘riqish va bo‘shashishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etish va bo‘sh vaqtni mazmunli o‘tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual hususiyatlar ham stressning namoyon bo‘lishida muhim rol o‘ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqa insonda faqatgina stressga undovchi kuch sifatida ta’sir etishi mumkin.

Stress - bu shunchaki asabiy zo‘riqish emas (garchi asab zo‘riqishi - stress bo‘lsada). Bu dalilni alohida ta’kidlash lozim. Ko‘pchilik mutaxassislar va hattoki, ba’zi olimlar ham biologik stressni kuchli emotsional qo‘zg‘alish bilan aynan bir narsa, deb hisoblaydilar. Insonda uning oliy nerv tizimiga ta’sir etuvchi emotsional qo‘zg‘atuvchilar amalda eng ko‘p uchraydigan stressorlar hisoblanadi va albatta, bunday stressorlar odatda psixiatrlarga murojaat qiluvchi mijozlarda ko‘proq kuzatiladi.

Stress - har doim ham shikastlanishga olib kelavermaydi. Biz yuqorida stress-ta’sirning yoqimli yoki yoqimsizligi unchalik ahamiyatga ega emasligini aytib o‘tdik. Uning stressorlik effekti (foydasi) organizmning moslashish qobiliyatiga bo‘lgan talab intensivligiga bog‘liq. Har qanday me’yoriy faoliyat - shaxmat o‘yini va hattoki, bironi mahkam quchish ham hech qanday zarar keltirmaydigan ma’lum darajadagi stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Stressdan qochish kerak emas - bu mumkin ham emas. Odatda, inson “stressni boshidan kechiryapti” deganda o‘ta kuchli stress yoki distress nazarda tutiladiki, bu xuddi “uning temperaturasi bor” yoki “uning temperaturasi yuqori” degandek ma’no beradi. Hatto, qattiq uxlab yotgan odam ham bir qancha stress belgilarini boshdan kechiradi: yurak qonni haydab chiqarishda davom etadi, oshqozon-ichak sistemasi kechki ovqatni hazm qiladi, nafas olish organlari ko‘krak qafasi harakatini ta’minlaydi, miya ham to‘lig‘icha dam olmaydi. Shunday ekan, “stressdan butunlay ozod bo‘lishning birdan-bir yo‘li – o‘limdir” (G.Sele)<sup>1</sup> - degan xulosa to‘g‘riroq bo‘lar edi.

Stress va ruhiy inqirozlarning profilaktikasi negizida quyidagi asosiy yondashuvlar yotadi: hayotga oqilona munosabat, o‘zining kundalik faoliyatini faol tashkil etmoq, professional faoliyatidagi va shaxsiy hayotidagi stressogen omillarni oldindan ko‘ra bilish, hamda stresslarga oldindan tayyorlanib borish. Ularni batafsil ko‘rib chiqamiz.

**1. Hayotga oqilona munosabat.** Har bir vaziyatdan chiqish va tanlash imkoni mavjud. Qiyin holatlar insonning chidamliligini sinab ko‘radi. Buning uchun shaxs quyidagi savollarga javob berish lozim: “Agar chiday olmasam mendan va oilamdan tashqari yana kimlarga zarar ko‘radi? Agar chiday olsam kim g‘olib bo‘ladi?” Hech qaysi mushkul holat mutloq va bir xil harakatlarning algoritmini talab qilmaydi. Eng shavqatsiz sharoitlarda ham tanlash imkoniyatlari mavjud bo‘ladi.

Hayotga oqilona munosabatning tamoyillariga quyidagilarni kiritish mumkin:

**Doimo o‘zining imkoniyatlari darajasida hayotiy maqsadlar qo‘yish va**

<sup>1</sup> Леонова А.Б, Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Издательство Московского университета, 1993

**ularga erishish.** Bu yerda soʻz oʻz intilishlaridan voz kechish toʻgʻrisida emas, balki maqsad va intilishlarni tanlashda real imkoniyatlardan salgina yuqorirogʻini tanlashni oʻylash lozimligi haqida ketmoqda.

Bu tamoyil hayotiy koʻrsatmalarning maʼlum tamoyillarini talab qiladi. Moslashuvchan ustanovkalarining katta toʻplamiga va yetarli darajadagi istiqbolli maqsadlarga ega, mavaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda ularni almashtirish qobiliyatiga ega harbiy xizmatchida stresslarni boshqarish boshqalarga nisbatan yengilroq kechadi.

Buning uchun faqatgina real imkoniyat darajasidan kelib chiqqan holda maqsadlarni qoʻyishni oʻrganish emas, balki ularga erishish uchun oʻz harakatlarini oqilona rejalashtirishni ham oʻrganish lozim. Har qanday maqsad aniq boʻlishi va taxminiy natijasi belgilangan boʻlishi kerak. Agar maqsadga erishish uzoq muddatni va murakkab harakatlarni talab etsa, ularni sodda, kichik qismlarga, bosqichlarga ajratib olgan holda harakatlanish lozim. Har doim hayot tasodiflarga toʻlaligiga va shunga muvofiq oʻz rejalariga oʻzgartirish kiritishga tayyor boʻlish kerakligini unutmaslik kerak.

Baʼzida qoʻyilgan maqsadga erishish uchun nimalardandir voz kechishga yoki tavakkal qilishga toʻgʻri keladi. Agar oldimizga qoʻygan maqsadlarimiz bu qurbonlikka arzisa, tavakkal qilish kerak, yoki buning aksi boʻlsa, bunday maqsadalardan voz kechgan maʼqul.

**Eng asosiysini ikkinchisidan ajrata bilish.** Ushbu tamoyil bizning hayotimizdagi eng muhim, ustun maqsadlarni aniqlab olishimizga va ularni soniyalik maqsadlardan ajratib olishimizga yoʻnaltirilgandir. Vaholanki, koʻpincha aynan mana shunday maqsadlar butun hayot davomida anglanmay qolmoqda. Natijada inson oʻzining hayoti oxirida yoki qaysidir bosqichida butun umri besamar ketganini anglaydi va hayotidagi boʻshliq hamda taqdiridan qoniqmaganlik hissini tuyadi. Aynan mana shuning uchun shaxs oʻz qadriyatlar tizimini aniqlashtirib olishi darkor.

**Hodisalarga taʼsir oʻtkazish choralari bilish,** aniqrogʻi ayni damdagi holatga shaxsiy imkoniyatlar va vaziyat taqazosini nuqtai nazaridan real baho bera olish. Ushbu tamoyilga amal qilmaslik bekorga ortiqcha kuch sarflashga va disstressga olib kelishi mumkin. Inson oʻz hayoti davomida har qanday toʻsiqlarga duch kelmasin, avval bu hol kurashishga arziydimi, yoʻqmi oʻylab koʻrishi lozim. Shaxs oʻz harakatlarining barcha ijobiy va salbiy tomonlarini oʻylab koʻrishi kerak. Baʼzida biror qarorga kelishdan avval harakat taktikasini oʻylab koʻrishga ancha vaqt sarflanadi lekin bir qarorga kelmasdan turib harakatlanish kerak emas.

**Muammoga turli tomondan yondosha olish koʻnikmasi.** Bu yerda gap mavjud muammoga har tomonlama turli nuqtai nazardan qarash, insonlar va

hodisani baholashdagi egiluvchanlikning zarurligi haqida ketmoqda. Fransuz olimi Montenning ta'kidlashicha: "Inson aslida bo'lib o'tayotgan voqea hodisalar uchun emas, balki o'sha voqea hodisalarni qandaydir baholagani uchungina qayg'uradi"<sup>2</sup>. Ushbu tamoyil stressli vaziyatlarni dahshatli, falokatli deb emas, balki ob'yektiv, holis baholashni talab etadi. Bunda ushbu muammo yuzasidan o'zining shaxsiy fikrini bildirgan do'stlar va qo'ni-qo'shnilar, hamkasblar yordam beradi.

**Voqeelikni boricha idrok etish.** Bu yerda ham asosiy e'tibor voqeelikni tasavvurdagidek emas, balki real baholash va unga real munosabatda bo'lishga qaratiladi. Ushbu holatga muvofiq uch toifa odamlar mavjud: pessimistlar, realistlar, optimistlar.

**Pessimistlar** bo'layotgan voqea-hodisalarning faqat yomon tomonini ko'ra oladilar, shu boisdan ular turli surunkali kasalliklarga tez-tez uchraydilar.

**Realistlar** - bu shunday toifa odamlarki, ular hayotdagi voqeeliklarning yaxshi va yomon tomonini birdek ko'ra oladilar hamda shular asosida to'g'ri xulosalar chiqaradilar

**Optimistlar** – bu atrofdagi voqea – hodisalardan faqat yaxshilik kuta oladigan insonlar toifasidir. Ular o'z hayotlari davomida "Barcha yomon narsaning yaxshi tomoni bor" degan aqidaga amal qilib yashaydilar. Optimistlar boshqalarga qaraganda stress va ruhiy inqiroz holatlarini yengilroq boshdan kechiradilar. Jang sharoitida ham tezda o'zlarini qo'lga olib, harbiy qismni oqilona boshqara oladilar.

2. **Doimiy kundalik faoliyatni faol tashkil etish.** Ushbu tomoyilga amal qilish, ayniqsa harbiylar uchun muhimdir. Bu tamoyil asosida yashovchi insonlarni faol hayotiy nuqtai nazarga ega shaxslar qatoriga kiritish mumkin. Faol insonlar murakkab vaziyatlarda tushkunlikka tushib qolmaydilar. Bunday shaxslar faqatgina amaliy harakatlari orqali emas, aqliy faoliyatlari orqali ham o'zlarining faolliklarini namoyon qiladilar. Ular uchun quyidagi hususiyatlar xosdir:

**Dadillik.** Har bir harbiy xizmatchi uchun muhim sifatdir. Dadillikka har bir muallif turlicha yondashadi. Vaziyatning ahamiyatlilik darajasi va sarflanadigan vaqtni ko'rsatgan holda qarorlar qabul qilishdagi dadillik mualliflar uchun umumiy ta'rif hisoblanadi. Hech qaysi bir ta'rif yoki ta'kidlar tanqidsiz qolmaydi. Masalan, qator olimlar dadillikni hech bir ikkilanish va shubhalsiz qaror qabul qilish deb uqtiradilar. Ko'p hollarda agar insonda qabul qilingan qarorlarga va omadga erishishga nisbatan ishonchsizlik yuzaga kelgandagina dadillik namoyon bo'ladi. Kuzatishlarga ko'ra, dadillikning vujudga kelishida shubhalanish tuyg'usi katta ahamiyatga ega. Dadillik aynan shubha va

<sup>2</sup> Военная психология. Учебник для вузов/ Под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2005

ikkilanishlarni bartaraf etish uchun namoyon bo'ladigan irodaviy kuchdir.

Ikkinchidan, dadillik – bu o'z vaqtida qaror qabul qilishdir. Bunda qaror qabul qilishning tezligi muhimdir.

Nihoyat, uchinchisi dadillikni mavjud vaziyatda to'g'ri qaror qabul qilish sifatida tushuntirishdir lekin bunga ishonish qiyin. Qarorning to'g'ri yoki noto'g'riligi ko'pincha aqliy faoliyatning harakteristikasiga, qabul qilingan ma'lumotlar va vaziyatlarni adekvat tushunishga bog'liq. Qolaversa, tezkor va sekinlikda qabul qilingan qarorlar to'g'ri yoki noto'g'ri bo'lishi mumkin.

*Dadillik – bu shaxsning o'zi uchun muhim bo'lgan vaziyatda tezkor qaror qabul qila olish qobiliyatidir.* Dadillikning asosiy harakteristikasi natija qanday bo'lishidan qat'iy nazar o'ylab ko'rilgan qarorni qabul qilish hisoblanadi<sup>3</sup>.

**Mardlik.** Xavfni sezgan holda tezkor va qat'iy harakatlanish zaruratidir. Faol shaxslar barcha ma'suliyatni o'z zimmasiga olishlari mumkin. Ushbu xususiyat jangovar sharoitdagi favqulodda vaziyatlarda berilgan topshiriqlarni bajarish vaqtida muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

**Stressga qarshilik ko'rsatish.** Faol shaxslar stress holatida ham o'zining dadilligini yo'qotmay harakatlarning samarali usuli bo'lmish voqealar rivojini kuzatib boradi va adekvat qarorlar qabul qiladi. O'z navbatida, harakatlanish va qaror qabul qilish zarurati psixikani kerak bo'lmagan kechinmalardan va fikrlardan himoya qiladi. Bu jarayonda Z.Freyd ta'biri bilan aytganda “inkor etish mexanizmi dominantlik qilganda odamning o'z fazilatlariga ishonch o'ta yuqori, xulq-atvorning salbiy oqibatlariga e'tiborsiz bo'lishi”<sup>4</sup> holati kuchayadi. Natijada shaxs, salbiy kechinmalarni inkor etib, ularga qarshi ijobiy kechinmalarga intiladi.

Yuqorida sanab o'tilgan xususiyatlar harbiy xizmatchilar uchun faqatgina stress yoki ruhiy inqiroz holatlarini oldini olish uchungina emas, balki jangovar sharoitdagi murakkab vaziyatda o'z hayotlarini saqlab qolishlari uchun ham muhimdir.

Passiv shaxslar esa ruhiy inqiroz holatlaridan qochadilar. Stressli vaziyatlar bu tariqa hal etilmaydi, balki bu qo'shimcha muammolarning kelib chiqishiga sabab bo'lib, bu o'z navbatida og'ir psixosomatik kasalliklarni keltirib chiqaruvchi chuqur iztiroblarga olib keladi.

**3. Doimiy faoliyat va shaxsiy hayotdagi stressogen omillarni oldindan ko'ra bilish va avvaldan stresslarga tayyorlanish** (stressga barqarorlikning shakllanishi).

Bu boradagi chora-tadbirlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

<sup>3</sup> Райгордский Д.Я. Психология личности в 2-х т: Хрестоматия. – М.: Самара. 1999. Т2

<sup>4</sup> Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Митиши, Изд-во “Талант”, 1996г. – 144 с

- Turli test metodikalarini qo'llash, o'zi va atrofdagilarni hamda yaqinlashib kelayotgan stresslarni anglash uchun o'zini-o'zi kuzatishi;

- Stressga oid maxsus adabiyotlar yordamida boshqalar tajribasi bilan tanishishi;

- Adekvat hayot tarzini dinamik holda shakllantirishi (agar o'zgarishlar sodir etish kerak bo'lsa undan qo'rqish kerak emas);

- Jismoniy chiniqishi;

- Tabiiy qo'llab-quvvatlash tarmog'idan foydalanish va uning samaradorligini ushlab turishi (oila, hamkasblar, ijtimoiy muhit, do'stlar, qarindoshlar);

- Irodaviy sifatlarni shakllantirishi (maqsadga intiluvchanlik, tashabbuskorlik, qat'iyatlilik, bosiqlik, o'zini-o'zi nazorat qila olish, dadillik, bardoshlilik) kerak.

Inqirozli holatlarni oldini olishning eng samarali usuli bu o'zining atrofdagilar bilan bo'lgan munosabatlarini doimiy tahlil qilib borishdir. Doimiy e'tiborli bo'lish va o'zining odamlar hamda ish haqidagi tasavvurlarini reallikka yaqinligini kuzatib borish kerak. Xavfni oldindan sezib, unga reaksiya qaytara olgan harbiy xizmatchi o'z nuqtai nazariga ega bo'ladi.

Ushbu chora-tadbirlarni quyidagi usul orqali amalga tadbiiq etish mumkin, masalan:

**Ruhiy inqirozni boshidan kechirganlardan ibrat olish.** Har qanday ruhiy inqirozni qo'rqinchli kasallik yoki dahshatli tush deb qabul qilish kerak emas. Uni shunchaki, unutish yoki umuman eslamaslik mumkin emas. Aksincha, uni tahlil qilish kerak: uni keltirib chiqargan omillar, uni hal etishdagi harakatlarning to'g'riligi, analogik vaziyatlarni oldini olish yo'llari va boshqalar. Harbiy xizmatchilar o'zlari uchun muayyan kechinmalar, xulosalar, murakkab vaziyatni hal etishning bir qancha variantlari, yangi qadriyatlar, qarashlar tizimiga oid bilimlar zahirasi ega bo'lishlari lozim. O'zgalardan ibrat olish ikki muhim vazifani hal etishga yordam beradi. Birinchidan, inson ruhiy inqiroz haqida ko'p narsalarni bilib oladi. U ruhiy inqiroz – bu shaxsiy taraqqiyot uchun bir imkoniyat ekanini tushunadi. Ikkinchidan, agar asosiy qarashlar ko'rib chiqilsa, shaxsning o'zini anglashi va o'z dunyosini chuqurroq tushunib yetishi amalga oshadi, bu esa o'z navbatida atrofdagilar bilan uyg'un munosabatlarni o'rnatishga yordam beradi.

**4. Stressga barqarorlikning shakllanishi va ruhiy inqiroz holatlariga tayyorlik.** Harbiy xizmatchilar va boshqalar hayotdagi tub burilishlarga tayyor turishlari lozim va voqelikda bizni faqat xursandchilik emas, balki g'am-qayg'u ham kutishini o'z onglariga singdirishlari lozim.

Harbiy psixolog, professor L.A.Kandybovichning fikricha, "shaxsiy xulq-

atvorni boshqarishga o‘rganish, hayotning yangi sharoitlarida maqsadga muvofiq harakatlanishga tayyorlanish muhimdir”<sup>5</sup>. L.A.Kandibovich tayyorgarlikni shakllanishining ikki tomonlama mazmunini ochib beradi: birinchidan, psixik holat sifatida (qisqa muddatli tayyorgarlik); ikkinchidan, hayot tarzini (uzoq muddatli tayyorgarlik) birdaniga o‘zgarishiga (inqirozli) tayyorlikni ta’minlovchi shaxsiy bilim, ko‘nikma va malakalar majmui. L.A.Kandibovichning g‘oyalarini hayot yo‘lidagi inqirozli holatlarga tayyorlikni shakllantirish jarayoniga ijodiy qo‘llash ruhiy inqiroz holati psixoprofilaktikasini belgilab beradi va ikki bosqichda ko‘rib chiqiladi.

Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, birinchidan, harbiy xizmatchilarni ruhiy inqirozning o‘ziga xos xususiyatlari va uning oqibatlariga yo‘naltirish, ya’ni ularni inqirozli holat psixologiyasiga oid dastlabki bilimlar bilan qurollantirish. Ushbu bosqichdan ko‘zlangan maqsadga psixologik bilimdonlik yordamida erishish mumkin. Shunday qilib, tayyorgarlikning shakllanishini nazariy darajasiga erishiladi.

Ikkinchidan, voqealarning inqirozli rivojlanishiga shaxsiy tayyorgarlik. Ikkinchi bosqichning maqsadiga turli ta’lim shakllarini qo‘llash orqali erishish mumkin, bunda o‘zgalarning inqirozli vaziyatdagi muvaffaqiyatli faoliyati tajribalari bilan tanishilsa, egallangan bilimlar mustahkamlanadi va inqirozli vaziyatlarda faoliyat ko‘nikma, malakalari shakllanadi. Ikkinchi bosqichdagi faoliyat tayyorgarlik shakllanishining amaliy darajasiga erishishni ta’minlaydi.

#### **Adabiyotlar:**

1. Леонова А.Б, Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Издательство Московского университета, 1993
2. Военная психология. Учебник для вузов/ Под ред. А.Г. Маклакова. СПб.: Питер, 2005
3. Райгородский Д.Я. Психология личности в 2-х т: Хрестоматия. – М.: Самара. 1999. Т2
4. Романова Е.С., Гребенников Л.Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. – Митиши, Изд-во “Талант”, 1996г. – 144 с
5. Токарева В., Сосновский В.О., Абдуллаев Ф.А. Особенности темперамента военнослужащих, их выявление и учёт при обучении и воспитании.– Т.: АВС, 2001.

---

<sup>5</sup> Токарева В., Сосновский В.О., Абдуллаев Ф.А. Особенности темперамента военнослужащих, их выявление и учёт при обучении и воспитании.– Т.: АВС, 2001.