



UO'K: 159.936-053.(086.3)

Zarif IRGASHEV,  
Andijon shahri 14014- harbiy qism komandirining o'rinbosari, podpolkovnik  
E-mail: Irgashevzarif@mail.ru

Psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent, B.Parmonov taqrizi asosida

## STRESS PSYCHODIAGNOSTICS AND PSYCHOCORRECTION IN MILITARY SERVANTS

Annotation

Based on the study of the psychological characteristics of military personnel, the analysis of the factors that provoke stress manifested in them makes it possible to research methods of their prevention, and methods and means of revealing the socio-psychological characteristics of the manifestation of stress in the person of military personnel are researched and effective recommendations are presented.

**Key words:** Social situation, determination of the manifestation of the level of tolerance, psychological knowledge, military service, stress, military personnel, social environment and stress factors.

## ПСИХОДИАГНОСТИКА И ПСИХОКОРРЕКЦИЯ СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация

В статье на основе изучения психологических особенностей военнослужащих проведен анализ стрессообразующих факторов, проявляющихся у них, что позволяет исследовать способы их профилактики, а также исследованы методы и средства выявления социально-психологических особенностей проявления стресса в личности военнослужащих и даны эффективные рекомендации.

**Ключевые слова:** Социальная ситуация, определение проявления уровня толерантности, психологические знания, военная служба, стресс, военнослужащий, социальная среда и факторы стресса.

## HARBIY XIZMATCHILARDA STRESS PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI

Annotatsiya

Maqolada harbiy xizmatchilarning psixologik xususiyatlarini o'rganish asosida ularda namoyon bo'luvchi stressni paydo qiluvchi omillarni tahlil qilish ulami oldini olish usullarini tadqiq etishga imkon yaratadi hamda harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari ochib berishda usul va vositalari tadqiq qilingan va samarali tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so'zlar:** Ijtimoiy vaziyat, bardoshlilik darajasining namoyon bo'lishini aniqlash, psixologik bilim, harbiy xizmat, stress, harbiy xizmatchi, ijtimoiy muhit va stress omillari.

**Kirish.** Jahonda psixologiya sohasida olib borilgan tadqiqotlarda shaxslarning psixologik salomatligi ijtimoiy munosabatlarda ya'ni shaxslararo munosabatlar bilan chambarchas bo'liq. Olim I.I.Brexman shaxs salomatligini saqlash kasalliklarning yo'qligi emas, balki insonning jismoniy, ijtimoiy va psixologik uyg'unligi, boshqa odamlar tabiat va o'zi bilan do'stona munosabatlar ekanligini alohida ta'kidlab: "inson salomatligi bu sezgi, og'zaki va tarkibiy ma'lumotlarning uch mabaini miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarining keskin o'zgarishi sharoitida yoshga mos keladigan barqarorlikni saqlash qobiliyatidir"-deya e'tirof etadi[1]. Shaxs salomatligini muvozanat holati sifatida tushunish, shaxsning moslashish qobiliyati (sog'liq potentsiali) va doimiy o'zgaruvchan turli hayotiy sharoitlar o'rtasidagi muvozanatni akademik V.P.Petlenko (1997) o'z takliflari orqali asoslaydi. Olima I.I.Dubrovinaning "ruhiy salomatlik" va "ruhiy sog'lomlik" hodisalari o'rtasidagi munosabatni izohlaydi, ruhiy salomatlik darajalarini hisobga olsak, an'anaviy yondoshuv – biologiya va tibbiyot sohaslaridan tashqariga chiqmaydi, shuningdek, shaxsning moslashuvini o'rganishda psixologik yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi[2]. So'nggi yillarda ijtimoiy guruhlardagi shaxslarning o'zaro munosabatlarini o'rganuvchi tadqiqotchi psixologlar hamda tibbiyot xodimlari o'rtasidagi o'zaro samarali faoliyat olib borilmoqda. Tibbiyot psixologiyasining alohida tarmog'i "Salomatlik psixologiyasi"da, shaxsning turli hayotiy sharoitlarda ruhiy holatlarga duch kelganda, yolg'iz va serxavotir odamlarning ruhiy holatlari, kutishlari munosabatlari o'rganilmoqda. Kuzatishlar davomida o'zida depressiya – tanglik holatini boshidan kechirayotgan shaxsning aynan o'zi haqidagi fikrlari negativ bo'larkan[3]. O'z faoliyatlarida normal kundalik funksiyalarni bajarayotgan odamlarga qaraganda, bu turdagi shaxslar o'zlarini yomon baholashib, bo'lib o'tgan vaziyat va voqea va vaziyatlardan faqat yomonlarini eslab, kelajakka ishonchsizlik bilan qarashadi. Bunday toifadagi shaxslarning fikrlash darajalari odatda depressiv tafakkur deb ataladi.

Bugungi kun harbiy xizmatchilarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy ta'sir ko'rsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun harbiy xizmatchilarning stressga barqarorligini

tadqiqot predmeti sifatida o'rganish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Harbiy xizmatchilar shaxsida stressni ifodalanihi muammosini o'rganish, harbiy xizmatchida namoyon bo'lgan xulqning shakllanishida uning qaysi xususiyatlari yetakchilik qilganligi, u yoki bu hatti-harakatlarni sodir etishida nimalarga asoslanganligini aniqlash muhim ahamiyat kasb etib, empirik jihatdan o'z tasdiq'ini topishi lozim bo'lgan xulosalar bilan asoslanishi hamda harbiy xizmatchi 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 xizmatchi shaxs xususiyatlari, xatti-harakatlarining motivi, rivojlanishi va asosiysi nima uchun ba'zi harbiy xizmatchilar harbiy jamoaga, harbiy faoliyat jarayoniga osonlik bilan moslashishi, ba'zilarning esa atrofda (xizmatdoshlari, boshliq va bo'yinuvchilari) bilan o'zaro muloqotda qiyinchilikka uchrashi masalasi ochib berish muhim ahamiyat kasb etadi. Har qanday, hattoki, normal faoliyat ham zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin va komandir buni nazardan qochirishi kerak emas[4].

Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning vujudga kelishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

- harbiy xizmat shart-sharoitlariga ko'nikishda qiyinchiliklar sezish;
- taxqirlanish, xizmatdoshlari yoki boshliq tomonidan uning shaxsiyati daxl qilinishi, harbiy jamoalarda sog'lom ma'naviy-psixologik muhitning yo'qligi;
- davomli somatik kasallikni boshdan kechirish, jismoniy zaiflik, ruhiy kasallikka chalinish; - sodir etgan jinoyatidan javobgarlikka tortilishdan hadiksirashi;
- harbiy jamoada egallab turgan ijtimoiy maqomi barham topishi, o'z jamoasidan surib chiqarilib, yakkalanib qolishi; - yaqin kishisining o'limi;
- hayoti uchun muhim ahamiyat kasb etgan oilaviy munosabatlardagi muammolar va boshqalar.

Stressni klassifikatsiyalashda turli xil prinsiplarga asoslangan holda yondashiladi:

- 1) stressga olib keluvchi sharoit va faktorlar tahlili asosida: bular – tirik organizm butunligi va gomeostazning buzilishiga olib keluvchi stimullar; individning faoliyatini buzuvchi stimullar

(maqsadning yo'qolishi, e'tiborning chalg'ishi); ijtimoiy ta'sir etuvchi stimullar (ijtimoiy konfliktlar, turmush tarzi);

2) ta'sir etuvchi kuch qanday intensivlikda ta'sir etishini hisobga olish asosida: bunda yuqori darajada ta'sir etuvchi salbiy ta'sir ruhiy emotsional jarohat chaqiradi, kam intensivlikdagi salbiy ta'sir esa frustratsiyaga olib keladi;

3) stress holatida javob reaksiyasining baholash orqali. Tug,ma shartsiz salbiy reflekslar ma'lum bir darajada stress holatini keltirib chaqiradi, shartli o'z hayotiy tajribasi davomida orttirilgan reflekslar esa boshqacha darajadagi stress holatini namoyon qiladi.

4) zo'riqish holatidagi emotsional omilning rolini tahlil qilish asosida ham stress holati yuz berishi mumkin. Ko'rinadiki, emotsional holatlarning ichida boshqalariga nisbatan stress inson hayotida juda ko'p sodir bo'ladigan kechinmalardan biri hisoblanadi. Shuning uchun ham tadqiqotlarning aksariyatida shaxs emotsional holatini o'rganishda stress muammosiga alohida dolzarb masala sifatida qaraladi.

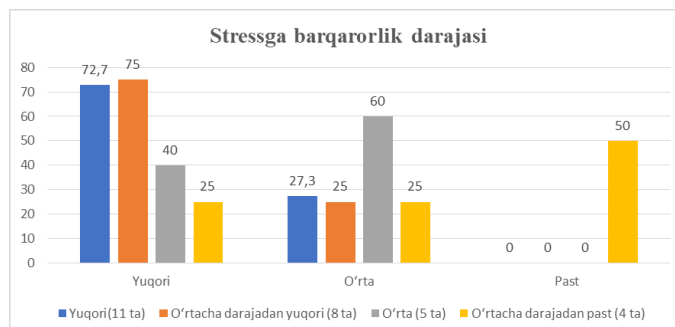
**Adabiyotlar tahlili.** "Stress" tushunchasi V.I.Petrushinning ma'lumotiga ko'ra, mazkur atama ilk marotaba 1303-yilda shoir R.Man tomonidan qo'llanilgan bo'lib, u bu atamani o'z she'rida ishlatgan. SHE'rdagi ushbu atama "Bu uqubat olloh tomonidan qirg yil qishni sahroda o'tagan va katta stressni boshidan kechirayotgan odamlarga yuborilgan" tarzida ifodalangan.

Mazkur muammo doirasida xorij olimlaridan G.Sele, D.Richardson, F.Milman, R.Lazarus, S.Folkman, V.S.Merlin, Dj.V.Rotter, R.Mak-Kray, Dj.D.Parker, B.X.Vardanyan, P.B.Zilberman, rus psixologiyasida L.M.Abolin, A.Y.Malenova, L.V.Kulikov, A.V.Libina, Y.G.Chirkov, Dj.Vyatkin, L.A.Kitaev-Smik, L.I.Bojovich, V.V.Suvorova, Y.M.Gubcheva, A.A.Rean, S.V.Subbotin kabi juda ko'plab tadqiqotchilar ish olib borganlar, shuningdek o'zbek ilmiy jamoatchiligi ham ushbu muammoga yaqin masalalar ustida M.G.Davletshin, G.B.Shoumarov, E.G.Goziyev, V.M.Karimova, N.Z.Ismoilova, D.S.Qarshiyeva, Z.T.Nishonova J.SH.Ostonov, D.U.Mamadiyarova, F.T.SHerमतov, G.D.Teshabayeva kabi yetuk olimlar va ularning shogirdlari bir qancha ishlarni amalga oshirganlar. Agar bugun psixologik adabiyotlar tahliliga nazar tashlansa, "stress" va "stressga

bardoshlilik" tushunchalarining juda ko'p va turli xil izohlari uchraydi.

**Tadqiqot metodologiyasi.** 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 guruhlarga 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 kasalxonasi, 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 depressiyaning o'rganish usullaridan farq qiladi.

**Tahlil va natijalar.** Ma'lumki, ko'pchilik odamlar har kuni stress omillarining ta'siriga uchrab turadi. Ayniqsa, jamoa ichida shaxslararo kelishmovchiliklar, o'zaro janjal, uyushqoqlikning yo'qligi, jamoadan ajralib qolish, o'zaro qo'llab-quvvatlashning sustligi yoki butunlay bo'lmasligi tez-tez stress holatlariga olib keladi. Qayt qilingan holatlar baxtga qarshi juda ko'pchilik jamoalarda uchrab turadi.



1-rasm. Sinaluvchilarda stressga barqarorlik va o'z-o'ziga baho o'rtasidagi foiz ko'rsatkichlarda namoyon bo'lishi (hududlar Chilonzor tumani bo'yicha tahlili).

Tadqiqot natijalaridan ko'rinib turibdiki Chilonzor tumaniidagi o'smir yoshdagi 30 nafar qizlarda o'ziga nisbatan adekvat baho berish va stressga barqarorlik darajasining o'zaro bog'liqligi asosida quyidagi natija olindi ya'ni 60% o'smir qizlar stress vaqtida o'ziga ishonadi, har qanday kuchli zarbalarni hayot darsi sifatida qabul qila oladi va ruhiy holatini tezda tiklay oladilar.

O'ziga nisbatan noadekvat baho ya'ni yuqori baho beruvchi ya'ni yuqori baho beruvchi bo'lgan o'smir qizlar 72.7% ni tashkil etdi. Bu shuni anglatadiki sinaluvchi o'smirlarning shaxs shakllanishida ayrim og'ishlar borligini ko'rsatadi. O'z-o'ziga ortiqcha baho berish shaxsning etuk emasligini, o'z faoliyatini to'g'ri baholashni va o'zini boshqalar bilan solishtirishni kabi holatlar mavjudligini ko'rsatadi.

1-jadval

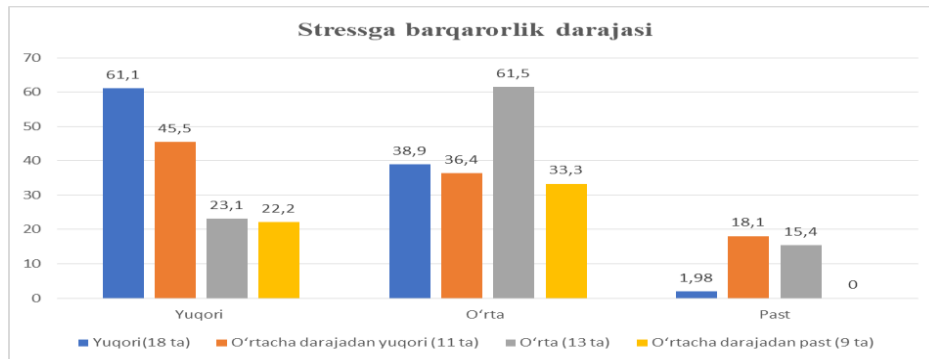
Sinaluvchilarda stressga barqarorlik va o'z-o'ziga baho o'rtasidagi foiz ko'rsatkichlarda namoyon bo'lishi (hududlar Olmaliq shahar bo'yicha tahlili).

		Stressga barqarorlik darajasi			
		Yuqori (6 ta)	O'rta darajadan yuqori (4 ta)	O'rta (8 ta)	O'rta darajadan past (5 ta)
O'z-o'ziga baho	Yuqori	66.7% (4 ta)	25% (1 ta)	25% (2 ta)	0
	O'rta	33.3% (2 ta)	75% (3 ta)	62.5% (5 ta)	60% (3 ta)
	Past	0	0	12.5% (1 ta)	40% (2 ta)
	Foiz	100%	100%	100%	100%

Olmalıq shaharda o'tkazilgan tadqiqot natijalari jadvalda ko'rsatilgan ma'lumotlardan ko'rib turibdiki, sinaluvchi sifatida tanlab olingan o'smirlarning 62,5%ida stressga barqarorlik va o'ziga bahoning o'rta darajasi ekanligi namoyon bo'ldi. Stressga barqarorlikning past darajasi bo'yicha 71,4% natija qayd etildi. Bundan tashqari, o'smirlarning 66,7%ida stressga barqarorlikning yuqori darajasi kuzatildi.

Olingan natijalardan ko'rinib turibdiki, Chilonzor tumanida o'ziga nisbatan adekvat baho beruvchi va stressga nisbatan barqarorligi o'rta darajada bo'lgan o'smir qizlar 60%ini tashkil etsa, Olmalıq shaharda 62,5%ini bu ko'rsatkich Chilonzor tumaniga qaraganda yuqoriroq ko'rsatkichga ega ekanligini ko'rdik.

Ikki hududda o'tkazilgan natijalari solishtirib ko'radigan bo'lsak uni quyidagi jadval asosida ko'rib chiqishimiz mumkin.



2-rasm. Sinaluvchilarda stressga barqarorlik va o'z-o'ziga baho o'rtasidagi foiz ko'rsatkichlarda namoyon bo'lishi. (Chilonzor va Olmalıq shahar bo'yicha)

Tadqiqot natijalaridan ko'rinib turibdiki qizlarda stress yuzaga kelishini asoslash uchun faqatgina tashqi omillarning sababi bilan cheklanishning o'zi yetarli emas, bu borada sinaluvchilarning ichki ruhiy holati, uning shaxs xususiyatlari ham muhim rol o'ynashiga alohida e'tibor qaratish lozim bo'ladi. Nazariy tahlillarga ko'ra, bunday xususiyatlardan biri shaxsning o'z-o'ziga beradigan bahosi ham hisoblanadi. O'ziga adekvat baho beradigan o'smir yoshdagi qizlarda stressga barqarorlik ko'rsatkichi ham yuqori bo'ladi. Bu borada olingan natijalarimizdan ko'rishimiz mumkinki, o'smir yoshidagi qizlarning 61,5%ida o'zini baholash darajasi adekvat baho ekanligi aniqlandi. Ular stress vaziyatlarida o'z-o'ziga bo'lgan bahosining adekvatligi va o'ziga bo'lgan ishonchining yuqoriligi bois stressli vaziyatlardan chiqib keta olish yo'llarini to'g'ri tanlaydilar va buning uddasidan chiqadilar. Aksincha o'z-o'ziga noadekvat baho beruvchi (bahosi past yoki yuqori bo'lgan) o'smir yoshdagi qizlarda stressga barqarorlik darajasi ham pastligi kuzatiladi. Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, o'ziga yuqori baho beruvchi va stressga barqarorligi ham yuqori bo'lgan o'smir yoshidagi qizlar 61,1%ni, o'ziga past baho beruvchi va stressga barqarorligi ham past bo'lgan qizlar esa 77,8%ni tashkil etganligini ko'rishimiz mumkin. Buning boisi o'ziga noadekvat yuqori yoki past baho beruvchi talabalar stressli vaziyatlarda ya'ni bu holatdan chiqib keta olmaydilar, sababi

ular bu vaziyatni yechish uchun o'zlariga ishonmaydilar va hatto ayrim o'smir yoshdagi qizlar yuzaga kelgan stressogen voqea yoki muammoni yechishga harakat ham qilmaydilar.

**Xulosa va takliflar.** O'rganilgan adabiyotlar va o'tkazilgan tadqiqot natijalariga muvofiq quyidagi xulosalarni shakllantirish imkonini beradi:

Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning vujudga kelishiga quyidagi omillar sabab bo'ladi:

harbiy xizmat shart-sharoitlariga ko'nikishda qiyinchiliklar sezish;

taxqirlanish, xizmatdoshlari yoki boshliq tomonidan uning shaxsiyati daxl qilinishi, harbiy jamoalarda sog'lom ma'naviy-psixologik muhitning yo'qligi;

davomli somatik kasallikni boshdan kechirish, jismoniy zaiflik, ruhiy kasallikka chalinish; - sodir etgan jinoyatidan javobgarlikka tortilishdan hadiksirashi;

harbiy jamoada egallab turgan ijtimoiy maqomi barham topishi, o'z jamoasidan surib chiqarilib, yakkalanib qolishi; - yaqin kishisining o'limi;

hayoti uchun muhim ahamiyat kasb etgan oilaviy munosabatlardagi muammolar va boshqalar.

#### ADABIYOTLAR

1. Serbyakova T.A. Psixologiya stressa: Uchebnoe posobie. - Novgorod, 2009
2. Voinskiy trud: nauka, iskusstvo prizvanie /Lapteva L.G, dotsent Markitan R.V : Sovershenstvo, 1998. - s.71
3. Boboyev X.Y " Harbiy xizmatchilar shaxsida stressni namoyon bo'lishining ijtimoiy-psixologik xususiyatlari" Toshkent 2022.
4. Kaxarova, M., & Akbarova, M. (2022). Guruhlar ishlarini tashkillashning frontal darslardan avzalliklari. ta'lim va rivojlanish tahlili onlayn ilmiy jurnali, 2(10), 165-169.