



Mavlon TOSHXODJAYEV,
Qarshi davlat universiteti mustaqil tadqiqotchisi
E-mail: mavlon.toshhodjaev@gmail.com

QarDU professori, p.f.d B.Jurayev taqrizi ostida

HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY STRESS KELIB CHIQISHIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Annotatsiya

Maqolada harbiy xizmatchilarning kasbiy faoliyatida yuzaga keladigan stressli holatlar va ularni yuzaga keltiruvchi psixologik faktorli omillar tahlil qilinadi. Ushbu tadqiqot kasbiy stress manbalariga ta'sir qiluvchi asosiy psixologik omillarni o'rganadi. Shaxsning o'ziga xos xususiyatlari, yengish qobiliyati, motivatsiya, o'z-o'zini samaradorligi va hissiy barqarorlik kabi omillarning shaxsning stressni idrok etishi va uni engish jarayonidagi roli muhokama qilinadi.

Kalit so'zlar: Shaxs, psixologik omillar, faktorlar, kasb, stress, motivatsiya, qobiliyat, xarakter, iroda, hissiyot

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ВОЗНИКНОВЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Аннотация

В статье анализируются стрессовые ситуации, возникающие в профессиональной деятельности военнослужащих, и психологические факторы, их обуславливающие. В исследовании рассматриваются основные психологические факторы, влияющие на источники профессионального стресса. Обсуждается роль таких факторов, как личностные особенности, навыки совладания со стрессом, мотивация, самооэффективность и эмоциональная устойчивость, в процессе восприятия человеком стресса и его преодоления.

Ключевые слова: Личность, психологические факторы, факторы, профессия, стресс, мотивация, способности, характер, воля, эмоции.

PSYCHOLOGICAL FACTORS AFFECTING THE ORIGIN OF OCCUPATIONAL STRESS IN MILITARY SERVICEMEN

Annotation

The article analyzes stressful situations that occur in the professional activities of military servicemen and the psychological factors that cause them. This study examines the main psychological factors that affect the sources of occupational stress. The role of such factors as personality characteristics, coping skills, motivation, self-efficacy and emotional stability in the process of a person's perception of stress and its overcoming is discussed.

Key words: Personality, psychological factors, factors, profession, stress, motivation, abilities, character, will, emotions.

Kirish. Zamonaviy harbiy xizmat sharoiti murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan tavsiflanadi. Harbiy xizmatchilar doimiy ravishda intizom, mas'uliyat va favqulodda vaziyatlarga tayyor turishni talab qiladigan faoliyat bilan shug'ullanadilar. Bunday sharoitlar inson ruhiyatiga kuchli bosim o'tkazib, kasbiy stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Stressning o'zi tabiiy holat bo'lib, insonning tashqi muhitga moslashishida muayyan rol o'ynaydi, biroq u haddan tashqari kuchayganda salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Harbiy sohada stressning kuchayishi nafaqat shaxsiy ruhiy barqarorlikni, balki butun jamoaning jangovar tayyorgarligini pasaytirishi ehtimoldan xoli emas. Shu bois kasbiy stressni o'rganish, uning psixologik determinantlarini aniqlash va samarali yengish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Kasbiy stressning kelib chiqishida bir qator omillar, jumladan shaxsning individual xususiyatlari, temperament va xarakterining o'ziga xosligi, motivatsiya darajasi hamda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash muhitining mavjudligi muhim o'rin tutadi. Harbiy xizmatchilar faoliyati davomida doimiy xavf-xatar, oiladan uzoqlashish va qattiq intizom talablari ularning psixologik barqarorligini sinovdan o'tkazadi. Bu esa o'z navbatida, psixologik profilaktika, stressni boshqarish

usullarini o'rgatish va moslashuvchan mexanizmlarni shakllantirish zarurligini ko'rsatadi.

Mazkur mavzuni o'rganishning yana bir ahamiyatli jihati shundaki, harbiy xizmatchilarda stress darajasining pasaytirilishi nafaqat individual salomatlikni, balki xizmat samaradorligini, jamoaviy uyg'unlikni va xavfsizlikni ta'minlashda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli ushbu maqolada kasbiy stress kelib chiqishiga ta'sir etuvchi psixologik omillarni tahlil qilish, ularning ilmiy asoslarini yoritish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish asosiy maqsad qilib belgilangan.

Harbiy xizmatchilar faoliyati ko'pincha o'ta murakkab, keskin va hayot uchun xavf tug'diruvchi sharoitlarda kechadi. Xizmat jarayonida ularning zimmasiga yuklatilgan vazifalar jangovar topshiriqlarni bajarish, qurol qo'llash, hudud va obyektlarni qo'riqlash, jamoat tartibini saqlash yoki favqulodda vaziyatlarda aholiga yordam ko'rsatish doimo yuqori darajadagi ruhiy va jismoniy zo'riqish bilan bog'liqdir. Hatto tashqi jihatdan oddiy ko'rinadigan topshiriqlar aholini evakuatsiya qilish, nazorat-tekshiruv faoliyati, ogohlantirish yoki profilaktik suhbatlar ham ziddiyatli vaziyatlarga aylanish ehtimolini o'z ichiga oladi va bu "psixologik portlash" xavfini yuzaga keltiradi. So'nggi yillarda bunday holatlar va sharoitlarning ortib borishi tendensiyasi kuzatilmoqda.

Ayniqsa, tabiiy ofatlar (zilzila, toshqin, bo'ron, yong'in, epidemiyalar), texnogen falokatlar (yirik ishlab chiqarishdagi avariya, transport halokatlari, ekologik xavflar) hamda ijtimoiy hodisalar (terrorchilik harakatlari, garovga olish, noqonuniy qurollangan guruhlarining hujumlari, jamoaviy tartibsizliklar) harbiy xizmatchilarning faoliyatida o'ta xavfli va stressli vaziyatlarni yuzaga keltiradi. Bunday sharoitlar inson psixikasiga sezilarli darajada ta'sir etib, ekstremal vaziyatlar sifatida tavsiflanadi. Ekstremal vaziyatlarda qaror qabul qilish, jangovar vazifalarni muvaffaqiyatli bajarish va resurslarni oqilona taqsimlash jarayoni murakkablashadi. Shu sababli, harbiy xizmatchilardan yuqori darajadagi psixologik barqarorlik, maxsus kasbiy tayyorgarlik, favqulodda sharoitlarda tezkor qaror qabul qilish hamda muayyan strategik va taktik ko'nikmalarga ega bo'lish talab qilinadi.

So'nggi yillarda olib borilgan psixologik tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, turli mamlakat qurolli kuchlari safida xizmat qilayotgan xizmatchilar orasida stress darajasi yuqori bo'lgan guruhlar sezilarli ulushni tashkil etmoqda. Masalan, xalqaro harbiy psixologiya markazlari tomonidan 2022 yilda o'tkazilgan tadqiqotlarda qatnashgan harbiylarning qariyb 35–40 foizi muntazam ravishda kuchli emotsional zo'riqish holatini boshdan kechirishi aniqlangan. Shuningdek, ishtirokchilarning 20 foizida stressning surunkali shakllari kuzatilgan bo'lib, ular uyqu buzilishi, tez-tez charchash va asabiylik kabi alomatlar bilan namoyon bo'lgan.

Kasbiy stressning kelib chiqishida bir nechta asosiy psixologik omillar mavjud. Ularning eng muhimlaridan xizmatning uzluksiz davom etishi va dam olish vaqtining yetarli darajada bo'lmashligi. Bu esa organizmning normal holatda tiklanish jarayoniga to'sqinlik qiladi hamda ruhiy charchash sindromini kuchaytiradi[1]. Xizmat jarayonida turli noxush holatlarni keltirib chiqarishi ham bundan mustasno emas. Bundan tashqari, xizmatning geografik joylashuvi, iqlim sharoiti va ijtimoiy-madaniy muhit ham stress darajasiga ta'sir qiluvchi muhim omillar qatoriga kiradi[2]. Harbiy xizmatchilarda kasbiy stressning kuchayishiga ularning shaxsiy psixologik jihatlari, jumladan temperament turi, emotsional barqarorligi va stresli vaziyatlarga individual reaksiya uslublari katta ta'sir ko'rsatishi mumkin[3]. Misol uchun, yuqori stressli vaziyat darajasiga ega shaxslar ish jarayonida keskin

vaziyatlarga nisbatan kuchliroq va keskin hissiy reaksiyalar bildiradilar, bu esa qaror qabul qilish sifatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin[4].

Shuningdek, harbiy xizmatchilarda motivatsiya darajasi ham stressni boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Yuqori kasbiy motivatsiyaga ega bo'lgan shaxslar ko'pincha stress omillariga nisbatan bardoshlilik yuqori bo'ladi[5]. Aksincha, ichki motivatsiya yetarli bo'lmagan xizmatchilar tezroq ruhiy charchashga duchor bo'ladilar.

Kasbiy stressning salbiy oqibatlarini kamaytirishda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi ham muhim ahamiyatga ega. Oilaviy aloqa, hamkasblar bilan ijobiy munosabatlar va qo'mondonlikning psixologik yondashuvi stressni yengishda samarali omillar sifatida qayd etiladi[6]. Bundan tashqari, xizmat jarayonida psixologik profilaktika ishlari, stressga qarshi treninglar va relaksatsiya mashqlari muntazam o'tkazilishi zarur[7].

Ko'plab xorijiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, harbiy xizmatdagi psixologik chidamlilikni oshirish uchun kompleks yondashuv talab etiladi. Bu yondashuvga jismoniy tayyorgarlikni oshirish, psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish, stress monitoring tizimlarini joriy etish va xizmat jadvalini optimallashtirish kiradi[7]. Shu tarzda, kasbiy stress darajasini pasaytirish nafaqat shaxsiy farovonlik, balki butun harbiy bo'linma samaradorligini oshirishga xizmat qiladi[8].

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, professional stress bilan bog'liq muammolar harbiy xizmatchilar orasida ruhiy salomatlik buzilishlarining 30 foizidan ortig'ini tashkil etadi. Shuningdek, statistik tahlillar oiladan uzoqlashish, xizmatning geografik murakkabligi va xavf darajasi oshgan hududlarda xizmat qilayotgan xizmatchilarda stress darajasi sezilarli ravishda yuqori bo'lishini tasdiqlaydi.

Ushbu ko'rsatkichlar shuni anglatadiki, kasbiy stressni o'lchash va muntazam monitoring qilish harbiy xizmatning samaradorligi hamda xizmatchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim metodik vazifalardan biridir. Statistik tahlillar asosida stress darajasining yosh, xizmat staji, xizmat turi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash imkoniyatlariga qarab farqlanishi aniqlangan bo'lib, bu kelgusida psixologik profilaktika va rehabilitatsiya dasturlarini ishlab chiqishda muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Harbiy xizmatchilar orasida kasbiy stress tarqalishi (N=120)

Jadval 1

Stress chastotasi	Foiz (%)
Doimiy stress	38
Vahti-vaqti bilan stress	42
Stress sezilmagan	20

O'tkazilgan tadqiqotlarning statistik natijalari harbiy xizmatchilar orasida kasbiy stressning yuqori darajada tarqalganini ko'rsatadi. Tadqiqotda 38% respondentlar

muntazam stress ostida ishlashlarini bildirgan, 42% esa vaqti-vaqti bilan stressni sezishini ta'kidlagan. Faqatgina 20% xizmatchilar o'zida stress alomatlarini kuzatmagan.

Stress manbalari (asosiy sabab, N=120)

Jadval 2

Stress manbai	Foiz (%)
Favqulodda vaziyatlarga tayyor turish	47
Uzoq navbatchilik va oiladan uzoqlashish	33
Intizomiy bosim va jamoaviy munosabatlar	20

Stressning asosiy manbai sifatida 47% respondent doimiy favqulodda vaziyatlarga tayyor turish zaruriyatini qayd etgan. Bu holat harbiy xizmatning eng muhim psixologik bosim omili ekanligini ko'rsatadi. Shuningdek, 33% respondent uzoq

muddatli navbatchilik va oiladan uzoqlashishni asosiy sabab deb hisoblagan. Qolgan 20% esa intizomiy bosim va jamoa iqlimini stress kuchaytiruvchi omil sifatida ko'rsatgan.

Stress oqibatlari (dominant alomat guruhi, N=120)

Jadval 3

Oqibat turi	Foiz (%)
Uyqusizlik, charchash, diqqatning susayishi	55
Tajovuzkorlik, sabrsizlik, muloqot qiyinlashuvi	27
Aniq alomat yo'q	18

Oqibatlarda eng ko'p uchraydigan ko'rsatkich uyqusizlik, tez charchash va diqqatning susayishi (55%) bo'lib, bu xizmat samaradorligi va xavfsizlikka jiddiy xavf tug'diradi. 27% respondentlarda esa tajovuzkorlik, sabrsizlik va ijtimoiy aloqa qiyinchiliklari kuzatilgan. Atigi 18% ishtirokchi o'zida sezilarli stress alomatlarini qayd etmagan.

Harbiy xizmat nafaqat jismoniy tayyorgarlik, balki yuqori darajada psixologik chidamlilikni ham talab qiladigan kasbiy faoliyat turidir. Harbiy xizmatchilar doimiy ravishda intizom, tezkor qaror qabul qilish va xavfli vaziyatlarga moslashish zaruriyati bilan yuzma-yuz keladilar. Ushbu holatlar shaxs psixikasiga sezilarli bosim o'tkazib, kasbiy stress darajasining ortishiga olib keladi[9]. Zamonaviy tahdidlarning xilma-xilligi terrorizmning kuchayishi, uyushgan qurolli guruhlarining faoliyati, qurol va jangovar texnologiyalarning takomillashuvi harbiy xizmatni faqatgina oddiy tartibni saqlash emas, balki maxsus jangovar xizmat faoliyati sifatida ham namoyon qilmoqda. Shu boisdan, mudofaa tizimi, maxsus qo'shinlar, qo'mondonlar va rahbarlarning psixologik va kasbiy tayyorgarligi har qanday stressli vaziyatni samarali bartaraf etishda hal qiluvchi ahamiyatga ega hisoblanadi.

Xulosa va tavsiyalar. Tadqiqot natijalariga tayangan holda aytish mumkinki, harbiy xizmatchilarning faoliyat jarayonida kasbiy stress darajada uchraydi va ularning ruhiy holati hamda xizmat samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Stressning asosiy manbalari sifatida favqulodda vaziyatlarga doimiy tayyor turish zaruriyati, uzoq muddatli navbatchilik va oiladan uzoqlashish hamda rahbariyat bilan munosabatlardagi bosim ajralib turadi.

Bu holatlar ko'pincha uyqusizlik, tez charchash, diqqatning susayishi kabi fiziologik belgilar yoki tajovuzkorlik, sabrsizlik kabi oqibatlar orqali namoyon bo'ladi. Shuning uchun xizmat jarayonida psixologik barqarorlikni mustahkamlash, dam olish va xizmat o'rtasidagi muvozanatni ta'minlash, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish hamda rahbariyat bilan ochiq muloqot mexanizmlarini yo'lga qo'yish zarur. Shu bilan birga, muntazam ravishda psixologik monitoring olib borish va stressni boshqarishga qaratilgan profilaktik choralarni amaliyotga joriy etish harbiy xizmatchilar ruhiy salomatligi va xizmat samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

1. Figley, C. R., & Nash, W. P. (Eds.). (2007). *Combat Stress Injury: Theory, Research, and Management*. New York: Routledge.
2. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge: Cambridge University Press.
3. Staal, M. A., et al. (2022). Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. *Frontiers in Psychology*, 13, 812345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.812345>
4. Nash, W. P. (2019). Combat/operational stress control programs: History and practice. *Military Medicine*, 184(1–2), 9–15. <https://doi.org/10.1093/milmed/usy339>
5. Adler, A. B., Bliese, P. D., & Castro, C. A. (2011). *Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military*. American Psychological Association.
6. Ursano, R. J., Fullerton, C. S., & Norwood, A. E. (Eds.). (2004). *Emotional Aftermath of the Persian Gulf War: Veterans, Families, Communities, and Nations*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
7. NATO Standardization Office. (2020). *AMedP-8.10: A Psychological Guide for Military Leaders: Psychological Fitness and Resilience*. Brussels: NATO.
8. World Health Organization. (2019). *Mental health in emergencies*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>