

## JANGOVAR STRESSNING PSIXOLOGIK OMILLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

**Alisher Musinovich Muinov**

Chirchiq oliy tank qo‘mondonlik muhandislik bilim yurti Gumanitar fanlar kafedrası  
katta o‘qituvchisi

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stress to‘g‘risida umumiy tushuncha, stressning inson ruhiyatiga ta‘sirini, stressning turlari hamda jangovar stressning salbiy va ijobiy tomonlari, uning psixologik omillari va autogen mashqlarning roli haqida so‘z yuritilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, fiziologik stress, psixologik stress, jangovar stress, mo‘tadil stress, kuchli (uzoq muddatli) stress, autogen mashqlar.

### KIRISH

Butun jahon sog‘likni saqlash tashkiloti o‘tkazgan tadqiqotlardan ma‘lum bo‘lishicha, ishlab chiqarish rivojlangan davlatlarda 10% aholi jiddiy asab kasalliklariga chalinganlar. Hozirda markaziy nerv sistemasidagi jarayonlarga bog‘lik kasalliklar ko‘paymokka, nevrotik ko‘rinishlar organizmning funksional tizimidagi boshqa buzilishlarga olib keladi. Shuning uchun stressni yuzaga kelish sabablari, uni kechishi, oqibati va bartaraf etish muammolari bugungi kunda nafaqat tibbiyot sohasining vakillarini, balki psixolog, pedagog va huquqshunoslarning ham e‘tiborini tortib kelmoqda. Agarda, birinchi guruhdagi mutaxassislar stress asnosida yuzaga kelgan biron bir kasallikni davolashning farmakologik va jarrohlik yo‘llarini izlasalar, ikkinchi guruhdagilar uni qay holda yuzaga kelish sabablari, organizmning umumiy faoliyatiga ta‘sirini tadqiq etadilar. Uchinchi guruhdagilar esa insonning xulq-atvoridagi va o‘quv faoliyatidagi u yoki bu o‘zgarishlarda stressning o‘rnini belgilash uchun ish olib boradilar. Huquqshunoslar esa jinoyat sodir etilishi, uni oldini olish, ya‘ni profilaktika o‘tkazish jarayonida stressga e‘tibor beradilar. Ammo ularni birlashtiruvchi yagona asos bu inson omilidir. Bunda u ham tadqiqot obyekti, davolanuvchi, tarbiyalanuvchi, bemor, jabrlanuvchi va da‘vogar vazifasini o‘tashi mumkin [1].

### ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Ko‘pchilik tadqiqotchilar yurak qon-tomirlari kasalliklari va asab kasalliklari orasida bog‘lanish borligini ta‘kidlaydilar.



Rus olimi K.D.Sudakov o'tkazgan ta'dqiqotlari natijasida yurak-qon tomir kasalliklarining sababini yurak qon tizimidan emas, balki miyada kechadigan har xil jarayonlardan izlash kerak, degan xulosaga birinchi bo'lib keladi.

I.P.Pavlov hal bo'lmaydigan nizolar bo'yicha tajriba o'tkazib, nevrozni birinchi bo'lib aniqlagan. Uning tajribalarida nerv sistemasi kuchli hayvonlarga qaraganda, kuchsiz tipdagi xayvonlar bunday nizolarga chidamsiz bo'lgan, ularda bu og'irroq kechgan. I.P.Pavlov nevrozni organizm va muhit orasidagi muvozanatning buzilishi oqibatida vujudga keladigan oliy nerv faoliyatining buzilishi sifatida tushungan. Keyinchalik I.P.Pavlov hayvonlarda olingan natijalarni tanqidiy ravishda insonga o'tkazgan.

Nevroz organizm va muhit orasida dinamikaning barqaror buzilishi oqibatida paydo bo'ladigan kasallik bo'lib, ma'lumotlarni qayta ishlash, hissiyot, boshqarish bilan bog'lik miyadagi jarayonlarning o'zgarishiga olib keladi. Bu o'zgarishlar motor va sensor funksiyalarni jalb qiladi, aqliy va jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Organizm va muhit orasidagi dinamika yoki muhitning anomal sharoitlari yoki organizmning anomal holatidan buzilishi mumkin. Masalan, muhitdan keluvchi bir qo'zg'atuvchining o'zi bir odamga undovchi ta'sir ko'rsatsa, boshqa birida og'riq reaksiyasini vujudga keltirishi mumkin. Boshqacha so'z bilan aytganda, jismoniy va ruhiy mashq qilgan, kelajakka ishonch bilan qarovchi inson sog'lig'iga ziyon keltirmasdan ishlashi mumkin. Kelajakka ishonmaydigan inson esa normal mehnat sharoitlarida ham o'zini yomon his qiladi.

Tashqi muhit sharoitlariga bog'liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotiga stresslarning ta'siriga katta ahamiyat beriladi, ayniqsa bu yurak-qon tomir kasalliklariga tegishlidir. Shu bilan birga stressga ijobiy ta'sir, ya'ni ish qobiliyatini oshirish hislati xos. Shuning uchun ham stressni "hayot tuzi" deb atashadi. Tuzdan foydalanishda meyor rol o'ynaganidek, stressning ham meyorda bo'lishi mehnat unumdorligini oshirishi mumkin yoki meyordan ortishi sog'lik uchun zararli bo'lish mumkin. Inson aqlli mavjudot sifatida, agarda u bilimlar, tartib, irodaviy xislatlar va faollikka ega bo'lsa, stressning to'g'ri dozasini o'zi uchun aniqlashi mumkin.

Stress – (inglizcha - stress - so'zidan olingan bo'lib) bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'noni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida xaddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress o'z ko'rinishiga qarab ikki turga bo'linadi:

- konstruktiv – "biz" turidagi (ko'pchilik orasida);

- destruktiv – “men” turidagi (yakka shaxs o‘zi bilan) kechadigan jarayon.

Stressning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Stressorlar – stressga olib keluvchi omillarning xarakteriga va xususiyatlariga qarab, stresslarni turlarga ajratish mumkin.

Fiziologik stress – bu o‘ta jismoniy zo‘riqish, biror og‘riq, qo‘rqish va kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Psixologik stress – odamning ruhiy holatiga voqealarning ta’siri tufayli sodir bo‘ladigan stress. Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushirish.

Birinchi bo‘lib stress bo‘yicha 1932-yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936-yilda kanadalik olim, vrach Gans Selyelar chuquroq tushuncha berishga harakat qilganlar. Gans Sele stress haqidagi tadqiqotlarini o‘zining “Distressiz stress” asarida umumlashtirgan, uning ta’kidlashicha, stress – bu organizmning kuchli salbiy va ijobiy ta’sirlarga nisbatan tabiiy umumiy reaksiyasidir. Bu reaksiyaning mazmuni shundaki, ta’sirlarni yoki uning natijalarini bartaraf etish uchun fiziologik va psixik rezervlar safarbar etiladi. Stress reaksiyalari – bu organizmning himoyaviy hatti-harakatlaridir [2].

Organizmning rezervlaridan foydalanishning ma’lum chegarasidan keyin odamning hayotiy resurslari shu darajada holdan toyishi mumkinki, bu yo organizmning o‘limiga, yoki uzoq muddatga uning ishga yaroqsiz bo‘lishiga olib keladi. Stressorlarga qarshi turish ko‘nikmasi – bu tashkilot faoliyati samaradorligi masalasidir. Shuning uchun ham AQShda stressga qarshi tadbirlar uchun yiliga 2 mlrd. dollar miqdorida mablag‘ sarflanishi bejiz emas.

Harbiy xizmat o‘tash jarayonida stress – bu atrofimizdagi voqelikning doimiy tarkibiy qismidir. Stressni yuzaga kelishiga olib keluvchi vaziyatga hamda uning shiddatiga qarab, stress bizning eng yaxshi do‘stimiz yoki eng yomon dushmanimiz bo‘lishi mumkin. Stressni bizning zararimizga emas, foydamizga ishlashi uchun uni nazorat ostida ushlab juda ham muhimdir.

Bo‘linma komandirlari, ularning tarbiyaviy va mafkuraviy ishlar bo‘yicha o‘rinbosarlari hamda harbiy psixologlar o‘z hatti-xarakatlarini stressli vaziyatlarni bekor qilish, ularni kamytirish, yengib o‘tish va boshqarishga yo‘naltirishlari kerak, shuningdek, stressni pasaytirish va bartaraf etish maqsadida zaruriy profilaktik choralar ko‘rishlari lozim[3].

Stress ta’sirlari harbiy xizmatchining omon qolishi va yuklatilgan o‘quv-jangovar vazifalarni bajarishiga yordam berishi kerak. Ular harbiy xizmatchining sog‘lig‘i, xizmatga bo‘lgan munosabati, shaxsiy saviyasi va xizmat faoliyati samaradorligi darajasini yomonlashishiga sabab bo‘lmasligi kerak.

Zamonaviy jangovar harakatlar harbiy xizmatchi ruhiyatiga yuqori darajada stressli vaziyatlarning ta'siri bilan xarakterlanadi. Jangovar stressning mohiyatini tushunishga har xil qarashlar mavjud [4].

Jangovar stress – bu harbiy xizmatchinining ruhiyati va organizmi jangovar harakatlarning salbiy omillari, ya'ni uning hayoti va sog'lig'iga tahdid solinishi, hamda jamiyatda qabul qilingan umuminsoniy qadriyatlarining buzulishiga nisbatan bo'lgan tabiiy reaksiyasidir. Bu reaksiyalar yoshi, tajribasi, lavozimi va harbiy unvoniga qaramasdan har bir harbiy xizmatchida namoyon bo'lishi mumkin.

Jangovar vaziyatdagi stressning tashqi alomatlari harbiy xizmatchining yurak urishining tezlashishi, nafas olishi va tana haroratining oshishi, terining qizarishi yoki oqarishi, terlashning ko'payishi, og'iz bo'shlig'ining qurishi, tremor (mushaklarning titrashi), tashqi faollikning keskin o'zgarishi, tashvish va hushyorlikning kuchayishda namoyon bo'ladi. Bu alomatlarining barchasi jangovar vaziyat sharoitlariga oddiy insoniy reaksiyalardir.

Jangovar stressning o'ziga xos shakllariga quyidagilar kiradi, bular notravmatik stress, travmatik (jangovar ruhiy travma), travmadan keyingi stress.

### **Jangovar stressning psixologik oqibatlari.**

Harbiy xizmatchining jangovar stress omillari ta'siri muhitida uzoq vaqt turishi ma'lum psixologik oqibatlarga va turli xil holatdagi ruhiy kasalliklarga olib kelishi mumkin. Xuddi shu hodisa hamma harbiy xizmatchilarda bo'lmasa-da, lekin ba'zi harbiy xizmatchilarda psixologik travmaga olib keladi.

Harbiy xizmatchilar boshdan kechirgan jangovar stressning intensivligi ikkita asosiy omilning o'zaro ta'siriga bog'liqdir:

- jangovar vaziyat omillarining harbiy xizmatchining ruhiyatiga ta'sirining kuchi va davomiyligi;
- harbiy xizmatchining ularning ta'siriga himoyasining xususiyatlari.

Stress omillarining inson psixikasiga ta'sirining kuchi va davomiyligi shartli ravishda mo'tadil stress va kuchli (uzoq muddatli) stressga bo'linadi.

Mo'tadil stress, masalan, ko'pchilik harbiy xizmatchilar tomonidan samarali ravishda yengib o'tiladi, jismoniy va aqliy qobiliyatlarni, tananing himoyasini safarbar etishga yordam beradi, intellektual jarayonlarni faollashtiradi, optimal jangovar hayajonni, impulsni yaratadi, samaradorlikni oshiradi va maqsadli faoliyatini kuchaytiradi. Bunday stress g'azab hissi, dushmanga nafrat, uni yo'q qilish istagi bilan birga bo'lishi mumkin. Harbiy xizmatchining jismoniy, ma'naviy kuchlari va energiyasini safarbar qilishi mardonavor harakatlarni amalga oshirishning zaruriy shartidir.

Kuchli (uzoq muddatli) stress ham alohida harbiy xizmatchining, ham harbiy jamoalarning faoliyatiga sezilarli darajada to'sqinlik qilishi mumkin. U ruhiy jarohatlarga qarshi kurashda o'zini namoyon qilishi mumkin.

Kuchli (uzoq muddatli) stress, odatda, harbiy xizmatchilarning organizmidagi fiziologik jarayonlarning borishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu sog'lig'ining sezilarli darajada yomonlashishi, yangi kasalliklarning paydo bo'lishi yoki ilgari mavjud bo'lgan kasalliklarning kuchayishi bilan namoyon bo'ladi.

### **Jangovar stressning ijobiy tomonlari.**

Jangovar stress – jangchining jangovar vaziyatning o'zgaruvchan sharoitlariga moslashish jarayoni, organizmning jangovar vaziyatda o'zini namoyon qiladigan tashqi va ichki ogohlantirishlarga munosabatini namoyon qiladi. Shu nuqtai nazardan, stress urushda insonning omon qolishi uchun eng muhim shartdir. O'z vaqtida va to'liq moslashuvsiz, tananing barcha kuchlarini safarbar qilmasdan, urushda bo'lgan odam oddiy nishon yoki "oson o'lja" bo'ladi [5].

Jangovar stress insonni jangchiga aylantirishning noyob va muhim mexanizmidir. Stress tufayli tananing barcha resurslarini to'liq safarbar qilish, yurak-qon tomir, endokrin, mushak, asab tizimlari, psixika va insonning shaxsiy salohiyatini faollashtirish mumkin. Ushbu safarbarlik natijasida jangchi ba'zan super-jangchi fazilatlariga ega bo'ladi. Ko'pgina jangchilar jangda ulkan kuch, moslashuvchanlik, tezlik, favqulodda hushyorlik, eshitish va hidning sezgirligi, ichki sezgi, o'rtoqlarni deyarli telepatik darajada tushunish, jang maydonidan ko'p kilometr uzoqlikda sodir bo'layotgan voqealardan xabardorlik hissini boshdan kechirganliklarini tez-tez eslashadi.

Komandir tomonidan jangovar stressga uchragan harbiy xizmatchiga birinchi yordam berish quyidagicha amalga oshirilishi maqsadga muvoffiq hisoblanali:

1. Harbiy xizmatchining muammosini eshitib, holatini baholash va uni nazorat ostiga olib kuzatib borish.
2. Jabrlanganni xavfsiz joyga joylashtirish, uning fiziologik va maishiy ehtiyojlarini qondirib, dam olish va uxlash uchun sharoitlar yaratish.
3. Tinchlantirib, hissiyot va emotsiyalarini namoyon qilishiga to'sqinlik qilmaslik (gapirish, baqirish, yig'lash), diqqatini unga xavf solayotgan manbadan hozirgi xavfsiz sharoitga va ijobiy kelajakka yo'naltirish, qisqa muddatli jismoniy mashqlar bilan uning jismoniy zo'riqishini yechish.
4. Harbiy xizmatchi o'rtoqlri bilan bevosita muloqot kilishni va sharoitdan kelib chiqib oila a'zolari bilan aloqa vositalari orqali gaplashishni ta'minlash.



5. O'ziga, o'zining kasbiy mahoratiga ishonchini qayta tiklash. Jangovar vaziyatlarda stressli reaksiyalar eng mohir harbiy xizmatchilarda ham namoyon bo'lishi bu tabiiy hol ekanligiga ishontirish.

6. Tibbiy yordam ko'rsatish va uni muvofiqlashtirish.

7. Harbiy xizmatchi safga qaytganda uning kasbiy ko'nikma va malakalarini qayta tiklash.

Harbiy xizmatchilarning axloqiy-ruhiy holatini tiklash va bir xil normada ushlab turish uchun psixologlar tomonidan ishlab chiqilgan davolashning bir necha usullari bor.

Ulardan biri hozirgi vaqtda butun rivojlangan davlatlar tomonidan qo'llanib kelayotgan usul "Autogen" mashqlar hisoblanadi.

**Autogen mashq (yunon. autos - o'zim, denos - kelib chiqaman)** - o'z-o'zini ishontirish va o'z-o'zini idora qilishga asoslangan psixoterapevtik usuldir.

Shaxsning faoliyatiga va ruhiy holatiga birinchi bo'lib ta'sir qiluvchi psixologik omillardan biri bu xavotirlanish va qo'rquv bo'lib, ya'ni qilinishi mumkin bo'lgan hatti-harakatlarga yoki oldindagi voqea va hodisalarning anglanilganligi yoki anglanilmaganligi odamning jismoniy va psixologik holati bardosh bera olishi yoki olmasligini odam o'zida prognoz qilganda o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib ko'pincha xavotirlanish va qo'rquv holati kuzatiladi va o'z navbatida buning oqibatida stress holatlari kelib chikishi mumkin. Odamni axloqiy-ruhiy holatini tiklash va korreksiya qilishda brinchi navbatda xavotirlanish va qo'rquv xissini yo'q kilishimiz kerak. Xavotirlanish holatiga Geshtalt nazariyasi asosida ham psixofizioloigik, ham psixologik ta'rif beradigan bo'lsak:

1. Fiziologik ta'rifiga ko'ra: "xavotirlanish – bu, har qanday qo'zg'alish vaqtida nafas olish bilan bog'liq qiyinchilik holatidir". Bu izohning negizini quyidagi mazmun tashkil etadi: kuchli bezovtalik holatida energiya kuchli mobillashadi va organizmning kislorodga bo'lgan ehtiyoji ortadi.

2. Psixologik ta'rif bo'yicha esa havotirlanish – bu "hozir" va "keyin" o'rtasidagi uzilish yoki jamoa oldidagi qo'rquvdir. Bu nuqtai nazarga ko'ra, xavotirlanish fantaziya sohasining faol natijasi hisoblanadi. F.Perlsning yozishicha, xavotirlanishni bartaraf etishda kelajak bilan ochiq munosabat o'rnatish uchun oraliqdagi bo'shliqni to'ldirishga harakat qilinadi. Bunda "shu yerda va hozir" qoidasiga amal qilinadi. Harbiy xizmatchilarda xavotirlanish, qo'rquv kabi xizmat faoliyatiga yomon ta'sir etuvchi psixologik holatlarni bartaraf etishning eng samarali usuli bu autogen mashqlarni bajarish hisoblanadi.

Autogen mashqlarni amalda ishlata bilish harbiy xizmatchilarda psixologik zo'riqishli holatlarning oldini olishning asosidir. Harbiy xizmatchilarda keskin, tarang vaziyatni yumshatishga, kerak bo'lganida esa, organizm rezervlarini (zaxiralarini) maksimal safarbar etishga autogen trenirovka (mashqlar) yordam beradi. Autogen mashqlar (autotrening) quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- muskullar tonusini boshqara bilish, lozim bo'lsa, ularni bo'shashtirish va kuchni bir joyga to'plash;
- so'zlar yordamida bo'shashtirish emotsional va psixik komfort holatni yuzaga keltirish;
- e'tiborni bir joyga to'plash va uni u yoki bu obyektga qaratish.

## XULOSA

Shunday qilib, zamonaviy jangovar omillarning odamlarning ruhiyati va xulq-atvoriga ta'sirini tahlil qilish quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi. Xavfli vaziyat muqarrar ravishda harbiy xizmatchilarda ruhiy zo'riqish (stress holati)ni keltirib chiqaradi. Bu holat ruhiy jarayonlarga (idrok, diqqat, xotira, fikrlash, iroda, his-tuyg'ular) va jangovar faoliyat samaradorligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress psixikaga ham safarbar qiluvchi, ham tushkunlikka soladigan sifatda ta'sir qilishi mumkin. Ushbu ta'sirning tabiati harbiy xizmatchilarning motivatsiyalariga, shaxsiy psixologik barqarorliklariga va ularning jangovar tajribasiga bog'liq. Binobarin, harbiy xizmatchilarning psixologik tayyorgarlik jarayonida jangovar stress omillarining ta'siriga moyilligini o'zgartirish va ularning jangovar faolligini ta'minlash uchun barcha imkoniyatlar, kuch va vositalar mavjud.

## REFERENCES

1. Samarov R.S. Shaxs va stress. O'quv-uslubiy qo'llanma. – T.:, 2004. – 40 b.
2. Ergashev A.T. Stress va uning ta'siri. Harbiy xizmat faoliyatidagi stresslar kvalifikatsiyasi. Stresni bartaraf etish uslublari. O'quv qo'llanma. – CH.: 2017. – 87 b.
3. O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi Shaxsiy tarkib bilan ishlash boshqarmasi. Stressli vaziyatlarni boshqarish. Uslubiy qo'llanma. – T.: 2016. – 17 b.
4. Арзамаскин Ю.Н., Вакаров А.Ф. Морально-психологическое обеспечение боевых действий частей и соединений в вооруженных конфликтах, локальных и региональных войнах. – М.: ВУ, 2004, с. 37-39.
5. Караяни, А.Г. Прикладная военная психология: учебник / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. - СПб.: "Питер", 2006. - 480 с.

