



ҲАРБӢЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА КАСБӢЙ ДЕФОРМАЦИЯ ЖАРАЁНЛАРИДА СТРЕССЛИ ВАЗИЯТЛАР

Икромов Камронбек Дилишодбек ўғли,

*Ўзбекистон Республикаси Жамоат ҳавфсизлиги университети “Тарбиявий-психологик таъминлашнинг қўмондонлик-штаб фаолияти” мутахассислиги
магистратура тингловчиси*

Аннотация. Ушбу мақолада ҳарбий хизматчиларда стрессли вазиятларга нисбатан адаптация ҳамда шахснинг функционал ҳолати мазмун-моҳияти, унинг классификацияси ҳақида сўз боради.

Аннотация. В данной статье говорится об адаптации военно служащих к стрессовым ситуациям, сущности функционального состояния личности и его классификации.

Annotation. This article, talks about the adaptation of individuals to stressful situations, the essence of the functional state of the individual and it is classification.

Инсоннинг функционал ҳолати мазмуни ва унинг класификацияси ҳақида сўз борганда, албатта стресс ҳолатини ўрганиш борасидаги муаммоларга дуч келмасдан иложимиз йўқ. Бироқ турли ҳаётий вазиятларда намоён бўлувчи турли хилдаги инсон ҳулқ атворини ўрганиш борасидаги тадқиқотлардан олинган бу мавҳум термин, “стресс” ва “функционал ҳолат” тушунчаларининг ўзаро алоқадорлигини очиб беришга имкон бермайди. Шу билан бирга ўтказилган кўплаб табиий ва экспериментал тадқиқотлар натижасида экстримал факторлар таъсирида инсон ҳолатида юз берувчи ўзгаришларга оид жуда катта ва қизиқарли маълумотлар ҳам тўпланган.



Бундай ҳолатларни бир гуруҳга бирлаштира олиши мумкин бўлган меъзон жавоб реаксияларининг пайдо бўлиши ва шаклланиши борасидаги умумий қонуниятлар борлигини тасдиқлайди.

Реаксия кўрсатиш жараёни: Стресс ҳолатини ўрганиш борасидаги энг муҳим бўғинлардан бири бу экстримал вазиятларга реакция кўрсатиш жараёни ҳисобланади. Г.Селе ўз тадқиқотларида адаптация жараёнининг босқичларини санаб ўтади. Булар: “қўзғалиш (тревога)”нинг бошланғич босқичи-экстримал таъсир натижасида юзага келади ва организмнинг қаршилиқ кўрсатиш даражасини бирдан тушиб кетишида намоён бўлади; “қаршилиқ кўрсатиш” босқичи-адаптацион имкониятларнинг рўёбга чиқиши билан изоҳланади; “истощение”- организм резервларининг камайишига таъсир кўрсатади. Қийин ҳаётий вазиятларни анализ қилганда бу босқичларнинг физиологик интерпритацияси психологик мазмун касб эта бошлайди. Юзага келувчи қийинчиликларни енгил яъни “стрессга жавоб қайтариш” жараёни эмоционал ва когнитив ҳолатларнинг нотекис намоён бўлиши билан изоҳланади ва ноадекват хатти-ҳаракатлар натижасида уларнинг ҳар бири салбий оқибатларга олиб келиши мумкин.

Инсоннинг турли кўринишдаги стрессли вазиятларга нисбатан чидамлилиги авваламбор шахснинг индивидуал-психологик ҳусусиятлари ва мативацион ориентацияси билан боғлиқ бўлади. Шунини такидлаш жоизки, экстримал таъсирлар ҳар доим ҳам амалга оширилаётган фаолият самарадорлигига салбий таъсир кўрсатавермайди. Акс ҳолда шароит қийинлашуви натижасида пайдо бўладиган қийинчиликларни енгилнинг умуман иложи бўлмас эди. Бироқ стрессли вазиятларда ишлаш, албатта, ички ресурсларнинг қўшимча мобилизацияланишига олиб келади ва натижада салбий оқибатлар ҳам кузатилади. “Стресс этимологияси” билан боғлиқ бўлган касалликлар қаторига: юрак қон томир тизими паталогияси, ошқозон



яраси, психосоматик бузулишлар, неврозлар, депрессив ҳолатларни киритиш мумкин. Шунинг учун ҳам инсоннинг стресс ҳолатига нисбатан индивидуал чидамлилигини ўрганиш борасида амалий тадқиқотлар ўтказиш зарур.

М.Фридман ва Р.Ройзенман тадқиқотларида ақлий меҳнат билан шуғулланувчи кенг доирадаги инсонлар (илмий ишчилар, инжинерлар, администраторлар) тадқиқ қилинди ва улар томонидан инсонларнинг 2 хил типи: **А**-стрессга берилувчанлар ва **Б**-стрессга чидамли шахслар типига ажратилди. **А** типининг намоёндалари ёрқин хулқ атвор синдромининг эгаларидир. Уларда кўпинча: “рақобатга нисбатан қарамлик, мақсадга интилувчанлик, агрессивлик, сабрсизлик, ҳавотир, гиперактивлик, экспрессив нутқ, юз мускулларининг доимий таранглиги, доимо вақт етишмаслигини ҳис қилиш ва юқори активлик”. Бунинг натижаси ўлароқ ҳали ёш бўлишига қарамай соғлиқни ёқотиш ҳолатлари кўплаб кузатилади. Стрессинг нафақат тиббий, балки замонавий ҳаётнинг ажралмас қисмига айланиб улгурган турли ҳилдаги салбий ижтимоий-иқтисодий оқибатлари - ишдан қониқмаслик, меҳнат маҳсулдорлигининг тушиб кетиши, йўл транспорт ҳодисалари, кечикишлар - психологик стресс ҳолатини ўрганишга нисбатан катта эҳтиёжни пайдо қилади. Ҳар қандай меҳнат шароитини оптимизация ҳолатига келтириш стресс ҳолатини ёқотиш ёки имкон қадар максимал даражада четлаштиришга қаратилган комплекс услублардан иборат бўлади.

Адаптация-бу тирик организмларнинг шароит ўзгаришига қарамай ўзининг яшаши учун зарур бўлган чидамлилигини, насл қолдириш ва уни ривожлантириш ҳусуиятини сақлаб қолишга қаратилган динамик жараёндир. Узоқ эволюция натижаси ҳисобланадиган адаптация жараёни, атроф оламнинг доимий ўзгаришига қарамай тирик организмнинг яшашини таъминлаб берувчи муҳим омил ҳисобланади.



Айнан адаптация жараёни туфайли организмнинг доимий равишда ташқи олам билан таъсирланишига қарамай гомеостаз ҳолати сақланади. Адаптация ҳолати ўзида нафақат организм ҳолатининг оптимизацияланишини намоён қилади, балки “организм-ташқи муҳит” тизимини мувозанатда ушлашини ҳам тaminлайди. Адаптация ҳолати доимо “организм-ташқи муҳит” тизимида пайдо бўлувчи катта ўзгаришлар натижасида содир бўлади, ва физиологик функциялар ва ҳуққ атвор реакцияларининг максимал самарадорлигига эриштирувчи янги гомеопатик ҳолат шаклланишига замин яратади. Организм ва ташқи муҳит динамик мувозанатда бўлар экан, у ҳолда уларнинг алоқаси доимий равишда ўзгариб туради, натижада адаптация жараёни ҳам доимий тaminланиши шарт бўлади. Юқорида келтирилганларнинг ҳаммаси ҳам инсон ҳам ҳайвонлар учун тегишли. Аммо инсонларнинг фарқли жиҳати шундан иборатки, “индивидуум-ташқи муҳит” тизимида яъни ўзаро адекват муносабатларни сақлаб туриш жараёнида психик адаптация жуда муҳим рол ўйнайди.

Психик адаптацияга ўз-ўзини тўлиқ бошқариш фаолияти натижаси сифатида қаралади. (“оператив хотиржамлик” даражасида). Аммо бунда унинг тизимли организациясини ажратиб кўрсатиш лозим. Бундай қараш анча мавҳум туйилади. Шу ўринда эҳтиёж тушунчасини келтириб ўтиш зарур. Ақтуал эҳтиёжларнинг максимал даражада қондирилиши, адаптация жараёнининг муҳим омили ҳисобланади. Демак, психик адаптация - шахс ва ташқи муҳит орасидаги шундай бир алоқадорлики, унинг натижасида индивидуумнинг ўз ақтуал эҳтиёжини қондириш ва у билан боғлиқ бўлган мақсадга эришишга имкон берувчи фаолияти амалга оширилади, шу билан бирга ташқи муҳит талаблари ва инсон фаолияти ҳамда ҳуққ атвори орасидаги максимал алоқадорликка эришилади.



Психик адаптация мураккаб жараён бўлиб, айнан психик мослашиш (яни, психик гомеостазни мувозанатда тутиб туриш) билан бирга яна 2 та жараённи қамраб олади:

а) индивидуум ва ташқи муҳит орасидаги доимий тасиротни оптимизациялаш;

б) психик ва физиологик характеристикалар орасида адекват муносабатларни ўрнатиш;

Адаптация жараёнини ўрганиш эмоционал таранглик ва стресс тушунчалари билан узвий алоқадор ҳисобланади. Стресс- организмнинг мавжуд эҳтиёжлари ва уларга умумий адаптацион синдром сифатида қараш натижасида пайдо бўлувчи носпесифик реакциясидир.

Машхур психологи Ганс Селе га'рбда стресс ва асабий зўриқишларни ўрганган олим ҳисобланади ва у стресс жараёнини қуйидаги босқичларини ажратиб кўрсатади:

1) тасуротга нисбатан бевосита пайдо бўлувчи реакция (тревога босқичи)

2) максимал самарадор адаптация (ресицентлик босқичи)

3) адаптация жараёнининг бузулиши (ицошения босқичи)

Ушбу босқичлар ҳар қандай адаптация жараёни учун ҳосдир.

Эмоционал зўриқиш- стрессинг муҳим омилларидан биридир ва у физиологик жиҳатдан инсон эндокрин системасининг ўзгаришида намоён бўлади. Масалан, касалхоналарда ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатдики, доимий равишда асабий зўриқишда бўлувчи инсонлар вирусли касалликларни оғирроқ бошларидан кечирар эканлар. Бундай ҳолатларда психолог ёрдамига эҳтиёж сезилади.



Психик стрессинг асосий хусусиятлари:

1. стресс-организмнинг ҳолати, унинг пайдо бўлишига организм ва ташқи муҳит орасидаги ўзаро таъсирлар сабабчи бўлади.

2. стресс-одатий мотивацион зўриқишга қараганда анча-мунча кучлироқ зўриқишдир; унинг пайдо бўлиши учун ҳавф ҳатарни сезиш лозим.

3. стресс ҳолати нормал адаптив реакция етарли бўлмаган ҳолатларда намоён бўлади.

Стресс ҳавф ҳатарни сезиш билан боғлиқ экан, у ҳолда унинг пайдо бўлишига шахсий хусусиятлар билан боғлиқ бўлган субектив омиллар таъсир кўрсатади.

“Инсон-ташқи муҳит” орасидаги ҳар қандай номуттаносибликлар, актуал эҳтиёжларни қондириш учун психик ва физиологик ресурсларнинг етарли эмаслиги ваҳиманинг манбаи бўлиб ҳисобланиши мумкин.

Ваҳима (тревога рус.) бу:

Номаълум ҳавфни ҳис қилиш;

Еҳтиёткорлик ва таранглик ҳисси;

Номаълум безовталиқ,

Психик стрессга кучли таъсир кўрсатувчи механизм ҳисобланади. Бу эса ҳавфни ҳис қилиш билан боғлиқ бўлиб, ваҳиманинг марказий элементи бўлиб ҳисобланади ва ҳавф ҳатардан ҳабар берувчи биологик сигнал вазифасини ўтайди.

Ваҳима оғриқ ҳисси сифатида ҳимоя ва мативацион ролни бажаради. ваҳиманинг пайдо бўлиши ҳулқ атвор активлигининг кучайиши,



характернинг ўзгариши ёки интрапсихик адаптациянинг ишга тушишига таъсир кўрсатади.

Оғриқдан фарқли равишда ваҳима - бу ҳали пайдо бўлмаган ҳавф ҳатарнинг сигналидир. Тревога ноадекват вазиятнинг кучи ва давомийлигига кўра хулқ атвор адаптациясига тўсқинлик қилади, хулқ атвор интеграциясининг бузулишига олиб келади. Шу тариқа тревога психик ҳолат ва хулқ атворнинг психик стресс натижасида ҳар қандай ўзгариши асосида ётади.

Профессор Берёзин психик адаптация жараёнининг муҳим элементи ҳисобланган ваҳима қаторини (тревожный ряд) ажратиб кўрсатади.

ички тарангликни ҳис қилиш- ҳавф ҳатарнин яққол намоён этмайди балки фақатгина уни яқинлашаётганлигини англатувчи сигнал вазифасини ўтайди; гиперестезик реакциялар-ваҳима кучаяди, олдинги бефарқ стимуллар негатив тус ола бошлайди, асабийлик кучаяди;

айнан ваҳима- ушбу қаторнинг марказий нуқтаси. Номалум ҳавф ҳатарни ҳис қилиш билан изоҳланади. Ҳарактерли белгиси: ҳавфнинг характерини, унинг пайдо бўлиш вақтини аниқлай олмаслик. Кўпинча ноадекват мантикий таҳлил кузатилади ва натижада асослар етишмаслиги туфайли нотўғри қарорга келинади;

кўркув-муайян объектга йўналтирилган ваҳима. Ваҳима билан боғлиқ бўлган объектлар унинг пайдо бўлиш сабаби бўлмаса ҳам, субъектда ваҳимани муайян ҳаракатлар билан бартараф этиш ҳисси байдо бўлади;

яқинлашаётган офатни енгиб бўлмаслик ҳисси- асабийлик ҳолатининг кучайиши ушбу қийинчиликни енга олмаслик ҳақидаги тасаввурларга олиб келади.



Ваҳимали кўрқинчли ҳаяжон - асабийлик максимум даражага етади ва мақсадга қартилган фаолият ўз ўзидан йўқолади.

Тревога ҳолатини ўрганиш учун кўнгиллилардан иборат гуруҳ тўпланади ва уларда сунъий равишда стресс ҳолати пайдо қилинади. Кўзғатувчи реакция кўпгина синалувчиларда кузатилди бу эса психик адаптация самарадорлигини катта ёшли (I) ва ўспирин (II) ларда тревоганинг куйи (I) ва юқори (II) даражаларида кўрсатади.

Еффе́ктив адаптация

Кучсиз адаптация

Адаптациянинг кучли бузулиши

Паст даражадаги ваҳимада (I) адаптивлик

Катта ёшдаги синалувчилар

54%

36%

10%

Ўспирин ёшдаги синалувчилар

73%

24%

3%

Юқори даражадаги ваҳимада (II) адаптивлик

Катта ёшдаги синалувчилар

4%



44%

52%

Ўспирин ёшдаги синалувчилар

19%

38%

41%

Шундай қилиб, ўспиринлар катта ёшлиларга қараганда кўпроқ мослашувчан ва ташқи ваҳима таъсирларига камроқ берилувчан эканлар. Хулоса қилиш мумкинки, инсон нерв тизими қанчалик эгилувчан бўлса, ва турли ваҳималардан ҳоли бўлган онг эгаси бўлса, адаптация жараёни шунчалик енгил кечади ва стрессли ҳолатлар асоратларсиз ўтказилади.

Айтганча, Селе жуда қизиқарли гипотезани илгари суради яни унинг фикрича қарилик- организм ўз ҳаёти давомида дуч келган барча стрессларнинг натижаси ҳисобланади. Бу “истощение” босқичига тўғри келади ва маълум маънода нормал қариш жараёнини тезлаштиради. Ҳар қандай стресс айниқса бесамара кетдан ҳаракатлар инсон организмида қайтариб бўлмайдиган кимёвий ўзгаришларни ҳосил қилади, уларнинг тўпланиши эса ҳужайраларда қариш жараёнини келтириб чиқаради. Мийя ва асаб ҳужайраларининг бузулиши айниқса оғир натижаларга олиб келади. Лекин, самарали фаолият у қандай бўлишидан қатий назар инсоннинг қаришини олдини олади-дейди, Селе - ва сиз ўзингизга мос бўлган ишни танласангиз ва уни аъло даражада уддаласангиз узоқ ва бахтли ҳаёт кечирасиз.

Тревоганинг кучайиши қуйида келтирилган иккита ўзаро боғлиқ бўлган адаптация механизмлари интенсивлигининг ортишига сабаб бўлади:



1) аллопсихик механизм- хулқ атвор активлигининг модификацияланиши жараёнида юзага келади. Таъсир кўрсатиш усули: ўзгартирилган вазиятлар ёки уларни тарк этиш;

2) интрапсихик механизм- шахснинг мўлжал олиши ўзгариши натижасида редукцион ваҳимани таъминлаб беради.

Психик адаптациянинг интрапсихик механизми томонидан қўлланиладиган ҳимоянинг бир қанча тури мавжуд:

ваҳимани ҳосил қилаётган омилларни идрок қилишга қаршилик кўрсатиш;

муайян цимулларда ваҳиманинг фиксацияланиши;

қўзғалиш даражасининг пасайиши, мавжуд эҳтиёжларнинг қадрсизланиши;

концептуализация;

Самарали психик адаптация микроижтимоий таъсирлар билан узвий боғлиқдир. Оила шароитидаги ёки ишлаб чиқариш билан боғлиқ бўлган низоли ҳолатлар, норасмий мулоқотга киришишдаги қийинчиликлар вақтида механик адаптация ҳодисасининг бузулиши, ижобий ижтимоий муносабатларда бўлгандагига нисбатан кўпроқ кузатилган. Шунингдек, муайян муҳит ёки шароит факторларининг анализи ҳам адаптация ҳодисаси билан узвий боғлиқдир. Атрофдагиларнинг шахсий сифатларини баҳолаш кўпчилик ҳолларда адаптацияга ижобий таъсир кўрсатса, ундаги бузулишлар эса салбий омил бўлиб ҳизмат қилади.

Нафақат ташқи муҳит омилларининг анализи адаптация ва эмоционал таранглик даражасига таъсир кўрсатади. Шунингдек, микроижтимоий



таъсирланиш кузатилаётган гуруҳнинг ўзига ҳос хусусиятлари ва ундаги муҳит, индивидуал хусусиятларни ҳам этибордан четда қолдирмаслик керак.

Самарали психик адаптация мувофақиятли профессионал фаолиятнинг ҳам гарови ҳисобланади. Профессионал фаолиятда стрессли ҳолатлар воқеликларнинг динамиклиги, тезда қарор қабул қилиш лозимлиги, индивидуал хусусиятлар орасидаги қарама-қаршиликлар, фаолиятнинг ритми ва ҳарактери туфайли юзага чиқиши мумкин.

Бундай вазиятларда эмоционал стрессни пайдо қилувчи омиллар қаторига ахборотнинг етарли эмаслиги, уларнинг қарама қаршилиги, ҳаддан ташқари хилма хиллиги ёки аксинча монотонлиги, берилган ишни жуда мураккаб ва қийин деб ҳисоблаш, ноаниқ талабларнинг қўйилиши, қийин вазиятлар ёки қарор қабул қилишдаги таваккалчиликларни киритиш мумкин.

Профессионал гуруҳларда психик адаптацияни қарор топишига эсаижтимой мулоқотчанлик, шахслараро муносабатларни қуриш қобилияти, очиқ комуникацияга қодирлик кабилар ижобий таъсир кўрсатади.

Юқорида келтирилганларнинг барчаси инсон психологиясини ўрганишда психик адаптация ҳодисаси борасидаги тадқиқотларнинг аҳамиятини яна бир бор кўрсатади ва адаптацион концепсия инсониятни комплекс ўрганишнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади.

Фойдаланган адабиётлар:

1. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
2. Березин Ф. Б. Психологическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.



3. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М., 1984.
4. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. и другие. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Л., 1976.
5. Кон И. С. Социология личности. М., 1967.
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
7. Судаков К. В. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
8. Шарай В. Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации экзаменационного процесса. М., 1979.