

HARBIY XIZMATCHILARDA KASBIY STRESS VA EMOTSIONAL YONISH (BURNOUT) SINDROMINING IJTIMOYIY-PSIXOLOGIK OMILLARI

Nurmamatov Mirolim Shermamat o'g'li

Toshkent oriental universiteti, Psixologiya yo'nalishi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19913857>

Harbiy xizmatchining professional ijtimoiylashuvi va uning xizmat holatidagi o'zgarishlarga moslashish jarayonini tadqiq etar ekanmiz, zamonaviy psixologiyaning eng dolzarb yo'nalishlaridan biri bo'lgan "emotsional yonish sindromi" (inglizcha "burnout" - xizmatda kuyish) muammosini chetlab o'tish mumkin emas. Ayniqsa, tez-tez rotatsiya qilinadigan, hududdan hududga ko'chiriladigan va yangi lavozimlarda faoliyat yuritishga majbur bo'ladigan harbiylarda bu sindrom tranzitor (o'tish) davrida o'zini yaqqol namoyon qiladi.

Emotsional yonish sindromi (EYS) dastlab amerikalik psixiatr X.Froydenberger (1974) tomonidan fanga kiritilgan bo'lib, inson-inson tizimida ishlaydigan mutaxassislarda kuchli hissiy, aqliy va jismoniy charchoq oqibatida yuzaga keladigan holatni anglatadi. Keyinchalik K.Maslach va S.Djeksonlar bu nazariyani chuqurlashtirib, yonish sindromini uchta asosiy komponentga ajratdilar:

1. **Emotsional charchoq (Emotional exhaustion)** – xizmat faoliyati sababli hissiy resurslarning to'liq tugashi, asabiylik, xizmatga borishni xohlamaslik.
2. **Depersonalizatsiya (Depersonalization)** – xizmatdoshlarga, qo'l ostidagilarga yoki rahbarlarga nisbatan sovuqqon, kinik (behis) va ba'zan g'arazgo'y munosabatning shakllanishi. Harbiylarda bu holat ko'pincha "qattiqqo'llik" va "ustavshunoslik" orqasiga yashirinadi.
3. **Kasbiy muvaffaqiyatlarning reduksiyasi (Reduced personal accomplishment)** – o'zining xizmatdagi yutuqlarini past baholash, qobiliyatsizlik hissi, o'zini xizmat vazifalarini eplay olmayotgandek his qilish.

Rossiyalik taniqli psixolog V.V.Boyko emotsional yonishni shaxsning kasbiy stresslarga nisbatan ishlab chiqqan maxsus "psixologik himoya mexanizmi" deb hisoblaydi. Boyko nazariyasiga ko'ra, har qanday stressli o'zgarish (masalan, kutilmaganda boshqa qismga o'tkazilish) shaxsdan juda katta energiya talab qiladi. Agar harbiy xizmatchining adaptiv potentsiali past bo'lsa, organizm iqtisod qilish rejimiga o'tadi va hissiyotlarni o'chirib qo'yadi. Bu esa to'g'ridan-to'g'ri kasbiy yonishga olib keladi.

Harbiy faoliyatda kasbiy stress va emotsional yonishni keltirib chiqaruvchi omillarni ikkita yirik guruhga ajratishimiz mumkin:

1. Obyektiv (Tashkiliy-xizmat) omillar:

- **Vazifalarning haddan tashqari ko'pligi va noaniqligi.** Yangi lavozimga kelgan ofitser hali mavjud vaziyatni to'liq tushunib yetmasdan turib, unga bir nechta operativ vazifalarning yuklatilishi. Role conflict (rol ziddiyati) va Role ambiguity (rolning noaniqligi) xavotirni oshiradi.
- **Kun tartibining nosimmetrikligi.** Dala o'quv maydonlaridagi mashg'ulotlar, tungi trevogalar va dam olish kunlaridagi xizmat tadbirlari natijasida jismoniy tiklanishga vaqt yetishmasligi.

- **Boshqaruvdagi avtoritar uslub.** O'zidan yuqori turuvchi qo'mondonlik tomonidan doimiy tanqid va qo'llab-quvvatlashning yo'qligi yangi muhitga tushgan harbiy xizmatchi uchun eng kuchli stressor hisoblanadi.

2. Subyektiv (Shaxsiy-psixologik) omillar:

- **Perfeksionizm va maksimalizm.** O'ziga nisbatan o'ta yuqori talablar qo'yadigan ("Men hamma narsani mukammal qilishim kerak", "Men hech qachon xato qilmasligim shart") harbiy xizmatchilar o'zgarishlar paytida eng ko'p sinishga (frustratsiyaga) uchraydilar. Chunki yangi sharoitda xato qilmaslikning iloji yo'q.
- **Labil asab tizimi va introversiya.** Muloqotga kirishishi qiyin bo'lgan, o'z kechinmalarini ichida saqlaydigan (introvert) shaxslar yangi jamoaga borganda ijtimoiy izolyatsiyada qoladilar. Ularda emotsional yuklama yig'ilib, oxir-oqibat portlashga yoki psixosomatik kasalliklarga (gipertoniya, oshqozon yarasi) olib keladi.
- **Oilaviy frukstratsiyalar.** Xizmat joyi o'zgariganda oiladagi barqarorlikning buzilishi (turмуsh o'rtog'ining noroziligi, ijtimoiy-maishiy muammolar) xizmat samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, xizmat holatidagi o'zgarishlar harbiy xizmatchi ruhiyati uchun oddiy tashkiliy jarayon emas, balki uni emotsional yonish yoqasiga olib keluvchi sinovdir. Psixologik tayyorgarlikning markaziy o'zagi ham aynan shu "yonish"ning oldini olish, shaxsda o'z ichki resurslarini qayta tiklash (koping) va emotsional intellektni rivojlantirish qobiliyatlarini shakllantirishdan iboratdir.

Harbiy xizmatchilarning xizmat holatidagi o'zgarishlarga (lavozim rotatsiyasi, ko'chish, ekstremal missiyalar) moslashish jarayonini faqatgina ijtimoiy muhitga moslashish deb qarab bo'lmaydi. Bu jarayonning negizida juda murakkab psixofiziologik va ongsiz psixologik himoya mexanizmlari yotadi. O'zgarishlarning inson ruhiyatiga ta'sirini to'laqonli anglash uchun biz organizmning stressga javob reaksiyalarini tibbiy-psixologik nuqtai nazardan tahlil qilishimiz zarur.

Mashhur kanadalik fiziolog Gans Selye o'zining "Umumiy adaptatsion sindrom" (General Adaptation Syndrome - GAS) nazariyasida har qanday yangi va kutilmagan tashqi ta'sir (stressor) organizmda uch bosqichli himoya reaksiyasini ishga tushirishini isbotlagan. Harbiy xizmatchi kutilmaganda boshqa qismga o'tkazilganda yoki favqulodda "Trevoga" ko'tarilganda, bu bosqichlar quyidagicha kechadi:

1. **Trevoga (Xavotir) bosqichi:** Bu bosqichda organizm o'zgarishni "xavf" sifatida idrok etadi. Simpatik asab tizimi faollashib, qonga katta miqdorda adrenalin, noradrenalin va kortizol (stress gormonlari) ajralib chiqadi. Harbiy xizmatchida yurak urishi tezlashadi, qon bosimi ko'tariladi, diqqat o'ta torayadi. Agar shaxsda maxsus psixologik tayyorgarlik bo'lmasa, bu bosqich kuchli sarosima, vahima va noto'g'ri qarorlar qabul qilish (masalan, qo'l ostidagilarga asossiz baqirish) bilan kechadi.
2. **Qarshilik (Rezistentlik) bosqichi:** Agar xizmatdagi o'zgarish uzoq davom etsa (masalan, yangi lavozimda ishlashning birinchi oylari), organizm gormonal bo'ronni jilovlab, yangi sharoitga ko'nikishga harakat qiladi. Parasimpatik asab tizimi ishga tushadi. Inson tashqaridan xotirjam ko'rinsa-da, uning ichki resurslari yuqori tezlikda sarflana boshlaydi. Aynan shu bosqichda inson koping-strategiyalarni (Lazarus bo'yicha) faol qo'llaydi. Agar qo'llanadigan strategiyalar ijobiy bo'lsa, adaptatsiya muvaffaqiyatli yakunlanadi.

3. **Holdan toyish (Distress) bosqichi:** Agar yangi xizmat sharoiti o'ta og'ir bo'lsa, yoki harbiy xizmatchining adaptiv resurslari tugasa, organizm himoya qobiliyatini yo'qotadi. Bu bosqichda psixosomatik kasalliklar (oshqozon yarasi, gipertoniya, nevroz), chuqur apatiya va o'z joniga qasd qilishga moyillik (suitsidal risk) yuzaga kelishi mumkin.

Psixofiziologik mexanizmlardan tashqari, inson ruhiyati o'zini-o'zi asrash maqsadida **psixologik himoya mexanizmlarini (PHM)** ishga tushiradi. Z.Freyd va Anna Freydlar tomonidan asos solingan bu mexanizmlar harbiy xizmatchilarda o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Xizmat holati o'zgartirganda ko'p kuzatiladigan himoya mexanizmlari quyidagilar:

- **Ratsionalizatsiya:** Harbiy xizmatchi o'zi uchun noqulay bo'lgan uzoq garnizonga ko'chirilganda, ichki og'riqni yashirish uchun mantiqiy, lekin soxta bahonalar o'ylab topadi ("Bu yerning havosi yaxshi", "Baribir u yerda qolishni o'zim xohlamagandim"). Garchi bu vaqtinchalik xotirjamlik bersa-da, uzoq muddatda muammoni hal qilmaydi.

- **Proyeksiya:** Inson o'z ichidagi qo'rquv, aybdorlik yoki mas'uliyatsizlik hissini boshqalarga to'nkaydi. Yangi lavozimda xatoga yo'l qo'ygan ofitser "Men hammasini to'g'ri qildim, shaxsiy tarkib savodsiz ekan" deb o'zini ishontiradi. Bizning tadqiqotimizdagi "Eksternallik" shkalasining yuqoriligi aynan shu proyeksiya mexanizmining faolligini ko'rsatadi.

- **Inkor etish (Denial):** Muammoning mavjudligini umuman tan olmaslik. "Menda hech qanday stress yo'q, hammasi joyida" deb tabassum qiladigan, ammo ichkilikka mukkasidan ketadigan serjantlar bunga misol bo'la oladi.

- **Regressiya:** Haddan tashqari mas'uliyat va o'zgarishlar oldida kattalarga xos bo'lmagan, yosh bolalardek xulq-atvorga qaytish. Ofitserning birdaniga injiq bo'lib qolishi, vazifalardan bosh tortib, kasallikni ro'kach qilib yotib olishi.

Xulosa qilib aytganda, xizmatdagi o'zgarishlarga psixologik tayyorgarlik – bu nafaqat irodani toblash, balki insonning o'z psixofiziologik holatini (stress gormonlarini, nafas olishini) ongli boshqara olishi hamda ongsiz himoya mexanizmlarini (ratsionalizatsiya, proyeksiya) konstruktiv koping-strategiyalarga aylantira olish mahoratidir. Bu nazariy tahlillar kelgusida olib boriladigan psixokorreksion dasturimizning negizini tashkil etadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. O'zbekiston Respublikasining "Mudofaa to'g'risida"gi Qonuni (Yangi tahrir). // O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami. – Toshkent, 2018.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 4-avgustdagi "O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari harbiy xizmatchilarining ma'naviy-ma'rifiy saviyasini oshirish tizimini tubdan takomillashtirish to'g'risida"gi PQ-3898-sonli Qarori.
3. Ananev B.G. Inson bilish obyekti sifatida. - T.: "O'qituvchi", 2001. – 280 b. (O'zbek tilidagi tarjimasini).
4. G'oziyev E.G'. Umumiy psixologiya: Darslik. – T.: "Universitet", 2002. – 312 b.
5. Qodirov B.R. Kasbiy yo'naltirish psixologiyasi. – T.: "Mehnat", 2005. – 190 b.