

FƏLSƏFƏ, PSIXOLOGİYA**ZABİTLƏRİN DÖYÜŞ-TƏLİM HAZIRLIĞINA TƏSİR EDƏN
DESTRUKTİV PSIXİ HALLARIN SƏCİYYƏSİ****E.İ.ŞƏFİYEVA**

Məqalədə qeyd edilir ki, müasir dövrdə döyüş şəraiti ekstremallığı ilə seçildiyindən zabitlərin psixi sağlamlığında müəyyən iz buraxır. O cümlədən, döyüş-təlim şəraitində müşahidə olunan destruktiv psixi hallar, onların yaranma mexanizmi, psixofizioloji, sosial-psixoloji təzahür xüsusiyyətləri və onların hərbi davranışına təsiri səciyyələndirilmişdir. Məqalədə həmçinin gənc zabitlərin qarşılıqlı münasibətlərində tez-tez müşahidə olunan kommunikativ stressi yaradan subyektiv və obyektiv amillər, onların da hərbi davranışına təsiri təsvir edilmişdir.

Sonda zabitlərin destruktiv psixi hallardan çıxmasına qulluq edən praktik-psixoloji metod və texnologiyalar verilmiş, onların hərbi xidmətdə əhəmiyyəti əsaslandırılmışdır.

Son illər dünyada gedən lokal müharibələr (Qarabağda, Yaxın Şərqdə, Əfqanıstanda, Çeçenistanda, İraqda) göstərdi ki, müasir döyüş şəraiti ekstremallığı ilə seçilir. Hər bir döyüş uzun sürən, təhlükəli və dəyişkən olduğundan hərbiçilərdə xidmət və istirahət, yuxu və gümrəhlik hallarının biri-birini əvəzləməsi pozulur. Hər cür hava şəraitində, günün və gecənin istənilən vaxtı, düşmən haqda informasiya qıtlığı şəraitində əmr və tapşırıqlar icra olunmalıdır. Bir çox hallarda daha güclü və hazırlıqlı düşmənlə döyüşə girmək zərurəti yaranır.

Döyüş şəraitində əmələ gələn yorğunluq, təhlükə zamanı insanın imkanları xaricində olan tapşırığın icrası əmri, düşmənin aktivliyi və atəşi fonunda zabitin tam gərginliyi onun psixi sağlamlığında özünü biruzə verir. Qətiyyətsizlik, məyusluq, apatiya, ələcsizlik, gərginlik, yorğunluq, frustrasiya, qorxu, vahimə, panika və s. emosional hallar zabitin qoyulan məqsədə çatmasını çətinləşdirir.

Ümumilikdə, təlimə, döyüşə hazırlıq dövrü, xüsusilə də döyüş zamanı hər bir zabit qorxu və ya həyəcan keçirir ki, bu da yuxarıda sadalanan emosional hallar kimi təzahür edir. "Stress" emosional gücə malik bir sözdür. Onun müxtəlif mənaları var və insanda bir çox assosiasiyalar yaradır. İlk dəfə stress ilə məşğul olan Hans Selye yazırdı ki, «İnsanın hər bir fəaliyyəti stresslə

müşayiət olunur və ancaq öləndən sonra insan stressdən azad olur» (7, s.9). Arzuolunan və insanı tarazlıqdan çıxarmayan stressi Selye yustress və ya “yaxşı stress” adlandırmışdır. İnsan tarazlıqda olduqda o, özündə güc hiss edir, stressdən xoşal olur. Hər bir insan özünün psixi və fiziki imkanlarını bildikdə belə, stress halı onu fəaliyyətə ruhlandıran (motiv), güc verən kimi qəbul edilir. Nəticədə o, özünə inamlı olur, onu gözləyən məsuliyyətli sınaqlara cəsarətlə gedir. Stress subyektivdir, insanın konkret vəziyyətə olan reaksiyasıdır. Onu hiss edən insan daxilən hazır olduqda stressin orqanizmə zərərli təsirini azalda bilir, onu tənzimləyib təzyiqini zəiflədir. Bu baxımdan stress həm insanın xeyrinə, həm də ziyanına işləyə bilər.

Stress halı zabitlər üçün çox xarakterik bir hal olub, onların xidməti fəaliyyətinin özünəməxsusluğundan irəli gəlir. İstənilən təlim – döyüş şəraiti, bilik, bacarıq və vərdislərin qazanılması, döyüş ustalığının əldə olunması prosesi olub bilavasitə müxtəlif destruktiv psixi hallarla müşayiət olunur. Bu baxımdan, hərbiyə həm zabit, həm də tabeçilikdə olan əsgər tərkibi stress hallarını tənzimləməyi və psixi sağlamlılıqlarını qorumağı bacarmalıdır (5, s.339). Bu vərdisləri hər bir hərbiçiyə aşılamaq hərbi-psixoloji xidmətin ən ümdə vəzifələrindən biridir.

Zabitlərin psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərən psixoloji stressin yaranması bir çox amillərlə əlaqədardır:

1. Sosial amillərdən cəmiyyətdə hökm sürən sosial-siyasi və sosial-iqtisadi dəyişikliklərlə, sosial yönümlü münaqişələrlə, ailə-məişət problemlərlə;

2. Sosial-psixoloji amillərdən hərbi kollektivlərdə mövcud sosial və şəxsiyyətlərarası münasibətlərlə, ünsiyyət problemlərlə, kollektivçilik və yoldaşlıq hisslərlə;

3. Psixoloji stressi yaradan üçüncü amil şəxsiyyət amilidir. Şəxsiyyət amilinə bunlar daxildir:

a) obyektiv-şəxsiyyət amilləri bilavasitə zabitlərin cinsi xüsusiyyətlərlə bağlıdır.

b) subyektiv-şəxsiyyət amilləri – ali sinir sisteminin fəaliyyəti, stressləri yaşama təcrübəsi, özünü qeyri-dəqiq qiymətləndirmə, yüksək şəxsi həyəcan, gərginlik, aqressivlik və bəzi motivasiya xüsusiyyətləridir.

4. Zabiti fəaliyyətinin xüsusiyyətlərlə əlaqədar amillərə – professional təlim – döyüş, qaravul, istirahət və s. fəaliyyət tiplərinin xüsusiyyətləri daxildir (5, s. 341).

Hərbiçilər üzərində aparılan psixoloji müşahidələr göstərmişdir ki, adətən gənc zabitlər stressogen amillərə daha intensiv reaksiya verir (stressin nəticəsi kimi onlarda daha tez-tez gastrit, on iki barmaq bağırsağın xorası, müxtəlif dəri xəstəlikləri və s. müşahidə olunur). Zabiti və əsgərlərin stressogen amillərin təsiri altında çətin şəraitə pis uyğunlaşması hərbi təcrübənin azlığı və zəif psixoloji hazırlıqla bağlıdır (4).

Hərbi kollektivlərdə zabiti və əsgərlərin psixi sağlamlığına ilk növbədə destruktiv təsir göstərən problemlər bilavasitə çətin

şəraitdə döyüş-təlim fəaliyyəti, şəxsiyyətlərarası və sosial münasibətlər, onlarla sıx bağlı olan kommunikativ yönümlü narazılıqlar olur (məsələn, kursant qruplarında onların düşdüyü qapalı bircinsli mühitdə tez-tez yoldaşlararası, yaşadlararası və bəzən komandir-kursant arasında müşahidə olunan problemlər), ikincisi, təlim fəaliyyətilə bağlı problemlər bu kollektivlərdə kifayət qədər tez-tez müşahidə olunur (2; 4). Destruktiv psixi hallar zabitin təlim və professional fəaliyyətində olan tapşırıqların çoxluğundan, yorğunluq, çətin mənimsəmə və s. məsələlərlə əlaqədar əmələ gəlir.

Birinci və ikinci problemə yaxın olan şəxsiyyətdaxili problemlər də olur. Onlar fərdi, tipoloji və bəzi sosial yönümlü məsələlərlə əlaqədar yaranır. Hərbi kollektivlərdə bu problemlərdən hər hansı birinin olması psixoloji stress yaradır.

Zabit davranışına pozucu (distress) və səfərbəredici (yustress) təsir göstərən destruktiv psixi hallar mövcuddur. Zabit fəaliyyətində özünü göstərən destruktiv psixi hallar onun psixofizioloji və idrak proseslərində, fəaliyyət və ünsiyyətində təzahür edir.

Psixofizioloji parametrlərin dəyişməsi tənəffüsün, nəbz, dərinin rənginin, hərəkətin və hərəkət aktivliyinin dəyişməsilə müşayiət olunur (3).

İdrak proseslərinin dəyişməsi zamanı diqqət, hafizə və təfəkkür proseslərində dəyişikliklər müşahidə olunur (4).

Distress zamanı diqqətin idarə edilməsində müəyyən çətinliklər olur. İstənilən çətin şəraitdə (döyüş və ya təlim şəraitində) hərbi diqqətini cəmləyə bilmir, dalğın olur, hər hansı bir problemin üzərində ilişib qalır və ondan imtina edə bilmir.

Yustress zamanı hafizə güclənir. Bu zaman insan böyük həcmli materialı asanlıqla və uğurla həm yadda saxlayır, həm də yada salır

Distress halı zabit fəaliyyətini nizamsızlaşdırır və ona verilən əmr və tapşırıqların icrasını mümkünəz edir.

Yustress isə insanın fəaliyyətini təşkilatlandırır, onu səfərbər edir, nəticədə fəaliyyət səmərəli və uğurlu olur.

Hərbi kollektivdə ünsiyyət zamanı yaranan gərginlik aktual problemlərdən biridir və kommunikativ stress adlanır. Hər bir peşəkar zabitin həyat və fəaliyyətində kommunikativ (ünsiyyətdə yaranan) münasibətlər həlledici rol oynayır. Psixoloji stressin ünsiyyətdə öyrənilməsi psixologiya elmində yeni və maraqlı tədqiqat sferasıdır (1, 6). Hər bir gənc zabitin fəaliyyətinin uğuru həm də onun təbəçiliyində olanlarla ünsiyyətini düzgün qurmasından, yaranan kommunikativ stress amillərini vaxtlı-vaxtında aradan qaldırmasından asılıdır.

Kommunikativ stress ictimai həyatın bütün sahələrində olduğu kimi, zabit və təbəçilikdə olanlar arasında da geniş yayılmışdır (4; 6). Bunun bir çox səbəbləri vardır:

1. Gənc zabit mühitində ünsiyyət yüksək intensivliyi və əhəmiyyətilə seçilir. Çünki yeniyetməlik və gənclik dövründə ünsiyyət

dairəsi yaratmaq, dostlarla münasibətlər qurmaq və s. ön plana keçir.

2. Müxtəlif tipli (şəxsiyyətlərarası və sosial) qarşılıqlı münasibətlər aktual problemə çevrilir.

3. Gənc zabitlərdə kommunikativ proseslər daha çox münaqişəli xarakterilə seçilir.

4. Yaranan kommunikativ distresslərin aradan qaldırılması üçün psixo profilaktik bacarıq və vərdişlərin olmaması müşahidə olunur.

5. Kommunikativ mədəniyyətin və bacarığın aşağı səviyyədə olması diqqəti cəlb edir.

Kommunikativ stressi dar və geniş mənada başa düşmək olar.

Dar mənada ünsiyyətin bir tərəfi olan informasiya mübadiləsi kimi kommunikativ stress ya resepiant (informasiyanı Qavrayan), ya da kommunikator (informasiyanı ötürən) rolunda olan fərdə kommunikativ-informasiya proseslərinin təsiri nəticəsində yaranan xüsusi reaksiyadır.

Geniş mənada kommunikativ stress sosial stressin bir növü olub, şəxsiyyətlərarası təsir edən kommunikativ maneələrin, münaqişələrin, neqativ sosial-psixoloji yönəlişlərin, sosial rolların və digər destruktiv hadisələrin qavranılması, dərki zamanı olan ziddiyyətlər nəticəsində yaranıb ünsiyyətdə özünü biruzə verən bir prosesdir.

Hər bir psixoloji stress kimi kommunikativ stress də fəaliyyət yanaşması nəzəriyyəsi çərçivəsində öyrənilməlidir.

Bu baxımdan kommunikativ stressə fəaliyyət kontekstində baxılmalıdır. Məsələn, hərbi təlimdə kommunikativ stress təlim prosesində olan mürəkkəb kommunikativ situasiyaya cavabdır. Bu situasiya təlim fəaliyyətinin müəyyən kommunikativ çətinliklərilə, həmçinin kommunikativ səviyyədə müəllim-kursant, kursant-müəllim, kursant-kursant, komandir-kursant qarşılıqlı münasibətlərilə müşayiət oluna bilər.

Peşəkar-hərbçi fəaliyyətində kommunikativ stress tez-tez yaranır və işgüzar ünsiyyətdə özünü göstərir. Adətən bu hal aqressiv münasibətdən və kommunikativ aqressiyadan özünü müdafiə etmə bacarığının, vacib anlarda problemin həllini düz istiqamətə yönəltmə qabiliyyətinin olmamasında, ünsiyyətin sürətinə uyğunlaşmamada, ünsiyyəti tənzimləmək üçün xüsusi fəndləri və müdafiə yollarını bilməmədə təzahür edir.

Hər bir stress tipini tanımaq, inkişaf mexanizmini, emosional və davranış reaksiyalarını bilmək üçün bu stress amillərini aydınlaşdırmaq lazımdır.

Kommunikativ stressin özünəməxsus amilləri stress situasiyasından asılıdır (məsələn, kursant qrupunda – tağımda və ya bölükdə olan münaqişələr, təlim zamanı – seminarda və ya imtahanda cavab vermə, peşəkar fəaliyyətlə əlaqədar hər hansı yığıncaqda çıxışlar və s.). Hər hansı ali hərbi məktəbdə oxuyan kursant üçün kommunikativ stress situasiyası onun seminarda, imtahanda cavabı, öz kursant yoldaşlarıyla təlim fəaliyyəti

çərçivəsində münaqişələri ola bilər. Bir çox kursantlar üçün daxilən (şəxsi mənada) əmri yerinə yetirməmə istəyi olduğu halda məcburi hansısa işin icrası, tanış olmayan şəraitdə təlim tapşırığını yerinə yetirmə, döyüş zamanı çətin şəraitdə böhran vəziyyətindən çıxmaq əmrinin icrası və s. kommunikativ stress kimi özünü göstərir.

Stress amilləri obyektiv, subyektiv və fərdi olmaqla 3 qrupa ayrılır. Kommunikativ stressin əmələ gəlməsinə və inkişafına təsir edən mövcud şərait obyektiv amildir. Məsələn, qavranılması çətin olan vaxt çərçivəsində döyüş vəziyyətindən çıxmaq və s.

Fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərinə əsasən şəxsiyyətin mövcud şəraiti stresli mühit kimi qiymətləndirməsi subyektiv amildir. Adətən kommunikativ stress bilavasitə ünsiyyət zamanı yarandığından kommunikativ partnyorlardan birinin o birini qiymətləndirməsi ünsiyyətdə stress indikatoru rolunu oynayır. Məsələn, ünsiyyətin sürətinə görə bir-birinə uyğunlaşmama, partnyorlardan birinin digərinin nitqini kəsməsi, onların bir-birilə ünsiyyətində tanış omlayan sözlərin, terminlərin işlənməsi, verilən məlumatın çox böyük həcmi və s.

Kommunikativ stress zamanı yüksək şəxsi həyəcan, gərginlik, aqressivlik, özünü səhv qiymətləndirmə, ekstrernal yönəlişlər, temperament xüsusiyyətləri və s. şəxsiyyət amili hesab edilir (8).

Fərdi amillər sırasına yaş, cins xüsusiyyətləri, xarakter əlamətləri, ünsiyyət vərdislərinin olmaması, öz fikirlərini sərbəst ifadə etmə bacarığının inkişaf etməməsi, səhv cavab vermə və fikrini səhv ifadə etmə qorxusu, nitq qüsurları və s. aiddir.

Gənc hərbiçilərdə əsas və aparıcı stress amillərini bizim müşahidə praktikamızda olan misalda əyani göstərək.

Kursant – 20 yaşlı çavuş. Onun üçün tipik stress situasiyaları aşağıdakılar idi:

- 1) təlim qrupunda (tağımnda və bölükdə) ünsiyyəti;
- 2) təlim zamanı (seminar dərslərində) oxuduğu mövzuları şərh etmək, imtahanda suallara sərbəst, məntiqli və sürətlə cavab vermək;
- 3) yoldaşlarıyla və evdə öz bacısı, qardaşı ilə münaqişələrin baş verməsi.

Stressogenin təsiri bir neçə halla əlaqədar ola bilər. Birinci hal kursant təlim qrupunda olan digər kursantları kommunikativ stressin mənbəyi kimi qiymətləndirdikdə, onların xarici görkəmlərinə, davranışlarına, ünsiyyət tərzinə, mimikalarına və ünsiyyət zamanı olan kommunikativ sədlərə diqqət etdikdə formalaşır.

İkinci hal o, özünü aşağı qiymətləndirdikdə, yüksək şəxsi həyəcanlıq nümayiş etdirdikdə, gərgin olduqda, yüksək şəxsi aqressivlik göstərdikdə müşahidə olunurdu.

Digər tipik stress situasiyası bilavasitə təlimdə biliklərini nümayiş etdirdikdə, sərbəst fikir yürütdükdə və s. hallarda özünü biruzə verirdi. Bu zaman aparıcı obyektiv amil kimi mürəkkəb təlim-kommunikativ materialları, cavab vermək üçün vaxt məhdudluğu diqqəti cəlb edirdi. Lakin imtahanda verdiyi cavabın düzlüyünə inam-

sızlıq, səhv etmə qorxusu subyektiv amil kimi özünü göstərirdi.

Sonuncu tipik stress situasiyasına (ətrafdakılarla münaqişələrin olması) hər hansı işin icrasına, hər hansı xidmət və məişət məsələlərinə baxışlarda olan ziddiyyətlər səbəb olurdu. Yoldaşları və ya evdə bacı, qardaşının ona istehzal sözləri, qınaqları kursant tərəfindən konfliktogen kimi (stress faktı kimi) qəbul edilirdi. Bu situasiyada kursant üçün əlavə şəxsi stressogen onun yüksək hissiyyatlılığı, tez küsməsi və inciməsi olurdu.

Belə situasiyaların mövcudluğunu və onların qarşılıqlı münasibətlərə təsirini kursantlara mənimsətməklə onların öz davranış və ünsiyyətlərinə daha diqqətlə və özünü tənzimləmə vasitəsilə yanaşmasını təmin etmək mümkündür.

Kommunikativ stressin səciyyəvi davranış və emosional təzahürləri mövcuddur.

Kommunikativ stressin inkişaf mexanizmində emosional təzahür birinci yer tutur. Gənc zabitlərin üzərində aparılan müşahidələr göstərmişdir ki, kommunikativ stress zamanı emosional reaksiyalar müxtəlifdir.

1. Kommunikativ stress zamanı müxtəlif emosional reaksiyalar mövcud olsa da, onlardan əsasları qorxu, hirs və həyəcandır.

2. Emosional reaksiyalar obyektiv amil olan çətin, qeyri-müəyyən şəraitlə və ya subyektiv amil kimi təzahür edən fərdi və tipoloji şəxsiyyət xüsusiyyətlərilə əlaqədar müşahidə olunur.

Kommunikativ stress zamanı sosial emosiyalar – utanma və günahkarlıq hissləri də böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Kommunikativ stress keçirən zabitdə passiv və aktiv emosional reaksiyalar müşahidə olunur. Qorxu və daxili aqressiv emosional reaksiyalar (ələxüsus, fleqmatik və sanqvinik temperament tipləri üçün xarakterikdir) passiv emosional reaksiyalara aiddir. Aktiv emosional reaksiyalar kimi aktivlik, açıq aqressiya, aşkar özünü göstərən qorxu (melanxoliklərdə və xoleriklərdə daha çox təzahür edir) müşahidə edilir.

Kommunikativ stress zamanı emosional reaksiyalar temperament tipilə müəyyən asılılıq təşkil etdiyi kimi, davranış tərzilə də uyğunluğa malikdir. Kommunikativ distress və ya yustress keçirmədən asılı olaraq davranış özünəməxsus tərzdə dəyişir. Yustress zamanı nitq tezleşir, amma adi halda cümlələr məntiqi və ardıcıl olur. Distress zamanı isə nitqdə müəyyən təhriflər olur. Bu sözlərin, hərflərin səhv tələffüzündə və ya buraxılmasında, şəkilçilərin səhv işlədilməsində, kəmələlərdə, bağlayıcıların çox işlədilməsində və s. əyintilərdə özünü göstərir. İstənilən stress zamanı insan davranışı adi haldan fərqli olur: ümumiyyətlə, sakit nitqi olan, taraz adamın nitqi və davranışı dəyişərək cəld, artıq hərəkətlərlə zəngin, aktiv jestikulyasiya elementlərilə müşayiət olunan hal alır. Əksinə, "canlı" ünsiyyət stili olan adamın nitq və davranışı asta və tormozlanmış olur. Ünsiyyət zamanı stress müəyyən davranış qəribəliklərində özünü göstərir. Stress halında olan zabit başqasına əsaslanmamış pis münasibət göstərsə, əks tərəfdə cavab reaksiyası kimi ona neqativ davranış və münasibət

ifadə edəcək. Belə münasibətləri adətən düzəltmək çox çətin olur.

Son illər psixoloji praktika distress və yustressin mövcudluğu zamanı onu idarə etmək üçün psixoloji mexanizmlərin hazırlanması, müxtəlif sosial-psixoloji treninqlərin keçirilməsi vasitəsilə insanın stressə davamlılığının artırılması vacib məsələlərdən birinə çevrilir (9; 10). İlk növbədə hər bir insan stressi fərdi duyma və ona dözmə həddini müəyyənləşdirməlidir. Yəni müəyyən həddə qədər stressogen amil təsir etsə də insanın həyat və fəaliyyətinə, onun uğurlu işinə mənfi təsir göstərmir. Lakin müəyyən vaxtdan sonra bu təsir destruktiv təsir qüvvəsi alaraq, fəaliyyəti nizamsız edir və ya onu dayandırır.

Hərbi praktikada stressogen amillərin çoxluğunu və daimi xarakter daşdığını nəzərə alaraq distressdən fərdi müdafiə mexanizmləri və yustressə sakit münasibət yolları işlənilib hazırlanmalıdır.

Kursantlar üzərində olan müşahidələrimiz göstərdi ki, hər bir stress 1) başlanğıc mərhələdə psixoloji gərginliyin artması, 2) ikinci mərhələdə psixi gərginliyin artaraq böhran maksimumuna çatması və 3) sonda psixi gərginliyin aşağı enməsilə səciyyələnir.

İstənilən stressin gedişi və dinamikasında ilk mərhələdə onların əhval-ruhiyyəsinin tam əks istiqamətə dəyişməsi müşahidə olunurdu. Sakit və müvazinətli adam tez qıcıqlanır və nizamsız, xaotik hərəkətlər edirdi. Cəld və aktiv insan qəflətən solğun, qaradınmaz, ölgün olurdu. Bu mərhələdə münaqişə situasiyasının yaranma ehtimalı olurdu, özünə nəzarət itirdi, insan öz davranışına şüurlu nəzarət qabiliyyətini itirirdi.

İkinci mərhələdə bu hal böhran nöqtəsinə çatırdı. İnsan tamamilə destruktiv stress halında olduğundan tam və ya hissəli şəkildə şüurlu özünə nəzarət itirdi, affekt halı müşahidə olunurdu.

Üçüncü mərhələdə psixoloji gərginliyin aşağı enməsi və insanın əvvəlki halına qayıdışı görünməyə də apatiya, ruh düşkünlüyü, laqeydlilik və adətən – utanma və günahkarlıq kimi hisslər əmələ gəlirdi. Belə depressiya halı qısamüddətli kəskin və ya uzunmüddətli xroniki stressin təsirinin nəticəsi kimi özünü biruzə verirdi. Hər bir stress situasiyasının müddəti və onun mərhələlərinin gedişi obyektiv və subyektiv amillərdən asılı olduğundan müxtəlifliyiylə fərqlənirdi. Stressin yaranma mərhələləri 2-3 dəqiqədən bir neçə həftəyə qədər uzana bilirdi. Stressi yaşamanın fərdi xüsusiyyətləri – hər bir insan tərəfindən özünəməxsus tərzdə olurdu.

Gənc zabit öz vəziyyətini təyini bacarmalıdır. O, stressin yaranma səbəblərini, müxtəlif stress situasiyalarında özü üçün səciyyəvi olan emosional və davranış reaksiyalarını bilməlidir. Bu gənc zabitlərin psixoloji hazırlığının əsas məsələlərindən biridir. Onların psixoloji hazırlığı zamanı yaşanan stressin autoanalizi (özünəanalizi) üçün stresslər gündəliyi yazılmalıdır. Yəni hərbiçilər stress situasiyaları ilə bağlı sisteməlik qısa qeydlər aparmalıdırlar. Müntəzəm təkrarlanan situasiyalar stressin səbəbi (amili) olacaq. Kəskin yaşanan stressdən dərhal sonra qeydlərin edilməsi daha

məqsədə uyğundur.

Hərbçinin hazırda mövcud olduğu mühitdə (təlim və ya döyüş şəraitində) yaşamasını və gələcəyə qorxusuz, inamla baxmasını, onu narahat edən problemlər və çatışmazlıqlar üzərində ilişib qalmaması üçün müsbət təfəkkürə, pozitiv fikirlərə daha çox yer ayırmaq lazımdır.

Məlumdur ki, hər bir hadisə həm müsbət, həm də mənfi tərəflərə malik olur. Hər hansı bir hadisəni müxtəlif situasiyalarda həm pozitiv, həm də neqativ qiymətləndirmək olar. Zabit istənilən situasiyada ilk növbədə baş verən hadisənin üstünlüklərini, problemin müsbət tərəflərini fikirləşdikdə onun mövqeyi kifayət qədər uğurlu olur. Əgər zabit düşdüyü situasiyanı (döyüş zamanı mövqeyini düşmənin gücünü və s.) özü üçün neqativ qiymətləndirirsə, onda o, problemin həllinin olmadığını və vəziyyətin ümitsizliyini güman edəcək. Ona görə də gənc zabidlərin psixoloji hazırlığı zamanı pozitiv təfəkkür tərzini və fikirləşmə vərdisləri aşılamaqla, həm də onların düzgün özünüqiymətləndirməsinə nail olmaq mümkündür. Gənc zabitə təlqin etmək lazımdır ki, istənilən çətin şəraitdən çıxış yolu var, sadəcə olaraq bu yolların hər birinin pozitiv tərəflərinə istinad etməklə problemin həllini tapmaq olar.

Gənc zabidlərin düşdüyü əlverişsiz ətraf mühit, gözlənilməz döyüş şəraiti, qeyri-adi situasiya qəflətən kəskin stress yaradır və bu hal uzunmüddətli distress kimi onu narahat edir. Ona görə də qəflətən olan kəskin stresslərin və xroniki uzunmüddətli distresslərin profilaktikası məqsədilə relaksasiya psixotexnikalarından istifadə etmək vacibdir. Bu texnologiyalardan elələri vardır ki, onları hərbi istənilən çətin şəraitdə özü tətbiq edərək psixi sağlamlığını bərpa edə bilər. Relaksasiya texnologiyaları emosional baxımdan gərginlik halına əks hal təlqin etdiyindən onu xüsusi intensiv və çətin fəaliyyət şəraitində tətbiq etmək çox faydalıdır.

Praktik psixologiyada çoxsaylı müxtəlif sosial-psixoloji trening və relaksasiya psixotexnologiyaları mövcuddur (9; 10). Onlardan zabit fəaliyyəti üçün daha faydalı olanlara diqqət yetirək:

1. Uzun müddətli maksimal dincəlmə, sakitləşmə məqsədilə dərin relaksasiya texnologiyası;
2. Qısa müddət ərzində insanı aktivləşdirmək və ruhlandırmaq məqsədilə aktivləşdirici relaksasiya texnologiyası;
3. Autotreninq (özü-özünü sakitləşdirmək və ya aktivləşdirmək məqsədilə) metodlarına əsaslanan texnologiyalar;
4. Bədənə toxunma və masaj elementlərinə əsasən relaksasiya texnologiyaları.

Bu və ya digər relaksasiya texnologiyalarından istifadə insanın fərdi-psixoloji xüsusiyyətlərindən, yəni informasiyanı (relaksasiya texnologiyasını) qəbul etmək üçün üstünlük verdiyi analizator sistemdən, həmçinin emosional və iradi, təxəyyül və obrazlı təfəkkür proseslərinin xüsusiyyətlərindən asılıdır.

Destruktiv psixi hallar zamanı zabidlərə psixoloji yardım proq-

ramı hazırlanmalıdır.

İstənilən təlim və ya döyüş şəraitində gənc zabitə qəflətən təsir edən stressogen amillər destruktiv hallar yaradır. Belə stressogenlər qısa müddət ərzində güclü təsir edərək dərin iz buraxa bilər. Stressogenin təsirini hiss edən zabit ilk növbədə özü müəyyən addımlar atmaqla psixi sağlamlığını qoruyub saxlaya bilər:

1. Destruktiv hallar keçirərkən ilk və ən yaxşı üsul zabitin stress halında olmasını dərk edərək, fikrən "fasilə" etməsidir. Yəni hələ heç bir qərar qəbul etmədən dayanmaq lazımdır. Stress gərginliyini zəiflətmək üçün 1-dən 10-a qədər aramla saymaq və yavaş-yavaş dərinləndən nəfəs almaq faydalıdır.

2. Stress halını açıq havada hiss edən gənc hərbiçi aşağıdakı üsullarla özünə yardım etməlidir:

- Ətrafına nəzər salaraq orada olan əşyalara, obyektlərə müxtəlif pozisiyalardan baxıb onların fikrən adlarını deməlidir;

- Başını qaldıraraq səmaya baxmalıdır və orada görə bildiklərini öz-özünə sadalamalıdır;

- Hər hansı bir kiçik əşya (daş, kağız parçası və s.) tapıb ona 3-4 dəqiqə ərzində diqqətlə baxmalıdır;

- Bir dəfə də dərinləndən yavaş-yavaş nəfəs alaraq hiss etməlidir ki, artıq hər dəfə nəfəs aldıqda onun halı yaxşılaşır və gərginliyi azalır.

3. Zabit destruktiv halını qapalı mühitdə (tankın, təyyarənin içində, binada, zirzəmidə və s.) hiss edərkən aşağıdakı hərəkətləri icra etməsi məqsədəuyğundur:

- Stress yaradan mühitdən çıxmağa cəhd göstərmək lazımdır.

- Bu mümkün olmadıqda alını, gicgahları, əldə və ayaqda olan arteriyaları soyuq su ilə islatmaq vacibdir;

- Zabit olduğu məkan nəzərdən keçirərək, fikrən burada olan əşyaları və digər şeyləri təsvir etməlidir.

- Nəzərləri pəncərədən və ya digər mümkün olan yerdən səmaya yönəltmək səmərəlidir. O, gördüyü şeylər üzərində diqqətini cəmləməlidir;

- Dərinləndən nəfəs almaqla yüngül idmanla məşğul olmalıdır.

Gənc zabitlərin destruktiv psixi hallarının psixoprofilaktikası hərbi psixoloji xidmətin ən ümdə vəzifələrindən biri olmalıdır və bu sahədə müntəzəm iş aparılmalıdır. Bu xidmət mərhələli olub, ilk növbədə hərbiçilərin psixi sağlamlıq durumunu, döyüşə və təlimə psixoloji hazırlıq səviyyəsini araşdırmaq üçün anket, test, müsahibə, müşahidə və digər psixodiagnostik metodların nəticələri əsasında onların psixi sağlamlığını araşdıraraq stressə, münaqişəyə və digər neqativ hallara qarşı dözümlülüklerini dəqiqləşdirmək lazımdır. Onları önləmək məqsədilə psixoterapiya, psixokorreksiya metodları vasitəsilə fərdi və ya qrup halında treninqlər keçirilməlidir.

ƏDƏBİYYAT

1. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Sosial psixologiyamın aktual məsələləri. B.,

- «QAPP-POLİQRAF», 2003, 355 s.
2. Əliyev N.A. Hərbi kollektivin psixologiyası və onun möhkəmləndirilməsi yolları. B., 1998, 30 s.
 3. Şəfiyeva E.İ., Həmzəyev M.Ə. Psixofiziologiya. B., “Səda“, 1998, 64 s.
 4. Şəfiyeva E.İ., Qasımov C.Ə., Əhmədov N.S. Hərbi psixologiya. B., 2004, 286 s.
 5. Военная психология.// под. ред. А.Г.Маклакова, Питер, 2004, 463 с.
 6. Леонтьев А.А. Психология общения. М., 1997, 220 с.
 7. Мери Хартли. Как превратить стресс из врага в союзника. София, 1997, 143 с.
 8. Самоухина И.Б. Экстремальная психология. М., 1999, 303 с.
 9. Хрящева Н.Ю., Захаров В.П. Социально-психологический тренинг. ЛГУ, 1989, 55 с.
 10. Щеглов Л.М. Методы саморегуляции. М., 1985, 17 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕСТРУКТИВНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНО-БОЕВОЙ ПОДГОТОВКИ ОФИЦЕРОВ

Э.И.ШАФИЕВА

АННОТАЦИЯ

В статье подчеркивается влияние на психическое здоровье офицеров экстремальности современных боевых ситуаций. Далее описываются механизмы возникновения и течения деструктивных психических состояний. Подробно описываются психофизиологические, социально-психологические особенности этого состояния и их проявления в поведении офицеров. В статье также подчеркивается большое влияние коммуникативного стрессов на межличностные взаимоотношения молодых офицеров и описываются как объективные, так и субъективные факторы, формирующие данный вид стресса.

В конце описываются психологические методы и технологии, служащие выходу офицеров из деструктивных психических состояний, и характеризуется их важность для военной службы.