PSİXOLOGİYA

UOT 159.9: 316.37

STRESS VƏ ŞƏXSİYYƏTLƏRARASI MÜNAQİŞƏLƏRİN HƏRBÇİLƏRİN PSİXİ SAĞLAMLIĞINA TƏSİRİ

E.İ.ŞƏFİYEVA
Bakı Dövlət Universiteti
shafiyeva@mail.ru

Məqalədə hərbçilərin psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərən amillər araşdırılmışdır. Burada hərbçilərin xidməti fəaliyyətinin stressogen amillərin təsiri altında keçməsi, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin xüsusiyyətləri və hərbi kollektivlərdə münaqişələr təhlil edilmişdir. Həmçinin məqalədə hərbi kollektivlərdə sağlam iqlimin qorunub saxlanılması üçün psixoprofilaktik tədbirlər verilmişdir.

Açar sözlər: hərbçilərin psixi sağlamlığı, hərbi kollektivdə stress, hərbçilərin şəxsiyyətlərarası münasibətləri, hərbi kollektivlərdə şəxsiyyətlərarası münaqişələr, hərbi kollektivlərdə münaqişələrin psixoprofilaktikası

Hərbçilərin psixi sağlamlığının əsasını sosial davranış, əmək fəaliyyətinin məhsuldarlığı, şəxsiyyətlərarası münasibətlər, şəxsi sərvət meylləri, yaradıcılıq, mövcud mənəvi, intellektual və iradi imkanların həyata keçirilməsi, şəxsiyyətin təkamülü təşkil edir. Məlumdur ki, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı sağlamlıq anlayışını belə açıqlamışdır: «Sağlamlıq təkcə xəstəliyin və ya fiziki qüsurun olmaması deyil, bu həm də fiziki, psixi və sosial uğurlu fəaliyyət deməkdir» (7).

Son dövrlər cəmiyyətdə gedən sosial, siyasi, iqtisadi, ekoloji dəyişikliklər insanların psixi sağlamlığına təsir etmişdir. Psixi pozulmaların profilaktikası məqsədilə yeni tədbirlər planı hazırlanmışdır və 2015 ilədək onun reallaşması nəzərdə tutulmuşdur (8).

Hərbçilərin psixi sağlamlığının keyfiyyəti onların fərdi psixoloji xüsusiyyətlərinin və orqanizmlərinin daxili vəziyyətlərinin cəmi ilə təyin olunur. Başqa sözlə, bioloji, psixoloji və sosial – mühit amillərinin qarşılıqlı təsiri psixi sağlamlığın əsasını təşkil edir (irsi əlamətlər, tərbiyə şəraiti, hərbi hazırlığın keyfiyyəti, xarakter tipi, vərdişlər, döyüşlərdə stressi yaşama bacarığı, psixi zədələr və s.).

Hərbçi hazırlığı prosesi Azərbaycan Respublikası Silahlı Qüvvələrin İntizam və Daxili Xidmət Nizamnamələri çərçivəsində aparıldığından onlarda müəyyən fiziki və psixi çətinliklərlə müşayiət olunur. Başqa sözlə, bu zaman həyat ritmi dəyişir, ailə və evdən ayrılma, nizamnamə qaydalarına tabe olma, yüksək məsuliyyət hissi, məişətdə müəyyən narahatlıqlar, yeni coğrafi iqlim və ağır təlim şəraitində fəaliyyət göstərmə (qapalı mühitdə işləmə, küy, vibrasiya, elektromaqnit şüalanma, əməliyyat fəaliyyəti, və s.) müşahidə olunur.

Hərbçilərin psixi sağlamlığını şərtləndirən əsas amillər sırasına sosial-iqtisadi şəraitin pisləşməsi, həyat səviyyəsinin aşağı enməsi, stressogen amillərin artması, milli və etnik münaqişələr, lokal müharibələr daxildir. Nəticədə bunlar hərbçinin psixi sağlamlığına pis təsir göstərir, yəni onların davranışında kobudluq, öz şəxsi məqsədlərini güdmə, mənəviyyatsızlıq, nizamnaməyə cavab verməyən şəxsiyyətlərarası münasibətlər, aqressivlik, depressiya halları və zərərli maddələrdən sui-istifadə artır (6, 197).

N.A.Əliyev, S.S.Gözəlov qeyd edirlər ki, adətən hərbçilərdə «qorxu və hay-küy kimi emosional reaksiyalar əsasən real təhlükə şəraitində meydana çıxır, çalışmaq lazımdır ki, bir hay-küyçü başqasına təsir edə bilməsin. Böyük Vətən müharibəsinin tarixi göstərir ki, hərbi kollektivlərin, bölmələrin, hərbi hissələrin təşkilatçılığının bu cəhətdən möhkəm, sarsılmaz olması, hay-küyçylərin tez aradan götürülməsi nəticəsində qarşıya qoyulmuş tapşırıq tez yerinə yetirilir» (1, 60)

Döyüş zamanı hərbçiyə digər sosial-psixoloji amillər də təsir edir: əsgərin davranışına onun milli və dini mənsubiyyəti, kiçik və böyük qrup tərkibində olması, mənəvi gücü, tənha aparılan kəşfiyyat və s.

Barabanşikov A.B. psixologiyanın ordu üçün vacibliyini qeyd edərkən Uxaç-Oqoroviçin (1911) “Hərbi psixologiya” kitabına istinadən yazır: “Hərb sənətində uğurun dörddə üç hissəsi mənəvi gücdən və ancaq dörddə bir hissəsi döyüşə lazım olan maddi vasitələrdən asılıdır» (5).

Əsgərə lazım olan keyfiyyəti aşılayarkən (cəsarət, qətiyyətlilik, bir-birinə qarşı dözümlülük və s.) birgə fəaliyyət zamanı hətta əvvəllər qorxaq olan əsgər də o biri yoldaşlarına baxıb cəsarətlənəcək və nümunəvi davranışlı hərbçiyə çevriləcək. Belə hərbi kollektivlərdə qarşılıqlı münaqişələr az olur və tez də çözülür. Hələ Əmir Teymur vəsiyyətlərində yazırdı: «Səltənət işlərində, hərbi qulluqçularla, rəiyyətlə bağlı məsələlərdə başqalarının sözlərinə və əməllərinə baxıb, ölçü götürmək olmaz. Vəzirlər, əmirlər bir adamın haqqında yaxşı-yaman söz söyləmiş olsalar, onları dinləmək lazımdır, lakin ölçü götürəndə tələsmək olmaz, çatdırılan söz sınanmalı, həqiqət ortaya gətirilməlidir» (2, 63).

İstənilən kollektivlərdə müşahidə olunan aktual problemlərdən biri də münaqişələrin yaranması, onların qarşısının alınması və qrupda normal qarşılıqlı münasibətlərin həm bərpası, həm də qorunub saxlanmasıdır (9, 6-10).

Hər hansı cəmiyyətdə, qrupda və ya kollektivdə inkişaf köhnə ilə təzənin, qanunauyğunluqla təsadüfün, şəxsi ilə ictimainin toqquşması nəticəsində baş verir.

Zabitlərin digər hərbçilərlə qarşılıqlı münasibətlərinin təhlili zamanı baş vermiş ziddiyyətlər onların əhval-ruhiyyəsinə və bütövlükdə kollektivin fəaliyyətinə təsir edir. Belə ziddiyyətlər münaqişələr adlanır. Münaqişə latın dilindən tərcümədə toqquşma deməkdir və insanlar arasında ziddiyyətlə əlaqədar gedən proses olub, hər kəsin öz maraqlarının, vərdiş və fikirlərinin müdafiəsinə yönəlməsidir. Öz fikir və davranışının düzlüyünü sübut etməklə hərbçi kollektivdə özünütəsdiqə nail olur. Münaqişə insanın cəmiyyətdə, kollektivdə olan yerinə, nüfuzuna və şəxsi qüruruna təsir edir. Şəxsi və kollektiv məqsədlərə nail olma zamanı münaqişələr maneəyə çevrilə bilər.

Münaqişədə iştirak edən hərbçilərin sayından asılı olaraq iki adam arasında (rəis-tabeçilikdə olan və ya iki hərbçi), qrupda bir neçə hərbçi arasında, qruplararası və bütün kollektivin cəlb edildiyi münaqişələr ayırd edilir.

Münaqişə edən tərəflərin psixoloji halından asılı olaraq münaqişələr yüksək, orta emosional gərginliklə və ya heç bir emosional gərginlik olmadan baş verə bilər.

İstənilən münaqişəyə narahatlıqla yanaşma insan psixologiyasının xüsusiyyəti olduğundan hirs, hiddət, incimə, təəccüb, şübhələnmə kimi emosiyalar yaradır və onu mübarizəyə itələyir. Emosional baxımdan idarə edilməyən münaqişələr kəskin və kobud danışıqlarla, incikliklərlə, qarşılıqlı ittihamlarla cərəyan edir. Münaqişə edən tərəf bu zaman etdiyi hərəkətdən sonralar peşmançılıq da keçirə bilər.

Münaqişə dinamik proses olduğundan müəyyən mərhələlərdən ibarətdir: 1) münaqişənin başlanması; 2) münaqişənin gedişi; 3) münaqişəni aradan qaldırmaq üçün vasitələrin axtarılması; 4) onun sönməsi. Münaqişə ya kor-koranə, ya da kiminsə təşəbbüsü ilə yarana bilər. 1) O, başlayan kimi sönə bilər (qısamüddətli münaqişə); 2) müəyyən müddət gedə bilər (müddətli münaqişə); 3) Həlli uzanan, çıxılmaz nöqtəyə söykənən münaqişə (uzunmüddətli, sürünən münaqişə). Münaqişə edən tərəflərin problemin həllinə düzgün yanaşmaması, bir-birini anlamaması, bir-birinə güzəştə getməməsi, onların kəskin emosionallığı və digər səbəblər nəticəsində uzunmüddətli ola bilər.

İstənilən münaqişə hərbi kollektivin normal həyat tərzini pozur. Ona görə də onu tez aradan qaldıraraq, kollektivi səfərbər edib, əlbir olaraq münasibətləri normallaşdırmaq vacibdir.

Zabit kollektivlərində mübahisələr fikir ayrılıqları və hətta münaqişələr müxtəlif iş metodlarının, təlim-döyüş formalarının tətbiqi ilə bağlı problemlərin həlli zamanı yaranır. Müəyyən etik normalara riayət etdikdə, subordinasiya etikasını gözlədikdə, rəis öz üstünlüyünü çox qabartmadıqda və kiçik zabit öz şəxsi fikrini söyləmə hüququna malik olduqda belə münaqişəli situasiyalardan daha tez və ağrısız çıxmaq olur. Belə işgüzar mübahisələrin həlli üçün vacib şərtlər mövcuddur:

- qarşılıqlı surətdə öz yoldaşını dinləmək, onun söylədiklərini anlamaq, qiymətləndirmək və subyektivlikdən uzaq olmaq;
- müsahibin fikirlərinə hörmətlə yanaşmaq;

- müsahibin söylədiklərində olan səhvləri nəzakətlə inkar etmək və öz təkliflərini vermək;

- tənqidi sakit qəbul etmək bacarığı və ilk növbədə faktları, əsas müddəaları tənqid etmək;

- tez və qətiyyətlə öz səhvlərini anlamaq və söyləmək;

- sonda ən düz fikri qəbul etmək.

- münaqişədən sonra xoşagəlməz psixoloji əhvalın qalmamasına əmin olmaq və ya lazım gələrsə üzr istəmək.

Hərbi kollektivlərdə müşahidə olunan münaqişələr xidməti və qeyri-xidməti xarakter daşıya bilər. Xidməti münaqişələr - rəislə tabeçilikdə olan arasında, eyni rütbəli və ya vəzifəli hərbçilər arasında ola bilər. Tapşırıqların və təsərrüfat işlərinin bərabər bölünməməsi, xidmətin nəticələrinin obyektiv qiymətləndirilməməsi, təlimdə olan çətinliklər, səlahiyyətləri aşdıqda, sosial ədalət prinsipləri pozulduqda, kobudluq, şəxsi-qərəzlik olduqda, günün nizam-intizam qaydaları pozulduqda münaqişə üçün zəmin yaranır.

Vəzifəli zabitlərlə o hərbçilər münaqişə edir ki, vəzifəlilərin nüfuzunu qəbul etmir, liderliyə can atır, ya kollektivdə xüsusi mövqeyilə seçilir. Kiçik zabitlər nizamnamədən kənar qaydalarla hərbçini işləməyə məcbur etdikdə münaqişə yaradırlar.

Qeyri-xidməti münaqişələr kollektivin fəaliyyətinin müxtəlif tərəflərini əhatə edir. Bu əsasən şəxsiyyətlərarası münaqişələr olub, emosional və intellektual uyuşmazlıq nəticəsində və ya xarakter xüsusiyyətlərilə əlaqədar əmələ gəlir (13, 7). Məsələn, münaqişələrin səbəbini və nizamnamədən kənar qarşılıqlı münasibətlərin öyrənilməsi məqsədilə keçirilən tədqiqatlar göstərmişdir ki, münaqişənin səbəbi kimi qarşılıqlı anlamanın olmaması, xarakterlərin uyğun gəlməməsi, pis əhval-ruhiyyə, kobudluq, müvazinətsizlik, paxıllıq, tənbəllik, eqoistlik, lovğalıq, ədalətsizlik və digərini anlamamaq və s. müəyyən edilmişdir.

Adətən münaqişənin yaranmasında zabitlər çox vaxt şəxsən özlərini günahkar hesab etmişlər. Ancaq bəzi zabitlər münaqişənin yaranmasının günahını hər iki tərəfdə görmüş və ya günahkarın kim olduğunu deməkdə çətinlik çəkmişlər.

Zabitlərin yarıdan çoxu münaqişə yaranmamışdan öncə onun qarşısının alınmasını daha məqsədəuyğun hesab etmişlər. Digər zabitlər isə ya bir bəhanə ilə münaqişədən qaçmağı, dözümlü olmağı daha üstün tutmuşlar, ya da öz-özünə münaqişənin həll olunacağına inandıqlarını söyləmişlər. Beləliklə, hərbçilərin 1/3-i öz sözlərinə, hərəkətlərinə nəzarət etmir və münaqişənin passiv iştirakçısına çevrilir.

Hərbi kollektivdə baş verən münaqişələrin qarşısının alınması üçün müəyyən üsullar təklif etmək olar.

Münaqişənin bəhanə və səbəbinin təhlili. Adətən bəhanə üzdədir, səbəb isə çox vaxt gizlədilir, pərdələnir, səbəbi aydınlaşdırarkən əsasən, onun xidməti və ya qeyri-xidməti olması aydınlaşdırılır.

Münaqişə situasiyasının psixoprofilaktikası. İstənilən münaqişəni önləmək onu aradan qaldırmaqdan asandır. Münaqişənin ilk mərhələsində, yəni na-

razılığın, pis əhval-ruhiyyənin, depressiv halın ifadə olunduğu müddətdə zabit aşağıdakı üsullardan istifadə edə bilər: təklikdə qeyri-rəsmi söhbət, münaqişə edən tərəflərlə dostcasına söhbət, xəbərdarlıq və ya münaqişədən çıxma ilə bağlı tövsiyyələr, yumorla situasiyanı «yumşaltma». Münaqişəni önləmək dedikdə hərbçilərin münasibətlərində mümkün olacaq ziddiyyətləri qabaqlamaq onların tez və asan aradan qaldırılması taktikasını müəyyən etmək başa düşülür.

Münaqişə iştirakçılarının fərdi keyfiyyətlərinin nəzərə alınması. Söhbət zamanı zabit hərbiçilərin münasibətlərinin xarakterini və yaranma tarixini öyrənir. Məsələn, onların bir-birinə rəğbətinin olmaması və ya mənfi rəğbətlənməsi münaqişəyə səbəb ola bilər, münaqişə dostlar arasında tədricən yetişə bilər və s.

Münaqişənin əsl məqsədlərinin aydınlaşdırılması. Münaqişələrin şəxsi və ya kollektiv, eqoistik və ya işgüzar olması aydınlaşdırılmalıdır. Əgər münaqişə hərbçinin hər hansı öz eqoistik niyyətlərini həyata keçirmək üçün yaranıbsa, zabit ondan üzr istəməyi tələb edir. Əgər münaqişə kollektiv və ya xidməti məqsədlərə söykənibsə, onda zabit tərəfləri inandırmağa çalışır ki, ilk növbədə kollektivin maraqlarından çıxış etmək lazımdır.

Münaqişənin əsl səbəblərinin aradan qaldırılması. Adətən münaqişə emosional gərginlik, birlik olmayan qruplarda baş verir. Bu qruplarda nizamnamə qaydaları pozulur, nizamnaməyə zidd olan qarşılıqlı münasibətlər olur. Şəxsi heyətdə uyuşma və emosional sabitlik olmur.

Zabit ilk növbədə burada psixoloji ab-havanı, idarəetmə üsulunu yaxşılaşdırır, hərbçilər arasında qarşılıqlı münasibətləri təkmilləşdirir, psixoloji uyuşmanı pozan obyektiv və subyektiv səbəbləri aradan qaldırır.

Münaqişədə emosional tarazlığın yaranması. Zabit münaqişədən xəbər tutan kimi gərgin halda olan hərbçi ilə sakit söhbətə hazırlaşır. Bəzən münaqişə edən tərəflərə sakitləşib, fikirlərini cəmləşdirmək təklif edildikdə bu, gərginliyi aradan qaldırır. Bəzən əksinə də ola bilir. Lakin çox vaxt münaqişə iştirakçıları səbrlə, təmkinlə, danışıqlar yolu ilə gərginliyi aradan qaldırır və emosional tarazlıq yaradırlar.

Munaqişəni aradan qaldırmaq üçün pedaqoji üsullara riayət etmək. Zabit sərbəst və ya kiminsə köməyi ilə münaqişəni həll etmək yollarını araşdırır. Münaqişə edən tərəflərə təsir yollarından ən çətini onların yüksək gərginlikli və həyəcanlı anlarında müəyyən davranışı düzgün seçib daha dözümlü, bir-birinə hörmətlə yanaşmanı bacarmaqdır. Belə olduqda zabit mübahisəli işləri yoluna qoya bilər, «razılıq imkanları»nı aydınlaşdırıb mübahisənin sərhədlərini, onun əsas iştirakçılarını öyrənə bilər. Nəticədə isə o, tərəfləri açıq söhbətə dəvət edib, onlarla problemin həllinə və bir-birinə qarşı dözümlü olmağa nail ola bilər.

Münaqişə edən tərəflərə təsir üsulunun seçilməsi. Bu üsulların seçilməsi zabitin münaqişənin gedişini proqnozlaşdırma bacarığından asılıdır. Münaqişə yerindəcə həll edilə bilər, yavaş-yavaş sönə bilər, aşağı və ya yüksək emosionallıqla müşayiət oluna bilər, dəyişilib yeni münaqişəyə keçə bilər. Hər dəfə zabit hər iki tərəfin iddialarını nəzərə almaqla onları barışığa yönəltməli-

dir. Əgər münaqişə kollektivin maraqlarına toxunursa birgə fikir mübadiləsi yolu ilə münaqişənin bir və ya hər iki iştirakçı tərəflərini mühakimə etmək olar. Münaqişəyə son qoymaq üçün tərəflərdən birini (tağımı, hissəni) müvəqqəti olaraq başqa yerə köçürmək də olar.

Hərbi kollektivlərdə müşahidə olunan münaqişələrin səbəbindən asılı olaraq təklif olunan psixoloji üsullardan bir və ya bir neçəsini tətbiq etməklə münaqişə ocağını söndürmək və qarşılıqlı münasibətləri bərpa etmək mümkündür. D.Masumoto psixologiya və mədəniyyətin qarşılıqlı təsirini öyrənərkən qeyd edir ki, istənilən münaqişəli davranışda müəyyən mədəniyyət və strategiya olur. Münaqişənin həllində həm etnik xüsusiyyətlərə söykənən özünəməxsus mədəni elementlər olur, həm də ənənəvi olaraq münaqişəni həll edə biləcək üçüncü şəxsin cəlb edilməsi zərurəti yaranır (10).

Bəzi alimlər döyüşün psixoloji modelini təsvir edərkən onun da özünəməxsus münaqişə situasiyası hesab etmişlər. İ.V.Sıromyatnikov və A.Q.Karayani hesab edirlər ki. döyüşün psixoloji modeli aşağıdakı elementlərdən ibarətdir:

- münaqişə obyekti;
- sosial statusu, formalaşmış münaqişə resursları (yönəlişləri, məqsədləri, motivləri, psixofizioloji imkanları, münaqişə situasiyası və s.) olan düşmən tərəflər;
- döyüşə təsir edən qrup fenomenləri (fikirlər, əhval-ruhiyyə, ənənələr, psixoloji iqlim şəraiti və s.);
- münaqişə hərəkətləri (strategiya, hərəkətin forma və səviyyəsi, istifadə olunan üsullar və s.);
- münaqişəni aparma yolları (adi silah və sursat, kütləvi qırğın silahları, öldürücü olmayan silahlar);
- münaqişə şəraiti (sosial, ekoloji-erqonomik, döyüş) (11).

P.İ.Sidorov və başqaları döyüş fəaliyyətini müşahidə edən bir çox tədqiqatçıların nəticələrinə istinad edərək qeyd edirlər ki, cəbhədə 40 sutkadan artıq öndə qalmaq olmaz. 15-25 sutkadan sonra döyüşə uyğunlaşma pik nöqtəyə çatır və 40 sutkadan sonra ruhi və fiziki yorulma baş verir. R.A.Qabriyel yazır ki, 45 sutkadan sonra hərbçilər döyüş qabiliyyətini itirir. Amerika psixiatrları R.Svonc və Y.Marşan yazırlar ki, 98% hərbçilərdə 35 sutkadan sonra bu və ya digər agırlıq dərəcəsinə malik psixi pozuntular olur (12, 196-203) .

Bəzi müəlliflər isə qeyd edir ki, «hərbi» və «döyüş» nevrozları bir çox psixi pozulmaların əsas səbəbidir. Müharibədə iştirak faktı özü «hərbi» nevroz yaradır. Əfqanistan müharibəsi veteranlarının psixi sağlamlığını tədqiq edən P.İ.Sidorov, S.V.Litvinsov, M.F.Lukmanov Z.Freydin fikirlərinə istinad edərək qeyd edirlər ki, psixi pozulmaları «sülh» və «müharibə» dövrü «mən»in məzmunları arasındakı münaqişələr yaradır. Ona görə də müharibədən sonrakı nevrozları da baş beyində olan üzvü zədələr, müxtəlif mexaniki və bioloji amillər yox, müharibə zədələri yaradır (12, 16-17).

Ümumiyyətlə, döyüş şəraitində psixi pozulmalar döyüş stressinin nəticələrinə nisbətən az öyrənilmişdir. Fiqley Ch.R. və Williams T. bu faktı iki səbəblə izah edirlər: 1) hərbi psixiatrları müharibə veteranlarının sülh dövrü sa-

kit həyata adaptasiyasının problemi heç vaxt maraqlandırmamışdır və 2) mülki psixiatrlar veteranların xüsusi problemlərini dərindən öyrənməmişlər (15).

C.İ.Eskobar, B.P.Gersons və başqaları qeyri-adi stress şəraitində yaranan halları «sağlam adamların normal reaksiyası» adlandırmışlar və ekstremal situasiya yaşayan insanda heç bir mənəvi sıxıntı, sarsıntı və ya müəyyən yüngül psixi pozulmalar yoxdursa bu heç də normal hal deyil söyləmişlər. Beləliklə, onlar istənilən şəxsdə müəyyən emosional və mənəvi sıxıntıların olmasını normal hal kimi qəbul edirlər (14, 265-266; 16, 742-748).

Müharibənin insana vurduğu zədəni tədqiq edən Hay Mak Manners (17) qeyd edir ki, bu zaman hər bir döyüş iştirakçısı dağıdıcı qüvvəyə malik təhlükəni, inamsızlığı, dəhşəti hiss edir. O, müasir əsgərin, dənizçinin, təyyarəçinin peşəsinə uyğun olaraq mövcud münaqişə ilə necə mübarizə apardığını diqqətə çatdırır. Bu zaman Böyük Britaniya, Amerika ordusunda və İzrail müdafiə qüvvələrində əsgərlərlə işin əsas hissəsi - onların motivləşdirilməsi, ruhlandırılması kimi məsələlərin həlledici rolu qeyd edilir. Müəllif qeyd edir ki, sülh vaxtı müntəzəm olaraq həm bu iş aparılmalıdır, həm də onların müasir silah və sursatla, texnika ilə işləmə vərdişləri aşılanmalıdır.

Ümumilikdə, zabitlərin psixi sağlamlığının əsas determinantları siyasi sabitlik, iqtisadi uğur və cəmiyyətdə mənəvi saflaşmadır. İnsan ən ağır məhrumiyyətlərə, iztirablara o zaman dözür ki, onlara bir məna verə bilir, əsaslandırır, özünün cəmiyyətə gərəkliliyini və cəmiyyət tərəfindən müdafiə olunduğunu hiss edir, onu əhatə edənlərin diqqətini və hörmətini görür, həmçinin onu anlayırlar və ona mənəvi dayaq dururlar.

Psixoloji baxımdan sağlam zabit formalaşdırmaq üçün həm onların professional seçimi düzgün aparılmalıdır, həm də müntəzəm olaraq psixogigiyena tədbirləri görülməlidir. Əsasən psixi sağlamlıq yoxlanılarkən onlarda psixi pozuntuların olma ehtimalı və müxtəlif şəraitlərdə davranış formalarının perspektivləri qiymətləndirilməlidir. Psixi vəziyyət və halın qiymətləndirilməsi, proqnozlaşdırılması nəticəsində hərbçilərin psixi sağlamlıq qrupları formalaşır. Burada diaqnostik, proqnostik, qiymətləndirmə, ekspert rəyi və ümumi qərar meyarına əsasən hərbçilər 3 qrupa aid edilir:

I qrup – sağlam. Psixi funksiyaların pozulma əlamətləri yoxdur və olmayıb. İnkişaf düzgün və ahəngdar gedib. Belə şəxslər hərbi xidməti optimal psixi sağlamlıq tələb olunan yerlərdə keçə bilərlər.

II qrup – praktiki sağlam. Şəxsiyyətin bəzi keyfiyyətlərinin zəifliyi və ya yüngül pozuntusu müşahidə olunur. Belə hərbçilərin fərdi tərbiyəvi işə və psixoloji tənzimə ehtiyacı olur.

III qrup – patolojidən qabaqkı haldır. Belə hərbçilərdə psixi pozuntuya səbəb ola biləcək zəmin vardır, lakin onlar xidməti vəzifələrini yerinə yetirməyə qadirdirlər. Sinir-psixi proseslərdə olan qeyri-sabitliklə əlaqədar olaraq onların psixoloq tərəfindən aparılan sağlamlaşdırıcı psixokorreksiyaya və bərpaedici terapiyaya ehtiyacları vardır. Belə zabitləri daha yüngül hərbi rejimdə işləyən xidmətə keçirmək məqsədəuyğundur. Onları hərbi texnikanı idarəetməkdən uzaqlaşdırmaq və digər gərgin işlərdən azad etmək məsləhətdir.

M.Arqayl insanların xoşbəxtliyini göstərən amilləri öyrənərkən belə qənaətə gəlmişdir ki, psixi və fiziki sağlamlığın, pulun, sosial statusun, məşğulluğun, istirahətin, ailənin, dostun olması müsbət ruhi vəziyyət yaradır və belə insanlar özlərini xoşbəxt hesab edirlər (4). O, apardığı tədqiqatlara əsasən belə nəticəyə gəlmişdir ki, xoşbəxt olmaq üçün psixi sağlam olmaq vacib şərtlərdən biridir.

Zabitlərin psixi sağlamlığını təmin etmək üçün psixogigiyena və psixoprofilaktika tədbirlərinə xüsusi diqqət etmək vacibdir (3). Məlumdur ki, psixogigiyena – şəxsiyyətin psixi xüsusiyyətlərinin hərtərəfli inkişafı üçün optimal şəraitin yaradılması yolu ilə psixi sağlamlığın profilaktik qorunmasıdır. Həyat və əmək şəraitinin yaxşılaşdırılması, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin düzgün qurulması, ətraf aləmin zərərli təsirlərinə müqavimət göstərmə qabiliyyətinin olması psixogigiyenanın düzgün aparılmasını göstərir. Psixoprofilaktika – daha dar sahə olub, psixi pozuntuların qarşısını almağa və orqanizmə xəstəlik amilinin təsirini aradan qaldırmağa yönəlmişdir. Erkən diaqnostika, korreksiya, müalicə vasitəsilə də psixi sağlamlığı qorumaq və əlilliyin qarşısını almaq mümkündür. İstənilən döyüş və təlim fəaliyyəti zamanı stress vəziyyətində olan zabitdə təhlükə hissindən başqa, 3 «düşməni» də olur: məlumatsızlıq, qeyri–müəyyənlik və köməksizlik. Ətrafda nə baş verdiyini, nə baş verəcəyini, necə hərəkət etməyi bilməyəndə vəziyyətin psixoloji, hərbi – texniki və s. nəticələri ağır olur. Bütün bu tipli stress amillərini zəiflətmək üçün aşağıdakı kimi hərəkət etmək məsləhətdir: öz hərəkətlərinə nəzarəti gücləndirmək üçün fikri və diqqəti cəmləmək; bütün hərəkətləri bacardıqca diqqətlə icra etmək; özünü kənardan görməyə çalışmaq; kənardan bütün vəziyyəti təsəvvür etməyə çalışmaq; emosiyalara uymadan öz şəxsi vəzifə və borcu haqda düşünmək (mən kiməm? haradayam? nə etməliyəm?); emosional qiymət vermədən vəziyyəti qabaqcadan özü üçün təsvir etmək; ətrafındakıları tam şəkildə dərk etməyə cəhd göstərmək və s. çox vacibdir.

ƏDƏBİYYAT

1. Əliyev N.A., Gözəlov S.S.. Şəxsi heyətin və hərbi kollektivlərin psixologiyasına döyüş şəraitinin təsiri // Hərbi bilik jurnalı, 2000, №6, səh.58-63.
2. Əmir Teymurun vəsiyyətləri. Bakı: Azərnəşr, 1991, 112 s.
3. Şəfiyeva E.İ. Zabit hazırlığının sosial-psixoloji məsələləri, monoqrafiya, Bakı, 2006, 332 s.
4. Аргайл М. Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003, 272 с.
5. Барабаншиков А.Б., Давыдов В.П.,Утлик Э.П., Феденко Н.Ф. Военная подготовка и психология / Под ред. А.Б.Барабанщикова. М.: Воениздат, 1986, 239 с.
6. Военная психология / Под ред. А.Г.Маклакова. СПб.: Питер, 2004, 464 с.
7. ВОЗ. Основные документы. Изд. XXIX, Женева, 1968, 5 с.
8. ВОЗ. Общая программа работы на 2006-2015 гг.: рассмотрение процесса и проекта обзора. 9 декабря 2004, 13 с.
9. Иванов И.Я. Ответственность офицера. М.: Воениздат, 1983, 118 с.
10. Мацумото Д. Психология и культура. 1-е изд., СПб.: Питер, 2003, 720 с.
11. Сыромятников И.В. и др. Прикладная военная психология. СПб.: Питер, 2005, 480 с.
12. Сидоров П.И., Литвинцев С.В., Лукманов М.Ф. Психическое здоровье ветеранов афганской войны. Архангельск: Издательский центр Архангельской государственной медицинской академии, 1999, 384 с.

13. Bennis S.W. and Nanus B. Managing the Dream: Leadership in the 21-st Centrury // Journal of Organisational Change Management, 1989, v. 2, p. 7.
14. Escobar J.I. Posttraumatic stress disorder and the perennial stress-diathesis controversy // J.Nerv. Ment.Dis. 1987. Vol.175, №5, p. 265-266.
15. Figley Ch.R. (Ed.) Stress disorders among Vietnam veterans. N.Y.: Brunner. Mazel, 1978, 345 p.
16. Gersons B.P., Carlier I.V. Posttraumatic stress disorder: history of a recent concept // Brit. J. Psychiat. 1992, №161, p.742-748.
17. Hugh Mc.Manners. The scars of war. N.Y. Harper Collins Publishers, 1994, 448 p.

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА И МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Э.И.ШАФИЕВА

РЕЗЮМЕ

В статье раскрываются факторы, отрицательно влияющие на психическое здоровье военнослужащих. Здесь раскрываются стрессогенность служебной деятельности военных, особенности межличностных отношений и конфликты в воинских коллективах. Далее описываются необходимые психопрофилактические мероприятия для сохранения здорового климата в воинских коллективах.

Ключевые слова: психическое здоровье военных, стресс в военных коллективах, межличностные отношения военных, межличностные конфликты в воинских коллективах, психопрофилактика конфликтов в воинских коллективах.

INFLUENCE OF A STRESS AND THE INTERPERSONAL CONFLICTS ON MENTAL HEALTH OF THE MILITARY PERSONNEL

E.I.SHAFIYEVA

SUMMARY

The article studies the factors negatively influencing mental health of the military personnel. The stressful factors military in service, features of the interpersonal relations and the conflicts in military collectives are revealed. Further more, necessary psychopreventive actions for preservation of healthy climate in military collectives.

Keys words: mental health of the military personnel, stress in military collectives, interpersonal relations of military personnel, interpersonal conflicts in military personnel, psychopreventive actions conflicts within military collectives are described