

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSGA BARQARORLIKNI ANIQLASH DIAGNOSTIKASI

Turg'unboyev Abdusalom Adhamjon o'g'li

Mustaqil izlanuvchi

ANNOTATSIYA

Maqolada harbiy xizmatchilarni tayyorlashdagi asosiy muammolardan biri bo'lgan stress va stressga chidamlilik diagnostikasining metodologik asoslari haqida nazariy ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: diagnostika, tayyorlash, ruhiy og'ish, stress, chidamlilik, kognitiv, emotsia.

АННОТАЦИЯ

В данном тезисе дается теоретическая информация о методологических основах диагностики стресса и стрессоустойчивости, которые являются одними из основных проблем в обучении военнослужащих.

Ключевые слова: диагностика, обучение, психическое расстройство, стресс, жизнестойкость, когнитивность, эмоция.

ABSTRACT

This thesis provides theoretical information on the methodological foundations of the diagnosis of stress and stress resistance, which are one of the main problems in training military personnel.

Key words: diagnostics, learning, mental disorder, stress, resilience, cognition, emotion.

Bugungi kunda "asr kasalligi" bo'lib qolganligini ta'kidlashmoqda. Zero, har qanday shaxsning, xususan harbiy faoliyat olib borayotgan xizmatchilarning ham stress holatiga tushishi nafaqat ularning yuritayotgan faoliyatiga, shuningdek ruhiy va jismoniy salomatligiga ham jiddiy salbiy ta'sir etadi. Stress va stressga barqarorlik masalalarini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar ikki asosiy

natijaga erishuviga sabab bo'lgan: birinchidan insonning stressga barqarorlik ko'rsatkichlarini, ya'ni yuqori, o'rta va past ko'rsatkichlarni aniqlash imkonini beruvchi testologik instrumentlar ishlab chiqilgan; ikkinchidan, shaxsning har qanday faoliyati uning stressga barqarorligi bilan bevosita yoki bilvosita bog'liq ekanligi asoslab berilgan. Boshqacharoq aytganda, shaxsning stressga barqarorligi qanchalik yuqori bo'lsa, faoliyat samaradorligi ham shunchalik yuqori bo'lishi, aksincha, stressga barqarorlik ko'rsatkichining pastligi shaxsning stress vaqtida o'z energiya va zaxiralarini salbiy psixologik holatlarni bartaraf etishga sarflashi bilan belgilanishi aniqlangan. Psixologiya fani yuzaga kelganidan to hozirgi davrgacha bo'lgan vaqt oralig'ida psixologiya ilmi, uning ilmiy tadqiqot metodikalari, ilmiy-nazariy tamoyillari, g'oyalari, ta'limotlari juda ko'p o'zgarishlarini bosib o'tdi, shuningdek, bugungi zamonaviy psixologiya nafaqat shaxsni, uning kognitiv, emotsional sohalarini, jumladan, stress va stressga barqarorlik holatlarini o'rganish borasida ham katta tajribalarga ega bo'ldi. Keyingi yillarda stressni o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqotlar stressning turlari, uni keltirib chiqaruvchi sabablar, omillar kabi predmetlar doirasidan chiqib stressga barqaror munosabatda bo'lishni tadqiq qilish darajasiga yetib kelganligi ham psixologiyaning katta yutug'i desak bo'ladi.

Bugungi kun harbiy xizmatchilarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy ta'sir ko'rsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun harbiy xizmatchilarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida o'rganish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa harbiy xizmatchilarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik determinantlarini o'rganish juda dolzarbdir. Mazkur yo'nalishda tadqiqot olib borishni istagan tadqiqotchilarga uslubiy tavsiya sifatida quyidagi metodikalarni qo'llashlarini tavsiya qilamiz:

Respondent (harbiy xizmatchi)larda stressga barqarorlik xususiyati qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida "Shaxsning stressga

barqarorligini aniqlash” metodikalarining modifikatsiyalashgan shaklidan foydalanish mumkin. Metodikalardagi ayrim vaziyatlarning o‘zbek muhitida stressogen voqea bo‘la olmasligini yoki tadqiqot ob‘ektining ayrim jihatlarini e‘tiborga olgan holda, metodikalarning ba‘zi tasdiqlarini mahalliy muhitga va harbiy xizmatchilarga moslashtirish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Mazkur yo‘nalishdagi metodikalar orqali olingan emperik ma‘lumotlar asosida harbiy xizmatchilarning faoliyat jarayonida kechadigan stressga barqarorlikning o‘ziga xosligi aniqlanadi. Shuningdek, respondentlarning stressga barqarorlik determinantlarini aniqlashda mutaxassislarning tavsiyasiga ko‘ra uni kompleks tarzda o‘rganish maqbul va bu jarayonni tashkil etishda bir nechta metodikalardan foydalanilishi maqsadga muvofiq:

A) stressga barqarorlikni o‘rganishda kompleks yondoshuv tarafdorlarining fikriga ko‘ra, shaxsning o‘ziga bahosi uning stressga barqarorligini aniqlash yuzasidan olib boriladigan tadqiqotlarda muhim rol o‘ynaydi. Mualliflar o‘ziga adekvat baho beruvchilarda stressga barqarorlik ko‘rsatkichi eng yuqori darajada bo‘ladi, deb hisoblaydi. Shu fikrlardan kelib chiqqan holda, harbiy xizmatchilarda o‘z-o‘ziga bahoning yuqori, adekvat va past darajalarini aniqlash masadida “O‘z-o‘zini baholash”ga mos keladigan metodikalardan foydalaniladi;

Bizga ma‘lumki, o‘ziga adekvat yuqori baho berishni o‘ziga nisbatan ijobiy munosabat, o‘zini hurmat qilish, o‘zini qabul qilish, o‘zidan qoniqish hissi bilan tenglashtirish mumkin. Aksincha, o‘ziga past baho berish o‘ziga nisbatan salbiy munosabat, o‘zini qabul qilmaslik, o‘zidan qoniqmaslik hislari bilan tenglashtiriladi.

Ayrim mutaxassislar o‘ziga adekvat yuqori baho beradigan kishilar ko‘pincha stressogen ta’sirlarni emotsional jihatdan og‘riqli yoki stressogen deb qabul qilmasliklarini qayd etadi. Adekvat yuqori baho beradigan odamlar stressogen vaziyatlarda o‘ziga past baho beruvchilarga nisbatan yaxshiroq harakat qiladilar va natijada bunday holat ularda o‘z imkoniyatlari haqida ko‘proq bilishga, o‘ziga bo‘lgan bahosining ortishiga olib keladi. O‘zini past baholaydigan kishilar esa aksincha, stressogen tahdid paytida yuqori darajadagi qo‘rquv va xavotirni his qiladilar, shunga mos ravishda o‘zini bunday ta’sirlarga qarshi tura

olmayman, deb hisoblaydilar. O'zini bunday tarzda negativ idrok etish o'z-o'zidan shaxsning stressogen omillar bilan kurashishni qiyinlashtiradi.

O'z imkoniyatlarini noadekvat past baholash o'z-o'ziga ishonchning ham juda past bo'lishiga olib keladi. Bu esa sinaluvchida stressogen vaziyatlarda o'zini nochor his qilishga, bu vaziyatdan chiqib ketish o'rniga tushkunlikka berilishga olib kelishi mumkin;

B) stressga barqarorlikni oshirishda o'ziga xos ta'sirga ega bo'lgan shaxs xususiyatlaridan biri – bu frustratsiyaga nisbatan tolerantlikdir. Frustratsiya – insonning ma'lum maqsadga erishish yoki vazifani hal etishi yo'lida sodir bo'lgan yengib bo'lmas (yoki sub'ektiv jihatdan shunday deb qabul qilinadigan) qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladigan kechinmalar va xulq-atvorning namoyon bo'lishidagi o'ziga xos xarakterli holatlarni ifodalovchi tushuncha sifatida qaraladi. Frustratsiyani psixologik jihatdan o'rganish konsepsiyasi S. Rozensveygga tegishli bo'lib, keyinchalik bir necha tadqiqotchilar mazkur muammo doirasida izlanishlar

olib borishgan. Bu borada S. Rozensveygning "Rasmi frustratsiya" deb nomlangan metodikasi mashhur bo'lishiga qaramasdan, ayrim tadqiqotchilar uning murakkabligini va shu bois natijalarni tahlil qilishni qiyinlashtirganligini alohida ta'kidlashadi. Shularni hisobga olgan holda frustratsion tolerantlikni o'rganuvchi boshqa metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Masalan, V.V.Boyko tomonidan shaxsning frustratsion tolerantligini o'rganish maqsadida tavsiya etilgan "Frustratsiyani aniqlash testi". Ushbu metodika natijalari ham frustratsion tolerantlikning past, o'rta va yuqori darajalarini aniqlab beradi;

V) keyingi yillarda stressga barqarorlik muammosini o'rgangan aksariyat tadqiqotchilar o'z tadqiqotlarida albatta stressga qarshi turish xulqini, ya'ni koping-kurash strategiyasini o'rganishga harakat qilishmoqda. Kopinglar samardorligining muhim mezon sifatida ularning turli xilligi va ko'p qo'llanilishi ta'kidlanadi. Darhaqiqat, ayrim tadqiqotlar koping usullarining turlichaligi muammoni yechish va stressni yengib o'tishga juda katta yordam

berishini ko'rsatgan.

Shunga ko'ra, sinalluvchilarning stress holatiga tushganida koping-strategiyaning qaysi usulidan foydalanishini aniqlash maqsadida D.Amirxan tomonidan taklif etilgan «Koping-kurash indikatori» metodikasi tanlash yaxshi natija beradi. Ushbu metodika D.Amirxan tomonidan shaxsning dominant koping-strategiyalarini tashxis qilish uchun ishlab chiqilgan hamda O.A.Sirotin va V.M.Yaltonskiylar tomonidan rus muhitidagi tadqiqotlarni o'tkazishga moslashtirilgan. Metodikaning o'zbek tilidagi varianti O'zbekiston Respublikasi Bosh prokuraturasi Akademiyasi psixologlari (E.Sattarov, N.Sog'inov, I.Maxmudov) tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilgan. Mazkur metodikaning qulayligi shundaki, koping xulqning 3 xil uslubidan qay birini qo'llashiga qarab respondentning stressga barqarorligini aniqlash imkoniyati mavjud.

«Koping-kurash indikatori» so'rovnomasining g'oyasi insonning hayoti davomida shaklanadigan va u kundalik hayotida qo'llashi ehtimol bo'lgan barcha strategiyalar 3 guruhga bo'linadi:

1. Muammoni hal qilish - bu faol xulq-atvor strategiyasi bo'lib, bunda inson muammoni samarali hal qilishda o'zida mavjud barcha resurslarni qo'llaydi.

2. Ijtimoiy qo'llab quvvatlashni izlash strategiyasi - bu faol xulq-atvor strategiyasi bo'lib, bunda inson muammoni samarali hal qilish uchun atrofdagilardan yordam va qo'llab-quvvatlashni izlaydi (oila a'zolaridan, do'stalaridan, o'zi uchun ahamiyatli insonlardan).

3. Muammodan qochish strategiyasi - bu passiv xulq-atvor strategiyasi bo'lib, unda inson muammoni hal etishdan va uni o'rab turgan atrof-muhitdan va voqelikdan qochishga harakat qiladi

Yuqoridagi metodikalar tavsifi va tahlilidan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, shaxs ichki holatining tahlili murakkab va serqirra jarayondir. Shunday ekan harbiy faoliyat bilan band bo'lgan shaxslarning ichki imkoniyatlari va mavjud muammolarini anglash darajasini hisobga olgan holda korreksiya metodlarini tanlash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Маклаков А. Г. Общая психология. - СПб.: Питер, 2000. -С.471., Умаров Б.М. Ўзбекистонда вояга етмаганлар жиноятчилигининг ижтимоий-психологик муаммолари // Психол...ф-лари доктори диссертацияси. - Тошкент., 2009.-360 с.
2. Фрейд А. Эго и механизмы защиты. – М.: Издательство Эксмо, 2003. – 256 с., Freud A. Das ich und die Abwermechanismen. - London, Imago, 1946. – 207 p., Johnson D., Johnson R. Constructive Conflict in the Schools // Journal of Social Issues. 1994. Vol. 50. No. 1. - Pp. 117-137., Cramer P. The development of defense mechanisms: theory, research, and assessment. – New York: Springer-Verlag, 1991. – 251 p.
3. S.R.Sadriddinov, D.Norqo'ziyev. Deviant xulq-atvorli bolalar psixologiyasi bilan ishlash metodikasi (Uslubiy qo'llanma), Al-Buxoriy universiteti Kengashida ma'qullangan. 2022 yil 28 fevral 7-sonli bayonnoma.
4. Мухамедова Д.Г. Социально-психологические особенности эффективной управленческой деятельности менеджера образования // Методика и технологии в образовании. - Воронеж, 2010 - №6. - С. 51-54.,
5. Налчаджян А.А. Психологические защитные механизмы // Самосознание и защитные механизмы личности.
6. Доценко Е. Л. Психология манипуляции: феномены, механизмы и защита. - М.: Речь, 2004. – С. 104.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд. - СПб., 2002. - 720 с. <http://userdocs.ru/psihologiya>, Ольшанский В.Б. Практическая психология для учителей. – М.: Просвещение, 1994. –93с., Кондратьева О.А. Психологическая защита. – М.: Перо, 2014. – С.26., Старченкова Е.С., Ячанова А.Ю. Совладающее поведение в профессионально трудных ситуациях у педагогов на разных этапах профессионализации // Вестник Санкт-Петербургского университета. Сер. 12. 2011. Вып. 2. - С. 196–201.

8. Садриддинов С.Р., Самаров Р.С. Педагогик фаолият тизими такомиллашувини таъминлашда тизимли таҳлил: функционал ёндашув // *Замонавий таълим*. 2016, 2-сон. - Б. 23-30. (19.00.00; № 8).
9. Самара, 2003. – С. 395-481., Расулов А.И. Шахс тўғрисида маълумот олиш усуллари // *Psixologiya*. - Бухоро, 2013, №3. - Б.88-96.
10. Сапаров Ш.Б. Личности-профессиональные особенности преподавателей специальных дисциплин средних специальных профессиональных учебных заведений // *Дис. к. психол. наук*. - Ташкент, 1999. -156 с.,
11. Usmonova Muxlisaxon Sobirovna, & Tursunova Irodaxon. (2022). *TEKNOLOGIYA FANI MASHG'ULOTLARINI SAMARALI TASHKIL ETISH METODLARI* . *PEDAGOGS* Jurnal, 21(1), 41–44. Retrieved from