

HARBIY XIZMATCHILARDA STRESSGA BARQARORLIKNI OSHIRISHGA QARATILGAN TRENING DASTURINING MAZMUN-MOHİYATI

N.Ismoilova

Alfraganus universiteti

Pedagogika va psixologiya kafedrasi dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15273032>

Rus tadqiqotchisi Yu.N.Koristovning ta'kidlashicha: "Biz insondagi kasalliklarning 90%i stress bilan bog'liq holda yuzaga kelayotgan murakkab bir davrda yashayapmiz. Stress yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak kasalliklari, turli xildagi nevrozlar, hatto turli yuqumli kasalliklarning ortishining sababchisi bo'lib qolmoqda" [2, 107-b].

Bugungi kun harbiy xizmatchilarining har tomonlama sog'lom bo'lishini ta'minlashda psixologik xizmat sohasining o'rni kattadir. Albatta bu sohada faoliyat yuritayotgan psixologlardan juda katta bilim va salohiyat talab etiladi. Shu bilan birgalikda harbiy xizmatda faoliyat olib borayotgan har bir xodimning psixologik savodxonligini oshirish, ayniqsa ularning stress haqidagi ma'lumotlarini oshirish davr taqazosidir. Biz ushbu tezisda harbiy xizmatchilar uchun psixologik xizmat sohasining rivoji uchun hissa qo'shmoqchi bo'lgan psixologlar uchun zarur bo'lgan ayrim uslubiy masalalar bilan bo'lishmoqchimiz.

Bugungi kun harbiy xizmatchisida stressdan chiqish yo'llari haqida ko'nikma va malakalarni hosil qilish uchun keyingi yillarda psixologiyaning alohida sohasi sifatida shitob bilan rivojlanib borayotgan yo'nalishlardan biri bo'lgan psixologik treninglarning o'rni kattadir. Zamonaviy psixologiyada psixologik treninglarda ko'plab yo'nalishdagi psixoterapiya usullaridan foydalanilayotganligi sir emas.

S.Rozensveyg: "...psixoterapiyaning muhim vazifalaridan biri – insonda avvalgi yoki ayni paytdagi frustratsiya va stress omilini aniqlash hamda bunday vaziyatlarda o'zini qanday tutish lozimligini o'rgatishdan iboratdir" [3; 79-b.] deb ta'kidlagan, shunga muvofiq biz ham harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga yo'naltirilgan trening mashg'ulotlarining namunaviy loyihasini yoritib berishga harakat qildik.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan trening mashg'ulotlarining asosiy maqsadi – ularda harbiy faoliyat va shu faoliyatdagi shaxslararo munosabatlar jarayonida yuzaga keladigan stressogen vaziyatlarga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish: o'ziga baho berish darajasini adekvatlashtirish, frustratsion tolerantlikni oshirish, koping-strategiyaning faol usullarini qo'llashni o'rgatish va natijada sinaluvchi-talabalarning stressga barqarorligini oshirishdan iborat bo'lishi lozim.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan trening mashg'ulotining vazifalari quyidagi tarzda qo'yilishi maqsadga muvofiqdir:

1. Guruhda ishchanlik, o'zaro ishonch, ijobiy kayfiyat va samimiylik muhitini yaratish;
2. Ishtirokchilarda o'ziga adekvat baho berish, o'zini hurmat qilish va o'ziga ishonch hislarini oshirish, o'zini anglash va boshqalarni tushunish ko'nikmalarini tarkib toptirish;
3. Harbiy xizmatchilarda frustratsion tolerantlik xususiyatlarini – boshqalarni va faoliyat yuritish jarayonida yuzaga keladigan turli xil to'siqlar va muammolarni to'g'ri tushunish hamda ularga nisbatan bag'rikenglik bilan munosabatda bo'la olish va frustratsiyaga nisbatan shaxsiy tolerantligini oshirish;

4. Har qanday stressli vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabat bildirishga yo'naltirilgan koping strategiyaning faol usullarini o'zlashtirish va ularni qo'llash ko'nikmalarini shakllantirish.

Harbiy xizmatchilar bilan psixologik xizmatni tashkil etuvchi psixologlar trening dasturining tuzilishi 2ta blokdan iborat bo'lishini bilishi va ularni hisobga olishi tavsiya etiladi:

1. Axborot berish bloki – bunda psixolog dastlab harbiy xizmatchilarning mavzu doirasidagi tushunchalariga oydinlik kiritishi, bunda tranzakt analiz, geshtalt terapiya, kognitiv terapiya, art terapiya kabi yo'nalishlardagi ma'lumotlarga tayanishi kerak.

2. Muammoning yechimi bloki – bu blokda psixolog psixogimnastik mashqlar, o'yin va rolli o'yinlar, psixodramma, art-terapiya (rasm terapiya, musiqiy terapiya, raqs terapiya) tana terapiyasi, shaxsiy tajribalar almashinuv, aqliy hujum, bahs-munozara va boshqa bir qancha usul hamda uslublarni o'z ichiga oluvchi kompleks mashg'ulotlarni o'tkazadi.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga yo'naltirilgan trening dasturining har bir mashg'uloti uchun tayanch tamoyillar mavjud bo'lib, ular quyidagi asosda tuzilgan bo'lishi lozim:

- refleksiya (guruh a'zolarining doira shaklida o'tirib o'zaro bir-birlari bilan tanishuvi, asosiy qism va kun yakunini o'tkazish – bu kabi faoliyat turining barchasi o'zida refleksiv harakatlarni ifoda etadi;
- temporitm – bunda psixolog topshiriqlarni ishtirokchilarga mohirona taqsimlashi kerakki, qisqa fursatda maksimal darajadagi samarali natijaga erisha olish mumkin bo'lsin;
- vaqtdan unumli foydalanish – treningni boshidan oxirigacha har bir daqiqasigacha taqsimlangan bo'lishi lozimligi;
- kreativlik – taklif etilayotgan mashq, o'yin va bahs-munozaralar ishtirokchilarni nostandart yechimlar izlashga majbur qiladigan bo'lishi lozim.

Trening mashg'ulotlari jarayonida psixolog: trening normalarini qabul qilishi bilan birga xizmatchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olishi, ularning shaxsiy faolligi va ishtirokini ta'minlashi hamda ularga nisbatan hurmat bilan munosabatda bo'lishi lozim.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga mo'ljallangan trening dasturi ikkita asosiy qismdan iborat bo'lishi tavsiya etiladi, bular:

- I. Harbiy xizmatchida shaxs xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Bunda harbiy xizmatchi shaxsining refleksiv mexanizmlaridan biri bo'lgan o'z-o'ziga baho berishni rivojlantirishga yo'naltiriladi. Adabiyotlar tahliliga ko'ra, shaxsning o'z-o'zini adekvat baholashi, o'ziga nisbatan ishonchi va o'zini anglashi uning stressga barqarorligini oshirishda bevosita ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri hisoblanadi. Harbiy xizmatchilarda o'z-o'zini adekvat baholash yo'nalishini yuzaga keltirish trening dasturining asosiy qismlaridan birini tashkil etadi. Bu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish ko'zda tutiladi:

- Harbiy xizmatchilarda o'ziga nisbatan ishonchni rivojlantirish orqali ularda o'z-o'ziga adekvat baho berish ko'nikmalarini shakllantirish;
- Harbiy xizmatchilarda o'z-o'zini anglash asosida o'ziga nisbatan ijobiy emotsional munosabatlarni shakllantirish;

Harbiy sohada xizmat va faoliyat yuritayotgan har bir shaxs uchun o'ziga nisbatan ishonch juda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu esa ularda o'ziga nisbatan adekvat baho berish orqali hosil qilinadi. O'ziga ishongan harbiy xizmatchida o'ziga hurmat darajasi ortadi. Bu esa oxir-oqibat atrofida qilargalarga nisbatan hurmat va o'z burchiga sadoqat hissini yuzaga keltirish uchun muhim psixologik omil hisoblanadi.

II. Harbiy xizmatchida xulq-atvor xususiyatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar.

Dasturning bu qismida harbiy xizmatchining shaxsiy xulq-atvorini boshqarish uchun zarur bo'lgan stressli vaziyatlarda emotsiya va xulq-atvorini boshqarishga, ya'ni ularning emotsional yetuklikligini oshirish yuzasidan ko'nikmalarni shakllantirishga e'tibor qaratiladi. Buning uchun 3ta jihat e'tiborga olinadi:

1. Stressli vaziyatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va uni amalga oshirish orqali muammolarni hal qilish ko'nikmasini shakllantirish. Buning uchun harbiy xizmatchilarga quyidagilarni o'rgatish ko'zda tutiladi:

- avvalo muammoning mohiyatini tushunishga urunish;
- muammoni hal etishning alternativ yo'llarini izlash;
- muammo hal etilganidan keyingi natijalarni oldindan ko'ra bilish va tahlil qilish.

2. Stressli va frustratsion vaziyatlarda paydo bo'ladigan emotsional holatlarni - g'azab, jahl, xafagarchilik, xavotirlanish, tushkunlik kabilarni yengishga yordam beruvchi xulq-atvorni nazorat qilish ko'nikmasini hosil qilish. Bunda quyidagilarni o'rgatish ko'zda tutiladi:

- o'zida yuzaga keladigan impulsiv reaksiyalarni to'xtatish;
- muammoga boshqacha ko'z bilan qarash yoki turlicha yondoshish;
- muammoning yechimi mavjudligiga o'zini ishontirish;
- muammoning yechimi uchun o'zi harakat qilishi lozimligini anglab yetish.

3. Stressli vaziyatlarda ishtirokchilarni o'z xulq-atvorini o'zgartirish va koping strategiyaning asosiy tamoyillari bilan tanishtirish. Bunda quyidagilarni o'rgatish ko'zda tutiladi:

- o'z oldiga qat'iy maqsad qo'ya bilish;
- maqsadni amalga oshirishga o'zini majbur qilish;
- zarur bo'lganda o'ziga va boshqalarga "yo'q" deya olish;
- muammoni hal etish ko'nikmasiga ega bo'lish;
- stressli vaziyatlarga nisbatan barqaror munosabat bildirish ko'nikmalarini egallash.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga qaratilgan psixologik trening dasturining maqsad va vazifalarini amalga oshirishda 4ta asosiy komponent qamrab olingan bo'lib, dastlabki kognitiv komponent harbiy xizmatchilarning mavzu yuzasidan bilimlariga oydinlik kiritiladi, ikkinchi affektiv komponentda ishtirokchilarga stressogen vaziyatga nisbatan salbiy munosabatni bartaraf etish yo'llari o'rgatiladi, uchinchi konativ komponent harbiy xizmatchilarga stressogen vaziyatga tushganda qanday qilib ijobiy reaksiya bildirish va ularning turlari o'rgatiladi va nihoyat, to'rtinchi fiziologik komponentda harbiy xizmatchilarga stress vaziyatida yuzaga keladigan emotsional holatlarni meditatsion yo'l bilan bartaraf etib, organizmni va buning natijasida ruhiyatni tinchlantirish yo'llari o'rgatiladi.

Harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga mo'ljallangan trening dasturining davomiyligi 20 soatga mo'ljallangan bo'lishi va haftasiga 2 kun (bir kunda 2 soatdan) o'tkazilishi tavsiya etiladi [1, 17-b]. Trening dasturida belgilangan va rejalashtirilgan

vazifalar sifatida o'ziga bo'lgan munosabat va bahoning ijobiy tomonga o'zgarishi, frustratsion tolerantlikning ortishi, stressli vaziyatlarni yengib o'tishda koping-strategiyaning faol usullarini egallash hamda ulardan foydalanish ko'nikmalarini hosil qilish natijasida oxir-oqibat maqsadga, ya'ni harbiy xizmatchilarda stressga barqarorlikni oshirishga erishuv mumkin.

References:

Используемая литература:

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Исмоилова Н.З. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик механизмлари// дис.... автореферати. Тошкент, 2020, 48 б.
2. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи //Журнал ВНД им И.П.Павлова. 2007. - № 4. - С -307.
3. Розенцвейг С. Психодиагностика. – М.: Наука, 2004. -388 с