

## KURSANTLARDA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI NAMOYON BO'LISH XUSUSIYATLARI

To'raqulov Oxunjon Mamajon o'g'li

Yoshlar muammolarini o'rganish va istiqbolli kadrlar

tayyorlash instituti mustaqil izlanuvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15244487>

Ma'lumki, "psixologik barqarorlik" tushunchasi xorij psixologiyasining tadqiqot mavzusidir. Ushbu tushuncha harbiy mutaxassislarining kasbiy tayyorgarligini tashkil etishda alohida ahamiyat kasb etadi. Va bu tasodifiy emas, chunki harbiy-kasbiy faoliyat harbiy xizmatchining ruhiyatiga yuqori stressli ta'sirlar bilan bog'liq. Yetarli psixologik va jismoniy salohiyatga, emosional barqarorlikka ega bo'lgan harbiy xizmatchi stress xarakteridagi tashqi va ichki ta'sirlarga qarshi tura oladi.

Xorij psixologlaridan L.M.Abolin, M.I.Dyachenko, V.I.Medvedev, K.M.Gurevich, G.S.Nikiforov, T.V.Rogacheva, Z.I.Gadaborsheva, S.V.Xusainova va boshqalarning tadqiqotlarida "psixologik barqarorlik" tushunchasining turli jihatlari ko'rib chiqilgan, uning mohiyatini talqin qilishda olimlarning turli yondashuvlari taklif etilgan.

Shunday qilib, hissiy barqarorlik hodisasini o'rganar ekan, L.M. Aldonin bu tushunchani "keskin faoliyat jarayonida shaxsni tavsiflovchi xususiyat sifatida ta'riflaydi, uning alohida hissiy jarayonlari bir-biri bilan uyg'un ravishda o'zaro ta'sirlashib, qo'yilgan maqsadga muvaffaqiyatli erishishga yordam beradi" [2]. S.V. Xusainovning fikriga ko'ra, psixologik barqarorlikni "shaxs xususiyatlarining yagona yaxlitligini o'z ichiga olgan mustaqil hodisa sifatida" ko'rib chiqish kerak [3].

Z.I. Gadaborsheva nuqtai nazaridan, psixologik barqarorlik – bu "insonning o'zini o'zi boshqaruvchi faollik sub'yekti sifatida namoyon bo'lish qobiliyatiga asoslangan integral tizimli xususiyat bo'lib, u tashqi va ichki muhit o'zgarishlariga moslashuvchan tarzda javob beradi hamda psixologik farovonlik va o'zini o'zi anglashni qo'llab-quvvatlash uchun o'z hayotiy faoliyatini va rivojlanish muhitini tashkil etishning o'ziga xos, autentik usulini amalga oshiradi" [4].

Harbiy psixologlar psixologik barqarorlikni "harbiy xizmatchi shaxsining integrativ xususiyati sifatida ko'rib chiqadilar, bu turli xil stress omillari ta'sirida maqsadga muvaffaqiyatli erishishni ta'minlaydigan ruhiy faoliyatning hissiy, irodaviy, intellektual va motivasion tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri bilan tavsiflanadi" [5].

Bizning fikrimizcha, psixologik barqarorlikni harbiy mutaxassisning o'z ruhiy holatini boshqarish, tinchlik va urush davrida noqulay sharoitlarda organizm va ruhiyatning qulay faoliyatini saqlab qolish qobiliyati sifatida ko'rib chiqish kerak. Bo'lajak kursantlarning nafaqat o'quv, balki xizmat faoliyatini ham o'z ichiga olgan harbiy-kasbiy tayyorgarligi uchun yetarlicha yuqori intellektual va hissiy yuklamalar xosligi bilan ajralib turadi.

Ular ta'lim oluvchilarda psixologik va emosional zo'riqishi bilan kechadigan stressli vaziyatlarning yuzaga kelishi uchun sharoit yaratadi. Psixologik va hissiy yuklamalar parvoz amaliyoti davrida sezilarli darajada oshadi, bu nafaqat o'quv topshiriqlarini bajarishning muvaffaqiyatini, balki o'z hamkasblarining hayoti xavfsizligini ham belgilaydigan mustaqil qarorlar qabul qilish uchun yuqori mas'uliyat bilan bog'liq. Ushbu holatlar kursantlarning o'quv va xizmat faoliyatining stressogen omillariga psixologik barqarorligini oshirish yo'llari haqida o'ylashga majbur qiladi.

Parvoz paytida kursantlarning psixologik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan omillarni aniqlash maqsadida biz 4-kurs kursantlari o'rtasida so'rovnoma o'tkazdik. Kursantlarning aksariyati - bo'lajak kursantlar o'quv parvozlari paytida yuqori jismoniy charchoqni qayd etadilar. Shu bilan birga, respondentlarning 50,0% o'rtacha 5 daqiqagacha fazoviy mo'ljalni yo'qotishini ta'kidlaydi, 80,0% dan ortig'i yuqori psixo-emosional yuklarni boshdan kechiradi. Deyarli barcha kursantlar qisqa muddatli uyquga ketish bilan kechadigan monotomiya, gipokineziya (yetarli bo'lmagan harakat faolligi holati) ham ruhiy holatga jiddiy ta'sir ko'rsatishi, noqulaylik va kasbiy xatolarga sabab bo'lishi mumkin, deb hisoblashadi. Kursantlar o'zlarida qandaydir fobiyalar mavjudligini ko'pincha rad etadilar, ba'zan ularni yetarlicha aniq anglamaydilar yoki javob berishga qiynaladilar. Shunga qaramay, kursantlarning yarmidan ko'pi nafaqat parvoz oldidan, balki taxmin qilinayotgan harbiy harakatlar oldidan ham qo'rqishini, shuningdek, javobgarlikdan qo'rqishini tan olishga majbur ekanligini ko'rsatadi. Ba'zi kursantlar o'zlarida yuqori xavotirlanish holatini qayd etishadi. Ammo aynan qo'rquvni yengish va faoliyatni muvaffaqiyatli bajarishni ta'minlaydigan ko'nikmalarni ishlab chiqish orqali mutaxassisning kasbiy barqarorligi shakllanadi. Ko'pincha kursantlar parvozda noqulaylikni keltirib chiqaradigan omillar sifatida uzoq muddatli izolyasiyani (80,0%), kunlik davriylikning o'zgarishini (75,0%), aloqa va ekipaj a'zolarining muvofiqligi bilan bog'liq qiyinchiliklarni ko'rsatadilar. Kursantlarning 75,0 foizi uchun ko'pincha ma'naviy jihatdan uzoq bo'lgan odamlar bilan majburiy yaqin aloqa qilish zarurati jiddiy muammo hisoblanadi.

So'ralganlarning 70,0% dan ortig'i o'z psixoemotsional holatining o'ziga xos xususiyatlaridan, his-tuyg'ularini nazorat qila olmasligidan xavotirda ekanligi ma'lum bo'ldi. Psixologik muammolarning sabablariga kursantlar psixotravmatik omillarning mavjudligi, shaxsning individual xususiyatlari (temperament, xarakter xususiyatlari), ofiserlar - parvoz rahbarlarining haddan tashqari nazorati, empatiyaning yo'qligi va ular tomonidan psixo-emosional qo'llab-quvvatlashning yetarli emasligi kiradi.

Sanab o'tilgan qiyinchiliklarni yengishga harakat qilib, ko'plab kursantlar psixolog, do'stlari, hamkasblari va ofiserlardan yordam so'rashadi, ular ularda yuzaga kelgan muammolarga to'g'ri yechim topishda yordam berishadi. Kursantlarning psixologik kompetensiyasini oshirishga, kursantning kasbiy faoliyatini o'zlashtirishga, parvozda yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga bo'lgan motivatsiyani rivojlantirishga bo'lgan intilishini biz kursant shaxsining psixologik barqarorligining muhim resursi sifatida ko'rib chiqamiz.

Kursantning psixologik barqarorligi murakkab shaxsiy fazilat bo'lib, uning tarkibiy qismlari motivatsiya, intellektual qobiliyatlar, hissiylik, o'zini o'zi boshqarish va o'zini o'zi nazorat qilishdir. Bo'lajak kursantning psixologik barqarorligi faoliyat jarayonida, o'z harakatlari va xatti-harakatlarini harbiy nizom va kasbiy axloq me'yorlari va talablariga muvofiq ongli va maqsadli tahlil qilish jarayonida shakllanadi. Kursantning samarali faoliyati psixik o'zini o'zi boshqarishsiz mumkin emas, buni psixologik barqarorlikni shakllantirish jarayonining yo'nalishlaridan biri sifatida ko'rib chiqish kerak.

Psixik o'zini o'zi boshqarish - insonning o'z faol faoliyatini tashkil etish qobiliyati bo'lib, bu jarayonda insonning faolligi, uning talablari tartibga solinadi, boshqa odamlarning faolligi va talablari bilan muvofiqlashtiriladi. Ruhiy holatlarni o'zini o'zi boshqarish qobiliyati bo'lajak ofiser uchun eng muhim shaxsiy va kasbiy ahamiyatga ega fazilatlardan biridir.

Bu qobiliyatning qanchalik rivojlanganligiga kursantning ishonchliligi, uning parvozning noqulay omillariga moslashuvchanligi bog'liq. O'zini o'zi boshqarish qobiliyatining rivojlanish

darajasi kursantning ruhiy rivojlanish darajasini ko'rsatadi. Harbiy oliy ta'lim muassasasida bo'lajak kursantning psixologik barqarorligini ta'minlaydigan o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini tizimli va maqsadli shakllantirishni tashkil etish zarur.

O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirishning maqsadi kursantning ichki salohiyati maksimal darajada ochiladigan ruhiy va hissiy holatini rivojlantirishdir. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ruhiy holatda o'zini o'zi boshqarishning turli usullari tavsiflangan.

Biz A.O. Proxorovning "o'zini o'zi boshqarishning eng universal usuli muloqotdir, ikkinchi o'rinda diqqat funksiyasini boshqarish (o'chirish-ko'chirish), uchinchi o'rinda o'zini o'zi boshqarishning irodaviy (o'zini o'zi buyruq berish, o'zini o'zi nazorat qilish va boshqalar) va intellektual (voqealarni mantiqiy tahlil qilish, o'zini o'zi tahlil qilish, fikrlash-mulohaza yuritish va boshqalar) usullari" degan fikriga qo'shilamiz [6].

O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish amaliyotida kursantning o'zi tomonidan qo'llaniladigan og'zaki psixologik usullar majmuasidan keng foydalaniladi. Bu guruhga quyidagi usullar kiradi: o'zini o'zi ishontirish, o'zini o'zi ishontirish, o'z-o'ziga buyruq berish, o'zini o'zi nazorat qilish va boshqalar.

Psixologik tayyorgarlik amaliyotida ko'pincha odatiy kasbiy harakatlarni bajarishga yordam beradigan usul qo'llaniladi. Bu usulning maqsadi kuchli ifodalangan emosional holatni (hayajonlanish, zo'riqish) amaliy harakatlarga o'tkazishdan iborat bo'lib, ular chalg'ituvchi xarakterga ega.

Psixologik metodlar jumlasiga diqqatni boshqarish usullarini, masalan, diqqat-e'tiborni muayyan narsalarga, his-tuyg'ularga, boshdan kechirilgan ijobiy emosiyalarga, tinchlik va ruhiy muvozanat holati haqidagi tasavvurlarga qaratish usullaridan foydalanishni kiritish kerak. Mohiyati harakat yoki xulq-atvorlarni fikran tasavvur qilishdan iborat bo'lgan ideomotor texnikadan foydalanish o'z ruhiy yoki hissiy holatini boshqarishga ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida I.Shuls tomonidan ishlab chiqilgan autogen mashg'ulot texnikasi o'zini o'zi ishontirish va mushaklarni bo'shashtirish usuli sifatida ijobiy natijalarga erishdi. Verbal psixologik usullardan tashqari noverbal usullar ham keng tarqalgan bo'lib, ularga nafas olish va mimik mashqlar, mushaklarni bo'shashtirishga qaratilgan mashqlar kabi psixofiziologik usullar kiradi. Ushbu usullar mushaklarning zo'riqishi va nafas olish ritmining hissiy zo'riqish bilan o'zaro bog'liqligiga asoslangan. Shunday qilib, salbiy his-tuyg'ular, stress, hissiy zo'riqish fonida odam mushak siqilishini boshdan kechiradi. Shuning uchun mushaklarning bo'shashishi yoki nafas olish ritmining tekislanishi hissiy zo'riqishning pasayishiga olib keladi. Mushaklar relaksatsiyasi va nafas olish ritmini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish orqali kursantlar o'zini o'zi boshqarish va o'z psixofiziologik holatini nazorat qilish ko'nikmalariga ega bo'ladilar, bu ularning faoliyati va kayfiyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Uchuvchilik amaliyoti davrida kursantlarning psixologik barqarorligini shakllantirishning yana bir muhim yo'nalishi ekipajning birgalikdagi faoliyatini tashkil etish bo'lib, u nafaqat mehnat funksiyalarini taqsimlash va bajarishni, balki hissiy muloqot, shaxslararo munosabatlarni ham o'z ichiga oladi.

Ekipaj a'zolarining yopiqligi, umumiy manfaatlarning yo'qligi, munosabatlardan qoniqmaslik, umumiy madaniyatning pastligi ijtimoiy-psixologik muhitning yomonlashishiga hissa qo'shadi, kasbiy faoliyat samaradorligini pasaytiradi, ko'pincha hissiy zo'riqishni keltirib chiqaradigan nizoli vaziyatlarning paydo bo'lish omillari bo'lib xizmat qiladi. Shaxslararo

munosabatlarni rivojlantirishning muhim jihatlari ekipaj a'zolari o'rtasidagi o'zaro hurmat va ishonch hisoblanadi.

Seminarlar, ishbilarmonlik o'yinlari, psixologik treninglar, guruhiiy munozaralari va individual suhbatlar, individual va guruh topshiriqlarini bajarish, nizoli vaziyatlarni hal qilish usullarini muhokama qilishni o'z ichiga olgan mashg'ulotlar tizimi parvoz ekipajlarini shakllantirish, shaxslararo samarali munosabatlarni o'rnatish, nizoli vaziyatlarning oldini olishga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini egallash - bu faoliyat maqsadlarini ongli ravishda aniqlashni o'rganish, maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan harakatlarni mustaqil ravishda rejalashtirish, harakatlarni amalga oshirish uchun shart-sharoitlarni modellashtirish, yuzaga kelgan qiyinchiliklarga qarab harakatlarni nazorat qilish va tuzatishdir.

Psixologik o'zini o'zi boshqarish darajasi kursantning individual xususiyatlari bilan belgilanadi va xilma-xil faoliyat turlarida namoyon bo'ladi. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarining shakllanganligi ko'rsatkichlari quyidagilardir:

- 1) kursant oldiga qo'yilgan parvoz bilan bog'liq topshiriqlarni muvaffaqiyatli bajarish;
- 2) mustaqil, mas'uliyatli va vaziyatga mos qarorlar qabul qilish;
- 3) hamkasblar bilan nizolarsiz kasbiy muloqot, jamoada ishlash qobiliyati; 4) emosional zo'riqishning yo'qligi.

Ushbu ko'rsatkichlarga erishish kursantlarning bo'lajak harbiy mutaxassis sifatida harbiy-kasbiy faoliyatning stressogen omillariga moslashish qobiliyatining yuqoriligidan dalolat beradi.

Keltirilgan fikrlardan ko'rish mumkinki, kursantlarning psixologik barqarorligini faoliyat jarayonida shakllanadigan muhim shaxsiy fazilat sifatida ko'rib chiqish kerak. Kursantlarni o'qitish jarayonida ularda psixologik barqarorlikni shakllantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri sifatida ularda o'zini o'zi boshqarish qobiliyatlarini rivojlantirishni ko'rsatish mumkin. Psixik o'zini o'zi boshqarish - insonning o'z faoliyatini tashkil etish qobiliyati bo'lib, bu jarayonda insonning faolligi, uning talablari boshqariladi, boshqa insonlarning faolligi va talablari bilan muvofiqlashtiriladi. O'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va rivojlantirishning asosiy usullari psixik va psixofiziologik usullar hisoblanadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida shaxslararo munosabatlarni, jamoada ishlash ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan o'quv mashg'ulotlarining turli shakllaridan foydalanishdir. Kursantlarni o'qitish jarayonida psixologik usullar va o'quv mashg'ulotlarining turli shakllarini qo'llash ularda psixologik barqarorlik darajasini oshirishga yordam beradi. Bu esa ularning kasbiy tayyorgarligi va keyingi harbiy faoliyati samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### References:

#### Используемая литература:

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Рогачева Т.В. Представления о психологической устойчивости как предпосылке психологического здоровья // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2014. № 4 (27). [Электронный ресурс]. URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 08.02.2021).
2. Аболин Л.М. Эмоциональная устойчивость и пути ее повышения // Вопросы психологии. 1989. № 4. С. 141-148.
3. Хусаинова С.В. Концепция психологической устойчивости обучающегося в учебно-профессиональной деятельности // Казанский педагогический журнал. 2018. № 5 (130). С.

219-223.

4. Гадаборшева З.И. Формирование психологической устойчивости личности студентов педагогического вуза: автореф. дис. ... канд псих. наук. Пятигорск, 2015. 22 с.
5. Военно-психологический словарь-справочник / Под общ. ред. Ю.П. Зинченко. М.: ИД Куприянова / Общество психологов силовых структур, 2010. 592 с.
6. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний в повседневной, обыденной жизнедеятельности человека // Психологические исследования. 2017. Т. 10. № 56. С. 7. [Электронный ресурс]. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 11.02.2021).