

## HARBIY PEDAGOG KADRLAR FAOLIYATIDA VUJUDGA KELADIGAN KASBIY STRESS HOLATLARINI PSIXOKORREKSIYALASH

*O'zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi  
universiteti magistratura tinglovchisi  
Axmadjonov Maxmudjon Botir o'g'li*

**Annotatsiya:** *Maqolada harbiy pedagoglar faoliyatida yuzaga keluvchi stress holatlari tavsifi, psixologik xususiyatlari, ularni tashxislash va psixokorreksiylashning ilmiy-nazariy tahlili bayon etilgan va uning inson psixik salomatligiga salbiy ta'sirlari, oqibatlari borasidagi tahliliy ma'lumotlar haqida so'z boradi.*

**Kalit so'zlar:** *stress, eustress, distress, psixodiagnostika, prognoz, psixokorreksiya, pedagogning kasbiy faoliyati.*

**Аннотация:** *В статье даны описание, психологическая характеристика, научно-теоретический анализ стрессовых ситуаций, возникающих в работе военных педагогов, их диагностика и психокоррекция, а также аналитические сведения о их негативном влиянии и последствиях для психического здоровья человека.*

**Ключевые слова:** *стресс, эустресс, дистресс, психодиagnostika, прогноз, психокоррекция, профессиональная деятельность педагога.*

**Annotation:** *The article describes the description, psychological characteristics, the scientific and theoretical analysis of the stress situations that occur in the work of military pedagogues, their diagnosis and psychocorrection, as well as analytical information about its negative effects and consequences on human mental health.*

**Key words:** *stress, eustress, distress, psychodiagnosics, prognosis, psychocorrection, pedagogue's professional activity.*

Zamonaviy dunyoda kasbiy stressni boshdan kechirish muammosi nafaqat ilmiy tadqiqot muammosiga, balki deyarli har bir kasb egalari uchun kundalik haqiqatga aylanib bormoqda. XXI asrda psixolog mutaxassislarining fikricha, global davr kishilarida ruhiy chegara buzilishlari deb ataladigan ruhiy kasalliklar miqdori harqachongidan ham ko'p kuzatilmoqda. Turli kasb egalari boshdan kechirayotgan doimiy stresslarning paydo bo'lishi, oilaviy, kasbiy muammolar, shuningdek, hayotning boshqa turdagi muammolari bilan bog'liqligini ilmiy bashoratlash mumkin. Ijtimoiy-psixologik ahamiyatga ega kasbiy stress omillari mikroijtimoiy stressorlar asosida vujudga kelmoqda.

Stressning manbai turli xil etiologiyali hodisalar, shu jumladan insonning o'z kasbiy vazifalarini bajarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Har qanday kasbiy faoliyat insonga muayyan talablar qo'yadi hamda shaxsni va butun turmush tarzida o'ziga xos iz qoldiradi.<sup>1</sup>

Harbiy ta'lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan pedagog kadrlar ham stressli vaziyatlar bilan bog'liq bunday muammolardan mutloq himoyalanganman deya aytolmaydilar. Negaki, ta'lim berish jarayoni bir qadar murakkab jarayon hisoblanib, o'qituvchiga zamonaviy jamiyat birinchidan ilg'or ta'lim berish modellarini doimiy o'zlashtirib borishni, miqdordan tashqari axborotlarni o'zining xotira qoliplari bo'lmish (matrisalarida) saqlay olishni, o'quv dasturlari va davlat ta'lim standartlari asosida faol ish yuritish shuningdek, dars mashg'ulotlarida davomida kursant va tinglovchilarga ruhiy energiyasining katta miqdorini sarf etish talabini qo'ymoqda.

Stress – bu markaziy asab tizimining buzilishi orqali namoyon bo'ladigan zo'riqish, yoqimsiz his-tuyg'ular, monoton harakatlar, shovqinlarga nisbatan tana va ruhiyat reaksiyasining ma'lum bir turidir. Stressli vaziyatlarda inson organizmi adrenalinni faol ravishda ishlab chiqaradi, bu esa odamni bu holatdan chiqish yo'lini izlashga undaydi.

Stressni tushuntirishning psixodinamik yo'nalishi Zigmund Freydning nazariyalariga asoslanadi, bu o'rinda u ikkita narsani tasvirlab bergan.

Stress, stressning kelib chiqishi va namoyon bo'lish turi: a) signalli stress haqiqiy tashqi xavfni kutish reaksiyasi sifatida paydo bo'ladi; b) travmatik stress ongsiz, ichki manba ta'sirida rivojlanadi.<sup>2</sup>

Bundan tashqari ijtimoiy jihatlariga asoslangan konflikt nazariyalari qiziqarli ahamiyatlidir. Ushbu nazariyaga ko'ra asosiy stress sabablari faoliyat keskinliklari jamiyat a'zolarining ijtimoiy me'yorlarga bo'ysunishi zarurati bilan bog'liq.

Psixodiagnostik vazifalardan biri ma'lum stressli oqibatlariga olib keladigan stressli vaziyatlarning subyektiv va obyektiv parametrlarini aniqlashdir (reaktsiyalar, sharoitlar, sindromlar, moslashish kasalliklari).<sup>3</sup>

Pedagoglar faoliyatidagi travmatik stress tajribasi kundalik haqiqat bo'lib, bu o'quv faoliyatiga bog'liq bo'lgan ruhiy travma va noqulay posttravmatik sharoitlar majmuasini rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Ruhiiy zo'riqish va shikastlanishlardan keyingi buzilishlar, agar pedagog muhit talablariga moslashish jarayonida travmatik stressni boshdan kechirishning salbiy oqibatlarini yengib, o'zining travmatik tajribasini samarali qayta ishlay olmasa, sifatli ta'lim berish imkoniyatlari bir qadar yopiladi. O'zining pedagogik kompetentligini to'la ifodalay olmaydi. Natijada ta'lim sifati yomonlasha boradi va shaxiy salomatligida ham noxush holatlar vujudga kelish ehtimoli yuqori bo'ladi.

Stressli vaziyatlarga dosh bera olish va ularni vaqtida oldini olish muhim.

<sup>1</sup> Harbiy va boshqaruv psixologiyasi. Darslik . R.M Maxmudov. O'zbekiston Respublikasi jamoat xavfsizligi universiteti bosmaxonasi. Toshkent – 2022 y. 238 – bet.

<sup>2</sup> Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева.–Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 6 ст.

<sup>3</sup> Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. – 17 ст.

Distress – bu haddan tashqari kuchlanish vaqtida o'zini namoyon qiladigan tanqidiy holat, uni buzilish deb ham atash mumkin Stress bobida erkaklar va ayollar stressga teng darajada moyil bo'lib, bu yerda organizmning xususiyatlari muhim rol o'ynaydi. Ko'pgina hollarda stressli holatni qo'zg'atadigan omillar individualdir. Bu insonni xafa qiladigan yoki muvozanatni buzadigan daqiqalar bo'lishi mumkin. Ichki sabablar esa e'tiqod va qadriyatlar bilan ifodalanadi.

Pedagog kadrlarga ta'lim berish jarayonidagi stressli holatlarni bartaraf etish va foydali ish potensialini yanada oshir, stressni yengib o'tish, shuningdek, psixologik va fiziologik qayta quvvatlanishlari uchun quyidagi psixokorreksion maslahatlardan foydalanish kerak bo'ladi.

Ishni o'zining stressli vaziyatlarga munosabatini tashxislash orqali:

- tanadagi adrenalin darajasini va tezligini aniqlash;
- allergik reaksiyalarga sezgirlikni shifokor yordamida aniqlash;
- asab ruhiy holatlari barqarorligini aniqlash;
- psixolog konsultatsiyalaridan foydalanish;

Stressning oldini olish juda muhim, chunki uning oqibatlarini keyinroq bartaraf etishdan ko'ra buni qilish ancha oson. Oldini olish quyidagi qoidalarni o'z ichiga oladi:

- yaxshi, to'liq sog'lom uyqu;
- toza havoda doimiy jismoniy faollik;
- har kuni tinchlantiruvchi vanna qabul qilish;
- shovqinl, nizoli vaziyatlardan uzoqlashish;
- fikrlarni tartibga solish;
- tana ehtiyojlariga ko'ra (B guruh) vitaminlarni istemol qilish;
- kun davomida xonadagi havo va yorug'lik sifatini nazorat qilish;
- to'g'ri nafas olish tizimini mashq qilish;
- kun tartibiga ko'ra belgilangan yengil ovqatlar istemol qilish;

XX asrning ikkinchi yarmiga kelib emotsional holatlarning psixologik, fiziologik, tibbiy ta'sirlarini o'rganish amalga oshirila boshlandi. Jumladan stress holatining psixologik jihatlarini o'rganish ko'plab tadqiqotchilarning diqqat markazida bo'ldi. Bu borada V.Yu. Shcherbatyx, A.O.Proxorov, B.G.Ananev, K.K.Plantov, F.Y.Vasilyuk kabi olimlar stressning psixologik jihatlarini tadqiq etganlar.

Stressning kichik miqdori foydali ekanligi, bu shaxs faollanishi uchun muhim turtki bo'lishi ilmiy tadqiqot natijalariga ko'ra tasdiqlangan. Bunday stress inson uchun foydali stresslar – eustress deb nomlanadi. Zero, ko'p miqdordagi, ta'siri kuchli, uzoq vaqt davom etuvchi omillar insonda distress holatini yuzaga keltiradi. Distress holati esa insonning psixik va tibbiy salomatligiga salbiy ta'sir qiladi, shaxs faoliyatida sezilarli o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Xususan, yuzaga kelgan distress holati o'zining bir qancha alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Zero, shaxsning intellektual faoliyatida bir qancha o'zgarishlarga sabab bo'ladi. Bu holatda: diqqat jamlanishining qiyinlashuvi, e'tiborni muhim narsaga jalb qila olmaslik, fikrlar tarqoqligi va bu esa o'z navbatida qaror qabul qilishning qiyinlashuviga,

natijada kasbiy faoliyat ko'lamiga, pedagog shaxsi faoliyatining unumdorligini keskin pastlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari distress holati xotira jarayonlariga ham salbiy ta'sirini o'tkazmasdan qolmaydi, natijada esda saqlash, saqlangan ma'lumotni qayta esga tushirishning qiyinlashuviga olib keladi.

Distress holati insonning psixik muvozanatini buzibgina qolmasdan uning tibbiy ta'sirlari fiziologik tizimlarda ham sezilarli alomatlari bilan namoyon bo'ladi. Stress vaziyatida organizmning yurak-qon tomir, nerv, hazm, nafas, endokrin kabi tizimlarida bir qancha o'zgarishlar kuzatiladi.

Xulosa qilib aytish joizki, harbiy pedagoglar o'z faoliyatida stressli vaziyatlarga shaxsiy immunitetlarini oshirib borishi, zamonaviy fan yutuqlaridan foydalanishlari barobarida psixologik salomatliklariga alohida g'amxo'rlik qilishlari lozimdir. O'qitish va ta'lim jarayonlarida psixolog konsultantlar faol qatnashib, pedagog kadrlarga lozim darajada psixologik maslahatlar berib borishi darkor. Pedagog kasbi eng mashaqqatli va sharafli kasb ekanligini ta'kidlagan holda ertangi kun armiyasi kadrlarining sifati harbiy pedagoglarning nafaqat tibbiy salomatligi balki psixologik salomatligi bilan chambarchas bog'liq. Chunki mamlakat harbiy qudrati malakali harbiy xizmatchilar bilan mustahkamdir. Harbiy xizmatchilar esa harbiy pedagoglar tomonidan tarbiyalab yetishtirilishi isbot talab qilinmaydigan tarixiy haqiqat hisoblanadi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi. 4-jild – T.: «O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi» davlat ilmiy nashriyoti, 2002.
2. Alimov B.N. Kompetensiyaviy yondashuv-o'quvchilarning matematik savodxonligi va madaniyatini oshirish vositasi sifatida.//«Uzluksiz ta'lim» ilmiy-uslubiy jurnali, -T., 2015, 1-son.
3. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015
4. Абабков В. А. Переадаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. — СПб.: Речь, 2004.
5. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т.
6. Балабанова Е. С. Гендерные различия стратегий совладания с жизненными трудностями // Социологические трудности. 2002.
7. Водопьянова Н. Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2003.

8. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: СПбГУ, 2000.
9. Водопьянова Н. Е., Жукина Е. В. Копингстратегии как фактор профессиональной адаптации // Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. Л. А. Коростылевой. Вып. - СПб.: СПбГУ, 2004.
10. Кулагин Б., Основы профессиональной психодиагностики -.:Л Медицина, 1984.
11. Алёхин И.А. Развитие теории и практики военного образования в России XVIII – начала XX вв.-М.: ВУ, 2002
12. Abdumannopov, M. M., O. U. Akhmedov, and T. Tokhtasinov. "Essential modes for activating mastering subjects at schools." Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences 3.12 (2022): 1-4.
13. Abdumannopov, M. M., O. U. Akhmedov, and T. Tokhtasinov. "Essential modes for activating mastering subjects at schools." Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences 3.12 (2022): 1-4.
14. Abdumannopov, M. M., O. U. Akhmedov, and T. Tokhtasinov. "Essential modes for activating mastering subjects at schools." Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences 3.12 (2022): 1-4.
15. Abdumannopov, M. M., O. U. Akhmedov, and T. Tokhtasinov. "Essential modes for activating mastering subjects at schools." Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences 3.12 (2022): 1-4.
16. Abdumannopov, M. M., O. U. Akhmedov, and T. Tokhtasinov. "Essential modes for activating mastering subjects at schools." Central Asian journal of mathematical theory and computer sciences 3.12 (2022): 1-4.