

**QUROLLI KUCHLAR TIZIMI KURSANTLARINING ADAPTATSIYA
JARAYONIDA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLAR NAMOYON BO'LISHI
MUAMMOSINING PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDA O'RGANILGANLIK
DARAJALARI**

*Datkayev Umidjon Karimjon o'g'li Toshkent davlat pedagogika universiteti
mustaqil izlanuvchisi*

Аннотация. Mazkur maqola qurolli kuchlar tizimi kursantlarida adaptatsiya jarayonida emotsional zo'riqishlar namoyon bo'lishi muammosining psixologik tadqiqotlarda o'rganilganlik darajalari mavzusiga bag'ishlangan. Shuningdek, maqola matnida kursantlarning yangi muhitga moslashishi, ularning emotsional sohasidagi mummolari va unga sabab bo'luvchi omillar, emotsional-hissiy kechinmalar haqidagi ilmiy yondoshuvlar, psixolog olimlarning fikirlari, ularning qarashlari kabi masalalar ham batafsil yoritilgan.

Калит so'zlar: adaptatsiya, hissiy soha, emotsional zo'riqish, ta'lim, tarbiya, o'quv vazifalari, yangi muhit, xulq-atvor, yangi jamoa, o'qituvchi, faoliyat, motivatsiya, o'zigaishonmaslik, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, o'z-o'ziga past baho, shaxslararo munosabatlar, ijodiylik.

Аннотация. Данная статья посвящена теме уровня изученности в психологических исследованиях проблемы проявления эмоционального напряжения в процессе адаптации у курсантов вооруженных сил. Также в тексте статьи рассматривается адаптация курсантов к новой среде обитания, их эмоциональные проблемы и факторы, их вызывающие, подробно освещены такие вопросы, как научные подходы к эмоциональным переживаниям, мнения психологов и их взгляды.

Ключевые слова: адаптация, эмоциональная сфера, эмоциональное напряжение, обучение, воспитание, учебные задачи, новая среда, поведение, новый коллектив, педагог, активность, мотивация, неуверенность в себе, страх неудачи, низкая самооценка, межличностные отношения, творчество

Annotation. *This article is devoted to the topic of the level of research in psychological research of the problem of the manifestation of emotional stress in the process of adaptation in the cadets of the armed forces. Also, in the text of the article, issues such as adaptation of cadets to a new environment, problems in their emotional sphere and the factors causing it, scientific approaches to emotional experiences, opinions of psychologists, and their views are covered in detail.*

Key words: *adaptation, emotional sphere, emotional tension, education, upbringing, educational tasks, new environment, behavior, new team, teacher, activity, motivation, self-doubt, fear of failure, low self-esteem, interpersonal relations, creativity.*

Kirish. Shuni ta'kidlab o'tish joizki, jamiyatda stress yoki emotsional zo'riqish so'zini bilmaydigan odamning o'zi yo'q. Inson o'z hayoti davomida turli vaziyatlarga, murakkab holatlarga duch keladi. Paydo bo'lgan muammoli vaziyat esa, insonda emotsional zo'riqishni paydo etadi. Hayotda yoki kasbiy faoliyatda zo'riqishlarning haddan ziyod ortib ketishi salomatlikning buzilishi, psixik mutanosiblikning izdan chiqishiga olib keladi. Mazmunan stress insonda nerv tizimining qattiq emotsional zo'riqishi oqibatida yuzaga keladigan, kuchli va uzoq davom etuvchi psixologik tanglik holatidir.

Asosiy qism. Kursantlardagi hissiy zo'riqish omillarini o'rganishning bir nechta ustuvor vazifalari mavjud:

- kursantlardagi o'quv faoliyatida hissiy zo'riqish omillarini bartaraf etishga
- qaratilgan psixoprofilaktik amaliyotlarni qo'llash imkoniyatlarini o'rganish;
- kursantlarning o'quv faoliyatidan avvalgi, o'quv faoliyati davomida va o'quv faoliyatidan keyingi hissiy zo'riqish omillarini tahlil etish;
- muammoga tegishli psixologik metodlarni to'g'ri qo'llash va natijalarni matematik-statistik tahlilini amalga oshirish borasida amaliy ishlarni olib borish;
- kursantlarning ma'lum yo'nalishlar va sohalardagi o'quv faoliyatlarini o'zaro farqli va o'xshash jihatlarini tahlil etish;
- kursantlardagi hissiy zo'riqish omillariga qarshi diagnostik va korreksion ishlarni amalga oshirish imkoniyatlarini o'rganish va x.k.

Darhaqiqat, psixologik tayyorgarlikning mohiyati psixotravmatik omillar muhitida ayrim harbiy xizmatchilar va harbiy qismlarda jangovar xizmat faoliyatda sodir bo'layotgan voqealar bo'yicha harakat qilish, tahlikali tendensiyalarni aniqlash, ularga o'z vaqtida va to'g'ri javob berish imkoniyatini beradigan psixologik xususiyatlarni samaradorligini oshirish va faollikni saqlash hisoblanadi.

Kursantlar tomonidan qabul qilingan xulq-atvor normalarining buzilishi unda aybdorlik hissini vujudga keltiradi. Shu bilan birga unda estetik hislar doirasi ham kengayadi. Kursantlarda intellektning rivojlanishi bilan birga hazil-mutoyiba hissining ham rivojlanishini ta'kidlash joiz. Intellektual va praksis hislar ham sezilarli rivojlanadi. Sodda bolalarcha qiziquvchanlik tafakkur jarayonidan ongli zavqlanish, qiyinchiliklarni yengishdan quvonish, ijodga ongli intilish va boshqalarga aylanadi .

Kursantlardagi hissiy zo'riqishni aniqlash metodikalari bevosita emotsional sohaga qaratilgan bo'ladi hamda o'zida shaxsdagi barqarorlik, bardoshlilik, tolerantlik va iroda kuchini tashxis qilishda ham qo'l keladi. Biz hissiy zo'riqishni diagnostikasiga qaratilgan metodikalarni bir nechta tasniflarga ko'ra ajratib ko'rsatishga xarakat qildik:

- hissiy zo'riqish omiliga ko'ra tahlil etuvchi metodikalar;
- hissiy zo'riqishning shaxs faoliyatiga bog'liqligiga ko'ra tahlil etuvchi omillar;
- zo'riqish kuchi va davomiyligiga ko'ra sifatlarni o'rganish metodikalari;
- o'quv faoliyatini tashkil etish sifatiga bog'lab o'rganish metodikalari;
- xavotirlilik darajasi va ximoya mexanizmlarining kuchiga ko'ra o'rganish metodikalari.

Bundan farqli ravishda hissiy stress insonlardagi tahdid hissi, xafagarchilik, xavotir, tushkunlik kabilar bilan xarakterlanib, u muloqot qilish qobiliyati va shaxslararo muloqot qilish ko'nikmalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ikkala stress turida o'ziga xos o'zgarishlar va og'ishlar namoyon bo'lib, psixik jarayonlarning normal ishlashi pasayadi, hissiy siljishlar namoyon bo'ladi, motivatsion soha va ishga munosabat salbiy tomonga o'zgaradi, nutqiy faoliyat buziladi, irodaviy soha o'z nazoratini yuqota boradi.

Professor T.Donaldning ta'kidicha, kursantlar stress holatida xulq-atvor

reaksiyalarining buzilishi quyidagilar bilan xarakterlanadi :

1. Psixomotor harakatlarning buzilishi kuzatiladi ya'ni yuz va buyin mushaklari haddan tashqari zo'riqadi;
2. Qo'llarning qaltirashi kuzatiladi;
3. Nafas olish ritmining o'zgarishi sodir bo'ladi;
4. Sensorimotor reaksiyalar tezligi pasayadi;
5. Ovozning titrashi va nutqning buzilishi kuzatiladi;
6. Turmush tarzi o'zgaradi ya'ni uyqu, oqatlanish va dam olish tartibi buziladi.

Yuqoridagilardan tashqari kasbiy o'zgarishlar kuzatiladi: mehnat unumdorligining pasayadi; charchoqning ko'payadi; harakatlarni muvofiqlashtirish yomonlashadi; vazifalarni bajarishdagi aniqlik va talab qilinadigan harakatlarning mutanosibliyi izdan chiqadi. A.D.Zakatova fikricha, kursantlar zo'riqish holatida odatda insondagi intellektual faoliyatning barcha jihatlari, shu jumladan ongning asosiy xususiyatlari, xotira jarayonlari, diqqat xususiyatlari kabilar ishlashida har xil o'zgarishlar kuzatiladi .

V.Y.Apchel tahliliga ko'ra, kursantlar o'quv faoliyatidagi stress holatida quyidagi obyektiv o'zgarishlar qayd etiladi:

- Yurak urish tezligining oshishi yoki uning doimiyligi o'zgarishi;
- Qon bosimining ko'tarilishi, oshqozon-ichak ishi buzilishlari;
- Terining ta'sirotda qarshiligining pasayishi va boshqalar.

V.I.Marishuk va V.I.Yevdokimovalarning izlanishlariga ko'ra, qisqa muddatli stress boshdan kechirayotgan inson odatda turli xil salbiy hissiy holatlarni boshdan kechiradi :

- Turli organlardagi og'riq paydo bo'ladi;
- Nafas olishda qiyinchilik, mushaklarning kuchlanishi yuz beradi;
- Ishtaha yo'qoladi va holsizlik boshlanadi.

Tadqiqotchi I.P. Vagin stressni boshdan kechirayotgan kishi, hissiy jihatdan kuchli, ko'pincha salbiy tusga ega. Bular ta'sirchan holatlarga qadar asabiylashish, g'azablanish, tajovuzkorlik hissiy reaksiyalari bo'lishi mumkin.

Ta'kid joizki, boshqa zo'riqishdan farqli o'laroq, inson hissiy stressni keskin

ravishda boshdan kechirishi mumkin, chunki bu holatda xodimning kasbiga bog'liq bo'lgan chuqur munosabati va qadriyatlari yo'q qilinadi. L.I.Anseferova fikriga ko'ra, hissiy stress, haqiqiy yoki qabul qilingan xavfdir, u tahqirlash, aybdorlik, g'azablanish, ishdagi hamkasblar bilan qarama-qarshilik yoki ish munosabatlarining buzilishi hamda rahbariyat bilan ziddiyatlar mavjud bo'lganda yuzaga keladi.

Emotsional zo'riqish bevosita yoki bilvosita ta'sir qiluvchi omillar, xodimlardagi ish hajmining ortishi va vaqt yetishmovchiligi holati bilan ham xarakterlanadi. Ortiqcha vazifalar, yetarlicha vaqt bo'lmasligi, ishga ko'milib ketish, boshqalardan uzoqlashish kabi omillar ko'pchilik kasb egalarida emotsional zo'riqishlarni yuzaga keltiruvchi asosiy omillar hisoblanadi.

Kasbiy xavfsizlik va Sog'liqni saqlash AQSh Milliy instituti statistik hisobiga ko'ra, emotsional zo'riqishga ko'proq uchraydigan kasb egalariga birinchi o'rinni harbiylar, ichki ishlar xodimlari (politsiya), konchilar, kotiblar, qora ishchilar, ofis rahbarlari, pedagoglar egallaydilar. Biroq, konchilarniki, transport dispetcherlari kabi unchalik xavfli emas chunki, ularda yuqori mas'uliyat hissi yo'q.

Ko'p insonlarda emotsional charchoq yashirin bezovtalik hissida, insonning ishi bilan bog'liq bo'lgan ijobiy his-tuyg'ular sonining kamayishi kabilarda namoyon bo'ladi. Bunday vaziyatda shaxsda mehnat ob'ektlariga va vazifalarga nisbatan beparvolik hissi yuzaga keladi. Qolaversa, ishchining emotsional yutuqlari pasayadi, o'z oldidagi muvaffaqiyatsizliklarni bartaraf etish qobiliyati yo'qoladi. Ana shu holatlar emotsional zo'riqishlarning alomatlari hisoblanadi.

Fiziolog va tibbiyot mutaxassislari fikricha, emotsional zo'riqish fenomeni - bu ko'p komponentli psixologik kechinma bo'lib, u ish paytida inson tanasining jismoniy va aqliy reaksiyalarida namoyon bo'ladi.

L.G.Dikaya kursantlar o'quv faoliyatida emotsional stress manbalari guruhini quyidagicha tavsiflaydi:

– Ish bilan bog'liq stress omillari:

- 1) katta hajmdagi ish (ortiqcha yuk);
- 2) mehnat sharoitlarining yomonligi;
- 3) shaxsiy hayot uchun vaqt yetishmasligi;

4) kundalik ehtiyojlar uchun imkoniyatning yuqligi.

Bundan tashqari, kursantlarda emotsional zo'riqish bilan bog'liq masalalarda insonning biror faoliyatda mo'ljal olish reaksiyasi va qadriyatlari tizimi ham hisobga olinadi. R.Xokki va P.Xamil'tonlarning fikricha, kursantlarda emotsional zo'riqish fenomeni tahlilida kursantning qaysi tipga mansubligi va vaziyatga orientatsiya qila olishi e'tiborga olinishi shart :

- Maxsus xususiyatlar asosan faoliyat usulining qaysi emotsional tip bilan boshqarilishini belgilaydi. Emotsional barqarorlik vazmin tip rivojiga ta'sir etadi, emotsional berqarorlik portlovchi tip rivojiga ta'sir etadi. Portlovchi tip yuqori darajadagi ishga motivatsiyasi bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin;

- Stress omillarga ta'sirchanlik orientatsiya xarakteriga sezilarli ta'sir etadi. Tashqi yoki ichki orientatsiya tipi stressorlik xarakteri bilan, noma'lum stressorlarga ta'sirchanlik bilan belgilanadi;

- Emotsional ta'sirchan, xavotirli, qo'zg'aluvchan va kuchsiz nerv sistemali sportchilar portlovchi tipga aloqador;

- Bexavotir, rigid, psixik barqaror xususiyatli ishchilar vazmin tipga aloqador. Aktiv ekstrovert shaxslarga tashqi orientatsiyaga moyillik xarakterli;

- Introvert, o'zini nazorat qilish xususiyati rivojlangan shaxlarga ichki orientatsiyaga moyillik xarakterlidir.

Ana shunday tadqiqotchilardan biri A.N.Zankovskiyning xulosalariga ko'ra, kursantlarda stressni tadqiq qilishning quyidagi yo'nalishlari ajratiladi :

1) stress oqibatidagi o'zgarishlarni (parametrlari) o'rganayotganda, ish turiga mos vazifalarni aniqlab olish kerak ;

2) har bir o'rganilayotgan omil ishchining obyektiv va subyektiv reaksiyalari nuqtai –nazaridan tahlil etishi kerak;

3) har bir o'rganilayotgan salbiy reaksiyalarni o'zaro bog'lash uchun vaziyatlarni hisobga olish kerak;

4) har bir tekshirilayotgan zo'riqish tuyg'usi insonning aniq imkoniyatlari bilan solishtirishi va tashqi talab va ichki imkoniyat birligidan kelib chiqishi kerak.

T.N.Roginskaya emotsional stresslarga ijtimoiy-psixologik xarakterdagi sotsial

va tashkiliy stresslarni ham ajratadi . Ular quyidagilar:

– Jinoyatlar, iqtisodiy tanazzullar, ekologik o'zgarishlar, siyosiy va harbiy inqirozlar, ishsizlikning kuchayishi va boshqalar;

– Shaxsiy stresslar - oiladagi nizolar, yaqinlaringizni yo'qotish, huquqiy va moliyaviy muammolar, mehnat qobiliyatining pasayishi, yosh va hayot inqirozlari va boshqalar;

– Hayot mazmuni bilan bog'liq muammolar, bu taxminan 30 yoshda kechadi, ba'zida ko'pchilik biroz vaqt o'tib mazkur inqirozga duch keladi. Bu hayot haqidagi g'oyalarning o'zgarishi bilan namoyon bo'ladi, ba'zida avvalgi narsaga qiziqish butunlay yo'qoladi, ba'zi hollarda eski turmush tarzini xohlash kuzatiladi. Ushbu inqiroz holati agar inson o'z taqdirini o'zi xohlagan tarzda muvaffaqiyatli bosmagan bo'lsa, ayrim hayotiy maqsadlari amalga oshmaganligi sababli yuzaga keladi. Bu "hayotni qayta baholash" va "o'zini qayta ko'rib chiqish" deb ham nom olgan. Emotsional stressning eng aniq namoyon bo'lishi 40-50 yosh oralig'ida, chunki bu yoshda insonda rivojlanish emas, regressiyaga boshlanadi. Yoshga bog'liq o'zgarishlar, fiziologik qarishning boshlanishidan xabardorlik bo'ladi, bu esa insonda umidsizlik, vahimaga tushish, xavotir hissi kabilarni yuzaga kelishiga olib keladi.

Hozirgi vaqtda hissiy toliqish hodisasini tavsiflovchi bir nechta modellar mavjud. Bir omilli modelga ko'ra, hissiy toliqish - bu hissiy sohaga yuqori talablar qo'yadigan vaziyatda uzoq vaqt kirishi natijasida kelib chiqadigan jismoniy, hissiy va ruhiy toliqish holati, shaxsning stressga chidamliligi. Unda asosiy sabab charchash, boshqa ko'rinishlar esa oqibatdir. Ta'rifga energiyaning past darajasi, zaiflik, surunkali uyqusizlik va ko'plab jismoniy va psixosomatik shikoyatlar bilan charchoqni tavsiflovchi alomatlar kiritilgan. Hissiy charchoqqa nochorlik, umidsizlik va aldanib qolish hissi kiradi; o'ta og'ir vaziyatda bu hissiy portlashga olib kelishi mumkin. Ruhiy charchoq o'ziga, o'z ishiga va umuman hayotiga salbiy munosabatni rivojlantirish deb hisoblanadi.

Misol uchun, A.Pines va E.Aronson (1988) bir o'lchovli konstruksiya sifatida ko'rib, uni emotsional ortiqcha yuk sharoitida uzoq vaqt qolishdan kelib chiqqan jismoniy va ruhiy charchoq holati" deb ta'riflaydi. Ikki omilli model mualliflari

D.V.Dierendonk va V.B.Schaufeli (1994) hissiy charchoq va depersonalizatsiyani o'z ichiga olishini aniqladilar. Birinchi komponentda (affektiv) ular sog'liq, jismoniy kayfiyat, asabiy taranglik, hissiy charchoq haqida shikoyatlarni o'z ichiga olgan. Ikkinchisida - depersonalizatsiya, bu bemorlarga yoki o'ziga bo'lgan munosabatni o'zgartirishda namoyon qiladi. P.Brillning fikricha, hissiy toliqish, ko'rsatiladigan ish bilan, hissiy talablari va kutishlari, shaxsning hissiy talablari o'rtasidagi nomuvofiqlik tufayli rivojlanadi; u disforik alomatlardan iborat bo'lib, asosan hissiy charchoqni o'z ichiga oladi, u psixopatologiya belgilari bo'lmagan, ilgari adekvat ishlaydigan shaxslarda uchraydi.

Xulosa. Yuqoridagi mulohazalardan shunday xulosa qilish mumkinki, qiyin vaziyatdagi xulq-atvorga qarshi kurashish strategiyalarining kursantlar uchun faqat ikkitasi maqbul sanaladi: vaziyatni hal qilishda faol hamkorlik va o'zi ishtirok etish; boshqalar tomonidan qo'llab-quvvatlanish, vaziyatni tushuntirish va yordam izlashga o'tish. Emotsional zo'riqlashlar va stresslar sharoitida inson nafaqat aqliy jihatdan o'z faolligini yo'qotadi balki, motivatsion sohadagi buzilishlar, kognitiv faollikning kamayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, vazifalar va topshiriqlarga bo'lgan mas'uliyatning yo'qolishi, kasbiy so'nish, hayotiy maqsadlarning izdan chiqishi kabilarni boshdan kechiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Dusmuxamedova Sh.A., Alimbaeva Sh.T. Shaxs hissiy emotsional holatlari psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi. "Mahalla va oila nashriyoti" – T. 2022. - B. 17
2. Тьюбеинг Дональд А. Избегайте стрессовых ситуаций: пер. с англ. - М.: Медицина, 2003. – С.56.
3. Закатова А. Стресс замедленного действия // Новый персонал. -2004. -№6. -С.34-38.
4. Апчел В.Я, Цыган В.Н. Стрессоустойчивость человека. – СПб.:М.: МедА, 2009. – С.21.
5. Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М.:Академия, 2007. – 477с.

6. Рогинская Т.Н. Синдром выгорания в социальных профессиях // психологический журнал №3. 2003.-С.23.