

KURSANTLARDA ADAPTATSIYA VA EMOTSIONAL ZO'RIQISHLARNI O'RGANISHNING METODIK IMKONIYATLARI

Datkayev Umidjon Karimjon o'g'li

Toshkent davlat pedagogika universiteti

mustaqil izlanuvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqola adaptatsiya va emotsional zo'riqlarni o'rganishning metodik imkoniyatlari, mazmun-mohiyati mavzusiga bag'ishlangan. Shuningdek, maqola matnida Adaptatsiya jarayoni va emotsional zo'riqlarni o'rganish shaxsning muhitga moslashuv darajasini baholash, stressni boshqarish qobiliyatini aniqlash hamda psixologik yordam choralari kabi masalalar batafsil yoritilgan.

Kalit so'zlar: adaptatsiya, emotsional zo'riqlar, kursant, hissiy zo'riqlar, stress, muvofaqiyat, fiziologik, xulq-atvor, reaksiya, faollik, passivlik, inson, kayfiyat.

Аннотация. Данная статья посвящена методическим возможностям и содержанию изучения адаптации и эмоционального стресса. В статье также подробно освещены такие вопросы, как процесс адаптации и изучение эмоционального стресса, оценка уровня адаптации человека к окружающей среде, определение навыков управления стрессом, меры психологической поддержки.

Ключевые слова: адаптация, эмоциональное напряжение, курсант, эмоциональное напряжение, стресс, адаптация, физиологический, поведение, реакция, активность, пассивность, человек, настроение.

Annotation. This article is devoted to the methodological possibilities and content of studying adaptation and emotional stress. The text of the article also covers in detail issues such as the study of the adaptation process and emotional stress, assessing the level of adaptation of a person to the environment, determining the ability to manage stress, and measures of psychological support.

Key words: adaptation, emotional stress, cadet, emotional stress, stress, adaptation, physiological, behavior, reaction, activity, passivity, human, mood.

Kirish. Adaptatsiya jarayoni va emotsional zo'riqlashlarni o'rganish shaxsning muhitga moslashuv darajasini baholash, stressni boshqarish qobiliyatini aniqlash hamda psixologik yordam choralarini ishlab chiqish uchun muhimdir.

Asosiy qism. Bu borada qo'llaniladigan metodik imkoniyatlar quyidagi asosiy yo'nalishlarga bo'linadi:

1. Psixodiagnostik usullar

Bu usullar kursantlarning emotsional holati, moslashuv qobiliyatlari va stressga chidamliligini baholashda qo'llaniladi:

- Anketalar va so'rovnomalar:
 - "Seyarash metodi" (Holmes and Rahe Stress Scale): Stress sabablarini baholash.
 - Beckning depressiya o'lchovi: Depressiya va emotsional zo'riqlash darajasini aniqlash.
 - Spielbergerning anksiyeta o'lchovi: Xavotir darajasini baholash.
- Loyihaviy texnikalar:
 - "Raqamlar va tasvirlar testlari" shaxsning stressga va moslashuv jarayoniga bo'lgan hissiy reaksiyasini o'rganish.
 - "Tushunilmagan vaziyatlar testi": Kursantlarning stressli vaziyatlarga bo'lgan qarashlarini tahlil qilish.
- Psixofiziologik testlar:
 - Yurak urish chastotasi va teri elektr qarshiligi o'lchovlari yordamida fiziologik stress darajasini aniqlash.

2. Observatsiya (Kuzatish)

- Tabiiy sharoitda kuzatish: Kursantlarning guruh ichidagi faoliyati va emotsional holatlari real sharoitlarda kuzatiladi.
- Strukturaviy kuzatish: Ma'lum bir stressli vaziyatlarga ularning javobini o'rganish.

3. Eksperimental metodlar

- Stress modellashtirish usullari: Simulyatsion mashg'ulotlar yoki treninglarda stressga javobni baholash.

- Masalan, vaqt bilan cheklangan topshiriqlarni bajarish jarayonida kuzatish.
- Adaptatsiya treninglari: Yangi muhitda turli vazifalarni bajarish orqali moslashuv darajasi va qiyinchiliklarga nisbatan chidamlilik o'rganiladi.

4. Intervyu va fokus-guruhlar

- Individual suhbatlar: Kursantlarning o'zlarining zo'riqish va adaptatsiya jarayonlari haqida shaxsiy fikrlarini bilish.
- Fokus-guruhlar: Jamoa ichidagi muammolarni, stress manbalarini aniqlash va yechim taklif qilish imkonini beradi.

5. Matematik va statistik tahlil

- Psixodiagnostik testlar va kuzatish natijalarini matematik tahlil qilish orqali adaptatsiya va emotsional zo'riqishning umumiy darajasi baholanadi.
- Tahlil uchun regressiya, korrelyatsiya va dispersiya tahlili usullari qo'llaniladi.

6. Psixologik trening va trening bahosi

- Stressga qarshi kurashish bo'yicha treninglar: Kursantlarni stressni boshqarish texnikalariga o'rgatish.
- Adaptatsion treninglar: Yangi muhitga moslashishni yengillashtirish uchun moslashuv mashg'ulotlari.
- Treninglar natijalarini baholash orqali metodlarning samaradorligini aniqlash.

7. O'z-o'zini baholash texnikalari

- Kursantlarga moslashuv va stress holatini o'z-o'ziga baholash uchun vositalar taqdim etiladi. Masalan, kundalik yuritish yoki shaxsiy rivojlanish kartalari.

Yuqoridagi omillarni tahlil qilish orqali harbiy xizmatchilarga individual yondashish lozim ekanligini, ularning bir qarashda g'alati ko'rinadigan harakatlarini, muddatli harbiy xizmatni o'tayotgan harbiy xizmatchilarning moslashish jarayonining xususiyatlari va mohiyatini baholash uchun ularning fe'l-atvor xususiyatlarini bilish zarurligini anglash mumkin. V.V.Yusupov va A.V.Korzunin harbiy xizmatchilardagi moslashuvchanlik jarayonlarini murakkablashtiradigan omillarni keltiradilar:

a) ob'ektiv (tashqi).

- harbiy xizmatning qiyinchiliklari: hayotning yangi ritmi, qat'iy kundalik tartib, shaxsiy erkinlikni cheklash, bo'ysunish zarurati va boshqalar;

- uydan, oiladan, tanish muhitdan ajralish;
- xizmatdagi muvaffaqiyatsizliklar, nizolar, ayniqsa komandirlari bilan;
- qo'pol, hurmatsiz munosabat;
- haddan tashqari jiddiylik, ortiqcha talablar, adolatsizlik;
- ustunlikni ta'kidlaydigan baland ohanglardagi ko'rsatkichlar.

b) sub'ektiv (askarning o'ziga xos):

- ta'lim-tarbiyanig yetarli emasligi;
- atrofdagilarga nisbatan hurmatsizlik, mensimaslik;
- oilali yoki farzandli bo'lish;
- keksa yoki kasal ota-onalarning mavjudligi;
- noqulay oilalarda, ota-onasiz, mehribonlik uylarida tarbiyalanganlik;
- axloqiy buzqlik;
- jismoniy zaiflik;
- yetarli darajada sog'lom bo'lmaslik;
- neyropsixik beqarorlik va boshqalar.

Bo'lajak harbiy xizmatchilarni kasbiy moslashuvchanligini psixodiagnostik tekshirishga qaratilgan ko'plab metodikalar ishlab chiqilgan bo'lib, ular harbiy xizmatchi shaxsining turli qirralarini ochib berishga, ilmiy xulosakar olishga xizmat qiladi. Jumladan, V.Y.Ribnikov tomonidan ishlab chiqilgan va neyropsixik beqarorlik belgilari bo'lgan shaxslarni dastlabki taxminiy aniqlash uchun mo'ljallangan "Prognoz" so'rovnomasi amaliyotda keng foydalaniladi. Ushbu metod shaxs buzilishlarining individual belgilarini aniqlash, shuningdek, ularning rivojlanish ehtimoli va inson xatti-harakati va faoliyatida namoyon bo'lish ehtimolini baholash imkonini beradi.

Tadqiqotchi D.Martyushevning ta'kidlashicha, bo'lajak harbiy xizmatchilarni kasbiy moslashuvchanligini psixologik tadqiqot darajasida o'rganish bir qator bosqichlarda amalga oshiriladi. Tadqiqotchi ularni quyidagicha tasniflaydi:

1.Bosqich – o'rganilayotgan muammoning dolzarbligini ilmiy asoslash;

2. Bosqich – mavzuga doir nazariy ma'lumotlarni to'plash va qiyosiy tahlilni amalga oshirish;

3. Tadqiqot maqsadi, vazifalarini belgilash, tadqiqot predmeti va ob'ektini aniqlash;

4. Bosqich- maqsad va vazifalari asosida tadqiqotni amalga oshirish;

Shuningdek, tadqiqot uchun mos keluvchi metodlarni tanlash, ularni sinalluvchilarda o'tkazish, birlamchi natijalarni statistik mezonlar asosida hisoblash va yakuniy natijalarni olish.

K.Rodjersning sotsial adaptatsiyani o'rganish so'rovnomasi

Ushbu so'rovnoma gumanistik psixologiya asoschilari va yetakchilaridan biri, shaxsga yo'naltirilgan psixoterapiya asoschisi Karl Rensom Rodjers va Rozalind E. Daimond tomonidan 1954 yilda "Psixoterapiya va shaxsiyatni o'zgartirish: mijozga muvofiqlashtirilgan tadqiqotlar" maqolasida e'lon qilinadi. Olib borilgan tadqiqot ishlari doirasida Rodjers-Diamond metodikasi asosan, yoshlarning yangi sharoit va xatti-harakatlar, qoidalariga moslashishi bilan bog'liq bo'lgan muammolarni tashxislash uchun foydalaniladi.

So'rovnomaning ko'lami nafaqat moslashuvchanlik va moslashish holatlarini, balki o'z-o'zini imidjining xususiyatlarini, rivojlanishning muhim yosh davrlarida va shaxsni o'zini namoyon qilishga undaydigan tanqidiy vaziyatlarda ularni qayta qurish nuqtai-nazaridan yuqori samaradorlik va farqlash qobiliyatini ko'rsatadi, shuningdek shaxsni o'zini va imkoniyatlarini baholashga xizmat qiladi.

So'rovnoma 101 ta ta'kiddan iborat bo'lib, ulardan 37 tasi shaxs moslashuvchanligini, yana 37 tasi moslasha olmaslikni (dezadaptatsiya) ifodalasa, 26 tasi neytrallik xususiyatini aniqlaydi. Shuningdek, so'rovnomadagi barcha ta'kidlar birinchi yoki ikkinchi shaxsga qaratilmagan, uchinchi shaxs nomidan keltiriladi. Bundan ko'zlangan asosiy maqsad, test predmetining "to'g'ridan-to'g'ri identifikatsiya" ta'siriga tushib qolmasligini ta'minlash va test ta'kidlarini tekshiriluvchining qobiliyati, xususiyatlari va psixologik holati bilan ob'ektivroq tushuntirish bilan ham uzviy

bog'liqdir. Mualliflar so'rovnoma natijalarini tahlil qilish uchun 6 ta integral ko'rsatkichni aniqladilar:

- Moslashuv;
- Boshqalarni qabul qilish;
- Sub'ektiv nazorat darajasi;
- O'z-o'zini anglash;
- Hissiy qulaylik;
- Hukmronlikka intilish va hokazo.

Yuqoridagi ko'rsatkichlarning har biri empirik tarzda olingan formulalar bo'yicha hisoblanadi. So'rovnoma natijalarini talqin qilish esa, sinovdan o'tgan shaxsning yoshiga qarab farqlanadigan standartlarga muvofiq amalga oshiriladi.

Sinaluvchiga yo'riqnoma: So'rovnomada inson, uning turmush tarzi-kechinmalari, fikrlari, odatlari va xulq-atvori haqidagi mulohazalar keltirilgan. Ular doimo bizning shaxsiy hayotimizga tegishli sanaladi. So'rovnomadagi mulohazalarni o'qib chiqib, o'zingizni odatlaringiz, turumush tarzingizga solishtirib, ular sizga qanchalik taalluqli ekanligini baholang. Buning uchun, javoblar qayd varag'ida keltirilgan yetti balli tizim bilan tanishib, ulardan fikringizga mosini tanlab olasiz.

- “0” - bu menga mutlaqo to'g'ri kelmaydi;
- “1” - ko'pincha bu menga xos emas;
- “2” - buni menga mos kelishiga shubham bor;
- “3” - o'zimga tegishli ekanligini hal eta olmayman;
- “4” - bu menga o'xshash, ammo ishonch yo'q;
- “5” - bu menga o'xshash;
- “6” - bu aynan mening o'zim.

“Shaxs faoliyatida stress omillarining ekspress diagnostikasi” metodikasi

(I. D. Ladanov, V. A. Urzaeva modifikatsiya)

Yo'riqnoma: Mazkur test sizga stressli vaziyatlardan namunalar keltirib, sizni ma'lum bir muhitga qanchalik moslashishingizni va muayyan vaziyatda qanday harakat qilish qobiliyatingizni aniqlashga yordam beradi.

Bundan tashqari, metodika o'quv faoliyatidagi stressogen omillarni aniqlashda tezkor psixodiagnostik usul ham sanaladi. Metodika matni 12 ta tasdiqni o'z ichiga olgan savollardan iborat. Tasdiq savollar mazmuni shaxs faoliyatida yuzaga keladigan ziddiyatlar, ishdagi haddan tashqari zo'riqish, o'zaro munosabatlarda yuzaga keluvchi tushunmovchiliklar, shaxsning ishga bo'lgan munosabati kabilarni ham qamrab oladi.

Metodika shkalalari to'rt blokdan iborat:

- Nizolashuvchanlik;
- Haddan tashqari stress;
- Jamoa bilan bog'liq nizolashuvchanlik.

– Kasbiy faoliyati bilan bog'liq stress. Tadqiqot yakunida qayd varag'ida to'plangan ballar miqdorini hisoblang. Ballar soni har bir alohida blok uchun 3 dan 15 gacha bo'lishi mumkin. Quyidagi tasdiq raqamlari har bir blokga mos keladi:

1) Nizolashuvchanlik - № 1, 2, 3. (12 balldan yuqori natija)- boshliq faoliyatida ziddiyatlar kuchayganligini ko'rsatadi).

2) Haddan tashqari stress - № 4, 5, 6. (12 balldan yuqori natija) shaxsda psixologik haddan tashqari zo'riqish mavjudligini ko'rsatadi).

3) Kasbiy faoliyat doirasida stress № 7, 8, 9. (12 balldan yuqori natija) boshqaruv faoliyatida muammolar mavjud

4) Jamoa bilan bog'liq munosabatlardagi stress - № 10, 11, 12. – (12 balldan yuqori natija) hozirgi o'zidan yuqori turuvchi rahbariyat bilan munosabatlardagi psixologik zo'riqishning mavjudligini ko'rsatadi). Sinov davomida jami ball 12 balldan 60 ballgacha bo'lishi mumkin. 36 va undan yuqori ball sizning faoliyatingizda juda ko'p miqdordagi zo'riqish va stress mavjudligini anglatadi).

Emotsional holatlarda o'z-o'zini nazorat qilishni namoyon bo'lishini o'rganish metodikasi

Ushbu metodika shaxsni turli hayotiy vaziyatlarga munosabati hamda turli vaziyatlarda o'zini qanday boshqara olish darajalarini aniqlashga qaratilgan. O'z navbatida metodika 36 ta'kid va 3 shkaladan iborat bo'lib, quyidagi holatlarda shaxsning o'z-o'zini boshqarishini tekshiradi:

1. Emotsional holatlarda o'z-o'zini nazorat qilish;
2. Faoliyatda o'z-o'zini nazorat qilish;
3. Ijtimoiylashuvda o'z-o'zini nazorat qilish.

Metodikaning yo'riqnomasiga ko'ra, sinaluvchi ta'kidlarni diqqat bilan o'qib, o'ziga mos javob variantini tanlashi kerak bo'ladi.

Y. Strelyau shaxs so'rovnomasi

Strelyau so'rovnomasi ko'pgina adabiyotlarda "Strelyauning temeperamentni tashxis qilish metodikasi" nomi bilan shuxrat qozongan. Ushbu metodikaning asoschisi polshalik psixolog Yan Strelyau bo'lib ushbu metodikani o'zining temperamentni tartibga soluvchi nazariyasiga asoslangan holda yaratgan. Strelyauning temperamentning tartibga soluvchi nazariyasiga ko'ra, temperamentning tuzilishi reaktivlik (shaxsning sezgirligi va uning chidamliligi yoki mehnat qobiliyati) va amalga oshirilgan harakatlar (maqsadli xatti-harakatlar) hajmi bilan harakterlanadi.

Ushbu so'rovnoma inson nerv faoliyatining uchta asosiy xususiyatini o'rganishga qaratilgan:

- qo'zg'alish jarayonlarining kuch darajasi,
- tormozlanish jarayonlarining kuch darajasi,
- nerv jarayonlarining harakatchanlik darajasi.

So'rovnoma uchta shkala va 134 ta savollar ro'yxatidan iborat. Sinaluvchiga yo'riqnoma: Quyidagi savollarni diqqat bilan o'qing va ularga «ha» yoki «yo'q», javob berishgan ikkilangan hollarda "?" belgisi orqali javob bering.

Xulosa. Xulosa qilib aytganda, adaptatsiya va emotsional zo'riqishlarni o'rganish uchun har xil metodikalar – psixodiagnostika, kuzatish, eksperimental usullar va treninglar birgalikda qo'llaniladi. Bu yondashuv kursantlarning o'quv faoliyati davomida duch

keladigan stress va moslashuv muammolarini chuqurroq o'rganish hamda ularni bartaraf etish bo'yicha samarali strategiyalar ishlab chiqishga imkon beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Юсупов В. В., Корзунин А. В., Костин Д. В. Сравнительный анализ нервно-психической устойчивости у призывного контингента и военнослужащих на начальном этапе военно-профессиональной адаптации //Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. – 2016. – №. 4. – С. 95-101.
2. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М.: Владос, 2001. – С.88.
3. Рыбников В. Ю., Ашанина Е. Н. Психологические механизмы копинг-поведения специалистов экстремальных профессий //Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2009. – №. 2. – С. 46-50.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса - М.: Эксмо, 2008.
5. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – С.89
6. Мартюшев Д. Психологическая адаптация призывников к условиям военной службы / Мартюшев Д. // журнал «Ориентир» - 2002.- № 2. – С. 50-52.