

SHAXSLARDA HISSIY HAMDA PSIXOLOGIK BARQARORLIK TUSHUNCHASI SHAKLLANISHINING MUHIM VAZIFALARI

Karatayeva Maksuda Abduvaliyevna

Jizzax viloyati G'allaorol tumani 36-maktab psixologi

Annotatsiya: "Ruhiiy barqarorlik" tushunchasini tahlil qilish va tizimlashtirish turli mualliflar tushunchaga turlicha ta'rif berishlarini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: Ruhiiy barqarorlik, shaxsda ruhiy barqarorligining rivojlanish dasturi, psixologik moslashuv.

KIRISH

Ushbu maqolada bugungi kunda dolzarb bo'lib borayotgan ruhiy barqarorlik muammosi haqida fikr yuritiladi. Ruhiiy barqarorlik individning sotsiumga muvaffaqiyatli adaptatsiya qilishini ta'minlaydi. Bu jarayon shartlarini tushunish esa shaxsni faol tarzda maqsadi tomon xarakatlanishiga imkon beradi. Insonning, ayniqsa, xavf guruhidagilarning stressli vaziyatlardan hech qanday ruhiy buzilish va travmalarsiz chiqishi, psixologik va jismoniy xarakatlarning barqaror darajasini saqlab qolishi, unda ruhiy barqarorlikning qay darajada rivojlanishiga bog'liq.

Bir qator mualliflar bu konsepsiyani hayotiylik, stressga chidamlilik, psixikaning elastikligi, chidamlilik(tiklanish qobiliyati), kompetentsiyaga asoslangan faoliyat sifatida belgilaydi. Ushbu konsepsiyaning turli ta'riflarini tahlil qilib, quyidagi ta'rif qabul qilindi: "psixologik barqarorlik - bu noxush hayotiy hodisalarni oldindan ko'rish va oldini olish, agar ular sodir bo'lsa, ulardan sezilarli yo'qotishlarsiz chiqib ketish qobiliyati" (Sekach, 2019). Ruhiiy barqarorlik atamasi ilk marotaba amerikalik psixolog Salvador Maddi tomonidan taklif etilgan. Bu konsepsiya shaxsning dunyo va dunyo bilan munosabatlari haqidagi e'tiqodlar tizimi sifatida ko'radi.

Maddi ta'limotiga ko'ra barqarorlik 3 ta komponentni o'z ichiga oladi. Bular:

- Ishtirok etish
- Nazorat qilish
- Xavfni qabul qilish.

Ushbu tarkibiy qismlar stressli vaziyatlarga bardosh berish va ularni kam ahamiyatli deb baholash tufayli ichki taranglikning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Buning kelib chiqish tarixiga nazar soladigan bo'lsak, 1975 yilda S.Maddi va uning tadqiqot guruhi "Illinois Bell" telefon kompaniyasida menejerlarni o'rganishni boshladilar. O'sha vaqtda kompaniya ish prinsipini tubdan o'zgartirdi, shu sababli xodimlar juda qattiq stressga tushishdi. 1981 va 1982 yillarda u yerda taxminan 40 mingga yaqin ishchilar ishdan boshatildi. Kompaniyaning 450 ga yaqin menejerlarini turli xil tibbiy va psixologik ko'rsatkichlar bo'yicha tanlab olish paytida S. Maddi keskin o'zgarishlar sharoitida xodimlarning uchdan ikki qismida G.Selening stress konsepsiyasini kuzatdi yani: ularning sog'ligi yomonlashmoqda, muvaffaqiyat darajasi pasaymoqda, yaqinlari bilan munosabatlar buzildi. Yuqori qon bosimi, migren, tushkunlik, ajralishlar va o'z joniga qasd qilish holatlari qayd etilgan. Ammo tanlanganlarning boshqa qismi bilan hamma narsa boshqacha edi. Ularning uchdan bir qismi, uzoq davom etadigan va noaniq stressli vaziyat ta'siri ostida, aksincha, muvaffaqiyatga erishishdi. Ular o'zlarini har qachongidan ko'ra sog'lomroq his qilishdi, yaqinlar bilan munosabatlarni mustahkamladilar va o'z ishlarida qimmatli g'oyalarni ilgari surdilar, yaxshiroq, samaraliroq ishlashdi va agar ular kompaniyani tark etsa, boshqa joylarda muvaffaqiyat qozonishdi va ba'zilar o'z bizneslarini ochishdi

S.Maddi "muvaffaqiyatlilar" va "jarohatlanganlar" o'rtasidagi farq nimada ekanligiga qiziqib, ikki guruh o'rtasidagi tafovutlarni izlay boshladi. Aniqlanishicha, "muvaffaqiyatlilar" deb atalgan guruh hayotiy barqarorlikka ega va "jarohatlanganlar" hayotiy barqarorlikka ega bo'lmagan yoki ularda uchta ustanovkaning yetishmasligi bo'lgan: stressli vaziyatlarga nisbatan, atrofdagilarga nisbatan alohida munosabat va maxsus transformatsion koping yoki regressiyani qo'llash. Psixologik barqarorlik shaxsning hayot qiyinchiliklari, noqulay shartsharoitlarning salbiy bosimiga qarshi turish, turli sinovlarda sog'ligi va mehnat qobiliyatini saqlab qolish imkonini beradi. Muallif shaxsning asosan tipologik xususiyatlarini ta'kidlaydi. Shaxsning psixologik barqarorligi doimiy faollik va yaxshi kayfiyat darajasini saqlab qolish qobiliyati bilan, shuningdek, ta'sirchanlik, xilma-xil qiziqishlarning mavjudligi, qadriyatlar, maqsad va intilishlardagi soddaliklardan qochish kabi shaxsiy sifatlarning namoyon bo'lishi bilan bog'liq.

Shaxsning hayotiy barqarorligi ayrim tadqiqotchilar tomonidan shaxsiy zahira sifatida, shuningdek, hayotiy vaziyatlarda tashqi zahiralaridan foydalanish qobiliyati sifatida qaraladi. “Psixologik moslashuv” ham ko‘p tarmoqli tushunchadir. Psixologik moslashuv insonning aqliy faoliyati, uning xatti-harakati, atrof-muhit talablariga javob berishini ta’minlash bilan birga, insonning mavjud ehtiyojlarini qondirish va ular bilan bog‘liq muhim maqsadlarni amalga oshirishga imkon beruvchi, inson faoliyatini amalga oshirishda atrof-muhit bilan muvofiqligini o‘rnatish jarayoni hamdir (F.B.Berezin). Moslashuv jarayoni inson tanlovini amalga oshirish bilan bog‘liq bo‘lib, birinchi navbatda biologik va ijtimoiy ehtiyojlar bilan tavsiflanadi.

Shaxsda ruhiy barqarorlikni tavsiflashda quyidagi omillar yetakchi rol o‘ynaydi:

- irodaviy xususiyatlar
- hissiy barqarorlik darajasi
- shaxsiy yo‘nalganligi
- e’tiqod va qadriyatlar tizimi
- tashqi muhit
- ijtimoiy status

XULOSA:

Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, treninglar natijasida, interfaol usullar va amaliy topshiriqlardan foydalanish natijasida ishtirokchilarda katta taassurot qoldiriladi. Shaxsning hissiy va ruhiy salomatligini oshiruvchi, stress va g‘azab (alamzadalik)ga barqarorligini oshiruvchi mashg‘ulotlarning guruhli tarzda o‘tilishi ishtirokchilar ruhiyati ijobiy tamonga yo‘naltirish imkonini beradi. Shuningdek, kichik guruhlarda psixokorreksion mashg‘ulotlar o‘tkazish yordamida shaxsning ruhiy barqarorligini va alamzadalikni yenga olishini oshirish, turli relaksatsion psixotexnika ko‘nikmalarini egallash, stressning oldini olish ko‘nikmalarini egallash, Muammoli vaziyatlarda pozitiv, konstruktiv tafakkur ko‘nikmalarini egallash ko‘nikmalarini shakllantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. С.Р.Мадди “Теории личности: сравнительный анализ”. Пер. с англ. — СПб., 2002. -567 ст. 2. D.Khoshaba, S.Maddi “Early Antecedents of Hardiness”.

2. Consulting Psychology Journal. –Spring 1999. –Vol. 51, (n2). –p. 106-117 3.
- Endler N.S & Parker J.D.A. Coping Inventory for stressful Situations (CISS)Manual-
3. Toronto, Canada: Multi-Health System, Inc.,1990
- К концепции жизнестойкости в психологии- (2004-03-23 23:59:24)
4. АВТОР(Ы): Александрова Л.А. 5.Sh.Sabohiddinova. Central Asian research
Jornal for Interdisciplinary Studies(CARJIS) Xalqaro anjuman to‘plami. Toshkent 24-
noyabr 2021-y.
5. 5. 3.М. Садвакасова, А.Х. Құсаин Психология және социология сериясы.
№1 (76). 2021 h <https://bulletin-psysoc.kaznu.kz>юю Психологическая устойчивость
личности