

BOLALARDAGI PSIXOLOGIK BARQARORLIK KO'NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH

Esonaliyeva Arofatxon Musinaliyevna

Namangan viloyati Pop tumani 73- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Insonning stressga barqarorligi o'zini o'zi boshqarishning tarkibiy qismi emas, stressga qarshilik o'zini o'zi boshqarish natijasida yuzaga keladi va insonning turli xususiyatlarining o'zgarishi salbiy narsa emasligini ko'rsatadi. Insonning o'zini o'zi boshqarishi multimodal xususiyatlar va qobiliyatlarning muvofiqlashtiruvchisi bo'lib, ularni ma'lum bir vaziyatda, sharoitlarda shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan bog'liqlikka olib keladi.

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

KIRISH

Stressga yuqori barqarorlik haqida fikr yuritish mumkin bo'lgan vaziyatlarda keng doiradagi qiyin vaziyatlar ijobiy birlamchi va ikkilamchi baholarning paydo bo'lishiga olib keladi. Bu esa o'z navbatida stressning halokatli oqibatlarini oldini oladi va stress bilan konstruktiv o'zaro ta'sirga yordam beradi. Birlamchi baholashning asosiy turlari B.B. Velichkovskiy tashvish, tushkunlik va g'azabning konstruksiyalari nuqtai nazaridan tasvirlaydi. Ular stressga olib keladigan ob'ektlar va boshqa odamlar bilan o'zaro ta'sir qilish holatlarining keng toifasini boshdan kechirish natijasida paydo bo'ladi. Ikkilamchi baholashlar qiyin vaziyatlarni bartaraf etish uchun faoliyatni ta'minlaydigan psixofiziologik zahiralarning faollashuv darajasi bilan bevosita bog'liq. B.B.Velichkovskiyning dissertatsion tadqiqotida ushbu umumiy sxema birlamchi va ikkilamchi stressni baholashning dispozitsion va situatsion tarkibiy qismlarini hisobga olgan holda stressga barqarorlik indeksini yaratish uchun asos bo'lib xizmat qildi. V.A.Ponomarenko stressga barqarorlik haqida muhim fikr bildirdi: "... professional odamni ekstremal muhitni, shaxslararo mojaroni yengishga qanday tayyorlash kerakligi masalasida... muayyan mavzu doirasida nima qo'rqitayotganini bilishingiz kerak: moliyaviy ahvolni, sharaf va qadr-qimmatni yo'qotish, professional hamjamiyat tomonidan rad etish yoki hayotning o'zini yo'qotish? Mutaxassis qanday qadriyatlarga ega, uning madaniyati, sog'lig'i, aql-zakovat darajasi, kasbiy jihatdan muhim fazilatlarining ifodasi, muvaffaqiyat motivi, organizmning tabiati, shaxsiy yaxlitlik darajasi, atrof-muhit ehtiyojlarini nima to'ldiradi va hokazo. Muallifning ishonchi komilki, ekstremal vaziyatda ishlaydigan odamning harakatlarining ishonchliligini avtomatizmga olib keladigan faqat sensomotor ishlash harakatlarini mashq qilish orqali oshirish mumkin emas, chunki bu favqulodda vaziyatning ob'ektiv psixologik mohiyatiga zid keladi.

Tadqiqotchining fikriga ko'ra, ekstremal vaziyatlarda yo'naltiruvchi reaksiyaning fiziologik mexanizmlari, dominant, stereotiplar va ishchi xotira muammolarni hal qilishda to'siq bo'lishi mumkin va "ahloqiy zahiralarni shaklga kiritish bilan xulq-atvorlarning intellektual darajasi. O'z kasbiga va o'ziga bo'lgan munosabatiga asoslangan burch va or-nomus, kasbiy shaxs sifatida yangi mazmunli maqsadni - yengish va g'alabani shakllantiradi. Shunday qilib, harakatni boshqarishning bir darajasidan boshqasiga o'tish tezligi va tayyorligi psixologik barqarorlikning asosidir. Shunday qilib, ilmiy adabiyotlarda "stressga barqarorlik" atamasi keng ma'nolarni o'z ichiga oladi, bundan tashqari, bu atamani ifodalovchi yagona atamaning o'zi mavjud emas.

Psixofiziologiya va psixologiyada stressga barqarorlik ekstremal muhitda yuqori mahsulдорlikka hissa qo'shadigan shaxs xususiyati sifatida o'rganiladi; uni o'rganish, asosan, stressga barqarorligini yetarli darajada rivojlanmaganligini ko'rsatadigan turli xil laboratoriya yoki haqiqiy ekstremal (stressli) sharoitlar ta'sirida ko'p darajali fiziologik va aslida psixologik omillarni aniqlash va farqlash (tashqi va ichki) sharoitlarini o'rganishga asoslangan. Natijada, insonning fiziologik, psixofiziologik, intellektual, irodaviy, shaxsiy xususiyatlari aniqlanadi hamda ular ma'lum bir omil ta'siri ostida odamda sodir bo'ladigan o'zgarishlar sifatida tavsiflanadi. Shu nuqtai nazardan, o'rganilayotgan xususiyatlar beqarorlik belgilari sifatida belgilanadi va stressga barqarorlik o'zini o'zi boshqarishning tarkibiy qismi sifatida belgilanadi. Shu nuqtai nazaridan boshqalar bilan birga harakat qiladi: psixofiziologik, shaxsiy, intellektual, irodali, hissiy. Bizningcha, insonning stressga barqarorligi o'zini o'zi boshqarishning tarkibiy qismi emas, stressga qarshilik o'zini o'zi boshqarish natijasida yuzaga keladi va insonning turli xususiyatlarining o'zgarishi salbiy narsa emasligini ko'rsatadi. Insonning o'zini o'zi boshqarishi multimodal xususiyatlar va qobiliyatlarning muvofiqlashtiruvchisi bo'lib, ularni ma'lum bir vaziyatda, sharoitlarda shaxsning muvaffaqiyatli faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan bog'liqlikka olib keladi."Ruhiiy barqarorlik" tushunchasini tahlil qilish va tizimlashtirish turli mualliflar tushunchaga turlicha ta'rif berishlarini ko'rsatdi. Bir qator mualliflar bu konseptsyani hayotiylik, stressga chidamlilik, psixikaning elastikligi, chidamlilik(tiklanish qobiliyati), kompetentsiyaga asoslangan faoliyat sifatida belgilaydi. Ushbu konseptsianing 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. Maddiga ko'ra barqarorlik 3 ta komponentni o'z ichiga oladi. Bular:

-Ishtirok etish ("BOBJeqeHHOCTb")

-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. 1981-1982-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 baʼzilar 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.

XULOSA

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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1 .<https://doi.org/10.26577/JPsS.2021.v76.i1.09> 3.M. CaABaKacoBa, A.X. KycHH Ka3axcKHI^Y1 HaUHOHaJ1bHb1ü YHHBepcvr'reT HM.aJ1b-Øapa6H, Ka3axcTaH, r. AJIMaTb1, *e-mail: habievna.a@gmail.com IICVIXOJIOFVIMECKAA YCTOVNHBOCTb JIHHHOCTH 2.C.P.MaAAH "Teopvm JIH^LIHOCTH: cpaBHHTeJ1bHb1V^Y1 aHaJIH3". Ilep. c awn. — C116., 2002. -567 CT. 2. D.Khoshaba, S.Maddi "Early Antecedents of Hardiness".
3. 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)ManualToronto, Canada: Multi-Health System, Inc.,1990
4. K KOHUe11UHH)KH3HeCTOÜKOCTH B IICHXOJIOFH- (2004-03-23 23:59:24) ABTOP(bI): AneKcaHApoBa JI.A.
- 5.Sh.Sabohiddinova. Central Asian research Jorنال for Interdisciplinary Studies(CARJIS) Xalqaro anjuman to 'plami. Toshkent 24-noyabr 2021 -y.