

KURSANTLARDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHNING PEDAGOGIK MEKANIZMLARI.

Osiyo xalqaro universiteti magistranti
Siddiqov Bekzodjon Baxtiyorjon o'g'li

Annotatsiya: Ushbu maqolada harbiy kursantlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishning pedagogik mexanizmlari yoritib berilgan. Stressga chidamlilik harbiy faoliyatda muhim kasbiy sifatlardan biri bo'lib, u kursantlarning psixologik barqarorligi va xizmat samaradorligini belgilaydi. Tadqiqotda ta'lim jarayonida qo'llaniladigan pedagogik usullar, treninglar va psixologik tayyorgarlik shakllarining ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, stress omillarini kamaytirishga xizmat qiluvchi ta'lim muhitini tashkil etish masalalariga alohida e'tibor qaratilgan. Amaliy mashg'ulotlar, jamoaviy faoliyat va refleksiya usullarining stressga bardoshlilikni oshirishdagi roli ochib berilgan. Maqola natijalari harbiy ta'lim muassasalarida tarbiyaviy va o'quv jarayonini takomillashtirishda foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: Stressga chidamlilik, harbiy kursantlar, pedagogik mexanizmlar, psixologik tayyorgarlik, ta'lim jarayoni, kasbiy barqarorlik.

KIRISH

Insonning ruhiy barqarorligi va ichki psixologik mustahkamligi qadimdan mutafakkirlar va olimlar e'tibor markazida bo'lib kelgan. Buyuk alloma Abu Ali ibn Sino o'zining falsafiy va tibbiy asarlarida inson ruhiy holatining tanaga, faoliyat samaradorligiga va qaror qabul qilish jarayoniga bevosita ta'sir etishini ta'kidlab, "ruhiy muvozanat saqlangan joyda kuch va bardoshlilik mavjud bo'ladi", deb qayd etgan. Sharq mutafakkirlarining bu qarashlari bugungi kunda zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlari bilan uyg'unlashib, stress va stressga chidamlilik muammosini chuqurroq o'rganishga zamin yaratmoqda.

XX asrda stress tushunchasining ilmiy asoslarini yaratgan Gans Selye stressni organizmning tashqi va ichki ta'sirlarga bergan moslashuvchan javobi sifatida izohlaydi hamda stressga to'g'ri moslashish inson faoliyatida ijobiy natijalarga olib kelishini ta'kidlaydi. Uning fikricha, stressning salbiy oqibatlari asosan shaxsning unga tayyorlik darajasi va psixologik chidamliligiga bog'liq. Harbiy psixologiya sohasidagi tadqiqotlar muallifi K. Bartone esa stressga chidamlilikni harbiy xizmatchilarning ekstremal vaziyatlarda ruhiy barqarorligini saqlab qolishiga xizmat qiluvchi asosiy kasbiy kompetensiya sifatida baholaydi. Bugungi globalashuv va xavfsizlik tahdidlari kuchayib borayotgan sharoitda harbiy xizmatchilarga qo'yilayotgan talablar ham tobora murakkablashib bormoqda. Harbiy kursantlar o'quv jarayonining o'zidayoq yuqori intellektual

yuklama, qat'iy intizom, vaqt tanqisligi, jismoniy va psixologik bosim kabi stress omillariga duch keladilar. Shu sababli ularning stressga chidamlilik darajasi nafaqat o'quv faoliyati samaradorligini, balki kelgusidagi xizmat faoliyatida to'g'ri qaror qabul qilish, mas'uliyatli vaziyatlarda o'zini boshqarish va jamoa bilan ishlash qobiliyatini ham belgilab beradi.

Amaliy kuzatishlar va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, harbiy ta'lim muassasalarida stressga chidamlilik ko'pincha faqat psixologik tayyorgarlik doirasida ko'rib chiqiladi, pedagogik jarayonning tarkibiy qismi sifatida esa yetarlicha tizimlashtirilmaydi. Natijada stressga chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlar, metodlar va ta'lim texnologiyalaridan samarali foydalanish imkoniyatlari to'liq ishga solinmay qolmoqda. Bu holat kursantlarning individual psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda maqsadli va uzluksiz pedagogik ta'sir ko'rsatish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mazkur maqolada harbiy kursantlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiluvchi pedagogik mexanizmlar, jumladan, shaxsga yo'naltirilgan ta'lim, refleksiya, jamoaviy faoliyat, trening mashg'ulotlari hamda stressni boshqarishga oid pedagogik yondashuvlar tahlil qilinadi. Shuningdek, ta'lim jarayonida sog'lom psixologik muhitni shakllantirish orqali kursantlarning ruhiy barqarorligini oshirish masalalari yoritib beriladi. Maqola harbiy ta'lim muassasalari o'qituvchilari, tarbiyachilar, harbiy psixologlar, ilmiy tadqiqotchilar hamda harbiy-pedagogik jarayonni takomillashtirish bilan shug'ullanuvchi mutaxassislar uchun mo'ljallangan bo'lib, uning natijalari amaliyotda foydalanish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

ASOSIY QISM:

Stressga chidamlilik harbiy kursant shaxsining eng muhim psixologik va kasbiy sifatlaridan biri bo'lib, u nafaqat tug'ma xususiyat, balki maqsadli pedagogik ta'sir orqali shakllantiriladigan kompetensiya hisoblanadi. Ayrim tadqiqotchilar stressga chidamlilikni faqat psixologik moslashuv bilan bog'lasa, boshqalar uni pedagogik jarayon mahsuli sifatida talqin qiladi. Muallif fikricha, harbiy kursantlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish faqat psixolog mashg'ulotlari bilan cheklanmasdan, o'quv va tarbiyaviy jarayonning barcha bosqichlariga integratsiyalashgan holda amalga oshirilishi lozim. Avvalo, "stressga chidamlilik" tushunchasiga aniqlik kiritish zarur. Stressga chidamlilik – bu shaxsning yuqori bosim, noaniqlik va xavf sharoitida ham o'z emotsiyalarini boshqara olish, faoliyat samaradorligini saqlab qolish va vaziyatga moslashish qobiliyatidir. Harbiy kursantlar misolida bu sifat jangovar tayyorgarlik, intizomga rioya qilish, buyruqlarni aniq bajarish va jamoa bilan uyg'un ishlashda namoyon bo'ladi. Shu bois mazkur sifatni shakllantirish pedagogik mexanizmlar orqali tizimli yo'lga qo'yilishi zarur.

Amaliy tajribam shuni ko'rsatadiki, stressga chidamlilikni rivojlantirishda birinchi muhim mexanizm — bu shaxsga yo'naltirilgan pedagogik yondashuvdir. Har bir kursantning psixologik holati, temperament tipi va stress omillariga munosabati turlicha bo'lgani sababli ularga bir xil yondashuv kutilgan natijani bermaydi. O'qituvchi va tarbiyachi kursantlarning individual xususiyatlarini hisobga olib, vazifalarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishi, ijobiy rag'batlantirish va konstruktiv tanqidni uyg'unlashtirishi lozim. Bu yondashuv kursantlarda o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va stressga nisbatan barqaror munosabatni shakllantiradi.

Ikkinchi muhim mexanizm — jamoaviy faoliyat va o'zaro yordamni tashkil etishdir. Psixologik tadqiqotlarga ko'ra, jamoa tomonidan qo'llab-quvvatlangan shaxs stressni yengilroq qabul qiladi. Harbiy mashg'ulotlar jarayonida kichik guruhlarda ishlash, jamoaviy topshiriqlar, muammoli vaziyatlarni birgalikda hal etish kursantlarda nafaqat jamoaviylik, balki stressli vaziyatda yolg'iz emasligini his etish ko'nikmasini shakllantiradi. Masalan, murakkab jismoniy mashg'ulotdan so'ng jamoa bo'lib tahlil o'tkazish kursantlarda refleksiya va emotsional bo'shashishga xizmat qiladi.

Uchinchi mexanizm sifatida refleksiya va o'z-o'zini tahlil qilish usullarini ko'rsatish mumkin. Kursantlarga mashg'ulot yoki mashqlar yakunida "qaysi vaziyatda qiynaldim?", "stressni qanday yengdim?", "keyingi safar nima qilishim kerak?" kabi savollar asosida qisqa yozma yoki og'zaki tahlil o'tkazish tavsiya etiladi. Bu usul stressni anglash va uni boshqarish ko'nikmasini shakllantiradi. Qiziqarli fakt shundaki, refleksiya elementlari qo'llanilgan mashg'ulotlarda kursantlarning psixologik charchashi sezilarli darajada kamaygani kuzatilgan. Shuningdek, pedagogik amaliyotda hayotiy misollar, qisqa hikoyalar va masallardan foydalanish ham muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, qadimiy bir masalda aytilishicha, kuchli shamol daraxtni sindira olmagan, ammo moslashuvchan qamish shamolga egilib, omon qolgan. Bu misol kursantlarga stressga chidamlilik kuch bilan emas, balki moslashuvchanlik bilan bog'liqligini tushuntirishda samarali vosita bo'la oladi. Bunday qisqa hikoyalar mashg'ulotlarda motivatsiyani oshiradi va mavzuni ongli qabul qilishga yordam beradi.

Mualliflik pedagogik tajribamga tayangan holda aytishim mumkinki, kursantlarda stressga chidamlilikni rivojlantirishda qat'iy talabchanlik va insonparvarlik muvozanati muhim hisoblanadi. Haddan tashqari bosim kursantlarda psixologik qarshilikni kuchaytirsa, ortiqcha yumshoqlik mas'uliyat hissini pasaytiradi. Shu sababli pedagogik mexanizmlar aniq rejalashtirilgan, bosqichma-bosqich va uzluksiz bo'lishi lozim. Faqat shundagina harbiy kursantlarda stressga chidamlilik barqaror kasbiy sifat sifatida shakllanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, harbiy kursantlarda stressga chidamlilikni rivojlantirish bugungi harbiy ta'lim tizimining muhim va dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot jarayonida tahlil qilingan pedagogik mexanizmlar stressga chidamlilikni shakllantirish faqat psixologik tayyorgarlik bilan cheklanmasdan, ta'lim va tarbiya jarayonining uzviy qismi bo'lishi zarurligini ko'rsatdi. Asosiy qismda yoritilgan shaxsga yo'naltirilgan yondashuv, jamoaviy faoliyat, refleksiya usullari hamda ijobiy pedagogik muhitni shakllantirish kursantlarning ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Mazkur yondashuvlar orqali kursantlarda stressli vaziyatlarga nisbatan ongli munosabat, o'zini boshqara olish va mas'uliyatli qaror qabul qilish ko'nikmalari rivojlanadi. Natijada harbiy ta'lim jarayonining sifati oshib, kursantlarning kasbiy tayyorgarligi yanada mustahkamlanadi. Pedagogik mexanizmlarning tizimli va uzluksiz qo'llanilishi stressning salbiy oqibatlarini kamaytirish bilan birga, kursantlarning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchini kuchaytiradi. Shu bilan birga, maqolada keltirilgan tavsiyalar harbiy ta'lim muassasalarida o'quv va tarbiyaviy jarayonni takomillashtirishga, sog'lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari harbiy pedagoglar, tarbiyachilar va psixologlar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, stressga chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yangi yondashuvlarni joriy etishda muhim metodik asos bo'la oladi. Umuman olganda, harbiy kursantlarda stressga chidamlilikni pedagogik mexanizmlar asosida rivojlantirish ularning kelajakdagi xizmat faoliyatida barqarorlik, mas'uliyat va yuqori samaradorlikni ta'minlashga xizmat qiladi hamda maqola mavzusining ilmiy va amaliy ahamiyatini tasdiqlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1.Ibn Sino A.A. Tib qonunlari. – Toshkent: Fan, 1981. – 560 b.
- 2.Selye G. Stress bez distressa. – Moskva: Progress, 1979. – 124 s.
- 3.Bartone P.T. Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? // Military Psychology. – 2006. – Vol. 18. – P. 131-148.
- 4.Levitov N.D. Psixicheskie sostoyaniya cheloveka. – Moskva: Prosveshchenie, 1967. – 304 s.
- 5.Zimnyaya I.A. Pedagogik psixologiya. – Moskva: Logos, 2004. – 384 s.
- 6.Abduraxmonov F., Xoliqulov A. Harbiy pedagogika va psixologiya asoslari. – Toshkent: O'zbekiston Respublikasi Mudofaa vazirligi nashriyoti, 2018. – 212 b.
- 7.Rubinshteyn S.L. Osnovy obshchey psixologii. – Sankt-Peterburg: Piter, 2002. – 720 s.

8.Karimova V.M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016. – 256 b.

9.Xodjayev B.X. Pedagogik texnologiyalar va pedagogik mahorat. – Toshkent: TDPU, 2019. – 198 b.

10.Yusupov E., Raxmonov O. Harbiy xizmatchilarda psixologik barqarorlikni shakllantirish masalalari // Harbiy ta'lim va fan jurnali. – 2021. – №2. – B. 45–50.