

## **ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАРДА СТРЕССГА БАРҚАРОРЛИКНИ ОШИРИШГА ҚАРАТИЛГАН ТРЕНИНГ ДАСТУРИНИНГ МАЗМУН- МОҲИЯТИ.**

**Н.Исмоилова** – психол.ф.д.(PhD), ТДПУ доц

Рус тадқиқотчиси Ю.Н.Користовнинг таъкидлашича: “Биз инсондаги касалликларнинг 90%и стресс билан боғлиқ ҳолда юзага келаётган мураккаб бир даврда яшаймиз. Стресс юрак-қон томир касалликлари, ошқозон-ичак касалликлари, турли хилдаги неврозлар, ҳатто турли юқумли касалликларнинг ортишининг сабабчиси бўлиб қолмоқда” [2, 107-б].

Бугунги кун ҳарбий хизматчиларининг ҳар томонлама соғлом бўлишини таъминлашда психологик хизмат соҳасининг ўрни каттадир. Албатта бу соҳада фаолият юритаётган психологлардан жуда катта билим ва салоҳият талаб этилади. Шу билан биргаликда ҳарбий хизматда фаолият олиб бораётган ҳар бир ходимнинг психологик саводхонлигини ошириш, айниқса уларнинг стресс ҳақидаги маълумотларини ошириш давр тақазосидир. Биз ушбу тезисда ҳарбий хизматчилар учун психологик хизмат соҳасининг ривожини учун ҳисса қўшмоқчи бўлган психологлар учун зарур бўлган айрим услубий масалалар билан бўлишмоқчимиз.

Бугунги кун ҳарбий хизматчисидан стрессдан чиқиш йўллари ҳақида кўникма ва малакаларни ҳосил қилиш учун кейинги йилларда психологиянинг алоҳида соҳаси сифатида шитоб билан ривожланиб бораётган йўналишлардан бири бўлган психологик тренингларнинг ўрни каттадир. Замонавий психологияда психологик тренингларда кўплаб йўналишдаги психотерапия усулларидан фойдаланилаётганлиги сир эмас.

С.Розенцвейг: “...психотерапиянинг муҳим вазифаларидан бири – инсонда аввалги ёки айти пайтдаги фрустрация ва стресс омилини аниқлаш ҳамда бундай вазиятларда ўзини қандай тутиш лозимлигини ўргатишдан иборатдир” [3; 79-б.] деб таъкидлаган, шунга мувофиқ биз ҳам ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга йўналтирилган тренинг машғулотларининг намунавий лойиҳасини ёритиб беришга ҳаракат қилдик.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг машғулотларининг асосий мақсади – уларда ҳарбий фаолият ва шу фаолиятдаги шахслараро муносабатлар жараёнида юзага келадиган стрессоген вазиятларга нисбатан тўғри муносабатни шакллантириш: ўзига баҳо бериш даражасини адекватлаштириш, фрустрацион толерантликни ошириш, копинг-

стратегиянинг фаол усулларини қўллашни ўргатиш ва натижада синалувчи-талабаларнинг стрессга барқарорлигини оширишдан иборат бўлиши лозим.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган тренинг машғулотининг вазифалари қуйидаги тарзда қўйилиши мақсадга мувофиқдир:

1. Гуруҳда ишчанлик, ўзаро ишонч, ижобий кайфият ва самимийлик муҳитини яратиш;
2. Иштирокчиларда ўзига адекват баҳо бериш, ўзини ҳурмат қилиш ва ўзига ишонч ҳисларини ошириш, ўзини англаш ва бошқаларни тушуниш кўникмаларини таркиб топтириш;
3. Ҳарбий хизматчиларда фрустрацион толерантлик хусусиятларини – бошқаларни ва фаолият юритиш жараёнида юзага келадиган турли хил тўсиқлар ва муаммоларни тўғри тушуниш ҳамда уларга нисбатан бағрикенглик билан муносабатда бўла олиш ва фрустрацияга нисбатан шахсий толерантлигини ошириш;
4. Ҳар қандай стрессли вазиятларга нисбатан барқарор муносабат билдиришга йўналтирилган копинг стратегиянинг фаол усулларини ўзлаштириш ва уларни қўллаш кўникмаларини шакллантириш.

Ҳарбий хизматчилар билан психологик хизматни ташкил этувчи психологлар тренинг дастурининг тузилиши 2та блокдан иборат бўлишини билиши ва уларни ҳисобга олиши тавсия этилади:

1. Ахборот бериш блоки – бунда психолог дастлаб ҳарбий хизматчиларнинг мавзу доирасидаги тушунчаларига ойдинлик киритиши, бунда транзакт анализ, гештальт терапия, когнитив терапия, арт терапия каби йўналишлардаги маълумотларга таяниши керак.
2. Муаммонинг ечими блоки – бу блокда психолог психогимнастик машқлар, ўйин ва ролли ўйинлар, психодрамма, арт-терапия (расм терапия, мусиқий терапия, рақс терапия) тана терапияси, шахсий тажрибалар алмашинув, ақлий ҳужум, баҳс-мунозара ва бошқа бир қанча усул ҳамда услубларни ўз ичига олувчи комплекс машғулотларни ўтказди.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга йўналтирилган тренинг дастурининг ҳар бир машғулоти учун таянч тамойиллар мавжуд бўлиб, улар қуйидаги асосда тузилган бўлиши лозим:

- рефлексия (гуруҳ аъзоларининг доира шаклида ўтириб ўзаро бир-бирлари билан танишуви, асосий қисм ва кун якунини ўтказиш – бу каби фаолият турининг барчаси ўзида рефлексив ҳаракатларни ифода этади;

- темпоритм – бунда психолог топшириқларни иштирокчиларга моҳирона тақсимлаши керакки, қисқа фурсатда максимал даражадаги самарали натижага эриша олиш мумкин бўлсин;
- вақтдан унумли фойдаланиш – тренингни бошидан охиригача ҳар бир дақиқасигача тақсимланган бўлиши лозимлиги;
- креативлик – таклиф этилаётган машқ, ўйин ва баҳс-мунозаралар иштирокчиларни ностандарт ечимлар излашга мажбур қиладиган бўлиши лозим.

Тренинг машғулоти жараёнида психолог: тренинг нормаларини қабул қилиши билан бирга хизматчиларнинг ёш ва индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиши, уларнинг шахсий фаоллиги ва иштирокини таъминлаши ҳамда уларга нисбатан ҳурмат билан муносабатда бўлиши лозим.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга мўлжалланган тренинг дастури иккита асосий қисмдан иборат бўлиши тавсия этилади, булар:  
I. Ҳарбий хизматчида шахс хусусиятларини ривожлантиришга қаратилган машғулоти.

Бунда ҳарбий хизматчи шахсининг рефлексив механизмларидан бири бўлган ўз-ўзига баҳо беришни ривожлантиришга йўналтирилади. Адабиётлар таҳлиliga кўра, шахсининг ўз-ўзини адекват баҳолаши, ўзига нисбатан ишончи ва ўзини англаши унинг стрессга барқарорлигини оширишда бевосита таъсир кўрсатувчи омиллардан бири ҳисобланади. Ҳарбий хизматчиларда ўз-ўзини адекват баҳолаш йўналишини юзага келтириш тренинг дастурининг асосий қисмларидан бирини ташкил этади. Бу мақсадга эришиш учун қуйидаги вазибаларни амалга ошириш кўзда тутилади:

- Ҳарбий хизматчиларда ўзига нисбатан ишончни ривожлантириш орқали уларда ўз-ўзига адекват баҳо бериш кўникмаларини шакллантириш;
- Ҳарбий хизматчиларда ўз-ўзини англаш асосида ўзига нисбатан ижобий эмоционал муносабатларни шакллантириш;

Ҳарбий соҳада хизмат ва фаолият юритаётган ҳар бир шахс учун ўзига нисбатан ишонч жуда муҳим аҳамият касб этади. Бу эса уларда ўзига нисбатан адекват баҳо бериш орқали ҳосил қилинади. Ўзига ишонган ҳарбий хизматчида ўзига ҳурмат даражаси ортади. Бу эса охир-оқибат атрофидагиларга нисбатан ҳурмат ва ўз бурчига садоқат ҳиссини юзага келтириш учун муҳим психологик омил ҳисобланади.

II. Ҳарбий хизматчида хулқ-атвор хусусиятларини ривожлантиришга қаратилган машғулоти.

Дастурнинг бу қисмида ҳарбий хизматчининг шахсий хулқ-атворини бошқариш учун зарур бўлган стрессли вазиятларда эмоция ва хулқ-атворини бошқаришга, яъни уларнинг эмоционал етукликлигини ошириш юзасидан кўникмаларни шакллантиришга эътибор қаратилади. Бунинг учун 3та жиҳат эътиборга олинади:

1. Стрессли вазиятларда тўғри қарор қабул қилиш ва уни амалга ошириш орқали муаммоларни ҳал қилиш кўникмасини шакллантириш. Бунинг учун ҳарбий хизматчиларга қуйидагиларни ўргатиш кўзда тутилади:

- аввало муаммонинг моҳиятини тушунишга уруниш;
- муаммони ҳал этишнинг альтернатив йўллари излаш;
- муаммо ҳал этилганидан кейинги натижаларни олдиндан кўра билиш ва таҳлил қилиш.

2. Стрессли ва фрустрацион вазиятларда пайдо бўладиган эмоционал ҳолатларни - ғазаб, жаҳл, хафагарчилик, хавотирланиш, тушкунлик кабиларни енгишга ёрдам берувчи хулқ-атворни назорат қилиш кўникмасини ҳосил қилиш. Бунда қуйидагиларни ўргатиш кўзда тутилади:

- ўзида юзага келадиган импульсив реакцияларни тўхтатиш;
- муаммога бошқача кўз билан қараш ёки турлича ёндошиш;
- муаммонинг ечими мавжудлигига ўзини ишонтириш;
- муаммонинг ечими учун ўзи ҳаракат қилиши лозимлигини англаб етиш.

3. Стрессли вазиятларда иштирокчиларни ўз хулқ-атворини ўзгартириш ва копинг стратегиянинг асосий тамойиллари билан таништириш. Бунда қуйидагиларни ўргатиш кўзда тутилади:

- ў  
з олдида қатъий мақсад кўя билиш;
- м  
ақсадни амалга оширишга ўзини мажбур қилиш;
- з  
арур бўлганда ўзига ва бошқаларга “йўқ” дея олиш;
- м  
уаммони ҳал этиш кўникмасига эга бўлиш;
- с  
трессли вазиятларга нисбатан барқарор муносабат билдириш кўникмаларини эгаллаш.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга қаратилган психологик тренинг дастурининг мақсад ва вазифаларини амалга оширишда

4та асосий компонент қамраб олинган бўлиб, дастлабки когнитив компонент ҳарбий хизматчиларнинг мавзу юзасидан билимларига ойдинлик киритилади, иккинчи аффектив компонентда иштирокчиларга стрессоген вазиятга нисбатан салбий муносабатни бартараф этиш йўллари ўргатилади, учинчи конатив компонент ҳарбий хизматчиларга стрессоген вазиятга тушганда қандай қилиб ижобий реакция билдириш ва уларнинг турлари ўргатилади ва ниҳоят, тўртинчи физиологик компонентда ҳарбий хизматчиларга стресс вазиятида юзага келадиган эмоционал ҳолатларни медитацион йўл билан бартараф этиб, организмни ва бунинг натижасида руҳиятни тинчлантириш йўллари ўргатилади.

Ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга мўлжалланган тренинг дастурининг давомийлиги 20 соатга мўлжалланган бўлиши ва ҳафтасига 2 кун (бир кунда 2 соатдан) ўтказилиши тавсия этилади [1, 17-б]. Тренинг дастурида белгиланган ва режалаштирилган вазифалар сифатида ўзига бўлган муносабат ва баҳонинг ижобий томонга ўзгариши, фрустрацион толерантликнинг ортиши, стрессли вазиятларни енгиб ўтишда копинг-стратегиянинг фаол усулларини эгаллаш ҳамда улардан фойдаланиш кўникмаларини ҳосил қилиш натижасида охир-оқибат мақсадга, яъни ҳарбий хизматчиларда стрессга барқарорликни оширишга эришув мумкин.

### АДАБИЁТЛАР

1. Исмоилова Н.З. Талабаларда стрессга барқарорликни оширишнинг психологик механизмлари// дис.... автореферати. Тошкент, 2020, 48 б.
2. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи //Журнал ВНД им И.П.Павлова. 2007. - № 4. - С -307.
3. Розенцвейг С. Психодиагностика. – М.: Наука, 2004. -388 с