

**ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA STRESSNI  
BOSHQARISH VA UNI OLDINI OLISH**

330-guruh kursanti

Oqmuurotov Alisher

**АННОТАЦИЯ**

В данном тезисе дается теоретическая информация о методологических основах диагностики стресса и стрессоустойчивости, которые являются одними из основных проблем в обучении военнослужащих.

**ABSTRACT**

This thesis provides theoretical information on the methodological foundations of the diagnosis of stress and stress resistance, which are one of the main problems in training military personnel.

Jahon miqyosidagi mutaxassislar stress bugungi kunda “asr kasalligi” bo’lib qolganligini ta’kidlashmoqda. Zero, har qanday shaxsning, xususan harbiy faoliyat olib borayotgan xizmatchilarning ham stress holatiga tushishi nafaqat ularning yuritayotgan faoliyatiga, shuningdek ruhiy va jismoniy salomatligiga ham jiddiy salbiy ta’sir etadi. Butun Jahon Sog’liqni Saqlash Tashkilotining ma’lumotlariga ko’ra mavjud kasalliklarning 65%i stress bilan bog’liq ekanligi ta’kidlanadi. Shunga ko’ra, harbiy xizmatchilarning stress holatiga tushishlari tufayli turli somatik va psixosomatik kasalliklarni orttirib olish ehtimoli bugun kunda zamonaviy psixologiyaning diqqat markazidan joy olgani bejiz emas, albatta. Demak, bugungi kun harbiy xizmatchisi stress va stressdan chiqish yo’llari haqidagi ma’lumotlarga ega bo’lishi davr taqazosidir. Biz ushbu tezisdan mazkur sohaning rivoji uchun hissa qo’shmoqchi bo’lgan tadqiqotchilar uchun zarur bo’lgan ayrim metodologik muammolar bilan bo’lishmoqchimiz. Stress va stressga barqarorlik masalalarini tadqiq etish yuzasidan olib borilgan tadqiqotlar ikki asosiy natijaga erishuviga sabab bo’lgan: birinchidan insonning stressga barqarorlik ko’rsatkichlarini, ya’ni yuqori, o’rta va past ko’rsatkichlarni aniqlash imkonini beruvchi testologik instrumentlar ishlab chiqilgan; ikkinchidan, shaxsning har qanday faoliyati uning stressga barqarorligi bilan bevosita yoki bilvosita bog’liq ekanligi asoslab berilgan. Boshqacharoq aytganda, shaxsning stressga barqarorligi qanchalik yuqori bo’lsa, faoliyat samaradorligi ham shunchalik yuqori bo’lishi, aksincha, stressga barqarorlik ko’rsatkichining pastligi shaxsning stress vaqtida o’z energiya va zaxiralarini salbiy psixologik holatlarni bartaraf etishga sarflashi bilan belgilanishi aniqlangan.



Psixologiya fani yuzaga kelganidan to hozirgi davrgacha bo'lgan vaqt oralig'ida psixologiya ilmi, uning ilmiy tadqiqot metodikalari, ilmiy-nazariy tamoyillari, g'oyalari, ta'limotlari juda ko'p o'zgarishlarini bosib o'tdi, shuningdek, bugungi zamonaviy psixologiya nafaqat shaxsni, uning kognitiv, emotsional sohalarini, jumladan, stress va stressga barqarorlik holatlarini o'rganish borasida ham katta tajribalarga ega bo'ldi. Keyingi yillarda stressni o'rganishga yo'naltirilgan tadqiqotlar stressning turlari, uni keltirib chiqaruvchi sabablar, omillar kabi predmetlar doirasidan chiqib stressga barqaror munosabatda bo'lishni tadqiq qilish darajasiga yetib kelganligi ham psixologiyaning katta yutug'i desak bo'ladi. Bugungi kun harbiy xizmatchilarining ham jismoniy, ham ruhiy salomatligi jiddiy ta'sir ko'rsatadigan stress holatlarining mavjudligi va unga nisbatan barqaror munosabat bildirish uning uchun nafaqat salomatligini asrash kaliti, balki olib borayotgan faoliyatining samarasiga ham ta'sir ko'rsatuvchi muhim omil ekanligini hisobga olgan holda bugun harbiy xizmatchilarning stressga barqarorligini tadqiqot predmeti sifatida o'rganish bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etmoqda. Bu jarayonda ayniqsa harbiy xizmatchilarda stressga barqaror munosabat bildirishning psixologik determinantlarini o'rganish juda dolzarbdir. Mazkur yo'nalishda tadqiqot olib borishni istagan tadqiqotchilarga uslubiy tavsiya sifatida quyidagi metodikalarni qo'llashlarini tavsiya qilamiz: Respondent (harbiy xizmatchi)larda stressga barqarorlik xususiyati qay darajada rivojlanganligini aniqlash maqsadida "Shaxsning stressga barqarorligini aniqlash" metodikalarining modifikatsiyalashgan shaklidan foydalanish mumkin. Metodikalardagi ayrim vaziyatlarning o'zbek muhitida stressogen voqea bo'la olmasligini yoki tadqiqot ob'ektining ayrim jihatlarini e'tiborga olgan holda, metodikalarning ba'zi tasdiqlarini mahalliy muhitga va harbiy xizmatchilarga moslashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi. Mazkur yo'nalishdagi metodikalar orqali olingan emperik ma'lumotlar asosida harbiy xizmatchilarning faoliyat jarayonida kechadigan stressga barqarorlikning o'ziga xosligi aniqlanadi.

Shuningdek, respondentlarning stressga barqarorlik determinantlarini aniqlashda mutaxassislarning tavsiyasiga ko'ra uni kompleks tarzda o'rganish maqbul va bu jarayonni tashkil etishda bir nechta metodikalardan foydalanilishi maqsadga muvofiq: A) stressga barqarorlikni o'rganishda kompleks yondoshuv tarafdorlarining fikriga ko'ra, shaxsning o'ziga bahosi uning stressga barqarorligini aniqlash yuzasidan olib boriladigan tadqiqotlarda muhim rol o'ynaydi. Mualliflar o'ziga adekvat baho beruvchilarda stressga barqarorlik ko'rsatkichi eng yuqori darajada bo'ladi, deb hisoblaydi. Shu fikrlardan kelib chiqqan holda, harbiy xizmatchilarda o'z-o'ziga bahoning yuqori, adekvat va past darajalarini aniqlash masadida "O'z o'zini baholash"ga mos keladigan metodikalardan foydalaniladi;



Bizga malumki, o'ziga adekvat yuqori baho berishni o'ziga nisbatan ijobiy munosabat, o'zini hurmat qilish, o'zini qabul qilish, o'zidan qoniqish hissi bilan tenglashtirish mumkin. Aksincha, o'ziga past baho berish o'ziga nisbatan salbiy munosabat, o'zini qabul qilmaslik, o'zidan qoniqmaslik hisslari bilan tenglashtiriladi. Ayrim mutaxassislar o'ziga adekvat yuqori baho beradigan kishilar ko'pincha stressogen ta'sirlarni emotsional jihatdan og'riqli yoki stressogen deb qabul qilmasliklarini qayd etadi. Adekvat yuqori baho beradigan odamlar stressogen vaziyatlarda o'ziga past baho beruvchilarga nisbatan yaxshiroq harakat qiladilar va natijada bunday holat ularda o'z imkoniyatlari haqida ko'proq bilishga, o'ziga bo'lgan bahosining ortishiga olib keladi. O'zini past baholaydigan kishilar esa aksincha, stressogen tahdid paytida yuqori darajadagi qo'rquv va xavotirni his qiladilar, shunga mos ravishda o'zini bunday ta'sirlarga qarshi tura olmayman, deb hisoblaydilar. O'zini bunday tarzda negativ idrok etish o'z-o'zidan shaxsning stressogen omillar bilan kurashishni qiyinlashtiradi.

O'z imkoniyatlarini noadekvat past baholash o'z-o'ziga ishonchning ham juda past bo'lishiga olib keladi. Bu esa sinalluvchida stressogen vaziyatlarda o'zini nochor his qilishga, bu vaziyatdan chiqib ketish o'rniga tushkunlikka berilishga olib kelishi mumkin; B) stressga barqarorlikni oshirishda o'ziga xos ta'sirga ega bo'lgan shaxs xususiyatlaridan biri – bu frustratsiyaga nisbatan tolerantlikdir. Frustratsiya – insonning ma'lum maqsadga erishish yoki vazifani hal etishi yo'lida sodir bo'lgan yengib bo'lmas (yoki sub'ektiv jihatdan shunday deb qabul qilinadigan) qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladigan kechinmalar va xulq-atvorning namoyon bo'lishidagi o'ziga xos xarakterli holatlarni ifodalovchi tushuncha sifatida qaraladi. Frustratsiyani psixologik jihatdan o'rganish konsepsiyasi S. Rozensveygga tegishli bo'lib, keyinchalik bir necha tadqiqotchilar mazkur muammo doirasida izlanishlar olib borishgan. Bu borada S. Rozensveygning "Rasmi frustratsiya" deb nomlangan metodikasi mashhur bo'lishiga qaramasdan, ayrim tadqiqotchilar uning murakkabligini va shu bois natijalarni tahlil qilishni qiyinlashtirganligini alohida ta'kidlashadi. Shularni hisobga olgan holda frustratsion tolerantlikni o'rganuvchi boshqa metodikalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Masalan, V.V.Boyko tomonidan shaxsning frustratsion tolerantligini o'rganish maqsadida tavsiya etilgan "Frustratsiyani aniqlash testi". Ushbu metodika natijalari ham frustratsion tolerantlikning past, o'rta va yuqori darajalarini aniqlab beradi; V) keyingi yillarda stressga barqarorlik muammosini o'rganan aksariyat tadqiqotchilar o'z tadqiqotlarida albatta stressga qarshi turish xulqini, ya'ni kopingkurash strategiyasini o'rganishga harakat qilishmoqda. Kopinglar samardorligining muhim mezoni sifatida ularning turli xilligi va ko'p qo'llanilishi ta'kidlanadi. Darhaqiqat,



ayrim tadqiqotlar koping usullarining turlichaligi muammoni yechish va stressni yengib o'tishga juda katta yordam berishini ko'rsatgan.

Shunga ko'ra, sinaluvchilarning stress holatiga tushganida kopingstrategiyaning qaysi usulidan foydalanishini aniqlash maqsadida D.Amirxan tomonidan taklif etilgan «Koping-kurash indikatori» metodikasi tanlash yaxshi natija beradi. Ushbu metodika D.Amirxan tomonidan shaxshing dominant kopingstrategiyalarini tashxis qilish uchun ishlab chiqilgan hamda O.A.Sirotin va V.M.Yaltonskiylar tomonidan rus muhitidagi tadqiqotlarni o'tkazishga moslashtirilgan. Metodikaning o'zbek tilidagi varianti O'zbekiston Respublikasi Bosh prokuraturasi Akademiyasi psixologlari (E.Sattarov, N.Sog'inov, I.Maxmudov) tomonidan muvaffaqiyatli qo'llanilgan. Mazkur metodikaning qulayligi shundaki, koping xulqning 3 xil uslubidan qay birini qo'llashiga qarab respondentning stressga barqarorligini aniqlash imkoniyati mavjud. «Koping-kurash indikatori» o'rovnomasining g'oyasi insonning hayoti davomida shaklanadigan va u kundalik hayotida qo'llashi ehtimol bo'lgan barcha strategiyalar 3 guruhga bo'linadi: 1. Muammoni hal qilish - bu faol xulq-atvor strategiyasi bo'lib, bunda inson muammoni samarali hal qilishda o'zida mavjud barcha resurslarni qo'llaydi. 2. Ijtimoiy qo'llab quvvatlashni izlash strategiyasi - bu faol xulq-atvor strategiyasi bo'lib, bunda inson muammoni samarali hal qilish uchun atrof-dagilardan yordam va qo'llab-quvvatlashni izlaydi (oila a'zolaridan, do'stlaridan, o'zi uchun ahamiyatli insonlardan). 3. Muammodan qochish strategiyasi - bu passiv xulq-atvor strategiyasi bo'lib, unda inson muammoni hal etishdan va uni o'rab turgan atrof-muhitdan va voqelikdan qochishga harakat qiladi Yuqoridagi metodikalar tavsifi va tahlilidan kelib chiqib xulosa qilish mumkinki, shaxs ichki holatining tahlili murakkab va serqirra jarayondir. Shunday ekan harbiy faoliyat bilan band bo'lgan shaxslarning ichki imkoniyatlari va mavjud muammolarini anglash darajasini hisobga olgan holda korreksiya metodlarini tanlash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Журавлев, А.Л. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы /А.Л.Журавлев. – М.: ИП РАН, 2008. 188
2. Корыстов Ю.Н. Эмоции, стресс, курение, потребление алкоголя и рак – корреляционные и причинные связи. //Журнал ВНД им. И.П.Павлова. – 2007.
3. Майер Н. Фрустрация: поведение без цели. - М.: Прогресс, 2005. -342 с
4. Панченко Л.Л. Диагностика стресса: Уч. пос. – Владиво: МорГУ, 2005. – 35



31.10.2024, UNITED KINGDOM

<https://conferencea.one>

5. ALIMOVA, G. (2020). KICHIK MAKTAB YOSHIDA O'QUVCHI SHAXSINING PSIXOLOGIK PEDAGOGIK RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI. *Pedagogik mahorat*, 103-107.
6. Alimova, G., & Alimova, A. (2020). SOCIO-ECONOMIC CONDITIONS FOR EFFECTIVE ENTREPRENEURIAL ACTIVITY. ІМПЕРАТИВ СОЦІАЛЬНОГО ПАРТНЕРСТВА В ОСВІТНЬО-НАУКОВОМУ ПРОСТОРИ: ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНІ ТА РЕГІОНАЛЬНІ ВИКЛИКИ СЬОГОДЕННЯ, 246-
7. Jalilova, S. X. (2020). SHAXS ISTE'MOLCHILIK XULQINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI ILMIY AXBOROTLARI ILMIY-NAZARIY JURNALI, 240-244.
8. Taskarayevna, N. Z. (2020). Maktabgacha yosh davridagi bolalarda milliy xususiyatlarni shakllantirish yo'llari. *Oriental Art and Culture*, (II), 79-85.
9. Nishanova, Z. T. (2020). Ommaviy axborot vositalari xodimlarining shaxs milliy tarbiyasi oldidagi vazifalari. *Science and Education*, 1(2), 358-363.
10. Нишанова, Х. В. (2019). Развитие интеллектуальных способностей у студентов вузов. *Наука и образование сегодня*, (6-2 (41)), 58-59.
11. Нишанова, З. Т., & Худоёрова, М. (2017). ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ НАДЛЕЖАЩЕЙ ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДДЕРЖКИ ДЕТЯМ СОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ. In Сборники конференций НИЦ Социосфера (No. 26, pp. 60-62). Vedecko vydavatelske centrum Sociosfera-
12. Нишанова, З. Т., & Парпиева, Ш. А. (2015). Имконияти чекланган ўқувчиларни касб-хунарга йўналтиришнинг психологик жиҳатлари. *Современное образование (Узбекистан)*, (12), 69-73.
13. Kh, D. S. (2021). PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMATION OF IMPORTANT PROFESSIONAL QUALITIES IN FUTURE TEACHERS. *INFORMATION TECHNOLOGY IN INDUSTRY*, 9(3), 910-917.
14. Jalilova, S. X., & Mirzayeva, U. B. (2021). Psychological Characteristics of the Formation of Professional Motives in Adolescents. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES AND HISTORY*, 2(10), 108-110.
15. Xalikova, S. T. (2022). ТАЛАБАЛАРДА АҚЛИЙ ТАРАҚҚИЁТ ВА ИНТЕЛЛЕКТ МУАММОЛАРИНИ ЎРГАНИШ. ГЛОБАЛ ДУНЁДА ПСИХОЛОГИЯ ФАНИ: НАЗАРИЯ ВА АМАЛИЁТ, ЧАҚИРУВЛАР ВА ИСТИҚБОЛЛАР, 86-88.



31.10.2024, UNITED KINGDOM

<https://conferencea.one>

- 16.Алимова, Г. (2021). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ДЕТСКОРОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИИ. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ФАКТОР, 43-
- 17.ALIMOVA, G., & ALIMOV, A. (2021). PSIXOLOG SHAXSIDA REFLEKSIV MADANIYAT RIVOJLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI. PEDAGOGIK MAHORAT, 58-61.
- 18.Xalmuratova, M. T. (2021). ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF DISTANCE LEARNING FOR LANGUAGES IN MEDICAL UNIVERSITIES IN A PANDEMIC SITUATION. PalArch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology, 18(4), 3965-3969.
- 19.Халмуратова, М. Т. (2020). Мотивация студентов в обучении. Наука и образование сегодня, (6-2 (53)), 29-30.
- 20.Халмуратова, М. Т. (2019). ПСИХОЛОГО-РЕЧЕВЫЕ БАРЬЕРЫ СТУДЕНТОВ МЕДВУЗА ПРИ ОСВОЕНИИ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ. Экономика и социум, (3), 464-466.
- 21.Xalmuratova, M. T. (2018). METHODOICAL RECOMMENDATIONS FOR USING THE METHOD