

UDK 37.02

*Абдуллаев Бахриддин, ўқитувчи,
Тожалиев Шермухаммад,
1-босқич 22/125 гуруҳ курсанти,
Фаргона давлат университети
Ўзбекистон, Фаргона шаҳри*

*Abdullaev Bakhriddin, lecturer,
Tojaliev Shermukhammad,
1st year cadet of group 22/125,
Ferghana State University,
Uzbekistan, Ferghana*

ШАХС КУНДАЛИК ФАОЛИЯТИДА ПСИХОЛОГИК ЧИДАМЛИЛИКНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ

Аннотация: Ҳарбий мутахассислар тайёрлаш замонавий талаблар асосида бугунги кунда ҳарбий бўлинмаларда шахсий таркибни кенг билим ва тафаккурга, юқори профессионал кўникма, юксак маънавий-ахлоқий фазилатларга эга, янгича фикрлайдиган, мураккаб жанговар ҳаракатлар шароитида ўз вазифасини муваффақиятли уддалашга қодир кадрлар ташкил этмоқда. Ўқув шароитларини ҳақиқий жанговар фаолият шароитларига яқинлаштириш ҳарбий хизматчиларнинг турли хил жанговар вазиятларда фаолиятни амалга ошириш учун белгиланган параметрларнинг сақланишини таъминлайдиган ақлий фазилатларини муваффақиятли шакллантиришнинг энг муҳим шартларидан биридир.

Мақолада шахс кундалик фаолиятида психологик чидамлиликни шакллантиришнинг таркибий қисмлари тадбиқ этилган.

Калит сўзлар: Психологик барқарорлик, Психологик чидамлилиқ, беқарорлик.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНДИВИДА КОМПОНЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Аннотация: Подготовка военных специалистов на основе современных требований сегодня в воинских частях формируются кадры, обладающие обширными знаниями и мышлением, высокими профессиональными навыками, высокими морально-нравственными качествами, свежим мышлением, способные успешно справляться со своей задачей в условиях сложных боевых действий. Приближение условий обучения к условиям реальной боевой деятельности является одним из важнейших условий успешного формирования психических качеств военнослужащих, обеспечивающих сохранение заданных параметров осуществления деятельности в различных боевых ситуациях.

В статье рассмотрены компоненты формирования психологической устойчивости в повседневной деятельности человека.

Ключевые слова: психологическая устойчивость, психологическая устойчивость, нестабильность.

PSYCHOLOGICAL IN THE DAILY ACTIVITIES OF THE INDIVIDUAL COMPONENTS OF ENDURANCE FORMATION

Annotation: Training of military specialists on the basis of modern requirements, today in military units, personnel are organizing personnel with a wide range of knowledge and thinking, high professional skills, high moral and moral qualities, thinking in a new way, able to successfully cope with their task in the context of complex combat actions. Bringing training conditions closer to the conditions of real combat activity is one of the most important conditions for the successful formation of mental qualities of military personnel, which ensure

the preservation of the established parameters for the implementation of activities in various combat situations.

The article introduces the components of the formation of psychological resilience in the daily activities of the individual.

Keywords: psychological stability, psychological resilience, instability.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, инсон руҳияти жангларда кўплаб ўзгаришларга учрайди барқарорлик ҳар қандай нарсага қандай тайёр бўлиш керак замонавий ҳаётнинг энг ўзига хос хусусиятларидан бири бу стрессли вазиятларнинг шахсга таъсирини кучайтиришдан бошқа нарса эмас. Улар уни ҳаётнинг ҳар қандай соҳасида кутишади ва ҳар доим турли йўллар билан ифодаланади. Психологик чидамлилиқ ҳар қандай нарсага қандай тайёр бўлиш керак замонавий ҳаётнинг энг ўзига хос хусусиятларидан бири бу стрессли вазиятларнинг шахсга таъсирини кучайтиришдан бошқа нарса эмас. Улар ҳамма нарсани осонгина идрок этадилар ва таранглашмайдилар, ўзларининг хотиржамлигини сақлайдилар, агар ижобий бўлмаса, ҳеч бўлмаганда нейтрал ҳолатда қоладилар. Бирининг иккинчисидан фарқи нимада? Психологик барқарорлик - бу доимий ўзгарувчан вазиятлар ва уларнинг стрессли таъсири шароитида инсон психикасининг энг мақбул ишлаш режимини сақлаш жараёни. Қизиғи шундаки, инсоннинг бу хусусияти инсонда унинг ривожланиш жараёнида шаклланади ва генетик жиҳатдан аниқланмайди. Бу инсоннинг асаб тизими, унинг тарбияси, тажрибаси, ривожланиш даражаси ва бошқалар каби омилларга боғлиқ. Демак, масалан, “кўп нарсани бошидан ўтказган” одам бўлса, унинг руҳияти “она этагидан маҳкам ушлаб” ўсган одамнинг руҳиятидан анча барқарор бўлади. Лекин бу ҳали якуний кўрсаткич эмас, чунки доимо стрессли таъсирларга дучор бўлган одам ҳар бир муаммога оғриқли муносабатда бўлади, чунки унинг нервлари вақт ўтиши билан жуда бўшашиб қолган. Булар бир танганинг икки томони.Бундан ташқари, психологик барқарорлик умуман ҳамма

нарсада барқарорликнинг 100% кафолати эмас. Психологик барқарорлик - бу унинг асаб тизимининг барқарорлиги ва барқарорлиги эмас, балки инсон психикасининг мослашувчанлиги. Психологик барқарорликнинг асосий хусусияти доимий ўзгарувчан шароитларда психиканинг ҳаракатчанлиги. Психологик барқарорлик, беқарорлик каби, ҳар доим тизим бўйича “ишлайди”.

ПСИХОЛОГИК БАРҚАРОРЛИК - БЕҚАРОРЛИК ИШ ТИЗИМИ

Психологик барқарорлик биринчидан, уни амалга оширишга қаратилган муайян ҳаракатларни бажаришни талаб қиладиган мотивни келтириб чиқарадиган вазифа пайдо бўлади. Кейин салбий ҳиссий ҳолатни келтириб чиқарадиган қийинчилик амалга оширилади. Шундан сўнг, бу қийинчиликни бартараф этиш йўли изланади, бунинг натижасида салбий ҳис-туйғулар даражасининг пасайиши ва руҳий ҳолатнинг яхшиланиши кузатилади. Психологик беқарорлик биринчидан, уни амалга оширишга қаратилган муайян ҳаракатларни бажаришни талаб қиладиган мотивни келтириб чиқарадиган вазифа пайдо бўлади. Кейин салбий ҳиссий ҳолатни келтириб чиқарадиган қийинчилик амалга оширилади. Шундан сўнг, бу қийинчиликни бартараф этиш йўлини хатолик излаш юзага келади, бу унинг кучайишига олиб келади, бунинг натижасида салбий ҳис-туйғулар даражасининг ошиши ва руҳий ҳолатнинг ёмонлашуви кузатилади.

Стрессли шароитларга мойилликнинг асосий сабаблари - қийин вазиятларни бартараф этишнинг самарали усулларининг йўқлиги ва шахсий таҳдид ҳисси. Руҳий жиҳатдан беқарор одамларда кўпинча бундай хусусият мавжуд, тартибсиз хатти-ҳаракатлар стрессли ҳолатни келтириб чиқаради ва уни кучайтиради ва бу ҳолат, ўз навбатида, инсоннинг ички дунёсига янада кўпроқ тартибсизликларни келтириб чиқаради, натижада қийин вазиятларга нисбатан тўлиқ ночорлик ҳисси пайдо бўлади ўз хатти-

ҳаракати. Шундай қилиб, хулоса шуни кўрсатадики, психологик барқарорлик, биринчи навбатда, ўз-ўзини назорат қилишдир.

Шуни ҳам унутмаслик керакки, стрессли вазиятлар ҳеч қачон ҳаётдан бутунлай чиқариб ташланиши мумкин эмас, чунки. улар унинг ажралмас қисмидир. Ва ҳар қандай инсоннинг мақсади бу вазиятлардан халос бўлиш эмас, балки ўзида уларга психологик қаршилик кўрсатишни тарбиялаш ва тарбиялаш бўлиши керак.

Психологик барқарорликни оширишнинг асосий қонуни, агар инсон вазиятни ўзгартиришга қодир бўлмаса, унга нисбатан муносабатини ўзгартиришга қодир эканлигини қабул қилишдир. Бунга мисол қилиб, итнинг ҳуриши билан боғлиқ вазиятни келтириш мумкин кўчада юриб, яқин атрофдаги итнинг кимгадир ҳуриётганини кўрсангиз, бундан ғазабланишингиз даргумон, лекин хотиржамлик билан йўлингизда давом этинг, Шундай қилиб, қийин вазиятларда уларга шахсан сизга зарар келтирадиган нарса сифатида эмас, балки шунчаки бўлиши керак бўлган жой сифатида кўриш керак. Агар сиз ҳуриётган итни ҳар томонлама ҳақорат қилиш учун югурсангиз, унинг диққатини жалб қилиш эҳтимоли сезиларли даражада ошади. Албатта, бу усуллардан бири холос ва бу универсал эмас. Психологик барқарорликнинг ўсишига бевосита инсоннинг яшаш шароитлари таъсир қилади мисол учун, агар одам табиатан асабий фаолиятнинг реактив турига эга бўлса, яъни. у қизгин турмуш тарзини, манзаранинг тез-тез ўзгаришини, фаолликни оширишни ва ҳоказоларни яхши кўради, кейин у кичик шаҳарчада яшашни ёки ўз кучини ташлаб юбориш имкониятисиз офисда бир жойда ўтиришни қулай ҳис қилмайди. Инсон руҳияти янада барқарор бўлиши учун унинг турмуш тарзи унинг табиий мойиллигига мос келиши керак. Асаб тизимини тизимли равишда тушириш - бу психологик барқарорликни оширишнинг яна бир усули. Доимий босим ва унчалик хохламайдиган иш билан шуғулланиш инсон руҳиятига жуда салбий таъсир қилади. Бундан у

асабийлашади, доимо чарчайди. Бунга фақат яхши дам олиш таъсир қилиши мумкин. Сиз мунтазам равишда ўзингиз ёқтирган ишларга, шаҳар ташқарисига саёҳатга, китоб ўқишга дам олишингиз ва умуман, чиндан ҳам қилишни хоҳлаган ҳамма нарсани қилишга вақт ажратишингиз керак. Ёки сиз ҳеч нарса қила олмайсиз - шунчаки дам олинг ва стрессдан халос бўлинг.

Психологик барқарорликка ўзида ҳаётга фалсафий муносабатда бўлган шахсни тарбиялаш жуда яхши таъсир қилади. Инсоннинг руҳий саломатлиги унинг шахсиятидаги ҳазил, ижобий фикрлаш, ўз устидан кулиш, ўзини танқид қилиш каби фазилатлари билан чамбарчас боғлиқ. Агар инсон содир бўлаётган воқеаларга ва ўзига ҳаддан ташқари жиддийлик билан қараса, ўзини “қоинотнинг маркази” деб ҳисобласа ва ҳаёт ёки бошқа биров қарздор бўлганларни ҳисобласагина, содир бўлаётган ҳамма нарса унчалик оғриқли кўринмайди ҳаёт учун доимо уришни тўхтатади.

Психологик барқарорликни шакллантиришнинг яна бир самарали усули - бу ўз-ўзидан ижобий тасаввур. Бу шунинг англатадики, инсон ўз шахсиятига ижобий муносабатда бўлиши, ўзини ўзи каби қабул қилиши, ўзи учун ижобий ва ижобий характер бўлиши керак. Аммо ўзингизга ачиниш ва жабрланувчининг позитсиясидан дунёни идрок этишга олиб келадиган чизикни кесиб ўтмаслик учун эҳтиёт бўлишингиз керак, акс ҳолда психологик беқарорлик фақат ёмонлашади. Ўзининг ижобий имиджига яқин жойда инсоннинг ички яхлитлиги мавжуд лекин, бир сўз билан айтганда, инсон, биринчи навбатда, ўзи, ўз тамойиллари, эътиқоди, дунёқараши билан ҳамнафас яшаши керак у ўзи ёқтирган нарсани қилиши керак иш, спорт, дам олиш, мулоқот - ҳамма нарса инсоннинг кўриш қобилиятига максимал даражада мос келиши керак ва маънавий ўзини-ўзи такомиллаштиришга интилиши керак,

чунки. бу шахснинг шахсиятига ҳам, унинг ҳаётига ҳам бевосита конструктив таъсир кўрсатади.

Хулоса ўрнида шуни такидлашимиз жоизки, Агар биз ўзимизга психологик барқарорликни шакллантириш масаласини батафсилроқ сўрасак, шуни таъкидлаш мумкинки, инсон ўз ҳаётининг қуйидаги таркибий қисмларига эътибор бериши керак булар қуйидагилар:

- Ижтимоий муҳит ва яқин атроф-муҳит
- Ўз-ўзини ҳурмат қилиш ва ўзига бўлган муносабат
- Ўз-ўзини англаш ва ўзини намоён қилиш
- Мустақиллик ва ўзини ўзи таъминлаш
- Ҳозирги "мен" ва керакли "мен" ўртасидаги ёзишмалар
- Эътиқод ва маънавият
- Ижобий ҳис-туйғуларнинг мавжудлиги

• Ҳаёт мазмунининг мавжудлиги ва мақсадга мувофиқлиги ва бошқалар. ва ҳ.к. Табиийки, бу ерда психологик барқарорликка ижобий таъсир кўрсатадиган омилларнинг фақат бир қисми келтирилган. Уларнинг ҳар қандай инсон ҳаётида мавжудлиги ва ривожланиши унинг дунёқараши, хулқ-атвори, ривожланиши, фаолияти, руҳий ҳолати ва кайфиятига катта таъсир кўрсатади. Уларнинг йўқлиги, аксинча, тескари таъсир кўрсатади ва психологик беқарорликка ёрдам беради.

Албатта, буларнинг барчасини қандай қўллаб-қувватлашни ўрганиш учун сиз ўзингизнинг шахсиятингизнинг ҳар бир тузилишини мақсадли равишда фаоллаштиришингиз ва доимо мақсадингизни - психологик барқарорликни ривожлантиришни эслаб қолишингиз керак.

Бироқ, бу жараённинг барча мураккаблигига қарамай, у бебаҳо амалий аҳамиятга эга, чунки. бу ҳар қандай одамга ҳаётдан қониқиш ҳолати ва уйғунлик туйғусини бериши, психикани нормаллаштириш ва самарадорликни ошириш, янги рағбатлантириш, хотиржамлик ва бутун ва кучли шахс бўлиш қобилиятини берадиган психологик барқарорлик.

Фойдаланган адабиётлар

1. Tojalievich, A. B. (2022). Raise the awareness of military personnel about combat and combat readiness. *Eurasian Scientific Herald*, 7, 224-225.
2. Абдуллаев, Б. Т. (2022). МУДОФАА ВАЗИРЛИГИ БЎЛИНМАЛАРДА ЖАНГОВАР ТАЙЁРГАРЛИКНИ ОШИРИШ МАҚСАДИДА ШАХСИЙ ТАРКИБНИ КЎНИКМАЛАРИНИ ЎЗЛАШТИРИШНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 152-154.
3. Tojalievich, A. B. (2022). Raise the awareness of military personnel about combat and combat readiness. *Eurasian Scientific Herald*, 7, 224-225.
4. Axatov, S. A., & Akhmatkulov, U. M. (2021). Basics of pre-conscription military training subject. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(8), 441-447.
5. Saidov, I. M., Akhmatqulov, U. M., & Abdullayev, B. T. (2020). ОММАВИЙ ВА ИНТЕРНЕТ АХБОРОТ RESURSLARINING YOSHLARDA VATANGA SODIQLIK TUYG'ULARINI SHAKLLANTIRISHDAGI BOG'LIQLIKLAR. *Academic research in educational sciences*, (4), 199-203.
6. Собиров, О. Ф., & Ахмадкулов, У. М. (2019). СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Мировая наука*, (11), 306-308.
7. Ахматкулов, У. М. (2022). ЁШЛАРНИ РУҲИЙ ВА ЖИСМОНАН ЕТУКЛИК ДАРАЖАСИНИ ШАКЛЛАНИШИГА ИЖТИМОЙ МУҲИТ ВА ТАРБИЯ УСЛУБЛАРИНИ ТАЪМИНЛАШ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 161-164.
8. Махамаджонович, А. У. (2022). ИТМОИЙ HOLAT VA TA'LIM-TARBIYANING VATANPARVARLIK XISSIYOTLARINI SHAKLLANISHIDAGI ANAMIYATINI BAHOLASH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 171-177.

9. Makhamadjonovich, A. U., Shukorovich, I. J., &Bahodirovich, Y. S. (2022). THE METHOD OF FORMING A SENSE OF LOYALTY TO THE HOMELAND IN YOUNG PEOPLE BEFORE THE DRAFT. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 184-189.

10. Ахматкулов, У., &Хамдамова, М. (2022). ЁШЛАРНИ ВАТАНПАРВАРЛИК РУҲИДА ТАРБИЯЛАШ-ФУҚАРОЛИК ПОЗИЦИЯСИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ АСОСИ СИФАТИДА. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(20), 115-118.