Materiallar to'plami · Conference Proceedings
"ZAMONAVIY TADQIQOTLAR VA BARQAROR RIVOJLANISH" respublika ilmiy-amaliy konferensiyasi
04 August 2026
UDK 159.9
IJTIMOIY-GUMANITAR FANLAR

TURLI SHAROITLARDA KURSANTLAR STRESSGA CHIDAMLILIGINING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA RIVOJLANTIRISH MODELLARI

Muxammadjon Usmonjon o'g'li Odilov*
Buxoro davlat universiteti mustaqil izlanuvchisi
✉ muhammadjon.odilov94@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada harbiy oliy ta'lim muassasalari kursantlarining turli sharoitlarda (o'quv jarayoni, jismoniy tayyorgarlik, dala mashg'ulotlari, imtihon davri va boshqalar) stressga chidamlilik darajasini belgilovchi ijtimoiy-psixologik xususiyatlar tahlil qilingan. Kursantlarda stressga chidamlilikni shakllantiruvchi ichki (shaxsiy) va tashqi (ijtimoiy-muhit) omillar guruhlanib, ularning o'zaro bog'liqligi ko'rib chiqilgan. Shuningdek, kursantlarning stressga chidamliligini bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan nazariy-amaliy model taklif etilgan. Model diagnostika, kognitiv-xulqiy tayyorgarlik, jismoniy-psixofiziologik mustahkamlash va simulyatsion mashg'ulotlar bosqichlaridan iborat bo'lib, uni harbiy ta'lim tizimida amaliy qo'llash imkoniyatlari asoslab berilgan.

Kalit so'zlar

stressga chidamlilik, kursant, ijtimoiy-psixologik xususiyatlar, harbiy ta'lim, moslashuv, kognitiv-xulqiy strategiyalar, rivojlantirish modeli, psixoprofilaktika.

DOI: 10.5281/zenodo.21743013

KIRISH

Zamonaviy harbiy ta'lim tizimida kursantlar faoliyati yuqori jismoniy va ruhiy zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan sharoitlarda kechadi. O'quv mashg'ulotlari, intensiv jismoniy tayyorgarlik, intizomiy talablar, imtihon va sinov davrlari, shuningdek dala va amaliy mashg'ulotlar kursantlar psixikasiga sezilarli yuk soladi. Bunday sharoitlarda shaxsning stressga chidamlilik darajasi nafaqat uning o'quv-kasbiy faoliyati samaradorligini, balki umumiy ruhiy salomatligi va kelajakdagi xizmat faoliyatiga tayyorgarligini ham belgilaydi. Shu sababli kursantlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o'rganish hamda uni maqsadli rivojlantirish modellarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Stressga chidamlilik muammosi psixologiya fanida uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinmoqda. Xorijiy va mahalliy tadqiqotchilarning ishlarida bu tushuncha shaxsning stress vaziyatlarida o'z faoliyatini samarali tashkil eta olish, hissiy muvozanatni saqlash va moslashuvchan xulq-atvor strategiyalarini qo'llash qobiliyati sifatida talqin etiladi. Kursantlar toifasi uchun bu masala alohida ahamiyat kasb etadi, chunki ular bir vaqtning o'zida ham talaba, ham harbiy xizmatchi maqomida bo'lib, ikki xil ijtimoiy rolning talablariga javob berishga majbur bo'ladi.

Mazkur maqolaning maqsadi — turli sharoitlarda kursantlar stressga chidamliligining ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilish hamda ularni bosqichma-bosqich rivojlantirishga yo'naltirilgan amaliy modelni ishlab chiqishdan iborat.

Kursantlarda stressga chidamlilikni shakllantiruvchi omillar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kursantlarning stressga chidamliligi ikki guruh omillar ta'sirida shakllanadi. Birinchi guruhga shaxsiy (ichki) omillar kiradi: xarakter xususiyatlari, o'z-o'zini baholash darajasi, emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, o'z-

o‘zini nazorat qilish ko‘nikmalari hamda hayotiy tajriba. Ayniqsa, yuqori darajadagi o‘z-o‘ziga ishonch va ichki lokus kontrol (nazorat manbai) ega bo‘lgan kursantlarda stress vaziyatlarga nisbatan moslashuvchanlik sezilarli darajada yuqori bo‘lishi kuzatiladi[1].

Ikkinchi guruhga tashqi, ijtimoiy-muhit omillari kiradi: jamoadagi psixologik iqlim, qo‘mondonlik uslubi, o‘qituvchi va tarbiyachilarning munosabati, oilaviy qo‘llab-quvvatlash darajasi, shuningdek o‘quv yurtidagi intizom va rejim talablari. Amaliyot shuni ko‘rsatadiki, jamoada o‘zaro yordam va hurmatga asoslangan munosabatlar mavjud bo‘lgan sharoitda kursantlarning stressga chidamliligi ancha barqaror kechadi, aksincha, raqobat va tanqidiy muhit ustunlik qilgan jamoalarda bu ko‘rsatkich pasayadi.

Alohida ta’kidlash lozimki, stressga chidamlilik statik xususiyat emas, balki dinamik jarayon bo‘lib, u sharoitga qarab o‘zgarib turadi. Shu sababli uni faqat bir marta baholash bilan cheklanib qolmasdan, davriy monitoring asosida kuzatib borish zarur.

Turli sharoitlarda stressga chidamlilikning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. O‘quv jarayoni sharoitida stress asosan bilim va ko‘nikmalarni o‘zlashtirish, nazorat ishlari hamda vaqt taqchilligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Bu sharoitda kognitiv strategiyalar, jumladan vaqtni rejalashtirish va ustuvorliklarni belgilash ko‘nikmalari muhim rol o‘ynaydi. Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida esa stress ko‘proq jismoniy charchoq va o‘z imkoniyatlariga shubha bilan bog‘liq bo‘lib, bunda o‘z-o‘zini rag‘batlantirish va guruh ichidagi qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi.

Dala va amaliy mashg‘ulotlar davomida kursantlar notanish, ko‘pincha ekstremal sharoitlarga duch keladilar. Bunday vaziyatlarda stressga chidamlilik tezkor qaror qabul qilish, jamoaviy hamkorlik va stress-omillarga nisbatan tezkor moslashuv qobiliyati orqali namoyon bo‘ladi. Imtihon va sinov davrida esa hissiy zo‘riqish asosan natija haqidagi noaniqlik va yuqori mas’uliyat hissi bilan bog‘liq bo‘lib, bu davrda o‘z-o‘zini tinchlantirish texnikalari va ijobiy ichki nutq (self-talk) alohida ahamiyatga ega bo‘ladi.

Turli sharoitlarni qiyosiy tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, stressga chidamlilikning umumiy asosi bir xil bo‘lsa-da, uning namoyon bo‘lish shakllari va ustuvor kurashish strategiyalari sharoit xususiyatiga qarab farqlanadi. Bu esa rivojlantirish dasturlarini ishlab chiqishda differensial (sharoitga moslashtirilgan) yondashuvni talab etadi.

Stressga chidamlilikni rivojlantirish modeli. Tadqiqot natijalari asosida kursantlarda stressga chidamlilikni bosqichma-bosqich rivojlantirishga qaratilgan to‘rt bosqichli model taklif etiladi[2].

Birinchi bosqich — diagnostika. Bu bosqichda kursantning hozirgi stressga chidamlilik darajasi, xarakterli kurashish strategiyalari va zaif jihatlari psixologik test va kuzatuv usullari orqali aniqlanadi.

Ikkinchi bosqich — kognitiv-xulqiy tayyorgarlik. Bunda kursantlarga stress vaziyatlarini to‘g‘ri baholash, salbiy fikrlash naqshlarini qayta ishlash hamda muammoni hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan trening mashg‘ulotlari o‘tkaziladi.

Uchinchi bosqich — jismoniy-psixofiziologik mustahkamlash. Nafas olish texnikalari, mushaklarni progressiv bo‘shashtirish va jismoniy tayyorgarlikni psixologik o‘z-o‘zini boshqarish bilan uyg‘unlashtirish orqali organizmning stressga fiziologik javobi barqarorlashtiriladi.

To‘rtinchi bosqich — simulyatsion mashg‘ulotlar. Real xizmat sharoitlariga yaqin vaziyatlar modellashtirilib, kursantlar nazorat ostidagi muhitda stress-omillarga duch kelish va olingan ko‘nikmalarni amalda sinab ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘ladilar.

Taklif etilayotgan model tsiklik xususiyatga ega bo‘lib, har bir bosqich yakunida takroriy diagnostika o‘tkazilishi va natijalarga qarab dastur individuallashtirilishi nazarda tutilgan. Bu yondashuv nafaqat kursantning joriy stress darajasini pasaytirishga, balki uzoq muddatli istiqbolda barqaror psixologik moslashuvchanlikni shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

O‘tkazilgan tahlil shuni ko‘rsatadiki, kursantlarda stressga chidamlilik ko‘p qirrali hodisa bo‘lib, u shaxsiy va ijtimoiy-muhit omillarining o‘zaro ta’siri natijasida shakllanadi hamda turli xizmat-o‘quv sharoit-

[1]Karimova G‘.T. Harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari. — Toshkent: Fan, 2021. — 184 b.

[2]Nazarov SH.A. Yoshlarda stress bilan kurashish strategiyalari: nazariya va amaliyot. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2022. — 212 b.

larida turlicha namoyon bo‘ladi. Shu sababli kursantlarning stressga chidamliligini oshirishga qaratilgan ishlar yagona, universal usulga emas, balki sharoitga moslashtirilgan, bosqichma-bosqich va tizimli yondashuvga asoslanishi lozim.

Maqolada taklif etilgan diagnostika, kognitiv-xulqiy tayyorgarlik, jismoniy-psixofiziologik mustahkamlash va simulyatsion mashg‘ulotlardan iborat to‘rt bosqichli model harbiy ta’lim muassasalari amaliyotida qo‘llanilishi mumkin. Bunday model kursantlarning nafaqat o‘quv davridagi, balki kelajakdagi xizmat faoliyatidagi ruhiy barqarorligini ta’minlashga xizmat qiladi. Kelgusi tadqiqotlarda ushbu modelning amaliy samaradorligini eksperimental tekshirish, shuningdek jinsi, kursi va mutaxassisligi bo‘yicha farqlarni hisobga olgan holda takomillashtirish maqsadga muvofiqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimova G‘.T. Harbiy xizmatchilarda stressga chidamlilikning psixologik xususiyatlari. — Toshkent: Fan, 2021. — 184 b.

2. Nazarov SH.A. Yoshlarda stress bilan kurashish strategiyalari: nazariya va amaliyot. — Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati, 2022. — 212 b.

3. Bodrov V.A. Psixologicheskiy stress: razvitie i preodolenie. — Moskva: PER SE, 2006. — 528 s.

4. Tojiboyeva D.A. Harbiy ta’lim muassasalarida kursantlarning moslashuv jarayoni. // Pedagogika va psixologiya ilmiy jurnali. — 2023. — №4. — B. 112–119.

5. Xolmatova M.R. Yoshlarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish texnologiyalari. — Buxoro: BuxDU nashriyoti, 2020. — 156 b.