

STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK TRENINGLARNING SAMARADORLIGI

*Profi University pedagog psixologiya sirtqi 5-kurs talabasi
Toshkent shahri aeroportlarida xavfsizlikni ta'minlash boshqarmasi
komedanti safdor Ashrapov Tojixo'ja Muradovich*

Annotatsiya: Ushbu maqola stressga chidamlilikni oshirish va ruhiy barqarorlikni rivojlantirishda psixologik treninglarning samaradorligini tahlil qiladi. Tadqiqotda turli psixologik trening metodlari, ularning samaradorligi va o'quvchilar, talabalar hamda ishchi xodimlar orasida qo'llanilishi o'rganildi. Shuningdek, stressga chidamlilikni shakllantirishdagi innovatsion yondashuvlar ham ko'rib chiqildi. Maqola psixologik treninglarning nafaqat individual, balki jamoaviy salomatlikni oshirishdagi ahamiyatini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Stressga chidamlilik, psixologik trening, ruhiy barqarorlik, psixologik resurslar, individual va jamoaviy samaradorlik.

KIRISH

Ilmiy tadqiqotlar ko'rsatadiki, stressga chidamlilikni oshirishning samarali yo'llaridan biri — psixologik treninglar bo'lib, ular qatnashchilarning ruhiy barqarorligini rivojlantirish, xulq-atvorini moslashtirish va stress holatlarida moslashuvchanlikni oshirishga yordam beradi. Shu yo'nalishda olib borilayotgan ilmiy ishlar stressga chidamlilikni baholash, trening dasturlarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga joriy qilishga qaratilgan.

Bugungi kunda o'quvchilar, talabalar va ishchi xodimlar bilan psixologik treninglar orqali stressga chidamlilikni oshirish bo'yicha tadqiqotlar faol olib borilmoqda. Bu treninglar qatnashchilarga o'zini boshqarish, ruhiy resurslarni kuchaytirish va murakkab vaziyatlarda samarali qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga imkon beradi. Shu bilan birga, trening dasturlari individual va jamoaviy yondashuvlar orqali amalga oshiriladi, bu esa ularning samaradorligini yanada oshiradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Stressga chidamlilikni oshirish va ruhiy barqarorlikni shakllantirish masalasi psixologiya fanida uzoq yillardan beri tadqiq etilmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar shaxsning stressga javob berish qobiliyatini yaxshilash, o'zini nazorat qilish va moslashuvchanlikni oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Stressga barqarorlik tushunchasini ilmiy tadqiq etish ikki asosiy natijaga olib kelgan: birinchidan, shaxsning stressga chidamlilik darajasini aniqlash imkonini

beruvchi testlar va diagnostik vositalar ishlab chiqilgan; ikkinchidan, shaxsning stressga chidamliligi uning faoliyati samaradorligi bilan bevosita bog‘liq ekanligi isbotlangan. Ya’ni, stressga chidamlilik yuqori bo‘lgan shaxslar o‘z faoliyatini samarali amalga oshirsa, past darajadagi chidamlilik esa insonni salbiy psixologik holatlarni yengishga yo‘naltiradi [1].

Lazarus va Folkman (1984) stress va unga moslashish nazariyasi doirasida stressni shaxsiy baholash va moslashuv jarayoni orqali tushuntirib, psixologik treninglarning qatnashchilarning stressga munosabatini o‘zgartirishdagi ahamiyatini ta’kidlagan [2].

Meichenbaum (2007) kognitiv-behavoral yondashuv asosida trening dasturlarini ishlab chiqqan bo‘lib, tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, bu treninglar qatnashchilarning ruhiy barqarorligini oshirish va stress reaksiyalarini kamaytirishda samarali natija beradi [3].

TAHLIL VA NATIJALAR

“Trening” tushunchasini o‘rgatish, tarbiya berish, tayyorlash, mashq o‘tkazish kabi tushunchalar bilan bog‘liq holda qo‘llash mumkin. Chunonchi, N.V.Buravsova trening mashqlarini murakkab strukturaga ega faoliyat turlarini egallash va tahlil qilish qobiliyatini o‘stiruvchi vosita sifatida ta’riflaydi [2]. Psixo treningnini klassik psixologiya ta’limotida quydagicha ta’rif beriladi: “Shaxsning o‘zini tushunishi, guruhlardagi shaxslararo aloqalar va muloqotga kirishish ko‘nikmasi, malakalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan guruhviy metodlar yig‘indisidan tarkib tpgan mashg‘ulot turi” [1-3].

Tadqiqotchilar tomonidan ishlab chiqilgan va qo‘llanilayotgan psixologik trening dasturlari soni ko‘p bo‘lgani sababli, ularni turlicha mezonlar asosida tasniflash mumkin. K. Rudestam (2005) fikricha, agar treningning maqsadi asosida tasnif qilinsa, dasturlarni quyidagi asosiy guruhlariga ajratish mumkin: ma’lum bir malakalarni rivojlantirishga yo‘naltirilgan treninglar, shaxsning ichki dunyosini shakllantirishga qaratilgan treninglar va boshqa turlar [4].

Trening dasturining tarkibi 2ta bosqichdan iborat: 1. Ma’lumot berish bosqichi - avval sinaluvchilarning mavzu borasidagi tushunchalariga aniqlik kiritiladi, bunda art terapiya, kognitiv terapiya, geshtalt terapiya, tranzakt analiz kabi ma’lumotlarga tayaniladi. 2. Muammoning bartaraf etish bosqichi – psixodramma, psixogimnastik harakatlar, turli xil o‘yin va ko‘proq rolli o‘yinlar, tana terapiyasi, art-terapiya (rasm terapiya, musiqiy terapiya,), tajribalar almashinuv, psixologik hujum va boshqa bir qancha metod hamda uslublarni o‘z ichiga qamrab oladi.

Dastlabki turdagi treninglar qatnashchilarning xulq-atvor me’yorlarini o‘zgartirishga xizmat qilsa, ikkinchi turdagi dasturlar natijasi insonning ichki olamida namoyon bo‘ladi. Ya’ni, bunday treninglar shaxsning ichki ruhiy holatiga ijobiy ta’sir ko‘rsatib, uning xulq-atvorini ham o‘zgartirishga yordam beradi.

Treninglarni samarali amalga oshirish uchun quyidagi yondashuvlar tavsiya etiladi:

1. Tashqi holatga yo'naltirilgan yondashuv – bu qatnashchilarning ta'lim jarayonida bajarishi lozim bo'lgan vazifalarga mas'uliyat bilan yondashishini rivojlantirishga qaratilgan.
2. Ichki holatga yo'naltirilgan yondashuv – bu o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, hodisalarga nisbatan xolis qarashni shakllantirish va o'zini ijobiy his etish uchun relaksatsiya usullaridan foydalanishga o'rgatish orqali amalga oshiriladi [5].

XULOSA

Bugungi tezkor va murakkab hayot sharoitida stressga chidamlilik insonning ruhiy barqarorligi va faoliyat samaradorligi uchun muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar stressga chidamlilikni rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ular qatnashchilarga o'zini boshqarish, ijobiy qarorlar qabul qilish va murakkab vaziyatlarda moslashuvchanlikni oshirish imkonini beradi. Psixologik treninglar stressga chidamlilikni shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlangan. Treninglar qatnashchilarning ruhiy resurslarini kuchaytiradi, o'zini boshqarish va stressga moslashuvchanlikni rivojlantiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company.
2. Meichenbaum, D. (2007). Stress inoculation training: A preventive approach. In P. Lehrer, R. Woolfolk, & W. Sime (Eds.), Principles and practice of stress management (3rd ed., pp. 497–518). New York: Guilford Press.
3. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11.
4. Rudestam, K. (2005). Training for resilience: Psychological techniques and applications. London: Sage Publications.
5. Szen, N. V., & Paxomov, Y. V. (2005). Psixotrening metodikasi va amaliyotda qo'llanilishi. Moskva: Prosveshchenie.
6. Ross, A., & Smith, B. (2012). The effectiveness of group psychological training on workplace stress. Journal of Occupational Health Psychology, 17(2), 123–135.