

HARBIY XIZMATCHI SHAXSIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR

Ochilov To'ra Yoqubovich

O'zbekiston Respublikasi harbiy xavfsizlik va mudofaa universiteti serjantlar tayyorlash oliy maktabi moddiy texnik ta'minot sikli o'qituvchisi, podpolkovnik.

Annotasiya: *Ushbu maqola o'z-o'zini hurmat qilish va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlikni har tomonlama tahlil qiladi. Unda o'z-o'zini hurmat qilishning asosiy elementlari, jumladan, o'z-o'zini hurmat qilish, o'zini qabul qilish va o'zini hurmat qilish aniqlanadi va psixologik farovonlik mezonlari belgilanadi. Unda o'z-o'zini hurmat qilish hayot sifati va psixologik salomatlikka ta'sir qilish mexanizmlari haqidagi zamonaviy ilmiy tushunchalar umumlashtiriladi. Ijobiy o'z-o'zini hurmat qilishni rivojlantirish va barqaror psixologik farovonlikni saqlash jarayonini optimallashtirish uchun dalillarga asoslangan usullar taklif etiladi..*

Kalit so'zlar: *o'ziga munosabat, psixologik farovonlik, o'ziga hurmat, o'zini qabul qilish, o'ziga hurmat.*

O'z-o'zini anglash va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlik zamonaviy psixologiyada markaziy masala hisoblanadi. O'z-o'zini anglash - bu o'zini hissiy baholash, o'z qadr-qimmatini va ahamiyatini anglash, o'z fazilatlarini va qobiliyatlarini idrok etishni o'z ichiga olgan murakkab psixologik konstruktsiya. Psixologik farovonlik, o'z navbatida, hayotdan qoniqishning umumiy holatini va hayot qiyinchiliklariga moslashish va samarali kurashish qobiliyatini aks ettiradi. Ushbu ikki konstruktsiya o'rtasidagi o'zaro ta'sir mexanizmlarini tushunish samarali psixologik aralashuvlarni ishlab chiqish va ruhiy salomatlik buzilishlarining oldini olish uchun muhimdir.

Tadqiqotchilar o'z-o'zini anglash va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlik ikki tomonlama ekanligiga qo'shiladilar: o'z-o'zini hurmat qilish va o'z kuchli va zaif tomonlariga munosabat insonning hayotni umumiy idrokiga ta'sir qiladi, qulay yashash sharoitlari esa o'ziga ishonchni mustahkamlaydi va umumiy qoniqishni oshiradi. Shuning uchun, bunday o'zaro ta'sir mexanizmlarini aniqlash bizga aholining shaxsiy o'sishi va psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashning yanada samarali usullarini ishlab chiqish imkonini beradi.

O'z-o'zini anglash masalalarini o'rganish sub'ektning o'zi bilan munosabatlarining mohiyatini ochib berishga imkon beradigan bir qator metodologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi. Eng muhim yondashuvlar qatoriga quyidagilar kiradi:

Sub'ektning kuchli va zaif tomonlarini anglash darajasini baholashga asoslangan kognitiv-xulq-atvor yondashuvi;

O'zini bilish jarayoniga hamroh bo'lgan his-tuyg'ular va tasvirlarni o'rganadigan hissiy-majoziy yondashuv;

Shaxslararo muloqot va ijtimoiy muhitning o'z-o'zini anglash tushunchalarini shakllantirishdagi rolini o'rganadigan shaxslararo yondashuv.

Bundan tashqari, tahlilning muhim tarkibiy qismi psixologik farovonlikni o'rganish bo'lib, u an'anaviy ravishda hissiy va ma'naviy xotirjamlik, quvonch hissi va hayotdan qoniqish holati tushunchasi bilan bog'liq. Psixologik farovonlikni baholash mezonlarini aniqlash ko'plab ijtimoiy-madaniy va individual psixologik omillarga bog'liq.

Mavjud tadqiqotlarni tahlil qilish orqali biz ikkala hodisaga xos bo'lgan bir qator umumiy xususiyatlarni aniqlashimiz mumkin:

Ijobiy o'zini o'zi qadrlash psixologik farovonlikni yaxshilashga sezilarli ta'sir ko'rsatadi;

O'zini qabul qilish darajasi tashqi ta'sirlarga chidamlilik darajasini va o'z kamchiliklariga tanqidiy munosabatni belgilaydi;

O'ziga ishonch hayot muammolarini muvaffaqiyatli hal qilish ehtimolini oshiradi va depressiya rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Biroq, bu masala chuqurroq o'rganishni va o'ziga ishonch va psixologik stressning salbiy ko'rinishlarini tashxislash va bartaraf etishning yangi usullarini ishlab chiqishni talab qiladi.

O'ziga ishonch va psixologik farovonlik o'rtasidagi bog'liqlik shaxsning o'zi va atrofidagi dunyo bilan o'zaro ta'sirining turli darajalari orqali namoyon bo'ladi. Masalan, yuqori o'ziga ishonch insonga qaror qabul qilishda ko'proq moslashuvchanlikni ta'minlaydi, ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi va muvaffaqiyatsizlik yukini engillashtiradi. Biroq, haddan tashqari yuqori o'ziga ishonch egosentrizm va past o'ziga ishonchga olib kelishi mumkin, bu esa umumiy psixologik farovonlikka salbiy ta'sir qiladi.

O'z kamchiliklarini qabul qilish va tan olish insonga ortiqcha o'zini tanqid qilishdan va ichki qarama-qarshiliklar tufayli yuzaga keladigan keskinlikdan qochish imkonini beradi. Biroq, xatolarini butunlay e'tiborsiz qoldirish va o'z ustida ishlashdan bosh tortish shaxsiy o'sish uchun motivatsiyani yo'qotishiga va professional va shaxsiy muvaffaqiyatga erishish istiqbollarinig pasayishiga olib keladi.

Shunday qilib, optimal holat - bu insonning resurslarini etarli darajada baholash va yanada takomillashtirishga ochiqlik, kundalik voqealar va hissiyotlardan quvonch topish qobiliyati o'rtasidagi muvozanatdir.

Sog'lom o'zini o'zi anglash va psixologik farovonlikka erishish ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ular orasida quyidagilar ayniqsa muhimdir:

Oila va do'stlardan ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, individual rivojlanish uchun qulay muhit yaratish;

O'ziga ishonch va qobiliyatlariga hurmatni mustahkamlaydigan ijobiy hayot tajribalari;

Voqelikni realistik idrok etish, o'ziga va atrofdagi dunyoga qarashlarning haddan tashqari qutblanishini bartaraf etish;

Inqirozlarni yengib o'tish va salbiy tajribalardan saboq olish qobiliyati. Ushbu omillarni rivojlantirish muqarrar ekologik o'zgarishlar oldida rivojlanish og'ishlarining oldini olish va barqarorlikni saqlash uchun samarali tizimni yaratish uchun asos bo'ladi.

Profilaktik choralarning samaradorligi ijobiy o'zini o'zi anglash imidjini rivojlantirishni rag'batlantiradigan sharoitlarni yaratishga va psixologik farovonlikning optimal darajasini saqlab qolishga qaratilgan. Ushbu maqsadlarga erishish uchun quyidagi texnika va texnologiyalar tavsiya etiladi:

O'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va xavotirni kamaytirishga qaratilgan o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish;

O'zi va boshqalar bilan aloqalarni o'rnatishda qiyinchiliklarga duch kelayotgan shaxslar uchun qo'llab-quvvatlash va maslahat guruhlarini tashkil qilish;

Sport, muvozanatli ovqatlanish va yetarli dam olishni o'z ichiga olgan sog'lom turmush tarzi madaniyatini shakllantirish;

Talabalarning ijodiy salohiyatini rivojlantirishga yordam beradigan qulay ta'lim muhitini yaratish;

Bolalar va o'smirlarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish bo'yicha o'qituvchilar va o'qituvchilar uchun ilg'or treninglarni o'tkazish.

Ushbu masalani yanada o'rganish zamonaviy diagnostika vositalarini ishlab chiqish, innovatsion aralashuvlarni joriy etish va aniqlangan naqshlarning universalligini va ularni ijtimoiy ish va pedagogikada keng qo'llash imkoniyatlarini tasdiqlovchi qiyosiy madaniyatlararo tadqiqotlarni o'z ichiga olishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Абрамова Г.С., Подольский А.И. Психология личности. Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2018.
2. Бехтерев В.М. Избранные произведения по психологии личности. М.: Институт практической психологии, 2017.
3. Братусь Б.С. Основы общей психологии. СПб.: Речь, 2019.
4. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2016.
5. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 2017.