

BO‘LAJAK OFITSERLARDA KOPING STRATEGIYALARNAMOYON BO‘LISHINING PSIXOLOGIK AHAMIYATI

Naimjonov Shaxriyor Ixtiyor o‘g‘li

O‘zbekiston Respublikasi Jamoat xavfsizligi universiteti Xizmat faoliyatini
tarbiyaviy-psixologik ta‘minlash yo‘nalishi 3-bosqich kursanti

Annotatsiya: Hayotimiz davomida biz ko‘pincha o‘zimiz uchun noodatiy bo‘lgan vaziyatlarga duch kelamiz va bunday vaziyatlar bizda stress reaksiyasini keltirib chiqaradi. Yangi chaqirilgan harbiy xizmatchilar uchun esa stress holatini chaqiruvning o‘zi – odatiy yashash muhitining o‘zgarishi, qat’iy subordinatsiya talablariga rioya etish, yangi jamoaga kirib borish – keltirib chiqarishi mumkin. Bularning barchasi harbiy xizmat sharoitlariga moslashuv jarayoniga ta’sir ko‘rsatadi va aynan shu moslashuv ko‘pincha eng murakkab muammo sifatida namoyon bo‘ladi. Aynan harbiy xizmatchining moslashuv darajasiga uning xulq-atvori, ichki psixologik qulaylik holati, atrof-muhit bilan optimal o‘zaro ta’siri bog‘liq bo‘ladi. Armiya sharoitlariga moslashish zarurati o‘zgargan ijtimoiy va ijtimoiy-psixologik vaziyatda koping-strategiyalarga alohida talablar qo‘yadi. Shu bois harbiy xizmatchilarning yangi muhitga moslashuv darajasi bilan bog‘liq koping-strategiyalarini o‘rganish dolzarb va o‘z vaqtida qo‘yilgan ilmiy vazifa hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: koping, stress, distress, psixologik muhit, psixik adaptatsiya, tahdid, psixologik baho.

«Koping» termini psixologik adabiyotga birinchi bor 1962 yilda L. Merfi tomonidan kiritilgan bo‘lib, u bolalarning krizisli vaziyatlarni yengib o‘tish jarayonini o‘rgangan paytda qo‘llangan. U kopingni yangi vaziyat yaratishga qaratilgan urinish sifatida ko‘radi. «Bu vaziyat tahdidli, xavfli yoki quvonchli va qulay bo‘lishi mumkin», ya’ni ma’lum muammoni hal etishga qaratilgan inson intilishi nazarda tutiladi. Bir tomondan, bu tug‘ma xulq-atvor (refleks, instinkt) shaklida bo‘lishi mumkin, ikkinchi tomondan esa orttirilgan

(o'zini tutish qobiliyati, sabr, muayyan faoliyatga moyillik) bo'lishi mumkin. L.Merfi kopingni o'rganishning dastlabki bosqichlaridayoq shaxsning individual-tipologik xususiyatlari uning stressli vaziyatlarni yengib o'tish tajribasi bilan o'zaro bog'liqligiga e'tibor qaratgan hamda koping-mexanizmlarini ikki tarkibiy qismga bo'lgan: kognitiv va xulq-atvoriy.

Chaqiriluvchilarning moslashuvi harbiy jamoaning barcha faoliyat sohalarida amalga oshadi. Bu jarayonda ularning shaxsiy xususiyatlari, hayotiy tajribasi, ehtiyoj-motivatsion sohasi hisobga olinadi. Ijtimoiy-psixologik moslashuvning o'ziga xos jihati munosabatlar tizimining qayta qurilishi bilan bog'liq, chunki harbiy jamoada aynan o'zaro munosabatlar yetakchi rol o'ynaydi. Xizmat sharoitida yosh shaxslarga bir vaqtning o'zida bir nechta turdagi me'yorlarga (rasmiy, norasmiy, tashqaridan kiritilgan me'yorlar) moslashish va ularni o'zlashtirishga to'g'ri keladi. Harbiy xizmatchilarning moslashuvi ikki bosqichda kechadi: avval ular o'quv bo'linmalariga keladilar va bu yerda birlamchi moslashuv jarayoni kechadi. Keyin esa ular xizmat vaqtining asosiy qismini o'tkazadigan harbiy qismga jo'natiladi – bu bosqich ikkilamchi moslashuv hisoblanadi.

Birlamchi va ikkilamchi moslashuv jarayonida harbiy xizmatchilar uchta bosqichdan o'tadilar:

- Orientatsion bosqich. O'quv qismi ham, asosiy bo'linma ham sharoitida ayrim yangi chaqirilganlar buyruq va talablarni bajarishga intilishi, tirishqoqligi va intizomlilik bilan ajralib turadi. Ular bo'linma komandirlari, shuningdek jamoa bilan tanishadilar, ularning shaxsiy sifatlarini baholaydilar va ular bilan o'zaro ta'sir uslublarini shakllantiradilar.
- Kritik bosqich. Bu bosqichda harbiy xizmatchilar va qo'mondonlar, shuningdek boshqa mansabdor shaxslar o'rtasidagi o'zaro munosabat jarayonida turli ziddiyat va nizolar yuzaga keladi.
- Yakunlovchi bosqich – xulq-atvor modeli shakllanadi. Xizmat majburiyatlarini bajarishga bo'lgan munosabatiga qarab, ushbu bosqichda uchta guruh ajratiladi:

1. faol-ijobiy munosabatga ega bo'lganlar;

2. passiv munosabatga ega bo'lganlar;
3. faol-salbiy munosabatga ega bo'lganlar.

V.I.Lebedeva harbiy xizmatchilar moslashuvining o'z bosqichlarini ham ajratib ko'rsatadi:

- **Tayyorlov bosqichi.** Mazkur bosqich harbiy xizmatga chaqirishdan avval boshlanadi. Bu davrda chaqiriluvchida muddatli harbiy xizmat davrida duch kelishi mumkin bo'lgan qiyinchiliklar to'g'risida ma'lum obyektiv tasavvur shakllanadi. Shaxs harbiy xizmatni o'tab kelgan do'stlaridan, qarindoshlarining hikoyalaridan ma'lumot to'playdi va xizmat haqida o'zida ma'lum kutishlar tizimini shakllantira boshlaydi, ya'ni adaptatsiyaning axborot va emotsional omillari o'rtasida o'zaro bog'liqlik yuzaga keladi. Agar fuqarolik hayotida shakllangan bu kutishlar real sharoitga mos kelmasa, frustratsiya paydo bo'ladi va bu salbiy emotsiyalar bilan kechadi.
- **Boshlang'ich psixik zo'riqish bosqichi.** Bu bosqich shaxs harbiy komissariatdagi yig'ilish punktiga kelgan paytdan boshlanadi, uning davomiyligi esa shaxsning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi. Emotsional kechinmalar kuchayishi hisobiga psixik zo'riqish ortadi. Mazkur bosqichda yangi chaqiriluvchining keyinchalik xizmat davrida o'zini qanday tutishi to'g'risida dastlabki tasavvur hosil qilish mumkin.
- **Kirish davridagi o'tkir psixik reaksiyalar bosqichi.** Bu bosqichning chegarasi – harbiy qismga kelgan ilk kunlardan boshlab xizmatning dastlabki bir necha oylarigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda yangi chaqirilgan askar o'zida o'zgargan yashash sharoitlarining stressogen omillarini bevosita his qila boshlaydi. Shu bosqichdayoq yangi muhit, boshqa qoidalar sharoitida u vaziyatlar bilan qanday kurashayotgani, bu holat uning emotsional sohasiga, demakki, keyingi moslashuviga qanday ta'sir ko'rsatayotgani yaqqol ko'rinadi.

A.A.Nalchadjyan fikriga ko'ra, moslashuv natijasi shaxs va guruh o'rtasidagi o'zaro ta'sir holati bilan ifodalanadi. Bunday holatda shaxs o'z yetakchi faoliyatini bajaradi, rol kutishlariga to'liq mos keladi va bunda tashqi hamda ichki konfliktlar kuzatilmaydi. Moslashuv samaradorligi individning o'zini baholash darajasi, o'z ehtiyojlari va xulq-

atvori motivlarini anglab yetish qobiliyati, shuningdek ijtimoiy aloqalarning mavjudligi bilan bogʻliq. Oʻzini notoʻgʻri idrok etish, oʻzi haqidagi tasavvurning buzilishi moslashuvning izdan chiqishiga, konfliktlikning ortishiga, boshqalar bilan munosabatlarning buzilishiga, mehnat qobiliyatining pasayishiga va sogʻliq holatining oʻzgarishiga olib keladi. Moslashuvning chuqur buzilishi harbiy intizomning buzilishi, huquqbuzarliklar, suitsidal urinishlar, nerv-psixik kasalliklar kabi ogʻir buzilishlarda namoyon boʻlishi mumkin.

Shuni anglash zarurki, harbiy tizimga kirib kelgan yosh shaxsda doimo muammoli vaziyatlar paydo boʻlib turadi va bunday vaziyatlarni yengib oʻtish uchun maʼlum darajada psixik resurs zarur boʻladi. Harbiy xizmat psixik va jismoniy yuklamalar bilan kechadi. Shaxs harbiy muhit sharoitiga tushganda, uning hayot ritmi oʻzgaradi, kundalik rejim ustav bilan qatʼiy tartibga solinadi, xulq-atvorning reglamentlangan rejimi joriy etiladi, yolgʻiz qolish imkoniyati deyarli boʻlmaydi, masʼuliyat ortadi, agar u oʻz tugʻilgan shahridan boshqa hududga joʻnatilgan boʻlsa, tabiiy-geografik sharoitlar ham oʻzgaradi. Bu omillarning barchasi yangi chaqiriluvchilar uchun yangilik boʻlib, ular psixik va jismoniy salomatlikka sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Natijada moslashuv jarayonida turli qiyinchiliklar yuzaga kela boshlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati:

1. Абабков В.А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции. «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л.А. Цветковой. – СПб.: СПбГУ, 2004. – С.14 – 22.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
3. Бодров В. А. Информационный стресс / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.

4. Венгер А. Психотерапия: западная теория и российская практика // Московский психотерапевтический журнал. - 2001. - № 1(40), январь- март.
5. Караяни А. Г., Сыромятников И. В. Прикладная военная психология / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. - СПб.: Питер, 2006. - 480 с.
6. Неронова О.Э. Специфика адаптации военнослужащих к службе в армии / О. Э. Неронова // Вестник ВГТУ. – 2014. №3 – С. 17 – 21.