

DAVLAT XIZMATCHILARI SHAXSIDA STRESSGA CHIDAMLILIKNI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK JIHLTLARI

Jalilova Hulkar Yusufvna

AIFU psixologiya(faoliyat turlari bo'yicha)

2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Ushbu maqola davlat xizmatchilarida stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik jihatlari o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda davlat xizmatchilarining kasbiy faoliyati davomida duch keladigan stress omillari, ularning salomatlik va samaradorlikka ta'siri tahlil qilinadi.

Аннотация. Данная статья посвящена изучению психологических аспектов формирования стрессоустойчивости у государственных служащих. В исследовании анализируются стрессовые факторы, возникающие в профессиональной деятельности государственных служащих, а также их влияние на здоровье и эффективность работы.

Abstract. This article is devoted to studying the psychological aspects of developing stress resilience among public servants. The study analyzes the stress factors encountered in the professional activities of public servants and their impact on health and efficiency.

Kalit so'zlar: stress, stressga barqarorlik komponentlari, stressga barqarorlik.

Ключевые слова: стресс, компоненты стрессоустойчивости, стрессоустойчивость.

Keywords: stress, components of stress resilience, stress resilience.

Kundalik turmush tarzida davlat xizmat xodimlari shaxsini ko'p hollarda stresslarga boy kun tark etmasligi bu esa shaxsni toliqtirishi va ijtimoiy muhit bilan bog'liq muammolarga duchor qilishi mumkin. Biroq hayot tarzidagi ushbu stresslarni butunlay yo'q qila olmaslik yoki hatto eng katta stressorlarga aylanishi mumkin, lekin uni kamaytirish va boshqarish darajasiga erishish mumkin.

Stress va uning kelib chiqishi, bartaraf etish choralari yuzasidan xorij olimlaridan G.Sele, D.Richardson, F.Milman, R.Lazarius, C.Folkman, V.S.Merlin, Ye.Feydenberg, Dj.V.Rotter, rus psixologiyasida L.M.Abolin, A.Yu.Malenova, A.A.Baranov, V.A.Bodrov, M.Yu.Denisov, L.V.Kulikov, kabi juda ko'plab tadqiqotchilar ish olib borganligini ko'rishimiz mumkin.

Endilikda stressni o'zini yoritib o'tadigan bo'lsak, P.B.Zilberman stress tushunchasiga quyidagicha ta'rifni keltiradi: stressli kechinmalar—bu “shaxsning integrativ xususiyati bo'lib, u shaxs psixik faoliyatining emotsional, irodaviy, intellektual va motivatsion komponentlarining o'zaro munosabatini xarakterlaydi. Hamda murakkab emotiv vaziyatlarda faoliyat maqsadiga yetish uchun muvaffaqiyatga erishishning optimal yo'lini tanlashga imkon beradi”. Biroq stress faqatgina shaxs ruhiyatiga ta'sir qilmasdan balkim uning fiziologiyasiga ham ta'sir o'tkazadi. Demakki, stressni fiziologik va psixologik tushunchalar sifatida turlarga ajratishga birinchi bor uringan olim R.Lazarusdir. U ilgari surgan konsepsiyadagi

g'oyaga ko'ra, "Fiziologik stress real qo'zg'atuvchilar ta'sirida yuzaga keladi, psixologik stress esa mavjud vaziyatni inson o'z individual bilim va tajribalaridan kelib chiqqan holda xavfli va qiyin deb baholashi natijasida kelib chiqadi". R.Lazarusning mazkur g'oyasiga asoslangan holda keyingi yillarda stressni ikki turga - fiziologik stress va psixologik stressga bo'lish urf bo'lgan. Qayd etish lozimki, fiziologik stressda hamisha psixik elementlar, psixologik stressda esa fiziologik elementlar mavjud bo'ladi. Bunda tashqari davlat xizmati xodimi kunning eng ko'p qismini shaxlar bilan mulqotda va asosan tik oyoqda kunini o'tkazishi sabab, psixologik stresslardan tashqari fiziologik stresslarni ham kuchaytirichi tabiiy hol.

Biroq davlat xizmati xodimi shaxsida umuman olganda stressni yengish va unga chidamlilik ko'rsatgichi individual xususiyatlarga tegishli bo'lib, har bir shaxsda stressni boshdan kechirish tarzi har xil bo'ladi. Tadqiqotchi B.B.Velichkovskiyning e'tirof etishicha, "fanga stressga nisbatan individual barqarorlik" atamasini kiritish lozim. Uning o'zi bu atamani quyidagicha izohlaydi: "...stressga nisbatan individual barqarorlik tizimli xususiyat bo'lib, ushbu xususiyat insonning turli xil psixoijtimoiy zo'riqishlar, atrof-muhitning qisqa yoki uzoq muddatli salbiy ta'sirlariga nisbatan o'z ruhiy va jismoniy salomatligiga putur yetkazmasdan muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlaydi".

Stress masalasini o'rgangan yana bir psixolog olimlardan, L.I.Ansiferova va L.G.Dikaya asarlarida stress barqarorlik, shaxsning yetukligi, insonning muayyan maqsadlarga yo'naltirish qobiliyati, vaqt istiqbolining tabiati, ularning faoliyatini tashkil etish bilan bog'liqlik imkoniyati sifatida izohlangan. Stressga bardoshlilikning fenomenologik jihati sifatida ham qarash mumkin hozirgi vaqtda psixologiya fanida "stressga chidamlilik" tushunchasining turli xil ta'riflari ishlab chiqilgan. Jumladan, "stressga chidamlilik" atamasi ostida S.V.Subbotin hissiy barqarorlik, stressga psixologik qarshilik, stressga chidamlilik, umidsizlikka bardoshlik kabi o'ziga xos tarkibiy qismlarni tushunadi. Stressga chidamlilik fenomenining bunday ko'rinishi juda keng tarqalgan. Psixologiyasida stressga chidamlilik muammosi ekstremal (maxsus) sharoitlarda operator insonning barqarorligi sifatida qaraladi, bu yerda uning uchta jihati ya'ni: ob'ektiv, fiziologik, psixologik jihatidan birlashtirilgan holda tahlil qilinadi.

B.X.Vardanyan stressga chidamlilikni aqliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlari, shu jumladan hissiy faoliyatning maxsus o'zaro ta'siri sifatida belgilaydi. "Stressga qarshi kurashish emotsional holatdagi aqliy faoliyatning barcha tarkibiy qismlari o'rtasida uyg'un munosabatni ta'minlaydigan shaxsiy xususiyat sifatida aniqlanishi mumkin va shu bilan faoliyatni muvaffaqiyatli amalga oshirishga hissa qo'shadi".

Stressga chidamlilikning yuqoridagi barcha ta'riflaridan kelib chiqib, ushbu hodisa (sifat, xususiyat, mulk), asosan, faoliyatning samaradorligiga (muvaffaqiyatiga) ta'sir etuvchi xususiyat sifatida funksional nuqtai nazardan ko'rib chiqilganligini e'tirof etish mumkin. Faqatgina B.X.Vardanyan va S.V.Subbotin ta'riflarida stressga chidamlilikning ikkilamchi tabiati g'oyasini

kuzatish mumkin. Bu xususiyat stressga chidamlilikni faoliyat natijasiga ta'sir etuvchi xususiyat sifatida (muvaffaqiyat-muvaffaqiyatsizlik) yoki tizim sifatida, insonning gomeostazini ta'minlovchi xususiyat sifatida ko'rib chiqishda namoyon bo'ladi. Ushbu pozitsiyalardan stressga qarshilik, faoliyatli (tashqi) va shaxsiy (ichki) ko'rsatkichlar sifatida ko'rib chiqilishi mumkin.

Stressga chidamlilikning "ichki" shaxsiy tarkibiy qismi, agar sub'ektning imkoniyatlari ma'lum bir faoliyatning shartlari va talablariga javob bermasa faol bo'ladi. Ushbu komponentning roli odamni stress omillaridan himoya qilish uchun bunday tizimni ishlab chiqishdir, bu esa insonning barqarorligini (xavfsizligini) xafagarchilik holatining rivojlanishidan himoya qiladi.

Aytish mumkinki, kutilmagan, o'ta murakkab, kam stereotipik vazifalar bilan to'yingan ekstremal ishlarda yuqori shovqin immuniteti va stressga qarshi turishni ta'minlaydigan kuchli, harakatchan va muvozanatli asab tizimiga ega bo'lgan odamlar uchun katta imkoniyatlar mavjud. Ammo bu holat stressning genlariga ega bo'lgan kasbiy faoliyatning barcha turlari uchun toqat qilib bo'lmaydi, bunda faoliyatning samaradorligi va kasbiy stress omillariga qarshi kurashish faoliyat sub'ektining shaxsiy va operatsion xususiyatlari vositasida amalga oshiriladi.

Stress muammosini maxsus psixologik tadqiqot predmeti sifatida o'rgangan A.P.Katunin aynan stressga barqarorlikni quyidagi komponentlarga ajratib o'rganadi:

- a) psixofiziologik komponent – asab tizimining xususiyatlari bilan bog'liqligi;
- b) emotsional komponent – shaxsning ekstremal vaziyatlar salbiy ta'sirini yengib o'ta olishi jarayonida yig'ilgan emotsionallik tajribasi bilan bog'liqligi;
- v) motivatsion komponent – emotsional barqarorlikni aniqlovchi motivlarning kuchi bilan bog'liqligi (masalan, bir odamning o'zi uni qanday motivlar faoliyatga undaganligiga bog'liq holda turli xil darajadagi emotsional barqarorlikni namoyon qilishi mumkin. Motivatsiyani o'zgartirish hisobiga emotsional barqarorlikni oshirish yoki kamaytirish mumkin);
- g) irodaviy komponent – o'z xatti-harakatlarini anglagan holda boshqarib uni vaziyat talablariga moslashtirishda namoyon bo'lishi;
- d) informatsion komponent – shaxsning kasbiy tayyorgarligi va shu borada u yoki bu vazifalarni bajarishga tayyorligi va ma'lumotlarga egaligi;
- e) intellektual komponent – harakatlarni amalga oshirish usullarini baholay olishi, prognoz qila olishi va qaror qabul qila olishi kabilarda sifatida talqin qiladi.

Ayrim mualliflar stressga barqarorlikni "hayotiy bardoshlilik" tushunchasi bilan mos kelishini ta'kidlaganlar. Masalan, D.A.Leontev o'z mulohazalarida "hayotiy bardoshlilik" tushunchasining eng aniq va to'liq izohi S.Maddi tomonidan keltirilganligini va uning o'zi ham S.Maddining fikrlariga to'liq qo'shilishini ta'kidlaydi. D.A.Leontevning fikriga ko'ra, "...hayotiy bardoshlilik insonning o'zi, dunyo va u bilan munosabati haqidagi ishonch-e'tiqodini ifodalab, asosan uchta komponentdan: jalb etilish, nazorat, tavakkal qilish kabilardan tashkil topadi. Bu esa stressni muvaffaqiyatli hamda bir muncha kamroq jarohat bilan yengib o'tishda yordam beradi.

Psixologiya fanida yengish strategiyasini tekshirishga yo'nalgan bir nechta yondashuvlar mavjud. Jumladan, I.M.Nikolskaya va R.M.Granovskaya yengish strategiyasini uchta muhim tarkibdan tashkil topganligini izohlaydilar:

- xulq-atvor;
- emotsional;
- bilish.

Birinchi tarkib (komponent) ichki va tashqi omillar bilan taqozo etilgan zo'riqish o'chog'ini yengishning turli xil xulq-atvor strategiyalarini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi tarkibga zo'riqish o'chog'ini yengish yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni izlash maqsadidagi emotsional bo'shashish kiradi.

Uchinchi tarkibga stress zo'riqish holatini vaziyatni sub'ektiv baholashni o'zgartirish bilan neytrallashtirish va nazorat darajasini mos ravishda o'zgartirish imkonini beruvchi strategiyalar kiradi.

Xulosa qiladigan bo'lsak, davlat xizmati xodimi shaxsining individual tipologik xususiyatlaridan kelib chiqib stresslarga bardoshlilik holatlari mavjud. Ayrim hollarda stresslar shaxs organizmini kuchli charchoqda dam olishi ahamiyatini belgilab beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Lehrer, Pol; Woolfolk, Robert; Sime, Wesley. Stressni boshqarish printsiplari va amaliyoti, Uchinchi nashr. Nyu-York, Nyu-York: Guilford Press.
2. Stress va agressiya: O'quv qo'llanma/B.N.Sirliyev, N.Ismailova, I.M.Hakimova – T.: O'zbekiston Respublikasi IIV Akademiyasi, 2014.-117 bet.
3. Бодров В.А. Информ. стресс. – М., 2000. – С. 4 – 10.
4. Ғозиев Э.Ф. Умумий психология. К. 1, 2. – Т., 2002.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979. – С. 124.
6. Судаков К.В. Системные механизмы эмоционального стресса. – М., 1981.
7. <https://openidea.uz/index.php/idea/article/view/1205>