



STRESSGA BARQARORLIKNING PSIXOLOGIK DETERMINANTLARI

Fayzullayeva Xurshida
Erkin qizi

Bojxona instituti "Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish markazi" katta o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada stressga barqarorlikning psixologik determinantlari nazariy-metodologik va amaliy-psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Stressga barqarorlik shaxsning murakkab, noaniq, ziddiyatli va yuqori mas'uliyatli vaziyatlarda psixik muvozanatni saqlash, vaziyatni adekvat baholash, emotsional holatini boshqarish, qaror qabul qilish sifatini yo'qotmaslik hamda kasbiy vazifalarni izchil bajarish qobiliyati sifatida talqin etiladi. Maqolada stressga barqarorlikni belgilovchi asosiy determinantlar sifatida kognitiv baholash, emotsional regulyatsiya, irodaviy nazorat, shaxsiy ma'no va motivatsiya, o'zini o'zi anglash, kasbiy identifikatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, rezilyentlik, adaptiv koping va psixologik tayyorgarlik omillari ajratib ko'rsatiladi. Bojxona xizmati kabi yuqori mas'uliyatli kasbiy faoliyat sharoitida stressga barqarorlik nafaqat individual ruhiy sifat, balki kasbiy ishonchlilik, huquqiy mas'uliyat, kommunikativ madaniyat va tezkor qaror qabul qilish samaradorligini ta'minlovchi muhim psixologik resurs sifatida asoslanadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, stressga barqarorlikni shakllantirishda alohida psixologik sifatlarni emas, balki ularning o'zaro bog'langan tizimini rivojlantirish zarur.

Kalit so'zlar: stress, stressga barqarorlik, psixologik determinant, rezilyentlik, emotsional regulyatsiya, kognitiv baholash, irodaviy nazorat, kasbiy psixologik tayyorgarlik.

Abstract: This article analyzes the psychological determinants of stress resilience from theoretical, methodological and applied psychological perspectives. Stress resilience is interpreted as an individual's ability to maintain psychological stability, assess situations adequately, regulate emotional states, preserve the quality of decision-making and perform professional duties consistently under complex, uncertain, conflictual and highly responsible conditions. The article identifies cognitive appraisal, emotional regulation, volitional control, personal meaning and motivation, self-awareness, professional identity, social support, resilience, adaptive coping and psychological preparedness as key determinants of stress resilience. In the context of highly responsible professional activity such as customs service, stress resilience is substantiated not only as an individual psychological quality, but also as a significant psychological resource ensuring professional reliability, legal responsibility, communicative culture and effective rapid decision-making. The study concludes that

the development of stress resilience requires the formation of an integrated system of psychological determinants rather than the isolated development of separate traits.

Keywords: stress, stress resilience, psychological determinant, resilience, emotional regulation, cognitive appraisal, volitional control, professional psychological training.

Аннотация: В данной статье анализируются психологические детерминанты стрессоустойчивости с теоретико-методологической и прикладной психологической точек зрения. Стрессоустойчивость рассматривается как способность личности сохранять психическое равновесие, адекватно оценивать ситуацию, регулировать эмоциональное состояние, не снижать качество принятия решений и последовательно выполнять профессиональные задачи в сложных, неопределенных, конфликтных и высокоответственных условиях. В статье в качестве основных детерминант стрессоустойчивости выделяются когнитивная оценка, эмоциональная регуляция, волевой контроль, личностный смысл и мотивация, самосознание, профессиональная идентичность, социальная поддержка, резильентность, адаптивный копинг и психологическая подготовленность. В условиях профессиональной деятельности высокой ответственности, в частности в таможенной службе, стрессоустойчивость обосновывается не только как индивидуальное психологическое качество, но и как важный психологический ресурс, обеспечивающий профессиональную надежность, правовую ответственность, коммуникативную культуру и эффективность оперативного принятия решений. Сделан вывод о необходимости комплексного развития взаимосвязанной системы психологических детерминант стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, психологическая детерминанта, резильентность, эмоциональная регуляция, когнитивная оценка, волевой контроль, профессионально-психологическая подготовка.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda kasbiy faoliyatning murakkablashuvi, axborot oqimining kuchayishi, tezkor qaror qabul qilish zarurati, kommunikativ ziddiyatlar, huquqiy mas'uliyat va ijtimoiy kutishlarning ortishi inson psixikasiga bo'lgan yuklamani sezilarli darajada oshirmoqda. Bunday sharoitda stressga barqarorlik shaxsning oddiy sabr-toqat xususiyati emas, balki kasbiy samaradorlikni, ruhiy salomatlikni, ijtimoiy moslashuvni va faoliyat ishonchliligini ta'minlovchi murakkab psixologik tizim sifatida namoyon bo'ladi. Ayniqsa, bojxona xizmati kabi maxsus kasbiy faoliyat turlarida stressga barqarorlikning ahamiyati yanada ortadi, chunki bojxona xodimi o'z faoliyatida huquqiy aniqlik, davlat manfaatlarini himoya qilish, fuqarolar bilan rasmiy muloqot yuritish, noaniq vaziyatlarda tezkor baholash, hujjat va yuklar bilan ishlash, ehtimoliy konfliktlarni tartibga solish, shubhali holatlarni aniqlash va qarorlarining huquqiy oqibatini oldindan hisobga olish zarurati bilan doimiy to'qnashadi. Shunday sharoitda stressga barqarorlikning yetarli darajada rivojlanmagani e'tibor tarqoqligi, impulsiv reaksiya, kasbiy xatolik, kommunikativ qo'pollik, emotsional charchash, xavotirning ortishi va qaror qabul qilish sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin. Ilmiy psixologiyada stress masalasi Hans Selye tomonidan umumiy adaptatsion

sindrom sifatida izohlangan bo'lsa, keyingi tadqiqotlarda stress faqat tashqi bosim emas, balki shaxs va vaziyat o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir natijasi sifatida talqin qilindi [1]. Lazarus va Folkman stressni shaxsning vaziyatni qanday baholashi va o'z resurslarini qanday idrok etishi bilan bog'liq jarayon sifatida ko'rib, stressga javob berishda kognitiv baholash va koping strategiyalarning ahamiyatini asoslab berdilar [2]. Shu nuqtayi nazardan, stressga barqarorlikning asosiy masalasi shaxs stressordan qochadimi yoki yo'qmi degan savol bilan emas, balki u stressor ta'sirida o'zining kognitiv, emotsional, irodaviy va xulqiy boshqaruv tizimini qay darajada saqlab qola olishi bilan belgilanadi. Stressga barqarorlikning psixologik determinantlari deganda ushbu sifatning shakllanishi, rivojlanishi va real faoliyatda namoyon bo'lishiga ta'sir etuvchi ichki va tashqi psixologik omillar majmui tushuniladi. Bular qatoriga shaxsning temperament xususiyatlari, emotsional barqarorligi, xavotir darajasi, o'zini o'zi baholashi, irodaviy nazorati, motivatsiyasi, kasbiy identifikatsiyasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi, koping uslublari, refleksiv qobiliyati va psixologik tayyorgarligi kiradi. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, amaliyotda stressga barqarorlik ko'pincha yakka sifat sifatida tushuniladi, go'yoki inson yoki "bardoshli", yoki "bardoshsiz" bo'ladi; aslida esa stressga barqarorlik bir necha determinantlarning muvozanatli ishlashidan hosil bo'ladigan dinamik psixologik tizimdir. Bojxona instituti sharoitida psixologik tayyorgarlikni tashkil etishda aynan shu tizimli yondashuv zarur, chunki maxsus faoliyatga tayyorlanayotgan tinglovchi yoki xodimga faqat stress haqida nazariy ma'lumot berish yetarli emas; u real xizmat vaziyatida o'z fikrini tartibga solishi, emotsiyasini boshqarishi, kommunikativ masofani saqlashi, normativ qaror qabul qilishi va keyin o'z holatini tahlil qila olishi kerak. Maqolaning maqsadi stressga barqarorlikning psixologik determinantlarini ilmiy asosda tahlil qilish, ularning o'zaro aloqadorligini ochib berish va maxsus kasbiy faoliyat, xususan bojxona xizmati sharoitida ushbu determinantlarni rivojlantirishning amaliy ahamiyatini asoslashdan iborat. Tadqiqotning obyekti stressga barqarorlik fenomeni, predmeti esa stressga barqarorlikni shakllantiruvchi kognitiv, emotsional, irodaviy, motivatsion, ijtimoiy va kasbiy-psixologik determinantlardir. Maqolaning ilmiy ahamiyati stressga barqarorlikni alohida ruhiy chidamlilik sifatida emas, balki shaxsning murakkab vaziyatlarda o'zini boshqarish, kasbiy rolini saqlash va moslashuvchan qaror qabul qilish imkonini beruvchi ko'p komponentli tizim sifatida talqin qilish bilan belgilanadi.

Materiallar va metodlar

Mazkur tadqiqot nazariy-konseptual maqola sifatida stressga barqarorlikning psixologik determinantlarini mavjud ilmiy yondashuvlar, kasbiy psixologiya tamoyillari va maxsus xizmat faoliyati ehtiyojlari asosida tahlil qilishga qaratildi. Tadqiqot metodologiyasi bir nechta ilmiy yondashuvlarning integratsiyasiga asoslandi. Birinchi metodologik tayanch sifatida stressning biologik va psixofiziologik talqini olindi; Selye tomonidan ishlab chiqilgan umumiy adaptatsion sindrom konsepsiyasiga ko'ra, organizm stressor ta'sirida signal, qarshilik va holdan toyish bosqichlaridan o'tadi, bu esa uzoq davom etgan stressning shaxsning ruhiy va jismoniy resurslariga salbiy ta'sir ko'rsatishini anglatadi [1]. Ikkinchi metodologik tayanch sifatida Lazarus va Folkman tomonidan ilgari surilgan tranzaksion stress nazariyasi qo'llanildi; bu yondashuvga ko'ra, stress vaziyatning obyektiv og'irligidan tashqari, shaxsning uni

qanday baholashi, o'zini qanchalik resursga ega deb hisoblashi va qaysi javob strategiyalarini tanlashiga bog'liq [2]. Uchinchi metodologik tayanch rezilyentlik nazariyalaridan iborat bo'lib, Masten, Bonanno, Connor va Davidson tadqiqotlarida rezilyentlik shaxsning og'ir vaziyatdan keyin tiklanish, moslashish va psixik funktsionallikni saqlash qobiliyati sifatida talqin etiladi [3; 4; 5]. To'rtinchi tayanch emotsional regulatsiya nazariyasi bo'lib, Gross emotsiyalarni boshqarish jarayonini vaziyatni tanlash, vaziyatni o'zgartirish, diqqatni yo'naltirish, kognitiv qayta baholash va javobni modulyatsiya qilish bosqichlari orqali tushuntiradi [6]. Beshinchi metodologik tayanch shaxsning irodaviy nazorati va o'zini o'zi boshqarish konsepsiyalari bilan bog'liq bo'lib, ular stress sharoitida impulsiv javoblarni cheklash, maqsadga sodiqlikni saqlash va faoliyatni ongli boshqarish imkonini beradi. Tadqiqotda tahlil, sintez, qiyosiy tahlil, tizimlashtirish, umumlashtirish, konseptual modellashtirish va psixologik interpretatsiya metodlaridan foydalanildi. Material sifatida stress, rezilyentlik, emotsional regulatsiya, koping strategiyalar, kasbiy stress, psixologik tayyorgarlik va faoliyat ishonchliligi bo'yicha klassik va zamonaviy ilmiy manbalar tanlandi. Tadqiqot jarayonida stressga barqarorlik determinantlarini shartli ravishda oltita blokka ajratish maqsadga muvofiq deb topildi: kognitiv determinantlar, emotsional determinantlar, irodaviy determinantlar, motivatsion-ma'naviy determinantlar, ijtimoiy-kommunikativ determinantlar va kasbiy-psixologik determinantlar. Kognitiv determinantlar shaxsning stressor vaziyatni qanday idrok etishi, xavfni qanday baholashi, axborotni qanday saralashi va qaror qabul qilishda qaysi fikrlash uslublaridan foydalanishini anglatadi. Emotsional determinantlar xavotir, g'azab, qo'rquv, hafsalasizlik, charchoq va bosimni boshqarish qobiliyati bilan belgilanadi. Irodaviy determinantlar maqsadga yo'naltirilganlik, o'zini tutish, sabr, mas'uliyat, intizom va impulsni nazorat qilish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi. Motivatsion-ma'naviy determinantlar shaxsning kasbiy burchni anglashi, faoliyat mazmunini tushunishi, ichki motivatsiyasi va o'z mehnatini ijtimoiy ahamiyatli deb baholashi bilan bog'liq. Ijtimoiy-kommunikativ determinantlar hamkasblar, rahbarlar, yaqinlar va psixologik xizmatdan olinadigan qo'llab-quvvatlash tizimida namoyon bo'ladi. Kasbiy-psixologik determinantlar esa maxsus tayyorgarlik, tajriba, kasbiy identifikatsiya, xizmat vazifalarini bilish, normativ-huquqiy aniqlik va murakkab vaziyatlarda harakat algoritmlariga ega bo'lish bilan ifodalanadi. Ushbu metodologik tasnif maqolaning keyingi qismlarida stressga barqarorlikni bir omilli emas, balki ko'p determinantli psixologik tizim sifatida tahlil qilish imkonini beradi. Metodologik jihatdan maqola empirik tajriba natijalarini e'lon qilishdan ko'ra, ilmiy konsepsiyalarni tizimlashtirishga tayanadi; shu bois unda determinantlar o'rtasidagi sababiy bog'liqliklar ehtiyotkorlik bilan, ya'ni nazariy asoslangan ehtimoliy psixologik mexanizmlar sifatida talqin qilinadi. Bunday yondashuv OAK talablari doirasida nazariy maqolalar uchun muhim bo'lgan ilmiy muammo, metodologik asos, kategoriyalar aniqligi, amaliy ahamiyat va xulosa izchilligini ta'minlaydi.

Natijalar

Tahlil natijalari stressga barqarorlikning psixologik determinantlari o'zaro izchil va tizimli bog'liqlikda ishlashini ko'rsatdi. Birinchi navbatda, kognitiv determinantlar stressga barqarorlikning boshlang'ich nuqtasi sifatida namoyon bo'ladi, chunki shaxs real vaziyatga bevosita emas, balki o'z talqini, tajribasi, kutishlari, bilimlari va

baholash mezonlari orqali javob beradi. Bir xil stressor ikki xil shaxsda turlicha psixologik oqibat keltirib chiqarishi mumkin: biri vaziyatni tahdid sifatida qabul qilib, xavotirga beriladi, ikkinchisi esa uni hal qilinishi mumkin bo'lgan kasbiy vazifa sifatida ko'rib, harakat rejasini tuzadi. Demak, stressga barqarorlikda vaziyatning obyektiv og'irligidan ko'ra uni kognitiv qayta ishlash usuli ko'proq ahamiyat kasb etadi. Bojxona xodimi faoliyatida bu determinant ayniqsa dolzarb, chunki xodim hujjatdagi nomuvofiqlik, fuqaroning noroziligi, yuk tekshiruvining cho'zilishi yoki rahbarlik topshirig'ini birinchi navbatda "xavf", "tahdid", "muammo" yoki "kasbiy vazifa" sifatida baholaydi; aynan shu baho keyingi emotsional va xulqiy javobni belgilaydi. Ikkinchi muhim determinant emotsional regulyatsiya hisoblanadi. Stressga barqaror shaxs emotsiyasiz shaxs emas, balki o'z emotsiyasini tan oladigan, nomlaydigan, kuchini pasaytiradigan va uning faoliyat sifatiga zarar yetkazishiga yo'l qo'ymaydigan shaxsdir. Emotsional regulyatsiya sust bo'lsa, xodim kichik vaziyatda ham ortiqcha xavotir, jahl, himoyalash yoki keskin kommunikativ javob ko'rsatishi mumkin; rivojlangan emotsional regulyatsiya esa xizmat muloqotida vazminlik, huquqiy aniqlik va kommunikativ madaniyatni saqlashga yordam beradi. Uchinchi determinant irodaviy nazorat bilan bog'liq bo'lib, stress vaziyatida shaxsning maqsadga sodiqligi, intizomi, impulsni jilovlash qobiliyati va rejalashtirilgan harakatni davom ettira olishini ta'minlaydi. Iroda faqat qattiqqo'llik emas; u ichki tartib, o'z xatti-harakatining oqibatini oldindan ko'rish, hissiy bosimga qaramay me'yoriy harakatni saqlash qobiliyatidir. To'rtinchi determinant motivatsion-ma'naviy tizimdir. Shaxs o'z faoliyatida ma'no ko'rsa, kasbiy burchini anglab bajarsa va o'z ishining ijtimoiy ahamiyatini tushunsa, stressorlar faqat bosim omili emas, balki kasbiy mas'uliyatning tabiiy qismi sifatida qabul qilinadi. Aksincha, motivatsion bo'shliq kuchli bo'lsa, hatto o'rtacha stress ham norozilik, charchoq, loqaydlilik va ichki qarshilikni kuchaytiradi. Beshinchi determinant o'zini o'zi anglash va refleksivlikdir. Stressga barqaror shaxs o'zining kuchli va zaif tomonlarini biladi, qaysi vaziyatda tez charchashini, qaysi muloqot turida asabiylashishini, qaysi fikrlar xavotirni kuchaytirishini, qaysi usullar esa tinchlantirishini anglaydi. Bunday refleksivlik bo'lmasa, stressga javob avtomatik shaklda kechadi va shaxs o'z xatti-harakatini keyin anglab yetadi. Oltinchi determinant ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdir. Inson qanchalik kuchli bo'lmasin, doimiy kasbiy bosim sharoitida jamoaviy ishonch, rahbarlikning adolatli munosabati, hamkasblar bilan sog'lom kommunikatsiya va psixologik yordam imkoniyati uning stressga barqarorligini oshiradi. Yettinchi determinant kasbiy kompetentlik va tajribadir. Vazifasini yaxshi biladigan, normativ-huquqiy asoslarni tushunadigan, standart vaziyatlarda harakat algoritmlariga ega bo'lgan xodim stressni kamroq noaniqlik sifatida qabul qiladi. Demak, psixologik barqarorlik faqat ichki ruhiy sifat emas, balki kasbiy tayyorgarlik sifati bilan ham bevosita bog'liq. Sakkizinchi determinant rezilyentlikdir. Rezilyent shaxs qiyinchilikdan keyin avvalgi faoliyat darajasiga qayta oladi, xatodan o'rganadi, noqulay tajribani shaxsiy yemirilish emas, balki moslashuv va rivojlanish manbai sifatida qayta talqin qiladi. To'qqizinchi determinant adaptiv koping strategiyalar bilan bog'liq. Muammoga yo'naltirilgan, emotsiyani boshqarishga qaratilgan, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayanuvchi va ma'no berishga asoslangan koping strategiyalar stressga barqarorlikni kuchaytiradi; qochish, inkor qilish, ayblash, impulsiv javob va passiv kutish esa uzoq muddatda uni

zaiflashtiradi. Tahlilning yana bir natijasi shundan iboratki, determinantlar bir-birining o'rnini to'liq bosa olmaydi: masalan, kuchli kasbiy bilim emotsional regulyatsiya zaifligini doim ham qoplay olmaydi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash esa noto'g'ri kognitiv baholashni avtomatik ravishda tuzatmaydi. Shu sababli stressga barqarorlik integral sifat sifatida shakllanadi. Agar xodimda kognitiv baholash moslashuvchan bo'lsa, emotsional regulyatsiya barqaror bo'lsa, irodaviy nazorat faol bo'lsa, motivatsion asos aniq bo'lsa va kasbiy algoritmlar puxta egallangan bo'lsa, stressorlar shaxsni izdan chiqaruvchi kuchdan ko'ra boshqarilishi mumkin bo'lgan vazifa sifatida idrok etiladi. Shu asosda stressga barqarorlikni rivojlantirish alohida mashqlar to'plami emas, balki shaxsning kognitiv, emotsional, irodaviy, motivatsion, ijtimoiy va kasbiy resurslarini birgalikda mustahkamlash jarayoni ekanligi aniqlandi.

Muhokama

Stressga barqarorlikning psixologik determinantlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ushbu fenomenni soddalashtirilgan holda "asabning mustahkamligi" yoki "ko'p narsaga chidash" sifatida talqin qilish ilmiy va amaliy jihatdan yetarli emas. Haqiqiy stressga barqarorlik insonning ichki bosimni yashirishi emas, balki bosim mavjud bo'lgan vaziyatda ham psixik faoliyatni tartibli saqlashi, vaziyatni real baholashi, emotsional reaktivlikni boshqarishi va kasbiy vazifani buzmasdan bajarishidir. Bu yerda "chidash" bilan "boshqarish" o'rtasidagi farq juda muhim: chidash ba'zan passiv bardoshni bildiradi, boshqarish esa ongli faoliyatni, vaziyatga mos strategiyani va resurslarni oqilona taqsimlashni anglatadi. Bojxona xizmati sharoitida ushbu farq amaliy ahamiyatga ega, chunki xodimning vazifasi stressni his qilmaslik emas, balki stress mavjud bo'lganida ham qonuniylik, xolislik, aniqlik va kommunikativ vazminlikni saqlashdir. Muhokama jarayonida birinchi muhim jihat kognitiv determinantlarning ustuvorligidir. Agar xodim har bir murakkab vaziyatni shaxsiy tahdid sifatida qabul qilsa, u himoyalani, asabiylashish yoki shoshilinch qaror qabul qilishga moyil bo'ladi; agar vaziyatni kasbiy algoritim asosida hal qilinadigan topshiriq sifatida ko'rsa, emotsional zo'riqish kamayadi va fikrlash aniqligi saqlanadi. Shu sababli psixologik tayyorgarlikda kognitiv qayta baholash, xavf va fakti ajratish, ehtimol va dalilni farqlash, shaxsiy munosabatni xizmat vazifasidan ajratish bo'yicha mashqlar muhim o'rin tutishi kerak. Ikkinchi muhim jihat emotsional regulyatsiyadir. Amaliyotda ayrim xodimlar emotsiyani ko'rsatmaslikni barqarorlik deb hisoblaydi; bu "ichki omborni to'ldirib borish"ga o'xshaydi — bir kuni eshigi o'zi ochiladi. Ilmiy nuqtayi nazardan, sog'lom emotsional regulyatsiya emotsiyani bosish emas, balki uni anglash, nomlash, vaziyatga mos darajada ifodalash va qaror qabul qilishga salbiy ta'sirini kamaytirishdir. Uchinchi jihat irodaviy determinantlar bilan bog'liq. Stress sharoitida xodimning irodaviy nazorati susaysa, u vaziyatga emas, vaziyatdagi hissiy bosimga javob beradi. Irodaviy nazoratning rivojlanganligi esa xodimga "hozir nimani his qilyapman?" degan savoldan keyin "xizmat vazifam nimani talab qiladi?" degan savolga o'tish imkonini beradi. To'rtinchi jihat motivatsion-ma'noviy determinantlar bilan izohlanadi. O'z kasbining ijtimoiy ahamiyatini anglagan xodim uchun qiyinchiliklar ma'nosiz bosim emas, balki professional mas'uliyatning bir qismi sifatida idrok etiladi. Bu, albatta, ortiqcha yuklamani oqlash degani emas; aksincha, ma'no hissi stressni ongli boshqarishga xizmat qiladi, lekin tashkilot darajasidagi nohaq bosimni yashirishga ishlatilmasligi kerak. Beshinchi jihat

ijtimoiy determinantlarning kuchidir. Stressga barqarorlik ko‘pincha individual xususiyat deb qaralsa-da, real kasbiy muhitda jamoaning psixologik iqlimi, rahbarning muloqot uslubi, adolatli talablar, xatolarni tahlil qilish madaniyati va psixologik xizmatga ochiqlik ushbu sifatni kuchaytiradi yoki zaiflashtiradi. Agar tashkilotda xodim muammosi haqida gapirsa, “zaif” deb baholansa, stress yashirinadi; agar muammo kasbiy tahlil predmeti sifatida ko‘rilsa, stress boshqariladi. Oltinchi jihat kasbiy tayyorgarlikning o‘rni bilan bog‘liq. Xodim vaziyatda nima qilishni aniq bilsa, stress darajasi pasayadi; algoritm yo‘q joyda esa emotsiya ko‘payadi. Shu bois, psixologik tayyorgarlik kasbiy normativ tayyorgarlikdan ajralgan holda emas, balki u bilan integratsiyada olib borilishi zarur. Yettinchi jihat rezilyentlikning tiklanish funksiyasidir. Kuchli xodim hech qachon charchamaydigan xodim emas; kuchli xodim charchaganini tan oladi, tiklanish yo‘lini biladi va qiyin tajribadan keyin kasbiy faoliyatga qayta oladi. Demak, stressga barqarorlikning muhim mezonini faqat stress paytidagi xatti-harakat emas, balki stressdan keyingi tiklanish sifati hamdir. Shu jihatdan, psixologik tayyorgarlik dasturlarida nafasni boshqarish, diqqatni jamlash, konfliktli muloqot simulyatsiyasi, murakkab vaziyatlarni keys asosida tahlil qilish, xizmatdan keyingi refleksiya, jamoaviy muhokama va individual psixologik maslahat mexanizmlari muntazam qo‘llanishi lozim. Muhokama natijasida shunday ilmiy pozitsiya asoslanadi: stressga barqarorlikni rivojlantirish uchun shaxsning faqat emotsiyasini emas, balki fikrlash uslubini, motivatsiyasini, irodaviy nazoratini, ijtimoiy tayanchini va kasbiy aniqligini ham birgalikda rivojlantirish kerak. Bitta determinant kuchli, boshqalari zaif bo‘lsa, barqarorlik beqaror bo‘lib qoladi; masalan, xodim bilimli bo‘lishi mumkin, lekin emotsiyasini boshqara olmasa, konfliktli vaziyatda xatoga yo‘l qo‘yadi; yoki emotsional jihatdan vazmin bo‘lishi mumkin, lekin kasbiy algoritmni bilmasa, qaror qabul qilishda ikkilanadi. Shuningdek, determinantlarni rivojlantirishda treningning amaliy xarakteri muhim: ma’ruza tinglash xodimga tushuncha beradi, lekin real vaziyatda avtomatik javoblar ustidan nazoratni faqat mashq, takroriy simulyatsiya va refleksiya shakllantiradi. Demak, psixologik tayyorgarlik “bilish”dan “bajara olish”ga, keyin esa “murakkab vaziyatda barqaror bajara olish” darajasiga ko‘tarilishi kerak. Stressga barqarorlik determinantlar tizimining uyg‘un ishlashi bilan belgilanadigan kompleks psixologik sifatdir.

Xulosa

Tadqiqot natijalari asosida xulosa qilish mumkinki, stressga barqarorlik shaxsning murakkab va yuqori mas’uliyatli vaziyatlarda psixik muvozanatni saqlash, kognitiv aniqlikni yo‘qotmaslik, emotsional reaktivlikni boshqarish, irodaviy nazoratni ushlab turish, kasbiy vazifani izchil bajarish va stressdan keyin tiklana olish qobiliyatidir. Ushbu sifatning shakllanishi birgina temperament, iroda yoki tajriba bilan izohlanmaydi; u ko‘p determinantli psixologik tizim bo‘lib, kognitiv baholash, emotsional regulatsiya, irodaviy nazorat, motivatsion-ma’naviy yo‘nalganlik, o‘zini o‘zi anglash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, kasbiy kompetentlik, rezilyentlik va adaptiv koping strategiyalar o‘rtasidagi o‘zaro aloqadorlik orqali yuzaga chiqadi. Kognitiv determinantlar vaziyatni qanday talqin qilishni, emotsional determinantlar ichki zo‘riqlashni qanday boshqarishni, irodaviy determinantlar xatti-harakatni qanday nazorat qilishni, motivatsion determinantlar qiyinchilikka qanday ma’no berishni, ijtimoiy determinantlar stressni qanday qo‘llab-quvvatlash tizimi orqali

yengillashtirishni, kasbiy determinantlar esa noaniqlikni qanday me'yoriy va amaliy algoritmlar orqali kamaytirishni belgilaydi. Bojxona xizmati sharoitida stressga barqarorlikning ahamiyati yanada yuqori, chunki bu faoliyatda xodim nafaqat o'z ruhiy holatini, balki davlat manfaatlari, qonuniylik, fuqarolar bilan muloqot va tezkor qarorlarning sifatini ham himoya qiladi. Shu sababli bojxona ta'limi va malaka oshirish tizimida stressga barqarorlikni rivojlantirish alohida psixologik modul sifatida emas, balki kasbiy tayyorgarlikning doimiy tarkibiy qismi sifatida tashkil etilishi lozim. Amaliy tavsiya sifatida psixologik tayyorgarlik jarayonida stressorlarni tanish va baholash, kognitiv qayta talqin, emotsional regulatsiya, irodaviy o'zini boshqarish, konfliktli muloqotda vazminlik, qaror qabul qilishda psixologik aniqlik, stressdan keyingi refleksiya va resurslarni tiklash bo'yicha treninglar tizimli yo'lga qo'yilishi maqsadga muvofiq. Shuningdek, rahbar kadrlar uchun xodimlarning stress belgilarini erta aniqlash, psixologik xavfsiz muhit yaratish, xizmat vazifalarini aniq taqsimlash, adolatli kommunikatsiya yuritish va jamoaviy qo'llab-quvvatlash madaniyatini shakllantirishga qaratilgan maxsus mashg'ulotlar zarur. Ilmiy jihatdan esa kelgusida bojxona xodimlarida stressga barqarorlik determinantlarining empirik diagnostikasi, ularning kasbiy samaradorlik, emotsional charchash, kommunikativ kompetentlik va qaror qabul qilish sifati bilan bog'liqligini o'rganish dolzarb hisoblanadi. Maqolaning nazariy xulosalari shuni ko'rsatadiki, stressga barqarorlikni kuchaytirish uchun psixologik tayyorgarlikning uch darajali modeli samarali bo'lishi mumkin: birinchi darajada xodim stress va uning belgilari haqida ilmiy tushunchaga ega bo'ladi; ikkinchi darajada u o'zining individual determinantlarini, ya'ni kuchli va zaif psixologik jihatlarini aniqlaydi; uchinchi darajada esa real xizmatga yaqin vaziyatlarda mos strategiyalarni tanlash, emotsiyani boshqarish va qaror qabul qilishni mashq qiladi. Bunday model nafaqat xodimning individual salomatligini, balki tashkilotning kasbiy ishonchliligini ham mustahkamlaydi. Umumiy xulosa shuki, stressga barqarorlik insonning stressdan butunlay xoli bo'lishi emas, balki stress mavjud bo'lgan sharoitda ham ongli, mas'uliyatli, vazmin va samarali harakat qila olishidir; bu sifatni shakllantirish esa psixologik determinantlarning kompleks rivojlanishini talab qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye, H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.
2. Lazarus, R. S., Folkman, S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984.
3. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. American Psychologist, 2001, 56(3), 227–238.
4. Bonanno, G. A. Loss, trauma, and human resilience. American Psychologist, 2004, 59(1), 20–28.
5. Connor, K. M., Davidson, J. R. T. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale. Depression and Anxiety, 2003, 18(2), 76–82.
6. Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 2015, 26(1), 1–26.
7. Carver, C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 1989, 56(2), 267–283.

8. Endler, N. S., Parker, J. D. A. Multidimensional assessment of coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58(5), 844–854.
9. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 1989, 44(3), 513–524.
10. Antonovsky, A. *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass, 1987.