

STRESS HOLATIGA TURLI YONDOSHUVLAR TAHLILI

Ya. Nurumbekova *ГулДУ доцент,*
Abduvohidov Mirjalol O'ktamjon o'g'li
Guliston davlat universiteti psixologiya
yo'nalishi 64-21 guruh talabasi

Sir emaski, kundalik hayotimizda bizni tashvishga solib turadigan muammolar bo'lib turadi. Bundan xafa bo'lish kerak emas, chunki har bir odamning o'ziga xos muammolari bor. Bizni ertaga nima kutayapti, buni hech kim bilmaydi (yaratgan Ollohdan boshqa) hap doim biz rejalashtirgan ishlar amalga oshavermaydi, lekin buni hamma bilishi shart emas.

Mashhuri olim *M.Fridmanga stress* vaqtida o'zini nazorat qila olish qobiliyati va xulq-atvorlariga ko'ra shaxslarni A va B guruhlariga bo'lishni taklif qiladi.

A guruhga mansub kishilar arzimagan sabablar bilan ham achchiqlanadilar, arzimagan vaziyatga ham faol javob qaytaradilar. Ular, ko'pincha asabiy holatda yuradilar, muammolarning qiyinchlik darajalarini oshrib ko'rsatadilar, iloji boricha ko'proq ishni kam vaqtda bajarishga haarkat qiladilar ular besabr, doimiy xavotirda yurib, kamdan- kam xotirjam bo'ladilar. Ular engilishlariga qaramasdan, maqsadga erishishga intiladilar, jamoada dominantlik, tartibilik va raqbatni qo'llab – quvvatlaydilar. Bunday shaxslarning nutqi tez va uziluvchan, faol imo-ishoralari bilan ajralib turadilar, tez yurishadi va tez ovqatlanishadi, nizolashishga moyil bo'ladilar.

B- guruhiga kiruvchilar A guruhidagilarning aksidir. Ular barqaror, haarkatalari hisob – kitobli. o'ylab ish qiladigan, “etti o'lchab, bir kesadigan” kishilardir. Ular birinchilikka intilmaydilar, lekin ishlari ijobiy natija berishini bilsalar, boshqaruvni qo'llariga oladilar. A guruhidagi shaxslardan boshqaruvchilar, B guruhidagi shaxslardan esa, ularga moslashuvchi shaxslar etishib chiqadi.

Amerikalik psixolog Rikka Brelning yon daftaridan yozib olingan quyidagi fikrlarni tavsiya etamiz:

Stress holatida o'zingizdagi yomon hislatlarni his qiling. Stressda o'z me'yoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Stress holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi yo'l qobiliyatingizdir. Stress vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq, bo'ling.

Stress fazalari har bir odamda quyidagicha kechadi. Insonda bu 3 xil ko'rinishda bo'ladi.

1. AV nuqta stressning boshlanishi;
2. VS nuqta o'zingiz biladigan stress;
3. SD nuqta stressning yuqori cho'qqisi va yana sokinlik holati.

Birlamchi maslahatdan so'ng psixodiagnostik ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish. Bu bosqichning asosiy aspekti psixologik stressning modeli, shuningdek

S.Spilbergerning “Shaxs xavotirlik shkalasi”, S.A.Budasining “O‘z-o‘ziga baho”, E.P.Ilinning “Shaxs agressiyasi va nizosi”, V.D.Bajin, E.A.Galinkina, A.N.Etkinning “Sub‘ektiv kontrol darajasi” shaxs test metodikalari.

1). Birlamchi maslahatdan so‘ng psixodiagnostik ma‘lumotlarni to‘plash va tahlil qilish. Bu bosqichning asosiy aspekti psixologik stressning modeli, shuningdek S.Spilbergerning “Shaxs xavotirlik shkalasi”, S.A.Budasining “O‘z-o‘ziga baho”, E.P.Ilinning “Shaxs agressiyasi va nizosi”, V.D.Bajin, E.A.Galinkina, A.N.Etkinning “Sub‘ektiv kontrol darajasi” shaxs test metodikalari.

asosan o‘z holatlarining yozma tahlili: “Stress kundaligi”, “Xursandchilik, quvonch kalendari”, trening, individual mashg‘ulot paytida o‘z-o‘zini tahlil qilish orqali)

Relaksatsion mashqlar

O‘tkazish sharti: Sokin musiqa ostida, sokin holatda, haftada bir –ikki marta, 10-15 minut bajariladi.

1. Tinch, salgina yoritilgan xonada o‘zingiz uchun qulay holatda yoting, kiyimingiz harakatlaringizni chegaralamasligi kerak.

2.Ko‘zingizni yumib, sekin-asta chuqur nafas oling. Nafas oling va 10 sekundga naqfasni ushlab turing. Nafasni shoshmasdan chiqaring va ichingizda qaytaring: “Nafas olish va chiqarish, kuchayish va pasayishdek”. Bu muolajani 5-6 marta takrorlang. So‘ng 20 sekund dam oling.

3. Ayrim mushaklarni yoki ularning guruhlarini kuch bilan qisqartiring va 10 sekund ushlab turing, so‘ngra mushaklarni bo‘shashtiring. Shu tariqa tanangizdagi barcha mushaklarni qisqartirib, bo‘shashtiring.

4. Imkoni boricha bo‘shashish holatini tanangizni pastidan tepasigacha his qilishga harakat qiling: oyoq barmoqlaringizdan boldiringiz va soningiz orqali, tanangizdan boshingizgacha. Ichingizda qaytaring: “Men tinchlanyapman, meni hech narsa xavotirga solmayapti, o‘zimni yaxshi his qilyapman”

5. Bo‘shashish holati tanangizning barcha qismlariga tarqalayotganini tasavvur qiling. Zo‘riqish sizni tark etayotganini his qilyapsiz. Elkalaringiz, bo‘yningiz, yuz muskullaringiz bo‘shashayotganini his qilyapsiz. Tinch yoting.

6. Yigirmagacha sanang. O‘zingizga gapiring: “Yigirmagacha sanagunimcha ko‘zlarim ochiladi, o‘zimni tetik his qila boshlayman”

«Ichki nur» mashq.

O‘rindiqqqa qulay o‘tirib, kuzingizni yuming. Fikrlaringiz tiniqlashmoqda. Tasavvur qiling boshingizning tepasida yorqin nur paydo bo‘lmokda. Bu nur asta-sekin yuqoridan pastga qarab iliq va tiniq nuri bilan ichingizdan sizning yuzingizni yoritib turibdi, Nurning bir maromdagi harakatidan koshingiz va labingiz atrofidagi chiziqlar silliqlashib, yuzingizning muskullari bushashmoqda. Ensa qisimingizdagi zo‘riqish yo‘qolmokda, elkalaringiz ham zo‘riqishdan ozod bo‘lmokda. Ichki nur sizning yangi qiyofangizni shakllantirmokda. Bosik, vazmin, o‘ziga ishongan, o‘z hayotidan mamnunlik seza boshlayotgan yangi qiyofa.

Mashg'ulotni quyidagi so'zlar bilan yakunlang: «Men yangi inson bo'ldim!». «Yosh va sog'lomman!», «Bosiq va vazminman!».