

STRESS KELIB CHIQISHINING PSIXOKORREKTSION YO'NALISHLARI VA ULARNING XUSUSIYATLARI

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 kutyapti, buni hech kim bilmaydi (yaratgan Ollohdan boshqa) hap doim biz rejalashtirgan ishlar amalga oshavermaydi, lekin buni hamma bilishi shart emas.

Biz psixolog sifatida sizlarga ma'qul bo'ladi degan masalada mashqlarni taklif etib ko'ramiz. O'ylaymizki, bu mashqlar sizning hayotingizda yaxshi iz koldiradi. Hayotingizda hafa bo'ladigan holatlarni kamroq tashkil eting. O'z sog'ligingizga e'tibor bering va sizni hafa xolatga tushiradigan so'zlarni saqlamang.

Stress kelib chiqishining psixokorreksion yo'nalishlari.

Individual "stress stsenariysi" ni o'zgartirish va korrektsiya qilish mumkin. Amaliy psixologiya ta'kidlashicha, psixologik jihatdan sog'lom bo'lgan har bir inson o'zining imkoniyatlarini, ehtiyojlarini inobatga olib o'zining individual hayot tarzini olib boradi va bu unga stressning oldini olishga yordam beradi.

Muntazam ravishda stress holatida hayot kechiruvchi inson	Stressiz hayot tarzida yashovchi inson
Surunkali stress, o'zining stress stsenariysini o'zgartirishga imkoniyat bermaydi	Ba'zi faoliyatda ma'lum bir davrlarda stressga beriladi. Individual stress stsenariysini o'zgartirish imkoniyatiga ega
Zerikarli, qiziqarsiz ish bilan shug'ullanadi.	Qiziqarli faoliyat bilan shug'ullanadi va shunga yarasha mukofotlanadi.
Vaqt muntazam etishmaydi, qisqa vaqtda katta vazifani bajarishni o'z zimmasiga oladi.	Rag'batlantiruvchi ish yuklamasini saqlab qoladi, bunda krizis va yuklamalar sokin ish tartibi bilan muvozanat saqlaydi.
Muntazam ravishda noxush holatlarning kelishidan xavotirda.	Xatarli vaziyatlarni bartaraf etishga intiladi, foydali maqsadga yo'naltiradi.
Hayot va faoliyatning faqatgina bir (masalan, faqat ish yoki shaxsiy hayot bilan) turi bilan mashg'ul va bundan qoniqmaydi.	Turli sohalarida faoliyat ko'rsatadi va bu uni mutlaqo qoniqtiradi.
Vaqt muntazam mazmunli o'tkazish qiyin deb hisoblaydi.	Hayotdan zavqlanib yashay oladi.
Barcha nomunosib topshiriqlarni, turli ijtimoiy rollarni bajarishga rozi bo'ladi.	Turli ijtimoiy rollarni bajarishga rozi bo'lmaydi va intilmaydi, o'zining his-tuyg'ulari va ehtiyojlarini namoyon qila oladi.
Hayotni to'laligicha murakkab va qiyin vaziyatlardan iborat deb o'ylaydi, yumor hissiga ega emas.	Hayotdan zavqlanib yashaydi, optimistik ruhda, yumor hissi yaxshi rivojlangan.



Endi biz pozitiv, konstruktiv fikr yuritish usullari va ko'nikmalariga to'xtalib o'tamiz.

Kelajakka qo'rquvsiz qarash, bugungi kun bilan yashash uchun, o'z muammolari va kamchiliklari bilan "o'ralashib" qolmaslik uchun pozitiv fikrlash ko'nikmalariga ega bo'lish ahamiyatga egadir. Har bir voqeaning salbiy va ijobiy tomonlari mavjud va buni har bir insonning o'zi baholaydi. Turli vaziyatlarda birgina dalil ham pozitiv, ham negativ talqin qilinadi. Bunda birinchi o'rinda muammoning ijobiy tomonini ko'rish samarali hisoblanadi. Agar faqatgina negativ holatlarni ko'radigan bo'lsak, bu muammoning echimini topish ham qiyinlashadi.

Stress psixoprofilaktikasi dasturi

Dasturning tashkiliy ta'minoti

1-bosqich

Turli psixodiagnostik metodlar (diagnostika, psixoterapevtik suhbatlar, intervyu, anketa usuli, test usuli) yordamida ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish.

2-bosqich

Korreksion mashg'ulotlar –individual, trening guruhida (amaliyotchi psixologlar uchun), psixoterapevtik maslahatlar, mashg'ulotlar (psixoterapevt uchun)

Dasturni amalga oshirish shartlari

1. Yosh tarkibi: 17-yosh o'spirinlar

2. Dasturni amalga oshirish variativligi:

-individual psixkorreksion dastur

-guruhiy trening dasturi

3. O'tkazish davri: o'quv yili davomida; maslahatlar, diagnostika. Mashg'ulotlarning davomiyligi- 1- akademik soatdan 3,5 akademik soatgacha.

4. Moddiy-texnik ta'minot: audiomagnitofon, musiqa markazi, kompakt-disklar, vatman, rangli qalamlar, flomaster.

5. Dasturni amalga oshirish joyi-ta'lim-tarbiya muassasalari.

Dastur turli stress-faktorlarning o'smirlarning shaxsiy va psixologik rivojlanishiga destruktiv ta'siri mavjudligini namoyon qilishga asoslangan. Shuningdek, dastur stress bilan bog'liq bo'lgan muammolarning echimiga yordam berish, psixologik qo'llab-quvvatlashga qaratilgan.

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'yingiz, 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'rindiqqa 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!».