

## STRESS HOLATIDAN CHIQISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

**Nurumbekova Ya**

*ГулДУ доценти,*

**Abduvohidov Mirjalol O'ktamjon o'g'li**

*Guliston davlat universiteti psixologiya*

*yo'nalishi 64-21 guruh talabasi*

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, tartibli 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:*

Sizni yon daftarchangizga maslahatlar.

*. Psixolog Morin Parsin ham quyidagicha maslahat beradi:*

*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.

Stress holatidan chiqishning psixologik usullari.

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.

Birlamchi maslahatdan so'ng psixodiagnostik ma'lumotlarni to'plash va tahlil qilish. Bu bosqichning asosiy aspekti psixologik stressning modeli (2 ilova), 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 (2 ilova), 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. Elkalariz, 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'rindiqa 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, elkalariz 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!».

### «Mening dushmanim - mening do'stim» mashqi.

Kim bilandir nizolashib qolsangiz uni salbiy baholaysiz. Siz uni tanqid qilasiz, uning kamchiliklarini qidira boshlaysiz. Hamma aybni unga ag'darasiz va shu bilan muammoning echimiga konstruktiv (asosli)yondashish imkoniyati yo'qoladi.

Nizoli vaziyatlarda faqatgina negativ tomonlarni ko'rmasdan balki vaziyatga ob'ektiv baho berish, mavjud bo'lgan pozitiv tomonlarni ko'rish imkonini beradi. Bundan tashqari kamchiliklar yutuqlarning oqibatida bo'lishi va aksincha yutuqlar kamchiliklarga aylanishi mumkin.

Bizga doim o'zimiznint yomon tomonlarimiz ko'rinmaydi. Chunki biz o'zimizni sevamiz. Lekin hayotda bizga kamchiliklarimizni ko'rsatadigan odamni dushman deb hisoblasak, bu obro'yimizni bir pog'ona pasayishiga olib keladi. Toza qog'oz oling, uni ruchka bilan ikkiga ajrating. Qog'ozni bir tomoniga sizni o'ylantirayotgan, ziddiyatga sababchi bo'layotgan omillarni yozing. Ikkinchi tomoniga esa huddi mana shu holatlardan qanday chiqishni o'z fikrlaringizdan kelib chiqib yozing, chunki sizning muammolaringizni o'zingiz tushungan darajada xech kim tushinmaydi. Ro'yxatingizni davom ettirib salbiy sifatlarni ijobiy sifatlarga aylantirib yozing. Faqatgina salbiy tomonlarni emas balki ularning pozitiv davomini tahlil etib o'z bahoingizni tugating.

*Masalan, chap tomonga siz:*

1.Hayotiy tajriba etishmaydi.

2.Muloqotda keskin.

3.Qaror qabul qilishda shoshadi.

*Qayd etilgan sifatlarni pozitiv ma'noga o'girilganda o'ng tomonga quyidagilarni yozish mumkin:*

1.Ochiq ko'ngillik, evristiklik, yangi ishni boshlash, yangi muammonni hal etish imkoniyati.

2. O'ziga tanqidiy munosabatda bo'lish, yo'l qo'yilgan xatolarini ko'ra bilish.

### “Vaziyat” mashqi

Siz kim bilandir janjallashdingiz. Bundan keyin Siz bu janjalning faqat salbiy oqibati haqida uzoq vaqt o'ylab yurasiz. Qanday qilib bu xavotirni bartaraf etish mumkin. Toza oq qog'oz oling va uning chap tomoniga shu nizing salbiy oqibatlarini yozing. So'ngra varaqning o'ng tomoniga sanab o'tilgan xarakteristikalarini pozitiv tomoniga aylantirib yozing.

*Masalan chap tomonga Siz quyidagilarni yozdingiz:*

1.Muammo echimini topmadi.

2.O'zingizni aybdor his qilyapsiz, Siz o'zingizni bunday vaziyatda boshqacharoq tutishinig kerak edi.

3.Janjallashgan odamingizni ko'rgan zahoti, Sizda unga nisbatan nafrat uyg'onadi.

*O'ng tomonga esa:*

1.Muammo echimini topmadi, shuning uchun bu muammoni hal etish uchun Sizda imkoniyat va vaqt bor.



2. Agar o'zingizni ayblayotgan bo'lsangiz, demak, Siz o'z kamchiliklaringizni ko'ra olasiz. Demak, Sizda o'z ijtimoiy mavqeingizni takomillashtirish uchun imkoniyat bor.

3. Siz tirik odamsiz. Samimiy bo'lishingiz va o'zingiz hohlagan his-tuyg'ularni boshingizdan kechirishingiz mumkin.

**“Stress kundaligi”, “Xursandchilik, quvonch kalendari” ni olib borish ko'nikmalarini egallash**

“Stress kundaligi” stress holatining xususiyatlarini qayd etish va o'z kechinmalarini fiziologik, emotsional va ahloqiy darajalarini tahlil qilish. Kundalikni muntazam ravishda to'ldirib borish va o'zining stress holatini tahlil qilish maqsadga muvofiq.

I.S.Shemetning “Xursandchilik, quvonch kalendari” ijobiy emotsional holatlarning, yutuqlarning aktualligini ifodalaydi. Kundalikni quyidagi ko'rsatma bo'yicha muntazam ravishda yuritish lozim:

“Bu kundalikda har kungi quvonch, yutuqlar va muvaffaqiyatlarni qayd etib borish kerak. Barcha uncha muhim bo'lmagan voqealarni ham yozib boring. Kundalikni yuritishda sizga omad tilaymiz”.