

## SHAXSLARDAGI STRESS HOLATLARINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Joniyeva Feruza Jamolovna*

*Buxoro viloyati Jondor tumani 21- umumta'lim maktabi psixologi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada yoshlarda depressiyaga nisbatan immunitet hosil qilishda psixologik trening mashg'ulotlarini qo'llashning o'rni haqida aynan yoritib berilgan. Psixologik treninglar orqali insonni depressiyali va stressli vaziyatdan chiqib ketishi haqida batafsil yoritib berilgan. Shuningdek, ayrim treninglardan na'munalar keltirilgan.*

**Kalit so'zlar:** *Shizofreniya, suiqasd, suistid, Immunitet, trening, depressiya, gallyustinatsiya, tushkunlik kayfiyati, taranglik stress, affekt, emotsional holsizlanish.*

Stress- so'zi odatdagi turmushda hamda tibbiy atamashunoslikda ancha keng tarqalgandir. *stress*— „bosim“, „kuchlanish“, „tanglik“) Turmushda «stress» deganda ruhiy zo'riqish hamda hayajonlanish tushuniladi. Stress bugungi kunda deyarli barcha yosh hamda qarilarda uchrab kelmoqda. Ayni hamdaqtda stressdan xalos bo'lish bo'yicha bir necha xil psixologik treninglar tashkil etilmoqda.

Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik alomatlarini G.Selyegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishla bilan stress orasida bog'liqlik alomatini ko'rishmagan.

Birinchi bosqich — xavotirlanish bosqichidir. Bu bosqichda qon bosimi va tana harorati pasayadi, kapillarlarining qon bilan to'lishi va alkaloz kuzatiladi, oshqozonichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi.

Ikkinchi bosqich — qarshilik ko'rsatish bosqichidir. Bu bosqichda alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial Gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi buyrak usti bezi qobig'i shishadi.

Uchinchi bosqich — toliqish bosqichidir. Bu bosqichda yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Depressiya esa chuqur emotsional charchoqlanish yoki kuchsizlanish xolati bo'lib, barcha odamda har xil bo'lib o'tadi. Ayrim odamlar kamgap, o'zi bilan o'zi ovvora holatida bo'lib qoladilar, ammo buni shunday maskirovka qilishadiki, atrofdagilar uning xatti-harakatidagi o'zgarishlarni sezishmaydi. Og'ir kechuvchi kasalliklarda bemorlar uzoq vaqt davom etadigan tushkunlikka tushib, ovqat yeyishdan bosh tortishadi, o'z joniga (ayniqsa, o'smirlar orasida) suiqasd qilishga urinadilar.

Ba'zan o'z joniga qasd qilish uchun arzimagan sabab turtki bo'ladi. Masalan, ota-onasi uning xohlagan kiyim-kechagini sotib olib bermasa yoki diskotekaga ruxsat bermasa, sevgan kishisi bilan uchrashgani qo'ymasa va hokazo. Bunday xolatlarda birgina yo'li – bu odam bilan to'g'ri hamda ochiq suhbatni o'tkazish hisoblanadi. O'smirlik davriga hos bo'lgan suitsidal xulq-atvorning asnosida ta'lim hamda tarbiya jarayonidagi ayrim to'g'ri bo'lmagan pedagogik hamda psixologik ta'sir, o'smirning individual xususiyatlari hamda emotsional holatlaridagi negativ o'zgarishlarga pedagoglar, otaonalar, o'smirning tengdoshlari tomonidan yetarli e'tibor berilmasligi oqibatida vujudga kelgan ijtimoiy dezadaptatsiya, ijtimoiy integratsiyaning pasayishi hamda beqarorligi bo'ladi. O'smir hamda uning ijtimoiy atrof-muhitdagi bir-biriga munosabatlarining buzilishi, shaxslararo aloqalarning murakkablashuvi, ota-onalar, ta'lim muassasalari pedagoglari tomonidan odam ehtiyojlari, qiziqishlari inobatga olinmagan holda o'tkazilgan bosim, ularda hayot shakli, xavfsizlik hamda “zarur”lilik hissining yo'q holatiga kelishi, doimiy suitsidal xulq-atvor namoyon bo'lish oqibatlaridan biridir. Aytish joizki, yurtimizda shu muammoning o'rganilishi muhim ilmiy-nazariy hamda ilmiy-amaliy

ahamiyatga egadir. sababi o'smirlarning ta'lim hamda tarbiyaviy ishlariga mutasaddi xodimlarning faqat ba'zilarigina:

a) o'smirlik davrining depressiyasi;

b) kattalar bilan yuzaga keladigan o'zaro nizoli hamdaziyatlar hamda ularni bartaraf etishning tarbiyaviy usul hamda vositalari;

v) o'smirlarning pubertat davri xususiyatlari;

g) ruhiy zo'riqish holatlari;

haqida kerakli ma'lumotga egadirlar. Depressiya oqibatida yoshlarda o'z joniga qasd qilish xolatlari ham uchraydi. O'z joniga suistid qilganlar tajribasining mavjudligi yaqin qarindoshlar ayniqsa do'stlarining yoki ota-ona, barcha masalalarda maksimalistlik- toqatsizlilik, hamma harakatlar hamda qarorlarni qabul qilishda kelishmovchilik, hayotni faqatgina oq hamda qoraga bo'lib qo'yishdan iborat. Depressiyaga hayot sharoitining og'irligi, tinch bo'lmagan oiladagi bolalik yillari, hayotning shu bosqichida yaqin odamlari bilan bo'lgan yaxshi bo'lmagan aloqalar, eng yaqin kishisini yo'qotishi, ijtimoiy jamiyat tarafidan rad qilinishi, og'ir kasallik kabilar ham sabab bo'ladi. Shuningdek, qiyinchiliklarga nisbatan qarshi turuvchi odam zaxirasining pasayishi: depressiya, stress-tushkunlik xolatlari, zaiflik, kuchsizlik, chorasizlilik kasalliklar, yaqin doiradagi tazyiq, jismoniy hamda psixik xolsizlanish, qiyinchiliklarni yengib o'tishda bilim hamda malakalarning yetishmasligi ham sabab bo'lishi mumkin. Olib borilgan jahon tadqiqotlari natijalariga ko'ra, depressiyaga tushishning asosiy sababi - oiladagi kelishmovchiliklardir. Buni "tarbiyasi qiyin" o'smirlarning 50 foiz o'g'il bolalarini hamda 78 foiz qizlarni ko'rsatishgan. "Yaxshi tarbiyalangan"larda bu ko'rsatkich 47 foiz hamda 18 foizni tashkil etgan. O'spirinlar ruhiy tushkunliklarining muhim sabablaridan biri, bu ularning tez-tez jazolanishi.

"Qiyin" o'spirinlarda bu ko'rsatkich 35 foizni, "yaxshi"larida 23 foizni tashkil etgan. Bolaning tez-tez jazolanishi aybini yashirish maqsadida yolg'onchilik sifatini rivojlanishiga olib keladi. Yolg'onning bu sababini "qiyin" o'smirlar guruhining 71 foiz o'g'il bolalari hamda 63 foiz qizlari ko'rsatgan. Bizning fikrimizcha yoshlarda, ayniqsa o'smirlarda uchraydigan depressiv xolatlarning

oldini olish uchun avhamdalo o'smir yashab turgan ijtimoiy muhitning psixologik iqlimi yaxshi bo'lishi lozim.

Depressiyaga immunitet hosil qilish uchun turli treninglardan foydalanish maqsadga muvofiq. Quyida bir necha treninglarni keltiramiz.

*“KECHIRIB YUBORISH” trening mashg'uloti.*

Mashg'ulot vaqtida tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi (guruhiy, oilaviy, ota-ona hamda farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish. Trener so'zi: Odamdagi yopishqoq hamda orom bermas fikrlar- alam, yomon ko'rish, ranjish, nafrat, g'azab o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir odam kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Odam ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan odamini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha odamga gullar hamda sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi. Shundan so'ng odam o'sha sahnaga hamda o'sha holatga o'zini qo'yadi hamda o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha odamni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg'ulotni trener amaliyotda bajarib ko'rishni ishtirokchilarga taklif etadi. “Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g'alaba qozonishdi!” Konfutsiy. Yuqoridagi xikmatli so'zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan birga muhokama qilish hamda ularga salbiy his tuyg'ularning salbiy ta'sirini tushuntirish kerak. Shuningdek, agar guruhda bo'lsa, o'quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi sitatasi asosida muhokama yoki debat o'tkazish ham samara beradi. mumkin bo'lib *emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni*, shaxslar aro(guruhiy, oilaviy, ota-ona hamda farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish. Trener so'zi: Odamdagi yopishqoq hamda orom bermas fikrlar - alam, ranjish, nafrat, o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir odam kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Odam ko'zlarini yumadi,

kechirishni maqsad qilib qo'ygan odamini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha odamga gullar hamda sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi. Shundan so'ng odam o'sha sahnaga hamda o'sha holatga o'zini qo'yadi hamda o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha odamni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg'ulotni trener amaliyotda bajarib ko'rishni ishtirokchilarga taklif etadi. "Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g'alaba qozonishdi!" Konfutsiy. Yuqoridagi xikmatli so'zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan birga muhokama qilish hamda ularga salbiy his tuyg'ularning salbiy ta'sirini tushuntirish kerak. Shuningdek, agar guruhda bo'lsa, o'quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi sitatasi asosida muhokama yoki debat o'tkazish ham samara beradi.

*"XAYR STRESS" trening mashg'uloti.*

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib \*emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilishda, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo'riqishdan halos qilish, ruhiy yengillikni vujudga keltirishda. Trener mashg'ulot avhamdalida ishtirokchilarga stress (ruhiy zo'riqish) o'zi nima hamda u odamda qanday kechadi degan savollarga javob berishi lozim. Stresslarning odamg faollashtiruvchi hamda passivlashtiruvchi ijobiy hamda salbiy ta'sirlarini tushuntirib o'tishi ham mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Jarayon: mashg'ulot stulda o'tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo'lmasligi, jismonan o'ta charchamagan bo'lishi, kasal bo'lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi hollarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, bosh aylanishi kabi qo'shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e'tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o'zlarini bo'sh qo'yib, erkin o'tirib olishlari kerak bo'ladi. Mashq: ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushlarini ochib yubormagan holda yana-da

mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi ya'ni qaltiraydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar to'g'risigacha kelganda mushtni qattiq siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni baland ko'tarib mushtlar sekin ochib yuboriladi hamda kaftlarni sekin keng ochib qo'llar yana pastda tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo'riqishni paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yana-da samraliroq chiqadi. Shuningdek, trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotganida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so'rashi ham treningni yana-da samaradorligini ta'minlaydi: Faraz qiling, hozir siz barcha charchoqalaringiz, tavshvish hamda muammolaringizni barchasini qo'lingizga yig'ib olayapsiz hamda ularni qo'lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo'llar pasta musht qilindi); Endi bor kuchingizni yig'ib ularni ko'tarayapsiz (musht yana-da qattiq siqib balandga sekin ko'tariladi); Endi ularni qattiq siqib yanchib tashladingiz hamda ular yengil parga aylanib g'oyib bo'ldi (ko'z to'g'risida musht 4-5 sekund musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi hamda kaftlarni keng ochib qo'llar tepaga ko'tarilib sekin pastga tushiriladi). Mashg'ulot so'nggida trener ishtirokchilardan taassurotlari hamda fikrlarini olishi kerak, hamda ularga ruhiy zo'riqish hamda stressni yengish bo'yicha qo'shimcha tavsiyalar berishi ham mumkin. Agar ushbu treninglarni yoshlar o'rtasida qo'llab turilsa depressiyani oldini olish mumkin.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, stress va depressiya chuqur psixologik kasallikka olib keluvchi emotsional psixologik va patologik holatdir. Ushbu jarayonda yoshlarning suistidga moyil bo'lmagan holatda hayotda faol pozitiv xltida davom etishlari ular uchun ham jamiyat va oila a'zolari uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Shuni aytib o'tish kerakki chuqur depression jarayonlar davomiy bo'lsa shizefreniya kasalligiga olib kelishi va bu chuqur patologik ruhiy kasallikka olib kelishi mumkin. Depressiya va stressdan qutilishda avvalo yaqinlarining bildirilgan ishonchi va psixologik bilimlar yordam berishi mumkin. Depressiyadan qutilishning aynan choralari yuqoridagi keltrilgan treninglar orqali yoritib berildi.

Bugungi kunda depressiya va stressdan qutilish uchun juda ko'plab btreninglar ishlab chiqarilgan bo'lib ularning juda ko'pi yoshlarni psixologik qiyinchiliklarga tuhib qolganlarida qutilishga yordam beradi deb aytib o'tilgan.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. S.A.Axunjanova hamda boshqalar “Shaxs inqiroz holatlari ijtimoiy-psixologik sabablarini o'rganish hamda ularni bartaraf etish” Toshkent 1997 15b.
2. N.S.Jo'rayev. N.Aliyehamda. TDPU. ”O'smirlik davrida agressiv xulq-atvorni shakllanish xususiyatlari.” “Pedagogika –psixologiya fanlarining ta'lim tizimini rivojlantirishdagi o'rni” (Resp.ilmiiy amaliy anjuman materiallari) Qo'qon.1qism.2015 yil. 108-110-betlar.
3. Dosmetohamda G. Xotin-qizlar orasida sodir bo'ladigan noxush holatlarning oldini olish //Xalq ta'limi.-Toshkent, 2004.-№ 2.-B. 116-119.
4. Z.Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi Toshkent 2008
5. “Yoshlarda shaxsiy namuna hissini shakllantirishda Liderlik qobiliyatlarining ahamiyati” mavzusidagi Respublika onlayn ilmiy konferensiyasi Materiallari to'plami Namangan 2021