

STRESSNI BARTARAF ETISHDA TRENINGLARNI AHAMIYATI

SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti Pedagogika fakulteti,
Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchisi (maqola ilmiy raxbari)*

ulugbekshomurotov986@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-8004-499X>

YULDASHEVA SEVINCH RUSTAM QIZI

Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti

Psixologiya ta'lim yo'nalish talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada insonlardagi asab buzilishlarining sabablari va namoyon bo'lishi, uni oldini olish, stressing bartaraf etishdagi psixotreninglarning ahamiyati haqida to'xtalib o'tilgan*

Kalit so'z: *stress, kayfiyat, qaxr-g'azab, tushkunlik, agressiya, terapiya, suxbat, kuzatish*

Psixologlarning ta'kidlashlariga ko'ra, insonning ichki olami uning tana harakatlarida o'z aksini topadi, ya'ni inson tana harakatlarining qay darajada bo'lishi uning ichki hissiyotlari, fikro'ylari, dunyoqarashlariga bevosita bog'liq holda kechadi. Hayotda ba'zan shunday odamlarni uchratish mumkin, bunday odamlarning kulishi qiyin. Ular hatto gapirlashayotganlarida ham noverbal muloqot ifodalarini (yuz-ko'z mimikalarini, imo-ishoralarini) juda kam qo'llashadi, ular aksariyat hollarda - ko'pchilikning orasida, ayniqs-, ko'pchilikning diqqat-e'tiborida bo'lib qolgan kezlarda erkin harakat qila olmaydilar, o'zlarini ramkaga solingandek sezadilar va odamlar orasida ham o'zini haddan tashqari yolg'iz his qiladilar.

Aytish mumkinki, bunday kishilar odamlar orasida bo'lganida "Noo'rin harakat qilib yoki gap aytib kulguga qolmay yoki atrofdagilarda o'zim haqimda salbiy fikr uyg'otib qo'ymay", degan hadik bilan biror-bir harakat qilishga, fikr aytishga ham qo'rqishadi.

Buning sababi — uning ichki dunyosida qandaydir muammoning mavjudligi bo'lishi mumkin. Masalan, kishi o'zini baxtlilar ichida baxtsizligini (otasi, onasi, eri, farzandi yo'qligi) ni bildirib qo'ymaslik uchun nihoyatda ehtiyotkor bo'lib qolishi mumkin. Chunki u o'z muammosini boshqalar bilib qolishidan va bu uning jamiyatdagi statusiga, obro'siga putur yetkazishidan cho'chidi, xuddi shu sabab bilan o'z muammosini boshqalardan yashirib yuradi. Mana shu muammolar uning tana harakatlarida namoyon bo'ladi.

Trening jarayonida uning tanasi bilan ishlash, turli usullar orqali lining muammosini aytirish, muammoning ob'ektiv va sub'ektiv jihatlarini tahlil qilish orqali uning yechimini ko'rsatishga erishiladi. Alohida ta'kidlash lozim, bunday vo'nalishdagi treninglar juda kam sonli (3-5 nafar) ishtirokchilar bilan o'tkazilishi maqsadga muvofiq. Aks holda, trening ishtirokchilarida o'z qobig'idan chiqqan olmaslik, muammosini gapirmaslik va muammoning hal etilmay qolishiga sabab bo'lish mumkin. Shuningdek, bu sohadagi treninglarda ishtirokchilar o'rtasida juda kuchli ishonch mhitining yaratilishiga va "sir saqlash normasi" ning kuchli darajada amal qilinishiga erishish lozim bo'ladi.

Insonlarda stressga berilish sabablari

Bugungi kunda juda ko'p insonlar stress muammosidan, to'g'rirog'i uni kechirish va undan chiqib ketish yo'larini bilmaslikdan azob chekmoqdalar. Ma'lumki, inson o'z hayoti davomida turli xil favqulodda vaziyatlarga muammolarga, g'am-tashvishlarga duch keladi. Har qanday inson ham bunday vaziyatlardan tezroq xalos bo'lishni istaydi, albatta. Yana bir toifa kishilar mavjudki, ular hayotiy muammolarga duch kelmaslaridan turib undan qo'rquv va xavotirga tushadilar. Bunday kishilar mutaxassilaming ta'kidlashlariga

ko'ra, stress holatlariga tezroq tushadilar va undan chiqib ketishi ham qiyin kechadi.

Aksariyat kishilar esa muammoli vaziyatlardan hal etishning turli xil usullarini qo'llashga harakat qiladilar. Mutaxassislarining qayd etishlaricha, individning bunday reaksiyasi ma'lum muddatga qadar davom etadi. Ya'ni shaxsning muammo bilan to'qnashuv jarayoni o'ziga xos holatlarda kechsa, u holda istalgan kishida stress yuzaga kelish ehtimoli ortadi. Bunday holatlar quyidagilardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Agar muammoli vaziyat inson hayoti yoki shaxsiyati uchun haddan ortiq xavfli bolsa yoki shaxs tomonidan shunday deb qabul qilinsa;
2. Agarda inson hayoti va shaxsi uchun muhim bo'lgan muammoli vaziyat kutilganidan ko'ra ancha uzoqroq muddatga cho'zilsa;
3. Individ bir vaqtning o'zida hayoti uchun jiddiy ahamiyatga ega bo'lgan bir nechta muammoga duch kelsa.

Stress holati — aksariyat kishilarning nazarida, insonning ruhiy olamida kechadigan tushkunlik holatidir. Lekin mutaxassislar stressning ijobiy jihatlari ham mavjudligini ta'kidlashgan.

Shuningdek, G. Selening ta'biri bilan aytganda “inson faqat olimdan keyingina stressni his qilmasligi mumkin”. Ya'ni inson organizmi, aqli va uning ruhiyati tizimida stress holati bo'lmasligi mumkin emas.

Stressning fiziologik va psixologik turlari mavjudligini bilamiz. Fiziologik stress - bu o'ta kuchli jismoniy zo'riq-sh, biror og'riq, qo'rquv, kasalliklar natijasida vujudga keladi. Fiziologik stress organizm o'ta zo'riqishi, temperaturaning baland yoki past bo'lishi, nafas olishning qiyinlashishi bilan bog'liq bo'ladi. Masalan, ba'zida odam organizmida qattiq og'riq bo'lganda, og'riq nimadan kelib chiqqanligini tushunib yeta olmaslik oqibatida odamda qo'rquv, xavotirlanish paydo bo'ladi va bu stress holatiga olib keladi.

Psixologik stress - kishining ruhiy holatiga tashq- muhitdagi voqea- hodisalarning ta'siri tufayli paydo bo'ladigan stressdir. Psixologik stress informasion stress va emotsional stress turlariga ajratiladi.

Informasion stress axborotlarni haddan tashqari ko'p qabul qilish, faoliyat jarayonida bajariladigan muhim vazifalar nihoyatda ko'payib ketganda ulardan aniq qay birini (anlashda qiynalish, juda tez fiirsatda mas'uliyatli qaror qabul qilish kerak bo'lganda ikkilanishlar natijasida kelib chiqishi mumkin.

Emotsional stress - ta'hdid, falokat, hayotiy o'zg-rishlar (oilaviy nizo va janjallar, to'satdan ishdan bo'shatish, yaqin kishisini yo'qotish, uzoq muddatli sevgidan qutila olmaslik) sababli inson shaxsi, to'g'rirog'i uning shaxsiyati xavf ostida qolganda, atrofdagilar tomonidan noto'g'ri munosabat bildirilganda va hokazolarda namoyon bo'ladi.

Olimlarning o'tkazgan tadqiqotlari natijalari shuni ko'rsatadiki, inson hayotidagi kutilmagan falokat va halokatlar ularning hayotiy o'zgarishlari va kundalik tashvishlariga nisbatan kuchliroq stressogen hisoblanar ekan. Falokatlarga yurtdagi turli xil notinchliklar, urushlar, yer qimirlashi, suv toshqinlari, avto va aviahalokat kabilar hodislar kiradi.

Bularning hammasi inson ruhiy holatiga juda katta salbiy ta'sir ko'rsatadi. Olimlar shuni ta'kidlashadiki, qattiq yer qimirlashi, suv toshqinlari, yong'in bo'lishi kabi falokatlarning natijasida xavotirlanish darajasi yuqori bo'lganligi uchun ularning inson ruhiyatiga katta ta'sir ko'rsatishi kuzatiladi.

-Kuzatishlarning ko'rsatishicha, stressning kechishi ayrim odamlarda yengilroq va ayrim odamlarda jiddiyroq, qiyinroq o'tadi. Buning asosiy sabablari sifatida quyidagilarni qayd etish mumkin:

- A) Stressli vaziyatga qanday munosabatda bo'lish;
- B) Stressli vaziyat yoki holatni baholash;
- V) Stress bilan kurashish darajalariga bog'liqdir.

-Masalan, optimist odamlar stress holatini taqdiming bir sinovi deb qabul qilsa, pessimist odamlar uning hayotiga xavf-xatar tug'ildi deb qabul qilar

ekanlar. Pessimistlarda xavotirlanish darajasi yuqori bo'ladi va ular vaqtida ovqatlanmasalar ham stress holatiga tushib qolaveradilar.

Stressni bartaraf etishga mo'ljallangan trening ishtirokchilari boshqa trening ishtirokchilariga nisbatan emotsional jihatdan juda nozik bo'lishadi, shuning uchun ular bilan ishlash jarayonida trener ham o'ta ehtiyotkorlik bilan ish olib borishi lozim. Shuning uchun mashg'lot boshida umumiy normalarga qo'shimcha ravishda quyidag nimalami ishlab chiqishga e'tibor qaratish lozim bo'ladi:

- Sirlilik - treningda bo'lib o'tayotgan ho—isa va aytilayotgan gaplar tashqariga chiqmasligi uchun;
- Tuyg'ular bilan bo'lishish - faqat o'z kechinmalari haqida -apirish;
- Xatolar yo'q - treningda to'g'ri yoki xato de-an tushunchaning boimasligi;
- Javobgarlik - mashg'ulotni qoldirish kerak.

Stressni bartarf etuvchi treninglar va ulaming turlari

“Stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglar yoki stress-menedjment” hozirgi kunda eng mashhur treninglardan biridir. N. Vodopyanova va Ye. Starchenkovaning fikriga ko'ra, stressmenedjmentni menedjmenlning bir boiimi sifatida qarash mumkin hamda uni tashkilotdagi stresslarni boshqarash nazariyasi va amaliyotiga qaratilgan qism sifatida o'rganish maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari ular stressmenedjmentning kasbiy stress profilaktikasi va ishchilaming stressga chidamliligini oshirishga qaratilganligini ham alohida qayd etib o'tishgan.

Stress tushunchasining ko'plab ta'riflari bo'lgani kabi u bilan bog'liq treninglarni ham turlicha nomlash mumkin. Treningning asosiy maqsad va vazifalariga muvofiq stressni bartarf etuvchi treninglarni umumiy qilib antistressli treninglar deb ham atash mumkin. Antistressli treninglar - amaliy psixologiyaning alohida-sohasi bo'lib, interaktiv, autoaktiv, psixokorreksion metodlarga yondashgan holda shaxsning stressga chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan treninglardan iboratdir.

Stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglarning turli ko'rinishlari mavjud bo'lib, ular avvalo, auditoriyasining maqsadiga ko'ra quyidagilarga bo'linadi:

- **Rahbarlar uchun tashkil etiladigan treninglar.** Bu treninglarda tashkilotning bar qanday omadi va omadsizliklariga juda ham emotsional tarzda javob qaytaruvchi, o'z ishchilari bilan muloqotda '4ez yonib ketuvchi', ko'pincha jamoa a'zolari hurmat qilmaydigan, lekin qo'rqadigan barcha rahbarlar qatnashishlari kerak. Stress- menedjment treninglari rahbarlarga jamoada sog'lom muhitni tashkil etishga va ish bilan bogliq har qanday muammolarni sovuqqonlik bilan hal etishga o'rgatadi.

- **Ishchilar uchun tashkil etiladigan treninglar.** Bu treninglarni doimo ishchilari o'rtasida paydo bo'ladigan nizolar mavjud bo'lgan tashkilotlarda o'tkazish maqsadga muvofiq, chunki ishchilar o'rtasidagi nizolar tashkilotning umumiy samaraciga putur yetkazadi. Bunday jamoalarda o'tkaziladigan treninglar xodimlarda nizoli vaziyatlarning oldini olish yo'llarini hamda barcha ishchilarning o'z kasbiy burchlariga diqqatlarini qaratishga o'rgatadi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, odatiy hollarda treningga murojaat etuvchilar mashg'ulotlarga maxsus trening markazlariga borib qatnashishadi. Lekin biron bir tashkilot rahbari o'z xodimlari uchun trening tashkil qilayotgan bo'lsa uning oldida turgan vazifalardan biri treningni qaerda o'tkazish bilan bog'liq masaladir. Tashkilot rahbari trenemi tashkilot binosiga taklif qilishni yoki xodimlarni markazga yuborishni o'ylaydi. Mutaxassslar stressni bartaraf etishga qaratilgan treninglarni ofislarda o'tkazish tavsiya qilinmasligini ta'kidlashadi. Treningga xodimlarini yuborayotgan rahbar o'z xodimlari haqida, ularning xarakteri, kim ko'proq agressivligini, trening nima sababdan tashkil qilayotganini trenerga batafsil gapirib berishi lozim, shu bilan birga xodimlarning yoshi va jinsi ham inobatga olinadi.

- **Maktab bitiruvchilari va talabalar uchun tashkil etiladigan treninglar:** Bunday treninglarda yoshlarga imtihonlardan qo'rqmaslik o'rgatiladi, tinglovchilarda imtihonlarga tayyorlanish chog'ida zo'riqishlarini paydo boTish darajasini susaytirish uchun ekstremal topshiriqlar beriladi va ulami bajarishda nimalarga e'tibor qaratish o'rgatiladi. Shu bilan birga imtihonlar paytida o'z-o'zini nazorat qilish, shiddatli (haddan ortiq) o'qishning sogTiqqa negativ ta'sirini profilaktika qilish va yengish usullariga oid ko'nikmalar shakllantiriladi.

- **Ayollar uchun tashkil etiladigan treninglar.** Bunday treninglarda asosan oilaviy ichki stressli vaziyatlarini yengishga, o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishga, o'z hissiyotlarini boshqara olish ko'nikmalarini egallashga qaratilgan boTadi.

Stressni bartaraf etishga oid treninglarda qo'llaniladigan o'yin va mashqlar

Tanishuv: "Ism va xususiyat" o'yini

Qatnashuvchilar doira boiib o'tiradilar va bir-biriga koptok uzatishadi. Koptokm olgan ishtirokchi o'z ismini aytadi va o'zining ismi, familiyasi, sharifidagi bosh harridan boshlanadigan o'zining yaxshi xususiyatini aytadi. Har bir qatnashuvchi undan oldingi aytilganlami takrorlab, o 'z ismi va xususiyatini qo 'sh ib aytadi. O 'ym shu zayilda so'nggi ishtirokchiga qadar davom etadi. Trener ushbu jarayonda natijalami sinchkovlik bilan kuzatib, qatnashchilaming har xil xususiyatli ekanligini va ular bir-biri bilan qanday ishlashi kerakligini tushunishga harakat qilishi kerak.

"Vizitka to'ldirish" mashqi

Har bir ishtirokchi o'ziga bcrilgan vizitkani quyidagicha to'ldiradi: Boshqa qatnashchilar unga qanday murojaat etishlarini istasa, har bir ishtirokchi qo liga berilgan vizitkaga shunday ismni yozadi.

Psixogimnastik mashq: “Oynadagi salomlashish”

Qatnashchilar doira shaklida turib olishadi, bir-birlari bilan so'zlar va harakatlar yordamida salomlashadi. Qarshisidagi ishtirokchi o'zini oyna deb faraz qilib harakatlarni takrorlaydi.

Asosiy qism. “Daraxt” o'yini Maqsad: Hayotdagi o'z o'rnini anglashga yordam berish

Qatnashchilar tezlik bilan o'zlariga berilgan daraxt nomlari, parodiyalarini aytishadi, ulardagi bir-biriga o'xshashlik (yaprog'i, ildizi), bir-biridan farqi haqida gapiradi. Har bir ishtirokchi “Agar men daraxt bo'lganimda, uning (ildizi, bargi, tanasi) bo'lar edim” jumlasini davom ettiradi.

Ishtirokchilar tanloviga qarab (ildizi, yaprog'i, bargi) 3 guruhga bo'linadi. Qog'ozga daraxt rasmini chizishadi. Bu rasmga umumiy yoki shaxsiy ta'rif beriladi. Rasmlar doira o'rtasiga qo'yilib, ularning metaforik ma'nosini tushunishga harakat qilinadi. Qiyinchilik tug'ilsa, trener yordam berishi mumkin: daraxtni hayotdagi o'lim deb qarasa bo'ladi (ildiz-daraxtga ozuqa yetkazadi, tanadaraxtni ushlab turadi, yaproqlar unga nafas olishga imkon beradi).

“Muhim bekat” o'yini

Maqsad: Hayotda o'z o'rnini topish yo'larini izlashga va anglashga o'rgatish Stollar yordamida xonaning bir cheti avtobus ko'rinishiga keltiriladi. Qatnashchilar tiqilinch paytdagi kabi salonga joylashadilar. Boshqaruvchi o'rtaroqdagi yo'lovchiga qarab bekatga kelganini va tezda avtobusdan tushishi kerakligini ma'lum qiladi. Shunday yo'nalishda 3-4 kishi qolguncha yo'lovchilar avtobusni tark etishadi. Keyin salon yana yo'lovchilarga to'raladi. 2-etap. Qiziqishni kuchaytirish uchun bekatning nomini qiziqarli nomlash zarur (oldindan kelishib olish lozim): kim hayotda nimaga erishishni istaydi (sevgi, boylik, Ivozim, go'zallik...). Javoblar qog'ozga yozib olinib, yoniga qo'shimchalar kiritish mumkin (vafoli sevgi, katta lavozim.) Ishtirokchilar har bir

bekatda faqat bir yo'lovchi tushishi mumkinligi, oldindan qaysi bekat kelishi noma'lumligi, chiqish vaqti cheklanganligi haqida ogohlantiriladi.

Yakuniy qism: “Chiroyli ta’rif” o’yini Maqsad: Ishtirokchilar bir-birlariga pozitiv emotsional ta’riflar berishga o’rganishadi

Boshlovchi inson o ziga nisbatan chiroyli so'zlami, ta’riflami eshitish qanchalik yoqimli ekanini aytib o’tadi. Keyin har bir ishtirokchi o'zidan keyingi ishtirokchiga chiroyli so’zlar va ta’riflar aytadi. Har bir ishtirokchi o’zi haqida birorta’rif yoki pozitiv so'z eshitishi lozim.

“Emotsional holatimning rangi” o’yini Maqsad: o’zining emotsional holatini tushunishga o’rgatish

Ishtirokchilar doira shaklida otirib bir-bir\ariga koptok uzatishadi. Koptokni olgan ishtirokchi hozirgi holatining qaysi ra n g b ila n b o g ‘liqligini aytadi. O ‘yin tugagach, boshlovchi umumiy xulosa chiqarib, yorqin va ochiq turdagi ranglar pozitiv xush kayfiyatni bildirishini aytib o’tadi.

“Gapni davom ettiring” o’yini Maqsad: Guruhning hamjihatligini oshirish

Boshqaruvchi ishtirokchilardan “Men ham xuddi qolganlar singari ... jumlasini davom ettirishini so'raydi.

Qayta aloqa bosqichida “Bizni nima birlashtirib turadi?” degan savol muhokama etiladi.

ADABIYOTLAR:

1. V.Y.Ahrorov SOTSIAL PSIXOLOGIYA.O‘quv qo‘llanma. – Samarqand 2020-y.-246b.
2. V.M.Karimova, O.E.Hayitova, N.Sh.Umarova Sotsial psixologiya. Darslik. – Toshkent, 2020y.-225 b.
3. Z.E.Abduraxmanova Oilaviy munosabatlar psixologiyasi. O‘quv qo‘llanma. T.:2023y.-140 b.

Axborot manbaalari

1. <http://www.koob.ru>

2. <http://www.psychology-online.net>
3. <http://psylib.kiev.ua/>
4. <http://www.psychology.ru/Library>
5. <http://psychology.net.ru/articles>