



HAYAJON VA UNING PSIXOLOGIK MEXANIZMI

Sharipova Sevara Umar qizi

Shofirkon tumani 9-sonli umumiy o'rta

ta'lim maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada insonda paydo bo'ladigan ruhiy holat hayajon va uni oldini olish usullari haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: hayojon, stress, kuchsizlanish, meditatsiya, muvaffaqiyat, zavqlanish, hissiyot.

“Qattiq hayajon“ (stress) atamasi 1936-yilda kanadalik fiziolog olim Gens Sele va uning shogirdlari tomonidan o'rganilgan. Uning aniqlashicha qattiq hayajon insonga va hayvonga qo'yilgan talabga nisbatan organizmning javobidir. Buning ma'nosi shuki inson organizmning himoya vositasi, quvvatni ko'p sarflash, garmonal sistemani o'zgarishiga moslashish va hayotda muammolar ustidan yechim topish vazifasi demakdir .

Hayajon bu insonning ichki dunyosi bilan o'zi kurashishini anglatadi. Bu kurash bir xil kuchga ega bo'lgan ikkita qudratli kuchga egadir, ammo bir-biriga qarshi bo'lgan insonlarning harakatlaridagi ikki tomonga yo'nalgan tuyg'udan iboratdir. Agar inson egoistik niyatini qondirish maqsadida (o'zini yuqori qo'yish, g'arazli maqsadiga erisha olmasligidan qo'rquv, mansabga intilish, o'z ohishini amalga oshirish uchun intilish va ishni yakuni bilan mag'rurlanishi) noma'qul harakat qiladi, qudratli, oliyjanob insonligini unutib, yuqoridagi ishlarga qo'l urgandan so'ng, ongli ravishda katta xatoga yo'l qo'yganligini his qilib, o'z-o'zi bilan kurasha boshlaydi. Yashash jarayonidagi ehtiyoj olingan tarbiyaga teskari bo'lsa , inson harakatida o'zgarish bo'ladi, bundan qoniqish qilaolmaganidan so'ng ichki norozilik paydo bo'laveradi va bu odatga aylanadi. Boshqa emotsional kurash sababi, tashqi muhit bilan qarama qarshilik, to'qnashuvlar, maqsadga erishishga xalaqit beradigan faktorlar, insonni o'z-o'zining kimligini anglatuvchi, eng



haqinining o'limi, janjal, to'qnashuvlar inson o'z xohishini amalga oshiraolmaganligi sababli, insonda asabiylanish holati paydo bo'ladi.

Qanday qilib qattiq hayajon holatidan himoyalaniş mumkin? G. Selening tavsiyalari Himoyalaniş faktorlari quyidagilardan iborat:

- muvaffaqiyatdan zavqlanish;
 - hayotda o'z o'rnini va ishtirokini tan olish;
 - hayotini qobiliyatiga yarasha rejalashtira olishi va undan unumli foydalana olishi;
 - rejalashtirgan maqsadiga erishish uchun kurashish, yoki, ishdagi faoliyatida ko'ngildagidek maqsadaga erisha olmasa, bu holatda o'z yaqinlari va oila a'zolari bilan muomalani faqat yaxshi bo'lishga harakat qilish;
 - ko'proq dam olish;
 - inson uxlab yotganda hayajonlanmaydi, shuni nazarda tutib o'ziga asos qilib olish qon bosimini ko'tarilmasligini va tanasi sezish darajasini bir me'yorga keltirishga odatlanish ;
 - me'yorida ovqatlanish , (rejim bilan) spirtli ichimliklardan voz kechish ;
 - engil badan tarbiya bilan shug'ullanishni o'z odatiga kirgizish ;
 - hamma tashvishlarni bir muddatga unutishga odatlanish ;
 - bundan tashqari quyidagilarni amalda bajarsangiz maqsadga erishasiz;
- Ertalab 5 – 10 daqiqa davomida badan tarbiya bilan shug'ullana boshlang va o'zingizga o'zingiz buyuring : men o'zimni yaxshi his qilyapman, hayotimga katta yutuqlarga erishdim, oilamda tinchlik , yaxshi yashashim uchun hamma shart – sharoit mavjud , kamchiligim yo'q va hokazo .

Gens Selening tavsiyasiga asosan quyidagilarni amalga oshirsangiz o'ttiz daqiqa davomida maqsadga erishishingiz mumkin.

Iloji boricha tinch xonani tanlang , ishingiz bo'yicha xodimlaringiz , agar uy sharoitida bo'lsangiz oila a'zolaringizni yarim soat davomida tanho qolishni xohlashingizni ogohlantiring . O'zingizga qulay bo'lgan stulni tanlang , xonani eritilish darajasiga e'tibor bering , bizning fikrimizcha xonadagi o'rta me'yordagi



yorug’lik maqsadga muvofiq bo’ladi. O’zingizga qulay bo’lgan holatda o’tiring hech bir joyi qisilmasin, belingizdagi kamarni bo’shashtiring , oyoq kiyimlaringizni yechib qo’ysangiz ma’qul bo’ladi. Mashg’ulotlarni qisqa badan tarbiyadan boshlang, mashg’ulotni har bir qismi oralig’ida tinchlanishga harakat qiling. O’ng qo’lingizni barmoqlarini kaftingizga shunday kuch bilan qisingki , tanangiz titrasin. SHundan keyin barmoqlaringizni qo’yib yuboring va tinchlanishga harakat qiling . Mana shundan so’ng ikki qo’lingizdagi farqni sezasiz . Mashg’ulotni chap qo’lingiz bilan ham bajaring , tinch holatda o’tirishga harakat qiling .

Endi peshonangizni qattiq kuch bilan tirishtiring . 1-2 daqiqadan so’ng o’z holatiga keltiring, ushbu mashg’ulotni 3-4 marotaba qaytaring. Ko’zingizni qattiq kuch bilan qising va qo’yib yuboring. Ushbu mashg’ulotlarni bajarganingizdan so’ng siz , rohatlanganingizni his qilasiz va oldingi holatingizga nisbatan katta farqni sezasiz . Bu holatda siz yana ham chuqurroq fikrlarga berilib tinchlangan holatingizni saqlashingiz kerak. Siz o’zingizga qanday topshiriq berishingiz katta rol o’ynaydi .

Masalan, siz o’zingizga shunday topshiriq berishingiz mumkin: Men hamma musqullarimni bo’shashtirdimmi , buni davom ettirishim mumkin va xohlayman, men tekis nafas olyapman, men tinchlandim men maqsadimga erishdim. Nafas olishni shu usulda uzoq ushlab turish asosiy ahamiyatga ega bu holat qon aylanish ritmlarini iziga soladi va miyani ishlashini normallashtiradi . Har doim nafasimni chiqarishimda o’zimga o’zim takrorlayman: men badanimni bo’shashayotganini borgan sari his qilib boryapman, meni badanim og’irlashib bormoqda ,men badanimdan hamma toliqishlarni oqib chiqib ketayotganini his qilmoqdaman , har bir nafas olishimda, chiqarishimda qo’llarim og’irlashib bormoqda , og’irlashib bormoqda, xuddi qo’rg’oshin quyib qo’ygandek. Yuqorida keltirib o’tilgan mashqlarni tez-tez bajarib turish sizni his-hayajonga berilishdan muntazam saqlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Valeriy Selenikov “Dardingni sev” 2019 yil Toshkent.
2. N.Halilova, X.Xaydarov “Umumiy psixologiya” 2018 yil. Toshkent.