

O'SMIRLIKDA UCHRAYDIGAN STRESS HOLATLARINI KORREKSIYA QILISH

Saparbayeva Mohira Bektemirovna
Xiva tumani 37-son IDUM psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola o'smirlik davrida uchraydigan stress holatlarining kelib chiqish sabablari va ularni bartaraf qilishda musiqiy terapiyaning ahamiyati haqida.

Kalit so'zlari: O'smirlik davri, stress holatlari, korreksiyalash, depressiya, musiqa.

Yolg'iz qolish, maqsadga erisha olmaslik, o'zi o'ylagan ishlarini eplay olmaslik kabi hissiy jarayonlar barchada ham yuz berishi mumkin. Bu kabi jarayonlarda insonlarda ichki qo'rquv, stress, depressiya kabi holatlar yuzaga kela boshlaydi. Biz bilamizki, stress hozirgi vaqtda juda ko'plab insonlarga xavf solayotgan jarayondir. Ushbu holatlar ayniqsa, yosh davrlariga solishtirib qaraydigan bo'lsak o'smirlik, o'spirinlik davrlarida ko'p uchraydi. Chunki, bu davr o'z nomi bilan krizisli davr, o'tish davri deyilishi ham bejiz emas. Shu o'rinda stress, depressiya va o'smirlik davrlari haqida qisqacha izoh berib o'tsak:

O'smirlik davri: O'smirlik 10-11-yoshlardan 14-15 yoshlargacha bo'lgan davrni tashkil etadi. O'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qiladilar. Ularda ro'y beradigan biologik-jismoniy o'zgarish natijasida uning psixik dunyosida tub burilish nuqtasi vujudga keladi. Bu davr uchun kattalarning xatti-harakatlariga taqlid qilish va o'zining mana shu yarashmagan qiliqlariga tanqidiy baho bera olmaslik, uning katta yoshli kishilarga yaqin bo'lishi, yordam berayotgan bir guruh tengdoshlari bilan ortiq darajada bog'liq bo'lib qolishi xarakterlidir. O'smirlik davrida erkinlik kuchli bo'ladi, o'z xohish-istaklarining barchasini amalga oshirishni xohlashadi. Kattalardek fikr yuritishga harakat qiliashadi. Asosiy faoliyati muloqot bo'ladi.

Stress—inglizcha so'z bo'lib, „tanglik“, „zo'riqish“, „bosim“ degan ma'nolarni anglatadi. Oddiy til bilan aytganda tushkunlikka tushish deyiladi. Stress aqliy, ruhiy, jismoniy zo'riqishdan iborat holat. Agarda odam tez-tez tushkunlikni boshdan kechirsa, atrofdagilar bilan gaplasha olmaydigan holatga tushadi, stress natijasida inson o'ziga past baho bera boshlaydi. Oqibatda o'zini yolg'izdek, yaqinlarga keraksizdek his qiladi. Stress o'ziga yarasha holatlardan. Ya'ni u odamlarda kuchli ta'sirot natijasida sodir bo'ladigan o'ta hayajonlanish, asabiylik holatidir. Organizmda har xil ta'sirlarga nisbatan rivojlanadigan nomaxsus, 70 neyrogormonal reaksiya. Stress bu bir qaraganda odamga faqat ziyon keltiradigan yoki uni halokatga boshlaydigan yo'ldek tuyuladi. Chunki stressni boshidan kechirayotgan organizm aniq

nima qilayotganini anglashi qiyin bo'ladi. Shuning uchun ko'pincha stressga tushgan insonlarda qandaydir tushkunlik, baxtsiz hodisalar, omadsizlik kabi salbiy jarayonlar ro'y berayotgandek tuyuladi.

Depressiya- ruhiy kasallik bo'lib, u odamda hayotga bo'lgan umidsizlik, odamlarga bo'lgan ishonchsizlik, tushkunlik, yolg'izlik, stress, to'xtovsiz xavotirlanish va shu kabi yomon xususiyatlarni uyg'otishi mumkin. O'smirlikning oxirgi bosqichlaridagi bolalarda va o'spirinlarda juda ko'p musiqa tinglash depressiyadan qiynalishlariga sabab bo'lishi mumkin.

Biz yuqorida keltirilgan faktlar, fikrlar va ma'lumotlardan kelib chiqqan holda stressni korreksiya qilishda qo'llaniladigan asosiy usullardan biri musiqiy terapiya haqida so'z yuritamiz.

Musiqa-insonni ichki olamini aytib beradi. Agar inson qandaydir ma'yus musiqalarni tinglasa albatta uning psixikasida muammolar borligini yoki qandaydir sho'x musiqalar tinglasa ham ichki olamida o'zgarishlar bo'layotganini anglatadi. Masalan siz xarakteringiz og'ir-bosiq bo'la turib ba'zi paytlar insonni ruhlantiradigan, energiyaga to'ldiradigan sho'x, zamonaviy musiqalarni tinglasangiz sizda mehr-muhabbat tuyg'ulari borligidan darak beradi. Musiqiy terapiyaning foydalanish jarayonini quyidagicha amalga oshirish mumkin:

Stressga tushgan inson bilan individual suhbat olib boriladi, ichki olamida ro'y berayotgan fikrlar, voqealar aniqlanib olinadi va uni tinchlantirish uchun sokin musiqa qo'yilib ko'zlari yumilgan holda bajariladi. Inson xohlasa o'ziga qulay qilib joylashib olishi (cho'zilib osmonga qarab yotishi, xohlasa o'tirib olishi hatto o'rnidan turishi ham mumkin) kerak. Musiqa taralayotgan vaqtida musiqaga monand, stressga tushgan insonga ta'sir qiladigan so'zlardan foydalanish kerak. Tasavvur olamini ishga tushirish lozim. Bunda u o'zi bilmagan holda tasavvurga beriladi. O'z dunyosida bo'layotgan voqea-hodisalarni birma-bir eslaydi, eslash bilan birgalikda ularni yonidagi insonga aytib berishi ham mumkin bo'ladi. Bundan tashqari musiqiy terapiyaning yana bir afzalligi insonga motivatsiya berishidir. Ya'ni o'smirlar qandaydir stress jarayonida tushkun kayfiyatga tushib qolgan bo'lsa ularni ruhlantirish uchun kuchli musiqiy terapiyadan foydalansa bo'ladi. Bunda ularni ko'pincha tik turga holda o'tkazish yaxshiroqdir. Bir-biriga tegmagan kengroq joyda turg'izib qo'yib, ko'zlarini yumgan holatda erkin tutishlari aytilib o'tkaziladi. So'zlardan foydalanish tartibi esa „**Ta'kidlangan**“ holatda masalan: „Men kuchliman, men sog'lomman, men dunyodagi eng baxtli insonman“ degan kuchli ta'kidlar orqali ham o'tkaziladi. Ularning o'tkazilish tartibi albatta erkin yaxshi ta'sir qiladigan so'zlardan foydalangan tarzda bo'ladi. Bundan tashqari o'smirlar bilan ishlashish jarayonida ularning xulq-atvorini ham e'tiborga olish kerak. Har bir insonning o'ziga yarasha xulqi bo'lib ularda treningni qabul qilish jarayoni ham turlicha bo'ladi. O'smirlarda musiqiy terapiya yaxshi natija beradigan usullardan hisoblanib ko'pincha ularga motivatsiya berishda

foydalaniladi. Amaliyot jarayonlarida ham musiqiy terapiyalardan foydalanilgan bo'lib o'smirlardagi stress jarayonlari ijobiy hal qilingan. Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, o'smirlarda qiyinchilik davri bo'lishi bu tabiiy holat. Undan o'tish, o'tishning yo'llarini bilish esa har bir insonning o'ziga bog'liq. O'smirlarga mas'ul bo'lgan o'qituvchilar, psixologlar, ota-onalar o'smirlarni to'g'ri tushunishi, ularni qo'llab-quvvatlashi va stressga tushgan holda ularga zarur choralarni ko'rishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ergash G'oziyev „Umumiy psixologiya’’ Toshkent 2010. { 417-419-b
2. Z. T. Nishanova, Z.Q.Urbanova S.Abdiyev „Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya’’ Toshkent-2011. {113-122 b}
3. Z. T. Nishanova. Bolalar psixodiagnostikasi. Toshkent 1998-yil.
4. Z.T.Nishanova, N.G.Kamilova, D.U.Abdullayeva, M.X.Xolnazarova. Rivojlanish psixologiyasi. Pedagogik psixologiya