ACADEMIC RESEARCH IN EDUCATIONAL SCIENCES VOLUME 2 | ISSUE 5 | 2021
ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

HAYAJONNING PAYDO BO`LISH SABABLARI VA UNDAN HIMOYALANISH USULLARI

Sh. Yakubova
Urganch davlat universiteti o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada insonda paydo bo`ladigan ruhiy holat hayojon haqida, hayojon o`zi nima ekanligi, paydo bo`lish sabablari, hayojonning oldini olish usullari va hayojonni yengishda meditatsiya usulining ahamiyati haqida so`z borgan.

**Kalit so`zlar**: shaxs, hayojon, stress, kuchsizlanish, meditatsiya, muvaffaqiyat, zavqlanish, qo`rquv.

REASONS OF EXCITATION AND METHODS OF PROTECTION AGAINST IT

ABSTRACT

This article discusses the emotional state of a person, what arousal is, the causes, how to prevent anxiety, and the importance of meditation in overcoming anxiety.

Keywords: personality, excitement, stress, weakness, meditation, success, pleasure, fear.

KIRISH

Qattiq hayajon o`zi nima? Bu insonning ichki dunyosi bilan o'zi kurashishi demakdir. 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 xohishini 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

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

bilan qarama qarshilik, to'qnashuvlar, maqsadga erishishga xalaqit beradigan faktorlar, insonni o'z-o'zining kimligini anglatuvchi, eng yaqinining o'limi, janjal , to'qnashuvlar inson o'z xohishini amalga oshiraolmaganligi sababli, insonda asabiylanish holati paydo bo'ladi[1].

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

"Qattiq hayajon" (stress) konsepsiyasi 1936-yilda dunyo miqyosida tanilgan kanadalik fiziolog olim Gens Sele va uning shogirdlari tomonidan o'rganila boshlangan. Uning aniqlashicha qattiq hayajon insonga va hayvonga qo'yilgan talabga nisbatan organizmning javobidir. Buning tub ma'nosi shuki inson organizmning himoya vositasi, quvvatni ko'p sarflash, garmonal sistemani o'zgarishiga moslashish va hayotda muammolarusyidan yechim topish vazifasi demakdir . Inson organizmining tashqi muhit ta'sirini qabul qilish holatini fiziolog Gens Sele uch fazaga ajratgan[2]:

1.Hayajon tufayli inson organizmi ichki rezervlarining harakatga kelishi .

2. Qarshilik ko'rsatish- insonni hech qanday qiyinchiliksiz salomatligiga ziyon keltirmagan holda vaziyatdan chiqishi . Inson organizmi shu darajada qudratliki , xatto organizmga qattiq qaltis xavf tug'ilganda, ham (qon yo'qatish , och qolish, kasal bo'lib qolish xavflari va hokazo) odatdagi har doimiy holatidek o'zini his qilaveradi .

3. Kuchsizlanish , quvvatsizlanish fazasi uzoq davom etgan va me'yoridan ortiq harakat , inson organizmini quvvatsizlantiradi, kasallika moyilligi oshib , toliqish paydo bo'ladi , keskin ovqatlanishga bo'lgan ishtaha kamayadi , uxlash rejimlari buziladi, yurak urish ritmlari o'zgaradi va hokazo. Qarshilik ko'rsatish fazasidan quvvatsizlanish fazasiga o'tish stadiyasi olimlarning nazariyasidan ruhiy kasallik keltirib chiqarish faktori deb tasdiqlangan bu holatda asablanishning rivojlanishi , agar insonning fizik holati tashqi muhit ta'sirida (jarohat olish , sovuqdan qotib qolish yoki qattiq issiq ta'siri , og'riqdan chiqishi, umidsizlanish va umidni uzish holati paydo bo'ladi. Bundan ham kuchliroq bo'lgan holat , qo'rqitish, insonni fizik holatiga ta'sir ko'rsatadigan yoki xunuk xabar (eng yaqin insonining o'limi,lavozimdan pastlatilishi, o'z qatorida va yaqinlarining ichida hurmatini yo'qotish) asablanish , qattiq hayajonlanish jarayonini tezlashtiradi. Qattiq hayajonlanish hissiyoti insonning mustahkam salomatligini mutlaqo izdan chiqarib yuborishi ham mumkin . Qattiq hayajon "yaxshi" va "yomon" xarakterga ega bo'lib fiziolog olim Gens Selening nazariyasi bo'yicha hayajon har doim yomon bo'lib qolmasdan, hatto hayotda inson uchun kerakli holat ham ekan. Hayajonlanish va

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

sustlanishdan tashqari inson organizmini kutilmagan holatlar, voqealarga tayyor turishga ham chidamli qilar ekan, bu holat nazariyada “ Eustress” deb nom olgan[3]. Bunga qarama -qarshi holat kasallik keltirib chiqaruvchi, hatto o’limga ham olib kelishi mumkin bo’lgan holat esa, “ distress” deb nom olgan .

Qanday qilib qattiq hayajon holatidan himoyalanish mumkin?

G. Selening tavsiyalari :

Himoyalanish 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 .

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Kunning birinchi yarimida yengil badan tarbiya bilan shug’ullaning, tushlikdan so’ng ochiq havoda sayr qiling. Kunning ikkinchi yarmida ham yengil badan tarbiya bilan shug’ullaning, bunday harakatni ishlab o’tirgan stolingizda ham amalga oshirishingiz mumkin . Agar stolda o’tirgan holatingizda muskullaringizni , tanangizni bo’yin qismini va yelkalaringizni ham harakatga keltirsangiz maqsadga muofiq bo’ladi .

Kechki paytda qisqa manzilga yuguring yoki oila a’zolari bilan ochiq havoda sayr qiling .Bundan tashqari odatingizga kirib qolgan harakatlaringizni taxlil qilishga kirishing .Odatlanib qolgan harakatlaringizdan voz kechish , uni chuqur o’rganib

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

chiqish va olishdan boshlang.Harakatlaringizda yangi odatlar kirgizish uchun katta taraddud qilishingiz lozim.

Qattiq hayajondan himoyalanishda harakatlarning ichida eng asosiylaridan biri muskullarni bo'shashtirish turadi . Muskullarni bo'shashtirish asablarni tinchlantiradi, bu jarayon tufayli maqsadga erishilganda inson o'zini baquvvat his qiladi va qolgan boshqa maqsadga ishlatayotganini seza boshlaydi. Bu holat insonni mehnat qobiliyatini oshiradi va muvozanatga keltiradi, o'z maqsadiga erishayotganini his qiladi, insonning faolligi kuchaya boradi buni atrofdagilar ham seza boshlaydilar. Inson o'z o'zini boshqara olishni yo'lga qo'ya olsa , shunga o'zi erishganini his qilsa , shundagina kichkina bo'lsa ham muvaffaqiyatga mag'rurlanish , bir narsadan xafa bo'lish , eng asosiysi tan olish alomatlari paydo bo'lishiga erishgan bo'ladi[4]. Qattiq hayajondan himoyalanishning eng oddiy harakatlarini ko'rib chiqamiz va tavsiya qilamiz.

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 .

Iloji boricha yelkalaringizni baland ko'taring, nafasni qattiq olib qorin qismingizni kuchlantiring va shu holatni 1-2 daqiqa ushlab turing qorin qismingizdan nafasni chiqargan paytingizda kuchlanishni qisqa daqiqalar davomida ushlab turing .

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

O’ng oyog’ingizni ko’taring va to’g’ri holatga keltiring , barmoqlaringizni qisishga harakat qiling , shundan so’ng oyog’ingizda qattiq kuchlanish sezasiz. Xuddi shu mashg’ulotni chap oyog’ingiz bilan bajaring va oyoqlaringizni tushuring .

Ikkala tizzangizni qattiq kuch bilan yuqoriga ko’taring va shu holatda bir necha daqiqa ushlab turing, shundan so’ng oyoqlarni bo’sh qo’yib pastga tushuring.

Stulda o’tirishni davom ettiring chuqur nafas oling va tinchlaning .

Ko’zlaringizni berkiting va shu holatda ushlab turing . Vujudingiz bilan butun tanangizni bo’shashtirishga harakat qiling va tinchlaning .

O’tmishingiz va kelajagingiz sizni qiziqtirmaydi, siz uchun sukunat bor xolos . Muskullaringizni bo’shashtiring va shu holatni davom ettirishga harakat qiling . Siz borgan sari tinchlanganizni ongli ravishda seza boshlaysiz. Endi tanalaringiz mutlaqo bo’shashgan holatdasiz. SHu holatdagi vaziyatni o’zgartira ko’rmang , butun qilgan harakatlaringizga putur yetkazgan bo’lasiz . 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 .

XULOSA

Odatda qo’llarni og’irlashishiga ma’lum daqiqalar talab qilinadi. Agar sizni o’ng qo’lingizni og’irlashganini his qila boshlasangiz shunday holatda qoldiring , so’ng chap qo’l bilan davom ettirish mumkin. Ikkala qo’lingizda o’g’riqni his qilishni doimiy sezish uchun ko’p vaqt davomida mashg’ulot o’tkazish lozim bo’ladi. SHunga erishgandan so’ng boshqa mashg’ulotlarni davom ettirish mumkin. Mana shu usuldagi mashg’ulotlarni bajarishni odatga kirgizib, tez-tez harakat bilan oyoq va qo’lni toliqishiga erisha olsangiz maqsadga erishgan bo’lasiz .

Siz yetarli darajada dam olganingizni his qilsangiz quyidagilarni amalga oshiring va o’zingizga shunday deng : endi menda charchash tufayli og’irlik

ISSN: 2181-1385
Scientific Journal Impact Factor (SJIF) 2021: 5.723
DOI: 10.24411/2181-1385-2021-01005

yo’qoladi , bundan keyin men qudratliman, men o’n sanog’iga yetib borganimda ko’zimni ochib shuni his qilaman men qudratliman. O’ngacha sanab ko’zingizni oching , uch marotaba chuqur nafas oling, nafasni chiqaring , stuldan turishingizdan oldin oyog’ingizni va qo’llaringizni harakatga keltiring va o’rningizdan turing.

Bunday mashqlarni qilish tanada faollashishni, ruhiyatda tinchlanishni hosil qilib yaxshi samara bera oladi.

REFERENCES

1. Valeriy Selenikov “Dardingni sev” 2019 yil Toshkent.
2. N.Halilova, X.Xaydarov “Umumiy psixologiya” 2018 yil. Toshkent.
3. Ковтун Н.Н. Неотвратимость уголовной ответственности в стадии возбуждения уголовного дела. Нижний Новгород, 2010.
4. Комментарий к Уголовно-процессуальному кодексу Российской Федерации / под общ. ред. В.В. Мозякова. М., 2012.