

SHAXS PSIXOLOGIK MUNOSABATLARINING MOHIYATI VA O'ZIGA XOSLIGI

F.N.Saidova – *katta o'qituvchi*

Andijon davlat universiteti

Tayanch so'zlar: o'zaro ta'sir, mohiyat, shaxslararo munosabatlar, jamiyat, idrok.

Ключевые слова: взаимодействие, сущность, межличностные отношения, общество, восприятие.

Key words: interaction, essence, interpersonal relations, society, perception.

Shaxsning boshqa shaxs bilan o'zaro munosabati, muloqot jarayonida bir-birini idrok etishi jamiyatning o'ziga xos ichki, ma'naviy va ma'naviy olamini va undagi turli odamlarni tan olish va hisobga olishni o'z ichiga oladi. Shuning uchun ham ijtimoiy subyektlarning o'zaro ta'siri oddiy reaksiyalar zanjiri bo'lgan fizik va biologik sistemalar elementlarining ta'siridan tubdan farq qiladi. Odamlar amaliy hayotida va faoliyatida doimo bir-birlari bilan muloqotda bo'lishadi. Uning davomida jamoatchilik bilan munosabatlar vujudga keladi va rivojlanadi. Shaxsning dunyoga bo'lgan bu munosabatining mazmuni va darajasi juda xilma-xildir: har bir shaxs munosabatlarga kirishadi, lekin butun guruhlar ham bir-biri bilan munosabatlarga kirishadi va shuning uchun inson ko'p va xilma-xil munosabatlarning subyektidir. Shaxslararo munosabatlar o'z-o'zidan ravshan mohiyatga, mazmunga, o'ziga xos xususiyatlarga va ularning faoliyatining namoyon bo'lish mexanizmlariga ega [1].

Odamlar o'rtasidagi shaxslararo munosabatlarga rus olimlari tomonidan ishlab chiqilgan va taqdim etilgan psixologiyadagi shaxsiy va ijtimoiy faoliyat yondashuvi prizmasi orqali qarash mumkin. Avvalo, u har doim quyidagilarni hisobga olishni o'z ichiga oladi: a) odamlarning ijtimoiy hayotidagi muayyan hodisa va jarayonlarning borishi va rivojlanishiga shaxslarning ta'siri; b) uning reaksiyalari, xatti-harakatlari, munosabatlarining tipikligi va barqarorligi. Ikkinchidan, bu shaxslarning individual psixologik xususiyatlari va potentsial imkoniyatlarining namoyon bo'lishini faqat ular ishtirok etadigan ijtimoiy va mehnat (kasbiy) faoliyatning o'ziga xos xususiyatlariga qarab hisobga olishni talab qiladi. Uchinchidan, bu yondashuv bizni quyidagilarni hisobga olishga yo'naltiradi: a) odamlarning faoliyati amalga oshiriladigan va unga sezilarli ta'sir ko'rsatadigan ijtimoiy-psixologik zamin va ijtimoiy-psixologik sharoitlar; b) ularning o'zaro ta'sir, shaxslararo munosabatlar va muloqotni optimallashtirish va samaradorligiga hissa qo'shadigan yoki yordam bermaydigan jarayonlar sodir bo'ladigan turli ijtimoiy guruhlar va jamoalarga tegishlilik [2].

Shaxslararo munosabatlar dinamik xarakterga egadir, ular paydo bo'ladi, o'zgaradi va rivojlanadi; Munosabatning qanday bo'lishi va qanday rivojlanishi shaxsning o'ziga bog'liq, ya'ni u birgalikdagi faoliyat jarayonida aloqaga kiradi va atrofdagi sharoitlarga moslashadi. A.I.Kravchenkoning so'zlariga ko'ra, bu uch bosqichda sodir bo'ladi:

Bu bir nechta yondashuvlarning kombinatsiyasi: shaxsiy, ijtimoiy va funksional. Shaxsiy va funksional yondashuvlar mustaqil ravishda shakllangan va rus psixologiyasining metodologik tamoyillarida (shaxsiy yondashuv printsiplari, ong va faoliyatning birligi printsiplari) ancha oldin tushuntirilgan va amalga oshirilgan. Ijtimoiy yondashuv nisbatan yaqinda "rasmii" rasmiylashtirildi, chunki ijtimoiy psixologiyaning metodologik tamoyillari (ijtimoiy-psixologik murakkablik tamoyili) ham yaqinda shakllantirilgan; ijtimoiy-psixologik sabablar tamoyili; ijtimoiy-psixologik hodisalar, muhit va faoliyatning birligi tamoyili; ijtimoiy-psixologik izchillik tamoyili; ijtimoiy-psixologik rivojlanish tamoyili; obyektivlik printsiplari).

Shu bilan birga, A.V.Petrovskiy "shaxslararo munosabatlarning vositachilik faoliyati nazariyasini" ishlab chiqdi [3]. Bu nazariyada faoliyat tamoyili insonning umumiy psixologik konsepsiyasining markaziy bo'g'inini tashkil qiladi. U har qanday chinakam rivojlangan guruhdagi shaxslararo munosabatlar shu guruhning ijtimoiy

ahamiyatga molik faoliyati mazmuni, maqsad va vazifalari orqali amalga oshiriladi, degan fikrga asoslanadi. Guruh o'z maqsadini amalga oshirishda o'zini, tuzilishini va ichki munosabatlarini o'zgartiradi. Bu o'zgarishlarning tabiati va yo'nalishi ularning bilvositalik darajasiga, faoliyat mazmuniga va birgalikdagi faoliyatning ijtimoiy qiymatiga bog'liq.

Garchi, albatta, ijtimoiy psixologiya psixologiyaning mustaqil sohasiga aylanishi bilan u yoki bu darajada hisobga olindi va turli tadqiqotchilar tomonidan kuzatib borildi.

1. Odamlarning o'zaro ta'sirining paydo bo'lishi, bir-birini idrok etishi va baholashi, ular o'rtasidagi munosabatlarning xarakterini ko'p jihatdan belgilaydi. Bunda idrok etuvchi shaxsning xususiyatlari, uning hayotiy tajribasi, uning qadriyatlarini, umidlari, munosabatlari, idrok etishning turli ta'siri, bajarilgan rol funksiyalari va boshqalar muhim ahamiyatga ega bo'lib, boshqa odamni tushunishning adekvatligi ko'p jihatdan hissiy jihatdan (nafaqat oqilona) boshqa odamlarni idrok etish, hamdardlik ko'rsatish.

2. Ratsional-emotsional darajada odamlarning bir-biriga nisbatan ichki munosabatini shakllantirishda ifodalangan shaxslararo munosabatlarning paydo bo'lishi. Ratsional daraja - bu odamlarning bir-birining kuchli va zaif tomonlari haqidagi o'zaro ta'siri. Hissiy darajada tegishli tajribalar va hissiy reaksiyalar paydo bo'ladi.

Odamlarning bir-biriga nisbatan ichki munosabati hurmat yoki hurmatsizlik, ishonch yoki ishonchsizlik, hamdardlik yoki antipatiya, xayrixohlik yoki dushmanlik, qoniqlik yoki norozilik, qo'llab-quvvatlash yoki qarshilik ko'rinishida bo'lishi mumkin. Ichki munosabatlarning tabiati ko'p jihatdan asosiy idrok etish va baholash bosqichida boshqa odamning hukmron g'oyasiga bog'liq. Bir-birlari bilan muloqot qilish tajribasini orttirish jarayonida birinchi fikrni kuchaytirish yoki o'zgartirish mumkin. Agar tasavvur ijobiy bo'lsa, ichki munosabatlar ham ijobiy bo'ladi. Muhim rolni sherikning shaxsiy fazilatlarini insonning qadriyatlariga muvofiqligi darajasi o'ynaydi. Ular bir-biriga to'g'ri kelganda, ijobiy ichki munosabatlar paydo bo'ladi [4].

3. Ichki munosabatlarning namoyon bo'lish shakli sifatida bir-biriga murojaat qiladigan odamlar. Shuni esda tutish kerakki, ichki mazmun va joziba, uni ifodalashning tashqi shakli har doim ham biz ta'kidlagan va ta'kidlagan narsalarga mos kelmaydi.

Shaxslararo munosabatlarning o'zgarishi, uning rivojlanish yo'lida ma'lum sifat o'zgarishlarining amalga oshirilishi ikki yo'l bilan sodir bo'ladi:

1) shu yoki boshqa ijtimoiy guruhga mansub boshqa subyektlar bilan o'zaro ta'sir qilish orqali;

2) obyektga ta'sir qilish orqali, sub'yektga tabiatning bir elementi yoki jamiyat strukturasi qarama-qarshi qo'yilganda.

Psixolog Kon shaxslararo munosabatlarning rivojlanishini tanishlik, va do'stlik bosqichlaridan o'tishni boshqacha ko'radi. Shaxslararo munosabatlarning zaiflashuvi jarayoni bir xil dinamikaga ega: do'stona munosabatlardan do'stona, birodarlik munosabatlariga o'tish, keyin esa ularning tugashi.

Tanishuv jarayoni kelajakdagi munosabatlar va aloqa sheriklari tegishli bo'lgan jamiyatning ijtimoiy-madaniy va kasbiy me'yorlariga, shuningdek ularning o'ziga xos faoliyati va tegishli ijtimoiy rollariga qarab amalga oshiriladi. Qarindoshlik munosabatlari shaxslararo munosabatlarni yanada rivojlantirishni istamaslikni keltirib

chiqaradi. Agar sheriklar o'rtasida ijobiy munosabatlar rivojlansa, bu keyingi muloqot uchun qulay shartdir.

Do'stona munosabatlar shaxslararo muloqotni mustahkamlashga, qarashlar yaqinlashuviga va o'zaro yordamga erishishga imkon beradi. Ushbu bosqichdagi shaxslararo munosabatlar barqarorlik va ma'lum bir o'zaro ishonch bilan tavsiflanadi. Do'stona munosabatlar doimo umumiy mavzu mazmuniga ega - umumiy manfaatlar, faoliyat maqsadlari, ya'ni do'stlar birlashadi va shu bilan birga o'zaro sevgini ham o'z ichiga oladi. Utilitar (instrumental-ishbilarmonlik, amaliy jihatdan samarali) va hissiy-ekspressiv (hissiy-konfessional) do'stlik mavjud. Do'stlik ko'p shakllarda bo'ladi: shaxslararo mehroqibatdan o'zaro muloqotga bo'lgan ehtiyojgacha. Bunday munosabatlar rasmiy va norasmiy sharoitlarda rivojlanishi mumkin. Do'stona munosabatlar qardoshlik munosabatlariga qaraganda ko'proq chuqurlik va ishonch bilan ajralib turadi. Shaxslararo munosabatlar odatda uchta komponentdan iborat: kognitiv, hissiy va xulq-atvor [5].

Shaxslararo munosabatlarning kognitiv komponenti odamlar o'rtasidagi munosabatlarni o'rnatish, saqlash va rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan idrok, g'oyalar, tasavvurlar, xotiralar, tafakkurning individual va ijtimoiy-psixologik jarayonlarining namoyon bo'lishini aks ettiradi. Ularning yordami bilan biznes sheriklari munosib tan olinadi va to'g'ri baholanadi. Natijada o'zaro tushunish va ishonch paydo bo'ladi.

Munosabatlarning hissiy komponenti insonda boshqa odamlar bilan o'zaro munosabat ta'sirida, ularning individual va ijtimoiy-psixologik fazilatlarini baholash va talqin qilish ta'sirida yuzaga keladigan ijobiy yoki salbiy tajribalarni ifodalaydi. Bu yoqtirish yoki yoqtirmaslik, jozibadorlik yoki yoqimsizlik, jozibadorlik yoki jirkanish, o'zidan, sherigidan, ishdan qoniqish tavsifi va boshqalar bo'lishi mumkin.

Xulq-atvor komponenti munosabatlarni tartibga solishda yetakchi rol o'ynaydi. U ma'lum bir shaxsning boshqa odamlarga, butun guruhga munosabatini ifodalovchi noverbal aloqa va o'zaro ta'sir vositalaridan foydalanishni o'z ichiga oladi.

Ba'zi olimlarning fikriga ko'ra, qo'shimcha ravishda, u odamlarning yordami yoki bir-biri bilan munosabatlari orqali amalga oshiriladigan munosabatlar, stereotiplar, munosabatlar va kutishlar tizimini o'z ichiga oladi.

Yuqoridagilardan ko'rinib turibdiki, psixologik munosabatlar, bir tomondan, jamiyat va odamlarning butun ijtimoiy psixikasining tizimni tashkil etuvchi elementi bo'lib, ijtimoiy hayot, faoliyat va xatti-harakatlarning barcha jabhalariga ta'sir qiladi. Boshqa tomondan, ular o'zlarining ta'siri bilan bu hayotda, faoliyatda va xatti-harakatlarda sodir bo'ladigan barcha hodisa va hodisalarning rivojlanishi va faoliyatiga vositachilik qiladilar. Shunday qilib, bu endi odamlarning bevosita ijtimoiy hayoti emas, balki uning ongda aksidir. Bu ijtimoiy-psixologik fakt, murakkab tuzilishga ega.

B.G.Ananyev shaxs va uning rivojlanish qonuniyatlarini har tomonlama o'rganishni qadriyatlar tizimining markaziy bo'g'inlaridan biri deb hisoblaydi. B.G.Ananyevning fikriga ko'ra, shaxsning shaxs sifatidagi individual xususiyatlarining boshlang'ich nuqtasi uning jamiyatdagi mavqei bo'lib, insonning ijtimoiy mavqei asosida uning ijtimoiy rollari va qadriyat yo'nalishlari tizimi shakllanadi. Shaxsiy xususiyatlarining boshlang'ich sinfini tashkil etuvchi maqom, rol va qiymat yo'nalishlari xulq-atvorning tuzilishi va motivatsiyasining xususiyatlarini, ular bilan o'zaro munosabatda bo'lgan shaxsning xarakteri va moyilligini belgilaydi [6].

V.N.Myasishchev ta'kidlaganidek, insonning tuzilishining asosiy xususiyati va ayniqsa, uning "boshqa odamlarga bo'lgan munosabati" bo'lib, u bir vaqtning

o'zida o'zaro munosabatlar hisoblanadi. Shaxslararo munosabatlarning o'zi o'ziga xos mohiyati, mazmuni, o'ziga xosligi, namoyon bo'lish va faoliyat ko'rsatish mexanizmlari kabi xususiyatlarga ega.

Psixologik munosabatlar, bir tomondan, to'g'ridan-to'g'ri rol munosabatlari bilan, ikkinchidan, ularda ishtirok etuvchi kishilarning individual shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi. Keyin ular shaxslararo munosabatlarga aylanadi.

Biz o'ylaydigan va qiladigan narsalarning aksariyati bizning ijtimoiy rollarimiz bilan bog'liq. Rol munosabatlari - bu shaxsning funktsional majburiyatlari bilan belgilanadigan munosabatlar. Xususan, ular quyidagi xususiyatlar bilan ajralib turadi: 1. Depersonalizatsiya. Rolni ma'lum bir maqomga (lavozimga) ega bo'lgan har bir kishi "o'ynaydi". 2. Xulq-atvor va harakatlarning aniq belgilangan rol majburiyatlari bilan shartlanishi. Ijtimoiy rol - bu aniq belgilangan, aniq ishni bajarish bilan bog'liq kutilgan xatti-harakatlar va "harakat"larning "majmui". 3. Turli ijtimoiy rollarning qiyin uyg'unligi. Qiyinchilik aniq nima "kutilgan" va kimdan ekanligini aniqlash bo'ladi. Insonning o'z roli haqidagi fikri har doim ham boshqalarning fikriga to'g'ri kelmaydi va aslida hamma narsa "keng" chegaralarda farq qilishi mumkin;

Bizning fikrimizcha, guruhdagi (jamoadagi) shaxslararo munosabatlarning tuzilishini quyidagi model bilan asoslashimiz mumkin:

- jamoa a'zolarining yoqtirish va yoqtirmasliklariga asoslangan hissiy munosabatlar mavjud;

- ushbu guruhning barcha a'zolari tomonidan qabul qilingan qadriyatlar va me'yorlarga asoslangan munosabatlar;

- jamoaning barcha a'zolarining birgalikdagi faoliyati va umumiy maqsadlari bilan tavsiflangan shaxslararo munosabatlardan iborat.

Ish davomida biz muloqotning umumiy darajasini aniqlash uchun V.F.Ryaxovskiy tomonidan ishlab chiqilgan metodikadan foydalandik.

"Muloqotning umumiy darajasini aniqlash" so'rovnomasining gender tahlili (V.F.Ryaxovskiy) (Mann-Uittni mezoniga ko'ra)

Shkala	Erkaklar (n=248)		Ayollar (n=187)		Statistik qiymat	
	O'rtacha rang	Ranglar yig'indisi	O'rtacha rang	Ranglar yig'indisi	U	P
Muloqotning umumiy darajasi	213,81	41051,50	223,56	41806,00	22148,000	0,421

"Muloqotning umumiy darajasini aniqlash" (V.F.Ryaxovskiy) so'rovnomasini tahlil qilganda, jins bo'yicha sezilarli farqlar kuzatilmaganini ko'ramiz ($U = 22148000$; $r \leq 0,421$). Erkaklar uchun o'rtacha rang indeksi 213,81, ranglar yig'indisi 41051,50, ayollar uchun o'rtacha rang indeksi 223,56, ranglar yig'indisi 41806,00. Hech qanday sezilarli farq topilmasa ham, bizning erkak respondentlar orasida xushmuomalalik darajasi yuqoriroq edi. Bu jihatni erkaklarning doimiy faoliyat jarayonida muloqot qilishlari, kasbiy faoliyati tufayli turli odamlar bilan munosabatlarga kirishish ehtimoli yuqoriligi bilan izohlashimiz mumkin.

Shaxslararo munosabatlar inson hayotining barcha jabhalarida shakllanadi va rivojlanadi, lekin eng barqarori ko'pincha birgalikda ishlash jarayonida paydo bo'ladigan munosabatlardir.

Adabiyotlar

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. 5-е изд., испр. и доп. –М.: «Аспект Пресс», 2010.
2. Абалакина М.А., Агеев В.С. Анатомия взаимопонимания. –М.: «Знание», 2000. –С. 64.
3. Jabborova Sh.G. O‘zbekiston Respublikasida bandlikni shakllantirishning gender xususiyatlari. 2012.
4. Обозов Н.Н. Межличностные отношения. –Л.:1979. –С. 36.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. –М.: «Прогресс», 1990. –С. 123.
6. Saidova F.N. Qadriyatlar tizimidagi shaxslararo idrokning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. // Oz.MU. Xabarlar. 2022.1/10.

REZYUME. Maqolada shaxslararo munosabatlarda o‘zaro ta’sir tasvirlangan. Shaxsning muloqot jarayonida bir-birini idrok etishi jamiyat va undagi turli odamlarning o‘ziga xos ichki ma’naviy dunyosini ifodalaydi. Olimlarning shaxslararo munosabatlardagi muammolarni talqini yoritilgan.

РЕЗЮМЕ. В статье описывается взаимодействие в межличностных отношениях. Восприятие человеком друг друга в процессе общения представляет собой уникальный внутренний духовный мир общества и разных людей в нем. Освещена трактовка учеными проблем межличностных отношений.

SUMMARY. The article describes interaction in interpersonal relationships. A person’s perception of each other in the process of communication represents the unique inner spiritual world of society and different people in it. The scientists’ interpretation of problems in interpersonal relations is highlighted.

STRESS HOLATLARINI ENGIB O‘TISHNING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK USUL VA VOSITALARI

T.G.Suleymanova – *psixologiya fanlari nomzodi, dotsent*

Andijon davlat universiteti

Tayanch so‘zlar: stress, auto-training, coping strategy, communication izhtimoiylashuv.

Ключевые слова: стресс, аутотренинг, копинг стратегия, коммуникация, социализация.

Key words: stress, auto-training, coping strategy, communication, socialization.

Stress vaziyatlarida insonning psixik holatini boshqarish borasida psixologiyada turli metodlar taklif etilgan. Inson o‘z xayotida stress va frustratsiya xolatlaridan xoli yashay olmaydi. Ijtimoiy hayot ko‘plab kutilmagan vaziyatlar axborotlar ta’siri ostida shaxsda stress xolatlarini shakllantirdi.

Xorij va rus olimlari tomonidan shaxsning hayot faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan stress holatlarini o‘rganish yuzasidan olib borilgan tadqiqot ishlarining ba’zilarida stress va undan chiqib keta olish jarayonida shaxsdagi optimizm-pessimizm kabi psixologik holatlarning ta’siri o‘rganilgan. M.E.Seligman, F.E.Vasilyuk, Yu.M.Zabrodin, M.S.Zamishlyayeva kabi tadqiqotchilar tomonidan ma’lum bir faoliyat jarayonida kutilmagan vaziyatlarga nisbatan shaxsning psixofiziologik faolligi va psixik zo‘riqlashining barqarorlik darajasi maxsus o‘rganib chiqilgan.

Bu borada, insonning stressli vaziyatlarni yengib o‘tish usul va vositalaridan foydalanishi, ruhiy va jismoniy sog‘lomlik holatlarini sog‘lomlashtirish uchun zarur [3]:

Metodlarning tanlanishi psixologdan har bir mijozga nisbatan individual yondoshuvni talab qiladi. Bir tomondan shaxsning individual psixologik xususiyatlari, ikkinchi tomondan esa stressga sabab bo‘lgan ijtimoiy vaziyat atroflicha o‘rganilishi zarur.

Aynan bir xil stressga sabab bo‘lgan omil turli insonlarda turlicha kechadi..

Ta’kidlash joiz-ki, ayrim insonlar ilmiy adabiyotlardan internet saytlaridan bu borada ma’lum bilimlarga ega bo‘lib, ularni amaliyotda foydalanishga harakat qiladilar. Albatta stressni engib o‘tishda insoning faollikka intilishi passivlik xolatidan ko‘ra ma’qul.

Biroq bu bilimlar tizimlashtirilmagan, psixologik xususiyatlari diagnostika qilinmagan xolda o‘tkaziladi.

Kimdir autogen mashqlar bilan shug‘ullanadi, kimdir meditatsiya mashqlarini bajaradi, musiqa terapiya yordamida stressni engishga harakat qiladiganlar ham oz emas.

Stressga qarshi metodlar quyidagicha tafsiflanadi [4]:

- Psixologik
- Fiziologik
- Bioximik
- Fizik
- Autotrening,
- Meditatsiya,
- Massaj,
- Akupunktura, (igna bilan davolash yoki terapiya)
- Jismoniy mashqlar
- Farmakoterapiya (vun.Pharmakon-doriva terapiya), dori terapiyasi - doridarmon bilan davolash.

Fitoterapiya - shifobaxsh o‘simliklar bilan davolash usulidan foydalanish yaxshi natijalarga olib keladi. maxsus dorilar shifobaxsh o‘tlar damlamalari asab faoliyatini tinchlantiradi, quvvatlantiradi.

Suv muolajalari (basseyi sauna hammom) bu muolajalar ham asab tolalarni tinchlantirib organizmdagi immunitetni mustahkamlaydi.

Stress holatlarini engishda fizik usullarni ko‘rib chiqamiz.

Hammom, sauna quyosh vannalari asab tizimiga insonning psixik va jismoniy sog‘lomligiga ma’lum bir darajada ijobiy ta’sir ko‘rsatadi [1]:

Aromaterapiya – turli hidlardan iborat bo‘lgan farmakologik vositalar: (valeriana, lavanda, rayxon, kiyik o‘ti va boshqalar). Aromaterapiya vositalarini qo‘llanilishida insondagi individual allergik reaksiyalarni albatta e’tiborga olish zarur.

Jismoniy mashqlar uzoq muddat shug‘ullanishda insonning yosh, jins va individual xususiyatlari, xavo xarorati yil fasli kabi omillarni inobatga olgan o‘tkazilishi maqsadga muvofiq. Masalan yoshda suzish, quyosh vannalari, velosiped yoki piyoda sayr qilish, organizmdagi gipodanimiya (kam harakatlilikni) pasaytiradi. insonning kayfiyatini ko‘taradi.

Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish ongni yangi qo‘g‘ovchilarga nisbatan diqqatni jalb qiladi, muammoning dolzarbligi pasaytiradi. Jismoniy mashqlar va sport yurak qon tizimini ishini faollashtiradi, immun tizimi faoliyatini yaxshilaydi.

Tananing faol harakatda bo‘lishi ijobiy emotsiyalarning shakllanishiga kayfiyatning ko‘tarilishiga sog‘likni mustahkamlanishga yordam beradi.

Ta’kidlash joiz-ki, jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish stress holatlarini profilaktikasi va psixologik korreksiyasi bilan genetik jixatdan shartlangandir (stress qochish, kurashish) [3]:

Autotrening – organizmning ichki a’zolar faoliyati, harakat faoliyati buzilganda o‘z-o‘zini ishontirish va o‘z-o‘zini boshqarish orqali stress xolatindan beradigan psixoterapiya (ruhiv davolash) usuli.

Autotrening – bu aynan o‘zini anglash,o‘zini “Men”ini ikkilamchi ongdan birlamchi ongga ko‘chirilishi va birlamchi ong bilan birlamchi ong darajasida ishlash. Autotrening birlamchi ong darajasida ishlaydi, shuning uchun tanada turli o‘zgarishlar va xokazolar sodir bo‘ladi.

Autogen mashq biror texnik moslama (xotira, diqqat trenajyor va boshqa(lar) yoki kishining o‘z xohish-irodasi bilan amalga oshirilishi mumkin.

Bunda mijozni oyoq-qo‘larini bo‘sh qo‘yishga, hech narsani o‘ylamaslik harakat qilinadi. Bu usul boshqa