

## **6-Боб. Психик ҳолатлар психокоррекцияси**

### **26§. Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси**

#### **1. Эмоция ва унинг юзага келиш асослари**

Эмоциялар (лот. *Emovere* – ҳаяжонлантириш, қўзғатиш) – инстинкт, эҳтиёж, мотив билан боғлиқ, бевосита кечинмалар (қониқиш, хурсандчилик, қўрқув, хафа бўлиш ва б.) шаклида акс этувчи, индивид оламига ва фаолиятига таъсир этувчи психик жараён ва ҳолатларнинг асосий тоифаси. Эмоциялар эволюция жараёнида ташқи таъсирлар ва организм ҳолатининг биологик аҳамиятини аниқлаш воситаси сифатида пайдо бўлган бўлиб, ўзининг психологик хусусиятлари ва бўлиб ўтиш қонуниятига қараб фарқ қилувчи турли кўринишни намоён этади. Муаммоли вазиятларда шахс пайдо бўлган ҳолатни онгли равишда ҳал эта олмаса аффект кучайишига олиб келади. Аффект – кучлилиги, бошқа психик жараёнларни тормозлаш ва эволюция жараёнида қўшиб берилган ҳолатларни содир этиш орқали вазиятни “фалокатли” ҳал этишига олиб келиши (мас. агрессия) билан характерланади.

Майерснинг фикрича, эмоциялар танамизнинг адаптив реакцияси ҳисобланади. Улар бизга қизиқарли кечинмаларни тақдим этиш учун эмас, бизнинг ҳаётийлигимизни сақлаш учун мавжуддир. Бирор қийин вазиятга тўқнаш келганимизда эмоциялар бизнинг диққатимизни тортади ва ҳаракатимизни кучайтиради. Юрак уриши тезлиги ортади, қадам босиш тезлашади, барча сезгиларимиз юқори сезгирлик даражасига етади. Кутилмаган янгиликни қабул қилганимизда кўздан ёш ажралади. Қўлларимизни ғалаба қозонгандек юқори кўтарамиз. Юқори даражали хурсандчилик ва ўзига ишончни ҳис этамиз. Шу билан бирга узоқ давом этган стресс ва эмоциялар инсон саломатлигига зиён ҳам етказилади.

Майерс эмоцияни қуйидаги уч, яъни физиологик ўзгаришлар (юрак тез уриши), хатти-ҳаракатлар намоёйишкорлиги (тез қадам босиш) ва онгли

кечирилган фикрлар ва кечинмаларнинг (қўрқув ҳисси ва кейинроқ хурсандчилик) аралашуви натижаси, деб қарайди.

Эмоцияларнинг юзага келишида қуйидаги икки ўзаро тескари қарашлар мавжуд. Биринчиси, физиологик реакциялар эмоционал кечинмалардан аввал ёки кейин юзага келиши: одам юрак ўриши тезлашиб кейин хавотирни ҳис этадими ёки қўрқувни ҳис этиб кейин юрак ўриши ва қадам босиши тезлашадими? Иккинчиси ўйлаш ва ҳис этиш ўртасидаги ўзаро алоқа: фикрлаш жараёни эмоциядан олдин юз берадими?

Умумий ҳолда қараганда инсонлар хафалиги сабабли йиғлайди, ғазабланганлиги сабабли бировга уруш қилади, қўрққанлиги сабабли қалтирайди. Лекин В.Жеймснинг қарашлари бунга тескари эди: “Биз йиғлаганлигимиз сабабли хафа бўламиз, бировга уруш қилганимиз сабабли ғазабланамиз, қалтираганлигимиз сабабли қўрқамиз”. Жеймснинг ушбу қарашлари К.Ланге томонидан ҳам маъқулланганлиги боис, ушбу назария Жеймс-Ланге назарияси номини олди. Яъни, биринчи физиологик реакция бўлади, сўнгра эмоционал кечинма юзага келади.

Америкалик физиолог Каннон фикрича тана реакцияси турли эмоцияларни қўзғатиш учун етарли эмас. Юрак тез уриши қўрқув, ғазаб, севгидан хабар берадими? Юрак уриши ўзгариши, терлаш, тана ҳарорати кутилмаган эмоция юзага келишини секинлаштиради. Каннон ва кейинчалик Ф.Бард, физиологик ўзгариш ва эмоционал кечинмалар алоҳида содир бўлади, деб хулоса қилишди. Эмоцияни юзага келтирувчи стимул бир вақтнинг ўзида мия пўстлоғига йўналиши натижасида эмоция юзага келади ҳамда симпатик нерв тизимига йўналиб тана ўзгаришига сабаб бўлади. Ушбу Каннон-Бард назариясига асосан қўрқувни ҳис этиш билан бирга юрак уриши ҳам ўзгаради, улар бир-бирига сабаб бўлмайди. Бизнинг физиологик реакциямиз ва эмоционал кечинмамиз алоҳида рўй беради.

С.Шахтер ва Ж.Сингер эса учинчи назарияни илгари сурди: инсон физиологияси ва онгли жараёни – идрок, хотира ва тафаккур қилиши – биргаликда эмоцияни ҳосил қилади. Уларнинг икки факторли назариясида

эмоционал кечинма инсон танасида юзага келган ўзгаришлардан кейин ҳосил бўлади.

## **2. Эмоциянинг инсон ҳаётидаги аҳамияти**

Инсонда эмоционал ҳолатни уйғотувчи вазиятлар борми ёки бу вазиятга нисбатан муносабатга боғлиқми?, каби саволларга турли қарашлар мавжуд. П. Фресс таъкидлашича, эмоцияни уйғотувчи вазият бўлмайди, бу инсон мотивацияси ва имконияти ўртасидаги муносабатга боғлиқ. Бошқа психологлар ҳам ушбу фикрни маъқуллайди. Вазиятни инсон баҳолайди, ўзининг эҳтиёжлари, мақсадларига боғлиқ равишда муносабат билдиради. Эмоционал вазиятни яратиш йўлида шароит эмас айнан баҳолаш биринчи қадамни қўяди. Шароит эмоционал вазиятни фақат дастлабки шарт ҳисобланади, инсон томонидан баҳоланиб аҳамиятли деб топилган вазиятларгина эмоционал тус олади.

Эмоциянинг инсон ҳаётида тутган ўрнини белгилашда унинг вазифаси ва аҳамиятини ажратиш лозим. Эмоциянинг вазифаси бу - унинг организмда бажарувчи тор доирадаги табиий фаолияти бўлса, эмоциянинг аҳамияти – унинг вазифаси билан белгиланувчи бирор фаолиятда иштирок этиш характери ёки даражасини англатади. Ч.Дарвин эмоцияларнинг эволюцион тараққиётини очиб берди ва физиологик намоён этилишининг келиб чиқишини асослади. Унинг фикрича, эмоциялар ё фойдали, ёки эволюция жараёнида ҳаёт учун курашиш мақсадида пайдо бўлган реакциялар рудименти (қолдиқ) ҳисобланади.

Психологларнинг айтишича, эмоциянинг аҳамияти инсон учун ижобий ёки салбий бўлади. Эмоциянинг вазифаси эса табиатан олдиндан белгилаб берилганлиги боис, фақат ижобий бўлиши мумкин. Эмоциянинг ўзи фаолиятни издан чиқариш вазифасини бажармайди. Унинг кучли даражада ифодаланиши организмда физиологик ўзгаришлар билан боғлиқ бўлиб, эмоциянинг интенсивлигини белгилайди. Бу эмоциянинг вазифасини эмас аҳамиятини кўрсатади: витамин ва тузлар организм учун фойдали бўлиб, лекин уларни ҳаддан зиёд истеъмол қилиш организм касалланишига олиб

келади. Эмоция билан ҳам шу ҳолатни кўриш мумкин. Эмоция ўзининг биологик вазифасини бажариш жараёнида инсондан бу унинг учун фойдали ёки зарарли эканлигини «сўрамайди». Эмоциянинг аҳамияти айнан инсон нуқтаи назари билан баҳоланади.

Б.И. Додонова фикрича, салбий эмоциялар ижобий эмоциялар билан таққосланганда муҳимроқ аҳамият касб этади. Салбий эмоция бу – организм учун хавф-хатардан огоҳлантирувчи хавотир сигнали. Ижобий эмоция бу – қайта тикланган хотиржамлик сигнали. Маълумки, охирги сигналда узоқ намоён бўлиш зарурияти йўқ, шунинг учун яхши нарсаларга эмоционал мослашиш тез содир бўлади. Хавотир сигнали эса хавф бартараф этилмагунча узатилади. Бунинг оқибатида фақат салбий эмоциялар сурункали тус олади. Бундай шароитларда инсон саломатлиги ҳақиқатда қийналади. Салбий эмоциялар ҳаддан зиёд бўлганда зарарли ҳисобланади.

Айни эмоционал ҳолатнинг такрорий равишда қайта-қайта юзага келиши турғунлик касб этади ва инсон хатти-ҳаракатида эмоционал хулқ-атвори намоён этади. В.В. Бойко мулоқот жараёнида эмоционал хулқ-атворнинг уч кўринишини ажратади: акс садо бериш, четлашиш, уйғунликни бузилиши.

Эмоционал акс садо бериш – шерикнинг турли эмоционал ҳолатларига жавоб қайтара олиш шахс қобилияти бўлиб, бу шериклар эмоционал энергияси бирлашишига ва ўзаро ҳаракат қўшимча психологик эффекти – синергизм стимуллашишига олиб келади;

Эмоционал четлашиш – шахс теварак-атрофдаги одамлар эмоционал ҳолатига жавобан ифодасиз, хира эмоция намоён этади. Бу шахс хусусияти сифатида эмоционал ригидлик натижаси бўлиши мумкин.

Эмоционал уйғунликнинг бузилиши – шахс вазият мазмунига тескари эмоция намоён этиши ёки мулоқотнинг эмоционал муҳитини намоёншкоруна тарк этиши билан характерланади. Бу болаларнинг аутизмга мойиллиги билан белгиланиши мумкин. Бундай болалар кўпчилик олдида ўз

эмоцияларини намоён этмаган ҳолда, ҳамма хурсандчилик қилишаётганда улар четда ўтиришади.

### **3. Спорт фаолиятида эмоцияларнинг юзага келиш омиллари**

Спортчилар фаолиятида эмоционал ҳолатларнинг пайдо бўлиши турли омиллар таъсири билан белгиланиб, булар орасида спортчиларда старт олди ҳаяжон намоён бўлишига қуйидагилар асосий ҳисобланади: мусобақанинг аҳамияти; кучли рақибларнинг мавжудлиги; мусобақа шарт-шароити; спортчи атрофидагилар, айниқса мураббийнинг хатти-ҳаракатлари; спортчининг индивидуал-психологик хусусиятлари - нерв тизими ва темперамент хусусиятлари: кучсиз нерв тизимли, эмоционал кўзғалувчан, юқори нейротизмга эга спортчиларда эмоционал босим тез юзага келади; мураббий ва спортчилар ўртасидаги ўзаро муносабат характери ва ўзига хослиги, яъни психологик муҳит; спортчи учун аҳамиятга эга бўлган кишиларнинг мусобақага ташрифи; ўзини бошқара олиш усуллари билиш даражаси.

Стартолди эмоционал кўзғалишнинг юзага келишини қуйидаги омиллар асосида тавсифлаш мумкин:

Спортчининг интилиши даражаси: олдиндаги мусобақанинг расмий мартабаси эмас спортчининг интилиши даражаси унда пайдо бўлган реакциянинг сифат ва меъёрини белгилайди. Агар интилиш даражаси юқори бўлса, масалан спортчи шаҳар, республика терма жамоасига тушишни хоҳласа, стартолди ҳаяжонланиш кучлироқ ифодаланади. Асосийси интилиш даражаси мавжуд имкониятдан юқори эмас мос бўлиши лозим, ундан паст бўлмаслиги ҳам муҳимдир, чунки бу спортчида эмоционал беқарорликка олиб келади. Эмоционал барқарор спортчилар ўз имкониятларини ўрта даражадан юқори баҳолайдилар.

Мусобақа шароити: мусобақанинг байрамона ва тантанаворлиги, кўп сонли томошабинларнинг мавжудлиги спортчининг стартолди ҳаяжонини кучайтиради, тетиклаштиради, руҳлантиради.

Кучли рақибларнинг мавжудлиги: кучли рақиб спортда курашни кучайтиради, спортчининг муваффақиятга ишончини камайтиради, бу эса қўшимча ҳаяжонни келтиради. Агар спортчи ва мусобақанинг бошқа иштирокчилари орасидаги спорт усталиги даражаси фарқи катта бўлса, унда стартолди эмоционал қўзғалиш камроқ бўлади.

Шахсий ёки жамоавий мусобақа: кўпгина спортчиларда, агар улар жамоа учун курашга чиқаётган бўлса стартолди ҳаяжонланиш кучлироқ ифодаланади.

Спортчи тажрибаси ҳам стартолди ҳаяжонланиш хусусиятини юзага келтиради. Тадқиқотлардан кўринадик, кўпчилик спортчиларда стартолди ҳаяжонланиш ҳолати спорт фаолияти давомида пасаяди, фақат баъзиларида кўпаяди.

Ёш хусусиятлари: ёш спортчиларда (14-18 ёш) стартолди томир уриши, қон босими ва мускул кучи ошиши катталарга нисбатан кўпроқ ифодаланади.

Спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари: эмоционал қўзғалувчан спортчилар эмоционал қўзғалувчан бўлмаганларга қараганда стартолди эмоционал қўзғалишни кўпроқ намоён этади. Аёлларда эмоционал қўзғалиш эркакларга қараганда юқорилиги боис, стартолди эмоционал қўзғалишни аёл спортчиларда эркакларга нисбатан юқорироқ бўлишини кутиш мумкин.

Стартолди қўзғалишни пайдо бўлиш вақти ҳам кўпгина омилларга боғлиқ: фаолият спецификаси, мотивация, ушбу фаолият туридаги малака, жинси ва интеллектнинг ривожланганлик даражаси. Малакали спортчиларда, янги спортчиларга қараганда, стартолди қўзғалишнинг ифодаланиши ишнинг бошланишига аниқ тўғриланган.

Стартолди босимнинг кенг тарқалган турларидан бири бу хавотирдир. Бу ҳолат инсон қачонки ўзига алоқадор бўлган, лекин ижобий ёки салбий бўлишини билмайдиган бирор воқеани кутаётган вазиятда пайдо бўлади.

Спортчининг хавотир ҳолатини олдинда турган фаолиятга тайёрлик даражаси ёки унинг фаолияти натижасига бошқа одамлар ижобий баҳо беришига нисбатан ишончсизлик ҳисси чуқурлаштиради.

Ишончсизликка сабаб қуйидагилар бўлиши мумкин:

1. зарурий ечимни қабул қилишда ёки муваффақият ёки муваффақиятсизликни тахмин қилишда маълумотларнинг камлиги; вазият аниқ баҳоланганда ишончсизлик бўлиши мумкин эмас ва натижада хавотирга ҳам асос қолмайди.

2. мотивлар кураши, масалан истак ва мажбурият;

3. малакаларни етарлича мустаҳкамламаслик;

4. кучли рақибларга тан бериш, улардан қўрқиш;

5. спортчининг айрим ёки муҳим мусобақадаги мағлубияти;

6. ўйин амплуасини мажбурий алмаштириш.

Айрим ҳолларда шароит, вазифанинг янгилиги, вазифа ва мақсадларнинг ноаниқлиги сабаб бўлади.

Бунда спортчи хусусиятларини, масалан курашиш ва қийинчиликлардан қочувчи спортчиларга хос бўлган ўзига нисбатан ишончсизликнинг турғунлашишига олиб келувчи ўз-ўзига баҳонинг номувофиқ тарзда пасайиши, ўрни мавжуд. Ишончсизлик тез таъсирланадиган, мияда ўрнашиб қолган фикрларга эга спортчиларда тез пайдо бўлади. Бундай спортчилар одат, аломатларга ишонади. Бу уларнинг эмоционал беқарорлиги ва эмоционал хотирада номувофиқ тажрибалар сақланиши билан боғлиқ.

Эмоционал қўзғалиш – инсон ҳаётининг нафас олиш каби ажралмас белгиси бўлгани каби спортчи фаолиятида ҳам стартолди эмоционал қўзғалиш содир бўлади. Натижанинг максимал даражада ижобий бўлишини таъминловчи эмоционал қўзғалишни оптимал дейиш мумкин. Эмоционал қўзғалишнинг оптимуми спортчининг фаолиятдаги малакасига, тажрибасига боғлиқ. Юқори тоифали спортчиларнинг мусобақадаги фаолияти барча психик, физик ва вегетатив функциялари мобилизациясини талаб қилади,

бунга етарлича юқори эмоционал қўзғалишсиз эришиб бўлмайди. Тажрибаси кам спортчиларда кўп ҳолатларда улар учун оптимал бўлмаган эмоционал қўзғалиш пайдо бўлади, уларнинг ҳатти-ҳаракат малакаси, тактик маҳорат ва ўзини регуляция қилиш қобилияти барқарорлиги пасайиши кузатилади.

Эмоционал қўзғалишнинг оптимал даражаси спортчининг ўзига ишонч даражаси билан асосланади. Ўзига ишончи юқори спортчилар мустақилдир, улар танқидга осон бардош беради. Уларга спорт фаолиятига кўпроқ мос келувчи ташқи йўналган диққат характерли. Ўзига ишончи кам хусусиятли спортчилар хавотирга тез берилади, танқид уларни жароҳатлайди. Уларнинг диққати тор ва ичкарига йўналган бўлиб, тез ўзгарувчи вазиятларга мослашиши қийин кечади. Бу спортчиларга биологик тескари алоқа ҳам кам самарали. Уларга асосан диққатни ўзгартириш ва ўзига ишончни коррекциялаш мумкин. Уларнинг диққатини мусобақага алоқадор бўлмаган томонга ўзгартириб, салбий таъсир этаётган стресс омилларни минимумга тушириш лозим.

#### **4. Эмоционал ҳолатлар психокоррекцияси**

Инсон фаолиятини издан чиқариши мумкин бўлган салбий эмоционал ҳолатларни бошқариш лозим. Умумий кўринишда ушбу бошқарув жараёни икки йўл билан амалга оширилади: эмоционал ҳолатнинг пайдо бўлиши ҳақида огоҳлантириш ва пайдо бўлган вазиятни тугатиш. Ушбу усуллар инсон психикаси ё ташқаридан (масалан, психологнинг мижозга психорегуляция машғулоти, ранглар, мусиқа, табиат манзарасидан фойдаланиш йўли билан таъсир қилиши) ёки ўзига ўзи таъсир этиш (ўзини ўзи ишонтириш, ўзига ўзи буйруқ бериш) орақали амалга оширилади.

Эмоционал ҳолатни бошқаришда уч вазифадан бири ечилади: мавжуд бўлган ҳолатни сақлаб қолиш; ҳолатни янги талаб қилинаётган шароитига кўчириш; аввалги ҳолатга қайтиш. Сўнги икки вазифа, бир томондан кўшимча нерв энергиясини юзага чиқариш ва активация даражасини ошириш орақали, бошқа томондан ҳаддан зиёд катта нерв энергиясини бошқа



эффектор каналлар, яъни нутқ, идеомотор, ҳаракат ва вегетатив реакциялар бўйлаб тез ва самарали енгиллатиш орқали амалга оширилади.

Г.Ш.Габдреева эмоционал ҳолатни бошқаришни икки гуруҳга ажратади: бевосита бошқариш (фармакологик воситалар, библиотерапия, муסיқа) ва билвосита таъсир (таъсир этиш усуллари ва ролли ўйинлар)

Эмоцияларни бошқаришда муסיқадан фойдаланиш ғамгинлик, пессимизм, ҳасрат, нафрат каби салбий эмоцияларга қарши восита сифатида таъсир этади. Муסיқа инсонни хурсанд қилади ва тетиклаштиради, классик муסיқа интеллектуал фаолиятни тез ва енгил қилади ижодий истеъдодга стимул беради. Баъзи муסיқалар руҳан сокинлик, осойишталик ҳиссини берса, бошқалари оғриқни енгиллатишга ёрдам беради.

Турли ранглар инсон психикаси ва функционал ҳолатига турлича таъсир этади. Иссиқ ранглар (қизил, тўқ сарик) марказий нерв тизими қўзғалишини кучайтиради, совуқ ранглар (кўк, ҳаво ранг) эса тинчлантиради.

Имитацион (ўхшатиш) ўйинлари – ролли ва ишга оид ўйинлардан иборат. Ушбу вазиятли ўйинларни ўйнаш орқали мавжуд бўлган ҳаяжонланиш ҳолатини пасайтириши мумкин. Бу ўзига хос тайёргарлик жараёни бўлиб, психик босимни бартараф этиш ва стартолди лихорадка ёки стартолди апатияни камайтиради.

Китоб терапия (библиотерапия) - В.М.Бехтерев томонидан эмоционал ҳолатни бошқариш воситаси сифатида тавсия этилган. Китоб ўқиётган инсон ўзи англамаган ҳолда ёзувчи томонидан яратилган дунёга кириб боради, тасвирланган воқеаларнинг қатнашчисига айланиб боради, бадий қаҳрамон кечинмалари билан яшайди. Шу билан бирга ондан шахсий салбий эмоция ва фикрлар сиқиб чиқарилади. Амалиётда ушбу метод монотония ҳолатидан холис бўлиш учун бадий адабиётдан парча эшиттириш кўринишида фойдаланилади.

Белгиланган эмоционал ҳолатни келтириш усули сифатида эмоционал хотира ва ҳаёлни актуаллаштириш: Ушбу усул ўзини бошқаришнинг таркибий қисми сифатида фойдаланилади. Инсон ўз ҳаётида кучли

кечинмалар, ҳиссиётлар билан чуқур из қолдирган вазиятларни эсга олади, эмоцияга бой ҳолатлар ҳақида хаёл суради.

Эмоционал ҳолатни бошқаришда гелотология (грекча gelos - кулги) йўналиши намоён бўлмоқда. Кулги инсон психик ва физиологик жараёнига турли шаклда ижобий таъсир кўрсатади, танадаги оғриқни пасайтиради.

Эмоцияни уйғотишда мусикадан фойдаланиш спорт машғулотида жараёнида ижобий самара беради. Тадқиқотларда келтирилишича, белгиланган машқни бошлаш ва тугатиш сигнали маълум мусикавий оҳанг ёрдамида амалга оширилиши спортчиларга ижобий таъсир этиб, уларни янада тетиклаштиради. Мусобақа олдида вазиятга хос хавотирни пасайтиришда сокин мусика тинглаш самарали ҳисобланади.

К. Изард салбий эмоционал ҳолатни бартараф этишнинг уч усулини келтиради:

1. Бошқа эмоция ёрдамида инсон ўзи кечириётган ва бартараф этмоқчи бўлган эмоцияга қарама-қарши бўлган эмоцияни онгли зўр бериш орқали фаоллаштириш.

2. Когнитив регуляция – диққат ва тафаккур ёрдамида салбий эмоцияни сиқиш ёки уни устидан назорат ўрнатиш. Бу инсонда қизиқиш, ижобий эмоционал кечинма уйғотадиган ҳодиса ва фаолиятга онгли ўзгартириш.

3. Мотор регуляция – пайдо бўлган эмоционал босимни тарқатиш учун жисмоний машқларни амалга ошириш.

Онгли йўналганлигини ўзгартириш. Ушбу ўзини бошқариш усулининг турли кўринишлари мавжуд.

1. Тўхтатиш (чалғитиш) – эмоционал ҳолатдан ташқари исталган нарса ҳақида ўйлай олишдан иборат. Тўхтатиш диққатни бошқа вазиятга йўналтириш учун иродавий зўр беришни талаб этади.

2. Ўзгартириш – онгли бошқа бир қизиқроқ ҳаракатга ёки фаолиятнинг иш билан боғлиқ томонига йўналтириш. Фаолият натижасининг

аҳамиятини кўп ўйлагандан кўра диққатни фаолиятни анализ қилишга ва теник, тактик жиҳатларига йўналтириш ижобий самара беради.

3. Салбий натижанинг аҳамиятини пасайтириш орқали вазиятни қайта баҳолаш ва навбатдаги фаолиятнинг ижобий бўлишига диққатни йўналтириш.

Эмоционал ҳолатлар инсон фаолиятининг доимий ва ажралмас йўлдоши бўлиб, ижобий ва салбий кўринишда намоён бўлади. Ижобий эмоциялар одамни ҳаракатга ундайди, шу сабабли инсон бундай эмоцияни ёрқин намоён этади. Салбий эмоциялар эса кўп ҳолларда шахс ички оламида кечирилиш хусусиятига эга, яъни кам ҳолатларда ташқи намоён этилади. Ички кечинма сифатидаги салбий эмоциянинг тобора чуқурлашиши инсон фаолиятини издан чиқаришга йўналгандир. Шу сабабли салбий эмоцияларни ички кечинма сифатида узоқ вақт кечириш эмас унга қарши курашиш ижобий самара беради. Бу борада юқорида келтирилган салбий эмоционал ҳолатларни енгиш усуллари қўл келади.

### **Мавзу юзасидан саволлар**

1. Эмоция ва кечинмалар нима ва қандай пайдо бўлади?
2. Эмоционал ҳолатни уйғотувчи вазиятларга нисбатан П.Фресснинг қараши қандай?
3. Эмоция ва кечинмалар борасида қандай назарий қарашлар мавжуд?
4. Эмоционал кечинмаларнинг қандай турлари мавжуд?
5. Спорт фаолиятида эмоциянинг юзага келиш омиллари нималар?
6. Эмоционал ҳолатлар психокоррекциясида қандай усуллардан фойдаланилади?

## **27§. Стресс ҳолати психокоррекцияси**

### **1. Стресс борасида умумий тушунча ва стресс ҳолати пайдо бўлиш омиллари**

Стрессга нисбатан билдирилган реакцияга боғлиқ равишда уни иккига ажратилади. Агар стресс инсонга ижобий таъсир қилса эустресс, салбий

таъсир қилса дистресс дейилади. Эустресс инсонга руҳий куч беради, фаолиятга ундайди. Дистресс одамга салбий таъсир қилади. Унинг оқибати ақлий, жисмоний, эмоционал ва руҳий зўриқишга, организмнинг ҳолдан тойишига ва қон босимининг ошиши, юрак фаолиятининг бузилишига олиб келиши мумкин. Селъе фикрича стресс бу ҳаёт. Инсон сувсиз, ҳавосиз, овқатсиз яшай олмаганидек, стрессиз ҳам яшай олмайди. Лекин стресс тўпланиши ва шундай кучга эга бўлиши мумкинки, оқибатда одам у билан курашишга қодир бўлмай қолади ва касалликка чалинади.

Г. Селеье ўз тадқиқотларини умумлаштириб, стрессни қуйидаги уч босқичли жараёндан иборат эканлигини асослади ва умумий адаптацион синдром деб номлади:

Хавотирланиш босқичи стрессорнинг дастлабки кўринишида пайдо бўлади. Қисқа вақт давомида организмнинг резистентлик даражаси пасаяди, жисмоний ва вегетатив функциялар издан чиқади. Кейин организм захирани ишга тушуради ва ҳимоя жараёнларининг ўзини бошқариш механизмларини кўшади. Агар ҳимоя реакцияси самарали бўлса, хавотир сўнади ва организм нормал фаолиятга қайтади. Стрессларнинг аксарияти ушбу босқичда ҳал этилади. Бундай қисқа муддатли стресслар стресснинг ўткир реакцияси деб номланиши мумкин.

Резистентлик босқичи (қаршилиқ кўрсатиш) стресснинг таъсири узок давом этганда ва организмнинг ҳимоя реакциясини ушлаб туриш зарурати пайдо бўлганда бошланади. Адаптацион захиранинг баланслаштирилган сарфи юз беради.

Тугаш босқичи организмнинг ўта кучли ва узок давом этувчи стрессорлар таъсири билан курашиш механизмларининг бузилишини акс эттиради. Адаптацион захиралар амалда камаяди. Организмнинг бардошлилиги пасаяди, оқибатда организмда нафақат функционал бузилишлар, балки морфологик ўзгаришлар бўлиши мумкин.

Стресс организмнинг биологик бутунлиги ҳамда инсон психологик ҳолатга таҳдид солади. Бунга асосланган ҳолда олимлар стресс ҳолатларини 2 гуруҳга – физиологик ва психологик стрессга тафовутлашади.

Физиологик стресс – физиологик таъсирлар, яъни турли хилдаги тўсиқлар, шунингдек, кучли овозлар, кучли ёруғлик, ҳавонинг юқори ҳарорати, вибрациялар ва бошқалар оқибатида организмнинг ўта жисмоний зўриқиши, танадаги пайдо бўлган оғриқ, қўрқув, касаллик туфайли пайдо бўлади. Стресснинг физиологик белгиларига язва (ошқозон-ичак яраси), мигрень, гипертония, бел оғриғи, артрит, астма, юрак хуружлари киради.

Психологик стресс – Шахс томонидан ўзининг қийин, экстремал ҳолатини ўзига хос кўринишда акс эттиришдан иборат бўлган психик ҳолатдир. Психологик стресс вазиятнинг фавқулоддалиги, инсоннинг юзага келган вазиятга муносабати ва унинг мураккаблигини баҳолаши билан белгиланади. Вазифанинг кутилмаганда ўзгартирилиши, зарур тайёргарликнинг йўқлиги, вақт тиғизлиги, ишнинг юқори аҳамиятга эга эканлиги, шунингдек топширилган вазифа учун шахсий масъулият – психологик стрессга олиб келувчи типик вазиятлар ҳисобланади. Ўз навбатида психологик стресс 2 гуруҳга ажратилади:

- Ахборот стресси – инсон кундалик ҳаётида ахборот оқимлари, воқеалар жуда ҳам кўпки, уларнинг ҳаммасини қабул қилиш инсон психикасини зўриқтиради, толиқтиради ва оқибатда стрессга олиб келади. Ахборот стресси ахборот юкламалари ортиб кетган вазиятларда, инсон ўзи қабул қиладиган қарорлар оқибати учун жуда катта масъулиятли бўлганида пайдо бўлади. Ёшларнинг узок вақт компьютер олдида фойдасиз ўтириши, яъни зарарли компьютер ўйинлари ўйнаши, онгини захарловчи роликлар томоша қилиши ҳам уларда ахборот стресси пайдо бўлишига сабаб бўлади. Бунинг оқибатида уларда компьютер аллергияси, компьютер истерияси, компьютер фобияси каби салбий психик ҳолатлар юзага келиши, ўқишдан орқада қолиш, яқинлар билан муносабатдан қочиш, салбий фикрлар, норозилик кайфияти шаклланиши, психик зўриқиш пайдо бўлиши мумкин.

- Эмоционал стресс – низоли вазиятларида инсоннинг ижтимоий ёки биологик эҳтиёжларини таъминлашни кучли ёки узоқ вақт чегараловчи психозэмоционал кечинма ҳолатидир. Инсон кутилмаган хабардан воқиф бўлиши оқибатида унинг ҳаётида бўладиган ўзгариш – турмушдан ажралиш, ишдан кетиш, яққаланиб қолиш, яқин кишисининг оламдан ўтиши ва ҳоказолар бунга мисол бўлади.

Г.Энгел ва А.Шмейлларнинг фикрича, эмоционал стресс ҳолатидаги шахс чорасиз вазиятда бўлса, бу унда касалликнинг кучайишига олиб келади, яъни инсон ўзини ҳеч кимга кераксиздек ҳис қилади. Айни ҳолатдаги шахс ўзига доимо эмоционал кўмак топа оладиган ижтимоий муҳитда бўлса эмоционал стресснинг касалликни келтирувчи таъсири камаяди (И. Каплан). Ижтимоий кўмакни стресс таъсирларини юмшатувчи механизм сифатида қараш мумкин. Ижтимоий алоқалар шахс учун шунчалик муҳимки, унинг етарли эмаслигини С. Хэндерсон стресснинг бошланишига сабаб, деб ҳисоблайди.

Стрессни классификациялашда турли хил принципларга асосланган ҳолда ёндашилади:

1) Стрессга олиб келувчи шароит ва факторлар таҳлили асосида: булар - тирик организм бутунлиги ва гомеостазнинг бузилишига олиб келувчи стимуллар; индивиднинг фаолиятини бузувчи стимуллар (мақсаднинг йўқолиши, эътиборнинг чалғиши); ижтимоий таъсир этувчи стимуллар (ижтимоий конфликтлар, турмуш тарзи);

2) Таъсир этувчи куч қандай интенсивликда таъсир этишини ҳисобга олиш асосида: бунда юқори даражада таъсир этувчи салбий таъсир руҳий эмоционал жароҳат чақиради, кам интенсивликдаги салбий таъсир эса фрустрацияга олиб келади.

3) Стресс ҳолатида жавоб реакциясининг баҳолаш орқали. Туғма шартсиз салбий рефлекслар маълум бир даражада стресс ҳолатини чақиради, шартли ўз ҳаётий тажрибаси давомида орттирилган рефлекслар эса бошқача даражада стресс ҳолатини чақиради.

4) Зўриқиш ҳолатидаги эмоционал омилнинг ролини таҳлил қилиш асосида.

В.Харрис стрессорларни кўриниши ва давомийлигига қараб таснифлаган:

- қисқа вақт таъсир этувчи стрессорлар: омадсизликлар билан боғлиқ; оғир юк, тез ҳаракат; кўркув.

- узоқ вақт таъсир этувчи стрессорлар: низолар; кўрқинчли вазиятлар; айрилиқ; узоқ активликдан чарчаш.

С.А. Разумов стрессорларни тўрт гуруҳга ажратган:

1. Актив фаолият стрессорлари - экстремал (низоли вазиятлар, космик парвоз ва б.), иш фаолияти (масъулиятдан қочиш, вақтнинг камлиги), шахслараро мотивациялар (беллашувлар, тортишувлар)

2. Баҳолаш стрессорлари – келажак, ҳозирги ва ўтган фаолиятни баҳолаш, олдиндаги фаолиятдан хавфсираш, ўтган қийинчиликларни эслаш

3. Фаолиятнинг номувофиқлиги стрессорлари - ажралиш стрессорлари (оиладаги низолар, ишдаги камчиликлар), кундалик мулоқот ёки фаолиятдан чегараловчи касаллик, физиологик нуқсонлар.

4. Жисмоний ва табиий стрессорлар – мускул нагрузкалари, жароҳатлар, қоронғулик, қаттиқ овоз, баландлик, иссиқлик, зилзила.

## **2. Спортчи фаолиятига стресс омилларнинг таъсири**

Стресс инсон фаолиятининг ажралмас йўлдоши бўлиб, доимо ёнма-ён юради. Шундай экан, бошқа фаолият турлари каби спортчилар фаолиятига ҳам стресс омиллари таъсир этади. Спортчилар фаолиятига таъсир этувчи стрессорлар ўзига хос хусусиятга эга. Бу борада тадқиқот олиб борган олим Фрестер бу стрессорларни икки гуруҳга ажратган:

- Мусобақа олди факторлар: машғулотларда ва аввалги мусобақаларда кўрсатилган паст натижалар; мураббий, жамоадаги ўртоқлар ёки оилавий низолар; мусобақа олдидан фаворитнинг ҳолати; мусобақа олдидан ёки бир неча кун яхши ухламаслик; мусобақа ўтказиладиган жойнинг яхши жиҳозланмаганлиги; аввалги муваффақиятсизликлар; мураббийнинг юқори

кўрсаткичларни талаб қилиши; мусобақа жойига узок масофа босиб келиш; кўйилган вазифани муваффақиятли бажариш лозимлигини доимо ўйлаш; нотаниш рақиб, у ҳақида маълумотларнинг йўқлиги; мазкур рақибдан аввалги мағлубият;

- Мусобақа мобайни факторлари: стартдаги муваффақиятсизлик; ҳакамларнинг нохолислиги; стартнинг - мусобақа бошланишининг кечиктирилиши; мусобақа вақтидаги танбеҳлар; ортиқча ҳаяжонланиш; рақибнинг яққол устунлиги; рақибнинг кутилмаганда юқори натижалар кўрсатиши; кўриш, эшитиш ва сезгидаги ноаниқликлар; томошабинлар реакцияси; ўзини жисмонан ёмон ҳис қилиш; оғриқли финиш синдроми;

Агар спортчида мусобақа жойи ва шароити борасида аниқ маълумот бўлмаса, спортчи одатдаги маълум характеристикаларни тасаввур қилади. Бу тасаввур олдин олинган маълумотлар билан тўлиқ мос келмайди, оқибатда мусобақанинг аниқ ўзига хос шароитини идрок қилишни қийинлаштиради.

Мусобақа олдидан спортчида таққослаш жараёни кечади. Рақибнинг натижалари спортчини ўзининг натижаларидан кўра кўпроқ қизиқтиради. Спортчи рақибнинг натижасини кузатади ва ўзиники билан солиштиради. Агар рақиб ҳақида тўлиқ маълумотга эга бўлмаса, спортчида ўзига ишончсизлик пайдо бўлади.

Мусобақа вақти қанчалик яқин бўлса, тасаввурлар шунчалик кўп ва шиддатли бўлиши кузатилади. Агар бу тасаввурлар салбий, масалан, кўрқув бўлса, фақат қийинчиликлар кўзга кўринади. Нейтрал тасаввурлар ҳам хавфли кўриниш олади. Муваффақиятга эришишга тайёр ҳолат ҳам тез сусаяди. Оқибатда спортчида психик ўзгаришлар пайдо бўлади. Бу салбий барьерлар, «белгиланмаган таҳдид солувчи хавф ҳисси» ёки «омадсизликни олдиндан ҳис қилиш» сифатида белгиланувчи установка яратади. Шу сабабли спортчи ўзининг ҳолатини тўлиқ англай олмайди, мусобақада ўзини овутишдан бошқа фарқли тайёргарлик намоён эта олмайди. Тўсиқларни қанчалик кўп англаса, ўзининг ҳаракатларини шунчалик қийин тасаввур қилади, натижани, ғалаба ёки мағлубиятни шунчалик кўп ўйлайди. Оқибатда



кучли аффектив установка пайдо бўлади, хавотирланиш, ўзига ишончсизлик келиб чиқади.

### **3. Стресс ҳолати психокоррекцияси**

Инсон фаолиятида стресс ҳолатини бошқариш, унга қарши курашиш муаммоси борасида кўпгина назарий ва амалий тадқиқотлар мавжуд бўлсада, ҳаётнинг жадаллашиб бориши бу борада изланишларни янада кучайтиришни тақозо этади. Стресс ҳолатида стрессга қарши курашиш методлари самарали ҳисобланади. Стрессга қарши курашиш учун қуйидаги асосий методларни ажратиш мумкин:

1. Копинг стратегия – стрессни енгиш йўли: 1) Эмоцияга йўналган копинг - стрессли вазиятларга эмоционал жавобимизни назорат қилади: а) Бихевиорал йўли-яқинлар билан суҳбатда бўлиш, спорт билан шуғулланиш, телевизор кўриш; б) Когнитив йўли-ўз фикрларини ўзгартириш, масалан ишни йўқотганда бундан ҳам яхши иш чиқишига умид қилиш. Эмоцияга йўналган копинг психологик йўли шахс стрессоген вазиятни ўзгартира олмаганда қўлланади, масалан яқин кишиси вафот этганда дўстлар билан бирга бўлиш орқали вазиятдан чалғиш ёки “ўз ёшини яшади, яхши ҳаёт кечирди” деб ўзига тасалли бериш мумкин. 2) Муаммога йўналган копинг - стрессли вазиятда муаммони ечишга, хавфлилиқни камайтириш ва шахс ресурсларини кучайтиришга қаратилган.

Стрессли вазиятда инсон ўзини қуйидаги йўллар билан чалғитиши мумкин:

- дўстлар даврасида бўлиш;
- боғ қўйнида ором олиш;
- чўмилиш ҳавзасига бориш;
- телевизор, концерт, қизиқарли китоб ўқиш мумкин.

Муаммодан чалғиш учун қуйидаги машқни бажариш мумкин: курсига кулай жойлашиб, кўзларини юмган ҳолда ўзини бўш қўйиб авваламбор ўзини, сўнгра ўз ҳаёлини бутунлай банд этган муаммони тасаввур қилиш лозим. Кейин тасаввур кенгайтириб борилади, яъни ўзи турган жойни, ўраб

турган атрофни, ўз шаҳрини, мамлакатини, қитъа ва ер юзини, сўнгра самони, қуёш системаси ва миллионлаб юлдузлар, янги кашф қилинган планета биздан бир неча минг ёруғлик йили нарида ва унгача бўлган масофани тасаввур қилиш лозим. Сўнгра шу тасаввурлар оғушида самодан туриб ер юзига ва ўзига разм солиш даркор, ер юзида миллиардлаб одам бор ва улар туну кун қандайдир муаммолар билан елиб юришибди, бу самода, бу миллиардлаб одамлар орасида бир киши муаммоси кичик муаммолиги тасаввур қилинади.

2. Стрессни камайтириш психологик йўли – стрессорлар таъсирини камайтириш орқали амалга оширилади: 1) Яқинлар томонидан қўллаб-қувватлаш 2) Шахсий назоратни кучайтириш-стресс вазиятида мустақил бўлиш, янги фикрлар яратиш лозим. 3) Жисмоний машқлар билан шуғулланиш. 4) Стрессоген вазиятларга тайёргарлик кўриш.

3. Стрессга қарама-қаршилик қилиш – тўғри уйқу, жисмоний машғулотлар, тўғри овқатланиш.

4. Стресс менежмент-стрессни бошқариш психологик йўли:

1) Бихевиорал йўли:

- Релаксация – Г. Селье назариясига кўра, хавотирнинг автоматик реакцияси учта кетма-кет фазалардан иборат: импульс, стресс, мослашиш. Стресс бошлангандан сўнг, аста-секин стресс ҳолати пасайишни бошлайди, инсон аста-секин тинчланишни бошлайди. Агар мослашув бузилса ёки у умуман бўлмаса баъзи бир психоматик касалликлар ёки бузилишлар юз беради. Демак, агар инсон ўз соғлиғини асрашни хоҳласа, стресс импульсига қарши релаксация билан жавоб бериши керак. Актив ҳимоянинг ушбу кўриниши билан инсон стресснинг уч фазасининг хоҳлаганига аралашиши мумкин. Шу орқали, у стресс импульсининг таъсирига ҳалақит бериши мумкин, уни тўхтатиб қолиши ёки пасайтириши, натижада организмда бўлиши мумкин бўлган психоматик бузилишларни олдини олиши мумкин. Релаксация нерв тизими фаолиятини активлаштириш билан бирга, кайфиятни

ва психик ҳаяжонни бошқаради ва стресс туфайли юзага келувчи психик ва мушак кучланишларини йўқотиш ёки пасайтириш имконини беради.

- Систематик десинсибилизация – бу усул кўрқув ва ҳаяжонни пасайтиришга ёрдам беради. Бунда стимулларнинг градацияси ишлатилади, масалан, кўпчилик олдида маъруза қилишдан кўрқадиган одам аввал бир киши олдида маъруза қилиши ва одамлар сонини оз-оздан кўпайтириб кўпчилик олдида маъруза қилишга ўргатилиши мумкин.

- Биологик тескари алоқа – одамга ўзининг физиологик жараёни ҳақида маълумот олишга ёрдам беради. Биологик тескари алоқа стресс билан боғлиқ касалликларни компьютер аппаратураси орқали назорат қилишга ва даволашга ёрдам беради.

- Моделлаштириш – стрессли бўладиган вазиятни олдиндан бориб ўрганиш ва моделлаштириш, масалан, спортчилар мусобақага қатнашишдан олдин мусобақа ўтказиладиган жойга бориб унинг ҳолати билан танишишлари мумкин.

- Аутоген машқ қилиш – бундан мақсад нерв фаолиятини бошқара олишни ўрганишдир. Ғазабланган инсоннинг пешонаси тиришиб, бўйин ва лаблари таранглашиши, қўллари мушт ҳолатга келиши ёки бармоқлари тинимсиз ҳаракатланиши, қалтираши кузатилади. Бундай вазиятда инсон мускуллар тонусини камайтирса, у бўшашади, натижада бош миёда фаолликнинг пасайиши ҳақида сигналлар пайдо бўлади ва бу бўшашиш бевосита жавоб реакцияси сифатида марказий нерв системасига тарқалади. Шу тариқа асабдаги зўриқишнинг пасайишига олиб келади.

- Диққатнинг концентрацияси – фикрни бир жойга тўплай олмаслик стресс билан боғлиқ. Бунинг учун хонада ёлғиз, стулга эркин ўтирган ҳолатда, осуда нафас олиб қуйидаги машқни бажариш мумкин.

Диққатни рақамларга тўплаш – 1 дан 10 гача бўлган рақамларни аста – секин санаб рақамларга диққатни тўпланади.

Диққатни сўзларга тўплаш – ёқимли ҳиссий кечинмаларни юзага келтирувчи сўзларни танлаб уларга диққатни тўпланади.

Машқлар бир неча минут давомида бажарилгандан сўнг, кафт билан юзни силаб, секин кўзларни очилади ва фикрлар тарқоқлигини енганлиги қайд этилади.

- Нафасни аутобошқариш – жисмоний зўриқиш ва стрессли ҳолатларда ёки қаттиқ кўрқувга тушганимизда нафас олиш қийинлашади. Инсон ўзи англаган ҳолда ўз нафасини бошқара олади ва бундан тинчланиш, психик ва мушаклардаги зўриқишлардан холос бўлиш учун фойдаланиши мумкин. Стрессга қарши нафас олиш машқи умуртқа поғона вертикал ёки горизонтал ҳолатда бажарилади, эркин ҳолатда, табиий, зўриқишларсиз нафас олиниб, кўкрак ва қорин мушакларига чўзилиш имконини беради.

2) Когнитив йўли – мақсади инсонларнинг стресс билан боғлиқ фикрларини ижобий томонга ўзгартириш, масалан ўз ҳаётидан, фаолиятидан қониқмасдан кўп нолийдиган одамга унинг ҳаётининг, фаолиятининг яхши томонларини кўрсатиб бериш.

Муаммони ечиш истагида бўлган киши муаммога ўша заҳоти ечим топа олмайди, бунга албатта вақт талаб этилади. Инглиз олими Грэм Уоллесс муаммони ечишда ижод жараёнининг қуйидаги тўрт босқичини ажратган:

1. Тайёргарлик – вазифани формулалаштириш; уни ечишга ҳаракат қилиш.
2. Инкубация – вазифадан вақтинча чалғиш.
3. Озарение (ногаҳон эса тушиш) – интуитив ечимнинг пайдо бўлиши.
4. Назорат – ечимни синаб кўриш ёки амалга ошириш.

Инсон ишдан кетганда, турмушдан ажралганда, дўстлардан яққаланиб қолганда муаммога оптимистик ёндашиб, бу ҳаётнинг бир синови деб билиши, эмоцияга берилмаслиги ва буни ечишга ҳаракат қилиши, сабр-тоқатли бўлиши, муаммодан чалғитувчи йўллардан фойдаланиши мумкин.

Ишхонада ходимга белгиланган вазифадан ортиғини талаб қилинганда ходим ўзида имконсизликни ҳис қилса, ходимга унинг имконият даражасидан кам иш топширилганда ходим ўзининг қадри пасаяётганидан

хавотирланади. Ходим ўз бошлиғига ўзининг имконият даражаси қандайлигини баён этиши лозим.

Ишхонада пайдо бўладиган муаммолар ва уларни ечиш учун соатлаб давом этадиган йиғилишлар, йиғилишлар давомида бўладиган қизғин мунозаралар, тортишувлар ва якунида эса муаммонинг ечимида бир хулосага кела олмаслик ҳолати кўп учрайди ва бу ходимларда кучли безовталаниш, асаблар таранглиги ҳолати юзага келишига сабаб бўлади. Оқибатда ходимларда ўзининг фаолияти доимо шундай давом этади, деган фикр пайдо бўлиши ва ишга нисбатан совуш ҳолати пайдо бўлиши мумкин. Бундай вазиятда Д. Карнеги қуйидаги маслаҳатни беради: Агар ходимлардан бири муаммони ҳал қилиш бўйича фикр билдирмоқчи бўлишса, ундан авваламбор қуйидаги тўрт саволга жавоб тайёрланган маълумот талаб этиш лозим.

1. Муаммо нимадан иборат ?
2. Муаммо қандай пайдо бўлган ?
3. Муаммонинг тўғри ечими қандай ?
4. Сиз муаммога қандай ечим таклиф қиласиз ?

Таклиф қилинган бу тўрт саволга жавоб топиш учун ходимлар муаммога дахлдор ҳамма фактларни йиғишига ва уларни анализ қилишига тўғри келади. Натижада йиғилишлар тартибли ўтади ва йиғилишлар сўнгида оқилона қарор қабул қилинади.

### **Мавзу юзасидан саволлар**

1. Стресснинг маъноси нима ва у фанга ким томонидан киритилган?
2. Стресс борасида Г. Селье назарияси асосий мазмунини?
3. Г. Селеье стрессни неча босқичга ажратган?
4. В.Харрис стрессорларни қандай таснифлаган?
5. С.А. Разумов стрессорларни неча гуруҳга ажратган?
6. Стресс ҳолатининг фандай белгилари ажратилади?
7. Спорт фаолиятида стрессларнинг юзага келиш омиллари?
8. Стресс ҳолати психокоррекциясида қайси техникалардан фойдаланилади?