

## O‘SMIRLARDA EMOTSIONAL PORTLASHLAR (G‘AZAB, AGRESSIYA) VA ULARNI BOSHQARISH YO‘LLARI

*Jahongirova Xolida Xushvaqtovna*

*Surxondaryo viloyati Denov tumani MMTBga qarashli 4-maktabi psixologi*

*Sayfiyeva Hulkar Xurramovna*

*Surxondaryo viloyati Denov tumani MMTBga qarashli 78-maktabi psixologi*

*Aliyeva Nafisa To‘xtamurodovna*

*Surxondaryo viloyati Denov tumani MMTBga qarashli 91-maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlarda uchraydigan emotsional portlashlar, jumladan g‘azab va agressiya holatlarining psixologik sabablari hamda ularni boshqarishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmatning bu jarayondagi o‘rni tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘smirlik, emotsiya, agressiya, g‘azab, psixologiya, emotsional portlash, stress, xulq-atvor, boshqaruv.

### KIRISH

O‘smirlik davri inson rivojlanishining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biri hisoblanadi. Bu davrda organizmda biologik o‘zgarishlar bilan birga psixologik jarayonlar ham keskin faollashadi. Natijada o‘smirlarda emotsional beqarorlik, tez jahldorlik va agressiv reaksiyalar tez-tez kuzatiladi.

Emotsional portlashlar, ayniqsa g‘azab va agressiya holatlari o‘smirlarning ichki kechinmalarini to‘g‘ri ifoda eta olmasligi natijasida yuzaga keladi. O‘smir o‘z his-tuyg‘ularini nazorat qilish ko‘nikmasi hali to‘liq shakllanmaganligi sababli, ularni tashqi harakatlar orqali namoyon qiladi. Psixologik jihatdan agressiyaning asosiy sabablaridan biri stress va ichki ziddiyatlardir. O‘quv yuklamasining ortishi, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, oiladagi nizolar va o‘zini anglash jarayonidagi qiyinchiliklar emotsional zo‘riqishni kuchaytiradi.

Shuningdek, o‘z-o‘ziga past baho berish, e‘tiborsizlik va ijtimoiy rad etilish hissi ham agressiv xulqni keltirib chiqarishi mumkin. Ayrim o‘smirlar o‘zini himoya qilish yoki e‘tibor qozonish maqsadida tajovuzkorlikni namoyon qiladi. Raqamli muhit va ijtimoiy tarmoqlardagi agressiv kontent ham o‘smir psixologiyasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Zo‘ravonlik sahnalarini ko‘p ko‘rish agressiv xulqni me‘yor sifatida qabul qilishga olib kelishi mumkin.

O‘smirlarda emotsional portlashlarni boshqarishda maktab psixologining o‘rni muhimdir. Psixolog individual suhbatlar orqali o‘quvchining ichki muammolarini aniqlaydi va unga mos psixologik yordam ko‘rsatadi.

Shuningdek, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va stressni boshqarish treninglari emotsional barqarorlikni oshirishga yordam beradi. Guruhiy mashg'ulotlar orqali o'smirlarda muloqot madaniyati va empatiya rivojlantiriladi. Oila ham bu jarayonda asosiy rol o'ynaydi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, tinch va ishonchli muhit yaratishi o'smirning emotsional holatini barqarorlashtiradi. Jazolash emas, tushunish va muloqot qilish muhim ahamiyatga ega. O'qituvchilar esa o'smirlarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda ularga nisbatan to'g'ri pedagogik yondashuvni qo'llashlari kerak. Bu agressiv reaksiyalarning kamayishiga yordam beradi.

O'smirlarda emotsional portlashlar tabiiy psixologik jarayon bo'lib, ularni to'g'ri boshqarish muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali o'smirlarning emotsional barqarorligini ta'minlash mumkin. O'smirlik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda jismoniy va psixologik o'zgarishlar juda tez sodir bo'ladi. Ko'plab o'smirlar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri boshqarishni o'rganmaganlari sababli, tajovuzkorlik va g'azab holatlari ko'p kuzatiladi. Tajovuzkorlik bu – atrofdagilarga jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatdir. Tajovuzkorlik insonning tug'ma emas, balki ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonida orttirilgan tajovuzkor xatti-harakatlarga tayyorgarligining kuchayishi sifatida qaraladi. Sifat xususiyatlariga ko'ra, tajovuzkorlik konstruktiv va buzg'unchi o'rtasida farqlanadi. Birinchisi, mudofaa harakatlarida, qasddan zarar yetkazishda amalga oshiriladi, ijtimoiy moslashishga, to'siqlarni yengib o'tishga va yetakchilikka imkon beradi. Ikkinchisi, boshqasiga jismoniy yoki ruhiy azob-uqubatlar keltirish niyatiga asoslangan konstruktiv bo'lmagan tajovuzkor harakatlar bilan ifodalanadi.

G'azab va tajovuz inson xulq-atvorining asosiy jihatlari bo'lib, fanlar bo'ylab keng o'rganilgan. G'azab ko'pincha idrok etilgan tahdidlar yoki adolatsizliklarga tabiiy hissiy javob deb hisoblansa-da, tajovuz boshqalarga zarar etkazish yoki shikast etkazishga qaratilgan xatti-harakatlarni anglatadi. Aniq tushunchalarga qaramay, g'azab va tajovuz bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, g'azab ko'pincha tajovuzkor harakatlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Biologik, psixologik va sotsiologik kabi ko'plab tajovuz nazariyalari mavjud. L. Berkovitsning qayta ko'rib chiqilgan umidsizlik nazariyasiga ko'ra [6], tajovuz-bu umidsizlik yoki muayyan ehtiyojlarni qondira olmaslik holatida yuzaga keladigan insonning tabiiy reaksiyasi. Bu pozitsiya tajovuz fenomenini ko'rib chiqadigan boshqa nazariyalarda ham aks etadi, masalan, E. Frommning inson halokatligi nazariyasi, R. Mertonning anomiya nazariyasi, R. Agnewning kuchlanish nazariyasi, V. Frankl nazariyalari va A. Adler [4]. E. Frommning fikricha, inson tabiatan buzg'unchi emas va uning tajovuzkorligi, K. Bojutskey-Sitkevichning so'zlariga ko'ra, "insonning muhim ekzistensial ehtiyojlari bloklanganda (u sevgi, tushunish va samimiy muloqotdan

mahrum, o‘z-o‘zini anglash ehtiyojlarini qondirish imkoniyati yo‘q) mavjudlikning normal sharoitlarini buzilishiga javobdir., yolg‘izlikni boshdan kechirayotganda)".

O‘smirlarning tajovuzkorligi paydo bo‘lishida ular tomonidan qayd etilgan adaptiv qiyinchiliklar rol o‘ynaydi, bu shaxsni shakllantirish jarayonida tabiiydir. M. Pel-leren va M. Bres ta’kidlaganidek, o‘spirinda "bola va kattalar bir-birini almashtiradi yoki to‘qnashadi; ko‘plab rollar, belgilar, his-tuyg‘ular, pozitsiyalar va ularning barchasi bir-biriga ziddir. U aslida kimligini bilmasligini aniqladi”.

Tajovuzkorlik va g‘azab turli omillar natijasida shakllanadi. Ular quyidagi guruhlariga bo‘linishi mumkin: Birinchi guruhi biologik omillar bo‘lib, bunda gormonlar, ayniqsa, testosteron darajasining yuqoriligi tajovuzkorlikni oshirishi mumkin. Asab tizimining rivojlanish jarayoni o‘smirlarda impulsivlikni kuchaytiradi.

Ikkinchi guruhi ijtimoiy omillardir, bunga oilaviy muhit ya‘ni ota-onasi o‘rtasidagi nizolar, zo‘ravonlik, beparvolikdir. Ota-ona bolaga ko‘p e‘tibor bermasligi natijasida ham tajovuzkor bo‘lib qoladi. Maktab va do‘stlar muhitidagi bosim yoki kamsitishlar ham bolaga yomon ta‘sir qiladi.

Media va internetdagi tajovuzkorlikka asoslangan kontentlar o‘smirlarni xulqini buzilishiga olib keladi. Uchinchi guruhi psixologik omillar bo‘lib, O‘zini past baholash yoki o‘ziga ishonchsizlik, stress, depressiya va tashvishning yuqori darajasi hamda emotsional nazoratning yetishmovchiligi natijasida psixologik o‘zgarishlar yuz beradi. Bu holatda bolani ota-onasi psixolog maslahatiga olib borishi zarur.

To‘rtinchi guruh bu kognitiv omillar bo‘lib, bu holatda o‘smirlarda xatoliklar bilan to‘ldirilgan fikrlash uslubi (masalan, “hamma menga qarshi” degan fikr). Hissiy razvedkaning pastligi (boshqa odamlarning his-tuyg‘ularini anglay olmaslik) misol bo‘la oladi. O‘smirlik davrida psixologik muammolarni bartaraf etish va tarbiyalash masalalari bizning davrimizning eng dolzarb muammolariga aylandi. Oila, maktab va jamiyatning yosh avlodga nisbatan axloqiy, ma’naviy, siyosiy va ijtimoiy, mafkuraviy talablari kundan-kunga ortib bormoqda. O‘smirlik davrini o‘rganayotgan olimlarning aksariyati tajovuzkorlik, hissiy qo‘zg‘alish, g‘azablanish holatlarida voyaga yetmaganlarda psixologik muammolar qanday namoyon bo‘lishiga ko‘proq e‘tibor berishadi. Chunki bu yoshda ular hayotiy tajribaga ega bo‘lmaydilar, lekin ular boshqalar tomonidan tan olinishga va mustaqil bo‘lishga intilishadi. O‘smirlik-bu ontogenetik inson rivojlanishining eng xarakterli davrlaridan biri bo‘lib, u yerda odam bolalikdan yoshlikka o‘tadi va o‘z navbatida nisbatan keskin va murakkab o‘tishi bilan boshqa davrlardan farq qiladi. O‘smirlik murakkab davr ekanligi ko‘plab psixologik, fiziologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq. Ushbu davrda rivojlanishning barcha jihatlarini mazmuni o‘zgaradi: jismoniy, aqliy, axloqiy, ijtimoiy va boshqalar.

O‘smirlik davrining eng yirik tadqiqotchilaridan biri, nemis faylasufi va psixologi E. Sprangerning ta’kidlashicha, o‘smirlik qizlar uchun 14 yoshdan 18

yoshgacha, o‘g‘il bolalar uchun 13 yoshdan 19 yoshgacha davom etadi va o‘smirlikning birinchi bosqichi 14-17 yoshda. bu yoshda bolalikdan chiqish borligini tushuntirdi. O‘smirlik davridagi madaniy va psixologik kontsepsiyasida u rivojlanishning uch turini aniqlaydi. Birinchi tur-stressli, inqirozli, band bo‘lgan tun va o‘smir o‘zining ikkinchi tug‘ilishini his qiladi, natijada yangi "men" tug‘iladi. Ikkinchi tur-o‘spirinning kattalar hayotida xotirjamlik, xotirjamlik va uzluksizlik seziladi va uning shaxsiyatida chuqur va jiddiy o‘zgarishlar bo‘lmaydi. Uchinchi tur-bu rivojlanish jarayonining bosqichi bo‘lib, unda o‘spirin o‘zining ichki tajribalari va inqirozlarini qat’iyat bilan engib chiqadi, faol o‘zini o‘zi anglashni shakllantiradi va tarbiyalaydi. Shunday qilib, E. Spranger bu asrning asoschilari o‘zlarining individualligini anglash, aks ettirishning paydo bo‘lishi, "men" ni ochib berish ekanligini isbotladi va o‘spirinning dunyoqarashi, qadriyatlarini va o‘z-o‘zini anglashini muntazam ravishda o‘rganish uchun asos yaratdi.

### XULOSA

O‘smirlik davrida tajovuzkorlik va g‘azab tabiiy holatlardan biri bo‘lsa-da, ularni boshqarish va yo‘naltirish muhim ahamiyatga ega. Biologik, ijtimoiy, psixologik va kognitiv omillar bu jarayonga ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun o‘smirlarning hissiy rivojlanishiga e’tibor berish, stressni kamaytirish va muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish lozim. Ushbu muammolarni hal qilishda ota-onalar, o‘qituvchilar va mutaxassislarning o‘zaro hamkorligi katta rol o‘ynaydi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. – *Pedagogik psixologiya*. Moskva, 1991.
2. – *Faoliyat, ong va shaxs*. Moskva, 2005.
3. – *Umumiy psixologiya asoslari*. Sankt-Peterburg, 2002.
4. – *Umumiy psixologiya*. Toshkent, 2010.
5. – *Yosh davrlari va pedagogik psixologiya*. Toshkent, 2004.
6. – *Ijtimoiy psixologiya*. Toshkent, 2009.
7. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
8. O‘zbekiston Respublikasi “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.
9. Maktab psixologiyasi bo‘yicha metodik qo‘llanmalar va tavsiyalar.