

O‘SMIRLARDAGI AGRESSIVLIK: SABAB VA OQIBATLARI

Begiyeva Mamlakat Botirovna

Buxoro viloyati Olot tumani MMTBga qarashli

15-umumiy òrta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘smirlik davrida uchraydigan agressiv xulq-atvorning psixologik xususiyatlari, uning kelib chiqish sabablari hamda salbiy oqibatlari yoritilgan. O‘smirlarda agressivlikning shakllanishiga ta’sir etuvchi oilaviy, ijtimoiy va psixologik omillar tahlil qilingan. Shuningdek, agressiv holatlarning oldini olish va bartaraf etishda ota-ona, pedagog hamda psixologlarning o‘rni haqida fikr yuritilgan.

Kalit so‘zlar:O‘smirlik davri, agressivlik, xulq-atvor, psixologik muammo, stress, oilaviy muhit, emotsional holat, tarbiya, nizolar, psixologik yordam.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda bolaning jismoniy, ruhiy va emotsional rivojlanishida keskin o‘zgarishlar yuz beradi. Aynan shu sababli o‘smirlarda ba’zan agressiv xatti-harakatlar, jahldorlik va nizoli vaziyatlarga moyillik kuzatiladi. Agressivlik — bu insonning atrofdagilarga nisbatan qo‘pol, tajovuzkor yoki zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlari va hissiy holatlaridir.

O‘smirlardagi agressivlikning paydo bo‘lishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, oiladagi nosog‘lom muhit bolaning ruhiyatiga kuchli ta’sir qiladi. Ota-onalar o‘rtasidagi doimiy janjallar, bolaga nisbatan qo‘pol munosabat, e’tibor va mehrning yetishmasligi o‘smirda ichki norozilikni shakllantiradi. Natijada u o‘z his-tuyg‘ularini agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon qila boshlaydi.

Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar ham agressivlikni kuchaytiruvchi omillardan biridir. Jamoada o‘z o‘rnini topa olmaslik, kamsitilish, masxara qilinish yoki do‘stlar bilan kelishmovchiliklar o‘smirning ruhiy holatiga salbiy ta’sir etadi. Ayrim hollarda o‘smir o‘zini himoya qilish maqsadida tajovuzkorlikni tanlaydi.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri ham agressivlikning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Zo‘ravonlikni targ‘ib qiluvchi video va o‘yinlar, salbiy axborotlar o‘smir ongiga tez ta’sir qiladi. O‘smirlar ko‘pincha ko‘rgan xatti-harakatlarini takrorlashga moyil bo‘ladilar. Bundan tashqari, stress, ruhiy bosim, o‘quv yuklamasining ortishi va emotsional zo‘riqish ham agressiv holatlarni yuzaga keltirishi mumkin.

Agressivlikning oqibatlarini o'smirning shaxsiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tajovuzkor o'smirlar ko'pincha tengdoshlari bilan nizoga kirishadi, dars jarayonida intizom buzadi va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarga duch keladi. Bu esa ularning jamiyatga moslashuviga to'sqinlik qiladi. Ayrim hollarda agressiv xatti-harakatlar huquqbuzarlik yoki jinoyatchilikka olib kelishi mumkin. O'smirlardagi agressivlikni kamaytirishda psixologik yordam va to'g'ri tarbiya muhim ahamiyatga ega. Avvalo, ota-onalar farzandining ruhiy holatiga e'tiborli bo'lishi, u bilan samimiy muloqot qilishi kerak. O'smirni tinglash, uning fikrini hurmat qilish va qo'llab-quvvatlash unda ishonch hissini shakllantiradi. Pedagoglar esa dars jarayonida o'quvchilarga nisbatan adolatli va sabrli munosabatda bo'lishlari lozim.

Psixologik treninglar, sport mashg'ulotlari, san'at va ijodiy faoliyatlar agressiv energiyani ijobiy tomonga yo'naltirishga yordam beradi. Shuningdek, stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish ko'nikmalarini shakllantirish ham muhimdir.

Stress - bu vaziyatning jismoniy xususiyatlariga emas, balki shaxs va tashqi dunyo o'rtasidagi o'zaro ta'sir xususiyatlariga reaksiyadir. Stress maxsus ruhiy holat sifatida his-tuyg'ularning paydo bo'lishi va namoyon bo'lishi bilan bog'liq, lekin u hissiy hodisalar bilan chegaralanib qolmaydi, balki, shaxsning motivatsion, konginitiv, irodaviy, xarakteristik va boshqa tarkibiy qismlarida aniqlanadi va namoyon bo'ladi. "Stress" atamasi bir qator bilim sohalarida keng qo'llaniladi. Shuning uchun bunday holatning sabablari, rivojlanish mexanizmlari, namoyon bo'lish xususiyatlari va oqibatlarini nuqtai nazaridan biroz boshqacha ma'noga ega. Stress (inglizcha: stress- "bosim", "kuchlanish", "tanglik") – so'zidan olingan bo'lib, bu so'z jismoniy obyektga qo'llaniladigan va uni kuchlanishga olib keladigan tashqi kuchga, ya'ni vaqtincha yoki doimiy o'zgarishlarga ishora qilish uchun ishlatiladi. Stress - og'ir, mushkul yoki murakkab sharoitlarda yuzaga keluvchi psixikaning zo'riqishidir. Stressning vujudga kelish sabablari quyidagicha: inson shug'ullanadigan faoliyat turi, mavjud shart-sharoitlar, o'zi yoqtirmagan kasb bilan mashg'ul bo'lishi, tashqi muhitning inson imkoniyatlaridan, ehtiyojlaridan ortig'ini talab qilishi, shu jumladan, tabiiy ofatlar (zilzila, toshqin va boshqalar), texnogen ofatlar (portlashlar, transportdagi baxtsiz hodisalar), ta'sir ostida bo'lgan muhim toifadagi odamlarning umumiy tashvishi, keskinlik natijasida kelib chiqadi. Masalan: bolaning o'zi yoqtirmagan, lekin ota-onaning xohishi bilan tanlangan kasbi ham stressor hisoblanadi. Ammo salbiy ko'rinishdagi hayajonning natijasi ham ko'p hollarda agressiya bilan yakunlanadi, bu esa bizning shunga o'xshash vaziyatlar qanday oqibatlarga olib kelishini o'rganganligimizga bog'liq.

Stressning yuzaga kelish sabablari ilmiy nuqtai nazardan turlicha izohlanadi. Jumladan, eng mashhur qarash G.Selyening nazariyasi bilan bog'liq. Bunga ko'ra

dunyodagi jamiki biologik mavjudotlar muhim mexanizm muvozanatni ta'minlovchi qurilmaga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli va davomiy ta'sirlari mana shu muvozanatni buzilishiga olib keladi. Aynan mana shu muvozanat buzilishi natijasida tashqi muhit ta'siriga organizm moslashishga urinadi. Bu esa stress holati hisoblanadi. Agarda ta'sir kuchi o'zgarmasa stress kuchayadi, rivojlanadi va organizmda turli xil muammo, kasalliklarni keltirib chiqaradi

Bunday holatda insonda:

- ishtaxaning buzilishi;
- xotira sustlashishi;
- uyqusizlik;
- xatti-harakatlarga sustlik;
- o'ziga va atrofdagilarga ishonchsizlik tuyg'usi paydo bo'ladi.

Stress tushunchasi agressiya bilan bog'liq tushuncha xisoblanib, agressiya ham ko'pincha g'azab kabi salbiy his-tuyg'ular bilan bog'liq bo'lsada motiv bilan zarar yetkazish yoki xafa qilish istagidir. Albatta, bu omillar tajovuzkor xatti-harakatlarga juda katta ta'sir ko'rsatadi, ammo ularning mavjudligi bunday xatti-harakatlarning asosiy sharti emas.

Ko'pchilik olimlar stress holatida quyidagi foydali tavsiyalarni berishadi. Jumladan, dorivor choylar iste'mol qilish, qon bosimi ko'tarilishi ehtimoli mavjud bo'lgani sababli esa tarkibida C vitamini ko'p bo'lgan mevalarni iste'mol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki, stress holatidagi shaxs har kuni me'yorida C vitamini qabul qilishi natijasida qon bosimi oshmagan va stress gormonlari darajasi normal holatga qaytgan.

Stress va tushkunlikdan chiqish uchun insonning o'zini kamida 3 daqiqa davomida kuldirishi va tabassum qilishi tavsiya etiladi. Kulgan inson organizmida endorfin gormoni ishlab chiqariladi. Hatto 3 daqiqalik sun'iy kulgu ham vaqt o'tishi bilan tabiiy kulguga aylanadi. Shunday ekan, birinchi navbatda tushkunlikka tushgan insonning yaqinlari uni kuldirishga va kayfiyatini ko'tarishga harakat qilishi zarur. Stress holatida inson yaqinlarining mehri va e'tiboriga ehtiyoj sezadi. Shu sababli birgalikda sayr qilish ham foydali hisoblanadi.

Bundan tashqari, inson o'ziga-o'zi dalda bera olishi ham muhimdir. Masalan, "Ulamolar nazdida vaqtning qadri" kitobida shunday jumla keltiriladi: "Vaqt sizni emas, siz vaqtni boshqaring". Darhaqiqat, stress holatida insonni vaqt boshqarayotgandek tuyuladi. Hozirgi kunda eng ko'p isrof qilinayotgan ne'matlardan biri vaqt ekanligini hisobga olib, inson o'z vaqtini to'g'ri boshqara olishi zarur. Ya'ni, tashqi stress omillariga qarshi o'zida psixologik immunitet hosil qilishi kerak.

Stressning oldini olish uchun haftasiga kamida uch marta 20 daqiqadan piyoda yurish va jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Jismoniy mashqlar

kayfiyatni ko‘taruvchi hamda tashvishlarni kamaytiruvchi endorfin moddalarining ishlab chiqarilishiga yordam beradi.

Har bir inson hayoti davomida turli stressli vaziyatlarga duch keladi. Bunday holatlarda inson o‘zini depressiya, ya’ni tushkunlikka tushib qolishiga yo‘l qo‘ymasligi kerak. Har qanday qiyin vaziyatning yechimi borligini anglash, ulardan chiqib ketish mumkinligiga ishonish hamda muntazam ravishda jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish insonning stressni yengib o‘tishiga yordam beradi.

Agressiv xulq — shaxsning ma’naviy buzilishiga asoslangan, boshqalarning ichki dunyosiga ochiqdan-ochiq salbiy ta’sir o‘tkazishga, tajovuz qilishga va ruhiy muvozanatini izdan chiqarishga qaratilgan g‘ayriinsoniy xususiyatdir. Agressiv xulqning shakllanishi, kuchayishi va namoyon bo‘lishi ko‘pincha ijtimoiy muhit ta’sirida yuzaga keladi.

Shaxsning o‘ziga qaratilgan tajovuzkorligi “autoagressiya” deb ataladi. Bunday holat shaxsdagi patologik o‘zgarishlarning belgisi hisoblanadi. O‘ziga tan jarohati yetkazish yoki o‘z joniga qasd qilish kabi holatlar autoagressiyaning ko‘rinishlari sifatida namoyon bo‘ladi. Jaholatga berilgan, zo‘ravonlikni maqsadga erishishning asosiy vositasi deb biladigan insonlarda aggressiv xulq kuchliroq namoyon bo‘ladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlardagi aggressivlik turli psixologik, oilaviy va ijtimoiy omillar ta’sirida yuzaga keladigan murakkab holatdir. Uni o‘z vaqtida aniqlash va to‘g‘ri yondashuv asosida bartaraf etish o‘smirning sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga yordam beradi. Ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligi asosida olib borilgan tarbiyaviy va profilaktik ishlar aggressiv holatlarning kamayishida muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 106-109.
2. Yuldashev, S., & Arakulov, G. (2023) ETHNOPSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AGGRESSIVE BEHAVIOR IN FAMILY DISPUTES. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, (Special Issue), 81-88.
3. Холова, М., & Аракулов, Г. (2022). Zamonaviy bilimlarni egallashda pedagogik psixologiyaning ahamiyati. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(4), 219-221.
4. Ziyonet.net

5. To‘lqinovich, A. G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 561-566.
6. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).
7. Ziyo.net

