

## O‘QUVCHILARDA AGRESSIYANI YUZAGA KELISHI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*Narziyeva Durdona Sheramonovna*

*Samarqand viloyati Narpay tuman*

*6-umum ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilarda agressiv xulq-atvorning yuzaga kelish sabablari va uni bartaraf etishning psixologik usullari yoritilgan. Agressiyaning oilaviy, ijtimoiy va shaxsiy omillari tahlil qilinib, ta’lim jarayonida uni kamaytirish bo‘yicha samarali psixologik yondashuvlar ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyatining ahamiyati ta’kidlangan.

**Kalit so‘zlar:** Agressiya, o‘quvchi xulqi, psixologik holat, emotsiya, zo‘ravonlik, stress, psixologik yordam, korreksiya, motivatsiya, ijtimoiy muhit.

### KIRISH

O‘quvchilarda agressiv xulq-atvor bugungi ta’lim tizimida uchraydigan dolzarb muammolardan biridir. Agressiya — bu insonning g‘azab, norozilik yoki ichki zo‘riqish natijasida boshqalarga nisbatan salbiy xatti-harakat ko‘rsatishidir. O‘smirlik va maktab yoshidagi bolalarda agressiv holatlar ko‘pincha emotsional beqarorlik va ijtimoiy muhit ta’siri bilan bog‘liq bo‘ladi.

Agressiyaning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo‘ladi. Oilaviy muhitdagi nizolar, ota-onaning qattiqqo‘lligi yoki e’tiborsizligi bolalarda ichki zo‘riqishni kuchaytiradi. Tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, kamsitilish yoki tushunilmaslik ham agressiv reaksiyalarni keltirib chiqarishi mumkin. Bundan tashqari, internet va ommaviy axborot vositalaridagi salbiy kontent ham bolalar xulqiga ta’sir qiladi. Agressiv o‘quvchilar odatda tez jahllanish, nizoga moyillik, o‘zini nazorat qila olmaslik va boshqalarga nisbatan qo‘pol munosabat bilan ajralib turadi. Bu holatlar ularning o‘qish jarayoniga ham, sinf jamoasidagi munosabatlariga ham salbiy ta’sir ko‘rsatadi.

Agressiyani bartaraf etishda psixologik yondashuv muhim ahamiyatga ega. Avvalo, o‘quvchining ichki holati chuqur o‘rganilishi kerak. Maktab psixologi suhbat, test va kuzatuv orqali aggressiyaning asosiy sabablarini aniqlaydi. Psixokorreksion usullar aggressiyani kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bular orasida relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari, art-terapiya va o‘yin terapiyasi muhim o‘rin tutadi.

Bu usullar o'quvchining emotsional zo'riqishini kamaytiradi va o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Ijobiy motivatsiya va rag'batlantirish ham agressiyani kamaytirishda muhim vositadir. O'quvchining ijobiy xatti-harakatlarini e'tirof etish va uni qo'llab-quvvatlash uning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Natijada salbiy xulq asta-sekin kamayadi.

Sinf jamoasida sog'lom psixologik muhit yaratish ham juda muhim. O'qituvchi o'quvchilar o'rtasida hurmat, hamkorlik va do'stona munosabatlarni shakllantirishi kerak. Zo'ravonlikka yo'l qo'ymaslik va adolatli munosabat agressiyani kamaytiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik agressiyani bartaraf etishning asosiy shartlaridan biridir. Oilada mehr-oqibat, qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqot bo'lsa, bolada aggressiv xulq kamayadi. Ota-onalarga psixologik tavsiyalar berish ham samarali natija beradi.

Agressivlikni kamaytirish uchun psixoanaliz, kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiya, avtotrening va dori-darmonlar bilan tuzatish qo'llaniladi. Amaliy nuqtai nazardan, 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. Yo'nalish nuqtai nazaridan, tajovuzkorlik boshqalarga va o'ziga qaratilgan. Shunga ko'ra, getero-agressiv – haqorat, kaltaklash, so'kinish va o'z-o'ziga zarar yetkazish yoki avto-agressiv reaksiyalar ajralib turadi. Avto-agressiyaning ekstremal versiyasi o'z joniga qasd qilishga urinishdir. Eng aniq dushmanlik harakati boshqa shaxsga nisbatan jismoniy kuch ishlatishdir.

Boshqa mumkin bo'lgan variantlar – dushmanlik, yovuzlik, negativizm, qo'zg'alish, xafagarchilik, shubha, tahdid. O'z-o'zini boshqaradigan tajovuz aybdorlik va o'zini kamsitish hissi bilan birga keladi. Agressivlikning shaxsiy xususiyat sifatida shakllanishi murakkab jarayon bo'lib, unda ko'plab omillar ishtirok etadi. Dushmanlik xulq-atvori oila, tengdoshlar va ommaviy axborot vositalarining ta'siri ostida asta-sekin shakllanadi. Bolalar tajovuzkorlikni kuzatish va sinab ko'rish orqali o'rganadilar: ular nafrat va dushmanlik qanday namoyon bo'lishini ko'radilar, bu nimaga olib kelishini baholaydilar, olgan bilimlarini amalda qo'llaydilar. Agar tajovuzkor harakatlar tajribasi ijobiy bo'lsa, ular xarakterda mustahkamlanadi. Voyaga yetgan odamning tajovuzkorligining sabablari ijtimoiy-psixologik omillar, ruhiy kasalliklar, spirtli ichimliklar va giyohvand moddalar bilan zaharlanish holatlari

hisoblanadi. Samarali dushmanlik sizning maqsadlaringizga erishishga, shaxsiy chegaralarni, o'z e'tiqodlaringizni himoya qilishga imkon beradi. Bu ko'pchilikka xos bo'lgan nohaqlikka qarshi xususiyatdir. Agressivlikning zo'ravonligi va chastotasi individual xususiyatlarga, masalan, temperament va xarakterga, shuningdek, ijtimoiy-madaniy sharoitlarga, tasodifiy vaziyat ta'siriga bog'liq.

Agressiya — psixiatriya amaliyotida keng uchraydigan xulq-atvor va hissiy holat bo'lib, u ko'pincha xavfli harakatlar, impulsivlik va boshqalarga yoki o'ziga yo'naltirilgan tajovuzkor xatti-harakatlar bilan namoyon bo'ladi. Ruhiy bemorlarda aggressiv holatlarning kuzatilishi ularning yaqin insonlariga yoki begonalarga zarar yetkazish ehtimoli mavjudligi bilan izohlanadi. Shu sababli agressiya muammosi psixologiya va psixiatriyada alohida ahamiyatga ega bo'lgan tadqiqot yo'nalishlaridan biridir.

G'azab va impulsivlik turli ruhiy va psixik kasalliklarda uchraydi. Xususan:

**Depressiya.** Depressiv holatdagi bemorlarda agressiya ko'pincha ichkariga yo'naltirilgan bo'lib, o'zini kamsitish, aybdorlik hissi va qadrsizlik bilan namoyon bo'ladi. Og'ir depressiya impulsiv holatlar bilan birga kechsa, o'z joniga qasd qilish yoki o'ziga zarar yetkazish xavfi ortadi. Ba'zi hollarda esa asabiylik, shubhalanish va negativ munosabat orqali boshqalarga nisbatan ham tajovuzkorlik kuzatilishi mumkin.

**Demensiya.** Demensiya bilan og'rikan bemorlarda o'zini nazorat qilish qobiliyati pasayadi. Ular jamiyatda qabul qilingan xulq-atvor qoidalariga rioya qila olmay, atrofdagilarga zarar yetkazishi mumkin. Agressiya ko'pincha qo'rquv, tushunmovchilik, mustaqillikni yo'qotish hissi hamda jismoniy noqulayliklar (ochlik, charchoq) natijasida yuzaga keladi.

**Shizofreniya.** Shizofreniyada aggressiv xulq ko'pincha noto'g'ri tasavvurlar, gallyutsinatsiyalar va buzilgan fikrlash jarayoni bilan bog'liq bo'ladi. Bemorlar boshqalarga zarar yetkazish niyatida emas, balki o'zlarining ichki qo'rquv va chalkashliklarini yengishga harakat qiladilar. Paranoid shaklda esa eshitiladigan ovozlar yoki xayoliy buyruqlar ham aggressiv harakatlarga sabab bo'lishi mumkin.

**Psixopatiyalar.** Shaxsiyat buzilishlarida agressiya tez-tez uchraydi. Portlovchi psixopatiyada to'satdan g'azab portlashlari, epileptoid tipda esa uzoq davom etuvchi asabiylik va g'azab holatlari kuzatiladi. Bunday shaxslarda ko'pincha empatiya yetishmasligi va boshqalarning manfaatlarini inobatga olmaslik holatlari ham kuzatiladi. Antisotsial psixopatiyada esa axloqiy me'yorlarning buzilishi sababli befarq va asossiz agressiya namoyon bo'ladi.

Inson agressiyasini tasniflashda D. Bass tomonidan taklif etilgan yondashuv muhim ahamiyatga ega bo'lib, u aggressiv harakatlarni uch asosiy o'lchov asosida tahlil qiladi: jismoniy-verbal, aktiv-passiv va to'g'ri-egri. Ushbu o'lchovlar kombinatsiyasi orqali agressiyaning turli ko'rinishlarini tushuntirish mumkin.

Masalan, jismoniy, aktiv va to‘g‘ri agressiya — bu bevosita tan jarohati yetkazish (urish, kaltaklash, pichoqlash) kabi harakatlarda namoyon bo‘ladi. Verbal agressiya esa so‘z orqali haqorat, tahdid yoki ruhiy bosim ko‘rinishida ifodalanadi. Passiv agressiya esa bevosita harakat qilmasdan, lekin zarar yetkazishga qaratilgan befarqlik yoki qarshilik shaklida namoyon bo‘lishi mumkin. Afsuski, ayrim oilalarda ota-onalar va farzandlar o‘rtasidagi munosabatlar ijobiy psixologik muhitda shakllanmaydi. Ba‘zi hollarda mehr va tushunish o‘rniga jismoniy jazo yoki qattiq bosim qo‘llaniladi. Bu esa bolalarda aggressiv xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy muhit, ota-ona munosabatlari, tarbiya uslubi hamda bolaga bo‘lgan e‘tibor darajasi agressiyaning shakllanishida muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun bolalarni e‘tiborsiz qoldirmaslik, ularga mehr va qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish, ijobiy psixologik muhit yaratish muhim hisoblanadi.

Agressiv xulq-atvorning oldini olishda oilaviy tarbiya, maktab muhiti va psixologik qo‘llab-quvvatlash tizimi muhim ahamiyatga ega. Har bir bola — shakllanayotgan shaxs bo‘lib, unga beriladigan munosabat uning kelajakdagi xulq-atvorini belgilab beradi.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilarda agressiyaning yuzaga kelishi murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq. Uni bartaraf etishda psixologik yordam, korreksion usullar, motivatsiya va sog‘lom muhit muhim ahamiyatga ega. O‘qituvchi, psixolog va ota-onalarning hamkorligi aggressiv xulqning oldini olishda eng samarali yo‘ldir.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI :

1. Мокчанцев Р., Мокчанцева А. Социальная психология. Издательства: Сибирское соглашение, Инфра. — М.: 2001.
2. Семечкин Н.И. Социальная психология на рубеже: история, теория, исследования. — М.: 2001
3. PULATOV SH.N. XIX asr oxiri - XX asr boshlarida Hindistondagi ijtimoiysiyosiy vaziyat. *Academic Research In Educational Sciences*. Volume 1. 2020 468474 P.
7. *Academic Research in Educational Sciences*, 2 (Special Issue 1), 395-401 P.
8. Saidov S.A., Ibn al-Muqaffaning islom tarjima san‘atiga qo‘shgan hissasi. // “Oriental Renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences” *Scientific journal* Volume 1, 2021. 332-336 P.
9. Sulaymonov, J. Abdurahmon ibn Xaldunning tamaddun taraqqiyoti haqidagi qarashlarida jamiyat tahlili//*Academic Research in Educational Sciences*, Vol. 2 Special Issue 1, 2021. 451-455 R.