

O‘SMIRLARDA YUZAGA KELADIGAN STRESS HAMDA AGRESSIVLIKNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Sultanova Qundiz Berikbaevna

*Qoraqalpog‘iston Respublikasi Taxtako‘pir
tumani 15- sonli maktab amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

Agressivlik holatlarining psixologik sabablari, ularning shaxs rivojlanishiga ta’siri hamda bartaraf etish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, o‘smirlarda stress va agressiv xulq-atvorning namoyon bo‘lish shakllari, oilaviy muhit, ta’lim jarayoni va tengdoshlar bilan munosabatlarning ahamiyati yoritilgan. Stress hamda agressivlikning oldini olishda psixologik profilaktika, korreksion ishlar va ota-onalar bilan hamkorlikning o‘rni asoslab berilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, agressivlik, psixologik yordam, emotsional holat, maktab psixologi, profilaktika, korreksiya, oila, tarbiya.

KIRISH

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas’uliyatli rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda organizmda biologik, fiziologik va psixologik o‘zgarishlar jadal sur‘atlarda kechadi. Natijada o‘smirlarning hissiy holati o‘zgaruvchan bo‘lib, ular turli stressli vaziyatlarga nisbatan sezgirroq bo‘lib qoladilar. Aynan shu davrda stress va agressivlik kabi holatlar tez-tez uchrab, o‘smirning shaxsiy rivojlanishi, ta’lim faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Stress insonning turli qiyin vaziyatlar, ichki ziddiyatlar yoki tashqi bosimlarga nisbatan organizm va psixikaning javob reaksiyasi hisoblanadi. Ma’lum darajadagi stress inson faoliyatini rag‘batlantirishi mumkin, biroq uzoq davom etuvchi yoki kuchli stress ruhiy va jismoniy salomatlikka zarar yetkazadi. O‘smirlarda stressning kelib chiqishiga o‘quv yuklamalari, imtihonlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar, kelajak haqidagi xavotirlar va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri sabab bo‘lishi mumkin.

Agressivlik esa insonning boshqalarga nisbatan zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlari yoki salbiy hissiy reaksiyalari sifatida namoyon bo‘ladi. O‘smirlarda agressivlik ko‘pincha jahldorlik, qo‘pollik, urishqoqlik, qoidalarni buzish yoki kattalarga qarshilik ko‘rsatish shaklida kuzatiladi. Ayrim hollarda agressivlik ichki kechinmalar natijasida yuzaga kelib, o‘ziga zarar yetkazishga moyillik yoki ijtimoiy chekinish tarzida ham namoyon bo‘lishi mumkin.

Stress va agressivlik o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjud. Uzoq davom etgan stress o‘smirning hissiy zo‘riqishiga olib keladi va natijada agressiv reaksiyalar paydo

bo'lishi mumkin. O'z his-tuyg'ularini boshqara olmaydigan o'smirlar ko'pincha salbiy emotsiyalarini agressiv xatti-harakatlar orqali namoyon etadilar. Shu sababli agressivlikning oldini olish uchun, avvalo, stress manbalarini aniqlash va ularni kamaytirish zarur. O'smirlarda stress va agressivlikning shakllanishida oilaviy muhit muhim ahamiyatga ega. Oiladagi nizolar, ota-onalarning doimiy janjallari, bolaga nisbatan qo'pollik yoki e'tiborsizlik uning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini oilada xavfsiz va qadrlangan his qilmagan o'smirlar ko'proq stress va agressivlikka moyil bo'ladilar. Shu sababli ota-onalarning farzandlariga nisbatan mehribon, tushunuvchan va qo'llab-quvvatlovchi munosabatda bo'lishlari muhimdir.

Maktab muhitida ham stress va agressivlikka sabab bo'luvchi omillar mavjud. O'quv yuklamalarining ortishi, past baholar, o'qituvchilar bilan nizolar yoki tengdoshlar tomonidan kamsitilish o'smirda salbiy hissiy holatlarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu bois ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish, o'quvchilarni qo'llab-quvvatlash va ularning muammolariga befarq bo'lmaslik muhim hisoblanadi.

Stress va agressivlikni bartaraf etishning muhim psixologik yechimlaridan biri emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdir. O'smirlarga o'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va konstruktiv tarzda ifoda etishni o'rgatish zarur. Buning uchun psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, nafas olish texnikalari va autogen mashqlardan foydalanish mumkin. Art-terapiya, musiqa terapiyasi va o'yin terapiyasi ham stress va agressivlikni kamaytirishda samarali usullar hisoblanadi. Ushbu metodlar orqali o'smirlar o'z ichki kechinmalarini erkin ifodalash imkoniyatiga ega bo'ladilar. Natijada hissiy zo'riqish kamayadi va ruhiy muvozanat tiklanadi.

Jismoniy faollik ham stressni kamaytirishning muhim vositalaridan biridir. Sport mashg'ulotlari, yugurish, suzish va boshqa jismoniy faoliyat turlari organizmda ijobiy hissiyotlarni yuzaga keltiruvchi biologik moddalarning ajralishiga yordam beradi. Bu esa o'smirning ruhiy holatini yaxshilab, agressiv reaksiyalarni kamaytiradi. Maktab psixologining faoliyati stress va agressivlikning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Psixolog o'quvchilarning hissiy holatini o'rganadi, xavf guruhiga kiruvchi o'smirlarni aniqlaydi va ular bilan individual hamda guruhli mashg'ulotlar olib boradi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikda psixologik profilaktika tadbirlarini tashkil etadi.

Stress va agressivlikni bartaraf etishda kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. O'smirlar nizolarni tinch yo'l bilan hal qilish, muammolarni muhokama qilish va boshqalar bilan samarali muloqot qilishni o'rganishlari lozim. Bu esa agressiv xatti-harakatlarning kamayishiga va ijtimoiy moslashuvning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

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 oqibatlari 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 oqibatlariga 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 stressda quyidagi foydali tavsiyalarni berishadi. Jumladan, dorivor choylar, bunday holatda qon bosimi ko'tarilganligi bois ko'proq C vitamini mavjud mevalar istemol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar natijasi shuni ko'rsatadiki, stressdagi shaxs har kuni normal ravshda C vitamini qabul qilishi natijasida qon bosimi oshmaganligini va stress gormonlari darajasi normal holatga qaytganligini ko'rsatgan. Stress va tushkunlikdan chiqish uchun inson o'zini 3 daqiqa davomida kuldirishi va tabassum qilishi tavsiya etiladi. Kulgan inson organizmida endofrin gormoni ishlab chiqiladi. Mana shu 3 daqiqalik soxta kulgu esa tabiiy kulguga aylanadi. Shunday ekan birinchi navbatda tushkunlikka tushgan shaxsning yaqin insoni uni kuldirishga harakat qilishi zarur. Stress holatida inson yaqinlari mehri va e'tiboriga tashna bo'lganligi bois birga sayr qilishlik ham tavsiya etiladi.

Bundan tashqari, inson o'ziga-o'zi dalda bo'lishligi darkor. Qanday qilib? Masalan: "Ulamolar nazdida vaqtning qadri" kitobida shunday jumlar keltirilgan: - "Vaqt sizni emas, siz vaqtni boshqaring". Albatta, stress holatida insonni vaqt boshqaradi. Shunday ekan hozirgi kunda eng isrof qilinayotgan narsa bu vaqt ekanligini hisobga olgan holda inson o'z vaqtini o'zi boshqara olsin. Ya'ni tashqi bo'layotgan stressorlarga o'zida qarshi immunitet hosil qila olsin. Stressni oldini olish uchun esa haftada uch marta kamida 20 daqiqa piyoda yurish, jismoniy mashqlar qilish tavsiya etiladi. Mashq qilish xam kayfiyatini ko'taruvchi va tashvishlarni kamaytiruvchi moddalar bo'lgan endorfinlarni ishlab chiqarishga undaydi. Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, xar bir shaxs hayoti davomida stressli vaziyatlarga duch keladi, bunday vaziyatlarda albatta u depressiya ya'ni tushkunlik holatiga olib borishga yo'l qo'ymasdan, har qanday qiyin jarayonlarning yeshimi bor ekanligini, ulardan albatta qutilish mumkinligini, psixikasiga singdirib borishi, hamda muntazam ravshda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanib borish insonni har qanday holatda ham stressdan chiqara olish mumkinligini ta'kidlash lozim degan xulosaga kelish mumkin.

Agressiv xulq - shaxsning ma'naviy buzuqlikka asoslangan, boshqarishning ichki dunyosiga ochiqdan-ochiq salbiy ta'sir o'tkazib, tajovuz qilib, uni izdan chiqarishga qaratilgan g'ayriinsoniy xususiyat. Agressiv xulqning shakllanishi, kuchayishi va namoyon bo'lishi ko'pincha ijtimoiy muhit bilan bog'liq holda yuz beradi. Shaxsning o'ziga qaratilgan tajovuzkorlik "autoagressiya" (bunday holat shaxsdagi patologik o'zgarishlarning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi) deb ataladi. O'z joniga qasd qilish, o'ziga tan jarohati yetkazish autoagressiyaning ko'rinishlaridir. Jaholatga botgan, johillik va zo'ravonlikni maqsadga erishishning asosiy va ustuvor vositasi deb biladigan shaxslarda Agressiv xulq kuchli bo'ladi. Agressiv xulq nafaqat alohida shaxslar, balki butun-butun davlatlarga ham xos bo'lishi mumkin. Binobarin agressor — agressiyani sodir etgan kuch yakka shaxs yoki shaxslar

guruhi, siyosiy-mafkuraviy markazlar, davlat yoki bir necha davlatlar bo‘lishi mumkin. XX asrning 30-yillarida fashistlar hukmronlik qilgan Germaniya ana shunday tajovuzkorlik xususiyatlari bilan insoniyatga katta talofatlar keltirdi. Bugungi kunda esa dunyodagi terroristik va ekstremistik markazlar agressiya harakatlari bilan odamzod boshiga yangi-yangi fojialar keltirmoqda. G‘arbdagi ayrim mafkuraviy markazlar esa jahondagi yosh rivojlanish yo‘liga kirgan mamlakatlarga informatsion usullarda tazyiq o‘tkazish orqali o‘zining agressiv xulqini namoyon etmoqda.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘smirlik davrida stress va agressivlikning yuzaga kelishi biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog‘liq murakkab jarayondir. Ushbu holatlar o‘smirlarning ta‘lim faoliyati, ruhiy salomatligi va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Stress va agressivlikni bartaraf etishda oila, maktab va psixologlarning hamkorligi, emotsional o‘zini boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish, psixologik treninglar hamda sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish muhim ahamiyatga ega. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik yordam o‘smirlarning barkamol va sog‘lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов.-М.: ПЕР СЭ, 2000. 2. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности. - СПб, 1995.
2. Змановская Э.В. Девиантология (психология девиантного поведения)- М.: Академия, 2004.
3. Селье Ганс. Стресс без дистресса. - Москва, Прогресс. 1982. 124 с.
4. Аракулов, Г. (2022). Pedagogik va psixologik mashg‘ulotlar maktabgacha yoshdagi bolalarda muhim fenomen sifatida. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 54-56.
5. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 106-109.
6. 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.