

STRESSLI VAZIYATLARDA O'SMIRLARNING AGRESSIV XATTI-HARAKATLARINI BOSHQARISH USULLARI

Narziqulova Xabiba Xursanovna
Urgut tumani 147-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada stressli vaziyatlarda o'smirlarda kuzatiladigan agressiv xatti-harakatlarning psixologik sabablari hamda ularni boshqarish usullari yoritilgan. O'smirlik davri emotsional beqarorlik va psixologik o'zgarishlar bilan tavsiflanib, turli stress omillari tajovuzkor xulq-atvorning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Maqolada agressiv xatti-harakatlarning oldini olish, emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: stress, agressiv xatti-harakat, o'smirlar, emotsional barqarorlik, psixologik yordam, stressni boshqarish, tajovuzkorlik, profilaktika, ruhiy salomatlik, korreksiya.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotining murakkab bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar sodir bo'ladi. O'smirlar turli hayotiy vaziyatlarga nisbatan sezgir bo'lib, stressli holatlarda o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiyinchilikka duch kelishlari mumkin. Natijada ayrim o'smirlarda agressiv xatti-harakatlar, jahl, qo'pollik va tajovuzkorlik kuzatiladi. Stressli vaziyatlarning asosiy manbalari sifatida oiladagi nizolar, o'qish bilan bog'liq muammolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri va kelajak haqidagi xavotirlarni ko'rsatish mumkin. Ushbu omillar o'smirlarning ruhiy zo'riqishini kuchaytirib, agressiv reaksiyalarni yuzaga keltiradi.

Agressiv xatti-harakatlar ko'pincha o'smirning ichki hissiyotlarini ifoda etish usuli sifatida namoyon bo'ladi. O'z his-tuyg'ularini boshqara olmaslik, stressni yengish ko'nikmalarining yetarli darajada shakllanmaganligi va emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi tajovuzkorlikning kuchayishiga sabab bo'ladi. Stressli vaziyatlarda agressiv xatti-harakatlarni boshqarishning muhim usullaridan biri emotsiyalarni anglash va boshqarishni o'rgatishdir. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini tanib olishlari, g'azab va jahlning sabablarini tushunishlari hamda ularni ijobiy yo'nalishga yo'naltirishni o'rganishlari zarur.

Nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari va meditatsiya stressni kamaytirishda samarali vositalardan hisoblanadi. Ushbu usullar o'smirlarga hissiy zo'riqishni pasaytirish va o'zini nazorat qilish imkonini beradi. Muloqot ko'nikmalarini

rivojlantirish ham agressiv xatti-harakatlarni kamaytirishga yordam beradi. O'smirlarga muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish, o'z fikrini madaniyatli tarzda ifoda etish va nizolarni konstruktiv yechish ko'nikmalarini shakllantirish muhimdir. Sport va jismoniy mashg'ulotlar ham stressni kamaytirish va salbiy energiyani ijobiy yo'naltirishning samarali usullaridan biridir. Sport bilan shug'ullanish emotsional holatni yaxshilaydi, o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va agressivlik darajasini kamaytiradi.

Psixologik maslahat va korreksion mashg'ulotlar agressiv xatti-harakatlarni boshqarishda muhim o'rin tutadi. Maktab psixologi tomonidan individual va guruhviy treninglar o'tkazilishi o'smirlarda emotsional barqarorlik va stressga chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi.

Oila muhitining ijobiy bo'lishi ham muhim omildir. Ota-onalarning farzandlariga mehr va e'tibor ko'rsatishi, ularning muammolarini tinglashi va qo'llab-quvvatlashi o'smirlarda tajovuzkor xatti-harakatlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Stress insonning emotsional, kognitiv, motivatsion va irodaviy holatiga ta'sir ko'rsatuvchi murakkab psixologik jarayon hisoblanadi. U nafaqat his-tuyg'ularning paydo bo'lishi bilan bog'liq, balki shaxsning butun psixik faoliyatida namoyon bo'ladi. "Stress" atamasi ingliz tilidagi "stress" – "bosim", "kuchlanish", "tanglik" so'zlaridan olingan bo'lib, dastlab jismoniy obyektga ta'sir etuvchi tashqi kuch ma'nosida qo'llanilgan. Psixologiyada esa stress insonning og'ir, murakkab yoki noqulay sharoitlarda yuzaga keladigan ruhiy zo'riqish holatini ifodalaydi. Stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Bular qatoriga insonning faoliyat turi, yashash va mehnat sharoiti, o'zi qiziqmagan kasb bilan shug'ullanishi, tashqi muhitning shaxs imkoniyatlari va ehtiyojlaridan ortiq talab qo'yishi, shuningdek, tabiiy va texnogen ofatlar kiradi. Masalan, bolaning ota-onasi istagiga ko'ra o'zi yoqtirmagan kasbni tanlashi ham kuchli stress omili hisoblanadi. Bunday holatlar ko'pincha salbiy emotsiyalarni keltirib chiqarib, agressiv xatti-harakatlarning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Stressning yuzaga kelishi ilmiy jihatdan turlicha izohlanadi. Bu borada eng mashhur nazariyalardan biri G. Selye tomonidan ishlab chiqilgan. Unga ko'ra, har bir tirik organizm ichki muvozanatni saqlovchi tabiiy mexanizmga ega. Ichki va tashqi stressorlarning kuchli yoki uzoq muddatli ta'siri ushbu muvozanatning buzilishiga olib keladi. Organizm esa buzilgan muvozanatni tiklash va yangi sharoitga moslashish uchun turli himoya mexanizmlarini ishga soladi. Aynan shu moslashuv jarayoni stress holati sifatida namoyon bo'ladi. Agar stressorlarning ta'siri uzoq davom etsa, organizmning moslashuv imkoniyatlari kamayib, turli jismoniy va ruhiy kasalliklar rivojlanishi mumkin.

Stress holatida insonda ishtahaning buzilishi, xotiraning susayishi, uyqusizlik, xatti-harakatlarning sustlashuvi, o'ziga va atrofdagilarga nisbatan ishonchsizlik hissining paydo bo'lishi kabi belgilar kuzatiladi. Bundan tashqari, stress ko'pincha

agressiya bilan chambarchas bog‘liq bo‘ladi. Agressiya salbiy his-tuyg‘ular, xususan, g‘azab bilan bog‘liq bo‘lsa-da, uning asosida boshqalarga zarar yetkazish yoki ularni ranjitish istagi yotadi. Shu sababli kuchli stress holatlari ayrim insonlarda tajovuzkor xatti-harakatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin.

Ko‘plab olimlar stressni yengishda bir qator foydali tavsiyalarni ilgari suradilar. Jumladan, dorivor choylar iste‘mol qilish, C vitaminiga boy mevalarni ko‘proq iste‘mol qilish tavsiya etiladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, C vitaminini muntazam qabul qilish qon bosimining me‘yorda bo‘lishiga va stress gormonlari darajasining pasayishiga yordam beradi. Shuningdek, kulgi ham stressni kamaytirishda samarali vositalardan biri hisoblanadi. Insonning uch daqiqa davomida kulishi yoki tabassum qilishi organizmda endorfin gormonining ishlab chiqarilishini kuchaytiradi, bu esa kayfiyatni yaxshilashga xizmat qiladi. Stress holatidagi inson yaqinlarining mehr-muhabbati va e‘tiboriga ko‘proq ehtiyoj sezadi. Shu sababli birgalikda sayr qilish, samimiy suhbatlar o‘tkazish va ruhiy qo‘llab-quvvatlash stressni yengishda muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, inson o‘zini ruhlantirishni va vaqtni to‘g‘ri boshqarishni o‘rganishi lozim. Chunki stress holatida inson ko‘pincha vaqtni boshqarish qobiliyatini yo‘qotadi va muammolarga haddan tashqari berilib ketadi.

Stressning oldini olish uchun haftasiga kamida uch marta 20–30 daqiqa piyoda yurish, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug‘ullanish tavsiya etiladi. Jismoniy faollik organizmda endorfin ishlab chiqarilishini kuchaytirib, tashvish va ruhiy zo‘riqishni kamaytiradi. Umuman olganda, har bir inson hayoti davomida turli stressli vaziyatlarga duch keladi. Bunday holatlarda tushkunlikka berilmaslik, har qanday muammoning yechimi mavjudligini anglash, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va sog‘lom turmush tarziga rioya qilish stressni yengishning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.

Agressiv xulq - shaxsning ma‘naviy buzqlikka 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 — agressiyaning 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, stressli vaziyatlarda o'smirlarning agressiv xatti-harakatlarini boshqarish murakkab, ammo muhim psixologik jarayondir. Emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, stressni yengish usullarini o'rgatish, psixologik yordam ko'rsatish hamda oila va maktabning hamkorligi orqali o'smirlarda sog'lom xulq-atvorni shakllantirish mumkin. Bu esa ularning ruhiy salomatligi va ijtimoiy moslashuvini ta'minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Albert Bandura. Social Learning Theory. – New Jersey, 1977.
6. World Health Organization. Adolescent Mental Health. – Geneva, 2023.
7. UNICEF. Adolescent Well-Being and Development. – New York, 2022.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.