

O'QUVCHILARDAGI STRESSLI VAZIYATLAR HAMDA AGRESSIVLIK HOLATLARNI YUZAGA KELISHI VA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Kirgizova Raxilya Isakjanovna
Sirdaryo viloyati Sirdaryo
tumani 10-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur mavzuda o'quvchilarda agressiv xulq-atvorning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik asoslari hamda bartaraf etish yo'llari yoritiladi. Agressivlik o'quvchining emotsional holati, ijtimoiy muhit va tarbiya bilan chambarchas bog'liq bo'lib, u o'quv jarayoni va shaxs rivojiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada profilaktika va psixologik yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: agressivlik, xulq-atvor, emotsiya, stress, ijtimoiy muhit, tarbiya, psixologik yordam

KIRISH

O'quvchilardagi agressivlik — bu atrofdagilarga nisbatan tajovuzkor xatti-harakatlar, keskin reaksiyalar va salbiy emotsiyalarning namoyon bo'lishidir. Bu holat nafaqat bolaning ruhiy holatiga, balki uning ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Agressivlikning yuzaga kelishiga bir qator omillar sabab bo'ladi. Eng avvalo, oiladagi muhit muhim ahamiyatga ega. Doimiy janjal, zo'ravonlik yoki e'tiborsizlik bola ruhiyatida salbiy iz qoldiradi. Bola ko'rgan muomalani takrorlashga moyil bo'ladi.

Shuningdek, emotsional bosim va stress ham agressivlikni kuchaytiradi. O'quvchi o'z muammolarini ifoda eta olmaganda yoki ichki ziddiyatlarni boshdan kechirayotganda agressiv xulq orqali o'zini "himoya" qilishga harakat qiladi. Tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar ham muhim omildir. Kamsitilish, rad etilish yoki nizolar o'quvchida tajovuzkorlikni keltirib chiqarishi mumkin.

Psixologik jihatdan agressivlikni kamaytirishda birinchi qadam — bolaning emotsional holatini tushunishdir. Uni tanqid qilish emas, balki tinglash va tushunish muhim. Bola o'zini eshitilgan va qabul qilingan his qilsa, agressiya kamayadi.

Shuningdek, o'quvchilarga emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish zarur. Nafas olish mashqlari, o'z his-tuyg'ularini so'z bilan ifoda etish va muammolarni tinch yo'l bilan hal qilish usullari samarali hisoblanadi. Ijobiy faoliyatlarga jalb qilish ham muhimdir. Sport, ijodiy mashg'ulotlar va jamoaviy o'yinlar orqali bola o'z energiyasini to'g'ri yo'naltiradi.

Oila va maktab hamkorligi bu jarayonda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ota-onalar va o'qituvchilar bir xil yondashuvni qo'llashi, bolaga nisbatan adolatli va sabrli bo'lishi kerak.

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.

Agresiv xulq-atvorlikning sababi ko'plab omillarga bog'liq bo'lishi mumkin, masalan: Biologik omillar: Genetik omillar, nevrologik holatlar, salbiy biologik o'zgarishlar, kimyoviy tasiri va boshqa biologik faktorlar agresiv xulq-atvorni shakllantirishda o'rin olishi mumkin. Shuni ta'kidlash kerakki, tajovuzkor xatti-harakatlarning diagnostikasi shu kabi muammolar bilan ishlash tajribasiga ega bo'lgan psixologlar psixoterapevtlar yoki psixiatrlar kabi malakali mutaxassislar tomonidan amalga oshirilishi kerak. Ular nafaqat tajovuzkor xatti-harakatlarning o'zini, balki uning kontekstini ham baholashga qodir, shuningdek, har bir aniq holatning individual xususiyatlari va sharoitlarini hisobga oladi. Agressiv xatti-harakatni tashxislash tajovuz bilan bog'liq muammoni tushunish va baholashda muhim qadamdir. Diagnostika jarayonida odatda kuzatish, suhbatlar va psixologik testlar kabi turli usullar va vositalardan foydalaniladi. Mana ulardan ba'zilari:

Kuzatish: Kuzatish haqiqiy vaziyatda tajovuzkor xatti-harakatlarni ko'rish imkonini beradi. Kuzatuvchi tajovuzning tafsilotlarini, masalan, tajovuzkor xatti-harakatlarning turlarini, epizodlarning chastotasi va davomiyligini va bu vaziyatlar yuzaga kelgan kontekstni qayd qiladi.

Suhbatlar: bola yoki kattalar bilan suhbat o'tkazish tajovuzkor xatti-harakatlarning sabablari va sabablari haqida qo'shimcha ma'lumot olish imkonini beradi. Suhbat davomida sub'ektiv tasavvurlar va taxminlar muhokama qilinishi va tajovuzga yordam berishi mumkin bo'lgan omillarni aniqlash mumkin. Agressiv xatti-harakatlar dushmanlik, zo'ravonlik yoki boshqalarga zarar etkazish yoki g'azablantirishga qaratilgan har qanday harakatni anglatadi. U jismoniy tajovuz (masalan, urish, surish), og'zaki tajovuz (masalan, qichqiriq, haqorat) yoki munosabatlardagi tajovuz (masalan, mish-mishlarni tarqatish, istisno qilish) kabi turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Agressiv xatti-harakatlar turli omillar, jumladan, atrof-muhit ta'siri, ijtimoiy o'rganish, genetik moyillik yoki asosiy psixologik muammolardan kelib chiqishi mumkin. Muayyan vaziyatlar yoki stress omillariga javoban yuzaga kelishi mumkin bo'lgan vaqti-vaqti bilan sodir bo'ladigan tajovuzni va professional aralashuvni talab qiladigan surunkali yoki patologik tajovuzni farqlash muhimdir.

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, o'quvchilardagi agressivlik ko'p omilli psixologik hodisa bo'lib, uni bartaraf etish kompleks yondashuvni talab qiladi. To'g'ri psixologik yordam, ijobiy muhit va qo'llab-quvvatlash orqali agressiv xulqni kamaytirish mumkin.

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