

O‘SMIRLARDA AGRESSIV XULQ-ATVORNI BAR’TARAF ETISH USULLARI

Djanabaeva Aziza Alisherovna

Qoraqalpog‘iston Respublikasi Xo‘jayli tumani
5-sonli umumiy o‘rta ta‘lim maktabi amaliyotchi psixologi
aziza101192@mail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada o‘smirlar orasida uchraydigan agressiv xulq-atvor muammosi psixologik-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan. Agressiyaning yuzaga kelishiga ta’sir etuvchi ichki (psixologik) va tashqi (ijtimoiy, oilaviy, pedagogik) omillar yoritilgan. Shuningdek, o‘smirlarda agressiv xatti-harakatlarni aniqlashda qo‘llaniladigan diagnostik usullar — kuzatuv, suhbat va psixologik testlarning ahamiyati ko‘rsatib berilgan.

Maqolada agressiyani bartaraf etishning samarali yo‘llari sifatida psixokorreksion mashg‘ulotlar, art-terapiya, kognitiv-behavioral yondashuv, relaksatsiya va meditatsiya usullarining qo‘llanishi asoslab berilgan. Bundan tashqari, profilaktika choralariga alohida e’tibor qaratilib, maktab, oila va psixolog hamkorligining muhimligi ta’kidlangan.

Tadqiqot natijalari o‘smirlar bilan ishlovchi maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, agressiv xulq-atvorni kamaytirish va sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: agressiv xulq-atvor, o‘smirlar psixologiyasi, agressiya sabablari, psixodiagnostika, psixokorreksiya, art-terapiya, kognitiv-behavioral yondashuv, relaksatsiya, meditatsiya, profilaktika, ijtimoiy muhit, oilaviy tarbiya, maktab psixologi, emotsional boshqaruv, konfliktlarni hal qilish

Bugungi kunda o‘smirlar orasida agressiv xulq-atvorning kuchayib borayotgani ta‘lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biridir. Agressiya – bu nafaqat tashqi tajovuzkor harakatlar, balki ichki ziddiyatlar, tushunmovchilik va psixologik bosimlarning

ham natijasidir. Maktab psixologi ushbu jarayonda profilaktika, diagnostika va korreksion ishlarni tizimli olib borishi orqali o‘smir shaxsining sog‘lom rivojlanishiga xizmat qiladi.

Agressiv xulq-atvorning kelib chiqish omillari

O‘smirlarda agressiya quyidagi omillar ta‘sirida shakllanishi mumkin:

-Oilaviy muhit: nizoli munosabatlar, e‘tibor yetishmasligi yoki haddan tashqari nazorat;

-Ijtimoiy omillar: tengdoshlar bosimi, bulling (ta‘qib), ijtimoiy tarmoqlar ta‘siri;

-Shaxsiy psixologik holat: o‘zini anglashdagi qiyinchiliklar, past o‘z-o‘zini baholash;

-Biologik omillar: yoshga xos gormonal o‘zgarishlar.

Mazkur omillar kompleks tarzda ta‘sir qilib, o‘smirning hissiy boshqaruvini zaiflashtiradi.

Agressiyani aniqlash (diagnostika) usullari

Maktab psixologi agressiv xulqni aniqlash uchun quyidagi metodlardan foydalanadi:

-Kuzatuv (dars va tanaffus jarayonida)

-Psixologik testlar (masalan, Buss-Durkee agressiya testi)

-Individual suhbatlar

-O‘qituvchi va ota-onalar bilan intervyu

Diagnostika natijalari asosida individual yondashuv rejalashtiriladi.

Agressiv xulq-atvorni bartaraf etish usullari

1. Psixologik treninglar

Maxsus tashkil etilgan trening mashg‘ulotlari o‘smirlarning emotsional nazoratini rivojlantiradi.

Asosiy yo‘nalishlar:

-Hissiyotlarni tan olish va ifodalash

-Konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish

-Empatiya (boshqalarni tushunish)ni rivojlantirish

2. Art-terapiya usullari

Ijodiy faoliyat orqali ichki kechinmalarni yumshatish samarali hisoblanadi.

Misollar: Rasm chizish (“Mening kayfiyatim” mavzusida), Plastilin yoki loy bilan ishlash, Ranglar orqali hissiyotlarni ifodalash

Bu usul ayniqsa o‘z his-tuyg‘ularini og‘zaki ifodalashda qiynaladigan o‘smirlar uchun foydali.

3. Relaksatsiya va meditatsiya

Stressni kamaytirish agressiyani pasaytirishda muhim omil hisoblanadi.

Oddiy mashqlar: Nafas olish texnikalari (chuqur nafas olish–chiqarish), Mushaklarni bo‘shashtirish mashqlari, Qisqa meditatsiyalar

4. Individual psixologik suhbatlar

Har bir o‘smir bilan alohida ishlash uning muammosini chuqur tushunishga yordam beradi.

Suhbat davomida: muammo sabablari aniqlanadi, o‘smirning fikri tinglanadi, konstruktiv yechimlar ishlab chiqiladi.

5. Ota-onalar bilan hamkorlik

Agressiv xulqni bartaraf etishda oilaning roli beqiyosdir.

Tavsiyalar:

-Bolaga mehr va e‘tibor ko‘rsatish

-Jazolash o‘rniga tushuntirish usulidan foydalanish

-Bir xil tarbiya tamoyillariga amal qilish

6. Enerjayzer va ijtimoiy o‘yinlar

Guruh ichidagi ijobiy muhitni shakllantirish orqali agressiya kamayadi.

Misollar: “Kompliment aylanasi” o‘yini, “Men seni tushunaman” mashqi.

Profilaktik ishlarning ahamiyati

Agressiyani faqat muammo yuzaga kelganda emas, balki oldindan oldini olish muhimdir. Shu maqsadda: sinf soatlarida psixologik mavzularni yoritish, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, ijtimoiy ko‘nikmalarni rivojlantirish ishlari olib boriladi

O‘smirlarda agressiv xulq-atvorni bar‘taraf etish ko‘p bosqichli va tizimli yondashuvni talab qiladi. Maktab psixologi, o‘qituvchi va ota-onaning hamkorligi asosida

tashkil etilgan ishlar samarali natija beradi. Eng muhimi, o‘smirni tushunish, qo‘llab-quvvatlash va unga to‘g‘ri yo‘l ko‘rsatish orqali uning ijobiy shaxs sifatida shakllanishiga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Karimova V.M. Psixologiya. – T.: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. Umumiy psixologiya. – T.: Universitet, 2018.
3. Bandura A. Aggression: A Social Learning Analysis. – New York, 1973.
4. Buss A.H., Perry M. The Aggression Questionnaire. – Journal of Personality and Social Psychology, 1992.
5. Vygotsky L.S. Mind in Society. – Harvard University Press, 1978.
6. O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi metodik qo‘llanmalari, 2020–2023.