



AGRESSIVLIK VA EMOTSIONAL ZO`RIQISHLAR

Xalilova Ra'noxon Abdullajon qizi

Farg'ona viloyati Oltiariq tumani MMTBga qarashli 19-umumiy o'rta ta'lim maktabida psixologi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan psixologik muammolardan biri – agressivlik va emotsional zo'riqish holatlari tahlil qilinadi. Agressivlikning kelib chiqish sabablari, uning individual va ijtimoiy omillar bilan bog'liqligi, shuningdek, emotsional zo'riqishning salbiy oqibatlari haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlar berilgan. Shaxsning ruhiy holatini barqarorlashtirish, ijobiy ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va emotsional muvozanatni tiklashga qaratilgan psixologik yondashuvlar va profilaktika choralari ham ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari yoshlar orasida emotsional muvozanatni saqlash va agressiv holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.*

Kalit so'zlar: *agressivlik, emotsional zo'riqish, stress, psixologik muvozanat, ijtimoiy omillar, profilaktika, ruhiy salomatlik, konflikt, affektiv holatlar, psixokorreksiya*

Agressiya kabi psixologik xolatlar pedagogik konfliktlarga ham xos bo'lgan xususiyatdir. Agressiya bu boshqa insonga ko'rsatilayotgan psixologik yoki jismoniy zo'ravonlik holati bo'lib, agressiv tomonlarning to'qnashuvining psixologik-ruhiy natijasi, o'zga tomonga nisbatan qo'qqisdan shakllangan his-tuyg'u, o'zini muhofaza qilish, yoki o'zga odamga bosim va taz'iyq o'tkazish shakli sifatida konflikt vaziyatlarning odatdagi hamrohi hissoblanadi. Ya'na bir boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, agressiya va zo'ravonlik o'zaro bog'liq tushunchalar bo'lib, inson kayfiyatida agressiv holatlarning o'sib borishi va to'planishi oqibati sifatida zo'ravonlikka olib kelishi mumkin. Lotin tilida



agressiya “hujum qilish” ma’nosini anglatadi. Agressiya inson xarakterida tug‘ma va tabiiy bir element sifatida, xuddi shuningdek, agressiyadan asli uzoq odamning favqulodda vaziyatda o‘z emotsiyalarini tuta bilmasligi ularni nazorat qila olmasligi oqibatida vujudga kelishi mumkin. Tabiiy ravishda o‘qituvchi agressiyasining har qanday ko‘erinishlari nomoyon bo‘lishidan pedagogik jarayonni va uning barcha ishtirokchilarini muhofaza qilmog‘i lozim.

Konfliktli vaziyatlarda ko‘pchilik o‘z instinktlari va hissiyotlari asosida o‘zini tutishga o‘rganib qolgan. Bunday holni ko‘pchilik qabul qiladi va aynan mana shu yo‘l to‘g‘ri deb biladi. Shu bois, konfliktli vaziyatda zo‘ravonlik ishlatilsa, birovning hayotiga tahdid solinsa, jismoniy kuch ishlatish qo‘llanilsa, ko‘pchilik, ziddiyat mavjud ekanligini hisobga olgan holda, bu vaziyatlarda “kechirimli bo‘lish” lozimligini, bunday holatning kelib chiqqanligini anglash mumkinligini ta’kidlashadi. Ammo, har qanday vaziyatda ham birovning hayoti, uning sog‘lig‘iga zo‘ravonlik o‘tkazib bo‘lmasligini unutishadi. Shu bois agressiya holatlarda eng avvalo tinchlanish talab etiladi. Pedagogik konfliktlar ishtirokchilari o‘z g‘azab, jahl va qahrini yengib o‘tishga o‘rganishi darkor hisoblanadi. O‘qituvchilar o‘zlari va o‘quvchilarni g‘azab, jahl va qahrdan poklashga o‘rgatishlari zarurdir. Zo‘ravonlik aslida inson xarakterining qusuri, uning kamchiligi hisoblanadi. Odam o‘z hissiyotlari ustidan nazorat o‘tkaza olmasligi, yoki o‘zini tiya bilmasligi uning zo‘ravonlikka ruju qo‘yishiga asos bo‘lib xizmat qiladi.

Zo‘ravonlik insonning kuchli ekanligini emas, balki aksincha uning kuchsiz va irodasiz ekanligini ko‘rsatadi. Shu bois, o‘qituvchi o‘z o‘quvchilariga zo‘ravonlik o‘tkazganda, bunday zo‘ravonlik irodasizlik belgisi sifatida baholanishi tabiiydir. Zo‘ravonlik qo‘llanilganda konfliktning yaratuvchanlik xususiyati emas, balki vayron etish xususiyati faol bo‘ladi. Konfliktning vayron etish xususiyati esa insonni stress, depressiya, o‘zgalardan o‘zini olib qochish,



hayotdan bezish, o'z kuchiga haddan tashqari ishonch, boshqa tarafdin o'z kuchiga ishonmaslik, doimiy jahldorlik, jizzakilik, tajanglik, besabrlik, besaromjonlik kabi holatlarga olib keladi. Emotsional zo'riqishlar vaqtida insonlar ko'pchilik hollarda ma'naviy jihatdan to'la shakllanib bo'lmagan, ma'lum "kompleks"larga ega bo'lgan, ma'naviy majruh odamlardir. Ular aslida o'zlarini juda past baholashadi, ular o'zlarining "nosog'lom" ekanliklarini intuitiv tarzda anglashadi, shu bois bu xususiyatlarning mavjud ekanligini ko'rsatmaslik, oshkora etmaslik, birovlar mazkur "past" baholanishni bilib qolmasligi va sezmasligi uchun, tashki ko'rinishda va muomalada, zo'ravonlik yo'lini, agressiv usulni, jahl va tahdidga asoslangan "o'zini tutish" yo'nalishini tanlashadi. Ular aynan zo'ravonlik orqali o'zlarining kuchlarini ko'rsatmoqchi bo'ladilar, ammo ruhan bunday odamlar ruhiy majruh va psixologiyasi mo'rt odamlardir.

Pedagogika va psixologiya bilan oz-moz tanish bo'lganlar darrov mana shu agressiya ortida insonning o'ziga ishonchi mavjud emasligini bilib olishadi Ba'zi insonlar tug'ilishidanoq o'zining xarakterida agressiyaga moyillikni namoyon eta boshlaydi. Biroq bunday insonlar ham bolaligidanoq ma'naviy, pedagogik-psixologik nuqtai nazardan yaxshi va to'g'ri tarbiya qilinsalar, ular o'zlarini agressiyani cheklash hamda birovlariga tahdid solmaslik darajasida ushlab turishga erishadilar Tabiatan agressiv odam – hayotda doimiy va abadiy konfliktogen hisoblanadi. Konfliktogen odam o'z kayfiyati, his tuyg'ularini jilovlashni umuman bilmaydi, shu bois o'z muammolarini o'zgalar hisobiga yechib, o'z agressiyasini tarqatish, boshqalarga berish orqali bu holatdan chiqishga urinadi. Bunday odam odatda "vampir" deb ataladi. "Vampir"lar boshqa odamlarning emotsiyalarini, his-tuyg'ularini yeyish, ularni boshqarish va o'ziga og'dirish hisobiga kun ko'radi. Ular boshqalarga qattiq emotsional tahdid solish va ularni azoblash hisobiga o'z agressiyalaridan ozod bo'ladilar. Shu bois, agressiv odam o'z atrofida qilargalarga juda ko'p kulfatlar olib keladi. "O'zlikdan chekinish" mashqi Maqsad: ishtirokchilarda ruhiy engillik hosil qilish, ularni stressdan xalos qilish Jarayon: ishtirokchilardan



trening muhiti (yoki xona) bo‘ylab erkin xaotik tarzda (ixtiyoriy tarafga qarab) shunchaki harakatlana boshlash so‘raladi. Ularga tasavvurni ishga solish va o‘zlarini og‘ir temir robot deb bilib harakatlana boshlash so‘raladi. Ishtirokchilar 10-15 sekund shunday harakatlangach keyingi ustanovka beriladi, ya’ni endi ular o‘zlarini eriyotgan temir deb tasavvur qilishlari va harakatda davom etishlari kerak. Yana 10-15 sekund o‘tgach ular o‘zlarini loy deb tasavvur qilib haotik harakatni davom ettirishlari lozim. Endi baland daraxtdan tushayotgan va shamol uchirib ketayotgan barg hazonga aylaning. So‘ngra ishtirokchilarga aytiladi: endi faraz qiling sizlar juda bahaybat daraxtlarga aylandingiz, sizlar bitta o‘rmon sizlar. Sizni qattiq shamol silkitib uyog‘dan-buyoqqa tebratmoqda, endi chaqmoq bo‘ldi, yomg‘ir yog‘a boshladi. YAshin urib o‘rmonga yong‘in tushdi va daraxtlar yona boshladi sizlar yonayotgan daraxsizlar. YOng‘in tugadi daraxtlar kulga aylanishdi, o‘zingizni kul deb faraz qiling. Yana tasavvurni ishga soling sizning barcha tashvishu-g‘amlaringiz, muammolaringiz endi mana shu kuldanda iborat barchasi kuyib kul bo‘ldi va siz shunchalar engilsizki sal qattiq shamol bo‘lsa uchib ketishingiz mumkin. Bundan so‘ng ishtirokchilardan o‘z joylariga o‘tirib olishlari so‘raladi va ularning taasurotlari xaqida savollar beriladi, misol uchun: O‘zingizni aytilaga narsadek tasavvur qilganingizda o‘zingizda qanday holatni his etdingiz?, o‘zingizda treningdan oldingi holatingizga qaraganda ancha engillik his etayapsizmi?.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Uzoqov S. R. Psixologik holatlar va ularni boshqarish. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
2. Ergashev O. M. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
3. G‘ulomova D. B. Stress va emotsional zo‘riqishlar psixologiyasi. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2019.



4. Berkowitz L. Aggression: Its Causes, Consequences, and Control. – New York: McGraw-Hill, 1993.
5. Lazarus R. S. Psychological Stress and the Coping Process. – New York: McGraw-Hill, 1966.
6. Anderson C. A., Bushman B. J. Human aggression. – Annual Review of Psychology, 2002, Vol. 53, pp. 27–51.