

O'SMIRLARDAGI STRESSLI HOLATLAR VA AGRESSIV XATTI-HARAKATLARNI OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Tangirova Dilshoda Abulkosimovna

Jomboy tumani MMTBga qarashli 19-umumta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada hozirgi davrda keng tarqalgan hamda asosiy psixologik muammolardan biri hisoblangan o'smirlardagi ruhiy zo'riqish - stress haqida fikrlar bayon etilgan. Shu bilan bir qatorda stressni kelib chiqish sabablari va uning oldini olish borasida ham tushuncha va tavsiyalar yoritilgan.

Kalit so'zlar: stress, o'smirlar, deviant xulq-atvor, psixik zo'riqish, agressiv xulq-atvor.

KIRISH

Asr boshida keng tarqalgan "asab kasalliklari" iborasi stressdan kelib chiqqan deya e'tirof etiladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra barcha kasalliklarning 45% stress bilan bog'liq. Aholining, shu jumladan kasbiy faoliyatning turli soha vakillaridagi, qolaversa o'smirlardagi psixologik stress muammosi bu boradagi masalalarga yechim izlashni talab etmoqda. Ko'plab kasb vakillarining ish sharoitlari va ularning kayfiyati mehnatidagi yuqori samaradorlik va faoliyat sifatiga ahamiyati katta. Mehnat jarayonida salbiy his-tuyg'ular, jismoniy va aqliy funksiyalarning haddan tashqari kuchlanishi bu - halokat faoliyatidir. Insonda yuqoridagi omillar ta'sirida rivojlanadigan eng xarakterli ruhiy holat psixologik stressdir.

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 yoqirmagan 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 oqibatlarga 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 olsun. Ya'ni tashqi bo'layotgan stressorlarga o'zida qarshi immunitet hosil qila olsun. 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.

Shaxsga doir individual taraqqiyot samarasini hamda shaxslararo munosabatlarni belgilovchi xulq-atvor va xatti-harakatlarning eng muhim xususiyatlaridan biri agressivlikdir. *Agressiya* – bu odamlar, odamlar guruhiga nisbatan jismoniy va ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan individual yoki jamoaviy xatti-harakatlar majmui hisoblanadi. Bugun insoniyat tarixi ishonchli tarzda shuni isbotlamoqdaki, agressiya shaxs va jamiyat hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. Bundan tashqari, agressiya ulkan tortishish kuchi va yuqumlilik xususiyatiga ega – ko'pchilik o'zining agressiv ekanini inkor etadi, ammo o'zining kundalik hayotida esa, uni keng namoyish qiladi. Aynan agressiv xulq-atvor shaxslararo nizolarning vujudga kelishiga va ularni hal etishning asossiz yo'llari paydo bo'lishiga olib keladi.

Ijtimoiylashuv – individning ijtimoiy tajribani o'zlashtirish jarayoni va faolligi bo'lib, bu o'z navbatida muloqot va faoliyatda namoyon bo'ladi. Ijtimoiylashuv jarayoni jamiyatdagi turli o'zgarishlar va maqsadga yo'naltirilgan tarbiya natijasida stixiyali tarzda kechadi. Ijtimoiylashuv jarayonini turli psixologik ilmiy maktablar turlicha tahlil qilganlar: 1) neobixeviorizm namoyandalarining fikricha, ijtimoiylashuv – bu ijtimoiy o'rganishdir; 2) interaksionizm vakillarining fikricha, o'zaro ta'sirlar natijasi; 3) gumanistik psixologiya vakillarining ta'riflashicha, «**Men**» konsepsiyasining namoyon bo'lishidir.

Ijtimoiylashuv serqirra jarayon bo'lib, yuqorida keltirilgan psixologiyaning ilmiy maktablari namoyandalari uning faqat bir tomonigagina asosiy urg'u beradilar. Hozirgi kunda jahon psixologlari ijtimoiylashuv muammosini ijtimoiy xulq-atvorni boshqarishning dispozitsion konsepsiyasi nuqtai nazaridan ko'rib chiqishga harakat qilmoqdalar. Bu konsepsiya shaxslararo munosabatlarga kirisha olish darajasiga bog'liq ijtimoiy xulq-atvorni boshqarish tizimini tahlil qiluvchi dispozitsiyalar iyerarxiasini o'z ichiga qamrab oladi.

Insonlardagi shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'luvchi xulq-atvor tiplaridan biri agressiyadir. “Agressiya” tushunchasiga izoh berish qator

qiyinchiliklarni tug'diradi, chunki bu atama ko'plab xatti-harakat shakllarini ifodalaydi. Odamlar biron kimsani agressiv shaxs sifatida tavsiflaganlarida, uni boshqalarni haqorat qiluvchi yoki badfe'l, barcha narsani o'zi istaganidek qilishni istaydigan yoki o'z g'oyalarini qat'iy himoya qiladigan, yechimi yo'q muammolar girdobiga o'zini giriftor qila- digan inson kabi ta'riflarni keltirishlari mumkin.

Insonning agressiv xatti-harakatlarga moyilligini turlicha tushuntirishga qaratilgan dastlabki nuqtai nazarlar ichida U.Makdaugoll, Z.Freyd, G.Marrey va boshqa olimlarning «inson va hayvonlarda agressiyaning tug'ma instinkti mavjud bo'ladi», degan qarashlaridir. Agressiv xulq-atvor haqidagi fikr-mulohazalar XX asrning boshlarida frustratsiya nazariyasi bilan bog'liq ravishda yuzaga keldi. Unga ko'ra, agressivlik frustratsiyaning oqibatidir.

Bunday qarashni birinchi bo'lib J. Dollard ilgari surdi. Ammo, ushbu ikki xil nuqtai nazar ham amaliyotda o'z tasdig'ini topmadi.

Agressiv xulq-atvor xususidagi yana bir nuqtai nazar L.Berkovichning ijtimoiy bilish nazariyasida bayon qilingan. Unga ko'ra, maqsadga yo'naltirilgan faoliyat davomida vujudga keladigan to'siq shaxsda agressiv xatti-harakatlarni hosil qiladi. Nihoyat, agressiv xulq-atvorning kelib chiqish sabablari haqidagi eng zamonaviy nuqtai nazar bilishning kognitiv nazariyasi bilan bog'liq holda ifodalanadi. Bu konsepsiyada agressiv harakatlar quyidagi jarayonlarning natijalari sifatida baholanadi:

- 1.Sub'yektning o'z agressiv xulq-atvorini ijobiy deb baholashi;
- 2.Frustratsiyaning mavjudligi;
- 3.Affekt yoki stress tipidagi emotsional qo'zg'alishning kuchliligi.

R. Kratchild va N. Livson agressiyaning bir-birini inkor etmaydigan va birday maqbul ikki tavsifini keltirganlar. *Birinchisi*, xulq-atvorning zohiriy (tashqi) alomatlariga asoslanadi: «Agressiya – kimgadir ziyon yetkazuvchi xulq-atvorning har qanday ko'rinishidir». *Ikkinchisi*, odamning botiniy (niyatlari) bilan bog'liq, ya'ni insonni harakatga undovchi kuchlar bilan mushtarak: «Agressiya – boshqa bir insonga ziyon yetkazishni maqsad qilib olgan har qanday xatti-harakatdir». Agressiyaning yuqorida zikr etilgan tavsiflariga monand tushunchalarga tayangan ko'plab psixologlar agressiyaning mavjudotning yashash uchun kurash bilan bog'liq uzviy xususiyati deb hisoblaydilar.

D.Bass taklif etgan ta'riflardan biriga ko'ra, boshqalar uchun xavf tug'diruvchi va ularga ziyon yetkazuvchi har qanday fe'l-atvor agressiyadir.

Bir necha taniqli tadqiqotchilar tomonidan taklif etilgan ikkinchi ta'rif esa quyidagicha: u yoki bu harakatlar agressiya sifatida tasniflanishi uchun ular oxir-oqibat xafa qilish yoki haqoratlashga olib kelishi emas, balki xafa qilish va haqoratlarni maqsad qilib qo'yishi lozim. Nihoyat, uchinchi nuqtai nazar X.Zilman tomonidan bildirilib, unga ko'ra, agressiya o'zgalarga tan jarohati va boshqa jarohatlar yetkazish

demakdir. “Agressiya” tushunchasining talqinidagi kelishmovchiliklarga qaramay, ijtimoiy fanlar sohasidagi ko‘plab mutaxassislar uning ikkinchi nuqtai nazarda bayon etilgan ma’nosiga ko‘proq tayanadilar. Shunday qilib, hozirda ko‘pchilik psixologlar tomonidan «agressiya – boshqa tirik jonotga u buni istamagan vaziyatda haqorat yoki ziyon yetkazishni maqsad qilib qo‘ygan fe’l-atvorning har qanday shakli», degan ta’rif qabul qilingan. U agressiyaga emotsiya, motiv yoki ko‘rsatma sifatida emas, balki fe’l-atvor modeli sifatida qarashni taqozo etadi. Bu muhim fikr ko‘plab chalkashliklarni tug‘dirdi. “Agressiya” atamasi ko‘p hollarda g‘azab kabi salbiy his-tuyg‘ular, haqorat qilish va ziyon yetkazish kabi motivlar, hatto irqiy va etnik xurofot bilan assotsiatsiyalanadi. Bu omillar natijasi zarar yetkazish bo‘lgan fe’l-atvorda muhim rol o‘ynashiga qaramay, ular bunday harakatlar uchun asos bo‘la olmaydi.

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 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.

XULOSA:

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.

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. 3. Мановская Э.В. Девиантология (психология девиантного поведения) - М.: Академия, 2004.
2. Селье Ганс. Стресс без дистресса. - Москва, Прогресс. 1982. 124 с.

3. 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.
4. Аракулов, Г. (2022). Факторы, влияющие на формирование агрессии у подростков. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(3), 106-109.
5. Холова, М., & Аракулов, Г. (2022). Zamonaviy bilimlarni egallashda pedagogik psixologiyani ahamiyati. Современные тенденции инновационного развития науки и образования в глобальном мире, 1(4), 219-221.
6. To'liqinovich, A. G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA
7. MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 561-566.
8. Yuldashev, S. (2021). THE PEDAGOGICAL ESSENCE OF THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF A TEACHER IN MILITARY EDUCATION. International Journal of World Languages, 1(2).