

AGRESSIV XULQNING PSIXOKORREKSIYASI

331-guruh kursanti

Urazbaev Ikram

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola agressiv xulqning psixokorreksiya jarayonini o'rganishga bag'ishlangan. O'smirlik davrida ko'plab yoshlar agresiv xulq ko'rsatishi, bu esa ularning shaxsiyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agressiv xulqning sabablari psixologik, ijtimoiy va biologik omillarga bog'liqdir.

Maqolada agressiv xulqni kamaytirish uchun samarali psixokorrektiv usullar, jumladan, individual va guruh psixoterapiyasi, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish yondashuvlari ko'rib chiqiladi. Psixokorreksiya jarayoni o'smirlarga o'z hissiyotlarini boshqarish, stressni engish va sog'lom munosabatlar o'rnatish imkonini beradi.

Shuningdek, maqolada psixokorreksiya jarayonida psixologlar va oila o'rtasidagi hamkorlikning ahamiyati ta'kidlanadi. O'smirlarning hissiy va ijtimoiy rivojlanishini yaxshilash, ularni salbiy ta'sirlardan himoya qilish va kelajakda sog'lom shaxs sifatida shakllanishini ta'minlash uchun psixokorreksiyaning ahamiyati juda katta.

Ushbu maqola o'smirlikdagi agressiv xulqning psixokorreksiyasini o'rganish va uning samarali yondashuvlarini ishlab chiqishda muhim manba bo'lishi kutilmoqda.

Tayanch so'zlar: agressiv xulq, psixokorreksiya, emotsional intellekt, stressni boshqarish, individual psixoterapiya, guruh psixoterapiyasi

Agressiv xulq – boshqalar bilan aloqalarda tajovuzkorlik yoki ziddiyat ko'rsatishi bilan xarakterlanadigan xulq-atvor turidir. Bu xulqning bir nechta shakllari mavjud bo'lib, u o'zaro munosabatlar va ijtimoiy muhitga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Agressiv xulqning turlari:

- 1.Jismoniy Agressiya: Boshqalarga jismoniy zarar yetkazish, urish yoki zarba berish orqali namoyon bo'ladi.
- 2.Verbal Agressiya: So'zlar orqali tahdid qilish, haqoratlash yoki kamsitish. Bu turdagi agressiya hissiy zararni keltirib chiqarishi mumkin.
- 3.Passiv Agressiya: O'z fikrlarini ochiq aytmalik va noaniq xatti-harakatlar orqali tajovuzni ko'rsatish. Masalan, indamaslik yoki befarqlik.

4.O‘z-o‘zini Agressiya: O‘ziga zarar yetkazish yoki o‘zini jazolash. Bu, ko‘pincha, ichki ziddiyat va past o‘z-o‘zini baholashdan kelib chiqadi.

Agressiv xulqning sabablari:

- 1.Psixologik Omillar: Stress, tashvish, depressiya va o‘z-o‘zini past baholash aggressiv xulqni kuchaytirishi mumkin.
- 2.Ijtimoiy Ta’sirlar: Oila muhitida agressiya yoki ta’qib qilish, tengdoshlardan bosim.
- 3.Madaniyat va Normalar: Jamiyatda agressiya normal holat deb qabul qilinadigan madaniyatlar.
- 4.Biologik Faktorlar: Gormonlar, genetik predispozitsiya yoki miyaning kimyoviy muvozanati.

Agressiv xulqning salbiy oqibatlari, o‘zaro munosabatlar, ruhiy salomatlik va ijtimoiy hayotga zarar yetkazishi mumkin. U, shuningdek, jinoyatchilik, yolg‘izlik va ijtimoiy izolyatsiyaga olib kelishi ehtimoli bor.

Agressiv xulqni kamaytirish va boshqarish uchun turli yondashuvlar mavjud. Bunga psixokorreksiya, emotsional intellektni rivojlantirish va ijtimoiy ko‘nikmalarni o‘rganish kiradi. O‘smirlar uchun sog‘lom muloqot va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish muhimdir.

Agressiv xulqni tushunish va uni bartaraf etish o‘smirlar va jamiyat uchun sog‘lom munosabatlarni yaratishda asosiy ahamiyatga ega.

Psixokorreksiya – bu shaxsning xulq-atvorini, hissiy holatini yoki psixologik muammolarini o‘zgartirishga qaratilgan jarayon. U ko‘pincha psixolog yoki psixoterapevt tomonidan olib boriladi va turli usullar va yondashuvlarni o‘z ichiga oladi.

Psixokorreksiyaning Maqsadlari:

- 1.Xulq-atvorni O‘zgartirish: Salbiy xulqni (masalan, agressiya, depressiya) ijobiy xulq bilan almashtirish.
- 2.Hissiy Holatni Boshqarish: Stress, tashvish yoki depressiyani kamaytirish va hissiy muvozanatni tiklash.
- 3.Emotsional Intellektni Rivojlantirish: O‘z his-tuyg‘ularini va boshqalar hissiyotlarini tushunish qobiliyatini oshirish.
- 4.Ijtimoiy Ko‘nikmalarni O‘rgatish: Sog‘lom munosabatlar o‘rnatish va muloqot qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Psixokorreksiya Usullari:

1. Individual Psixoterapiya: Har bir shaxsga mos ravishda olib boriladigan muloqot va psixologik yordam.
2. Guruh Psixoterapiyasi: Guruh ichida o'zaro tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash orqali o'zgarishlarni amalga oshirish.
3. Kognitiv Davranish Terapiyasi: Salbiy fikrlash tarzini o'zgartirish va ijobiy hissiyotlarni rivojlantirish.
4. Emotsional Tizim Terapiyasi: Hissiy tajribalarni tushunish va boshqarish.
5. Boshqarish Va Aloqa Ko'nikmalarini Rivojlantirish: O'zini ifoda etish va ijtimoiy vaziyatlarga moslashish ko'nikmalarini o'rgatish.

Psixokorreksiya o'smirlar va kattalar uchun ruhiy salomatlikni yaxshilash va ijtimoiy moslashuvni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. U shaxslarni sog'lom va baxtli hayotga tayyorlashga yordam beradi.

Emotsional intellekt (EI) – bu shaxsning o'z va boshqalar hissiyotlarini tushunish, boshqarish va ularga moslashish qobiliyatidir. Bu tushuncha birinchi marta Daniel Goleman tomonidan 1995 yilda kiritilgan va shaxsiy muvaffaqiyat hamda ijtimoiy aloqalarda muhim omil sifatida tan olingan.

Emotsional intellektning asosiy elementlari:

1. O'z hissiyotlarini tushunish:

o O'z hissiyotlarini aniqlash va ularning sabablarini tushunish. Bu, hissiy holatni boshqarishda muhimdir.

2. O'z Hissiyotlarini Boshqarish:

o Stress, anger yoki boshqa salbiy hissiyotlarni boshqarish qobiliyati. Bunga hissiy tahlil va muammolarni hal qilish ko'nikmalari kiradi.

3. Empatiya:

o Boshqalar hissiyotlarini tushunish va ularni qabul qilish. Empatiya o'zaro munosabatlarni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi.

4. Ijtimoiy Ko'nikmalar:

o Sog'lom muloqot, ziddiyatlarni hal qilish va ijtimoiy aloqalarni o'rnatish qobiliyatlari.

5. Motivatsiya:

o O‘z hissiyotlaridan foydalangan holda maqsadga erishish uchun ichki motivatsiyani rivojlantirish.

Emotsional intellekt o‘smirlar va kattalar uchun muhim ko‘nikma bo‘lib, ularning hissiy va ijtimoiy rivojlanishini yaxshilashga yordam beradi.

Stressni boshqarish – bu stressli vaziyatlarda hissiy holatni muvozanatga keltirish va stressni kamaytirishga qaratilgan usullar va strategiyalardir. Stress, asosan, hayotdagi talablar va tugallanmagan vazifalar, shuningdek, hissiy va jismoniy omillar natijasida kelib chiqadi. Stressni boshqarish qobiliyati odamlarning umumiy salomatligi va farovonligini oshiradi.

Stressni Boshqarish Usullari:

1.Nafas Olish Texnikalari:

o Chuqur Nafas Olish: Chuqur va sekin nafas olish stressni kamaytirishga yordam beradi.

o Diaphragmatic Nafas: Qorin orqali nafas olish, bu stressni kamaytirish uchun samarali usuldir.

2.Jismoniy Faoliyat:

o Sport, yurish yoki boshqa jismoniy mashg‘ulotlar stressni kamaytiradi va kayfiyatni yaxshilaydi.

o Jismoniy faollik, endorfinlar chiqarishni oshiradi, bu esa stressni yengillashtiradi.

3.Meditatsiya va Yoga:

o Meditatsiya va yoga stressni kamaytirish, diqqatni jamlash va ichki tinchlikni topishga yordam beradi.

o Ushbu usullar, hissiy holatni muvozanatga keltiradi va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

4.Ijtimoiy Aloqalar:

o Yaqin do‘stlar yoki oilaning qo‘llab-quvvatlashi stressni yengillashtirishda yordam beradi.

o O‘z his-tuyg‘ularini baham ko‘rish va fikr almashish stressni kamaytiradi.

5.O‘z Vaqtini Boshqarish:

- o Vazifalarni rejalashtirish va ustuvorlik berish stressni kamaytirishga yordam beradi.
- o Samarali vaqtni boshqarish, o'zgaruvchan talablarga moslashishga imkon beradi.

6. Stressni Tan olish:

- o O'z stress darajasini tan olish va uni anglash stressni boshqarishning birinchi qadami.
- o Stressli vaziyatlarda o'z hissiyotlaringizni izohlash va tushunish zarur.

7. Sog'lom Hayot Tarzi:

- o Sog'lom ovqatlanish, yetarli uyqu va gigiena stressni kamaytirishga yordam beradi.
- o Oziq-ovqat va uyquning sifatini yaxshilash, jismoniy va ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Stressni boshqarish hayot sifatini oshirish va ruhiy salomatlikni saqlashda muhimdir. Har bir inson o'z stressini boshqarish uchun o'ziga mos usullarni tanlashi kerak. O'z hissiyotlarini tushunish, sog'lom munosabatlar o'rnatish va ijobiy yondashuvlar orqali stressni kamaytirish mumkin.

Individual psixoterapiya – bu shaxsga yo'naltirilgan psixologik yordam jarayoni bo'lib, u klientning hissiy, ruhiy va xulqiy muammolarini hal qilishga qaratilgan. Bu usul shaxsning o'z muammolarini chuqur tushunishiga, o'z-o'zini anglashiga va yangi strategiyalarni o'rganishiga yordam beradi.

Individual Psixoterapiya Usullari:

1. Kognitiv Davranish Terapiyasi: Salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga qaratilgan yondashuv.
2. Psixodinamik Terapiya: O'tmish tajribalarining hissiy holatga ta'sirini tushunishga yordam berish.
3. Gumanistik Terapiya: Shaxsning o'z potensialini ochishga va o'ziga ishonchini oshirishga qaratilgan.
4. Gestalt Terapiya: Hissiyotlarni va hissiy tajribalarni hozirgi paytda qabul qilish va anglashga qaratilgan.

Individual psixoterapiya shaxsning ruhiy va hissiy salomatligini yaxshilashda muhim vosita hisoblanadi. Bu jarayon shaxsga o'z muammolarini tushunish, ularni

hal qilish va hayot sifatini yaxshilashda yordam beradi. Psixoterapiya, shuningdek, shaxsiy rivojlanish va o'z-o'zini anglash jarayonida qo'llanilishi mumkin.

Guruhiy psixoterapiya – bu bir necha odamlarning bir joyda yig'ilib, psixologik yordam olish uchun muloqot qilish jarayonidir. Ushbu usul shaxslar o'rtasida o'zaro yordam, tajriba almashish va qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini yaratadi.

Guruhiy Psixoterapiya Turlari:

- 1.Ochiq Guruhlar: Har kim ishtirok etishi mumkin, yangi a'zolar har doim qo'shilishi mumkin.
- 2.Yopiq Guruhlar: Aniq bir davrda (masalan, 8-10 sessiya) faqat belgilangan a'zolar ishtirok etadi.
- 3.Mavzuli Guruhlar: Ma'lum bir muammo yoki mavzuga qaratilgan, masalan, depressiya yoki stressni boshqarish.
- 4.Tengdosh Guruhlar: A'zolar bir-biriga teng darajada bo'lishi, masalan, yoshlar yoki o'smirlar guruhi.

Guruhiy psixoterapiya shaxsning hissiy va ruhiy salomatligini yaxshilashda muhim vosita bo'lib, u shaxslar o'rtasida o'zaro aloqalarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlash imkonini yaratadi. Bu jarayon o'z-o'zini anglash va sog'lom muloqot ko'nikmalarini shakllantirishda katta ahamiyatga ega.

Agressiv xulq o'smirlar va kattalar hayotida ko'plab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu xulqning turli shakllari – jismoniy, verbal va passiv agressiya – odamlar o'rtasida ziddiyatlarni kuchaytiradi va shaxsiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, agressiv xulq shaxsning ruhiy salomatligiga ham zarar yetkazishi mumkin.

Psixokorreksiya, agressiv xulqni kamaytirish va boshqarish jarayonida muhim rol o'ynaydi. U hissiy holatlarni anglash, salbiy xulq-atvorlarni o'zgartirish va sog'lom munosabatlarni o'rnatish uchun samarali usullarni taqdim etadi. Individual va guruhiy psixoterapiya, kognitiv davranish terapiyasi va emotsional intellektni rivojlantirish orqali agressiv xulqning sabablarini aniqlash va uni bartaraf etish mumkin.

Bundan tashqari, stressni boshqarish, o'z hissiyotlarini aniqlash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish agressiv xulqni kamaytirishga yordam beradi. Bu jarayonlar shaxslarning o'zlarini erkin his qilishlariga, hissiy muvozanatni saqlashlariga va ijtimoiy aloqalarini mustahkamlashlariga ko'maklashadi.

Natijada, agressiv xulqning psixokorreksiyasi shaxsiy va ijtimoiy hayotda muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning ruhiy va emotsional farovonligini oshirishga xizmat qiladi. Psixologik yordam orqali o'zgarishlarga erishish, nafaqat shaxsiy rivojlanishga, balki ijtimoiy muhitning sog'lomligini ta'minlashga ham yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

- 1.Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam Books.
- 2.Yalom, I. D. (2005). The Theory and Practice of Group Psychotherapy. Basic Books.
- 3.Beck, J. S. (2011). Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.
- 4.Coretta, B., & Minton, L. (2008). Group Therapy: Concepts and Procedures. American Psychological Association.
- 5.Pomerantz, A. M. (2013). Effective Group Counseling. Cengage Learning.
- 6.Schneider, J. (2014). Therapeutic Relationships in the Cognitive Behavioral Psychotherapy. Wiley-Blackwell.
- 7.Gergen, K. J. (2009). Relational Being: Beyond Self and Community. Oxford University Press.
- 8.American Psychological Association (APA). (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). APA.
- 9.Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). "Positive Psychology: An Introduction." American Psychologist, 55(1), 5-14.
- 10.Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.