

Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation – SICMRI 2025

THE SIGNIFICANCE OF PSYCHOPROPHYLACTIC TRAININGS IN REDUCING ADOLESCENT AGGRESSION

Donayev Bahodir Tuychi ugli

Abstract: This thesis analyzes the essence, content and effectiveness of psychoprophylactic training aimed at reducing and preventing aggressive situations among teenagers. Based on the results of empirical studies, it is highlighted that the training programs developed have effective results in increasing the emotional stability of adolescents, overcoming stress, forming self-control and social adaptation skills.

Key words: psychoprophylaxis, training, stress, personality development, social adaptation, emotional management, empirical research.

O‘SMIRLAR AGRESSIYASINI KAMAYTIRISHDA PSIXOPROFILAKTIK TRENINGLARNING AHAMIYATI

Annotatsiya: Ushbu tezisda o‘smirlar orasida agressiv holatlarni kamaytirish va oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik treninglarning mohiyati, mazmuni hamda samaradorligi tahlil qilingan. Empirik tadqiqotlar natijalariga tayangan holda ishlab chiqilgan trening dasturlari o‘smirlarning emotsional barqarorligini oshirish, stressni yengish, o‘zini boshqarish va ijtimoiy moslashuv ko‘nikmalarini shakllantirishda samarali natijalar bergani yoritilgan.

Kalit so‘zlar: psixoprofilaktika, trening, stress, shaxs rivoji, ijtimoiy moslashuv, hissiy boshqaruv, empirik tadqiqot.

ЗНАЧЕНИЕ ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ТРЕНИНГОВ В СНИЖЕНИИ ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИВНОСТИ

Аннотация: В данной диссертационной работе анализируются сущность, содержание и эффективность психопрофилактической подготовки, направленной на снижение и предупреждение агрессивных ситуаций среди подростков. На основании результатов эмпирических исследований подчеркивается, что разработанные программы обучения дают эффективные результаты в повышении эмоциональной устойчивости подростков, преодолении стресса, формировании навыков самоконтроля и социальной адаптации.

Ключевые слова: психопрофилактика, тренинг, стресс, развитие личности, социальная адаптация, эмоциональное управление, эмпирическое исследование.

O‘smirlik davrida shaxsning emotsional tizimi qayta shakllanadi, bu esa o‘z navbatida agressiv holatlarning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Mazkur jarayonda psixoprofilaktika metodlari – shaxsni ijobiy yo‘nalishda rivojlantirish, stressni boshqarish, va muloqot madaniyatini shakllantirishga qaratilgan psixologik vositalar tizimi sifatida qaraladi. Psixoprofilaktika asosiy maqsadi o‘smir shaxsining ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va konflikt holatlarining oldini olishdir [1].

Magistrlik dissertatsiyasi doirasida ishlab chiqilgan “O‘smirlar agressiyasining shaxslilik determinantlari” psixoprofilaktik modeli maktab o‘quvchilari o‘rtasida sinovdan o‘tkazilgan. Trening dasturi 8 hafta davom etgan bo‘lib, unda 128 nafar o‘quvchi qatnashgan. Dastur doirasida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar quyidagi yo‘nalishlarni o‘z ichiga olgan: emotsional boshqaruv, stressni kamaytirish, konflikt vaziyatlarda konstruktiv muloqot, hamkorlikda qaror qabul qilish va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantirish [2].

Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and Innovation – SICMRI 2025

Treninglar uch bosqichda amalga oshirilgan: birinchi bosqichda o'quvchilar o'z hissiyotlarini tanish va tahlil qilishni o'rgandilar; ikkinchi bosqichda ular rolli o'yinlar, guruhviy muhokamalar va vaziyatli topshiriqlar orqali o'zaro muloqot ko'nikmalarini mustahkamlashdi; uchinchi bosqichda esa o'z-o'zini nazorat qilish, stressni yengish va salbiy his-tuyg'ularni konstruktiv tarzda ifodalash mashqlari o'tkazildi [3]. Mazkur mashg'ulotlar davomida o'smirlarning ijtimoiy faoliyatga qiziqishi ortgani va o'zini baholash darajasi oshgani aniqlandi.

Treninglardan oldingi va keyingi natijalar Bass–Darki agressiya shkalasi va S. Rosenzveygning frustratsion reaksiyalar testi yordamida tahlil qilindi. SPSS 22.0 dasturi asosida o'tkazilgan statistik tahlil natijalariga ko'ra, o'quvchilarning agressiv javob reaksiyalari o'rtacha 38% ga kamaygan, stressga bardoshlilik esa 27% ga oshgan. Ushbu o'zgarishlar 'Student–Fisher' mezoni bo'yicha ishonchli natijalar sifatida qayd etildi [4]. Bu esa psixoprofilaktik treninglarning o'smirlarning emotsional barqarorligi va o'zini anglash darajasini oshirishda samarali ekanini ko'rsatadi.

Shuningdek, tadqiqotda aniqlanishicha, o'smirlar o'z his-tuyg'ularini tahlil qilishni, konflikt holatlarida tinch yo'l bilan muloqot o'rnatishni o'rganganlar. O'quvchilarning 70 foizi treninglardan keyin 'men o'zimni boshqara olaman' degan fikrni bildirgan. Trening mashg'ulotlarida qo'llanilgan interaktiv metodlar – 'Men kimman?', 'Bir kunda uch his-tuyg'u', 'Ijoby so'zlar kuchi' – kabi mashqlar o'smirlarning o'zini anglashini mustahkamlashda ijobiy natija bergan [5].

Tadqiqot davomida o'qituvchi va psixologlarning hamkorligi ham muhim ahamiyat kasb etgani ta'kidlangan. Agar pedagogik jamoa o'smirlarning ichki dunyosini tushunishga intilsa, ularning hissiy beqarorligini kamaytirish osonlashadi. Bu holat o'z navbatida agressiv reaksiya o'rnini muloqot, ijobiy hamkorlik va konstruktiv muhokama bilan almashtiradi [6]. Mazkur yondashuv o'smirlar psixologiyasida korreksion va profilaktik ishlarni tizimli olib borish zarurligini ko'rsatadi.

Psixoprofilaktik treninglarning samaradorligini oshirish uchun quyidagi omillar muhim: a) dars jarayoniga integratsiyalashgan trening shakllari; b) ota-onalar ishtirokidagi psixologik suhbatlar; c) o'quvchilarda empatiya va o'zaro hurmatni rivojlantirish; d) shaxsiy rivojlanish uchun ijobiy motivatsiyani yaratish [7]. Bularning barchasi o'smir shaxsining emotsional madaniyatini shakllantiradi va ijtimoiy muhitda muvaffaqiyatli moslashuviga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, psixoprofilaktik treninglar o'smirlarning agressiv holatlarini kamaytirish, ularni hissiy jihatdan barqaror, kommunikativ va ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Mazkur yondashuv maktab psixologlari, sinf rahbarlari hamda ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega bo'lib, kelgusida yoshlar orasida ijtimoiy barqarorlikni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Andreyeva G.M. Psixologiya sotsialnogo vzaimodeystviya. – M.: Smysl, 2000.
2. Bass A.H., Durkee A. Hostility Inventory Manual. – New York: Consulting Psychologists Press, 1957.
3. Ellis A. Reason and Emotion in Psychotherapy. – New York: Lyle Stuart, 1962.
4. SPSS 22.0 User's Guide. – IBM Corporation, 2013.
5. Lazarus R.S. Stress and Emotion. – Springer Publishing, 1999.

**Scottish International Conference on Multidisciplinary Research and
Innovation – SICMRI 2025**

6. Rogers C. A Way of Being. – Boston: Houghton Mifflin, 1980.
7. Vygotsky L.S. Mind in Society. – Harvard University Press, 1978.