

G'AZABNING SABABLARI VA OQIBATLARI

Avezov Olmos Ravshanovich¹

olmosavezov85@gmail.com

Shavkatova Shaxnoza Po'lot qizi²

Pedagogika fakulteti talabasi

shahnozashavkatova20@gmail.com

¹⁻²Buxoro davlat universiteti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7031113>

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada keltirilgan qiziqarli ma'lumotlar va faktlarga asoslangan fikrlar har bir inson uchun manfaatli bo'ladi. Maqolada g'azab uning kelib chiqish sabablari va oqibatlari yoritib berilgan. G'azabli holatlarda o'zini boshqarish usullari keltirib o'tilgan.

Kalit so'zlar: g'azab, stress, aql, og'riq, fantaziya, katarsis.

Kirish: G'azab, donishmandlarning ta'kidlashicha, "qisqa aqldan ozish" (Gorace, miloddan avvalgi 65-8 y.). G'azab - "aqlni olib ketadi" (Virgil) va "jarohatdan ko'ra bir necha baravar ko'proq zarar yetkazishi mumkin" (Tomas Fuller, 1654-1734). Ammo ular, shuningdek, "olijanob g'azab" (Uilyam Shekspir, 1564-1616) deb ham nomlashgan. "G'azab har qanday qo'rqqoqni jasur qiladi" (Katon, miloddan avvalgi 234-149) va "kuch-quvvatni qaytaradi" (Virgil). Bizni nima g'azablantiradi? Ba'zida g'azab do'stingiz yoki yaqiningizning noto'g'ri xatti-harakatlariga javob bo'ladi, ayniqsa odamlarning qilmishlari qasddan, asossiz bo'lsa. Ammo kichik muammolar va beg'ubor bezovtaliklar, yomon hidlar, yuqori haroratlar, tiqilinchlar, og'riqlar ham bizni g'azablantiradigan kuchga ega

Asosiy qism: G'azab bizga zarar yetkazishi mumkin. Qanday qilib o'zimizni g'azabimizdan xalos qilishimiz mumkin? Gallupning o'smirlar o'rtasida o'tkazgan so'rovida qizlarga qaraganda o'g'il bolalar g'azabli vaziyatdan uzoqlashayotgani yoki jismoniy mashqlar bilan shug'ullangani haqida xabar berishgan. Ommabop kitoblar va tajovuz haqidagi maqolalar g'azabni jismoniy kuch yoki dushmanlik harakatlari orqali chiqarib yuborish ularni kuchaytirishdan ko'ra yaxshiroq bo'lishi mumkinligini maslahat beradi. G'azablanganimizda, biz jinoyatchiga qasd qilishimiz kerakmi? Odamlarni g'azabini chiqarishga undash individuallashtirgan madaniyatlarga xosdir, lekin odamlarning o'ziga xosligi ko'proq guruhga qaratilgan madaniyatlarda kamdan-kam eshitiladi. O'zlarining o'zaro bog'liqligini yaxshi his qiladigan odamlar g'azabni guruh uyg'unligiga tahdid deb bilishadi. Misol uchun, Taitida odamlar

ehtiyotkorlik va muloyim bo'lishni o'rganadilar. Yaponiyada, go'daklikdan boshlab, g'azabli iboralar G'arbiy madaniyatlarga qaraganda kamroq tarqalgan. G'arbning "g'azabini bo'shatish" maslahati tajovuzkor harakatlar yoki fantaziya orqali biz hissiyotlardan xalos bo'lish yoki katarsisga erishishimiz mumkinligini taxmin qiladi. Tajribachilarning ta'kidlashicha, ba'zida odamlar o'ch olganlarida tinchlanishlari mumkin. Muxtasar qilib aytganda, g'azabni ifodalash, tajovuzkor harakatlar orqali ifodalash va shu orqali xalos bo'lishga intilish vaqtincha tinchlantirishi mumkin. Biroq, vaqtinchalik yorug'likka qaramay, katarsis odatda odamning g'azabini tozalay olmaydi. Demakki, jismoniy tajovuzkorliklar bizni g'azabdan xalos etishga qodir emas. Aksincha biz mushkul va uzoq davom etsada, eng samarali usul o'z hissiyotlarimizni jilovlash va tarbiyalash borasidagi amaliyotlarni qo'llashimiz lozim.

Natijalar va muhokama: G'azabni kamaytirish uchun bo'shatish, yong'inni o'chirish uchun gaz quvuridan foydalanishga o'xshaydi", deydi tadqiqotchi Bred Bushman . Agar g'azab jismoniy yoki og'zaki tajovuzkor harakatlarni kuchaytirsa, biz keyinchalik afsuslanamiz, u noto'g'ri bo'lib qoladi. Bizni vaqtincha tinchlantiradigan g'azabli portlashlar boshqa tomondan xavflidir: ular kuchaytiruvchi va shuningdek, odat hosil qilishi mumkin. Agar stressga duchor bo'lgan menejerlar xodimni haqorat qilish orqali o'zlarining zo'riqishlarining bir qismini bartaraf eta olishsa, keyingi safar ular asabiylashgan va taranglashganda, yana portlash ehtimoli ko'proq bo'lishi mumkin. Bu haqda o'ylab ko'ring, keyingi safar g'azablansangiz, o'tmishda g'azabingizni bo'shatgan hamma narsani qilishingiz mumkin.

Xulosa: Shuni aytish joizki, bizning Sharqda qadimdan ota-bobolarimiz va jamiyatimiz odob-axloq va tarbiya masalalariga jiddiy e'tibor qaratib, tarbiya masalasini ta'limdan oldingi ustun sifatida bilishgandir. G'azabni jilovlash bizning madaniyatimiz va axloqimizni yorqin ifodalab beradi. Tajovuzlar, zo'ravonliklar va jismoniy kuchlar kabi salbiy illatlar o'z nomi bilan doimio salbiy va g'arizdir. Ular tufayli hech kim foydali manfaatga ega bo'lmagan, bo'lolmaydi ham.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.L.S.Arxangelskaya Zavist: psixologik manbalar: monografiya. - M .: Rossiya davlatining nashriyoti, 2008 yil.
2. L.P.Badanina Umumiy psixologiya asoslari: darslik. - M .: Flint: Moskva psixologik va ijtimoiy instituti, 2009 y.
- 3.Mayers "Psixologiya" kitob 263-265-b
- 4.Z.Ibodullayev "Tibbiyot psixologiyasi

5.F.Xaydarov, N.Xalilova “Umumiy psixologiya” darslik

6.P.Ivanov, M.Zufarova “Umumiy psixologiya” darslik

7.<http://www.psychologytoday.com>

8.<http://www.kobo.com>

9.<http://www.britannica.com>

10.<http://www.medicalnewstoday>