

## OTMDA TAXSIL OLAYOTGAN TALABALARDAGI AGRISSIV XOLATLARNI KELTIRIB CHIQRUVCHI OMILLARNI BARTARAF ETISH

**Axatova Nilufar Xatamjon qizi**  
*O'zbekiston Milliy universiteti psixologi*

**Annotatsiya:** *Oliy ta'lim, bolalarimizning mustaqil hayotga qo'yayotgan ilk qadamlari mana shu yerdan boshlanadi. Bola o'zi mustaqil bo'lish nima ekanligini his qiladigan, masuliyatni anglaydigan bu bosqich hammaga ham tekis yo'l bo'lib kelavermaydi. Bugun maqolamda aynan shu bosqichda talabalarimizda yuzaga keladigan agrissiv holatlar va ularni bartaraf etish masalalarini yoritmoqchiman.*

**Kalit so'zlar:** *Agressivlik, depressiya, psixoanaliz, demensiya, gormonal o'zgarish, atrof muhit.*

Mavzuni yoritishdan avval agressivlik o'zi nima degan savolga javob topsak! Agressivlik – bu boshqalarga yoki o'ziga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlar va xatti-harakatlarda ifodalangan shaxsiy xususiyatdir. Dushmanlik, jismoniy shikastlanish, haqorat qilish bilan namoyon bo'ladi. Agressiv odamlar asabiy, ta'sirchanlikni kechiradilar. Tashxis klinik usullar bilan, shaxsning psixodiagnostik anketalari, proektiv testlar yordamida amalga oshiriladi. Agressivlikni kamaytirish uchun psixoanaliz, kognitiv-xulq-atvorli psixoterapiya, avtotrening va dori-darmonlar bilan tuzatish qo'llaniladi. Agressivlik o'tish davridagi bolalarda juda ko'p kuzatiladigan psixologik jarayon deb aytsak bo'ladi. Bu paytda inson organizmida gormonal o'zgarishlar bo'lib, atrof muhitdan kelib chiqqan holatda asabiylik, hayotga bo'lgan qiziqishni yo'qotish, va bazi nosog'lom muhitlarga aralashib qolish, eng muthishi esa arzimagan sabab va bahonalar tufayli o'z joniga qasd qilish holatlarini ham kuzatamiz. Bazida bolalar agressiv holatga tushib qolishganda tajovuzkor bo'lib qolishadi. Amaliy nuqtai nazardan, tajovuzkorlik insonning tug'ma emas, balki ijtimoiy o'zaro ta'sir jarayonida orttirilgan tajovuzkor xatti-harakatlarga tayyorgarligining kuchayishi sifatida qaraladi. Sifat xususiyatlariga ko'ra, tajovuzkorlik konstruktiv va buzg'unchi o'rtasida farqlanadi. Birinchisi, mudofaa harakatlarida, qasddan zarar yetkazishda amalga oshiriladi, ijtimoiy moslashishga, to'siqlarni yengib o'tishga va yetakchilikka imkon beradi. Ikkinchisi, boshqasiga jismoniy yoki ruhiy azob-uqubatlar keltirish niyatiga asoslangan konstruktiv bo'lmagan tajovuzkor harakatlar bilan ifodalanadi. Yo'nalish nuqtai nazaridan, tajovuzkorlik boshqalarga va o'ziga qaratilgan. Shunga ko'ra, getero-agressiv – haqorat, kaltaklash, so'kinish va o'z-o'ziga zarar yetkazish yoki avto-agressiv reaksiyalar ajralib turadi. Avto-agressiyaning ekstremal versiyasi o'z joniga qasd qilishga urinishdir. Eng aniq dushmanlik harakati boshqa shaxsga nisbatan jismoniy kuch ishlatishdir. Boshqa mumkin bo'lgan variantlar – dushmanlik, yovuzlik, negativizm, qo'zg'alish, xafagarchilik, shubha, tahdid. O'z-o'zini boshqaradigan tajovuz aybdorlik va o'zini kamsitish hissi bilan birga keladi.



Bunday holatga tushishiga nima sabab bo'ladi? Albatta bu murakkab savol bo'lib ayni bir omilni ko'rsatish noto'g'ridir. Bazida agressivlik yillar davomida bosim o'tkazish, o'zidan qoniqmaslik, kamsilish, yetishmovchiliklar sababli shakillanib boradi. Bizning holatimizdachi? Talabada agressivlikni nima rivojlantiradi? Ilgari bizda maktab\_kollej\_universitet/institut tizimi ishlar edi. Bunda agressivlikni kollej bosqichidayoq yengib universitetga o'zini shakillantirib olgan talabalrni ko'rar edik. Umuman bu tizimda bola bosqichma bosqich mustaqil bo'lib borganligi sababli u qadar kuchli agressiya ham namoyon bo'lmasdi. Bugun maktabni bitirgan hali katta hayot tushunchasini bilmaydigan, ayni o'tish davrini boshdan kechirayotgan yoshlarimiz talaba bo'lib kelishmoqda. Ular uyidan uzoqda, boshqa muhit va turli viloyat va mamlakat insonlari davrasiga tushib qolishmoqda. Albatta bu jarayon ruhiy holatga tasir etmasdan qo'ymaydi. Talaba bu davrda notanish muhit, noto'g'ri tanlangan do'st va yohud yetishmovchilik kabi muammolarga duch keladi. Muammolarga qarab organizmimiz ham o'zini himoyalashga urinishi tabiiy hol. Bunda bizda o'z – o'zini himoya qilish rejimi ishga tushadi va tajavvuzkorlik shakillanadi. Ya'ni sizni kamsitishga uringan yokida ozroq sizga ovozini ko'targan inson dushman bo'lib, siz o'zingizni himoyalash uchun unga tajovvuzkor munosabatda bo'la boshlaysiz. Bazilarda ruhiy tushkunlik holati avj oladi. O'zini himoyalash qo'lidan kelmaydi, u hech kimga keraksiz deb bila boshlaydi va depressiya shakillanadi. Depressiya. Depressiyaga uchragan bemorlarda tajovvuzkorlik ko'pincha intrapunitiv – o'ziga qaratilgan. Bu o'zini kamsitish, qadrsizlik hissi, aybdorlik bilan namoyon bo'ladi. Og'ir ruhiy tushkunlikning impulsiv tabiat bilan kombinatsiyasi o'z joniga qasd qilish, o'z-o'ziga zarar etkazish xavfini oshiradi. Boshqa odamlarga nisbatan tajovvuz, asabiylashish, shubha, negativizm orqali amalga oshiriladi. Bunday holatlarda talaba yoshlarimiz ayniqsa begona shaharda yolg'izlik, moddiy va manaviy muammolar, katta hayotga tayyor bo'lmaganligi sababli o'zini tashlandiq deb ko'ra boshlaydi. Agar depressiya holati vaqtida aniqlanib unga amaliy ko'mak berilmasa o'z joniga qasd qilish darajasiga yetishi mumkin. Depressiyadan tashqari demensiya jarayoni ham bor. Demensiya bemorlar o'z-o'zini nazorat qilishni yo'qotadilar, jamiyatda qabul qilingan xatti-harakatlar qoidalarini hisobga olmaydilar. Ular o'z harakatlarning og'irligini anglamasdan, boshqalarni xafa qilishlari, zarar yetkazishi mumkin. Agressiya ko'pincha qo'rquv, odatiy harakatlarni amalga oshira olmaslik tajribasi, mustaqillikni yo'qotish va og'ir holatlarda jismoniy noqulaylik (ochlik, charchoq) va yordam so'ramaslikdan kelib chiqadi.

Ko'rishimiz mumkinki ko'pchilik oddiy fanlardan o'zlashtira olmaslik, turar joy muammolari sababli ichkilik yohud chekuvchilikka moyil bo'lib qoladi. Talabalar orasida bundaylar yo'q emas. Hatto juda ko'plab kuzatishimiz mumkin. Bu davrda arziyas muammolar butun hayot tashvishidek ko'rinadi. Ota onadan uzoqda yoshlarimiz o'zlariga to'g'ri yo'lni tanlab, o'z – o'zini boshqarib ketishi uchun mana shu ruhiy bosqichni baribir bosib o'tishlari kerak bo'ladi. Umuman agressiyani boshidan o'tkazmaslik holati juda kam deyarli yo'q. Bu vaziyatda yaxshi ko'makchi, do'st yoki unga g'amxo'r kishi izlay boshlaydi. Bizning vazifamiz esa ularni agressivlik darajasini pasaytirish, ko'nikish hosil bo'lgunga qadar qo'llab quvvatlash, noto'g'ri yo'llardan cheklash hisoblanadi. Agressivlik va uning sabablari diagnostikasi



psixiatr, psixoterapevt, klinik psixolog tomonidan amalga oshiriladi. Bemorda istalmagan fazilatlarni yashirish istagi paydo bo'lishi mumkin bo'lgan tekshiruvlar paytida tajovuzkorlik tendentsiyasini aniqlash holatlari alohida qiziqish uyg'otadi. Bunday vaziyatlarda standart diagnostika muolajalariga qo'shimcha ravishda eksperimental usullar qo'llaniladi, ular davomida dushmanlikni qo'zg'atadigan harakatlar amalga oshiriladi. Suhbat davomida shifokor tajovuzkorlikning sabablarini, uning davomiyligini, zo'ravonligini, haqiqiyligini aniqlaydi.

Talabalardagi va umuman agressiv holatdagi bemorlarning xatti-harakatlaridagi o'zgarishlar har doim ham tanqidiy emas, shuning uchun ko'proq ob'ektiv ma'lumot olish uchun qarindoshlari (hamrohlik qiluvchi shaxslar) bilan suhbat o'tkaziladi, o'qish va ish joyidan xususiyatlar so'raladi.

Agressiyani insonning nizolar, hayot qiyinchiliklari va noqulayliklariga munosabatining muqarrar shakli sifatida qaramaslik kerak. Shaxsiy fazilatlaringiz bo'yicha o'z vaqtida to'g'ri ishlash bilan siz g'azab va dushmanlik namoyon bo'lishini nazorat qilishni o'rganishingiz mumkin, ularning patologik shakllarining rivojlanishiga to'sqinlik qilasiz. Simptomatik tibbiy va psixologik yordam psixoterapevtik mashg'ulotlar, guruh treninglari va dori-darmonlarni tuzatishdan iborat.

Agressiv holatdan chiqarishda guruh mashg'ulotlari va tibbiy terapiya ham samarali hisoblanadi.

Guruh mashg'ulotlari Samarali ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish. Vaziyatlar taqlid qilinadi, bunda adekvat xulq-atvor namunalari namoyon bo'ladi, hatto boshqa tomon mojaro qo'zg'atsa ham. Rolli o'yinlar shaklida shaxslararo o'zaro ta'sir qilish usullari turli vaziyatlarda ishlab chiqiladi: kundalik, professional, rasmiy. Har bir amaliy mashg'ulotdan so'ng mulohaza yuritish, fikr-mulohaza yuritish jarayoni bo'lib, unda ishtirokchilar o'z fikrlari, tajribalari bilan o'rtoqlashadilar va natijani baholaydilar.

Tibbiy terapiya. Dori-darmonlarni davolashni tanlash tajovuzkorlikning og'ir shakllarida, bemorning xatti-harakati o'ziga yoki boshqalarga xavf tug'dirganda kerak. Dori-darmonlarni qabul qilish umumiy holat uchun kompensatsiyaga erishish, tajovuzkor xatti-harakatlarning sonini kamaytirish va kelajakda ularning rivojlanishining oldini olishga imkon beradi. Tez ta'sir qiluvchi benzodiazepinlarni antipsixotiklar bilan birgalikda qo'llash keng tarqalgan. Farmakologik ta'sir dorilarning neurotransmitterlar darajasi va nisbatiga ta'sir qilish qobiliyati bilan izohlanadi. Yuqoridagi dorilarga qo'shimcha ravishda atipik antipsixotiklar, litiy tuzlari, beta-blokatorlar, SSRIlar buyurilishi mumkin.

Yuqorida ko'rib chiqqan omillarimiz va zaiyatlar davo turlaridan kelib chiqib shuni xulosa qilishimiz mumkinki, o'tish davridagi bolalarda umuman talaba yoshlar orasida agressivlik rivojlanib ketmasligi uchun ularning vaqtlarini mazmunli tashkil etish, bosh qoldirmaslik, yomon illatlarga yetaklovchi omillarni bartaraf etish va ijtimoiy holatga qarab bir – biriga nisbatan munosabat shakllantirishiga yo'l qo'ymaslik lozim. Bo'lmaydi emas albatta bu omillar bartaraf etilgan taqdirda ham ruhiy tushkunlik va agressivlik holatlari yuzaga kelsa albatta talabaning uyidagilar,



qarindoshlari va atrofidagi do'stlari bilan suhbat olib boorish muammo ildizini toppish va uni bartaraf etish zarur bo'lsa psixolog yordamini olish kerak.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. <https://tibbiyot.info/agressivlik-haqida-malumot-sababi-belgilari-tasnifi-tashxislash-davolash-va-oldini-olish/>
2. <https://muhaz.org/agressiya-va-uning-shakllari-verbal-jismoniy-agressiya.html>
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/zamonaviy-psixologiyada-agressiya-haqidagi-qarashlar>