



**DESTRUKTIV EMOTSIONAL HOLATLAR O'RTASIDAGI
ALOQANING PSIXOLOGIK TAHLILI: AGRESSIYA VA DEPRESSIYA
MISOLIDA**

IBODULLOYEV BEXRUZ BOTIR O'G'LI

*Samarqand viloyati Samarqand tuman MMTBga qarashli 9-umumta'lim maktabi
psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada destruktiv (buzuvchi) emotsional holatlar – agressiya va depressiya o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik psixologik nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Agressiya va depressiya inson psixikasidagi turlicha ko'rinishga ega bo'lsa-da, ularning ildizi ko'pincha umumiy – ichki ziddiyatlar, o'zini anglashdagi muammolar, ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatsizlik, qoniqarsiz emotsional ehtiyojlardan kelib chiqadi. Tadqiqotda ushbu ikki holatning shakllanish mexanizmlari, bir-biriga aylanish ehtimoli, yoshga va shaxsiy xususiyatlarga bog'liq tafovutlar tahlil qilinadi. Shuningdek, depressiv holatlarning yashirin agressiv reaksiyalar bilan ifodalanishi, yoki ochiq agressiyaning ruhiy charchoq va tushkunlikka olib kelishi kabi holatlar psixologik jihatdan asoslab beriladi. Maqola yakunida ushbu destruktiv holatlarning oldini olish va ularni yengib o'tish bo'yicha psixoprofilaktika va psixokorreksiya yo'llari tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: destruktiv emotsiyalar, agressiya, depressiya, psixologik tahlil, affektiv holatlar, ichki ziddiyat, emotsional regulyatsiya, psixokorreksiya, stress, psixoprofilaktika.

Agressiya va depressiya ba'zi jihatdan, o'xshash biologik asoslar va fiziologik jarayonlardan kelib chiqadi. Odamlardagi ko'pgina bir xil neyrokimyoviy moddalar va o'ziga xos neyrosxemali tizimlar ma'lum munosabatlarda agressiya va depressiyani tartibga solidi [1]. Bundan tashqari, shuni ta'kidlash kerakki, inson



miyasining ko‘plab komponentlari va qismlari ham agressiya, ham depressiyani rag‘batlantiradi, tartibga soladi va nazorat qiladi [2]. Agressiya va depressiyaga moyillik shaxsiy va xulq-atvor buzilishlari bilan bog‘liqligini eslab o‘tish lozim [3]. Albatta, har bir xulq-atvorning o‘ziga xos xususiyatlari, bir qarashda, intuitiv ravishda ularning keskin qarama qarshiligini ko‘rsatishi mumkin, axir depressiya ko‘pgina ichki destruktiv simptomlarni [4], agressiya esa destruktiv tashqi xatti-harakatni namoyon etadi [5]. Avval o‘tkazilgan tadqiqotlar xulq-atvorning turli shakli sifatida ko‘rinuvchi holatlar o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qilib, ular o‘rtasidagi bog‘liqlikni topdi. Unga ko‘ra odamlarda, ayniqsa, yoshlar orasida agressiya va depressiya ko‘pgina holatlarda birgalikda yuzaga keladi. Bundan tashqari, agressiya va depressiya birgalikda yuzaga kelishi – depressiv belgilarning surunkali davom etishi, ijtimoiy qobiliyatsizlik va zaiflik, shaxslararo munosabatlarni rad etish, sotsiopatologik disfunktsiya, o‘z joniga qasd qilish va xavfli psixoaktiv moddalarni iste‘mol qilish muammolarining kuchayishi kabi jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin [6].

Agressiya va depressiya bir vaqtda yuzaga kelishi mumkinligi holatidan tashqari, depressiyadan ham aziyat chekadigan aggressiv shaxslarning o‘ziga xos xususiyati shundaki, har bir xatti-harakat to‘g‘risidagi axborotni qayta ishlash sxemasi va o‘ziga xos aloqasi nafaqat bir vaqta paydo bo‘ladi, balki turli darajada namoyon ham etiladi. Bundan tashqari, birgalikda yuzaga keluvchi ushbu holatlarning darajasi va kuchi qaysi xatti-harakatlar birinchi bo‘lib sodir bo‘lganligiga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Masalan, Kuiggl, Garber, Panak va Dodj 3-6-sinfda ta’lim oluvchi 220 ta o‘quvchidagi agressiya va depressiya darajasini baholagan [7]. Bunda uchta alohida guruh baholangan, bular: aggressiv guruh, depressiv guruh va aggressiv-depressiv guruh. Tenqurlarning natijalari va o‘qituvchilar reytingiga asoslangan holda aggressiv shaxslar yuqori to‘siqlarsiz keyingi darajadagi aggressiv xulq-atvor shakllarini namoyon qilishlari mumkinligi aniqlandi. Faqat depressiyaga uchraganlar ham dushmanlik bilan bog‘liq noto‘g‘ri



qarashlarni ko'rsatdilar, ammo dushmanlikni tasdiqlash harakati ko'pincha ichkariga yoki juda aniq sabablarga yo'nalgan bo'lishi mumkin. Qizig'i shundaki, komorbid sifatida ajratilgan shaxslar bir vaqtning o'zida ikkala xatti-harakat modelining mavjudligini ko'rsatdilar. Keyin komorbid guruh depressivga qaraganda biroz ko'proq agressiv tendensiyalarni namoyon qiluvchilar va aksinchalar guruhlariga ajratildi. Mualliflar fikricha, komorbid agressiya-depressiya darajasining o'zgarishi, ehtimol, vaqtinchalik ta'sirlarning funksiyasidir ya'ni, agar agressiv xatti-harakatlar avval yuzaga kelsa va keyin depressiv holat alomatlari paydo bo'la boshlasa, unda ma'lum hodisalar ma'lumotlarini qayta ishlash depressiya bilan aralashgan agressiyaga nisbatan yengil agressiyani ko'rsatishi mumkin. Xuddi shu konsepsiya depressiya avval yuzaga keluvchi va agressiv xatti-harakatlar uning ortidan ergashuvchi holatga nisbatan ham tegishli [8]. Eng qiyin tadqiqot savollari agressiya va depressiya o'rtasidagi munosabatlar rekursiv (bir tomonlama) yoki norekursiv (ikki tomonlama) ekanligini aniqlashni o'z ichiga oladi.

Depressiv xatti-harakatlarning umumiy belgisi bo'lgan past o'z-o'ziga baho agressiyaga olib keladigan sabablar zanjirida bo'g'in sifatida xizmat qiladi. Biroq, qotillik yoki zo'rlash kabi ko'plab agressiv harakatlar ko'pincha o'ziga yuqori baho beradigan yoki shaxsiy ustunlik hissi kuchli odamlar tomonidan sodir etilishi kabi dalillar bunday bo'lishi mumkin emasligini ko'rsatadi. Yana bir misolni maniakal-depressiv shaxslarning agressiyaga moyilligida ko'rish mumkin. Baumeister, Bushman, and Campbell ta'kidlashicha, bu guruhdagi odamlar orasida agressiya ko'pincha maniakal fazada sodir bo'ladi. Maniakal faza yuqori darajada o'ziga baho berish, o'z qadr-qimmatiga nisbatan ijobiy hissiyot, yuqori energiya va ijobiy munosabatni o'z ichiga olganligini sababli, u intuitsiyaga nisbatan qarama qarshidir. O'ziga past baho berish agressiyaga olib kelishi mumkinligi haqidagi eski, ammo dominant qarash tadqiqotchilar orasida bahsli masala hisoblanadi [9]. O'ziga past baho berish agressiyaning sababi bo'la olish yoki yo'qligi masalasi



aniq emas ekanligiga qaramay, ba'zi ma'lumotlar kuchli depressiv buzilishlardan qiynalayotgan shaxslar agressiyaning jiddiy belgilariga moyil bo'lishlari mumkinligini ko'rsatadi. Winkler, Pierek va Kasper g'azab alomatlari kuchli depressiv epizoddan keyin sodir bo'lish yoki bo'lmasligini aniqlash uchun 217 ta depressiyaga uchragan subyektlarni (erkaklar va ayollar o'rtasida teng taqsimlangan) baholadilar.

Tadqiqot natijalari ko'ra erkaklar ayollarga qaraganda ko'proq depressiv epizodlardan keyin impulsivlik, asabiylashish, haddan ortiq reaksiya va g'azablanishning sezilarli darajada yuqori ko'rsatkichlarini namoyon qilishadi. Bundan tashqari, tadqiqotdagi erkaklar psixoaktiv moddalarni simptomatik iste'mol qilish va giperaktiv xatti-harakatlarning yuqori darajasini ko'rsatdilar [10]. Boshqa tadqiqotlar depressiyaning ba'zi alomatlari agressiyadan avval paydo bo'lib, keyinroq unga "izolyatsiya, ijtimoiy qo'llab quvvatlashni yo'qotish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilishning kuchayishi, g'azablangan fikrlash va impulsivlik" ta'sir qilishini ko'rsatdi [11]. Ko'rinib turibdiki, depressiyaga xos bo'lgan ba'zi alomatlar agressiya bilan ba'zi bir sababiy bog'liqliklarga ega, boshqa umumiy depressiv alomatlar mavjud emas. Tadqiqotlar, shuningdek, agressiyaga moyillikning depressiya rivojlanishiga hissa qo'shishi mumkinligini ham ko'rib chiqdi. Van Praag fikricha, xavotirlanish bilan yuzaga kelgan agressiya, kayfiyatni to'g'ri tartibga solishni buzadi, barqarorlikni pasaytiradi va depressiv belgilar shaklida kayfiyat va xatti-harakatlarning buzilishiga olib keladi. Yuqorida aytib o'tilganidek, agressiya turli xil kayfiyat va shaxsiyat buzilishlarining umumiy xususiyatidir va shuning uchun ham agressiv xatti harakatlarni depressiya kabi kayfiyat va shaxsiyat buzilishlarining komponenti hisoblanuvchi boshqa disfunktsional shakllar bilan aralash holda uchratish mumkin [12]. Bir tadqiqotchining fikriga ko'ra, agressiv disregulyatsiyaning ayrim turlari, jumladan, asabiylashish, impulsivlik va g'azabli portlashlar keyingi depressiv epizodlarning rivojlanishi va saqlanishini tezlashtirishi mumkin [13]. Impulsivlik quyi o'z-o'zini



boshqarish funksiyasi ekanligi ma'lum va tadqiqotlar ikkala jihat ham agressiyaning etiologik rivojlanishiga ta'sir etishini ko'rsatgan. Quyi o'z-o'zini nazorat qilish murakkab vaziyatlar qarshisida boshqarib bo'lmaydigan reaksiyalarg ishora qiladi, vaziyat va individual o'z xatti-harakatlarini boshqarish malakasiga ko'ra javob haddan ortiq agressiv yoki depressiv ko'rinishda bo'lishi mumkin.

Tengdoshlarning salbiy munosabatlari, ijtimoiy rad etilish, maktabdagi o'zlashtirishdagi muvaffaqiyatsizlik, mustaqil ijtimoiy stresslar va oilaning buzilishi kabi omillar – depressiyaga qadar agressiyani qo'zg'atuvchi ijtimoiy omillar hisoblanadi. Biroq, bu mexanizmlar har doim depressiyadan agressiyani keltirib chiqaradi deb o'ylamaslik kerak, chunki ular bir-birining yo'qligida ham depressiya va agressiya darajasi oshishiga ta'sir etadi. Turli xil kognitiv elementlar va ijtimoiy sharoitlar agressiya va depressiyaning shakllanishi va saqlanib qolinishiga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqotchilar, ular bir biri bilan o'ziga xos aloqaga ega ekanligini va bu ko'pincha shaxsning ichki va tashqi o'xshash konfiguratsiyasidan kelib chiqishini taklif qildilar. Ushbu noadaptiv xatti harakatlarning etiologiyasi asosidagi yana bir muhim omil individual fiziologik yoshga bog'liq.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Montoya, E. R., Terburg, D., Bos, P. A., & Van Honk, J. (2012). Testosterone, cortisol, and serotonin as key regulators of social aggression: A review and theoretical perspective. *Motivation and Emotion*, 36(1), 65-73.
2. Zavorotnyy, M., Zöllner, R., Schulte-Güstenberg, L. R., Wulff, L., Schöning, S., Dannlowski, U., ... & Konrad, C. (2018). Low left amygdala volume is associated with a longer duration of unipolar depression. *Journal of Neural Transmission*, 125(2), 229-238.



3. Levi, M. D., Nussbaum, D. S., & Rich, J. B. (2010). Neuropsychological and personality characteristics of predatory, irritable, and nonviolent offenders: Support for a typology of criminal human aggression. *Criminal Justice and Behavior*, 37(6), 633-655.

4. National Institute of Mental Health (2018). Depression. Retrieved September 8, 2018, from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>

5. Steiner, H., Silverman, M., Karnik, N. S., Huemer, J., Plattner, B., Clark, C. E., ... & Haapanen, R. (2011). Psychopathology, trauma and delinquency: Subtypes of aggression and their relevance for understanding young offenders. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 5(1), 21.

6. Messer, S. C., & Gross, A. M. (1994). Childhood depression and aggression: A covariance structure analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 32(6), 663-678.