

**SHAXSIY AGRESSIYALARNI DAVOLASHDA PSIXOLOGIK
XIZMATNING O'RNI****SHOMUROTOV ULUGBEK MELIKBOBOYEVICH**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Pedagogika va psixologiya kafedrası o'qituvchi
u.shomurotov@dtpi.uz*

+998915107420 (maqola ilmiy rahbari)

**XUSHVAQTOVA BIBIGUL ABDUSATTOR QIZI
XAYRULLAYEVA GULHAYO SHAMSIDDINOVNA**

*Denov tadbirkorlik va pedagogika instituti
Matematika va informatika ta'lim yo'nalishi
1-bosqich 11-MI guruh talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada insondagi tajovuzni davolashda psixologik xizmatlarning roli muhokama qilinadi. Shaxsiy tajovuzkorlik, murakkab va ko'p qirrali xatti-harakatlar, shaxs va butun jamiyat uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. U turli shakllarda, jumladan, og'zaki haqorat, jismoniy zo'ravonlik va ijtimoiy dushmanlik bilan namoyon bo'ladi. Shaxsiy tajovuzni bartaraf etish sog'lom munosabatlarni saqlash, ijtimoiy totuvlikni mustahkamlash va individual farovonlikni ta'minlash uchun juda muhimdir. Psixologik xizmatlar shaxsiy tajovuzni tushunish, oldini olish va davolashda muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: Shaxsiy tajovuz, psixologik xizmatlar, tajovuzkor xatti-harakatlar, davolash strategiyalari, profilaktika dasturlari, terapiya usullari, g'azabni boshqarish, individual terapiya, guruh terapiyasi, oilaviy maslahat.

Аннотация: В данной статье рассматривается роль психологических служб в лечении агрессии человека. Личностная агрессия, сложное и многогранное поведение, вызывает серьезные проблемы для личности и общества в целом. Оно принимает множество форм, включая словесные оскорбления, физическое насилие и социальную враждебность. Борьба с личной агрессией имеет решающее значение для поддержания здоровых отношений, содействия социальной сплоченности и обеспечения индивидуального благополучия. Психологические службы играют важную роль в понимании, предотвращении и лечении личной агрессии.

Ключевые слова: Личностная агрессия, психологические услуги, агрессивное поведение, стратегии лечения, профилактические программы, методы терапии, управление гневом, индивидуальная терапия, групповая терапия, семейное консультирование.

Abstract: This article discusses the role of psychological services in the treatment of human aggression. Personal aggression, a complex and multifaceted behavior, causes serious problems for the individual and society as a whole. It takes many forms, including verbal abuse, physical violence, and social hostility. Addressing personal aggression is critical to maintaining healthy relationships, promoting social cohesion, and ensuring individual well-being. Psychological services play an important role in understanding, preventing and treating personal aggression.

Keywords: Personal aggression, psychological services, aggressive behavior, treatment strategies, prevention programs, therapy methods, anger management, individual therapy, group therapy, family counseling.

Shaxsiy tajovuz turli manbalardan kelib chiqishi mumkin, masalan, hal qilinmagan g'azab, o'tmishdagi travma yoki etarli darajada kurashish mexanizmlari. Bu ko'pincha chuqur hissiy muammolarning namoyon bo'lishi bo'lib, agar hal qilinmasa, og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Agressiv xatti-harakatlar shaxsiy munosabatlarni buzishi, ijtimoiy integratsiyaga to'sqinlik qilishi va huquqiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Samarali choralarni ishlab chiqish uchun tajovuzning asosiy sabablarini tushunish muhimdir.

- Baholash va diagnostika: Psixologik xizmatlar tajovuzning asosiy sabablarini aniqlash uchun keng qamrovli baholashlarni taklif qiladi. Suhbatlar, psixologik testlar va xatti-harakatlarni kuzatish orqali mutaxassislar tajovuzkor xatti-harakatlarni qo'zg'atadigan muayyan muammolarni tashxislashlari mumkin. To'g'ri tashxis qo'yilgan davolash rejalari uchun asos bo'ladi.

- Individual terapiya: Psixologlar yoki terapevtlar tomonidan o'tkaziladigan individual terapiya odamlarga o'zlarining his-tuyg'ularini, tetiklarini va kurashish strategiyalarini o'rganish uchun xavfsiz va maxfiy joyni ta'minlaydi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi kabi terapevtik usullar odamlarga salbiy fikrlash shakllarini tan olish va o'zgartirishga, g'azabni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishga va hissiy tartibga solishni yaxshilashga yordam beradi.

- Guruh terapiyasi: Guruh terapiyasi mashg'ulotlari odamlar o'z tajribalarini baham ko'rishlari va shunga o'xshash qiyinchiliklarga duch kelgan boshqalardan o'rganishlari mumkin bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadi. Ushbu mashg'ulotlar tajovuzni kamaytirishda muhim rol o'ynashi mumkin bo'lgan hamdardlik, tushunish va jamiyat tuyg'usini rivojlantiradi. Guruh terapiyasi ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishni rag'batlantiradi, sog'lom shaxslararo munosabatlarni rivojlantiradi.

- Oilaviy maslahat: Shaxsiy tajovuz ko'pincha oila dinamikasiga sezilarli ta'sir qiladi. Oilaviy maslahat mashg'ulotlari muloqotdagi uzilishlarni ko'rib chiqadi,

nizolarni hal qiladi va oila a'zolari bir-birini yaxshiroq tushunishga yordam beradi. Terapevtlar oilalar bilan sog'lom chegaralarni o'rnatish, muloqotni yaxshilash va engish mexanizmlarini ishlab chiqish, barcha oila a'zolari uchun yanada qulay muhitni ta'minlash uchun ishlaydi.

- G'azabni boshqarish dasturlari: G'azabni boshqarish dasturlari, psixologik aralashuvning maxsus shakli bo'lib, odamlarni g'azab qo'zg'atuvchilarini tan olishga, impulsiv javoblarni nazorat qilishga va jahlni ifoda etish va boshqarishning sog'lom usullarini ishlab chiqishga o'rgatadi. Ushbu dasturlar ko'pincha dam olish usullarini, qat'iyatlilikni o'rgatish va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini o'z ichiga oladi.

- Travma-axborot terapiyasi: Agressiv tendentsiyalarga ega bo'lgan ko'plab odamlar o'z hayotlarida travmalarni boshdan kechirdilar, bu ularning xatti-harakatlariga sezilarli ta'sir qiladi. Travmaga asoslangan terapiya travma ta'sirini tushunishga qaratilgan va odamlarga o'tmishdagi tajribalarini qayta ishlash va davolashga yordam beradi. Shikastlanishni bartaraf etish orqali psixologik xizmatlar odamlarga tajovuz davrini buzishga yordam beradi.

Psixologik xizmatlar shaxsiy tajovuzning oldini olish strategiyalarini ishlab chiqishda ham muhim rol o'ynaydi:

- Maktablarda ijtimoiy va emotsional ta'lim (SEL) dasturlarini joriy etish o'quvchilarning hissiy intellektini, empatiyasini va nizolarni hal qilish ko'nikmalarini oshiradi. Maktab psixologlari va maslahatchilari ushbu dasturlarni amalga oshirishda, yanada inklyuziv va rahmdil maktab muhitini yaratishda muhim rol o'ynaydi.

- Psixologik xizmatlar o'z qamrovini jamoatchilik bilan bog'lash dasturlari, seminarlar va xabardorlik kampaniyalari orqali kengaytiradi. Jamiyatlarni tajovuzning oqibatlarini va mavjud yordam xizmatlari haqida ma'lumot berish orqali ushbu tashabbuslar psixologik yordam so'rash bilan bog'liq bo'lgan stigmani kamaytiradi.

- Xodimlarga yordam dasturlari agressiya bilan bog'liq masalalar bilan shug'ullanuvchi xodimlarga maslahat xizmatlarini ko'rsatadi. Ish joyidagi psixologlar ham xodimlarga, ham ish beruvchilarga nizolarni hal qilishda, muloqotni yaxshilashda va ijobiy ish muhitini yaratishda yordam beradi va shu bilan ish joyidagi tajovuzlarni kamaytiradi.

Psixologik xizmatlar va huquq tizimi o'rtasidagi hamkorlik, ayniqsa, tajovuz huquqiy oqibatlarga olib kelgan hollarda juda muhimdir. Psixologlar odamlarning ruhiy holatini baholashlari, ekspert ko'rsatmalarini berishlari va adolat va rehabilitatsiya o'rtasida muvozanatli yondashuvni ta'minlash uchun tegishli choralarni tavsiya etishlari mumkin.

- Psixologik xizmatlar shaxsiy tajovuzni davolash va oldini olishda muhim rol o'ynasa-da, bir qator muammolar saqlanib qolmoqda. Ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanishning cheklanganligi, ijtimoiy stigma va madaniy to'siqlar odamlarni yordam so'rashdan to'xtatib qo'yishi mumkin. Ushbu muammolarni hal qilish uchun

ruhiy salomatlik dasturlari, jamoatchilikni xabardor qilish kampaniyalari va ruhiy salomatlik xizmatlaridan foydalanish imkoniyatini yaxshilashga qaratilgan siyosat tashabbuslari uchun mablag'larni ko'paytirish talab etiladi. Bundan tashqari, innovatsion terapevtik yondashuvlar va oldini olish strategiyalarini aniqlash uchun davom etayotgan tadqiqotlar muhim ahamiyatga ega. Onlayn terapiya platformalari va mobil ilovalar kabi texnologiyalarni integratsiyalash psixologik xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytiradi va yordamga muhtoj shaxslar uchun yanada qulayroq bo'ladi.

Xulosa: Shaxsiy tajovuzni davolash va oldini olish tajovuzkor xatti-harakatlarning asosiy sabablarini bartaraf etish va empatiya, tushunish va hissiy tartibga solishni rivojlantirishga qaratilgan ko'p qirrali yondashuvni talab qiladi. Psixologik xizmatlar o'zlarining turli aralashuvlari orqali shaxslar va jamoalarni tajovuzkorlik davrini buzish uchun zarur vositalar bilan ta'minlaydi. Ruhiy farovonlikni oshirish, shaxslararo munosabatlarni rivojlantirish va qo'llab-quvvatlovchi muhitni yaratish orqali psixologik xizmatlar shaxsiy tajovuzni tushunish, oldini olish va samarali davolashni ta'minlaydigan jamiyatni qurishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Biz oldinga siljigan sari, har bir kishi tajovuz va kishanlardan xoli hayot kechirish imkoniyatiga ega bo'lishini ta'minlash uchun ruhiy salomatlik resurslari, tadqiqot va ta'limga sarmoya kiritishni davom ettirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimova V. M., Akramova F. A. Psix. T.: 2000.
2. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya va ijtimoiy amaliyot. T.: 1999.
3. Karimova V. M., Akramova F. A. "Psixologiya". 2-qism-Ma'ruzalar matni. - Toshkent: TDIO, 2005.
4. Karimova V. M. Ijtimoiy psixologiya. Darslik sharhi - 2007.
5. Melikboboyevich, S. U., Davrbek o'g'li, M. D., & Azamat Jo'arakul o'g, X. (2024). SHAXSDA SALBIY TUZILMALARNING PAYDO BO'LISHI. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 218-228.
6. Melikboboyevich, S. U. (2024). CHANGES IN STUDENTS' MENTAL STATUS DURING MASTERING THEORETICAL AND PRACTICAL TRAINING (IN THE EXAMPLE OF AGGRESSION). *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 142-148.
7. Melikboboyevich, S. U., & Yusufaliyevna, H. S. (2024). EDUCATOR'S SKILL IN ELIMINATING AGGRESSIVE SITUATIONS OF CHILDREN RAISED IN PRESCHOOL EDUCATION ORGANIZATION. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 1(6), 611-616.
8. Melikboboyevich, S. U., Abdulkarimovich, Y. T., & Xayrullo o'g'li, R. S. (2024). WAYS TO ELIMINATE THE AGGRESSIVENESS OF THE ATHLETE

BEFORE THE SPORTS COMPETITION. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(17), 271-275.

9. Melikboboyevich, S. U. (2024). MEASURES TO PREVENT AGGRESSIVE ATTITUDES BY THE TEACHER TO THE STUDENT FOR LATING TO THE LESSONS. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR JURNALI*, 2(2), 127-134.
10. Melikboboyevich, S. U., & Muxammadiyevich, B. M. M. (2024). INFLUENCE OF AGGRESSIVE CASES OF DEPUTY DIRECTORS OF EDUCATIONAL INSTITUTIONS ON WORK ACTIVITIES. *SAMARALI TA'LIM VA BARQAROR INNOVATSIYALAR*, 1(6), 120-125.