

## PSIXOLOGIYADA AGRESSIYA MUAMMOSI VA UNING ILMIY TAHLILI

**Aldjanova Guljahan Amangeldievna**

docent Pedagogika fanlari boyincha falsafa doktori, PhD.

Berdoq nomidagi Qaraqalpoq Davlat universiteti.

**Naurizimbetova Zuxra**

QDU Psixologiya yo'nalishi 4g-kurs talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15628216>

**Annotatsiya.** Ushbu maqola psixologiyada agressiya muammosining ilmiy tahliliga bag'ishlangan. Maqolada agressiyaning ta'rif, turlari, psixologik nazariyalari, sabablari va oqibatlari ko'rib chiqilgan. Maqolada agressiyaning kelib chiqishini tushuntiruvchi asosiy nazariyalar - biologik, psixologik va kognitiv yondashuvlar batafsil yoritilgan va zamonaviy psixologik tadqiqotlarga asoslanib yozilgan bo'lib, agressiya muammosini hal qilishda kompleks yondashuvning zarurligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** agressiya, agressivlik, psixologiya, xatti-harakatlar, zo'ravonlik, psixoterapiya, ijtimoiy munosabatlar, shaxs rivojlanishi, konflikt, stress.

**Аннотация.** Эта статья посвящена научному анализу проблемы агрессии в психологии. В статье рассматриваются определение, виды, психологические теории, причины и последствия агрессии. В статье подробно освещены основные теории, объясняющие происхождение агрессии - биологический, психологический и когнитивный подходы - и написаны на основе современных психологических исследований, подчеркивая необходимость комплексного подхода к решению проблемы агрессии.

**Ключевые слова:** агрессия, агрессивность, психология, поведение, насилие, психотерапия, социальные отношения, развитие личности, конфл

**Abstract.** This article is dedicated to the scientific analysis of the problem of aggression in psychology. The article examines the definition, types, psychological theories, causes, and consequences of aggression. The article details the main theories explaining the origin of aggression - biological, psychological, and cognitive approaches - and is written based on modern psychological research, emphasizing the need for a comprehensive approach to solving the problem of aggression.

**Keywords:** aggression, aggressiveness, psychology, behavior, violence, psychotherapy, social relations, personality development, conflict, stress.

**Kirish.** Agressiya - bu zamonaviy psixologiya fanida eng murakkab va ko'p qirrali tadqiq qilinadigan hodisalardan biridir. Inson xatti-harakatlarining bu turi nafaqat individual shaxs rivojlanishiga, balki butun jamiyat farovonligiga ham chuqur ta'sir ko'rsatadi. Agressiv xatti-harakatlar oilalar, maktablar, ish joylari va jamoat joylarida kuzatiladigan muammolarning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agressiya murakkab psixologik hodisa bo'lib, uni yagona sabab yoki omil bilan tushuntirish mumkin emas. Agressiv xatti-harakatlarning shakllanishida biologik, psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, agressiya muammasini hal qilish uchun kompleks yondashuv zarur.

Hozirgi kunda agressiya masalasi nafaqat psixologlar, balki pedagoglar, ijtimoiy xizmat xodimlari, huquqshunoslar va boshqa soha mutaxassisleri uchun ham dolzarb hisoblanadi. Bu maqolada agressiyaning psixologik mohiyati, turlari, sabablari va uni kamaytirishning ilmiy asoslangan usullari ko'rib chiqiladi.

Agressiyaning ta'rifi va asosiy xususiyatlari. Agressiya - bu boshqa odamga yoki narsaga zarar yetkazish maqsadida amalga oshiriladigan xatti-harakatlar majmuasidir. Psixolog Albert Banduraning ta'rifiga ko'ra, agressiya - bu boshqalarga zarar yetkazish niyatida qilingan har qanday harakat. Bu ta'rif agressiyaning ikkita muhim jihatini ta'kidlaydi: birinchidan, zarar yetkazish niyati, ikkinchidan, bu niyatning amaliy amalga oshirilishi.

Agressiv xatti-harakatlarning asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:

**Maqsadlilik:** Agressiv xatti-harakatlar tasodifiy emas, balki ma'lum maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Bu maqsad boshqalarga zarar yetkazish, o'z pozitsiyasini himoya qilish yoki ustunlik o'rnatish bo'lishi mumkin.

**Zararlilik:** Agressiya har doim biror darajada zarar yetkazishga qaratilgan. Bu zarar jismoniy, ruhiy yoki ijtimoiy xarakterda bo'lishi mumkin.

**Niyatlilik:** Agressiv harakat qilayotgan shaxs o'z harakatlarining oqibatlarini oldindan ko'ra biladi va bu oqibatlarga qaramay, harakatni davom ettiradi.

**Reaktivlik:** Ko'pincha agressiya tashqi ta'sirlarga, stress holatlariga yoki konflikt vaziyatlariga javob sifatida namoyon bo'ladi.

Psixologik tadqiqotlarda agressiya ko'pincha aggressivlik (agressiv shaxsiy xususiyat) dan farqlanadi. Aggressivlik - bu shaxsning doimiy xususiyati bo'lib, u agressiv xatti-harakatlarga moyillikni ifodalaydi. Agressiya esa konkret vaziyatlarda namoyon bo'ladigan xatti-harakatdir.

Agressiyaning Turlari va Tasniflari. Zamonaviy psixologiyada agressiyaning turli tasniflash usullari mavjud. Eng keng tarqalgan tasniflar quyidagilardir: Yo'nalishi bo'yicha tasnif: Tashqi agressiya - bu boshqa odamlarga yoki tashqi obyektlarga yo'naltirilgan aggressiv xatti-harakatlardir. Jang-jangal, kaltaklash, narsalarni buzish kabi harakatlar bu turga kiradi. Ichki agressiya (avtoagressiya) - bu o'z-o'zini jazolash, o'z-o'ziga zarar yetkazish ko'rinishida namoyon bo'ladigan agressiya. O'z-o'zini tanqid qilish, o'z-o'zini kamsitish, hatto o'z joniga qasd qilish kabi harakatlar bu turkumga kiradi.

Ifodalanish shakli bo'yicha: Jismoniy agressiya - bu to'g'ridan-to'g'ri jismoniy kuch ishlatib, boshqalarga zarar yetkazish. Urish, turtish, tishlab olish kabi harakatlar bu turkumga kiradi. Og'zaki (verbal) agressiya - bu so'zlar orqali boshqalarga zarar yetkazish. Haqorat qilish, tahdid qilish, qo'rqitish kabi harakatlar bu turkumga kiradi. Yashirin agressiya - bu bevosita ko'rinmaydigan, ammo boshqa odamga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlar. Dedikodu tarqatish, rad etish, e'tiborsiz qoldirish kabi harakatlar bu turkumga kiradi.

Motivatsiyasi bo'yicha: Instrumental agressiya - bu ma'lum maqsadga erishish uchun vosita sifatida qo'llaniladigan agressiya. Masalan, biror narsani olish uchun kuch ishlatish. Emotsional agressiya - bu kuchli his-tuyg'ular ta'sirida, ayniqsa g'azab holatida namoyon bo'ladigan agressiya. Bu turdagi agressiya ko'pincha ongsiz ravishda sodir bo'ladi. Reaktiv agressiya - bu tashqi ta'sir yoki provokatsiyaga javob sifatida namoyon bo'ladigan agressiya.

Proaktiv agressiya - bu oldindan rejalashtirilgan, maqsadli ravishda amalga oshiriladigan agressiya.

Agressiyaning psixologik nazariyalari. Agressiyaning kelib chiqishi va rivojlanishini tushuntirish uchun psixologiyada bir nechta nazariyalar ishlab chiqilgan: Biologik nazariyalar. Instinktiv nazariya: Zigmund Freyd va Konrad Lorens kabi olimlar agressiyani tug'ma instinkt deb hisoblagan. Freydning fikriga ko'ra, inson ichida "o'lim instinkti" (Tanatos) mavjud bo'lib, u destruktiv harakatlarga undaydi. Lorens esa agressiyani tabii tanlanish natijasida shakllanran, omon qolish uchun zarur bo'lgan xususiyat deb ta'riflagan. Neyrofiziologik nazariya: Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agressiv xatti-harakatlar miyaning ma'lum qismlari (amigdala, prefrontal korteks) bilan bog'liq. Amigdala qo'rquv va g'azab his-tuyg'ularini boshqarsa, prefrontal korteks impulslarni nazorat qiladi. Bu hududlardagi buzilishlar agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik nazariyalar. Frustrasiya-agressiya nazariyasi: Dollard va Miller tomonidan ishlab chiqilgan bu nazariya agressiyaning asosiy sababi frustrasiya (maqsadga erishishda to'sqinlik) ekanligini ta'kidlaydi. Ularning fikriga ko'ra, har qanday frustrasiya agressiyaga olib keladi va har qanday agressiya frustrasiya natijasida paydo bo'ladi. Ijtimoiy o'rganish nazariyasi: Albert Bandura agressiv xatti-harakatlar asosan kuzatish va taqlid qilish orqali o'rganiladi, deb ta'kidlagan. Mashhur "Bobo doll" tajribasi shuni ko'rsatdiki, bolalar kattalarning agressiv harakatlarini kuzatib, ularni takrorlaydilar. Agressiv signal nazariyasi: Leonard Berkowitz agressiyaning kelib chiqishida tashqi signallarning (qurol, zo'ravonlik manzaralari) muhim rol o'ynashini ko'rsatgan. Unga ko'ra, agressiv signallar mavjudligida odamlar agressiv xatti-harakatlarga ko'proq moyil bo'ladilar.

Kognitiv nazariyalar. Kognitiv neoassotsiatsiya nazariyasi: Bu nazariya agressiyaning kelib chiqishida kognitiv (idrokiiy) jarayonlarning muhim ekanligini ta'kidlaydi. Noxush his-tuyg'ular (g'azab, qo'rquv) agressiv fikrlar va xotiralarni faollashtiradi, bu esa agressiv xatti-harakatlarga olib keladi.

Atributsiya nazariyasi: Odamlarning boshqalarning niyatlarini qanday talqin qilishi agressiv reaksiyalarni aniqlaydi. Agar biror voqeani qasdan qilingan zarar deb hisoblasa, agressiv javob berish ehtimoli ortadi. Agressiyaning Sabablari

Agressiv xatti-harakatlarning kelib chiqishida ko'plab omillar ta'sir ko'rsatadi:

Biologik omillar. Genetik omillar: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agressivlikka moyillik qisman irsiy xususiyat. Egizaklar ustida olib borilgan tadqiqotlar agressivlikning 40-50% irsiy ekanligini aniqlagan. Gormonlar: Testosteron gormoni erkaklar va ayollarda agressiv xatti-harakatlar bilan bog'liq. Testosteron darajasi yuqori bo'lgan odamlarda agressivlik ko'proq kuzatiladi.

Miya tuzilmasi: Amigdala, prefrontal korteks va gipotalamus kabi miya qismlaridagi buzilishlar agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik omillar. Shaxsiy xususiyatlar: Past o'zini baho qilish, yuqori nerotizm, kam empatiya qilish qobiliyati agressivlik bilan bog'liq. Kognitiv xatoliklar: Boshqalarning niyatlarini noto'g'ri talqin qilish, dunyoni dushmanlik bilan to'la deb hisoblash agressiv reaksiyalarga olib keladi. Stres va emotsional holat: Uzoq muddat davom etadigan stress, depressiya, tashvish agressiv xatti-harakatlar ehtimolini oshiradi. Ijtimoiy omillar. Oila muhiti: Oilada zo'ravonlik kuzatish, qattiq jazolar, e'tiborsizlik bolalarda agressiv xatti-harakatlarning rivojlanishiga olib

keladi. Ijtimoiy-iqtisodiy holat: Qashshoqlik, ishsizlik, ijtimoiy tengsizlik agressivlik darajasini oshiradi. Media ta'siri: Televizor, kinolar, kompyuter o'yinlaridagi zo'ravonlik manzaralari, ayniqsa bolalar va o'smirlarda agressiv xatti-harakatlarni kuchaytirishi mumkin. Madaniy omillar. Madaniy normalar: Ba'zi madaniyatlarda agressiv xatti-harakatlar ko'proq qabul qilinadi yoki hatto rag'batlantiriladi. Gender rollari: Erkaklar va ayollardan kutilgan xatti-harakatlar agressiyaning ifodalanish shakllarini belgilaydi. Agressiyaning Oqibatlar

Agressiv xatti-harakatlar shaxs va jamiyat uchun jiddiy oqibatlariga olib keladi: Shaxsiy oqibatlar. Ijtimoiy munosabatlarga zarar: Agressiv xatti-harakatlar do'stlik, nikoh va oilaviy munosabatlarga zarar yetkazadi. Ruhiy salomatlik muammolari: Doimiy agressivlik depressiya, tashvish, aybdorlik his-tuyg'ulariga olib keladi. Jismoniy salomatlik muammolari: Tez-tez g'azablanish yurak-qon tomir kasalliklari, gipertenziya riskini oshiradi. Professional rivojlanishga to'sqinlik: Ish joyida agressiv xatti-harakatlar karyera rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy oqibatlar. Jinoyat va huquqbuzarlik: Agressiv xatti-harakatlar ko'pincha jinoyat va huquqbuzarliklarga olib keladi. Oilaviy zo'ravonlik: Oila ichidagi agressiya ayollar va bolalarga nisbatan zo'ravonlik shaklida namoyon bo'ladi.

Maktab va ish joyidagi muammolar: Bulling, mobbing kabi hodisalar ta'lim va ish samaradorligini pasaytiradi. Ijtimoiy xarajatlar: Agressiya oqibatlarini bartaraf etish uchun katta mablag'lar sarflanadi. Agressiyaning kamaytirish va oldini olish usullari. Individual darajada. Psixoterapiya: Kognitiv-xulqiy terapiya, g'azab boshqaruvi dasturlari agressiv xatti-harakatlarni kamaytirishda samarali. Relaksatsiya usullari: Chuqur nafas olish, mushak bo'shashishi, yoga agressivlikni kamaytiradi. Kognitiv qayta tuzish: Salbiy fikrlarni ijobiy va realistik fikrlar bilan almashtirish agressivlikni kamaytiradi. Sport va jismoniy faollik: Muntazam jismoniy mashqlar stress va agressivlikni kamaytiradi. Ijtimoiy darajada. Ta'lim dasturlari: Maktablarda ijtimoiy ko'nikmalar, empatiya rivojlantirish dasturlari amalga oshirilishi kerak.

Oila konsultatsiyasi: Ota-onalar uchun samarali tarbiya usullari bo'yicha treninglar o'tkazish zarur. Media nazorati: Zo'ravonlik ko'rsatadigan dasturlarga cheklovlar qo'yish va ijobiy kontent yaratishni rag'batlantirish. Ijtimoiy yordam dasturlari: Qashshoqlik, ishsizlik kabi ijtimoiy muammolarni hal qilish agressivlikni kamaytiradi. Tashkiliy darajada. Xavfsiz muhit yaratish: Maktab va ish joylarida xavfsiz, qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish. Konflikt hal qilish dasturlari: Mediatsiya, muzokaralar usullarini o'rgatish. Liderlik rivojlantirish: Ijobiy liderlik ko'nikmalarini rivojlantirish dasturlari.

Xulosa qilib aytganda agressiya - bu zamonaviy jamiyatning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib, uning hal qilinishi uchun kompleks yondashuv zarur. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, agressiyaning kelib chiqishida biologik, psixologik, ijtimoiy va madaniy omillar birgalikda ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, agressiyaning kamaytirish va oldini olish uchun barcha bu omillarni hisobga olish kerak. Agressiyaning muvaffaqiyatli kamaytirishning asosiy yo'llari quyidagilardir: shaxsiy darajada psixoterapiya va o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish, ijtimoiy darajada ta'lim va ongini oshirish dasturlari, tashkiliy darajada xavfsiz muhit yaratish va qo'llab-quvvatlash tizimlarini joriy etish.

Kelajakda agressiya muammosini hal qilish uchun quyidagi yo'nalishlarda ish olib borish zarur: yangi psixoterapevtik usullarni ishlab chiqish, agressiyaning neyrofiziologik asoslarini

chuqurroq o'rganish, ijtimoiy siyosat va qonunchilik orqali agressiyaning ijtimoiy sabablarini bartaraf etish, ta'lim tizimida agressiyaning oldini olish dasturlarini kengaytirish.

Agressiya muammosini hal qilish - bu nafaqat psixologlar, balki butun jamiyatning vazifasidir. Faqat birgalikdagi sa'y-harakatlar orqali tinch va xavfsiz jamiyat qurish mumkin.

## REFERENCES

1. Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
2. Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its Causes, Consequences, and Control*. New York: McGraw-Hill.
3. Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and Aggression*. New Haven: Yale University Press.
4. Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51.
5. Geen, R. G. (2001). *Human Aggression* (2nd ed.). Philadelphia: Open University Press.
6. Huesmann, L. R., & Guerra, N. G. (1997). Children's normative beliefs about aggression and aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 408-419.
7. Aldjanova G., Bekmuratova G. ÓSPIRIMLER XARAKTERINDE TOLERANTLIQTIN ÓRNI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 39-42.
8. Aldjanova G., Yernazarova G. " MEN HÁM MENIN DENEM": DENESINE BOLGAN QATNAS ÓSPIRIMNIN ÓZIN-ÓZI BAHALAW ÁHMIYETLI FAKTOR SIPATINDA //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 5. – C. 43-46.
9. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
10. Aldjanova G., Qosbawlieva Q. SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AS A WAY TO CHANGE PERSONAL AND BEHAVIORAL FEATURES //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
11. Aldjanova G. A. TYPES OF LEARNING ACTIVITIES IN THE CREDIT-MODULAR TRAINING SYSTEM //Modern Science and Research. – 2023. – T. 2. – №. 9. – C. 15-21. 1172 ResearchBib IF - 11.01, ISSN: 3030-3753, Volume 2 Issue 5
12. Aljanova G. A. Development of creative thinking in the process of learning in higher school. – 2021. 18. Aljanova G. A. Formation of Young Teacher Professionalism Through Mentoring //European Scholar Journal. – 2021. – T. 2. – №. 11. – C. 128-130.
13. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПСИХОДИАГНОСТИКИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ //Путь науки. – 2017. – №. 4. – С. 66-67.
14. Альджанова Г. ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МӘДЕНИЯТ КОНЦЕПЦИЯСЫ НЕГИЗЛЕРИ //ВЕСТНИК КАРАКАЛПАКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ БЕРДАХА. – 2018. – Т. 38. – №. 1. – С. 53-56.
15. Альджанова Г. А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗНАКОВО-КОНТЕКСТНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ В ВЫСШИХ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ //Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2018. – №. 11. – С. 89-92.

16. Альджанова Г. А. МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В УСЛОВИЯХ ПРОЕКТНОКОНТЕКСТНОГО ОБУЧЕНИЯ