



SHAXSLARARO MUNOSABATDA SHAXS AGRESSIVLIGI MUAMMOSI

Boranbaeva Mohinur Komekbay qizi

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
Pedagogika psixologiya kafedrası amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs
student.

Jangabayeva Ozoda Zinatdinovna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
Pedagogika psixologiya kafedrası amaliy psixologiya yo'nalishi 2-kurs
student.

Mambetiyarova Venera Reyimbaevna

Berdaq nomidagi Qoraqalpoq Davlat Universiteti
Pedagogika psixologiya kafedrası o'qituvchisi.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14059616>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 1-noyabr 2024 yil
Ma'qullandi: 5-noyabr 2024 yil
Nashr qilindi: 9-noyabr 2024 yil

KEY WORDS

Psixologiya, agressiya,
frustratsiya, autoagressiv xulq-
atvor.

ABSTRACT

Shaxslararo munosabatlarda namoyon bo'luvchi xulq-atvor tiplaridan biri bu — agressiyadir. Inson agressiyasini o'rganish serqirra mavzu bo'lib, u ushbu fenomenning asl mohiyatini ochib berishga urinayotgan olimlarning diqqatini o'ziga tortib keladi.

Agressiya — kishilar o'rtasidagi turli kelishmovchilik oqibatida kelib chiqadigan har qanday xulq-atvor modellaridan biri bo'lib, u shunday atamaki, unga oid mulohazalar nafaqat psixologlarni, balki sotsiolog, huquqshunos, pedagog, faylasuf, qisqasi, ijtimoiy soha xodimlarining barchasini birdek qiziqtiradi. Agressiya tushunchasining o'ziga izoh berish qator qiyinchiliklarni tug'diradi, chunki, bu termin ko'plab xatti-harakat shakllarini o'zida qamrab olgan. Odamlar biron-bir kimsani agressiv shaxs sifatida tavsiflaganlarida, uni boshqalarni haqorat qiluvchi, badfe'l, barcha narsani o'zi istaganidek qilishni istaydigan, o'z g'oyalarini qat'iy himoya qiladigan, yechimi yo'q muammolar girdobiga o'zini giriftor qiladigan inson deb ta'riflashlari mumkin. Agressiyaga nisbatan berilgan bunday ta'rif to'g'ri yo noto'g'riligini bilish uchun bu tushunchaga oydinlik kiritish lozim.

Shaxs agressivligi shaxslararo munosabatlarda eng ko'p uchraydigan, ammo ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan muammo bo'lishi mumkin. Agressivlik nafaqat shaxsning o'ziga, balki uning atrofidagi odamlar va jamiyatga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shaxs agressivligi, shubhasiz, ijtimoiy tizimni buzuvchi, noxush muhitni yaratadigan, insonlar orasida ishonchsizlikni oshiradigan, muammolarni hal qilishni qiyinlashtiradigan bir holatdir. Menimcha, agressivlikni tushunish va uning sabablarini aniqlash, uni boshqarish yo'llarini izlash shaxsiy va ijtimoiy barqarorlik uchun muhimdir.

Agressivlikning oqibatlari ko'p jihatdan shaxsning o'ziga, uning ruhiy salomatligiga, jamiyatga va atrofidagi insonlarga zarar yetkazadi. Birinchidan, agressiv xatti-harakatlar shaxslararo munosabatlarni buzadi. Agressivlik davomida odamlar orasida ishonch yo'qoladi, bu esa ularning o'rtasida uzoq muddatli ziddiyatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Agressiv xatti-harakatlar doimiy ravishda boshqalarga tahdid qilish, ularga zarar yetkazish yoki ularni noto'g'ri tushunishga olib keladi, bu esa jamiyatda noxushlikka sabab bo'ladi.

Ikkinchidan, agressivlik shaxsning ruhiy salomatligini yomonlashtiradi. G'azabni va stressni boshqarishda qiynalgan odamlar ko'pincha ichki noqulayliklarni his qilishadi, bu esa depressiya va ansiyete kasalliklariga olib kelishi mumkin (Novaco, 1994). O'zini va boshqalarni nazorat qilolmaslik, ba'zan shaxsni ijtimoiy izolyatsiyaga olib keladi, chunki boshqalar undan qo'rqishlari yoki undan uzoqlashishlari mumkin.

Agressivlikni kamaytirish va boshqarish uchun bir nechta yondashuvlar mavjud. Shaxsiy fikrimcha, eng muhim yondashuv bu o'z-o'zini anglash va ichki hissiy muvozanatni tiklashdir. O'z his-tuyg'ularini tan olish, boshqarish va boshqalarga to'g'ri ifodalash shaxsning agressivligini kamaytirishi mumkin. Misol uchun, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) shaxsga o'z fikrlarini va his-tuyg'ularini boshqarishni o'rgatadi, bu esa agressivlikni kamaytirishda samarali usul hisoblanadi (Bandura, 1973).

Agressiyaga aloqador eng birinchi va balki eng mashhur nazariy tushunchaga asosan bunday fe'l-atvor o'z tabiatiga ko'ra ko'p jihatdan instinktivdir. Bu yondashuv juda keng tarqalgan bo'lib, unga ko'ra insonda genetik va konstitutsional jihatdan shunday harakatlar «programmashtirilgan»ligi tufayli uning xulq-atvorida agressiya sodir bo'ladi. Insonning agressiv xatti-harakatlarga moyilligini turlicha tushuntirishga qaratilgan nuqtayi nazarlar ichida eng mashhuri U. Makdaugoll, Z. Freyd, G. Marrey va boshqa olimlarning «inson va hayvonlarda agressiyaning tug'ma instinkti mavjud bo'ladi»degan qarashlaridir. Lekin agressiya doimiy ravishda genetik omillarga bog'liq deya olmaymiz. Shaxsda agressiyaning namoyon bo'lishi ga boshqa omillarga ham o'z ta'siri ko'rsatmaydi qolmaydi. Bu kabi ta'sirlarga ijtimoiy muhit, tengqurlari bilan munosabatlar kiradi, shuningdek, o'ta sovuqqonlik hamda juda hayajonli holatlarni ham kiritishimiz mumkin.

L. Berkovits (1968, 1981, 1995) va boshqa tadqiqotchilar bunday stimullar qatoriga qurol kirishini aniqlashdi. Tajribalarning birida o'yinchoq qurol o'ynagan bolalar o'yindan so'ng boshqalar kubiklardan qurgan uychani osongina buzib tashlashgani kuzatilgan. Yoki yana bir tajribada Viskoniya universiteti talabalari ko'z oldilarida qurol turganda (ularning nazarida bu qurol oldingi tajribadan so'ng tasodifan unutib qoldirilgan edi) o'z «dilozor»lariga ko'proq kuchlanishli tok yuborishgan. «Tasodifan unutib qoldirilgan predmet»lar qurol emas, tennis raketkasi bo'lganida esa tokni kamroq yuborishgan. AQSHda sodir bo'layotgan qotilliklarning teng yarmi shaxsiy qurol orqali amalga oshirilishini bilganda, L. Berkovits unchalik lol qolmadi. Statistik ma'lumotlarga qaraganda uyda qurol saqlansa, u qachondir otiladi va qandaydir begona kishi emas, balki atrofdagi tanishlardan birov jabrlanadi. «Qurol nafaqat jinoyat sodir qilishga imkon beradi, — deydi L. Berkovits, — balki u jinoyat sodir qilishga un-dashi ham mumkin. Barmoq tepkiga talpinadi, shuningdek, tepki ham barmoqqa talpinadi». Bu tushuncha agressiyani emotsiya, motiv yoki ko'rsatma sifatida emas, balki xulq-atvor modeli sifatida ko'rishni taqozo etadi. Bu muhim fikr ko'plab chalkashliklarni tug'dirdi. Agressiya termini ko'p hollarda g'azab kabi negativ (salbiy) his-tuyg'ular bilan, haqorat qilish va ziyon yetkazish kabi motivlar bilan, hatto negativ ko'rsatmalar sirasiga kiruvchi irqiy va etnik xurofot bilan assotsiatsiyalanadi. Bu omillar natijasi zarar yetkazish bo'lgan xulq-atvorda albatta muhim rol o'ynashiga qaramay, ular bunday harakatlar uchun asos bo'la olmaydi. G'azab boshqalarga tajovuz qilish uchun aslo zaruriy shart bo'lib hisoblanmaydi, boshqacha qilib aytganda, ayrim holatlarda agressiya o'ta sovuqqonlik holatida yuzaga kelishi mumkin bo'lgani kabi, o'ta kuchli hayajon holatida ham paydo bo'lishi mumkin. Shuningdek, agressorlarning ular tajovuz qilayotgan shaxslardan nafratlanishlari yoki ularni yoqtirishlari umuman shart emas. Ko'pchilik odamlar o'zlari yoqtirgan insonlarga zulm o'tkazadilar.

Agressivlik shakllanishida oilaviy muhitning ahamiyati katta. Agarda oilada nizolar, turli xil kelishmovchiliklar, ota-ona va farzandlar o'rtasidagi munosabatlar salbiy bo'lishi holatlari kuzatilsa, albatta, bolalarda agressivlik namoyon bo'lishiga olib keladi. Tengqurlari bilan munosabatlar ham katta ta'sir ko'rsatadi. Haddan tashqari agressiv insonlar do'stlari

davrasidan siqib chiqariladi. Hozirgi kunda agressivlikning shakllanishida asosiy rol o'ynayotgan sabablardan biri bu ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlarda, ininternet hisoblanadi. Bugungi kunga kelib ko'pchilik insonlar virtual olamga bog'lanib qolishmoqda. Ular tomosha qilayotgan jangarilikni, agressivlikni targ'ib etuvchi filmlar, o'yinlar inson psixikasiga o'z ta'sirini ko'rsatmoqda. Shu tariqa insonlar ongostida agressiv xulq-atvor shakllanmoqda. Autoagressiya tushunchasiham mavjud. Autoagressiv xulq-atvorda agressiya shaxsning o'ziga qarshi yo'naltirilgan bo'ladi.

Shaxs agressivligi shaxslararo munosabatlarda, jamiyatdagi ijtimoiy muammolarni keltirib chiqaradigan jiddiy muammo hisoblanadi. Agressivlikning sabablari ichki va tashqi omillarga bog'liq bo'lishi mumkin. Shaxs agressivligini kamaytirish va boshqarish uchun psixoterapiya, stressni boshqarish, samarali kommunikatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlaridan foydalanish zarur. O'z-o'zini anglash va ichki tinchlikka erishish orqali, nafaqat shaxsning salomatligi yaxshilanadi, balki atrofidagi odamlar bilan munosabatlar ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

REFERENECEES

1. N.Ismoilova, D.Abdullayeva "Ijtimoiy psixologiya" o'quv qo'llanma. T.:2013
2. Anderson, C.A., & Bushman, B.J. (2002). Human Aggression and Violent Behavior: A Social Psychological Perspective. Psychology Press.
3. Bandura, A. (1973). Aggression: A Social Learning Analysis. Prentice-Hall.
4. Novaco, R.W. (1994). Anger as a Risk Factor for Violence. Clinical Psychology Review, 14(6), 441-456.
5. Geen, R.G. (2001). Human Aggression. Open University Press.

INNOVATIVE
ACADEMY