



AGRESSIV HATTI-HARAKATLARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI VA UNI TALABALIK DAVRIDA TUZATISH

O'zbekiston Milliy Universiteti Jizzax Filiali Psixologiya fakulteti

Psixologiya yo'nalishi 1-kurs magistranti

Sa'dullayeva Aziza Iskandar qizi

@Aziza@mail.ru.

Annotatsiya: Ushbu maqola agressivlikning psixologik xususiyatlarini, uning shakllanishi va talabalik davrida agressiv xatti-harakatlarning boshqarilishini tahlil qiladi. Agressivlikni psixodinamik, kognitiv va ijtimoiy o'rganish nazariyalari nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi. Maqolada agressivlikning asosiy sabablari, talabalarda qanday namoyon bo'lishi va bu xatti-harakatlarni kamaytirish uchun psixologik va ijtimoiy metodlar taklif etiladi. O'zlikni anglash, stressni boshqarish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish kabi metodlar agressivlikni boshqarish uchun samarali vosita sifatida keltirilgan. Ushbu maqola talabalarning psixologik salomatligini yaxshilashga yo'naltirilgan amaliy tavsiyalarni taqdim etadi.

Abstract: This article analyzes the psychological characteristics of aggression, its formation, and the management of aggressive behaviors during student years. The article discusses aggression from the perspectives of psychodynamic, cognitive, and social learning theories. The main causes of aggression, how it manifests in students, and psychological and social methods to reduce such behaviors are examined. Methods such as self-awareness, stress management, and the development of social skills are proposed as effective ways to manage aggression. This article provides practical recommendations aimed at improving the psychological well-being of students.



Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические особенности агрессии, её формирование и управление агрессивным поведением в студенческий период. Агрессия анализируется с точки зрения психодинамической, когнитивной теории и теории социального обучения. Рассмотрены основные причины агрессии, её проявления у студентов, а также психологические и социальные методы для снижения агрессивных поступков. Предлагаются методы самопознания, управления стрессом и развития социальных навыков как эффективные способы управления агрессией. Статья содержит практические рекомендации, направленные на улучшение психологического благополучия студентов.

Kalit so‘zlar: Agressivlik, psixodinamik nazariya, kognitiv nazariya, ijtimoiy o‘rganish, talabalik davri, hissiy beqarorlik, stressni boshqarish, ijtimoiy ko‘nikmalar, psixologik yordam.

Keywords: Aggression, psychodynamic theory, cognitive theory, social learning, student years, emotional instability, stress management, social skills, psychological support.

Ключевые слова: Агрессия, психодинамическая теория, когнитивная теория, социальное обучение, студенческий период, эмоциональная нестабильность, управление стрессом, социальные навыки, психологическая помощь.

Kirish

Agressivlik — bu insonning atrofdagilarga nisbatan zararli, qasddan yoki bevosita zarar yetkazuvchi xatti-harakatlaridir. Agressivlik, shuningdek, psixologik beqarorlikning va ijtimoiy muammolarni boshqarishdagi qiyinchiliklarning alomati bo‘lishi mumkin. Talabalik davri shaxsiyat



shakllanishining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda yoshlar o'zlarining hissiy va psixologik rivojlanish jarayonlarini davom ettiradilar. Ushbu jarayonda agressivlikning yuzaga kelishi stress, ijtimoiy muammolar, o'qishdagi qiyinchiliklar va oilaviy munosabatlar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Agressivlikning psixologik asoslarini tushunish uni samarali boshqarish uchun muhimdir. Shuningdek, talabalik davrida agressiv xatti-harakatlarning oldini olish va ularni tuzatish bo'yicha samarali metodlar mavjud. Ushbu maqola agressivlikni psixologik nuqtai nazardan tahlil qilish, uning sabablari, namoyon bo'lishi va talabalik davrida uni bartaraf etish usullarini yoritishga bag'ishlanadi.

Agressivlikning Psixologik Asoslari

Psixodinamik Nazariya

Sigmund Freydning psixodinamik nazariyasiga ko'ra, agressivlik insonning ichki instinktlaridan kelib chiqadi. Freyd inson psixikasini uch qismga bo'ladi: id (tub ehtiyojlar va instinktlar), ego (ong va o'zini anglash) va superego (axloqiy me'yorlar). Agar id ning ehtiyojlari qondirilmasa yoki bostirilsa, bu ichki zo'riqish va agressiv xatti-harakatlarga sabab bo'lishi mumkin. Talabalik davrida hissiy barqarorlik shakllanish jarayonida bo'lgani uchun agressivlik tez-tez namoyon bo'lishi ehtimoli yuqori.

Kognitiv Nazariya

Kognitiv psixologiya agressivlikni insonning fikrlash jarayoni va atrof-muhitni idrok etish usullari orqali tushuntiradi. Kognitiv nazariyaga ko'ra, salbiy fikrlash va noto'g'ri talqinlar agressiv xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin. Masalan, talabaning o'ziga bo'lgan ishonchsizligi yoki o'qishdagi qiyinchiliklar noto'g'ri idrok etilishi natijasida agressiv reaksiyalar paydo bo'lishi mumkin.



Ijtimoiy O'rganish Nazariyasi

Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, agressivlik ijtimoiy muhit orqali o'rganiladi. Bandura o'tkazgan "Bobo dolli" tajribasida bolalar kattalar tomonidan ko'rsatilgan agressiv xatti-harakatlarni takrorlaganliklari kuzatilgan. Bu talabalik davrida ijtimoiy muhitning agressivlikni shakllantirishdagi rolini tasdiqlaydi.

Agressivlikni Boshqarish Usullari

1. **O'zini anglash va psixologik yordam** – Talabalarga o'z hissiyotlarini boshqarish va stressga bardosh berishni o'rgatish muhimdir.
2. **Stressni boshqarish va relaxatsiya metodlari** – Meditatsiya, yoga, nafas olish mashqlari va boshqa texnikalar agressivlikni kamaytirishga yordam beradi.
3. **Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish** – Samarali muloqot, muammolarni hal qilish va ijtimoiy moslashuv qobiliyatlarini rivojlantirish orqali agressivlik kamaytirilishi mumkin.

Xulosa

Agressivlik talabalik davrida keng tarqalgan muammo bo'lib, psixodinamik, kognitiv va ijtimoiy o'rganish nazariyalari orqali tushuntiriladi. Ushbu muammoni hal qilish uchun stressni boshqarish, o'zini anglash va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle. The International Psycho-Analytical Press. (Google Scholar orqali qidirish mumkin) Beck, A. T. (1967). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press. (Google Scholar yoki Amazon orqali) Bandura, A. (1973). Aggression: A Social



Learning Analysis. Prentice-Hall. (Google Scholar orqali) Larson, R. W., & Richards, M. H. (1994). Divergent Socialization: The Influence of Family and Peers on Aggression in Adolescence. *Child Development*, 65(2), 473-487. (JSTOR yoki Google Scholar) Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human Aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27-51. (JSTOR yoki Google Scholar) DeWall, C. N., & Bushman, B. J. (2011). *Social Psychology and Human Nature*. Wadsworth Publishing. (Amazon yoki Google Books) Kochanska, G., & Aksan, N. (2006). Children's Moral Values: The Role of Parenting in Promoting Prosocial Behavior. *Developmental Psychology*, 42(4), 1035-1047. (Google Scholar) Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Well-Being: Taking a Closer Look at Emotion Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 576-585. (PubMed yoki Google Scholar) Guerra, N. G., & Huesmann, L. R. (2004). Irritable Aggression in Youth: A Model for Understanding the Role of Emotional Dysregulation. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(1), 11-31. (Google Scholar yoki Springer) Lange, A., & Anderson, C. A. (2002). *Aggression and Violence: A Social Psychological Perspective*. Psychology Press. (Amazon yoki Google Scholar)