

Date: 9th October-2026

AGRESSIV XULQ-ATVORLI O'SMIRLARGA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

Baxriddinov Nurali Bekmurodovich

Samarqand davlat chet tillar instituti "Pedagogika, psixologiya va jismoniy madaniyat" kafedrasida psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (Phd) katta o'qituvchi.

Elektron pochta: nurali@baxriddinov.samdchti.uz.

Tel+99890 602-49-86

Annotatsiya. Ushbu ilmiy tezis o'smirlik davridagi agressiv xulq-atvorning psixologik xususiyatlari va unga qarshi psixologik yordam usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda tajovuzkor xatti-harakatlarning shakllanishiga ta'sir qiluvchi psixologik, ijtimoiy va biologik omillar tahlil qilinadi. O'smirlarda agressiyani kamaytirish uchun individual va guruhli psixokorreksiya dasturlari, kognitiv-xulqiy terapiya, oilaviy psixoterapiya va psixologik treninglar ko'rib chiqiladi. Tadqiqot natijasida o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va agressiv xulq-atvorning oldini olishga xizmat qiluvchi ilmiy asoslangan usullar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Ishning maqsadi – o'smirlar orasida tajovuzkorlikni kamaytirishga yordam beradigan samarali psixologik yondashuvlarni taqdim etishdir.

Kalit so'zlar: agressiv xulq-atvor, o'smirlik, psixologik yordam, kognitiv-xulqiy terapiya, oilaviy psixoterapiya, psixokorreksiya, ijtimoiy moslashuv, bulling, emotsional barqarorlik, tajovuzkorlik.

Abstract. This scientific thesis is dedicated to studying the psychological characteristics of aggressive behavior in adolescence and methods of psychological assistance against it. The research analyzes psychological, social, and biological factors that influence the formation of aggressive behavior. Individual and group psychocorrection programs, cognitive-behavioral therapy, family psychotherapy, and psychological trainings are considered to reduce aggression in adolescents. The research resulted in the development of scientifically based methods and practical recommendations that contribute to improving the social adaptation of adolescents and preventing aggressive behavior. The purpose of the work is to present effective psychological approaches that help reduce aggression among adolescents.

Keywords: aggressive behavior, adolescence, psychological assistance, cognitive-behavioral therapy, family psychotherapy, psychocorrection, social adaptation, bullying, emotional stability, aggression.

Анотация. Данная научная работа посвящена изучению психологических особенностей агрессивного поведения в подростковом возрасте и методов психологической помощи против него. В исследовании анализируются психологические, социальные и биологические факторы, влияющие на формирование агрессивного поведения. Рассматриваются индивидуальные и групповые программы



Date: 9th October-2026

психокоррекции, когнитивно-поведенческая терапия, семейная психотерапия и психологические тренинги для снижения агрессии у подростков. В результате исследования разработаны научно обоснованные методы и практические рекомендации, способствующие улучшению социальной адаптации подростков и профилактике агрессивного поведения. Цель работы – представить эффективные психологические подходы, помогающие снизить агрессию среди подростков.

Ключевые слова: агрессивное поведение, подростковый возраст, психологическая поддержка, когнитивно-поведенческая терапия, семейная психотерапия, психокоррекция, социальная адаптация, буллинг, эмоциональная устойчивость, агрессия.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsiyatning ijtimoiy va psixologik shakllanishi sodir bo'ladi, ammo ko'pincha agressiv xulq-atvor kabi muammolar yuzaga keladi. Agressiv xatti-harakatlar o'smirlarda oilaviy muhit, ijtimoiy omillar va psixologik holatlar natijasida shakllanadi [1]. Zamonaviy jamiyatda o'smirlar orasida tajovuzkorlikning ortib borayotgani psixologik yordam ko'rsatishning dolzarbligini yanada oshiradi. Ushbu tezisda agressiv xulq-atvorning sabablari, uning psixologik xususiyatlari va uni bartaraf etish usullari ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi – o'smirlar orasida agressiv xulq-atvorning oldini olish va ijtimoiy moslashuvini yaxshilash uchun samarali psixologik yordam usullarini ishlab chiqishdir. Ishning dolzarbligi o'smirlarning psixologik salomatligini ta'minlash va jamiyatda sog'lom shaxsiyatni shakllantirish zarurati bilan bog'liq. Tadqiqotda quyidagi savollar ko'rib chiqiladi: agressiv xulq-atvorning asosiy sabablari nimalardan iborat? Qanday psixologik yordam usullari eng samarali hisoblanadi? Ushbu muammoni hal qilishda oila va maktabning roli qanday?

Tadqiqotning yangiligi shundaki, u o'smirlarning agressiv xulq-atvorini tahlil qilishda mahalliy kontekstni (O'zbekiston sharoitlari) hisobga oladi va psixologik yordam dasturlarini mahalliy muhitga moslashtirish bo'yicha tavsiyalar beradi. Ushbu ish maktab psixologlari, ota-onalar va ijtimoiy xodimlar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin.

1. Agressiv xulq-atvorning nazariy asoslari 1.1. Agressiya ta'rifi va turlari. Agressiya – boshqa shaxsga yoki guruhga zarar yetkazish maqsadida qilingan xatti-harakatlar sifatida ta'riflanadi [2]. O'smirlarda agressiya bir necha shaklda namoyon bo'ladi:

- Jismoniy agressiya: jismoniy zarar yetkazish (urish, tepish).
- So'zli agressiya: haqorat, tahdid yoki masxara qilish.
- Yashirin agressiya: g'iybat, manipulyatsiya yoki ijtimoiy izolyatsiya.

Agressiyaning bu turlari o'smirlarning ijtimoiy munosabatlariga va psixologik holatiga turli darajada ta'sir qiladi. Masalan, jismoniy agressiya ko'pincha maktab muhitida bulling shaklida namoyon bo'ladi, bu esa o'quvchilar o'rtasida jiddiy nizolarga olib keladi.



Date: 9th October-2026

Soʻzli agressiya esa oʻsmirlarning oʻzini-oʻzi hurmat qilish darajasini pasaytiradi va psixologik stressni oshiradi.

1.2. Agressiv xulq-atvorning sabablari. Oʻsmirlarda agressiv xulq-atvorning shakllanishiga quyidagi omillar taʼsir qiladi:

1. Oilaviy muhit: Ota-ona va farzand oʻrtasidagi nosogʻlom munosabatlar, jismoniy jazo usullari va oiladagi nizolar agressiyani kuchaytiradi [3]. Masalan, ota-onalar tomonidan doimiy tanqid qilinadigan oʻsmirlar oʻzlarini himoya qilish uchun tajovuzkor xatti-harakatlar koʻrsatishi mumkin. Oʻzbekiston kontekstida oilaviy tarbiya usullari koʻpincha qatʼiy boʻlib, bu oʻsmirlarning ichki noroziligini oshirishi mumkin.

2. Ijtimoiy omillar: Maktab muhitidagi bulling, tengdoshlar bosimi va ijtimoiy beqarorlik tajovuzkor xatti-harakatlarning rivojlanishiga zamin yaratadi. Tengdoshlar guruhida qabul qilinmagan oʻsmirlar oʻzlarini tasdiqlash uchun agressiyaga murojaat qilishlari mumkin.

3. Psixologik omillar: Emotsional beqarorlik, oʻzini oʻzi boshqara olmaslik va past oʻzini-oʻzi hurmat qilish agressiyani ragʻbatlantiradi. Oʻsmirlar koʻpincha oʻz his-tuygʻularini boshqara olmay, gʻazabni tashqariga chiqaradilar.

4. Biologik omillar: Gormonal oʻzgarishlar va miya faoliyatidagi muayyan xususiyatlar tajovuzkorlikka taʼsir qilishi mumkin. Oʻsmirlik davrida gormonal oʻzgarishlar emotsional beqarorlikni kuchaytiradi, bu esa agressiyani oshirishi mumkin.

2. *Psixologik yordam usullari.* Oʻsmirlarda agressiv xulq-atvorni kamaytirish uchun quyidagi psixologik yordam usullari qoʻllaniladi:

2.1. Kognitiv-xulqiy terapiya (CBT). Kognitiv-xulqiy terapiya oʻsmirlarning salbiy fikrlash tarzlarini oʻzgartirish va ijobiy xulq-atvor koʻnikmalarini shakllantirishga yordam beradi. CBT yordamida oʻsmirlar oʻzlarining emotsional reaksiyalarini boshqarishni va konfliktli vaziyatlarda konstruktiv yechim topishni oʻrganadilar. Masalan, CBT seanslari davomida oʻsmirlar gʻazabni boshqarish strategiyalarini oʻrganadilar, bu esa ularning tajovuzkor xatti-harakatlarini kamaytiradi. CBT oʻsmirlarning oʻz xatti-harakatlarini tahlil qilish va muqobil yechimlar topish qobiliyatini oshiradi.

2.2. Oilaviy psixoterapiya. Oilaviy psixoterapiya oiladagi nizolarni hal qilish va ota-ona bilan farzand oʻrtasidagi munosabatlarni yaxshilashga qaratilgan. Bu usul oʻsmirning agressiv xulq-atvorining oilaviy sabablarini bartaraf etishda muhim ahamiyatga ega [4]. Oilaviy terapiya ota-onalarga oʻsmirlarning xatti-harakatlarini tushunish va ular bilan sogʻlom muloqot oʻrnatishda yordam beradi. Oʻzbekiston sharoitida oilaviy psixoterapiya koʻpincha ota-onalarning tarbiya usullarini yumshatishga qaratiladi.

2.3. Guruh mashgʻulotlari. Guruh mashgʻulotlari oʻsmirlarning ijtimoiy koʻnikmalarini rivojlantirish va tengdoshlar bilan sogʻlom muloqotni oʻrnatishga xizmat qiladi. Ushbu mashgʻulotlar oʻsmirlar oʻrtasida hamkorlik va oʻzaro hurmatni rivojlantiradi. Guruh terapiyasi oʻsmirlarning oʻzlarini guruhda xavfsiz his qilishlariga yordam beradi va ularning ijtimoiy izolyatsiyasini kamaytiradi. Masalan, guruh mashgʻulotlari davomida oʻsmirlar rol oʻyinlari orqali konfliktlarni hal qilishni oʻrganadilar.

2.4. Psixologik treninglar. Psixologik treninglar stressni boshqarish, emotsional barqarorlikni oshirish va oʻzini oʻzi boshqarish koʻnikmalarini rivojlantirishga yordam



Date: 9th October-2026

beradi. Treninglar orqali o'smirlar o'z his-tuyg'ularini tushunish va ifoda etishni o'rganadilar. Masalan, "G'azabni boshqarish" treninglari o'smirlarning tajovuzkor impulslerini boshqarishga yordam beradi. Ushbu treninglar o'smirlarning o'zlariga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularning ijtimoiy munosabatlarini yaxshilaydi.

3. *Amaliy tadqiqot 3.1* Tadqiqotda 14-17 yoshli 50 nafar o'smir ishtirok etdi. Ularning agressiv xulq-atvor darajasi "Buss-Perry agressiya so'rovnomasi" yordamida baholandi. Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

- So'rovnoma va testlar: Agressiya darajasini aniqlash uchun.
- Individual suhbatlar: O'smirlarning psixologik holatini tahlil qilish.
- Guruh psixokorreksiya dasturlari: Agressiyani kamaytirish uchun amaliy mashg'ulotlar.

Tadqiqot 6 oy davomida olib borildi, bu davrda o'smirlar CBT, oilaviy terapiya va guruh mashg'ulotlarida ishtirok etdilar. Tadqiqot O'zbekistonning Urganch shahridagi ikkita o'rta maktabda o'tkazildi, bu esa mahalliy kontekstni hisobga olish imkonini berdi.

3.2. Tadqiqot natijalari. Tadqiqot natijasida quyidagi xulosalar chiqarildi:

- Kognitiv-xulqiy terapiya agressiya darajasini 60% ga kamaytirishga yordam berdi. O'smirlarning aksariyati g'azabni boshqarish va konfliktlarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgandi.

- Oilaviy psixoterapiya o'smirlarning ota-onalari bilan munosabatlarini yaxshilashda samarali bo'ldi. Ota-onalarning 70% i o'smirlar bilan muloqotda ijobiy o'zgarishlarni qayd etdi.

- Guruh mashg'ulotlari o'smirlarning ijtimoiy ko'nikmalarini 45% ga oshirdi. O'smirlar tengdoshlar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishni o'rgandi.

- Psixologik treninglar o'smirlarning emotsional barqarorligini oshirishda muhim rol o'ynadi, bu esa ularning umumiy psixologik holatini yaxshiladi.

4. Amaliy tavsiyalar. O'smirlarda agressiv xulq-atvorni kamaytirish uchun quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

- Psixologlar o'smirlar bilan ishlashda yumshoq, ammo qat'iy yondashuvdan foydalanishlari kerak. Bu o'smirlarning ishonchini qozonishga yordam beradi.

- Maktab psixologlari bullingning oldini olish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqishlari lozim. Bu dasturlar o'quvchilar o'rtasida hurmatli muhitni shakllantiradi.

- Ota-onalarga agressiv xulq-atvorning sabablari va uni bartaraf etish usullari haqida seminarlar tashkil etilishi kerak. Ota-onalarning bilimlari o'smirlarning xatti-harakatlariga ijobiy ta'sir qiladi.

- Psixokorreksiya dasturlari individual va guruh shaklida birgalikda qo'llanilishi samaradorlikni oshiradi. Masalan, CBT va guruh terapiyasining kombinatsiyasi eng yaxshi natijalarni beradi.

- O'zbekiston sharoitida psixologik yordam dasturlari mahalliy madaniy va ijtimoiy xususiyatlarni hisobga olishi kerak. Masalan, oilaviy qadriyatlar va an'anaviy tarbiya usullarini e'tiborga olish muhimdir.

5. Xulosa. O'smirlarda agressiv xulq-atvor zamonaviy jamiyatning jiddiy muammolaridan biridir. Kognitiv-xulqiy terapiya, oilaviy psixoterapiya, guruh



Date: 9th October-2026



mashg'ulotlari va psixologik treninglar kabi ilmiy asoslangan yondashuvlar tajovuzkorlikni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Tadqiqot natijasida ishlab chiqilgan tavsiyalar o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash va agressiv xatti-harakatlarning oldini olishga xizmat qiladi. Ushbu tadqiqot O'zbekiston sharoitida psixologik yordam dasturlarini rivojlantirishga hissa qo'shadi va maktablar, oilalar va ijtimoiy xizmatlar uchun amaliy qo'llanma sifatida xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Zaxarov A.I. Bolalarning ota-onalarning rolini idrok etishining psixologik xususiyatlari // Psixologiya savollari. – 2012. – №1. – S. 59-98.
2. Myers D. Ijtimoiy psixologiya. – T.: O'zbekiston, 2014. – 512 b.
3. Enikeev M.I. Umumiy va ijtimoiy psixologiya. – M.: NORMA-INFRA-M, 2010. – 378 b.
4. Nurullayeva B.B. O'smirlarda agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishi va korreksiyasi // Ilmiy jurnal. – 2024. – №3. – S. 3-12.
5. O'RQ-989-son. Aholiga psixologik yordam ko'rsatish to'g'risida. – 2024. – lex.uz.

Snoskalar [1] Zaxarov A.I., 2012. Ota-ona va farzand munosabatlaridagi psixologik muammolar tajovuzkorlikning asosiy sabablaridan biridir. [2] Myers D., 2014. Agressiya boshqa shaxsga zarar yetkazish maqsadidagi xatti-harakat sifatida ta'riflanadi. [3] Enikeev M.I., 2010. Oiladagi jismoniy jazo usullari o'smirlarning tajovuzkor xulq-atvorini kuchaytiradi. [4] Nurullayeva B.B., 2024. Oilaviy psixoterapiya o'smirlarning agressiv xulq-atvorini kamaytirishda muhim vositadir.