

Date: 3rd December-2025

G‘AZABNI BOSHQARISH PSIXOLOGIYASI

Karimova Mehribon

Termiz davlat pedagogika instituti Pedagogika ijtimoiy fanlar fakulteti Milliy g‘oya ma’naviyat asoslari va huquq ta’limi yo’nalishi 1-bosqich kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada g‘azabni boshqarish psixologiyasining mazmuni, uning shakllanishiga ta’sir etuvchi ichki va tashqi omillar izohlanadi. Shaxs g‘azabni qanday qabul qilishi, uni baholashi va ifodalashi psixologik farovonlik bilan bevosita bog‘liqligi asoslab beriladi. Shu jarayonda kognitiv-behavoral yondashuv, emotsional intellekt va samarali muloqot ko‘nikmalarining o‘rni alohida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari g‘azabni ongli va konstruktiv boshqarish shaxslararo munosabatlarni mustahkamlashi, stressni kamaytirishi hamda ijtimoiy moslashuvni yaxshilashini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: g‘azabni boshqarish, psixologiya, ichki va tashqi omillar, kognitiv-behavoral yondashuv, emotsional intellekt.

Abstract: This article explains the essence of anger management psychology and examines the internal and external factors influencing its formation. It substantiates the direct connection between how an individual perceives, evaluates, and expresses anger and their psychological well-being. The study highlights the role of the cognitive-behavioral approach, emotional intelligence, and effective communication skills in this process. The findings show that conscious and constructive regulation of anger strengthens interpersonal relationships, reduces stress, and improves social adaptation.

Keywords: anger management, psychology, internal and external factors, cognitive-behavioral approach, emotional intelligence.

G‘azab insonning tabiiy emotsiyalaridan biri bo‘lib, u to‘g‘ri boshqarilganda shaxsning o‘zini himoya qilish, fikrini ifodalash va muammolarni hal etishda yordam beradi. Biroq nazoratsiz g‘azab oilaviy munosabatlar, ish jarayoni va ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli g‘azabni anglash, uning kelib chiqish sabablarini bilish va uni boshqarish psixologiyasini o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqola g‘azabning psixologik xususiyatlari va uni konstruktiv tarzda nazorat qilishning samarali usullarini yoritishga qaratilgan.

G‘azab inson psixikasining ajralmas tarkibiy qismi bo‘lib, u xavfsizlikka tahdid, adolatsizlik yoki psixologik bosim natijasida paydo bo‘ladigan tabiiy emotsional javobdir. Psixologlar ta’kidlashicha, g‘azabning mavjudligi o‘ziyiq salbiy holat emas, aksincha, u shaxsning ichki ehtiyojlari, qadriyatlar va chegaralarini anglashga xizmat qiladi. Masalan, qadimgi yunon faylasufi Aristotel: *“G‘azablanish oson, biroq to‘g‘ri odamga, to‘g‘ri vaqtda va to‘g‘ri sabab bilan g‘azablanish — san’atdir”* deya ta’kidlagan. Ushbu fikr g‘azabni butkul yo‘qotish emas, balki uni ongli boshqarishning muhimligini ko‘rsatadi.

G‘azabning shakllanishiga ta’sir etuvchi omillarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: ichki va tashqi omillar. Ichki omillarga temperament, genetika, gormonal o‘zgarishlar, ruhiy holat, o‘zini qadrlash darajasi, stressga chidamlilik kiradi. Masalan, neyropsixologlar



Date: 3rd December-2025

limba tizimi, xususan, amigdalaning g‘azab reaksiyalarini boshqarishda asosiy rol o‘ynashini qayd etadilar. Tashqi omillar esa oilaviy tarbiya, ijtimoiy muhit, kommunikatsiya madaniyati, iqtisodiy sharoit, ommaviy axborot vositalari, internet va ijtimoiy tarmoqlar ta’sirini o‘z ichiga oladi. Shuning uchun g‘azabni tahlil qilishda biologik, psixologik va ijtimoiy omillarni birgalikda o‘rganish zarur.

Shaxsning g‘azabni qanday qabul qilishi va talqin qilishi uning psixologik farovonligi bilan bevosita bog‘liq. Kognitiv psixologiya asoschisi A. Bekkga ko‘ra, insonni asosan voqea emas, balki shu voqeaga bergan talqini g‘azablantiradi. Bu fikr “kognitiv baholash” tushunchasining mazmunini anglatadi. Masalan, kechikkan transportni kimdir oddiy hol sifatida qabul qilishi mumkin, boshqasi esa buni hurmatsizlik yoki adolatsizlik deb baholaydi va g‘azablanadi. Demak, g‘azab ko‘proq ichki fikrlash jarayonlaridan kelib chiqadi. Shu sababli, shaxsning o‘z his-tuyg‘ularini tahlil qila olishi, irratsional fikrlarni aniqlashi va almashtirishi g‘azabni boshqarishda muhim ahamiyat kasb etadi.

G‘azabning ifodalanish usullari ham turlicha. Ba’zi odamlar uni ochiq agressiya orqali namoyon qiladi — baqirish, tanbeh berish yoki jismoniy zo‘ravonlik ko‘rinishida. Boshqalar esa g‘azabni ichida saqlaydi, bu esa ichki ziddiyat, psixosomatik kasalliklar, depressiya, migren, uyqusizlik kabi oqibatlariga olib kelishi mumkin. Psixologlar sog‘lom g‘azab ifodasi — konstruktiv, nazoratli va hurmatga asoslangan muloqot ekanini ta’kidlaydi. Masalan, “Men hozir jahlim chiqdi, chunki meni tinglashmadi” kabi “Men-xabar” usuli shaxslararo munosabatda ziddiyatni kuchaytirmaydi, aksincha, tushunishni osonlashtiradi.

G‘azabni boshqarish bo‘yicha eng samarali yondashuvlardan biri — kognitiv-behavoral terapiya (KBT) hisoblanadi. Uning asoschisi A. Ellis fikricha, inson g‘azabining ildizi real voqelikda emas, balki “kerak”, “majbur”, “doimo”, “har doim” kabi talablardan iborat qat’iy ishonchlar bilan bog‘liq. KBTda shaxs o‘z fikrlarini qayta ko‘rib chiqib, muqobil, moslashuvchan, realistik fikrlarga o‘rgatiladi. Bu jarayon emotsiyalarni yumshatadi, impulsiv reaksiyalarni kamaytiradi. Amaliyotda nafas mashqlari, tana bo‘shashtirish, diqqatni chalg‘itish, vaziyatni qayta tasavvur qilish kabi texnikalar qo‘llanadi.

Emotsional intellekt (EI) ham g‘azabni boshqarishda muhim omildir. Daniel Goleman ta’kidlaganidek, EI yuqori bo‘lgan shaxslar o‘z va boshqalarning emotsiyalarini aniqlay oladi, nomerlab baholaydi, boshqaradi va konstruktiv yo‘nalishga yo‘naltiradi. Bunday odamlar ziddiyatli vaziyatlarda ham sabrli, tinglay oluvchi va muloqotga ochiq bo‘ladilar. Shuning uchun EI rivojlantirilgan odamlar kamroq janjal qiladi, stressga chidamlaroq bo‘ladi va ijtimoiy munosabatlarda muvaffaqiyatga erishadi.

G‘azabning ijtimoiy o‘lchami ham alohida ahamiyatga ega. Oilada muloqot, tarbiya va emotsiyalarni ifodalash uslubi bolaning kelajakdagi g‘azab boshqaruv ko‘nikmalariga bevosita ta’sir qiladi. Agar bola g‘azab faqat agressiya orqali bildiriladigan muhitda ulg‘aysa, u ham xuddi shunday strategiyani o‘zlashtiradi. Shuning uchun psixologlar oilalarda tinglash, empatiya, hurmat, emotsiyalarni to‘g‘ri nomlashni o‘rgatish zarurligini ta’kidlaydi. Ish joyida ham g‘azabni boshqarish muhim: adolatsizlik, noto‘g‘ri muloqot, haddan tashqari yuklama xodimlarda keskin emotsional reaksiya keltirib chiqarishi



Date: 3rd December-2025

mumkin. Korporativ psixologiyada konfliktologiya, stress-menejment, meditatif amaliyotlar keng qo'llanilmoqda. Raqamli davrda g'azab muammosi yangi ko'rinish oldi. Ijtimoiy tarmoqlardagi tanqid, kiberbulling, yolg'on axborot, solishtirish madaniyati insonda tezkor, impulsiv g'azabni kuchaytiradi. Internetda anonimlik odamlarni mas'uliyatsiz, tajovuzkor va o'ychan qiladi. Shu sababli raqamli emotsional madaniyatni shakllantirish ham dolzarb masaladir.

G'azabni boshqarishning universal strategiyalari mavjud: vaziyatdan vaqtincha chekinish, chuqur nafas olish, jismoniy faoliyat, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, kundalik yuritish, san'at-terapiya, musiqaterapiya, psixoterapiya, meditatsiya, mindfulness mashqlari. Mindfulness tarafdorlari fikricha, hozirgi lahzaga e'tibor qaratish va uni baholamasdan qabul qilish impulsiv reaksiya ehtimolini kamaytiradi.

Umuman olganda, g'azabni boshqarish insonning ruhiy salomatligi, ijtimoiy moslashuvi, sog'lom munosabatlar qurishi va hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi. U o'z-o'zidan shakllanmaydi, balki ongli mashq, psixologik savodxonlik va emotsional madaniyat orqali rivojlanadi. Shaxs o'z g'azabini inkor etmasdan, uni tushunib boshqarishga o'rgansa, u konstruktiv kuchga aylanadi.

Xulosa qilib aytganda, g'azabni boshqarish psixologiyasi zamonaviy jamiyatda nafaqat individual darajada, balki oilaviy, kasbiy va sotsial muhitda ham muhim ahamiyat kasb etadi. Olimlarning fikrlari, psixologik nazariyalar va amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, g'azabni ongli boshqarish o'rganiladi, tarbiyalanadi va rivojlanadi. Shu bois ushbu mavzuning ilmiy, amaliy va pedagogik ahamiyati yildan-yilga ortib bormoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.R. Psixologiya Toshkent 1994.
2. Imonova, M., & O'ralova, D. (2024). STRESSNING TALABALAR HAYOTIDAGI O'RNI VA ROLI. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(6), 187-193.
3. Иманов, Б., & Иманова, М. Б. Қ. (2021). ДАРС ТУЗИЛМАСИ ВА УНГА ТАЙЁРГАРЛИК. *Academic research in educational sciences*, 2(5), 1158-1162.
4. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.
5. Имонова, М. (2024). ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ АБЮЗЕРНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5 Part 2), 56–59. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/31556>
6. Imonova, M., & Tojiyeva, D. (2024). PSIXOLOGIK XIZMATNING INSON HAYOTIDA TUTGAN O 'RNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 950-952.
7. Imonova, M., & Muhammadova, D. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISHNING USTUVORLIGI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 907-912.
8. Imonova, M. B. (2023). Oila tinchligi–jamiyat faravonligi asosi. *Finland academic research science publisher*, 1148-1151.



Date: 3rd December-2025

9. Иманова, М. Б. (2021). ШАХС ХАРАКТЕРИ АКЦЕНТУАЦИЯСИ ВА ДЕСТРУКТИВ ХУЛҚ-АТВОР. *Academic research in educational sciences*, 2(11), 1399-1403.
10. Imonova, M. B. (2023). Causes of Suicide Tendency in Adolescents. *Journal of Discoveries in Applied and Natural Science*, 1(1), 62-67.
11. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
12. Имонова, М. (2023). Musiqiy tarbiya–qudratli quroldir yohud musiqiy tarbiyaning shaxs shakllanishiga tasiri. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 35-37.
13. Имонова, М., & Таджиева, Д. (2023). Boshlangich sinf oquvchilarida milliy tarbiyani pedagogik va psixologik rivojlanishi qonuniyatlari. *Современные тенденции психологической службы в системе образования: теория и практика*, 1(1), 74-76.
14. Имонова, М. Б. (2023). ВАЖНОСТЬ СЕСТРОВЫХ ОТНОШЕНИЙ В ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ. *FORMATION OF PSYCHOLOGY AND PEDAGOGY AS INTERDISCIPLINARY SCIENCES*, 2(22), 120-123.
15. Имонова, М. Б. (2023). РОЛЬ ОТНОШЕНИЯ СИБЛИНГА В ПРОБУЖДЕНИИ МОТИВОВ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 3(10), 101-104.
16. Имонова, М., & Тожиева, Д. (2023). Роль сиблинговых отношений в когнитивном развитии детей. *Традиции и инновации в исследовании и преподавании языков*, 1(1), 447-453.
17. Imonova, M., & Xoltorayeva, M. (2024). TA'LIM TIZIMIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO 'RSATISHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNI QO 'LLASHNING ZARURIYATI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 903-906.
18. Imonova, M. (2024). AMALIYOTCHI PSIXOLOG KADRLARNING UZLUKSIZ KASBIY RIVOJLANISHINI TA'MINLASHDA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING ORNI. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, 485-490.
19. Imanov, B. (2023). NEGATIVE FACTORS AFFECTING THE QUALITY OF EDUCATION AND WAYS TO ELIMINATE THEM. *Science and innovation*, 2(B3), 355-358.
20. Иманов, Б., & Имонова, М. (2021). Развитие творческих способностей учеников при выполнении проблемных экспериментов по физике с помощью инновационных технологий. *Общество и инновации*, 2(2), 222-227.

