

**Müşviq MUSTAFAYEV**

Bakı Dövlət Universiteti,  
Sosial və pedaqoji psixologiya kafedrasının dosenti  
E-mail: [musfiqmustafayev306@gmail.com](mailto:musfiqmustafayev306@gmail.com)

**Səidə Elman ABDULXALIQOVA**

Qərbi Kaspi Universiteti,  
Psixologiya və Sosial İş kafedrasının magistrantı  
E-mail: [seideabdulxaliq@gmail.com](mailto:seideabdulxaliq@gmail.com)  
[seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az](mailto:seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az)

**AQRESSİYAYA PSIXOANALİTİK YANAŞMA VƏ AQRESSİYANIN CƏMİYYƏTƏ  
TƏSİRİ**

**Xülasə**

Psixozanalitik yanaşmalar aqressiyanın cəmiyyət üçün və cəmiyyətdəki fərdlərin psixoloji sağlamlıqları üçün mənfi və təhlükə doğuran ünsür olduğunu təsdiqləməkdədir. Yetkin fərdlərin göstərmiş olduğu aqressiv davranışlar onların özlərindən ziyadə əhatələrində olan yeniyetmə və uşaqların psixologiyası üçün daha böyük təhlükə mənbəyidir. Bu eyni zamanda orqanizmdə psixoloji zədələnmə digər səpgilərdə problemlərə də səbəbiyyət verə bilər. Məsələn yaddaş zəifliyi, Ürək-damar sistemi xəstəlikləri və digər sağlamlıq problemləri siyahıya daxil edilməkdədir.

Aqressiyadan əziyyət çəkən insanların şəxsiyyət pozğunluqları və depressiya ilə qarşı-qarşıya qalma ehtimalları nisbətən daha az aqressiyaya məruz qalan insanların qeyd olunan vəziyyətlərlə üzləşmə ehtimallarından daha yüksək qiymətləndirilir. Aqressiyadan qurtulmağın bəzi üsulları vardır və məqalədə göstərilən bu üsullardan istifadə etmək aqressiyanın böyük ölçüdə azaldılmasına və empatiya qabiliyyətinin artırılmasına şərait yaradacaqdır.

**Açar sözlər:** aqressiya, cəmiyyət, psixozanalitika, psixologiya, təcrübə ( eksperiment)

**UOT:** 159.964.2

**DOI:** <https://doi.org/10.54414/KALC623>

**Giriş**

Müasir dünyanın psixososial mənzərəsi insan davranışının təməlinə dayanan aqressiya fenomeninin yenidən nəzərdən keçirilməsini zəruri edir. Müharibələr, siyasi gərginliklər, ailədaxili zorakılıq, sosial mediada nifrət nitqi və emosional manipulyasiya formaları göstərir ki, aqressiya artıq fərdi problem olmaqdan çıxaraq cəmiyyətin davranış arxitekturasına nüfuz etmiş sistemli bir hadisəyə çevrilmişdir.

Müasir dövrdə aqressiya bu dövrün tələbatlarına adaptasiya olaraq ümumi və kütləvi anlayış şəklinə gəlmişdir. İnsan davranışının çox hissəsi indi manipulyativ stimullar və informasiyanın yönləndirilmiş formaları vasitəsilə idarə olunur. Sosial şəbəkələrdə qəzəb, nifrət və emosional partlayışlar ən çox paylaşım

alan, ən çox görünürlik qazanan məzmunlardır. Bu, hal kütləvi psixikanın emosional strukturlarını yenidən formalaşdırır. Aqressiya sosial amilə çevrilərək özünü nisbətən hər şey kimi müəyyən dərəcədə adaptasiyaya məruz qoyur.

Beləcə, cəmiyyət aqressiyanı təkcə qəbul edib bir duyğu kimi qiymətləndirmir. O, aqressiya istehsal edən böyük bir fabrikaçı bənzəməyə başlayır. “Mən haqlıyam” duyğusu müasir insanın əsas psixoloji müdafiə mexanizminə çevrilir. Əslində, haqlı olmaq arzusu çox zaman qəbul edilməmək qorxusunun maskalanmış formasıdır. İnsan qəzəbləndikcə öz varlığını hiss edir, çünki yalnız emosional partlayış anında onun içindəki boşluq qısa müddətə də olsa, primitiv surətdə dolur.

Buradan belə bir paradoksun yarandığını müşahidə etmək mümkündür. Aqressiya dağıdıcı olduğu qədər də mövcudluğu təsdiqləyən ünsürdür. İnsan sakit qaldıqda, sanki yox olur qəzəbləndikdə isə, öz “mən”-inin sərhədlərini hiss edir. Bu baxımdan aqressiyanın eksistensial sistemin qaranlıq enerjisi, həmçinin insanın mənalılıq axtarışının yalançı işığı olaraq dəyərləndirilməsi mümkündür.

Latın mənşəli aggressio termini “irəliləmə” və “hücum etmə” mənalıdır. Bu etimologiya aqressiyanın həm dağıdıcı, həm də hərəkətverici enerji kimi ikili təbiətini aydın şəkildə əks etdirir. Psixoloji ədəbiyyatda aqressiya çox zaman başqasına fiziki və ya psixoloji zərər yetirməyə yönəlmiş davranış kimi müəyyən edilir. Lakin bu anlayışın dərin qatlarında emosional gərginliyin boşalması, nəzarət ehtiyacının kompensasiyası və mənalı bir varlıq mübarizəsinin ifadəsi kimi daha mürəkkəb mexanizmlər mövcuddur. Burada əsas sual yaranır: insan aqressiyanı özündə daşıyan bioloji varlıqdırmı, yoxsa bu davranış sosial mühitin məhsuludur?

### **Aqressiya**

Aqressiya anlayışının elmi təkamülü insan davranışının öyrənilməsi tarixinin mühüm istiqamətlərindən biridir. Psixoanalitik məktəbin banisi Ziqmund Freyd aqressiyanı ölüm instinktinin təzahürü kimi izah edirdi. Onun fikrincə, insanın daxili enerjisi yaradıcı fəaliyyətə və ya sevgi obyektinə yönəlmədikdə, dağıdıcı təbiətinə qayıdır və aqressiv davranış kimi özünü göstərir.[5]

XX əsrin ortalarında Dollard və Berkowitz tərəfindən irəli sürülən “Frustrasiya–Aqressiya Hipotezi” bu məsələyə davranışçı baxış gətirdi.[4] Müəlliflərə görə, məqsədə çatmağın qarşısı alındıqda yaranan frustrasiya aqressiv reaksiyanın əsas mənbəyidir. Bu, insanın daxili enerjisinin sosial maneələrlə toqquşmasından doğulan zədələnmiş motivasiya vəziyyəti kimi qiymətləndirilir. [1]

Hipotez belə işləyir: əgər bir insan öz məqsədinə çatmaq istəyirsə və bu prosesdə bir maneə ilə üzləşirsə, o zaman yaranan stress və məyusluq aqressiv davranışa çevrilə bilər. Bu aqressiya ya maneəni yaradan obyektə və ya şəxsə yönələ bilər, ya da başqa, daha təhlükəsiz

hədəfə çevrilə bilər (məsələn, ətrafdakılara qəzəb göstərmək).

Albert Bandura isə sosial öyrənmə nəzəriyyəsi ilə bu çərçivəni genişləndirdi. Onun məşhur “Bobo Doll” təcrübəsi göstərdi ki, aqressiya müşahidə yolu ilə öyrənilən davranış formasıdır; fərd başqasının aqressiv davranışını müşahidə etdikdə, həmin davranışı özündə təkrarlama meyli yaranır.[1]

Təcrübədə Bandura və həmkarları uşaqlara “Bobo” adlanan böyük, hava ilə dolu, yumşaq bir kuklanı göstərdilər. Uşaqlar əvvəlcə bir böyüyün bu kuklaya qarşı davranışını izləyirdilər. Bəzi qruplarda böyüklər kuklaya qarşı aqressiv davranır, onu yumruqlayır, təpikləyir və qışqırırdılar. Digər qruplarda isə böyüklər kukla ilə sakit və qeyri-aqressiv formada oynayırdılar.

Sonra uşaqlar təkbaşına otağa buraxılırdı və onların davranışları müşahidə edilirdi. Nəticədə, aqressiv modeli izləyən uşaqların çoxu eyni aqressiv davranışları təkrarlamış, hətta bəziləri daha da yaradıcı şəkildə zorakı hərəkətlər göstərmişdilər. Qeyri-aqressiv modeli izləyən uşaqlar isə əsasən sakit və dinc davranış nümayiş etdirmişdilər.[1][2]

İnsanın aqressiv davranışa meylliliyini anlamaq üçün beyin fəaliyyətinin neyrobioloji əsaslarını nəzərdən keçirmək vacibdir. Neyroelm sahəsində aparılan tədqiqatlar göstərir ki, aqressiya əsasən limbik sistemdə, xüsusilə amigdala bölgəsində formalaşır. Amigdala qorxu, qəzəb və həyəcan reaksiyalarını idarə edir və onun hiperaktivliyi impulsiv aqressiyanın neyroloji bazasını yaradır.

Prefrontal korteks bu reaksiyaları tənzimləyən və impulsları nəzarət altında saxlayan icraedici mərkəz kimi çıxış edir. Bu sahənin funksional zəifləməsi və ya zədələnməsi nəticəsində fərdin davranış inhibisiyası azalır, emosional partlayışlar isə daha asan şəkildə baş verir. Belə hallarda insan aqressiyasını nə daxili, nə də sosial filtrlərlə tənzimləyə bilər. [1]

Biokimyəvi səviyyədə serotonin və dopamin kimi neyrotransmitterlərin balansı mühüm rol oynayır. Serotonin səviyyəsinin azalması impulslara nəzarətin zəifləməsinə, testosteronun yüksəkliyi isə dominantlıq və hücum meyllərinin artmasına gətirib çıxarır. Genetik tədqiqatlar

MAOA geninin aşağı aktivlikli variantını impulsiv aqressiya ilə əlaqələndirir.[3]

Aqressiyanın psixoloji səviyyəsi insanın daxili dinamizmi, şəxsiyyət strukturu və öyrənilmiş emosional reaksiyalarla sıx əlaqəlidir. Uşaqlıqda yaşanan zorakılıq, valideyn laqeydliyi və emosional rədd edilmə halları fərdin özünə və ətraf dünyaya qarşı inamsız münasibətini formalaşdırır. Bu inamsızlıq sonradan aqressiv davranışlar vasitəsilə kompensasiya olunur. [6]

Aqressiyanın inkişaf tarixində çox önəmli, lakin nadir hallarda vurğulanan cəhət onun yaradıcı funksiyasıdır. Psixoanalitik düşüncədə aqressiya yalnız məhv edən enerji deyil, o, dəyişdirən, yeniləyən, hərəkətə gətirən bir qüvvədir.

İnsanın hər cür yaradıcılıq aktında, yazıda, sənətdə, elmdə, inqilabi düşüncədə aqressiyanın incə bir forması mövcuddur. Çünki yaratmaq üçün insan mövcud vəziyyətdən narazı olmalıdır; narazılıq isə aqressiyanın intellektuallaşdırılmış variantıdır.

Nitsşe bu fenomeni “güc iradəsi” ilə izah edirdi. Yəni aqressiyanın ilkin enerjisi yaratma aktında süblimasiya olunur, məhv etmək istəyi transformasiya edilərək qurucu gücə çevrilir.

Bunun ən parlaq nümunələri bədii ədəbiyyat və böyük elmi nəzəriyyələrdir. Onların hər biri insanın içindəki gərginliyin yüksək intellektual forma çevrilmiş halıdır. [6]

Aqressiyanın ən az araşdırılmış, lakin ən dərin qatlarından biri onun ekzistensial mənasıdır. İnsanın dünyaya atılmış vəziyyəti (Heidegger-in ifadəsi ilə Geworfenheit) özlüyündə gərginlik daşıyır. İnsan hər zaman öz varlığını təsdiqləmək, təsadüfiliyə qarşı dayanmaq ehtiyacı hiss edir. Aqressiya bu varlıq gərginliyinin bir ifadəsi, həyat enerjisinin qorunması instinktidir.

Aqressiyanın idarəsi təkcə fərdin özünü dərk etməsi ilə deyil, həm də sosial sistemlərin ədalət səviyyəsi ilə bağlıdır. Ədalətsiz mühitdə aqressiya azalmaq əvəzinə, yeni formalarda özünü bərpa edir. İnsan ədalət hissini itirdikdə, qəzəb onun yerini tutur. Bu səbəbdən, aqressiyanın azaldılması üçün yalnız psixoterapevtik deyil, sosial-struktural dəyişikliklər də vacibdir. [1]

Cəmiyyətin psixososial sağlamlığı fərdlərin emosional təhlükəsizliyi ilə ölçülür. Əgər fərdlər özlərini dinlənilmiş və dəyərli hiss etmirlərsə, aqressiya onların yeganə səsi olur. Bu, bəzən susaraq göstərilən aqressiya, bəzən də sistemli şəkildə təkrarlanan zorakılıq davranışları formasında ortaya çıxır.

Təhsil, media və ailə institutu bir-birindən ayrı deyil; onlar eyni psixososial sistemin fərqli kanallarıdır. Əgər bu sistemdə empatiya tədris olunmur, dialoq təcrübəsi formalaşmırsa, o zaman aqressiya ən rahat öyrənilən davranış modelinə çevrilir.

Kollektiv şüurun aqressiya istehsalı:

Cəmiyyət aqressiyanı hər zaman sürü psixologiyası zəminində öz üstünə köçürən tərəf olmur, cəmiyyət bəzi hallarda onu istehsal edən tərəfdir. Sosial quruluşun təməllərində gizlənən gərginliklər fərdlər vasitəsilə davranışa çevrilir. Ən sərt aqressiya çox zaman fərdin özünə aid olmayan, lakin onun üzərindən keçən struktur gərginliklərdən qidalanır. [6]

Cəmiyyətin aqressiya istehsalına səbəb ola biləcək faktorlar arasında aşağıdakı prosesləri sadalamaq mümkündür:

İqtisadi qeyri-sabitlik fərdi içdən aqressivləşdirir (Fərdin içindəki gərginlik cəmiyyətin struktur defektlərinin psixoloji nəticəsidir. Müasir insanın aqressiyası çox zaman öz şəxsi reallığından deyil, sistemin yaratdığı emosional təzyiqdən qidalanır.), qeyri-şəffaf idarəetmə sistemi insanların güvənsizlik səviyyəsini artırır, sosial ədalətsizlik emosional yığıntı yaradır, informasiya xaosu insanın idrak yükünü artıraraq qəzəbə meyli gücləndirir. Bu mənzərədə insan aqressiv doğulmur, aqressivləşdirilir.

Banduranın təlimlərinə əsasən, uşaqlar aqressiyanı təqlid yolu ilə öyrənirlər. Əgər ailə və ya məktəb mühitində zorakılıq davranış norması kimi müşahidə olunursa, fərd bu modeli mənimsəyir və sosial davranışa inteqrasiya edir.[1]

Aqressiyanın ən təhlükəli tərəflərindən biri onun səssiz formaya keçməsidir. İnsan açıq şəkildə qəzəblənmədikdə, bu emosiyanın yox olduğu anlamına gəlmir; əksinə, o, daha incə və daha dağıdıcı kanallarla özünü göstərməyə başlayır. Psixodinamik nəzəriyyəyə görə,

sıxışdırılmış aqressiya psixikanın alt qatlarına çəkilir və orada fərdin həm özünə, həm də başqalarına qarşı yönələn zərif, lakin davamlı təzyiq formalarını yaradır.

Bu formalar çox zaman “normal davranış” kimi təqdim olunur:

- a. soyuqluq,
- b. passiv cəza,
- c. emosional məsafə,
- d. laqeydlilik yolu ilə nəzarət,
- e. qeyri-müəyyənliklə manipulyasiya,
- f. “susaraq günahlandırma” taktikalrı. [1]

Səssiz aqressiyanın paradoksu ondadır ki, o, qurbanın real müdafiə mexanizmlərini işə sala biləcəyi açıq bir təcavüz forması deyil. O, insanın daxili psixoloji toxumasını yavaş-yavaş zəiflədir, nəticədə fərd nə baş verdiyini anlamaq üçün çox gecikmiş olur. [6]

Bu səbəbdən, müasir insanın ən böyük psixoloji təhlükələrindən biri fiziki zorakılıq deyil, emosional mikro-zorakılıqdır. Bu davranışlar gündəlik münasibətlərin səssiz fonunda elə həll olur ki, fərd özünə qarşı yönəlmiş aqressiyanı hiss etsə də, onu adlandıрмаğa çətinlik çəkir.

Şəxsiyyət pozuntuları aqressiyanın psixoloji mexanizmlərini daha da gücləndirir. Antisozial və sərhədyanı şəxsiyyət tiplərində empati zəif, impuls nəzarəti aşağı, emosional tənzimləmə mexanizmləri isə zədəlidir. Bu hallar aqressiyanı bir növ özünüqoruma forması kimi aktivləşdirir.

Aqressiya fərdi təcrübədən çox daha geniş bir məkanda, yəni cəmiyyətin strukturunda formalaşır.

Cəmiyyətlər aqressiyanı dəyərləndirmə tərzinə görə bir-birindən fərqlənirlər. Bəzi mədəniyyətlərdə aqressiya “iradə gücü”, “liderlik” və “özünü təsdiq” kimi kodlaşdırılır, bəzilərinə isə (daha çox inkişaf etmiş mədəniyyətlərdə) “ədəbsizlik” və “tənəzzül” simvoluna çevrilir. Lakin istənilən halda aqressiya sosial sistemin enerji dövrəsinə vacib bir rola malikdir. Sosial orqanizm öz daxili gərginliyini boşaltmaq üçün “qurban mexanizmləri” yaradır. Bəzən fərdlərin, bəzən qrupların, bəzən də bütöv ideologiyaların üzərinə yönəlir. [6]

Rene Girardın “mimetik istək” nəzəriyyəsinə görə, insanlar yalnız istəklərini deyil, həm də qəzəblərini təqlid edirlər. Bir insanın nifrət etdiyi obyekt, başqaları tərəfindən də nifrət ediləsi bir simvol rolunu oynamağa başlayır. Beləcə, aqressiya da qrip kimi yoluxucu olmağa başlayır. çünki o, sosial rezonansla çoxalan bir emosiyadır. Kütlə, fərdin tənhalığını aqressiya vasitəsilə paylaşır. (Bir növ sürü psixologiyası) bu paylaşım müvəqqəti bir kollektiv rahatlama yaradır, lakin uzunmüddətli sosial gərginliyi dərinləşdirir.

Bu mənada, aqressiya bəzən bir “emosional virus” (bir az əvvəl toxunulan qrip nümunəsi) kimi davranır özünü haqlı göstərmək üçün digər fərdlərin empatiya potensialını sıradan çıxarır. İnformasiya əsrində bu virusun yayılma sürəti bioloji xəstəliklərdən daha təhlükəlidir. İnsanlar bir-birinin ağrısına deyil, nifrətinə daha tez reaksiya verirlər, çünki qəzəb onları daha güclü hiss etdirir. Sosial bərabərsizlik, iqtisadi rəqabət, mədəni təzyiqlər və informasiya bolluğu şəraitində insanın emosional gərginliyi normaya çevrilir. Cəmiyyət fərdlərə yalnız davranış qaydaları deyil, həm də qəzəbin necə ifadə olunmalı olduğunu öyrədir. [6]

Aqressiyanın idarəsi insanın emosional yetkinlik səviyyəsi ilə birbaşa əlaqəlidir. Yetkin psixika aqressiyanı gizlətmir, boğmur, repressiya etmir - o, onu anlayır, tənzimləyir, transformasiya edir.

Yetkin olmayan psixika isə aqressiyanı ya kontrolsuz şəkildə açığa çıxarır, ya da aşırı dərəcədə basdırıb özünə yönəldir. Hər iki forma dağıdıcıdır, çünki emosional enerji ya çölə dağıdılır, ya da içə hopub fərdin özünü zədələyir. [1]

Emosional yetkinlik aşağıdakı bacarıqlarda təzahür edir:

1. emosiyanı adlandırmaq,
2. impulsu gecikdirmək,
3. qəzəbin mənbəyini ayırd etmək,
4. davranışla emosiyanı ayırmaq,
5. başqasının reaksiyasını qabaqcadan hesablamaq,
6. dialoq yolunu seçmək. [6]

Bu bacarıqlar fitri deyil, onlar öyrənilir. Cəmiyyət nə qədər sağlam modellər təqdim edərsə, fərdlər də aqressiyanı bir o qədər yetkin

formada idarə edə bilir. Özünə yönəlmiş aqressiya ən böyük görünməyən dağıdıcı mexanizmdir.

Fiziki və sosial zorakılıqdan fərqli olaraq, özünə yönəlmiş aqressiya çox incə bir psixoloji prosesdir. İnsan özünü məhv etmək üçün mütləq görünən zorakılığa əl atmır. Bəzən özünü görməməzlik, dəyərsizləşdirmə, özünü sabotaj və ani emosional impulslar şəklində ortaya çıxır.

Bu davranışlar arasında özünə qarşı yüksək tələbkarlıq, mükəmməllikçilik, davamlı özünütənqid, öz uğurlarını kiçiltmə, xoşbəxtlikdən qaçma, özünə qayğıya qarşı müqavimət var.

İnsan bəzən qəzəbini özünə yönəldir, çünki başqasına yönəltmək həm sosial, həm də münasibət baxımından risklidir. Beləcə, psixika daha təhlükəsiz bir hədəf(öz sahibini) seçir. Tarixən ən dağıdıcı aqressiya məhz bu formadır. O, fərdin bütün enerji sistemini içdən çürüdür, lakin xaricdə heç bir iz buraxmır.

Kütləvi mədəniyyət aqressiyanı bəzən qəhrəmanlıq, bəzən isə güc simvolu kimi təqdim edir. Filmlərdə zorakılığın estetizasiyası, sosial mediada nifrət nitqi və anonimlik hissi aqressiyanın sosial filtrlərdən azad formalarını legitimləşdirir. Nəticədə aqressiya ünsiyyət vasitəsinə çevrilir və sosial əlaqələrin təbii komponenti kimi qəbul olunur.

Mədəni fərqlər bu baxımdan mühüm əhəmiyyət daşıyır. Qərb cəmiyyətlərində aqressiya daha açıq və birbaşa, Şərq mədəniyyətlərində isə dolaylı və passiv-agressiv formalarda təzahür edir. Bununla belə, hər iki modeldə məqsəd eynidir: daxili gərginliyin sosial cəhətdən qəbul edilə bilən formaya çevrilməsi.[5]

Aqressiyanın nəticələri yalnız fiziki zərər və zorakılıqla məhdudlaşmır. Bu fenomen həm fərdin daxili psixoloji tarazlığını, həm də sosial münasibətlərin dərinliyini zədələyir. Fərdi səviyyədə aqressiya emosional tükənmə, depressiya, xroniki stress və somatik pozuntularla müşahidə olunur. İnsan qəzəbinin əsirinə çevrildikdə sevinmək və sevdirmək bacarığını itirir.

Sosial səviyyədə aqressiya kollektiv psixozların, nifrət cinayətlərinin, müharibələrin və ideoloji zorakılığın əsas katalizatoruna

çevrilir. Frommun fikrincə, “insan təbiətcə dağıdıcı deyil, lakin mənasızlıq içində yaşamağa məcbur olduqda dağıtmağa başlayır.”[6]

Cəmiyyət aqressiyanı susdurduqca, o, daha gizli və incə formalarda təzahür edir – laqeydlik, soyuqluq, manipulyasiya və emosional zorakılıq kimi. Beləliklə, aqressiya təkcə fiziki deyil, mənəvi səviyyədə də dağıdıcı təsir göstərir.

Aqressiyanın idarə edilməsi fərdin emosional dünyası ilə münasibətini dəyişməklə mümkündür. Psixoterapiyada koqnitiv-davranış terapiyası və dialektik davranış terapiyası impuls nəzarətini, özünütənzimləmə və empati bacarıqlarını inkişaf etdirməkdə təsirli vasitələr hesab olunur.

Təhsil sistemində uşaqlara erkən yaşdan emosional savadlılıq öyrədilməli, empatiya və ünsiyyət bacarıqları formalaşdırılmalıdır. Məktəblərdə və icmalarda zorakılıqla mübarizə proqramlarının tətbiqi, ailədaxili kommunikasiya bacarıqlarının gücləndirilməsi aqressiyanın sosial köklərini zəiflədə bilər.

Kütləvi informasiya vasitələri bu prosədə xüsusi məsuliyyət daşıyır. Media zorakılığın estetizasiyasına son qoymalı, aqressiv davranışları qəhrəmanlaşdırmaq əvəzinə, empatiya və dialoqun dəyərini önə çıxarmalıdır.

Aqressiyanın azaldılması fərddən başlayır, lakin sistemlə tamamlanır. İnsan sakitliyi cəmiyyətin dərinliyindən doğulan bir səssizlikdir.

### **Nəticə**

Aqressiya fərdin həyatı keyfiyyətlərini və sosial məmnunluq səviyyəsini aşağı salan, çox məruz qalındığında məruz qalan və məruz qoyan şəxslər arasında müəyyən psixoloji deformasiyaya səbəbiyyət verən xroniki fazaya keçdiyində olduqca mənfə bir situasiya formalaşdıran emosional ünsürdür. Aqressiya və aqressiya tipli davranışlardan xilas olmaq və ya bu davranışları minimuma endirmək çətin bir proses olmasa belə cəmiyyətdə bu yönümlü addımlar ya kifayət qədər ya da düzgün formada atılmır. Bununla da cəmiyyətin psixoloji problemlərinin( şəxsiyyət pozğunluqları, diqqət problemləri, ailə daxili problemlər) önəmli bir qismi aqressiya ilə əlaqələndirilir. Aqressiyanın xronik fazaya keçməsi ən çox yeniyetməlik

dövrələrində rast gəlinən prosesdir. Bu prosese səbəbiyyət verən məqamlar aşağıdakılardır.

1. Ailə ilə yeniyetmə arasında düzgün və keyfiyyətli sosial əlaqələrin qurula bilməməsi
2. Ailə ilə qurula bilməyən sosial münasibətlərin sosial şəbəkələr ilə bərpasına göstərilən düzgün olmayan cəhdlər
3. Sosial mühitin düzgün seçilməməsi
4. Ekran müddətinin çoxluğu

Beləliklə cəmiyyətdə aqressiya daim psixoanalitiklərin və psixoloji tədqiqatçıların diqqət mərkəzində olacaq qədər aktual və ciddiyyət alınması gərəkən emosional problem amilidir.

## ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

1. Bandura, A. (1961). Social Learning Theory and Aggression. Stanford University
2. Caspi, A. et al. (2002). Role of genotype in the cycle of violence in maltreated children. Science, 297(5582), 851–854.
3. Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation in affective disorders. Nature Reviews Neuroscience.
4. Dollard, J., & Berkowitz, L. (1939). Frustration and Aggression. Yale University Press.
5. Freud, S. (1920). Beyond the Pleasure Principle. Vienna: International Psychoanalytic Press.
6. Fromm, E. (1973). The Anatomy of Human Destructiveness. Holt, Rinehart and Winston.

### Mushviq MUSTAFAYEV

Baku State University

Associate Professor, Department of Social and Pedagogical Psychology,

E-mail: [musfiqmustafayev306@gmail.com](mailto:musfiqmustafayev306@gmail.com)

### Səidə Elman ABDULXALIQOVA

Western Caspian University

Master's Student, Department of Psychology and Social Work,

E-mail: [seideabdulxaliq@gmail.com](mailto:seideabdulxaliq@gmail.com)

[seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az](mailto:seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az)

## Summary

Psychoanalytic approaches confirm that aggression is a negative and dangerous factor for both society and the psychological well-being of individuals within it. Aggressive behaviors exhibited by adults pose a greater threat to the psychology of adolescents and children around them than to the adults themselves. At the same time, aggression can lead not only to psychological but also to physiological problems, such as memory impairment, cardiovascular diseases, and other health issues. Individuals suffering from aggression are more likely to experience personality disorders and depression compared to those less exposed to aggression. There are several methods to overcome aggression, and applying the techniques discussed in this article can significantly reduce aggressive tendencies and enhance empathy skills.

**Keywords:** aggression, society, psychoanalysis, psychology, experiment

### Мушви́г МУСТАФАЕВ

Бакинский государственный университет

Доцент кафедры социальной и педагогической психологии,

E-mail: [musfiqmustafayev306@gmail.com](mailto:musfiqmustafayev306@gmail.com)

### Сеиде Эльман АБДУЛХАЛЫКОВА

Западно-Каспийский университет  
Магистрант кафедры психологии и социальной работы  
E-mail: [seideabdulxaliq@gmail.com](mailto:seideabdulxaliq@gmail.com)  
[seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az](mailto:seide.abdulxaliqova.2024@wcu.edu.az)

### **Резюме**

Психоаналитические подходы подтверждают, что агрессия является негативным и опасным фактором как для общества, так и для психологического здоровья его членов. Агрессивное поведение взрослых представляет большую угрозу для психики подростков и детей в их окружении, чем для самих взрослых. В то же время агрессия может вызывать не только психологические, но и физиологические проблемы, такие как ослабление памяти, заболевания сердечно-сосудистой системы и другие нарушения здоровья.

Люди, страдающие от агрессии, имеют более высокий риск столкнуться с расстройствами личности и депрессией по сравнению с теми, кто менее подвержен агрессии. Существуют различные методы преодоления агрессии, и использование методов, описанных в данной статье, способствует значительному снижению уровня агрессии и развитию способности к эмпатии.

**Ключевые слова:** агрессия, общество, психоанализ, психология, эксперимент

**Daxil olub:**17.11.2025