

OG'ISHGAN XULQNI KORREKSIYALASH USULLARI

Saidova Shahzoda

Shahrisabz Davlat Pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA: *Ushbu maqolada og'ishgan xulqni korreksiyalash usullari – bu shaxsning ijtimoiy va psixologik muammolarini hal etishga, uning xulqini to'g'rilashga qaratilgan turli usullardan iborat tizimdir. Ushbu jarayon turli metodologiyalarga asoslanadi va odatda terapevtik yondoshuvlar, tarbiyaviy usullar, ijtimoiy ta'lim, pozitiv rag'batlantirish, kognitiv va xulqni tuzatish terapiyasi (CBT) kabi metodlarni o'z ichiga oladi. Xulqni korreksiyalashda asosiy maqsad – individning salbiy xulqlarini o'zgartirish va ularni to'g'ri, ijobiy xulqlar bilan almashtirishdir. Buning uchun shaxsning ichki va tashqi omillarini tahlil qilish, vaziyatga mos yondoshuvlar tanlash, va amaliy ishlar orqali yaxshilanishga erishish muhimdir.*

Kalit so'zlar: *korreksiya, kognitiv usul, psixoterapiya*

ANNOTATION: *This thesis analyzes the main forms of aggression – the concepts of verbal (verbal) And physical (physical) aggression and their specific characteristics. Verbal Aggression is usually expressed through words and has a negative impact on the Mental state of another person. Physical aggression aims to cause bodily injury or Material damage through physical actions. Psychological, social and biological Factors influencing the origin of aggression are also covered. The thesis also Recommends ways to manage aggression and reduce its negative consequences.*

Keywords: *correction, cognitive method, psychotherapy*

Har bir insonning o'ziga xos xulq-atvori bo'lishi tabiiydir, lekin ba'zida ba'zi xulqiy tendensiyalar jamiyatning axloqiy va ijtimoiy me'yorlariga mos kelmasligi mumkin. Bu holatda, og'ishgan xulqdan so'z yuritiladi. Og'ishgan xulq — bu ijtimoiy norma va me'yorlarga zid bo'lgan xatti-harakatlar bo'lib, ko'pincha individual va jamiyat darajasida muammolarga olib keladi. Ushbu maqolada og'ishgan xulqni korreksiyalashning asosiy usullari ko'rib chiqiladi.

1. Psixologik yordam va psixoterapiya:

Og'ishgan xulqni tuzatishning birinchi qadami — psixologik yordam olishdir. Ba'zida xulqdagi og'ishish insonning ichki psixologik holati, o'zini anglash yoki o'tmishdagi travmalar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Psixoterapiya, ayniqsa, kognitiv-behavioral terapiya (CBT) yordamida, insonning salbiy fikr va xatti-harakatlarini o'zgartirishga qaratilgan ishlanmalar amalga oshiriladi. Psixoterapevtlar yordamida kishi o'zining og'ishgan xulqining sabablarini aniqlaydi, ularga tahlil beradi va muvofiq ravishda ularni tuzatadi.

2. Ijtimoiy o'qitish va o'rnak ko'rsatish:

Ijtimoiy o'qitish va rol modellarini ko'rsatish, og'ishgan xulqni tuzatishda samarali usullardan biridir. Bolalar va o'smirlar, ayniqsa, ota-onalar, o'qituvchilar yoki jamiyatdagi boshqa ijtimoiy liderlardan o'rnak olishadi. Shunday qilib, sog'lom ijtimoiy xulq-atvorlarni o'rganish va ularni kundalik hayotda qo'llash, insonning xulqini ijobiy tomonga o'zgartirishga yordam beradi. Rol modellarining xulqi, o'quvchilarni va yoshlarni yaxshilikka yo'naltiradi.

3. Sanksiyalar va rag'batlantirish

Jamiyatda ko'pincha og'ishgan xulqni tuzatishda sanksiyalar va mukofot tizimlari qo'llaniladi. Bu tizimlar yordamida xatti-harakatlar baholanadi: ijtimoiy normalarga zid kelgan xulqlarni jazo orqali, yaxshi xulqlarni esa mukofotlash orqali to'g'rilash mumkin. Mukofotlar va sanksiyalarni adolatli va teng ravishda qo'llash, insonlarga ijtimoiy muhitda qanday xatti-harakatlarni qabul qilish mumkinligini tushuntiradi. Sanksiyalarni vaqtida qo'llash, agar ular samarali va odil bo'lsa, xulqni ijobiy tomonga o'zgartirishda yordam beradi.

4. O'z-o'zini anglash va refleksiya

Og'ishgan xulqni korreksiyalashda o'z-o'zini anglash va refleksiya qilish juda muhimdir. Bu jarayon, insonning o'z xulqini tahlil qilishiga yordam beradi. O'z xatti-harakatlarining oqibatlarini anglab etgan inson, ularni o'zgartirishga intiladi. Refleksiya orqali, kishi o'zining xulqiy nuqsonlarini tan olish va ularni bartaraf etish uchun aniq qadamlar qo'yish imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu usul o'z-o'zini yaxshilash va axloqiy o'sish uchun muhim vositadir.

5. Ijtimoiy muhitni yaxshilash

Ijtimoiy muhitning o'zgartirilishi ham og'ishgan xulqni tuzatishda samarali usullardan biridir. Ijtimoiy aloqalar, odamlar o'rtasidagi muloqot, jamoa ruhiyati va ko'maklashish og'ishgan xulqni bartaraf etishda muhim rol o'ynaydi. Salbiy ijtimoiy muhitda o'sgan insonlar, ko'pincha, og'ishgan xulqni namoyon qilishadi. Bunday sharoitda, ijtimoiy tizimni o'zgartirish, oilaviy, ta'lim va ish joylarida yaxshilanishlar kiritish zarur.

6. Empatiya va hissiy intellektni rivojlantirish

Empatiya va hissiy intellektning rivojlanishi og'ishgan xulqni tuzatishda asosiy vositalardan biridir. Insonlarning boshqalarning his-tuyg'ularini tushunishi va ularni qadriga yetishi, ko'plab muammolarni bartaraf etishda yordam beradi. Xulqni o'zgartirishda empatiya rivojlantirish, odamlarning o'z xatti-harakatlarining boshqalarga qanday ta'sir qilayotganini tushunishlariga yordam beradi. Bu, ayniqsa, salbiy yoki tajovuzkor xulqlarni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

7. Ta'lim va treninglar

Og'ishgan xulqni korreksiyalashda ta'lim va treninglar o'tkazish muhim ahamiyatga ega. Buning uchun turli kurslar, treninglar va seminarlar tashkil etish orqali insonlarni

o'qitish va ularni ijtimoiy me'yorlarga mos xulq-atvorni o'rgatish mumkin. Xulqni o'zgartirish uchun odamlar axloqiy me'yorlar, jamiytdagi umumiy qadriyatlar va salbiy xulqlardan qanday saqlanish kerakligini tushunishlari zarur.

8. Sog'lom aloqalar va qo'llab-quvvatlash

Og'ishgan xulqni tuzatishda sog'lom aloqalar va qo'llab-quvvatlash tizimi muhimdir. Insonning yaxshilanishiga yordam beradigan ijtimoiy guruhlar, do'stlar va oila a'zolari uning o'zgarish jarayonida muhim ahamiyatga ega. Yaxshi muloqot va qo'llab-quvvatlovchi muhitda odamlar o'zgarishga tayyorroq bo'ladi. Shuningdek, doimiy va ijobiy turtki va maslahatlar yordamida og'ishgan xulqni bartaraf etish mumkin.

Xulosa

Og'ishgan xulqni korreksiyalash — bu ko'p qirrali jarayon bo'lib, u psixologik yordam, ta'lim, ijtimoiy aloqalar va o'z-o'zini anglash kabi turli usullarni o'z ichiga oladi. Xulqiy o'zgarishlar uchun muvozanatli yondashuv va samarali metodlar yordamida insonning ijtimoiy, psixologik va axloqiy holatini yaxshilash mumkin. Agar og'ishgan xulqni korreksiyalash uchun aniq va tizimli usullar qo'llanilsa, u holda nafaqat individual, balki jamiyat darajasida ham ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkin.

Og'ishgan xulqni korreksiyalash usullari bo'yicha adabiyotlar ro'yxati quyidagilarni o'z ichiga oladi:

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Houghton Mifflin.
2. Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2014). Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Guilford Press.
3. Skinner, B. F. (1974). About Behaviorism. Alfred A. Knopf.
4. Beshcheva S.A. «Slojnyy mir podrostka». Sverxtovsk 1984.
5. To'laganova G.K. «Yosh davrlari va pedagogik psixologiya kursi buyicha Tarbiyasi «qiyin» o'smirlar psixologiyasiga metodik kursyamatar»-
6. Fayziyev Ya. M. «Umumiy va tibbiy psixologiya». Toshkent Abu Ibn Sino Nomidagi tibbiyot nashriyoti 2000.
7. G'oziyev E. G. «Tarbiyasi «Kiyin» o'smirlar psixologiyasi». Lektorga Yordam. Toshkent-1984.