

DESTRUKTIV XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASI VA KORREKSIYA BO'YICHA PSIXOLOGIK TRENINGLAR

Turemuratova Aziza Begibaevna

Qoraqalpoq davlat universiteti "Pedagogika va psixologiya" kafedrası assistenti.

azizaturemuratova85@gmail.com

Madrimova Sarbinaz Shomurod qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Xabipova Biybinur Teñelbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

Jarilkasinova G'ulnara Sarsenbay qizi

Qoraqalpoq davlat universiteti talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17481192>

Annotatsiya. Ushbu tezisdá destruktiv xulq-atvorning psixologik mohiyati, uning shakllanish omillari va uni oldini olish hamda tuzatish yo'llari tahlil etilgan. Psixologik treninglar yordamida shaxsning emotsional barqarorligini oshirish, ijtimoiy moslashuvchanlikni kuchaytirish, konfliktlarga konstruktiv yondashuvni shakllantirish imkoniyatlari ochib berilgan.

Kalit so'zlar: Destruktiv xulq-atvor, psixologik trening, korreksiya, profilaktika, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, shaxs psixologiyasi, stress, konflikt.

PSYCHOLOGICAL TRAINING ON THE PREVENTION AND CORRECTION OF DESTRUCTIVE BEHAVIOR

Abstract. This thesis analyzes the psychological nature of destructive behavior, the factors that form it, and ways to prevent and correct it. It reveals the possibilities of increasing a person's emotional stability, strengthening social adaptability, and forming a constructive approach to conflicts with the help of psychological training.

Keywords: Destructive behavior, psychological training, correction, prevention, emotional stability, social adaptation, personality psychology, stress, conflict.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ДЕСТРУКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. В исследовании анализируется психологическая природа деструктивного поведения, факторы его формирования, пути его профилактики и коррекции. Рассматриваются возможности повышения эмоциональной устойчивости, укрепления социальной адаптации и формирования конструктивного подхода к разрешению конфликтов посредством психологического тренинга.

Ключевые слова: Деструктивное поведение, психологический тренинг, коррекция, профилактика, эмоциональная устойчивость, социальная адаптация, психология личности, стресс, конфликт.

KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot oqimlari kuchaygan davrda shaxsning psixologik holati, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuv darajasi tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Jamiyatdagi o'zgarishlar, raqobatning kuchayishi, stress omillarining ortishi natijasida destruktiv xulq-atvor holatlari — agressivlik, befarqlik, passivlik, ijtimoiy izolyatsiya yoki o'ziga zarar yetkazish holatlari — ko'payib bormoqda.

Destruktiv xulq-atvor (lotincha “destructio” – “buzilish, vayron qiluvchi”) — bu shaxsning o'ziga yoki atrofdagilarga zarar yetkazuvchi, ijtimoiy me'yor va qadriyatlarga zid bo'lgan xatti-harakatlar tizimidir. Bunday xulq-atvorning ildizida, odatda, psixologik beqarorlik, o'z-o'zini qadrlashning pastligi, ichki konfliktlar yoki travmatik tajribalar yotadi.

ASOSIY QISM

Destruktiv xulq-atvor psixologiyada inson faoliyatining buzilgan shakli sifatida talqin etiladi. U shaxsning o'z his-tuyg'ulari, ehtiyojlari va ijtimoiy rollarini muvofiqlashtira olmasligi natijasida yuzaga keladi. Psixologik jihatdan bu holat ichki disbalans, emotsional stress, irodaviy zaiflik yoki ijtimoiy tajribaning yetishmasligi bilan bog'liq.

Destruktiv xulq-atvor quyidagi turlarga bo'linadi [1]:

- Agressiv xulq-atvor — atrofdagilarga nisbatan tajovuzkorlik, zo'ravonlik, dushmanlik hissi.
- Avtodistruktiv xulq-atvor — o'ziga zarar yetkazish, depressiv holat, o'z joniga qasd fikrlari.
- Ijtimoiy befarqlik — ijtimoiy qadriyatlardan uzoqlashish, faoliyatda passivlik.
- Addiktiv (qaramlik) xulq-atvor — spirtli ichimlik, giyohvandlik yoki internetga haddan ortiq bog'liqlik.

Psixologik jihatdan bunday xulq-atvorning ildizida emotsional stress, ijtimoiy qo'rquv, ichki ziddiyat va kommunikativ qiyinchiliklar yotadi. Shu bois korreksion ishlarda nafaqat tashqi simptomlar, balki ichki motivatsion omillarni tahlil qilish muhimdir.

Destruktiv xulq-atvorni korreksiya qilish jarayoni shunchaki xulqni “tuzatish” emas, balki inson shaxsiyatining ichki tuzilmasini, o'z-o'zini anglash darajasini va ijtimoiy moslashuv mexanizmlarini qayta shakllantirish jarayonidir. Shaxsdagi destruktiv xulq ko'pincha ong osti darajasida kechadigan konfliktlar, o'zini qadrlamaslik, e'tiborsizlikka bo'lgan reaksiya yoki hissiy toliqish natijasidir. Shu sababli psixologik treninglar bu jarayonni tashqi nazorat bilan emas, balki ichki psixik resurslarni faollashtirish orqali boshqaradi. Bunday yondashuvda shaxs o'z muammosining sabablarini anglaydi va ularni mustaqil hal etish yo'lini topadi.

Treninglar jarayonida psixologik korreksiya “o'rganish nazariyasi” va “ijtimoiy tajriba modeli”ga asoslanadi. Albert Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy o'rganish nazariyasiga ko'ra, inson xulqi bevosita kuzatuv, taqlid va ijtimoiy o'zaro ta'sir orqali shakllanadi. Shunday ekan, destruktiv xulqni kamaytirish uchun ijobiy model yaratish, ya'ni ishtirokchilarga konstruktiv xulq namunasini ko'rsatish muhim. Masalan, konfliktli holatda murosaga kelgan shaxs modeli yoki agressiyani so'z orqali boshqarish namunasi guruhdagi boshqa ishtirokchilar uchun o'rnak bo'ladi [2].

Bunday treninglarda asosiy maqsad shaxsni ichki muvozanatga qaytarishdir. Bu jarayon ko'p bosqichli bo'lib, unda avvalo shaxsning o'zini qabul qilishi, keyin boshqalarni tushunish va keyinchalik ijtimoiy moslashuv bosqichi amalga oshiriladi. Shu jihatdan, treninglar bir vaqtning o'zida emotsional tozalanish (katarzis), o'zini anglash (insight) va ijtimoiy reintegratsiya funksiyalarini bajaradi.

Destruktiv xulq-atvorni korreksiya qilishda treningning muvaffaqiyati ishtirokchilarda emotsional ochilish (psixologik ishonch holati) darajasiga bog'liq. Shaxs o'z his-tuyg'ularini yashirmay, ochiq ifoda etgandagina u o'zini tushunish va nazorat qilishga o'rganadi. Shu sababli trening muhitida tanqid, kinoya yoki bosim elementlari qat'ian man etiladi. Guruhdagi psixologik xavfsizlik insonning o'zini namoyon etishga imkon beradi [3].

Trening mashg'ulotlarida kognitiv-behavioral yondashuv ham keng qo'llanadi. Bu usul inson tafakkuridagi noto'g'ri qarashlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishni ko'zda tutadi. Masalan, destruktiv fikr: "Men hech narsaga yaramayman" o'rniga "Men hali ham o'z ustimda ishlashim mumkin" kabi yangi kognitiv formula shakllantiriladi. Bunday o'zgarishlar asta-sekin xulqni ijobiy yo'nalishga o'zgartiradi.

Treninglarning samaradorligini oshiruvchi yana bir muhim jihat — refleksiya mexanizmidir. Har bir mashg'ulot yakunida ishtirokchilar o'z holatini tahlil qiladi, nimalarni his qilgani, o'zida qanday o'zgarish sezgani haqida fikr bildiradi. Bu jarayon shaxsda o'z his-tuyg'ularini verbal ifoda etish (so'z orqali tushuntirish) ko'nikmasini rivojlantiradi. Ayniqsa, destruktiv xulqli yoshlar uchun bu bosqich juda muhim, chunki ular ko'pincha o'z hislarini so'z orqali ifodalashni bilmaydilar.

XULOSA VA MUNOZARA

Destruktiv xulq-atvor bugungi kunda yoshlar psixologiyasi oldidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Uni faqat tashqi nazorat va intizomiy choralar bilan emas, balki psixologik yondashuv, profilaktika va korreksion treninglar orqali bartaraf etish mumkin.

Treninglar shaxsga o'zini anglash, his-tuyg'ularini boshqarish, ijtimoiy moslashuv va muloqot madaniyatini rivojlantirish imkonini beradi.

Zamonaviy psixologik yondashuv shaxsni "muammoli ob'ekt" sifatida emas, balki "rivojlanish potensialiga ega sub'ekt" sifatida ko'radi. Shu sababli destruktiv xulqni tuzatish jarayonida individual yondashuv, ijobiy motivatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlari muhim ahamiyat kasb etadi. Treninglar yordamida shakllangan konstruktiv fikrlash va ijobiy xulq modeli esa shaxsning jamiyatdagi faol, muvozanatli va mas'uliyatli a'zoga aylanishiga xizmat qiladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Turemuratova, Aziza, Shaxnoza Aralbaeva, and Asilxan Amangeldieva. "PSIXOLOGIK TRENINGLARNING USLUBIY MUAMMOLARI VA TRENING BOSQICHLARI." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 212-216.
2. Turemuratova, Aziza, et al. "PSIXODRAMA TUSHUNCHASI HAQIDA UMUMIY MA'LUMOTLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 1186-1192.
3. Turemuratova, Aziza, Miyrigu'L. Asamatdinova, and Ardak Mnajatdinova. "TRAINING PSYCHOLOGIST-TRAINERS TO IMPROVE THEIR SKILLS AND ORGANIZE PSYCHOLOGICAL TRAININGS." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 273-278.
4. Turemuratova, Aziza, Gulmiyra Xalmuratova, and Dilafruz Baymuratova. "PSIXOTERAPEVTIK TOPARLARDA ISLEW HÁM PSIXOTERAPIYA HAQQINDA MAĞLIWMATLAR." *Modern Science and Research* 4.4 (2025): 208-213.

5. Turemuratova, A. B. "TA'LIMDA PEDAGOGIK YONDASHUVLAR ASOSIDA O'QUVCHILARNING KOLLOBORATIV KO'NIKIMLARINI RIVOJLANTIRISH MEKANIZMLARI." *Inter education & global study* 3.4 (2025): 242-250.
6. Turemuratova, Aziza, Rita Kurbanova, and Barno Saidboyeva. "EDUCATIONAL TRADITIONS IN SHAPING THE WORLDVIEW OF YOUNG PEOPLE IN FOLK PEDAGOGY." *Modern Science and Research* 2.10 (2023): 318-322.
7. Jarilkapovich, Matjanov Aman. "The Role of Modern Education and The Teacher's Pedagogical Skills in The Application of Pedagogical Teaching Methods." *International Journal of Pedagogics* 5.04 (2025): 266-268.
8. Kurbanova, R. J., and B. E. Saidboyeva. "MAKTAB VA OILADA ESTETIK TARBIYANI SHAKLLANTIRISH JARAYONIDA O'QUVCHILARNING AKSILOGIK DUNYOQARASHINI RIVOJLANTIRISH." *Inter education & global study* 9 (2024): 114-121.
9. Jarasovna, Kurbanova Rita. "The Role of National Values in Shaping the Aesthetic Worldview of Schoolchildren." *International Journal of Pedagogics* 5.03 (2025): 55-58.
10. Jansulu, Tursinbaeva, and Mambetiyarova Venera. "SOTSIAL PSIXOLOGIYADA SHAXS MUAMMOSI." (2024).
11. Tursinbaeva, Jansulu, Arman Sipatdinov, and Venera Mambetiyarova. "TATBIQIY IJTIMOY PSIXOLOGIYANING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA UNING AMALIY QO'LLANILISHI." *Modern Science and Research* 3.12 (2024): 605-608.
12. Turumbetova, Zamira, and Dinara Abdiraxmanova. "INFLUENCE OF THE SOCIAL ENVIRONMENT ON THE BEHAVIOR OF PRESCHOOL CHILDREN." *Modern Science and Research* 3.5 (2024): 1196-1199.