

## OG'ISHGAN XULQ KO'RINISHLARI

*Shahridabz Davlat pedagogika instituti*

*Pedagogika fakulteti, Pedagogika va psixologiya*

*yo'nalishi 4-bosqich talabasi*

*Xurramova Shodiya Uchqun qizi*

**Kirish.** Og'ishgan xulq ko'rinishlari – bu insonlarning kundalik hayotdagi, ijtimoiy va shaxsiy munosabatlardagi noto'g'ri, salbiy yoki noxush xulqlarini anglatadi. Bu xulq ko'rinishlari ko'pincha individual yoki guruhning rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, jamiyatda noxush muhit yaratadi va insonlarning psixologik holatiga zarar etkazadi.

### 1. Og'ishgan xulq ko'rinishlarining sabablari

Og'ishgan xulq ko'rinishlari bir qancha omillar tufayli yuzaga kelishi mumkin. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

**Oilaviy ta'sir:** Oila a'zolarining xulqi va tarbiyasi insonning shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi. Agar oilada zo'ravonlik, ahmoqona munosabatlar yoki inqirozlar bo'lsa, bu bolalar va yoshlarning sog'lom xulqini shakllantirishiga salbiy ta'sir qiladi.

**Ijtimoiy muhit:** Jamiyatdagi adolatsizlik, noma'lumlik, iqtisodiy muammolar va boshqa omillar ham og'ishgan xulq ko'rinishlariga olib kelishi mumkin. Ijtimoiy tengsizlik va noxush sharoitlar insonni jamiyatga qarshi o'zini tutishga undashi mumkin.

**Psixologik muammolar:** Ruhiy salomatlik muammolari, stress, depressiya va travmalar xulqiy og'ishlarga olib kelishi mumkin. O'z-o'zini anglash, o'ziga ishonch yo'qligi va qo'rquv insonni salbiy xulq ko'rsatishga undashi mumkin.

**Biologik sabablar:** Genetik omillar va miyadagi kimyoviy o'zgarishlar ham xulqning og'ishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayrim hollarda, bu kabi o'zgarishlar odamlarning to'g'ri qarorlar qabul qilishini qiyinlashtiradi.

### 2. Og'ishgan xulq ko'rinishlarining ta'siri



Og'ishgan xulq ko'rinishlari insonning o'ziga va atrofdagilarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sirlar quyidagicha bo'lishi mumkin:

Shaxsiy hayotda ta'siri: Og'ishgan xulq, o'ziga ishonchsizlik, his-tuyg'ularda chalkashliklar, ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Bu odamning o'zini qadrlashini kamaytiradi va hayotga bo'lgan pozitsiyasini o'zgartiradi.

Ijtimoiy hayotda ta'siri: Salbiy xulq odamning ijtimoiy munosabatlarini buzadi. Do'stlik, sevgi va ishdagi muvaffaqiyatlarga ziyon etkazadi. Odamlar bu kabi xulqlarni ko'rib, bunday shaxslar bilan aloqa qilishdan qochishadi.

Jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri: Xulqiy og'ishlar stress va asabiy holatni kuchaytiradi. Bu esa yurak kasalliklari, oshqozon muammolari va boshqa jismoniy kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin.

### 3. Og'ishgan xulqni yengish yo'llari

Og'ishgan xulq ko'rinishlarini yengish uchun bir qator usullar mavjud. Ular quyidagicha:

Psixologik yordam olish: Psixoterapiya, konseling va ruhiy yordam og'ishgan xulqni yengishning samarali yo'llaridan biridir. Bunday yordamlar insonning xulqiy muammolarini tushunishga va ular bilan kurashishga yordam beradi.

O'z-o'zini anglash va rivojlantirish: Shaxsning o'zini tahlil qilish va ichki dunyosini o'rganish, salbiy fikrlar va his-tuyg'ularga qarshi kurashish uchun muhimdir. O'z-o'zini rivojlantirish va meditatsiya orqali inson o'zining salbiy xulqlarini o'zgartirishi mumkin.

Oila va jamiyat ta'siri: Oila va jamiyatning sog'lom muhit yaratishi muhimdir. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, sog'lom munosabatlar va to'g'ri tarbiya xulqni yaxshilashda yordam beradi.

Tarbiyaviy yondashuv: Yoshlarni tarbiyalashda sog'lom xulq va axloqiy me'yorlarni o'rgatish zarur. Bu esa kelajakda og'ishgan xulq ko'rinishlarining oldini olishga yordam beradi.





**Xulosa.** Og'ishgan xulq ko'rinishlari insonga va jamiyatga katta zarar keltirishi mumkin. Shaxsiy va ijtimoiy muhitda, ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlashda, og'ishgan xulqlarni yengish juda muhimdir. Psixologik yordam, o'z-o'zini anglash va jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlash orqali bu muammolarni yengish mumkin. Eng muhimi, ijtimoiy va oilaviy muhitda sog'lom va to'g'ri tarbiya xulqiy me'yorlarni shakllantirishda yordam beradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айматова Д. Р. Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни //E Conference Zone. – 2024. – С. 1-4.
2. Айматова, Дилором Рuzimurotovна. "Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни." *E Conference Zone*. 2024.
3. Айматова, Д. Р. (2024, February). Социально-психологические характеристики в связи и эмоционального интеллекта к уровня удовлетворенности семейной жизни. In *E Conference Zone* (pp. 1-4).
4. 1.Ruzimurotovna A. D. Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life //Journal of Pedagogical Inventions and Practices. – 2024. – Т. 30. – С. 28-30.
5. 2. Ruzimurotovna, Aymatova Dilorom. "Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life." *Journal of Pedagogical Inventions and Practices* 30 (2024): 28-30.
6. 3. Ruzimurotovna, A. D. (2024). Concepts Of Satisfaction With Family And Family Life. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 30, 28-30.
7. Buribaevich M. K., Zayitovich D. M., Yuldashev S. E. PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN //Frontline Social Sciences and History Journal. – 2022. – Т. 2. – №. 03. – С. 21-31.



8. Buribaevich, Murotmusaev Komiljon, Dzhelyalov Marlen Zayitovich, and Sheryigit Ergashevich Yuldashev. "PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN." *Frontline Social Sciences and History Journal* 2.03 (2022): 21-31.
9. Buribaevich, M. K., Zayitovich, D. M., & Yuldashev, S. E. (2022). PSYCHOLOGICAL FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF MEMORY IN PRESCHOOL CHILDREN. *Frontline Social Sciences and History Journal*, 2(03), 21-31.
10. Ойматова Д. Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ.
11. Ойматова, Д. Р. "СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ." 258.
12. Ойматова, Д. Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ.
13. Айматова Д. Хотира va o'smir yoshdagi o'quvchilarda хотирани mustahkamlash metodlari //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 12/S. – С. 142-145.
14. Айматова, Дилором. "Хотира va o'smir yoshdagi o'quvchilarda хотирани mustahkamlash metodlari." *Общество и инновации* 2.12/S (2021): 142-145.
15. Ruzimurotovna A. D. RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION //Conferencea. – 2024. – С. 1-6.
16. Ruzimurotovna, Aimatova Dilorom. "RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION." *Conferencea* (2024): 1-6.

