

O'QUVCHILAR O'RTASIDA ADDIKTIV XULQ-ATVORINI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Ravshanova Rayla Qozoqovna

Samarqand viloyati Nurobod tumani 72-umumta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Bugungi kunda yosh avlodni har tomonlama mukammal dunyoviy bilimlarni qamrab olivchi barkamol avlod qilib tarbiyalashda etarlicha ta'lim berish bilan bir qatorda sog'lom muhit yaratish va xulq-atvoridagi salbiy og'ishlarning oldini olish muhim ahamiyatga egadir. So'nggi bir necha yil ichida o'smirlar orasida addiktiv xatti-harakatlarining namoyon bo'lishi tez-tez uchraydi. Bu hodisa milliy muammoga aylandi.

Kalit so'zlar: Addiksiya, kiberaddiksiya, nomofobiya, ishchanlik, shopagolizm, o'smirlik, psixotrop

KIRISH

Yosh avlod o'rtasida deviant xulq-atvorning rivojlanishi va jamiyatdagi jinoyatchilik hodisalarining o'sishi o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri bog'liqlik mavjud. Noqonuniy xatti-harakatlar qilish istagi bolalar va o'spirinlarning deviant xatti-harakatlari rivojlanishi bilan ortib bormoqda. Addiktiv axloq - deviant (og'uvchi) axloqning ba'zi moddalarni qabul qilish yoki e'tiborini doimiy ravishda shiddatli hissiyotlarini rivojlantirish va qo'llab turishga yo'naltirilgan faoliyatning ma'lum bir turiga qaratish vositasida o'z ruhiy holatini o'zgartirish yo'li bilan voqelikdan qochishga intilish hosil bo'lishi shakllaridan biridir. Bu jarayon kishini shunchalik qamrab oladiki, hatto uning hayotini boshqara boshlaydi. Kishi o'z ishtiyoqi oldida nochor bo'lib qoladi. Iroda kuchi zaiflashadi va addiksiyaga qarshilik ko'rsatishga imkon bermaydi.

Addiksiya (inglizcha qaramlik, giyohvandlik, ko'nikish), keng ma'noda, odamning ma'lum bir faoliyatga bo'lgan ehtiyojidir. Bu atama ko'pincha giyohvandlik kabi hodisalar uchun ishlatiladi, ammo endi u kimyoviy emas, balki psixologik qaramliklarga nisbatan qo'llaniladi, masalan, xulq-atvor. Tibbiy ma'noda, giyohvandlik bu bemorning odatiy jadvali buzilgan taqdirda, aniq ifodalangan fiziologik va psixologik og'ishlar, ahamiyatsiz bo'lmagan xatti-harakatlar va boshqa harakatlar bilan birga keladigan muayyan harakatlarni takrorlash uchun ehtiyoj.

Addiktiv xulq-atvori insonning ong holatini o'zgartirib, haqiqiy hayotni tark yetish istagi bilan bog'liq.

Insonning o'ziga xos qaramlik obyektini tanlashi uning inson tanasiga o'ziga xos ta'siri bilan belgilanadi. Qoida tariqasida, odamlar giyohvandlikning ayrim obyektlariga nisbatan individual moyilligi bilan farq qiladi. Qaram xatti-harakatlarning

turli shakllari bir-biriga birlashadi, bu ularning ishlash mexanizmlarining umumiylikni isbotlaydi. Masalan, psixotrop moddalarga qaram bo'lgan odam tamaki yoki spirtli ichimliklar yordamida remissiyani saqlashga harakat qiladi. Addiktiv xatti-harakatlarga moyil bo'lgan shaxslarning asosiy motivi, ularning qoniqarsiz ruhiy holatining faol o'zgarishi bo'lib, ular ko'pincha "kulrang", "zerikarli", "monoton", "befarq" deb hisoblashadi. Bunday voyaga yetmagan kishi haqiqatda uzoq vaqt davomida uning e'tiborini jalb qiladigan, iltimos qiladigan yoki boshqa aniq hissiy reaksiyaga sabab bo'ladigan faoliyat sohalarini topa olmaydi. U hayotni oddiyligi va monotonligi tufayli qiziq emas deb biladi.

Addiktiv xulq atvoriga tobe shaxs, haqiqatdan o'ziga xos "qochish" shaklida qochishga intiladi, bunda faoliyatning barcha jihatlari bilan uyg'un o'zaro ta'sir o'rniga har qanday yo'nalishda faollashuv sodir bo'ladi. O'smir tor yo'naltirilgan faoliyat sohasiga e'tibor qaratadi.

Addiktiv xulq atvoriga tobe shaxs kundalik hayotdagi qiyinchiliklarga, boshqalarni tanqid qilishga toqat qilmaydi, yashashga qodir yemasligini ko'rsatadi, bu yesa bu voyaga yetmaganlikda yashirin "pastlik kompleksi" ni tashkil qiladi. Bu giperkompensator reaksiyaga aylanadi. Boshqalar tomonidan singdirilgan past o'zo'zini hurmat qilishdan, shaxslar darhol ortiqcha baholanganga o'tadilar. Himoya psixologik funksiyasini bajaradigan boshqalardan ustunlik hissi mavjud.

Addiktiv xulq-atvori bo'lgan o'smir jamiyat normalariga moslashadi va rasmiy ravishda ijtimoiy rollardan foydalanishni o'rganadi. Aloqalarni o'rnatishda u manipulyatsiya usullaridan foydalanadi va yuzaki hissiy aloqani boshdan kechiradi.

Boshqalarni aldaydi va o'z xatolari va muvaffaqiyatsizliklarida ularni ayblaydi.

Addiktiv xulq-atvor doimiy jarayon va giyohvandlikning rivojlanishi. Giyohvandlikning boshlanishi (ko'pincha zararsiz), individual kurs (qaramlikning kuchayishi bilan) va natijasi bor. Qaram xulq-atvorning xususiyati uning siklik tabiatidir. Yashash maydoni kerakli obyektini olish holatiga qadar torayadi. O'smirning o'ziga va uning xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiyligi sezilarli darajada pasayadi, mudofaa va tajovuzkor xatti-harakatlar kuchayadi va ijtimoiy moslashuv belgilari kuchayadi.

O'smirlik davri dramatik tajribalar, qiyinchiliklar va inqirozlarga boy. Bu davrda voyaga etmaganlar bolaning dunyo tuyg'usini yo'qotadi, tashvish va psixologik noqulaylik hissi paydo bo'ladi. Bu yoshda o'ziga va jismoniy xususiyatlariga e'tibor kuchayadi, boshqalarning fikriga munosabat kuchayadi, o'zini o'zi qadrlash va norozilik kuchayadi. Jismoniy rivojlanish xususiyatlari o'smirlarda o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini o'zi qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin, bu esa boshqalar tomonidan yomon baholanish qo'rquviga olib keladi. Tashqi ko'rinishdagi nuqsonlar (haqiqiy yoki xayoliy) juda og'riqli, o'zini butunlay qabul qilmaslik, doimiy pastlik hissi bilan boshdan kechirilishi mumkin. O'smirlarning qaysarligi, negativizmi,

ta'sirchanligi va tajovuzkorligi ko'pincha o'ziga ishonchsizlikka bo'lgan hissiy reaksiyalardir.

Rivojlanishning ushbu davridagi ko'plab voyaga yetmaganlar xarakter aksentuatsiyasiga ega o'smirning ma'lum bir zaifligini (nevrotik kasalliklar, huquqbuzar xatti-harakatlar, alkogolizm va giyohvandlik) yaratadigan individual xarakter xususiyatlarining ma'lum bir keskinlashishidir.

O'smirda addiktiv xulq-atvor belgilari:

- o'z-o'zidan shubhalanish fonida boshqalardan ustunligini ko'rsatish istagi; boshqalar bilan ishonchli munosabatlardan qo'rqish, ichki izolyatsiya; tanishlarning keng doirasi, sotsializmni namoyish etdi;
- yolg'on gapirishga moyillik;
- yuqori tashvish, depressiv xatti-harakatlar;
- javobgarlikdan qochish;
- xulq-atvorning barqaror naqshlari va stereotiplari mavjudligi.

O'smirlar har qanday turdagi giyohvandlikka ega bo'lishi mumkin, lekin ko'pincha biz o'rta maktab o'quvchilari juda sezgir bo'lgan Internetga qaramlik haqida gapiramiz.

Kiberaddiksiya (kompyuterga qaramlik) kimyoviy bo'lmagan qo'shadi (qaram) kasalliklarni anglatadi. Ammo, agar siz boshqa har qanday kabi, kompyuterga qaramlik bilan bog'liq yetarli tajribaga ega bo'lsangiz, ruhiy qaramlik belgilari bilan bir qatorda, kayfiyatning pasayishi, tashvish, uyqu buzilishi, uyqudan keyin dam olish hissi yo'qligi kabi jismoniy qaramlik belgilari, bosh og'rig'i, ishtahaning yetishmasligi, libidoning pasayishi paydo bo'ladi. Vaqt o'tishi bilan kiberaddikt ijtimoiy buzuvchilikni rivojlantiradi — ish, oila, qiziqishlarning torayishi, umidsizlik hissi. Bularning barchasi depressiyaning rivojlanishiga olib keladi. Addiktiv xatti-harakatlarning oldini olish:

Addiktiv xulq-atvori ko'p omilli hodisadir, chunki voyaga etmaganlarda addiktiv xulq-atvorning sabablari murakkab va ko'p qirrali. Bu, birinchi navbatda, mamlakatdagi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyatning umumiy yomonlashuvi; sabablarning ijtimoiy-iqtisodiy guruhi global xarakterdagi sabablarga va an'anaviy tabiatga — ijtimoiy muhitning o'smirlarga ta'siri va sabablarga bo'linadi. individual psixologik xususiyatga ega. Addiktiv xulq-atvor ta'sirida o'quvchi shaxsining degradatsiyasi yuzaga keladi, bu hissiy buzilishlarni (nozik va murakkab his-tuyg'ularning zaiflashishi va yo'qolishi, hissiy beqarorlik), aqliy buzilishlarni (intellektning pasayishi, diqqatni jamlay olmaslik, xotira va fikrlashning yomonlashuvi) o'z ichiga oladi. Ixtiyoriy degradatsiya sifatida (biror ishni qila olmaslik) harakat, niyat va motivlardan charchash. Addiktiv xulq-atvorga qarshi kurashning asosiy usullaridan biri profilaktika bo'lib, u kasalliklarning oldini olish va salomatlikni har tomonlama

mustahkamlashga qaratilgan kompleks davlat va jamoat, ijtimoiy-iqtisodiy va tibbiysanitariya, pedagogik va psixologik tadbirlar tizimi sifatida belgilangan.

Psixotrop moddalardan foydalanishni oldini olishga qaratilgan birlamchi profilaktika mavjud; ikkilamchisi esa, psixoaktiv moddalardan foydalanishni boshlagan o' spirinlarni aniqlashga qaratilgan.

O'smirlik davrida addiktiv xatti-harakatlarining oldini olish alohida ahamiyatga ega. Birinchidan, bu nafaqat shakllanish jarayonining subyektiv hodisalarini, balki jamiyatning inqiroz hodisalarini ham aks ettiruvchi rivojlanishning qiyin inqiroz davri. Ikkinchidan, o'smirlik davrida shaxsning juda muhim fazilatlari shakllana boshlaydi, unga murojaat qilish giyohvandlikning oldini olishning yeng muhim tarkibiy qismlaridan biriga aylanishi mumkin. Bular rivojlanish va o'z-o'zini anglash istagi, shaxsiyat va uning potensialiga qiziqish, o'zini o'zi kuzatish qobiliyati kabi fazilatlardir. Bu davrning muhim xususiyatlari aks ettirishning paydo bo'lishi va axloqiy e'tiqodlarning shakllanishidir. O'smirlar o'zlarini jamiyatning bir qismi sifatida anglay boshlaydilar va yangi ijtimoiy ahamiyatga ega lavozimlarga ega bo'ladilar, ular o'z taqdirini o'zi belgilashga urinadilar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Z. To'laganova "Tarbiyasi qiyin o'smirlar". Toshkent 2005-yil.
2. Z.Nishonova, D.Abdullayeva, G.Baykunosova. "O'smirlik davri psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi" Toshkent 2015 yil.
3. Adizova T.M O'quvchilarning shaxslararo munosabatlarini psixoloik diagnostikasi va korreksiyasion ishlari.-Toshkent,TDPU, 1997. I.
4. Sh.Xollilova "Tarbiyasi qiyin o'quvchilar bilan ishlash metodikasi" uslubiy qo'llanma.Toshkent 2015 yil.
5. Axmedova M. "Shaxs psixodiagnostikasi".T.:2010 yil