

O'QUVCHILARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORNI BARTARAF ETISHDA KORREKSION MASHG'ULOTLARNI TO'G'RI TASHKIL ETISHNING O'RNI VA AHAMIYATI

Boyanbaeva Sholpanay Baxitbaevna

Chimboy tumani 25-maktab amaliyotchi psixolog

Eraliyeva Saragul Xojabaevna

Chimboy tumani 19-maktab amaliyotchi psixolog

Eshmuratova Amina Togizbaevna

Chimboy tumani 41-maktab amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA:

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.

Kalit so'zlar: *Addiktiv xulq, korreksiya, profilaktika, hissiyot, depressiyaog'ishgan xulq*

KIRISH

So'nggi bir necha yil ichida o'smirlar orasida addiktiv xatti-harakatlarining namoyon bo'lishi tez-tez uchraydi. Bu hodisa milliy muammoga aylandi. 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.

Bunga misollar:

- ✓ internetga qaramlik,
- ✓ qimor o'yinlari
- ✓ shopagolizm
- ✓ psixogen ortiqcha ovqatlanish
- ✓ aqidaparastlik va boshqalar

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 etish istagi bilan bog'liq. Insonning o'ziga xos qaramlik obyektni 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-harakatlarning barcha turlarini ikki guruhga bo'lish mumkin:

Kimyoviy (muayyan moddalarga bog'liqlik). Ushbu guruhda qaram xatti-harakatlarning quyidagi turlari ajratiladi:

- spirtli ichimliklarga qaramlik,
- giyohvandlik, giyohvandlik,
- oziq-ovqatga qaramlik (ortiqcha ovqatlanish, anoreksiya, bulimiya, ortoreksiya).

Xulq-atvor (harakatlarga bog'liqlik). Xulq-atvoriga qaramlik psixologik yoki psixofiziologik xususiyatga ega va qoniqish hissini tinchlantiradigan yoki beradigan obsesif harakatlarning takrorlanishi bilan bog'liq. Bularga quyidagilar kiradi:

- internetga qaramlik
- kompyuterga qaramlik
- nomofobiya - mobil telefonlarga qaramlik
- ishchanlik (ishchan giyohvandlik)
- shopagolizm
- jinsiy qaramlik va boshqalar.

Addiktiv xatti-harakatlarining turlari:

- ✓ spirtli ichimliklar, nikotin iste'mol qilish;
- ✓ ruhiy holatni o'zgartiruvchi moddalarni, shu jumladan dori vositalarini qabul qilish;
- ✓ qimor o'yinlari, shu jumladan kompyuter o'yinlariga qaramlik;
- ✓ jinsiy qaramlikka olib keladigan xatti-harakatlar;
- ✓ ortiqcha ovqatlanish yoki ochlik;
- ✓ mehnatga chanqoqlik;
- ✓ televizor, asosan past chastotali ritmlarga asoslangan musiqani uzoq vaqt tinglash;
- ✓ siyosat, din, katta sport;
- ✓ o'z psixikasini manipulyatsiya qilish;

✓ “fantaziya”, “xonim romanlari” va boshqalar uslubidagi adabiyotga nosogʻlom ishtiyoq.

Addiktiv xatti-harakatlarga moyil boʻlgan shaxslarning asosiy motivi, ularning qoniqarsiz ruhiy holatining faol oʻzgarishi boʻlib, ular koʻpincha “kulrang”, “zerikarli”, “monoton”, “beparq” deb hisoblashadi. Bunday voyaga yetmagan kishi haqiqatda uzoq vaqt davomida uning eʼtiborini jalb qiladigan, iltimos qiladigan yoki boshqa aniq hissiy reaksiyaga sabab boʻladigan faoliyat sohalarini topa olmaydi. U hayotni oddiyligi va monotonligi tufayli qiziq emas deb biladi. Addiktiv xulq-atvori boʻlgan oʻsmir jamiyat normalariga moslashadi va rasmiy ravishda ijtimoiy rollardan foydalanishni oʻrganadi. Aloqalarni oʻrnatishda u manipulyatsiya usullaridan foydalanadi va yuzaki hissiy aloqani boshdan kechiradi. Boshqalarni aldaydi va oʻz xatolari va muvaffaqiyatsizliklarida ularni ayblaydi.

Addiktiv xulq-atvor doimiy jarayon va giyohvandlikning rivojlanishi. Giyohvandlikning boshlanishi (koʻpincha zararsiz), individual kurs (qaramlikning kuchayishi bilan) va natijasi bor. Qaram xulq-atvorning xususiyati uning siklik tabiatidir. Yashash maydoni kerakli obyektni olish holatiga qadar torayadi. Oʻsmirning oʻziga va uning xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiyligi sezilarli darajada pasayadi, mudofaa va tajovuzkor xatti-harakatlar kuchayadi va ijtimoiy moslashuv belgilari kuchayadi. Oʻsmirlik davri dramatik tajribalar, qiyinchiliklar va inqirozlarga boy. Bu davrda voyaga etmaganlar bolaning dunyo tuygʻusini yoʻqotadi, tashvish va psixologik noqulaylik hissi paydo boʻladi. Bu yoshda oʻziga va jismoniy xususiyatlariga eʼtibor kuchayadi, boshqalarning fikriga munosabat kuchayadi, oʻzini oʻzi qadrlash va norozilik kuchayadi. Jismoniy rivojlanish xususiyatlari oʻsmirlarda oʻz-oʻzini hurmat qilish va oʻzini oʻzi qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin, bu esa boshqalar tomonidan yomon baholanish qoʻrquviga olib keladi. Tashqi koʻrinishdagi nuqsonlar (haqiqiy yoki xayoliy) juda ogʻriqli, oʻzini butunlay qabul qilmaslik, doimiy pastlik hissi bilan boshdan kechirilishi mumkin. Oʻsmirlarning qaysarligi, negativizmi, taʼsirchanligi va tajovuzkorligi koʻpincha oʻziga ishonchsizlikka boʻlgan hissiy reaksiyalardir.

Rivojlanishning ushbu davridagi koʻplab voyaga yetmaganlar xarakter aksentuatsiyasiga ega - oʻsmirning maʼlum bir zaifligini (nevrotik kasalliklar, huquqbuzar xatti-harakatlar, alkogolizm va giyohvandlik) yaratadigan individual xarakter xususiyatlarining maʼlum bir keskinlashishidir.

Addiktiv xulq-atvorni shakllantirishda xavf omillari guruhini tashkil etuvchi oʻsmirlik xususiyatlari:

- egosentrizmning kuchayishi; (shaxsning oʻz qiziqish doirasiga bogʻlanib qolishi, boshqa odamlar va narsalarga nisbatan oʻzining dastlabki bilishiga oid qarashi yoki fikrini oʻzgartira olmasligi, hatto oʻz tajribasiga qarama-qarshi axborotlarga moslasha bilmasligidan iborat, xislati.)

▪ qarshilik, o‘jarlik, norozilik va ta’lim organlariga qarshi kurashga intilish;
 ▪ ambivalentlik va paradoksal xarakter; (kishida bir vaqtning o‘zida qarama-qarshi hissiyotning yuzaga kelishi. Masalan, ba’zan kishida ayni bir narsaga yoki kishiga nisbatan ham mehr, ham nafrat ifodalanadi.)

▪ noma’lum narsaga intilish, tavakkalchilik;
 ▪ mustaqillikka intilish va oiladan ajralish;
 ▪ axloqiy e’tiqodlarning yetukligi;
 ▪ balog‘at yoshidagi o‘zgarishlar va hodisalarga og‘riqli munosabat, paydo bo‘lgan jinsiylikni qabul qila olmaslik;

▪ muammolarning murakkablik darajasini oshirib yuborishga moyillik;
 ▪ shaxsiyat inqirozi;
 ▪ o‘zini va atrofidagi dunyoni idrok etishda depersonalizatsiya va derealizatsiya; (xavotir buzilishi, shu jumladan vahima buzilishining umumiy belgilari. Depersonalizatsiya va derealizatsiya juda qo‘rqinchli bo‘lib, ushbu alomatlar qo‘rquv, vahima va xavotirning his-tuyg‘ularini kuchaytirishi mumkin.)

▪ salbiy yoki shakllanmagan “Men-kontsepsiyasi”;
 ▪ gipertrofiyalangan xulq-atvor reaksiyalari: (a’zoning to‘qima elementlari (hujayralar, muskul tolalari) o‘sishi oqibatida shu a’zo yoki uning biror qismining kattalashib ketishi.)

▪ emansipatsiya, (jabrzulm, qaramlik, tutqunlik, turli bid’atlardan qutilish (masalan, xotin-qizlar emansipatsiyasi); voyaga yetmagan kishini muomalaga layoqatli deb e’lon qilish.)

▪ sevimli mashg‘ulotlar (aloqa, o‘yinlar, oziq-ovqat, taqlid qilish, kompensatsiya va ortiqcha kompensatsiyadan bosh tortish);

- qiyinchiliklarga past bardoshlik;
- stressli vaziyatlarni bartaraf etishda passiv strategiyalar.

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 etadi;

✓ 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 buzqlikni rivojlantiradi - ish, oila, qiziqishlarning torayishi, umidsizlik hissi. Bularning barchasi depressiyaning rivojlanishiga olib keladi.

XULOSA

Yuqoridagilardan kelib chiqib, “Voyaga yetmaganlarda addiktiv xulq-atvor turlari, sabablari va uning profilaktikasi” dasturining maqsad, vazifalari belgilandi. Dasturning maqsadi: bolalar va yoshlar o‘rtasida addiktiv xulq-atvor jumladan spirtli ichimliklar, nikotin iste‘mol qilish, ruhiy holatni o‘zgartiruvchi moddalarni, shu jumladan, dori vositalarini qabul qilish, qimor o‘yinlari, shu jumladan kompyuter o‘yinlariga qaramlik, jinsiy qaramlikka olib keladigan xatti-harakatlarning oldini olish. Voyaga yetmaganlar orasida addiktiv xulq-atvorga moyillikni kamaytirishga erishishdam iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimov I.A. Yuksak ma‘naviyat – yengilmas kuch. – T.: ma‘naviyat, 2008.
2. Бойко В.В. Трудный характер подростков. - СПб.:Издательство «Союз», 2002.
3. Shoumarov G‘.B. “Oila psixologiyasi” “SHARQ” 2008yil
4. Yosh psixologiyasi va pedagogik psixologiya: Ped. in-t. talabalari uchun o‘quv qo‘llanma M.G.Davletshin umumiy tahriri ostida. – T.: O‘qituvchi, 1974. – 194 s.
5. Internet materiallari