

O'QUVCHILARDA AUTODESTRUKTIV XULQ-ATVORNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI

Shodiyev Odil Alifboyevich

Ko'kdala tuman MMTB ga qarashli

15-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Autodestruktiv xulqni o'rganish uchun psixologik kuzatish metodi ham tadqiqotlarda keng qo'llaniladi. Bu metodning samarali xususiyatlari bo'yicha psixologik ilmiy adabiyotlarda ko'plab ijobiy xulasolarni uchratish mumkin. Jumladan L.Vigotskiy kuzatish metodini psixologik tadqiqotlarda keng qo'llagan va uni ijtimoiy o'rganish nazariyasi asosida tushuntirgan. U shaxs rivojlanishini kuzatishda atrof-muhit va jamiyatning ta'sirini chuqur o'rgangan. Vigotskiyga ko'ra, kuzatish bola o'zining muhitdagi o'rni va rivojlanish jarayonini tushunishga imkon beradi.

Kalit so'zlar: autodestruktiv xulq-atvor, xatar guruhlari, psixologik korreksiya va profilaktika tamoyillari, motiv, o'z-o'zini baholash, tushkunlik, ruhiy holat, psixik jarayonlar

KIRISH

Psixologik konsultatsiya, psixoterapiya va psixokorreksiya doir tadqiqotlarga ko'ra, o'smirlardagi o'z-o'ziga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarning mohiyati, mexanizmlarini hamda u bilan ishlash imkoniyatlarini keng yoritib berish muhimdir. Bu yuqorida aytib o'tilgan xatti-harakatning oldini olish jihatidan ham foydalidir. Biroq shuni ta'kidlash lozimki, o'z-o'ziga zarar yetkazuvchi xatti-harakatni bashorat qilish, shaxsning o'ziga zarar yetkazishga moyilligini, shuningdek, uning paydo bo'lishi va rivojlanishidagi xavflarni aniqlash masalasi muhimroq sanaladi. Shu boisdan, so'nggi vaqtlarda autodestruktiv xulq-atvor muammosiga bag'ishlangan tadqiqot ishlari tobora ko'payib bormoqda. Autodestruktiv xulq-atvorni oldini olishning eng samarali usullari bu xatti-harakatlar oqibatlarini o'smirlarga to'liq tushuntirish, anglatishga qaratilgan. Boisi, shaxs biror faoliyatda samaraga erishish uchun albatta, u faoliyat haqida yetarlicha ma'lumotga ega bo'lishi, tahlil qilishi va mazmunini chuqurroq anglashi muhimdir. Shunda uning o'zi ichki motivlar asosida natija uchun bardavom harakatda bo'ladi. Agar shaxs o'zi uchun zararli xatti-harakatlarga qarshi anglangan tarzda, o'zi kurashmasa, ko'plab usullar o'zining samarasini yo'qotishi mumkin. Bu borada Qur'oni Karimning Ra'd surasi, 11-oyatda "Albatta, to bir qavm o'zlarini o'zgartirmagunlaricha, Alloh ularning holini o'zgartirmas" deya bayon etilgan[4].

Hozirga qadar zamonaviy psixologik tadqiqotlarda o'smirlardagi autodestruktiv xulq-atvorning profilaktikasi ahamiyati va izchil metodlari bo'yicha ko'plab nazariyalar oldinga surilgan hamda bu borada ko'plab izlanishlar olib borilgan. Jumladan, G'.A.Berulavaning izlanishlarini natijasiga ko'ra[5], jamiyat taraqqiyotining zamonaviy bosqichidagi psixologiyani rivojlantirishda gumanistik yo'nalishlar shaxsni samarali rivojlantirishga qaratilgan ustuvor yo'nalishga ko'rsatilishi kerak. Shuningdek, O.V.Xuxlayeva ham bugungi kunda o'smirlarda autodestruktiv harakatning tarqalishi ko'payganda, profilaktik ishlar alohida muhim ahamiyatga ega ekanligini ta'kidlab o'tgan. Bundan tashqari, E.Pyatakov bayon etganidek, ta'lim tizimidagi psixologlarning resurslari (vaqt, kuch, bilim) boshqa shaxslarning resurslari kabi cheklangan. Shuning uchun asosiy e'tiborni autodestruktiv xatti-harakatlarni korreksiya bilan profilaktikasiga qaratish kerak, lekin aynan bir buzilishning (alkogolizm, giyohvandlik, chekish, o'z joniga qasd qilish harakati va boshqalar) yuzaga kelishini oldini olishga emas, balki o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va dunyo qarashini o'stirishga, ularga rivojlanish vazifalarini hal qilishda yordam berishga qaratish lozim.

Autodestruktiv xulqni o'rganish uchun psixologik kuzatish metodi ham tadqiqotlarda keng qo'llaniladi. Bu metodning samarali xususiyatlari bo'yicha psixologik ilmiy adabiyotlarda ko'plab ijobiy xulasolarni uchratish mumkin. Jumladan L.Vigotskiy kuzatish metodini psixologik tadqiqotlarda keng qo'llagan va uni ijtimoiy o'rganish nazariyasi asosida tushuntirgan. U shaxs rivojlanishini kuzatishda atrof-muhit va jamiyatning ta'sirini chuqur o'rgangan. Vigotskiyga ko'ra, kuzatish bola o'zining muhitdagi o'rni va rivojlanish jarayonini tushunishga imkon beradi. Uning ta'kidlashicha, "Kuzatish insonning ichki dunyosini va tashqi ijtimoiy sharoitlarni o'zaro bog'liq holda o'rganishga yordam beradi, bu esa uning rivojlanishining kalitidir". Suhbat metodini quyidagi bosqichlarda olib borish mumkin:

1. *Maqsadni aniqlash:* Kuzatish jarayonida nimalarga e'tibor berish kerakligini aniqlang. Bu, masalan, bemorning xulq-atvori, hissiy holati yoki ijtimoiy munosabatlari bo'lishi mumkin.
2. *Kuzatish rejasi:* Kuzatish uchun aniq rejani tuzing. Qaysi vaqt va joyda kuzatish o'tkazilishini belgilab oling.
3. *Yozuvlarni tayyorlash:* Kuzatish davomida qayd etish uchun maxsus yozuvlar yoki jadval tayyorlang. Bu, xulq-atvor, his-tuyg'ular va vaziyatlarni kuzatishda yordam beradi.
4. *Kuzatish jarayoni:* Sinaluvchini diqqat bilan kuzating. Ularning xulq-atvori, hissiy reaksiyalari va ijtimoiy munosabatlariga e'tibor bering.
5. *Tahlil qilish:* Kuzatish natijalarini tahlil qiling. Mijozning autodestruktiv xulqini ko'rsatadigan belgilari va vaziyatlarini aniqlang.

6. *Xulosalar chiqarish*: Kuzatish natijalaridan kelib chiqib, sinaluvchining muammolarini va ularning sabablarini tushunishga harakat qiling.

7. *Muqobil strategiyalarni taklif etish*: Kuzatish jarayonida aniqlangan muammolar asosida sinaluvchiga yangi xulq-atvor strategiyalarini taklif qiling.

8. *Natijalarni baholash*: Kuzatish jarayonining natijalarini sinaluvchi bilan muhokama qiling va ularning fikrlarini oling.

Kuzatish jarayoni davomida ehtiyotkorlik bilan yondoshish va sinaluvchining shaxsiy hayoti va hissiyotlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish muhimdir.

Tadqiqotchi olim Uilyam Jeyms kuzatish metodini psixologiyada asosiy usullardan biri sifatida ko'rgan va bu metod orqali inson xulq-atvoridagi muhim xususiyatlarni anglash mumkin deb hisoblagan. Uning fikricha[3], "Kuzatish orqali odamlar orasidagi farqlar va o'xshashliklarni tushunish mumkin. Bu psixologik tadqiqotning asosiy tarkibiy qismidir".

O'smirlardagi autodestruktiv xulq-atvor profilaktik chora-tadbirlarini umumta'lim maktablarida samaraliy tarzda amalga oshirilish imkoniyatlari mavjud.

Chunki, birinchidan, hozirgi vaqtda o'smirlar o'rtasida autodestruktiv xatti-harakatlari keng tarqalgan, ya'ni profilaktika ishlari ko'proq o'smirlar jamoasini qamrab olishi kerak, ikkinchidan, maktab psixologining o'qituvchilar bilan hamkorlik qilish imkoniyati mavjud bo'lib, bu ularga autodestruktiv xatti-harakatga moyil o'quvchilarni o'z vaqtida tashxislash va aniqlangangan holatda profilaktika yoki tuzatish choralari birgalikda ishlab chiqish hamda amalga oshirish imkonini beradi. Yana bir muhim omil - maktab sharoitida psixologik yordamning mavjudligi - o'smir istalgan vaqtda psixologga murojaat qilishi mumkin. Maktab bazasida xatar yoqasida bo'lgan o'smirlarni aniqlash, o'z-o'zini buzg'unchi xatti-harakatlarning turli shakllarining namoyon bo'lishining dastlabki shartlari va holatlarini psixologik tuzatish, ota-onalar, o'qituvchilarga maslahat berish, ular bilan birgalikda ish olib borish mumkin.

L.A. Morozovaning fikricha, ta'lim muhiti rivojlanish ta'siriga ega bo'lishi uchun unda barcha(raxbarlar, o'qituvchilar, psixolog va boshqa mas'ullar) qandaydir vazifalarini bajaradi va hammaning jiddiy yondashuvi muhim hisoblanadi. Ta'lim muassasasida o'smirlarning autodestruktiv xatti-harakatlarining psixologik oldini olishning asosiy maqsadi nafaqat deviant va siudsidal xulq-atvorni tuzatish, oldini olish, balki ularning psixologik salomatligini saqlash va mustahkamlash, qolaversa, muvaffaqiyatga erishish motivlarini takomillashtirishdir. Ko'pgina psixologlar, masalan, O.V. Xuxlaevaning ta'kidlashicha, psixologik salomatlik va farovonlik alkogolizm, giyohvandlik hamda shu kabi o'z-o'ziga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarning boshqa shakllari xavfini minimallashtiradi.

Profilaktika jarayonida shaxsning integratsiyalashuvi, uyg'unligi, konsolidatsiyasi, muvozanati, ma'naviy qiyofasi va o'z-o'zini rivojlantirishga

yo'naltirilganlik xususiyatiga alohida ahamiyat beriladi. Va bu o'rinda ijtimoiy salomatlik ham muhimdir. Uning mezonlari sifatida ijtimoiy voqelikni adekvat idrok etish, atrofimizdagi dunyoga qiziqish, ijtimoiy foydali mehnatga e'tibor qaratish, altruizm, empatiya, mas'uliyat, fidoyilik, demokratik xulq-atvorlari namoyon bo'ladi.

A.Miller sog'lom o'z-o'zini anglash holatini insonning boy his-tuyg'ulari va istaklari o'z "men" nining ajralmas qismi ekanligiga qat'iy ishonchi deb tushunadi.

Muallifning ta'kidlashicha, "Bu ishonch fikrlash, tahlil qilish natijasi emas, balki «to'g'rirog'i, o'zingizni yaxshi his etguningizcha unga e'tibor bermaydigan yurak urishi kabidir»[10]. O'z his-tuyg'ularini va istaklarini tushunishga yordam beradigan "o'zi bilan aloqa qilish" ning bu tabiiy holati insonga ichki qo'llabquvvatlash hamda o'zini hurmat qilish imkonini beradi. U o'ziga yoki boshqaga zarar etkazishidan qo'rqmasdan, qayg'uli, umidsizlikka tushgan holatda va birovlarining yordamiga muhtoj bo'lib, o'z ruhiy olamida yashashi mumkin. Agar unga tahdid qilinsa, qo'rquvni his qilishi, agar uning istaklari qondirilmasa, g'azablanashi mumkin. U nafaqat nimani xohlamasligini, balki nimani xohlashini ham biladi va buning uchun uni sevish yoki yomon ko'rishdan qat'i nazar, buni ochiq ifoda etishi mumkin.

A.Maslou psixologik jihatdan sog'lom odamlarni o'z-o'zini namoyon qiladigan, faktlarni idrok etishga qodir (o'rnatilgan fikr va g'oyalar prizmasi orqali dunyoni idrok etish tendentsiyasidan farqli o'laroq) deb belgilaydi. Ularni mavhum va hali ochilmagan haqiqatlar o'ziga tortadi; ular tajriba va tavakkalchilikka moyildir. Yana ularda aybdorlik va uyat hissi yo'q, bu o'z-o'zini qabul qilish va kamchiliklaridan xafa bo'lmaslik qobiliyatidan kelib chiqadi. Sog'lom odam ishning haqiqiy yo'nalishi va erishish mumkin bo'lgan narsadan chetga chiqishini ko'rgandagina noqulaylikni boshdan kechiradi. Bunday odamning asosiy xususiyatlari egosentrik tendentsiyalardan farqli o'laroq, spontanlik, soddalik, tabiiylik, xizmat ko'rsatish; ajralish, yolg'izlikka bo'lgan ehtiyoj; avtonomiya, madaniyat va muhitdan, iroda hamda faoliyatdan mustaqillik; hayotdan zavqlanish qobiliyati; yaxlit (integratsiyalashgan) qiymat tizimi hisoblanadi. Bu kabi xususiyatga ega shaxslarning real voqelik bilan munosabati ichkaridan belgilanadi.

Ularning o'ziga xos qadriyatlari bor va butun vaqtlarii shaxsiy o'sish hamda o'zini o'zi rivojlantirishga sarflanadi. Bu esa giyohvandlik va boshqa turdagi o'z-o'ziga zarar keltirishga qaratilgan xatti-harakatlarning paydo bo'lishini oldini oladi.

Zamonaviy o'smirlar asosan murakkab vaziyatda - ijtimoiy inqiroz fonida jiddiy ichki muammolarni hal qilishga majbur bo'ladilar. Ammo atrofda dunyoning beqarorligi, bir tomondan, qo'rquv, tajovuz, ichki tashvish va noaniqlik tuyg'usini keltirib chiqaradi. Boshqa tomondan esa, zamon talabiga mos ravishda odamlarga o'z e'tiqodlari, qadriyatlari, xatti-harakatlarini sinab ko'rish va ularga rioya qilish imkoniyati beriladi. Insonning xulq-atvori nafaqat ijtimoiy jihatdan, balki psixologik jihatdan ham o'rganilgan jarayondir. O'smirning xulqatvorini tartibga solish, qarama-

qarshilik va nizolarni hal qilish tashqi omillarning (ota-onalar, tengdoshlar guruhlar, o'qituvchilar, ijtimoiy normalar va boshqalar) ta'siriga ham, shaxsning allaqachon shakllangan sub'ektiv xususiyatlariga (qadriyat yo'nalishlari, motivlar, ehtiyojlar va boshqalar)ga ham aloqador sanaladi. Hayotiy sharoitlarning ta'siri shaxsiy omillar - maqsadlar, qadriyatlar va hayot mazmuni bilan bog'liq. Insonning o'zi uchun optimal shaxsiy psixologik makonni yaratish qobiliyati muhim rol o'ynaydi.

Submadaniyat muammolari ijtimoiylashuv, madaniy standartlar bilan tanishish - psixologik qiyinchiliklar bilan to'yingan murakkab va qarama-qarshi jarayonga bog'liq holda ko'rib chiqiladi. Muayyan submadaniyatga bo'lgan ehtiros ko'pincha o'smirlar uchun "o'tish bosqichi" bo'lib, kattalar dunyosiga kirishni osonlashtiradigan "o'tish davri" ning analogi (F.Doltoga ko'ra) hisoblanadi. Bu qisman xayoliy dunyo bo'lib, buning natijasida o'smirlar asta-sekin ijtimoiy voqelik bilan munosabatda bo'lishni o'rganadilar.

O'smirni tushunadigan va uning qarashlariga mos keladigan tengdoshlari jamoasi, bir tomondan, ular uchun juda qadrlil manbaga aylanishi mumkin, boshqa tomondan, u ma'lum bir rol ni yuklashi hamda konformizmni rivojlantirishi mumkin. Darhaqiqat, ko'p hollarda o'smirlar, ayniqsa o'g'il bolalar orasida liderlik qilishning asosiy yo'li sifatida jismoniy kuch, sinizm (odob-axloq qoidalarini qo'pollik bilan buzish) va shafqatsizlik harakatlari namayon bo'ladi. Shuning uchun o'smirlar ko'pincha kattalar, ota-onasi, o'qituvchisi yoki psixologining malakali va o'z vaqtida yordamiga muhtoj.

O'smir bilan ishonchli munosabatlar o'rnatish uchun unga hurmat ko'rsatish, bosiqlik bilan muloqot qilish va qo'llab-quvvatlay olish qobiliyatiga ega bo'lish muhimdir. Agar kattalar (shu jumladan ota-onalar) qo'pol va avtoritar ohangda munosabatda bo'lmasdan, ochiq muloqot qilishsa, o'smirlar odatda ularni diqqat bilan tinglaydilar va ularning fikrlarini inobatga oladilar. O'smirlar ularga do'stona va ochiq gapirganlarni hurmat qilishadi. Ular kattalardagi ikkiyuzlamachilik va adovatni tezda payqab oladilar. O'smirlarga o'z vaqtida va yetarli darajada psixologik yordam ko'rsatish uchun ushbu yoshning xususiyatlarini, rivojlanish normalarini hamda bu davrda inson hal qilishi kerak bo'lgan vazifalarni chuqur bilish kerak. Bu bosqichda ota-onalar va o'qituvchilardan tashqari o'smir bilan ishlashda psixolog ham ishtirok etadi, chunki u yuqorida ta'kidlangan bilimlarning egasi hisoblanadi. O'smirlar bilan ishlashda psixologning vazifasi, V.Oaklanderning so'zlariga ko'ra, ularni "ichki dunyosiga deraza va eshiklarini ochish" vositalari bilan ta'minlash, ularga ushbu vositalar bilan birgalikda ishlash uchun his-tuyg'ularini ifoda etishda yordam berish hisoblanadi. Shu tarzda o'smir o'z his-tuyg'ularini anglashi va "o'zlashtirishi", tugallanmagan vaziyatlarni yakunlashi hamda tanlash imkoniyatiga ega bo'lishi mumkin. V.Oaklander o'smir bilan muvaffaqiyatli psixologik ish olib borish uchun hissiy o'sish jarayoniga xalaqit beradigan xatti-harakatlarning yashirin motivlarini yoki bloklangan

his-tuyg'ularni aniqlashning o'zi kifoya va psixologning o'zi, birinchi navbatda, o'smirni tushunadigan shaxsdir deb hisoblaydi.

Psixologni o'smirning yordamchisi sifatida kiritilishi orqali chuqur tashxis qo'yiladi, ya'ni, "Nega bunday his-tuyg'ular va istaklar paydo bo'ldi?" savoliga javob izlanadi. Keyinchalik, muammoni chuqur o'rganish, shu jumladan uning sabablari bilan ishlash va passiv azob-uqubatlarni faol xatti-harakatlarga aylantirishning javob mexanizmidan foydalangan holda profilaktik harakatlar orqali uni yo'q qilish amalga oshiriladi. Keyin og'riqni yengish, muammoni hal qilish va integratsiyalashuv, shu bilan birga ijobiy hamda qimmatli hayot tajribasiga erishish mumkin bo'ladi. K. Faupel o'smirlar bilan ishlashda ularning rivojlanish jarayonlari o'zo'zidan emas, balki yaqinlari va atrof-muhit talablari ta'sirida sodir bo'lishini aniq tushunish kerakligini eslatib o'tadi. Shuning uchun o'smirdan na oilada, na maktabda o'rgatilgan "kattalik" mas'uliyati, ijtimoiy muvofiqlik xulqini talab qilish befoydadir.

XULOSA

Autodestruktiv xatti-harakatlarning oldini olish uchun maktab psixologi ham individual maslahatlar, ham guruh mashg'ulotlarini o'tkazishi mumkin. O'smirlar odatda bu yoshda psixolog bilan muloqot qilishdan manfaatdor bo'lib, o'z shaxsiyatiga va his-tuyg'ulariga alohida qiziqish uyg'otadi; Tengdoshlar o'rtasida muhim hayotiy masalalar ko'tarilishi, turli fikrlar, maqsad va vaziyatlar muhokama qilinishi tufayli o'smir o'z nuqtai nazarini boshqalarning pozitsiyasi bilan solishtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Hozirgi jamiyatda o'smirning ilojsizlik holatidan kuchga o'tishi uchun psixolog nafaqat to'g'rilikni, balki o'zining xatti-harakatlar strategiyasini ishlab chiqish va undan foydalanish qobiliyatini ham o'rgatishi kerak. Buni kognitiv jihatdan jalb qiladigan tarzda amalga oshirish kerak, shunda ular o'zlari mavjud bo'lgan ijtimoiy tizimning ta'sirini tushunishlari va o'z tanlovlarini qilishlari mumkin.

Autodestruktiv xatti-harakatlarni oldini olishning eng muhim mexanizmlaridan biri - o'zligini qabul qila olish qobiliyatini mavjudligi, o'z g'azabi va tajovuzkorligini, shuningdek, xasad, jirkanish, nafrat, qo'rquv kabi boshqa "ijtimoiy ma'qullanmagan" tuyg'ularni tan olish qobiliyatidir. Odatda bunday histuyg'ular o'smir tomonidan inkor etiladi, o'ziniki sifatida tan olinmaydi «o'zini yo'qotgan» yoki «o'zini bilmay qolgan» deb talqin qilinadi. Va ularni tan olishda uyat yoki aybdorlikni his qiladi. Boshqalarga nisbat g'azab, hasad va jirkanish kabi psixologik himoya mexanizmlari faollashadi. Inson o'zini faol himoya qila boshlaydi yoki o'zini jabrlanuvchi kabi tuta boshlaydi, ya'ni qurbon yoki autistik xulq-atvor namoyon bo'ladi. Shunday qilib, zamonaviy psixologiyada o'smirlarning o'z-o'zini buzish xatti-harakatlarining oldini olish va tuzatish uchun juda ko'p usullar mavjud. Shaxsga yo'naltirilgan psixologlarning fikriga ko'ra, autodestruktiv xulq-atvorni bartaraf etish uchun odamga muammolarni hal qilishda o'z imkoniyatlarini yuzaga chiqarishga, muayyan vaziyatda o'zini tutish strategiyasini tanlashga, voqelikka ijodiy moslashishga, va albatta, o'z-o'ziga zarar

yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarsiz muvaffaqiyatga erishishga yordam berish lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik. – T.: 2008, 24-b.
2. Jeyms, Uilyam. Psixologiya tamoyillari. New York: Henry Holt and Company, 1890. 162-b.
3. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf, Tavsiri hilol, 3 juz, – T.:
4. „Sharq“ NMAK, 2009. 223-bet
5. Борулава Г. Методология современной психологии, Монография. – Москова: 2009. С.112.
6. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский - М.:
7. Педагогика, 1991. - 23 с.