

**BOLALAR XULQIDA TOBELIKNING NAMOYON BO‘LISHI HAMDA UNI
OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI****Alimardonov Urol Qoraboyevich***Oltinsoy tumani 23-sonli umumta'lim
maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: *Addiktiv xulq-atvor, odatda, insonning o'zini yaxshi his qilish yoki muammolardan chalg'ish uchun ruhiy holatini o'zgartiruvchi moddalarga murojaat qilishi bilan tavsiflanadi. Bu xulq-atvor, avvalo, moddani suiiste'mol qilish bilan boshlanadi, keyin esa bu odatga aylanishi mumkin.*

Kalit so'zlar: *tobelik, xulqi og'ishganlik, deviatsiya, addiktiv xulq-atvor, ruhiy holat, tushkunlik, psixik jarayonlar, muloqot, ong, tafakkur, qiziqish, qaramlik*

KIRISH

Zamonaviy tibbiy adabiyotlarda patologik odatlar degan atama keng ishlatiladi. Bog'lanib qolish tushunchasi tibbiyotdan o'zlashtirilgan, hozirgi vaqtda nisbatan yangi va ommaviy atama hisoblanadi. Tobelik atamasi ostida keng ma'noda "kimgadir yoki lazzat olish yoxud moslashish maqsadida nimagadir suyanishga intilish" tushuniladi. Barcha odamlar ovqat, suv, havo kabi hayotiy muhim obyektlarga "me'yoriy" tobelikni his qiladilar. Ko'pchilik odamlar ota – onalari, do'stlari, turmush o'rtoqlariga sog'lom bog'lanib qolishni seza-dilar. Biz yuqorida aytayotgan tobelik esa bu psixik holatni o'zgartirish maqsadida qandaydir modda yoki o'ziga xos faollikni iste'mol qilishga psixologik yoki jismoniy tobelik bilan bog'liq axloq, lazzat olish yoki moslashish maqsadida kimgadir yoki nimagadir suyanishga kuchli intilish. Agar bu tushunchaning tarixiy ildiziga murojaat qilsak, unda addictus – qarzi tufayli bog'langan shaxs (qarzi tufayli qullikka hukm qilingan), o'tmishda ingliz zodagonlari dehqonlarga yil boshida katta qarz berib yil bo'yi ularga to qarzini uzgunicha hukmronlik qilib, tayziq o'tkazishgan. Belgilari:

- **Moddalarga bo'lgan ehtiyoj:** Moddani doimiy ravishda qidirish va iste'mol qilish istagi.
- **Nazoratni yo'qotish:** Moddani qabul qilishni to'xtatish yoki miqdorini nazorat qila olmaslik.
- **Fikrlar va his-tuyg'ularga ta'sir:** Moddadan foydalanish ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi, shu jumladan depressiya, xavotir va boshqa ruhiy muammolar paydo bo'lishi mumkin.
- **Ijtimoiy munosabatlarning buzilishi:** Moddalarni iste'mol qilish tufayli oila, do'stlar va ish bilan bog'liq munosabatlar yomonlashadi.

• **Jismoniy salomatlikning yomonlashuvi:** Moddalarni suiiste'mol qilish turli xil jismoniy kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Qanday yuzaga keladi?

Addiktiv xulq-atvorning rivojlanishiga bir qator omillar ta'sir qilishi mumkin:

• **Genetika:**

Ba'zi odamlarda addiktiv xulq-atvorga moyillik genetik jihatdan o'tishi mumkin.

• **Psixologik omillar:**

O'ziga ishonchsizlik, stress, depressiya va boshqa ruhiy muammolar addiktiv xulq-atvorga olib kelishi mumkin.

• **Ijtimoiy omillar:**

Oila va do'stlar muhiti, ijtimoiy bosim va turmush tarzi addiktiv xulq-atvorning rivojlanishiga ta'sir qilishi mumkin.

• **Ijtimoiy muhit:**

Noto'g'ri ijtimoiy muhit, qashshoqlik, zo'ravonlik va boshqalar addiktiv xulq-atvorga moyillikni oshirishi mumkin.

Davolash:

Addiktiv xulq-atvorni davolash uchun turli xil usullar mavjud:

• **Terapiya:**

Shaxsiy terapiya, guruh terapiyasi va oilaviy terapiya addiktiv xulq-atvorni boshqarishda yordam berishi mumkin.

• **Dori-darmonlar:**

Ba'zi hollarda, moddalarga bo'lgan ehtiyojni kamaytirish yoki ruhiy holatni yaxshilash uchun dori-darmonlar tavsiya qilinishi mumkin.

• **Reabilitatsiya markazlari:**

Qaramlikni davolash uchun maxsus reabilitatsiya markazlariga borish ham mumkin.

Addiktiv xulq-atvor - bu jiddiy muammo bo'lib, uni davolash uchun professional yordam kerak bo'lishi mumkin. Agar siz yoki siz bilgan biror kishi addiktiv xulq-atvordan aziyat chekayotgan bo'lsa, iltimos, mutaxassisga murojaat qiling. Hayot tarzi o'zgarishi bo'yicha odamlarda tobe axloqning yangi shakllari paydo bo'ladi, masalan, bugungi kunda kompyuterga tobelik juda tez tarqalmoqda va ayni paytda ba'zi shakllar deviantlik yorlig'ini yo'qotmoqda. Misol uchun yevropada birjinsli insonlarning nikohlanishiga ruhsat berilishi xaddan tashqari kofe ichish va shirinlik yeyishga tobelik. Bunday jarayonlarga yevropaliklar normal holat darajasida qarashadi. Internet sahifalarida amerikalik siyosatshunos olim Pakrik Byukenenning "Smert Zapada" nomli kitobi paydo bo'li. E'tiborga molik jihati shuki, katta hajmdagi kitobning so'z boshidayoq muallif yaxlit bir millatlar va xalqlar taqdiriga aloqador bo'lgan

voqealarni, “G’arbning taqdirini” jamiyat ma’naviyatidagi inqirozlarga, jumladan, oila va nikoh, tug’ilish va o’lim tahliliga bag’ishlagan.

Byukenenning fikricha sanoati va yuqori texnologiyalari rivoj topgan jamiyatda odamlarning birdan boyib ketishi, to’kin hayotga erishishga bo’lgan egoistik intilishi ularni asl qadryatlarga, jumladan, oila va nikoh, yoshlar tarbiyasiga bo’lgan munosabatlarida keskin inqirozni keltirib chiqardi. Bu gedonistik psixologiyani asosi hisoblanib, uning oqibati jamiyatda qator muammolarni keltirib chiqarayotganligini e’tirof etadi. Gedonizm – Shaxs va unung xulq – atvor motivlarida faqat nimadandir lazzatlanish, qoniqish va o’zidagi ichki ruhiy iztiroblardan holi bo’lishga intilishdir. To’g’ri, aslida insonning to’q va farovon hayotga intilishi, boy – badavlat yashashni xohlagani ayb emas, lekin bunday to’kinchilik insoniylikka qarshi bo’lishi mumkin emas.

Bu gedonistik psixologiyani asosi hisoblanib, uning oqibati jamiyatda qator muammolarni keltirib chiqarayotganligini e’tirof etadi. Gedonizm – Shaxs va unung xulq – atvor motivlarida faqat nimadandir lazzatlanish, qoniqish va o’zidagi ichki ruhiy iztiroblardan holi bo’lishga intilishdir. To’g’ri, aslida insonning to’q va farovon hayotga intilishi, boy – badavlat yashashni xohlagani ayb emas, lekin bunday to’kinchilik insoniylikka qarshi bo’lishi mumkin emas. Muallifni tashvishga va havotirga solgan narsa narsa shuki, bunday ong va shuurdagi o’zgarishlar yevropa xalqlarining eng zarur va muhim qadryatlarga nisbatan salbiy munosabatlarini ifodalaydi. Masalan, bugungi yevropada tug’layotgan bolalarning har uchtasidan bittasi nikohsiz tug’ilayotganligi tug’ilishning keskin kamayib ketayotganligi, umuman ayollar o’zidan sog’lom zurriyod qoldirishni istamayotganligi, mablag’i yetarli bo’la turib, farzand tug’ib va uni voyaga yetkazishga ketadigan mablag’ni qizg’anayotganligi hamda tugish jarayoni va og’rig’idan qochayotganligi yaqqol namoyon bo’lmoqda. Umuman g’arb ayollari turmushga chiqib, o’zidan munosib zurriyod qoldirish niyatidan tobora uzoqlashib bormoqdalar. Olimlarning mavjud ahvolni o’nglash uchun o’ylab topgan farzand tug’ilishi uchun davlat tomonidan ajratiladigan nafaqalar hamda imtiyozlar kabi sai harakatlari bekor ketmoqda. Chunki g’arb ayollarini sog’lom oila qurib, unda so’lom avlodlarni tarbiyalashdan ko’ra mansab pog’onalalaridan ko’tarilib, o’z manfaatlarini o’ylab yashash ko’proq qiziqtiradi. Gedonistik psixologiya - mol – dunyo, pul va mansabparastlikka tobeklik kabi illatlar yoshlarimiz ongida paydo bo’lmasligi, ochiq axborot makonida bemalol turli ma’lumotlarni qabul qilish imkoniyati paydo bo’lgan hozirgi sharoitda ularni ezgu maqsadlarga yo’naltirish, ularda sog’lom dunyoqarashni shakllantirish eng dolzarb masalalardan biri bo’lib qolmoqda.

“Shaxsning og’ishgan xulqi” o’ta murakkab va ko’p obrazli kategoriyasi ichida tobe axloq yoki bog’lanib qolgan deb nomlanuvchi guruhcha ajratiladi. Shaxsning tobe axloqi ozida jiddiy ijtimoiy muammoni aks ettiradi, chunki aniq korinib turgan shaklda

ishga layoqatini yoqotish, atrofdagilar bilan janjallar, jinoyat sodir etish kabi salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari, bu devyatsiyaning u yoki bu tarzda istalgan oilaga tegishli bolgan birmuncha keng tarqalgan turi. Addiktiv (tobelik) hulq-atvor – bu shaxs xulqining, biror narsaga berilgaligi bilan bog‘liq (ingliz tilidan, addiction- moyillik, yomon odat) hulqiy og‘ish shakllaridan biri. Bunda odam qanday obyektga qaram bo‘lib qolganligi, unga juda ham bog‘lanib qolganligi, bu obyektidan lazzat olishligi tushuniladi. Bunday obyekt qaram bo‘lib qolgan odam ustidan hukmron bo‘lib qoladi.

Agar biror obyektga bog‘liqlik juda kuchli bo‘lmasa, shaxs sog‘ligi va ijtimoiy mavqeiga katta xavf solmasa, uning me‘yoriy xulqini buzmasa, buni oddiy yomon odat deb atash mumkin. Tobelik (addiktiv) xulqi qaysi obyektga berilganligiga bog‘lik holda ko‘plab turlarga bo‘linadi. Hayotda eng ko‘p tarqalgan qaramlik obyektlari bu psixoaktiv moddalardir (yashirin va yashirin bo‘lmagan giyohvandlik moddalari), qimor o‘yinlari, shirinliklar, shahvoniylik, diniy guruhlar hisoblanadi. Keyingi vaqtlarda kompyuterga qaramlik ham juda tez tarqalmokda. Har qanday bog‘liqlikda odamning tabiiy ehtiyojlari yotadi. Lekin, muayyan sharoitlarda ba’zi obyektlar shaxs uchun hayotiy muhim obyektlarga aylanishi, ularga bo‘lgan ehtiyoj esa kuchayib nazoratdan chiqib ketishi mumkin. Tobelik xulqining turli shakllari bir-biri bilan tutashishi yoki biri-biriga o‘tishi mumkin, chunki o‘z faoliyati umumiy mexanizmiga ega bo‘ladi. Masalan, o‘taketgan kashanda, sigaretlardan voz kechsa, doimiy ravishda ovqat yegisi keladi. Geroinga qaram bo‘lgan odam, uni qabul qilishni to‘xtatsa, alkogolli ichimliklarga berilib ketishi mumkin.

Tobelikning psixologik mexanizmlarining o‘xshashligi shundaki, ularda o‘z ruhiy va jismoniy holatini suniy ravishda o‘zgartirib, real hayotdan qochishga intilish holatlari yuzaga keladi. Tanlangan vositadan qat’iy nazar addiktiv xulqning maqsadi, bu oddiy hayotdan, zerikishdan, yolg‘izlikdan, hayot qiyinchiliklaridan qochishdir. Bu bo‘shashish va kuchli ijobiy hissiyotlarni boshdan kechirish holatida ifodalanadi. Barcha qaramlilik vositalari, ayniqsa, giyohvandlik moddalari, muayyan vaqtga ijobiy hissiyotlarni paydo qilish (hursandchilik, baxtiyorlik, rohat, ruhiy va jismoniy qulaylikni sezish) yoki salbiy hissiyotlarni bartaraf etish (xavotirni, xafalikni, aybdorlik hissini, zerikishni, yetishmovchilikni unutish) xususiyatiga ega. Tobelik xulqi deb, shunday holatda aytiladiki, unda odam qayta-qayta qandaydir qoniqishni kutib, bir xil usul tutadi.

XULOSA

Addiktiv xulq birdaniga paydo bo‘lmaydi. U qaramlikni beto‘xtov shakllantirish va rivojlantirish jarayonidir. Bu giyohvandlik misolida juda yaxshi kuzatiladi. U ruhiy (psixologik) holatni yaxshilaydigan giyohvandlik moda bilan tanishishdan boshlanadi. Ijobiy hissiyotlarni olish, kelgusi giyohvandlik moddalariga qaramlilik obyekti bilan

qayta uchrashishga undaydi, ular tez-tez qaytariladi va oxir oqibat muntazam faoliyatga aylanadi. Bu mazkur giyohvandlik moddasini nihoyatda qadrlash munosabatini paydo qiladi. U esa uy-fikrlar, esdaliklar, xayollar o‘rnini egallaydi, mumkin bo‘lgan salbiy oqibatlarga tanqidiy qarash munosabatni kamaytiradi. Odam o‘zining bog‘liqligini oqlash va himoyalashni boshlaydi, bu moddani ortiqcha ishlatish zarari to‘g‘risidagi axborotga ishonchsizlik bilan qaraydi. Oldingi qadriyatlar va qiziqishlar o‘z ahamiyatini yo‘qotadi. Giyohvandlik moddaga intilishi shunchalik kuchli bo‘ladiki, odam bu yo‘lda har qanday to‘siqlarni yengishga qodir bo‘ladi. Shu bilan birga, u o‘z qaramligini tan olgisi kelmaydi, bu esa unga yordam berishni qiyinlashtiradi va atrofdagilar bilan munosabatlarni murakkablashtiradi. Ijtimoiy moslanishdan chiqish belgilari ko‘payib boradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Rozikova M., Aliyeva K. Psixologik tashxis metodikalari . – T., 2013. – B. 16
2. Umarov B.M. Muloqot va shaxslararo munosabatlar psixologiyasi. //uslubiy qo‘llanma. – T. – 1998, 46-bet.
3. Umarov B.M. Tarbiyasi qiyin bolalar bilan ishlashda psixologik xizmatning o‘rni. //uslubiy qo‘llanma. – T. – 2008, 86-bet.
4. Ziyo.net