

**AUTODESTUKTIV XULQ-ATVOR ANIQLANGAN O'SMIRLIK
YOSHIDAGI O'QUVCHILAR BILAN KORREKSION-
RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR TASHKIL ETISH**

Abdusamiyeva Dilshoda Alisher qizi

*Namangan viloyati Uchqo'rg'on tumani MMTBga
qarashli 32-sonli umumiy o'rta ta'lim
maktabining amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Bugungi kun zamonaviy psixologiyasining asosiy muammolaridan biri sifatida yoshlarda o'z-o'ziga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatni tub ildizini o'rganish, uni profilaktika qilish va korrektsiyalash ishlari namoyon bo'lmoqda. Ushbu maqolada yuqorida ta'kidlangan autodestruktiv xulq-atvor muammosini oldini olishga qaratilgan yondashuvlar tahlili yoritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: autodestruktiv xulq-atvor, xatar guruhlari, psixologik korreksiya va profilaktika tamoyillari, motiv, o'z-o'zini baholash va nazorat qilish.

Psixologik korreksiya va profilaktikada ikkita asosiy yondashuvni ajratish mumkin - muammoga yo'naltirilgan va shaxsiyatga yo'naltirilgan yondashuvlar. Birinchi holda, muayyan qiyin vaziyat yoki muammoni hal qilish muhimligi ta'kidlangan bo'lsa, ikkinchisida, insonning shaxsiy o'sishiga, uning o'ziga va o'z xatti-harakatlariga ongli munosabatiga e'tibor qaratiladi. Ko'pgina psixologlar, masalan, O.V.Xuxlayevaning ta'kidlashicha, autodestruktiv xulq-atvor muammosini hal qilish uchun asosiy e'tiborni korrektsiyadan profilaktikaga o'tkazish kerak, chunki buzilishning (alkogolizm, o'z joniga qasd qilish harakati va boshqalar) oldini olmasdan o'smirning psixologik va ruhiy salomatligini saqlab bo'lmaydi. Bu muammoga o'rta asrlarda yashab o'tgan vatandoshimiz, sharq mutafakkiri Abu Ali Ibn Sino ham o'z munosabatini bildirib o'tgan. Ularning "Kasallikni davolashdan ko'ra, uning oldini olish afzal" degan fikrlari bugungi kun tibbiyot va psixologiya ilmlari uchun o'ta muhim hisoblanadi. 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. 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.Berulavanning izlanishlarini natijasiga ko'ra, 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.

Autodestruktiv xulqni o'rganish uchun bir qator psixologik-diaagnostika metodlari mavjud. Bu metodlar autodestruktiv xulqning sabablarini aniqlash, uni tadqiq etish qiyinchiliklarini baholash va muammolarni hal etishga yordam berish maqsadida qo'llaniladi. Quyida ba'zi asosiy metodlar va ularning imkoniyatlarini tasniflab o'tamiz: Autodestruktiv xulqni o'rganish uchun bir qator psixologik-diaagnostika metodlari mavjud. Quyida ba'zi asosiy metodlar keltirilgan: Psixologik suhbat: Muxokama orqali sinaluvchi his-tuyg'ulari, fikrlari va xulq atvori to'g'risida ma'lumot to'plash. Anketalar va testlar: Maxsus ishlab chiqilgan testlar (masalan, Beckning depressiya testi, Zung testlari) yordamida autodestruktiv xulqni baholash. Observatsiya: Bemorning xulq-atvorini va o'zaro munosabatlarini kuzatish.

Psixologik profillash: Bemorning shaxsiyati va xulq-atvorini aniqlash uchun turli xil psixologik profillash metodlari. Ijtimoiy munosabatlar tahlili: Bemorning ijtimoiy muhitini va o'zaro munosabatlarini o'rganish. Emotsional holatlarni baholash: Bemorning hissiy holatini aniqlash uchun turli xil baholash metodlari. Bu metodlar birgalikda ishlatilganda, autodestruktiv xulqni chuqurroq tushunishga va muammolarni hal qilishda samarali yechimlar topishga yordam beradi. O'smirlarda o'z-o'ziga zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarni tashxislash metodlari orasida eng keng qo'llaniladigani bu suhbat metodi hisoblanadi. Belgilingan maqsadni amalga oshirish uchun suhbat metodini quyidagi bosqichlarda olib borish maqsadga muvoffiq sanaladi:

Qulay muhitni yaratish: birinchi navbatda suhbat uchun qulay va xotirjam muhit yaratiladi. Mijozni tinchlantirish va ularning o'zini erkin his qilishi muhim. Suhbatni boshlash: Suhbatni ochiq va samimiy muhokama bilan boshlang. Bemorni ochiqlikka va ishonchga undash uchun o'z fikrlaringizni ifoda eting.

Maqsadni aniqlash: Suhbat davomida nima maqsadda gaplashayotganingizni aniqlang. Bemorga maqsadga erishishda qanday yordam berishingiz mumkinligini tushuntiring.

Savollar berish: Sinaluvchining his-tuyg'ulari, fikrlari va autodestruktiv xulqining sabablari to'g'risida savollar berish.

Masalan:

- "Sizni nimalar bezovta qiladi?"

- "O'zingizni qanday his qilasiz?"
- "Bu xulqning qanday sabablarini ko'rasiz?"

Tinglash: Bemorni diqqat bilan tinglang. Ularning his-tuyg'ularini, tajribalarini va muammolarini tushunishga harakat qiling.

Refleksiya: Bemorning aytganlarini qayta ifoda eting. Bu ularning histuyg'ularini va fikrlarini aniqlashtirishga yordam beradi.

Muammolarni aniqlash: Bemor bilan birgalikda autodestruktiv xulqning asosiy sabablari va motivlarini aniqlang. Ularning o'ziga nisbatan qarashlari va stress manbalari ustida ishleng.

Muqobil strategiyalarni taklif etish: Bemor bilan birga muqobil, salbiy xulqni o'zgartirishga yordam beradigan strategiyalarni muhokama qiling. Natijalarni baholash: Suhbat oxirida bemorning his-tuyg'ulari va o'zgarishlari haqida mulohaza yuriting. O'zgarishlarni kuzatib borish uchun kelajakdagi uchrashuvlar rejasini tuzing. Xulosa qilish: Suhbatdan olingan natijalar va kelajakdagi qadamlar haqida qisqacha xulosa qiling. Bemorni qo'llab-quvvatlashni davom ettirishga tayyor ekanligingizni bildiring. 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'рни 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 xulqatvori, 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 aniqlang 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 aniqlangan 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.

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" ning 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". 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'rqqanidan, 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. O'smirga 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. Elkonin D.B. Rivojlanish psixologiyasi: O'quv qo'llanma. - M.: 2001 – 624 b.
2. Ibodullayev Z.R. Tibbiyot psixologiyasi. Darslik. – T.: 2008, 24-b.
3. Jeyms, Uilyam. Psixologiya tamoyillari. New York: Henry Holt and Company, 1890. 162-b.
4. Shayx Muhammad Sodiq Muhammad Yusuf, Tavsiri hilol, 3 juz, – T.: „Sharq“ NMAK, 2009. 223-bet
5. Борулава Г. Методология современной психологии, Монография. – Москва: 2009. С.112.