

O‘SMIR YOSHDAGI O‘QUVCHILARDA ZARARLI ODATLARGA NISBATAN PSIXOLOGIK KO‘NIKMALARINI SHAKLLANTIRISH

Bekkamova Nargiza Oltiboyevna

Surxondaryo viloyati Sho'rchi tumanidagi

2-maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘quvchilarda zararli odatlarga nisbatan salbiy munosabatni shakllantirish, ularning oldini olishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini rivojlantirish hamda ijobiy xulq-atvor ko‘nikmalarini shakllantirish usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: zararli odatlar, o‘quvchi, psixologiya, profilaktika, sog‘lom turmush, xulq-atvor, motivatsiya, ijtimoiy muhit, tarbiya, muloqot.

KIRISH

Zararli odatlar — bu insonning sog‘lig‘i, ruhiy holati va ijtimoiy hayotiga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan takrorlanib turuvchi xatti-harakatlaridir.

Oddiy qilib aytganda, bu — inson o‘zi bilgan holda yoki bilmasdan o‘ziga zarar yetkazadigan odatlardir.

Zararli odatlar turli ko‘rinishda bo‘lishi mumkin:

- sog‘liqqa zarar yetkazuvchi odatlar (masalan, noto‘g‘ri turmush tarzi);
- ruhiy holatga salbiy ta’sir qiluvchi odatlar (asabiylik, agressivlik);
- ijtimoiy xulqqa salbiy ta’sir qiluvchi odatlar (yomon muhitga berilish).

O‘quvchilar orasida zararli odatlar odatda quyidagi sabablar tufayli paydo bo‘ladi:

- qiziqish va taqlid qilish;
- tengdoshlar ta’siri;
- oiladagi e’tibor yetishmasligi;
- bo‘sh vaqtni noto‘g‘ri o‘tkazish;
- o‘ziga ishonchsizlik.

Zararli odatlarning oqibatlarini esa quyidagicha bo‘lishi mumkin:

- sog‘liqning yomonlashuvi;
- o‘qishga qiziqishning pasayishi;
- xulq-atvor muammolari;
- ruhiy zo‘riqish va stress.

Bugungi kunda o‘quvchilar orasida zararli odatlar bilan bog‘liq muammolar dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Zararli odatlar deganda sog‘liq va ruhiyatga salbiy ta’sir ko‘rsatadigan xatti-harakatlar tushuniladi. Bular qatoriga turli nosog‘lom odatlar, noto‘g‘ri turmush tarzi va zararli ta’sirlarga berilish kiradi.

O‘quvchilarda bunday odatlarning shakllanishi ko‘pincha ijtimoiy muhit, tengdoshlar ta‘siri va oiladagi tarbiya bilan bog‘liq bo‘ladi. Ba‘zan o‘quvchilar qiziqish, taqlid qilish yoki o‘zini ko‘rsatish istagi bilan zararli odatlarga moyillik bildiradi.

Shu sababli o‘quvchilarda zararli odatlarga nisbatan to‘g‘ri psixologik ko‘nikmalarni shakllantirish muhimdir. Bu jarayonda avvalo o‘quvchilarga zararli odatlarning salbiy oqibatlarini haqida to‘g‘ri va tushunarli ma‘lumot berish zarur.

Psixologik yondashuvlardan biri — bu ongli tanlovni shakllantirishdir. O‘quvchilar o‘z harakatlari oqibatini tushuna olsa, ular zararli odatlardan o‘zini tiyishga harakat qiladi.

Yana bir muhim usul — bu o‘ziga ishonchni rivojlantirishdir. O‘ziga ishongan o‘quvchi boshqalarning salbiy ta‘siriga kamroq beriladi. U o‘z fikrini himoya qila oladi va noto‘g‘ri yo‘lni tanlamaydi.

Muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish ham katta ahamiyatga ega. O‘quvchi “yo‘q” deyishni o‘rganishi, bosimga qarshi turishni bilishi kerak. Bu esa zararli odatlardan himoyalashda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, o‘quvchilarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish zarur. Sport, san‘at, to‘garaklar va boshqa foydali faoliyatlar ularni ijobiy yo‘nalishga yo‘naltiradi.

Oila va maktab hamkorligi bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalar farzandiga e‘tiborli bo‘lishi, uning do‘stlari va qiziqishlarini nazorat qilishi kerak. O‘qituvchilar esa o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilishi zarur.

Psixologik treninglar va suhbatlar orqali o‘quvchilarda to‘g‘ri qaror qabul qilish, o‘zini boshqarish va salbiy odatlardan uzoq bo‘lish ko‘nikmalari shakllantiriladi.

O‘smirlik davri haqida fikr yuritir ekan S. Xoll o‘zining rekapitulyatsiya nazariyasiga asoslanib, shaxs rivojlanishidagi o‘smirlik bosqichi insoniyat tarixidagi romantizm davriga to‘g‘ri keladi va insonning tabiiy intilishlari talablar bilan to‘qnash keladigan tartibsizlik davrini takrorlaydi, deb hisobladi. S. Xoll birinchi marta o‘smirlik davrining psixologik xususiyatlarini ta‘riflagan. Unga qko‘ra, o‘smirning eng xarakterli xususiyati - bu xatti-harakatlarning nomuvofiqligi. Bu o‘smirlarning haddan tashqari faolligi charchoqqa olib kelishi mumkinligi, aqldan ozgan hayajon tushkunlik bilan almashinishi, o‘ziga ishonch ishonchsizlik va o‘ziga ishonchsizlikka, xudbinlik altruizmga, qizg‘in muloqot izolyatsiyaga, jonli qiziquvchanlikka aylanishida namoyon bo‘ladi.

Yuqoridagi qarashlardan ko‘rinadiki o‘smirlik davri inson hayotining eng muhim pallasi hisoblanadi aynan mana shu davrda o‘z maqsadlari, qarashlarini aniqlab olgan o‘smir kelajakda o‘z o‘rnini topa oladi. Ammo bugungi kunda ayrim yoshlar aynan mana shu davrda zararli odatlar xususan: chekish, ichish, giyohvandlik singari illatlarning tuzog‘iga tushib qoladilar.

Maktab davrida har bir bola deyarli bir marta chekib ko'radi, bunga asosiy sabablardan biri jamiyatning unga ko'rsatayotgan ta'siridir, aynan shu yoshda katta sinf o'quvchilari tomonidan kichik sinflarga tazyiq o'tkazish, ularni o'zlariga boysundirishga erishishga intiladilar, bola tengdoshlaridan ortda qolmaslik uchun chekishni boshlaydi. Bolada o'zgarishlarni sezib uni oldini ola bilgan ota-onalargina bolada kashandalik kelib chiqmasligiga erisha oladi. Bunda ta'lim muassasidagi o'qituvchilar va o'rnatilgan tartib qoidaning ham o'rni yuqoridir. Mashhur Yunon faylasufi Suqroq aytganidek "O'zini anglagan inson o'zi uchun nima foydaliligini va nimalarga qodir ekanligini yaxshi tushunadi. Oqibatda o'zini kulfatlardan asraydi. Yana shuni aytib o'tish lozimki biror narsa haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lmagan shaxsni, aynan shu narsa orqali boshqarish oson bo'ladi shuning uchun ham bolalar orasida zararlari odatlarning oqibatlarini tez-tez muhokama qilish ularni fikrlashga undash lozim. Agar, bu muammoni alohida nuqtai nazardan ko'rib chiqsak chekish, ichish, giyohvandlik o'smirlar guruhining asosan maktab o'quvchilari orasida eng dolzarb muammolardan biridir. O'quvchining shakllanmagan ongiga tengdoshlarning ta'siri juda katta bo'lganligi sababli, tashvishlanish uchun juda ko'p sabablar mavjud. Boshqalarning ta'siridan tashqari, bugungi zamonaviy bolalarga xos bo'lgan "tezroq ulg'ayish" uchun shaxsiy xohish mavjud. Bola atrofidagilarga o'zining katta bo'lganini turli yangi odatlar bilan isbotlashga urinadi.

O'tkazilgan ko'plab tajribalar shuni ko'rsatdiki ichuvchi va chekuvchi insonlarning bolalarida ham ushbu illatlarga moyillik mavjud bo'lar ekan. Insonlar orasida tamakining zararlilik xususiyati spirtli ichimliklarnikidan kam ekanligi haqida noto'g'ri qarashlar mavjud. Tamaki mahsulotlarini iste'mol qilish ham spirtli ichimliklarni iste'mol qilish kabi, inson tanasining barcha tizimlariga salbiy ta'sir qiladi.

Nikotin ogohlantiruvchi ta'sirga ega, bunda markaziy asab tizimi to'liq ishlay olmaydi. Miyaga kislorod yaxshi yetib bormaydi, ozroq qon kiradi, bu chekuvchining aqliy faolligining pasayishiga olib keladi, bundan tashqari insonning nafas olish tizimi ham zararlaydi, chunki tamaki tutunining nafas olishi tufayli chekuvchi og'iz bo'shlig'i, halqum, burun, traxeya va bronxlarning shilliq pardalarini bezovta qila boshlaydi. Natijada, odam nafas yo'llarining yallig'lanishini rivojlantiradi. Chekuvchi insonlarda nafas qisilishi astma va pnevmoniya rivojlanadi.

Chekish yurak qon-tomir kasalliklarining qo'zg'atuvchisi hamdir, uzoq vaqt mobaynida chekkan insonlar infarkt va insult bo'lish havfi yuqori. Bundan tashqari nikotin oshqozon, tishlarga ham o'z kuchini ko'rsatadi oshqozonda yaralar, yallig'lanishga sabab bo'ladi, buning oqibatida insonning tashqi ko'rinishi o'zgaradi, tishlar emali ketib sarg'ayishni boshlaydi. Bir so'z bilan aytganda chekish insonning butun tanasini yemiradi, barcha a'zolariga nojo'ya ta'sir ko'rsatadi. Chekish faqat chekuvchining emas sigaret tutunidan nafas oluvchilarni ham zararlaydi jamiyat

orasida ular passiv chekuvchilar deb atalishi sababi ham mana shundandir. Bolalar orasida zararli odatlardan yana biri ichkilikbozlikdir. Olimlarning tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, o'g'il bolalar va qizlarda alkogolizm og'ir, davolash qiyin bo'lgan kasallik sifatida kattalarnikiga qaraganda to'rt baravar tezroq paydo bo'ladi va rivojlanadi. Ularda shaxsiyatning yo'q qilinishi ham tezroq sodir bo'ladi.

Ular sharob ichishganda, barcha organlar ta'sir qiladi, markaziy asab tizimi ayniqsa zaif bo'ladi, xotira keskin pasayadi, psixika buziladi, o'z harakatlari ustidan nazorat kamayadi. O'rganishlardan ma'lumki axloqni tuzatish kalonyalariga tushib qolgan bolalarning ba'zilari yaxshi xulqli va bilimli bo'lgan holatlarida alkogol istemol qilish natijasida bunday joylarga tushib qoladilar. Akademik I. P. Pavlovning o'tkazgan tajribalari shuni ko'rsatadiki, bosh miyada hosil bo'lgan reflekslar spirtli ichimliklar ta'sirida darrov buzilib ketar ekan.¹ Demak, spirtli ichimliklar kishida ota-onalar, tarbiyachilar, pedagoglar va jamoatchilik ta'sirida shakllangan tarbiya elementlarini izdan chiqaradi. (Tarbiya - yaxshi odatlarni shakllantirish ham refleks harakteriga ega.) Shuning uchun ham, ota-bobolarimiz spirtli ichimliklarga baho berganda "o'zidan ham qilmishi yomon" deb juda to'g'ri baho berganlar.

Spirtli ichimliklar yoqimli, yuqori kayfiyatni keltirib chiqaradi va bu spirtli ichimliklarni qayta-qayta ichish va unga qaramlikka olib keladi. Dastlab, agar o'smirda xohish va irodaning mustahkamligi bo'lsa, u sharobdan voz kechishi mumkin. Aks holda, alkogolli mastlik ta'sirida iroda zaiflashadi va odam endi spirtli ichimliklarga bo'lgan ishtiyoqqa qarshi tura olmaydi. Spirtli ichimliklar ta'sirida instinktlar bo'sh joy egallaydi, iroda va o'zini o'zi boshqarish zaiflashadi va ko'pincha o'smirlar noto'g'ri xatti-harakatlar va xatolarga yo'l qo'yishadi.

O'smirlardagi yana bir yomon odatlardan biri. Giyohvand moddalar tarkibidagi kuchli faol birikmalar - alkaloidlar hisobiga u kishi organizmiga tushgandanoq tez qonga so'rilib, barcha a'zo va to'qimalarga, jumladan, miya hujayralarigacha etib boradi. Miya markazlaridagi axborotlarni qabul qilish va nazorat-mushohada qobiliyatlarini susaytiradi. Buning hisobiga kishi butun badanida soxta osoyishtalik sezadi. Aslida, bu ichki a'zolar va to'qimalar bilan bosh miya markazlari o'rtasidagi aloqalarning susayishidir. Bu hol go'yo uning kayfiyatini yaxshilab, xuzur-halovat baxsh etadi. Lekin, bu xuzur-halovat havfli oqibatlariga olib keladi Birlashgan Millatlar Tashkilotining ma'lumotiga qaraganda, (2002yil) er yuzida 200 mln.dan ortiq giyohvandlar bor. Mutaxassislar esa haqiqiy ahvol bundan 5-10 marotaba ko'proq bo'lishi kerak, deb taxmin qiladilar. Chunki ba'zi regionlarda katta yoshdagi aholining 70-80 foizigacha giyohvandlikka berilgan. Xalqaro YuNISEF tashkiloti tomomidan dunyoning 35 mamlakatida o'tkazilgan (2002 yil) co'povlap shuni ko'rsatadiki, 60 foiz giyohvandlar uni maktablar, kollejlarda va o'quv yurtlarida totib ko'rganlar. Natijada giyohvandlik nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki, huquq-tartibot tashkilotlari, siyosatchilar va xukumat boshliqlarining ham muammosi bo'lib qoldi

ichki a'zolar va to'qimalardagi axborotlarning kelishida susayish, miya markazlaridagi nazorat-mushohada qobiliyatining pasayishi hisobiga a'zolardagi bo'zilishlarni miya yarim sharlari sezmay, bilmay qoladi. Oqibatda, a'zo yoki to'qimalarda jiddiy kasalliklar rivojlanib, xatto ularning faoliyati butunlay izdan chiqishi mumkin. Miyaning vazifasi esa a'zolar va to'qimalar ishini nazorat qilish, biron a'zo yoki to'qimlar ishida chetga chiqishlar bo'lsa, darhol ichki imkoniyatlarini ishga solib, kerakli tadbirni qo'llash. Boshni aylantirib, kishini sarxush qiluvchi giyohvand moddalarni hidlash, tutunidan nafas olish, chekish, ezib ichish yoki talqonini iste'mol qilish va shular kabilar juda qadimdan ma'lum bo'lgan zararli odatlar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda zararli odatlarga nisbatan psixologik ko'nikmalarni shakllantirish — bu ularning sog'lom va barkamol shaxs bo'lib yetishishida muhim omildir. To'g'ri yondashuv, tarbiya va qo'llab-quvvatlash orqali yoshlarni zararli ta'sirlardan himoya qilish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev, E.G'. Umumiy psixologiya – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
2. Davletshin, M.G. Yosh va pedagogik psixologiya – Toshkent, 2018.
3. Karimova, V.M. Ijtimoiy psixologiya – Toshkent, 2016.
4. Muxamedov, R. Ijtimoiy psixologiya asoslari – Toshkent, 2019.
5. Sodiqov, A. Yoshlar psixologiyasi – Toshkent, 2020.
6. Santrock, J.W. Adolescence – New York, 2018.
7. World Health Organization. Preventing Substance Abuse Among Youth – Geneva, 2019.
8. UNICEF. Adolescent Risk Behavior and Prevention – New York, 2020.
9. Bandura, A. Social Learning Theory – New York, 1977.
10. O'zbekiston Respublikasi Qonuni. Ta'lim to'g'risida – Toshkent, 2020.