

O'QUVCHILAR O'RTASIDA AUTODESTRUKTIV XULQNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Toxirova Sabohat Yo'ldosh qizi

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 2-son AFCHO'SM umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Xamroyeva Nilufar Ismoilovna

Xorazm viloyati Bog'ot tumani 47-son AFCHO'SM umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilar o'rtasida autodestruktiv xulqning yuzaga kelish sabablari, uning psixologik omillari hamda oldini olish yo'llari yoritiladi. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligining o'quvchilar ruhiy salomatligini mustahkamlashdagi ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: autodestruktiv xulq, o'quvchi, psixologik profilaktika, stress, emotsional holat, ijtimoiy muhit, maktab psixologi, ruhiy salomatlik

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilar orasida ruhiy zo'riqish va emotsional muammolar bilan bog'liq salbiy holatlar ko'payib bormoqda. Ayniqsa, autodestruktiv xulqning paydo bo'lishi o'smirlar psixologiyasida dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Bunday holatlar o'quvchining o'ziga zarar yetkazuvchi yoki o'z salomatligiga beparvo munosabatda bo'lishiga olib kelishi mumkin.

Autodestruktiv xulqning yuzaga kelishiga turli psixologik va ijtimoiy omillar sabab bo'ladi. Oiladagi nizolar, mehr yetishmasligi, tengdoshlar bilan muammolar va o'ziga ishonchsizlik asosiy omillar qatoriga kiradi.

O'smirlik davrida emotsional beqarorlik kuchaygani sababli o'quvchilar stress va ruhiy bosimni qiyin qabul qilishi mumkin. Bu esa ularning xulq-atvorida salbiy o'zgarishlarni yuzaga keltiradi.

Psixologik jihatdan yolg'izlik hissi va tushkun kayfiyat ham autodestruktiv xulq xavfini oshiradi. O'quvchi o'z muammolarini hech kim tushunmayotgandek his qilishi mumkin.

Maktab amaliyotchi psixologining vazifasi o'quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borish va xavf omillarini erta aniqlashdan iboratdir. Profilaktik suhbatlar va treninglar bu borada muhim ahamiyatga ega.

O'qituvchilar ham o'quvchilardagi xulqiy va emotsional o'zgarishlarga e'tiborli bo'lishlari kerak. Darsdagi faollikning pasayishi, yakkalanish yoki tajovuzkorlik kabi belgilar psixologik muammolarni ko'rsatishi mumkin.

Oila bilan hamkorlik autodestruktiv xulqning oldini olishda muhim omildir. Ota-onaning mehribonligi, farzand bilan ochiq muloqot qilishi va qo‘llab-quvvatlashi bolaning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Shuningdek, o‘quvchilarni sport, san‘at va ijodiy faoliyatlarga jalb qilish ularda ijobiy motivatsiyani shakllantiradi va salbiy fikrlardan chalg‘itadi.

Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish ham muhimdir. O‘zaro hurmat, qo‘llab-quvvatlash va xavfsiz muhit o‘quvchilarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Bugungi kunda pedagog-psixologlarning axborotlar oqimi uzluksiz kommunikatsiya tarmoqlari bilan uzviy bog‘liq bo‘lgan bir davrda xavfsizlikni ta‘minlash, xatarlar, salbiy oqibatlarining oldini olishni mas‘uliyatli vazifamizdan biridir. Shu boisdan o‘quvchi yoshlarimiz faol mehnat qilishi uchun avvalo ruhiy salomatlikni saqlash va mustahkamlash, ya‘ni nerv-psixik kasalliklarini oldini olishning mazmun-mohiyatini tushunib bormog‘idankor. Yoshlarimiz erkin fikrlaydigan, har qanday salbiy ta‘sirchan g‘oyalardan, ong, tafakkur qaramligidan ozod, oilada, atrof-muhitdabo‘layotgan voqea-hodisalarni haqqoniy baholaydigan va ularga erkin munosabatlarini bildiradi oladigan, o‘zining ilg‘or fikrlari, na‘munasi bilan oila a‘zolari, sinfdoshlari, do‘stlariga ta‘sir qila oladigan, intellektual kuchga ega, tirishqoq, bilimli, jasur va odobli bo‘lmog‘i nazarda tutiladi. Haqiqatdan ham yoshlarga pedagogika va psixologiyaning zamonaviy usullarini qo‘llab mukammal bilimlar berishga, uzluksiz ta‘lim tizimining barcha bosqichlarida shaxsni tarbiyalash xalqaro talablar darajasida yo‘lga qo‘yish muhim vazifa sifatida o‘rin egallaydi. Belgilangan vazifalarni amalga oshirishning o‘ziga xos muammoliva murakkab tomonlari mavjud. Hozirda ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy, va ayniqsa, siyosiy sohalarda kuzatilayotgan keskin o‘zgarishlar va iqtisodiy sohadagi beqarorlik insonlarning dunyoqarashi, xulq-atvori, turmush tarzi va ularning kasbiy faoliyatiga ham salbiy ta‘sir etayotganligini ham aytib o‘tish joiz.

Autodestruktiv xulq-atvor - bu odamning o‘zini o‘zi yo‘q qilish istagi bilan tavsiflangan g‘ayritabiiy xatti-harakatlar.

Autodestruktiv xatti-harakat - bu shaxsning jismoniy yoki psixologik salomatligiga zarar yetkazishga qaratilgan deviant xatti-harakatlar shakli. Bu jamiyatda rasman o‘rnatilgan normalarga mos kelmaydigan insoniy xatti-harakatlardir.

Autodestruktiv xatti-harakatlar bir nechta shakllarga ega:

- O‘z joniga qasd qilish shakli eng xavfli hisoblanadi. Ko‘pgina mualliflar o‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining bir nechta shakllarini aniqladilar.
- Anoreksiya yoki bulimiya ko‘rinishidagi ovqatlanish buzilishi individual xarakter xususiyatlari va boshqalarning fikriga munosabati natijasida rivojlanadi.

- Kimyoviy, iqtisodiy yoki axborotga qaramlikning paydo bo‘lishida namoyon bo‘ladigan qo‘shimchali o‘zini o‘zi yo‘q qiladigan xatti-harakatlar, masalan, alkogolizm, ziqnalik sindromi va boshqalar.
- Fanatik shakl, shaxsning sport, musiqa bilan shug‘ullanishi bilan tavsiflanadi.
- Vikitizatsiya shakli bir shaxsning boshqa shaxsni ijtimoiy normalarga mos kelmaydigan qilmishni sodir etishga undashga qaratilgan harakatlari bilan belgilanadi.
- Salomatlik va hayotga tahdid soladigan ekstremal harakatlar,

O‘z joniga qasd qilish - bu o‘z joniga qasd qilish maqsadi bo‘lgan xatti-harakatlar. O‘z joniga qasd qilish tendensiyalari psixopatologiyasi bo‘lmagan odamlarda ham, vahima hujumlari, klinik depressiya, shizofreniya va boshqalar bilan davolanayotgan bemorlarda ham kuzatiladi.

O‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining quyidagi turlari ajratiladi.

Namoyishkorona (parasuitsid). Bu odamning o‘limga bo‘lgan xohishsiz o‘z sog‘lig‘iga aniq zarar yetkazishdan iborat. Parasuitsid asabiy charchoq alomatlari bor odamlarda sodir bo‘ladi. Ko‘rgazmali xatti-harakatlar o‘z joniga qasd qilishga taqlid qilishga urinishlar shaklida namoyon bo‘ladi (tomirlarni kesish, o‘zini osib qo‘yish, dori-darmonlarning xavfli bo‘lmagan dozalarini qabul qilish). Parasuitsid bilan odam o‘z muammolariga boshqalarning e‘tiborini jalb qilishga, hamdardlik va achinishga intiladi. Ko‘rgazmali xatti-harakatlarning asosiy motivatsiyasi yordam uchun yashirin so‘rovdir.

Affektiv (ta’sirchan xatti-harakatlar). Kuchli hissiy qo‘zg‘alish (affekt) holatida o‘z joniga qasd qilishga urinishlarni o‘z ichiga oladi. Bu xatti-harakat insonning ijtimoiy tan olinishi, o‘zini o‘zi anglashi va boshqalarga bo‘lgan ehtiyojlarini qoniqtirmaslik tufayli yuzaga keladi. Ehtiros holatida ongning torayishi, fikrlash moslashuvchanligining pasayishi, o‘zini o‘zi boshqarishning yo‘qolishi, harakatlarning maqsadga muvofiqligini tushunishning buzilishi va o‘z joniga qasd qilish istagi paydo bo‘ladi. Kuchli salbiy his-tuyg‘ular (g‘azab, qo‘rquv, aybdorlik) ta’siri ostida odam haqiqatni obyektiv idrok etishni to‘xtatadi va osib qo‘yish, zaharli moddalar bilan zaharlanish va hokazolarga murojaat qiladi.

Haqiqiy o‘z joniga qasd qilish harakati. Bu boshqalar tomonidan tushunmovchilik, shaxslararo munosabatlardagi muvaffaqiyatsizlik, yaqin kishining o‘limi, moliyaviy muammolar, surunkali progressiv kasallik va boshqa sabablar tufayli o‘z joniga qasd qilish niyatidan iborat. Haqiqiy o‘z joniga qasd qilish xatti-harakati bilan, odam ishonchli rejani o‘ylab topadi va o‘z joniga qasd qilishning samarali usulini tanlaydi - osib qo‘yish, balandlikdan yiqilish, o‘qotar quroldan foydalanish va hokazo. O‘z joniga qasd qilishga tayyorgarlik muayyan harakatlarni o‘z ichiga olishi mumkin: vasiyat qilish, nizolarni hal qilish va hokazo. Haqiqiy o‘z joniga qasd qilishning

maqsadi, oila va do'stlarning munosabatini hisobga olmasdan, o'z joniga qasd qilishdir.

Tanishuv quyidagi tarzda o'tkazilishi mumkin: Trener ishtirokchilarga o'zini, faoliyatini, bugungi trening maqsadini video murojaat orqali tanishtiradi. Shundan so'ng "Ismlar — fazilatlar" mashqi orqali trening ishtirokchilari bir-birlari bilan tanishishadi.

Bu o'yin guruh ishtirokchilarining kayfiyatini ko'tarish, ishtirokchilar o'zlarini erkin his qilishlari uchun tashkil qilinadi.

Har bir ishtirokchi biron-bir ismning birinchi harfi bilan boshlanadigan shaxsning ijobiy xarakter xususiyati, kishi fazilati nomini aytish lozim (Masalan, Rashid - rostgo'ylik, Murod — mardlik va hokazo).

Trening qoidalarini muhokama qilish

Trening qoidalari:

1. Bir-birini eshitishni bilish – bu so'zlayotgan odamga qarab turish va uning gaplarini bo'lmaslik, demakdir. Gapirshini tugatgach, keyingi so'z olgan odam qisqacha avvalgi ishtirokchi gaplarini takrorlashi va keyin o'z fikrlarini bildirishga kirishishi maqsadga muvofiq. Kimdir gapirayotganda qolganlar jimlik saqlaydi.

2. Aynan mavzuga oid gapirish. Ba'zida ishtirokchilar muhokama qilinayotgan mavzudan chetlashib ketadilar. Ishtirokchilarni to'xtatib qo'ymaslik kerak, balki quyidagicha savol bilan murojaat qilish zarur: "Uzr, men unchalik tushunmapman, Sizning gaplaringiz bizning mavzu bilan qanchalik bog'liq? Nimani nazarda tutayotganligingizni tushuntirib berolmaysizmi?"

3. Hurmatda bo'ling – o'z fikrini ochiq bayon qilishga faqatgina barcha ishtirokchilar tomonidan quyidagilarga amal qilish orqali erishish mumkin: kimningdir fikriga qo'shilmaslik mumkin, lekin bu insonni uning bayon qilgan fikrlari orqali baholash mumkin emas. Xavsizlikka tanqid qilma, ayblama, gapni bo'lma kabi qoidalar orqali erishiladi, qayta aloqa xayrixohlik bilan amalga oshirilishi kerak.

4. "Nol-nol" qonuni (puntuallik haqida) – barcha ishtirokchilar kelishilgan vaqtgacha yig'ilib bo'lishlari kerak.

5. Konfidensiallik – mashg'ulotda bo'lib o'tgan barcha narsalar ishtirokchilar orasida qolishi lozim.

6. "Stop" qonuni – kimningdir shaxsiy tajribasi muhokama qilinsa, to'xtatish zarur.

7. Mobil telefon qonuni (telefonlarni o'chirish yoki ovozsiz holatga keltirish lozim).

Autodestruktiv xulq-atvorni yumshatuvchi mashg'ulotlar :

1-mashg'ulot: "Men va mening ichki dunyom".



Maqsad: O‘quvchilarning ichki dunyosini tahlil qilish, kelajak faoliyat uchun motivatsiya yaratish.

Trener: Aytganimdek, bizning darslarimiz o‘z-o‘zini o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘ladi. Keling, o‘z-o‘zini bilish nimani anglatishini aniqlashga harakat qilaylik. Qanday tasavvur qilasiz? Nima uchun inson o‘zini bilishi kerak? O‘quvchilarning javoblari tinglanadi.

2-mashg‘ulot: “Kutuvlar daraxti” (“Kutuvlar guldastasi”).

Jihozlar: Daraxt rasmi, meva shaklidagi stikerlar. (yoki guldondagi gul shoxlari rasmi va gul shaklidagi stikerlar)

Ishning borishi. Ishtirokchilar treningga kelishlaridan maqsad va kutuvlarini meva shaklidagi stikerlarga yozadilar.

Bu mashqning asosiy maqsadi – mashg‘ulotlar oxirida ishtirokchilar qay darajada o‘z kutuvlariga erishganliklarini aniqlashdan iborat. ya‘ni uchinchi kun oxirida ishtirokchilar birma-bir o‘z kutuv va xavotirlari yozilgan stikerlarini o‘qiydilar va qanchalik o‘z kutuvlari va havotirlari oqlanganligini aytadilar.

3-mashg‘ulot: “Men va mening ichki dunyom”.

Maqsad: ichki dunyo g‘oyasini shakllantirish, birgalikdagi faoliyat uchun motivatsiya yaratish.

Trener: Aytganimdek, bizning darslarimiz o‘z-o‘zini o‘rganishga bag‘ishlangan bo‘ladi. Keling, o‘z-o‘zini bilish nimani anglatishini aniqlashga harakat qilaylik. Qanday tasavvur qilasiz? Nima uchun inson o‘zini bilishi kerak? O‘quvchilarning javoblari tinglanadi.

4-mashg‘ulot: “10 ijobiy va 10 salbiy” men”menda”.

Maqsad: oz-o‘zini anglash, ularning ijobiy va salbiy tomonlarini aniqlash.

Trener: Biz hozirda bajaradigan mashq “10 ijobiy va 10 salbiy” men” deb ataladi.

Endi sizdan 10 ta ijobiy fazilatlaringizni va siz yoqtirmaydigan 10 ta salbiy jihatlaringizni kartochkalarga yozishingizni so‘rayman.

Munozara: qiyinchiliklar qanday edi? Ushbu vazifani bajarishda yangi narsalarni ko‘rganmisiz? Yoki biror narsa haqida o‘ylayapsizmi? Dastlab salbiy deb hisoblanadigan barcha fazilatlar inson uchun foydali bo‘lishi mumkinmi? Mashq qilish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilar o‘rtasida autodestruktiv xulqning oldini olish kompleks psixologik yondashuvni talab qiladi. Profilaktika, oila va maktab hamkorligi hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash orqali o‘quvchilarning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Mahkamova G‘. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2019.
3. To‘raqulov X., Mavlonov A. Pedagogika. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
4. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1977.
5. Super D.E. The Psychology of Careers. – New York, 1990.
6. Holland J.L. Making Vocational Choices. – Psychological Assessment Resources, 1997.
7. UNICEF. Adolescent Development and Career Guidance Reports. – 2021.
8. UNESCO. Technical and Vocational Education and Training (TVET) Guidelines. – 2020.