

O'SMIRLIK DAVRIDA ZARARLI ODATLARNING SHAXS PSIXOLOGIK RIVOJLANISHIGA TA'SIRI VA PROFILAKTIK YONDASHUVLAR

Gafurova Dilfuzaxon Eminovna

*Toshkent shahar Chilonzor tumani 188-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Ravshanova Nigora Ismoilovna

*Toshkent shahar Chilonzor tumani 163-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi.*

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlik davrida uchraydigan zararli odatlarning (chekish, spirtli ichimlik iste'moli, giyohvandlik, internet va gadjetlarga qaramlik, tajovuzkor xulq-atvor va boshqa salbiy illatlar) shaxsning psixologik shakllanishiga ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Shuningdek, zararli odatlarning emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, motivatsiya, o'zini anglash jarayonlariga ko'rsatadigan salbiy oqibatlari ochib beriladi. Maqolada muammoning kelib chiqish omillari, xavf guruhiga kiruvchi o'smirlarning psixologik xususiyatlari hamda maktab, oila va jamiyat hamkorligida amalga oshiriladigan profilaktik chora-tadbirlar yoritilgan.

Kalit so'zlar: *o'smirlik davri, zararli odatlar, psixologik rivojlanish, emotsional barqarorlik, ijtimoiy moslashuv, profilaktika, internet qaramligi, deviant xulq, motivatsiya, shaxs shakllanishi.*

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Ushbu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni kuchayadi, mustaqillikka intilish ortadi, emotsional o'zgarishlar tez-tez kuzatiladi hamda ijtimoiy munosabatlar tizimi kengayadi. Aynan shu bosqichda turli salbiy ta'sirlarga berilish xavfi yuqori bo'ladi. Zararli odatlar o'smir shaxsining psixologik rivojlanishiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi va uning kelajak hayotiga jiddiy xavf tug'dirishi mumkin.

Zararli odatlar deganda organizm va psixikaga zarar yetkazuvchi, shaxsning ijtimoiy moslashuvini buzuvchi va sog'lom rivojlanishiga to'sqinlik qiluvchi xatti-harakatlar tushuniladi. Ularga chekish, spirtli ichimlik iste'moli, giyohvand moddalarni sinab ko'rish, internet va ijtimoiy tarmoqlarga haddan tashqari berilish, tajovuzkorlik, qo'pol muomala, qimor o'yinlariga qaramlik kabi holatlar kiradi. O'smirlik davrida qiziqishning yuqoriligi, tajriba orttirishga intilish va tengdoshlar ta'sirining kuchayishi zararli odatlarning shakllanishiga qulay sharoit yaratadi.

Psixologik nuqtai nazardan zararli odatlar, avvalo, o'smirning emotsional sohasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday bolalarda tez jahllanish, kayfiyatning keskin o'zgarishi, tushkunlik holatlari, ichki bo'shliq hissi kuzatiladi. Ayrim o'smirlar zararli odatlarni stressni kamaytirish vositasi sifatida qabul qiladilar. Biroq vaqt o'tishi bilan bu odatlar muammoni hal etish o'rniga, aksincha, ruhiy beqarorlikni kuchaytiradi. Natijada o'ziga ishonchsizlik, xavotir darajasining ortishi, tajovuzkorlik yoki passivlik kabi xususiyatlar shakllanadi.

Shaxs shakllanishi jarayonida zararli odatlar irodaviy sifatlarning susayishiga olib keladi. O'smir o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish qobiliyatini yo'qota boshlaydi. Mas'uliyatsizlik, beparvolik, maqsadsizlik kabi holatlar paydo bo'ladi. O'zini o'zi boshqarish mexanizmlarining zaiflashuvi esa kelgusida deviant xulq-atvor shakllanishiga zamin yaratadi. Ayniqsa, ijtimoiy nazoratning sustligi, oiladagi nizolar yoki e'tibor yetishmasligi zararli odatlarning mustahkamlanishiga sabab bo'ladi.

Zararli odatlar kognitiv jarayonlarga ham salbiy ta'sir qiladi. Diqqatning pasayishi, xotiraning sustlashuvi, tafakkur jarayonlarining sekinlashuvi kuzatiladi. Internet va gadjetlarga ortiqcha bog'lanish real hayotdagi faoliyatga qiziqishni kamaytiradi, o'qishga motivatsiya pasayadi. O'smirning akademik ko'rsatkichlari yomonlashadi, dars qoldirish holatlari ko'payadi. Bu esa o'z navbatida o'zini past baholash va muvaffaqiyatsizlik kompleksini keltirib chiqaradi.

Ijtimoiy munosabatlar tizimida ham sezilarli o'zgarishlar yuz beradi. Zararli odatlarga berilgan o'smirlar ko'pincha salbiy guruhlar ta'siriga tushib qoladilar. Tengdoshlar orasida o'zini ko'rsatish, "kattalardek" ko'rinish istagi ularni xavfli xatti-harakatlarga undaydi. Ota-ona va ustozlar bilan ziddiyatlar kuchayadi. O'zaro ishonch susayadi. Ba'zi hollarda yolg'izlik hissi chuqurlashib, ijtimoiy ajralish holatlari paydo bo'ladi.

Muammoning kelib chiqish omillari ko'p qirrali bo'lib, biologik, psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq. Oiladagi nosog'lom muhit, nazoratning yetishmasligi, tarbiyadagi ziddiyatli yondashuvlar, ota-onaning o'zi zararli odatlarga ega bo'lishi, moddiy qiyinchiliklar, zo'ravonlik, befarqlik kabi holatlar xavf omillari hisoblanadi. Shuningdek, ommaviy axborot vositalari va internet makonidagi salbiy kontent ham o'smir ongiga ta'sir ko'rsatadi.

Profilaktika ishlari tizimli va kompleks yondashuvni talab etadi. Avvalo, oilada sog'lom psixologik muhitni shakllantirish muhimdir. Farzand bilan ochiq muloqot qilish, uni tinglash, qo'llab-quvvatlash zararli odatlarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Maktab psixologi tomonidan muntazam diagnostika, suhbat, trening va profilaktik tadbirlar o'tkazilishi lozim. O'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport, san'at va kasb-hunar to'garaklariga jalb etish ijobiy natija beradi.

Shuningdek, xavf guruhiga kiruvchi o'quvchilar bilan individual ishlash muhim ahamiyatga ega. Psixologik maslahat, motivatsion suhbatlar, ijtimoiy ko'nikmalarni

rivojlantirishga qaratilgan treninglar orqali o'smirning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish mumkin. O'zini anglash, maqsad qo'yish, stressni sog'lom usulda yengish ko'nikmalarini shakllantirish zararli odatlarga qarshi immunitetni kuchaytiradi.

O'smirlik davrida zararli odatlarning shakllanishi shaxsning psixologik rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sir emotsional barqarorlik, irodaviy sifatlar, kognitiv jarayonlar va ijtimoiy moslashuv darajasida namoyon bo'ladi. Muammoning oldini olish oila, maktab va jamiyat hamkorligida olib boriladigan tizimli profilaktik chora-tadbirlarni talab etadi. Sog'lom muhit va to'g'ri psixologik yondashuv o'smir shaxsining barkamol shakllanishini ta'minlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Sog'lom avlodni shakllantirish jamiyatda sog'lom turmush tarzini qaror toptirish negizida amalga oshiriladi. Buning uchun esa jamiyatning har bir a'zosi sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishi, salomatlikni madaniyatlikning bir ko'rinishi sifatida qabul qilish lozim.

Ma'lumki biz naslimizning kelajagi – sog'lom avlod uchun kurashar ekanmiz o'z maqsadimizga erishish uchun millatni sog'lom turmush tarzida yashashga o'rgatishimiz kerak bo'ladi. Sog'lom avlod deganda, biz faqat jismonan baquvvat farzandlarni emas, balki ma'naviy jihatdan ham boy va sog'lom avlodni nazarda tutishimiz lozim.

Sog'lom turmush tarzi muammosi – odamzod oldida turgan eng muhim muammo – shaxsni har tomonlama rivojlantirish, mehnat turmush va dam olish sohasida, ilmiy jihatdan asoslangan, ijtimoiy – gigienik faolligi kuchayib borishiga yordam beradigan, ijtimoiy-gigienik jihatdan oqilona bo'lgan turmush tarzini shakllantirish muammosidir.

“Sog'lom turmush tarzi – bu kundalik turmushni biologik va ijtimoiy qonunlar asosida tashkil etib, salomatlikni saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzidir” deb ta'riflaydi.

Ta'lim tizimida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish turli yo'nalishlarda izchillik bilan, muayyan dastur asosida, aniq yo'nalishlarda olib borilishi lozim. Xususan, bu avvalo oliy pedagogik ta'lim jarayonida tarbiyalanuvchilarga sog'lom turmush tarziga oid muayyan tibbiy va gigienik bilimlar berish, ularda sog'lom turmush tarzini saqlashning inson tanasi takomiliga ta'siri haqidagi tushunchalarni shakllantirishga qaratilsa, ikkinchi tomondan, yoshlarda qat'iy rejim asosida gigienik qoidalarga amal qilish, o'zi va yon-atrofdagilarning sog'lig'ini asrashni kundalik odatga aylantirish ko'nikmalarini tarkib toptirish bilan bevosita aloqadordir.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi ommaviy axborot vositalari orqali keng targ'ib etilishi bilan birga, barcha ta'lim-tarbiya maskanlari bilan hamjihatlikda maktab, litsey, kollejlarda beriladigan ta'lim-tarbiya mazmuniga chuqur singdirilmog'i lozim.

Ma'lumki, o'zbek oilasida ko'p avlodlilik belgilari yaqqol ifodalanadi. Unda farzand ongida sog'lom g'oya va bilimlar shakllanishida oilaning kattalari - bobolar, momolar, yaqin qarindosh-urug'lar, qo'ni-qo'shnilar, mahalla ham bevosita ishtirok etadi. Azaliy odatlarimizga ko'ra, farzandlarimiz tarbiyasiga ota-onadan nisbatan bobo, buvi, qo'shni va qarindoshlarning ta'siri kuchliroqdir. Ular oiladagi ma'naviy muhitning belgilovchilari hisoblanadi. Bu xil tarbiya an'anasi o'tmishdan qolgan muhim ma'naviy-pedagogik qadriyat hisoblanib, buyuk ajdodlarimiz hayotida bu xil tarbiya uslubi shakllanib, muayyan tizim darajasiga yetgan.

XULOSA

O'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama sog'lom tarbiyalash umumdavlat ahamiyatiga molik ish hisoblanadi. Buning boisi shundaki, jamiyatimizning barcha a'zolarida umumiy va o'z navbatida sog'lom muhitni shakllantirmasdan turib, oliy maqsadimiz bo'lgan huquqiy demokratik davlatni to'laqonli barpo etib bo'lmaydi. Oilada bolalarning sog'lom bo'lib rivojlanishi kun tartibini to'g'ri tashkillanishiga bog'liq. Bolaning kundalik faoliyatlari o'yin, o'qish, mehnat kilishdan iborat. Faoliyatlarni bolalarning yosh xususiyatlarini, qiziqishlarini e'tiborga olib belgilanadi. Faoliyatlarning betartib olib borilishi nosog'lom turmush tarzini shakllantirib boradi

Hozirgi kunda bolalarning "Internet kafe"larda kompyuter qarshisida o'tirib kunlarini o'tkazishi sir emas. U yerda yoshlarimiz nimalarni o'rganayapti? Ular bizning milliy mentalitetimizga yot bo'lgan, behayo, jangari, insonda agressiv holatlarni kuchaytiradigan kinofilmlar tomosha qilmoqda, har xil o'yinlarni ishtirokchisiga aylanmoqda. Bunday zararli odatlarning hammasi insoniyat salomatligi va ruhiyatiga katta putur yetkazadi. Shuni aytish kerakki, uzoq muddat televizor ko'rish, uyali telefondan ko'p foydalanish hamda kompyuter bilan uzoq vaqt ishlashning, zararli va ayanchli oqibatlari haqida to'liq tushunchaga ega emaslar. Zararli odatlar aqliy va jismoniy kamolotning makkor dushmani. Ko'rinib turibdiki, zararli odatlar o'smir ta'lim tarbiyasiga, jismoniy kamolotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'smirlik asosan 11 dan 16 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davrda o'smir organizmning o'sish va rivojlanishi tezlashgan bo'lishi, organ va organizm funksiyalarini takomillashuvi kabilar bilan xarakterlanadi. Bolalarning uzoq vaqt davomida ish qobiliyati va nerv sistemasi qo'zg'alishini yuqori darajada saqlashda kun davomida mehnat va dam olish vaqtlarining to'g'ri taqsimlanishini ta'minlovchi to'g'ri tashkil etilgan kun tartibi muhim ahamiyatga ega. Kun tartibini tuzatayotganda o'quvchilarni bo'sh vaqtlaridan unumli foydalanishi nazarda tutilmog'i lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Камилова, Г. А., Курбанова, Г. Р., & Джаббарова, С. З. (2020). Особенности формирования педагогических навыков у воспитателей дошкольно-образовательных учреждений. *Academy*, (5 (56)), 25-27.

2. Камилова, Г. А., & Тураева, О. С. К. (2021). ФОРМИРОВАНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. *Проблемы науки*, (4 (63)), 50-52.
3. Камилова, Г. А., & Курбонова, Г. Р. (2020). Эффективность экологического образования: образование дошкольников с помощью педагогических технологий. *Academy*, (12 (63)), 60-62.
4. KAMILOVA, G. (2024). EKOLOGIK TARBIYADA PAREMIOLOGIYA VA UNING XUSUSIYATLARI. *News of the NUUz*, 1(1.1), 83-86.
5. Kamilova, G. A. (2024). PARAMERIK JANRLAR VOSITASIDA EKOLOGIK MADANIYATNI SHAKLLANTIRISHDA PSIXOLOGIK YONDASHUV. *Inter education & global study*, (5), 565-5574.