

O'QUVCHILARDA ADDIKTIV XULQ-ATVORGA QARSHI IRODAVIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH

Eshxujayeva Obida Orif qizi
Toshkent shahar Shayxontohur
tumani 39-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilarda addiktiv xulq-atvorga qarshi irodaviy barqarorlikni shakllantirishning psixologik masalalari yoritilgan. Addiktiv xulqning kelib chiqish sabablari, uning shaxs rivojlanishiga ta'siri hamda irodaviy sifatlarni rivojlantirish orqali uning oldini olish yo'llari tahlil qilingan. Shuningdek, oila, maktab va psixologik xizmat hamkorligining ahamiyati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Addiktiv xulq, irodaviy barqarorlik, o'quvchi psixologiyasi, motivatsiya, stress, o'zini boshqarish, psixoprofilaktika, emotsional nazorat, xulq-atvor, psixologik yordam.

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilar orasida turli addiktiv xulq-atvor shakllari, jumladan internet, o'yinlar, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa odatlarga bog'lanish holatlari kuzatilmoqda. Bunday holatlar o'quvchilarning o'qish faoliyati, ruhiy salomatligi va ijtimoiy hayotiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli addiktiv xulq-atvorga qarshi irodaviy barqarorlikni shakllantirish dolzarb psixologik muammo hisoblanadi.

Addiktiv xulq-atvorning asosiy sabablaridan biri — o'zini boshqarish ko'nikmalarining yetarli darajada rivojlanmaganligidir. O'quvchi stress, zerikish yoki emotsional bo'shliqni yengish uchun internet yoki boshqa odatlarga murojaat qiladi. Natijada bu odat asta-sekin qaramlikka aylanadi. Yana bir muhim sabab — motivatsiyaning pastligi va bo'sh vaqtni noto'g'ri tashkil etishdir. Maqsadsiz va rejasiz hayot tarzi o'quvchini tezkor zavq beruvchi faoliyatlarga moyil qiladi. Shu holatda irodaviy nazorat sustlashadi.

Irodaviy barqarorlik — bu insonning o'z xulqini boshqarish, maqsad sari qat'iyat bilan harakat qilish va salbiy ta'sirlarga qarshi turish qobiliyatidir. O'quvchilarda bu sifatni rivojlantirish addiktiv xulqning oldini olishda eng muhim omillardan biridir.

Irodaviy sifatlarni shakllantirishda psixologik treninglar katta ahamiyatga ega. O'quvchilarga o'zini boshqarish, vaqtni rejalashtirish, maqsad qo'yish va unga erishish usullari o'rgatiladi. Bu esa ichki nazoratni kuchaytiradi. Shuningdek, o'quvchilarda ijobiy motivatsiyani rivojlantirish ham muhimdir. Ularning qiziqishlari va qobiliyatlarini qo'llab-quvvatlash, kichik yutuqlarni rag'batlantirish irodaviy

barqarorlikni mustahkamlaydi. Maktab psixologi addiktiv xulq xavfi yuqori bo'lgan o'quvchilar bilan individual ishlashi, diagnostika o'tkazishi va korreksion mashg'ulotlar tashkil etishi zarur. Guruhiy treninglar orqali emotsional nazorat va ijtimoiy ko'nikmalar rivojlantiriladi.

Oila ham bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar farzandiga nisbatan e'tiborli bo'lishi, unga to'g'ri yo'nalish berishi va ijobiy namunalarni ko'rsatishi kerak. Oiladagi sog'lom muhit irodaviy tarbiyani kuchaytiradi. Sport, ijodiy faoliyat va jamoaviy mashg'ulotlar ham irodaviy barqarorlikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunday faoliyatlar o'quvchini maqsadga intiluvchan, mas'uliyatli va mustaqil qiladi.

Addiktiv axloq - deviant (og'uvchi) axloqning ba'zi moddalarni qabul qilish yoki e'tiborini doimiy ravishda shiddatli hissiyotlarini rivojlantirish va qo'llab turishga yo'naltirilgan faoliyatning ma'lum bir turiga qaratish vositasida o'z ruhiy holatini o'zgartirish yo'li bilan voqelikdan qochishga intilish hosil bo'lishi shakllaridan biridir. Bu jarayon kishini shunchalik qamrab oladiki, hatto uning hayotini boshqara boshlaydi. Kishi o'z ishtiyoqi oldida nochor bo'lib qoladi. Iroda kuchi zaiflashadi va addiksiyaga qarshilik ko'rsatishga imkon bermaydi.

Addiktiv xatti-harakatlarga moyil bo'lgan shaxslarning asosiy motivi, ularning qoniqarsiz ruhiy holatining faol o'zgarishi bo'lib, ular ko'pincha "kulrang", "zerikarli", "monoton", "befarq" deb hisoblashadi. Bunday voyaga yetmagan kishi haqiqatda uzoq vaqt davomida uning e'tiborini jalb qiladigan, iltimos qiladigan yoki boshqa aniq hissiy reaksiyaga sabab bo'ladigan faoliyat sohalarini topa olmaydi. U hayotni oddiyli va monotonligi tufayli qiziq emas deb biladi. Addiktiv xulq-atvori bo'lgan o'smir jamiyat normalariga moslashadi va rasmiy ravishda ijtimoiy rollardan foydalanishni o'rganadi. Aloqalarni o'rnatishda u manipulyatsiya usullaridan foydalanadi va yuzaki hissiy aloqani boshdan kechiradi. Boshqalarni aldaydi va o'z xatolari va muvaffaqiyatsizliklarida ularni ayblaydi. Addiktiv xulq-atvor doimiy jarayon va giyohvandlikning rivojlanishi.

Giyohvandlikning boshlanishi (ko'pincha zararsiz), individual kurs (qaramlikning kuchayishi bilan) va natijasi bor. Qaram xulq-atvorning xususiyati uning siklik tabiatidir. Yashash maydoni kerakli obyektning olish holatiga qadar torayadi. O'smirning o'ziga va uning xatti-harakatlariga nisbatan tanqidiyligi sezilarli darajada pasayadi, mudofaa va tajovuzkor xatti-harakatlar kuchayadi va ijtimoiy moslashuv belgilari kuchayadi.

O'smirlik davri dramatik tajribalar, qiyinchiliklar va inqirozlarga boy. Bu davrda voyaga etmaganlar bolaning dunyo tuyg'usini yo'qotadi, tashvish va psixologik noqulaylik hissi paydo bo'ladi. Bu yoshda o'ziga va jismoniy xususiyatlariga e'tibor kuchayadi, boshqalarning fikriga munosabat kuchayadi, o'zini o'zi qadrlash va norozilik kuchayadi. Jismoniy rivojlanish xususiyatlari o'smirlarda o'z-o'zini hurmat qilish va o'zini o'zi qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin,

bu esa boshqalar tomonidan yomon baholanish qo'rquviga olib keladi. Tashqi ko'rinishdagi nuqsonlar (haqiqiy yoki xayoliy) juda og'riqli, o'zini butunlay qabul qilmaslik, doimiy pastlik hissi bilan boshdan kechirilishi mumkin. O'smirlarning qaysarligi, negativizmi, ta'sirchanligi va tajovuzkorligi ko'pincha o'ziga ishonchsizlikka bo'lgan hissiy reaksiyalardir. O'smirlik davrida ko'plab yoshlar xarakter aksentuatsiyasiga ega bo'lishi mumkin. Bu holat ayrim shaxsiy xususiyatlarning keskinlashuvi bilan bog'liq bo'lib, natijada nevroitik holatlar, huquqbuzarlik xatti-harakatlari, shuningdek, alkogol va giyohvandlikka moyillik kabi muammolar yuzaga kelish xavfi ortadi.

Hozirgi kunda o'quvchilarning "internet kafe" va boshqa raqamli ko'ngilochar joylarda ko'p vaqt o'tkazishi keng tarqalgan holatdir. Bunday muhitda yoshlar milliy qadriyatlarga zid bo'lgan, agressiyani kuchaytiruvchi filmlar va o'yinlarga duch kelishi mumkin. Natijada ularning ruhiy holati va xulq-atvorida salbiy o'zgarishlar yuz beradi. Afsuski, ko'plab o'quvchilar kompyuter, smartfon va televizordan me'yordan ortiq foydalanishning salbiy oqibatlarini haqida yetarli bilimga ega emaslar.

Zararli raqamli odatlar aqliy va jismoniy rivojlanishning jiddiy to'sig'i hisoblanadi. O'smirlik davri (taxminan 11–16 yosh) organizmning tez o'sishi va rivojlanishi bilan ajralib turadi. Shu sababli bu davrda sog'lom turmush tarzi va to'g'ri tarbiya juda muhim ahamiyatga ega. Raqamli texnologiyalarning global darajada tez rivojlanishi ijobiy imkoniyatlar bilan birga, ayrim xavflarni ham keltirib chiqarmoqda. Smartfon, kompyuter va o'yin qurilmalaridan haddan tashqari foydalanish xulqiy qaramlikni shakllantirishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ayrim hollarda videoo'yinlarga qaramlikni patologik holat sifatida ham e'tirof etgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ayniqsa o'smirlar bu turdagi qaramlikka nisbatan ko'proq himoyasiz hisoblanadi.

Profilaktik choralar bir necha yo'nalishda amalga oshiriladi. Birlamchi profilaktika umumiy aholi orasida sog'lom raqamli foydalanish madaniyatini shakllantirishga qaratiladi. Bu jarayonda internetdan to'g'ri foydalanish, ekran vaqtini cheklash, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish muhim o'rin tutadi. Shuningdek, ta'limiy dasturlar, raqamli savodxonlik kurslari va jismoniy faollik bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilishi lozim. Texnologik vositalardan foydalanishni nazorat qilish uchun ota-ona nazorati tizimlari va vaqt cheklovlarini joriy etish ham samarali usullardan biridir.

Uchinchi darajali profilaktika esa yuqori xavf guruhidagi shaxslarga qaratiladi. Bunda psixologik yordam, rehabilitatsiya markazlari, qo'llab-quvvatlash guruhlari va ambulator davolash xizmatlari muhim ahamiyatga ega. "Raqamli detoks" dasturlari, tabiat bilan ko'proq vaqt o'tkazish va yuzma-yuz muloqotni kuchaytirish ham ijobiy natija beradi.

O'quvchilarda texnologiyaga qaramlikni kamaytirish uchun quyidagi amaliy tavsiyalar beriladi: texnologiyadan tashqari interfaol mashg'ulotlarni ko'paytirish, ekran vaqtini bosqichma-bosqich kamaytirish, yotoqxonada telefon ishlatmaslik, qiziqishlarni real hayot faoliyatlariga yo'naltirish hamda sport bilan muntazam shug'ullanishni yo'lga qo'yish. Raqamli texnologiyalardan oqilona foydalanish va zararli odatlarning oldini olish o'smirlarning sog'lom psixologik va jismoniy rivojlanishida muhim omil hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda addiktiv xulq-atvorga qarshi irodaviy barqarorlikni shakllantirish muhim psixologik vazifa hisoblanadi. Irodaviy sifatlarni rivojlantirish, motivatsiyani oshirish va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali addiktiv xulqning oldini olish mumkin. Oila, maktab va psixolog hamkorligi bu jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun. – T.: 2020 y.
2. "Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida"gi Qonun. – T.: 2016 y.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – T.: O'qituvchi nashriyoti.
4. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. – T.: O'zbekiston, 2010.
5. To'rayev B. O'smir psixologiyasi. – T.: Fan va texnologiya.
6. Nemov R.S. Psixologiya (3 jildlik). – Moskva: Vlados.
7. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – T.: O'qituvchi.
8. Sh.A. Amonashvili. Humanistik pedagogika asoslari.
9. Bandura A. Social Learning Theory. – Englewood Cliffs: Prentice Hall.
10. Vygotsky L.S. Mind in Society (Ijtimoiy rivojlanish nazariyasi).
11. WHO (Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti). Gaming disorder classification (ICD-11).
12. Internet va raqamli qaramlik bo'yicha zamonaviy psixologik tadqiqotlar to'plami.
13. Oila psixologiyasi va tarbiya metodikasi bo'yicha ilmiy maqolalar to'plami.
14. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – T.: Ma'naviyat.