

**BOLALAR O‘RTASIDA ZARARLI ODATLARGA
QARAMLIKNI BARTARAF ETISHDA MAKTAB AMALIYOTCHI
PSIXOLOGNING O‘RNI VA AHAMIYATI**

Xolmirzayeva Gulbahor Tohirjonovna

Kosonsoy tumani 21-o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada bolalar o‘rtasida zararli odatlarga qaramlikning kelib chiqish sabablari, uning psixologik omillari hamda maktab amaliyotchi psixologining bu jarayondagi o‘rni va ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, profilaktik ishlar va erta aniqlashning samarali yo‘llari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: zararli odatlar, qaramlik, psixolog, o‘quvchi, profilaktika, ijtimoiy muhit, tarbiya, stress, xulq-atvor.

KIRISH

Bugungi kunda bolalar va o‘smirlar o‘rtasida zararli odatlarga qaramlik masalasi jiddiy ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bunday odatlar orasiga internet va o‘yinlarga ortiqcha berilish, noto‘g‘ri ijtimoiy ta’sirlar hamda sog‘lom turmush tarzidan chetga chiqish holatlari kiradi.

Zararli odatlarga qaramlikning kelib chiqishiga bir qator omillar ta’sir qiladi. Eng asosiylaridan biri oiladagi e’tiborsizlikdir. Bola yetarli darajada nazorat va mehr olmasa, u bo‘shliqni noto‘g‘ri odatlar bilan to‘ldirishga harakat qiladi. Shuningdek, tengdoshlar ta’siri, stress, yolg‘izlik va bo‘sh vaqtni noto‘g‘ri tashkil etish ham muhim sabab hisoblanadi.

Maktab amaliyotchi psixologi bu jarayonda muhim o‘rin egallaydi. U o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganadi, ularning xulqidagi o‘zgarishlarni erta aniqlaydi va zarur yordam ko‘rsatadi. Psixologning asosiy vazifasi — muammoni chuqurlashtirib yubormasdan oldin uni aniqlash va oldini olishdir.

Psixologik diagnostika usullari orqali o'quvchilarning qaramlikka moyilligi aniqlanadi. Kuzatish, suhbat, test va so'rovnomalar yordamida bolaning qiziqishlari, xulq-atvori va emotsional holati tahlil qilinadi.

Profilaktik ishlar ham juda muhimdir. Psixolog o'quvchilar bilan treninglar, suhbatlar va guruhli mashg'ulotlar o'tkazadi. Bu mashg'ulotlar bolalarda sog'lom fikrlash, o'zini boshqarish va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Ota-onalar bilan hamkorlik psixolog ishining ajralmas qismidir. Ular farzandining xulqidagi o'zgarishlarni kuzatib borishi va maktab psixologi bilan doimiy aloqada bo'lishi kerak. Oilaviy muhitning sog'lomligi zararli odatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, o'qituvchilar ham bu jarayonda faol ishtirok etishi zarur. Ular sinfda ijobiy muhit yaratib, o'quvchilarni foydali faoliyatga yo'naltirishi kerak. Bolalar o'rtasida zararli odatlarga qaramlikni oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining o'rni juda muhimdir. Tizimli yondashuv, erta aniqlash va samarali profilaktika ishlari orqali sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish mumkin. Yomon odatlar toifasiga inson sog'lig'iga zarar yetkazadigan va insonni cheklaydigan odatlar kiradi. Yoshligida orttirilgan, inson undan qutula olmaydigan yomon odatlar juda xavflidir. Bunday odatlar inson hayotiga jiddiy zarar yetkazadi. - potentsial va motivatsiyaning yo'qolishi, inson tanasining erta qarishi va kasalliklarning paydo bo'lishigabolib keladi. Ularga chekish, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar, toksik va psixotrop moddalardan foydalanish va istemol qilish kiradi.

O'smirlik davri haqida fikr yuritar 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'smirlar 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'rnini 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 alkagol 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. Natijada giyohvandlik nafaqat sog'liqni saqlash tizimining, balki, huquq-tartibot

ilmiy –amaliy anjuman

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'zolaridagi 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. Ularning bu xususiyatlaridan jodugarlar, folbinlar, duoxonlar kishilarni jodu qilib, sexrlashda ham foydalanganlar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalar va o'quvchilar o'rtasida zararli odatlarga qaramlikning oldini olish bugungi kunda dolzarb psixologik va pedagogik masalalardan biridir. Bu muammo nafaqat shaxsning sog'lig'i va ruhiy holatiga, balki uning ta'lim jarayoni va kelajakdagi ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Mazkur jarayonda maktab amaliyotchi psixologining o'rni juda muhim bo'lib, u o'quvchilarning psixologik holatini o'rganadi, erta diagnostika o'tkazadi va zarur profilaktik choralarni amalga oshiradi. Psixologik yordam, individual yondashuv va guruhli treninglar orqali bolalarda sog'lom xulq-atvor shakllantiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi "Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida"gi Qonuni.

3. O‘zbekiston Respublikasi “Yoshlarga oid davlat siyosati to‘g‘risida”gi Qonuni.
4. G‘oziyev E.G‘. – Umumiy psixologiya. Toshkent: O‘qituvchi, 2010.
5. Davletshin M.G. – Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2005.
6. Nishonova Z.T. – Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2012.
7. Qodirov B.R. – Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2010.
8. Sodiqova Sh. – Oila psixologiyasi. Toshkent, 2011.
9. Bandura A. – Ijtimoiy o‘rganish nazariyasi.
10. Vygotskiy L.S. – Bola psixologiyasi. Moskva, 1984.
11. Freud Z. – Psixoanaliz asoslari.