



Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI



DESTRUKTIV XULQ-ATVOR VA OG'IR HAYOTIY VAZIYATLARNING PROFILAKTIKASI HAMDA KORREKSIYASI

Bo'stonova Shahzoda Hasanboy qizi

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti psixologi

Reja

1. O'spirinlik davri psixologiyasi
2. Distruktiv xulq tushunchasi hamda turlari
3. Tashqi destruktiv xulq-atvor singnallari
(*Havf omillari va himoya omillari*)
4. Diagnostika va profilaktikasi
5. Destruktiv xulq-atvor korreksiyasi



Distruktiv xulq-atvor nima?

Distruktiv xulq-atvor bu- jamiyat, guruh yoki shaxs o'ziga va atrofdagilarga zarar yetkazadigan harakat va odatlar yig'indisidir.

Bu xatti-harakatlar odatda **qoidabuzarlik, agressiya, beparvolik yoki ijtimoiy axloq me'yorlarga zid bo'lishi bilan ajralib turadi.**



Agar destruktiv xulq-atvor patternlari (takrorlanuvchi zararli xatti-harakatlar) shakllanib ulgurgan bo'lsa, quyidagi kompleks metodlar tizimli ravishda qo'llaniladi.

1. Psixologik ta'sir metodlari:

ishontirish – ratsional tushuntirish va dalillash orqali o'quvchiga ta'sir qilish;

suggestiya (taklif) – ishonch va emotsional yaqinlik asosida ijobiy ta'sir ko'rsatish;

taqlid – ijtimoiy jihatdan maqbul bo'lgan xulq-atvor namunalarini shakllantirish;

ijobiy mustahkamlash – konstruktiv (to'g'ri, foydali) xatti-harakatlarni rag'batlantirish tizimi.

2. Individual va jamoaviy ish shakllari:

o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiruvchi treninglar;

samarali muloqot qilish kompetensiyalarini shakllantirish;

g'azab va emotsiyalarni boshqarish texnikalarini o'rgatish.

3. Qayta tiklanuvchi (restorativ) yondashuv:

shaxsning o'z xatti-harakatlarining oqibatlarini anglashiga erishish;

ijtimoiy javobgarlik hissini shakllantirish;

ijtimoiy muhitga qayta integratsiya qilish (jamiyatga moslashish)ga qaratilgan metodik va amaliy choralarni qo'llash.

Deviant xulq-atvor

Deviant xulq-atvor – bu jamiyatda qabul qilingan axloq va madaniyat me'yorlariga zid bo'lgan xatti-harakatlardir. Ya'ni, ijtimoiy qoidalardan chetga chiqqan, og'ishgan xulq-atvor.

Bunday xulq-atvor jamiyat normalariga mos kelmaydi, lekin har doim ham qonunbuzarlik hisoblanmaydi.

Misollar:

odob-axloq qoidalariga zid harakatlar (qo'pol muomala va beparvolik qilish);
jamoatchilik fikriga qarshi chiqish (odatlardan chetlashish, o'zini tutishning umumiy qabul qilingan tartiblarga rioya qilmaslik);
ijtimoiy me'yorlarga qarshi turish (o'ziga zarar yetkazuvchi xatti-harakatlar, ekstremistik harakatlar).



Delinkvent xulq-atvor

Delinkvent xulq-atvor – bu deviant xulq-atvorning yanada og'irroq shakli bo'lib, huquqbuzarlik yoki jinoyat sodir etishga olib keladigan harakatlarni anglatadi. Bu atama lotincha “delinquent behavior” (huquqbuzarlikka moyil xulq-atvor) tushunchasidan kelib chiqqan.

Delinkvent xulq-atvor odatda qonunga zid bo'lib, huquqiy javobgarlikka sabab bo'ladi.

Misollar:

mayda va og'ir jinoyatlarni sodir etish;
o'g'rilik, firibgarlik, vandalizm (umumiy joylarni buzish, yaroqsiz holatga keltirish);
zo'ravonlik va tajovuzkorlik (janjal chiqarish, kaltaklash);
huquq-tartibot idoralarining ogohlantirishlariga bo'ysunmaslik;
giyohvand moddalar bilan bog'liq huquqbuzarliklar.



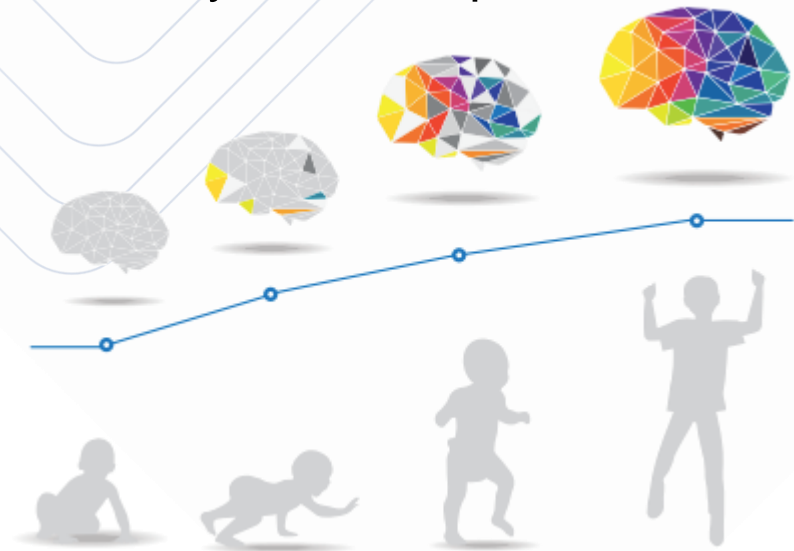
Ilk o'spirinlik davrini o'ziga xos psixologik xususiyatlari

Ilk o'spirinlik davri "kamolot bo'sag'asi" deb ataladi. Bu bosqich o'z ichiga fiziologik (tana va miya rivojlanishi), psixologik (his-tuyg'ular va fikrlash o'zgarishlari) hamda ijtimoiy (jamiyatdagi o'rni va munosabatlar) jihatlarni oladi.

Psixologiya fani o'spirinlik muammosini har tomonlama o'rganishga undaydi. Bu juda murakkab masala, chunki psixofiziologik (tanaviy va ruhiy) rivojlanish sur'ati va uning bosqichlari ijtimoiy jihatdan etuklik muddati bilan har doim ham mos kelavermaydi.

Akseleratsiya (jismoniy va psixik rivojlanishning tezlashishi) natijasida bugungi ilk o'spirinlarning rivojlanishi avvalgi avlodlarga nisbatan o'rtacha ikki-uch yil oldinroq sodir bo'lmoqda.

O'spirinlik davri 15–16 yoshdan 23 yoshgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bunda ilk o'spirinlik 15–18 yoshni, kech o'spirinlik esa 18–23 yoshdagi yigit va qizlarni qamrab oladi.



Ilk o'spirinlik davri shakllari:

Agressiya - boshqa shaxs yoki atrof-muhitga qaratilgan hujumkor yoki zarar yetkazuvchi xatti-harakatlar.

Autoagressiya - o'ziga zarar yetkazish orqali ichki g'azab yoki stressni ifodalash.

Addiktiv xulq - ma'lum moddalar, odatlar yoki xatti-harakatlarga qaramlik orqali destruktiv xulqning namoyon bo'lishi.

Passiv destruksiya - zarar yetkazish xatti-harakatining bevosita ko'rinmaydigan, yashirin shaklda namoyon bo'lishi.



Xavf va himoya omillari

Xavf omillari (risk factors)

Shaxsiy omillar:

impulsivlik (o'ylamay, birdaniga ish tutish), past frustratsiyaga bardoshlilik (qiyinchiliklarga dosh bera olmaslik);

emotsional labillik (kayfiyatning tez-tez o'zgarib turishi), tashvish yoki depressiv belgilar;

o'zini o'zi past baholash yoki "giperkompensatsiya" (o'zidagi kamchiliklarni yashirish uchun haddan tashqari o'zini ko'rsatishga urinish);

empatiyaning pastligi (boshqalarning his-tuyg'ularini tushuna olmaslik), ijtimoiy ko'nikmalarning sustligi (boshqalar bilan muloqot qilishda qiynalish).

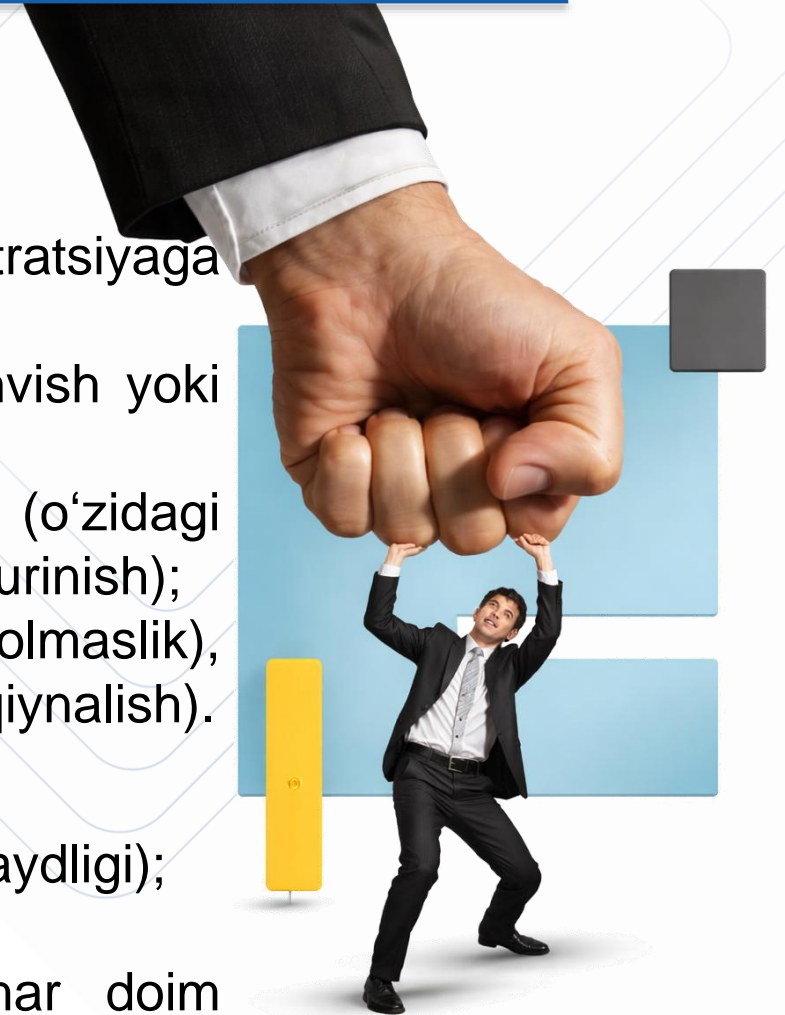
Oiladagi omillar:

nazoratsizlik, befarqlik (oila a'zolarining bir-biriga nisbatan loqaydligi);

zo'rvonlik, janjalli muhit;

haddan tashqari qattiq nazorat, "perfeksionist" bosim (har doim mukammal bo'lishni talab qilish);

ota-onalar o'rtasidagi nizolar, ajralish.



Xavf va himoya omillari

Ta'lim muhiti:

adolatsiz baholanganlik hissi va o'qishga bo'lgan qiziqishning pasayishi;
o'qituvchi bilan kelishmovchiliklar va ishonchning yetishmasligi;
guruhda "lider-zo'ravon"ning (boshqalarga hukmronlik qiluvchi, kuch ishlatuvchi yetakchi) salbiy ta'siri;
sog'lom psixologik muhit va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning kuchsizligi.



Raqamli muhit:

kiberbulling (onlayn tajovuz va tahdidlar, masalan, haqorat qilish, tuhmat qilish, qo'rqitish);
zararli kontent (yoshga mos kelmaydigan, zo'ravonlik yoki g'ayriaxloqiy ma'lumotlar) va xavfli "challeng"lar (ijtimoiy tarmoqlarda tarqaladigan, o'ziga yoki boshqalarga zarar yetkazishga undaydigan ekstremal topshiriqlar).



Himoya omillari:

kamida bitta ishonchli katta yoshli shaxslar (otana, psixolog, o'qituvchi) bo'lishi;

sport, to'garak yoki boshqa foydali va qo'llab-quvvatlovchi jamoa bilan birgalikda ishlash;

emotsional savodxonlikni (o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish qobiliyatini) rivojlantirish;

muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish;

aniq qoidalar va adolatli munosabatni ta'minlash.

Psixologning vazifasi: xavf omillarini kamaytirish va himoya omillarini kuchaytirish.



Diagnostika va profilaktika:

Deviant xulq-atvorga moyillik (“Склонность к Девиантному Поведению” СДП) – bu psixologiyada qoʻllaniladigan diagnostika usulidir. U shaxsning xulq-atvoridagi deviant (yaʼni, jamiyat normalaridan chetga chiqish) moyilliklarini aniqlashga yordam beradi.

Ishonchli muhit yaratish (ingliz tilidan olingan “Rapport” atamasi) – diagnostika jarayonida psixolog bilan oʻquvchi oʻrtasida ishonch va xavfsizlikni taʼminlashdir. Bunday muhit oʻquvchining oʻz fikrini ochiq va erkin aytishi uchun juda muhimdir.

Emotsional savodxonlik – shaxsning oʻzi va boshqalarning his-tuygʻularini tushunish, ularga munosabat bildirish hamda ularni boshqarish qobiliyatini rivojlantirish.



Korreksiya

1. Suhbat (intervyu usuli)

Kontakt o'rnatish – suhbat boshlanishida ishonchli muhit yaratish.

Emotsiyalarni ochish – shaxsning ichki his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon berish.

Aks ettirish – shaxs aytgan fikr va his-tuyg'ularni qayta ifodalab, uni to'g'ri tushunganlikni mustahkamlash.

Yechimga yo'naltirish – muammoni hal qilish va foydali, to'g'ri harakatlar yo'lini ko'rsatish.

2. Kognitiv-xulqiy terapiya (qisqacha: CBT- “Cognitive Behavioral Therapy”)

Bu usul quyidagi bog'lanish asosida ishlaydi:

Vaziyat → Fikr → Emotsiya → Xulq (harakat)

Ya'ni:

avval shaxs qanday vaziyatga duch kelgani aniqlanadi;

keyin shu vaziyat haqida qanday fikrlar paydo bo'lgani o'rganiladi;

shu fikrlar qanday his-tuyg'ular (emotsiyalar) keltirib chiqargani aniqlanadi;

va nihoyat, shu his-tuyg'ular qanday xatti-harakatlarga olib kelgani tahlil qilinadi.

So'ngra shaxsga o'z fikrlari va his-tuyg'ularini tahlil qilish hamda ularni to'g'ri, foydali xulq-atvoriga aylantirish o'rgatiladi.

3. Rol o'yinlari

Masalan, “agressiv o'quvchi” senariysi tuziladi. Guruhdagi o'quvchilar turli rollarga bo'linadi:

asosiy rol – guruhdagi lider o'quvchi;

agressiv o'quvchi – ustoz rovida bo'ladi.

Shu orqali ijobiy boshqarish va nizolarni nazorat qilish ko'nikmalari mashq qilinadi.

Bu usul orqali o'quvchilar: emotsiyalarni boshqarishni, nizolarni to'g'ri hal qilishni, guruhdagi ijobiy munosabatlarni mustahkamlashni o'rganadi.



Real hayotiy keyslar:

Vaziyat: 1

Jamshid – 1-kurs o‘quvchisi.

Oxirgi vaqtlarda u quyidagi xatti-harakatlarni namoyish qilmoqda:

darslarda tez-tez janjal chiqaradi;

o‘qituvchilarga qo‘pol javob qaytaradi;

guruhdoshlariga baqiradi.

Bir kuni u oddiy tanbeh (ogohlantirish) uchun stolni urib, sinfdan chiqib ketadi.

Keyin ma’lum bo‘ladiki:

uyida otasi juda qattiqqo‘l;

otasi Jamshid bilan doimo tanbeh ohangida gaplashadi;

Jamshid o‘zini qadrsiz (hech kimga kerak emas, qiymati yo‘q) deb his qiladi.



Dilnoza – 2-kurs o‘quvchisi.

Oxirgi ikki oy ichida quyidagi o‘zgarishlar kuzatilmoqda:

darslarga qiziqmay qo‘ygan;

do‘stlaridan uzoqlashgan;

ko‘p vaqtini telefon bilan yolg‘iz o‘tkazadi.

O‘qituvchilar uni “dangasa” deb o‘ylashmoqda.

Ammo psixolog bilan suhbatda u shunday dedi:

“Hech narsaga qiziqmayapman... o‘zimdanda ham charchadim.”

Tahlil va izoh:

*Bu holat tashqi ko‘rinishda dangasalik bo‘lib ko‘rinsa-da, aslida Dilnozada **depressiv holat** (ruhiy tushkunlik) belgilari kuzatilmoqda:*

qiziqishning yo‘qolishi;

ijtimoiy aloqalardan chetlanish;

tushkun kayfiyat va charchoq hissi.

O‘qituvchilarning “dangasa” degan bahosi vaziyatni noto‘g‘ri tushunishga va o‘quvchini yanada ochiq bo‘lmasligiga olib kelishi mumkin.

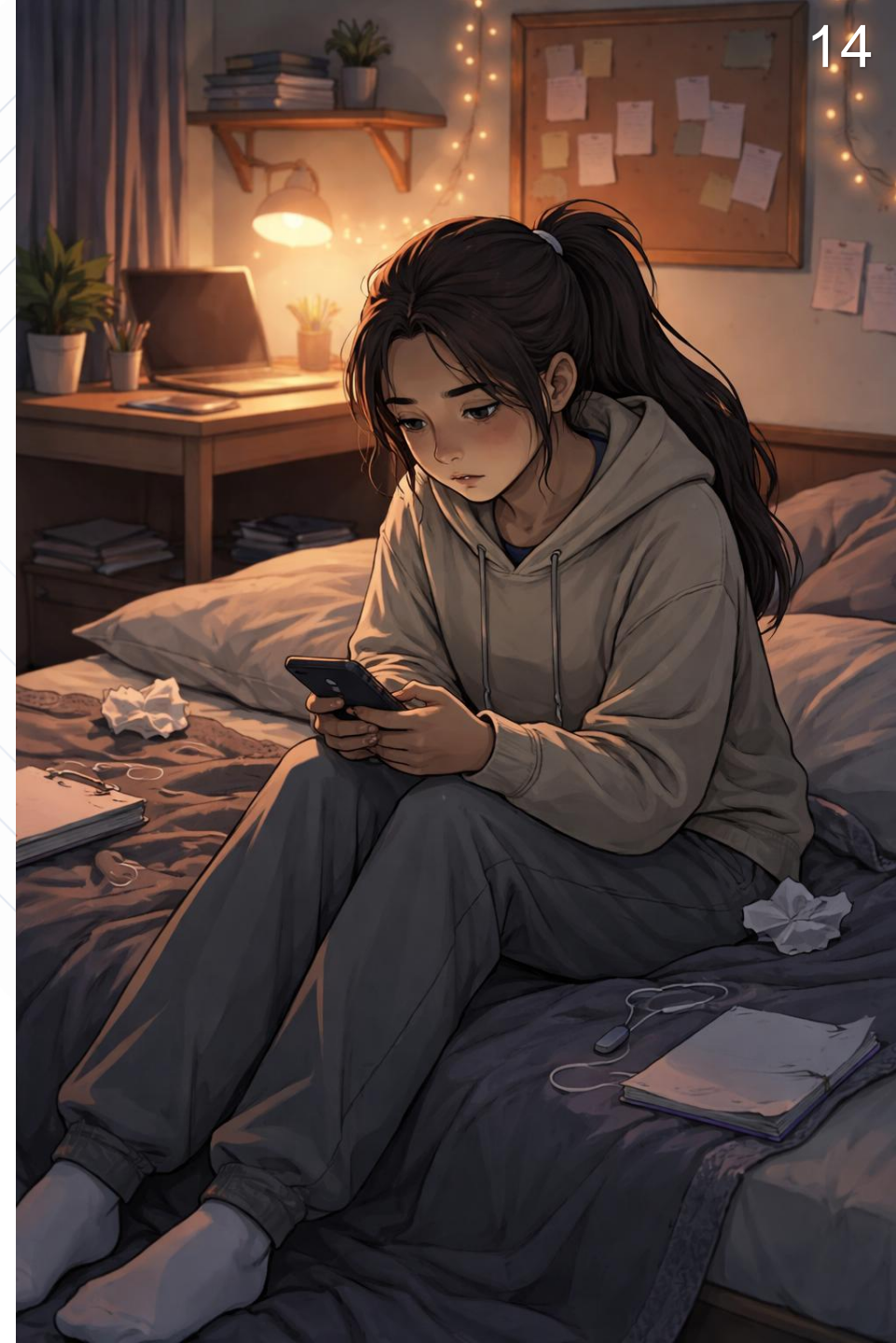
Psixolog uchun vazifa:

Dilnoza bilan ishonchli aloqa o‘rnatish;

uning ruhiy holatini chuqurroq o‘rganish (depressiya, tashvish, qadrsizlik hissi);

unga psixologik yordam va kerak bo‘lsa, boshqa mutaxassisga (psixiatr, nevrolog) murojaat qilish bo‘yicha tavsiya berish;

o‘qituvchilarga vaziyatni tushuntirish va o‘quvchiga nisbatan to‘g‘ri munosabat shakllantirishga yordam berish.





Ta'limni rivojlantirish
respublika ilmiy-metodik
markazi



KASBIY TA'LIM
AGENTLIGI

**E'TIBORINGIZ UCHUN
RAHMAT!**