



O'SMIRLARDA XULQI "OG'ISH"NING STRESSLI XOLATLARDA NAMOYON BO'LISHI.

D.A. Saliyeva

**Qo'qon DPI "Psixologiya" kafedrası
mudiri psixo.f.n., profess**

Annotatsiya:Maqolada o'smir yoshida bolalardagi inqiroz davrida yuzaga keladigan stressli muammolarning bola shaxsi xulqiga ta'siri, xulqi o'ishganlikning yuzaga kelishi va ular bilan olib boriladigan psixologik korreksion ishlarning mazmuni taxlil qilingan.

Tayanch so'zlar: o'smirlik davri, o'zgarish davri, inqiroz davri, shaxs axloqi, antisotsial psixopatiya, epileptoid-beqaror psixopatiya, psixosotsial stress, o'z-o'zini o'zgartirish, nevroz, klinik psixiatrik sindrom, rivojlanishdan kechikishi, nevrotik reaktsiya

Inson shaxsining psixik rivojlanishi va uning shakllanishi murakkab tadqiqot jarayoni bo'lib, uning o'ziga xos xususiyatlari va qonuniyatlarini asosli ilmiy bilish, o'quvchi shaxsiga psixologik jihatdan ta'sir ko'rsatishning zaruriy shartidir. Shaxsdagi o'zgarish davri, hozirgi ijtimoiy-iqtisodiy vaziyat, g'ayritabiiy xatti-harakatni tuzatish bilan bog'liq muammolarni keskinlashtirdi. Shaxsning hayotida ijtimoiy istiqbol bo'lmasa, bu yoshlarning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'sir qilishi mumkin. Gumanitar fanlarning statistikasi bilan bir qatorda shaxs axloqining me'yoriyligi va nome'yoriyligini baholashning maxsus mezonlaridan ham foydalaniladi, ammo ularni quyidagicha taxlil qilamiz: psixopatologik, ijtimoiy-me'yoriy va individual-psixologik.

Psixolog olimlar tomonidan o'tkazilgan so'rovnomalar shuni ko'rsatadiki, oiladagi qo'llab-quvvatlashni topa olmagan bolalar ko'proq maktab qonun qoidalariga bo'ysunmaydilar. 5–9sinflarda o'qiydigan bolalarning 35 foizi o'qituvchilar bilan nizo tufayli, 32 foizi maktab ma'muriyati bilan ziddiyat tufayli maktabga kelmaydilar. Xulqi og'shgan bolalar xatti-harakatlari bilan sinonim bo'lgan boshqa umumiy atamaları mavjud bular: deviant, delikvient, dissotsial, moslasha olmaslik

Zamonaviy klinik psixiatriya, aqliy va xulq-atvor kasalliklarining Xalqaro tasnifiga (ICD-10) muvofiq ravishda, xulqi og'shganlik xatti-harakatini kasallik deb biladi. Bu bolalik va o'smirlik davrida boshlanadigan xatti-harakatlar va hissiy kasallik bo'lib, o'smirlik davrida "ijtimoiy xulq-atvorning buzilishi" tashxisi ko'pincha

g'ayritabiiy xatti-harakatlarning haqiqiy sabablari aniqlanmaguncha oraliq sifatida ishlatiladi.

Mahalliy adabiyotlarda tasniflanishicha P.B.Gannushkina va A.E.Lichko, g'ayritabiiy xatti-harakatlarga mos ravishda "antisotsial psixopatiya" va "epileptoid-beqaror psixopatiya" turi toifalarini fanga kiritadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti homiyligida ishlab chiqilgan, bolalik va o'spirinning ruhiy kasalliklarini diagnostik kodlashning ko'p qirrali tizimi kasallikning shakllanishiga yordam beradigan beshta omil guruhlarini hisobga oladi va shunga mos ravishda beshta o'lchash darajalariga ega:

1. Klinik psixiatrik sindrom (masalan, giperkineziya sindromi);
2. Rivojlanishdan kechikishi (masalan, nutqni rivojlantirishni kechikishi)
3. Aql darajasi (masalan, uning koeffitsienti);
4. Organik kasalliklar (masalan, minimal miya disfunktsiyasi);
5. G'ayritabiiy psixosotsial sharoitlar (masalan, ruhiy kasal bo'lgan oila a'zolarining mavjudligi).

Amerika psixolog olimlari tomonidan stressni keltirib chiqaradigan va kasallikning kuchayishiga hissa qo'shadigan psixosotsial omillarning tasnifi kodlanishini o'z ichiga oladi. Quyida bolalar va o'smirlar uchun psixosotsial stressning og'irlik darajasi o'lchovi keltirilgan.

1. Stressning mavjud emasligi. Hech qanday hodisani kasallikka olib keladigan o'tkir stress deb hisoblash mumkin emas.

2. Yengil stress: boshqa maktabga o'tish, do'sti (qiz do'sti) bilan ajralish, surunkali - haddan tashqari ko'p bo'lgan muhitda yashash (alohida xonaning yo'qligi), oiladagi nizolar.

3. O'rtacha stress: - maktabdan chiqarib yuborish, aka-uka yoki opa-singillarning tug'ilishi, nogiron ota-onalardan birida surunkali kasallik, ota-onalar bilan doimiy mojaro.

4. Og'ir stress: - ota-onalarning ajralishi, ota va onadan birining qamalishi, hibsga olinishi, istalmagan homiladorlik, surunkali kasallik yoki shafqatsiz ota-onalar, turli muassasalarda ota-ona qaramog'iga o'tkazish.

5. Og'ir stress: - ota-onadan birining o'limi, zo'ravonlik, jinsiy yoki jismoniy kamchiliklarni aniqlash, surunkali - doimiy jinsiy yoki jismoniy kasalliklar.

6. Inqirozli stress: - har ikkala ota-onaning o'limi, surunkali - hayot uchun xavfli bo'lgan voqealar, masalan, surunkali kasallik.

O'smir yoshida bolalarda inqiroz davri yuzaga keladigan muammolardan biri shu yoshdagi bolalarning uydan chiqib ketish xolatlaridir. 10-13 yoshli bolalarning uyini tark etishining asosiy sabablari ijtimoiy nochor oilalarda, ota-onalarning alkogolli ichimliklarga tobeligi yoki bolalarning ota-onalari tomonidan beparvolik va e'tiborsizlik natijasidir.

Zamonaviy psixologik nazariyalarda uydan qochish ximoyalani xatti-harakatlarining bir usuli sifatida qaraladi. Qochish - bu faktorga sub'ektiv ravishda katastrofik (inqirozli) deb qaraladigan omillar guruhiga bo'lgan xatti-harakatlar reaksiyasi bo'lib, uydan qochish hayotni o'zgartiradigan hodisadir.

Psixolog A.N.Leontiyev tomonidan kiritilgan shaxsiy ma'no tushunchasida xulq-atvor hozirgi paytda shaxsning funktsiyasi, vaziyat va ularning o'zaro ta'siri

sifatida qabul qilinadi. Shaxsiy ma'no deganda ob'yektiv holatlarning sub'ekti va ularda bo'lgan harakatlar uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan baho tushuniladi. Shuni tushunish kerakki, falokat va hozirgi hayot voqealari o'rtasida aniq chegara yo'q. Bu chegara predmetning muayyan hodisalarga nisbati, uning psixikasining hozirgi holati, asab tizimining turi bilan belgilanadi.

V.N. Myasishyevning ta'kidlashicha, nevrotik reaksiyaning asosi atrof-muhit bilan ichki to'qnashuvdir. Bu muayyan patogen vaziyat emas, balki unga bo'lgan munosabat nevrotik reaksiya va nevrotik rivojlanishning asosidir. V.N. Myasishyevning nevrotik reaksiyani "shaxsiyatni rivojlanish kasalligi" deb hisoblash muhimdir. Hodisaning ahamiyati va uning talqini, ushbu alohida shaxsga xos bo'lgan "dunyoning manzarasi" va uning "dunyo tasviri" ga nisbatan yozilgan "hayot rejasi" bilan bevosita bog'liqdir. Psixodinamik nazariyalar o'smirlik davridagi xulqi o'g'ishgan xatti-harakatlarni odatiy ota-onalarga qaramlik va ajralish istagi o'rtasidagi mojaroning namoyon bo'lishi sifatida izohlaydi. Negativizm va tajovuzkorlik bu mojaroni hal qilish uchun zararli urinishlardir. Bunday xatti-harakatlar o'smirning "avtonomligini" tasdiqlaydi va ichkarida ko'pincha bu xatti-harakatlar ota-onalarning e'tiboriga ham muhtojligini kuchaytiradi. Negativizm o'zini past baho, o'zini nochor his qilishdan himoya qilishi mumkin.

Ob'ekt munosabatlarining psixoanalitik nazariyasida, o'smirlar inqirozi asosan "ikkilamchi individuatsiya" bilan bog'liq bo'lib, u ikkita o'zaro bog'liq jarayonlarni o'z ichiga oladi: ota-onadan muhabbatning asosiy ob'ekti sifatida ota-onadan ajralib chiqish va oiladan tashqarida haqiqiy ob'ektlarni topish.

A.I. Zaxarov, ichki psixologik terapiya va shaxslararo muammolarni o'rganish va xabardorlik, nevrotik tajribadan saboqlarni mustaqil o'rganish va ba'zan o'smir uchun qulay bo'lgan holatlarning kombinatsiyasi ruhiy salomatlikka hissa qo'shadi deb hisoblaydi. Hatto nevrozda "shaxsiyatni psixologik ravishda o'zini namoyon qilish usulini" ko'radi. Bu jarayonda psixoterapevtik va psixokorreksiya effektlari, odatda, g'ayritabiiy xatti-harakatlarning psixologik old shartlarini yo'q qilishga qaratilgan hamda bolaning ijtimoiy-psixologik moslashuviga erishishga qaratilgan.

Ijtimoiy-psixologik moslashuv deganda shaxsning atrof-muhit bilan o'zaro ta'sirining o'z-o'zini o'zgartirishga yo'naltirilgan o'zgarishi tushuniladi:

- birinchidan, xatti-harakatlarning yangi usullarini o'rganish orqali atrof-muhit bilan munosabatlardagi doimiy evolyutsion o'zgarishlar zarurligini anglash;
- ikkinchidan, jarayon sifatida ham, atrof muhitning o'zgarishi munosabati bilan o'smir shaxsi faoliyati natijasida ham ko'rib chiqiladigan qurilma. Yangi moslashuv mexanizmlari atrof-muhit bilan munosabatlarni "uyg'unlashtiradi".

Himoya ruhiy mexanizmlarini zamonaviy tadqiqotlarida "parvoz" (stimuldan fiziologik qochish) tananing asosiy himoya reaksiyasi sifatida baholanadi. Himoya reaksiyalarining barcha turlari bola tomonidan boshqalarning maqbul munosabatiga erishish uchun ishlatiladi va ota-onalar tomonidan namoyish etilgan namunalarni o'zlashtirish natijasida shakllanadi. Psixologik himoyaning yetuk shakllari elementar aqliy funktsiyalar ishtirokidagi motorli (xulq-atvorli) reaksiyalarga asoslanadi, deb izohlanadi. Himoyalashning eng ibtidoiy mexanizmi bu qo'rquvni stress manбайдan olib tashlash orqali qutulishga urinishdan iborat bo'lgan qochish shaklida rad etishdir.

Rad etish yetakchi mudofaa mexanizmi sifatida taklif va o'z-o'zini tanqid qilmaslik asosida o'z-o'zini rivojlantirishga yordam beradi.

Bolalarda hatto yaqinlari bilan muloqot qilishdan bosh tortish (autizm), o'yinlardan, ovqatdan bosh tortish; katta yoshda, stressning ta'sirini saqlab turganda, muvaffaqiyatsizlik natijasida uydan chiqib ketishda namoyon bo'lishi mumkin, rad etilishning ekstremal shakli o'z joniga qasd qilishdir. Ba'zi holatlarda, uydan chiqib ketish tanish reaksiyaga aylanishi mumkin va oilaviy stsenariylarda tegishli mustahkamlash bilan, hatto ahamiyatsiz sabablarga ko'ra ham foydalanish mumkin. Voqealar ketma-ketligini tahlil qilishda uydan qochishga sabab bo'lgan uchta omilni ajratish kerak.

Birinchi, bu o'spirin boshdan kechirmagan o'tkir yoki surunkali stress. Stressga bo'lgan reaksiya uning kuchiga, harakatning davomiyligiga, shuningdek "aqliy moslashuvning individual to'sig'iga" bog'liq. Bunday to'siq shaxsiyatni shakllantirish jarayonida shakllanadi va neyropsik faoliyatning xususiyatlariga, tug'ma va orttirilgan xususiyatlarning kombinatsiyasiga bog'liq. Ya'ni, bu to'siq inson tomonidan qabul qilingan himoya strategiyalari, reaksiyalar va mexanizmlarning asab tizimining xususiyatlari bilan uyg'unlashuvidir.

Ikkinchi, bu mavjud hayot rejasi bilan bog'liq omillar, ehtimol hayoliydir. Ushbu omillar guruhiga, masalan, Z. Freyd tomonidan tasvirlangan "oilaviy romantikaning fantaziyalari" va filmlar va o'yinlar stsenariylari bo'yicha rejalar kiradi.

Uchinchi, bu kasallikning rivojlanishi bilan bog'liq omillar (masalan, epilepsiya), qochish diagnostik ahamiyatga ega bo'lsa. Qoida tariqasida, har bir alohida holat, omillarning ma'lum bir kombinatsiyasiga albatta, qochishning patologik psixologik shartlarini faollashtiradigan muayyan hayotiy vaziyatga asoslanadi.

Ontogenezda xatti-harakatni nazorat qilish mexanizmlari nisbatan kech shakllanganligi aniqlandi. O'smirlarda bu mexanizmlar, qoida tariqasida, hali to'liq ishlab chiqilmagan.

Stress holatida birinchi reaksiya xavotirli, tabiatan hissiy, tajovuz yoki qochishga tayyorgarlikning fiziologik mexanizmlari ishga tushiriladi. Bu signal hozirgi vaziyatni tahlil qilish bilan bog'liq aqliy faoliyatini keskin faollashtiradi. Agar maqbul chiqish yo'li topilmasa (yoki u ichki ziddiyat bilan bog'liq bo'lsa), "tashqarida" tormozlashning refleksi himoya mexanizmlari yoqiladi, e'tibor tanlangan bo'lsa, xatti-harakatlar uning instinktiv shakllari markazlariga o'tkaziladi. Eng og'ir holatlarda har qanday harakatni rad etish mumkin, ahmoqlikni yuzaga keltiradi. Barcha holatlarda quvnoqlik yo'qoladi, charchoq hissi, ma'naviy noqulaylik, biron bir narsani qilishni xohlamaslik paydo bo'ladi, bir muncha vaqt o'tgach, qaror qabul qilish mas'uliyatini boshqalarga o'tkazish istagi paydo bo'lishi mumkin. O'zaro kelishuv tamoyiliga ko'ra chap yarim sharning faolligi o'ng yarim sharning qo'shimcha faollashuviga yordam beradi, bu esa endi nazoratsiz tashvish, qo'rquv va xavotirni keltirib chiqaradi. Uyqusizlik va uyg'onish ritmlarining buzilishi kuzatiladi, ongsiz jarayonlar ham faollashadi: xulq-atvorda hatti harakatda buzulish motivlar paydo bo'ladi.

Xavotir va qo'rquvning yangi turtki chap yarim shar faoliyatini yana faollashtiradi va agar muammoni hal qilishda ayblanishi mumkin bo'lgan yangi ma'lumot yoki muhim odam paydo bo'lmasa, ong funktsiyalari buziladi. Fikrlar haddan tashqari va nazoratsiz ravishda oqishni boshlaydi, ularning izini saqlab qolish

uchun ko'proq harakat talab etiladi. Bu vaqtda noaniq fikrlar, qo'rquvlar, fobiyalar, himoya harakatlar sifatida shakllanadi. Ushbu bosqichda ikkilamchi qo'rquv voqelikning o'zgargan qo'rquviga qo'shiladi, bu sodir bo'lgan voqealarning kengroq mazmunini bilish, o'zini, qarindoshlari va maktab do'stlari oldida aybdorlik hissi bilan bog'liq. Shunday qilib, nevroitik reaksiyalarning shakllanishi yuzaga keladi va nima sodir bo'lganligini tushuntirish savolini har qanday tushuntirish, hatto hayoliy tushuncha bilan ham "yopib qo'yish" mumkin, ammo u albatta "bu yerda va hozir" stressni yengillashtiradi.

Ko'pgina tadqiqotlar ta'kidlashicha, o'z vaqtida va etarli darajada psixologik va psixoterapevtik yordam ko'rsatish zararli odatlari bor odamlarning ulushini 20 foizdan 3-5 foizgacha kamaytirishi mumkin. Inqirozdan so'ng darhol hissiy kasalliklar ustunlik qiladi. Ko'plab ilmiy ma'lumotlar shuni isbotlaydiki, o'smirning qochish payti va undan keyingi xolatidahissiy shok yuzaga keladi. Voqea o'spirin bilan bog'liq bo'lmagan holda boshdan kechirilganda bu holda reaksiyalar boshqacha bo'lishi mumkin: isteriyadan tortib voqea bilan butunlay ajralib chiqishga qadar. Bunday holatlarda ajralish foydali adaptiv rol hisoblanadi. Ammo vaziyatni idrok etishning nomuvofiqligi barcha holatlarda aniqlanishi va hisobga olinishi kerak.

Lazarus nazariyasida hayotiy tanqidiy voqealarniy yengish mexanizmlari va patologik hodisalarning buzilishiga yoki konstruktiv yechimlarga olib kelishi mumkin. Lazarus ijobiy rivojlanish variantidagi natijaga ijodiy va moslashuvchan kuchlarga e'tibor qaratadi. Qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonining uch bosqichini ko'rib chiqish mumkin:

1. Vaziyatni birlamchi (kognitiv va affektiv) baholash;
2. Muammoga alternativ yechimlarni ikkilamchi baholash;
3. Uchinchi darajali baholash, ya'ni vaziyatni qayta baholash va xulq-atvoriga yangi alternativlarni tanlash.

Ushbu bosqichlarning barchasi bir-biridan ajralib turmaydi va bir-birining orqasidan boradi. Ular bir-birlariga o'tib, natijaga o'zaro ta'sir o'tkazishlari mumkin.

Qiyinchiliklarni yengish uchun yangi strategiyalarning shakllanishi taniqli shaxsning tayyor xulq-atvor to'plami charchagan va yangi narsa qilish kerak bo'lgan paytda yuzaga keladi. Shunday qilib, qiyinchiliklarni yengib o'tishga qaratilgan yangi strategiyalarning paydo bo'lishi shaxsiyatning yanada rivojlanishiga olib keladi. Shunday qilib, Lazarus o'sishni rivojlanishning alohida bosqichi sifatida ko'rib chiqadi, unda qiyinchiliklarni yengib o'tish jarayonlari faollashadi va bu bir vaqtning o'zida yanada rivojlanish uchun turtki bo'lib xizmat qiladi. Ushbu nazariya o'smirlar inqirozining mohiyatini tushunish uchun yaxshi asosdir. Bundan tashqari, Lazarus ikkinchi bosqichda psixolog uchun asosiy vosita bo'lgan multimodal terapiyani rivojlantirishga katta hissa qo'shgan. Psixolog o'smir bilan bo'lgan munosabatlarni o'zgarishlarni targ'ib qilish vositasi sifatida ishlatishi mumkin.

Oila bilan aloqani tiklash tashabbusi o'smir tomonidan paydo bo'lganida eng yaxshi natijalarga erishiladi. Ushbu bosqichdagi ota-onalar ko'pincha psixologga murojatni o'zlarining bolalari uchun o'zlaridan ko'ra muhimroq shaxsga aylangan degan taassurot qoldiradilar. Ota-onalar psixolog bilan bo'lgan munosabatlarda turli xil taktikalarga rioya qilishlari mumkin, xususan:

1. Bolani tarbiyalash jarayonida qo'yilgan xato, ammo ularni hal qila olmagan vazifalarni bajarish uchun psixologdan foydalanishga harakat qilish.

2. Har qanday bahonada psixologik yordamni butunlay chiqarib tashlashga harakat qiling, masalan, bola sog'lom ekanligi yoki boshqa joyda unga malakali yordam ko'rsatilishini isbotlash zarur. Bu bilvosita, masalan, oiladagi zo'ravonlik faktlarini yashirishga urinishni ko'rsatishi mumkin.

3. Psixolog bilan raqobat munosabatlariga kirishga harakat qilish, masalan, bolani yetarlicha "jalb qilish".

4. Psixologga "oilaviy do'stlik" ni taklif qilishga harakat qiling.

Qoida tariqasida, ushbu barcha taktikalar terapiyaning turli bosqichlarida turli xil kombinatsiyalarda qo'llaniladi. Ota-onalar psixolog nuqtai nazaridan terapiyani muddatidan oldin bekor qilishni talab qilganda, psixolog bunga rozi bo'lishi kerak. Tuzatish choralarining ikkinchi bosqichidan uchinchisiga o'tishni ko'rsatadigan shartli chegara, o'spirinning ilgari u hal qilmagan muammoni konstruktiv hal etishga qaratilgan faoliyatining u yoki bu tarzda namoyon bo'lishi bo'lishi mumkin: ota-onalar, o'qituvchilar, qarindoshlar, sinfdoshlar bilan uchrashuv o'tkazilishi mumkin bo'lgan sharoitlar haqida suhbat boshlanadi.

Tuzatish ishlarining uchinchi bosqichi o'smirning shaxsini qayta tiklash, travmatik tajribalarga qarshilikni shakllantirish va aloqalarni tiklash bilan bog'liq. Amaliyotda bu maktab psixologlari, tibbiy va ijtimoiy markazning psixologlari tomonidan amalga oshirilishi mumkin.

Fodalanilgan adabiyotlarro'yxati:

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. М., 1997.

2. Бандура А., Уолтерс Р. Подростковая агрессия. М., 2000.

3. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.

4. Психотерапия детей и подростков. Под ред. Х. Ремшмидта. М., 2000.

5. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб., 2000.

6. Степанов В.Г. Психология трудных школьников. М., 1998.