UDK: 159.9:316.6

SHAXS DESTRUKTIV XULQINI BARTARAF ETISH VA PSIXOLOGIK FAROVONLIGINI TA’MINLASHNING IJTIMOIY-PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Qulmamatova Fazilat Qarshiyevna,
Navoiy innovatsiyalar universiteti
Surxondaryo kampusi o‘qituvchisi

Zamonaviy jamiyatda shaxsning ijtimoiy moslashuvi, psixologik barqarorligi va konstruktiv xulq-atvorini shakllantirish muhim ijtimoiy-psixologik vazifalardan biri hisoblanadi. Ijtimoiy munosabatlarning murakkablashuvi, axborot oqimining ortishi, ta’lim va kasbiy faoliyatga qo‘yilayotgan talablarning kuchayishi shaxsdan o‘z xatti-harakatlarini ongli boshqarish, emotsional zo‘riqishlarga moslashish hamda murakkab vaziyatlarda maqbul qarorlar qabul qilishni talab etadi. Mazkur imkoniyatlarning yetarli darajada shakllanmaganligi ayrim hollarda agressivlik, impulsivlik, nizolilik, manipulyativ tendensiyalar, ijtimoiy munosabatlarning buzilishi va boshqa destruktiv xulq shakllarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Destruktiv xulq shaxsning o‘ziga, boshqa insonlarga yoki ijtimoiy munosabatlarga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan xatti-harakatlar majmuini ifodalaydi. Biroq uni faqat tashqi nomaqbul xatti-harakat sifatida baholash yetarli emas. Destruktiv xulq shaxsning emotsional holati, o‘zini o‘zi nazorat qilishi, irodaviy sifatlari, kognitiv baholashi, ijtimoiy tajribasi, oilaviy va guruhiy munosabatlari bilan o‘zaro bog‘liq murakkab psixologik hodisadir.

Muallifning avvalgi tadqiqotlarida yoshlarda destruktiv xulq-atvor shakllanishining etnopsixologik xususiyatlari [1], destruktiv xulq shakllanishining psixologik determinantlari [2] hamda psixologiyada shaxs destruksiyasi muammosining nazariy jihatlari [3] o‘rganilgan. Mazkur tadqiqotda ushbu nazariy qarashlar empirik ma’lumotlar bilan boyitilib, shaxs destruktiv xulqini kamaytirish va psixologik farovonligini ta’minlashga xizmat qiluvchi ijtimoiy-psixologik mexanizmlar tahlil qilindi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi shaxs destruktiv xulqining jinslar bo‘yicha namoyon bo‘lish xususiyatlarini aniqlash hamda olingan empirik natijalar asosida destruktiv xulqni kamaytirish va psixologik farovonlikni ta’minlash mexanizmlarini asoslashdan iborat.

Shaxs destruktiv xulqining shakllanishi bir qator individual va ijtimoiy-psixologik omillar bilan bog‘liq. Jumladan, shaxsning emotsiyalarini boshqarish imkoniyatlari, frustratsiyaga chidamlilik darajasi, o‘zini o‘zi nazorat qilish xususiyatlari, nizoli

vaziyatlarni idrok etish va baholash usullari xulq strategiyasini tanlashga ta’sir ko‘rsatadi.

Emotsional regulyatsiyaning yetarli darajada rivojlanmaganligi kuchli emotsional zo‘riqish sharoitida impulsiv qarorlar qabul qilinishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda shaxs o‘z hissiyotlarini konstruktiv tarzda ifodalash o‘rniga agressiv reaksiya, qarama-qarshilik, chekinish yoki manipulyativ xulq strategiyalarini tanlashi ehtimoli ortadi.

Shaxs destruktivligida kognitiv omillar ham muhim o‘rin tutadi. Bir xil ijtimoiy vaziyat turli shaxslar tomonidan turlicha baholanishi mumkin. Masalan, tanqid yoki e’tirozni konstruktiv fikr sifatida qabul qiluvchi shaxs vaziyatga nisbatan moslashuvchan munosabat bildirishi mumkin. Aksincha, ushbu vaziyatni shaxsiy tahdid yoki kamsitish sifatida baholash nizoning kuchayishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Ijtimoiy muhit ham destruktiv xulq shakllanishiga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Oila, tengdoshlar guruhi, ta’lim muhiti va boshqa ijtimoiy munosabatlarda kuzatiladigan xulq namunalari shaxs tomonidan o‘zlashtirilishi mumkin. A. Banduraning ijtimoiy o‘rganish nazariyasida ham xulq-atvorning kuzatish, taqlid va ijtimoiy modellashtirish orqali shakllanishi ta’kidlanadi [4].

Shu nuqtayi nazardan, destruktiv xulqni bartaraf etish faqat individual xususiyatlar bilan ishlashni emas, balki shaxs faoliyat yuritayotgan ijtimoiy muhitni ham hisobga olishni talab qiladi.

Tadqiqotda oliy ta’lim muassasalari talabalaridan iborat 307 nafar respondent ishtirok etdi. Ularning 165 nafari qizlar, 142 nafari yigitlardan tashkil topdi.

Shaxs destruktivligi darajasini aniqlash maqsadida D.R. Mustafayevning “Shaxs destruktivligi indeksi” so‘rovnomasidan foydalanildi. Olingan natijalarni jinslar bo‘yicha qiyoslash uchun noparametrik Mann–Uitni U-mezoni qo‘llanildi. Statistik ahamiyatlilik darajasi $p<0,05$ sifatida belgilandi.

Tadqiqotning empirik natijalari quyidagi jadvalda keltirilgan.

1-jadval

“Shaxs destruktivligi indeksi” ko‘rsatkichlarining jinslar bo‘yicha Mann–Uitni U-mezoni asosidagi statistik tafovuti (N=307)

Ko‘rsatkich	Jins	N	O‘rtacha rang	U	p
Shaxs destruktivligi indeksi	Qizlar	165	166,92	9880,500	0,018*
	Yigitlar	142	142,88		

*Izoh: * — $p<0,05$.*

1-jadval ma’lumotlariga ko‘ra, “Shaxs destruktivligi indeksi” bo‘yicha qizlarning o‘rtacha rang ko‘rsatkichi 166,92, yigitlarning o‘rtacha rang ko‘rsatkichi esa 142,88 ni tashkil etdi. Mann–Uitni U-mezoni bo‘yicha U=9880,500 va p=0,018 qiymatlar qayd

etildi. $p<0,05$ bo‘lgani sababli o‘rganilgan tanlanmada jinslar o‘rtasidagi farq statistik jihatdan ahamiyatli hisoblanadi.

Mazkur natijani talqin qilishda ehtiyotkorlik zarur. O‘rtacha rangning yuqoriligi o‘rganilgan tanlanmada tegishli guruhda destruktivlik indeksi qiymatlarining nisbatan yuqoriroq joylashganini bildiradi. Biroq ushbu natijani barcha qizlar yoki barcha yigitlarga umumlashtirish mumkin emas. Natija aynan tadqiqotda ishtirok etgan respondentlar va qo‘llangan metodika doirasida baholanishi lozim.

Olingan empirik natijalar destruktiv xulqni o‘rganishda shaxsning individual xususiyatlari bilan bir qatorda jinsga bog‘liq psixologik va ijtimoiy tajriba farqlarini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Bunda destruktiv xulqning namoyon bo‘lish shakllari, emotsional reaksiyalar, nizolarni hal qilish strategiyalari va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash imkoniyatlari alohida o‘rganilishi lozim.

Shaxs destruktiv xulqini kamaytirish va psixologik farovonligini ta’minlashda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunda bir nechta o‘zaro bog‘liq mexanizmlarni ajratib ko‘rsatish mumkin.

Birinchi mexanizm — irodaviy boshqaruvni rivojlantirish. Irodaviy boshqaruv shaxsning impulslarini nazorat qilishi, xatti-harakat oqibatlarini oldindan baholashi va vaziyatga mos qaror qabul qilishini ta’minlaydi. Destruktiv xulqning oldini olishga qaratilgan psixologik dasturlarda o‘zini o‘zi nazorat qilish, impulsni kechiktirish, muammoli vaziyatlarda muqobil xatti-harakatlarni izlash kabi ko‘nikmalarni rivojlantirish muhimdir.

Ikkinchi mexanizm — emotsional regulyatsiyani rivojlantirish. J.J. Grossning tadqiqotlarida emotsiyalarni boshqarish shaxsning psixologik moslashuvi va xulq-atvori bilan bog‘liq muhim jarayon sifatida qaraladi [5]. Emotsional regulyatsiya shaxsga o‘z hissiyotlarini anglash, ularning sabablarini tushunish, kuchli emotsional holatlarda o‘z xatti-harakatlarini nazorat qilish va hissiyotlarni konstruktiv tarzda ifodalash imkonini beradi.

Uchinchi mexanizm — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashni kuchaytirish. Shaxsning oila a’zolari, tengdoshlari, pedagoglar va boshqa ijtimoiy guruhlar bilan sog‘lom munosabatlari psixologik barqarorlikni ta’minlovchi muhim resurs hisoblanadi. Qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy muhit shaxsning muammoli vaziyatlarni konstruktiv yo‘l bilan hal qilish imkoniyatlarini kengaytiradi.

To‘rtinchi mexanizm — psixologik konsultatsiya va korreksion ishlarni tashkil etish. Psixologik konsultatsiya jarayonida destruktiv xulqning yuzaga kelish shartlari, shaxsning muammoli vaziyatlarni qanday idrok etishi, emotsional reaksiyalari va xatti-harakatlarining oqibatlari tahlil qilinadi. Bunda mutaxassis shaxsga tayyor yechimni berishdan ko‘ra, muammoni anglash, mavjud psixologik resurslarni aniqlash va konstruktiv xulq strategiyalarini shakllantirishga yordam beradi.

Beshinchi mexanizm — konstruktiv muloqot ko‘nikmalarini rivojlantirish. Shaxslararo nizolarning oldini olishda faol tinglash, o‘z fikrini agressiv bo‘lmagan tarzda ifodalash, boshqa shaxsning nuqtayi nazarini tushunish va murosaga kelish

ko‘nikmalari muhimdir. Ushbu ko‘nikmalar rivojlangan sari nizoli vaziyatlarning destruktiv yo‘l bilan hal qilinishi ehtimoli kamayadi.

Destruktiv xulqni kamaytirishning yakuniy maqsadi faqat nomaqbul xatti-harakatlarni cheklashdan iborat bo‘lmasligi kerak. Muhim vazifa shaxsning psixologik farovonligini ta’minlash, uning ijtimoiy moslashuvi va konstruktiv faoliyatini rivojlantirishdan iborat.

C.D. Ryff psixologik farovonlikni shaxsning o‘zini qabul qilishi, boshqalar bilan ijobiy munosabatlar o‘rnatishi, avtonomligi, atrof-muhitni boshqara olishi, hayot mazmuniga ega bo‘lishi va shaxsiy rivojlanishi bilan bog‘laydi [6]. Mazkur yondashuv destruktiv xulqni bartaraf etish masalasini kengroq — shaxsning ijobiy psixologik resurslarini rivojlantirish kontekstida ko‘rib chiqish imkonini beradi.

Shu sababli psixologik profilaktika va korreksiya jarayonida shaxsning faqat muammoli xatti-harakatlariga emas, balki uning kuchli tomonlari, qiziqishlari, ijtimoiy aloqalari, hayotiy maqsadlari va o‘zini rivojlantirish imkoniyatlariga ham e’tibor qaratish lozim.

Ta’lim muassasalarida destruktiv xulqning oldini olish bo‘yicha ishlarni individual konsultatsiyalar, guruhiy treninglar, emotsional savodxonlik mashg‘ulotlari, nizolarni konstruktiv hal qilish bo‘yicha treninglar hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlikdagi profilaktik tadbirlar shaklida tashkil etish mumkin.

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, shaxs destruktiv xulqini kamaytirish va psixologik farovonligini ta’minlash individual hamda ijtimoiy-psixologik omillarning o‘zaro ta’sirini hisobga oladigan tizimli yondashuvni talab qiladi.

307 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan empirik tadqiqotda “Shaxs destruktivligi indeksi” bo‘yicha qizlar va yigitlar o‘rtasida statistik jihatdan ahamiyatli tafovut aniqlandi (U=9880,500; p=0,018). Qizlarda o‘rtacha rang 166,92, yigitlarda esa 142,88 ni tashkil etdi. Ushbu natija mazkur tanlanma doirasida jinslar o‘rtasidagi farq mavjudligini ko‘rsatadi, biroq uni keng populyatsiyaga bevosita umumlashtirish ehtiyotkorlikni talab etadi.

Destruktiv xulqni kamaytirishda irodaviy boshqaruv, emotsional regulyatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, konstruktiv muloqot va psixologik konsultatsiyani o‘zaro uyg‘unlashtirish muhimdir. Shu bilan birga, profilaktik va korreksion ishlar shaxsning faqat destruktiv xulqini cheklashga emas, balki uning psixologik farovonligi, ijtimoiy moslashuvi, o‘zini o‘zi boshqarishi va konstruktiv xulq strategiyalarini rivojlantirishga yo‘naltirilishi lozim.

Shunday qilib, shaxs destruktiv xulqini bartaraf etishning samarali modeli individual psixologik xususiyatlar, ijtimoiy muhit va psixologik yordam mexanizmlarining o‘zaro uyg‘unligiga asoslanishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Qulmamatova F.Q. Yoshlarda destruktiv xulq-atvor shakllanishining etnopsixologik xususiyatlari // Psixologiya. Ilmiy jurnal. 2024. №2. B. 123–126.

2. Qulmamatova F.Q. Yoshlarda destruktiv xulq shakllanishining psixologik determinantlari // Psixologiya. Ilmiy jurnal. 2025. №1. B. 157–160.

3. Qulmamatova F.Q. Psixologiyada shaxs destruksiyasi muammosining nazariy jihatdan o‘rganilganligi // Psixologiya. Ilmiy jurnal. 2025. №2. B. 119–123.

4. Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986.

5. Gross J.J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26(1). P. 1–26.

6. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 57(6). P. 1069–1081.

7. U.D. Kadyrov, GU Kadyrov. DRUG ADDICTION AS A SOCIAL-PSYCHOLOGICAL PROBLEM. SCIENCE AND INNOVATION, INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL 3 (ISSUE 3), 80-83.

8. U.D. Qodirov, I.I. Khojiboev, A.E. Turakhanov, A.S.Nurmamatov. Psychological Factors In The Development Of Professional Competences Of Trainees Increasing Qualification In The System Of Public Education. European Journal of Molecular & Clinical Medicine 7 (3), 3836-3843.

9. У.Д.Кадыров, К.Х. Авазов. Современные аспекты формирования сознания личности в обеспечении устойчивого развития общества. Интернаука, 53-54.