



БОҚИМАНДАЛИКНИ ЖАҲОН ТАЖРИБАСИДА ВА БОҚИМАНДАЛИКДАН ҚУТИЛИШ ЙЎЛЛАРИ

Садуллаева Жамилахон Ибодулла қизи

“Оила ва хотин-қизлар” илмий-тадқиқот институти кичик илмий ходими

Аннотация: Ушбу мақола ҳозирги кунда долзарб ҳисобланган ижтимоий-иқтисодий қарамликка мойил шахслар ҳақида бўлиб, уларнинг характер-хусусиятлари, рухий ҳолатлари ёритиб берилган.

Калит сўзлар: Боқимандалик, хиссий ҳолатлар, нотўғри ҳаётий ҳулосалар, носоғлом оилавий муҳит

Аннотация: В данной статье речь идет о лицах, склонных к социально-экономической зависимости, которые считаются актуальными на сегодняшний день, выделены их черты характера и психические состояния.

Ключевые слова: зависимость, эмоциональные состояния, неверные жизненные выводы, нездоровая семейная обстановка.

Мамлакатимизда ҳозирги кунда аҳолини иш билан таъминлаш бўйича қонунлар ишлаб чиқилиб, амалий чора-табирлар қўлланилмоқда. Ишчилар ҳуқуқи ҳимоя қилиш билан бир қаторда аҳолини энг замонавий касбларга ўқитиш, қайта тайёрлаш ишлари тизимли олиб борилмоқда. Аммо шунга қарамасдан баъзи инсонлар борки, шароит, имкониятлардан ҳулоса чиқариб, ҳаракат қилишга шошилмайди. Ҳар бир инсон ҳаётида ҳеч бўлмаганда бир марта бўлса ҳам ўзига "Мен муваффақиятга эриша олмайман, ўзимни синаб кўрсам ҳам фойдаси бўлмаяпти", деган фикр ўтади. Инсонда бундай фикр ўтганда эҳтиёт бўлиш керак сабаби шу каби фикрлар инсоннинг ҳаётига таъсир қилиши мумкин ва ўзига бўлган ишончини юқотишга олиб келади. [РБС Стилe]

Биз ҳозир жуда тезлашган замонда яшаймиз. Шу билан бирга стрессли ва тушқун кайфият ҳукм сурмоқда. Боқимандалик келиб чиқишига сабаб айнан инсонга таъсир қилувчи хиссий ҳолатлар эканлигини тушунишга ва тушунтиришга ҳаракат қиламиз.

Асосий қисм. Адабиётларда "Тобе" ҳулқ-атвор ҳодисаси ижтимоий паразитизм ва истеъмомчилик каби тушунчалар билан изоҳланади.

"Ижтимоий истеъмомчилик" - Бундай инсонлар бошқалар қилган нарсдан фойдаланиши, ўзини иш билан банд қилишни хохламаслиги, ижодий ишларга лаёқатсизман деб ҳисоблаши, самарали фаолият билан шуғулланишга имкони бор бўлсада шуғулланмаслигидир. "Ижтимоий паразитизм" – ҳам " Ижтимоий истеъмомчи" иборасига синоним бўлиб бошқалар ҳисобига яшаш деган маънони англатади. К.А.Албуханова-Славская ўзининг "Ҳаёт стратегияси" [1] китобида буни ижтимоий-иқтисодий мослашувнинг салбий шакли деб ҳисоблайди. Бу фикрни давом эттирган ҳолда Э.С. Балабанова ўзининг "Ижтимоий-иқтисодий қарамлик ва ижтимоий



паразитизм: стратегиялари" асарида. Инсоннинг ҳаётга "салбий мослашув" деган таърифни беради. [2]. М. Климанская ўзининг "Ижтимоий қарамликнинг психологик омиллари" китобида ўз ҳаёти учун жавобгар бўлмаган ва "кимдир билан" мавжуд бўлган одам сифатида таъриф беради. [3]. Ижтимоий "қарамлик" ни тузатишда самарали усул - бу инсоннинг руҳий хусусиятларини ўрганган ҳолда лаёқатли соҳасига жалб қилиш ва фикрларига қарши имунетет ҳосил қилишдир. (З. Фрейд).

Ижтимоий мослашув муаммосини ўрганган олим Ж. Пиаже инсонга атроф-муҳитнинг таъсири катта эканлигини айтади. Ижтимоий-иқтисодий қарам шахсларга мажбурий мотиватсия муҳитига жалб қилиш лозимлигини такидлайди. [4]. А. Маслоу ўзининг "Мотиватсия ва шахсият" [5], китобида боқиманда одамларнинг фаолияти асосан қуйи даражадаги эҳтиёжларига ёъналтирилади деб такидлаб ўтган. Физиологик-хавфсизлик, қабул қилиш ва тан олиш. "Қарамлик" ўз эҳтиёжларини таъминлаш билан чекланади ва улар буни бошқалар ҳисобидан қилишни афзал кўрадилар. Шахсиятида қарамликка, боқимандаликка мойилиги бор инсонларни юналтиришда ички ва ташқи мотиватсияни тўғри, мақсадли қўллашни талаб қилади. Чунки бундай инсонлар маъсулятни ёқтиришмайди ва психологик ёш бола ҳисобланишади. Болаларда бу ҳолат табиий ҳисобланиб катталар томонидан бошқарилади.

Боқимандалик туйғуси қандай шакилланади ва инсон ўзига қандай ёрдам бериши мумкин.

Тадқиқотчи Кирилл Складанов, психотерапевт, Алтер психологларини танлаш хизмати мутахассиси ўз тадқиқотларида қуйдаги фикрларни келтириб ўтади. Боқимандаликка ўрганиб қолиш нима? Боқимандаликка ўрганиб қолиш - бу одамни ўзини ночор, ичончсиз ҳис қилиши натижасида келиб чиқади. Фикирлаши ва дунёқараши ҳам шу ҳолатга мойил бўлиб, ҳатто имкони бўлган тақдирда ҳам ҳаракат қилиб ҳаётини яхшилашга уринмайди. Кўпроқ атрофдан кутишади. Нега инсонларда боқимандалик кузатилмоқда? Бу ҳодиса 1967 йилда америкалик психолог Мартин Селигман томонидан кашф этилган. У итлар устида тажриба ўтказди ва кейинчалик натижалар одамлар иштирокидаги тадқиқотларда тасдиқланди. Мартин Селигман тадқиқот натижасида шундай хулосага келди.

Боқимандалик касаллик эмас, бу инсоннинг психологик ҳолати. Ҳиссий ҳолати билан боғлиқ жараён. Шу сабабли аниқ диагностика мезонлари йўқ. (Диагностика касалликка қўйилади). Аммо боқимандаликни белгилари мавжуд.

Мисолларда кўриб чиқамиз. Аёл зўравон бўлган турмуш ўртоғи билан муносабатларни тўхтата олмайди - ҳаётини яхшилашга ҳаракат қилмайди. Аёлнинг болалигида унинг ота-онаси худди шундай муносабатда бўлган ва онаси ҳам нимадир қилиб кўришга уринмаган. Аёл мувофақиятсиз ҳаёт тажрибасини онасидан олган. Абутурент университетда ўқишни хоҳлайди аммо бир мартаба ҳам ўқишга киришга ҳаракат қилмайди. У ўқишга кира олиши ҳақида ўйламайди, чунки у бошланғич синифда қанча ҳаракат қилса ҳам яхши ўқимаган ва ўқитувчидан танбех



олган. Талаба имтиҳонларга тайёрланмайди, чунки у тайёргарлик ҳеч нарсага таъсир қилмаслигига ишонади - у тайёрланган олдинги имтиҳонларда тайёрланган 100та саволини ичидан билмаган битта саволи тушган ва ўқитувчи унга паст баҳо кўйганлиги сабабли талаба имтиҳонга тайёрланиш бефойда деб ҳисоблай бошлади. Ходимнинг салоҳияти етса ҳам янги лавозимга кўтаришини сўрамайди ва ҳаттоки юқори лавозим таклиф қилинганда ҳам рад этади. Янги лавозим яна ҳам маъсулят юклашидан кўрқади. Ҳозирги лавозим ҳам қийинлик қилаётгандек туюлади. Юқори лавозимда бўлишни хоҳласа ҳам кўтарилиш учун шижоат ва ғайрат топаолмайди.

Бу мисолларнинг барчасида умумийлик бор.

Эрта болалик даврида ёки бир неча йил олдин олинган салбий тажрибалар мавжуд.

Боқимандаликни ночорликдан фарқи шундаки боқиманда инсон яшаш шароити ёмон ҳолатда яшамоқда аммо ўзгартиришга имкони бўлса ҳам ўзгартирмайди. Маслан соғлиги яхши, касб ўрганиши яхшироқ ишда ишлаши мумкин аммо у хоҳламайди. Ночор инсонда эса хоҳиш бўлса ҳам имконят юк бўлиши мумкин. Демак боқимандалик руҳий ҳолат эканини яққол кўришимиз мумкин. Боқиманда инсонда ўзини шу ҳолатини салбий фикрлар билан оқлашга ҳаракат қилиш мавжуд бўлади.

Психотерапия бу ҳолатни қуйдагича изоҳлайди. Инсонлардаги бу фикрлар болалалигидан ёки ортирилган салбий тажриба хатти-ҳаракатлар моделини яратган ва улар бу ҳолат нормал ҳисоблашади деб изоҳлайди. Фикрларни ўзгартириш орқали хатти-ҳаракатлар моделини яратишни таклиф қилади.

Боқимандалик ҳолатини аниқлаш тести. Ўзингизда боқимандалик ва муваффақиятсизликка мойиллик бор ёки юқлигини синаб кўриш учун саволлар

1. Кундалик ҳаётимда мен бошқалар нима қилишаётганига кўп этибор бераман.
 2. Менга ақл-идрок етишмайди деб ўйлайман.
 3. Кундалик вазиятларда ўз фикримча иш тутолмайман.
 4. Мен доимо юзага келадиган кундалик муаммоларни ҳал қилиш қобилиятига ишонмайман.
 5. Мен ишда (мактабда) қиладиган деярли ҳамма нарса бошқалар қила оладиган даражада яхши эмас деб ҳисоблайман.
 6. Мен муваффақиятга эриша олмайман.
 7. Кўпчилик ишда мендан кўра яхшироқ натижаларга эришади.
 8. Ишда мен бошқалар каби қобилиятли эмасман.
 9. Иш ёки мактабда, мен бошқа одамлар каби ақлли эмасман.
 10. Кундалик ишларни ўзим ҳал қила олмайман деб ўйлайман.
- [Жеффри Яннинг ЙСҚ-СЗР тестидан олинган саволлар, рус тилига таржимаси
Касяник П.М., Романова Э.В.]

Ушбу баёнотларнинг ҳар бири қанчалик тўғри эканлигини олти балалик тизимда баҳоланг.



- 1 - Мутлақо мос келмайди;
- 2 - Асосан мос келмайдиган;
- 3 - Озроқ мос келади;
- 4 - Умуман мос келади;
- 5 - Кўпинча мос келади;
- 6 - Тўлиқ мос келади.

Агар сиз камида икки ёки учта саволга 4 ёки undan кўп балл олган бўлсангиз, бу боқимандалик ҳаётингизнинг баъзи соҳаларида ўзини намоён қилади, деб ҳисоблаш мумкин.

Боқимандаликнинг шаклланишининг сабаблари:

Боқимандалик қандай пайдо бўлади? Буни тушуниш учун хулқ-атвор қандай шаклланганлигини билиш керак. Қоидага кўра, бизнинг ҳаракатларимизнинг ижобий натижаси (ёки салбий оқибатларнинг йуқлиги) бизнинг хатти-ҳаракатларимизда ушбу ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Бу "оперант кондиционерлик" деб аталади.

Биз музқаймоқни синаб кўрдик ва бизга ёқди. Биз уй вазифамизни бажардик ва яхши баҳо олдик. Ишладик ва кўтарилдик. Биз муносабатлардан мамнун эмас эдик, уни уздик шундан кейин ўз ҳаётимизни танладик. Ёки биз эрта болалик даврида шунга ўхшаш нарсаларга гувоҳ бўлганмиз (масалан, ота-оналар ва бошқа яқин одамлар тақдирида).

Когнитив хулқ-атвор терапиясидан мисол келтириш учун айтишимиз мумкинки, бизнинг бошимизда қуйидаги занжир шаклланган: музқаймоқ таклиф қилиш (вазият) - "Мен аллақачон едим, мазали эди" (автоматик фикр) - қувонч, кутиш (ҳиссиётлар) - музқаймоқ истеъмол қилиш қарори (хулқ-атвори) - музқаймоқ мазали эканлиги ҳақидаги фикрни тасдиқловчи завқ (натижа).

Сиз уй вазифангизни бажаришингиз керак (вазият) - "Мен буни қила оламан ва яхши баҳо оламан" (автоматик фикр) - хотиржамлик, мотиватсия (ҳиссиётлар) - топшириқни бажариш (хулқ-атвор) - яхши баҳо олиш, ўзига ишонч ва қобилиятларни тасдиқлаш (натижа).

Ночорликни яратиш учун сиз бунинг аксини қилишингиз керак: одамни унинг ҳаракатлари натижага таъсир қилмайдиган шароитга қўйинг.

Мисол учун, агар болалигида сиз болага у сўраганда мактаб топшириқларини бажаришда ёрдам бермасангиз, у ёрдам сўраш бефойда эканлигини билиб олади - барибир ҳеч ким ёрдам бермайди ва агар у ўзи топшириқларни бажара олмаса, у сиз қанчалик ҳаракат қилсангиз ҳам, ҳеч нарса ишламаслигига қарор қилади.

Агар сиз, аксинча, болага жуда кўп қайғурсангиз, унинг ўзи ҳеч нарса қилишига йул қўймасангиз - идишларни ювдирмасангиз, ҳовлида сайр қилдирмасангиз - фарзандингиз ўзининг кучли томонлари, ко'никмалари ва билимларини етарли эмас деб қарор қилади. Дунё жуда мураккаб ва хавфли болаларни ҳаётга тайёрлашни эрта ёшдан бошлаш керак.



Бундан ташқари, бошлиқ қўл остидагиларни муваффақиятлари учун рағбатлантириши ёки қила олмайдиган нарсалар учун жазолаши мумкин эмас. Масалан, беморларнинг асосиз шикоятлари учун шифокорларга танбеҳ беиш. Бу ҳолатларнинг кўп такрорланиши натижасида қўйдаги схема хосил бўлади.

Уй вазифангизни бажаришингиз керак - "Мен қила олмайман, мен қила олмайман, мен икки баҳо оламан" - ташвиш - кечиктириш - иккиланиш шакилланиши пайдо бўлади, "мен қила олмайман" фикри мустақамлаб борилади. Натижада, инсон учун оддий ҳолатга айланадиган боқимандалик шаклланади.

Боқимандаликни қандай энгиш мумкин?

Боқимандалик нимага олиб келиши мумкин? Биринчидан, ҳаёт сифатининг пасайиши. Кейинчалик депрессия ва ташвиш бузилишлари мумкин. Уларнинг тузилишида ночорлик ҳолати жуда тез-тез учрайди. Ушбу муаммони ҳал қилишда асосий қийинчилик - бу ўз-ўзини объектив баҳолашга эришиш. Боқимандалик - бу барча мавжуд бўлган имкониятларни ва муқобилларни кўришга имкон бермайдиган "филтр". Бирок, бу филтр билан шуғулланиш ва ўзгартириш мумкин. Мақсад - шафқатсиз доирани бузиш, яъни ижобий натижаларга олиб келадиган хатти-ҳаракатларни машқ қилиш ва салбий фикрларнинг тўғрилигига ишончни камайтиришдир.

Ҳаётнинг қайси соҳаларида ночорлик намоён бўлишини аниқланг. Нимани яхшилашни хоҳлайсиз? Сизга нима ёқмайди? Ўзингизга ёқмайдиган нарсаларни қандай яхшилаш, ўзгартириш, тузатиш ҳақида ўйлаб кўринг. Иложи борича кўпроқ вариантларни киритинг. Сиз яқинларингизнинг ёрдамига қўнқироқ қилишингиз ва биргаликда фикрлашиб, ижобий мунозараларни ташкил қилишингиз мумкин - улар сиз ўзингиз ўйламаган ғояларни ўйлаб топишлари мумкин. Айтганча, бу вазиятда, агар сизнинг бошингизга шундай фикрлар келса, ночорлик пайдо бўлиши мумкин: "уринишдан фойда йўқ", "барибир ишламайди", "ҳеч нарса менга боғлиқ эмас", "жуда қийин". Фикрларни холисона баҳоланг: улар тўғрими, ҳар бир келган фикрларингизни "тўғри" ёки "нотўғри" эканлигини далилланг. Буни ёзма равишда қилиш яхшироқдир (ҳатто "хаммаси мантиқсиз" деган фикр пайдо бўлса ҳам). Агар аргументлар олдинги тажрибага асосланган бўлса, ўзингиздан сўранг, бу муҳимми, ўшандан бери вазият ўзгариши мумкинми? Бундан ташқари, сизнинг дўстингиз ҳам худди шундай вазиятда эканлигини тасаввур қилишингиз мумкин. Унга нима дейсиз? "Ҳаракат қилманг, қолдиринг, муваффақиятга эришмайсиз" ёки бошқа нарсами?

Муваффақиятга эришган, мақтовга сазовор бўлган пайтларни эсланг (ҳатто бу арзимас нарса бўлиб туюлса ҳам). Муваффақиятга ишонмаганингизда нимадир содир бўлганлиги ҳақидаги хотиралар, айниқса қимматли бўлади.

Сизнинг баъзи фикрларингиз бузилганлигини ва объектив фикрлаш асосида ҳаракат режасини тузганингизни тушунганингизда, ҳаракат қилинг. Бу ҳақиқий ҳаракатлар бўлиши муҳимдир. Орқага қайтманг, ҳатто "бу албатта иш бермаётган"дек туюлса ҳам, бошингизда пайдо бўладиган салбий прогнозларга қарши курашинг.



Бундай муносабатлар жуда қатъий (улар бир кунда шаклланмаган бўлиши мумкин), шунинг учун уларни онгингиздан олиб ташлаш учун бироз вақт керак бўлади. Натижани ёзиб олинг, нима бўлишидан қатъий назар. Сизнинг янги хатти-ҳаракатингиздан фойдали нарсалар борлигини таҳлил қилинг. Натижа хали сиз орзу қилган даражадан узоқ бўлса ҳам, бу тажрибада сиз, албатта, қимматли нарсани топасиз.

Барча нукталарни бир неча марта такрорланг. Адекват баҳолашни шакллантириш ва объектив фикрлашни мустаҳкамлаш учун сизга "бир марта синаб кўрдим" дан кўра бироз кўпроқ тажриба керак бўлади. Бу жуда қийин бўлиши мумкин, шунинг учун ҳар доим мутахассисдан ёрдам сўрашингиз мумкин.

Хулоса қилиб айтганда тадқиқотлар шуни кўрсатадики ижтимоий-иқтисодий қарамликка мойил шахслар бу болаликдан оилада шаклланади, ёки босиб ўтилган ёмон тажриба натижасидир. Боқимандаликка ўрганиб қолган шахсларда ички мотивация етишмаслиги, ҳамда имконияти бўла туриб ҳам ҳаракат қилмаслиги ҳулқида номоён бўлади. Ижтимоий-иқтисодий қарамликка мойил шахслар кўпайишини олдини олишнинг энг мақбул ечими бу-оилада болага тўғри психологик соғлом муҳитни таъминлаш, ота-оналарни иложи борица билимли бўлишига эътибор қаратиш лозим. Боқимандалик бир кунда инсоннинг ҳулқида пайдо бўлиб қолмайди. Инсонда мен қилаолмайман деган фикр пайдо бўлганда дарҳол бу фикрни инкор қилувчи фикрни ўйлаш самарали усуллардан бири ҳисобланади.

ФЙДАЛАНГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Альбуханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М., 1991.
2. Балабанова Е. С. Социально-экономическая зависимость и социальный паразитизм: стратегии "негативной адаптации" // Социологические исследования. – 1999. – №4. – С. 46-57.
3. Климанская М. Психологические факторы социального иждивенчества // Проблемы общей и педагогической психологии. – 2003. – Т. 5. – Ч. 4. 5. – С. 152-156. 3. Buber M. I and Thou. URL: <http://docslide.net/documents/i-and-thou-martin-buber-walter-kaufmann.html>
5. Abdusamatov, H., & QURBANOVA, M. (2022). Some social and psychological advice for families who have been destroyed. In Conference Zone (pp. 22-24).
6. Maslow H. Motivation and personality: [Электронный ресурс]. URL: https://openlibrary.org/works/OL1807541W/Motivation_and_personality
7. Абдусаматов, Х. (2022). ИСЛОМ ДИНИДА ОИЛАВИЙ МУНОСАБАТЛАР БУЗИЛИШИНING ПСИХОЛОГИК ТАЛҚИНИ. BARQARORLIK VA YETAKCHI TADQIQOTLAR ONLAYN ILMIY JURNALI, 327-329.
8. Piaget J. Psychology of intelligence: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.encyclopedia.com/people/medicine/psycho>



Фойдаланган сайтлар:

1. <https://lex.uz/acts/-51887>
2. <https://style.rbc.ru/health/60ae25579a7947d63eb0a78b>
3. <http://www.dslib.net/soc-psixologia/sravnitel'naja-socialno-psihologicheskaja-harakteristika-predstavitelej-bednye-i.html>
4. <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskij-krizis-lichnosti-svyazannyi-s-bednostyu-i-nischetoy>
5. file:///C:/Users/User/Downloads/Telegram%20Desktop/fenomen_izhdivenchestva_psihologicheskie_osobennosti_i_pedagogicheskie.pdf