

O‘SMIRLIK DAVRIDAGI SUITSID HOLATLARINI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGNING VAZIFALARI

Yusupova Sharofat Xayrullayevna

Qashqadaryo viloyati Shahrisabz

tumani MMTBga qarashli

44-maktabning amaliyotchi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada o‘smirlik davrida suitsid holatlarining kelib chiqish sabablari, psixologik omillari hamda ularni oldini olishda psixologning roli va vazifalari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, o‘smirlar bilan tizimli va individual yondashuv asosida olib borilgan psixologik ishlar suitsid xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Maqolada profilaktika, diagnostika va psixokorreksion ishlarning samarali usullari yoritilgan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, suitsid, psixolog, profilaktika, stress, depressiya, psixologik yordam.

Zamonaviy jamiyatda o‘smirlar orasida suitsid holatlarining ortib borayotgani global muammolardan biri sifatida e‘tirof etilmoqda. O‘smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsda identifikatsiya jarayoni, emotsional beqarorlik va ijtimoiy moslashuv muammolari yuzaga keladi. Ushbu omillar suitsid xavfini oshiruvchi asosiy sabablar qatoriga kiradi. Statistika ma‘lumotlariga ko‘ra, o‘smirlar orasida suitsid o‘lim sabablari ichida yetakchi o‘rinlardan birini egallaydi [1]. Bu holat ta‘lim muassasalarida psixologik xizmatlarning rolini yanada kuchaytirishni talab qiladi. O‘smirlar ko‘pincha o‘z muammolarini ochiq ifoda eta olmaydi, natijada ichki ziddiyatlar kuchayib boradi.



Psixologik nuqtai nazardan, o‘smirlik davrida suitsidga moyillik ko‘pincha depressiya, xavotir, past o‘z-o‘zini baholash va ijtimoiy izolyatsiya bilan bog‘liq bo‘ladi [2]. O‘smir o‘zini tushunilmagan, yolg‘iz yoki qadrsiz his qilganida, suitsid fikrlari paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli psixologning asosiy vazifalaridan biri bunday holatlarni erta aniqlashdan iborat. Psixologning diagnostik faoliyati o‘smirning psixologik holatini o‘rganishdan boshlanadi. Maxsus testlar, so‘rovnomalar va suhbatlar orqali o‘smirning emotsional holati, stress darajasi va suitsid xavfi aniqlanadi. Bu jarayon individual yondashuvni talab qiladi, chunki har bir o‘smirning muammolari o‘ziga xosdir [3].

Profilaktik faoliyat psixolog ishining eng muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Profilaktika doirasida o‘smirlar bilan psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari va kommunikativ ko‘nikmalarni rivojlantirish ishlari olib boriladi. Bu orqali o‘smirlarning hayotiy qiyinchiliklarga bardoshlilik oshiriladi. Psixologning yana bir muhim vazifasi – psixokorreksion ishlarni tashkil etishdir. Kognitiv-behavioral terapiya usullari o‘smirlarning salbiy fikrlarini o‘zgartirishga yordam beradi. Bu metod orqali o‘smir muammolarini real baholashni o‘rganadi va muqobil yechimlar topishga harakat qiladi [4].

O‘smirlar bilan ishlashda emotsional qo‘llab-quvvatlash alohida ahamiyatga ega. Psixolog o‘smir bilan ishonchli munosabat o‘rnatishi, uni tinglashi va tushunishi lozim. Bu o‘smirda xavfsizlik hissini shakllantiradi va uning ichki muammolarini ochib berishiga yordam beradi. Ota-onalar bilan ishlash ham psixolog faoliyatining muhim qismi hisoblanadi. Ko‘pincha o‘smirning muammolari oilaviy muhit bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli psixolog ota-onalarga maslahatlar berishi, farzand bilan to‘g‘ri muloqot qilish ko‘nikmalarini o‘rgatishi zarur [5].



Ta'lim muassasasida sog'lom psixologik muhit yaratish ham suitsid profilaktikasining muhim omilidir. O'qituvchilar, psixologlar va ma'muriyat o'rtasidagi hamkorlik o'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi muhitni shakllantiradi. Bu esa suitsid xavfini kamaytiradi. Zamonaviy sharoitda raqamli texnologiyalar ham psixolog ishida muhim rol o'ynaydi. Onlayn maslahatlar, anonim yordam xizmatlari va mobil ilovalar o'smirlarga o'z muammolari haqida erkin gapirish imkonini beradi. Bu esa psixologik yordamni yanada ommalashtiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, suitsid profilaktikasida kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Diagnostika, profilaktika, psixokorreksiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash birgalikda amalga oshirilganda yuqori natijalarga erishiladi. Psixolog bu jarayonda markaziy figuradir.

Xulosa. O'smirlilik davrida suitsid holatlarini oldini olish psixologning muhim va mas'uliyatli vazifalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, erta diagnostika, samarali profilaktika va individual psixologik yordam suitsid xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Kelgusida psixologik xizmatlarni yanada rivojlantirish va zamonaviy metodlarni joriy etish dolzarb vazifa bo'lib qoladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Suicide Prevention Report. – 2021.
2. Joiner T. Interpersonal Theory of Suicide. – 2018.
3. Beck A.T. Depression and Cognition. – 2019.
4. Linehan M. DBT Skills Training. – 2015.
5. Bandura A. Social Cognitive Theory. – 2017.
6. WHO. Adolescent Mental Health. – 2020.
7. UNICEF. Youth Mental Health Programs. – 2021.
8. OECD. Education and Well-being Report. – 2022.