

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILAR ORASIDA SUITSID HOLATLARINI BARVAQT ANIQLASH VA OLDINI OLISH

Rustamova Dilnoza Xayotovna

Qashqadaryo viloyati Muborak tumani 1-umumiy o'rta ta'lim psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilar orasida suitsid xavfini barvaqt aniqlash va oldini olishning psixologik jihatlari yoritilgan. O'smirlik davrida ruhiy zo'rqiqlarning yuzaga kelish sabablari, suitsidal xavf omillari hamda profilaktik ishlarning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining o'rni ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: o'smirlik davri, suitsid profilaktikasi, ruhiy salomatlik, psixologik yordam, stress, depressiv holatlar, xavf omillari, maktab psixologi, oila, profilaktika.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda jismoniy, emotsional va ijtimoiy rivojlanish jarayonlari jadal kechadi. O'smirlar mustaqillikka intiladi, o'z shaxsiyatini anglashga harakat qiladi va atrofdagilarning bahosiga nisbatan sezgir bo'lib qoladi. Shu sababli ayrim ruhiy qiyinchiliklar va stressli vaziyatlar o'smirlarning hissiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Suitsidal xavfning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oiladagi nizolar, ota-onalar bilan tushunmovchiliklar, tengdoshlar tomonidan kamsitilish yoki rad etilish, ta'limdagi muvaffaqiyatsizliklar, uzoq davom etuvchi stress va ruhiy tushkunlik shular jumlasidandir. Ayrim hollarda o'smirlarning o'z muammolari haqida gapirmasligi va yordam so'rashdan tortinishi xavfni yanada kuchaytirishi mumkin. O'smirlarda suitsid xavfini barvaqt aniqlash profilaktik ishlarning eng muhim bosqichidir. Ruhiy holatdagi keskin o'zgarishlar, doimiy tushkunlik, ijtimoiy faollikning pasayishi, yolg'izlikka intilish, o'qishga qiziqishning kamayishi va umidsizlik hissining kuchayishi kabi belgilar mutaxassislar hamda ota-onalarning e'tiborini talab qiladi. Bunday holatlarda o'smir bilan samimiy muloqot qilish va uning his-tuyg'ularini tushunishga harakat qilish muhimdir.

Suitsid profilaktikasida oilaning o'rni beqiyosdir. Ota-onalarning mehribonligi, qo'llab-quvvatlashi va farzand bilan ochiq muloqot olib borishi o'smirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Farzandning muammolarini inkor etish yoki tanqid qilish o'rniga, unga tushunish va yordam berish muhim hisoblanadi. Maktab muhitining sog'lom bo'lishi ham o'smirlarning ruhiy salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Pedagoglar o'quvchilarning xulq-atvori va kayfiyatidagi o'zgarishlarga e'tiborli bo'lishlari, zarur hollarda psixolog bilan hamkorlik qilishlari lozim.

O'quvchilar o'rtasida o'zaro hurmat va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish profilaktikaning samarali yo'nalishlaridan biridir.

Maktab psixologi suitsid xavfini aniqlash va oldini olishda muhim vazifalarni bajaradi. Psixologik diagnostika, individual suhbatlar, profilaktik treninglar va maslahatlar orqali o'smirlarning ruhiy holati muntazam o'rganiladi. Zarur hollarda otalalar va boshqa mutaxassislar bilan hamkorlikda yordam choralari belgilanadi. O'smirlarda stressga bardoshlilik, ijobiy fikrlash va muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish ham muhim ahamiyatga ega. Sport, ijodiy mashg'ulotlar, jamoaviy tadbirlar va qiziqishlar asosidagi faoliyatlar o'smirlarning emotsional holatini yaxshilashga yordam beradi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlik bo'yicha ma'rifiy tadbirlar, seminarlar va treninglar tashkil etish o'quvchilarning psixologik savodxonligini oshirishga xizmat qiladi. Yordam so'rash madaniyatini shakllantirish esa o'smirlarning qiyin vaziyatlarda yolg'iz qolib ketishining oldini oladi.

Barchamizga ma'lumki, so'nggi yillarda o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan suitsid psixologlar, psixiatr va pedagoglarni o'ylantirib kelayotgan dolzarb muammo hisoblanadi. Suitsid- o'z joniga qasd qilish, o'z hayotiga o'z ixtiyori bilan chek qo'yishdir. Bularning deyarli ko'pchiligi ruhan nosog'lomlik, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlikka uchrash va shaxsiy hayotidagi turli muammolar sababli depressiyaga tushib qolishi asosiy sabab bo'lmoqda. Shaxsda o'z joniga qasd qilish o'ziga nisbatan e'tibor qaratish maqsadida bo'ladi va bu 14-19 yoshlilar orasida ko'p kuzatiladi. O'smirlik davri inson hayotining eng nozik va emotsional jihatdan beqaror bo'lgan davri hisoblanadi. A.V. Petrovskiy va Yu.V. Ginzburglarning "O'smirlik psixologiyasi" asarida: "O'smirlik davri ikkinchi tug'ilish davri hisoblanadi. Chunki o'smir o'zini mustaqil shaxs sifatida anglay boshlaydi. Shaxsiy identited shakllanishi, o'zini jamiyatda qaysi o'ringa qo'yishini aniqlash jarayoni boshlanadi". Afsuski, o'smirlik davrining inqirozli paytlarida to'g'ri yo'l ko'rsatishlar yoki psixologik yordam berilmasligi oqibatida suitsid va yana bir necha xil psixik buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, suitsid 15-19 yoshdagi o'smirlar orasida o'limning ikkinchi yetakchi sababidir. O'smirlar muammosiga e'tiborni kuchaytirish zarurligining asosiy sabablari: Ommaviy axborot tizimining kengayishi oqibatida shart-sharoitning ham o'zgarayotganligi, ularda akseleratsiya jarayoni o'tmishdagiga nisbatan tezlashganligi hisoblanadi. Ayniqsa bugungi kunda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoq va sun'iy intellektga nisbatan yoshlardagi hissiy qaramlikning ortishi ham ijtimoiy hayotdan chekinish va virtual bosimga tushib qolishiga sabab bo'lmoqda.

Suitsidga olib keluvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ularning asosiy qismini psixologik, ijtimoiy, biologik omillar tashkil etadi.

Psixologik: Depressiya-suitsidning eng keng tarqalgan sababi. O'zini qadrsiz his

etish, hayotda ijtimoiy ahamiyatini yo'qotish yoki oilaviy munosabatlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash. Haddan tashqari qo'rquv va xavotir, ijtimoiy bosimdan qo'rquv suitsidal fikrlar paydo bo'lishiga olib keladi. Bolalikdagi zo'ravonlik yoki pedofillar tomonidan yetkazilgan aziyat insonning ruhida chuqur iz qoldiradi. Modda qaramligi (alkogol yoki narkotik) impulslar nazoratini qiyinlashtiradi. Gallustinatsiya (yo'q narsani bor deb idrok etish) yoki paranormal fikrlar (ovozlar o'z joniga qasd qilishga buyurilishi) suitsidga undashi mumkin. Bundan tashqari, mental jihatdan nosog'lom insonlarda, jumladan, anoreksiya, bulimiya, shizofreniyada odam real va noreal narsani ajrata olmaydi. Ayniqsa, shizofreniyaga chalingan bemorlar orasida suitsid holati o'ta yuqori bo'ladi.

Biologik: Genetik moyillik-agar oilada suitsid qilgan yoki ruhiy kasallikka chalingan odam bo'lsa, boshqa a'zolarida ham suitsidal xatti-harakatlar yuqori bo'ladi. Garmonal nomutanosibliklar-kortizol (stress garmoni) darajasining uzoq muddat yuqori bo'lishi yoki serotonin darajasining pastligi ya'ni neyromediatorlar yetishmasligi impuls nazorati va hissiyotlarni boshqara olmaslikka olib keladi va suitsidual fikrlar kuchayadi.

Ijtimoiy: Travmatik hodisalar, kamsitilish va tahqirlash holatlari-ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida suitsid xavfini oshiradi. Bunday holatlarda oila, maktab va psixologik yordam roli beqiyosdir. Oila-bu bolaning birinchi ijtimoiy makoni, uning ruhiy va emotsional salomatligini aynan oilada shakllanadi. Shu sababdan ota-onalar farzandlariga emotsional qo'llab-quvvatlash, muloqot, mehr va ishonch muhitini yaratishlari, bolaning holatini diqqat bilan kuzatish va salbiy belgi va odatlarini ertaroq payqab mutaxassisga murojaat qilishlari kerak. Maktabning rolga kelsak bunda maktab psixologlarining faolligi muhim hisoblanadi. Ular o'quvchilarga stressni boshqarish va hissiy savodxonlik bo'yicha metodika va treninglar olib borishlari samarali hisoblanadi. Bundan tashqari ijtimoiy izolyatsiyaga qarshi chora tadbirlar olib borishlari va ruhida og'uvchanlik bo'lgan o'quvchilar bilan individual shug'ullanishlari lozim.

Eng xavotirli tarafi, Janubi-sharqiy Osiyoda o'smir yoshida vafot etgan har oltita qizdan bittasi o'z joniga qasd qilib o'ladi. Yana psixologik bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, suitsid ko'pincha tashlandiqlik hissidan kelib chiqadi. Masalan, amerikalik olimlar tomonidan o'tkazilgan 10 yillik longitudinal tadqiqot natijalariga ko'ra, erta aniqlangan depressiya va unga o'z vaqtida ko'rsatilgan psixologik yordam suitsid xavfini 60% gacha kamaytirishi mumkin. Shu sababdan dastlab psixik buzilishlar boshlanganda psixolog bilan ishlash ko'plab salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Shuningdek, suitsidga qarshi kurashda biopsixosotsial yondashuvlar, sog'lomlikka bag'ishlangan muntazam haftalik mashg'ulotlar tashkil qilish va, avvalambor, ota-onalar uchun psixik salomatlikka oid seminarlar olib borish ushbu xavfning kamayishiga yordam beradi.

XULOSA

O'smir yoshdagi o'quvchilar orasida suitsid holatlarining oldini olish uchun xavf omillarini erta aniqlash, oila va maktab hamkorligini mustahkamlash hamda psixologik yordam tizimini rivojlantirish zarur. O'smirlarga mehr-muhabbat, tushunish va qo'llab-quvvatlash asosida yondashish ularning ruhiy salomatligini saqlash va hayotga bo'lgan ijobiy munosabatini shakllantirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar va o'smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G'.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. O'zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to'g'risida”gi Qonuni.
7. O'zbekiston Respublikasining “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.