

O'SMIRLIK YOSHIDA KUZATILADIGAN SUITSID SABABLARI VA UNI BARTARAF ETISH USULLARI

Ibraymova Sarbinaz Daribaevna

Qoraqolpog'iston Respublikasi Nukus shahri

24-sonli umumta'lim maktab psixologi

Annotatsiya: Maqolada suitsidning turlari, bosqichlari va psixogik sabablari ko'rsatib o'tilgan. Shu bilan birga suitsidni oldini olish, motivlarini aniqlashga doir otaonalar, tarbiyachi va o'qituvchi pedagoglarga muhim tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar. Suitsident, suitsidal xulq-atvor, stress, affektiv suitsid, namoyishkorona suitsid, tug'ma instink, psixofiziologik jarayon.

Barchamizga ma'lumki, dunyo mamlakatlari jadallik bilan rivojlanayotgan bo'lsa ham, bir qancha global muammolar haligacha o'z yechimini topgani yo'q. Shulardan biri esa suitsid–o'z joniga qasd qilish ko'p qirrali muammo bo'lib, u nafaqat psixolog, suitsidologlar, balki tibbiyot xodimlari, pedagog, psixiatr, sotsiologlarni ham birday o'ylantirib kelmoqda. Suitsid so'zi lotin tilidan olingan bo'lib “sui” o'zini, “caedere”-o'ldirmoq, ya'ni o'z joniga qasd qilmoq demakdir. Suitsid sodir etishga moyil shaxslar “suitsidentlar” bo'lib, ular aniq va mavhum suitsidni sodir etadi. Ularning deyarli ko'pchiligi ruhan sog'lom odamlar bo'lib, bunday qilishlariga ko'proq turli depressiyalar, shaxsiy hayotdagi va moliyaviy muammolar, jismoniy va ruhiy zo'rlanishlar sabab qilib ko'rsatilmoqda. Shaxsda o'z joniga qasd qilish, ko'pincha, atrofdagilardan vaqtida yordam kelmaganda sodir etiladi. Shuningdek, suitsidal urinish orqali o'g'il yoki qiz bola o'ziga e'tibor qaratishga urinadi. Ayniqsa o'smirlar orasida (10-14 yosh) bu holat ko'p kuzatiladi. Bunga sabab o'smirlik kechinmalarining murakkabligi (gormonal o'zgarishlar hisobidan) ularning bartaraf etish imkoniyatining yetarli emasligi (suitsident shunday o'ylaydi) o'z joniga qasd qilish niyatini vujudga keltiradi. Bu davr (o'smirlikda) insonning o'zgalar ta'siriga tez va oson tushadigan, boshqalar diqqate'tiboriga sazovor bo'lishga intilayotgan, rejalari ko'p, chiroyli hayot kechirishga ehtiyoji tug'ilayotgan davri hamdir. Seyr suitsidal harakati oldidan hissiyotlarni tahlil qilib o'z joniga qasd qilishning 4 ta asosiy sabablarini belgilagan:

- Yakkalanib qolish (hech kim seni tushunmaydi, sen bilan hech kimning ishi yo'qdek his qilish);
- Umidsizlik (kelajakdan hech qanday ma'no- mazmun va yordam kutmaslik);
- Ojizlik (hayotingni nazorat qila olmaysan, hammasi senga bog'liq emasdek his qilish);

- O'zini ahamiyatsizdek his etish(qadr-qimmati tahqirlangan, o'ziga past baho berish, biror masalani hal qila olmasligidan qayg'urish, o'zidan uyalish).

Mazkur sabablar chuqurroq o'rganilganda shaxsning oilada, o'qish joyida, mehnat jamoasida yetarli qadrlanmaganligi, qadr-qimmati, hurmat-izzati, g'ururi surunkali kamsitilishi, insonning muntazam ravishda tanqid va haqoratga duchor bo'lishi, kelajakka ishonchning pasayishi va eng muhimi kimdandir kutgan mehrini, e'tiborini ololmasligi suitsidga olib kelishi mumkin. Suitsidentlarda o'z joniga qasd qilishning quyidagi belgilari kuzatiladi:

- ko'z yosh va affektiv holat(jazavaga tushish);
- mungli musiqalarni takror-takror eshitish;
- hayotga bo'lgan qiziqishning so'nishi va passivlik;
- uyquning buzilishi ;
- ishtahaning yo'qolishi;
- kelajak rejalarining mavhumligi, noaniqligi;

Suitsidni amalga oshirgan yoshlarning deyarli hammasida yaqindan dardlashadigan, ko'nglidagini eshitib, foydali hayotiy maslahat beradigan, qalbiga yaqin odami na oilasida, na o'qish joyida bo'lgan. Bu yoshlar orasida nafaqat suitsidal holatlarni, balki turli jinoyatchilik va huquqbuzarlik holatlarini ham ommalashib, "yosharib" borishiga zamin yaratmoqda. Shu sabab ayni shu davrda ota-ona o'qituvchi va tarbiyachilardan ogohlik talab etadi. Buni quyidagi misol bilan izohlab o'tamiz. Ma'lumki, ota ham, ona ham ko'chaga chiqqach, uyiga yo bo'lmasa farzandiga biron bir sovg'a yoki kerakli narsasini olib kelishga harakat qiladi. Agar sovg'a olsa, uyga kiringach, albatta bola uni ichida nima borligiga juda qiziqadi. Kutishini buyursangiz ham ayrimlari sabrsizlik qiladi va sovg'ani ochadi. Bu jarayon bolangizga

"Bu ishni qilma" deb ta'qiqlagan gaplaringiz unga xuddi shu "Sirli sovg'a" bo'lib tuyilishining amaliy isbotidir. Shaxs tarbiyasi har qanday millat uchun juda muhim vazifa ekanligi hech kimga sir emas. Zero, taraqqiyot inson kamolotini oshirish bilan birga, uning psixik taraqqiyotida ham bir qancha o'zgarishlarini olib kelayotganligi bugungi kun psixologiyasi uchun juda ham muhim vazifalarni qo'ygan. Shaxs taraqqiyot natijasida murakkablashib rivojlanib boruvchi mavjudotdir. Bu vazifani muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun esa pedagogik-psixologik, ayniqsa ijtimoiy-psixologik tadqiqotlar olib borishga va ularning empirik natijalariga asoslanib tegishli chora-tadbirlarni amalga oshirishga to'g'ri keladi. Boshlang'ich ta'lim o'qituvchilarining pedagogik psixologik bilimdonligini shakllantirish juda muhim hisoblanadi. Bugungi kundagi ijtimoiy psixologik tadqiqotlar masalasi, ayniqsa uning amaliy vazifalari sosial psixologiya fanining markazida turuvchi psixologik va sotsiologik yondashuv yo'nalishlari asosida hal qilinmoqda. Masalan, Amerika va boshqa barcha g'arb davlatlarida ikki xil ijtimoiy psixologiya: "psixologik ijtimoiy psixologiya" va "sotsiologik ijtimoiy psixologiya" mavjud. Bu yo'nalishlar bir-biriga

o'xshasa-da, ularning bir-biridan farqli jihatlari ham mavjud. Ya'ni, psixologik ijtimoiy psixologiya shaxs va faoliyat, muomala, shaxslararo munosabat, shaxsning ijtimoiy-psixologik tuzilishi, shaxsning kognitiv, konativ, xulq-atvor imkoniyatlarini o'z ichiga olgan ijtimoiy ustanovkalar, shaxs va jamoaning ijtimoiy-ruxiy kechinmalari kabi muammolar ustida tadqiqot olib borishni maqsad qilib olgan bo'lsa, sotsiologik ijtimoiy psixologiyada esa ko'pincha jamiyatning ijtimoiy qatlamlarini tahlil qilish xalqlar psixologiyasi, ommaviy hodisalar psixologiyasi, sinflar, guruxlar, gumanistik psixologiya kabilarga alohida urg'u beriladi. P Agar siz o'smir farzandingizda suitsidal xulq-atvor belgilarini sezayotgan bo'lsangiz, avvalo, buni uning o'ziga to'g'ridan to'g'ri aytang. Bunda: Birinchidan, bola bilan suhbatlashish, uning ahvoli bilan qiziqish, kelajak haqida gapirib, hamkorlikda rejalar tuzish darkor. Bolani qo'llab-quvvatlab, o'ziga, kelajagiga ishonchini shakllantirish zarur, o'z maqsadiga erisha olishiga umid berish kerak. Bolani hech qachon "qovog'i solig'ligida" va "farosatsizligida" ayblamaslik kerak Undan ko'ra, uning shaxsiy fazilatlarini yanada orttirib ko'rsatishga urinish zarur. Ikkinchidan, bola bilan astoydil shug'illanish, yangilikka intiling, u bilan yangi mashg'ulotlar, avval qilmagan ishlarni birgalikda bajarishga urinib ko'ring, bola o'zining kerakligini, sizning mehringizni tuyishi zarur. Uchinchidan, o'smir qat'iy kun tartibiga rioya qilishi lozim. Vaqtida dam olishi, yaxshi ovqatlanishi, harakatli mashqlarni bajarishga alohida e'tibor bering. Tushkunlikpsixofiziologik jarayon ekanligini unutmag, bunday vaziyatda o'smirning jismoniy holatiga e'tibor qarating. To'rtinchidan, psixolog yoki psixoterapevt mutaxassisga murojaat qiling.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mustafayeva Sh . O'smir psixologiyasi: Biz bilmagan jihatlar. 2015-yil (16-17 bet)
2. Xalilova N. Voyaga yetmagan qizlar orasida tanglik holatlarini keltirib chiqaruvchi omillarni o'rganish yuzasidan tavsiyalar. 2019-yil (8-12 bet).