

O'QUVCHILARDA O'Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARI HAMDA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Egamova Dilnoza Davronbekovna

*Xorazm viloyati Yangiariq tumani 12-son umumiy
o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

Qodirova Iroda Erkinovna

*Xorazm viloyati Yangiariq tumani 13-son umumiy
o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada o'quvchilar orasida o'z joniga qasd qilish xavfi bilan bog'liq psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar ilmiy tahlil qilinadi. O'smirlik davrining emotsional xususiyatlari, ichki ziddiyatlar, stress va ijtimoiy bosimning ta'siri yoritiladi. Shuningdek, muammoning oldini olishda maktab, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati asoslab beriladi hamda profilaktik yondashuvning samarali usullari ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, o'smirlik davri, psixologik xavf omillari, emotsional beqarorlik, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, profilaktika, maktab psixologi, depressiv holat, moslashuv.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va mas'uliyatli bosqichlardan biridir. Bu davrda jismoniy, psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bir vaqtning o'zida sodir bo'ladi. O'quvchi o'z shaxsini anglash, jamiyatdagi o'rnini topish va mustaqil qaror qabul qilish jarayonini boshdan kechiradi. Shu bilan birga, u kuchli hissiy o'zgaruvchanlik, tez ta'sirchanlik va o'zini anglashdagi ziddiyatlar bilan yuzlashadi. Agar bu jarayonda qo'llab-quvvatlovchi muhit yetishmasa, o'quvchi og'ir ruhiy tushkunlikka tushib qolishi mumkin.

Psixologik tadqiqotlarda o'smirlik davri identifikatsiya inqirozi bilan tavsiflanadi. Erik Erikson nazariyasiga ko'ra, bu bosqichda shaxs "Men kimman?" degan savolga javob izlaydi. Agar o'smir o'zini qabul qilingan va qadrlangan his qilmasa, ichki ziddiyat kuchayadi. Bu esa ruhiy zo'riqishning ortishiga olib keladi.

O'quvchilarda og'ir ruhiy holatlarning shakllanishida oilaviy muhit muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, haddan tashqari nazorat yoki aksincha, e'tiborsizlik bolada o'zini yolg'iz his qilishiga sabab bo'ladi. O'quvchi o'z muammolari bilan yolg'iz qolganini his etsa, ichki iztirob kuchayadi. Mehr va tushunish yetishmagan sharoitda o'smir o'zini qadrsiz yoki ortiqcha his qilishi mumkin.

Tengdoshlar bilan munosabatlar ham katta ahamiyatga ega. Sinf jamoasida kamsitilish, masxara qilish yoki ijtimoiy chetlatish o'quvchining o'ziga bahosini pasaytiradi. O'smirlik davrida tengdoshlar fikri juda muhim bo'lgani sababli, rad etilish og'ir ruhiy zarba sifatida qabul qilinadi. Bunday vaziyatlarda psixologik yordam zarur bo'ladi.

O'quv bosimi ham muhim omillardan biridir. Doimiy yuqori natija talabi, nazorat ishlari va tanqid o'quvchida muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquvni shakllantiradi. Past baho yoki muvaffaqiyatsizlikni shaxsiy qadriyat bilan bog'lash xavfli holatdir. Bu borada Albert Bandura tomonidan ishlab chiqilgan o'z kuchiga ishonch nazariyasi muhimdir. O'ziga ishonch past bo'lgan o'quvchi qiyinchiliklarni yengib o'tishga qodir emasman degan xulosaga kelishi mumkin.

Shuningdek, zamonaviy raqamli muhitning ta'siri ham e'tiborga loyiqdir. Ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish, ideal obrazlar bilan taqqoslash o'quvchining o'ziga bahosini pasaytiradi. Bu jarayon ichki norozilik va tushkunlikni kuchaytirishi mumkin.

O'quvchilarda og'ir ruhiy zo'riqish belgilari asta-sekin namoyon bo'ladi. Darslarga qiziqishning pasayishi, ijtimoiy faollikning kamayishi, doimiy tushkun kayfiyat, tez jahllanish yoki befarqlik — bularning barchasi e'tiborsiz qoldirilmasligi kerak bo'lgan signal belgilaridir. Eng muhimi, bu belgilarni jazolash yoki tanqid bilan emas, tushunish va qo'llab-quvvatlash orqali hal etish zarur.

Muammoni bartaraf etishda kompleks yondashuv talab etiladi. Avvalo, maktabda ishonchli psixologik muhit yaratish muhim. O'quvchi o'z muammosini ochiq ayta oladigan sharoit bo'lishi kerak. Maktab psixologi muntazam diagnostika o'tkazishi, individual suhbatlar tashkil etishi va xavf guruhidagi o'quvchilarni erta aniqlashi zarur.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandining hissiy holatiga befarq bo'lmasligi, uning fikrini tinglashi va qo'llab-quvvatlashi kerak. Tanqid o'rniga tushunish va sabr ko'rsatish ijobiy natija beradi. Farzand bilan sifatli muloqot o'rnatish ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi.

Shuningdek, o'quvchilarda stressni boshqarish, muammo yechish va muloqot ko'nikmalarini rivojlantirish zarur. Treninglar, psixologik mashg'ulotlar va guruhiy ishlanmalar ijtimoiy moslashuvni yaxshilaydi. Ijobiy sinf muhiti va o'zaro hurmat madaniyati xavf omillarini kamaytiradi.

O'quvchilarda o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq og'ir ruhiy holatlar ko'p omilli va murakkab jarayondir. Uni oldini olish uchun erta aniqlash, doimiy psixologik qo'llab-quvvatlash va sog'lom ijtimoiy muhit yaratish zarur. Har bir o'quvchi o'zini qadrlangan, tushunilgan va qo'llab-quvvatlangan his qilgan taqdirdagina ruhiy barqarorlik shakllanadi. Ta'lim muassasasi, oila va jamiyatning hamkorligi bu yo'lda

muhim omil hisoblanadi. A.E. Shir o'z tadqiqotlarida bolalar va o'smirlarda suitsidal xulqning quyidagi turlarini keltirib o'tadi:

1. Oldindan o'ylangan, ya'ni autoagressiv (o'ziga qaratilgan tajovuzkorlik) xarakteriga ega bo'lgan va oldindan o'ylangan suitsidal uy va niyatlar asosida sodir etilgan haqiqiy suitsidal urinishlar. Bunday suitsidal urinishlar surunkali nizoli vaziyatlarda vujudga kelib, unga uzoq muddat tayyorgarlik ko'rib, qulay imkoniyatlarga qarab, amalga oshiriladi.

2. Barham berib bo'lmaydigan suitsidal xulq. Bunday suitsidal urinishlar ruhiy nosog'lomlik va kuchli suitsidal tendensiyalar asosida sodir etilgan suitsidlardir. Bu ko'rinishdagi suitsidal urinishlarda ham autoagressivlik mavjud bo'lib, faqatgina bu xususiyat ruhiy nosog'lom va ruhiy nosog'lomlik chegarasida turgan bolalar va o'smirlarga xosdir.

3. Ambivalent suitsidal xulq. Bunda autoagressiya xulq atrofga yo'naltirilgan bo'lsada, biroq o'zini hayotdan mahrum yetishga qaratilgan haqiqiy suitsidal xulq ham ma'lum darajada mavjud bo'ladi.

4. Impulsiv (affektic) suitsidal xulq. Bunday suitsidal urinishlar kuchli ta'sirlanish tufayli to'satdan amalga oshiriladigan suitsidlardir.

5. Namoyishkorona suitsidal xulq. Bu ko'rinishdagi suitsidal urinishlar kuchli ruhiy jarohatlanish holatlarida amalga oshirilib, ko'pincha u "suitsidogen kishi" ko'z o'ngida sodir etiladi.

Bolalar va o'smirlar suitsidini o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlar bilan tanishar ekanmiz, ularda bolalar va o'smirlar suitsidal xulqning shakllanishi, rivojlanib borishi va amalga oshirilishi bilan bir qatorda suitsident bolalarning suitsidoldi holati va suitsidal xulqni ifodalovchi ayrim belgilar, ya'ni somatik o'zgarishlar va bolalar va o'smirlar suitsidining psixologik ma'nosining ham tahlil qilinganligini ko'ramiz. Jumladan, V.L. Xaykin tadqiqotlarida bolalar va o'smirlar suitsidal xulqini ifodalovchi quyidagi xususiyatlar keltirib o'tiladi:

1. Xulq o'zgarishining turli xil ko'rinishlari va suitsidal xulqning boshlanishi haqidagi belgilarning namoyon bo'lishi (o'z-o'zinipast baholash, emotsional beqarorlik, impulsivlik).

2. Nomaqbul vaziyatlar va kechinmalarga nisbatan bo'lgan shikoyatlar, suitsidal uy va niyatlar hamda fikrlarning mavjudligi.

3. O'z joniga qasd qilishning amalga oshirilishi.

Shunday qilib, yuqorida bolalar va o'smirlar suitsidal xulqini o'rganishga qaratilgan ilmiy manbalar tahlili, bolalar va o'smirlar suitsidining qator xususiyatlari yoritib berilganligini ko'rsatadi, biroq etnopsixologik, hududiy, individual-psixologik tomonlarining yetarlicha o'rganilmaganligining guvohi bo'lamiz. O'quvchilarda og'ir ruhiy holatlarning shakllanishi ko'pincha bir martalik hodisa emas, balki uzoq davom etgan ichki ziddiyat va hal etilmagan muammolar natijasidir. O'smir ko'pincha o'z

his-tuyg'ularini ochiq ifoda eta olmaydi, ayniqsa kattalar tomonidan "bu yoshda bunday bo'lmaydi" kabi inkor etuvchi munosabatni sezsa. Natijada ichki iztirob to'planib boradi. Shu bois kattalarning vazifasi — muammoni rad etish emas, balki hissiy tajribani tan olish va qabul qilishdir.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhitda xavf darajasi keskin kamayadi. Ijtimoiy bog'liqlik hissi o'smirning ruhiy barqarorligida muhim omil hisoblanadi. Bu borada Emile Durkheim o'z tadqiqotlarida ijtimoiy integratsiya darajasi past bo'lgan jamiyatlarda xavf yuqoriroq bo'lishini ta'kidlagan. Demak, o'quvchini jamoaga moslashtirish, uni foydali va kerakli his qildirish muhim profilaktik omildir.

Shuningdek, o'quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish ham muhim yo'nalishdir. Stressga bardoshlilik tug'ma emas, balki rivojlantiriladigan ko'nikmadir. Maktab sharoitida relaksatsiya mashqlari, nafasni boshqarish texnikalari, ijobiy fikrlashni rivojlantirish mashg'ulotlari samarali natija beradi. O'quvchi qiyinchilikni vaqtinchalik holat sifatida qabul qilishni o'rgansa, og'ir vaziyatlardan chiqish imkoniyatini ko'ra boshlaydi.

Yana bir muhim jihat — pedagoglarning roli. O'qituvchi o'quvchining kayfiyatidagi keskin o'zgarishlarni birinchilardan bo'lib sezishi mumkin. Shuning uchun pedagoglarda psixologik savodxonlikni oshirish zarur. O'quvchi darsga tayyorlanmaganida yoki sust qatnashganida darhol jazolash emas, balki uning holatini tushunishga harakat qilish muhimdir.

Bundan tashqari, maktab miqyosida maxfiy murojaat qutisi, ishonch telefoni yoki psixolog bilan individual suhbat kunlarini tashkil etish ijobiy samara beradi. O'quvchi o'z muammosini oshkor qilishdan qo'rqmasligi kerak. Ishonch muhiti mavjud bo'lgan taqdirda, xavfli holatlarning oldi olinadi.

XULOSA

Eng muhim xulosa shundan iboratki, har bir og'ir ruhiy signal e'tiborga loyiqdir. Beparvolik yoki "o'tib ketadi" degan qarash muammoni chuqurlashtirishi mumkin. Mehr, e'tibor va o'z vaqtida ko'rsatilgan psixologik yordam o'quvchining hayotga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi. Agar o'quvchi o'zini yolg'iz his qilmasa, har qanday qiyinchilikni yengish imkoniyati ortadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Elov Z.S. O'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. science and education scientific journal volume 3, issue 3 march 2022 442-447
2. Elov Z.S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O'quv-metodik qo'llanma. 2021. Buxoro 1-164.
3. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive, 5(1), 49-53.

4. Elov, Z. S. (2022). O 'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. Science and Education, 3(3), 442-447.
5. Ziyonet

