

O‘QUVCHILARDA YUZAGA KELADIGAN SUIDSIDAL XULQ-ATVORNI OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

Muminova Javxar Choriyevna
Surxondaryo viloyati Sho’rchi
tumanidagi 7-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o‘quvchilar orasida kuzatilishi mumkin bo‘lgan o‘ziga zarar yetkazish bilan bog‘liq xavfli xulq-atvorlarning kelib chiqish omillari, erta ogohlantiruvchi belgilar va ularni oldini olishning psixologik yondashuvlari yoritiladi. Ta‘lim muassasalarida xavfsiz muhit yaratish, oila–maktab hamkorligi hamda psixologik yordam tizimini kuchaytirishning ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: o‘quvchi, xavfli xulq-atvor, psixologiya, stress, xavotir, depressiv holat, profilaktika, muloqot, qo‘llab-quvvatlash.

KIRISH

Suidsidal xulq — bu insonda o‘z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar, rejalashtirish yoki shunga yaqin xavfli xatti-harakatlarning paydo bo‘lishi bilan bog‘liq psixologik holatdir. Bunday holat odatda kuchli ruhiy og‘riq, tushkunlik yoki chiqish yo‘li yo‘qdek tuyuladigan vaziyatlar fonida yuzaga keladi. O‘quvchilarda suidsidal xulq ko‘pincha bevosita bir sabab bilan emas, balki bir nechta omillarning yig‘indisi natijasida shakllanadi. Masalan, uzoq davom etgan stress, oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan muammolar yoki o‘zini yolg‘iz his qilish kabi holatlar bunga olib kelishi mumkin.

Bu holat faqat fikr darajasida bo‘lishi mumkin (masalan, “yashagim kelmayapti” degan fikrlar), yoki yanada og‘irroq bosqichlarga o‘tib, reja tuzish va xavfli harakatlarga urinish ko‘rinishida ham namoyon bo‘lishi mumkin. Psixologik jihatdan suidsidal xulq — bu yordam chaqiruvining signalidir. Ya’ni bola yoki o‘smir o‘z muammosini boshqa yo‘l bilan hal qila olmayotganini bildiradi. Shu sababli bunday holatni e’tiborsiz qoldirish mumkin emas. Eng muhim jihat shundaki, suidsidal xulq vaqtida aniqlansa, uni to‘g‘ri psixologik yordam, qo‘llab-quvvatlash va ijobiy muhit orqali kamaytirish mumkin. Oila, maktab va psixolog hamkorligi bu jarayonda juda muhim rol o‘ynaydi.

Bolalarda o‘ziga zarar yetkazish bilan bog‘liq xulq odatda bir nechta omillarning birlashuvi natijasida yuzaga keladi. Uni tushunishning maqsadi — ayblash emas, balki erta sezish va oldini olish. Bolalarda bunday xavfli holatlarga olib kelishi mumkin bo‘lgan omillar ko‘pincha ichki va tashqi bosimlar yig‘indisidan iborat bo‘ladi. Eng avvalo, ruhiy bosim va uzoq davom etuvchi stress muhim rol o‘ynaydi. Bola o‘z muammolarini hech kim bilan bo‘lisha olmasa, ichki siqilish kuchayadi. Doimiy

xavotir, tushkun kayfiyat, o'zini keraksiz his qilish hissi asta-sekin xavfli fikrlarga olib borishi mumkin. Oilaviy muhit ham katta ta'sir ko'rsatadi. Ota-ona o'rtasidagi nizolar, e'tiborsizlik, haddan tashqari talabchanlik yoki sovuqqon munosabat bolada ishonchsizlik va yolg'izlik hissini kuchaytiradi. Aksincha, mehr va qo'llab-quvvatlash yetishmagan muhitda bola o'zini himoyasiz his qiladi.

Maktabdagi muammolar ham muhim omillardan biridir. O'qishdagi qiyinchiliklar, past bahodan qo'rqish, o'qituvchi bilan kelishmovchilik yoki tengdoshlar tomonidan kamsitilish bolaning o'ziga bo'lgan bahosini pasaytiradi. Bu esa ichki bosimni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar, ayniqsa tengdoshlar ta'siri ham e'tiborga loyiq. Yolg'izlik, do'stlar yetishmasligi yoki jamoaga moslasha olmaslik bolani ruhiy jihatdan zaiflashtiradi. Ba'zan ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta'sirlar ham bolaning ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuningdek, bolaning shaxsiy xususiyatlari ham rol o'ynaydi. Juda sezgir, tez ranjiydigan yoki o'ziga ishonchi past bolalar bunday holatlarga nisbatan ko'proq moyil bo'lishi mumkin. Oldingi salbiy tajribalar ham bu xavfni oshiradi.

Eng muhim jihat — bunday holatlar birdaniga paydo bo'lmaydi. Odatda ular asta-sekin shakllanadi va vaqtida e'tibor berilsa, oldini olish mumkin.

O'smirlik davri hissiy jihatdan sezgir bo'lib, bu paytda o'quvchilar turli bosimlar o'qish yuklamasi, tengdoshlar bilan munosabatlar, oiladagi muammolar yoki o'zini anglashdagi qiyinchiliklar — bilan to'qnash keladi. Ushbu omillar to'planib borishi natijasida ayrim o'quvchilarda xavfli xulq-atvorlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli maktab va oilada bunday holatlarning oldini olishga qaratilgan tizimli ishlar olib borish muhimdir.

Erta ogohlantiruvchi belgilarni bilish profilaktikaning muhim qismi hisoblanadi. O'quvchining kayfiyati keskin o'zgarishi, ijtimoiy faollikning pasayishi, o'ziga bo'lgan ishonchning kamayishi, doimiy tushkunlik yoki haddan tashqari xavotir kabi holatlar e'tibor talab qiladi. Bunday belgilarni vaqtida payqash va ularga befarq bo'lmaslik muhimdir.

Psixologik profilaktika avvalo ochiq va ishonchli muloqotdan boshlanadi. O'quvchi o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladigan muhitda o'zini xavfsiz his qiladi. O'qituvchilar va ota-onalar bolaning fikrini tinglashi, uni inkor etmasdan, tushunishga harakat qilishi zarur. Tanqid va bosim o'rniga qo'llab-quvvatlovchi yondashuv samaraliroq bo'ladi.

Maktab amaliyotchi psixologi bu jarayonda muhim rol o'ynaydi. U o'quvchilar bilan individual va guruhli suhbatlar, treninglar o'tkazib, stressni boshqarish, emotsiyalarni ifodalash va muammolarni konstruktiv hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Psixologik diagnostika orqali xavf guruhidagi o'quvchilarni aniqlash va ularga alohida e'tibor qaratish mumkin.

Oila bilan hamkorlik ham zaruriy omildir. Ota-onalar farzandining ruhiy holatini kuzatib borishi, u bilan samimiy muloqotda bo'lishi va zarur paytda mutaxassisga murojaat qilishdan tortinmasligi kerak. Oiladagi mehr, hurmat va barqarorlik bolada ichki xavfsizlik hissini kuchaytiradi.

Shuningdek, maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish, o'quvchilarni sport, san'at va ijtimoiy faoliyatlarga jalb etish ham profilaktik ahamiyatga ega. Bu faoliyatlar o'quvchining o'zini namoyon etishiga, ijobiy hissiyotlar olishiga va jamoaga moslashuviga yordam beradi.

Shaxs shakllanishi va rivojlanishi masalasi hozirgi kunning muhim dolzarb masala hisoblanadi. Bu o'z navbatida o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama kamolga yetishga olib keladi. Mazkur jarayonni amalga oshirishda psixologiya fanining o'rni muhim hisoblanadi.

Shuning uchun ham Davlatimiz olib borayotgan siyosatning muhim yo'nalishlardan biri aynan yoshlarga qaratilgani bejiz emas. Negaki, navqiron avlod vakillari har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ma'naviy yetuk, jismonan sog'lom, vatanparvar va fidoiy etib tarbiyalashga e'tibor qancha kuchaytirilsa, uning samarasi ham yuqori bo'ladi.

Og'ishgan xulqqa moyil o'spirinlar va o'smirlar bilan psixokorreksiya ishlari olib borishda o'zaro ta'sir usullaridan foydalanish mumkin:

- oilaga ijtimoiy-psixologik xizmat uyushtirish;
- farzandlarga ijtimoiy-psixologik xizmatni joriy etish;
- ota-ona va farzandlar uchun tibbiy-psixologik-pedagogik maslahatlar berish;
- xulqni og'ishlar bo'yicha aniq psixodiagnostika va psixologik korrektsiyasi dasturini tashkil qilish;
- profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- oila va farzandlar huquqini himoya qilishning ta'sirchan usullarini qo'llash.

Buning uchun quyidagilarga amal qilish kerak:

- zudlik bilan dezadaptatsiyaning ijtimoiy - psixologik diagnostikasini amalga oshirish;
- vaziyatni hal etishga differentsial yondashuv;
- xulq-atvor buzilishiga sabab bo'luvchi har qanday nomaqbul dezadaptatsiya muhitini aniqlash va o'zaro ta'sir kuchiga ega bo'lgan omillarni izlash;
- yosh avlodni kamolotga yetkazish ishlariga mas'ul barcha shaxslarga xulqatvor dezadaptatsiyasi bilan bog'liq pedagogik va psixologik bilimlarni chuqurroq o'zlashtirish uchun imkon yaratish;
- muomala va munosabat jarayonida vujudga keluvchi har qanday nizolarning
- oldini olish;

- o'smirlarning hali to'liq shakllanib ulgurmagan nerv tizimi va psixik jarayonlarining osonlikcha jarohatlanishini va individual xususiyatini hisobga olish;
- muayyan tipdagi oila a'zolari uchun buzilgan xulqning barqaror xususiyatga aylanib qolmasligi uchun tibbiy yondashuvni to'g'ri amalga oshirish va hokazo. Shunday qilib, ijtimoiy ma'naviy muhitimizni sog'lomlashtirish, oila, mahalla, maktab hamkorligining uyg'unlig'iga erishish bugungi kunning ma'naviy-ma'rifiy, mafkuraviy-tarbiyaviy zarurati sifatida jamiyatimiz taraqqiyotiga qo'shajak hissamizga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, yoshlarni barkamol shaxs qilib shakllantirish umuminsoniy burchimiz ekanligini anglashimizga yanada aniqlik kiritadi.

Hozirgi kunda hissiy zo'riqish muammoli holat ekan, ularni korreksiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillarni hisobga olingan holda yondashiladi. Hissiy zo'riqishni korreksiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin.

Hissiy zo'riqish holatida bo'lgan kishilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin. "O'zingizdagi yomon xislatlarni his qiling. Hissiy zo'riqishda o'z me'yoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Hissiy zo'riqish holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi yo'l qobiliyatingizdir. Hissiy zo'riqish vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq bo'ling.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

- hissiy zo'riqish holatida o'zingizni tinchlantiring. O'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;
- hissiy zo'riqish holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;
- o'z hissiy zo'riqishingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang; hissiy zo'riqishda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda undan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;
- Siz uchun kerakli bo'lganlarini olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;
- hissiy zo'riqishda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;
- hissiy zo'riqishda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang.

Haqiqatdan ham, biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib turganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shaxslar qo'lga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol "qanday yashayapsan?" - degan savolga ba'zi birlar "hozircha yaxshi" - deb javob bersalar, ba'zi birlar: "hayot hozir qiyin", "ko'ngildagiday emas" - deb javob beradilar. Baxtli bo'lish ham, baxtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz? Ba'zilar: "Bu balo menga qayoqdan keldi?, O'zi menda doim shunday bo'ladi, Hammada yaxshi, faqat menda yomon.,Omad mendan yuz o'girdi. Bo'ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo'lmaydi"- desalar, ba'zilar- "bu juda dahshatli, bu haqda o'ylab ko'rish kerak. Hayotim ilgari izga tushishi uchun nima qilishim kerak. Hechqisi yo'q, bizni ko'chada ham bayram bo'lib qolar. Men yana kurashib ko'raman,- deb baho berar ekanlar.

Bunday muammolarni to'g'ri baholash uchun esa insonni o'z tamoyili bo'lishi kerak, ya'ni:

- men xatosiz ishlashga majburman.
- men sifatli ishlashim kerak.
- men hamma narsaga ulgurishim kerak.

Hayotda ko'p insonlar "Men majburman" tamoyiliga bo'ysunsalar ham, ichki organlarimiz "Bu men uchun muhim emas" deb ta'kidlab turar ekanlar. Bu o'zo'zidan ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o'rtoqlar, bolalar bilan chambarchas bog'liqdir. Inson yosh o'tishi bilan o'zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og'rig'i, tez charchab qolish holatlarini sezadi. Buning uchun esa har doim shifokor huzuriga borish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Inson o'zini-o'zi anglashda 4 haqiqatni tushunib yetadi. O'zi haqida hech kimga, hatto o'ziga ham hech narsa aytmaydi. Dostoevskiyning; "insonni shunday sirlari borki, uni yaqin odamiga aytadi, shunday sirlari borki hatto o'ziga aytishga ham uyaladi" - degan so'zlarni aytib o'tish kifoya.

1. Qachon o'zini-o'zi to'xtatishni va tekshirishni biladi.
2. O'zi bilan quyidagicha ongli muloqot o'tkazadi:
 - men aniq bilamanki, bu narsa foydali;
 - men hammasini boshdan boshlashim kerak;
 - meni ko'p narsalar himoya qilib turibdi
3. O'zini boshqarishda kuchli. Bular foydasiz, axloqsiz madaniyatsiz ishlarni qilishmaydi. O'zaro munosabatda bu yerda nima yaxshi, yomonligini tushunadilar. Har doim o'z muammosini o'zi yechadilar.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda xavfli xulq-atvorlarning oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Erta aniqlash, ishonchli muloqot, psixologik yordam va oila-maktab hamkorligi orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularni qo'llab-quvvatlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Nishonova, M. Y., & Kamolova, A. O. (2021). USING CASE STADE TECHNOLOGY IN LEGAL EDUCATION FOR TEENAGERS. Экономика и социум, (8), 42-45.
2. Bannayev, M. S. (2022). O‘zbeksitonda psixologik diagnostika va psixologik korreksion faoliyatni amalga oshirishdagi muammolar va yechimlar. Science and Education, 3(6), 701–
3. Bannayev, M. S. (2021). O‘zbeksitonda maktabgacha ta’lim va umumiy o‘rta ta’lim muassasalarida psixologik xizmatning tashkil etish imkoniyati va muammolari. Science and Education, 2(7), 293–297.
4. Qambarov, M. B. O. G. L., & Choriyev, S. U. (2022). Xulqdagi deviantlik holatlarining psixologik talqini. Science and Education, 3(5), 784-791.
5. Ziyonet