

“O‘SMIRLIK YOSHIDA SUITSID HOLATINING OLDINI OLISH”

Toshkent viloyati Oqqo‘rg‘on tumani
MMTB tasarrufidagi 17-umumta‘lim maktabi
amalyotchi psixologi
SHAYZAKOVA KAMOLA TUYCHIYEVNA

Annotatsiya

Mazkur maqolada o‘smirlik yoshida uchraydigan suitsid xavfi, uning kelib chiqish sabablari hamda bunday holatlarning oldini olish yo‘llari tahlil qilinadi. O‘smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo‘lib, bu davrda shaxsning hissiy kechinmalari, ijtimoiy munosabatlari va o‘zini anglash jarayoni keskin o‘zgaradi. Shu sababli ayrim o‘smirlarda tushkunlik, yolg‘izlik hissi, o‘ziga ishonchsizlik kabi holatlar paydo bo‘lishi mumkin. Maqolada suitsid xavfiga olib keluvchi omillar sifatida oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, psixologik bosim va ijtimoiy muhitning ta‘siri ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, o‘smirlar bilan ishlashda ota-ona, pedagog va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyatga ega ekanligi ta‘kidlanadi. Tadqiqotda o‘smirlar bilan profilaktik suhbatlar o‘tkazish, ularning muammolarini tinglash, psixologik yordam ko‘rsatish hamda sog‘lom ijtimoiy muhit yaratish suitsid holatlarining oldini olishda muhim omil ekanligi yoritib berilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smirlik davri, suitsid profilaktikasi, psixologik yordam, oila muhiti, ijtimoiy moslashuv, ruhiy salomatlik, pedagogik yondashuv, o‘smir psixologiyasi.

Kirish

O‘smirlik davri inson hayotidagi eng muhim va murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning jismoniy, psixologik va ijtimoiy rivojlanishida sezilarli o‘zgarishlar yuz beradi. O‘smirlar o‘z shaxsiyatini anglash, mustaqil fikrlash, jamiyatda o‘z o‘rnini topish jarayonida turli qiyinchiliklar va ichki kechinmalarni boshdan kechiradilar. Aynan shu sababli o‘smirlik davrida ruhiy holat beqaror bo‘lishi, hissiyotlar keskin o‘zgarishi va turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin. Agar bunday

holatlar o'z vaqtida e'tiborga olinmasa, o'smirlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud.

Hozirgi kunda o'smirlar orasida ruhiy tushkunlik, stress, yolg'izlik hissi va o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi kabi muammolar ko'proq uchrab turadi. Bunday holatlar ko'pincha oiladagi muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlarning buzilishi, ta'lim jarayonidagi bosim yoki ijtimoiy muhitdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli o'smirlarning ruhiy holatini o'rganish, ularning muammolarini to'g'ri anglash va zarur psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlik yoshida suitsid holatlarining oldini olish masalasi bugungi kunda psixologiya, pedagogika va ijtimoiy sohalarda dolzarb muammolardan biri sifatida qaralmoqda. Bu borada nafaqat mutaxassislar, balki ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyatning boshqa a'zolari ham muhim rol o'ynaydi. O'smirlarni qo'llab-quvvatlash, ular bilan ochiq muloqot qilish, muammolarini tinglash va ijobiy ijtimoiy muhit yaratish orqali ko'plab salbiy holatlarning oldini olish mumkin.

Mazkur mavzuni o'rganishdan asosiy maqsad o'smirlik davrida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan ruhiy muammolarni tahlil qilish, ularning sabablarini aniqlash hamda bunday holatlarning oldini olishga qaratilgan samarali psixologik va pedagogik yondashuvlarni ko'rsatib berishdan iboratdir. Shuningdek, o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli moslashuvini ta'minlash ham muhim vazifalardan biridir.

O'smirlik davri inson hayotida eng muhim va ayni paytda murakkab bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda shaxsning jismoniy o'sishi bilan bir qatorda psixologik va ijtimoiy rivojlanishi ham faol kechadi. O'smirlar o'z shaxsiyatini shakllantirish, mustaqil fikr yuritish, jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonida ko'plab ichki kechinmalarni boshdan kechiradilar. Shu sababli o'smirlik davrida hissiyotlar tez o'zgaradi, ruhiy holat beqaror bo'lishi mumkin va ayrim hollarda o'smirlar o'z muammolarini mustaqil hal qila olmasliklari natijasida ruhiy tushkunlikka tushib qolishlari ehtimoli mavjud.

Bugungi kunda o‘smirlar orasida ruhiy zo‘riqish, stress, tushkunlik va yolg‘izlik hissi ko‘proq kuzatilmoqda. Bunga turli omillar sabab bo‘lishi mumkin. Jumladan, oiladagi nizolar, ota-onalarning e‘tibor yetishmasligi, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, maktabdagi o‘quv yuklamasining ko‘pligi hamda ijtimoiy muhitdagi muammolar o‘smirlarning ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Ayrim o‘smirlar o‘z muammolarini hech kim bilan baham ko‘ra olmasligi, o‘zini tushunadigan inson topa olmasligi natijasida o‘zini yolg‘iz his qiladi. Bunday holatlar esa o‘smirning ruhiy barqarorligiga jiddiy ta‘sir ko‘rsatadi.

O‘smirlik davrida shaxsning o‘ziga bo‘lgan bahosi ham shakllanadi. Agar o‘smir o‘zini jamiyatda qadrsiz yoki keraksiz deb his qilsa, unda ishonchsizlik paydo bo‘ladi. Bu esa uning ruhiy holatini yanada og‘irlashtiradi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlarda uchraydigan salbiy ta‘sir, tengdoshlar tomonidan bosim o‘tkazilishi yoki masxara qilinishi ham o‘smir psixologiyasiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin.

Shu sababli o‘smirlar bilan ishlashda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. O‘smirlar bilan ochiq muloqot qilish, ularning muammolarini diqqat bilan tinglash va ularga tushunish bilan yondashish muhimdir. Agar o‘smir o‘zini tushunadigan va qo‘llab-quvvatlaydigan insonlar borligini his qilsa, u turli qiyinchiliklarni yengib o‘tishda o‘zida kuch topa oladi.

Muammoning yechimlari

O‘smirlik yoshida suitsid holatlarining oldini olish uchun bir qator profilaktik choralarni amalga oshirish zarur.

Birinchi, oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish juda muhimdir. Ota-onalar farzandlari bilan ko‘proq muloqot qilishlari, ularning fikr va his-tuyg‘ulariga hurmat bilan qarashlari kerak. Farzandni doimo tanqid qilish o‘rniga uni qo‘llab-quvvatlash, muvaffaqiyatlarini rag‘batlantirish o‘smirning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshiradi.

Ikkinchidan, ta'lim muassasalarida psixologik yordam tizimini kuchaytirish zarur. Maktab psixologlari o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam o'rganib borishlari, zarur hollarda individual suhbatlar o'tkazishlari kerak. Turli treninglar, psixologik mashg'ulotlar va tarbiyaviy tadbirlar o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi.

Uchinchidan, o'smirlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim omil hisoblanadi. Sport, san'at, ilmiy to'garaklar va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish o'smirlarning ijobiy fikrlashini rivojlantiradi hamda ularning o'z qobiliyatlarini namoyon etishiga imkon yaratadi.

To'rtinchidan, o'smirlarda hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish muhimdir. Ularga muammolarni hal qilish, stressni boshqarish, ijobiy fikrlash va ijtimoiy munosabatlarni to'g'ri yo'lga qo'yish kabi ko'nikmalarni o'rgatish kerak. Bu esa o'smirlarning qiyinchiliklarga bardoshli bo'lishiga yordam beradi.

Xulosa

O'smirlik davri inson hayotidagi muhim va mas'uliyatli bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning ruhiy, ijtimoiy va axloqiy shakllanishi faol tarzda kechadi. O'smirlar o'z hayot yo'lini tanlash, mustaqil fikr yuritish va jamiyatda o'z o'rnini topish jarayonida turli qiyinchiliklar va ichki ziddiyatlarga duch kelishlari mumkin. Shu sababli ularning ruhiy holatiga e'tibor qaratish, muammolarini o'z vaqtida aniqlash va ularga to'g'ri yordam ko'rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

O'smirlar orasida ruhiy tushkunlik, stress, yolg'izlik hissi va o'ziga ishonchsizlik kabi holatlar yuzaga kelishi ularning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlar ko'pincha oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan kelishmovchiliklar, ijtimoiy muhitning salbiy ta'siri hamda o'quv jarayonidagi bosim bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Agar bu muammolar o'z vaqtida hal etilmasa, o'smirlarning ruhiy salomatligiga jiddiy zarar yetkazishi ehtimoli mavjud.

Shu sababli o'smirlik yoshida suitsid holatlarining oldini olish uchun kompleks yondashuv zarur. Bunda, avvalo, oilada sog'lom psixologik muhit yaratish, ota-onalar va

farzandlar o‘rtasidagi muloqotni mustahkamlash muhimdir. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini kuchaytirish, o‘quvchilar bilan profilaktik suhbatlar o‘tkazish ham muhim ahamiyatga ega. Bundan tashqari, o‘smirlarning bo‘sh vaqtini mazmunli tashkil etish, ularni sport, san’at va boshqa ijtimoiy faoliyatlarga jalb etish ham ularning ruhiy holatini barqarorlashtirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi nashriyoti, 2018.

G‘oziev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘zbekiston, 2017.

Davletshin M.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2019.

Yuldashev S. Pedagogik psixologiya asoslari. – Toshkent, 2020.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO) materiallari: O‘smirlar ruhiy salomatligi bo‘yicha tavsiyalar.