

O'QUVCHILAR O'RTASIDA SUITSID HOLATLARNI ERTA ANIQLASH VA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Xaljigitova Barno Kadirovna

Toshkent viloyati Ohangaron tumani 22-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'quvchilar orasida og'ir ruhiy holatlarni erta aniqlash, xavf omillarini tushunish hamda ularning oldini olishda psixologik yondashuvlarning ahamiyati yoritiladi. Shuningdek, oila, maktab va psixolog hamkorligining o'quvchilar ruhiy salomatligini saqlashdagi o'rni tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, o'quvchi psixologiyasi, emotsional holat, stress, xavotir, psixologik yordam, maktab psixologi, profilaktika

KIRISH

Bugungi kunda o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish ta'lim tizimining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. O'smirlik va o'quvchilik davrida emotsional sezgirlikning ortishi, ichki kechinmalar va turli ijtimoiy bosimlar ayrim hollarda og'ir ruhiy holatlarga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois bunday holatlarni erta aniqlash va o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilardagi ruhiy tushkunlik yoki kuchli stress holatlari turli omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Oiladagi nizolar, tengdoshlar bilan muammolar, o'qishdagi bosim yoki o'ziga nisbatan ishonchsizlik ruhiy zo'riqishni kuchaytiradi. Psixologik jihatdan o'quvchining kayfiyatidagi keskin o'zgarishlar, yolg'izlikka intilish, darslarga qiziqishning pasayishi yoki doimiy xavotir holatlari e'tibordan chetda qolmasligi kerak.

Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borishi va ular bilan individual suhbatlar o'tkazishi muhimdir. Ishonchli muloqot o'quvchining ichki kechinmalarini erkin ifoda etishiga yordam beradi.

Ota-onalarning farzandga nisbatan mehribon va tushunuvchan munosabati ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Farzandni tinglash, qo'llab-quvvatlash va uning his-tuyg'ulariga befarq bo'lmaslik muhimdir.

Maktabdagi sogʻlom psixologik muhit ham profilaktikada katta ahamiyatga ega. Oʻquvchilarni kamsitish, qoʻpollik yoki zoʻravonlik holatlarining oldini olish zarur.

Psixologik treninglar va muloqot mashgʻulotlari oʻquvchilarda stressga bardoshlilik, ijobiy fikrlash va muammolarni tinch yoʻl bilan hal qilish koʻnikmalarini rivojlantiradi.

Oʻquvchilarning boʻsh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim profilaktik omillardan biridir. Sport, sanʼat va ijodiy mashgʻulotlar emotsional holatni yaxshilashga yordam beradi. Pedagoglar va ota-onalar oʻquvchilarning ruhiy holatidagi oʻzgarishlarga eʼtiborli boʻlishi kerak. Oʻz vaqtida koʻrsatilgan psixologik yordam salbiy oqibatlarining oldini olishga xizmat qiladi.

Shaxsni maʼnaviy-axloqiy shakllantirish bolaning tugʻilishi bilan boshlanadi va u oiladagi maʼnaviy muhit, ota-onalarning namunasi, umumiy madaniy saviyasi, taʼlim-tarbiya jarayoni, atrof-muhit hamda jamiyat hayotining qanday tashkil etilganiga bogʻliq. Shu bois bu ota-onalar, maktabgacha taʼlim muassasalari, maktablar, oʻrta maxsus va kasb-hunar taʼlimi muassasalari, barcha jamoat uyushmalari, davlat tashkilotlari hamda butun jamiyatning ulkan va sermashaqqat ishidir.

Vatanimizning rivojlanishi va islohotlarning muvaffaqiyati koʻp jihatdan xalqning huquqiy ongi, maʼnaviy tafakkuri hamda siyosiy madaniyati darajasiga bogʻliqdir. Bunda har bir shaxsning siyosiy faolligi, uning jamiyat hayotidagi oʻzgarishlarga nisbatan chinakam fuqaroviy munosabati, demokratik islohotlarga intiluvchanligi koʻzlangan maqsadlarga tezroq erishishning muhim omilidir.

U insonning yoshligidan boshlab ongiga singib, mustahkamlanib borishi kerak. Shaxsning maʼnaviy shakllanishiga taʼsir etuvchi muhim omillar orasida oila, maktab, mahalla, jamiyat va undagi ijtimoiy, madaniy-maʼrifiy hamda iqtisodiy sohalarning umumiy holati ayniqsa muhimdir.

Maxsus adabiyotlarda “deviant axloq” (deviatio — lotincha “ogʻishmoq”) atamasi bilan nomlanadigan tushuncha mavjud. Ushbu tushuncha shaxsning ogʻishgan xulqiga nisbatan qoʻllaniladi.

Shaxsning ogʻishgan xulqi — bu umumiy qabul qilingan yoki rasman oʻrnatilgan ijtimoiy meʼyorlarga mos tushmaydigan axloq shaklidir. Deviant axloq turli koʻrinishlarda

namoyon bo‘ladi. Ushbu muammo psixologiya, kriminologiya, tibbiyot va sotsiologiya fanlari doirasida o‘rganiladi.

Deviant axloqning eng ommaviy tus olgan ko‘rinishlari quyidagilardir:

- jinoyat sodir etish;
- alkogolizm;
- narkomaniya;
- suitsid.

Boshqacha aytganda, bunday xulq mavjud qonunlar, qoidalar va an‘analarga mos tushmaydi. Deviant xulq shaxsning ma‘naviy qashshoqligi va ojizligi ta‘sirida kelib chiqadi hamda ijtimoiy muhit va shaxs o‘rtasidagi murakkab vaziyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo‘ladi. Ma‘naviy barkamol shaxs esa ijtimoiy muhit voqea-hodisalariga nisbatan ijobiy munosabatini namoyon qiladi.

Voyaga yetmagan o‘smirlarning shaxs sifatida shakllanish jarayoni muammoli vaziyatlarda ularning maqbul qarorlar qabul qilishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun ular tez-tez jinoyatchilik mazmuniga ega bo‘lgan harakatlarning ta‘siriga tushib qoladi. O‘smirda asta-sekin ijtimoiy muhit talablari va me‘yorlariga nisbatan deformatsiyalashuv yuz beradi. Oqibatda salbiy xulq-atvor o‘smirning butun faoliyati va ongini qamrab oladi. Natijada bunday vaziyatlarda o‘smir o‘zining yosh davri xususiyatlari va hayotiy tajribasizligi tufayli g‘ayriqonuniy harakatlarga qo‘l urishi mumkin.

Bu ayanchli tendensiya nimadan boshlanmoqda? Bir paytlar sirli va tushunarsiz hisoblangan suitsid muammosi omma tomonidan deyarli qabul qilinmagan va mutaxassislar tomonidan yetarlicha tadqiq etilmagan edi.

Endilikda esa ushbu muammo jiddiy tus oldi, u haqida ko‘p gapirilmoqda va yozilmoqda. O‘tgan yillar davomida tadqiqotchilar bu murakkab muammo haqida ko‘plab ma‘lumotlarga ega bo‘lishdi.

statistik ma‘lumotlariga ko‘ra, har yili dunyoda millionga yaqin kishi o‘z joniga qasd qiladi.

Har bir suitsid o‘lim bilan tugamasligini hisobga olsak, haqiqiy holatlar bundan 2–3 barobar ko‘p ekanligini taxmin qilish mumkin. Suitsidning 800 ga yaqin ko‘rinishlari mavjud.

Ulardan:

- 41% — noaniq etiologiyaga ega;
- 19% — jazodan qo‘rqish;
- 18% — ruhiy kasalliklar;
- 18% — oilaviy muammolar;
- 6% — hissiy omillar;
- 3% — moliyaviy yo‘qotishlar;
- 1,4% — hayotdan to‘yish;
- 1,2% — turli kasalliklar.

Suitsidning oldini olish olimlar oldiga bir qator murakkab vazifalarni qo‘ymoqda. Hali ham o‘z joniga qasd qilishga moyilligi bo‘lgan o‘smirlar uchun samarali terapiya usullarini ishlab chiqish dolzarb muammo bo‘lib qolmoqda. Suitsidning oldini olish bo‘yicha bir qator psixologik va terapevtik dasturlar ishlab chiqilgan bo‘lsa-da, bunday dasturlar real hayotda xavf omillarini va o‘smirlar orasida suitsid darajasini qay darajada kamaytirishi hali ham to‘liq aniqlanmagan.

Suitsidning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar

Bolalarda suitsidal xulq-atvor alomatlari kuzatilganda qanday choralar ko‘rish mumkin?

Suitsidga moyil yoshlar odatda to‘g‘ridan to‘g‘ri yordam izlashmaydi. Shunga qaramay, ularning ota-onalari, ta‘lim muassasasi ma‘muriyati yoki tengdoshlari ogohlantiruvchi belgilarni aniqlashi va o‘smirni asrab qolish uchun zarur choralarni ko‘rishi mumkin.

Insonga quloq tutish orqali uning hayotini saqlab qolish mumkin. Agar siz o‘z joniga qasd qilmoqchi bo‘lgan yoki suitsidga moyilligi bor deb gumon qilinayotgan insonni bilsangiz, unga yordam berishingiz mumkin. Buning uchun, avvalo, uning dardini tinglash muhimdir. O‘z joniga qasd qilish haqida o‘ylayotgan insonlar ko‘pincha “men hech kimga

kerak emasman”, “menda boshqa iloj yo‘q” yoki “men haqimda hech kim qayg‘urmaydi” deb o‘ylashadi.

Odamlarni tinglash orqali biz ular bilan sodir bo‘layotgan voqealarga va ularning his-tuyg‘ulariga befarq emasligimizni namoyon qilamiz.

Ota-onalar ta‘lim muassasasi ma‘muriyati yoki ijtimoiy markazlarga imkon qadar tezroq murojaat qilib, yordam so‘rashlari kerak.

Shuningdek, ta‘lim muassasasi ma‘muriyati va psixologi bunday o‘quvchilarni doimiy ravishda kuzatib borishi hamda ular to‘liq tiklanguncha psixologik qo‘llab-quvvatlashni davom ettirishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o‘quvchilar ruhiy salomatligini asrash va og‘ir emotsional holatlarning oldini olishda erta aniqlash hamda psixologik qo‘llab-quvvatlash muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali o‘quvchilarda hayotga ijobiy munosabat va ruhiy barqarorlikni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E.G. Umumiy psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Davletshin M.G. Yosh va pedagogik psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
3. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2017.
4. Nemov R.S. Psixologiya. – Moskva: VLADOS, 2015.
5. Vygotskiy L.S. Bola psixologiyasi va rivojlanish nazariyasi. – Moskva, 2014.
6. Leontev A.N. Faoliyat, ong va shaxs. – Moskva, 2013.
7. O‘zbekiston Respublikasi “Ta‘lim to‘g‘risida”gi Qonuni.
8. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan yoshlar va ta‘lim sohasiga oid qaror va farmonlar.
9. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti materiallari: