

O'SMIR YOSHDAGI O'QUVCHILARDA SUITSIDGA MOYILLIKNI ANIQLASH VA BARTARAF ETISH HAMDA SUITSID HAQIDA PSIXOLOGIK QARASHLAR

Pardayeva Ra'no Normamatovna
Surxondaryo viloyati Termiz shahar
15-sonli umumta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smir yoshdagi o'quvchilarda suitsidga moyillik xavfini erta aniqlash va uning oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining o'rni hamda vazifalari yoritilgan. O'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, xavf omillari va profilaktik ishlarning ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar:O'smirlik davri, psixologik salomatlik, suitsid xavfi, profilaktika, psixologik yordam, maktab psixologi, emotsional qo'llab-quvvatlash, stress, xavotirlanish, ruhiy barqarorlik.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik va ijtimoiy o'zgarishlar bilan tavsiflanadigan bosqich hisoblanadi. Ushbu davrda yoshlar mustaqillikka intiladi, o'z shaxsiyatini anglashga harakat qiladi va turli emotsional kechinmalarni boshdan kechiradi. Ba'zan kuchli ruhiy zo'riqishlar, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan nizolar yoki boshqa omillar natijasida ayrim o'smirlarda jiddiy psixologik inqiroz holatlari yuzaga kelishi mumkin. Maktab amaliyotchi psixologining eng muhim vazifalaridan biri o'quvchilarning ruhiy holatini muntazam o'rganish va psixologik xavf omillarini erta aniqlashdan iboratdir. Psixolog kuzatish, suhbat, psixodiagnostik metodlar va pedagoglar bilan hamkorlik orqali yordamga muhtoj o'quvchilarni aniqlaydi.

O'smirlarda ruhiy tushkunlik, kuchli yolg'izlik hissi, doimiy xavotirlanish, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi, ijtimoiy faollikning keskin kamayishi kabi belgilar alohida e'tibor talab qiladi. Bunday holatlar kuzatilganda psixolog o'quvchi bilan individual

ishlashi va zarur hollarda ota-onalarni ham jarayonga jalb etishi lozim. Suitsid xavfini bartaraf etishda psixologik profilaktika muhim ahamiyatga ega. Maktabda ruhiy salomatlikni mustahkamlashga qaratilgan treninglar, muloqot madaniyatini rivojlantirish mashgʻulotlari, stressni boshqarish va muammolarni konstruktiv hal etish koʻnikmalarini shakllantirish ishlari olib borilishi zarur.

Ota-onalar bilan hamkorlik ham muhim omildir. Psixolog ota-onalarga farzandlarning emotsional ehtiyojlariga eʼtibor berish, ularni tinglash, qoʻllab-quvvatlash va oilada sogʻlom psixologik muhit yaratish boʻyicha tavsiyalar beradi. Oila tomonidan koʻrsatiladigan mehr va tushunish oʻsmirning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Pedagoglar ham oʻquvchilarning ruhiy holatiga befarq boʻlmasliklari, ularni kamsitish yoki salbiy taqqoslashlardan qochishlari kerak. Oʻquvchini ragʻbatlantirish, uning yutuqlarini eʼtirof etish va qoʻllab-quvvatlash ijobiy natijalar beradi. Maktab psixologi, pedagoglar, ota-onalar va zarurat tugʻilganda malakali ruhiy salomatlik mutaxassislari oʻrtasidagi hamkorlik oʻquvchilarning xavfsizligi va farovonligini taʼminlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oʻsmirlik davrida suitsidga moyillikni oldini olish masalasi zamonaviy psixologiya, pedagogika va sogʻliqni saqlash tizimining eng dolzarb yoʻnalishlaridan biridir. Ilmiy adabiyotlar shuni koʻrsatadiki, suitsidga moyillikni faqat individual psixologik muammo sifatida emas, balki koʻp darajali (individual, oilaviy, maktab, ijtimoiy va raqamli muhit) omillar bilan bogʻliq holat sifatida koʻrish samaraliroqdir. Shu bois profilaktika va psixokorreksiya ishlari ham kompleks, tizimli va bosqichma-bosqich olib borilishi zarur.

Suitsidning yoshga bogʻliqligi. Bolalik davrida suitsid juda kam uchraydi. Suitsidologlar fikricha, oʻz joniga qasd qilish 10 yoshdan keyin boshlanadi. Bu davr avval yuqori boʻlgan, yaʼni 14-15 yosh. Suitsidning “yosharishi” avvalambor axborot texnologiyasi juda yuqori surʼatlarda rivojlanishi, inson hayotiga internet kirib kelishi bilan bogʻliq. Ayniqsa, suitsidga undovchi turli xil saytlar koʻpayib borayotgani va ota-onalar oʻz farzandlarini nazoratsiz qoldirishi 10 yoshgacha boʻlgan bolalar orasida ham suitsidlar soni koʻpayishiga turtki boʻlmoqda. Hatto bir paytning oʻzida guruh-guruh boʻlib oʻz

joniga qasd qilish holatlari ham uchramoqda. Bolalar orasida ro‘y beradigan bunday holatlar anglanmagan suitsid hisoblanadi.

Inson hayotida suitsid ko‘p uchraydigan davrlarni shartli ravishda 3 ga bo‘lish mumkin: 1-davr – 14–24 yosh; 2-davr – 35–55 yosh; 3-davr – 70–80 yosh oralig‘i. Birinchi davrda “Men” ongi shakllanishi bilan bog‘liq muammolar suitsidga asosiy sabab bo‘lsa, ikkinchi davrda ish bilan bog‘liq muvaffaqiyatsizlik va oilaviy mojarolar, uchinchi davrda esa yolg‘izlik va kasallik bilan bog‘liq tashvishlar asosiy omil sifatida ko‘rsatiladi. Suitsid o‘rta yoshga qaraganda o‘smirlik va keksalik davrlarida ko‘p uchraydi.

O‘smirlik davrida, ya’ni 14-19 yosh oralig‘ida suitsid sodir etish ehtimoli yuqori bo‘ladi. Bunda “Men” ongi shakllanishi bilan bog‘liq krizis holatlarni alohida ko‘rsatib o‘tish lozim. Xulq-atvordagi tajovuzkorlik, hissiy portlashlar, ota-ona bilan kelishmaslik va sevgi-muhabbatda muvaffaqiyatsizliklar suitsidga turtki bo‘luvchi asosiy omillardir. Bularning negizida, albatta, neyrohumoral holatlar, disgormonal o‘zgarishlar va erta namoyon bo‘luvchi psixopatizatsiya yotadi. Bu davrda giyohvandlikka ruju qo‘yishni ham alohida ko‘rsatib o‘tish lozim. O‘smirlik davrida fanatizmning har qanday ko‘rinishi ham suitsidga undovchi xatarli omil bo‘lib xizmat qilishi mumkin. Masalan, futbol jamoasining yutqazib qo‘yishi ba’zan fanat o‘smirning suitsid sodir etishiga sabab bo‘ladi.

Keksa yoshdagilarda turmush o‘rtog‘i vafot etib yolg‘izlanib qolishi, farzandlar e’tiborsizligi, ya’ni qarovsiz qolish yoki farzandlariga yuk bo‘lishni o‘zi xohlamasligi va og‘ir kasalliklar (dementsiya, depressiya, apatiya, ateroskleroz, saraton, yurak kasalliklari) suitsidga turtki bo‘ladi.

Suitsidning jinsga bog‘liqligi. Suitsid ayollarga qaraganda erkaklarda deyarli 3 barobar ko‘p uchraydi. Bu davr ko‘pincha o‘rta yoshga to‘g‘ri keladi. Ishsizlik, oilani boqish va farzandlar tarbiyasidagi iqtisodiy qiyinchiliklar, kredit uzish bilan bog‘liq muammolar, chorasizlik, umidsizlik sababli ertangi kunga ishonch yo‘qoladi va suitsidga undaydi. Aksariyat davlatlarda erkak kishi asosiy oila boquvchisi bo‘lganligi bois, suitsidlar soni ushbu jins vakillarida ko‘p. O‘smirlik davrida bu statistika teskari tarzda o‘zgaradi, ya’ni qizlarda suitsid o‘g‘il bolalarga qaraganda 3 barobar ko‘p uchraydi. Biroq keksalik davriga kelib, suitsidlar soni bo‘yicha erkaklar yana oldinga chiqib oladi.

Suitsidga urinishlar. Dunyo bo'yicha 20 mln odam o'z joniga qasd qilishga urinadi. Suitsidga urinish ayollarda erkaklarga qaraganda 3-4 barobar ko'p kuzatiladi. Demak, erkaklar suitsidni ayollarga qaraganda tezroq amalga oshirishadi. Yuqorida ta'kidlab o'tganimizdek, o'z joniga qasd qilishga urinib, tirik qolgan holatlarda "suitsidga urinish" xulosasi qo'llaniladi. Bu rasmiy xulosa bo'lib, bunday shaxslar zudlik bilan suitsidolog kuzatuviga olinadi. Ularga maxsus dastur asosida psixiatrik, tibbiy-psixologik va sotsiologik rehabilitatsiya o'tkaziladi. Odatda, suitsidga urinish dastlabki 3 oy ichida yana takrorlanadi va falokatli tugash xavfi juda yuqori. Chunki suitsidga keyingi urinishlar, birinchi urinishga qaraganda ko'pincha o'lim bilan yakun topadi. Biroq suitsidga hadeb urinaverish negizida o'z maqsadiga erishish niyati yotishi mumkin, masalan isteriyada. Ularda suitsid simulyatsiya ko'rinishida namoyon bo'ladi. Agar isterik shaxs o'z maqsadiga erishsa, suitsidga urinishlar barham topadi. Biroq suitsidal urinishlar isteriya tufayli ro'y beryaptimi yoki haqiqatdanmi, uni to'g'ri aniqlash imkoni ancha mushkul. Chunki isteriya ham, suitsid ham o'smirlarda ko'p uchraydi. Shunday ekan, o'smirni tekshirayotgan tibbiy psixolog yoki boshqa bir mutaxassis ehtiyotkorlikni unutmasligi kerak. Shu erda suitsidga urinishlar barham topadigan ba'zi holatlarni misol tariqasida keltirib o'tamiz.

Bular – qamoqxonadan ozodlikka chiqish, qarzdan qutulish, oila barbod bo'lishini saqlab qolish, uzoq davom etayotgan og'ir kasallikdan sog'ayib ketish, unga azob beruvchi odamning vafot etishi, sevgisiga erishish va h.k. orasida suitsid ko'p uchrashi aksariyat hollarda oilada isterik tipdagi shaxs voyaga etayotgani bilan bog'liq. Nima uchun to'q oila farzandlari suitsidga ko'proq qo'l urishadi? Uning negizida qanday omillar yotadi? Bolalik davridanoq farzandni mehrga burkab o'stirish yaxshi. Biroq uni parallel tarzda mehnat va mas'uliyatga o'rgatib bormaslik oqibatida bola ulg'aygan sayin ota-onadan mehrni yana va yana istayveradi. Biroq 3-5 yoshligidan mehnatga o'rgatilmagan bola 12-15 yoshdan so'ng uning uchun yot bo'lgan faoliyat turiga, ya'ni mehnatga qo'l urgisi kelmay qoladi. Buning oqibatida, tabiiyki, ota-ona bilan farzand o'rtasida nizo paydo bo'ladi.

Mehnat nimaligini bilmay ulg'aygan bola, unga mehr nimaga berilayotganini ham anglab etmaydi. U farzandlik burchini unutib qo'yadi. Bunday bola ota-onaga xuddi shu

tarzda javob qaytara olmaydi. Farzandning ong ostiga ota-onaga nisbatan “Faqat ular menga e’tibor qaratishi kerak, men emas” degan aqida o’tirib qoladi. Natijada ota-ona o’zi bilmagan va xohlamagan holda isterik va egoist shaxsni tarbiyalab qo’yadi. Isteriya esa suitsidning asosiy sabablaridan biri. Demak, bolaga ortiqcha mehr va uni mehnatga o’rgatmaslik oxir-oqibat suyukli farzandidan judo bo’lish bilan tugallanishi mumkin. Ta’lim va tarbiya birgalikda olib borilishi har doim ta’kidlanadi. Biroq bu erga mehnatni ham qo’shish kerak. “Ta’lim, tarbiya va mehnat” uchligi bolaning to’g’ri kamol topishida eng kuchli shior bo’lib qolmog’i kerak. Kitob bolani ilmi qilsa, mehnat uni tarbiyalaydi, ota-onaga oqibatli qiladi va uni hayot mashaqqatlariga tayyorlaydi. Tabiiyki, bunday o’smirning xayoliga o’z joniga qasd qilish kelmaydi, aksincha, u hayotdan zavqlanib yashaydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o’smir yoshdagi o’quvchilarda suitsid xavfini erta aniqlash va oldini olish maktab amaliyotchi psixologining mas’uliyatli vazifalaridan biridir. O’quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatish, profilaktik ishlarni tashkil etish, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish orqali yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularni har tomonlama qo’llab-quvvatlash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G’oziev E.G. Umumiy psixologiya. — Toshkent: O’qituvchi, 2017.
2. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. — Toshkent, 2018.
3. Karimova V.M. Yosh va pedagogik psixologiya. — Toshkent: Sharq, 2020.
4. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent, 2021.
5. Shoumarov G’.B. Psixologik xizmat nazariyasi va amaliyoti. — Toshkent, 2019.
6. World Health Organization materiallari bo’yicha ruhiy salomatlik va profilaktika tavsiyalari.
7. Hasanboyev J. va boshqalar. Pedagogika. — Toshkent, 2019.