

O'SMIRLIK YOSH DAVRIDA SHAXSDA SUITSID XOLATLARINI PROFILAKTIKA QILISH YO'LARI

*University of Business and Science
Pedagogika va psixologiya yo'nalishi 2-bosqich talabasi*

Mahmudova Muhayyo Ma'murjon qizi

mmuhayyo1999@gmail.com

Ilmiy raxbar - Jurayev Xaydarjon Odilboyevich

Orcid-<https://orcid.org/0000-0002-2585-8439>

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilari o'rtasida yuzaga kelayotgan salbiy g'oyalarning qanday qilib oldini olish bo'yicha to'g'ri yo'l ko'rsatib berishi yuzasidan nazariy ma'lumotlar keltirildi.

Kalit so'zlar: Suisid, depressiya, krizis davr, emansipatsiya, xarakter aksentuatsiyasi.

KIRISH

Bugungi kunda jamiyatda shaxslararo munosabatlarda o'smirlik yoshidagi bolalarda psixologik ta'sirlar natijasida suitsid xolatlari tobora kupayib bormoqda. O'smirlik davri juda xam nozik davr bo'lganligi uchun ularga xar bir aytilgan so'z boshqacha ta'sir etadi, bu esa ularning psixikasida o'zgacha qo'zg'alishga olib keladi va u qo'zg'alish esa ruhiyatida kuchli stress va depressiv kayfiyat ko'rinishida aks etadi. Bunday xolatlarda esa ota-onalar va pedagoglardan pedagogik bilim va tajribalar talab betiladi.

Suitsid, kuchli shaxslar va jismoniy holati yaxshi bo'lgan o'quvchilarning hamda ularning oilalari uchun kamolotga qaratiladigan vaqt ajratishga olib kelishi mumkin bo'lgan hayotga mos ravishda tasir qilishidir. Suitsid haqida o'quvchilar, tarbiyachilar, psixologlar va akademik o'qituvchilar o'rtasidagi tajribalar, so'rovnomalar va ilmiy manbalar qo'llaniladi.

Suitsid kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni ta'qdim etadi. Bundan tashqari, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishining psixologik, akademik va ijtimoiy muammolar bilan qanday bog'liq bo'lishi, shuningdek, suitsidning o'quvchilar uchun tashvishli muammosi bilan qanday bog'liq bo'lishi o'rganiladi.

Suitsidning kelib chiqishining sabablari oldindan kelgan tarqalishi juda kompleks va ko'p faktorlarga bog'liqdir. Suitsidga olib keladigan sabablarning ba'zi asosiy ommillardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Manaviy muammolar: O'quvchilar orasidagi depressiya, aniq emotsional muammo va yomon his-tuyg'ular suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilash, umidsizlik va hayotdan qo'rqish hislariga olib kelishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

2. O'quvchilarning o'z-o'zini tanishligi va kimlik muammosi: O'quvchilar o'z-o'zlarini qanday his qilishlari, o'z faoliyatlari va muvaffaqiyatlari bilan bog'liq hissiyotlarini o'rganish va yaxshi tanish insonlar bilan aloqalarni o'rnatish muammosi bo'lishi mumkin. Agar o'quvchilar o'z faoliyatlarida, ta'lim muvaffaqiyatlari yomon

bo'lsa, bu o'z-ozini qarshilash, umidsizlik va yomon his-tuyg'ularni oshirishiga olib kelishi mumkin.

3. Psixologik va jismoniy qoldiqlar: O'quvchilar o'rtasida psixologik va jismoniy qoldiqlar, yomon muhit, yo'qotish, yolg'izlik va yolg'onchilik kabi sabablar suitsidga olib kelishi mumkin.

4. Bullying (haqorat qilish) va ijtimoiy izolyatsiya: O'quvchilar o'rtasidagi haqorat qilish, izolyatsiya va aloqalarini yo'qotish muammosi suitsidning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu turi muammo o'quvchilarning psixologik holatlarini tashkil etadi va ularni o'z-o'zidan ajratish, izolyatsiyada his qilish va umidsizlik hissiyatlarini oshirishadi.

5. Akademik muammolar: Yomon baholar, o'quv markazlaridan yordam olishning qiyinchiliklari, ta'lim muvaffaqiyatlari yomon bo'lishi o'quvchilar orasida suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin.

6. Oilaviy muammolar: Oilaviy muammolar, oilaviy aloqalar yomonligi, yolg'iz yashash, oila muammo va munosabatlarda yomonlik kabi sabablar suitsidga olib kelishi mumkin.

Suitsidning sabablari kompleks va ko'p tomondan tahlil qilinishi kerak. Suitsid kelib chiqishining asosiy sabablari har bir kishi uchun turlicha bo'lishi mumkin, va shaxsiy hayot sharoitlari, tarbiya, jinsiy, umr, etnik va madaniy faktorlar katta ta'sir qilishi mumkin. Bu sabablarni tahlil qilish va oldini olish uchun integral yondashuvlar va qo'llanmalar yaratishning muhimligi aniqlanishi kerak. Psixologik muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan sabablardan biridir.

O'quvchilar o'rtasidagi psixologik muammolar, o'quvchilarning ruhiy holatini va o'z-o'zini qanday his qilishiga ta'sir qilishi mumkin.

Quyidagi psixologik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Depressiya va aniq emotsional muammo: O'quvchilarning depressiya, kambag'alik, xavf hissi, nevrozlik va umidsizlik holatlari suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu psixologik muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga, hayotdagi holati susayishiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'z-xursandlik va o'z-baxtlik muammosi: O'quvchilar o'z-xursandlik va o'z baxtlik hissiyatlarini his qilmaslik, o'z hayotlarini qadrlamay qolmaslik, yuqori natijalar olishga qodir bo'lmaganligi bilan bog'liq muammo bilan yuzlashishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga olib kelishi va suitsidga yo'l ochishiga olib kelishi mumkin.

3. Stress va boshqarish qiyinliklari: O'quvchilar o'quv jarayonida, sinovlarda yoki boshqa muhokamalar davomida stress bilan yuzlashishi mumkin. Yomon baholar, o'quv yukining ortishi, yo'qotishlar, akademik va jamoaviy boshqarish qiyinliklari suitsidga olib kelish uchun risk faktorlariga aylanadi.

4. Izolyatsiya va do'stlararo aloqalarni yo'qotish: o'quvchilar orasidagi do'stlararo aloqalarini yo'qotish, izolatsiyada his qilish, do'stlar tomonidan qayrilmaslik yoki izolyatsiyada bo'lish bilan bog'liq muammo bilan yuzlashishi mumkin. Bu turi muammo o'quvchilarning tashvish va yolg'izlik hissiyatlarini oshirishi va suitsidga olib kelishga sabab bo'ladi.

5. O'zligini yoki o'tmishini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish: O'quvchilar o'zlarini yetarlicha baholay olmaslik hissi, muvaffaqiyatlaridan qoniqmaslik, xatolarini qanday qabul qilish muammosi bilan yuzlashishi mumkin. O'zligini yoki o'tmishini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish muammolari o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga olib kelishi va suitsidga yo'l ochishiga olib kelishi mumkin.

Suitsid maktab yoshidagi o'smirlar o'rtasida o'sayotgan jiddiy muammo bo'lib, bu o'quvchilarning salomatligi, xavfsizligi va o'zini boshqarish qobiliyatiga tahdid qiladi. Bu muammo bilan kurashishga yordam beradigan vositalar mintaqalarni, ijtimoiy-huquqiy tizimlarni tushingan holda, davlat tomonidan yuz berilayotgan asosiy iqtisodiy va ijtimoiy dasturlar tomonidagi islohotlar olib borilgan.

Suitsidga olib keladigan omillar shu jumladan, oilaviy muammolar, mobbing (maktabdagi zo'ravonlik), ijtimoiy va psixologik stress, kamtarlik yoki psixologik kasalliklardan o'zgarimaslik hissi bo'lishi mumkin. Uning oldini olish uchun terapiya, psixologik yordam, ta'lim va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi bir qator usullar mavjud.

Maktabda suitsidga qarshi kurash usullarini amalga oshirish, o'quvchilarni suitsid g'oyalaridan saqlash uchun muhimdir. Bundan tashqari, maktabda mobbingga qarshi kurashish, ijtimoiy hamjihatlikni oshirish va har bir o'quvchiga psixologik yordam ko'rsatish muhimdir.

Psixologik muammolar suitsidning asosiy sabablari bo'lishiga qaramay, boshqa sabablarga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun suitsidning oldini olishda o'quvchilarning psixologik holatlarini o'rganish, ularga psixologik qo'llanma va yordam ko'rsatish muhimdir. Psixologik ko'mak va ta'limotlar o'quvchilarning ruhiy holatlarini takomillashtirish, o'z-o'zini qarshilash va o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va suitsidga yo'l ochishga olib kelishini hamda oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Akademik muammolar, o'quvchilarning ta'lim muvaffaqiyatlari, o'quv jarayoni va o'qishga oid muammolar bilan bog'liq sabablardan biridir. Bu muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi.

Quyidagi akademik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Yomon baholar: O'quvchilar uchun yomon baholar o'quv motivatsiyasini pasayishi, o'ziga ishonishni yo'qotishi va o'z-o'zini yetarsiz ya'ni keraksiz his qilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Yomon baholar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'quv jarayonining qiyinliklari: Qiyin o'quv jarayoni, yo'qotishlarni tushunish, o'z vaqtini boshqarish va ta'lim materialiga qisqa muddatda tayyorlanishga qodir bo'lmagani kabi sabablarga bog'liq ravishda o'quvchilarning stress va tashvish hissiyotlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pasayishi, qat'iy ishonch va o'z-o'zini qo'llash hissiyotlarini yo'qotishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. O'quv yukining ortishi: O'quv yukining ortishi, ko'p ta'minotli darslar va sinovlar, vaqt boshqarishning qiyinchiliklari o'quvchilarda stress va tashvish hissiyotlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pasayishi, o'z-o'zini yomon his qilishi va umidsizlik hissiyatlarini oshirishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

4. Академик ta'sir va ta'qiblar: O'quvchilar o'quv markazlaridan, o'qituvchilardan yoki boshqa o'quvchilardan kelgan akademik ta'sir va ta'qiblar bilan yuzlashishi mumkin. Ta'qiblar, yomon muhit, o'quvchilarning aloqalarini yo'qotish, izolyatsiya va ta'qibni boshqarishda qiyinchiliklar o'quvchilarning motivatsiyasini pasayishi va o'quv jarayonida yomon, noqulay hissiyotlarini oshirishi mumkin.

5. Qabul qilish muammosi: O'quvchilarning o'zlarini qabul qilmaslik, qat'iy yoki adolatsiz baholashlar, o'ziga qarshi ko'mak qilmaslik kabi muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga va motivatsiyasini pasayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Xulosa o'rnida shuni takidlashimiz mumkunki o'smirlik davrida bunday psixologik tormozlanish xolatlari ko'p bo'ladi . Bunday xolatlar esa shaxsga salomatligi uchun jiddiy tahdid bo'lib qolishi mumkin bo'lgan muammo. Biroq, uni hal qilish uchun samarali strategiyalar va chora-tadbirlar bor. Bular orasida o'quvchilarni o'qitish va psixologik yordam berish, ta'lim muassasalarida ijtimoiy hamjihatlikning oshirilishi, o'qituvchilar va ota-onalar tomonidan diqqat bilan sezilishini o'z ichiga oladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Odilboyevich, JX. O'SGIRLARDA DEVIANT XULQIYAT SHAKLLANISHIGA XARAKT VA PSIXOPATIYAGA MEYDLILIK AKSENTUATSIYASining TA'SIRI. *TIBBIY O'SIMLARNI YO'QISH TEXNOLOGIYASI BO'YICHA MUTAXSIZLAR KOMPETENSIYASINI SHAKLLANTIRISHDA "TIBBIY O'SIMLARNI TANITISH" FANINING O'RNI*, 94.
2. Odilboyevich, J. X. (2024). Yuridik Faoliyatda Psixologik Ta'sir Etish Va Jinoyatchi Shaxsning Psixologik Xususiyatlarini Aniqlash. *Journal of Research in Innovative Teaching and Inclusive Learning*, 2(2), 7-10.