O‘SMIR YOSHDAGI O‘QUVCHILARDA SUITSIDAL HOLATLARNING PSIXOPROFILAKTIKASI

Nasirova Shınar Otebaevna
Qoraqalpog‘iston Respublikasi Berdoq nomidagi QDU
Ekonomika fakulteti tyutori

Annotatsiya: Ushbu maqolada o‘smirlarning o‘ziga hos shaxs sifatlari, suitsidal holatlar,o‘z-o‘zini baholashdagi muammolar va echimlar bo‘yicha tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so‘zlar: O‘smir, ijtimoylashuv, shaxs, suitsidal, globallashuv, psixoprofilaktika.

O‘smirlik davri eng murakkab va shu bilan birga muhim taraqqiyot bosqichidir. Ilk o‘smirlik 11-13 yoshni, katta o‘smirlik - 14 - 15 yoshlarni o‘z ichiga oladi. Bu davrning eng muhim hislati shundan iboratki, u bolalikdan o‘spirinlik, kattalikka, yoshlikdan etuklikka o‘tish davridir.

O‘smirlik - organizm taraqqiyotidagi shiddat va notekislik bilan xarakterlanib, bu davrda tananing intensiv tarzda rivojlanishi va suyaklarning qotishi ro‘y beradi. Yurak va qon tomirlar faoliyatida ham notekislik bo‘lib, bu ham bola fe’lining o‘zgaruvchan, dinamik va ba’zan noma’qulliklar va noqulayliklarni keltirib chiqaradi. Bular albatta asab tizimiga ham o‘z ta’sirini ko‘rsatib, bola tezga achchiqlanadigan yoki tormozlanish yuz berganda anchagacha depressiya holatidan chiqolmaydigan tushkunlikda qolishi ham mumkin.

O‘smir shaxsning takomillashuvi va shakllanishiga turtki bo‘lgan omillardan biri-o‘quv faoliyati motivlaridagi sifat o‘zgarishidir. Kichik maktab yoshidagi boladan farqli, o‘smir endi faqat bilimlar tizimiga ega bo‘lish, o‘qituvchining maqtovini eshitish va «5» baholarni ko‘paytirish uchun emas, balki tengqurlari orasida ma’lum *ijobiy mavqeni egallash*, kelajakda yaxshi odam bo‘lish uchun o‘qish motivlari ustivor bo‘lib boradi. Lekin I.V. Dubrovinaning bergan ma’lumotlariga ko‘ra, o‘quv faoliyati motivlari orasida umuman bilish, yangi bilimlarga ega bo‘lish motivi kuchsiz bo‘lgani sababli, ular maktabga borgisi kelmaydi, o‘qishga og‘rinib kelib, salbiy emotsiyalar va havotirlik hislarini boshdan kechiradilar (o‘rtacha 20% o‘quvchilar). Bu kattalarning o‘smir bilan ishlashini qiyinlashtiradi.[1]

O‘smirning shaxs sifatida taraqqiyotida ikki xil holat kuzatiladi: bir tomondan, boshqalar, tengqurlar bilan yaqinrok aloqada bo‘lishga intilish, guruh normalariga bo‘ysunish, ikkinchi tomondan, mustaqillikning oshishi hisobiga bola ichki ruhiy olamida ayrim qiyinchiliklar kuzatiladi. O‘zgalarni anglash bilan o‘z- o‘zini anglash o‘rtasida ham qarama-qarshiliklar paydo bo‘ladi. Ko‘pincha o‘smir o‘z imkoniyatlarini

yuqori baholaydi, boshqalar esa uning kuchi, irodasi va salohiyatiga ishonchsizlik bilan qaraydi. Lekin shunday bo‘lsa-da, o‘zini nima qilib bo‘lsa ham hech bo‘lmaganda tengqurlar jamiyati tomonidan tan olinishiga erishishga intiladi va ular bilan muloqot hayotining ma’nosiga aylanib qoladi. Agar mabodo o‘smir shu davrda biror sabab bilan tengqurlari jamiyati tomonidan inkor qilinsa, u bunga juda katta mudxish voqeaday qaraydi, maktabga bormay qo‘yishi, hattoki, suitsidal harakatlar (o‘z joniga qasd qilish) ni ham sodir etishi mumkin.

Voyaga etmaganlarniig *o‘z joniga qasd qilish* holatlarini tekshirish shuni ko‘rsatadiki, aksariyat suitsidlar ota-onalar, pedagoglarning ko‘polligi, sinfdoshlari bilan kelishmovchilik, turli mojarolar, atrofdagilarning e’tiborsizligi oqibatida, befarqlik, insofsizlik va shafqatsizlikka qarshi isyon sifatida yuz beradi.

Bugungi murakkab globallashuv davrida ma’naviyat sohasida vujudga kelayotgan dolzarb muammolarni hal etish, xalqimiz ma’naviyatini asrash, yuksaltirish, ayniksa, yosh avlodning qalbi va ongini turli zararli g‘oya xamda mafquralar ta’siridan saqlash, shuningdek, uni himoya qilish masalalari alohida e’tiborga molikdir. YOshlarimizning ma’naviy olamida bo‘shlik vujudga kelmasligi uchun ularning qalbi xamda ongida sog‘lom turmush tarzi, milliy va umummilliy qadriyatlarga hurmat-ehtirom tuyg‘usini bolalik davridanok shakllantirish muxim vazifa.

Maktab o‘quvchilarda suitsidal xulk-atvor alomatlarini ko‘rganda kanday choralar kurishi mumkin ?

Suitsidga moyil yoshlar odatda tug‘ridan-tug‘ri yordam izlashmaydi: shunga karamay, ulariing ota-onalari, muassasa ma’muriyati yoki tengdoshlari ogohlantiruvchi alomatlarni aniqlashi va o‘smirni saqlab qolish uchun qandaydir choralarni kurishi mumkin. [2]

Insonga quloq tutish orqali uning hayotini saqlab qolish mumkin! Agar siz o‘z joniga qasd kilmoqchi bo‘lgan birorta odamni bilsangiz yoki “*unda suitsidga moyillik bor*” degan gumonda bo‘lsangiz, u holda, xayotini saqlab qolishda unga yordam berishingiz mumkin, buning uchun shunchaki uning aytganlariga qulok tuting! O‘zini o‘ldirishga chog‘langan odamlar ko‘pincha “*mening xech kimga keragim yuk*”, “*mening boshqa ilojim yuq*” va “*men haqimda hech kim qayg‘urmaydi*” deb uylaydilar.

Odamlarni tinglash orqali ular bilan sodir bulayotgan hodisalarga va sodir bo‘lishi mumkin bo‘lgan narsalarga befarq emasligimizni namoyon etamiz.

Ota-onalar muassasa ma’muriyati yoki ijtimoiy psixologik markazlarga iloji boricha tezrok yordam so‘rab, murojaat qilishlari kerak.

Shuningdek, ta’lim muassasasi ma’muriyati va psixologi bunday uquvchilarni doimiy ravishda kuzatib borishi xamda parasuitsidal xolatdan to‘la chiqib ketguncha ular bilan birga bo‘lishi lozim. [3]

Umuman olganda o‘smirlik davridagi qiyinchiliklarning oldini olishning eng ishnochli va foydali yo‘li-bu uning biror narsaga turg‘un qiziqishiga erishish, faoliyat motivlarini mazmunliroq qilishdir. Masalan, shu davrda texnikaga qiziqib qolgan bola qiziqishini qondirish shart-sharoitining yaratilishi, bekor qolmasligiga erishish, har bir harakatini rag‘batlantirish, unga bir ish qo‘lidan keladigan odamday munosabatda bo‘lish katta pedagogik ahamiyatga ega. Uning qiziqishlarini bila turib, oldiga yangidan yangi maqsadlar qo‘yish- o‘smir bola shaxsining rivojiga asosdir. SHundagina uning o‘z «Men»i to‘g‘risidagi tasavvurlari ijobiy, o‘z-o‘ziga bahosi ob’ektiv va adolatli bo‘ladi, o‘zining nimalarga qodirligi va kim ekanligi haqida yaxshi fikrlar paydo bo‘ladi.

Adabiyotlar ro‘yxati:

1. V.M.Karimova, F.A.Akramova «Psixologiya»Toshkent-2005.

2.Gilinskiy YA.I. Deviantologiya. SPb. YUridicheskiy tsenr Press. 2007.

3.N.Toyloqov «Voyaga etmaganlar o‘rtasida suitsid holatlarining oldini olish» metodik qo‘llanma.,Toshkent-2017.