



BOLALARDA PSIXIK BUZILISHLAR HAMDA O'Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINI BARTARAF ETISHNING IJTIMOY- PSIXOLOGIK MASALALARI

Zuxurova Muyassar Xamidullayevna

*Toshkent viloyati Parkent tumani 52-umumiy o'rta ta'lim maktabi
amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya: Barchamizga ma'lumki, so'nggi yillarda o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan suitsid psixologlar, psixiatr va pedagoglarni o'ylantirib kelayotgan dolzarb muammo hisoblanadi. Suitsid- o'z joniga qasd qilish, o'z hayotiga o'z ixtiyori bilan chek qo'yishdir.

Kalit so'zlar: Mental salomatlik, izolyatsiya, virtual makon, modda qaramligi, autodestruktiv, biologik, ijtimoiy va psixik taraqqiyot, ruhiy holat, tushkunlik

KIRISH

O'zini o'ldirish barcha tadqiqotchilar tomonidan shaxsning nizolarni kechirish sharoitidagi ijtimoiy psixologik dezadaptatsiyasi oqibati sifatida qaralgan. Bunda suitsid o'zida shaxsning favqulotda vaziyatlardagi xulq-atvorining variantlaridan birini namoyon etadi, shu bilan birga vaziyatning suiqaqdga mosligi bilan emas, balki subektning o'ziga hosliklari, uning hayotiy tajribasi, intellekti, ichki shaxsiy aloqalarning mustahkamligi bilan aniqlanadi.

Bu sohada ko'plab mavzularni o'z ichiga oladi, masalan:

1. Inqirozlarga olib kelishning sabablari: Psixologlar inqirozlarga olib kelishning asosiy sabablari haqida tadqiqotlar olib borishadi. Bu sabablar o'rtacha hayotning o'zgarishi, jismoniy va ruhiy muammoning mavjudligi, aloqalar, ish haqida ko'p mas'alalar, yolg'on hayotga qarshi o'zgarmalar kabi turli sabablarga bo'lishi mumkin.
2. Yordam berish usullari: Suidsidal axloq psixologlari, insonlarga inqiroz etishni oldini olish uchun qanday yordam berish kerakligini o'rganishadi.



Bu yordamlar o'rtacha terapiya, farmakoterapiya, onlayn yordam va mavjud qo'llanmalardan foydalanishni o'z ichiga oladi.

3. Inqirozlarga qo'llanish va davom ettirish: Psixologlar, inqirozlarni oldini oladigan, ularni qo'llabquvvatlovchi dasturlar va strategiyalarni rivojlantirishadi. Bu, inqiroz qilishni oldini olish, qayta tiklash va inqiroz jarayonida o'zaro muloqotlarni o'rganish, shu jumladan, inqiroz aetgan shaxslarga qo'lim bo'lgan kabi ko'rsatmalar orqali sodda qilishni o'z ichiga oladi.

4. Jismoniy va ruhiy davolash: Psixologlar, inqiroz etgan insonlarga ruhiy va jismoniy yordam berishni o'rganishadi. Bu, davo va terapiya yo'nalishlarini alohida qo'llash orqali odamlarni qayta tiklash va sodda hayotga qaytarishga qaratilgan.

Mazkur tadqiqotchilar suitsid bo'yicha bir qancha ilmiy tadqiqotlarni olib borgan bo'lsalarda, aynan deviant xulq-atvorli o'smirlarda suitsidial xulq-atvorni kelib chiqishi va profilaktikasi bo'yicha konkret ilmiy tadqiqotlar olib borilmagan.

Umuman, deviant xulq-atvorli o'smirlarda suitsidial holatlarni oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik va psixokorreksion ishlarning olib borilishi ularning ijtimoiy-psixologik taraqqiyotni ta'minlashga xizmat qilar ekan.

Barchamizga ma'lumki, so'nggi yillarda o'smirlar orasida keng tarqalib borayotgan suitsid psixologlar, psixiatr va pedagoglarni o'ylantirib kelayotgan dolzarb muammo hisoblanadi. Suitsid- o'z joniga qasd qilish, o'z hayotiga o'z ixtiyori bilan chek qo'yishdir. Bularning deyarli ko'pchiligi ruhan nosog'lomlik, jismoniy yoki ruhiy zo'ravonlikka uchrash va shaxsiy hayotidagi turli muammolar sababli depressiyaga tushib qolishi asosiy sabab bo'lmoqda. Shaxsda o'z joniga qasd qilish o'ziga nisbatan e'tibor qaratish maqsadida bo'ladi va bu 14-19 yoshlilar orasida ko'p kuzatiladi. O'smirlik davri inson hayotining eng nozik va emotsional jihatdan beqaror bo'lgan davri hisoblanadi. A.V. Petrovskiy va Yu.V. Ginzburglarning "O'smirlik psixologiyasi" asarida: "O'smirlik davri ikkinchi tug'ilish davri hisoblanadi. Chunki o'smir o'zini mustaqil shaxs sifatida



anglay boshlaydi. Shaxsiy identited shakllanishi, o'zini jamiyatda qaysi o'ringa qo'yishini aniqlash jarayoni boshlanadi". Afsuski, o'smirlik davrining inqirozli paytlarida to'g'ri yo'l ko'rsatishlar yoki psixologik yordam berilmasligi oqibatida siutsid va yana bir necha xil psixik buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, suitsid 15-19 yoshdagi o'smirlar orasida o'limning ikkinchi yetakchi sababidir. O'smirlar muammosiga e'tiborni kuchaytirish zarurligining asosiy sabablari: Ommaviy axborot tizimining kengayishi oqibatida shart-sharoitning ham o'zgarayotganligi, ularda akseleratsiya jarayoni o'tmishdagiga nisbatan tezlashganligi hisoblanadi. Ayniqsa bugungi kunda raqamli texnologiyalar, ijtimoiy tarmoq va sun'iy intellektga nisbatan yoshlardagi hissiy qaramlikning ortishi ham ijtimoiy hayotdan chekinish va virtual bosimga tushib qolishiga sabab bo'lmoqda.

Suitsidga olib keluvchi omillar ko'p qirrali bo'lib, ularning asosiy qismini psixologik, ijtimoiy, biologik omillar tashkil etadi.

Depressiya-suitsidning eng keng tarqalgan sababi. O'zini qadrsiz his etish, hayotda ijtimoiy ahamiyatini yo'qotish yoki oilaviy munosabatlarda muvaffaqiyatsizlikka uchrash. Haddan tashqari qo'rquv va xavotir, ijtimoiy bosimdan qo'rquv suitsidal fikrlar paydo bo'lishiga olib keladi. Bolalikdagi zo'ravonlik yoki pedofillar tomonidan yetkazilgan aziyat insonning ruhida chuqur iz qoldiradi. Modda qaramligi (alkogol yoki narkotik) impulslar nazoratini qiyinlashtiradi. Gallustinatsiya (yo'q narsani bor deb idrok etish) yoki paranormal fikrlar (ovozlar o'z joniga qasd qilishga buyurilishi) suitsidga undashi mumkin. Bundan tashqari, mental jihatdan nosog'lom insonlarda jumladan, anoreksiya, bulimiya, shizofreniyada odam real va noreal narsani ajrata olmaydi. Ayniqsa, shizofreniyaga chalingan bemorlar orasida suitsid holati o'ta yuqori bo'ladi.

Genetik moyillik-agar oilada suitsid qilgan yoki ruhiy kasallikka chalingan odam bo'lsa, boshqa a'zolarida ham suitsidal xatti-harakatlar yuqori bo'ladi. Garmonal nomutanosibliklar-kortizol (stress garmoni) darajasining uzoq muddat yuqori bo'lishi yoki serotonin darajasining pastligi ya'ni neyromediatorlar



yetishmasligi impuls nazorati va hissiyotlarni boshqara olmaslikka olib keladi va suitsidial fikrlar kuchayadi.

Travmatik hodisalar, kamsitilish va tahqirlash holatlari-ayniqsa, o'smirlar va yoshlar orasida suitsid xavfini oshiradi. Bunday holatlarda oila, maktab va psixologik yordam roli beqiyosdir. Oila-bu bolaning birinchi ijtimoiy makoni, uning ruhiy va emotsional salomatligini aynan oilada shakllanadi. Shu sababdan ota-onalar farzandlariga emotsional qo'llab-quvvatlash, muloqot, mehr va ishonch muhitini yaratishlari, bolaning holatini diqqat bilan kuzatish va salbiy belgi va odatlarini ertaroq payqab mutaxassisga murojaat qilishlari kerak. Maktabning roliga kelsak bunda maktab psixologlarining faolligi muhim hisoblanadi. Ular o'quvchilarga stressni boshqarish va hissiy savodxonlik bo'yicha metodika va treninglar olib borishlari samarali hisoblanadi. Bundan tashqari ijtimoiy izolyatsiyaga qarshi chora tadbirlar olib borishlari va ruhida og'uvchanlik bo'lgan o'quvchilar bilan individual shug'ullanishlari lozim.

Eng xavotirli tarafi, Janubi-sharqiy Osiyoda o'smir yoshida vafot etgan har oltita qizdan bittasi o'z joniga qasd qilib o'ladi. Yana psixologik bir nechta tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, suitsid ko'pincha tashlandiqlik hissidan kelib chiqadi. Masalan, amerikalik olimlar tomonidan o'tkazilgan 10 yillik longitudinal tadqiqot natijalariga ko'ra, erta aniqlangan depressiya va unga o'z vaqtida ko'rsatilgan psixologik yordam suitsid xavfini 60% gacha kamaytirishi mumkin. Shu sababdan dastlab psixik buzilishlar boshlanganda psixolog bilan ishlash ko'plab salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Shuningdek, suitsidga qarshi kurashda biopsixosotsial yondashuvlar, sog'lomlikka bag'ishlangan muntazam haftalik mashg'ulotlar tashkil qilish va ,avvalambor, ota-onalar uchun psixik salomatlikka oid seminarlar olib borish ushbu xavfning kamayishiga yordam beradi.

XULOSA:

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, suitsidial holatlar uchrashi, ularni ijtimoiylashuvi jarayonida ma'naviy-axloqiy qadriyatlamining buzilishi singari salbiy tendensiyalar, muhim hayotiy ahamiyatga ega tushunchalarning noto'g'ri





idrok etilishi natijasida vujudga keladigan stixiyali ijtimoiylashuv, shaxlarning o'zini namoyon qilishga intilishi bilan bog'liq ravishda shakllanadigan deviant xulq-atvor, dezadaptatsiya kabi sifatlarni rivojlanishi uchun xizmat qilishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati:

1. A.V.Petrovskiy va Yu.V.Giznburg "O'smirlik psixologiyasi"
2. Ergash G'oziyev "Ontogenez psixologiyasi" 2020
3. Orziqulova Nafisa Axtamovna, Mirzoqulova Ma'zuna Ravshanovna "O'smirlarda kuzatiladigan suitsid sabablari va uni bartaraf etish yo'llari" <https://in-academy.uz>
4. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. Toshkent-2013
5. "O'smirlar orasida o'z joniga qasd qilish" bbc.com