

SHAXSLARDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNING SHAKLLANISHI HAMDA BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Adiba Rajabova Rasulovna

*Qashqadaryo viloyati Qarshi tumani 52-umumiy
o'rta ta'lim maktabi psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada suitsidal xulqni psixokorreksiya qilish usullari berilgan bo'lib, shaxs shakllanishi va rivojlanishi masalalariga ham alohida e'tibor berilgan.

Kalit so'zlar: korreksiya, suitsid, shaxs, ijtimoiy-psixologik xizmat, differentsial yondashuv, xulq-atvor

KIRISH

Shaxs shakllanishi va rivojlanishi masalasi hozirgi kunning muhim dolzarb masala hisoblanadi. Bu o'z navbatida o'sib kelayotgan yosh avlodni har tomonlama kamolga yetishga olib keladi. Mazkur jarayonni amalga oshirishda psixologiya fanining o'rnini muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham Davlatimiz olib borayotgan siyosatning muhim yo'nalishlardan biri aynan yoshlarga qaratilgani bejiz emas. Negaki, navqiron avlod vakillari har tomonlama qo'llab-quvvatlash, ma'naviy yetuk, jismonan sog'lom, vatanparvar va fidoiy etib tarbiyalashga e'tibor qancha kuchaytirilsa, uning samarasi ham yuqori bo'ladi.

Og'ishgan xulqqa moyil o'spirinlar va o'smirlar bilan psixokorreksiya ishlari olib borishda o'zaro ta'sir usullaridan foydalanish mumkin:

- oilaga ijtimoiy-psixologik xizmat uyushtirish;
 - farzandlarga ijtimoiy-psixologik xizmatni joriy etish;
 - ota-ona va farzandlar uchun tibbiy-psixologik-pedagogik maslahatlar berish;
 - xulqni og'ishlar bo'yicha aniq psixodiagnostika va psixologik korrektsiyasi dasturini tashkil qilish;
 - profilaktik chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- oilaviy va farzandlar huquqini himoya qilishning ta'sirchan usullarini qo'llash.

Buning uchun quyidagilarga amal qilish kerak:

- zudlik bilan dezadaptatsiyaning ijtimoiy - psixologik diagnostikasini amalga oshirish;
- vaziyatni hal etishga differentsial yondashuv;

- xulq-atvor buzilishiga sabab bo'luvchi har qanday nomaqbul dezadaptatsiya muhitini aniqlash va o'zaro ta'sir kuchiga ega bo'lgan omillarni izlash;

- yosh avlodni kamolotga yetkazish ishlariga mas'ul barcha shaxslarga xulqatvor dezadaptatsiyasi bilan bog'liq pedagogik va psixologik bilimlarni chuqurroq o'zlashtirish uchun imkon yaratish;

- muomala va munosabat jarayonida vujudga keluvchi har qanday nizolarning

oldini olish;

- o'smirlarning hali to'liq shakllanib ulgurmagan nerv tizimi va psixik jarayonlarining osonlikcha jarohatlanishini va individual xususiyatini hisobga olish;

- muayyan tipdagi oila a'zolari uchun buzilgan xulqning barqaror xususiyatga aylanib qolmasligi uchun tibbiy yondashuvni to'g'ri amalga oshirish va hokazo.

Shunday qilib, ijtimoiy ma'naviy muhitimizni sog'lomlashtirish, oila, mahalla, maktab hamkorliginng uyg'unlig'iga erishish bugungi kunning ma'naviy-ma'rifiy, mafkuraviy-tarbiyaviy zarurati sifatida jamiyatimiz taraqqiyotiga qo'shajak hissamizga ko'p jihatdan bog'liq bo'lib, yoshlarni barkamol shaxs qilib shakllantirish umuminsoniy burchimiz ekanligini anglashimizga yanada aniqlik kiritadi.

Hozirgi kunda hissiy zo'riqish muammoli holat ekan, ularni korreksiya qilishda bu holatning yuzaga kelishiga sabab bo'luvchi psixologik omillarni hisobga olingan holda yondashiladi. Hissiy zo'riqishni korreksiya qilishda psixoanaliz, kognitiv terapiya va psixoterapevtik usullardan foydalanish mumkin.

Hissiy zo'riqish holatida bo'lgan kishilarga quyidagilarni tavsiya etish mumkin. "O'zingizdagi yomon xislatlarni his qiling. Hissiy zo'riqishda o'z me'yoringizni biling, qaysi nuqta siz uchun xavfli bo'lishini doimo yodda tuting. Hissiy zo'riqish holatida siz uchun eng muhimi va sizni himoya qiladigan birinchi yo'l qobiliyatingizdir. Hissiy zo'riqish vaqtinchalik holat, shuning uchun vazmin va bosiq bo'ling.

Agar bunday holatdan himoyalaniшни o'rganmoqchi bo'lsangiz quyidagilarga diqqat bilan qarang:

-hissiy zo'riqish holatida o'zingizni tinchlantiring. O'zingizga loyiq ish toping va ishda vazmin bo'ling;

-hissiy zo'riqish holatini o'zingiz yeching va bu vaziyatdan chiqing;

-o'z hissiy zo'riqishingizni o'zingiz boshqaring, hech yoqqa shoshilmang; hissiy zo'riqishda o'zingizni optimistlarday tutib, ular bilan yuz kelganda undan qochishni emas, himoyalaniшни o'rganing;

-Siz uchun kerakli bo'lganlarini olib qolib, qolganlarini chiqarib tashlang;

-hissiy zo'riqishda diqqatingiz tarqoq bo'ladi, bu vaqtda muhim muammolarni hal qilmang;

- hissiy zo'riqishda kuchli o'ylanishga sabab bo'ladigan muammolarni hal qilmang.

Haqiqatdan ham, biz ko'pchilik insonlarning doimo nimanidir o'ylab, hayotdan nolib turganlarini guvohi bo'lamiz. Ko'pchilik odamlar o'z muammolarini o'zlari hal qilmay, boshqa shaxslar qo'lga topshirib qo'yadilar. Oddiy bir misol "qanday yashayapsan?" - degan savolga ba'zi birlar "hozircha yaxshi" - deb javob bersalar, ba'zi birlar: "hayot hozir qiyin", "ko'ngildagiday emas" - deb javob beradilar. Baxtli bo'lish ham, baxtsizlik ham insonning o'z qo'lida. Baxtni har kim o'z qo'li bilan yaratadi. Biz faqat unga yaxshi yoki yomon deb baho berish bilan cheklanamiz.

Masalan, o'zimizni yoki yaqin odamimizni qanday baholaymiz? Ba'zilar: "Bu balo menga qayoqdan keldi?, O'zi menda doim shunday bo'ladi, Hammada yaxshi, faqat menda yomon.,Omad mendan yuz o'girdi. Bo'ldi meni hayotim boshqa yaxshi bo'lmaydi"- desalar, ba'zilar- "bu juda dahshatli, bu haqda o'ylab ko'rish kerak. Hayotim ilgariday izga tushishi uchun nima qilishim kerak. Hechqisi yo'q, bizni ko'chada ham bayram bo'lib qolar. Men yana kurashib ko'raman,- deb baho berar ekanlar.

Bunday muammolarni to'g'ri baholash uchun esa insonni o'z tamoyili bo'lishi kerak, ya'ni:

- men xatosiz ishlashga majburman.
- men sifatli ishlashim kerak.
- men hamma narsaga ulgurishim kerak.

Hayotda ko'p insonlar "Men majburman" tamoyiliga bo'ysunsalar ham, ichki organlarimiz "Bu men uchun muhim emas" deb ta'kidlab turar ekanlar. Bu o'zo'zidan ijtimoiy muhitda vujudga keladi, chunki bizni hayotimiz odamlar, o'rtoqlar, bolalar bilan chambarchas bog'liqdir. Inson yosh o'tishi bilan o'zligini his qila boshlaydi. Bunda bosh, yurak og'rig'i, tez charchab qolish holatlarini sezadi. Buning uchun esa har doim shifokor huzuriga borish shart emas. Bu vaziyatlar asosan kam muloqot, ishlarga ulgurmaslik bilan izohlanadi.

Qiyin vaziyatdan chiqishda esa sizga quyidagi mulohazalar yordam beradi:

- insonda doimo muammolar bo'ladi. Hayotda muammolarning bo'lishi muqarrar;
- bir muammoni hal qilgach ikkinchisi tug'iladi;
- har qanday chiqarilgan qaror bugun to'g'ri bo'lsa ertaga noto'g'ridek tuyuladi;
- muammoni hal qilishning vaqti bor, shuning uchun insonga sabr-toqat kerak;
- o'z hayotingizni takrorlanmas deb biling;
- har bir dam xato qilishini unutmang;

- vaziyatdan kelib chiqqan holda hissiy zo'riqishan himoyalanişda shaxsiy dasturingiz bo'lsin, ya'ni:

- Sizni tezroq tinchlantiradigan narsa bu oqar suv;
- hissiy zo'riqishda cho'milish havzasiga yoki sport zaliga borib shug'ullaning;
- oilangiz davrasida dam oling;
- hayvonot bog'iga borib hayvonlarni tomosha qiling;
- hissiy zo'riqishda erkaklar mashina tuzatishni, garaj tozalashni, ayollar esa magazinga va bozorga borishni unutmang;
- Sizga nima yoqishini doimo yodda tuting;
- hissiy zo'riqishda optimistik odamlar bilan qiziqarli mavzularda ko'proq suhbatlashing;

Shaxsiy dasturingiz orqali siz o'zingizni boshqara olasiz, demak birinchi qadamni tashlang.

1-qadam. Hissiy zo'riqish holatingizni his qiling, bu sizda qanday kechgan? Bu holatda o'zingizni tekshirish qanday bo'lganligini eslang.

2-qadam. O'z qobiliyatingizga to'xtaling. Destruktiv hissiy zo'riqishda keyingi dam olishni eslang: Muloqotdagi to'xtam, olgan tanbehlarigizni bir necha minut jim turib hal eting; O'z xonangizga kiring; Bir soat davomida hech kim halal bermaydigan joyda bo'ling;

3-qadam. Kamroq salbiy energiya sarf eting. Bo'lar-bo'lmas narsalarga siqilmang. Qo'lingizdan keladigan ish bilan mashg'ul bo'ling. Ishxonangizda esa ko'proq quyidagicha bo'ling;

- ish qog'ozlarini yig'ishtirib, choy quyib iching, albatta derazada gul bo'lgani ma'qul;

- tashqariga chiqib o'zingiz yoqtirgan odam bilan neytral mavzuda suhbatlashing;

- oyna yoniga borib quyoshni tamosha qiling. Ko'chadagi odamlarni kuzating.

XULOSA

Yuqoridagi fikr va mulohazalardan kelib chiqib, shunday xulosa qilamizki, hayotda ishda o'z tafakkuringizga ega bo'ling. Muammoli vaziyatda siqilmang, chunki har bir insonni o'ziga yarasha yaxshi va yomon tomonlari bo'ladi. Ishlaringizni tamomlagandan so'ng, albatta uni baholashga o'rganing. Birinchi navbatda olgan tanbeh va rag'batlantirishlarga e'tibor berib kayfiyatingizni ko'tarishga harakat qiling. Yaxshilab o'ylab ko'ring, qanday qilib muammoli holatga kirib qoldingiz. Axir sizda umidsizlikka beriladigan hech qanday asos yo'q. Har bir odam xato qilishini unutmang!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Kamolova, A., & Ergasheva, G. S. Q. (2022). Yosh avlodni tarbiyalashda xalq pedagogikasini manbalarining o'rganishning o'rganishning ilmiy-nazariy asoslari. Science and Education, 3(12), 590-592.
2. Kamolova, A. O. Q., & Husaynova, S. I. (2023). O'smirlar o'rtasida axloqsizlikni oldini olishda pedagogik faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari. Science and Education, 4(2), 969-972.
3. Nishonova M.Ya., & Kamolova A.O. (2021). O'SMIRLARGA HUQUQIY BILIM BERISHDA KEYS STADI TEXNOLOGIYASIDAN FOYDALANISH.
4. Экономика и социум, (8 (87)), 42-45.
5. кизи Ахмедова, Д. С., & кизи Камолова, А. О. (2022). ЎСМИРЛАРДА
6. МЕЪЁРДАН ХУЛҚИЙ ОҒИШ ХОЛАТЛАРИНИ КОРРЕКЦИЯЛАШ
7. ЖАРАЁНЛАРИДА ХУҚУҚИЙ САВОДХОНЛИКНИНГ АХАМИЯТИ. Eurasian
8. Journal of Academic Research, 2(3), 413-416.