

MAKTAB O'QUVCHILARIDA SUIDSIDIAL XULQ-ATVORNING BELGILARI VA UNING PSIXOPROFILAKTIKASI

Ochilova Shaxnoza Parmonovna

Qorako'l tuman 37-maktab psixologi

Annotatsiya: ushbu maqolada bugungi kunda ko'plab mamlakatlarni xavotirga qo'yayotgan masalalardan biri, suitsid haqida ayniqsa maktab o'quvchilarida suidsidial xulq-atvorning shakllanib borayotganligiga sabablar va ularni bartaraf qilishning psixoprofilaktikasi haqida so'z boradi.

Kalit so'zlar: suitsid, psixologik omillar, bullying, psixoprofilaktika, depressiya, stress, akademik va oilaviy muammolar.

SIGNS OF SUICIDAL BEHAVIOR IN SCHOOL STUDENTS AND ITS PSYCHOPROPHYLAXIS

Ochilova Shakhnoza Parmonovna

Psychologist of Karakul district school No. 37

Annotation: this article discusses one of the issues that worries many countries today, suicide, especially the reasons for the formation of suicidal behavior in schoolchildren and psychoprophylaxis to eliminate them.

Keywords: suicide, psychological factors, bullying, psychoprophylaxis, depression, stress, academic and family problems.

ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ И ЕГО ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

Очилова Шахноза Пармоновна

Психолог школы №37 Каракульского района

Аннотация: В данной статье рассматривается одна из проблем, которая волнует сегодня многие страны, — самоубийства, в частности причины формирования суицидального поведения у школьников, а также психопрофилактика по их устранению.

Ключевые слова: самоубийство, психологические факторы, травля, психопрофилактика, депрессия, стресс, академические и семейные проблемы.

Suitsid, kuchli shaxslar va jismoniy holati yaxshi bo'lgan o'quvchilarning hamda ularning oilalari uchun kamolotga qaratiladigan vaqt yitirishga olib kelishi mumkin bo'lgan hayotga mos ravishda tasir qilishidir. Hech bir millat, madaniyat, din, jins va ijtimoiy sinfga mansub shaxslarni chetlab o'tmayotgan holatlardir. Bu mavzuga ilmiy tahlil va tajribalar orqali e'tibor qaratilishi kerak, chunki suitsid kelib chiqishi o'quvchilarning hayotini, o'z faoliyatlarini va ta'lim muvaffaqiyatlarini to'xtatishi bilan bog'liq katta mavzudir. Maqolada, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishini tushuntirish, sabablarni tahlil qilish va uning oldini olish uchun qanday qo'llanmalarni taklif qilish maqsadga muvofiq, muhim asosiy nuqtalarga e'tibor qaratiladi. Suitsid haqida o'quvchilar, tarbiyachilar, psixologlar va akademik o'qituvchilar o'rtasidagi tajribalar, so'rovnomalar va ilmiy manbalar qo'llaniladi. Suitsidga tug'ma omillar, masalan, ruhiyatning buzilishi va tug'ilishdagi anomaliyalar, surunkali yoki umrbod kasallik bo'lishidan qat'i nazar, depressiya ham o'z joniga qasd qilishga bo'lgan moyillikni oshirishi mumkin. Bu maqolaning kirish qismida esa, mavzuning umumiy maqsadini, kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlar keltirib o'tilgan. 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.

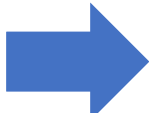
Butun dunyo bo'ylab suitsid bo'yicha mutaxassislar o'z joniga qasd qilish muammosi haqida fikr yuritadilar, o'z joniga qasd qilish munosabatlarini va unga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ko'plab omillarni o'rganadilar. Ammo bu tajribalarning barchasi odamlar nima uchun hayot bilan xayrlashishga qaror qilishlarini tushuntiruvchi hech qanday umumiy xulosa va keng qamrovli nazariyaga olib kelmadi. Hamma narsa juda individual. Shunga qaramay, tadqiqotlar natijasida qator umumiy jihatlar kuzatilgan. Har yili dunyoda 750 mingdan ortiq kishi o'z joniga qasd qiladi. bu qotillik qurbonlari sonidan ikki baravar ko'p deganidir. Har bir o'z joniga qasd qilish holati – oilalar, jamoalar va butun mamlakatlar hayotiga ta'sir qiladigan va marhumning yaqinlari uchun uzoq muddatli oqibatlarga olib

keladigan fojia. Qotillikka nisbatan o'z joniga qasd qilish natijasida ikki baravar ko'p odam vafot etadi. Suitsid dunyoning aksariyat mamlakatlarida qotillikka qaraganda ko'proq uchraydi va ayrim mamlakatlarda o'n baravardan yigirma baravargacha yuqori. O'zbekiston miqyosida 2019-yilida o'lim sabablari soni bo'yicha 196 ming kishi turli kasalliklardan, 4,9 ming kishi avtohalokatlardan, 684 kishi yong'indan, 368 ming kishi zaharlanishdan, 974 kishi qotillikdan vafot etgan bo'lsa, suitsid natijasida salkam 4 ming kishi umrini yakunlagan. Bu raqamlar suitsidentlar soni qotillik qurbonlariga qaraganda 3,8 marta ko'p degani.

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



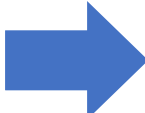
1. Manaviy muammolar: O'quvchilar orasidagi depressiya, aniq emotsional muammo va yomon his-tuyg'ular suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilash, umidsizlik va hayotdan qo'rqish hislariga olib kelishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.



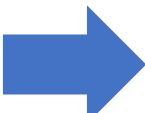
2. O'quvchilarning o'z-o'zini tanishligi va kimlik muammosi: o'quvchilar o'z o'zlarini qanday his qilishlari, o'z faoliyatlari va muvaffaqiyatlari bilan bog'liq hissiyotlarini o'rganish va yaxshi tanishlik o'rnatish muammosi bo'lishi mumkin. Agar o'quvchilar o'z faoliyatlarida, ta'lim muvaffaqiyatlari yomon bo'lsa, bu o'z-o'zini qarshilash, umidsizlik va yomon his-tuyg'ularni oshirishiga olib kelishi mumkin.



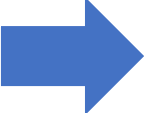
3. Psixologik va jismoniy qoldiqlar: O'quvchilar o'rtasida psixologik va jismoniy qoldiqlar, yomon muhit, yo'qotish, yolg'izlik va yolg'onlik kabi sabablar suitsidga olib kelishi mumkin.



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, isolatsiyada 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 ruh holatini va o'z-o'zini qanday his qilishini ta'sir qilishi mumkin.

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

-depressiya va aniq emotsional muammo: O'quvchilarning depressiya, kambag'allik, xavf hissi, nervozlik va umidsizlik holatlari suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu psixologik muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga, umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

-o'zaro xursandlik va o'zaro baxtlik muammosi: O'quvchilar o'zaro-xursandlik va o'zaro baxtlik hislarini anglamaslik, 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.

-stress va boshqarish qiyinliklari: O'quvchilar o'quv jarayonida, sinovlarda yoki boshqa muhokamalar davomida stress bilan yuzlashishi mumkin. Yomon baholar, o'quv yakunining ortishi, yo'qotishlar, akademik va jamoaviy boshqarish qiyinliklari suitsidga olib kelish faktorlarga aylanadi.

-do'stlararo aloqalarni yo'qotish: O'quvchilar orasidagi do'stlararo aloqalarini yo'qotish, yakkalanish hissini paydo bo'lishi o'quvchilarning tashvish va suitsidga olib kelishi mumkin.

Suitsidning oldini olish uchun o'quvchilarga qo'llanmalar, yordam, psixologik maslahatlar va do'stlararo aloqalar ta'minlash, bullying va ijtimoiy izolyatsiyaga qarshi kurashish, va o'quvchilarning o'z-o'zini qo'llash va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish uchun o'qishga odatlash muhimdir. Suitsidni oldini olish uchun bir qator usullar va maslahatlar mavjud. Bu usullar psixologik yordam, o'quvchilarga qo'llanmalar, do'stlararo yordam va o'quvchilarni ta'limga motivatsiyalashdan iborat bo'lishi mumkin.

Quyidagi usullar suitsidni psixoprofilaktikasida foydalanilinishimiz mumkin.

-psixologik yordam: Suitsidga yo'l ochgan o'quvchilar psixologik yordam va terapiya olishlari muhimdir. Psixologlar va ma'suliyatli shaxslar o'quvchilarga psixologik qo'llanmalar, maslahatlar va terapiya ko'rsatish bilan yordam berishadi. Bunda, o'quvchilarning depresiya, stres, aniq emotsional muammo va o'z-o'zini qarshilash bilan bog'liq holatlarga qarshi kurashishlari o'quvchilarga yordam beriladi.

-o'quvchilarga qo'llanmalar: O'quvchilarni suitsidni oldini olishda qo'llanmalardan foydalanish muhimdir. Bu qo'llanmalar o'quvchilarga suitsidning zararlarini tushunish, stress bilan boshqarish va o'z-o'zini qo'llash ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi. Bu

qo'llanmalar o'quvchilarga suitsid haqida ma'lumot berish, o'zlarini o'zgartirish va o'z-o'zini qo'llash yollari bilan tanishish, o'z-o'zlariga qo'yiladigan qadrlangan maqsadlarni belgilash kabi maslahatlar ko'rsatishga qaratilgan.

-do'stlararo yordam: Suitsidga yo'l ochgan o'quvchilarni yaxshi do'stlararo aloqalar yaratish va ularga yordam berish juda muhimdir. Do'stlar va yaqinlar o'quvchilarga osonlik bilan murojaat qilish, ularni qo'llab-quvvatlash va ular bilan o'rtacha muloqot o'rnatish orqali o'quvchilarga qo'llanmalar va yordam ko'rsatishda ko'mak berishadi. Bu aloqalar o'quvchilarni izolyatsiyadan chiqarish va ularning o'z-o'zini qo'llashga yordam beradi.

-o'quvchilarni ta'limga motivatsiyalash: O'quvchilarni ta'limga motivatsiyalash va ularga maqsadlarni belgilash ham suitsidni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarni o'zlarining qobiliyatlarini, qiziqishlarini aniqlash, ularga yo'l-yo'riqnomalar berish va ularni o'zlarining hayotida muvaffaqiyatga erishish uchun yordam berish o'quvchilarni motivatsiyalashda muhimdir.

-muassasalarda qo'llanadigan dasturlar: Maktab va o'quv markazlarda suitsidni oldini olishga qaratilgan dasturlar va protseduralar juda muhimdir. Bu dasturlar o'quvchilarga qo'llanmalar, psixologik yordam, maslahatlar va urg'uchilik bilan yordam berish imkonini beradi. Muassasalar o'quvchilarni yomonliklardan himoya qilish, ularning o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va yo'ldan qo'rqishlarini bartaraf etish uchun tedbirli va samarali usullar qo'llaydilar. Bu usullar suitsidni oldini olishda foydalaniladigan amaliy maslahatlardan faqat bir nechasi hisoblanadi. Har bir o'quvchi individual yakunlanish va yordam talab etishi mumkinligi hisobidan, shaxsiy va maqsadga yo'naltirilgan yordamlar va yordam beruvchilar tomonidan ko'rsatilgan maslahatlar o'quvchilarning qo'llanishi va yordam beruvchilardan qo'l kelishi lozim. Bu maqolada suitsidning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish masalalari mavzusida gaplashildi. Maqolaning maqsadi suitsidning o'quvchilar orasida yayg'inlik ko'rsatishi bilan bog'liq sabablarni tushunish, o'quvchilarni bu muammo bilan ta'limlash va ularni oldin olish uchun amaliy maslahatlar berishdir. Maqola o'quvchilar orasidagi suitsidning kelib chiqish sabablari, yani yomon baholar, o'quv jarayonining qiyinliklari, o'quv yukining ortishi, akademik ta'sir va ta'qiblar, bullying

(haqorat qilish) va ijtimoiy izolyatsiya kabi faktorlarni ta'riflash bilan boshlandi. Keyin shu sabablarga qarshi kurashish uchun psixologik yordam, qo'llanmalar, do'stlararo yordam va motivatsiyalash usullaridan foydalanish muhimligi ta'kidlandi. Natijada, o'quvchilarni suitsidning oldini olishda foydalaniladigan amaliy maslahatlar bilan tanishish, qo'llanmalar, yordam berish va motivatsiyalashning muhimliklari ko'rsatildi. Suitsidni oldini olish uchun psixologik yordam o'quvchilarga qo'llanmalar, do'stlararo yordam, motivatsiyalash va o'quvchilarni ta'limga odatlash usullari tavsiya etildi.

Bu maqola suitsidning o'quvchilar orasida tushgan kasalligi va muammolariga aniqlik keltirish, ularning yordam ko'rsatish uchun amaliy usullar bilan ta'limlanishini va qo'llanishini maqsad qilgan. Natijada, o'quvchilar oldinda suitsidning oldini olishda qo'llanadigan maslahatlar va usullarni bilish, ularga yordam berish, ularni ruh holatlarini va motivatsiyalarini oshirish, o'z-o'zlarini qo'llashni o'rgatishga ko'maklashadi. Chunki hayotni har bir inson qadriga yetishni bilishi kerak. Hayot – bu quvib-yetib bo'lmaydigan, to'xtatib qololmaydigan va hech bir inson to'ymaydigan omonatdi. Jonzotlar ichida eng oliysi bu –xazrati insondir. Alloh hech bir jonzotga ato etmagan buyuk aqlni, faqatgina insonga qilib yaratgan. Shu aqlni, hayotni go'zal qilishga ishlatish zarurdir. Buyuk “Qu'roni Karim” kitobida ham inson Alloh tomonidan ato etilgan umrni ezgu ishlarga sarflash va hayotning har bir daqiqasini bebaho ne'mat sifatida qadrlash zarur degan g'oyalar ifodalangan.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'Yxati

1. Umarov B.M “Bolalar va o'smirlar suitsidining yosh va ijtimoiy–psixologik xususiyatlari” Toshkent.TDPI (1999)
2. Maxmudov O.A. “Farzandnoma”, Toshkent: G'.G'ulom nomidagi nashriyot matbaa ijodiy uyi,2020.- 352b.
3. To'lqinovich, A.G. (2022). IJTIMOIIY TARMOQLARNING YOSHLAR ONGI VA MA'NAVIYATIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 561-566

4. Yo'ldoshev Sardor Asliddin o'g'li. (2022). PSIXOLOGIK ZO'RAVONLIK VA KIBERBULLING. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research 1(2), 62–66. Retrieved from <http://journal.jbnuu.uz/index.php/ijcstr/article/view/119>
5. THE EDUCATION OF TALENTED STUDENTS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM MR Usarovna, S.Z Ibrahimovna, Y.S Asliddin o'gli. - 2019
6. Zakirovich, Djumanov Sherali. "TALABALARDA KOMMUNIKATIV QOBILIYATLARNI SHAKLLANTIRISH TEXNOLOGIYALARI. "International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research(2022): 543-545.
7. Djumanov Sh.Z. Talabalarni kommunikativ qobiliyatlarini shakllantirish va kasbiy muomala jarayoniga tayyorlash. Ўзбекистонда психологияни ривожлантириш муаммолари: назария ва амалиёт уйғунлиги, 112-115.81
8. Джуманов.Ш & Холикулова.С. (2022). Талабаларда коммуникатив қобилиятларни шакллантириш имкониятлари. Современные инновационные исследования актуальные проблемы и развитие тенденции: решения и перспективы, 1(1), 513-515.
9. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Ravshanova Xurshida Xusanovna. "O'SMIRLARDA DEVIANT XULQ-ATVOR SHAKLLANISHIGA OILAVIY NIZOLARNING TA'SIRI. "Journal of new century innovations 19.2 (2022): 91-94.
10. Abduvakilovna, Karakulova Umida, and Xolboyev Jasurbek Baxriddin o'g'li."O'SMIRLARDA SALBIY XULQ-ATVOR NAMOYON BO'LISHINING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. "Journal of new century innovations 19.2(2022): 87-90.
11. Davlataliyevna S.N.(2022). OILADAGI SALBIY MULOQOTNING FARZAND PSIXOLOGIYASIGA TA'SIRI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research , 475-478.
13. Davlataliyevna S. N. (2022). PSYCHOLOGY AND ITS PRINCIPLES. Scientific Impulse,1(5), 823-826.
14. Davlataliyevna, S. N. (2022). UMUMIY PSIXOLOGOYA VA TURLI XIL PSIXOLOGIK AMALIYOTLAR. Scientific Impulse, 1(5), 820-822.
15. Ergashevich, Y.S.(2022). KIBER HUJUMLARDAN HIMOYALASHNING

PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 46-49.

16. Ergashevich, Y.S. 2022). Psychology of modern leadership as an important phenomenon of effective management". International Journal of Early Childhood Special Education ISSN, 1308-5581.82