

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM
VAZIRLIGI
ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI
PSIXOLOGIYA KAFEDRASI**

KURS ISHI

MAVZU : Zamonaviy psixologiya muammolari

**O'smirlarda inqiroz xolatlari suitsidal urinishlarni keltirib chiqaruvchi
ijtimoiy psixologik omil sifatida**

Bajardi:

Orifjonova Umida

Ilmiy raxbar:

p.f.n T. G. Suleymanova

Andijon 2015

Reja:

1.Kirish

1 O'smirlardagi inqiroz xolatlari sabab va oqibatlari

2 Oila o'smirlar o'rtasida suitsidal xarakatlarni bartarf etish omili sifatida

3. Inkiroz xolatlari psixokorreksiya xususiyatlari

Xulosa

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

Kirish

Inqirozli holatlar quyidagi qarama qarshiliklarni keltirib chiqishi asosida, o'smirlarda deviant xulq ko'rinishlarini paydo bo'lishiga olib keladi:

- “ Men” obrazidagi qarama qarshiliklar — O'smir tomonidan o'ziga i ishonch xissini yo'qotilishi” O'zini topa olish” xissini xali shakllanib ulgurmaganligi natijasida kelib chiqadi Natijada hayot mazmuni va maqsadini yo'qotish xissi shakllanadi;
- Inqirozli vaziyatda ichki shaxslilik qarama qarshiliklari o'smirda o'zini va nizolli vaziyatni bira to'la yengib o'tish undagi shaxslilik jabxasidagi o'zgarishlarga sabab bo'ladi;
- O'smir deviant xulqi, psixologik kolliziyalari kelib chiqishi nizoli vaziyat kelib chiqishi natijasida shakllangan shaxsdagi o'zgarishlar natijasida paydo bo'ladi.

O'smirda inqirozli vaziyat unidagi ichki dunyoning o'zgarishlariga olib keladi , undagi “ Men” tizimining buzilishi, o'z o'zini anglish, o'z o'ziga baxo berish, nihilizm, chorasizlik, axloqiy muvozanatsizlik, xushomadgo'ylik xususiyatlavr kuzatiladi. Bu o'zgarishlar o'smirdagi shakllangan xayot sharoiti tarzida endi yashash imkoniyati yo'qligi , shakllangan “ Men”ni saqlab qolishga intilishda aks etgan o'tish vaziyatda “ O'z O'zini yo'qotib qo'yish, shakllangan deviant xulq ko'rinishlari o'smirning o'ziga xos kompensatorlik mexanizmlari sifatida yuzaga keladi. Bu xolat o'smir kechinmalarini xarakteriga bog'liq bo'lib, konstruktiv bo'lmagan kechinmalar ta'sirida shakllangan o'smirning “ men” bir tomondan kompensator- ximoya mexanizmi sifatida inqirozli vaziyatdan chiqib ketish vazifasini o'tasa, ikkinchi tomondan , o'smirning ijtimoiy adaptatsiyasiga xalaqit beradi Bu esa o'smior oldida turgan vazifalarni xal etishga to'sqinlik qiladi , o'smirda o'zini, yuzaga kelgan vaziyatni yaxshi tomonga o'zgarishi mumkin emasligii haqida turg'un fikr paydo bo'ladi. “ O'z o'zini “yo'qotish paydo bo'lishi bilan o'smirla ichki dunyosini qayta qurish,, ichki shaxslilik qarama qarshiliklarini hal etish yo'llarini izlash boshlanadi, yangi “ Mn'en”shakllanishi uchun zamin izlanadi:

Korretsion tadbirlar o'tkazilishi natijasida o'smir shaxsida quyidagi ijobiy natijalarga erishish imkonini beradi;

- O'smir shaxsi rivojlanishigi imkon beruchi “ o'zini topa olish“ hissini shakllanishi “ Tiklanish”jarayoniga o'tish;
- Tezkor adaptatsiya ,o'smir shaxsi uchun eng maqbul, boshqalarning tajribasida sinovdan o'tgan yo'lni tanlashga yordam berish;

- O'smir shaxsi tizimini qayta qurish , undagi yuzaga kelgan vaziyatni hal qila olmaslik xissi yuzaga kelgan “men”ni yangidan qurish Vaziyatni yangicha baxolash, hal etilishining yangi imkoniyatlarini topish asosida qayta qurish,
- Qarama – qarshiliklarni hal etishning yangi konstruktiv usullarini topishda, o'smir shaxsining ichki imkoniyatlarini faollashtirish;
- Yangi “ Men”ijodiy individual ijodiy obrazini yaratish.

Inqirozli kechinmalarni o'smir tm\omonidan boshdan kechirilishi natijasida , hayot mazmuni va maqsadini qayta anglash va qayta qurish, o'z o'tmishini yangicha baxolash, yetakchi motivlarning bartarf etilishi , yoki o'zgarishida namoyon bo'ladi.

Turli toifadagi shikastlanish vaziyatlari o'smirlar uchun ahamiyatlilik darajasiga ko'ra turlicha ta'sir ko'rsatadi Bunda o'smir shaxsida shakllangan turg'un, ahamiyatli xususiyatlar buzilishlariga olib keluvchi omillar shakllanganda himoya mexanizmlari ishga tushadi.

Kuchli. SHikastlantiruvchi omillarni his etgan o'smir ularni takrorlanishidan xavotirlanadi, salbiy emotsional kechinmalarni paydo bo'lishiga sabab bo'ladi Natijada o'smir o'z o'zini idora eta olmaydi, turli xatolarga yo'l qo'yadi.ularda xotira ,diqqat koordinatsiyasining buzilishi o'qishdagi o'zlashtirish darajasiga pasayib ketishiga sabab bo'ladi.Emotsional zo'riqishlar o'smirlarda psixosomatik buzilishlar negizida kelib chiquvchi jismoniy sog'lomlik holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Uzoq davom etgan stressli vaziyatlar o'smirlarda o'zini tinchlantirishning sun'iy yo'llarini izlab topish ehtiyojini kelib chiqishi natijasi sifatida erta chekish, turli toksik moddalar,alkol va narkotik moddalarni iste'mol qilishni boshlaydilar SHikastlantiruvchi vaziyat ta'sirida o'smirda o'tmish , hozir, kelajakni to'g'ri idrok eta olmaydilar natijada o'smir o'zini shikastlantiruvchi vaziyatdan oldingi qanday holatda bo'lsa shunday holatda idrok etadi Masalan shikastlantiruvchi vaziyat 14 yoshda yuzaga kelgan bo'lsa o'smir o'zini uzoq vaqt mobaynida aynan o'sha yosh yuzasidan idrok qiladi.

Statistik nuqtai nazardan suitsidal urinish sodir etgan o'smirlar orasida ayolkogol va giyoxvand moddalarni iste'mol qilganlar,. O'smining shikastlantiruvchi vaziyatlar natijasida shakllanuvchi emotsional kechinmalari uning vaziyatni hal etish usullari haqidagi illyuziyalarini buzilishlariga olib keladi. O'smir o'zi dagi imkoniyatlarni yetarlicha baxolay olmaydi. Maktabda yaxshi o'qish shsmirga himyalanganlik xissini bermasa, bu o'smirning erishgan natijalariga atorfdagilar befarq bo'lsalar, maktabdagi o'qish jarayonida qo'lga tkiritgan yutuqlari shsmir uchun quvonch baxsh etmaydi. Bu holda

o'smir hayoliy illyuziya olamidani , real haqiqiy olam qiyinchiliklarini yengish uchun o'ziga ishonch shakllanlangi asosidaoldida turgan to'siqlarni yengishga , ya'ni yosh nuqtai nazaridan kattayishiga olib keladi. Agar hayolot , illyuziya dunyosidan chiqib keta olmasa , u xolda o'smir ruxiyatida yangi illyuziyalar paydo bo'ladi va o'smir o'z yana hayolot dunyosida yashashni davom ettiradi

Inqirozli vaziyatni davomliligi shikastlantiruvchi vaziyat ahamiyatlilik darajasi, o'smining ushbu vaziyatga nisbatan individual reaksiyasi, yosh davri xususiyatlari, o'smirni o'rab turgan ijtimoiy muhit xususiyatlariga bog'liq SHikastlantiruvchi stresli vaziyatlar inqirozli vaziyatlarga nisbatan javob reaksiyasi sifatida yuzaga keladi

Ushbu reaksiyalar oqibati sifatida shakllanadigan turli buzilishlar shartli tarzda quyidagi guruxlarga ajratish mumkin

:o'tkir xolatlar(3 oygacha davom etadi),surunkali (3 oydan 6 oygacha)) va kechiktirilgan(6oydan keyinpaydo))SHikastlantiruvchi omillar ta'siridan keyingi buzilishlar quyidagilar omillar sifatida yuzaga keladi:

- SHikastlantiruvchi voqeani fikrlarda, tushida. Xotirasida takrorlanipshi;
- O'z emotsiyalarini namoyon qilmasligi, turli faoliyat jarayonlarida faolliuni pasayishi,boshqalardan begonalashuvda;
- Psixosomatik buzilishlar belgilarining paydo bo'lishi va kuchayishida (uyquning buzilishi. Xotira va diqqat koordinatsiyasining buzilishi)
- O'smir atrofidagilarning diqqat e'tibori , mexridan chetda qolganini ixis etishi alkogol va narkotik moalrni iste'mol qilishiga olib kelishi mumkin.Bunda ular ruxiy og'riqni to'sib qo'yuvchi vosita sifatida foydalanadilar Aokogol moddalri istemoli natijasida turli bosqisdagi deprressiya xolatlari paydo bo'lishi mumkin Buning ko'rinarli belgisi sifatida shuni ta'kidlash joiz ki o'smir o'zini hamma narsada aybdor sanaydi , bu bilan deprresiv xolat chuqurlashadi, alkogol moddalarni istemol qilishga mukkasidan ketadi Ya'ni alkogol istemol qilish depressiyaga, depressiya alkogolni istemol qilishga olib keladi Natijada o'smir bilan yaqin do'stlar undan yuz o'giradilarYu\, oilaviy munosabatlar buziladi, ta'lim jarayonimda tupli ziddiyatlar paydo bo'ladi O'smirning atrofdagilardan begonalashuvi chuqurlashadi Suitsidal xavf vaziyati vujudga keladi

Suitsidal urinish sodir etgan o'smirlarning emotsional sohasi xususiyatlari diagnostikasi natijalari ularning motivatsion extiyojiy soxalari va hayotiy qadriyatlar tizimini tadqiq etish

natijalari bilan solishtirilishi va taxlil etilishi, o'smirlarni o'z joniga qasd qilish holatlariga olib keluvchi ijtimoiy psixologik vaziyatlarni aniqlash va oldini olish korreksion tadbirlarini rejalashtirish va o'tkazishda pedagog, psixolog, ijtimoiy xizmat xodimlari tomonidan foydalanishi mumkin. Maktab va kollejlarda o'smirlarning inqiroz xolarini aniqlash monitoringi o'tkazilishi, ular bilan o'tkaziladigan birlamchi korreksion tadbirlarni belgilash va o'smirlarda suitsidal urinishlarni oldini olish yo'nalishlarini aniqlash imkonini beradi

OILA O'SMIRLAR O'RTASIDA SUITSIDAL XARAKATLARNI BARTARAF ETISH OMILI SIFATIDA

Oila inso tarbiyasi va shakllanishida aloxida ijtimoiy psixologik ahamiyatga ega bo'lgan jamiyat bo'g'inidir. Suitsidal xavf guruxiga oilada ota onaning ishlashi yoki ilanmasligi ona ishlaydi ota hozirda «vaqtincha» ishlamaydi. Ayollar oilaviy xayotdagi ona va uy bekasi faoliyatini, oilani moddiy ta'minoti, kasbiy soxadagi faoliyati bilan mutanosiblikda olib bormoqdalar. Bu esa onaning farzandalari bilan o'zaro muloqot qilishi vaqtini chegaralananishiga olib keladi. «Siz o'z farzandingizni bugun nima qiziqtirishini, bugun nima ishlar bilan band bo'lganini bilasizmi, ertangi kungi rejalari haqida qiziqtingizmi? O'qishdagi o'zlashtirishi qay axvolda? Degan savollarmizga to'la javob berisha olmadilar

Oila ota onalarning zararli odatlari borasida biz tomonimizdan o'rganilgan to'liq oilalarning shaxarda istiqomat qilgalarining 12,4% noto'liq oilalarning 32% oilada al'kogol va giyovand moddalarni istemol qilganlar. Qishloq joylarda to'liq oilalarning 16% noto'liq oilalarning 32% istemol qilganlar. Oiladagi asotsial xulqqa ega bo'lgan (oilada sudlangan a'zolarning mavjudligi shaharada ... qishloq joylarda ..

Yuqoridagi salbiy omillar natijasida sifatida oilada salbiy psixologik munosabalar va ko'plab nizoli vaziyatlar kelib chiqishi bilan xarakterlanadi

SHuningdek oilada ota-onalarning boshqa nikoxlaridan tug'ilgan farzandalar va ota onalar munosabatlari o'rtasida xam nizoli vaziyatlar o'smir ruxiyatidagi inqiroz xolatlarni chuqurlashuvigv olib kelishi mumkinligi aniqladik.

Noto'liq oilalardagi ota-onalar bilan suxbatlashganimizda ota-onalar farzandlarining sodir etgan suitsidal urinishlarining sabablarini go'yoki, «eshitmaydilar». O'zlarining hayotidan noliqlar, farzandalari uchun erta tongdan to kechga qadar tinmay ishlashlari yoki farzandalarining hamma narsaga ega ekanliklarini, ba'zi hollarda ko'zlarida yosh bilan ta'kidlaydilar. Bu bilan ota-onalarning o'zlariga ham psixologik yordam kerak ekanligini tushunish mumkin. Albatta, nizolar eng baxtli oilalarda ham bo'lib turadi, hatto. Ammo ularning farqi shundaki, ba'zi bir oilalarda kattalar o'z noroziliklarini «konstruktiv» tarzda bildirib, bir-birlarini tushunishga harakat qilishsa va yarashishga intilishsa, boshqalari bir-birlarini haqorat

qilgan holda, munosabatlarni buzadilar, oiladagi tinchlik, emotsional yaqinlik yo'qoladi Ba'zan esa o'z janjallariga farzandlarini ham jalb etishadi. Eng yomon holatlarda o'smirda ruhiy shikastlanish holatlarini kelib chiqishiga , asab buzilishlariga, emotsional taranglik, o'zini ayblashi, va oxirgi chora sifatida o'z joniga qasd qilishiga olib keladi

O'SMIRLARDA IJTIMOIIY DEZADAPTATSIYA HOLATLARIGA OLIB KELUVCHI OMILLARGA QUYIDAGILAR

1. disfunktsional oila;
2. o'smirning shaxs xususiyatlari (xarakter xususiyatlari , xulqiy og'ishlar, temperament, psixik buzilishlar)
- 3 Ta'lim muassasidagi dezadaptatsiya;
4. Norasmiy ijtimoiy muhitning o'smir shaxsiga salbiy psixologik ta'siri);
5. Ijtimoiy demografik sabablar

O'smirni o'rab turgan yaqin ijtimoiy muxit xususiyatlari o'rganilganda shuni aniqlashga muvofiq bo'ldik-ki, shahar joylarda istiqomat qiluvchi o'smirning 36,9% va qishloq joylarda istiqomat qiluvchi o'smirning 26,6% alkogol yoki giyohvand moddalarni iste'mol qilgan do'stlari , tanishlari bo'lgan O'zlarini alkogol moddalarni istemol qilganlari to'g'risida o'smirlar 6% ochiqdan ochiq aytgan bo'lsalar, qolganlari bu omilni rad etdilar

O'smirlik davrida ijtimoiy funktsiyalarning buziilishi kuzatiladi Qishloq joylarda istoqomat qiluvchi suitsident o'smirlarning matkabda 8% kollejda ta'lim oluvchilarning 23 %. SHaxar joylarda maktabda 12 m kolejda 30 % darslarga muntazam tarzda qatnashmaganlaigi aniqladik Bu esa ularni maktab , sinf jamoasi tomonidan tarbiyaviy ta'sir kuchini kamayishi, jamoa tomonidan past baxo berilishi, jamoada yaqin do'stlarini bo'lmasligiga olib kelib, maktab kollej jamoasining inqiroz xolatida yaqindan yordam berish imkoniyatini pasaytiradi , ijtimoiy dezadaptatsiya xolatini chuqurlashuviga olib keladi. SHunisi ajablanarli –ki, ota onalar bilan bu borada suxbatlashganimizda, oiladagi moddiy ahvolni yaxshilash uchun o'smir pul topishi lozimligi, o'smirning o'qishga o'zini qiziqmasligi , farzandining sog'ligi yaxshi emasligini ta'kidlagan xolda . voyaga yetmaganlar bilan ishlash inspektsiyasi xodimlariga farzandining endi o'qishga muntazam qatnshishini va'da qilganlar . Farzandalarning maktab yoki kollejda o'qish vaqtida nima bilan shug'ullanishlari, kelajak maqsadlari, rejalari , maqsadga erishish yo'lidagi say'i harakatlari xaqida aniq bir nima ayta olmadilar chunki ish , oila tashvishi . “ quda anda” oilaning boshqa tashvishlari ko'pligi, farzandlarini “ yomon yo'ldan yurmasligiga ishonadilar

Nima uchun o'smirning o'z joniga qasd qilganlik xolatiga kelganligini taxlil qilganda, o'zlarining farzandlarini tarbiyasida mas'uliyatsizlikka yo'l qo'yganliklarini angladilar. Suitsident o'smir oilasi bilan o'tkazilgan psixokorreksiya tadbirlari oila a'zolarining barchasi ishtirokidagi suxbatlar, o'smirning oila a'zolari tomonidan kutgan munosabatdori va oila a'zolarini o'smirdan kutgan xulqiy ko'rinishlarini aniqlashtirish vositasida o'tkazildi.

Navbatdagi psixokorreksion tadbirlarni o'tkazilishida ko'pchilik o'smirlar ota onalari tomonidan ijobiy yo'nalishda o'zgarishlar shakllanayotganligi kuzatiladi. SHuni ta'kidlash joizki, otalarni psixokorreksioon jarayonga jalb etishda sezilarli qiyinchiliklarga duch kelishi aniqlangan. Ayrim xollarda ochiqdan ochiq rad etish, ayrim hollarada bilvosita rad etishlar ko'p uchradi.

Noto'liq oilalarda o'zaro munosabatlarning murakkabligi . psixokorreksiya tadbirlariga yaqin qarindoshlarini jalb etish zaruratini keltirib chiqardi .Garchi hamma holalarda ham nizolarni bartaraf etilishiga erishishilgan bo'lmasak-da, o'smir hayoti va salomatligiga xavf soluvchi omillarga oila a'zolarining, qarindoshlarining diqqat e'tiborini qarata oldik. Suitsident o'smirlarda hayot qadri va ahamiyati, maqsadi to'g'risida jiddiy mulohazalar, o'tkazilgan psixokorreksion tadbirlar jarayonida ijobiy o'zgarishlar shakllanishiga olib keldi.

Xafv gurxi ko'rsatkichlari:

- Yaqinlarining (oila a'zolari, do'stlarining) o'limi bilan bog'liq Yaqin o'rtadagi yo'qotishlar. O'ziga ishonch xissini, ijtimoiy nufuzning yo'qotilishi . o'z—o'zigi past baxo berish.

- Ilgari o'zi uchun ahamiyatli bo'lgan faoliyat, do'st yoki sevgan insonga nisbatan qiziqishini yo'qotish.(aldanish . xiyonat)

- Xarakter xususiyatlarining o'zgarishi- qo'zg'oluvchanlik. Xavotirlanish, apatiya, kayfiyatning o'zgarishi, begonalashuv.

- Uyquning buzilishi. uyqusizlik. erta uyg'onish. Yomon tushlarni ko'rish

- Xulqiy o'zgarishlar. Darslarda diqqatning to'planishi yomonlashuvi ko'p , lekin bajarib bo'lmaydigan vaziqalarni o'z oldiga qo'yish.

- Ovqatlanish tartibini buzilishi- ishtaxaning yo'qligi , yoki haddan ziyod ko'p ovqatlanish.

- O'zini nazorat qila olmaslikdan , esi og'ishdan, boshqalarga bilib bilmasdan zarar yetkazishdan qo'rqish

- Himoyasizlik, boshqalarga kerak sizlik .xissini shakllanishi 2 Hammaga mensiz yaxshi bo'ladi"

- O'zini aybdor xis etish. O'zign nisbatan nafrat xissi

- Kelajak maqsadlarni bo'lmashligi” Xech qachon bundan yaxshi bo'lmaydi.Men doimo o'zimni shunday yomon his qilaman”

- Alkogol , yoki giyoxvand moddalarni iste'mol qilish.

- Suitsidal harakatlarning tashqi va ichki ko'rinishlarini namoyon bo'lishi ; o'z joniga qasd qilish haqida bevosita yoki bilvosita bildirish,

- Qo'zg'oluvchanlik,giperaktivlik, qanoatsizlik yashirin depressiya xolati belgisi bo'lishi mumkin ;

suitsidal harakatlarning xaraktereologik xususiyatlari

1. o'z joniga qasd to'g'risida fikrlarning takrorlanishi(suitsidal idealizatsiya)
2. ko'p hollarda ishtaxaning yo'qotilishi. Uyquning buzilishi bilan bog'liq bo'lgan depressiv kayfiyat
3. alkogol yoki giyohvand moddalarga kuchli tobelik holati bo'lishi mumkin
4. Begonalashuv, yolg'izlik hissi natijasida shakllangan depressiya oiladan ketish ,yoki qo'llab quvatlash vositalaridan mahrum bo'lganda shakllanadi.
5. Himoyasizlik. Kelajakka umidsiz qarash Bu xolat suitsidal urinish sodir etilishida kuchli yetakchi, asosiy omil sifatida bo'lishi mumkin.
6. O'z joniga qasd qilish hissining kuchli bo'lishi. Boshqalar bilan ijtimoiy aloqalarni o'rnatilishiga to'sqinlik qilishi mumkin.
7. Ular o'z hayotlarini “hech qachon “yaxshi bo'lmaydi deb fikr yuritadilar.
8. Ularning nutqida « Bunday hayotga chidab bo'lmaydi» “ hammaga baribir»degan ma'nodagi fatal umulashtirishlar tez -tez uchraydi.
9. Ularda tunnel tasvvurlar,ya'ni hayotning ijobiy yorqin tomonlarini ko'rishga qobiliyatsizlik namoyon bo'ladi . SHakllangan vaziyatdan chiqishning faqat yagona bir yo'lini ko'radilar.
10. Ular ambivalent hisslar ta'sirida bo'ladilar Ya'ni –aqtgning o'zida o'z joniga qasd qilish va mavjud vaziyatdan chiqib ketib yashashni xoxlaydilar Hayotga intilish suitsidenlar bilan olib boriladigan suitsidal interventsianing maqsadidir

SHneydman bo'yicha o'z joniga qasd qilgan insonlarning 10 xaraktereologik xususiyatlari

1. Ularning psixologik, emotsional iztiroblari shu qadar kuchli-ki,xech qachon tugamaydi , deb o'ylaydilar.
2. Ularda havfsizlikka , shaxsiy muvoffaqiyatga , o'zaro ishonch va do'stlikka bo'lgan ehtiyojlari frustratsiyalashgan.

3. Ular suitsidni . boshqa har qanday qarorga alternativ sifatida tanlashadi
4. Suitsidni boshdan kechirayotgan iztiroblarini to'xtatish uchun tanlashadi
5. Ular suitsidal urinishlarni to'xtatishga harakat qiladi Lekin bu o'rinda o'zlarini o'zligini, najotga yo'l yo'qligini his etadilar.
6. Ular o'z oldilarida faqat 2 yo'lni ko'radilar: Muammoni hal etish, yoki o'z joniga qasd qilish.
7. Ambivalentlik Bir vaqtning o'zida ham yashashni . ham o'lishni xoxlaydilar.
8. Ular atrofdagilarga o'z joniga qasd qilmoqchi ekanligini u yoki bu tarzda bildiradilar
9. Ular o'z muammolari, qo'rquvlari, iztiroblaridan qochmoqni istaydilar. Suitsid ularning bu yo'lida so'ngi manzildir
10. Ularda hayotiy qadriyatlarga qaratilgan muammoni hal etishga yo'naltirilgan , turg'un xayotiy pattern mavjuddir

Suitsidal harakatlarni olini olish

Agar sizning fikringizcha o'smir suitsidal harakat sodir etilishi ehtimoli mavjud bo'lsa:

- O'smir siz bilan o'z muammolarini o'rtoqlashmoqchi bo'lsa, uni itarmang Esingizda tuting o'smirlar suitsidal urinishlarga moyilligi to'g'risida kamdan kam hollarda mutaxassisga murojaat etadilar.
- O'smirni suitsidal harakatlarga moyilligini his etsangiz o'z kasbiy intuitsiyangizga ishonning . Suitsidni ogoxlantiruvchi belgilarga e'tibor bo'lmang
- O'zingiz yordam bera olmagan sohalarda o'smirlarga yordam berishingizga ishontirmang “ Sizga oilangiz bu muammoni hal etishga albatta yordam beradi”Hali hammasini unutib yuborasiz,“ , “bu muammolar ruxiy iztiroblaringizga arzimaydi” ma'nosida
- O'smirlarga mavjud vaziyatdan chiqib ketishga yordam berishingiz to'g'risida ayting Lekin ushbu muammoni sir saqlashga xojat yo'qligini bildiring Ayniqsa o'smirning hayoti xavf ostida bo'lgan vaziyatlarda
- . Suxbat mazmuni qanday bo'lishidan qat'iy nazar o'zingizni idora qilishini unutmang
- O'smir bilan suxbatda samimiy oxangda gaplashishni unutmang Suitsidal xavf qanchalik jiddiy ekanligini aniqlashga harakat qiling O'smir bilan uning suitsidal fikrlari to'g'risida emotsional yaqin, samimiy suxbat uni o'z joniga qasd qilish fikrlarini chuqurlashuviga olib kelishi mumkin deb o'ylamang. Aslida o'smirni o'z muammosini kim bilandir ochiqchasiga muxokama qilish unga yengillik olib kelishi mumkin.
- Ehtiyotkorlik bilan o'smir hayotiga xavf soluvchi aniq bir rejasi rejalari bor yoki yo'qligini bilib olishga harakat qiling
- O'smirni uning muammosini hal etishda yordam berishi mumkin bo'lgan insonlar borligiga ishontirishga harakat qiling

-Hamma vaziyatlar ham to'g'ri keladigan iboralar bilan o'smirni tinchlantirishga urinmang
Masalan " Hozir yaxshilab uxlab dam olsangiz, ertaga o'zingizni yaxshi xis etasiz " mazmunida
- o'smirlar uni chulg'ab olgan xis-siyotlari haqida gaplashishini xoxlashingiz, uni bu
xis-siyotlarini tanqid qilmasligingizni ayting.

-O'smirlar inqirozli vaziyatdagi holatini boshqarish borasida yordam bering kelib chiqqan
vaziyatni hal etishning boshqa yo'llari ham borligini bir necha bor ta'kidlang

-O'smirdagi ruxiy zo'riqishni darajasini pasaytirishga yordam bera oladigan insonlarni topishga
harakat qiling

O'smirlar uning umidsizlik hissi doimiy emasligi to'g'risida tushuncha bering

Suitsidal xavf darajasini aniqlashning taxminiy savolnomasi

1. Nima uchun siz aynan hozir murojaat etayapsiz?
2. Oxirgi paytlarda sizda tushkunlik kayfiyatida bo'lganmisiz?
3. Hayotning umidsizlik to'g'risida o'ylaganmisiz?
4. O'z joningizga qasd haqida o'ylaganmisiz? Necha marotaba?
5. Bu fikrlar davomli bo'lganmi Oxirgi marta qancha vaqt o'ylaganisiz?
6. O'z joninigizga qasd qilganmisiz?
7. Qaysi usul bilan?
8. Kim sizga joningizni saqlab qolishda yordam berdi? Qanday qilib yordam berdi?
9. Keyin o'zingizni qanday his etdingiz?
10. O'z joningizga yana qasd qilmoqchi bo'lsangiz, qanday amalga oshirmoqchisiz?
11. Menga ayta olasiz- mi ? "Hozir ham sizda o'z joningizga qasd qilish haqida fikr bormi ? Bu fikrlar qaysi xollarda va qancha vaqt davom etadi?
12. Hayotingizda qat'iy qarorlarga olib keluvchi muhim vaziyatlar paydo bo'ladimi?
13. Sizning rejalarangiz bor-mi? Qanday?
14. siz o'z rejalaringizga qanday erishmoqchisiz?

Joyda suitsidal xavf darajasini aniqlash uchun ma'lum bir vaqtni talab qiladi. Suitsid xavfi
quydagi omillar ta'sirida ortishi kuzatiladi;

1)Takroriy suitsidal urinishlarda

2) o'smirning o'z joniga qasd to'g'risidagi jiddiy mulohazalari mavjudligida

3) O'z joniga qasd qilish rejasi ishlab chiqilgan bo'lsa

4) O'z joniga qasd qilish niyati mavjud bo'lsa

O'smir tomonidan suitsidal harakat rejasi qanchalik puxta ishlab chiqilgan bo'lsa, o'smir hayoti va sog'ligi uchun xafv shunchalik yuqori sanaladi. Lekin o'z joniga qasd qilish shunchaki aytilgan amalga oshishi ehtimoli past darajada deb qabul qilinishi mumkin emas, chunki o'smirlar uchun impulsivlik, ya'ni harakat rejasini puxta ishlab chiqilmagan holda amalga oshirish ham xosdir.

Keyingi savollar o'smirning emotsional holatlarini, ya'ni o'smirni atsni vaqtda nimalarni his etayotganligini aniqlashga qaratilgan.

15. kelajak rejalarnigiz bor-mi? Keyingi haftaga nimalarni rejalashtirgansiz? Keyingi oyga-chi?

16. Kelajak haqida qanday fikrlaringiz bor? Bu vaziyatdan chiqib ketish uchun nimalar qilish kerak?

17. Kim sizga yordam bera oladi? deb o'ylaysiz. Terapevt yoki biror boshqa mutaxassisga murojaat qilganmisiz? Sizga Bk uchrashuvlar yordam berdimi?.

Suitsidal xafv o'smir yaqin ijtimoiy muhitida ruxiy iztiroblardan qutilish sifatida suitsid sodir etilgan bo'lsa yana ham ortadi.

18 Oilangizda o'z joniga qasd qilish to'g'risida gapirgan-mi?, yoki o'z joniga qasd qilishga uringan-mi?

19. Do'stlaringizdan birortasi o'z joniga qasd qilish to'g'risida gapirgan-mi? Buni amalga oshirishga uringan-mi?

Savolarni berishda tabiiylikka erishish uchun kasbdoshlar bilan amaliyot o'tkazish maqsadga muvofiq O'z joniga qasd qilgan o'smir bilan suxbat olib borish oson kechadigan jara1n emas. Ular bilan o'zaro munosabatlar oson kechmaligiga tayyor turishingiz kerak.

O'smirlar o'rtasidagi suitsidal urinishlar ayrim sabablari

Yo'qotish

1. Ko'p hollarda o'smirlar uchun ahamiyatli bo'lgan yaqin munosabatlarning yo'qotilishi ruxiy shikastlanish holatlariga olib kelishi mumkin. Bu holda shsmir ichki dunyosi vayroe bo'ladi. O'zig ishongan tashqi ko'rinish ortida nozik qalb egasi turadi Bu holda vaqt hamma narsani davolaydi, boshqa qiz yoki yigitlar ham bor borasi o'smirni yupata olmaydi. Yaqin insonining xiyonati, qo'rs muomilasi og'ir ruxiy jarohatga sabab bo'lishi mumkin.

2. Sevgan insonning o'limi.

Yaqin insonning o'limi o'smirda shu qadar og'ir kechinmalarni keltirib chiqaradi-ki, o'smirni o'lish orqali u bilan birlashish istagi egallab oladi. Bundan tashqari oila a'zolarining kuyinishlari natijasida o'smirning ruxiy iztiroblariga e'tibor bermasliklariga olib keladi..

Ko'pchilik oiladagi yo'qotishni o'smir kattalarchalik his etmaydi. deb o'ylaydilar,

3.Ish joyini yo'qotish.

Ko'pchilik o'smirlar uchun ish –bu kattalik va mustaqillik hislarini beradi.

4."yuz"ini yo'qotish. O'smirning istiqbolli rejalarni amalga toshira olmaganligi. Tanlagan kollejiga Kira olmagan, fan olimpiadasiga boshqasini tanlanganligi va-zo., b-haqda atrofdagilarning bilishi o'smir ruxiyatiga salbiy psixologik ta'sir ko'rsatadi.

5.

5. ota – onaning ajralishi.

O'smir uchun ota onalaridan birini yo'qotish og'ir kechadi. Ko'pchilik o'smirlar oiladagi ajrimda o'zlarini aybdor sanaydilar. Ota- onasining ajrimi yuorasida o'ylab chiqarilgan yoki haqiqiy qo'rquv o'smirda chidab bo'lmas ruxiy iztiroblarga sabab bo'lishi mumkin.

Bosim

1. Maktab yoki kollejdagi bosim.

Yuqori natijalarga erishishga intilish;bir vaqtning o'zida bir necha vazifalarni bajarish;(jamoat ishlarida haddan ziyod faol ishtirok etish)

2. Tengdoshlari tomonidan ko'rsatilgan bosim.

Boshqalarga tomonidan tan olinishga intilish; gurux axloqiy me'yorlariga, kiyinish madaniyatiga mos kelish, narkotik, alkogol moddalrini iste'mol qilish, jinsiy mayllar, musiqaviy qiziqishlar.va x*zo

3 Ota onalar tomonidan bosim

Muvoffaqiyat;pul, o'qish uchun ma'lum bir kollejning tanlash, yaxshi do'stlar.mos ta'lim ; doimiy nazorat va mustaqillikka bo'lgan extiyoj o'rtasida nizolar; ota – ona o'rtasida o'smir ta'lim tarbiyasi xaqida bir fikrning bo'lmasligi;ishga joylashish,kiyinish,musiqqa,o'smir bilan do'st bo'lishga intilgan ota – onalar; ibrat lekin ko'p xollarda ma'ruza shaklidagi da'vaat

O'z- o'ziga past baho berish

1. Jismoniy yoqimsizlik

O'zining jismoniy jihatdan tengdoshlaridan ko'rimsiz deb fikrlagan o'smir yigit yoki o'zini o'rtoqlaridan xunuk deb anglagan o'smir qiz iztiroblari ruxiy tushkunlikka sabab bo'ladi paydo bo'ladi.

2. Ikkinchi darajalilik

Ma'lum tanlovlar bo'lganda chetda turgan , o'smir Yoqqan qiziga boshqa yigitning yoqishi , dugonasini o'qishdan chiqishini kutib turgan yigitlar bu qizga e'tibor bermasligi va h-zo.

3. Kiyinish

Ommaviy axborot vositalri o'smirlar o'rtasida urf bo'lgan kiyinish madaniyati ta'siri ostida o'smir kiyinishi kerak bo'lgan liboslarni afzalliklari va kamchiliklarini baholaydi

4. Jismoniy ojizlik

O'smir o'zining jismonmy nuqsonlari to'g'risida atrofdagilarning tanbex va e'tirozlarini eshitishga majburdir.

5. O'qishdagi muvoffaqiyatsizliklar

Katta akasi yoki opasining a'lochi bo'lganligi. Jamoat ishlarida faolligini ta'kidlash jarayoni o'smir foydasiga aytilmaydi.

Muloqotdagi yetishmasligi

Ko'pchilik o'smirlar o'zlarini shu qadar boshqalardan ajralgan, yolg'iz his etadilar-ki. Ularga xes kim yordam bermasligi qayg'urmasligiga ishonadilar. Bu to'g'rimi yoki yo'qmi ahamiyatga ega emas. Muhimi ular buni qanday qabul qilishlarida Iztirobda, yolg'izlikda tushkunlikka tushgan holda.

Kelajakka ishonchsizlik, umidsizlik

Ayrim hollarda o'smirlar kelajakka ishonch bilan qarash o'rnini chorasizlik hissi egallaydi.

Suitsidentga yordam berishning 3 bosqichlik modeli

1- bosqich tadqiqot o'tkazish o'smir Bilan yaqin iliq emotsional munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. O'smirlarga muammoni o'z nuqtai nazaridan tadqiq qilish. so'ngra aniq qirralariga alohida ahamiyat beradi.	Malaka va ko'nikmalar 1. Diqqatni jalb qilish 2. Eshitish 3. Faol eshitish o'zaro iliqlikka asoslangan empatik hamkorlik o'rnatish. To'satdan aytilgan jummalarni tanqidsiz tinglash. O'smir kechinmalarni aniq idrok etishga yordam berish
2- bosqich- yangi tushunish O'smirlarga o'zini va yuzaga kelgan vaziyatini yangidan ko'rish imkonini beradi O'smir diqqatini yanada samaraliroq ishlash mumkinligiga qaratish O'smirlarga muammoni hal etishga yordam bera oladigan o'zidagi	1- bosqichdagi barcha malaka va ko'nikmalar va 1. o'zaro tushunish va hamkorlikka asoslanish. Birgalikda musiqa eshitish samarali beradi 2. O'smirlarga suxbat mavzusi, qarama qarshiliklar sababini aniqlashda yordam

yangi kuch va imkoniyatlarni topishga yordam berish	berish
3- bosqich- Harakat O'smirlar o'z harakatlarining amalga oshirishining usullari, harakatlarning taxminiy oqibatlari va taxmin qilingan yo'qotishlari harakat rejasini tuzish , bajarish va baxolash imkoniyati beriladi	1-va2- bosqichdagi barcha ko'nikmalar va 1.Muammolarni hal etish va qarorlar qabul qilish 2.Harakat nazariyasidan harakatlarini rejalashtirishda foydalanish 3. Baxolash

- Alkogol yoki giyoxvand moddalarni iste'mol qilish. Kriminal xulq ko'rinishlarining namoyon bo'lishi;

- Depressiv xolatlar;

- o'z o'ziga o'ta tanqidiy munosabaila bo'lish;

- Yaqin orada sodir bo'lgan qadrni yerga urish, kamsitilish, yoki surunkali , og'ir kasalliklardan aziyat chekish;

- kutilgan muvoffaqiyat qo'lga kiritilgan natijaning o'zaro nomuvofiqligi natijasida kelib chiqqan frusratsiya xolati;

- Yaqin ijtimoiy muxitdan ajralib qolgan o'smirlar;

iz sotsialno-neblago.

Xulosa

Suitsidal urinish sodir etgan o'smirlar bilan olib borilgan korrektsion ishlar asosan o'smirlarning konitiv ,emotsional va xulqiy jabxalaridagi o'zgarishlarni korrektsiya qilishga yo'naltirilgan bo'lib quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi.

1. O'smir oilaviy muxiti xolatini o'rganish , oilaviy munosabatlarni korrektsiyalash Ota-onaning diqqatini o'smir hayotidagi muammolarni hal etishga va pozitiv o'zgarishlarni shakllantirishga qaratildi
2. Maktabda , ta'lim muassasida o'qituvchi va tarbiyachilarning o'smir bilan munosabatlarini korrektsiyalash. Ko'p xollarda o'qituvchi o'zini o'smirlarning suitsidal harakatida aybsiz sanashligini kuzatdik. Ushbu xolat o'qituvchi va tarbiyachilarning psixologik savodxonlik darajasini oshirish., inqiroz xolatidagi o'smirlarni faol qo'llab quvvatlashga erishish,o'smir ning ruxiy dunyosiga hayotiy muammolariga nisbatan loqaydlik xissini barataraf etishlari,hamda inqiroz holatidagi o'smirlar bilan birlamchi psixokorreksiya amalga oshirish zarurati mavjudligini ko'rsatdi . Ta'lim

muassasidagi psixokorreksion tadbirlar o'smir muammolarini xal etishga qaratiladi, lekin bu borada boshqa o'smirlar oldidagi aloxida e'tibor suitsident shaxsiga nisbatan tengdoshlarining munosabataini o'smir uchun noqobul tarzda shakllanishiga olib kelishi , shaxslararo munosabatlarida yangi muammolarganing kelib chiqishigv sabab bo'lishi , o'sminrni psixokorreksiyaning keyingi bosqichlarida ishtirok etishdan bosh tortishiga olib kelishi mumkinligi kuzatidi

3. O'smir xulq -atvorini korrektsiyalash. O'smirda boshqalarga(ota onasiga, uaklariga, do'stiga, sevgani insoniga) keraklilik xissini paydo bo'lishiga erishish ,kelajak istiqboli rejalar tuzish, va ularga intilish xissini shakllantirish. Nizoli vaziyatlarga nisbatan o'smirning munosabatni o'zgartirish
4. Suitsidal urinish sodir etgan o'smirda zaruriy psixiatrik yordam ko'rsatish(? zaruriy davolovchi muolajalarni o'tkazish o'smir istagiga ko'ra bu yordam anonim ko'rsatilishi mumkin)

Emotsional taranglikni bartaraf etishda o'smirda shakllangan nizoli vaziyatdan chiqib ketish imkoniyati borligiga ishonch, o'z kelajak maqsad va rejalarini amalga oshirishga intilishi xissini shakllantirish, yangicha xayot qurish stereotipini shakllantirish Ga aloxida e'tibor qaratildi.

Ayrim xollarda o'smir tomonidan o'z kayfiyatlarini yashirish maqsadida negativ emotsiyalarni ga moyillik saqlanib qoldi Bunday o'smirlar bilan individual psixologik korrektsion tadbirlar o'tkazildi. O'smirning ota oansi , yaqinlari korrektsiya ishiga jalb etildishaxs bo'lib shakllanishida asosiy psixologik mexanizm ibrat hisoblanadi. O'smir atrofdan eshitgan, ko'rganlarini idrok qilish, mushoxada qilish natijasida qanday yo'l tutish kerakligini anglaydi. Bu jarayon shaxsning yetukligi, o'zini o'zi anglash mexanizmi orqali yuz beradi. Ma'lumki, yangilik doimo qiyinchiliklar va kishilar ongidagi to'siqlardan o'tib, hayotda o'z aksini topadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risidagi" Qonuni T.,1992
"Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" T., 1997

- 2.I.A.Karimov “Barkamol avlod orzusi” T., 1996
- 3I.Karimov. XXI asr bo‘sag‘asida. –T.-1997.
- 4I.Karimov. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq.-1999.
- 5I.Karimov. Donishmand xalqimizning mustaxkam irodasiga ishonaman. –T.-2000.
6. Davletshin M. G. «Umumiy psixologiya» T-2000y.
7. Nemov R. S. «Psixologiya» T. 1.M. 1998y.
8. Gamezo A. «Atlas po psixologii» Moskva 2001y.
9. Karimova V. M. «Psixologiya» T.Sharq 2002y.
10. G‘oziev E. E. «Umumiy psixologiya» I—II tom. Toshkent-2002y.
11. Petrovskiy I. V. «Umumiy psixologiya» «O‘qituvchi», 1992y.
- .
- 12G‘oziev E.G. Mamatov M.M. va boshqalar “O‘spirin psixologiyasi” Tosh D.U 1992
- 13Goziev E.G. O‘tanov B “Hamkorlik psixologiyasi” T., Tosh D.U. 1992
- 14Goziev E.G. Oliy maktab psixologiyasi. ToshDU 1996 y.
- 15Lyaudis V.L. – Metodika prepodavaniya psixologii. iz.vo 2000 URAO
- 16T.G.Stefanenko. Etnopsixologiya.-M.:1999
- 17X.Alimov. Milliylik va ijtimoiy ruxiyat.-T.:1992
- 18I.Xudoyberdiev. Islom, shaxs va milliy psixologiya.-T.:1994

internet tarmogi bo‘yicha veb-saytlar ro‘yhati:

1. www.expert.psychology.ru
2. www.psycho.all.ru
3. www.psychology.net.ru
4. www.psy.piter.com
5. www.ziyonet.uz
6. www.google.uz