

O'QUVCHILAR O'RTASIDA O'Z JONIGA QASD QILISH VA O'ZIGA ZIYON YETKAZISH HOLATLARINI OLDINI OLISHNING DOLZARB PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Mingbayeva Marxabo Kadirovna

Toshkent viloyati Ohangaron tumani

20-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: 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. 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.

Kalit so'zlar: ishonish, o'z-o'zini boshqarish, qo'llash, psixologik yordam, ma'lumot berish, hissiyotlarni tushunish, qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy norma, qo'llanmalarga ishonish

KIRISH

Bu 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. Bu maqolaning muqaddima bo'limi esa, mavzuning umumiy maqsadini, kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni ta'qdim etadi.

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. Ushbu maqolada keng ko'lamli va ilmiy tahlillar orqali suitsidga qarshi harakatlar to'g'risida to'liq ma'lumot beriladi va uni oldini olish uchun har birlikning qanday qo'llanishlarini ko'rsatuvchi usullar taklif etiladi. Suitsidning mavsumiyligi. Statistika tahlillariga ko'ra, suitsid bahor va yoz oylarida ko'p, qishda esa kam kuzatiladi.

Suitsidga moyil shaxslarning o'zaro muloqoti. Suitsidga moyil shaxslar bir-biri bilan o'zaro muloqotda bo'lishsa, suitsidga urinishlar soni oshadi. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida ko'p. Nikoh to'yi o'tkazilganiga ko'p bo'lmasdan o'z joniga birgalikda qasd qilgan kelin-kuyov haqida ma'lumotimiz bor. Ular o'zlarini osishgan. Yigitning onasi bilan suhbatlashganimizda ularda o'zlarini osishga hech qanday vaj bo'lmaganini

aytdi. Keyinchalik ma'lum bo'lishicha, qiz ham, yigit ham avvallari o'z joniga qasd qilishga urinib ko'rishgan ekan.

Suitsidni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vositalar. O'z joniga qasd qiladiganlar ko'pincha ko'p miqdorda dori ichish, o'zini osish, venasini kesish, transportlar tagiga o'zini otish, qurol-yaroqlardan foydalanish (ayniqsa, politsiyachi va harbiylar orasida), baland binodan sakrash, zaharli vositalardan foydalanish kabi usullardan foydalanishadi. Qanday vosita yoki usulni tanlash, albatta, yashab turgan muhitga ham ko'p jihatdan bog'liq. Yirik shaharlarda baland binodan sakrash ko'p uchrasa, qishloq hududlarida o'zini osish, dori yoki zaharli vositalardan foydalanish ko'p uchraydi. Masalan, bir paytlar Hindistonning yirik plantatsiyasi ishchilari o'z joniga qasd qilishda pestitsidlardan ko'p foydalanishgan. Bunday holatlar ko'payib ketganligi bois, hukumat tomonidan maxsus qaror qabul qilinib, qishloq xo'jaligi sohasida zaharli pestitsidlarni qo'llashga cheklovlar qo'yilgan, maxsus himoya mexanizmlari ishlab chiqilgan va nazorat kuchaytirilgan. Bu yaxshi natija berib, ushbu soha xodimlari orasida suitsidlar soni keskin kamaygan. Suitsidning oiladagi muhitga bog'liqligi. O'smirlar orasida suitsid ko'p uchrashi aksariyat hollarda oilada isterik tipdagi shaxs voyaga etayotgani bilan bog'liq. Nima uchun to'q oila farzandlari suitsidga ko'proq qo'l urishadi? Uning negizida qanday omillar yotadi? Bolalik davridanoq farzandni mehrga burkab o'stirish yaxshi. Biroq uni parallel tarzda mehnat va mas'uliyatga o'rgatib bormaslik oqibatida bola ulg'aygan sayin ota-onadan mehrni yana va yana istayveradi. Biroq 3-5 yoshligidan mehnatga o'rgatilmagan bola 12-15 yoshdan so'ng uning uchun yot bo'lgan faoliyat turiga, ya'ni mehnatga qo'l urgisi kelmay qoladi. Buning oqibatida, tabiiyki, ota-ona bilan farzand o'rtasida nizo paydo bo'ladi. Mehnat nimaligini bilmay ulg'aygan bola, unga mehr nimaga berilayotganini ham anglab etmaydi. U farzandlik burchini unutib qo'yadi. Bunday bola ota-onaga xuddi shu tarzda javob qaytara olmaydi. Farzandning ong ostiga ota-onaga nisbatan "Faqat ular menga e'tibor qaratishi kerak, men emas" degan aqida o'tirib qoladi. Natijada ota-ona o'zi bilmagan va xohlamagan holda isterik va egoist shaxsni tarbiyalab qo'yadi. Isteriya esa suitsidning asosiy sabablaridan biri. Demak, bolaga ortiqcha mehr va uni mehnatga o'rgatmaslik oxir-oqibat suyukli farzandidan judo bo'lish bilan tugallanishi mumkin. Ta'lim va tarbiya birgalikda olib borilishi har doim ta'kidlanadi. Biroq bu erga mehnatni ham qo'shish kerak. "Ta'lim, tarbiya va mehnat" uchligi bolaning to'g'ri kamol topishida eng kuchli shior bo'lib qolmog'i kerak. Kitob bolani ilmiy qilsa, mehnat uni tarbiyalaydi, ota-onaga oqibatli qiladi va uni hayot mashaqqatlariga tayyorlaydi. Tabiiyki, bunday o'smirning xayoliga o'z joniga qasd qilish kelmaydi, aksincha, u hayotdan zavqlanib yashaydi.

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. Ma'naviy 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'zo'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-ozini 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:

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

2. O'z-xursandlik va o'z-baxtlik muammosi: O'quvchilar o'z-xursandlik va o'zbaxtlik hissiyatlarini his qilmaslik, 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.

3. Stress va boshqarish qiyinliklari: O'quvchilar o'quv jarayonida, sinovlarda yoki boshqa muhokamalar davomida stress bilan yuzlashishi mumkin. Yomon baholar, o'quv yukining ortishi, yo'qotishlar, akademik va jamoaviy boshqarish qiyinliklari suitsidga olib kelish uchun risk faktorlariga aylanadi.

4. Izolyatsiya va do'stlararo aloqalarni yo'qotish: O'quvchilar o'quvchilar orasidagi do'stlararo aloqalarini yo'qotish, isolatsiyada his qilish, do'stlar tomonidan qayrilmaslik yoki izolyatsiyada bo'lish bilan bog'liq muammo bilan yuzlashishi mumkin. Bu turi muammo o'quvchilarning tashvish va yolg'izlik hissiyatlarini oshirishi va suitsidga olib kelishga olib kelishi mumkin.

5. Kendini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish: O'quvchilar o'zlarini yetersiz his qilish, muvaffaqiyatlaridan qoniqmaslik, xatolarini qandaylik qabul qilish muammosi bilan yuzlashishi mumkin. Kendini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish muammolari o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga olib kelishi va suitsidga yo'l ochishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik muammolar suitsidning asosiy sabablari bo'lishiga qaramay, boshqa sabablarga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun suitsidning oldini olishda o'quvchilarning psixologik holatlarini o'rganish, ularga psixologik qo'llanma va yordam ko'rsatish muhimdir. Psixologik ko'mak va ta'limatlar o'quvchilarning ruh holatlarini takomillashtirish, o'z-o'zini qarshilash va o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va suitsidga yo'l ochishga olib kelishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Muammolar, o'quvchilarning ta'lim muvaffaqiyatlari, o'quv jarayoni va o'qishga oid muammolar bilan bog'liq sabablardan biridir. Bu muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Quyidagi akademik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Yomon baholar: O'quvchilar uchun yomon baholar o'quv motivatsiyasini pastilayishi, o'ziga ishonishni yo'qotishi va o'z-o'zini yetersiz his qilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Yomon baholar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'quv jarayonining qiyinliklari: Qiyin o'quv jarayoni, yo'qotishlarni tushunish, o'z vaqtini boshqarish va ta'lim materialiga qisqa muddatda tayyorlanishga qodir bo'lmagani kabi sabablarga bog'liq ravishda o'quvchilarning stress va tashvish hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, qat'iy ishonch va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini yo'qotishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. O'quv yukining ortishi: O'quv yukining ortishi, ko'p ta'minotli darslar va sinovlar, vaqt boshqarishning qiyinchiliklari o'quvchilarda stress va tashvish hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, o'z-o'zini yomon his qilishi va umidsizlik hissiyatlarini oshirishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

4. Akademik ta'sir va ta'qiblar: O'quvchilar o'quv markazlaridan, o'qituvchilardan yoki boshqa o'quvchilardan kelgan akademik ta'sir va ta'qiblar bilan yuzlashishi mumkin. Ta'qiblar, yomon muhit, o'quvchilarning aloqalarini yo'qotish, izolyatsiya va ta'qibni boshqarishda qiyinchiliklar o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi va o'quv jarayonida yomonlik hissiyatlarini oshirishi mumkin.

5. Qabul qilish muammosi: O'quvchilarning o'zlarini qabul qilmaslik, qat'iy yoki adolatsiz baholashlar, o'ziga qarshi ko'mak qilmaslik kabi muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga va motivatsiyasini pastilayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

XULOSA

O'z joniga qasd qilishni kasallik ham deb bo'lmaydi. O'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan odamni vaqt o'tib, shu odam o'zini-o'zi o'ldiradi deb ayta olmaysiz. Olimlarning izlanish natijalariga ko'ra, o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lganlar ikki turga bo'linadi. Birinchisi – tantanavor tarzda o'z joniga qasd qiluvchilar. Ikkinchisi – yashirin tarzda o'z joniga qasd qiluvchilar. Ko'pchilik insonlar o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan odam cho'kib-cho'kib boradi, deb o'ylashadi. Ammo o'z joniga yashirin tarzda qasd qilmoqchi bo'lgan odamni aniqlab bo'lmaydi. 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. Natijada, o'quvchilar oldinda suitsidning oldini olishda qo'llanadigan maslahatlar va usullarni bilish, ularga yordam berish, ularni ruhiy holatlarini va motivatsiyalarini oshirish, o'z-o'zlarini anglashga ko'maklashadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Edward L. Schneidman. "The Suicidal Mind" 1996
2. Thomas Joiner. "Why People Die by Suicide" 2006
3. Robert E. Litman. "The Truth About Suicide"
4. Stacey Freedenthal. "Helping the Suicidal Person: Tips and Techniques for Professionals"