

**BOLALAR O'RTASIDA O'Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINI
BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI*****Xalilova Dilfuza Ruzievna****Qo'qon shahar MMTB tassarufidagi 11-umumiy
o'rta ta'lim maktab amaliyotchi 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 mavzudur.

Kalit so'zlar: qo'llanmalar, yordam, maslahatlar, psixologik usullar, ishonish, o'z-o'zini boshqarish, qo'llash, psixologik yordam, ma'lumot berish, hissiyotlarni tushunish, qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy norma, ruhiy holat, tushkunlik

KIRISH

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.

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.

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 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.

XULOSA: 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 taniqlik 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.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

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"
5. Internet materiallari