

O'QUVCHILARDA SUITSID HOLATLARINING OLDINI OLISH CHORALARI

Rustamova Nargiza Madaminovna

Farg'ona viloyati Uchko'priq tumani 13-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada o'smirlar va yoshlar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining kelib chiqish sabablari, psixologik omillari hamda ularning oldini olishga qaratilgan samarali chora-tadbirlar yoritiladi. Shuningdek, ta'lim muassasasi, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: suiqasd, profilaktika, psixologiya, stress, depressiya, o'smir, oila, maktab, emotsional holat, ijtimoiy yordam.

KIRISH

O'z joniga qasd qilish (suicid) bugungi kunda jamiyatda jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo sifatida qaraladi. Bu holat odatda insonning ichki ruhiy bosimi, tushkunlik, yolg'izlik hissi va muammolarni hal qila olmaslik natijasida yuzaga keladi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlar va yoshlar orasida bunday holatlarning asosiy sabablari oilaviy muhitdagi nizolar, e'tiborsizlik, do'stlar bilan muammolar, o'qishdagi qiyinchiliklar va ruhiy stress hisoblanadi. Psixologik nuqtai nazardan, eng muhim omillardan biri — emotsional qo'llab-quvvatlashning yetishmasligidir. Inson o'z muammosini bo'lisha olmasa, ichki bosim ortadi va bu salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Suiqasdning oldini olishda eng muhim yo'nalishlardan biri erta aniqlash va psixologik yordam ko'rsatishdir. Maktab psixologi o'quvchilarning ruhiy holatini doimiy kuzatib borishi, xavf guruhidagi bolalar bilan individual ishlashi zarur. Shuningdek, oila bilan hamkorlik juda muhimdir. Ota-onalar farzandining ruhiy holatiga e'tiborli bo'lishi, uni tinglashi va qo'llab-quvvatlashi kerak. Oilada sog'lom psixologik muhit yaratilishi bu muammoning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi.

Ta'lim muassasalarida profilaktik ishlar — treninglar, suhbatlar, psixologik mashg'ulotlar va seminarlar tashkil etish ham samarali hisoblanadi. Bu tadbirlar o'quvchilarda stressni boshqarish, o'zini anglash va muammolarni to'g'ri hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. Do'stlar va tengdoshlar ham katta rol o'ynaydi. Ijoiy ijtimoiy muhit insonning ruhiy holatini mustahkamlaydi va yolg'izlik hissini kamaytiradi.

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy siyosatida milliy o'zlikni anglash, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zlashtirish orqali shaxs bilan jamiyat o'rtasida uyg'unlikni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada mamlakatimizda

yoshlar, o'quvchilarning qobiliyatlari, iste'dodlari, ichki imkoniyatlari o'ziga xos individual-psixologik xususiyatlarini tadqiq etish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Kishi dunyoga kelgandan so'ng, avvalo, uning ota-onasi, farzandini unib-o'sishini, kamol topishini istaydi. Kelajakda esa o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib shu yurtning biror koriga nafi tegadigan barkamol avlod sifatida ulg'ayadi. Hozirgi vaqtga kelib dunyo aholisining soni yildan- yilga ortib bormoqda. Tug'ilgan bolalarning aksariyatida esa turli xil nuqsonlar kuzatilmoqda. Ushbu holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan bir qancha omillar mavjud. Jumladan, ekologik holatning yomonlashuvi, turmush qurishda yo'l qo'yilgan xatolar va sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik natijasida yuzaga kelmoqda. Lekin hozirgi vaqtga kelib davlatimiz tomonidan yaratilgan imkoniyatlar ushbu turdagi shaxslarga ham keng yo'l ochdi. Maxsus maktablar hamda inklyuziv ta'limning to'g'ri yo'lga qo'yilganligi, ularga ta'lim-tarbiya berish jarayoni davlat standartlariga javob bera oladigan darajada shakllanib bormoqda.

O'z joniga qasd qilishning tegishli omillari

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra (2014), har yili dunyoda 800 mingdan ortiq odam o'z joniga qasd qiladi; bu dunyo bo'ylab o'limning o'ninchi asosiy sababidir. Agar biz muvaffaqiyatsiz urinishlarni qo'shsak, bu raqam taxminan o'nga ko'payadi va ko'p odamlar o'zlarini o'ldirish haqida takrorlanadigan fikrlarga ega.

Stress har qanday stimuldan kelib chiqishi mumkin (stressli yoki yo'q), shu paytda odam ekologik omilni bezovta qiluvchi yoki yoqimsiz deb qabul qiladi va unga to'g'ri moslashishda muammolarga duch keladi. O'z joniga qasd qilishning eng keng tarqalgan usullari har bir joyda farq qiladi, lekin ko'p hollarda bo'g'ilish, zaharlanish va ularga osonlikcha erishiladigan joylarda o'qotar quroldan foydalanish kiradi. 70 yoshdan oshgan va 15 yoshdan 30 yoshgacha bo'lgan odamlarda o'z joniga qasd qilish xavfi katta; ikkinchidan, eng boy mamlakatlar bundan mustasno.

O'z joniga qasd qilish tushunchasi tabu va jinoyat sifatida, aksariyat madaniyatlarda mavjud bo'lib, tarixiy jihatdan ushbu masala atrofidagi odamlarning muloqotiga va uning fuqarolikka aylanishiga va natijada ushbu hodisaning oldini olishga to'sqinlik qildi. Klinik psixologiya sohasida ham, bu mutaxassislarga shikoyatlarning tez-tez kelib chiqishiga qarab nozik masala. Shuni yodda tutish kerakki, o'z joniga qasd qilish - bu ma'lum bir odamlarda paydo bo'ladigan ruhiy muammo emas, balki butun umumiy aholiga yoki ayrim guruhlarga ta'sir qiladigan va o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradigan o'zgaruvchilar juda ko'p, masalan, psixologik ijtimoiy stress va etishmovchilik. iqtisodiy resurslar.

O'z joniga qasd qilishni qanday oldini olish mumkin?

O'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha an'anaviy yondashuv ushbu turdagi g'oyalar aniqlangan odamlarda ularni o'zgartirish uchun xavf omillarini o'rganishdan iborat edi. Biroq, ushbu yondashuv samarali ekanligi juda aniq emas; shu

ma'noda, zarur choralar, ehtimol, jamiyatning yanada chuqur darajasida bo'lishi mumkin.

Boshqa tomondan, o'z joniga qasd qilishdan qanday omillar himoya qilishini aytib o'tish muhimdir. Umuman olganda biz quyidagilarni ta'kidlashimiz mumkin:

- Ijtimoiy va oilaviy qo'llab-quvvatlashning mustahkam tarmog'ining mavjudligi
- Jamiyatda yoki jamiyatda faol ishtirok etish
- Terapevtik va psixo-ijtimoiy xizmatlardan foydalanish
- Yaxshi shaxslararo va muammolarni hal qilish qobiliyatlari
- O'z-o'zini nazorat qilishning yuqori darajasi va o'z-o'zini samaradorligini kutish
- Stressli hayotiy voqealarni to'g'ri boshqarish
- Asosiy psixologik kasalliklarni davolash
- O'z joniga qasd qilishni qo'llab-quvvatlaydigan yoki rad etishni ma'qullaydigan e'tiqodlar va qadriyatlar

Psixologik aralashuv usullari

Barcha psixologik aralashuv dasturlari orasida o'z joniga qasd qilishning oldini olish samaradorligi bilan ajralib turadigan narsa - bu Marsha Linehan tomonidan chegaradagi shaxs buzilishi uchun ishlab chiqilgan dastur. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ushbu usul bilan davolangan odamlarda o'z joniga qasd qilishga urinishlar va kasalxonaga yotqizish.

Taxminan o'z joniga qasd qilganlarning yarmi katta depressiya buzilishi mezonlariga javob beradi. Shu ma'noda, avvalgisidan kelib chiqqan kognitiv terapiya va xulq-atvorni faollashtirish terapiyasi o'z joniga qasd qilish g'oyalarini va boshqa depressiv alomatlarini kamaytirishda foydali ekanligi isbotlandi.

Sog'liqni saqlash psixologiyasi sohasida, asosan, jamoat tashkilotlari bilan hamkorlikda, ba'zida psixo-ta'lim vazifalari va emotsional yoki ijtimoiy qo'llab-quvvatlash targ'ib qilinadi va ba'zi skrining testlari, shuningdek, xavf ostida bo'lgan populyatsiyada, masalan, o'spirinlarda o'tkaziladi. Biroq, ushbu turdagi aralashuvlar ko'p joylarda juda kam uchraydi.

Umuman olganda, buni ta'kidlash muhimdir o'z joniga qasd qilish asosan hayotning past darajasi bilan bog'liq. Biron bir joyda odamlarning qoniqish va farovonligini yaxshilaydigan har qanday siyosat choralari ularning o'z joniga qasd qilish xavfini kamaytiradi, masalan, tibbiy xizmatlardan foydalanish imkoniyatlarini yaxshilash yoki o'rtacha ish haqini oshirish. O'z joniga qasd qilish (suitsid) muammosi autoagressiya (o'z-o'ziga nisbatan tajovuz)ning so'nggi ko'rinishi sifatida jamiyat tarixiy rivojlanishi jarayonida namoyon bo'lib kelmoqda. Suitsid tushunchasi va uning sabablarni izohlovchi turli qarashlar mavjud. Ko'pgina nazariy konsepsiyalar o'rtasida

asosiy farqlarni ajratib olish mumkin: biologik, psixopatalogik, psixologik va ijtimoiy. Bir qator mualliflar fikricha, autodestruktiv xulq-atvor shakllanishida genetik omilning ahamiyati tasdiqlanganki, bu o'z joniga qasd qiluvchilarning qarindoshlari orasida suitsid ko'proq sodir etilishi bilan kechadi. Biroq, psixodinamik va klinikopsixologik yondashuv namoyondalari fikricha, suitsid sabablarini genetik asoslarda emas, balki yaqin insonini o'z joniga qasd qilish faktining psixogenetik ta'sirida, uning qarindoshlar xulqatvoriga modellashtirilgan ta'sir o'tkazayotganligida deb karaladi.

Suitsidal xulq-atvorni o'rganishning biologik yondashuvdagi psixopatalogik konsepsiya alohida e'tiborga loyiq, uning asosida o'z joniga qasd qilganlarning hammasi –“ psixik kasalliklarga chalingan shaxslar,” - degan fikr mavjud. XIX asrning ikkinchi yarmida, inson faqatgina ruhiy kasallik holatida o'z joniga qasd qilishi mumkin,- degan fikr hukm surar edi. Fransuz psixiatri Eskirol bu borada, psixik kasallik va o'z joniga qasd qilish o'rtasida aniq aloqadorlik borligi haqida qarashini ilgari surgan. Amaliyotda kuzatilganidek, ko'pgina psixik kasallarda suitsid depressiya, paranoid va gallyusinator - paranoid holatlarda uchraydi. Suitsidning yuqori foizi narkomaniya va alkogolizmga chalingan, shaxsiy nosozliklari mavjud bo'lgan kishilarda uchraydi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, suiqaqd holatlarining oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab, jamiyat va psixolog hamkorligi orqali insonlarda ruhiy barqarorlikni shakllantirish mumkin. Eng muhimi — har bir shaxsga e'tibor va qo'llab-quvvatlashni kuchaytirishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi Qonuni.
2. O'zbekiston Respublikasi “Yoshlarga oid davlat siyosati to'g'risida”gi Qonuni.
3. O'zbekiston Respublikasi “Bola huquqlari kafolatlari to'g'risida”gi Qonuni.
4. G'oziyev E.G'. – Umumiy psixologiya. Toshkent: O'qituvchi, 2010.
5. Davletshin M.G. – Pedagogik psixologiya. Toshkent, 2005.
6. Nishonova Z.T. – Rivojlanish psixologiyasi. Toshkent, 2012.
7. Qodirov B.R. – Yosh davrlari psixologiyasi. Toshkent, 2010.
8. Sodiqova Sh. – Oila psixologiyasi. Toshkent, 2011.
9. Vygotskiy L.S. – Bola psixologiyasi. Moskva, 1984.