

O'QUVCHILARDA O'Z JONIGA QASD QILISHNI OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK VAZIFALARI

Bobojonova Gulmira Jumanazarovna

Xorazm viloyati Qo'shkopr tumani 31- maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada o'quvchilar orasida og'ir ruhiy holatlarning oldini olish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash hamda psixologik qo'llab-quvvatlashning muhim vazifalari yoritiladi. O'smirlik davrida uchraydigan stress, yolg'izlik, tushkunlik va ijtimoiy bosimlarning ruhiy salomatlikka ta'siri tahlil qilinadi. Shuningdek, maktab, oila va psixolog hamkorligining ahamiyati ochib beriladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, psixologik yordam, stress, emotsional qo'llab-quvvatlash, o'smirlik, profilaktika, ijtimoiy moslashuv.

KIRISH

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab psixologik bosqichlardan biri hisoblanadi. Bu davrda hissiyotlar keskinlashadi, o'ziga baho berish o'zgaradi va atrofdagilar fikriga sezuvchanlik ortadi. Shu sababli ayrim o'quvchilarda tushkunlik, yolg'izlik yoki umidsizlik hissi paydo bo'lishi mumkin. Bunday holatlarning oldini olishda psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi.

O'quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatib borish maktab psixologining asosiy vazifalaridan biridir. Kayfiyatdagi keskin o'zgarishlar, tengdoshlardan uzoqlashish, doimiy tushkunlik yoki qiziqishlarning yo'qolishi kabi belgilar o'quvchining yordamga muhtojligini ko'rsatishi mumkin.

Bunday vaziyatlarda o'quvchini ayblash yoki tanqid qilish emas, balki uni tinglash va tushunishga harakat qilish zarur. Mehribon munosabat va samimiy suhbat o'quvchining o'zini yolg'iz his qilmasligiga yordam beradi.

Oila muhiti ham katta ahamiyatga ega. Farzand bilan muntazam muloqot qilish, uning his-tuyg'ulariga e'tibor berish va qo'llab-quvvatlash ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Ota-onaning befarqligi yoki haddan tashqari bosimi esa ruhiy zo'riqishni kuchaytirishi mumkin.

Maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish ham muhimdir. O'quvchilar o'z fikrini erkin bildira oladigan, hurmat va qo'llab-quvvatlash mavjud bo'lgan muhitda o'zini xavfsiz his qiladi. O'quvchilarda og'ir ruhiy holatlarning oldini olishda ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish ham muhim ahamiyatga ega. Turli to'garaklar, sport mashg'ulotlari, ijodiy va jamoaviy tadbirlar o'quvchining ijtimoiy faolligini oshirib, salbiy fikrlardan chalg'ishiga yordam beradi. Faol hayot tarzi ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi va o'ziga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi.

Shuningdek, o'quvchilarda muammolarni mustaqil hal qilish ko'nikmalarini

shakllantirish zarur. Hayotdagi qiyinchiliklarga to'g'ri munosabat bildirish, stressni boshqarish va hissiyotlarni nazorat qilishni o'rgatish psixologik profilaktikaning muhim qismidir.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta'siri ham ruhiy holatga ta'sir qilishi mumkin. Shu sababli o'quvchilarga axborotni to'g'ri qabul qilish, virtual muhitdagi bosimlarga bardosh berish va media madaniyatni shakllantirish bo'yicha tushuntirish ishlari olib borilishi lozim.

Maktab psixologi tomonidan ishonch qutilari, individual suhbatlar va anonim murojaat imkoniyatlarini tashkil etish ham foydali hisoblanadi. Bu o'quvchilarga o'z muammolarini erkin ifoda etish imkonini beradi.

Eng muhimi, har bir bola e'tibor va qo'llab-quvvatlashga muhtoj ekanligini unutmaslik kerak. Samimiy munosabat, mehr va tushunish o'quvchining ruhiy salomatligini saqlashda eng kuchli psixologik omillardan biridir. Psixologik profilaktika ishlari — treninglar, suhbatlar va motivatsion mashg'ulotlar o'quvchilarning stressga bardoshlilikini oshiradi. Shuningdek, sport, san'at va ijodiy faoliyatlar ham ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Suitsid fenomenini ko'pincha psixologik inqiroz haqidagi tasavvurlar bilan bog'laydilar. Ushbu vaziyatda inqiroz, shaxsning hayotiy o'ta zarur ehtiyojlarni qondirish yo'lidagi to'siqlarga duch kelishi vaziyatida kelib chiqadigan emotsional holat sifatida tushuniladi ya'ni, ular shunday to'siqlarki, odam uni o'zining oldingi hayotiy tajribasidagi muammolarni hal qilish usullari bilan bartaraf eta olmaydi[3].

Shunday qilib, psixologik inqiroz, tashqi sharoitlar tomonidan kelib chiqadigan xavf ta'siri (inson psixikasiga) ostida yuzaga keladigan emotsional turg'unlikning ichki buzilishi sifatida ko'riladi.

Adabiyotlarda ko'pincha suitsidal xatti-harakatlar bilan solishtiriladigan, «autatravmatizm» (o'ziga jarohat yetkazish), «autoagressiv xatti – harakat» terminlari ham uchraydi. Agar autoagressiv harakatning oxirgi maqsadi o'z joniga qasd qilish bo'lsa, uni suitsidal xatti – harakatlarga bog'lash mumkin. Zamonaviy, ayniqsa xorijiy adabiyotlarda «autodestruktiv» (o'ziga zarar yetkazish bilan bog'liq xulq – atvor) «o'zini – o'zi yo'q qilish» xulq – atvori tushunchasi keng tarqalgan. Psixologik – ruhiy – og'riq, og'ir inqirozli holatning umumiy belgisi hisoblanadi. Ko'ngil og'rig'iga chiday olmaslik, uni har qanday yo'l bilan to'xtatishga olib keladi, inqirozli vaziyatdagi odamga esa suitsidal o'rinish o'z muammolaridan qutilish va uni hal etish usulidek qabul qilinadi.

Suitsidal xulqning kelib chiqishida xavotirlanish va boshqa emotsional kechinmalarning roli haqida gumanistik psixologiya namoyondalari ham o'ziga xos fikr-mulohazalarni ilgari suradilar (K.Rodjers va boshqalar).

Karl Rodjersning ta'kidlashicha, hayotning asosiy yo'nalishi (g'oyasi) atrof muhit va boshqa odamlar bilan o'zaro munosabatlarda shakllanuvchi, «Men»ning

dolzarblashuvi, saqlanishi va kuchayishi-dan iborat. Agar «Men»ning to'zilishi rigid bo'lsa (qotib qolgan), shaxs hayotiga xavf sifatida qabul qilinuvchi, unga muvofiq kelmaydigan real tajriba buziladi yoki rad etiladi. Odam uni tan olmasa, go'yoki o'zini qamoqqa tashlaydi. Bunda istalmagan tajriba «Men»dan o'zoqlashadi, voqelik bilan aloqa yo'qotiladi.

SHu tariqa «Men» boshida o'zining tajribasiga ishonmay oxir oqibatda o'ziga ishonch-ni butunlay yo'qotadi. Bu esa butunlay yolg'izlikni anglashga olib keladi. Bunday holatda shaxsda o'ziga ishonch yo'qoladi, hayotga nisbatan nafrat va ijirg'anish hissi paydo bo'ladi, o'lim ideallashtiriladi va bunday holat suitsidal moyilliklarni keltirib chiqaradi.

E.Shneydman birinchilardan bo'lib, suitsidal o'rinishning yaqinlashayotganini bildiruvchi belgilarni tavsiflashga harakat qiladi va ularni «suitsidga olib boruvchi kalitlar» deb ataydi. U jamiyatdagi mavjud suitsid haqidagi afsonalarni shuningdek, shaxsning suitsidal xulq – atvorini asoslovchi o'ziga xoslikni sinchiklab o'rganadi.

Ushbu o'ziga xosliklar o'zi tarafidan yaratilgan, individlarning original tipologiyasida o'z aksini topadi va ular ko'pincha ongli ravishda o'z o'limlarini yaqinlash-tiradilar. *Ularga quydagilar taalluqlidir:*

1. o'lim qidiruvchilar - qutqarilish imkoniyatini pasaytirib, ataylab hayot bilan vidolashuvchilar;
2. o'lim tashabbuskorlari - uni ataylab yaqinlashtiruvchilar (masalan, og'ir kasallar, o'zini hayotiy ta'minlovchilaridan ongli ravishda o'zuvchilar);
3. o'lim bilan o'ynashuvchilar - hayotini garovga qo'yish imkoniyati mavjud vaziyatlarni qidirishga moyillar, tirik qolish imkoniyati pastligi bilan ajralib turadi;
4. o'limni ma'qullovchilar - ya'ni, hayot bilan vidolashishga faol intilmaslik orqali o'zining suitsidal istaklarini yashirmaydilar: bu masalan yolg'iz qariyalarga yoki Ego – identlik inqirozi vaqtidagi emotsional noturg'un o'smirlar va o'spirinlarga xosdir.

E.Shneydman, N.Farberou bilan birgalikda amaliyotga o'zini – o'zi o'ldirishning psixodinamikasini tushunishni chiqurlashtirgan psixologik *autopsik metodini* (o'z joniga qasd qilganlarning o'lim oldi xatining tahlilini o'z ichiga oluvchi) kiritadi[4]. Ushbu metod asosida ular suitsidning uch to'rini ajratadi:

- egotik - o'zini o'ldirish;
- ularning sababi intra – (ichki) – psixik dialog, «Men»ning qismlari o'rtasidagi nizo, tashqi sharoitlar esa qo'shimcha rolb o'ynaydi masalan, eshituv gallyutsinatsiyalaridan qiynaladigan psixik kasallarning o'zini o'ldirishi;
- diadik o'zini o'ldirish, asosi ahamiyatli bo'lgan yaqin odamga tegishli amalga oshmagan ehtiyoj va xohishlarda namoyon bo'ladi, shu tariqa, ushbu harakatni boshqasiga munosabat aktiga aylantiruvchi tashqi omillar ustunlik qiladi;

- agenerativ o'zini o'ldirish, bunda biror bir avlodga yoki insoniyatga tegishlilik hissini yo'qotish oqibatida yo'q bo'lish hissi sabab bo'ladi, masalan, qarilik davridagi suitsid.

N.Farberou suitsidologiyada odamning o'zini – o'zi yo'q qilish xulq – atvori kontsepsiyasi yaratuvchisi hisoblanadi. Uning yondashuvi muammoga kengroq qarash imkoniyatini yaratadi va bunga ko'ra, u nafaqat amalga oshirilgan o'z joniga suiqasdni, balki autoagressiv xulq – atvorning boshqa shakllarini ham ko'rib o'tishni ta'kidlaydi: alkogolizm, toksikomaniya, narkotik tobelik, delekvent xatti – harakatlar, ishga qattiq berilish, oqlanmagan xavf – xatarga moyillik, noadekvat qiziqish va h.k. Ushbu yondashuv N.Faberouga o'zini o'ldirishning oldini olishning zamonaviy tamoyillirini ishlab chiqish imkonini berdi[5]. Bundan tashqari u «tirik qolganlar» – o'zini o'ldirishni eplay olmaganlar va o'zini o'ldirganlarning qarindoshlari va do'stlarining psixologiyasini tadqiq etish bilan shug'ullanadi.

Shunday qilib, o'zini o'ldirish - barcha tadqiqotchilar tomonidan shaxsning nizolarni kechirish yoyosharoitidagi ijtimoiy psixologik dezadaptatsiyasi oqibati sifatida qaraladi. Bunda suitsident o'zida shaxsning favqulotda vaziyatlardagi xulq – atvorining variantlaridan birini namoyon etadi, shu bilan birga vaziyatning suiqasdga mosligi bilan emas, balki sub'ektning o'ziga xosliklari, uning hayotiy tajribasi, intellekti, ichki shaxsiy aloqalarning mustahkamligi bilan aniqlanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarning ruhiy salomatligini asrash va og'ir ruhiy holatlarning oldini olishda oila, maktab va psixologning hamkorligi juda muhimdir. Mehr, e'tibor va to'g'ri psixologik yondashuv orqali o'quvchilarda hayotga ijobiy qarashni shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Suitsidologiya: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологовЮ психологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: «Когито -Центр», 2001. -569b.
2. Suitsidologiya: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологовЮ психологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: «Когито -Центр», 2001. -569b.
3. Sidushin.B.A. Ритуальные самоубийства в различных этносах. –СПб, 2003, 243b.
4. ZIYO.NET