

TA'LIM MUASSASALARIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNING
OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI

Shukurova Shaxnoza Xushbaqovna

Surxondaryo viloyati Sho'rchi tumani.MMTB ga qarashli

68-sonli umumta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim muassasalarida o'quvchilar o'rtasida suitsidal xulq-atvorning oldini olishning psixologik mexanizmlari yoritilgan. Suitsidal xulq-atvor o'smirlar va yoshlar orasida jiddiy psixologik muammo bo'lib, uning oldini olishda erta diagnostika, psixologik qo'llab-quvvatlash va ijtimoiy muhitning roli muhim ahamiyatga ega. Maqolada risk omillari, himoya mexanizmlari va profilaktik psixologik yondashuvlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: suitsidal xulq-atvor, profilaktika, psixologik yordam, o'quvchi, emotsional holat, stress, xavf guruhi, ijtimoiy muhit, korreksiya, ruhiy salomatlik.

KIRISH

Suitsidal xulq-atvor bugungi kunda o'smirlar psixologiyasida eng murakkab va dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Ta'lim muassasalarida bu kabi holatlarning oldini olish o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularning xavfsiz muhitda rivojlanishini ta'minlash uchun muhimdir. Suitsidal xulq-atvorning paydo bo'lishiga bir qator psixologik va ijtimoiy omillar ta'sir ko'rsatadi. Bularga emotsional beqarorlik, depressiv holatlar, oilaviy nizolar, ijtimoiy izolyatsiya, tengdoshlar bilan muammolar, zo'ravonlik va o'zini qadrlashning pastligi kiradi. Profilaktikaning asosiy psixologik mexanizmlaridan biri erta aniqlashdir. Maktab psixologi o'quvchilarning emotsional holatini kuzatish, xavf guruhidagi bolalarni aniqlash va ular bilan individual ishlash orqali suitsidal xatti-harakatlarning oldini olishi mumkin.

Emotsional qo'llab-quvvatlash mexanizmi ham muhim o'rin tutadi. O'quvchining o'zini eshitilgan va tushunilgan his qilishi uning ichki stressini kamaytiradi va psixologik barqarorligini oshiradi. Kognitiv-xulqiy yondashuv suitsidal fikrlarning kamayishida samarali hisoblanadi. Ushbu yondashuv orqali o'quvchining salbiy fikrlash stereotiplari aniqlanadi va ularni ijobiy, realistik fikrlar bilan almashtirishga yordam beriladi. Stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham profilaktikaning muhim mexanizmlaridan biridir. Nafas mashqlari, relaksatsiya, vaqtni to'g'ri boshqarish va muammoli vaziyatlarni hal qilish strategiyalari o'quvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmi ham katta ahamiyatga ega. Oila, o'qituvchi va tengdoshlar tomonidan ijobiy munosabat, e'tibor va ishonch o'quvchining o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Maktabda sog'lom

psixologik muhit yaratish suitsidal xulq-atvor profilaktikasining asosiy shartlaridan biridir. Zo‘ravonlikning oldini olish, do‘stona muhit va inklyuziv ta’lim tamoyillariga amal qilish muhimdir.

Shuningdek, hayotiy ko‘nikmalarni shakllantirish — muammolarni hal qilish, qaror qabul qilish, muloqot qilish va emotsiyalarni boshqarish — o‘quvchilarning psixologik chidamliligini oshiradi.

E. Shneydman suitsidologiya fanining asoschilaridan biri sifatida suitsidal urinish yaqinlashayotganini ko‘rsatuvchi belgilarni ilmiy jihatdan tavsiflashga harakat qilgan va ularni «suitsidga olib boruvchi kalitlar» deb atagan. Olim jamiyatda suitsid haqidagi keng tarqalgan noto‘g‘ri tasavvurlarni, shuningdek, shaxsning suitsidal xulq-atvorini shakllantiruvchi psixologik omillarni chuqur tahlil qilgan.

Shneydman tomonidan ishlab chiqilgan tipologiyada ayrim shaxslar ongli yoki qisman ongli ravishda o‘z o‘limini yaqinlashtirishi mumkinligi ta’kidlanadi. U quyidagi toifalarni ajratadi:

O‘lim qidiruvchilar – qutqarilish ehtimolini kamaytirgan holda, ongli ravishda hayot bilan vidolashishga intiluvchi shaxslar.

O‘lim tashabbuskorlari – o‘limni ataylab yaqinlashtiruvchi shaxslar. Masalan, og‘ir kasallikka chalingan va hayotni saqlab turuvchi muolajalarni ongli ravishda rad etuvchi bemorlar.

O‘lim bilan o‘ynovchilar – hayotini xavf ostiga qo‘yuvchi vaziyatlarni izlashga moyil bo‘lib, tirik qolish ehtimoli past bo‘lgan xatti-harakatlarni namoyon etadilar.

O‘limni ma’qullovchilar – faol ravishda o‘z joniga qasd qilishga urinmasalar-da, yashash istagining susayganini yashirmaydilar. Bunday holat ko‘pincha yolg‘iz keksalarda yoki ego-identiklik inqirozini boshdan kechirayotgan emotsional jihatdan beqaror o‘smirlarda uchraydi.

E. Shneydman N. Farberou bilan hamkorlikda suitsidning psixodinamik mexanizmlarini chuqurroq anglash imkonini beruvchi psixologik autopsiya metodini amaliyotga joriy etgan. Ushbu metod o‘z joniga qasd qilgan shaxslarning o‘lim oldidan yozgan xatlari, kundaliklari va yaqinlarining ma’lumotlarini psixologik tahlil qilishni o‘z ichiga oladi.

Mazkur metod asosida ular suitsidning uch asosiy turini ajratgan:

Egotik suitsid – shaxsning ichki psixologik nizolari natijasida yuzaga keladigan o‘z joniga qasd qilish holati. Bunda asosiy sabab shaxs ichidagi ziddiyatlar bo‘lib, tashqi omillar ikkilamchi ahamiyat kasb etadi. Masalan, eshituv gallyutsinatsiyalaridan aziyat chekayotgan ruhiy kasallarning suitsidal harakatlari.

Diadik suitsid – shaxs uchun muhim bo‘lgan yaqin inson bilan bog‘liq ehtiyoj va hissiyotlarning qondirilmasligi natijasida yuzaga keladi. Bunday vaziyatda suitsidal harakat boshqa shaxsga qaratilgan munosabat yoki murojaat shakliga aylanadi.

Agenerativ suitsid – shaxsning o‘zini muayyan avlod yoki jamiyatning bir qismi

sifatida his qilmasligi, hayot mazmunini yo‘qotishi natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlar, ayniqsa, qarilik davrida ko‘proq uchraydi.

N. Farberou esa suitsidologiyada o‘zini-o‘zi yo‘q qiluvchi xulq-atvor konsepsiyasining asoschilaridan biri hisoblanadi. U muammoni kengroq talqin qilib, nafaqat yakunlangan suitsidlarni, balki autoagressiv xulq-atvorning boshqa shakllarini ham tadqiq etishni taklif etgan. Jumladan, alkogolizm, toksikomaniya, giyohvandlik, delinkvent xatti-harakatlar, mehnatga haddan tashqari berilish, asossiz xavf-xatarga moyillik va boshqa destruktiv xulq shakllarini ham o‘zini-o‘zi yo‘q qilishning bilvosita ko‘rinishlari sifatida baholagan.

Mazkur yondashuv N. Farberouga suitsidning oldini olish bo‘yicha zamonaviy profilaktik tamoyillarni ishlab chiqish imkonini bergan. Shuningdek, u suitsidga urinishdan omon qolgan shaxslar hamda suitsid sodir etgan insonlarning yaqinlari va qarindoshlarining psixologik holatini ham ilmiy jihatdan tadqiq etgan.

Ko‘pchilik tadqiqotchilar o‘z joniga qasd qilishni shaxsning nizoli vaziyatlarda yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik dezadaptatsiyasi oqibati sifatida baholaydilar. Bunday vaziyatda suitsidal xatti-harakat tashqi omillarning o‘zigagina emas, balki shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi, intellektual salohiyati, emotsional barqarorligi va ichki psixologik resurslari bilan ham belgilanadi.

Zamonaviy, ayniqsa xorijiy ilmiy adabiyotlarda autodestruktiv xulq-atvor tushunchasi keng qo‘llaniladi. Mazkur tushuncha shaxsning o‘ziga jismoniy yoki ruhiy zarar yetkazishga qaratilgan xatti-harakatlarini ifodalaydi. Psixologik og‘riq, chuqur emotsional iztirob va og‘ir inqirozli holatlar suitsidal xulqning asosiy psixologik omillari sifatida e‘tirof etiladi. Kuchli ruhiy azobni yengib bo‘lmas darajada his qilgan shaxs uchun suitsidal urinish muammolardan qutulish yoki ularni hal etishning yagona yo‘li sifatida namoyon bo‘lishi mumkin.

Suitsidal xulqning shakllanishida emotsional kechinmalar va xavotirning o‘rni haqida gumanistik psixologiya vakillari, xususan K. Rodjers ham muhim ilmiy qarashlarni ilgari surgan.

K. Rodjersning ta’kidlashicha, inson hayotining asosiy maqsadi o‘z «Men» konsepsiyasini rivojlantirish, saqlash va takomillashtirishdan iborat. Ushbu jarayon atrof-muhit va boshqa insonlar bilan o‘zaro munosabatlar orqali shakllanadi. Agar shaxsning «Men» konsepsiyasi rigid, ya’ni moslashuvchan bo‘lmasa, u real tajribani inkor etadi yoki buzilgan holda qabul qiladi. Natijada shaxs voqelikdan uzoqlashadi, o‘z tajribasiga va o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qotadi. Bu esa yolg‘izlik hissining kuchayishiga, hayot mazmunining yo‘qolishiga, o‘ziga nisbatan salbiy munosabatning shakllanishiga hamda o‘limni ideallashtirish orqali suitsidal moyilliklarning yuzaga kelishiga sabab bo‘lishi mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim muassasalarida suitsidal xulq-atvorning oldini olish kompleks psixologik yondashuvni talab etadi. Erta diagnostika, emotsional qo'llab-quvvatlash, kognitiv-xulqiy terapiya, stressni boshqarish va ijtimoiy muhitni sog'lomlashtirish asosiy profilaktik mexanizmlar hisoblanadi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni ijobiy hayotiy yo'nalishga yo'naltirishda muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. G'oziyev E.G'. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G'.B. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Aaron Beck. Cognitive Therapy of Depression. – 1979.
6. World Health Organization. Preventing Suicide: A Global Imperative. – Geneva, 2021.
7. UNICEF. Adolescent Mental Health and Well-being. – New York, 2022.
8. O'zbekiston Respublikasi "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – Toshkent, 2020.