

О'QUVCHILARDA О'Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINING KELIB CHIQISHI HAMDA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Kojanova Gulshad Jangabaevna

Qoraqalpog'iston Respublikasi

Qonliqo'l tumani 17-maktab psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining yuzaga kelish omillari, ularning psixologik sabablari hamda oldini olish va bartaraf etish bo'yicha samarali psixologik yondashuvlar yoritiladi. Maqolada o'smirlik davridagi emotsional beqarorlik, ijtimoiy muhit ta'siri, oilaviy munosabatlar va ta'lim jarayonining o'rni tahlil qilinadi hamda amaliy psixologik yordam yo'nalishlari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: o'quvchi, psixologik holat, emotsional beqarorlik, stress, ijtimoiy moslashuv, profilaktika, psixologik yordam, tarbiya, oilaviy munosabat, maktab muhiti.

KIRISH

O'quvchilar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarining uchrashi zamonaviy ta'lim tizimi va jamiyat oldida turgan dolzarb psixologik muammolardan biridir. Bunday holatlar ko'pincha o'quvchining ichki ruhiy zo'riqishi, tushkunlik holati, o'zini yolg'iz his etishi, oila va tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladi. O'smirlik davri psixologik jihatdan murakkab bosqich bo'lib, bu davrda shaxs o'zini anglash, mustaqillikka intilish va ijtimoiy maqomini topishga harakat qiladi. Shu jarayonda qo'llab-quvvatlovchi muhit yetishmasa, o'quvchi o'z muammolari bilan yolg'iz qolib ketishi mumkin.

Psixologik nuqtai nazardan, bunday holatlarning kelib chiqishida bir nechta omillar muhim rol o'ynaydi. Eng avvalo, o'quvchining emotsional barqarorligi, o'ziga bo'lgan ishonchi va o'zini qadrlash darajasi past bo'lishi xavfni kuchaytiradi. Oiladagi

ziddiyatlar, ota-onaning e'tiborsizligi yoki haddan tashqari talabchanligi, maktabdagi bosim, tengdoshlar bilan nizolar ham ruhiy zo'riqishni oshiradi. Ayrim hollarda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv, kelajakdan xavotir yoki o'zini jamiyatda ortiqcha deb his qilish kabi kechinmalar o'quvchini chuqur tushkunlikka olib kelishi mumkin.

O'quvchilarda bunday og'ir ruhiy holatlarning oldini olishda psixologik profilaktika muhim o'rin tutadi. Maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish, o'quvchilarning his-tuyg'ularini erkin ifoda etishiga imkon berish, ularga tinglovchi va tushunuvchi kattalarning mavjudligi eng samarali himoya omillaridan hisoblanadi. Amaliy psixologlar tomonidan muntazam suhbatlar, diagnostika ishlari, treninglar va maslahatlar o'tkazilishi o'quvchining ichki holatini barvaqt aniqlashga yordam beradi.

Ota-onalarning roli ham nihoyatda katta. Farzand bilan ochiq muloqot qilish, uni tinglash, qo'llab-quvvatlash va tanqidni me'yorida qo'llash o'quvchining o'zini xavfsiz his etishiga zamin yaratadi. Bolaning hissiy holatidagi o'zgarishlarga e'tibor berish, uning yolg'izlanib qolmasligini ta'minlash, muvaffaqiyatsizlikni hayotning tabiiy qismi sifatida tushuntirish muhim tarbiyaviy yondashuv hisoblanadi.

Psixologik yordam ko'rsatishda individual yondashuv asosiy tamoyil bo'lishi zarur. Har bir o'quvchining shaxsiy tajribasi, temperament xususiyatlari va ijtimoiy sharoiti turlicha bo'lgani sababli, unga mos psixologik usullar qo'llanadi. Suhbat, psixologik qo'llab-quvvatlash, o'zini anglashni rivojlantirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish samarali natija beradi.

Ta'lim muassasasida psixolog, sinf rahbari va ota-onalar hamkorligi o'quvchining ruhiy salomatligini saqlashda muhim omildir. Jamoaviy treninglar, ijtimoiy moslashuv mashg'ulotlari, muloqot madaniyatini rivojlantirishga qaratilgan tadbirlar o'quvchilarda o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratadi. Bunday muhitda o'quvchi o'z muammolarini yashirmaydi, aksincha, yordam so'rashga intiladi.

O'quvchilar orasida o'z joniga qasd qilish holatlarini bartaraf etish faqatgina muammoni paydo bo'lgach hal etish bilan cheklanmasligi kerak. Eng muhimi — oldini olish, ya'ni o'quvchining ruhiy salomatligini mustahkamlash, o'zini qadrlash hissinini rivojlantirish, hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishdir. Maktabda psixologik

madaniyatni oshirish, stress va hissiy qiyinchiliklar haqida ochiq gapirishga imkon yaratish, o'quvchilarni qo'llab-quvvatlovchi tizimni shakllantirish muhimdir.

Suitsidni psixologik jihatdan tadqiq qilishga bag'ishlangan tadqiqotlarni tahlil qilib ko'radigan bo'lsak, ulardan affektiv holatlarning suitsidga ta'siri, shaxs xulq atvoridagi o'zgarishlar, ruhiy tushkunlik va ruhiy kechinmalarining suitsidal xulqning kelib chiqishi o'rni kabilar tahlil qilinganligining guvohi bo'lamiz. Suitsidni psixologik jihatdan tadqiq qilish yuzasidan qator tadqiqotchilar samarali ilmiy izlanishlar olib borishdi. Bu yo'nalishdagi tadqiqotlarda suitsidal xulqning kelib chiqishiga shaxsning individual psixologik va mijoz turlarining ta'siri hamda suitsidning psixologik ma'nosi kabilar o'rganildi. Biroq, suitsidni o'rganishning boshqa nazariyalari singari psixologik nazariya tarafdorlari ham suitsidni tushuntirishda bir yoqlamalikka berilganliklari kuzatiladi. Natijada suitsidning psixologik ma'nosini aniqlash va psixologik asoslashda qator noaniqliklarga yo'l qo'yadilar. Xususan, ular suitsidal xulqning psixologik mexanizmlarni izohlashga harakat qilsalarda, biroq suitsidal xulqning ruhiyat sog'lomlik va nosog'lomlik holatlariga bog'liqligi masalasini tahlil qilishda chalkashliklarga yo'l qo'yadilar.

XIX asrning oxiri XX asrning boshlarida kattalar suitsidi bilan bir qatorda bolalar va o'smirlar suitsidi muammosi yuzasidan ham qator ilmiy tadqiqotlar olib borildi. Biroq, ilmiy adabiyotlar tahlili bu davrda bolalar va o'smirlar suitsidini tadqiq qilish yuzasidan olib borilgan ishlarning yetarli emasligini ko'rsatdi. Shunga karamasdan bu sohada ma'lum ilmiy tadqiqotlar olib borildiki, bu bolalar va o'smirlar suitsidini tadqiq qilishning keyingi yillardagi rivojiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Bu o'rinda

F.K.Terexovkaning ilmiy izlanishlarini alohida ta'kidlash mumkin. Uning ta'kidlashicha bolalar va o'smirlar suitsidining motivlari rolini "jazolanishdan qo'rqish", "g'am-g'ussa", "sevgi va rashk" kabilar o'ynashi mumkin. Muallifning fikriga qaraganda bolalar va o'smirlar suitsidining oldini olish uchun ularni mustahkam irodali, sog'lom fikrli va keng fe'l atvorli qilib tarbiyalash lozimdir. Shuningdek, uning ta'kidlashicha suitsidi o'zini hayotdan mahrum etishiga emas balki nomaqbul vaziyatlarga nisbatan "norozilik" sifatida yo'naltirilgan xatti-harakatdir.

Xususan, suitsidal xulqni keltirib chiqaruvchi sabablarni “endogen” va “ekzogen” sabablarga bo‘ladi. Endogen sabablarga bola psixikasining yosh psixologik xususiyatlari natijasida vujudga keladigan suitsidal xulq, uy va niyatlarni kiritadi, “ekzogen” sabablarga esa ijtimoiy muhit ta’siri va shaxslararo nizolar tufayli vujudga keladigan suitsidal xulqni kiritadi. Vrach I.A.Sikorskiy ilmiy tadqiqotlari ham o‘z davrida bolalar va o‘smirlar suitsidini tadqiq qilish va uning oldini olishga muhim hissa qo‘shadi. U asosan bolalar va o‘smirlar suitsidini psixiatrik nuqtai nazaridan tahlil qilib, bolalar suitsidi ham kattalar suitsidi singari ruhiy nosog‘lomlik mahsulidir degan tushunchaga qat’iy qarshi chiqadi. I.A.Sikorskiy bolalar va o‘smirlar suitsidini oldini olishda vrachlik psixiatrik yordami berishni kuchaytirish zarurligini uqtiradi. U bolalar va o‘smirlarda suitsidal xulqning kelib chiqishi ulardagi xulq o‘zgarishi va irodaviy sifatlarning mustahkam emasligiga bog‘liqdir deydi. Muallif bolalar va o‘smirlar suitsidini psixologik jihatdan tadqiq qilish borasida ham qator ijobiy fikr va mulohazalarni ilgari suradi. Xususan, bolalar va o‘smirlar suitsidi faqatgina ruhiy nosog‘lomlik mahsuli bo‘lmasdan balki, o‘zini yo‘qotib quyish, individual-psixologik xususiyatlar va yosh davri inqirozlari ham suitsidga sabab bo‘ladi deb hisoblaydi. Bu o‘z davrida I.A.Sikorskiyning muhim kashfiyotlaridan biri bo‘ldi. So‘ngra B.A.Bernaskiy, I.A.Sikorskiyning nazariyasini davom ettirib, uni rivojlantiradi va bolalar o‘smirlar suitsidi sabablari sifatida shaxslararo nizolar, kattalarning bolalar ko‘nglini tushunmasliklari, jismoniy va ma’naviy tahqirlashlari hamda yosh davri inqirozlari kabilarni keltiradi. U bolalar va o‘smirlar suitsidining oldini olish haqida gapirib, bolalarda mustahkam irodaviy sifatlarni shakllantirish, harakat qat’iyligi va iymon-e’tiqodlilik hissini tarbiyalash lozimdir deb ta’kidlaydi. Shuningdek, u suitsidining oldini olishda keng aholi o‘rtasida suitsidni “reklama” qilishdan voz kechish kerakdir degan xulosaga keladi.

A.E.Shir o‘z tadqiqotlarida bolalar va o‘smirlarda suitsidal xulqning quyidagi turlarini keltirib o‘tadi:

1. Oldindan o‘ylangan, ya’ni autoagressiv (o‘ziga qaratilgan tajovuzkorlik) xarakteriga ega bo‘lgan va oldindan o‘ylangan suitsidal uy va niyatlar asosida sodir

etilgan haqiqiy suitsidal urinishlar. Bunday suitsidal urinishlar surunkali nizoli vaziyatlarda vujudga kelib, unga uzoq muddat tayyorgarlik ko‘rilib, qulay imkoniyatlarga qarab, amalga oshiriladi.

2. Barham berib bo‘lmaydigan suitsidal xulq. Bunday suitsidal urinishlar ruhiy nosog‘lomlik va kuchli suitsidal tendensiyalar asosida sodir etilgan suitsidlardir. Bu ko‘rinishdagi suitsidal urinishlarda ham autoagressivlik mavjud bo‘lib, faqatgina bu xususiyat ruhiy nosog‘lom va ruhiy nosog‘lomlik chegarasida turgan bolalar va o‘smirlarga xosdir.

3. Ambivalent suitsidal xulq. Bunda autoagressiya xulq atrofga yo‘naltirilgan bo‘lsada, biroq o‘zini hayotdan mahrum yetishga qaratilgan haqiqiy suitsidal xulq ham ma‘lum darajada mavjud bo‘ladi.

4. Impulsiv (affektic) suitsidal xulq. Bunday suitsidal urinishlar kuchli ta’sirlanish tufayli to‘satdan amalga oshiriladigan suitsidlardir.

5. Namoyishkorona suitsidal xulq. Bu ko‘rinishdagi suitsidal urinishlar kuchli ruhiy jarohatlanish holatlarida amalga oshirilib, ko‘pincha u “suitsidogen kishi” ko‘z o‘ngida sodir etiladi.

Bolalar va o‘smirlar suitsidini o‘rganishga bag‘ishlangan tadqiqotlar bilan tanishar ekanmiz, ularda bolalar va o‘smirlar suitsidal xulqning shakllanishi, rivojlanib borishi va amalga oshirilishi bilan bir qatorda suitsident bolalarning suitsidoldi holati va suitsidal xulqni ifodalovchi ayrim belgilar, ya’ni somatik o‘zgarishlar va bolalar va o‘smirlar suitsidining psixologik ma’nosining ham tahlil qilinganligini ko‘ramiz. Jumladan, V.L.Xaykin tadqiqotlarida bolalar va o‘smirlar suitsidal xulqini ifodalovchi quyidagi xususiyatlar keltirib o‘tiladi:

1. Xulq o‘zgarishining turli xil ko‘rinishlari va suitsidal xulqning boshlanishi haqidagi belgilarning namoyon bo‘lishi (o‘z-o‘zini past baholash, emotsional beqarorlik, impulsivlik).

2. Nomaqbul vaziyatlar va kechinmalarga nisbatan bo‘lgan shikoyatlar, suitsidal uy va niyatlar hamda fikrlarning mavjudligi.

3. O‘z joniga qasd qilishning amalga oshirilishi.

Shunday qilib, yuqorida bolalar va o'smirlar suitsidal xulqini o'rganishga qaratilgan ilmiy manbalar tahlili, bolalar va o'smirlar suitsidining qator xususiyatlari yoritib berilganligini ko'rsatadi, biroq etnopsixologik, hududiy, individual-psixologik tomonlarining yetarlicha o'rganilmaganligining guvohi bo'lamiz.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilarda o'z joniga qasd qilish holatlari murakkab psixologik va ijtimoiy omillar bilan bog'liq bo'lib, uni bartaraf etish uchun tizimli yondashuv talab etiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi, o'quvchiga nisbatan e'tibor va g'amxo'rlik, ijobiy psixologik muhit yaratish orqali bunday xavfli holatlarning oldini olish mumkin. Ruhiy qo'llab-quvvatlash va to'g'ri psixologik yondashuv o'quvchining hayotga bo'lgan ishonchini mustahkamlaydi va sog'lom shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

FOYDLANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. Fastors of Suicide Rick Intellectual Archive, 5(1), 49-53.
2. Elov, Z. S. (2022). O 'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. Science and Education, 3(3), 442-447.
3. EZ Sattarovich. CONDITIONS AND THE REASONS OF CASES OF THE SUICIDE AMONG THE STAFF OF LAW-ENFORCEMENT BODIES. European
Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 5 (3) 2017 Elov
- 4.Z.S. *Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O'quv-metodik qo'llanma. 2021. Buxoro 1-164.*
- 5.Ziyo.net