

YOSHLARDA O‘Z JONIGA QASD QILISHNI OLDINI OLISHDA AMALGA OSHIRILAYOTGAN ISHLAR MAZMUNI

Cho'tboyeva Mohinur Hamroqulovna
Surxondaryo viloyati Termiz tumani 13-sonli
umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlarda o‘z joniga qasd qilish (suicid) xulqining oldini olish bo‘yicha amalga oshirilayotgan psixologik, pedagogik va ijtimoiy ishlar mazmuni yoritiladi. Shuningdek, profilaktika tizimi, maktab va oila hamkorligi hamda psixologik xizmat faoliyati tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: yoshlar, suicid, profilaktika, psixologik yordam, stress, emotsional holat, ijtimoiy himoya, maktab psixologi.

KIRISH

Yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish holatlarining oldini olish bugungi kunda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bu muammoni bartaraf etish uchun davlat, ta’lim muassasalari, oila va psixologik xizmatlar hamkorlikda kompleks ishlarni amalga oshirmoqda.

Eng avvalo, maktablarda psixologik xizmat tizimi faoliyatini kuchaytirish muhim ahamiyatga ega. Maktab psixologlari o‘quvchilarning emotsional holatini muntazam o‘rganib boradi, xavf guruhiga kiruvchi bolalarni erta aniqlaydi va ularga individual psixologik yordam ko‘rsatadi.

Shuningdek, profilaktik ishlar doirasida treninglar, seminarlar va psixologik mashg‘ulotlar tashkil etilmoqda. Bu mashg‘ulotlar yoshlarda stressni boshqarish, o‘zini anglash, muammolarni hal qilish va ijobiy fikrlash ko‘nikmalarini shakllantirishga qaratilgan. Oila bilan ishlash ham muhim yo‘nalishlardan biridir. Ota-onalarga farzand bilan muloqot qilish, uning muammolarini tinglash va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha psixologik tavsiyalar berilmoqda. Oilada sog‘lom psixologik muhit yaratish yoshlarning ruhiy barqarorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ta’lim muassasalarida o‘qituvchilar ham ushbu jarayonda faol ishtirok etmoqda. Ular o‘quvchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarni kuzatadi, ruhiy tushkunlik belgilarini erta aniqlashga harakat qiladi va psixologga yo‘naltiradi. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta’minlash bo‘yicha ham chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Yoshlar uchun foydali kontent yaratish, zararli axborot ta’sirini kamaytirish dolzarb vazifalardan biridir.

Psixologik maslahat markazlari va “ishonch telefonlari” orqali yoshlar va ota-onalarga bepul psixologik yordam ko'rsatilmoqda. Bu tizim muammolarni erta bosqichda aniqlash va tezkor yordam berishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi, sport va ijodiy to'garaklar yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etishga xizmat qiladi. Bu esa salbiy fikrlar va stress holatlarini kamaytiradi. Yoshlar orasida o'z joniga qasd qilishning oldini olish ko'p yo'nalishli va uzluksiz ishlarni talab etadi. Oila, maktab, psixologik xizmat va jamiyat hamkorligi asosida amalga oshirilayotgan profilaktik tadbirlar yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Shuningdek, yoshlar bilan ishlashda erta profilaktika tizimi juda muhim hisoblanadi. Ya'ni muammo paydo bo'lgandan keyin emas, balki uning oldini olishga qaratilgan tizimli ishlar samaraliroq natija beradi. Shu maqsadda maktablarda psixologlar tomonidan muntazam diagnostik tekshiruvlar, so'rovnomalari va kuzatuvlar olib boriladi.

Yoshlarning emotsional barqarorligini oshirish uchun “hayot ko'nikmalari” (life skills)ni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu ko'nikmalarga stressni boshqarish, muammoni hal qilish, ijobiy fikrlash, o'zini anglash va qaror qabul qilish kiradi. Bundan tashqari, o'quvchilarda ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish ham muhimdir. Do'stlar, sinf jamoasi va o'qituvchi tomonidan beriladigan ijobiy munosabat bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va yolg'izlik hissini kamaytiradi.

Raqamli muhitda psixologik xavfsizlikni ta'minlash ham dolzarb yo'nalishlardan biridir. Yoshlar zararli kontentlardan himoyalaniishi, internetdan to'g'ri foydalanish madaniyatini shakllantirishi kerak. Shu maqsadda ota-onalar va pedagoglar hamkorlikda nazorat va tushuntirish ishlarini olib boradi.

Shuningdek, sport, san'at va ijodiy faoliyatlar yoshlarning psixologik holatini yaxshilashda katta ahamiyatga ega. Faol hayot tarzi stressni kamaytiradi va ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi.

Umuman olganda, yoshlar ruhiy salomatligini saqlash va o'z joniga qasd qilishning oldini olish uchun kompleks yondashuv, ya'ni oila, maktab, psixolog va jamiyatning uzviy hamkorligi zarur hisoblanadi. Suitsidga moyil shaxslarning o'zaro muloqoti. Suitsidga moyil shaxslar bir-biri bilan o'zaro muloqotda bo'lishsa, suitsidga urinishlar soni oshadi. Bu holat ayniqsa yoshlar orasida ko'p. Nikoh to'yi o'tkazilganiga ko'p bo'lmasdan o'z joniga birgalikda qasd qilgan kelin-kuyov haqida ma'lumotimiz bor. Ular o'zlarini osishgan. Yigitning onasi bilan suhbatlashganimizda ularda o'zlarini osishga hech qanday vaj bo'lmaganini aytdi. Keyinchalik ma'lum bo'lishicha, qiz ham, yigit ham avvallari o'z joniga qasd qilishga urinib ko'rishgan ekan.

Suitsidni amalga oshirish uchun qo'llaniladigan vositalar. O'z joniga qasd qiladiganlar ko'pincha ko'p miqdorda dori ichish, o'zini osish, venasini kesish,

transportlar tagiga o'zini otish, qurol-yaroqlardan foydalanish (ayniqsa, politsiyachi va harbiylar orasida), baland binodan sakrash, zaharli vositalardan foydalanish kabi usullardan foydalanishadi. Qanday vosita yoki usulni tanlash, albatta, yashab turgan muhitga ham ko'p jihatdan bog'liq. Yirik shaharlarda baland binodan sakrash ko'p uchrasa, qishloq hududlarida o'zini osish, dori yoki zaharli vositalardan foydalanish ko'p uchraydi. Masalan, bir paytlar Hindistonning yirik plantatsiyasi ishchilari o'z joniga qasd qilishda pestitsidlardan ko'p foydalanishgan. Bunday holatlar ko'payib ketganligi bois, hukumat tomonidan maxsus qaror qabul qilinib, qishloq xo'jaligi sohasida zaharli pestitsidlarni qo'llashga cheklovlar qo'yilgan, maxsus himoya mexanizmlari ishlab chiqilgan va nazorat kuchaytirilgan. Bu yaxshi natija berib, ushbu soha xodimlari orasida suitsidlar soni keskin kamaygan. Suitsidning oiladagi muhitga bog'liqligi. Quyida matn mazmuni saqlangan holda, lekin to'liq qayta ishlanib, boshqacha uslubda bayon qilindi:

O'smirlar orasida suitsid holatlarining uchrashi ko'pincha oiladagi tarbiya muhiti va shaxsning psixologik rivojlanishi bilan bog'liq bo'ladi. Ayniqsa, bolaga haddan tashqari mehr berilib, uni mehnat va mas'uliyatga o'rgatmaslik keyinchalik muammoli holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Bunday sharoitda ulg'aygan farzand o'z ehtiyojlarini ustun qo'yishga o'rganadi, mustaqil hayotiy ko'nikmalari yetarlicha shakllanmaydi. Natijada ota-ona va bola o'rtasida tushunmovchiliklar, nizolar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Mehnat va mas'uliyatdan yiroq tarbiya olgan o'smir ko'pincha hayotiy qiyinchiliklarga tayyor bo'lmaydi. U o'zining ichki ehtiyojlarini to'liq anglamasligi va boshqalar bilan sog'lom munosabat o'rnatishda qiynalishi mumkin. Shu sababli "ta'lim, tarbiya va mehnat" uyg'unligi bolaning barkamol rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Mehnat orqali bola hayotiy tajriba orttiradi, ota-onaga hurmat va mas'uliyat hissi shakllanadi.

Suitsid holatlarining kelib chiqishi juda murakkab bo'lib, bir nechta omillar bilan izohlanadi. Ularga psixologik, ijtimoiy va oilaviy sabablar kiradi. Masalan, depressiya, emotsional beqarorlik, yolg'izlik hissi, do'stlar bilan munosabatlarning buzilishi yoki maktabdagi qiyinchiliklar o'smir ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuningdek, o'zini anglashdagi muammolar ham muhim rol o'ynaydi. O'smir o'z qobiliyatlarini yetarlicha baholay olmasligi, o'ziga ishonchsizlik yoki muvaffaqiyatsizlik hissi bilan yashashi mumkin. Bu holatlar ruhiy tushkunlikni kuchaytiradi.

Ijtimoiy omillar, jumladan, oiladagi ziddiyatlar, e'tibor yetishmasligi yoki tengdoshlar tomonidan bosim ham suitsid xavfini oshiradi. Maktabdagi akademik qiyinchiliklar, past baholar va ortiqcha stress ham o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Psixologik jihatdan depressiya, stress, yolg'izlik va o'zini past baholash suitsidga olib keluvchi asosiy xavf omillaridan hisoblanadi. Shu bilan birga, ijtimoiy izolyatsiya va tengdoshlar bilan aloqalarning uzilishi ham muhim sabab bo'lishi mumkin. Suitsidning oldini olishda eng muhim yo'l — o'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish, ularning muammolarini erta aniqlash va qo'llab-quvvatlashdir. Maktab, oila va jamiyat hamkorligi asosida bolaga sog'lom muhit yaratish zarur. Motivatsiya berish, ijobiy fikrlashni shakllantirish, do'stona muhit yaratish va psixologik treninglar o'tkazish bu borada samarali usullardan hisoblanadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, suitsidning oldini olish faqat bitta omilga emas, balki oilaviy tarbiya, ta'lim tizimi va psixologik qo'llab-quvvatlashning uyg'unligiga bog'liq. Bolaga to'g'ri yo'nalish berish, uni hayotga tayyorlash va ijtimoiy moslashuvini ta'minlash eng muhim vazifalardan biridir.

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. Ziyonet.net