

Maktab o'quvchilari orasida suitsidning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish masalalari

Xolida Kuzibayevna Arapova
Urganch tuman, 48-maktab
Iroda Atabek qizi Yusupova
Oydin Otanazarovna Raximova
Urganch tuman, 7-maktab

Annotatsiya: Maqolada o'quvchilarga o'z fikrlari va hissiyotlariga ishonish, ularni qo'llab-quvvatlash va qo'llashga qaratilgan maslahatlar bilan birgalikda suitsidni oldini olishda muhim bir aspekt hisoblanadi. Ushbu maqolada annanatsiya asosida o'quvchilarning o'z fikrlariga va hissiyotlariga ishonishning suitsidni oldini olishda ahamiyati keltirildi

Kalit so'zlar: o'quvchilar, ta'limlash, fikr-mulohaza, hissiyotlar, qo'llanmalar, yordam, maslahatlar, psixologik usullar, ishonish, o'z-o'zini boshqarish, qo'llash, psixologik yordam, ma'lumot berish, hissiyotlarni tushunish, qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy norma, qo'llanmalarga ishonish

Causes of suicide among school students and problems of its prevention

Holida Kuzibayevna Arapova
Urganch district, School №48
Iroda Atabek kizi Yusupova
Aydin Otanazarovna Rakhimova
Urganch district, School №7

Abstract: The article advises students to trust their thoughts and feelings, along with advice on how to support and use them, as an important aspect of suicide prevention. In this article, the importance of trusting students' own thoughts and feelings in preventing suicide is presented based on Annotation.

Keywords: students, education, feedback, emotions, guides, help, advice, psychological methods, belief, self-management, application, psychological help, meaning providing information, understanding emotions, support, trusting social norms, guides

Suitsid, kuchli shaxslar va jismoniy holati yaxshi bo'lgan o'quvchilarning hamda ularning oilalari uchun kamolotga qaratiladigan vaqt yitirishga olib kelishi mumkin bo'lgan hayotga mos ravishda tasir qilishidir. Bu mavzuga ilmiy tahlil va tajribalar orqali e'tibor qaratilishi kerak, chunki suitsid kelib chiqishi o'quvchilarning hayotini, o'z faoliyatlarini va ta'lim muvaffaqiyatlarini to'xtatishi bilan bog'liq katta mavzudur.

Bu maqolada, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishini tushuntirish, sabablarni tahlil qilish va uning oldini olish uchun qanday qo'llanmalarni taklif qilish maqsadga muvofiq, muhim asosiy nuqtalarga e'tibor qaratiladi. Suitsid haqida o'quvchilar, tarbiyachilar, psixologlar va akademik o'qituvchilar o'rtasidagi tajribalar, so'rovnomalar va ilmiy manbalar qo'llaniladi. Bu maqolaning muqaddima bo'limi esa, mavzuning umumiy maqsadini, kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni ta'qdim etadi.

Bundan tashqari, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishining psixologik, akademik va ijtimoiy muammolar bilan qanday bog'liq bo'lishi, shuningdek, suitsidning o'quvchilar uchun tashvishli muammosi bilan qanday bog'liq bo'lishi o'rganiladi. Ushbu maqolada keng ko'lamli va ilmiy tahlillar orqali suitsidga qarshi harakatlar to'g'risida to'liq ma'lumot beriladi va uni oldini olish uchun har birlikning qanday qo'llanishlarini ko'rsatuvchi usullar taklif etiladi.

Suitsidning kelib chiqishining sabablari oldindan kelgan tarqalishi juda kompleks va ko'p faktorlarga bog'liqdir. Suitsidga olib keladigan sabablarning ba'zi asosiy ommalardan iborat bo'lishi mumkin:

1. Manaviy muammolar: O'quvchilar orasidagi depressiya, aniq emotsional muammo va yomon his-tuyg'ular suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilash, umidsizlik va hayotdan qo'rqish hislariga olib kelishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

2. O'quvchilarning o'z-o'zini tanishligi va kimlik muammosi: O'quvchilar o'z-o'zlarini qanday his qilishlari, o'z faoliyatlari va muvaffaqiyatlari bilan bog'liq hissiyotlarini o'rganish va yaxshi tanishlik o'rnatish muammosi bo'lishi mumkin. Agar o'quvchilar o'z faoliyatlarida, ta'lim muvaffaqiyatlari yomon bo'lsa, bu o'z-ozini qarshilash, umidsizlik va yomon his-tuyg'ularni oshirishiga olib kelishi mumkin.

3. Psixologik va jismoniy qoldiqlar: O'quvchilar o'rtasida psixologik va jismoniy qoldiqlar, yomon muhit, yo'qotish, yolg'izlik va yolg'onlik kabi sabablar suitsidga olib kelishi mumkin.

4. Bullying (haqorat qilish) va ijtimoiy izolyatsiya: O'quvchilar o'rtasidagi haqorat qilish, izolyatsiya va aloqalarini yo'qotish muammosi suitsidning kelib chiqishiga sabab bo'lishi mumkin. Bu turi muammo o'quvchilarning psixologik holatlarini tashkil etadi va ularni o'z-o'zidan ajratish, isolatsiyada his qilish va umidsizlik hissiyatlarini oshirishadi.

5. Akademik muammolar: Yomon baholar, o'quv markazlaridan yordam olishning qiyinchiliklari, ta'lim muvaffaqiyatlari yomon bo'lishi o'quvchilar orasida suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin.

6. Oilaviy muammolar: Oilaviy muammolar, oilaviy aloqalar yomonligi, yolg'iz yashash, oila muammo va munosabatlarda yomonlik kabi sabablar suitsidga olib kelishi mumkin.

Suitsidning sabablari kompleks va ko'p tomondan tahlil qilinishi kerak. Suitsid kelib chiqishining asosiy sabablari har bir kishi uchun turlicha bo'lishi mumkin, va shaxsiy hayot sharoitlari, tarbiya, jinsiy, umr, etnik va madaniy faktorlar katta ta'sir qilishi mumkin. Bu sabablarni tahlil qilish va oldini olish uchun integral yondashuvlar va qo'llanmalar yaratishning muhimligi aniqlanishi kerak.

Psixologik muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan sabablardan biridir. O'quvchilar o'rtasidagi psixologik muammolar, o'quvchilarning ruh holatini va o'z-o'zini qanday his qilishini ta'sir qilishi mumkin. Quyidagi psixologik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Depressiya va aniq emotsional muammo: O'quvchilarning depressiya, kambag'alik, xavf hissi, nervozlik va umidsizlik holatlari suitsidning kelib chiqishiga olib kelishi mumkin. Bu psixologik muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga, hayotning yo'qsayishiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'z-xursandlik va o'z-baxtlik muammosi: O'quvchilar o'z-xursandlik va o'z-baxtlik hissiyatlarini his qilmaslik, o'z hayotlarini qadrlamay qolmaslik, yuqori natijalar olishga qodir bo'lmaganligi bilan bog'liq muammo bilan yuzlashishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga olib kelishi va suitsidga yo'l ochishiga olib kelishi mumkin.

3. Stress va boshqarish qiyinliklari: O'quvchilar o'quv jarayonida, sinovlarda yoki boshqa muhokamalar davomida stress bilan yuzlashishi mumkin. Yomon baholar, o'quv yukining ortishi, yo'qotishlar, akademik va jamoaviy boshqarish qiyinliklari suitsidga olib kelish uchun risk faktorlariga aylanadi.

4. Izolyatsiya va do'stlararo aloqalarni yo'qotish: O'quvchilar o'quvchilar orasidagi do'stlararo aloqalarini yo'qotish, isolatsiyada his qilish, do'stlar tomonidan qayrilmaslik yoki izolyatsiyada bo'lish bilan bog'liq muammo bilan yuzlashishi mumkin. Bu turi muammo o'quvchilarning tashvish va yolg'izlik hissiyatlarini oshirishi va suitsidga olib kelishga olib kelishi mumkin.

5. Kendini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish: O'quvchilar o'zlarini yetersiz his qilish, muvaffaqiyatlaridan qoniqmaslik, xatolarini qandaylik qabul qilish muammosi bilan yuzlashishi mumkin. Kendini ta'qib qilish va o'ziga qarshi qo'yish muammolari o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga olib kelishi va suitsidga yo'l ochishiga olib kelishi mumkin.

Psixologik muammolar suitsidning asosiy sabablari bo'lishiga qaramay, boshqa sabablarga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun suitsidning oldini olishda o'quvchilarning psixologik holatlarini o'rganish, ularga psixologik qo'llanma va yordam ko'rsatish muhimdir. Psixologik ko'mak va ta'limatlar o'quvchilarning ruh holatlarini takomillashtirish, o'z-o'zini qarshilash va o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va suitsidga yo'l ochishga olib kelishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Akademik muammolar, o'quvchilarning ta'lim muvaffaqiyatlari, o'quv jarayoni va o'qishga oid muammolar bilan bog'liq sabablardan biridir. Bu muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Quyidagi akademik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Yomon baholar: O'quvchilar uchun yomon baholar o'quv motivatsiyasini pastilayishi, o'ziga ishonishni yo'qotishi va o'z-o'zini yetersiz his qilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Yomon baholar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'quv jarayonining qiyinliklari: Qiyin o'quv jarayoni, yo'qotishlarni tushunish, o'z vaqtini boshqarish va ta'lim materialiga qisqa muddatda tayyorlanishga qodir bo'lmagani kabi sabablarga bog'liq ravishda o'quvchilarning stress va tashvish hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, qat'iy ishonch va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini yo'qotishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. O'quv yukining ortishi: O'quv yukining ortishi, ko'p ta'minotli darslar va sinovlar, vaqt boshqarishning qiyinchiliklari o'quvchilarda stress va tashvish hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, o'z-o'zini yomon his qilishi va umidsizlik hissiyatlarini oshirishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

4. Akademik ta'sir va ta'qiblar: O'quvchilar o'quv markazlaridan, o'qituvchilardan yoki boshqa o'quvchilardan kelgan akademik ta'sir va ta'qiblar bilan yuzlashishi mumkin. Ta'qiblar, yomon muhit, o'quvchilarning aloqalarini yo'qotish, izolyatsiya va ta'qibni boshqarishda qiyinchiliklar o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi va o'quv jarayonida yomonlik hissiyatlarini oshirishi mumkin.

5. Qabul qilish muammosi: O'quvchilarning o'zlarini qabul qilmaslik, qat'iy yoki adolatsiz baholashlar, o'ziga qarshi ko'mak qilmaslik kabi muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga va motivatsiyasini pastilayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Akademik muammolar suitsidning oldini olish uchun o'quvchilarga qo'llanmalar, psixologik yordam va o'quvchilar orasidagi yaxshi do'stlararo aloqalar ta'minlash muhimdir. O'quvchilarni ta'limga motivatsiyalash, ularga qo'llanmalar yaratish,

yordam berish va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirishning yollari suitsidning oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Bullying (haqorat qilish) va ijtimoiy izolyatsiya suitsidga olib keladigan muammolaridan ikkalasi ham o'quvchilar orasidagi aloqalarda yuzaga kelishi bilan bog'liq. Quyidagi bilan tushuntiraman:

1. Bullying (haqorat qilish): Bullying o'quvchilar orasidagi haqorat, zulm, bexabarlik va yomon muomala shakllarini o'z ichiga oladi. O'quvchilar haqoratga uchraganlarida, fizikaviy, verbal yoki elektron ravishda yo'qotish, intizorlik qilish, to'xtalish, ayblanish va boshqa yo'qotishlarni tushunish mumkin. Bu hol o'quvchilarning ruh holatlarini zararli ta'sir qilishi va o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilash, ozod qilish va hayotdan qo'rqish hislarini oshirishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

2. Ijtimoiy izolyatsiya: Ijtimoiy izolyatsiya o'quvchilar uchun yaxshi do'stlardan yoki o'quvchilar tomonidan qabul qilinishdan mahrum qolish hissiyatini ta'kidlaydi. Bu hol o'quvchilarning do'stlararo aloqalarini yo'qotish, o'zlarini tashvish va yolg'iz his qilish, boshqalarga moslashtirishda qiyinchiliklarga duch kelish va muhitda his qilmaslikka olib kelishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ijtimoiy izolyatsiya o'quvchilarning psixologik holatlarini ta'sir qilishi, o'z-o'zini qarshilash va umidsizlik hissiyatlarini oshirishi va suitsidga olib kelishga olib kelishi mumkin.

Bullying va ijtimoiy izolyatsiya o'quvchilar orasidagi munosabatlarni yomonligi, ta'sirchanlik va emotsional tazovorlarni oshirishi bilan bog'liq. Bu muammolar o'quvchilarning ruh holatlarini tashkil etadi va o'z-o'zini qarshilash, umidsizlik va yomon his-tuyg'ularni oshirishadi. Suitsidning oldini olish uchun o'quvchilarga qo'llanmalar, yordam, psixologik maslahatlar va do'stlararo aloqalar ta'minlash, bullying va ijtimoiy izolyatsiyaga qarshi kurashish, va o'quvchilarning o'z-o'zini qo'llash va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish uchun o'qishga odatlash muhimdir.

Suitsidni oldini olish uchun bir qator usullar va maslahatlar mavjud. Bu usullar psixologik yordam, o'quvchilarga qo'llanmalar, do'stlararo yordam va o'quvchilarni ta'limga motivatsiyalashdan iborat bo'lishi mumkin. Quyidagi usullar suitsidni oldini olishda foydalaniladigan amaliy maslahatlardan ba'zilaridir:

1. Psixologik yordam: Suitsidga yo'l ochgan o'quvchilar psixologik yordam va terapiya olishlari muhimdir. Psixologlar va ma'suliyatli shaxslar o'quvchilarga psixologik qo'llanmalar, maslahatlar va terapiya ko'rsatish bilan yordam berishadi. Bunda, o'quvchilarning depressiya, stres, aniq emotsional muammo va o'z-o'zini qarshilash bilan bog'liq holatlarga qarshi kurashishlari o'quvchilarga yordam beriladi.

2. O'quvchilarga qo'llanmalar: O'quvchilarni suitsidni oldini olishda qo'llanmalardan foydalanish muhimdir. Bu qo'llanmalar o'quvchilarga suitsidning zararlarini tushunish, stress bilan boshqarish va o'z-o'zini qo'llash ko'nikmalarini

oshirishga yordam beradi. Bu qo'llanmalar o'quvchilarga suitsid haqida ma'lumot berish, o'zlarini o'zgartirish va o'z-o'zini qo'llash yollari bilan tanishish, o'z-o'zlariga qo'yiladigan qadrlangan maqsadlarni belgilash kabi maslahatlar ko'rsatishga qaratilgan.

3. Do'stlararo yordam: Suitsidga yo'l ochgan o'quvchilarni yaxshi do'stlararo aloqalar yaratish va ularga yordam berish juda muhimdir. Do'stlar va yaqinlar o'quvchilarga osonlik bilan murojaat qilish, ularni qo'llab-quvvatlash va ular bilan o'rtacha muloqot o'rnatish orqali o'quvchilarga qo'llanmalar va yordam ko'rsatishda ko'mak berishadi. Bu aloqalar o'quvchilarni izolyatsiyadan chiqarish va ularning o'z-o'zini qo'llashga yordam beradi.

4. O'quvchilarni ta'limga motivatsiyalash: O'quvchilarni ta'limga motivatsiyalash va ularga maqsadlarni belgilash ham suitsidni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. O'quvchilarni o'zlarining qobiliyatlarini, qiziqishlarini va hujjatlarini aniqlash, ularga yo'l-yo'riqnama berish va ularni o'zlarining hayotida muvaffaqiyatga erishish uchun yordam berish o'quvchilarni motivatsiyalashda muhimdir.

5. Muassasalarda qo'llanadigan dasturlar: Maktab va o'quv markazlarda suitsidni oldini olishga qaratilgan dasturlar va protseduralar juda muhimdir. Bu dasturlar o'quvchilarga qo'llanmalar, psixologik yordam, maslahatlar va urg'uchilik bilan yordam berish imkonini beradi. Muassasalar o'quvchilarni yomonliklardan himoya qilish, ularning o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va yo'ldan qo'rqishlarini bartaraf etish uchun tedbirli va samarali usullar qo'llaydilar.

Bu usullar suitsidni oldini olishda foydalaniladigan amaliy maslahatlardan faqat bir nechasi hisoblanadi. Har bir o'quvchi individual yakunlanish va yordam talab etishi mumkinligi hisobidan, shaxsiy va maqsadga yo'naltirilgan yordamlar va yordam beruvchilar tomonidan ko'rsatilgan maslahatlar o'quvchilarning qo'llanishi va yordam beruvchilardan qo'l kelishi lozim.

Bu maqolada suitsidning kelib chiqish sabablari va uni oldini olish masalalari mavzusida gaplashildi. Maqolaning maqsadi suitsidning o'quvchilar orasida yayg'inlik ko'rsatishi bilan bog'liq sabablarni tushunish, o'quvchilarni bu muammo bilan ta'limlash va ularni oldin olish uchun amaliy maslahatlar berishdir.

Maqola o'quvchilar orasidagi suitsidning kelib chiqish sabablari, yani yomon baholar, o'quv jarayonining qiyinliklari, o'quv yukining ortishi, akademik ta'sir va ta'qiblar, bullying (haqorat qilish) va ijtimoiy izolyatsiya kabi faktorlarni ta'riflash bilan boshlandi. Keyin shu sabablarga qarshi kurashish uchun psixologik yordam, qo'llanmalar, do'stlararo yordam va motivatsiyalash usullaridan foydalanish muhimligi ta'kidlandi.

Natijada, o'quvchilarni suitsidning oldini olishda foydalaniladigan amaliy maslahatlar bilan tanishish, qo'llanmalar, yordam berish va motivatsiyalashning muhimliklari ko'rsatildi. Suitsidni oldini olish uchun psixologik yordam,

o'quvchilarga qo'llanmalar, do'stlararo yordam, motivatsiyalash va o'quvchilarni ta'limga odatlash usullari tavsiya etildi.

Bu maqola suitsidning o'quvchilar orasida tushgan kasalligi va muammolariga taniqlik keltirish, ularning yordam ko'rsatish uchun amaliy usullar bilan ta'limlanishini va qo'llanishini maqsad qilgan. Natijada, o'quvchilar oldinda suitsidning oldini olishda qo'llanadigan maslahatlar va usullarni bilish, ularga yordam berish, ularni ruh holatlarini va motivatsiyalarini oshirish, o'z-o'zlarini qo'llashni o'rgatishga ko'maklashadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

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. Karen Mason. "Preventing Suicide: A Handbook for Pastors, Chaplains and Pastoral Counselors"