

# Psixoloji sağlamlıq kimdən və nədən asılıdır?

**A**zərbaycan Respublikası Təhsil İnstitutunun mütəxəssisləri məktəbli intiharları ilə bağlı şərh veriblər. Belə ki, Təhsil İnstitutunun Strateji təhsil tədqiqatları və inkişaf layihələrinə rəhbərlik edən aparıcı elmi işçisi Könül Abaslı bildirib ki, dövləti, aidiyyəti qurumları və cəmiyyəti intihar və onun səbəbləri dərinəndən narahat edir. İntihar davranışına səbəb ola biləcək risk faktorlarının müəyyən edilməsi intiharların qarşısını almaqla əlaqəli həyata keçiriləcək təhlillərə istiqamət vermək və risk qruplarına müdaxilə etmək nöqteyi-nəzərindən xüsusi əhəmiyyət kəsb edir.

Özünə sui-qəsd cəhdlərinin və intihar prosesinin səbəbləri haqqında tam olaraq hamı tərəfindən qəbul edilən bir səbəb və izahat olmasa da müxtəlif faktorların təsiredici rolu haqqında geniş müzakirələr mövcuddur. Amerika Uşaq və Yeniyetmələr Psixiatriya Akademiyası tərəfindən təqdim edilən məlumatlarda 15-24 yaş arası uşaqlar, yeniyetmələr və gənc yetkinlərin ölümünə səbəb olan ikinci faktor kimi intihar göstərilir. İntihar etməyə cəhd göstərən uşaq və yeniyetmələrin əksəriyyətində xüsusilə depressiya kimi ruhi xəstəliklərin mövcudluğu qeyd olunur. Həmçinin, COVID-19 pandemiyası dövründə təhsil və digər fəaliyyətlərlə bağlı məhdudiyyətlərin yaranması, evdə yaranan gərginlik və izolyasiya kimi səbəblər məktəblilər arasında intiharların artmasına səbəb ola biləcək faktorlar qismində qiymətləndirilir.

ABŞ-ın Milli Uşaq Ölümləri Məlumat Bazası (NCMD) tərəfindən təqdim olunan hesabatda səbəblərin dəqiq bilinməməsi ilə bərabər pandemiya dövründə evəqapanmalar, təhsil prosesinin üzbuüz formada keçirilməsində yaranan məhdudiyyətlər, qayğı və dəstək xidmətlərinin təqdim olunmasında yaranan fasilələr uşaq və yeniyetmə intiharlarına gətirib çıxaran səbəblər siyahısında qeyd edilir. Əlavə olaraq, pandemiya dövründə evəqapanmalar və izolyasiya prosesi məktəblilərin həmyaşıdları və ya dostları ilə sosiallaşma fəaliyyətləri üçün internetdən və sosial şəbəkələrdən istifadəsini artırır. Əlbəttə ki, sosial şəbəkələrdən istifadənin miqdarında yüksəlişlərin olması intihar risklərinin də çoxalmasına səbəb olub. Mövzu ilə əlaqəli aparılmış tədqiqat nəticələri intiharların artmasına səbəb olan faktorların tam olaraq müəyyənləşmədiyini göstərsə də sosial media istifadəsindəki

artımın intiharı düşünmə və həyata keçirmədə təsirli ola biləcəyini göstərib. Xüsusilə, son zamanlarda müşahidə olunan intihar hadisələrində kiber zorakılıq da səbəblərdən biri olaraq vurğulanıb. Uşaq və yeniyetmələrin kiber zorakılığa məruz qalmasının intihar düşüncəsini və təşəbbüsünü artırdığı qeyd olunub.

Son aylarda Azərbaycanda məktəblilərin rəqəmsal texnologiyalardan və sosial şəbəkələrdən istifadəsi ilə bağlı aparılmış genişmiqyaslı bir tədqiqat nəticəsi onların bir qisminin kiber zorakılığa meyilli olduqlarını, bir qisminin isə kiber zorakılığa məruz qaldıqlarını göstərib. Əlavə olaraq sorğuda iştirak edən məktəblilərin ən az 22%-i internetdə narahatedici bir situasiya ilə, yəni kiber zorakılıq ilə qarşılaşdığı zaman bu vəziyyəti heç kimlə paylaşmadığını ifadə edib. İnternetdən istifadənin sərhədlərinə nəzarətin çətin olduğu bir dövrdə məktəblilərə hansı halların kiber zorakılığın göstəricisi olub-olmadığı barədə məlumat verilməsi mühümdür. Həmçinin, onların kiber zorakılıqdan necə qorunmasının mümkünlüyü və kiber zorakılıq ilə qarşılaşdıqları zaman mövcud durum ilə necə mübarizə apara biləcəkləri, dəstək üçün kimlərə müraciət edə biləcəkləri mövzusunda maarifləndirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu işdə ən əsas öhdəlik isə valideyn və müəllimlərin üzərinə düşür. Vəziyyət ilə əlaqəli mübarizə məktəb-müəllim-valideyn üçbucağında aparılmalıdır. Həm müəllimlər, həm də valideynlər məktəblilərin virtual aləmdə təhlükəsizliyini təmin etmək üçün onlara lazımi bilik və bacarıqları aşılamaq işini qarşılıqlı əməkdaşlıq formasında həyata keçirməlidir. Bunun üçün isə həm müəllimlərin, həm də valideynlərin qarşılıqlı biləcək risklərin fərqində olmaları xüsusi əhəmiyyət daşıyır.

Təhsil İnstitutunun Elmi-pedaqoji tədqiqatlar mərkəzinin direktoru İlham Cavado-vun verdiyi məlumata görə, hazırda Təhsil İnstitutu UNICEF ilə birgə “Böhran vəziyyətlərində məktəbdə ilkin psixoloji yardım bacarıqları” adlanan layihəni icra edir. Layihə uşaq və yeniyetmələr arasında müxtəlif psixi travmaların, qloballaşmanın mənfi təsirlərinin yaratdığı deviant davranış və suisid meyllərinin aradan qaldırılması yönündə məktəb psixoloqlarının şagird, müəllim və valideynlərlə aparmalı olduqları maarifləndirmə, profilaktika, diaqnostika, korreksiya, reabilitasiya və s. işlərin təşkili sahəsində bacarıqlarının formalaşdırılmasına istiqamətlənib. Aparılmış araşdırmalar nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, uşaq və yeniyetmələrin özünə qəsd etməsinin səbəb və motivləri müxtəlifdir. Uşaq və yeniyetmələr bu yolla valideynlərinin, müəllimlərinin və yaxınlarının diqqətini öz problemlərinə yönəltməyə cəhd göstərir.

Azərbaycan Respublikasının Təhsil İnstitutu (ARTİ) gənclərin psixoloji sağlamlığının qorunması və bu sahədə maarifləndirmə işlərinin müntəmadi həyata keçirilməsini daim diqqətdə saxlayır. Bu istiqamətdə göstərilən fəaliyyətin davamı olaraq ARTİ 15 mart 2021-ci il tarixində, saat 19:00-da “Gənclərin psixoloji problemlərinin yaranmasına cəmiyyətin təsiri” adlı vebinar təşkil edəcək. Trabzon Dövlət Universitetinin müəllimi Dos. Dr. Mehmet Palancı vebinar qonağı olaraq iştirak qismində çıxış edəcək. Mehmet Palancı, həmçinin MEM Psixologiya Mərkəzinin həmtəşisçisi və psixoloqu, Uşaq və Gənclərin Problemlərinin Araşdırılması Dərnəyinin qurucusudur. O, Karadeniz Texniki Universitetində Məsləhətçi psixoloq ixtisası üzrə doktorantura təhsili alıb. Gənc nəslin psixoloji cəhətdən sağlam yetişdirilməsi istiqamətində bir sıra araşdırma və təhlillərin müəllifi olan spiker vebinar zamanı uşaq və gənclərə psixoloji dəstəyin əhəmiyyəti, onların psixoloji vəziyyətinin və problemlərinin mənşəyinin müəyyən olunması, valideynlərin və cəmiyyətin bu prosesdəki rolu haqqında ətraflı məlumat verəcək. Türk dilində keçiriləcək tədbirdə iştirak üçün məhdud sayda yer mövcuddur. İştirak etmək üçün 13 mart 2021-ci il tarixinədək qeydiyyatdan keçməyiniz xahiş olunur.



**Amerika Uşaq və Yeniyetmələr Psixiatriya Akademiyası tərəfindən təqdim edilən məlumatlarda 15-24 yaş arası uşaqlar, yeniyetmələr və gənc yetkinlərin ölümünə səbəb olan ikinci faktor kimi intihar göstərilir. İntihar etməyə cəhd göstərən uşaq və yeniyetmələrin əksəriyyətində xüsusilə depressiya kimi ruhi xəstəliklərin mövcudluğu qeyd olunur.**

**Son aylarda Azərbaycanda məktəblilərin rəqəmsal texnologiyalardan və sosial şəbəkələrdən istifadəsi ilə bağlı aparılmış genişmiqyaslı bir tədqiqat nəticəsi onların bir qisminin kiber zorakılığa meyilli olduqlarını, bir qisminin isə kiber zorakılığa məruz qaldıqlarını göstərib. Əlavə olaraq sorğuda iştirak edən məktəblilərin ən az 22%-i internetdə narahatedici bir situasiya ilə, yəni kiber zorakılıq ilə qarşılaşdığı zaman bu vəziyyəti heç kimlə paylaşmadığını ifadə edib.**

**İnternetdən istifadənin sərhədlərinə nəzarətin çətin olduğu bir dövrdə məktəblilərə hansı halların kiber zorakılığın göstəricisi olub-olmadığı barədə məlumat verilməsi mühümdür. Həmçinin, onların kiber zorakılıqdan necə qorunmasının mümkünlüyü və kiber zorakılıq ilə qarşılaşdıqları zaman mövcud durum ilə necə mübarizə apara biləcəkləri, dəstək üçün kimlərə müraciət edə biləcəkləri mövzusunda maarifləndirilməsi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu işdə ən əsas öhdəlik isə valideyn və müəllimlərin üzərinə düşür.**