

## தற்கொலையும் அதனை தடுப்பதற்கான உளவளத்துணையின் அவசியமும்: ஓர் பகுப்பாய்வு

ஜே.எ.ப். அஸ்பா<sup>281</sup> & கே. கனேசராஜா<sup>282</sup>

Correspondence: jfathimaasfa995@gmail.com

### ஆய்வுச் சுருக்கம்

சமகால சமூகப் பிரச்சினைகளுள் தற்கொலை மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஆய்வாளர்கள் என்ற வகையில் தற்கொலை நோக்கி எமது கவனத்தை செலுத்துவது காலத்தின் தேவையாகும். பல்வேறுபட்ட சமூக நிகழ்வுகளுள் சமூகப் பிரச்சினைகள் சமுதாயத்தில் பாரிய நெருக்குதல்களை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. சமூகக் குற்றங்கள், போதைப் பொருள் பாவனை, எயிட்ஸ், சிறுவர் துன்பிரயோகம் என பட்டியல் படுத்தக் கூடிய சமூகப் பிரச்சினைகளின் மத்தியில் ‘தற்கொலை’ என்பது சமூகத்தில் வேறொரு பரிமாணமாகும். தற்கொலை நிகழாத காலமோ, சமுதாயமோ உலகில் எங்கும் இல்லை. தற்கொலையை மேற் கொள்ளுதலானது ஒரு தனிமனிதனது செயலாகக் காணப்பட்டாலும் அது ஒரு சமுதாய நிகழ்வாகவே பார்க்கப்படுகின்றது. இதன்படி ஒரு மனிதன் பிரச்சினையை எதிர்நோக்குகின்ற பொழுது, அப் பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்கத் தெரியாமல் தற்கொலை முடிவெடுக்கின்றான். இதனால்தான் தற்கொலை தடுப்பு முறையானது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக இருக்கின்றது. இதில் உளவளத்துணை சேவையானது தற்கொலை தடுப்பு முறைகள் அவசியமான ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. உளவளத்துணையானது உளவியலின் பிரிவுகளில் ஒன்றாக இருக்கின்றது. இது பிரச்சினைக்கு உற்பட்டவரை அவராக அவரது பிரச்சினையை உணரவைத்து அப் பிரச்சினைக்கான தீர்வை அவராக தடுப்பதற்கு உதவுகின்ற ஒரு முறையாக உளவியலில் உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. இவ் ஆய்வின் தலைப்பானது, ‘தற்கொலையும் அதனை தடுப்பதற்கான உளவளத்துணையின் அவசியமுமாக இருந்தால் இவ் ஆய்வில் தற்கொலை என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் எவை, இது ஒரு சமூகப்பிரச்சினையா, தற்கொலை நடைபெறும் இடங்கள், தற்கொலையை தடுப்பதற்கான முறைகள் விளக்கப்பட்டுள்ளதோடு உளவளத்துணையின் ஏன் அவசியமானதாக காணப்படுகின்றது, என்பதை பேசுவதாக இவ் ஆய்வானது உள்ளது. இவ் ஆய்வின் முறையியலாக விபரிப்பு முறை, ஒப்பீட்டு முறை, பகுப்பாய்வு முறை, போன்றன காணப்படுகின்றன. மேலும், இவ் ஆய்வானது இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளை மையப்படுத்தியதாக அமைவதோடு, பண்பு ரீதியான ஆய்வாக உள்ளது. இவ் ஆய்வானது சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற முக்கியமான பிரச்சினைகளில் ஒன்றான தற்கொலையை தடுப்பதற்கான முறைகளில் உளவளத்துணையின் அவசியத்தை வெளிக் கொணர்வதற்கு முற்படுகின்றது.

**பிரதான சொற்கள்:** சமூகப் பிரச்சினைகள், தற்கொலை, தடுப்பு முறைகள், உளவளத்துணை

### 1. ஆய்வு அறிமுகம்

உளவியல் என்பது தனிமனிதனின் உடல், உள, நடத்தைகளைப்பற்றி ஆராய்கின்ற ஒரு அறிவியல்த் துறையாகக் காணப்படுகின்றது. இது தூய உளவியல், பிரயோக உளவியல் என்ற இரு பிரிவுகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. இதில் பிரயோக உளவியலின் ஒரு பிரிவாக உளவளத்துணை உளவியல் காணப்படுகின்றது. இதன்படி உளவளத்துணை என்பது “ பிரச்சினைக்கு உட்பட்ட ஒருவரிடம் மறைந்து காணப்படும் திறன்களை வெளிக் கொணர்வதன் மூலம், அவரே தனது பிரச்சினைக்கான தீர்வை எடுப்பதற்கு உதவுகின்ற செயற்பாடாகும்.” (அஸ்ஹர்,எம்.எப்.எம்.,2010:10) இந்த வகையில் உளவளத்துணையானது தனிநபர், குடும்பம், குழு உளவளத்துணை என பிரதான வகைப்படுத்தப்படுகின்றது. இவை தவிர்ந்து வழங்கப்படும் உளவளத்துணைகளாக (Other Counseling) போதைப்பொருள் உளவளத்துணை, எயிட்ஸ் உளவளத்துணை, கல்வி உளவளத்துணை, புற்றுநோய் உளவளத்துணை, மனவடு உளவளத்துணை, முதியோர் உளவளத்துணை, தற்கொலை உளவளத்துணை என்பன காணப்படுகின்றன. இதில் தற்கொலை உளவளத்துணையானது, தற்கொலையை தடுப்பதற்கான ஒரு உளவளத்துணை செயற்பாடாக காணப்படுகின்றது.

<sup>281</sup> Department of Social Sciences, South Eastern University of Sri Lanka.

<sup>282</sup> Department of Social Sciences, South Eastern University of Sri Lanka.

இன்றைய உலகில் மிக முக்கியமான சமூகப் பிரச்சினையாக தற்கொலை அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தற்கொலையானது தனி மனிதனுடன் தொடர்புடையதாகக் காணப்பட்டாலும் அது ஒரு சமூக விளைவாகவே ‘நூர்கைம்’ கருதுகின்றார். இந்த வகையில் தற்கொலை என்பது “ஒருவர் தன்னைத்தானே கொலை செய்து கொள்வதாகும்” அதாவது ஒரு மனிதன் தனிப்பட்ட அல்லது பொது நோக்கம் கருதி தானாகவோ அல்லது பிறரால் தூண்டப்பட்டு தனது உயிரை மாய்த்துக் கொள்வதாகும். (Halbwachs .1978) (றமீஸ் அபூபக்கர்,2018:42)

தற்கொலை என்கின்ற செயற்பாடு மனிதம் சார் கற்கைநெறிகளின் கவனம் பாட்டின் ஊடாக எடுத்துச்சென்று ஆய்வு செய்ய வேண்டியதோர் எண்ணக்கருவாகும். Suicide என்கின்ற ஆங்கிலப் பதம் Caedera என்ற லத்தின் மொழியில் இருந்து வந்த சொல்லாகும். இதன் பொருள் “வெட்டு அல்லது கொல்லு” என்பதாகும். தமிழில் தன்னைத்தானே கொல்லுதல் அல்லது தற்கொலை அழைக்கப்படுகின்றது. முதன் முதலாக சென் தோமஸ் பிறவுன் (1942) இச் சொல்லினை உபயோகித்தார். சமூகவியல், மெய்யியல், சட்டவியல், உளவியல், ஒழுக்கவியல் போன்ற துறைகளில் இச் சொல்லின் பிரயோகம் அதிகமாகக் காணப்படுபிற்றது. (கனகசபை சிவானந்தமூர்த்தி,2012: 120) தற்கொலை பற்றி அறிஞ்சர்கள் சிலரின் கருத்தை நோக்குவோமாயின் “றுத் கார்வன்” (Ruth S. Carven) என்ற அறிஞ்சர் கூறும் போது

“வேண்டுமென்று ஒருவருடைய வாழ்வை எடுப்பது அல்லது சாவு தன்னை நெருங்கும் அதிலிருந்து தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு வாய்ப்பிருக்கும் போதும் தன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தவறுவது தற்கொலை என்றார்.”

சிக்மன் புரொயிட் கூறும் போது

“மனித மனதில் வாழவேண்டும் என்ற ஆசையும், சாக வேண்டும் என்ற விருப்பமும் அடிப்பகளாக உணர்ச்சிகளாக தொழிற்பட்டு மனிதனை எதிர்த்திசையில் இழுத்துக் கொண்டும் ஒன்றையான்று ஆதிக்கம் செய்யச் சண்டையிட்டுக் கொண்டும் உள்ளன. ஏதேனும் சில காரணங்களால் சாக வேண்டும் என்ற விருப்பம், உயிர் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசையை வெற்றிகொள்ளுமாயின், மனிதனின் வாழ வேண்டும் என்ற ஆசை குறைந்து பயனற்றுப் போய்விடுகின்றது. இதன் விளைவாக சாவதுதான் ஒரு சிறந்த வழிமுறை என்ற முடிவுக்கு வருகின்றான் என்றார். (களவெட்டி, (றிஸ்வான். எஸ்),2009:99)

தற்கொலை பற்றி விரிவான ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு கருத்துக்களைக் கூறிய சமூகவியல் அறிஞர்களுள் எமில் துர்ஹைம் முக்கியமானவர். மனிதனின் தற்கொலைக்கு சமூக சூழ்நிலைகளும், கூட்டான உணர்வுகளுமே முக்கிய பொறுப்பு என கூறிய இவர் மனிதனின் தனிப்பட்ட குணம்சங்களை அடிப்படையாகவைத்து தற்கொலையின் மூன்று வடிவங்களை சுட்க்காட்டினார். அவை, தன்னலம் கருதிய தற்கொலை ( Egoistic Suicide) , நியமமறு தற்கொலை (Anomic Suicide), உன்னத தற்கொலை (Altruistic Suicide) என்பனவாகும் இதில் தன்னலம் கருதிய தற்கொலை என்பது ஒரு மனிதன் தான் சார்ந்த சமூகத்தை விட்டு தனிமைப்படுத்தப்படுவதால் ஏற்படுபு தற்கொலையாகும். உதாரணமாக விதவை, தபுதாரன், திருமனம் முடியாது தனிமையில் இருப்பவர்களை கூறலாம். (றமீஸ் அபூபக்கர்,2018:43) நியமமறு தற்கொலையானது சமூகத்தில் ஏற்படும் திடீர் மாற்றம் காரணமாக ஏற்படும் இதற்கு இயற்கை அனர்த்தங்கள், யுத்தம் என்பவற்றை கூறலாம். (றிஸ்வான்,எஸ்,2009:100) உன்னத தற்கொலை என்பது தனது இனத்தின் மீதான ஆழமான பற்று காரணமாக செய்து கொள்ளும் தற்கொலை இதுவாகும். இதற்கு அளவுக்கு அதிகமான தனிமனித வாதம், ஒழுக்கக்கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றுடன் இது தொடர்பு படுகின்றது.

இந்த வகையில் இத் தற்கொலையை ஏற்படுத்துவதற்கு பல்வேறு காரணிகள் செல்யாக்கு செலுத்துகின்றன இதனை பிரதானமாக 5 வகைக்குள் உள்ளடக்கலாம். அவை, உளவியல் காரணிகள் , பொருளாதாரக் காரணிகள், சமூகக் காரணிகள், உடலியல் காரணிகள், காலாச்சாரக் காரணிகள் என வகைப்படுத்தலாம். (றமீஸ் அபூபக்கர்,2018:45-46) உளவியல் காரணிகளுள் கசப்பான சம்பவங்களான , மனச்சோர்வு, விரக்தி, ஆண்மீக வரட்சி, ஏமாற்றம் கவலை என்பன அடங்கும். பொருளாதாரக் காரணிகளுள் அதிகரித்த வாழ்க்கைச் சூழல், வேலையின்மை, விவசாயிகளிடையேயான வறுமை என்பனவும். சமூகக் காரணிகளுள்(சமூகத் தொடர்பின்மை, குடும்பப் பிரச்சினை, திருமண முறிவு, காதல் தோல்வி) போன்றனவும், உடலியல் காரணிகளாக தீராத நோய்கள் அதாவது எயிட்ஸ், புற்றுநோய் , விசேட தேவையுடையோர் போன்றனவும். கலாச்சாரக் காரணியை பார்த்தால் இதில் கலாச்சாரத்தை இறுக்கமாக பின்பற்று வோரிடையே அதில் ஏற்படும் தளம்பல் நிலை அவமானத்தைத்தரும் போது இவ்வகைத் தற்கொலை ஏற்படும்

இத் தற்கொலை நடைபெறும் இடங்களை பார்த்தால் பொதுவாக தற்கொலை செய்யப்படும் முறைகளை 2 பிரிவாக நோக்கலாம் அது, ஒன்று உடல் சேதப்படுத்தும் தற்கொலை ( உண்ணாலிலைப் போராட்டம், வண்டியில் தாக்குதல், தூக்குப் போடுதல், தீ வைத்தல், உயரத்தில் இருந்து குதித்தல் , வண்டியில் தாக்குதல்) இரண்டாவது இரசாயணங்களை பயன்படுத்தல் என பிரிக்கலாம். (றமீஸ் அபூபக்கர்,2018:46)

தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவோர் சில அறிகுறிகளை கொண்டிருப்பர் அவை தான் பிரயோசனமற்றவர் என அடிக்கடி கூறுதல்.,வாழ்வதற்கு எந்த வழியும் இல்லை என எண்ணுதல்,நண்பர்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் சமூகத்திடமிருந்து விலகியிருத்தல், மாத்திரைகள், நஞ்சு மருந்துகள், ஆயுதங்கள் மற்றும் தற்கொலைக்கு சாதகமான வழிகள் பற்றிய தகவல்களை திரட்டுதல், மனநோய்க்குரிய அசாதாரண நடத்தைகளை வெளிப்படுத்தல்,தற்கொலை செய்யப்போவதாக அடிக்கடி கூறுதல்,பொறுப்புக்களை மற்றவரிடம் கையளித்தல்,குடும்பம், நண்பர்களுடன் தொடர்பாடலைப் பேணாமல் ஒதுங்கி இருத்தல். (ஆறுமுகம் புவனலோஜினி, 2017) என பல அறிகுறிகளை கொண்டிருப்பார்கள். அவற்றை சரியாக இனங்காண்பதன் மூலம் அந்த எண்ணம் உடையவர்களை இலகுவாக இனங்காண முடியும்.

இந்த வகையில் இன்று தற்கொலையை தடுப்பதற்கான பல்வேறு தடுப்பு முறைகள் காணப்படுகின்றனது. இவற்றில் மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாக உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. ஒரு மனிதன் பிரச்சினையை எதிர் நோக்குகின்ற பொழுது, அப் பிரச்சினைக்கு முகங் கொடுக்கத் தெரியாமல் தற்கொலை முயற்சிக்கு முடிவெடுக்கின்றான். பிரச்சினைக்கான தீர்வு அல்லது முடிவு தற்கொலை அல்ல. தற்கொலை என்பது அவசரத்தில் எடுக்கும் முடிவு மட்டுமே, இது நிரந்தரமானது அல்ல. பிரச்சினை என்பது உருவாகின்ற பொழுது கட்டாயமாக அதற்கான தீர்வும் இருக்கும். ஆனால் பலருக்கும் அத் தீர்வினை அடையாளம் காண்பது என்பது மிகவும் சிரமமானதாகவே உள்ளது. அவர்கள் தமது வாழ்வில் நல்ல முடிவினை எடுப்பதற்கும், அவருக்குள் மறைந்நிருக்கும் பலங்களை அடையாளம் காண்பதற்கும் உளவளத்துணை உதவி புரிகின்றது. (கோபால கிருஷ்ணன்,எஸ்,1993:45) எனவே தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவோருக்கும், தற்கொலை எண்ணத்துடன் இருப்பவருக்கும், பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க தெரியாதவர்களுக்கும் உளவளத்துணை மிகவும் முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றது.

இந்த வகையில் இவ்வாய்வானது, தற்கொலை என்றால் என்ன? அதனை தடுக்கும் முறைகளில் உளவளத்துணையின் அவசியம் இன்று இன்று எந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவமானதாக காணப்படுகின்றது, ஒரு உளவளத்துணையாளர் எவ்வாறு உளவளத்துணை வழங்கி தற்கொலையை தடுப்பதற்கான முயற்சியில் ஈடுபடலாம் என்பதை விளக்குவதாக இவ்வாய்வு உள்ளது.

## ஆய்வின் நோக்கம்

பிரதான நோக்கம்,

- தற்கொலை என்றால் என்ன என அறிந்து, அதனை தடுப்பதற்கான பல்வேறு தடுப்பு முறைகளை இனங்கண்டு, அதில் ஒரு தடுப்பு முறையான உளவளத்துணையானது எந்த அளவுக்கு அவசியமானதாக உள்ளது என்பதை அறிந்து, ஒரு உளவளத்துணையாளர் என்னென்ன படிமுறைகளின் ஊடாக உளவளத்துணையை மேற்கொண்டு தற்கொலையை தடுக்கலாம் என்பதை விளக்குவதை பிரதான நோக்காக கொண்டுள்ளது.

துணை நோக்கங்கள்,

- பிரச்சினைக்கு தீர்வு தற்கொலை மட்டுமல்ல, என்பதை புரியவைத்தல்.
- உளவளத்துணை மூலம் தற்கொலை எண்ணம் உடையவர்களின் தன்னம்பிக்கையை கட்டியெழுப்புவதோடு அறிகையிலும், நடத்தையிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துதல்.

## ஆய்வுப் பிரச்சினை

இன்று சமூகத்தில் காணப்படுகின்ற பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகளில் தற்கொலையானது நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் ஒரு பிரச்சினையாக காணப்படுவது ஆய்வுப் பிரச்சினையாகும்.

## ஆய்வுக் கருதுகோள்

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கக் கூடிய ஆற்றலையும், தன்னம்பிக்கையினையும், தைரியத்தையும் வழங்கும் ஒரு முறையாக உளவளத்துணை உள்ளது.

## ஆய்வு முறையியலும் தரவு சேகரித்தலும்

இவ்வாய்வானது, ஒரு பண்பு ரீதியான ஆய்வாக காணப்படுவதோடு இதற்காக விபரிப்பு முறை, ஒப்பீட்டு முறை, விளக்க முறை, பகுப்பாய்வு முறை என்பன பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அத்தோடு இவ் ஆய்வுக்கான தரவு சேகரிப்பு முறையாக இரண்டாம் நிலைத்தரவுகளே பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. அதாவது ஆய்வோடு தொடர்பான நூல்கள், சஞ்சிகைகள், ஆய்வுக் கட்டுரைகள், இணையத்தளத் தரவுகள் மூலம் தகவல்கள் திரட்டப்பட்டுள்ளன.

## இலக்கிய மீளாய்வு

ஆய்வு தொடர்பான தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ள பல்வேறு ஆய்வுகள், நூல்கள், கட்டுரைகள், இணையத்தள தரவுகள் என்பன இவ்வாய்விற்கு உதவும் எனும் நோக்கில் இங்கு பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இதனுடாக ஆய்வினைத்தெளிவு படுத்தவும், முன்னய ஆய்வுகளில் காணப்படுகின்ற ஆய்வு இடைவெளியை கண்டறிந்து அதனை பூர்த்தி செய்வதற்கும், ஆய்வினை சிறந்த முறையில் வடிவமைக்கவும், இவ்வாய்வு தொடர்பான தகவல்கள் மற்றும் அறிவினை பெறக்கூடியவாறும் இவ் இலக்கிய மீளாய்வு அமைந்தது.

தற்கொலையும் சமூக ஒழுக்க உளவியல் பிரச்சினைகளும் : அம்பாரை மாவட்டத்தை மையப்படுத்திய ஆய்வு என்ற தலைப்பில் என்னால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் தற்கொலைகள் அம்பாரை மாவட்டத்தில் அதிகரித்துள்ளது என்பதை அறிந்து கொள்வதோடு அது ஏன் அதிகரித்தது என்பதை விளக்கியுள்ளேன். ஞா.ராசேந்திரன் என்பவர் 2000 ஆம் ஆண்டில் சமூகப்பிரச்சினைகளில் ஒன்றாக தற்கொலையை விளக்கியுள்ளதோடு அதில் அவர் மூன்று கோட்பாடுகளை தற்கொலைக்காகத் தந்துள்ளார்.

ஆதில் அவர் சமூகவியல் கோட்பாடு, பித்துப்பிடித்தவர் கோட்பாடு, உளப்பகுப்புக் கோட்பாடு போன்றவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளார்.

Bailey,R.K., Mohammad Jaleel,T.C., Barker,N.C., Jahanze Ali Khan, Shahid Ali, Shagufta Jabeen, ( 2011), Suicide : Current Trends, எனும் கட்டுரையில், தற்கொலையின் தற்காலப் போக்கானது எவ்வாறு காணப்படுகின்றது என்பது தெளிவாக கூறப்பட்டுள்ளது. இதில் தற்கொலை என்றால் என்ன, உலகநாடுகளிடையே தற்கொலையானது காலப்போக்கில் எந்த அளவு வளர்ச்சியடைந்து வந்துள்ளது என்றும், தற்கொலையின் தாக்கம் எந்த அளவுக்கு காணப்படுகின்றது என்றும், கடுமையான மனச் சோர்வு, போதைப் பொருள் பாவனைக்கு உள்ளானோர்களுக்கு சிகிச்சைகள் அளிக்கப்பட வேண்டும் என்றும், தேசிய அளவில் அரசாங்கங்கள் தற்கொலைக்கான காரணங்களை அடையாளம் கண்டு தற்கொலையை தடுக்க எவ்வாறான முயற்சியில் ஈடுபட வேண்டும் போன்ற விடயங்களை குறிப்பிடுவதாக இக் கட்டுரை உள்ளது.

Dixon,W.A., Heppner,p., Anderson,W.P., (1991), Problem – Solving Appraisal, Stress, Hoplessness, and Suicide Indecation in a College Population , இவ் ஆய்வுக் கட்டுரையில் மனிதனின் பிரச்சினைகளான மன அழுத்தம் , நம்பிக்கையின்மை, தற்கொலை என்றால் என்ன என கூறி இப் பிரச்சினையின் போது பிரச்சினைத் தீர்தல் முறையானது எந்த அளவுக்கு பயன் உடையதாக உள்ளது என்பதை விளக்குவதாக இவ் ஆய்வு உள்ளது.

Pirkis,J.E., Charles,e., Irwin, J.R., Claire,D., Brindis, Sawyer,M.G., Christine Friestad, Michael, Biehl and Patton,G.C., (2003), Receipt of Psychological or Emotional Counseling by Suicide Adolescents, இந்த ஆய்வானது இளம் பருவ தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கு சுகாதார சேவைகள் எந்த அளவிற்கு பங்களிக்கக் கூடும் என்ற கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க உளவியல் அல்லது உணர்ச்சி ரீதியிலான ஆலோசனையை பயன்படுத்துவதை ஆய்வு செய்வதாக உள்ளது. இதன் இவ்வாய்வானது இளம் பருவ வயதினரிடையே தற்கொலையை தடுக்க உளவளத்துணை சேவையானது எந்த அளவுக்கு முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றது என்பதை விளக்குவதாக உள்ளது.

Westefeld,J.S., Range,I.m., Rogers,J.R., Maples,M.R., Bromley,J.L., Johan Alcorn , (2000), Suiside: An Overview, எனும் கட்டுரையில் தற்கொலையை பற்றி விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு தற்கொலை என்றால் என்ன? அது எவ்வாறு செய்யப்படுகின்றது, தற்கொலைக்கான காரணங்கள் என்ன என்றும் விளக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் இவ் ஆய்வானது குறிப்பாக அமெரிக்காவை மையப்படுத்தி ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. அத்துடன் தற்கொலையை தடுப்பதற்கான தடுப்பு முறைகள் என்ன என்றும், உளவியல் உளவளத்துணையாளர்களுக்கும், பயிற்சியாளர்களுக்கும் தற்கொலை, பற்றி உளவியல் துறையில் மேலோட்டமான பார்வையை வழங்குவதாகவும் இவ் ஆய்வு அமைந்துள்ளது.

முஹம்மட் ஹிபான், எம்.எல்., மஸாஹிர்,எஸ்.எம்.எம்., (2018), தற்கொலையும் அதன் அண்மைக்காலப் போக்கும் - ஏறாவூர் பொலிஸ் பிரிவினை மையப்படுத்திய கள ஆய்வு, இவ் ஆய்வுக் கட்டுரையில் தற்கொலை என்றால் என்ன ,தற்கொலையின் அண்மைக்காலப் போக்கு எவ்வாறு காணப்படுகின்றது என்றும், குறிப்பாக ஏறாவூர் பிரதேசத்தில் தற்கொலையின் போக்கு எவ்வாறு காணப்படுகின்றது என்பதை விளக்குவதாக இக் கட்டுரை உள்ளது.

றமீஸ் அபூபக்கர், (2018), சமகால சமூகப் பிரச்சினைகள், எனும் நூலில் சமூகப் பிரச்சினைகளில் ஒன்றான தற்கொலை என்றால் என்ன, அதன் வகைகள் என்னென்ன காணப்படுகின்றது, தற்கொலைக்கான காரணங்கள் எதுவாக காணப்படுகின்றது என்றும், தற்கொலையானது ஒரு சமூகப்பிரச்சினையாக இருக்கின்றதா , தற்கொலையை தடுப்பதற்கு என்ன தீர்வினை வளங்களாம் போன்ற விடயங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

### கலந்துரையாடல்

உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் தகவலின்படி, உலக அளவில் ஆண்டொன்றுக்கு சுமார் 8 இலட்சம் பேர் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றார்கள். அதில்



ஒவ்வொரு தற்கொலை முயற்ச்சியிலும் குறைந்தது 20 தற்கொலை முயற்ச்சி தோல்வி அடைகின்றது எனவும், பொதுவாக 70 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்தான் தற்கொலை செய்து கொள்ளக்கூடியவர்கள் எனவும், சில நாடுகளில் 15 – 29 வயதான இளைஞர்கள் மத்தியில் தற்கொலைதான் அவர்கள் இறப்பதற்கான இரண்டாவது காரணமாக இருக்கின்றது. இதன்படி உலக சுகாதார நிறுவனம் 2012 ம் ஆண்டு வெளியிட்ட புள்ளிவிபரத்தின்படி தற்கொலை என்பது உளகலாவிய பிரச்சினை என்பதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. ஆனால் பிராந்திய ரீதியாக இந்தப் புள்ளிவிபரங்களை உடைத்துப் பார்த்தால், 75 சதவீத தற்கொலைகள் குறைந்த அல்லது நடுத்தர வருமான நாடுகளில் நடக்கின்றன. தற்காலத்தில் உலகலாவிய ரீதியாக தற்கொலை நடக்கும் நாடுகளின் பட்டியலில் இலங்கை நான்காம் இடத்தில் உள்ளது. (முஹம்மட் ஹிபான், எம்.எல், மலாஹிர்,எஸ்.எம்.எம்,2018:97)

எனவே 2003 ம் ஆண்டிலிருந்து, ஆண்டு தோறும் செப்டம்பர் 10ஆம் திகதி சர்வதேச தற்கொலைத் தடுப்பு தினத்தை (World Suicide Prevention Day) தற்கொலைத் தடுப்புக்கான சர்வதேச அமைப்பு (International Association For Suicide Prevention – IASP) , உலக சுகாதார நிறுவனம் (World Health Organization – WHO) ஆகிய அமைப்புகள் தற்கொலையின் தாக்கங்கள் தொடர்பான விழிப்புணர்வுகள், நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், கருத்தரங்குகள் என உலகலாவிய ரீதியில் நடாத்திய போதிலும் அதனால் சமூகத்தில் எவ்வித மாற்றங்களும் ஏற்பட்டதாக இல்லை.

இந்த வகையில் தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கான பல வழிமுறைகள் காணப்படுகின்றன. அவை, சமூக சீர் குலைவு, சமூகப் பிரிவினைகள் என்பவற்றை இயன்றளவு குறைத்தல், கருத்து முரண்பாடுகள் தோன்றாதபடி குடும்பங்களிடையே கல்வியறிவை ஊட்டல், பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகளை இயன்றளவுக்கு குறைத்தல், காதலிப்பவர்களை வேறு காரணங்களைக் கூறி பிரித்து வைக்காமல் திருமனம் முடித்துக் கொடுத்தல், சீதனத்தை இல்லாது ஒழித்தல், மத நம்பிக்கைகளினூடாக வாழ்க்கையில் உள்ள யதார்த்தங்களை புரியவைத்தல், தற்கொலை மனோநிலை உள்ள சூழ்நிலைகளை விட்டும் சீறுவர்களை நல்வழியில் நெறிப்படுத்தல், தற்கொலைக்கு முயற்ச்சிப்பவர்களுக்கு கடுமையான தண்டனை வழங்குதல், யுத்த சூழ்நிலைகளில் தற்கொலைத் தாக்குதலை இல்லாதொழிக்கக் கூடிய சர்வதேச முயற்சிகள் எடுத்தல், (றிஸ்வான்,எஸ்,2009:105) தற்கொலை எண்ணம் தீவிரமாக காணப்படின உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தல், தற்கொலை அபாயம் காணப்படின தற்கொலைக்கு பயன்படுத்தக்கூடிய ஆபத்தான பொருட்களை அகற்றுதல் அல்லது பாதுகாப்பாக பேணுதல், நல்ல நண்பர்களை உருவாக்கி மனச்சுமையை குறைப்பதற்கு உதவி செய்தல், யோகாசனம், தியானம் போன்ற சாந்த வழிமுறைகளில் ஈடுபடவைத்தல், சிந்தனையில் மற்றும் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தல், உளவளத்துணை வழங்கள். இவ்வாறாக பல தற்கொலைத் தடுப்பு முறைகள் காணப்படுகின்ற போதும், ஒரு சிறந்த உளவளத்துணை சேவையின் மூலமே மேற்கூறிய அனைத்து விடயங்களையும் செயற்படுத்த முடியுமாக இருக்கும்.

எனவே, தற்கொலை முயற்ச்சியில் ஈடுபடுவோரையும், முயற்ச்சி செய்து காப்பாற்றப்பட்டவர்களையும் மீண்டும் தற்கொலையில் ஈடுபடாத வண்ணம் இருக்க இவ் உளவளத்துணையானது எந்த அளவுக்கு அவசியமானதாக உள்ளது என பார்த்தால், பொதுவாக உளவளத்துணை என்பது ஒருவர் தனது உளவளங்களில் முழுமையான விருத்தியை நோக்கி செல்கின்ற பயணத்தில் தான் எதிர் கொள்ளும் தடைகளை வெற்றிகொள்ள அவருக்கு அளிக்கும் தொடர் செயற்பாட்டு உதவியே உளவளத்துணையாகும் என்று அமெரிக்க உளநல சங்கம் குறிப்பிட்டுள்ளது.

இந்த வகையில் தற்கொலையில் நாட்டம் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு உளவளத்துணை வழங்கலாம் என பார்ப்போமாயின், தற்கொலையை தடுப்பதற்குரிய வழிமுறைகளே இங்கு செயன்முறைகளாக அமைகின்றன. தற்கொலை நாட்டம்

உள்ளவர்களின் அறிகுறிகளை அடையாளம் காணத்தக்க அறிவைப் பெறுவதே தற்கொலைத்தடுப்பின் முதற்கட்டமாகும். ஏனெனில் தற்கொலைகள் ஏதோ வொரு முன்னறிவித்தல் இல்லாமல் நடைபெறுவதில்லை. அவ் முன்னறிவித்தலை விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய அறிவு பலருக்கு இல்லையே தவிர தற்கொலைகள் சடுதியாக எடுக்கப்படும் முடிவு, தற்கொலைகளை தடுக்க முடியாது என கூறுவது தவறானதாகும். யாராவது காப்பாற்ற மாட்டாரா என்ற ஏக்கம் அவர்களிடம் இருந்ததாக தற்கொலையில் இருந்து மீண்டவர்களின் அனுபவம் கூறுகின்றது.

அடுத்து தற்கொலை முயற்சிக்கு முன் நடந்த சம்பவங்களை துணைநாடி வருபவரோடு ஆராய்தல் - வயது, காரணம், கடந்த, சமகால , எதிர்கால விடயங்களைப்பற்றி ஆராய்தல். அடுத்து தற்கொலை முயற்சியின் உள் நோக்கத்தையும் தற்கொலை முயற்சி சார்ந்த காரணங்களையும் விரிவாகக் கேட்டுக் கொள்ளல், மற்றும் உளவளத்துணையாளர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டவரின் தற்போதைய நிலையை வினவுதல், குடும்பத்தில் இத்தகைய பிரச்சினைகள் இருந்ததா என ஆராய்தல், முன்பு தற்கொலை எண்ணம் அல்லது முயற்சி இருந்ததா என்று விசாரித்தல், தொடர்ந்தும் எண்ணம் இருக்கிறதா என ஆராய்தல்.

மற்றும் துணைநாடிக்கு அன்பும் ஆதரவும் வழங்குவதன் ஊடாக இதனை சமாளிக்கும் திறன் பற்றிய நுட்பம் பற்றி எடுத்து கூறுதல்

EX:

BMT, RET போன்ற சிகிச்சை முறைகளை அறிந்து கொண்டு அதில் உள்ள நுணுக்கங்களை கையாண்டு துணைநாடியுடன் மீண்டும் ஒரு தடவை தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட மாட்டேன் என உறுதி மொழி எடுத்தல்.

துணைநாடி எந்த விதமான உதவியை எதிர்பார்க்கிறார் என்று அறிந்து அவரை இலக்கு நோக்கி நகர்த்தல். ஆத்மீக ரீதியான எண்ணப்பாங்கையும், வாழ்வின் அர்த்தங்களையும் புறியச் செய்து அவரது பிரச்சினையில் இருந்து விடுபடுவதற்கான திறன்களைக் கொண்டு சமனிலை ஆளுமை உடையவராக மாற்றுதல். இதன் மூலமாக எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தற்கொலை தவறு என உணர்த்துவதன் மூலம் உளவளத்துணையாளர் படிப்படியாக செயற்பட முடியும். அவ்வாறு இல்லாத நிலையில் மனிதர்கள் பல இன்னல்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும். (கோபால கிருஷ்ணன்,என்,1993:46)

### முடிவுரை

மேற்சொன்ன தரவுகளின் அடிப்படையில் நோக்கும் போது எமது இவ்வாய்வின் கருதுகோளானது நியாயப்படுத்தப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம். எனவே தற்கொலைக்கான உளவளத்துணையை வளங்குவதன் ஊடாக இன்று உலகலாவிய ரீதியில் தற்கொலை முயற்சி மேற்கொள்வோரையும், அதில் இருந்து காப்பாற்றப்பட்டவர்களுக்கும் குடும், சமூக ரீதியாக ஒரு ஆற்றுப்படுத்தலை வளங்கி சமூகத்தை முன்னேற்றுவதற்கு இந்த தற்கொலைத் தடுப்பு முறைகளில் ஒன்றான உளவளத்துணையானது மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக நோக்கப்படுகின்றது.

### விதந்துரைகள்

- அனைத்து மட்ட வயதினருக்கும் தற்கொலை தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்.
- பிரச்சினைக்கான தீர்வு தற்கொலையல்ல என்பதை அனைவருக்கும் புரியவைத்தல்.
- உளவளத்துணை தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல். .
- உளவளத்துணையின் மூலம் எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் சரியான முடிவை எடுக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை கட்டியெலுப்புதல்

- சிறந்த உளவளத்துணையாளர்களை உருவாக்குதல்

### உசாத்துணைகள்

- அஸ்ஹர், எம்.எப்.எம்., (2010), உளவளத்துணை ஓர் அறிமுகம், ஏ.ஜே அச்சகம்: தெஹிவளை
- ஆறுமுகம் புவனலோஜினி, (2017.07.24), தற்கொலையும் உள சமூகப் பிரச்சினைகளும், தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்: கிளிநொச்சி
- இராசேந்திரன். ரா (2000) சமூகப்பிரச்சினைகள், ஜனகம் அச்சகம் சிதம்பரம்
- கனகசபை சிவானந்தமூர்த்தி, (2012), ஒழுக்க நியமங்களும் அதன்நடைமுறைகளும், லங்கா புத்தகசாலை: கொழும்பு
- கோபாலகிருஷ்ணன்,என்., (1993), மனோநலம் ஒரு பார்வை, பூம்புகார் பதிப்பகம்: சென்னை
- சிவதாஸ், எஸ்.,(2006), நலமுடன், நிகரி வெளியீட்டு நிறுவனம்
- றமீஸ் அபூபக்கர், (2018), சமூகப் பிரச்சினைகள், சமூகவியல்சங்கம் சமூகவியல் துறை: ஒலுவில்
- களவெட்டி, நிஸ்வான், எஸ்., (தற்கொலை: சமூகவியல்நோக்கு) (2009), தமிழ்ச் சங்கம்
- நெல்ஷன் பிரஸாத், எம், (2017), தற்கொலையும் அதனை தடுப்பதற்கான உளவளத்துணையின் அவசியமும்,
- முஹம்மட் ஹிபான், எம்.எல்., மஸாஹிர்,எஸ்.எம்.எம்., (2018), தற்கொலையும் அதன் அண்மைக்காலப் போக்கும் - ஏறாவூர் பொலிஸ் பிரிவினை மையப்படுத்திய கள ஆய்வு, 5<sup>th</sup> International Symposium 2018 , Faculty of Islamic Studies & Arabic Language: South Eastern University of Sri Lanka
- Bailey,R.K., Mohammad Jaleel,T.C., Barker,N.C., Jahanze Ali Khan, Shahid Ali, Shagufta Jabeen, ( 2011), Suicide : Current Trends, Meharry Medical College, Nashville, Tennessee, Journal of The National Medical Association Vol.103.No.7
- Dixon,W.A., Heppner,p., Anderson,W.P., (1991), Problem – Solving Appraisal, Stress, Hopelessness, and Suicide Ideation in a College Population, University of Missouri – Columbia, Journal of Counselling Psychology, vol. 38, No. 1, 51 - 56