

YOSHLAR ORASIDA O‘Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINI KUZATILISHI VA UNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

Yormatova Mohira Abdusattor qizi

*Farg‘ona viloyati Beshariq
tumani 6-maktab psixologi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilishga moyillikning yuzaga kelish omillari, uning psixologik sabablari hamda oldini olish va bartaraf etish yo‘llari yoritilgan. Shuningdek, oila, maktab va mutaxassislar hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: yoshlar, ruhiy holat, stress, tushkunlik, qo‘llab-quvvatlash, psixologik yordam, profilaktika, muloqot, ijtimoiy muhit

KIRISH

Yoshlar orasida o‘ziga zarar yetkazish fikrlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘luvchi omillar odatda bir nechta omillarning birgalikdagi ta‘siri natijasida paydo bo‘ladi:

1. Oilaviy muammolar
 - ota-ona bilan kelishmovchilik;
 - mehr va e‘tibor yetishmasligi;
 - oiladagi janjal yoki bosim;
 - ajralish yoki beqaror muhit.
2. Ruhiy (psixologik) holatlar
 - kuchli stress va bosim;
 - tushkunlik kayfiyati;
 - o‘ziga ishonchsizlik;
 - yolg‘izlik hissi;
 - hissiyotlarni boshqara olmaslik.
3. Ijtimoiy omillar
 - tengdoshlar bilan muammo (masalan, kamsitish yoki chetlatish);
 - jamiyatda o‘z o‘rnini topa olmaslik;
 - ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi.
4. Ta‘lim va bosim omillari
 - o‘qishdagi qiyinchiliklar;
 - yuqori talab va bosim;
 - muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rquv.
5. Axborot va muhit ta‘siri

- internetdagi salbiy kontent;
- noto‘g‘ri namunalar;
- zo‘ravonlik yoki salbiy muhit.

6. Shaxsiy xususiyatlar

- sezgirlikning yuqoriligi;
- tez ranjish;
- muammolarni ichida saqlab yurish.

Bu holatlar odatda birdaniga emas, balki asta-sekin shakllanadi. Eng muhim narsa — vaqtida e‘tibor berish, tinglash va qo‘llab-quvvatlash.

Yoshlar hayotida turli bosqichlar mavjud bo‘lib, ayniqsa o‘smirlik davri murakkab psixologik o‘zgarishlar bilan kechadi. Bu davrda hissiyotlar kuchayadi, o‘zini anglash jarayoni jadallashadi va turli ichki ziddiyatlar yuzaga kelishi mumkin. Shu sababli ayrim yoshlar ruhiy qiyinchiliklarga duch kelishi ehtimoli ortadi.

Bunday holatlarning yuzaga kelishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Jumladan, oiladagi muammolar, tushunmovchiliklar, e‘tibor yetishmasligi, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar, o‘qishdagi bosim va o‘ziga bo‘lgan ishonchsizlik muhim omillar hisoblanadi.

Shuningdek, yoshlarning ichki kechinmalarini boshqalar bilan bo‘lisha olmasligi ham muammoni kuchaytiradi. Ular o‘zlarini yolg‘iz va tushunilmagan his qilishlari mumkin.

Bunday vaziyatlarda psixologik yordam juda muhimdir. Eng avvalo, yoshlarni tinglash, ularning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilish zarur. Samimiy muloqot va qo‘llab-quvvatlash ularning ruhiy holatini yaxshilashga yordam beradi.

Oila muhitida mehr, e‘tibor va ishonchli munosabatlar shakllantirilishi muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandining holatiga befarq bo‘lmasligi, uning muammolarini tinglashi zarur.

Maktabda esa psixologlar va o‘qituvchilar yoshlarning ruhiy holatini kuzatib borishi, profilaktik suhbatlar va treninglar tashkil etishi lozim. Bu orqali muammolarni erta aniqlash mumkin.

Shuningdek, yoshlarni turli ijobiy faoliyatlarga jalb etish — sport, ijodiy mashg‘ulotlar, jamoaviy ishlar — ularning ruhiy barqarorligini oshiradi.

Eng muhimi, yoshlar o‘z muammolari bilan yolg‘iz emasligini his qilishi kerak. Ularni qo‘llab-quvvatlash, tushunish va yo‘l ko‘rsatish bu borada asosiy vazifalardan biridir.

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.

F.K.Terexovkaning bolalar va o‘smirlar suitsidiga bag‘ishlangan qator ijobiy fikr va mulohazalari mavjudligiga qaramasdan uning ayrim noaniq fikrlari ham uchrab turadi. Jumladan, uning bolalar va o‘smirlar suitsidi kattalar suitsidi singari ruhiy nosog‘lomlik mahsulidir degan fikri qator tanqidiy mulohazalarga sabab bo‘ladi. Shuningdek, uning bolalar va o‘smirlar suitsidining oldini olishda ijtimoiy psixologik va psixiatrik tadbirlardan foydalanish befoyda va behudadir degan fikri ham qattiq qarshilikka uchraydi. 1900-1912 yillarga kelib, Rossiyada ayrim vrachlarning suitsidni o‘rganishga bag‘ishlangan shaxsiy statistik tadqiqotlari paydo bo‘la boshlaydi. Shunday shaxsiy statistik tadqiqot mualliflaridan biri M.N.Gernet (1922) bo‘lib, u o‘z tadqiqotlarida bolalar va o‘smirlar suitsidining statistik tahlili bilan shug‘ullanib, Rossiyada va butun dunyoda bolalar va o‘smirlar suitsidi yildan-yilga ortib borayotganligi haqidagi xulosaga keladi. Xalq ta’limi statistik hisoblari asosida G.Xlopin, N.Ushinskiy, Ye.Neznamovlar tahriri ostida chop etilgan “Samoubiystvo, pokusheniya na samoubiystvo i neschastnie sluchai sredi uchashixsya uchebnix zavedeniy M.N.P.” (Xalq ta’limi vazirligi o‘quv yurtlari o‘quvchilari o‘rtasida o‘z joniga qasd qilish, o‘z joniga qasd qilishga urinish va baxtsiz hodisalar), nomli to‘plam bolalar va o‘smirlar suitsidining statistik tahlili asosida yaratilgan “Samoubiystvo

detey” (Bolalarning o‘z joniga qasd qilishlari) nomli asari ham bu sohada olib borilgan muvaffaqiyatli ilmiy tadqiqotlardan biri sifatida qabul qilinadi. Muallif o‘z xulosalarida bolalar va o‘smirlar suitsidi faqatgina ruhiy nosog‘lomlik natijasida sodir etiladigan hodisa bo‘lmasdan balkim, ruhiy sog‘lom bolalar va o‘smirlarda ham sodir etilishi mumkin bo‘lgan hodisadir deb ta’kidlaydi. U bolalar va o‘smirlar suitsidining 12 xil ko‘rinishini ta’kidlab, uning kelib chiqishidagi asosiy sabab va motivlari haqidagi e’tiborli fikrlarni ilgari suradi. Xususan, suitsidial 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 kiritsa, “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‘sirilanish 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‘zinipast 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, yoshlar orasida og‘ir ruhiy holatlarning oldini olish uchun oila, maktab va jamiyatning hamkorligi muhimdir. Mehr, e‘tibor va psixologik yordam orqali bunday holatlarni kamaytirish mumkin.

FOYDLANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Elov Z.S. Psixodiagnostika va eksperimental psixologiya. O‘quv-metodik qo‘llanma. 2021. Buxoro 1-164.

2. Elov, Z. S. (2016). Researches of the Reasons Conditions. Factors of Suicide Risk Intellectual Archive, 5(1), 49-53.
3. Elov, Z. S. (2022). O 'smirlik davrida shaxs xulq-atvorida kuzatiladigan reaksiyalarning psixologik ta'siri. Science and Education, 3(3), 442-447.
4. 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
5. Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 5 (3) 2017
6. Ziyonet.net