

SUITSIDAL XAVF GURUHIDAGI YOSHLARNI PSIXOLOGIK QO‘LLAB-QUVVATLASH USULLARI

Abdurahimova Nazira Isomiddinovna

Jizzax viloyati Paxtakor tumani 20-maktab psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada suitsidal xavf guruhiga mansub yoshlarni psixologik qo‘llab-quvvatlashning nazariy va amaliy jihatlarini yoritilgan. Yoshlar orasida ruhiy zo‘riqish, ijtimoiy muammolar, oilaviy nizolar va emotsional qiyinchiliklar natijasida suitsidal fikrlar va xatti-harakatlar yuzaga kelishi mumkin. Maqolada suitsidal xavf omillari, ularni erta aniqlash, profilaktika ishlari hamda psixologik yordam ko‘rsatishning samarali usullari tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: suitsidal xavf, yoshlar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, ruhiy salomatlik, stress, depressiya, emotsional yordam, profilaktika, psixologik maslahat, xavf guruhi.

KIRISH

Yoshlar ruhiy salomatligi jamiyatning eng muhim ijtimoiy masalalaridan biridir. O‘smirlik va yoshlik davri inson hayotidagi murakkab psixologik bosqich bo‘lib, bu davrda emotsional beqarorlik, shaxsiy inqirozlar va turli ijtimoiy bosimlar kuchayishi mumkin. Ayrim hollarda bunday omillar yoshlarning o‘z hayotidan voz kechish haqidagi fikrlarni boshdan kechirishiga sabab bo‘ladi. Shu bois suitsidal xavf guruhidagi yoshlarni o‘z vaqtida aniqlash va ularga psixologik ko‘mak ko‘rsatish muhim ahamiyat kasb etadi.

Suitsidal xavfning yuzaga kelishiga ko‘plab omillar ta’sir qiladi. Oiladagi nizolar, yaqin insonini yo‘qotish, tengdoshlar tomonidan rad etilish, zo‘ravonlik, o‘ziga bo‘lgan ishonchning pasayishi, surunkali stress va ruhiy tushkunlik shular jumlasidandir. Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy ta’sirlar va yolg‘izlik hissi ham yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Suitsidal xavf guruhiga mansub yoshlarni aniqlashda ularning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarga e’tibor qaratish muhimdir. Kayfiyatning keskin o‘zgarishi, ijtimoiy faollikning pasayishi, yolg‘izlikka intilish, doimiy tushkunlik, umidsizlik hissi va o‘zini qadrsiz his qilish kabi belgilar mutaxassislar va ota-onalarni hushyor torttirishi kerak.

Psixologik qo‘llab-quvvatlashning eng muhim usullaridan biri ishonchli muloqotni yo‘lga qo‘yishdir. Yoshning his-tuyg‘ularini tinglash, uni ayblamaslik va muammolariga befarq bo‘lmazlik ruhiy yengillikni ta’minlaydi. Ochiq va samimiy muloqot yoshning o‘zini yolg‘iz emasligini his qilishiga yordam beradi.

Psixologik maslahat va individual suhbatlar ham muhim o‘rin tutadi. Maktab psixologi yoki mutaxassis tomonidan olib boriladigan suhbatlar yoshning ichki kechinmalarini tushunish va uning muammolariga yechim topishda yordam beradi. Shuningdek, emotsiyalarni boshqarish, stressni yengish va muammolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirish zarur.

Oila tomonidan beriladigan emotsional qo‘llab-quvvatlash ham katta ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandlarining hissiy ehtiyojlariga e‘tiborli bo‘lishlari, ularni tushunishga harakat qilishlari va qiyin vaziyatlarda qo‘llab-quvvatlashlari lozim.

Ta‘lim muassasalarida profilaktik tadbirlar, psixologik treninglar va ma‘naviy-ma‘rifiy mashg‘ulotlarni tashkil etish yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga yordam beradi. O‘quvchilarda hayotiy qadriyatlarni shakllantirish, ijobiy fikrlash va o‘ziga ishonchni rivojlantirish suitsidal xavfning oldini olishda muhim omillardan biridir.

Shuningdek, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish, yoshlarni sport, san‘at va ijodiy faoliyatga jalb etish ularning emotsional holatini yaxshilaydi va salbiy fikrlardan chalg‘itadi.

O‘z joniga qasd qilish (suitsid) bugungi kunda butun dunyo miqyosida dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bolalar va o‘smirlar orasida suitsidal xulq-atvorning ortib borishi mutaxassislar e‘tiborini ushbu muammoni chuqur o‘rganishga qaratmoqda. Tadqiqotchilar bolalar va o‘smirlarda o‘z joniga qasd qilishdan oldingi sindromning bir qator mezonlarini ajratib ko‘rsatadilar. Ular qatoriga o‘z joniga qasd qilish haqidagi fikrlarning paydo bo‘lishi, tushkunlik va hafagarchilik kabi disforik holatlar, uyqusizlik, ovqatlanish odatlarining o‘zgarishi, tez charchash, vegetativ buzilishlar hamda o‘z joniga qasd qilishga oid aniq g‘oyalarning shakllanishi kiradi. Presuitsidal sindrom odatda ruhiy stress bosqichi, chegaraviy vaziyat va chuqur ruhiy tushkunlik bosqichlaridan iborat bo‘ladi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z joniga qasd qilishga bir marta uringan shaxslar keyinchalik bu harakatni takrorlash xavfiga ko‘proq duch keladilar. Statistik ma‘lumotlarga ko‘ra, suitsid sodir etgan o‘smirlarning qariyb 40 foizi avval ham turli ko‘rinishdagi suitsidal harakatlarni amalga oshirgan bo‘ladi. Birinchi urinishdan keyingi bir yil ichida holatlarning 30 foizida takroriy urinish kuzatiladi. Shu bilan birga, mutaxassislar insonlarning aksariyati aslida o‘lishni emas, balki mavjud muammolardan qutulishni istashlarini ta‘kidlaydilar. Shu sababli psixologik va psixoterapevtik yordam ko‘rsatish orqali suitsidal fikrlarning oldini olish mumkin.

Tadqiqotlarda o‘smirlarning muayyan qismida o‘z o‘limi haqidagi fikrlar va suitsidal g‘oyalar mavjudligi aniqlangan. Biroq o‘smirlik davridagi suitsidal harakatlarning ko‘pchiligi namoyishkorona xarakterga ega bo‘lib, ko‘pincha atrofdagilarning e‘tiborini jalb qilish yoki ichki kechinmalarni ifodalash vositasi

sifatida namoyon bo‘ladi. Bunday holatlar o‘z vaqtida aniqlanmasa, keyinchalik haqiqiy suitsidal harakatlarga olib kelishi mumkin.

Ko‘plab olimlar suitsidal xulq-atvorning shakllanishida depressiya, emotsional beqarorlik, yuqori darajadagi xavotir, yolg‘izlik hissi, o‘zini past baholash, ijtimoiy moslashuvning buzilishi va shaxslararo munosabatlardagi muammolar muhim rol o‘ynashini ta’kidlaydilar. Suitsidga moyil shaxslarda o‘zini salbiy qabul qilish, aybdorlik hissining kuchliligi, o‘zini tanqid qilishga moyillik, ijtimoiy izolyatsiya va kelajakka nisbatan pessimistik qarashlar ko‘proq uchraydi. Bundan tashqari, impulsivlik, affektiv zo‘riqish va emotsional zaiflik ham suitsidal xavfni kuchaytiruvchi omillar sifatida qaraladi.

Suitsid muammosi diniy nuqtai nazardan ham salbiy baholanadi. Xususan, Islom dinida inson hayoti oliy ne‘mat sifatida e’tirof etilib, o‘z joniga qasd qilish qat’iyan man etilgan. Diniy ta’limotlarda inson har qanday qiyinchiliklarga sabr bilan yondashishi va muammolarni ijobiy yo‘llar bilan hal etishga intilishi zarurligi ta’kidlanadi.

O‘zbekistonda ham suitsid muammosini o‘rganish bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Mahalliy olimlar tomonidan o‘smirlar va ayollar o‘rtasida suitsidal xulq-atvorning ijtimoiy-psixologik omillari, uning sabablari va oldini olish yo‘llari keng tadqiq etilgan. Tadqiqotlar natijasida oiladagi nizolar, otalar bilan munosabatlarning yomonligi, tarbiyadagi kamchiliklar, ruhiy jarohatlar, tengdoshlar bilan nizolar, kattalarning beparvoligi va salbiy ijtimoiy muhit suitsidal xulq-atvorning shakllanishiga sabab bo‘lishi aniqlangan.

Bugungi kunda respublikamizda suitsidga moyil, og‘ir tarbiyali va muammoli o‘smirlar bilan maktab psixologlari, pedagoglar, mahalla faollari, voyaga yetmaganlar bilan ishlash komissiyalari hamda bolalar psixologlari tomonidan profilaktik ishlar olib borilmoqda. Mutaxassislarning fikricha, o‘smirlar orasida salbiy xulq-atvor va suitsidal harakatlarning oldini olish uchun, avvalo, oilaviy munosabatlarni yaxshilash, bolalarga mehr va e’tibor ko‘rsatish, ularning muammolarini o‘z vaqtida aniqlash va zarur psixologik yordamni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois o‘smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning hayotiy qiyinchiliklarga bardoshlilikini oshirish va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish suitsidal xulq-atvorning oldini olishning eng samarali yo‘llaridan biri hisoblanadi. Psixologik adabiyotlarda o‘smirlarning 11-15 yoshgacha bo‘lgan davri jinsiy yetilish, faol jismoniy o‘rish, shaxs sifatida shakllanish davri deb sifatlanadi. Ayni shu davrda insonlarning fe’li, ijtimoiy munosabatlari shakllanib, odamlarga va atrof voqealikka bo‘lgan munosabatlari ham yaqqol ko‘zga tashlana boshlaydi.

Z.D.Paluanovanning “Qoraqalpog‘iston respublikasida suitsidning ijtimoiypsixologik muammolari va ularni oldini olish” nomli nomzodlik dissertatsiyasida Qoraqalpog‘iston Respublikasida ijtimoiy-psixologik muammolarni

o'rganish va suitsidni oldini olish bo'yicha choralarni ishlab chiqish mexanizmlari, suitsidga ta'sir etuvchi ijtimoiy-psixologik, etnopsixologik, ekologik, iqtisodiy va psixologik omillarni tadqiq etgan. B.M.Umarovning "Suitsidologiya" nomli o'quv qo'llanmasida O'zbekiston sharoitida o'smirlarning o'z joniga qasd qilishning ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganilgan. Unga ko'ra turli yoshlarda suitsid dinamikasi, motivlari gender jihatdan tahlil qilingan. O'zbekistonda ilk marotaba Bosh prokuratura tinglovchilari uchun I.I.Maxmudov, B.M.Botirov, E.N.Sattorov, S.A.Axundjanovlar tomonidan "Suitsidologik dalillarga psixologik yondashuv (Qoraqalpog'iston va Xorazm xududlari misolida)" nomli o'quv qo'llanmasi nashr ettirilgan. Mazkur qo'llanmadan prokuratura xodimlari o'z kasbiy faoliyatida o'z joniga qasd qilish mohiyatini psixologik tushunishda samarali foydalanishlari mumkin.

G.A. Qarshiboyeva o'z tadqiqotlarida Jizzax va Namangan viloyatlari misolida o'z joniga qasd qilish holatlarining hududiy, jinsiy, yoshga oid, ta'limiy, oilaviy, ijtimoiy-iqtisodiy hamda demografik xususiyatlarini ilmiy jihatdan tahlil qilgan. N.J. Xodjayeva tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda esa suitsidning tibbiy, klinik va epidemiologik jihatlarini yoritilib, O'zbekistonda o'z joniga qasd qilishning oldini olish maqsadida aholiga psixiatrik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish bo'yicha muhim ilmiy xulosalar ishlab chiqilgan. G.B. Shoumarov, N.A. Sog'inov, U.D. Qodirov va Z.D. Palvanovalar tomonidan suitsid muammolariga bag'ishlangan amaliy tavsiyalarni o'z ichiga olgan o'quv qo'llanmalar yaratilgan. G.Z. Tojiboyeva maktab psixologining nizoli vaziyatlardagi psixokorreksion faoliyatini o'rganib, o'smirlar o'rtasidagi shaxslararo nizolar ham salbiy, ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ta'kidlaydi. Shu sababli maktab psixologlarining faoliyati nizolarning shaxs rivojiga ijobiy ta'sirini kuchaytirish va salbiy oqibatlarini kamaytirishga qaratilishi lozim. Y.K. Normetova sog'liqni saqlash tizimida psixologik xizmatni tashkil etishning o'ziga xos jihatlarini tadqiq qilib, psixologik xizmatning bemorlar sog'ayishi va shifokorlar faoliyatidagi ahamiyatini asoslab bergan. Muallif aholi o'rtasida psixologik bilimlarni targ'ib qilish va psixologik xizmatlardan o'z vaqtida foydalanish kasalliklar natijasida yuzaga keladigan salbiy psixologik holatlarning oldini olishda muhim omil ekanligini ta'kidlaydi.

F. Rasulova o'smirlarda agressiv xulq-atvor namoyon bo'lishining psixologik xususiyatlarini o'rganib, agressiyaga moyil o'smirlar bilan ishlashda ota-onalar, pedagoglar va psixologlarning hamkorlikdagi faoliyati algoritmini ishlab chiqqan. G.I. Sattorova esa ilk o'spirinlarning irodaviy sifatlarini psixodagnostika qilish va psixokorreksiya jarayonini takomillashtirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar olib borgan.

D.R. Abdumajidova o'smirlarda assertiv xulqni shakllantirishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini aniqlab, o'quv faoliyatida assertiv xulqning intellektual, shaxsiy va emotsional jihatlarini asoslab bergan hamda "O'smirlarda assertiv xulqni

shakllantirish darajasini aniqlash” nomli psixologik trening dasturining samaradorligini isbotlagan.

X.X. Jabborov o‘smirlar orasida vayronkor g‘oya va buzg‘unchi mafkuralarga qarshi mafkuraviy immunitetni shakllantirishga qaratilgan ijtimoiy-psixologik treninglar tizimini ishlab chiqqan. O.S. Qodirov esa o‘smirlarda jinoyat motivlari shakllanishining psixodiagnostikasi va psixokorreksiyasi masalalarini tadqiq qilib, huquqiy ongni rivojlantirish va salbiy xulq-atvorning oldini olishga xizmat qiluvchi metodik tavsiyalarni ishlab chiqqan. R.Z. Jumayev o‘smirlarda milliy o‘zlikni anglashning psixologik xususiyatlarini tadqiq etib, diniy his-tuyg‘u va e‘tiqodning shaxsning ma‘naviy hayoti hamda ijtimoiy xulq-atvoriga ta‘sirini o‘rgangan. G.T. Yadgarova notoliq oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini tahlil qilib, o‘smirlarning muvaffaqiyatli ijtimoiylashuvida moslashuv jarayonlarining muhim o‘rin tutishini ilmiy jihatdan asoslab bergan. D.M. Anvarova esa o‘smirlar ma‘naviyatining shakllanish va rivojlanish xususiyatlarini tadqiq qilib, aynan o‘smirlik davrida shakllangan ma‘naviy qadriyatlar shaxsning turli salbiy illatlarga og‘ishini oldini olishini isbotlagan.

Mazkur tadqiqotlar suitsid va deviant xulq-atvor muammolarini turli jihatlardan yoritgan bo‘lsa-da, aynan deviant xulq-atvorli o‘smirlarda suitsidal xulq-atvorning kelib chiqish sabablari va uning profilaktikasiga bag‘ishlangan kompleks ilmiy izlanishlar yetarli darajada olib borilmagan. Umuman olganda, tadqiqotchilar o‘z joniga qasd qilishni shaxsning nizoli vaziyatlarda yuzaga keladigan ijtimoiy-psixologik dezadaptatsiyasi oqibati sifatida baholaydilar. Suitsidal xulq-atvorning shakllanishida nafaqat tashqi vaziyatlar, balki shaxsning individual xususiyatlari, hayotiy tajribasi, intellektual salohiyati va ichki psixologik resurslari ham muhim ahamiyat kasb etadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, suitsidal xavf guruhidagi yoshlarni psixologik qo‘llab-quvvatlash ularning ruhiy salomatligini saqlash va salbiy oqibatlarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Muammoni erta aniqlash, ishonchli muloqot, psixologik maslahat, oilaviy qo‘llab-quvvatlash va profilaktik tadbirlarni tizimli tashkil etish orqali yoshlarning hayotga bo‘lgan ijobiy munosabatini shakllantirish mumkin. Oila, maktab va jamiyatning hamkorligi bu boradagi eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
3. Nishonova Z.T. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
4. Shoumarov G‘.B. Oila psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. O‘zbekiston Respublikasi “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.

6. World Health Organization. Suicide Prevention and Mental Health. – Geneva, 2023.
7. UNICEF. Adolescent Mental Health and Well-being. – New York, 2022.
8. Aaron T. Beck. Cognitive Therapy and Emotional Disorders. – New York, 1976.

