

YOSHLAR ORASIDA SUITSIDAL MOYILLIKNI KAMAYTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Xojiyeva Muazzam Toxirovna

Toshkent viloyati Parkent tumani

Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi tasarrufidagi

34-umumiy o'rta ta'lim maktabi psixologi

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar orasida suitsidal moyillikning kelib chiqish sabablari, unga ta'sir etuvchi psixologik omillar hamda suitsidning oldini olish va xavfni kamaytirishga xizmat qiluvchi profilaktik choralar yoritilgan. Shuningdek, oila, ta'lim muassasalari va psixologik xizmatlarning bu boradagi ahamiyati tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: suitsidal moyillik, yoshlar, psixologik salomatlik, ruhiy barqarorlik, stress, depressiv holatlar, profilaktika, psixologik yordam, oila, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash.

KIRISH

Yoshlar jamiyatning eng faol va istiqbolli qatlamlaridan biri hisoblanadi. Biroq o'smirlik va yoshlik davrida yuz beradigan psixologik o'zgarishlar, emotsional beqarorlik hamda turli ijtimoiy muammolar ayrim hollarda suitsidal fikrlar va moyilliklarning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois yoshlar orasida suitsidal xavfni kamaytirish bugungi kunda dolzarb psixologik va ijtimoiy masalalardan biri hisoblanadi. Suitsidal moyillikning shakllanishiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Ular orasida surunkali stress, oilaviy nizolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, yolg'izlik hissi va ruhiy tushkunlik alohida o'rin tutadi. Ayrim yoshlar muammolarni hal qilishning samarali yo'llarini bilmasliklari sababli umidsizlik holatiga tushib qolishlari mumkin.

Yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash suitsidal xavfni kamaytirishning muhim omillaridan biridir. Ruhiy barqarorlik insonning qiyinchiliklarga bardosh berishi, salbiy his-tuyg'ularni boshqarishi va hayotiy muammolarni konstruktiv tarzda hal etish

qobiliyatini anglatadi. Aaron Beckning kognitiv nazariyasiga ko'ra, insonning salbiy fikrlash uslubi va kelajakka nisbatan umidsiz qarashlari suitsidal xavfni oshirishi mumkin. Shu sababli yoshlarda ijobiy fikrlash va muammolarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirish muhim ahamiyatga ega.

Oila suitsidal profilaktikaning eng muhim bo'g'inlaridan biridir. Mehr-muhabbat, qo'llab-quvvatlash va o'zaro ishonchga asoslangan oilaviy muhit yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi. Ota-onalarning farzand bilan muntazam muloqot qilishi, uning hissiy holatiga e'tibor qaratishi va muammolarini tinglashi himoya omili sifatida xizmat qiladi. Ta'lim muassasalarida sog'lom psixologik muhit yaratish ham muhim vazifalardan biridir. Pedagoglar va psixologlar tomonidan o'quvchilarning emotsional holatini muntazam kuzatib borish, xavf guruhidagi yoshlarni erta aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish zarur. Tengdoshlar tomonidan qo'llab-quvvatlanish ham suitsidal xavfni kamaytiruvchi omillardan biridir. Ijobiy ijtimoiy munosabatlar va do'stona muhit yoshlarning o'zini qadrlash hissini oshiradi hamda yolg'izlik hissining oldini oladi. Psixologik treninglar, maslahatlar va profilaktik dasturlar yoshlarda stressni boshqarish, emotsiyalarni nazorat qilish va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish ko'nikmalarini shakllantirishga yordam beradi. Shuningdek, yoshlarning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport, ijod va ijtimoiy faoliyatlarga jalb etish ham muhim profilaktik vosita hisoblanadi.

Suitsidni shartli ravishda 2 guruhga ajratish mumkin: birinchisi – tantanavor suitsid, ya'ni o'z joniga qasd qilishni oshkor qilib yuradiganlar; ikkinchisi – yashirin suitsid, ya'ni hech kimga bildirmasdan o'z joniga qasd qiluvchilar. Tantavor suitsid ko'pincha o'smirlarda kuzatiladi, agar ular ota-onasi bilan urishib qolsa, "Mana ko'rasizlar, o'zimni o'ldiraman-u, mendan qutulasizlar" deb yurishadi. Odatda, o'smirning bu gapiga e'tibor qilishmaydi yoki kulib qo'yishadi. O'z joniga qasd qiluvchi o'smir go'yoki shu yo'l bilan ota-onasidan alamini olmoqchi bo'ladi

Agar u biror-bir odamning janozasiga borib qolsa, "Men o'lsam ham ota-onam va qarindosh-tuqqanlar shunaqa ayuhannos solib yig'lashadi, meni qiynaganlarini eslab bolamga e'tibor qilsam bo'larkan, nega aytganlarini qilmadim" deb kuyib-yonishadi degan

fikrga qiladi va tezroq o'z joniga qasd qilishga intiladi. Shuning uchun ham ba'zan o'z joniga qasd qilishlar ketma-ket ro'y beradi. O'z joniga qasd qilishga jazm qilgan odam odamovi bo'lib qoladi, kam gapiradi, yolg'izlikka intiladi, xulq-atvori ham o'zgarib boraveradi. U to'y va tug'ilgan kun kabi o'yin-kulgili joylarga bormay qo'yadi, biroq janoza va marakalarga, albatta, borishga harakat qiladi. Chunki u yerda odam o'lgandan keyin bo'ladigan voqealar aks etadi-da. U o'zini shu o'lgan odam o'rnida tasavvur qilib ko'radi. Hali aytganimdek, bu holat o'z joniga qasd qilishni yanada tezlashtiradi.

Yashirin suitsid, ko'pincha, yoshi kattalar uchun xos. Ba'zan bola-chaqali, nevaraevarali bo'lib ketgan yoshi ulug'lar ham o'z joniga qasd qilishadi. Bu, ayniqsa, qariganida doimo uning yonida bo'lguvchi umr yo'ldoshi vafot etgandan keyin ro'y beradi. Farzandlari ishga, nevaralari maktabga ketgandan keyin eng yaqin sirdoshidan ayrilgan keksa doimo uyda yolg'iz yashay olmaydi. Uning miyasiga "Farzandlarim menga e'tibor qilmay qo'yishdi, hammasi o'zi bilan o'zi ovora, menga bu hayotda yashashning ne keragi bor, men ham o'lsam bo'lmasmidi" degan fikrlar kelaveradi. Uyda yolg'iz qolib, yig'lab ham oladi. Albatta, yolg'iz qolgan keksalarga e'tibor zarur, ular bilan suhbatlashib turish kerak.

Umuman olganda, statistik jihatdan suitsidal axloq va aniq psixik buzilish ortasidagi yetarlicha aloqa aniqlanmagan. Sabablar. - dinsizlik; - ma'rifatsizlik;

to'qchilik;- yo'qchilik;- shahvoniy, nafsoniy sevgi;- o'z joniga qasd qilishni muammoning yechimi sifatida ko'rish;

o'limning haqiqati, qabr azobi, oxirat, qayta tirilish, qiyomat va do'zaxdagi azob - uqubatlardan bexabarlik; - ruhiy xastalik.

Oiladagi muhit sababli farzandlarni o'z joniga qasd qilishi real va daxshat sababi bola dastlab tarbiyani oiladan oladi. Avvalo oilalardagi muhitni ijobiylikka o'zgartirmog'imiz kerak shu bilan bir qatorda ota-onaning bir biriga munosabati, yetishmovchilik, kelishmovchilik bolani oldida hal qilinmagani ma'qul. Kimdir o'z joniga qasd qilishini sezgan inson uni tinglashi kerak ularga ularni tinglaydigan inson kerak. Suitsiddan keyingi holat qanday yakun topishi barchaga noma'lum, shunday ekan uning oldini olgan ma'qul.

Psixologiyaning tadqiqot predmetiga sezgilar va idrok obrazlari, tafakkur va hissiyot, faoliyat va muomala kabi psixologik jarayonlar, kategoriyalar kiradi. Psixologiyaning asosiy vazifalari — psixika qonuniyatlarini, inson ruhiy holatlari shakllanishini filogenetik va ontogenetik taraqqiyot birligida ochishdan iboratdir. Mazkur vazifalar yechimini topishda psixologiya bir tomondan, biologiya fani sohalari bilan, jumladan, fiziologiya bilan, boshqa tomondan esa, sotsiologiya, pedagogika, madaniyat tarixi, mantiq hamda ijtimoiy fanlar bilan jips aloqaga kirishadi. Psixologiya eng avvalo, psixikaning insonga xos shakli bo‘lmish ong va o‘zini o‘zi anglashni tadqiq etadi.

Qadimgi yunon tilidan tarjima qilingan "psixologiya" so‘zi tom ma'noda "ruh haqidagi fan" (psyche - "jon", logos - "tushuncha", "ta'limot") degan ma'noni anglatadi. Ilmiy foydalanishda "psixologiya" atamasi birinchi marta 16-asrda paydo bo‘lgan. Dastlab, u aqliy yoki psixik deb ataladigan hodisalarni, ya'ni har bir kishi o‘z-o‘zini kuzatish natijasida o‘z ongida osongina kashf etadigan hodisalarni o‘rganish bilan shug‘ullanadigan maxsus fanga tegishli edi. Keyinchalik, 17-19-asrlarda. psixologiya tomonidan o‘rganiladigan soha kengayib bormoqda va nafaqat ongli, balki ongsiz hodisalarni ham o‘z ichiga oladi. Demak, psixologiya psixika va psixik hodisalar haqidagi fandir. Psixologiya - bu ruh haqidagi fan.

Psixologiya - bu alohida shaxsning psixikasi va ruhiy hodisalari, ham guruhlar va jamoalarda kuzatiladigan psixik hodisalar. O‘z navbatida, psixologiyaning vazifasi psixik hodisalarni o‘rganishdir. Psixologiyaning vazifasini xarakterlab, S.L.Rubinshteyn shunday deb yozadi: “Psixologik bilish – bu psixikani uning muhim, ob'ektiv aloqalarini ochib berish orqali vositachi bilishdir”.

- Psixologiyaning vazifalari:
- Psixik voqelikni sifatli o‘rganish;
- Psixik hodisalarning shakllanishi va rivojlanishini tahlil qilish;
- Ruhiy hodisalarning fiziologik mexanizmlarini o‘rganish;
- Psixologik bilimlarni inson hayoti amaliyotiga tizimli ravishda joriy etishda yordam berish.

Suitsid-oʻz joniga qasd qilish degan maʼnoni anglatib, oʻz joniga qasd qiluvchilar suitsidentlar nomi bilan ataladi. Bu holatni amalga oshiruvchilarning koʻpchiligi sogʻlom ong egalaridir, ularda turli depressiya, oilaviy va moliyaviy muammolar, ruhiy va jismoniy holatlar natijasida shu jarayoni amalga oshiradilar. Oʻzbekistonda suitsid muammosining ijtimoiy – psixologik jihatlarini ilk bor ilmiy tadqiq etishni boshlagan mutaxassislar guruhi aʼzolari psixologiya fanlari doktorlari, professorlar M.G.Davletshen, Gʻ.B.Shoumarov, psixologiya fanlari nomzodlari, dotsentlar S.A.Axundjanova, N.A.Sogʻinov, Z.R.Qodirova, E.Sh.Usmanov, B.M.Umarov, F.S.Ismailova, Z.F.Kamaliddinova, tibbiyot fanlari nomzodi N.M.Xoʻjayeva va psixolog N.Z.Ismoilovalardan iborat edi. Mazkur guruh aʼzolari faoliyati mahsuli olaroq, suitsid muammosini ilmiy tadqiq etish asnosida oʻrganilayotgan muammoning nazari asoslari ishlab chiqildi, turli ilmiy konsepsiyalar yaratildi. Suitsidning yuzaga kelishiga asos boʻlishi mumkin boʻlgan omillar, suitsid sabablari, ularning turlari, vositalari, koʻrinishlari aniqlandi, suitsidni tadqiq etish metodikalari yaratildi, ularning oldini olish va bartaraf etishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Bu borada alohida eʼtirofga molik tadbirlar amalga oshirilgan boʻlsa-da, mazkur muammo hali hanuz hal etilgani yoʻq. Hamon dunyo miqyosida, oʻz joniga qasd qilib, hayotdan koʻz yumganlar miqdori avtomobil halokati tufayli hayotdan koʻz yumganlardan koʻpligicha qolmoqda Albatta, bu koʻrsatkich respublikamizda gʻarb, yevropa davlatlaridagiga qaraganda sezilarli darajada kam boʻlsa-da, lekin aholimizning etnik, hududiy xususiyatlariga bogʻliq holda bu hodisaning salbiy asoratlari ogʻirroq kechadi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida suitsidal moyillikni kamaytirish kompleks yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab, psixologik xizmatlar va jamiyatning hamkorlikdagi faoliyati orqali yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularda hayotga ijobiy munosabat va kelajakka ishonch hissini shakllantirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR ROʻYXATI:

1. Gʻoziyev E.Gʻ. Umumiy psixologiya. – Toshkent: Oʻqituvchi, 2018.
2. Karimova V.M. Psixologiya. – Toshkent, 2019.

3. Nishonova Z.T. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G‘.B. Psixologik xizmat asoslari. – Toshkent, 2018.
6. Aaron Beck. Kognitiv nazariya va depressiv fikrlash konsepsiyasi.
7. Viktor Frankl. Hayot mazmuni va ruhiy barqarorlik nazariyasi.