

**SUITSIDAL XULQ PROFILAKTIKASI**

To'lanova Mahliyo Muratali qizi

*Andijon davlat pedagogika instituti pedagogika va psixologiya kafedrası
o'qituvchisi.*

Akramova Sarvinoz Akmaljon qizi

Andijon davlat pedagogika instituti Filologiya fakulteti 2-kurs talabasi.

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolada o'smirlarda suitsidal xulq-atvorning namoyon bo'lishiga ta'sir qiluvchi ijtimoiy-psixologik omillar o'rganiladi. Ijtimoiy munosabatlar tizimida o'smirlarning ruhiy holati, ular yashayotgan muhit va ijtimoiy ta'sirlar asosida ular o'z joniga qasd qilishga moyil bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ijtimoiy xavfli guruhlar, inqiroz holatlari va suidsidal xulq-atvor shakllariga alohida e'tibor qaratiladi. Maqsad, o'smirlarning ruhiy salomatligini saqlash va ularga zararli holatlardan xalos bo'lishga yordam berish uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdir.*

Kalit so'zlar: *Suitsid, ijtimoiy xavfli guruh, inqiroz, suitsidal xulq-atvor shakllari, o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining shakllari.*

Dunyo ilmiy jamoatchiligi suitsid muammosini uzoq vaqt davomida o'rganib kelgan, jumladan, Emil Dyurkgeym, Zigmund Freyd, Alfred Adler, Karl Yung kabi olimlar bu masalani ilmiy nuqtai nazardan yoritib, uning psixologik va ijtimoiy sabablari bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazganlar. Shuningdek, O'zbekistonda suitsid muammosining ijtimoiy-psixologik jihatlarini o'rganish nisbatan so'nggi o'n yilliklarda boshlangan. 1989-yilda O'zbekiston SSR KP MQ tashabbusi bilan Toshkent davlat pedagogika institutida O'zbekistonda ayollarning o'z joniga qasd qilishining ijtimoiy-psixologik sabablarini o'rganish bo'yicha ilmiy tadqiqot guruhi tuzilgan. Mazkur guruhning rahbarligida, psixologiya fanlari doktorlari M.G. Davletshin va G'.B. Shoumarovlar tomonidan olib borilgan ilmiy tadqiqotlar 1991-yilgacha davom etdi. Keyinroq, 1994-yilda guruhning faoliyati qayta tiklanib, yangi



nom ostida “Shaxs inqiroz holatining ijtimoiy-psixologik sabablarini o‘rganish” nomli tadqiqotlar olib borildi. Ushbu tadqiqotlar davomida guruh a‘zolari respublikaning barcha viloyatlarida ilmiy ishlanmalar olib borib, muassasalar va jamiyatlar bilan aloqalar o‘rnatildi, aholining psixologik bilimlarga bo‘lgan ehtiyojini targ‘ib qilish va ijtimoiy-psixologik yordam ko‘rsatishda ko‘plab ishlanmalar ishlab chiqildi. Bu tadqiqotlar nafaqat ilmiy, balki amaliy nuqtai nazardan ham muhim bo‘lib, maxsus qo‘llanmalar, risolalar, maqolalar, tavsiyanomalar ishlab chiqildi va ular viloyatlar va tumanlar hokimliklariga, mahalla qo‘mitalariga taqdim etildi. Shu tarzda, O‘zbekistonda o‘z joniga qasd qilish muammosini hal qilish va shaxs inqirozi holatlari bilan bog‘liq psixologik yordamni targ‘ib qilishda katta ishlar amalga oshirildi. Suitsid (o‘z joniga qasd qilish) atamasi Italiyalik psixolog G. Dezen tomonidan 1947 yilda taqdim etilgan va bu atama "o'z joniga qasd qilishga urinish" deb ta'riflanadi. "Suitsid" so'zi lotincha "suicidium" (o'z joniga qasd qilish) so'zidan olingan bo'lib, bu ruhiy tizimning kuchli stress yoki ruhiy holat kasalligi ta'sirida yuzaga keladigan o'z joniga qasd qilishga urinishni anglatadi. Suitsidal xulq-atvor, o'smirlik davrida 13 yoshdan boshlab kuzatilishi mumkin. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'z joniga qasd qilish harakati 14 yoshdan 28 yoshgacha bo'lgan yoshlar orasida 30% ni tashkil etsa, o'smirlik davrida bu ko'rsatkich 6-10% ni tashkil qiladi.

Suitsidal xulq-atvorni profilaktika qilish uchun bir nechta darajalar mavjud:

1. **Birinchi darajali profilaktika** — jamiyatga yo‘naltirilgan bo‘lib, suitsidal xavf omillarini kamaytirishga qaratilgan. Bu dasturda omillarga e‘tibor qaratiladi va umumiy xulq-atvorni yaxshilashga yordam beriladi.

2. **Ikkinchi darajali profilaktika** — bevosita suitsidentga yordam berishga qaratilgan bo'lib, o'z joniga qasd qilishga uringan yoki urinish xavfi yuqori bo‘lgan shaxslarga yordam berish maqsadida amalga oshiriladi.

3. **Uchinchi darajali profilaktika** — bu, suitsidentning tanqidiy holatdan chiqqanidan keyingi rehabilitatsiyasi va o‘z joniga qasd qilishga uringan shaxsning yaqinlariga yordam berishni o‘z ichiga oladi. Shu bilan birga, xavfli guruhdagi qarindoshlar va ularning a‘zolariga psixologik yordam ko‘rsatish ham bu profilaktikaning tarkibiga kiradi.



O'z joniga qasd qilish turlari:

1. **Aniq suitsid** — bu holatda hayotga qiziqish yo'qoladi va odam o'zini uzoq vaqt davomida o'limga tayyorlaydi. Haqiqiy o'z joniga qasd qilish har doim depressiya, inqirozli vaziyat, hayotdan voz kechish yoki hayotning ma'nosi haqida o'ylash bilan bog'liq bo'ladi.

2. **Yashirin suitsid** — bu holat o'z joniga qasd qilishni orzu qilishni anglatadi, lekin u bevosita amalga oshirilmaydi. Bu, asosan, depressiya yoki o'zo'ziga zarar yetkazish xavfi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. **Namoyishkorona suitsid** — bu holatda shaxs o'z joniga qasd qilishni o'zida ifoda etib, boshqalarga yordam so'rash yoki o'zining yomon ruhiy holatini ko'rsatishga urinish qiladi. Bu, o'z joniga qasd qilishga urinish emas, balki odamni diqqatga olish va yordam olishga undashning bir shakli hisoblanadi.

Bularning barchasi, asosan, depressiya va ruhiy holat kasalliklari, stress va o'z joniga qasd qilishga urinishlar bilan bog'liq bo'lib, psixologik va tibbiy yordamni talab etadi.

Suitsidal xulq-atvorning turli shakllarini va ularning yuzaga kelish sabablari haqida batafsil ma'lumot berilgan:

1. **Yashirin suitsid:** Bu turdagi xatti-harakatlar oldindan bashorat qilib bo'lmaydi va to'satdan yuzaga keladi. Inson o'zini o'limga tayyorlamaydi, faqat ongli ravishda tavakkal qilib, kutilmagan o'limga olib keladi. Bu holat ko'pincha kuchli psixotravma (ruhiy travma) tufayli paydo bo'ladi.

2. **Namoyishkorona suitsid:** O'z joniga qasd qilish orzusi bo'lmay, balki muammoni hal qilishga yordam so'rashdir. Bu holatda, inson o'zini o'ldirishni istamaydi, lekin yordamni qidirib, boshqalarga o'z muammolarini isbotlash yoki o'zini hurmat qilish uchun o'z joniga qasd qilishga urinishadi.

Suitsidal xulq — bu o'z joniga qasd qilishga urinish yoki shu maqsadda fikrlar, niyatlar, urinishlar va amalga oshirilgan suiqaesdlar kabi harakatlarni o'z ichiga olgan keng tushuncha hisoblanadi. Suitsidal faollikning namoyon bo'lishi o'zgaruvchan va turlicha bo'lishi mumkin: odam o'zini to'g'ri qilayotganligini isbotlash, o'lim haqidagi ma'lumotlarni tarqatish, atrofdagilarga sovg'alar yoki shaxsiy narsalarni tarqatish kabi.



Suitsid holatlarini yuzaga keltiruvchi sabablarga quyidagilar kiradi:

-Yo'qotishlar: Romantik munosabatlarning uzilishi, yaqin inson o'limi, ish joyidan ayrilish yoki ajrim, o'z mavqei va obro'sidan ayrilish kabi.

-Bosimlar: Ish joyidagi turli xil ta'ziqlar, oiladagi ta'ziq, qarindoshlar tomonidan ta'ziqlar.

-O'z-o'zini past baholash: Tashqi ko'rinishining jozibali emasligi, o'zini kerakmas deb his qilish, faoliyatidan qoniqmaslik.

O'z joniga qasd qilishga tayyorgarlik ko'rish belgilari: O'z ishlarini tartibga solish va vidolashuv choralari ko'rish. Tashqi ko'rinishida mamnunlik, quvvatga to'lish, yozma ko'rsatmalar (xatlar, kundaliklar). Og'zaki ko'rsatmalar yoki po'pisa qilish.

Suitsid holatining yuzaga kelish bosqichlari:

1. **Fikrlash jarayoni:** Psixodinamik omillar, tajovuskorlik xuruji, yakkalanib qolish.

2. **Ambivalentlik:** Ta'sir o'tkazish onlari, yaqin muhitda va oilada suitsid holatlari, matbuotdagi xabarlar, adabiyotlar, kino va boshqalar.

3. **Yechimni qisman e'lon qilish:** Tayyorlanish ishlari, "bo'ron oldi sukunat".

Yosh guruhlariga qarab o'z joniga qasd qilish holati:

-Bolalik (12 yoshgacha)

-O'smirlik (12-17 yosh)

-Yoshlar (17-29 yosh)

-Kattalar (30-35 yosh)

]-Qarilik (55-70 yosh)

Suitsidning psixofiziologik namoyon bo'lishi: Bosh miya faoliyati, temperament, xarakter, individual xususiyatlar, ijtimoiy xususiyatlar, psixologik holatlar, etnopsixologik xususiyatlar o'zgarishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Suitsidning oldini olish bo'yicha asosiy tadbirlar:

-Psixologik yordam: Psixologlar va ijtimoiy pedagoglar o'rtasida ishonchni shakllantirish.

-Oilaviy aloqalar: O'qituvchining oilasi bilan yaqin aloqada bo'lish, bolalarni himoya qilish jarayonlarini boshlash.



]-Shaxsiy yordam: Maxfiy yordam ko'rsatish, oila ichida sog'lom psixologik muhitni yaratish, emotsional xis-hayajonlardan holi bo'lish va yengillashish uchun autogen mashqlarni qo'llash.

Bu tadbirlar o'z joniga qasd qilishni oldini olishga qaratilgan va insonlarni psixologik qo'llab-quvvatlashning muhim ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatadi.

Suitsidal xulq-atvorning turli ko'rinishlari haqida taqdim etilgan fikrlar va tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'z joniga qasd qilish yoki shunga o'xshash harakatlar ko'plab psixologik va ijtimoiy omillar ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Bu holatlar quyidagicha tasniflanadi:

1. Haqiqiy va parasuitsid:

-Haqiqiy suitsid: O'z joniga qasd qilishning asosiy maqsadi o'limga olib kelishdir. Bunda inson o'z hayotini tugatish uchun aniq va to'g'ridan-to'g'ri harakatlar qiladi.

-Parasuitsid: O'limga olib kelmaydigan, lekin o'ziga ziyon yetkazish harakatlari. Bu holatlarda odamlar o'zlariga zarar yetkazish orqali boshqalarning e'tiborini jalb qilishni yoki o'z muammolarini ko'rsatishni maqsad qiladilar.

2. Namoyishkorona qo'rqituvchi suitsidal xulq-atvor Namoyishkorona qo'rqituvchi suitsidal xulq-atvor maqsadi o'zini o'ldirish emas, balki atrofdagilarga o'zining ruhiy holatini yoki muammolarini ko'rsatishdir. Bunda, odam o'z joniga qasd qilishni rejalashtiradi yoki unga urinish qiladi, lekin asl maqsad o'limga erishish emas, balki boshqalarning e'tiborini va yordamni jalb qilishdir.

3. Psixologik Inqiroz va Suitsid

Suitsid ko'pincha psixologik inqiroz bilan bog'lanadi. Psixologik inqiroz shaxsning muhim hayotiy ehtiyojlari qondirilmasdan qolganida yoki o'zining muammolarini hal qilishda qiyinchiliklarga duch kelganda yuzaga keladi. Inqiroz — bu tashqi sharoitlar tufayli inson psixikasida yuzaga keladigan emotsional buzilishdir, bu holatda inson o'z hayotida yuzaga kelgan to'siqlarni hal qilish uchun tayyor emas va bunday vaziyatda doimiy stress yoki qayg'u hissi yuzaga keladi.

4. Frustratsiya va Suitsidal Xulq-Atvor



A.G. Ambrumovanning fikriga ko'ra, psixologik inqiroz frustratsiya holatini keltirib chiqaradi. Frustratsiya — bu insonning maqsadga erishish yo'lida duch kelgan to'siqlarga qarshi kurashishdan qaytish holatidir. Frustratsiya o'zida rejalarning amalga oshmasligi, qiyinchiliklar yoki ichki kelishmovchiliklarni ifodalaydi.

Shaxsning umidsizlik darajasi oshganda, u kelajakni konstruktiv tarzda rejalashtirishdan voz kechishi mumkin, bu esa o'z joniga qasd qilishga moyillikni keltirib chiqaradi.

XULOSA

Suitsid va unga yaqin xatti-harakatlar insonning psixologik holatini, ijtimoiy vaziyatini va emotsional barqarorligini aks ettiradi. Har bir holatda, inson o'zining hayotiy ehtiyojlari, muammolari yoki kelajakdagi umidsizlik bilan bog'liq qiyinchiliklarni hal qila olmaslik hissi bilan kurashadi. Suitsidni oldini olishda psixologik yordam, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va shaxsiy muammolarni konstruktiv tarzda hal qilish muhim rol o'ynaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Sh.Mirziyoevning O'zbekiston Respublikasi Prezidenti 2017 yil 5-iyuldagi PF-5106- sonli “Yoshlarga oid davlat siyosati samaradorligini oshirish va O'zbekiston yoshlar ittifoqining faoliyatini qo'llab quvvatlash to'g'risidagi” farmoni.
2. Starshenbaum.G.V “Klinicheskaya psixologiya” Suitsidologiya i krizisnaya psixoterapiya iz-2005.
3. Avdeeva N.N., Elagina M.G., Mesheryakova S.YU. Razvitie lichnosti na rannix etapax detstva //Sb. Psixologiya lichnosti. -SPb., 2000. – S.213-222.
4. Bodalev A.A., Stolin V.V. Semya v psixologicheskoy konsultatsii. M.: Pedagogika, 1989. – 206 s.
5. Vinnikott D.V. Razgovor s roditelyami. – M.: Klass, 1995. – 92 s.