

SHAXSLARDAGI O‘Z JONIGA QASD QILISHNING SABABLARI HAMDA PSIXOLOGIK YECHIMLARI

*Yo‘ldashova Malika Shaxobovna
Parkent tumani MMTB ga qarashli
30-maktab amaliyotchi psixologi*

ANNOTATSIYA

O‘z joniga qasd qilish holatlari tarixiy davrlar mobaynida har qanday jamiyatning doimiy yo‘ldoshi hisoblangan. Shunday fikrlar borki, ba‘zi odamlar shunchaki o‘zini o‘zi hayotdan mahrum qilishlari lozim. Bunda alohida individ ko‘zatuvi ustivorligini yo‘qotib, nazorat predmetini insonning ijtimoiyligi tashkil etadi.

***Kalit so‘zlar:** suidsid, sarosima, ommaviy madaniyat, agressiya, depressiya.*

KIRISH.

O‘z hayotiga qasd qilishni, o‘ylagan insonlar uchun men bor yuragim bilan qayg‘uraman! Bu hayollarga har – hil his – tuyg‘ular sababchi bo‘ladi: umidsizlik, tushkunlik, ilojsizlik va seni hayotinga nima bo‘lishi bilan, hech kimni ishi yo‘qligi. Yashashni davom ettirish xojati bormi? Oramizdan ko‘pchilik, qachondur hayotida bu achinarli holatni boshidan o‘tkazgan. Tushkunlikda bo‘lganimda men o‘zimga savol berardim: “ Xudo meni nima uchun yaratgan? Rostdan ham U menga yordam berolarmidi? U meni muammoimni yechib beroladimi?” Agar siz bir necha daqiqani Unga bag‘ishlab, haqiqatdan ham sizning hayotingizdagi Xudo bo‘lishiga ruhsat bersangiz, U naqadar buyukligini isbotlab beradi. Zamonaviy, ayniqsa xorijiy adabiyotlarda «autodestruktiv» (o‘ziga zarar yetkazish bilan bog‘liq xulq – atvor) «o‘zini – o‘zi yo‘q qilish» xulq – atvori tushunchasi keng tarqalgan. Psixologik – ruhiy – og‘riq, og‘ir inqirozli holatning umumiy belgisi hisoblanadi. Ko‘ngil og‘rig‘iga chiday olmaslik, uni har qanday yo‘l bilan to‘xtatishga olib keladi, inqirozli vaziyatdagi odamga esa suitsidal o‘rinish o‘z muammolaridan qutilish va uni hal etish usulidek qabul qilinadi. Suitsidal xulqning kelib chiqishida xavotirlanish va boshqa emotsional kechinmalarning roli haqida gumanistik psixologiya namoyondalari ham o‘ziga xos fikr-mulohazalarni ilgari suradilar (K.Rodjers va boshqalar).

Karl Rodjersning ta’kidlashicha, hayotning asosiy yo‘nalishi (g‘oyasi) atrof muhit va boshqa odamlar bilan o‘zaro munosabatlarda shakllanuvchi, «Men»ning dolzarblashuvi, saqlanishi va kuchayishi-dan iborat. Agar «Men»ning to‘zilishi rigid bo‘lsa (qotib qolgan), shaxs hayotiga xavf sifatida qabul qilinuvchi, unga muvofiq kelmaydigan real tajriba buziladi yoki rad etiladi. Odam uni tan olmasa, go‘yoki o‘zini qamoqqa tashlaydi. Bunda istalmagan tajriba «Men»dan o‘zoqlashadi, voqelik bilan aloqa yo‘qotiladi. Shu tariqa «Men» boshida o‘zining tajribasiga ishonmay oxir

oqibatda o'ziga ishonch-ni butunlay yo'qotadi. Bu esa butunlay yolg'izlikni anglashga olib keladi. Bunday holatda shaxsda o'ziga ishonch yo'qoladi, hayotga nisbatan nafrat va ijirg'anish hissi paydo bo'ladi, o'lim ideallashtiriladi va bunday holat suitsidal moyilliklarni keltirib chiqaradi.

E.Shneydman birinchilardan bo'lib, suitsidal o'rinishning yaqinlashayotganini bildiruvchi belgilarni tavsiflashga harakat qiladi va ularni «suitsidga olib boruvchi kalitlar» deb ataydi. U jamiyatdagi mavjud suitsid haqidagi afsonalarni shuningdek, shaxsning suitsidal xulq – atvorini asoslovchi o'ziga xoslikni sinchiklab o'rganadi.

Ushbu o'ziga xosliklar o'zi tarafidan yaratilgan, individlarning original tipologiyasida o'z aksini topadi va ular ko'pincha ongli ravishda o'z o'limlarini yaqinlash-tiradilar. *Ularga quydagilar taalluqlidir:*

1. o'lim qidiruvchilar - qutqarilish imkoniyatini pasaytirib, ataylab hayot bilan vidolashuvchilar;
2. o'lim tashabbuskorlari - uni ataylab yaqinlashtiruvchilar (masalan, og'ir kasallar, o'zini hayotiy ta'minlovchilaridan ongli ravishda o'zuvchilar);
3. o'lim bilan o'ynashuvchilar - hayotini garovga qo'yish imkoniyati mavjud vaziyatlarni qidirishga moyillar, tirik qolish imkoniyati pastligi bilan ajralib turadi;
4. o'limni ma'qullovchilar - ya'ni, hayot bilan vidolashishga faol intilmaslik orqali o'zining suitsidal istaklarini yashirmaydilar: bu masalan yolg'iz qariyalarga yoki Ego – identlik inqirozi vaqtidagi emotsional noturg'un o'smirlar va o'spirinlarga xosdir.

E.Shneydman, N.Farberou bilan birgalikda amaliyotga o'zini – o'zi o'ldirishning psixodinamikasini tushunishni chiqurlashtirgan psixologik *autopsik metodini* (o'z joniga qasd qilganlarning o'lim oldi xatining tahlilini o'z ichiga oluvchi) kiritadi[4]. Ushbu metod asosida ular suitsidning uch to'rini ajratadi:

- egotik - o'zini o'ldirish;
- ularning sababi intra – (ichki) – psixik dialog, «Men»ning qismlari o'rtasidagi nizo, tashqi sharoitlar esa qo'shimcha roly o'ynaydi masalan, eshituv gallyutsinatsiyalaridan qiynaladigan psixik kasallarning o'zini o'ldirishi;
- diadik o'zini o'ldirish, asosi ahamiyatli bo'lgan yaqin odamga tegishli amalga oshmagan ehtiyoj va xohishlarda namoyon bo'ladi, shu tariqa, ushbu harakatni boshqasiga munosabat aktiga aylantiruvchi tashqi omillar ustunlik qiladi;
- agenerativ o'zini o'ldirish, bunda biror bir avlodga yoki insoniyatga tegishlilik hissinin yo'qotish oqibatida yo'q bo'lish hissi sabab bo'ladi, masalan, qarilik davridagi suitsid.

N.Farberou suitsidologiyada odamning o'zini – o'zi yo'q qilish xulq – atvori kontseptsiyasi yaratuvchisi hisoblanadi. Uning yondashuvi muammoga kengroq qarash imkoniyatini yaratadi va bunga ko'ra, u nafaqat amalga oshirilgan o'z joniga suiqaadni, balki autoagressiv xulq – atvorning boshqa shakllarini ham ko'rib o'tishni ta'kidlaydi:

alkogolizm, toksikomaniya, narkotik tobeklik, delekvent xatti – harakatlar, ishga qattiq berilish, oqlanmagan xavf – xatarga moyillik, noadekvat qiziqish va h.k. Ushbu yondashuv N.Faberouga o'zini o'ldirishning oldini olishning zamonaviy tamoyillirini ishlab chiqish imkonini berdi[5]. Bundan tashqari u «tirik qolganlar» – o'zini o'ldirishni eplay olmaganlar va o'zini o'ldirganlarning qarindoshlari va do'stlarining psixologiyasini tadqiq etish bilan shug'ullanadi.

XULOSA

Shunday qilib, o'zini o'ldirish - barcha tadqiqotchilar tomonidan shaxsning nizolarni kechirish yoyosharoitidagi ijtimoiy psixologik dezadaptatsiyasi oqibati sifatida qaraladi. Bunda suitsident o'zida shaxsning favqulotda vaziyatlardagi xulq – atvorining variantlaridan birini namoyon etadi, shu bilan birga vaziyatning suiqasdga mosligi bilan emas, balki sub'ektning o'ziga xosliklari, uning hayotiy tajribasi, intellekti, ichki shaxsiy aloqalarning mustahkamligi bilan aniqlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umarov.B. O'quv qo'llanma. Toshkent, 2019, 171-172b.
2. U.Qodirov. Yoshlarni destruktiv ta'sirlardan himoyalashning psixologik jihatlari. Toshkent, "Fan va texnologiyalar", 2013, 246b.
3. Suitsidologiya: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологовЮ психологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: «Когито -Центр», 2001. -569b.
4. Suitsidologiya: Прошлое и настоящее: Проблема самоубийства в трудах философов, социологовЮ психологов, психотерапевтов и в художественных текстах. – М.: «Когито -Центр», 2001. -569b.
5. Sidushin.B.A. Ритуальные самоубийства в различных этносах. –СПб, 2003, 243b.