

**YOSHLAR ORASIDA SUITSIDAL HOLATLARNI YUZAGA
KELTIRUVCHI OMILLAR**

*O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
"Din psixologiyasi va pedagogika" kafedrasida dotsenti*

Saparov Murod Yuldashovich

*O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi
Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistri*

Umarova Maftuna

Abstrakt: Ushbu tezis yoshlardagi suitsidal xatti-harakatlarning psixologik omillarini chuqur tahlil qiladi. Tezisda stress, oilaviy munosabatlar, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va individual psixologik resurslarning ta'siri o'rganiladi. Shuningdek, psixologik intervensiyalar va profilaktika choralarining samaradorligi tahlil qilinadi. Bu tezis asosida psixologlar uchun yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning qobiliyatlarini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: suitsidal hatti-xarakterlar, stress va moslashuvchanlik, profilaktik choralar, psixologik resurslar, yoshlar ruhiy salomatligi, ijobiy psixologik strategiyalar, ruhiy imunitet.

KIRISH

Bugungi kunda yoshlar orasida suitsidal holatlarning ko'payib borayotgani dunyo miqyosida dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Jamiyatda yuz berayotgan tezkor ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy o'zgarishlar yoshlarning ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, oila muhitidagi muammolar, ijtimoiy bosim, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, ruhiy tushkunlik, yolg'izlik hissi hamda axborot texnologiyalarining nazoratsiz ta'siri yoshlar orasida suitsidal fikrlarning paydo bo'lishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yoshlar orasida suitsidal holatlarning yuzaga kelishida bir qator ijtimoiy, psixologik va oilaviy omillar muhim rol o'ynaydi. Avvalo, oila muhitidagi muammolar yoshlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, e'tibor va mehrning yetishmasligi, oiladagi zo'ravonlik yoki tushunmovchiliklar yoshlarning o'zini yolg'iz va keraksiz his qilishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday holatlar esa ularning ruhiy tushkunlikka tushishiga va suitsidal fikrlarning paydo bo'lishiga zamin yaratadi. Shuningdek, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar ham yoshlar orasida suitsidal holatlarning paydo bo'lishiga ta'sir etuvchi omillardan biridir. Maktab yoki ta'lim muassasalarida uchraydigan kamsitish, masxara qilish (bullying), ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytiradi. Natijada ular o'zlarini jamiyatdan chetda his qilishlari va ruhiy bosimni boshdan kechirishlari mumkin. Bundan tashqari, zamonaviy axborot texnologiyalari va ijtimoiy tarmoqlarning ham yoshlar ruhiyatiga ta'siri katta. Internet orqali tarqaladigan salbiy axborotlar, zararli kontentlar yoki boshqalarning hayoti bilan o'zini solishtirish yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu esa ularda tushkunlik, umidsizlik va hayotga bo'lgan qiziqishning pasayishiga olib keladi.

Yana bir muhim omil – bu psixologik muammolar, jumladan stress, depressiya, qo'rquv va o'ziga past baho berish holatlaridir. Agar yoshlar o'z muammolari haqida yaqinlari yoki mutaxassislar bilan suhbat qurish imkoniyatiga ega bo'lmasalar, bu muammolar yanada chuqurlashib borishi mumkin. Shuning uchun ham yoshlarning ruhiy holatini o'z vaqtida aniqlash va ularga psixologik yordam ko'rsatish muhim hisoblanadi. Yoshlik davri shaxs shakllanishining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda psixologik barqarorlik hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli turli stressli vaziyatlar, muvaffaqiyatsizliklar yoki tushunmovchiliklar yoshlarning ruhiy holatiga kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada ayrim yoshlar muammolardan chiqish yo'lini topa olmay, suitsidal xatti-harakatlarga moyillik bildirishlari ehtimoli ortadi.

Mazkur tezisda yoshlar orasida suitsidal holatlarni yuzaga keltiruvchi asosiy ijtimoiy, psixologik va oilaviy omillar tahlil qilinadi hamda ushbu muammoning oldini olish bo'yicha muhim jihatlari yoritib beriladi. Tezisning maqsadi yoshlar o'rtasida suitsidal xatti-harakatlarning kelib chiqish sabablarini aniqlash va profilaktik choralar samaradorligini oshirishga qaratilgan. Shuningdek, shaxsning o'zini anglash darajasi, hayot mazmunini his etishi va ijobiy o'z-o'zini baholashi suitsidal xulq-atvorning oldini olishda muhim psixologik resurslar hisoblanadi. Shu bilan birga, ilmiy manbalarda yoshlar bilan olib boriladigan profilaktik psixologik dasturlar, treninglar va psixoedukatsion yondashuvlarning samaradorligi alohida ta'kidlanadi. Ushbu yondashuvlar yoshlarning stressga bardoshlilikini oshirish, muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Suitsidal xulq-atvorni ilmiy jihatdan dastlab tahlil qilgan olimlardan biri E. Dyurkgeym bo'lib, u suitsidni ijtimoiy hodisa sifatida talqin qilgan. Dyurkgeym suitsidal xulq-atvor darajasini jamiyatdagi ijtimoiy integratsiya va nazorat bilan bog'lab, individual psixologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy muhitning ahamiyatini asoslab bergan. Ushbu yondashuv keyingi tadqiqotlar uchun nazariy poydevor bo'lib xizmat qilgan.

E. Shneydman suitsid psixologiyasiga "psixologik og'riq" (psychache) tushunchasini kiritib, suitsidal xulq-atvorning asosiy sababi chidab bo'lmas ruhiy azob ekanligini ta'kidlaydi. Uning tadqiqotlarida suitsid tashqi hodisalardan ko'ra, shaxsning ichki kechinmalari va emotsional holati bilan bevosita bog'liq ekanini ko'rsatib berilgan. Yoshlar muammosi kontekstida J. Joiner tomonidan ishlab chiqilgan "Interpersonal-psychological theory of suicide" alohida ahamiyatga ega. Ushbu nazariyaga ko'ra, suitsidal xulq-atvor ikki asosiy omil — ijtimoiy ajralish (o'zini jamiyatga keraksiz his etish) va boshqalarga yuk bo'lish hissi bilan bog'liq. Tadqiqotlar yoshlar orasida yolg'izlik va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash yetishmasligi suitsidal fikrlarning kuchayishiga olib kelishini tasdiqlaydi.

Ekzistensial yondashuv vakili V. Frankl o'z tadqiqotlarida hayot mazmunini yo'qotish suitsidal intilishlarning asosiy omillaridan biri ekanini ta'kidlaydi. Uning

logoterapiya konsepsiyasiga ko'ra, hayot mazmunini anglash va shaxsiy qadriyatlarni shakllantirish suitsidal xulq-atvorning oldini olishda muhim psixologik resurs hisoblanadi. Shuningdek, zamonaviy tadqiqotlarda rezilyentlik (stressga chidamlilik) tushunchasi muhim o'rin egallaydi. Masten, Rutter va Connor–Davidson kabi olimlar tomonidan olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori rezilyentlik darajasi yoshlarning stressli vaziyatlarga moslashuvini osonlashtiradi va suitsidal xavfni kamaytiradi. MDH va mahalliy tadqiqotchilar ishlarida ham yoshlar suitsidal xulq-atvorining psixologik omillari, oilaviy muhit, tarbiya uslubi va shaxslararo munosabatlar bilan bog'liq jihatlar keng yoritilgan.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida suitsidal holatlarning yuzaga kelishi ko'plab ijtimoiy, psixologik va oilaviy omillar bilan chambarchas bog'liq. Oila muhitidagi nizolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, ruhiy tushkunlik, stressli vaziyatlar hamda jamiyatdagi turli bosimlar yoshlarning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, yosh davrining o'ziga xos psixologik xususiyatlari sababli ular turli qiyinchiliklarni og'ir qabul qilishlari va muammolarni mustaqil hal qilishda qiynalishlari ehtimoli yuqori bo'ladi. Shu sababli yoshlar orasida suitsidal holatlarning oldini olishda oila, ta'lim muassasalari va jamiyatning hamkorligi muhim ahamiyat kasb etadi. Yoshlarning ruhiy holatini qo'llab-quvvatlash, ularga psixologik yordam ko'rsatish, sog'lom ijtimoiy muhit yaratish hamda muammolarni ochiq muhokama qilish imkoniyatlarini kengaytirish suitsidal xatti-harakatlar xavfini kamaytirishga xizmat qiladi. Bu borada profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish va yoshlarning psixologik savodxonligini oshirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. “Why People Die by Suicide” Thomas Joiner “Harvard University Press” 2005.
2. “The Neurobiological Basis of Suicide” Yogesh Dwived CRC Press 2012
3. “Understanding Suicide as a Psychological Autopsy” self published 2024
4. Shaxsda suitsidal xulq-atvor shakllanishining ijtimoiy-psixologik jihatlari 2022.
5. World Health Organization (WHO). (2014). *Preventing suicide: A global imperative*. Geneva: World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564779>
6. Mann, J. J., Apter, A., Bertolote, J., Beautrais, A., Currier, D., Haas, A., ... & Hendin, H. (2005). Suicide prevention strategies: a systematic review. *JAMA*, 294(16), 2064–2074.
<https://doi.org/10.1001/jama.294.16.2064>
7. Joiner, T. (2005). *Why People Die by Suicide*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
8. Goldsmith, S. K., Pellmar, T. C., Kleinman, A. M., & Bunney, W. E. (Eds.). (2002). *Reducing suicide: A national imperative*. National Academies Press.
9. Lester, D. (2014). *Suicide prevention: Resources for the millennium*. Routledge.
10. Shneidman, E. S. (1996). *The suicidal mind*. Oxford University Press.