

**YOSHLAR ORASIDA SUITSIDAL HOLATLARNI OLDINI
OLISHDA PSIXOLOGIK OMILLARNING O'RNI**

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 xatti-harakatlar, stress va moslashuvchanlik, profilaktik choralar, psixologik resurslar, yoshlar ruhiy salomatligi, ijobiy psixologik strategiyalar, ruhiy imunitet.

Kirish

So'nggi yillarda yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning ko'payib borayotgani global ijtimoiy-psixologik muammo sifatida e'tirof etilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, suitsidal yoshlar o'limining yetakchi sabablaridan biri bo'lib, ayniqsa 15–29 yosh oralig'idagi shaxslar orasida yuqori xavf omili sifatida qayd etiladi. Ushbu holat yoshlar ruhiy salomatligini ta'minlash, suitsidal xulq-atvorni erta aniqlash va oldini olishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarning dolzarbligini yanada oshiradi.

Yoshlik davri shaxs rivojlanishining murakkab va ziddiyatli bosqichi bo'lib, bu davrda emotsional beqarorlik, ijtimoiy bosim, o'zini anglash inqirozi, akademik va kasbiy stress omillari kuchayadi. Mazkur omillar ruhiy zo'riqish, depressiv holatlar va suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratishi mumkin. Shu bois, suitsidal xulq-atvorni faqat klinik muammo sifatida emas, balki ko'p omilli psixologik va ijtimoiy hodisa sifatida o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy psixologik yondashuvlarda suitsidal xulq-atvorni oldini olishda shaxsning ichki psixologik resurslari, stressga chidamlilik darajasi, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimi va emotsional regulyatsiya mexanizmlarining o'zni alohida ta'kidlanadi. Ushbu omillarni ilmiy asosda tahlil qilish yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning profilaktikasini kuchaytirishga xizmat qiladi. Suitsidal xulq-atvor muammosi psixologiya, psixiatriya va sotsiologiya fanlarida keng tadqiq etilgan.

Klassik psixologik nazariyalarda suitsid ko'pincha shaxsning ichki nizolari, umidsizlik holati va psixologik og'riq bilan izohlanadi. A. Bekning kognitiv modeli suitsidal fikrlarning shakllanishini salbiy avtomatik fikrlar, kelajakni pessimist baholash va o'zini past qadrlash bilan bog'laydi.

Ruhiy salomatlik — bu shaxsning faqat ruhiy kasalliklardan holi bo'lishi emas, balki uning emotsional barqarorligi, ijtimoiy moslashuvi, intellektual salohiyati va hayotdan qoniqish darajasi bilan belgilanadigan murakkab biopsixosotsial holatdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ruhiy salomatlikni shaxsning o'z imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, kundalik stresslarni yengib o'ta olishi va jamiyatda samarali faoliyat yurita olishi bilan izohlaydi. Psixologik resurslar shaxsning stressli vaziyatlarga moslashishi, ruhiy barqarorligini saqlab qolishi hamda hayotiy qiyinchiliklarni konstruktiv tarzda yengib o'tishini ta'minlovchi ichki va tashqi imkoniyatlar majmuasi sifatida talqin etiladi. Yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning oldini olishda aynan ushbu resurslarning yetarliligi muhim himoya omili hisoblanadi.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, emotsional barqarorlik va emotsiyalarni boshqarish ko'nikmalari yoshlarning suitsidal fikrlarga berilish ehtimolini sezilarli darajada kamaytiradi. O'z his-tuyg'ularini anglash, ularni nazorat qilish va mos

ravishda ifodalash qobiliyati shaxsning ruhiy zo'riqishga nisbatan chidamliligini oshiradi. Emotsional regulyatsiya mexanizmlarining yetarli darajada shakllanmaganligi esa affektiv portlashlar va umidsizlik holatlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, o'zini qadrlash va ijobiy "Men" konsepsiyasi muhim psixologik resurslardan biri hisoblanadi. O'zini qadrligi, jamiyat uchun foydali shaxs sifatida anglaydigan yoshlar hayotdagi muvaffaqiyatsizliklarni vaqtinchalik holat sifatida qabul qiladi. O'z-o'zini past baholash esa o'zini ayblash, kelajakni umidsiz ko'rish va suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratadi.

Yana bir muhim resurs — hayot mazmunini his etish va maqsadga yo'naltirilganlikdir. Maqsadlar va shaxsiy qadriyatlarga ega bo'lish yoshlarning psixologik immunitetini mustahkamlaydi. Viktor Franklning logoterapiya konsepsiyasiga ko'ra, hayot mazmunining yo'qolishi ekzistensial bo'shliqni keltirib chiqarib, suitsidal xavfni oshiradi. Shu bois, yoshlar bilan ishlashda hayotiy maqsadlarni aniqlash va rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilishi zarur.

Ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash ham muhim tashqi resurs sifatida e'tirof etiladi. Oila, tengdoshlar va pedagoglar tomonidan ko'rsatiladigan hissiy yordam yoshlarning yolg'izlik va izolyatsiya hissini kamaytiradi. Ijtimoiy aloqalarning mustahkamligi stressli vaziyatlarda yordam so'rash va muammolarni birgalikda hal etish imkonini yaratadi. Bundan tashqari, stressga chidamlilik (rezilyentlik) shaxsning salbiy hayotiy hodisalarga moslashuvchan javob bera olish qobiliyatini ifodalaydi. Yuqori rezilyentlikka ega yoshlar qiyinchiliklarni shaxsiy rivojlanish omili sifatida qabul qiladi. Ushbu sifatni rivojlantirish suitsidal xulq-atvorning profilaktikasida samarali yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Yoshlik davri (taxminan 14–30 yosh) — shaxsiy identitet shakllanishi, kasbiy yo'nalish aniqlanishi va ijtimoiy rollar mustahkamlanadigan eng kritik psixologik bosqich hisoblanadi.

Zamonaviy tadqiqotlarda esa suitsidal xulq-atvorning ko'p darajali modeli ilgari surilib, unda individual, ijtimoiy va madaniy omillar o'zaro bog'liqlikda tahlil qilinadi. Xususan, stressga moslashuv mexanizmlarining yetarli darajada rivojlanmaganligi, emotsional regulyatsiya ko'nikmalarining sustligi hamda

ijtimoiy izolyatsiya yoshlar orasida suitsidal xavfni kuchaytiruvchi asosiy omillar sifatida ko'rsatib o'tiladi. Bir qator empirik tadqiqotlar ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning himoya omili sifatidagi rolini tasdiqlaydi. Oila a'zolari, tengdoshlar va ta'lim muassasalari tomonidan ko'rsatiladigan psixologik yordam yoshlarning ruhiy barqarorligini mustahkamlab, suitsidal fikrlar ehtimolini kamaytiradi.

Xulosa

Ushbu tezis yoshlar bilan ishlashda kompleks psixologik yondashuv zarurligini tasdiqlaydi. Mazkur tezis yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning shakllanishi va uning oldini olishda psixologik omillarning muhim ahamiyatga egaligini ilmiy asosda yoritib berdi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, suitsidal xulq-atvor birgina omil bilan izohlanmaydi, balki shaxsning ichki psixologik holati, ijtimoiy muhiti hamda individual moslashuv mexanizmlarining o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi.

Emotsional regulyatsiya ko'nikmalarining rivojlanganligi, ijobiy o'z-o'zini baholash, hayot mazmunini his etish, stressga chidamlilik va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash kabi psixologik resurslar yoshlar orasida suitsidal fikr va intilishlarning oldini oluvchi asosiy himoya omillari sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu resurslarning yetarli darajada shakllanmaganligi esa ruhiy beqarorlik, umidsizlik holati va suitsidal xavfning ortishiga olib kelishi mumkin. Shuningdek, yoshlar bilan olib boriladigan psixoprofilaktik ishlar individual yondashuvga asoslangan, tizimli va kompleks xarakterga ega bo'lishi lozimligi aniqlandi.

Psixologik treninglar, psixoedukatsion dasturlar hamda maslahat jarayonlarida shaxsiy resurslarni rivojlantirishga yo'naltirilgan yondashuvlar yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida suitsidal xulq-atvorning oldini olish faqat klinik aralashuvlar bilan cheklanib qolmasdan, balki shaxsning psixologik resurslarini aniqlash va mustahkamlashga qaratilgan profilaktik strategiyalar orqali amalga oshirilishi zarur.

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.