

## IMKONIYATI CHEKLANGAN O‘SMIRLARDA SUITSIDIAL XULQ SHAKLLANISHINING PSIXOLOGIK OMILLARI

Ismoilova Sarvinoz Ne‘mat qizi

Qarshi davlat universiteti

Pedagogika fakulteti Psixologiya (faoliyat turlari bòyicha) yònalishi 2-kurs

Magistratura talabasi.

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada imkoniyati cheklanga o‘smirlarda o‘z joniga qasd qilish, yomon xulq-atvorining shakllanishi va psixologik omillari, ularni bartaraf etish yo‘llari to‘g‘risidagi ma‘lumotlar keltirilgan.

*Kalit so‘zlar:* suitsidal, ommaviy, diapozitsiyaviy xususiyatlar, kognitiv e‘tiqod, ruhiyat, individual.

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF FORMATION OF SUICIDIAL BEHAVIOR IN ADOLESCENTS WITH DISABILITIES

*Abstract.* This article provides information on the formation and psychological factors of suicide, bad behavior in adolescents with disabilities, and ways to eliminate them.

*Keywords:* suicidality, mass, dispositional characteristics, cognitive belief, psyche, individual.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

*Абстрактный.* В данной статье представлена информация о формирующих и психологических факторах суицида, плохого поведения подростков с ограниченными возможностями здоровья и путях их устранения.

*Ключевые слова:* суицидальность, массовость, диапозиционные характеристики, когнитивные убеждения, психика, личность.

O‘smirlik davridagi tashqi va ichki rivojlanish sharoitlarini hisobga olgan holda o‘smirlarning o‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining asosiy psixologik xavf omillarini tahlil qilishning zamonaviy yondashuvlari ko‘rib chiqiladi. O‘z joniga qasd qilish xatti-harakatining paydo bo‘lishida ommaviy axborot vositalari va Internetdagi ijtimoiy tarmoqlarning roli ko‘rsatilgan. O‘smirning shaxsiyatini shakllantirish

muammolari tizimida o'z joniga qasd qilish xatti-harakatining shaxsiy omillari, uning dispozitsiyaviy xususiyatlari, shuningdek, shaxsiyat buzilishlari tavsiflanadi. O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarida kognitiv e'tiqod va fikrlarning hissasi qayd etilgan. O'z joniga qasd qilish xulq-atvori rivojlanishining odatiy traektoriyalari belgilanadi. Psixologlarning fikrlariga ko'ra, o'z joniga qasd qilish xayollari bolalar orasida keng tarqalgan. Ayniqsa ko'pgina nogiron o'smirlar muntazam surunkali og'riq va noqulaylikni boshdan kechirishadi. Natijada ularning ruhiyatida tushkunlik, o'zini ortiqcha his qilish, umidsizlik, hayotga qiziqishning so'nishi paydo bo'ladi va bu o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. Shuningdek nogiron o'smirlarni kattalar va sog'lom tengdoshlari tomonidan kamsitilishi, o'z o'zidan qoniqmaslik hissi ruhiy salomatlik muommolariga olib kelishi mumkin.

Psixologiyada o'smirlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish borasida 3ta omil ajratib ko'rsatiladi. Turli ijtimoiy qatlamlardan chiqqan bolaning tengdoshlari oldida o'ksib qolishi, oilaviy nizo va bosimlar, qo'pol munosabat hamda bepisand bo'lish, nihoyat, nomukammallikni his etib, shu kabi tuyg'ularni yengib o'tolmaslik, muammolar oldida o'z joniga qasd qilishdir. Asosiysi, masalani tashqaridan emas, ichkaridan turib asl mohiyatiga kirilmasa, o'z joniga qasd qilish ko'rsatkichlari ko'payib boraveradi. O'smir bunday holat bilan to'qnashsa, bunda atrofdagilarni ayblash har doim to'g'ri yechim emas. Eng avvalo, uni ruhiyatini yemirayotgan xayollardan qutqarishimiz kerak. Nosog'lom g'oya nima ekanligini anglashga turtki bo'lsakkina, u o'zini ichkaridan turib taftish qila oladi.

Qo'shma Shtatlarda o'z joniga qasd qilishlarning 90 foizdan ortig'i ruhiy kasalliklar, shu jumladan spirtli ichimliklar yoki moddalarni iste'mol qilish kasalliklari bilan bog'liq. So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, AQSh aholisining 28-30 foizi ruhiy yoki giyohvandlik kasalligiga ega yoki 2000 yilda taxminan 80 million kishi. Har yili 30 000 ta o'z joniga qasd qilish bilan birga, ushbu zararlanganlarning 95 foizdan ortig'i o'z joniga qasd qilmaydi. Ruhiy kasalliklari bo'lganlar orasida kim o'z joniga qasd qilishga urinishini aniqlash individual aralashuv va oldini olish uchun juda muhimdir.

Shuni ta'kidlash kerakki, ruhiy kasalliklar va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish har doim ham o'z joniga qasd qilish uchun eng katta xavf omillari emas. Masalan, madaniyatlararo tadqiqotda Bhatiya va uning hamkasblari (1987) ta'qirlash, sharmandalik, iqtisodiy qiyinchiliklar, imtihondagi muvaffaqiyatsizlik va oilaviy nizolar AQShda ruhiy kasalliklar va ruhiy kasalliklar bilan solishtirganda o'z joniga qasd qilish uchun eng katta xavf omillari ekanligini aniqladilar. Yoki alkogolizm, shaxsiy yo'qotish va yoshning ortishi eng katta xavf bilan bog'liq edi. Xitoyda ham o'z joniga qasd qilish uchun xavf omili sifatida psixopatologiya kamroq ahamiyatga ega. Qo'shma Shtatlarga nisbatan Xitoyda o'z joniga qasd qilish darajasi 30 foizga yuqori

bo'lishiga qaramay, Xitoyda ruhiy kasalliklar va giyohvand moddalarni iste'mol qilish kasalliklari sezilarli darajada pastroq ekanligi ustunlik qilmoqda. Xitoy va Hindiston dunyo aholisining taxminan 40 foizini tashkil etuvchi dunyoning eng ko'p aholisi bo'lgan mamlakatlar bo'lganligi sababli, Qo'shma Shtatlar va boshqa G'arb mamlakatlarida o'z joniga qasd qilish haqidagi dalillar global miqyosda vakili bo'lmasligi mumkinligini yodda tutish kerak.

Ba'zi psixologik omillar o'z joniga qasd qilishni tugatgan yoki urinishganlarni ajratib turadi va bashorat qiladi. Bularga kognitiv uslub yoki omillar deb ataladigan fikrlash, muammolarni hal qilish va kelajak haqidagi umidlar kiradi. Ushbu omillarni maslahat va treninglar orqali o'zgartirish mumkin va ularning o'zgarishi o'z joniga qasd qilishni kamaytirishga va'da beradi. Temperament muhim genetik komponentga ega u bir qator istalmagan oqibatlariga, shu jumladan o'z joniga qasd qilishga qarshi zaiflikni oshirish uchun atrof-muhitdagi noqulayliklar bilan o'zaro ta'sir qiladi.

Nogironligi bo'lgan o'smirlarda o'z joniga qasd qilishning oldini olish yuqori xavfni keltirib chiqaradigan psixologik, ijtimoiy va ekologik omillar kabi asosiy omillarni hisobga olgan holda kompleks yondashuvni talab qiladi. Nogironligi bo'lgan o'smirlarda o'z joniga qasd qilishning oldini olishga yordam beradigan ba'zi strategiyalar:

1. Har tomonlama qo'llab-quvvatlang: Nogiron o'smirlar kamsitish, izolyatsiya va ijtimoiy qo'llab-quvvatlamaslik kabi ruhiy salomatligiga ta'sir qiladigan qiyinchiliklarga duch kelishlari mumkin. Maslahat, terapiya, ishni boshqarish va tengdoshlarni qo'llab-quvvatlash kabi keng qamrovli yordam xizmatlarini taqdim etish ushbu muammolarni hal qilishga va o'z joniga qasd qilish g'oyalarini kamaytirishga yordam beradi.

2. Xavf omillarini aniqlang: Depressiya, tashvish, travma va surunkali og'riq kabi nogiron bolalarda o'z joniga qasd qilish ehtimolini oshirishi mumkin bo'lgan xavf omillarini aniqlash muhimdir. Ushbu xavf omillarini erta aniqlash o'z joniga qasd qilish g'oyalarini oldini olishga yordam beradi.

3. Ijoiy muhitni shakllantirish: Tenglik va inkulyuzivlikni qadrlaydigan ijoiy muhitni yaratish nogironlarga o'zlarini ko'proq bog'langan va qo'llab-quvvatlanayotganini his qilishlariga yordam beradi. Ijtimoiy inklyuziyani rag'batlantirish, masalan, jamoatchilik bilan bog'liq tadbirlar va ish bilan ta'minlash imkoniyatlari depressiyaning oldini olishga yordam beradi.

4. O'z-o'ziga g'amxo'rlik qilishni rag'batlantirish: sog'lom ovqatlanish, jismoniy mashqlar va yaxshi uyqu odatlari kabi o'z-o'zini parvarish qilish amaliyotlarini rag'batlantirish nogironlarga ruhiy salomatligini boshqarishga yordam beradi va depressiya, o'z joniga qasd qilish g'oyalarini oldini oladi.

5. Boshqalarni o'rgatish: oila a'zolari, g'amxo'rlik qiluvchilar va boshqa mutaxassislarni nogiron o'smirlarda o'z joniga qasd qilishning xavf omillari va ogohlantiruvchi belgilari haqida o'rgatish ularga erta ogohlantirish belgilarini aniqlashga va kerak bo'lganda yordam so'rashga imkon beradi.

Ushbu strategiyalarni amalga oshirish orqali nogironlar har tomonlama yordam olishlari va o'z joniga qasd qilishning bartaraf etilishini ko'rish mumkin. Biroq, agar nogiron o'smir o'z joniga qasd qilish g'oyalari yoki xatti-harakatlari belgilari bo'lsa, mutaxassislardan yordam so'rash muhimdir.

**Xulosa:** Shuni yodda tutishimiz kerakki, har bir shaxsning tajribasi va sharoitlari o'ziga xosdir va yaxlit yondashuv zarur. O'z joniga qasd qilishga qarshi kurashda mehr-shafqatli yordam ko'rsatish, yordam so'rash xulq-atvorini targ'ib qilish va tegishli ruhiy salomatlik xizmatidan foydalanishni ta'minlash juda muhimdir. Ruhiy salomatlik haqida gapirmaslik yoshlar hayotini xavf ostiga qo'ymoqda. Farzand tarbiyasidagi ma'suliyat kundan kunga ortmoqda. Chunki bugungi o'smir kundalik axborot oqimi bilan chambarchas bog'liq. Uning har bir harakatidan xabardor bo'lish o'zimizning qo'limizda.

### Foydalanilgan adabiyotlar.

1. <https://doi.org/10.17226/10398>.
2. Smith BL (2014) Psychologists need more training in suicide risk assessment. *Monitor on Psychology* 45: 42–42. [Google Scholar]
3. McIntosh JL, Drapeau CW (for the American Association of Suicidology) (2012) U.S.A. suicide 2010: Official final data. Washington, DC: American Association of Suicidology. Available: <http://www.suicidology.org>. Accessed 2014 Aug 17.
4. Barlow DH, Durand VM (2009) *Abnormal psychology: An integrative approach* (5th ed.). Belmont, CA: Wadsworth Cengage Learning.
5. Ramachandra S (2010) Suicide rates in Malaysia are on the rise. *New Straits Times*, 29 August.
6. Aishvarya S, Maniam T, Hatta Sidi, Oei TPS (2013) Suicide ideation and intent in Malaysia: A review of the literature. *Compr Psychiatry* 55: 1–6. [PubMed] [Google Scholar]
7. Institute for Public Health. (2011) *National Health and Morbidity Survey 2011*. Kuala Lumpur: Ministry of Health Malaysia.