



OILADA SUITSIDAL XULQ-ATVOR PROFILAKTIKASI

Qo`ldasheva Dilxumorxon Kenjaboyevna

Andijon viloyati Izboskan tumani

Maktabgacha va maktab ta`limi bo`limi

34-umumiy o`rta ta`lim maktabi psixologi

Annotatsiya. Mazkur maqolada suitsid, uning kelib chiqish sabablari, suitsidal xulq-atvorning shakllanishi va uni profilaktika qilishning samarali usullari va muammolari haqida so`z yuritiladi.

Kalit so`zlar: Psixologik muhit, suitsid, o`smirlik davri, isterik tip, namoyishkorono suitsid, ilk bolalik davri, xavotirli-fobik sindrom.

KIRISH

Suitsid (lot. sui caedere – o`zini o`ldirmoq) deb aytiladi. Suitsid barcha davlatlarda global ijtimoiy-psixologik muammoga aylangan. Ayniqsa, uning bolalar va o`smirlar orasida ko`p uchrashi bugungi kunda butun dunyo olimlarini izlanishga chorlaydi. Har bir ota-ona farzand ko`rganda farzandini uzoq umr ko`rishini, hayotda ularga tirgak bo`lishlarini xohlaydi. Lekin tarbiyalash jarayonini hamma ham to`g`ri yo`lga qo`yadi deyolmaymiz. Bu murakkab nozik jarayon ota-onadan psixologik bilimlarni talab qiladi. Har yili 1 mln. odam suitsid orqali hayotdan ko`z yumadi (JSST, 2016 yil). Bu ko`rsatkich 100 000 aholiga o`rtacha 16 kishini tashkil qiladi. Dunyo miqyosida suitsid bo`yicha eng oldinda borayotgan davlatlar – Rossiya (26,5), Litva (25,7) va Qozog`iston (22,8). Taqqoslash uchun Janubiy Koreyada 20,2, Belgiyada 15,7, Yaponi-yada 14,3, AQShda 13,7, Fransiyada 12,1, Shveysariyada 11,3, Germaniya-da 9,1, Isroilda 5,2 suitsid kuzatiladi. Ushbu ko`rsatkichlar har yili o`zgarib turadi. Masalan, 2012-yil Janubiy Koreyada suitsid darajasi 28,9 ni tashkil qilgan. E`tibor qilinadigan bo`lsa, turmush darajasi yuqori davlatlarda bu holat ko`p uchraydi.



TADQIQOT METODOLOGIYASI VA EMPIRIK TAHLIL

Suitsidning oiladagi muhitga bog‘liqligi. O‘smirlar orasida suitsid ko‘p uchrashi aksariyat hollarda oilada isterik tipdagi shaxs voyaga etayotgani bilan bog‘liq. Nima uchun to‘q oila farzandlari suitsidga ko‘proq qo‘l urishadi? Uning negizida qanday omillar yotadi? Bolalik davridanoq farzandni mehrga burkab o‘stirish yaxshi. Biroq uni parallel tarzda mehnat va mas‘uliyatga o‘rgatib bormaslik oqibatida bola ulg‘aygan sayin ota-onadan mehrni yana va yana istayveradi. Biroq 3-5 yoshligidan mehnatga o‘rgatilmagan bola 12-15 yoshdan so‘ng uning uchun yot bo‘lgan faoliyat turiga, ya‘ni mehnatga qo‘l urgisi kelmay qoladi. Buning oqibatida, tabiiyki, ota-ona bilan farzand o‘rtasida nizo paydo bo‘ladi. Mehnat nimaligini bilmay ulg‘aygan bola, unga mehr nimaga berilayotganini ham anglab yetmaydi. U farzandlik burchini unutib qo‘yadi. Bunday bola ota-onaga xuddi shu tarzda javob qaytara olmaydi. Farzandning ong ostiga ota-onaga nisbatan “Ota-onam menga e‘tibor qaratishi kerak, biroq ular meni yomon ko‘rishadi, ukamni yaxshi ko‘rishadi” degan aqida o‘tirib qoladi. Natijada ota-ona o‘zi bilmagan va xohlamagan holda isterik va egoist shaxsni tarbiyalab qo‘yadi. Isteriya esa suitsidning asosiy sabablaridan biri. Demak, bolaga ortiqcha mehr berib va uni mehnatga o‘rgatmaslik oxir-oqibat suyuqli farzandidan judo bo‘lish bilan tugallanishi mumkin kelmaydi, aksincha, u hayotdan zavqlanib yashaydi. Suitsidga qarshi omillar. Ta‘lim va tarbiya birgalikda olib borilishi har doim ta‘kidlanadi. Biroq bu yerga mehnatni ham qo‘shish kerak. “Ta‘lim, tarbiya va mehnat” uchligi bollaning to‘g‘ri kamol topishida eng kuchli shior bo‘lib qolmog‘i kerak. Kitob bolani ilimli qilsa, mehnat uni tarbiyalaydi, ota-onaga oqibatli qiladi va uni hayot mashaqqatlariga tayyorlaydi. Tabiiyki, bunday o‘smirning xayoliga o‘z joniga qasd qilishga joy qolmaydi. Shuningdek, dinga kuchli e‘tiqod qilish ham suitsidni yo‘qqa chiqaradi. Bu toifaga olimlar, ixtirochilar, yirik loyiha ustida ishlayotgan mutaxassislar va katlta ijodiy rejalar bilan



yashayotgan kasb egalari ham kiradi. Xavotirli-fobik sindromning o'limdan qo'rqish bilan kechuvchi turi ham o'z joniga qasd qilishdan saqlovchi omildir. Iqtisodiy tomondan yaxshi ta'minlangan, ijtimoiy himoyaga ega oilada ham suitsid juda kam uchraydi yoki uchramaydi. Agar har bir ota-ona farzandlariga kuniga bir soat vaqt ajratib, ularni tinglasa va muammolariga sherik bo'lib, yechimini topishga ko'maklashsa, o'smirlar orasida suitsid darajasi keskin pasayadi yoki kuzatilmaydi. Albatta, buning uchun bola ishonchini qozonsh kerak. Aks holda ko'zlangan natijaga erishib bo'lmaydi. Shuningdek, qadimiy qo'l mehnati vakillari, ya'ni duradgorlar, o'ymakor ustalar va kosiblar orasida ham suitsid kam uchraydi. Chunki ular ilk bolalikdan mehnatga va hayot mashaqqatlariga o'rganib borishadi. Bunday kasb egalarining ustaxonalari ko'pincha o'z uyida bo'ladi va tabiiyki ularning farzandlari ham 3-5 yoshligidan og'ir mehnatni o'z ko'zi bilan ko'rib boradi va o'zi ham ishtirok etadi. Og'ir bolalik davrini boshidan kechirib, hayotda o'z o'rnini topganlarda ham suitsid kam kuzatiladi. Masalan, Ikkinchi jahon urushi davrida front ortida og'ir sharoitlarda yashagan va mehnat qilganlar orasida suitsid juda kam bo'lgan yoki uchramagan. Suitsid turlari. Suitsidning yashirish va tantanavor turlari farqlanaldi. Hech kimga bildirmay o'z joniga qasd qilishga yashirin suitsid deb aytiladi. Bunday shaxs niyatini qattiq sir tutadi. Kerak bo'lsa, o'sha kuni oila a'zolari bilan "dildan" suhbatlashib o'tiradi, teatr va kinolarga borib keladi, do'stining tug'ilgan kuniga sovg'a-salom bilan tashrif buyuradi yoki kursdoshining nikoh to'yida ishtirok etadi, hatto raqsga tushadi va uyga qaytgach, hammani arosatda qoldirib, shu kechasiyoq qabih niyatini amalga oshiradi. O'z joniga qasd qilishni oshkor aytib yurib, so'ngra uni amalga oshirishga, tantanavor suitsid deyiladi. Bunday suitsid, odatda, o'smirlar uchun xos. O'smir nimadandir qoniqmasa, sevgisiga yetolmasa, tengdoshlari oldida kalaka qilinsa, qaysidir talabi bajarilmasa yoki unga nisbatan zug'um o'tkazilsa suitsid sabablari va profilaktikasi zilsa, suitsidal xayollarga boradi va tantanavor suitsidga qo'l urishi mumkin. Ularning aksariyati xat yozib qoldirishadi. Tantavor suitsidni amalga



oshirmoqchi bo'lgan shaxs o'z maqsadini yaqinlariga bildiradi, ularga qattiq talab qo'yadi, hayotdan noroziligi uning xatti-harakatlaridan, nutqidan bilinib turadi. Uning nega shu fikrga kelgani aniqlanib, talablari qondirilsa, suitsidni bartaraf etish mumkin. Ba'zida ota-onalar uning gapiga e'tibor qilishmaydi, bunday bema'ni gaplaringni yig'ishtir, deb koyib berishadi, uni bafurja tinglashmaydi. Natijada suitsidning oldi olinmay qoladi. Isterik toifaga kiruvchi o'smirlarda yolg'ondakam suitsid uchrab turaldi. Bundaylar bir nechta tabletkani ichib yuborib, reanimatsiyaga tushadi, ya'ni dorini ko'p miqdorda qabul qilmaydi. Ba'zilari qo'lini kesadi va birozdan so'ng qon ketayotgan joyni bog'lab qo'yadi yoki uncha baland bo'lmagan binodan sakraydi va oyog'i sinib shifoxonaga tushadi. Yana biri uzoqdan kelayotgan mashina tagiga o'zini otadi (shofyor tormozni bosishga ulgurishi kerak) va h.k. Buning negizida o'ziga e'tibor qaratish va o'z maqsadiga erishish yotadi. Albatta, bu holat yana takrorlanmasligi uchun uning talablarini qondirish kerak. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, yashirin tarzda o'z joniga qasd qilmoqchi bo'lgan shaxsning niyati atrofdagilarga ayon bo'lib qolsa, aksariyat hollarda u suitsiddan voz kechadi. Chunki bundaylarning asosiy maqsadi – suitsidni hech kimga bildirmay amalga oshirish. Ular shu tarzda hayotdan ko'z yumishni xush ko'rishadi. Bu sir ularning ichida qolishi kerak. Agar uning siri o'zining ehtiyotsizligi tufayli yoki psixoanalitik bilan suhbat chog'ida oshkor bo'lib qolsa, u suitsiddan voz kechadi. Ammo bu odamda keyingi suitsidal urinishlarni to'xtatib qolib bo'ladimi yoki yo'qmi, bu holat shaxs tipiga va uning asl niyatiga bog'liq. Shaxs psixopatizatsiyasi, fanatizm va suitsidga bo'lgan obsessiya mavjud odamlarda o'z joniga qasd qilishning oldini olish ancha mushkul. Qariyalarda uchraydigan suitsidal harakatlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida to'xtalib o'tsak. Aytib o'tganimizdek o'smirda suitsidning asosiy sababi isteriya bo'lsa, o'rta yoshda ishsizlik, qariyalarda esa yolg'izlikdir. Aksariyat qariyalarda o'z joniga qasd qilish fikri turmush o'rtog'i vafotidan so'ng keladi. Ba'zilari to'satdan shu ishga qo'l ursa, boshqa birlari bunga uzoq muddat tayyorgarlik ko'radi. Masalan,



qarzini uzadi, farzandlarini yoniga chaqirib “men o‘lsam otangning (onangning) yoniga qo‘yinglar, bir-biringga ahil bo‘linglar” qabilida maslahatlar beradi, yaqin do‘stlaridan xabar olgani boradi, qabristonga qatnashni odat qiladi, hatto o‘ziga qabr tayyorlatib qo‘yadi (to‘satdan o‘lib qolsa, farzandlari shoshib qolmasligi uchun), kamgap bo‘lib qoladi, hayotdan nolish odatini chiqaradi, shuncha farzand tarbiyalab nimaga erishdim, hammasi o‘zi bilan o‘zi ovora, turmush o‘rtog‘im ham o‘tib ketdi, deb qo‘shnilar yoki yaqinlariga nolib yuradi. Agar ziyarak farzand bunga e‘tibor qaratsa, ota-onasiga izzat-ikrom ko‘rsatsa, holidan xabar olib tursa, nabiralardan birini uning yoniga qo‘ysa, dam olish sihatgohlariga olib borsa, albatta, suitsidning oldini olish mumkin. Qariyalga zarur shart-sharoit yaratilmas ekan, suitsidolog yoki psixolog suhbatlari befoyda. Qariyalar farzandlaridan ko‘ra, nabiralar bilan yaxshi chiqishadi. Aqlli nabira buvasi yoki buvisining hayot mazmuniga aylanishi tabiiy. Suitsid profilaktikasi Suitsid global ijtimoiy-psixologik muammo bo‘lganligi bois, u bilan jalmoatchilik, umumiy va sotsial psixologlar, tibbiy psixolog va psixoterapevtlar, psixiatr va suitsidologlar shug‘ullanishadi. Suitsid o‘ta individual holatdir. Shuning uchun ham ishlab chiqilgan profilaktika choralari har doim ham ko‘zlangan natijani beravermaydi. Buning isbotini rivojlangan davlatlardagi suitsid darajasidan ham bilib olsa bo‘ladi. Shunday bo‘lsa-da, hech bir davlat suitsid muammosi bilan shug‘ullanishni bir muddatga ham to‘xtatgan emas. O‘zbekistonning barcha shaharlarida suitsid profilaktikasi bo‘yicha tunu kun faoliyat ko‘rsatadigan “Krizis markazlari” tashkil etilgan. Bu masalada eng katta yuk tibbiy psixolog va psixoterapevtlar, psixiatrlar va suitsidologlar zimmasiga tushadi. Fikrimizcha, suitsid profilaktikasi piramidasi quyidagi ko‘rinishga ega bo‘lishi va unda mutaxassislar quyidagi tartibda joylashishi kerak . Suitsid profilaktikasi piramidasi. Suitsidolog Psixiatr Sotsial psixolog Pedagog va umumiy psixolog Tibbiy psixolog suitsid sabablari va profilaktikasi Ushbu piramidadan ko‘rinib turibdiki, suitsidning oldini oluvchi ilk mutaxassislar – pedagog va umumiy psixologdir. Chunki ular suitsidga olib



keluvchi dastlabki omillarni bartaraf etishadi. Pedagog to'g'ri tarbiya bilan suitsidning oldini olsa, umumiy psixolog, ayniqsa maktab psixologi xulq-atvori buzilgan bolalar bilan ishlab suitsidga turtki bo'luvchi omillarni bartaraf qiladi. Sotsial psixolog esa suitsidga turtki bo'luvchi ijtimoiy muammolar yechimini izlab topadi va shaxsning ijtimoiy muhitga moslashuvi bilan shug'ullanadi. Tibbiy psixolog suitsidga turtki bo'luvchi patologik holatlar, ya'ni isteriya, depressiya, apatiya, agressiya, psixosomatik va somatopsixik buzilishlar psixogigiyenasi va psixoprofilaktikasi bilan shug'ullansa, psixiatrlar shizofreniya, narkomaniya, alkogolizm, reaktiv psixozlarni samarali davolab, suitsidning oldini oladi. Suitsidolog esa suitsidal urinish ro'y bergan shaxslar bilan individual tarzda maxsus dasturlar asosida shug'ullanadi. Ushbu piramidadan ko'rinib turibdiki, suitsid profilaktikasi bilan bog'liq asosiy yuk suitsidologga emas, balki boshqa soha mutaxassislariga yuklanadi. Biroq suitsidolog bunday holatlarni nazoratga oluvchi, statistikani yurgizuvchi va metodologik yordamni tashkil qiluvchi asosiy mutaxassisdir. Suitsid ro'y berishi xavfini aniqlash va ularni bartaraf etish. Avvallambor psixiatr ham, suitsidolog ham kuchli psixolog bo'lishlari kerak. Suitsidga birinchi bor urinib tirik qolgan shaxs keyingi urinishda, albatta, niyatiga erishishi mumkin. Ular bilan suhbat olib borishda o'ta ehtiyotkor bo'lish lozim. Chunki bunday shaxslar orasida suitsid muvaffaqiyatsiz chiqqanidan, o'zi xohlab yuz o'g'irgan hayotiga yana qaytganidan afsus chekadigan va hammaga sharmanda bo'ldim, undan ko'ra o'lib ketsam bo'lmasmidi, deydiganlar ham bo'ladi. Bu ham o'ziga yarasha ruhiy zarba. Shu bois suitsidga keyingi urinishlar ko'p holatlarda o'lim bilan tugaydi. Yashashdan ko'ra, o'lishni afzal ko'rdimi, demak, uning fikru xayoli keyingi suitsidni amalga oshirishda bo'ladi. Bundaylarni ruhiy nogironlar deb atash mumkin. Ular juda katta tibbiy-psixologik va ijtimoiy-psixologik rehabilitatsiyaga muhtoj bo'lib, bunday shaxslar bilan suitsidolog mukammal shug'ullanishi kerak. Bemor albatta suitsidologga boradi, uning suhbatlariga quloq tutadi. Odamlarni o'z joniga qasd qilishdan saqlab qoluvchi ushbu mutaxassisning



nimalar deyishi va qanday usullarni qo'llashi uning uchun qiziqarli tuyuladi. Bunday paytda noo'rin aytilgan bir og'iz so'z yoki suitsidni aniqlash uchun qo'llanilgan savolnomadagi biror jumla ushbu shaxs to'limonidan noto'g'ri talqin qilinishi mumkin. Shu bois ular bilan savol-javob nega suitsidga qo'l urgani haqida emas, balki mutlaq boshqa narsalar, masalan, uning kasbiga oid savollar bilan boshlanishi kerak. Masalan, u musiqashunos bo'lsa, "Sizni juda talantli inson deyishadi, agar mumkin bo'lsa bitta kuy chalib bering", agar u soat ustasi bo'lsa, "Qo'l soatimlari bir ko'rib berasizmi, anchadan buyon ishlamayapti", rassom bo'lsa, "Agar mumkin bo'lsa mening portretimni chizib berasizmi?", u kompyuter ustasi bo'lsa, "Mana shu noutbukni bir ko'rib berasizmi, antivirus yaxshi ishlamayapti" qabilidagi savollar bilan unga murojaat qilib, ruhiy karaxt holatga tushib qolgan insonni sekin-asta hayotga qaytarish mumkin. Buning uchun avvalo bir-ikki psixologik suhbat orqali bemorning ishonchiga kirib olish va uni muloqotga juda ehtiyotkorlik bilan chorlash kerak. Chunki suitsidga urinib tirik qolgan odam ancha muddat hech kim bilan suhbatlashgisi kelmay yuradi. "Sog'lom shaxs"da ro'y bergan suitsidal urinishlar va davom etayotgan suitsidal fikrlar sababini aniqlashda psixoanalitik uslub juda qo'l keladi. Psixoanaliz har doim bunday shaxslar bilan ishlashda yuqori natija bergan. Shu bois "Krizis markazlar"da faoliyat ko'rsatadigan tibbiy psixologlar, psixoterapevtlar, psixiatrlar va suitsidologlar psixoanaliz va psixodinamik terapiya bo'yicha malaka oshirib turishadi. Shuni alohida ta'kidlash lozimki, suitsid muammosi bilan nafaqat tibbiyot xodimlari va psixologlar, balki keng jamoatchilik ham shug'ullanishi kerak. Biroq jamoatchilik "Krizis markazlari" tomonidan ishlab chiqilgan keng ommaga mo'ljallangan adabiyotlar, metodik ko'rsatmalar asosida ishlashi talab etiladi.

XULOSA.

Bolalar va o'smirlar orasidagi suitsidal urinishlarga nafaqat oiladagi muhit, balki maktabda o'quvchi shaxsiyatiga tegadigan noto'g'ri xatti-harakatlar ham



sabab bo'lad. Bu yoshdagilarda suitsidga undovchi asosiy omillar isteriya va autoagressiyadir. Uning kelib chiqishiga yo'l qo'ymaslik uchun maktab psixologlari faol ishlashlari kerak. Nevroz, isteriya, depressiya, agressiya, apatiya, psixopatiya kabi psixogen kasalliklar va shaxs buzilishlari aholi orasida juda keng tarqalgan va aynan mana shu holatlar bora-bora suitsid ro'y berishiga sabab bo'lishi mumkin. Demak, tibbiy psixolog va psixoterapevtlar tomonidan ishlab chiqiladigan psixogigiyena va psixoprofilaktika xizmati keng yo'lga qo'yilishi kerak. Islom dini suitsidni qattiq qoralaydi. Shunday ekan, suitsid profilaktikasi bilan shug'ullanadigan mutaxassislar o'z joniga qasd qilishni qoralaydigan oyat va suralardan voqif bo'lishlari va ulardan muntazam foydalanishlari zarur. suitsid sabablari va profilaktikasi Shuningdek, davlat, jamiyat va mahalliy hokimiyat organlarining aholi turmush tarzini yaxshilash va ishsizlikni bartaraf etish borasida olib borayotgan ishlari ham suitsidni oldini olishida muhim ahamiyat kasb etadi. Eng muhimi, bolaning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazishiga yaqindan ko'maklashish lozim. Uning qiziqishlarini e'tiborga olgan holda, turli fan va sport to'garaklariga qatnashtirish, imkon bo'lsa, musiqa va san'atga oshno qilish maqsadga muvofiq. Bu yoshlarning ongini egallashga urinayotgan turli g'arazli kuchlarga qarshi eng yaxshi qalqon vazifasini o'taydi. Yosh niholga istagancha shakl berish mumkin bo'lganidek, bolada yoshligidan qiziqishni uyg'otish ham unchalik qiyinchilik tug'dirmaydi. Ota-onalar shu orqali farzandlari va ularning kelajagi uchun katta g'amxo'rlik qilgan bo'ladilar. Tarbiya borasida qilingan bir xatoning ta'siri odamni bir umr ta'qib etishi mumkin. O'qituvchisiga hurmatsizlik bilan gapirayotgan bola ertaga ota-onasiga shu munosabatni qilmasligiga kim kafolat beradi? Milliy an'ana va qadriyatlarimiz, hurmat, izzat tushunchalari hamda jamiki axloqiy fazilatlar bu yo'lda bizga yaxshi hamroh bo'lishi, shubhasiz. Farzand tarbiyasi juda murakkab va mas'uliyatli vazifa. Bu vazifa yurt taraqqiyoti, mamlakat kelajagiga daxldor ekanini sira yoddan chiqarmaslik kerak. Tarbiyada



mana shu ikki olam uyg'unligi ta'minlansa, katta muvaffaqiyatlarga erishilishi, bu orqali davlatga ham foyda keltirishi ayni haqiqat.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziyev E. G'. Ontagenez psixologiyasi.-T.:Noshir.2010.
2. Shoumarov G. B .Oila psixologiyasi.-T.:”Sharq”. 2008.-296b.
3. Karimova V. A . Oila psixologiyasi. –Darslik 2007.-316b.
4. Dexkonova M. E. Bo'lajak o'qituvchilarda stressni boshqarish ko'nikmasini shakllantirishning o'ziga xos jihatlari . NamDPI Ilmiy axborotnomasi.
5. Internet manbalari.