

YOSHLARDA SUITSIDAL XULQNI OLDINI OLISH UCHUN PSIXOLOGIK IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17506160>

Saparov Murod Yuldashovich

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

"Din psixologiyasi va pedagogika" kafedrasida dotsenti

Umarova Maftuna

O'zbekiston xalqaro islomshunoslik akademiyasi

Psixologiya mutaxassisligi 2-bosqich magistri

Annotatsiya

Ushbu maqolada yoshlarda suitsidal xulqning kelib chiqish omillari, uning psixologik ildizlari hamda bunday xulqni oldini olishda psixologik immunitetning ahamiyati tahlil qilingan. Shuningdek, o'smir va talabalar o'rtasida uchraydigan emotsional zo'riqish, stress, ijtimoiy izolyatsiya, past o'zini baholash, oilaviy kelishmovchilik va shaxslararo nizolar suitsidal fikrlarning shakllanishiga sabab bo'ladigan asosiy xavf omillari sifatida yoritilgan.

Maqolada psixologik immunitet tushunchasining mazmuni, uning tarkibiy komponentlari - stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlovni his etish, muammolarni konstruktiv hal etish ko'nikmalarini egallash bo'yicha fikrlar keltirilgan. Shuningdek, yoshlar bilan ishlashda maktab, oila va psixologlar hamkorligida psixoprofilaktika, psixokorreksiya va trening usullariga asoslangan yondashuvlar taklif etilgan.

Kalit so'zlar

suitsidal xulq, psixologik immunitet, psixoprofilaktika, stressga chidamlilik, emotsional barqarorlik, xavf omillari, yoshlar psixologiyasi, psixokorreksiya, o'zini o'zi baholash, psixologik rehabilitatsiya.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИММУНИТЕТА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Исполняющий обязанности доцента кафедры «Психология религии и педагогика»

Сапаров Мурод Юлдашович

Магистрант 2-го курса по специальности «Психология»

Умарова Мафтуна

Международная исламоведческая академия Узбекистана

Аннотация

В данной статье проанализированы причины суицидального поведения среди молодежи, его психологические истоки, а также значение психологического иммунитета в профилактике подобных проявлений. Подчеркивается, что эмоциональное перенапряжение, стресс, социальная изоляция, заниженная самооценка, семейные конфликты и межличностные противоречия являются основными факторами риска, способствующими формированию суицидальных мыслей у подростков и студентов.

В статье раскрывается содержание понятия психологического иммунитета и его структурные компоненты, такие как стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, ощущение социальной поддержки и навыки конструктивного решения проблем. Кроме того, представлены профилактические подходы, основанные на сотрудничестве школы, семьи и психологов, включая психопрофилактику, психокоррекцию и тренинговые технологии.

Ключевые слова

суицидальное поведение, психологический иммунитет, психопрофилактика, стрессоустойчивость, эмоциональная стабильность, факторы риска, психология молодежи, психокоррекция, самооценка, психологическая реабилитация.

DEVELOPING PSYCHOLOGICAL IMMUNITY TO PREVENT SUICIDAL BEHAVIOR AMONG YOUTH

Acting Associate Professor of the Department of "Psychology of Religion and Pedagogy"

Saparov Murod Yuldashovich

2nd-year Master's student in "Psychology"

Umarova Maftuna

International Islamic Academy of Uzbekistan

Abstract

This article analyzes the causes of suicidal behavior among young people, its psychological roots, and the importance of psychological immunity in preventing such tendencies. Emotional tension, stress, social isolation, low self-esteem, family conflicts, and interpersonal problems are highlighted as the main risk factors contributing to the development of suicidal thoughts among adolescents and students.

The article explains the concept of psychological immunity and its key components, including stress resilience, emotional stability, perceived social support, and the ability to solve problems constructively. In addition, it proposes preventive approaches based on cooperation between schools, families, and psychologists, such as psychoprophylaxis, psychocorrection, and training methods.

Keywords

suicidal behavior, psychological immunity, psychoprophylaxis, stress resilience, emotional stability, risk factors, youth psychology, psychocorrection, self-esteem, psychological rehabilitation.

KIRISH Globallashuv jarayonlari insoniyat taraqqiyoti uchun yangi imkoniyatlar yaratish bilan birga, turli psixologik, mafkuraviy va madaniy tahdidlarni ham yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, yoshlar ongiga axborot oqimlari, ijtimoiy bosimlar, ta'lim va kasbiy muvaffaqiyatga erishish talablari kuchli ta'sir ko'rsatmoqda. Bu holat, o'z navbatida, ularning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir etib, ayrim hollarda suitsidal fikrlar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shu nuqtayi nazardan, "suitsidal immunitet" tushunchasini shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy masala sifatida qaralmoqda.

ASOSIY QISM Suitsidal immunitet – shaxsning psixologik, ijtimoiy va ma'naviy barqarorligini ifodalovchi tushuncha bo'lib, u insonning stressli vaziyatlarga qarshi turish qobiliyatini, hayot ma'nosini topa olish salohiyatini hamda jamiyat bilan sog'lom integratsiyasini bildiradi. Bu atama psixologik immunitet konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, insonning ichki himoya mexanizmlari faoliyatini anglatadi.

O'zbek jamiyatida mahalla qadimdan ijtimoiy birdamlik va qo'llab-quvvatlashning asosiy maskani sifatida shakllangan. Yoshlarning bo'sh vaqtini samarali tashkil etish, sport va madaniy tadbirlarga jalb qilish, ko'ngillilar harakati orqali ularni jamoatchilik hayotiga faol qo'shish suitsidal immunitetni kuchaytiruvchi omillardandir.

Bugungi kunda internet va ijtimoiy tarmoqlar yoshlarning asosiy axborot manbaiga aylangan. Shu bilan birga, suitsidni targ'ib qiluvchi kontent, zo'ravonlik

va depressiyani kuchaytiruvchi oqimlar ham mavjud. Shu sababli media savodxonlikni rivojlantirish, yoshlarni axborotni tanqidiy tahlil qilishga o'rgatish va onlayn psixologik yordam platformalarini joriy etish zarur.

Yoshlarning psixologik barqarorligi va suitsidal xatti-harakatlarning oldini olishda oila beqiyos ahamiyat kasb etadi. Mehr, ishonch va samimiy muloqot hukm surgan oilalarda o'smirlar depressiya, umidsizlik va ijtimoiy chekinish holatlariga nisbatan ancha chidamli bo'ladilar. Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ota-onaning emotsional qo'llab-quvvatlashi, farzand shaxsiy qadr-qimmatining tan olinishi va uning qarorlarini hurmat qilish kabi omillar suitsidal xavfni kamaytiruvchi muhim resurslardir. Zamonaviy jamiyatda yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash masalasi alohida dolzarbdir. Chunki statistik ma'lumotlar so'nggi yillarda nikoh barqarorligining pasayishi, ajrashishlar sonining ortishi kabi tendensiyalarni ko'rsatmoqda. Bu jarayon esa yoshlarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir etib, stress, depressiya va ayrim hollarda suitsidal fikrlarning shakllanishiga zamin yaratmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, suitsid 15–29 yosh oralig'idagi yoshlar o'lim sabablarining ikkinchi o'rnini egallaydi. Shunday ekan, suitsidal xatti-harakatlarning sabablari, rivojlanish mexanizmlari va xavf omillarini aniqlash bilan bir qatorda, oilaviy hayotga tayyorlash jarayonida profilaktik choralarni ishlab chiqish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Oila qurishga psixologik tayyorgarlik yoshlarning stressga bardoshlilik va psixologik barqarorligini ta'minlashda muhim omil sifatida namoyon bo'ladi. Masalan, Ergasheva tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda, oila qurishdan oldin maxsus psixologik tayyorgarlik dasturlarida ishtirok etgan yoshlarda depressiya va suitsidal fikrlar darajasi ancha pastligi aniqlangan. Xalqaro miqyosda olib borilgan izlanishlar ham bu fikrni tasdiqlaydi. Johnson va Smith tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, nikohdan oldingi psixologik konsultatsiya olgan juftliklarda ajrashish ko'rsatkichi 25% ga kamaygan, psixologik salomatlik darajasi esa 30% ga yuqori bo'lgan. Biroq Rashidov va Mahmudova ta'kidlaganidek, O'zbekiston sharoitida yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash va suitsidal xulq-atvor profilaktikasi masalalari yetarli darajada kompleks tarzda o'rganilmagan. Milliy ilmiy adabiyotlarda oila psixologiyasi va suitsid profilaktikasi ko'proq alohida yo'nalishlar sifatida tahlil qilinmoqda. Bu esa, ushbu ikki yo'nalishni bir-biriga integratsiya qilish, amaliy dasturlar ishlab chiqish va yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash jarayonini psixologik salomatlik bilan uzviy bog'lash zarurligini ko'rsatadi. Demak, oilaviy hayotga puxta tayyorgarlik ko'rgan, muloqot va konfliktlarni sog'lom hal etish ko'nikmalariga ega yoshlar ruhiy barqaror, stressga

chidamli va suitsidal xatti-harakatlarga nisbatan immunitetli bo'lib shakllanadi. Shu boisdan, O'zbekiston sharoitida ham oilaviy hayotga tayyorlovchi psixologik dasturlarni kengaytirish, oila va yoshlar psixologiyasini yagona ilmiy-amaliy konsepsiya asosida rivojlantirish dolzarb vazifalardan biridir.

Suitsid faqat individual qaror emas, balki ijtimoiy muammo sifatida ham qaralishi lozim. Shuning uchun yoshlarning suitsidal immunitetini shakllantirish ko'p qirrali jarayon bo'lib, u oila, ta'lim muassasalari, jamiyat, axborot makoni va psixologik mexanizmlar o'rtasidagi hamkorlikni talab qiladi. Hayotga ijobiy qarash, kelajak uchun umid va maqsadlar qo'yish, jamiyat tomonidan qo'llab-quvvatlanish suitsidal immunitetning eng muhim poydevoridir. Psixologik immunitet – bu “stress sharoitida psixologik antitanachilar sifatida xizmat qiluvchi adaptiv resurslar va ijobiy shaxsiy xususiyatlar tizimi” sifatida ta'riflanadi. Jismoniy immunitet singari, psixologik immunitet ham o'z “antitanachilari”ga ega. Shaxsning bardoshlilik (rezistentligi), xarakter kuchi va moslashuvchanlik qobiliyati psixologik antitanachilar hisoblanadi. Ular stress, emotsional charchash va travmatik hodisalardan himoya qilishda muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, emotsional intellekt, stress ortiqligi shkalasi kabi ilmiy testlar ham psixologik immunitetni aniqlashda qo'llanadi. Shaxsiy fazilatlar, xususan, ijobiy fikrlash, hayotni mantiqan anglash va nazorat qilish tuyg'usi, emotsiyalarni boshqarish hamda maqsadga yo'naltirilganlik kabi jihatlar insonning psixologik bardoshlilikini kuchaytiradi va yuqori psixologik immunitetga ishora qiladi. Bu omillar shaxsning umumiy baxt indeksida ham katta ahamiyatga ega. Har bir inson hayot davomida yaqin insonning o'limi, kasbiy muvaffaqiyatsizlik, moliyaviy yo'qotish yoki oilaviy muammolar kabi og'ir sinovlarga duch keladi. Bunday holatlardan qay tarzda tiklanishimiz to'liq ravishda bizning emotsional bardoshlilikimizga bog'liqdir.

Ijtimoiy tarmoqlar davrida, hamma narsa omma oldida bo'lgan sharoitda, o'z fikr va his-tuyg'ularini ochiq ifoda etish ko'plab odamlar uchun qiyin. Jamiyatning tanqidi va salbiy munosabatidan cho'chimasdan, o'zligingizni saqlab qolish – psixologik immunitetning muhim tarkibiy qismidir.

Psixologik immunitet insonning stress, qiyinchilik va noaniq vaziyatlarga bardosh bera olish qobiliyatini belgilovchi muhim psixologik resursdir.

XULOSA Psixologik immunitet tushunchasi zamonaviy psixologiyada keng tadqiq etilgan ilmiy hodisadir. U qanday qilib biologik immunitet virus va bakteriyalarga qarshi kurashsa, xuddi shunday tarzda psixologik immunitet salbiy fikrlar, haddan tashqari kuchli emotsiyalar va stressli vaziyatlarga qarshi kurashadi. Uni go'yo ongimizdagi “kichik terapevt” sifatida tasavvur qilish mumkin – u kerakli paytda yangi nuqtayi nazar yoki ruhlantiruvchi “ichki

suhbat” orqali yordam beradi. Eng qiziq tomoni shundaki, jismoniy immunitet ko‘pincha ongimizdan mustaqil ishlaydi, biroq psixologik immunitetni biz ongli ravishda mustahkamlashimiz va rivojlantirishimiz mumkin. Boshqacha aytganda, bu ongimiz uchun “moslashtiriladigan himoya maydoni” bo‘lib, uni mashq, ijobiy odatlar va ongli amaliyotlar orqali kuchaytirish mumkin.

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 Suidcide 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.