



## ЎСМИРЛАР БИЛАН АМАЛГА ОШИРИЛАДИГАН ПСИХОПРОФИЛАКТИК ЧОРА-ТАДБИРЛАР

**Қаршибоева Гулноза Абдуқодировна**

Психология фанлари бўйича фалсафа доктори

Жиззах давлат педагогика университети

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7337476>

### ARTICLE INFO

Received: 10<sup>th</sup> November 2022

Accepted: 18<sup>th</sup> November 2022

Online: 19<sup>th</sup> November 2022

### KEY WORDS

Психокоррекция ва профилактика иш, ўсмир, ўзига ўзи баҳо бериш, ўсмирда асаб бузилиши, ижтимоий мослаша олмаслик, ҳиссий-иродавий, биологик эҳтиёжлар, ҳиссий қайғуриш, ахлоқийлик, эстетиклик.

Суицидал хулқ-атвор профилактикасида ўсмирларда кечадиган суицид олди эмоционал реакцияларни, хулқ-атворда кечадиган ўзгаришларни аниқлаш ва ажрата олиш муҳим ҳисобланади.

Суицидал ниятларга олиб келувчи субъектив омилларга шахснинг қуйидаги хусусиятлари киради:

1) унинг ҳиссий-иродавий жиҳатлари кучсиз ривожланган, яъни биологик эҳтиёжларни қондириш билан боғлиқ бўлган оддий ҳиссий қайғуриш устинлик қилади, интеллектуаллик, ахлоқийлик, эстетиклик каби олий ҳислари ривожланмаган, иродаси кучсиз ривожланган, қийинчиликларни енгиб ўтишга қобилиятсиз, кўпинча иродасизлик (журъатсизлик) сезилади.

### ABSTRACT

Мақолада ўсмирлар билан амалга ошириладиган психопрофилактик чора-тадбирларнинг ижтимоий психологик жиҳатлари ҳақида сўз юритилган. Психокоррекция ва профилактика иш учун ўсмирнинг ўзига ўзи баҳо бериши ва даъвогарлик даражасини билиш муҳим. Уларнинг орасидаги фарқ қанча катта бўлса, ўсмирда асаб бузилишлари ва ижтимоий мослаша олмаслик хавфи шунча юқори бўлади.

2) тадқиқотчилар фикрига кўра, темперамент хусусиятлари, жумладан, суицидга уриниш кўпинча меланхолик темперамент типига мансуб шахсларда юзага келади. Чунки уларнинг кўнгли жуда нозик (гап кўтара олмайди), ҳар қандай муваффақиятсизликларни кескин (оғриқли) қабул қилади, ёлғизликка мойил, ўз шанига айтилган масҳараомуз гапларга таъсирчан, янги шароитларга қийинчилик билан мослашади ва ҳ.к.;

3) характернинг ўзига ҳос хислатлари, масалан, мақсадга интилувчанлигининг йўқлиги, апатия (руҳий тушкунликнинг қуйи даражаси), қаътиятсизлик, иродасининг сустлиги, таъсирланувчанлик, жаззакилик, ўйламай иш қилиш, мулоҳазасизлик,



қайғули, одамлар билан чиқишаолмаслик, пессимистлик, ҳар нарсадан шубҳаланадиган ва ҳ.к.;

4) ўзини-ўзи баҳолаши хусусиятлари (шахснинг ўзини-ўзи баҳолаши воқеликка (реаликка) мос келмайди) ва шахснинг давогарлик даражаси (имкониятлари) паст бўлган ҳолда, ҳаддан ташқари юқори талаблар қўйишга даво қилиш;

5) келажакка бўлган ишончнинг пасайиши, пубертат даврининг оғир кечиши, руҳий тушкунлик, ҳеч кимга керак бўлмаслик, жамоада ўз ўрнини топа билмаслик, импульсивлик, ўйламай қарорлар қабул қилиши ҳолатлари ўз «мен»и инкор қилиниши суицидал хулқ хавфининг кўрсаткичи ошишига олиб келиши.

Девиант варианты (10-12-14 ёш) илгари хос бўлмаган бузилишлар кузатилади: зериктиш, чекиш, ичиш, дайдилик, интизомсизликлар, кайфиятсизлик кабилар – исён ва намойишкороналик деб тушунилади.

Ипохондрик варианты (12-14-16 ёш). Соматик арзлар кўпаяди. Аффектлари – хавотир, зериктиш, таъсирчанлик, ёлғизлик, ташландиқлик ҳисси, танадаги ёқимсиз ҳислар давоси йўқ касалдек кўринади. Касаллик баҳонасида дарслардан қолади. Катталар билан мулоқоти қийинлашади.

Депрессиянинг астеник варианты (12-16 ёш). Ўқишда қийинчиликлар кўпаяди. Аввалги қизиқишлар йўқолади, руҳан бўшашиш, ташаббуссизлик, зериктиш ва умидсизлик ҳақида гапиради. Хавотирланиш ортиб боради, уйқу етарли, бироқ тушлар йўқдек. Ўсмир мактабга боришни давом эттиради, аввалгидек яшашга интилади, бироқ

эплай олмайди. Низоларни оғир қабул қилади. Суицидал ҳаракат эмоционал зўриқиш вақтида эмас, балки психик жароҳатдан сўнг амалга оширилади, сабаби – психоген, такрорланувчан.

Оддий белгили депрессив ҳолат. Хавотир, кўрқув, аутоагрессия кучаяди. Психик зўриқиш вақтида суицид рўй беради. Суицидал ҳаракат амалга ошмай қолса, хавотир ва депрессия пасаяди, бироқ бу ҳолат алдамчи бўлиб, яна такрорланиши мумкин.

Ушбу муаммо юзасидан амалга оширалаётган диагностик ишлар алоҳида эътиборни талаб этади. Чунки баъзи ўсмирларда кучли инқирозли вазиятларда субъектив кечинмалар учрамаслиги мумкин. Бу эса депрессия ва суицидал хулқ-атвор диагностикасини қийинлаштиради. Улардаги депрессив ҳолатларни тушуниш учун ўсмир шаклланган ва яшаётган муҳит катта аҳамиятга эгадир. У ўсмирнинг ҳаётни идрок қилиши характериға, қадриятлар тизими ва шахсий дунёқарашиға таъсир этади.

Депрессиянинг симптомлари (белгилари, аломатлари):

- дисфария, ёки ҳаётға қизиқишнинг ва лаззат олиш қобилиятининг йўқолиши;
- иштаҳанинг ва тана вазнининг ўзгариши;
- куч-қувватнинг йўқолиши;
- уйқу давомийлигининг ўзгариши;
- психомотор фаолликнинг ўзгариши;
- ўзининг ҳеч нарсаға арзимаслиги ёки айбдорлик ҳиссини сезиш;
- ўлим ҳақидаги фикрлар;
- суицидал хоҳишлар ёки уринишлар;
- ижтимоий яққаланиш;



- интизомнинг бузилиши;  
- илгари хос бўлмаган, кузатилмаган тажовузкорлик (агрессивлик);

- соматик арзлар;  
- жазоланишни кутиш.

Ўсмирларда депрессия белгилари аниқлангач, ота-оналар, яқин одамлари ва мутахассис-психологлар у билан индивидуал ишни кучайтиришлари зарур.

Психокоррекцион ва профилактик иш учун ўсмирнинг ўзига ўзи баҳо бериши ва даъвогарлик даражасини билиш муҳим. Уларнинг орасидаги фарқ қанча катта бўлса, ўсмирда асаб бузилишлари ва ижтимоий мослаша олмаслик хавфи шунча юқори бўлади.

Ўсмирларда суицидал фаолликни бартараф этишда кенг қўлланиладиган методлардан бири профилактик суҳбат ҳисобланади. Мутахассис томонидан профилактик суҳбатни олиб бориш чуқур касбий билим малака ва кўникмаларга эга бўлишликни талаб қилади.

Суицидал фаолликни бартараф этишда, асосийси, ўсмир билан индивидуал профилактик суҳбат ўтказиб, қуйидагиларни эътиборга олиш муҳим ҳисобланади:

- суҳбатда мижозни фаол тинглашга етарлича эътибор қаратиш;

- фаол тингловчи – бу суҳбатдошни бутун диққати билан, уни айбламасдан тингловчи одамдир, бу эса унга ичидагини тўкиб-сочиш имконини беради;

- фаол тингловчи суҳбатдошнинг ҳиссиётларини тўлиқ тушунади ва унда ўзига бўлган ишончни сақлаиб қолишига ёрдам беради;

- фаол тингловчи суҳбатдошини эшитишларига ёрдам беради;

- суҳбат бўлинмаслиги учун тинч жойда суҳбатлашиш;

- суҳбатдошнинг қаршида ўтириш (ўртада стол бўлмаслиги) бутун эътиборни унга қаратиб, тўғри қараб ўтириш;

- суҳбатни имкон қадар бўш вақтда (ишдан, хизматдан кейин) ташкил қилиш керак;

- суҳбат жараёнида ҳеч қандай ёзма қайдлар қилмаслик ва соатга қарамаслик мақсадга мувофиқдир. Суҳбатдошга бутун кўринишингиз билан, сиз учун у билан суҳбатдан бошқа ҳеч нарса муҳим эмаслигини кўрсатиш.

Инқирозли вазиятда қолган шахсларга ижтимоий ёрдам кўрсатиш мақсадида (оиласи, дўстлари ва яқинлари билан биргаликда) муаммони ҳал этувчи ижтимоий психологик тренинг, ўзига ўзи берадиган баҳони кўтариш, ўз шахсига нисбатан адекват муносабат ва эмпатияни ривожлантириш юзасидан индивидуал ва гуруҳий психокоррекцион машғулотлар ўтказилиши лозим. Бундан ташқари, муаммоларни ҳал этишнинг фаол стратегиясини амалиётда қўллаш кўникмасини ривожлантириш, ижтимоий ёрдамни қидиришни такомиллаштириш зарур. Бундай ҳолларда қочишнинг суҳбат стратегиясини коррекция қилиш, ўзини ўзи назорат қилишни такомиллаштириш мақсадга мувофиқдир.

Замонавий психологияда ҳозирги кунда мавжуд психологик профилактика амалий ва илмий назарияларга асосланган бўлиб, таълим муассасалари,



оила, оммавий ахборот воситалари,  
жамоа ва ҳуқуқни муҳофаза қилувчи  
ташкilotларнинг ҳамкорликда амалга

оширилувчи ўзаро узвийликдаги  
комплекс чора-тадбирларини ўз ичига  
олади.

### References:

1. Амбрумова А. Г., Бородин С. В., Михлин А. С. Предупреждение самоубийств. — М., 1980. -105 с.
2. Амбрумова А. Г. Роль личности в проблеме суицида. Тр. Моск. НИИ психиатрии МЗ РСФСР. - М., 1981. -89 с.
3. Гилинский Я. И. Самоубийство как социальное явление. Проблемы борьбы с девиантным поведением. — М., 1989. -114с
4. Ефремов В.С. Основы суицидологии. –СПб., 2004.-479 с
5. Конангук Н. В. О психологическом смысле суицидов// Психологический журнал. - 1989. - Т. 10. - № 5
6. Qarshiboyeva, G.Ozligingni angla. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-52.
7. Каршибаева, Г. А., & Эшмуратов, О. Э. (2018). Факторы суицидального поведения, влияющие на формирование подросткового поведения. Молодой ученый, (49), 235-237.
8. Qarshiboyeva, G.Хаётни севиб яшанг!. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-48.
9. Qarshiboyeva, G. Психологик маслаҳат. Архив Научных Публикаций JSPI.
10. Qarshiboyeva, G., & Abdurasulov, R. Oquvchi sportchilarning intilish darajasi. Архив Научных Публикаций JSPI.
11. Каршибаева, Г. А.Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. Молодой ученый, (7), 663-665.
12. Каршибаева, Г. А.Психопрофилактические меры по предотвращению самоубийств у подростков. Молодой ученый, (49), 233-235.
13. Каршибаева, Г. А.Теоретическая основа проблемы психологических особенностей подростков с суицидальным поведением. Молодой ученый, (49), 230-233.
14. Каршибаева, Г. А., Норбекова, Б. Ш., & Туракулов, Л. Т. Суицид-это не просто способ обратить на себя внимание. European journal of education and applied psychology, (2).
15. Каршибаева, Г. А. Самоубийство в ряду других социальных явлений. Молодой ученый, (5), 581-584.
16. Karshiboeva, G. Характеристики мотивационных потребностей подростков с суицидальным поведением. EurasianUnionScientists, 1(10 (79), 48-49.
17. Karshibayeva, G. Diagnostics and Preventive Measures against the Suicidal Behavior of Teenagers. YOUNG SCIENTIST USA.
18. Каршибаева, Г. А.,Б. У. Расулов, Д. Р. Расулова, О. Э. Эшмуратов. Психологическая диагностика личностных и эмоциональных аспектов суицидального поведения подростка : непосредственный // Образование и воспитание. — 2018. — № 2 (17).
19. Abdurasulov R.A., Karshiboeva G.A, Turakulov L.T. (2021). The importance of motivation to avoid failure in achieving the success of young football players. PSYCHOLOGY AND EDUCATION



20. Степанов Е.И. Современная конфликтология: Общие подходы к моделированию, мониторингу и менеджменту социальных конфликтов: Учебное пособие. — М.: Издательство ЛКИ, 2008.