

O'Z JONIGA QASD QILISH XULQ ATVORIDA EMOTSIONAL INTELEKTNING XUSUSIYATLARI

Ochilova Muxlisa

O'zMU Jizzax filiali 1-bosqich magistranti

muxlisa2604@gmail.com

Annotatsiya: Bugungi kunda insonlar orasida asosan o'smirlar va o'spirinlar ichida o'z joniga qasd qilish holatlari sezilarli darajada ko'payib bormoqda. Emotsional intellekt(EI) umumiy aholi uchun, ayniqsa o'smirlar uchun himoya omili bo'lib xizmat qilishi mumkin, chunki depressiya bizning jamiyatimizda o'z joniga qasd qilishning birinchi sababi, keyingi o'rinda esa giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishdir. Ushbu maqolada EI va o'z joniga qasd qilish o'rtasidagi bog'liqliklar bo'yicha jahon olimlarining fikr mulohazalari, tadqiqot natijalari va shaxsiy munosabatlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: Emotsional intellekt, o'z joniga qasd qilish, depressiya, his-tuyg'u

Abstract: Today, the number of suicides among people, mainly among teenagers and young adults, is increasing significantly. Emotional intelligence (EI) may serve as a protective factor for the general population, especially for adolescents, as depression is the number one cause of suicide in our society, followed by substance abuse. Opinions of world scholars, research findings, and personal relationships are presented on the links between EI and suicide.

Keywords: emotional intelligence, suicide, depression, emotion

Аннотация: Сегодня число самоубийств среди населения, преимущественно среди подростков и молодежи, значительно возрастает. Эмоциональный интеллект (ЭИ) может служить защитным фактором для населения в целом, особенно для подростков, поскольку депрессия является причиной самоубийств номер один в нашем обществе, за ней следует злоупотребление психоактивными веществами. По мнению мировых ученых, результатам исследований и личным отношениям. представлены о связи между ЭИ и самоубийством.

Ключевые слова: эмоциональный интеллект, самоубийство, депрессия, эмоция.

Kirish. O'z joniga qasd qilish bugungi jamiyatning jiddiy muammolaridan biridir. Ayniqsa, yoshlar orasida bu muammo tobora ortib bormoqda, bu esa jamiyatda ruhiy salomatlik masalalariga bo'lgan e'tiborni oshirishni talab qiladi. Emotsional intellekt (EI) – insonning o'z his-tuyg'ularini anglash, boshqalar bilan samarali muloqot qilish va ruhiy jarayonlarni boshqarish qobiliyati – o'z joniga qasd qilish bilan bog'liq bo'lgan omillarni kamaytirishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, EI darajasi yuqori bo'lgan insonlar stress va qiyinchiliklarga nisbatan chidamlir bo'lib, o'z joniga qasd qilish xavfi kamroq bo'ladi.

Emotsional intellekt insonning hayotidagi qiyinchiliklarga qarshi kurashishda asosiy rol o'ynaydi. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan insonlar, odatda, stressli holatlar bilan samarali kurashadi va ruhiy muammolarga kamroq duch kelishadi. Ayniqsa, o'smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari keng tarqalgan bo'lib, EI bu davrda ruhiy barqarorlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi. O'z his-tuyg'ularini tushunish va ularni boshqarish qobiliyati insonni qiyinchiliklar oldida kuchliroq qiladi. O'z joniga qasd qilishning ko'pgina sabablari mavjud, lekin ularning eng ko'p uchraydigan – depressiya. Depressiya insonni o'zini yakkalangan va umidsiz his qilishga olib keladi. Bunday holatlarda EI past bo'lgan insonlar stress va hissiy yukni yengib o'tishda qiynaladi, bu esa ularning o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. Bundan tashqari,

giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish ham o'z joniga qasd qilish xavfini oshiruvchi omillar qatoriga kiradi. Giyohvand moddalar odamning ruhiy holatiga zarar yetkazib, ularni o'z joniga qasd qilishga moyil qiladi. EI darajasi yuqori bo'lgan shaxslar esa ushbu holatlarni oldini olishda samaraliroq bo'ladi, chunki ular o'z his-tuyg'ularini boshqarishda ko'proq muvaffaqiyat qozonadilar.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) hisob-kitoblariga ko'ra, 2012 yilda o'z joniga qasd qilish oqibatida 804 000 kishi vafot etgan (100 000 kishiga 11,4), bu raqamlar ayollarga qaraganda erkaklarda ko'proq. So'nggi 45 yil ichida o'z joniga qasd qilish darajasi 60% ga o'sdi va 15-29 yosh toifasidagi o'limning ikkinchi sababi sifatida aniqlandi, har bir o'z joniga qasd qilish uchun 50 ta o'limga olib kelmaydigan o'z joniga qasd qilishga urinish. Shaxslararo munosabatlar va jamiyat bilan bog'liq xavf omillari urush va falokat, kamsitish, suiiste'mollik, zo'ravonlik va mojarolar, izolyatsiyani idrok etish va madaniyatning stressini (ko'chirilgan odamlar yoki mahalliy aholi), shu bilan birga individual darajadagi xavflarga surunkali og'riqlar, ruhiy kasalliklar kiradi. , yomon moliyaviy ahvol, oilada o'z joniga qasd qilish tarixi, oldingi o'limga olib kelmaydigan o'z joniga qasd qilishga urinishlar va spirtli ichimliklarni zararli suiiste'mol qilish. Oldini olish strategiyalari ijobiy kurash strategiyalari, kuchli shaxsiy e'tiqod va kuchli shaxslararo munosabatlar kabi himoya omillarini rag'batlantirishga qaratilgan bo'lishi kerak [1].

Arsenault-Lapierre va boshqalar 3275 ta o'z joniga qasd qilish holatlarida psixiatrik diagnostika bo'yicha meta-tahlil o'tkazdi, uning natijalariga ko'ra, o'z joniga qasd qilgan odamlarning 87,3 foizi ruhiy kasallik tashxisi qo'yilgan. Bundan tashqari, o'z joniga qasd qilgan odamlar orasida eng ko'p uchraydigan ikkita ruhiy kasalliklar affektiv buzilishlar (o'z joniga qasd qilish holatlarining 43,2 foizida mavjud) va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kasalliklari (o'z joniga qasd qilish holatlarining 25,7 foizida mavjud), ko'p hollarda birgalikda kasalliklar mavjud.[2]

Shvetsiyadagi Karolinska instituti tadqiqotida aytilishicha, erta hayotida aql-idrok testlarida past ball olgan odamlar o'z joniga qasd qilish va o'z joniga qasd qilishga urinish xavfi yuqori bo'ladi. Tadqiqotchilar o'z xulosalariga erishish uchun 1970-yillardan yaqin vaqtgacha deyarli 50 000 shved erkaklarini kuzatib borishdi. Oldingi tadqiqotlar o'z joniga qasd qilish xavfining ortishi bilan past intellekt va past hissiy nazorat bilan bog'langan. Ushbu tadqiqot vaqt o'tishi bilan ushbu tendentsiya qanday rivojlanishini ko'rsatib, o'sib borayotgan adabiyotga qo'shiladi. 40 yil davomida odamlarni o'rganib chiqqan holda, [yangi tadqiqot](#) yoshligida aql-zakovat darajasi past bo'lgan odamlarda keyingi hayotda o'z joniga qasd qilish xavfi yuqori bo'lganligini ko'rsatdi. Ammo hissiy nazorati past bo'lganlar vaqt o'tishi bilan yaxshilanish ehtimoli ko'proq ekanligi ko'rsatildi. "50 yoshli odamlar orasida emotsional barqarorlikning pastligi va o'z joniga qasd qilish o'rtasidagi bog'liqlik ancha zaifdir. Bu ma'lum bir umid darajasini oshiradi va o'z joniga qasd qilishni vaqtinchalik muammoga doimiy yechim sifatida tavsiflashni qo'llab-quvvatlaydi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, eng past darajadagi intellektga ega bo'lgan odamlar o'z joniga qasd qilishga urinish ehtimoli eng yuqori darajadagi odamlarga qaraganda olti baravar ko'p. Xuddi shunday tendentsiya hissiy nazoratda ham ko'rsatildi. Eng kam hissiy nazoratga ega bo'lgan erkaklar, eng yuqori toifadagi erkaklarga qaraganda, o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarini deyarli etti baravar ko'proq namoyon qilishgan. Hissiy nazorat muammolari bo'lganlar vaqt o'tishi bilan yaxshilanish ehtimoli ko'proq edi.

Fernández-Berrocal va Extremeraga ko'ra , his-tuyg'ular va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlikka qiziqish ortib bormoqda, bu esa mualliflarni aqliy va jismoniy salomatlik va hissiy qobiliyatlar o'rtasidagi munosabatlar bo'yicha meta-tahlillarni o'tkazishga undaydi. Natijalar o'z-o'zidan hisobot berish qobiliyati EI va o'z-o'zidan hisobot aralash EI va sog'liq ko'rsatkichlari o'rtasida kuchli bog'liqlikni ko'rsatadi. Biroq, sog'liq va ishlashga asoslangan qobiliyat EI ballari o'rtasida o'rtacha korrelyatsiya aniqlandi.[3,4,5]Ko'rsatilgandek, ruhiy holatlar va hissiy stimullarni dekodlash qobiliyatining barqaror va o'rtacha etishmasligi asosiy depressiv buzuqlik bilan og'rigan odamlarda ijtimoiy o'zaro munosabatlardagi qiyinchiliklar tufayli yuzaga kelishi mumkin[6,7,8,9]. Bundan tashqari, dalillar shuni ko'rsatadiki, past EI balli depressiya bilan salbiy bog'liqdir va shu bilan prefrontal korteks bilan bog'liq his-tuyg'ularni, ko'nikmalarni tushunish va boshqarish qobiliyatini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, Sawaya va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqotda Katta depressiv buzuqlik bilan og'rigan odamlarda hissiy tartibga solish bilan shug'ullanadigan hududlar va anteromedial mintaqada o'rtasida kamroq funktsional aloqalarni topdi. Shuningdek, ular MSCEIT ballari va ventromedial prefrontal korteksda funktsional ulanish o'rtasida sezilarli bog'liqlikni topdilar. Natijalar shuni ko'rsatadiki, asosiy depressiv buzuqlik bilan og'rigan odamlar his-tuyg'ularni idrok etish va boshqarish va ijobiy ijtimoiy munosabatlarda ishtirok etish uchun kurashadilar.[10,11,12]

Aksincha, Zeidner va boshqalar hissiy ko'nikmalar ijobiy his-tuyg'ular va farovonlikni rag'batlantirishda hal qiluvchi rol o'ynashini ta'kidladilar. Xususan, EI yuqori bo'lgan odamlar yaqin munosabatlarni yaratish va saqlab qolish, o'zlarining sub'ektiv farovonligini yaxshilash va shu bilan birga noqulay strategiyalarni emas, balki his-tuyg'ularni va his-tuyg'ularni ifodalash kabi samaraliroq kurash strategiyalarini qo'llash ehtimoli ko'proq[15].Bundan tashqari, ular stressli vaziyatga duch kelganda, ijobiy ta'sirni kuchaytirganda kamroq hissiy tanglikni boshdan kechirishadi va salbiy hodisalarning ta'sirini yumshatib, o'zini o'zi qadrlash va o'z-o'zini samaradorligini oshirishga qodir. Bu EI ko'nikmalarining ishlashga asoslangan o'lchovlari sub'ektiv farovonlik bilan bog'liqligini bildiruvchi bir nechta meta-tahlillar bilan tasdiqlangan. Bundan tashqari, Mayer va boshqalar tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda aniqlanganidek, hayotdan qoniqish EI bilan ijobiy bog'liq bo'lishi mumkin , unda hayotdan qoniqish va ko'p faktorli hissiy intellekt shkalasi bilan o'lchangan EI o'rtasida zaif va o'rtacha korrelyatsiya aniqlandi [16].Keyinchalik so'nggi tadqiqotlar EI va hozirgi hayotdan qoniqish yoki retrospektiv hayotdan qoniqish o'rtasidagi ushbu ijobiy aloqalarni qo'llab-quvvatladi [17].

Gallagher va Miller bolalar va o'smirlardagi o'z joniga qasd qilish fikrlari va xatti-harakatlari bo'yicha adabiyotlarni tizimli ko'rib chiqdilar, natijada Elni o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlari bilan bog'laydigan maqolalar sonining kamligiga qaramay, adabiyotlar o'smirlarning qobiliyatlarini taklif qiladi. o'z-o'zini his-tuyg'ularini tushunish va engish o'z joniga qasd qilish xavfini kamaytiradi va chidamlilikni oshiradi [13].Bundan tashqari, Rivers va boshqalar tomonidan olib borilgan tadqiqot hissiyot qobiliyatlari kollej talabalari orasida xavfli xatti-harakatlar uchun himoya omili bo'lishi mumkinligini o'rganib chiqdi va boshqa tegishli o'zgaruvchilar qatorida EI va giyohvand moddalarni suiiste'mol qilish kabi xavfli xatti-harakatlar o'rtasida salbiy korrelyatsiya mavjudligini aniqladi[14].

Ushbu natijalar aniq dolzarbdir, chunki EI umumiy aholi uchun, ayniqsa o'smirlar uchun himoya omili bo'lib xizmat qilishi mumkin, chunki depressiya bizning jamiyatimizda o'z joniga qasd qilishning birinchi sababi, keyin esa giyohvand moddalarni suiiste'mol qilishdir. EI va o'z

joniga qasd qilish harakati o'rtasidagi munosabatlar bo'yicha hozirgi kungacha mavjud bo'lgan barcha ispan va ingliz adabiyotlarini imkon qadar to'liq tizimli ko'rib chiqishdir. Ushbu sharh asosida ushbu sohadagi hozirgi tadqiqot holatining istiqbolini taqdim etish, shuningdek, hozirgi adabiyotda mavjud bo'lgan cheklovlarni bartaraf etishi mumkin bo'lgan kelajakdagi tadqiqot yo'nalishlari bo'yicha takliflarni taqdim etish niyatida.

Xulosa. Emotsional intellekt insonning hayotidagi qiyinchiliklarga qarshi kurashishda asosiy rol o'ynaydi. O'z his-tuyg'ularini boshqara oladigan insonlar, odatda, stressli holatlar bilan samarali kurashadi va ruhiy muammolarga kamroq duch kelishadi. Ayniqsa, o'smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari keng tarqalgan bo'lib, EI bu davrda ruhiy barqarorlikni saqlashda muhim omil hisoblanadi. O'z his-tuyg'ularini tushunish va ularni boshqarish qobiliyati insonni qiyinchiliklar oldida kuchliroq qiladi. Jahon olimlarining tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, EI darajasi yuqori bo'lgan insonlar stress va depressiyaga nisbatan chidamliroq bo'ladi. Xalqaro Psixologiya Assotsiatsiyasining tadqiqotlari EI va o'z joniga qasd qilishning o'zaro bog'liqligini ko'rsatdi. Tadqiqotlarda EI darajasi yuqori bo'lgan insonlar o'z joniga qasd qilish fikriga kamroq berilishi aniqlandi. Shuningdek, EI baland bo'lgan odamlar o'z his-tuyg'ularini samarali boshqarish orqali hissiy muammolarni engib o'tishda katta muvaffaqiyatga erishadilar, bu esa ularning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. JSST (2014). O'z joniga qasd qilishning oldini olish: global talab . Onlaynda: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/
2. Arsenault-Lapierre G., Kim C., Turecki G. (2004). 3275 ta o'z joniga qasd qilishda psixiatrik tashxis: meta-tahlil . BMC Psixiatriya 4:37 . 10.1186/1471-244X-4-37 [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref ro'yxati](#)]
3. Fernández-Berrocal P., Extremera N. (2016). Qobiliyat hissiy aql, ruhiy tushkunlik va farovonlik . Emot. Vahiy 8 , 311–315. 10.1177/1754073916650494 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
4. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson NB, Rooke SE (2007). Hissiy intellekt va salomatlik o'rtasidagi munosabatlarning meta-analitik tekshiruvi . Pers. Individual. Farq. 42 , 921–933. 10.1016/j.paid.2006.09.003 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
5. Martins A., Ramalho N., Morin E. (2010). Hissiy intellekt va salomatlik o'rtasidagi munosabatlarning keng qamrovli meta-tahlili . Pers. Individual. Farq. 49 , 554–564. 10.1016/j.paid.2010.05.029 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
6. Hall JA, Andrzejewski SA, Yopchick JE (2009). Shaxslararo sezgirlikning psixososyal korrelyatsiyasi: meta-tahlil . J. Noverbal xulq-atvor. 33 , 149–180. 10.1007/s10919-009-0070-5 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
7. Kohler CG, Hoffman LJ, Eastman LB, Healey K., Moberg PJ (2011). Depressiya va bipolyar buzuqlikda yuz hissiyotlarini idrok etish: miqdoriy ko'rib chiqish . Psixiatriya Res. 188 , 303–309. 10.1016/j.psychres.2011.04.019 [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]

8. Manstead AS, Dosmukhambetova D., Shearn J., Clifton A. (2013). Disforiya va depressiyaning ruhiy holatni dekodlashga ta'siri . J. Soc. Klin. Psixol. 32 , 116–133. 10.1521/jscp.2013.32.1.116 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
9. Weightman MJ, Air TM, Baune BT (2014). Katta depressiv buzuqlikda ijtimoiy bilishning rolini ko'rib chiqish . Old. Psixiatriya 5 :179. 10.3389/fpsyt.2014.00179 [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
10. Hertel J., Schütz A., Lammers C. (2009). Hissiy intellekt va ruhiy buzuqlik . J. Klin. Psixol. 65 , 942–954. 10.1002/jclp.20597 [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
11. Kwako LE, Szanton SJ, Saligan LN, Gill JM (2011). Travmaga uchragan odamlarda asosiy depressiv buzilish: hissiy aql va ijtimoiy yordam o'rtasidagi munosabatlar . J. Am. Psixiatr. Hamshiralar dots. 17 , 237–245. 10.1177/1078390311402498 [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
12. Sawaya H., Jonson K., Shmidt M., Arana A., Chahine G., Atoui M., va boshqalar (2015). Katta depressiyadagi antero-medial prefrontal korteks submintaqalarining dam olish holatidagi funktsional aloqasi va hissiy intellekt bilan aloqasi . Int. J. Neyropsixofarmakol. 18 , 1–9. 10.1093/ijnp/pyu112 [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref ro'yxati](#)]
13. Gallagher ML, Miller AB (2018). Bolalar va o'smirlarda o'z joniga qasd qilish fikrlari va xatti-harakatlari: chidamlilikning ekologik modeli . O'smirlik. Res. Vahiy 3 , 123–154. 10.1007/s40894-017-0066-z [[PMC bepul maqola](#)] [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
14. Rivers SE, Brackett MA, Omori M., Sickler C. (2013). Kollej talabalari orasida xavfli xatti-harakatlarning himoya omili sifatida hissiyot qobiliyatlari . J. Koll. Talaba Dev. 54 , 172–183. 10.1353/csd.2013.0012 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
15. Zeidner M., Metyu G., Roberts RD (2012). Hissiy intellekt, salomatlik va farovonlik aloqasi: biz nimani o'rgandik va nimani o'tkazib yubordik? Ilova. Psixol. Salomatlik farovonligi 4 , 1–30. 10.1111/j.1758-0854.2011.01062.x [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
16. Mayer JD, Caruso DR, Salovey P. (1999). Hissiy intellekt razvedka uchun an'anaviy standartlarga javob beradi . Razvedka 27 , 267–298. 10.1016/S0160-2896(99)00016-1 [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref list](#)]
17. Brackett MA, Rivers SE, Shiffman S., Lerner N., Salovey P. (2006). Hissiy qobiliyatlarni ijtimoiy faoliyat bilan bog'lash: hissiy intellektning o'z-o'zini hisoboti va ishlash ko'rsatkichlarini taqqoslash . J. Pers. Soc. Psixol. 91 , 780–795. 10.1037/0022-3514.91.4.780 [[PubMed](#)] [[CrossRef](#)] [[Google Scholar](#)] [[Ref ro'yxati](#)]