

UOT 159.9

**Telli Rəhim qızı Cabbarova,**  
*fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant,*  
*Gəncə Dövlət Universitetinin baş müəllimi*  
<https://orcid.org/0009-0008-1248-9487>

**Səbinə Zahid qızı Şahverdiyeva**  
*fəlsəfə doktoru proqramı üzrə dissertant,*  
*Gəncə Dövlət Universitetinin baş müəllimi*

## **SUISIDIN ŞƏXSİYYƏTİN EMOSİONAL POZĞUNLUQ HALINA TƏSİRİ**

**Телли Рагим гызы Джаббарова,**  
*диссертант по программе доктора философии, старший преподаватель*  
*Гянджинского Государственного Университета*

**Сабина Захид гызы Шахвердиева**  
*диссертант по программе доктора философии, старший преподаватель*  
*Гянджинского Государственного Университета*

## **ВЛИЯНИЕ СУИЦИДА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАССТРОЙСТВО ЛИЧНОСТИ**

**Telli Rahim Jabbarova,**  
*doctorial student in the program of doctor of philosophy,*  
*senior lecturer at Ganja State University*

**Sabina Zahid Shahverdiyeva**  
*doctorial student in the program of doctor of philosophy,*  
*senior lecturer at Ganja State University*

## **WAYS TO OVERCOME THE EMOTIONAL DISORDER OF PERSONALITY ABUSE**

**Xülasə.** Şəxsiyyətin özünüdərki prosesində emosiyaları və həyəcanları idarə etmək qabiliyyəti insanın koqnitiv imkanlarını inkişaf etdirir. Bu hiss və emosiyalardan məhrum olan insanlarda emosional pozğunluq halları, tənhalıq, suisid (intihar), müxtəlif nevroloji fobiyalar (qaranlıqdan, hündürlükdən qorxmaq və s.) xüsusiyyətlər formalaşır. Şəxsiyyəti həddən çox tənhalıqdan özünə qapanmadan xilas edə bilsək suisidə qalib gəlmək olar.

**Açar sözlər:** *emosiya, suisid, sosial, bioloji, şəxsiyyət, təhlükə, intihar, emosional pozğunluq*

**Резюме.** Способность контролировать эмоции и волнения в процессе самопознания личности способствует повышению ее познавательных способностей. У людей, лишенных этих чувств и эмоций, развиваются эмоциональные расстройства, одиночество, суицид, различные неврологические фобии (страхи). Темнота, высота и т. д.) Преодолеть насилие можно, если мы сможем освободить личность от чрезмерного одиночества, не замыкаясь в себе.

**Ключевые слова:** *эмоция, суицид, социальная, биологическая, личность, опасность, суицид, эмоциональное расстройство*

**Summary.** The ability to control emotion and excitement in the process of self-knowledge of personality improves one's cognitive abilities. Emotional disorders, loneliness, suicide, and various neurological phobias (fear) develop in people who are deprived of these feelings and emotions. Darkness, heights, etc.) It is possible to overcome abuse if we can free the personality from too much loneliness without becoming withdrawn.

**Key words:** *emotion, suicide, social, biological, personality, danger, suicide, emotional disorder*

Hər bir insanda formalaşmış və insanın davranışlarına müsbət və ya mənfi təsirlər edən amil emosiyadır. Emosiya – obyektiv aləmə, mövcud hadisələrə, özünə və digər varlıqlara fərdin ehtiyacından irəli gələn subyektiv dəyərləndirməsini əks etdirən psixi prosesdir. Emosiyaları və həyəcanları idarə etmək qabiliyyəti, insanın koqnitiv imkanlarını da inkişaf etdirir.(2) Bundan məhrum olan insanlar isə onların təsiri altına düşür və emosional pozğunluq halları ilə üzləşirlər. Emosional pozğunluq ətraf mühitə laqeydlikdə (emosional anesteziya), emosiyalara reaksiya verməməkdə (emosional deprivasiya), gerçəklikdən uşaqlaşmaqda (emosional qeyri-adekvatlıq) və özünəqapanmada (autizm), müxtəlif nevroloji fobiyalarda (qapalı yerdən, qaranlıqdan, hündürlükdən qorxmaq), müəyyən şeylərə qarşı hədsiz dözümsüzlükdə (müəyyən qidalara, heyvan və predmetlərə qarşı), həddən artıq kinlilik, inciklik və qisasçılıq emosional pozuntular insanların davranışlarında zorakılıq və intihar (suisid) hallarında özünü büruzə verir. Statistik araşdırmalar göstərir ki, xəstəliklərin 70%-dən çox hissəsini psixoemosional amillər təşkil edir.

İntihar edənlərin çoxu isə bunu remissiya vəziyyətində, yəni xəstəliyin kəskin simptomları özünü büruzə vermədikdə icra edir. Suisid mövzusu son zamanlar, demək olar ki, hər gün səslənən, istər kütləvi informasiya vasitəsi olan sosial şəbəkələrdə (twitter, instaqram, facebook və s.), istər qəzet və jurnallarda, istərsə də televiziya verilişlərində çox rast gəldiyimiz, cəmiyyəti narahat edən mövzuların ən birincisidir. "Universitetə girə bilməyən gənc qız çıxış yolunu intiharda gördü", "İşini itirən gənc oğlan özünü asaraq intihar etdi", "Ailəsinə baxa bilməyən ata özünü yandırdı", "10 yaşında balaca qız serialda gördüyü intiharı təkrarladı". Bunun kimi xəbərləri, demək olar ki, eşitmədiyimiz gün yoxdur. İntihar etmək yolları elə bil yoluxucu xəstəlik kimi sürətlə yayılır.

Kütləvi informasiya vasitəsi isə problemlərdən çıxış yolu kimi intiharı sanki təbliğ edir və intihar etmə üsullarından dərs keçir. Zəlzələdə yaxınlarını itirənlərə, psixoloji sarsıntı keçirənlərə, dərdlərinə çarə axtaranlara, təəssüf ki, böyük travmalar yaradır. İntihar edən şəxslərin yaxınlarına bəzən suallar verilir ki, "Necə oldu intihar etdi?", cavabda isə "Heç nə, həmişə de-

yib gülmürdü, normal da yemək yeyirdi. Sadəcə hərdən qapını bağlayırdı, hərdən də bizlə danışmırdı." "Bəs yaxşı, bu "hərdənlər" neçə dəfə baş verdi?", "Neçə ay davam etdi?" Artıq soruşan insan dərk edir və görür ki, doğrudan da mənim yaxınım uzun müddət bizdən uzaq dayanıbdir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) məlumatlarına görə, hər il intiharlardan ölüm halları 0,5 milyona çatır. ABŞ-da intiharlardan ildə 30 000 ölüm halı qeydə alınır, bu da hər 100 000 nəfər əhaliyə 12,5 və ya gündə təqribən 75 nəfər təşkil edir. Böyük Britaniyada bu göstərici 100 000 nəfərə 10 nəfərdən bir qədər az təşkil edir. Bu, əhalinin 1%-ni əhatə edir (təqribən o qədər də insan ürək-damar xəstəliklərindən ölür). Almaniyada həmin göstərici xeyli yüksək olub, ildə 13 000 tamamlanmış intihar, yəni 100 000 nəfərə 20 nəfər təşkil edir. Bu, avtomobil qəzalarında həlak olanlardan çoxdur. Ən aşağı göstəricilər Aralıq dənizi ölkələrində (İspaniya, Portuqaliya, İtaliya) qeydə alınıb. Sovet dönəmində ara-sıra intihar xəbərləri eşidirdik. Lakin onu intihar kimi qəbul etmirdilər, yəni insan özünü dənizə atıb özünə qəsd edirdisə, ona intihar demirdilər. Hadisə az qala vətəndaşın "qışda üzmə azadlığını ifadə forması, sonda bədbəxt hadisəyə gətirdi çıxardı" kimi cəmiyyətə təqdim edilirdi. Bir il ərzində Azərbaycanda intihar edərək dünyasını dəyişənlərin sayı 100 000 nəfərə 2,5-17 nəfərədək təşkil edir.

*Suisidal davranışın aşağıdakı tipləri vardır:*

1. Suisidal məqsədlər – intihar haqqında fikirlər, həyatdan getmək üsullarının düşünülməsi, müxtəlif hazırlıq işləri (məsələn, vəsiyyətnamələrin tərtib olunması və ya ölümqabağı kağızlar yazmaq, zəhərli maddələr haqqında məlumat toplamaq) suisidal məqsədlərə aid edilir.

2. Suisidal cəhdlər – nisbətən az təhlükəli davranış formalarından (məsələn, az miqdarda dərman qəbulu) həyat üçün təhlükəli olan autoaqressiv əməllərə qədər geniş sahəni əhatə edir.

3. Tamamlanmış suisid – insanın həyatdan getməsi ilə əlaqədardır.

Suisidlərim sosial faktorlar üzrə ilk təsnifatını fransız psixoloqu Emile Dürkheim'ə öyrənmişdir:(1)

• *egoistik suisid* – öz sosial qrupu ilə vəhdət hissini itirmiş və ona görə də ailəvi, dini, ictimai nəzarətə tabe olmayan şəxslər tərəfindən törədilir;

• **anomik suisid** – sosial və siyasi dəyişikliklər dövründə cəmiyyətlə sosial inteqrasiyası pozulmuş şəxslərdə təsadüf edilir;

• **altruistik suisid** – öz həyatını sosial motivlər naminə qurban verən və bununla yüksək dərəcədə qrup identifikasiyasına malik şəxslərdə təsadüf edir.

Suisidin iki forması var:

**sadə suisid** – insanın həyatla hesablaşması məqsədi daşıyan (kimyəvi dərmanlarla intihar, məsələn, essens kislata, narkotik maddələrdən həddən artıq istifadə, alkoqolizm xəstəliyi və s.);

**genişlənmiş suisid** – özünə qəsd edərəkən yaxınlarını da özü ilə aparmaq tendensiyalı şəxslərdə (məsələn, suisiddən azyaşlı uşağını guya əzabdan qurtarmaq üçün öldürmüş qadının hərəkəti, valideynin uşağını öldürməsi), eyni zamanda birgə intihar etmək üçün razılığa gəlmiş qruplarda təsadüf edilən kollektiv suisid.

Suisidə meyllilik şəxsiyyətin sosial statusdan, cinsindən, peşə mənsubiyyətindən asılı olaraq müxtəlif olur.

İntiharın müxtəlif növləri və səbəbləri var. Növlərinə boğularaq intihar edənlər qatar ilə intihar edənlər, qaz ilə intihar edənlər, özünü asaraq intihar edənlər, intihara məcbur edilənlər və s. daxildir. Azərbaycanın bəzi bölgələrində qadınlar özünü yandırma üsuluna əl atırlar. Şəxsiyyəti ən çox suisidə məruz qoyan səbəblərdən birincisi də zorakılıq hallarıdır. Zorakılıq insana fiziki, psixoloji və ya seksual ziyan vuran davranışdır.

*Suisidal davranışın bioloji aspektləri.* Suisidlər bir ailənin üzvlərini nəsildən-nəslə bir-bəla kimi izləyə bilər. Bəzi tədqiqatçıların fikrincə, intihar etmiş şəxslə yaxın qohumluğu olanlar arasında suisidal risk 4 dəfə artıqdır. Ailədəki suisidlərin təqlidi davranışla və ya irsən keçən xüsusi bioloji mexanizmlərlə bağlı olub-olmaması alimlər üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Nəzərə almaq lazımdır ki, bu gün intiharların bir qismi təqlidi xarakter daşıyır. Məsələn, son dövrlər eyni məkanda və yaxud eyni formada silsilə suisidlərin təkrarlanması. İntihar baş verəndə insanlarda 1-ci növbədə ağrılar olur və üzlərində müəyyən mimikalar əmələ gəlir. Suisidal davranışla əlaqədar olan bəzi psixi xəstəliklərdə (depressiya, şizofreniya, alkoqolizm) irsi meylin müəyyənləşdirilməsi genetik hipotezi qismən təsdiq etdi. Danimarkada aparılan tədqiqat

qatlarda himayəyə götürülmüş ailədə böyümüş və intihar etmiş 57 nəfər öyrənilərkən məlum olmuşdur ki, onların 12-nin bioloji qohumları intihar əməli yerinə yetirmişdir.(1)

Suisidin həyata keçirilməsinin mümkünlüyünü müəyyən edərəkən yaş amilini nəzərə almaq vacibdir. Kiçikyaşlı uşaqlar praktiki olaraq intihar etmirlər. Bununla belə 7 yaşından sonra da suisidal cəhdlərə, son dərəcə nadir hallar da olsa rast gəlinir. 15-24 yaşlı yeniyetmə və gənclərdə suisidlərin miqdarı kəskin artır. Çox güman ki, bu yaş dövrünə düşən həyatı sınaqların artması əhəmiyyət kəsb edir. Təhsil müəssisələrinin gərgin tədris prosesi, gələcək peşənin seçilməsi, əks cinslə ilk kontaktlar, gənclərdə orduda xidmət və s. məhz bu dövrə təsadüf edir. Orta yaş dövründə kişilərdə suisidlərin miqdarı azalır, qadınlarda isə artır. Bu zaman peşə mənsubiyyəti daha çox əhəmiyyət kəsb edir. 50-70 yaşlarında hər iki cinsin nümayəndələri arasında intiharların sayı nəzərə çarpacaq dərəcədə artır. Bu dövrdə tənhalıq hissi, həyat yoldaşının itirilməsi, ölüm haqqında fikirlər, həmçinin sağlamlıqla əlaqədar problemlər meydana çıxmağa bilər. 75 yaşını keçmiş kişilər arasında suisidlər qadınlara nisbətən xeyli çox olur.

Araşdırmalar göstərir ki, intihar edənlərin birbaşa fəsilə aidiyyəti var. Məsələn, yaz fəslini götürək. Yaz fəslində hər yer yaşıllıqdır. Hər bir insan bundan həzz alırsa, intihar etmək istəyən insana isə bu dəhşət kimi görünür. Onların gözündə həmin rənglər boz çalalarda olur. Bu da o deməkdir ki, intihar daha çox soyuq aylarda soyuq ölkələrdə baş verir. İntihar cəhdlərində məqsəd çox zaman ölmək deyil, hiss edilən ağrıları rahatlaşdırmaqdır.

*Demonstrativ intihar.* Yəni intiharı nümayiş etdirən şəxs, kütlənin qarşısında intihara meyil edən, intihar etmək istəmir. Onun demək istədiyi əslində "Eşidin məni!", "Məni heç kəs eşitməz", "Məni heç kəs başa düşmür" kimi fikirlərdir. O adam ki, özünü öldürəcəyini bəyan edir, onun niyyəti artıq özünü öldürmək deyil, sadəcə olaraq hansısa tələb irəli sürmək, nəyəsə etiraz etməkdir. Psixoloqlar deyir: "Bəzən bizim danışdığımız insanlar olub ki, evdəkiləri qorxutmaq üçün yalandan özlərini atmaq istəyib, yalandan dərman içib zəng edib ki, "Mən dərmanı içdim, artıq mən ölürəm." Amma o bilir ki, dər-

manı içəndən sonra zəng edibsə, “məni xilas edin” deməkdir.

*İntihar və ya suicidal halları aradan qaldırmaq üçün psixoloji-profilaktik üsulları.*

İntihar təhlükəsi haqqında düşüncələr hər hansı mütəxəssislər üçün ən mürəkkəb və məsuliyyətli məsələdir. Suicidal məqsədlər haqqında birbaşa xəbərdarlıqlar, həyatın mənasız və öz vəziyyətinin ümitsiz olması haqqında fikirlər, ciddi sosial və şəxsi problemlərin olması, psixi vəziyyət (kəskin psixopatoloji simptomlar, psixoaaktiv maddələrdən istifadə), eləcə də fiziki vəziyyət təhlükə olduğunu göstərən faktorlardır. Yadda saxlamaq lazımdır ki, pasiyent tərəfindən suicidal arzuların fəal şəkildə nümayiş etdirilməsi həyatın mənasız olması haqqında fikirlər, köməkətsiz olduğunu tez-tez yada salmaq və digər hallar həyatı könüllü tərk etmək haqqında ciddi fikirlərin olmasını göstərir. Belə hallarda açıq şəkildə soruşmaq lazımdır ki, nə üçün o, özünü öldürmək qərarına gəlib. "Ailəmə, həyat yoldaşıma, anama, uşaqlarıma görə" cavabları inandırıcı görünür.

Ağrı verən emosiyalardan (qəm, qorxu) qurtulub həzz verən emosiyalara yetişmək (səadət, sevinc) cəhdi bütün canlılar üçün nə qədər universal xarakter daşısa da, emosiyalar subyektlərə görə fərqli parametrlərə malik olur.(4)

Emosiyaların əksər funksiyaları koqnitiv inkişafa şərait yaradır. Emosiyaları və həyəcanları idarə etmək qabiliyyəti, insanın koqnitiv imkanlarını da inkişaf etdirir. Emosiyalar nəzarət altında saxladıqda koqnitiv effekt verir. Onlar nəzarətdən çıxdıqda isə, həm fizioloji, həm də psixoloji təhlükələr yaradırlar. Suicidal qalib gəlməyin əsas üsulları:

#### **Ədəbiyyat:**

1. İsmayılov, N. Psixiatriya. / N. İsmayılov. -Bakı, 2013. -s. 447-459
2. Seyidov, S.İ. Psixologiya. / S.İ. Seyidov, M.Ə. Həmzəyev Bakı 2007; s. 155-197, 347-372.
3. <https://az.m.wikipedia.org>;
4. <https://psixiatr.com>;
5. <http://www.scfwca.gov.az>

1) pasiyentlə sıx kontakt yaradıb onun dərdinə şərik olmaq, psixoloji iztirabları zəiflətmək;

2) yaxın və doğmaları xəbərdar etmək, onların pasiyentlə ünsiyyətini və ona yardımı genişləndirmək;

3) pasiyentin tələbatını hərtərəfli öyrənərək cins, yaş dövrünü nəzərə almaqla, mərhələlərlə həyata keçiriləcək real yardım proqramını planlaşdırmaq (ilk 24 saat, 48 saat, iki həftə, 1 ay və s. müddətində);

4) ehtiyac olduqda dərman müalicəsi təyin etmək və bir çox hallarda daha effektiv və vacib olan psixoterapiya aparmaq;

**Problemin aktuallığı.** Sosial şəbəkələrdə və rəngli inqilablarda müşahidə olunan “emosional yoluxma” halı, koqnitiv şəkildə “idarə olunan kaos” nəzəriyyəsiindən irəli gəlir. Kütləvi manipulyasiyanı təmin etmək üçün sosial şəbəkələrin və rəngli inqilabların mahiyyəti məntiqdən uzaqlaşdırılır və məntiqsiz emosional mühitə çevrilməsi şəxsiyyətin bioloji və sosial amillərin təsirindən yaranan çətinliklər, təhlükəli hallar şəxsiyyətin özünəqəsd, suicidal davranışları ilə nəticələnir.

**Problemin elmi yeniliyi.** Şəxsiyyət hadisələri hərtərəfli düşünməli, təfəkkür və yanaşma tərzini müsbət emosiyalara motivasiya edərsə suicidal qalib gəlməyi bacarar. Xoşbəxtliyi özümüzə axtararaq və içimizdəki həmişə yanan qığılcımı özümüz öz əllərimizlə söndürməyə. Unutmayın ki, hər birimizin yaşamağa və xoşbəxt olmağa haqqımız var.

**Problemin praktik əhəmiyyəti.** Məqalə valideynlər, pedaqoqlar, psixoloqlar, cəmiyyətin hər bir üzvü üçün faydalı ola bilər. Cəmiyyətdə suicidal (intiharın) aradan qaldırılması haqqında psixoloqlar və psixiatrlarla maarifləndirici söhbətlərin aparılması.

**E-mail:** ziyacabbarli@mail.ru

**Rəyçi:** fəls.elm. dok., prof. Q. Vəliyev

**Redaksiyaya daxil olub:** 15.05.2023