

## YOSHLAR ORASIDA RUHIY BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISH VA O‘Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINI BARVAQT OLDINI OLISHNING PSIXOLOGIK MUHIM VAZIFALARI

*Botirov Navruzбек Saidmurod o‘g‘li*

*Qashqadaryo viloyati Chiroqchi tumani 125-maktabi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar orasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish, stress va emotsional zo‘riqlashlarning oldini olish hamda o‘z joniga qasd qilish (suicidal xulq) holatlarini erta aniqlash va profilaktika qilishning psixologik jihatlari yoritilgan. Shuningdek, oila, ta‘lim muassasasi va psixologik xizmatlarning hamkorligi asosida samarali yechimlar tahlil qilingan.

**Kalit so‘zlar:** ruhiy barqarorlik, yoshlar psixologiyasi, stress, xavotir, depressiya, o‘z joniga qasd, profilaktika, psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, emotsional salomatlik.

### KIRISH

Yoshlar davri shaxs rivojlanishining eng murakkab va o‘zgaruvchan bosqichlaridan biridir. Bu davrda emotsional beqarorlik, o‘ziga nisbatan shubha, ijtimoiy bosim va kelajak haqidagi xavotirlar kuchayishi mumkin. Shu sababli ruhiy barqarorlikni shakllantirish yoshlar psixologiyasida eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ruhiy barqarorlik — bu shaxsning turli stressli vaziyatlarga moslasha olish, hissiyotlarini boshqara bilish va qiyinchiliklarga nisbatan chidamli bo‘lish qobiliyatidir. Bunday barqarorlikka ega yoshlar hayotiy muammolarni ijobiy hal etishga moyil bo‘ladilar va psixologik inqirozlarga kamroq duch keladilar.

Yoshlar o‘rtasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish va o‘z joniga qasd qilish (suitsid) holatlarini barvaqt oldini olish jamiyatning eng dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi. Bu borada psixologik xizmatlarning asosiy vazifalari quyidagi muhim yo‘nalishlardan iborat:

#### 1. Psixologik immunitet va barqarorlikni shakllantirish

Stressga chidamlilikni oshirish: Yoshlarni hayotdagi qiyinchiliklar, muvaffaqiyatsizliklar va tushkunlik holatlariga to‘g‘ri munosabat bildirishga o‘rgatish.

Tanqidiy fikrlashni rivojlantirish: Axborot oqimida, xususan internet va ijtimoiy tarmoqlarda to‘g‘ri va noto‘g‘ri ma‘lumotlarni ajrata olish ko‘nikmasini shakllantirish.

Emotsional intellektni rivojlantirish: O‘z his-tuyg‘ularini boshqarish, g‘azab va stressni to‘g‘ri yo‘naltirish malakasini shakllantirish.

#### 2. Xavf guruhlarini barvaqt aniqlash (skrining)

Psixodiagnostik usullar: Ta'lim muassasalarida muntazam psixologik testlar o'tkazish orqali depressiya, xavotir va ijtimoiy izolyatsiyaga moyil yoshlarni erta aniqlash.

Xulq-atvordagi o'zgarishlarni kuzatish: Ota-onalar va pedagoglar yoshlarning to'satdan yuzaga keladigan kayfiyat o'zgarishlari, do'stlardan uzoqlashish, uyqu va ovqatlanish rejimidagi buzilishlar kabi belgilariga e'tiborli bo'lishlari zarur.

### 3. Psixologik yordam ko'rsatish va muhitni yaxshilash

Xavfsiz muhit yaratish: Oilada va ta'lim muassasasida yoshlarning fikri hurmat qilinadigan, ularni qo'llab-quvvatlaydigan muhitni shakllantirish.

Ishonch telefonlari va maslahat markazlari: Anonim psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish va ulardan foydalanish imkoniyatlarini kengaytirish.

Krizis holatlar bilan ishlash: O'z joniga qasd qilish fikri bo'lgan yoki urinish sodir etgan yoshlar bilan zudlik bilan individual psixologik yordam va rehabilitatsiya ishlarini olib borish.

### 4. Ota-onalar va pedagoglar bilan ishlash

Psixologik savodxonlikni oshirish: Ota-onalarga farzandlari bilan ochiq muloqot o'rnatish, muammolarni tinglash va ruhiy tushkunlik belgilarini aniqlash bo'yicha treninglar tashkil etish. Konstruktiv muloqot: Tanqid va jazolash o'rniga, yoshlar bilan do'stona, tushunishga asoslangan munosabatni shakllantirishga o'rgatish.

Aaron Beckning kognitiv nazariyasiga ko'ra, insonning salbiy fikrlash uslubi depressiya va o'z joniga qasd qilish xavfini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli fikrlashni ijobiylashtirish va irratsional e'tiqodlarni to'g'rilash ruhiy barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. O'z joniga qasd qilish holatlari ko'pincha chuqur psixologik og'riq, umidsizlik, ijtimoiy yolg'izlik va qo'llab-quvvatlash yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlarda shaxs o'z muammolariga yechim topa olmasligini his qiladi va chiqish yo'li sifatida salbiy qarorlar qabul qilishi mumkin.

Yoshlar orasida suicidal xulqning oldini olish uchun eng avvalo erta aniqlash tizimi muhimdir. Xavf belgilariga kayfiyatning keskin o'zgarishi, ijtimoiy faollikning kamayishi, yolg'izlikka moyillik, befarqlik va umidsizlik kiradi. Ushbu belgilar kuzatilganda darhol psixologik yordam ko'rsatish zarur. Oila ruhiy barqarorlikni shakllantirishda asosiy muhit hisoblanadi. Ota-onaning qo'llab-quvvatlashi, farzandni tinglashi va unga nisbatan iliq munosabati bolaning emotsional xavfsizligini ta'minlaydi. Oiladagi nizolar esa ruhiy holatni yomonlashtirishi mumkin. Ta'lim muassasasi ham profilaktik tizimning muhim bo'g'inidir. O'qituvchilar va maktab psixologlari o'quvchilarning xulq-atvori va emotsional holatini muntazam kuzatib borishlari, zarur hollarda individual maslahatlar o'tkazishlari lozim. Maktab psixologi tomonidan olib boriladigan treninglar, stressni boshqarish mashg'ulotlari va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilgan dasturlar yoshlarning

psixologik chidamliligini oshiradi. Shuningdek, yoshlarni ijtimoiy faollikka jalb etish ham muhimdir. Sport, san'at, to'garaklar va volontyorlik faoliyatlari o'smirlarning o'zini namoyon qilishiga yordam beradi hamda salbiy fikrlardan chalg'itadi.

Viktor Franklning fikricha, inson hayotda ma'no topa olsa, u og'ir sharoitlarda ham ruhiy barqarorlikni saqlab qola oladi. Shu sababli yoshlar hayotiy maqsad va qadriyatlarini aniqlashlari juda muhimdir. Shaxsni ma'naviy-axloqiy shakllantirish bolaning tug'ilishi bilan boshlanadi va u oiladagi ma'naviy muhit, ota-onalarning namunasi, umummadaniy saviyasi, ta'lim-tarbiya jarayoni, atrof-muhit hamda jamiyat hayotini qanday tashkil etishdan iborat. Shu bois bu ota-onalar, maktabgacha tarbiya muassasalari, maktablar, o'rta-maxsus, kasb-hunar ta'limi muassasalari, barcha jamoat uyushmalari, davlat tashkilotlari, butun jamiyatning ulkan va sermashaqqat ishidir. Vatanimizning rivojlanishi va islohotlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan xalqning huquqiy ongi, ma'naviy tafakkuri hamda siyosiy madaniyati darajasiga bog'liqdir. Bunda har bir shaxsning siyosiy faolligi, uning jamiyat hayotidagi o'zgarishlarga nisbatan chinakam fuqaroviy munosabatlari, demokratik islohotlarga intiluvchanligi ko'zlangan maqsadlarga tezroq erishishning muhim omilidir. U insonning yoshligidan boshlab ongiga singib, mustahkamlanib borishi kerak. Shaxsning ma'naviy shakllanishiga ta'sir etuvchi muhim omillar orasida oila, maktab, mahalla, jamiyat va undagi ijtimoiy, madaniy-ma'rifiy, iqtisodiy sohalarning umumiy holati ayniqsa muhimdir.

Maxsus adabiyotlarda deviant axloq (deviatio – lotincha “og'ishmoq”) atamasi bilan nomlanadigan tushuncha mavjud. Ushbu tushuncha shaxsning og'ishgan xulqiga nisbatan qo'llaniladi. Shaxsning og'ishgan xulqi – bu umumiy qabul qilingan yoki rasman o'rnatilgan ijtimoiy me'yorlarga mos tushmaydigan axloq shaklidir. Deviant axloq turli ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. Ushbu muammo psixologiya, kriminologiya, meditsina, sotsiologiya fanlari doirasida o'rganiladi. Deviant axloqning eng ommaviy tus olgan ko'rinishlari quyidagilardir: jinoyat sodir etish, alkogolizm, narkomaniya, suitsid. Boshqacha aytganda, bunday xulq mavjud qonunlar, qoidalar va an'analarga mos tushmaydi. Deviant xulq shaxsning ma'naviy qashshoqligi va o'zirligi ta'sirida kelib chiqadi hamda ijtimoiy muhit va shaxs o'rtasidagi murakkab vaziyatlarning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Ma'naviy barkamol bo'lgan shaxs ijtimoiy muhit voqea-hodisalariga nisbatan ijobiy munosabatini namoyon qiladi.

Voyaga yetmagan o'smirlarning shaxs sifatida shakllanish jarayoni muammoli vaziyatlarda ularning maqbul qarorlar qabul qilishlariga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun ular tez-tez jinoyatchilik mazmuniga ega bo'lgan harakatlarning ta'siriga tushib qoladi. O'smirda asta-sekin ijtimoiy muhit talab va me'yorlariga nisbatan deformatsiyalashuv jarayoni yuz beradi. Oqibatda salbiy xulq-atvor o'smirning butun faoliyatini va ongini qamrab oladi. Natijada bunday vaziyatlarda o'smir o'zining yosh davri xususiyati va hayotiy tajribasizligi tufayli g'ayriqonuniy harakatlarga qo'l urishi

mumkin. Bu ayanchli tendensiya nimadan boshlanadi? Bir paytlar sirli va tushunarsiz hisoblangan suitsid muammosi omma tomonidan deyarli qabul qilinmagan va mutaxassislar tomonidan tadqiq etilmagan. Endilikda esa ushbu muammo jiddiy tus oldi, u haqida ko‘p gapirilmoqda va yozilmoqda.

O‘tgan yillar ichida tadqiqotchilar aqlni shoshiradigan bu muammo haqida ko‘p narsani bilib olishdi. Jahon miqyosida suitsidning oldini olish bo‘yicha bir qator psixologik va terapevtik dasturlar ishlab chiqilgan, ammo bunday dasturlar real voqelikda umumiy xavf omillari va o‘smirlar orasida o‘z joniga qasd qilish darajasini qanday qilib kamaytirishi mumkinligi hanuzgacha to‘liq aniq emas.

Suitsidning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar: bolalarda suitsidal xulq-atvor alomatlarini ko‘rganda qanday choralar ko‘rish mumkin? Suitsidga moyil yoshlar odatda to‘g‘ridan-to‘g‘ri yordam izlashmaydi. Shunga qaramay, ularning ota-onalari, muassasa ma‘muriyati yoki tengdoshlari ogohlantiruvchi alomatlarni aniqlashi va o‘smirni saqlab qolish uchun zarur choralarni ko‘rishi mumkin.

Insonga quloq tutish orqali uning hayotini saqlab qolish mumkin! Agar siz o‘z joniga qasd qilmoqchi bo‘lgan birorta odamni bilsangiz yoki unda suitsidga moyillik bor degan gumonda bo‘lsangiz, uning hayotini saqlab qolishda yordam berishingiz mumkin. Buning uchun shunchaki uning gaplariga quloq tuting. O‘zini o‘ldirishga chog‘langan odamlar ko‘pincha “mening hech kimga keragim yo‘q”, “mening boshqa ilojim yo‘q” va “men haqimda hech kim qayg‘urmaydi” deb o‘ylaydilar. Odamlarni tinglash orqali ularning ichki kechinmalariga befarq emasligimizni ko‘rsatamiz.

Ota-onalar, muassasa ma‘muriyati yoki ijtimoiy markazlarga imkon qadar tezroq yordam so‘rab murojaat qilishlari kerak. Shuningdek, ta‘lim muassasasi ma‘muriyati va psixologi bunday o‘quvchilarni doimiy ravishda kuzatib borishi hamda parasuitsidal holatdan to‘liq chiqib ketguncha ular bilan birga bo‘lishi lozim.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida ruhiy barqarorlikni shakllantirish va o‘z joniga qasd qilish holatlarining oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab va psixologik xizmatlarning hamkorligi, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va erta profilaktika choralari yoshlarning sog‘lom psixologik rivojlanishini ta‘minlaydi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziev E.G’. Umumiy psixologiya.–Toshkent: “O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati”, 2010. – 544b
2. N. Tayloqov, M. Xoliqova, Sh. Tayloqova Voyaga yetmaganlar o‘rtasida suitsid holatlarning oldini olish – Toshkent : «Kamalak» nashriyoti Ta‘lim muassasalari pedagog va psixologlari uchun metodik qo‘llanma, 2017.
3. Maxkamov U.I, Ismoilova D.M Tarbiya – yuksak ma‘naviyat beshigi.

4. Maxkamov U.I, Ismoilova D.M Tarbiya- shaxs kamolotida eng katta kuch. Ta'lim tizimida ijtimoiy-gumanitar fanlar 5-son ISSN 2181-7286 2020 yil dekabr.
5. Ziyonet.net

