

## YOSHLAR ORASIDA O'ZIGA ZIYON YETKAZISHNI BARTARAF ETISHNING PSIXOLOGIK USULLARI

*G'offorova Gulchehraxon Abdumannon qizi*  
*Buvayda tumani 3-maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada yoshlar orasida o'ziga zarar yetkazish xulqining kelib chiqish sabablari, psixologik omillari hamda uni bartaraf etishning samarali usullari yoritiladi. Shuningdek, oilaviy muhit, maktab psixologik xizmati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** yoshlar, o'ziga ziyon yetkazish, psixologiya, stress, emotsiya, profilaktika, qo'llab-quvvatlash, xavf omillari.

### KIRISH

Bolalarda o'z joniga qasd qilish (suitsid) — bu jiddiy ijtimoiy-psixologik muammo bo'lib, ko'pincha depressiya, ruhiy zo'ravonlik, stress, oilaviy nizolar yoki maktabdagi tazyiqlar (bulling) tufayli yuzaga keladi. Ayniqsa 10-19 yoshli o'smirlar xavf guruhida bo'lib, ulardagi umidsizlik, yolg'izlik va kelajakka ishonchsizlik o'z-o'ziga zarar yetkazishga undaydi.

#### **Asosiy sabablar va xavf omillari :**

- **Ruhiy tushkunlik (depressiya):** Bolalik depressiyasi ko'pincha o'z vaqtida aniqlanmaydi va suitsid xavfini oshiradi.
- **Ruhiy va jismoniy zo'ravonlik:** Oila a'zolari yoki tengdoshlari tomonidan tazyiq, jismoniy jazo.
- **Ijtimoiy tarmoqlar va axborot:** Zararli kontentlar, o'z joniga qasd qilishni targ'ib qiluvchi o'yinlar va guruhlar.
- **Oilaviy nizolar:** Ota-onaning ajrashishi, e'tiborsizlik, o'zaro tushunmovchilik.
- **O'qishdagi muammolar:** Imtihonlar oldidagi qo'rquv, past baholar.

#### **Ogohlantiruvchi belgilar :**

Bolaning xatti-harakatidagi quyidagi o'zgarishlarga e'tibor berish lozim:

- Yolg'izlanib qolish, do'stlar va yaqinlardan uzoqlashish.
- Doimiy tushkun kayfiyat, yig'loqilik yoki agressiya.
- Sevimli mashg'ulotlariga qiziqishning yo'qolishi.
- O'lim yoki o'z joniga qasd qilish haqida gapirish, yozish.
- Shaxsiy buyumlarini tarqatib yuborish.

#### **Oldini chora-tadbirlar:**

1. **Muloqot:** Bola bilan ochiq gaplashish, uni tinglash va tushunishga harakat qilish.
2. **Psixologik yordam:** Belgilar aniqlanganda darhol bolalar psixologi yoki psixoterapevtiga murojaat qilish.
3. **Muhitni nazorat qilish:** Internetdan foydalanishni cheklash, zararli saytlarni bloklash.
4. **E'tibor:** Bolaning muammolarini kamsitmaslik, har qanday muammo ularning dunyosida katta ekanligini anglash.

Yoshlar orasida o'ziga ziyon yetkazish xulqi murakkab psixologik muammo bo'lib, u ko'pincha ichki emotsional og'riq, stress, depressiv holatlar va ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklari bilan bog'liq bo'ladi. Bunday xulq-atvor shaxsning yordamga muhtojligini bildiruvchi muhim signal hisoblanadi.

Mazkur holatning yuzaga kelishida bir qator psixologik omillar mavjud. Ulardan biri — o'ziga ishonchsizlik va past o'zini baholashdir. Shuningdek, oilaviy nizolar, e'tiborsizlik, doimiy tanqid yoki zo'ravonlik ham yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy omillar ham muhim ahamiyatga ega. Tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, yolg'izlik hissi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi o'ziga zarar yetkazish xavfini oshiradi.

Psixologik jihatdan bu xulq ko'pincha ichki og'riqni yengillashtirish yoki e'tibor qozonish vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bunday holatda yoshlar o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda eta olmaydi.

Uni bartaraf etishda eng muhim yo'nalish — psixologik yordam va qo'llab-quvvatlashdir. Psixolog bilan individual suhbatlar, emotsional holatni tahlil qilish va ishonchli muhit yaratish juda muhim. Shuningdek, kognitiv-xulqiy terapiya elementlari orqali salbiy fikrlarni aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirish samarali usul hisoblanadi.

Oila bilan ishlash ham muhim ahamiyatga ega. Ota-onalar farzandiga nisbatan mehrlil, tushunuvchi va qo'llab-quvvatlovchi munosabatda bo'lishi kerak.

Maktabda esa profilaktik tadbirlar, treninglar va ijobiy psixologik muhit yaratish orqali bunday holatlarning oldi olinadi.

Suitsid, kuchli shaxslar va jismoniy holati yaxshi bo'lgan o'quvchilarning hamda ularning oilalari uchun kamolotga qaratiladigan vaqt yitirishga olib kelishi mumkin bo'lgan hayotga mos ravishda tasir qilishidir. Bu mavzuga ilmiy tahlil va tajribalar orqali e'tibor qaratilishi kerak, chunki suitsid kelib chiqishi o'quvchilarning hayotini, o'z faoliyatlarini va ta'lim muvaffaqiyatlarini to'xtatishi bilan bog'liq katta mavzudir.

Bu maqolada, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishini tushuntirish, sabablarni tahlil qilish va uning oldini olish uchun qanday qo'llanmalarni taklif qilish maqsadga muvofiq, muhim asosiy nuqtalarga e'tibor qaratiladi. Suitsid haqida

o'quvchilar, tarbiyachilar, psixologlar va akademik o'qituvchilar o'rtasidagi tajribalar, so'rovnomalar va ilmiy manbalar qo'llaniladi. Bu maqolaning muqaddima bo'limi esa, mavzuning umumiy maqsadini, kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni ta'qdim etadi.

Bundan tashqari, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishining psixologik, akademik va ijtimoiy muammolar bilan qanday bog'liq bo'lishi, shuningdek, suitsidning o'quvchilar uchun tashvishli muammosi bilan qanday bog'liq bo'lishi o'rganiladi. Ushbu maqolada keng ko'lamlil va ilmiy tahlillar orqali suitsidga qarshi harakatlar to'g'risida to'liq ma'lumot beriladi va uni oldini olish uchun har birlikning qanday qo'llanishlarini ko'rsatuvchi usullar taklif etiladi.

Suitsidning kelib chiqishi juda murakkab bo'lib, ko'plab omillarga bog'liqdir. Uni yuzaga keltiruvchi sabablar turli ijtimoiy, psixologik va oilaviy omillar bilan izohlanadi.

#### 1. Ma'naviy-psixologik muammolar

O'quvchilar orasida depressiya, emotsional beqarorlik, kuchli stress va salbiy his-tuyg'ular suitsid xavfini oshirishi mumkin. Bu holatlar o'zini qadrsiz his qilish, umidsizlik va hayotga qiziqishning yo'qolishiga olib keladi.

#### 2. O'zini anglash va shaxsiy identifikatsiya muammolari

O'quvchining o'zini anglash jarayonidagi qiyinchiliklar, o'z imkoniyatlariga ishonchsizlik, o'qishdagi muvaffaqiyatsizliklar uning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Natijada o'zini past baholash va ruhiy tushkunlik yuzaga keladi.

#### 3. Psixologik va ijtimoiy muammolar

Yolg'izlik, e'tiborsizlik, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi, shuningdek, salbiy muhit suitsidga olib keluvchi omillar qatoriga kiradi.

#### 4. Zo'ravonlik va ijtimoiy izolyatsiya (bullying)

Tengdoshlar tomonidan haqorat qilish, kamsitish yoki guruhdan ajratib qo'yish o'quvchining ruhiy holatiga jiddiy zarar yetkazadi. Bu holat yolg'izlik va umidsizlik hissini kuchaytiradi.

#### 5. Akademik muammolar

Yomon baholar, o'qishda qiyinchiliklar, o'quv yuklamasining ortishi va muvaffaqiyatsizliklar o'quvchilarda stress va tushkunlikni kuchaytirishi mumkin.

#### 6. Oilaviy muammolar

Oiladagi nizolar, ajralishlar, ota-ona e'tiborsizligi yoki noto'g'ri tarbiya muhitining mavjudligi ham suitsid xavfini oshiruvchi muhim omillardandir.

#### Psixologik omillar

Suitsidga olib keluvchi psixologik muammolar quyidagilar bilan izohlanadi:

#### 1. Depressiya va emotsional buzilishlar

Depressiya, tashvish, qo'rquv, asabiylik va umidsizlik holatlari o'quvchining ruhiy barqarorligini izdan chiqaradi.

## 2. O'zidan qoniqmaslik hissi

O'quvchining o'zini past baholashi, hayotdan qoniqmasligi va muvaffaqiyatga ishonmasligi ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin.

## 3. Stress va bosim

O'qishdagi yuklama, imtihonlar, muvaffaqiyatsizliklar va doimiy bosim o'quvchida kuchli stress holatini yuzaga keltiradi.

## 4. Ijtimoiy izolyatsiya

Do'stlar bilan aloqaning uzilishi, yolg'izlik va jamiyatdan ajralib qolish hissi ruhiy holatni yomonlashtiradi.

## 5. O'ziga nisbatan salbiy munosabat

O'zini doimiy tanqid qilish, xatolarni qabul qila olmaslik va o'ziga ishonchsizlik suitsid xavfini oshiruvchi muhim omillardan biridir.

Psixologik muammolar suitsidning asosiy sabablaridan biri bo'lishiga qaramay, u boshqa omillar bilan ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shu sababli suitsidning oldini olishda o'quvchilarning psixologik holatini o'rganish, ularga psixologik yordam va qo'llab-quvvatlash ko'rsatish muhim ahamiyatga ega. Psixologik ko'mak o'quvchilarning ruhiy holatini barqarorlashtirish, o'ziga ishonchini oshirish va salbiy fikrlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Akademik muammolar ham o'quvchilarning ta'lim jarayoni va o'qish faoliyati bilan bog'liq holda suitsid xavfini oshiruvchi omillardan biridir. Quyida asosiy akademik muammolar keltiriladi:

### 1. Yomon baholar

Yomon baholar o'quvchining motivatsiyasini pasaytirishi, o'ziga ishonchini yo'qotishi va o'zini yetarli darajada qobiliyatli emas deb his qilishiga olib kelishi mumkin. Bu holat ruhiy tushkunlik va umidsizlikni kuchaytiradi.

### 2. O'quv jarayonidagi qiyinchiliklar

O'quv materialini tushunishdagi muammolar, vaqtni to'g'ri boshqarish qiyinligi va darslarga tayyorlanishdagi bosim o'quvchilarda stress va xavotirni oshiradi. Natijada motivatsiya pasayadi va o'ziga ishonch susayadi.

### 3. O'quv yuklamasining ortishi

Ko'p fanlar, imtihonlar va katta hajmdagi vazifalar o'quvchilarda ortiqcha stress va charchoqni keltirib chiqarishi mumkin. Bu holat ruhiy bosimni kuchaytiradi va salbiy hissiyotlarni oshiradi.

### 4. Akademik bosim va ta'qiblar

O'qituvchilar yoki tengdoshlar tomonidan o'tkaziladigan bosim, tanqid yoki kamsitish o'quvchining ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Bu ijtimoiy izolyatsiya va o'zini yolg'iz his qilishga olib kelishi mumkin.

### 5. O'zini qabul qilish muammosi

O'quvchining o'zini yetarli darajada baholay olmasligi, adolatsiz baholashlardan norozilik va o'ziga nisbatan salbiy munosabat motivatsiyaning pasayishiga olib keladi.

Maqolada o'quvchilar orasida suitsid xavfini keltirib chiqaruvchi omillar — yomon baholar, o'quv jarayonidagi qiyinchiliklar, o'quv yuklamasining ortishi, akademik bosim va ijtimoiy muammolar tahlil qilindi. Shuningdek, ushbu muammolarning oldini olishda psixologik yordam, do'stlar va oila qo'llab-quvvatlashi hamda motivatsion yondashuvlarning ahamiyati ta'kidlandi.

### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, yoshlar orasida o'ziga ziyon yetkazish muammosini bartaraf etish kompleks psixologik yondashuvni talab qiladi. Oila, maktab va psixolog hamkorligi bu jarayonda eng muhim omillardan biridir.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:**

1. Thomas Joiner. "Why People Die by Suicide" 2006
2. Robert E. Litman. "The Truth About Suicide"
3. Stacey Freedenthal. "Helping the Suicidal Person: Tips and Techniques for Professionals"
4. Ziyonet.net