

“YOSHLAR ORASIDA O‘Z JONIGA QASDNING OLDINI OLIISH: RUHIY SALOMATLIK VA IJTIMOY QO‘LLAB-QUVVATLASHNING AHAMIYATI”

E‘zoza Sattorova Abdurazzaq qizi
Guliston davlat pedagogika instituti
Tillarni o‘qitish fakulteti talabasi
Ilmiy raxbar: **Mahbuba Berdiqulova**
+998992280520

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20080140>

ANNOTATSIYA. Mazkur maqola yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish muammosining bugungi kunda dolzarb ijtimoiy-psixologik muammolardan biri sifatida keng tahliliga bag‘ishlangan. Tadqiqotda ushbu holatning kelib chiqish sabablari, uning individual va ijtimoiy omillari, shuningdek, yoshlarning ruhiy salomatligiga ta’sir etuvchi asosiy faktorlar chuqur o‘rganilgan. Xususan, depressiya, xavotir, ruhiy tushkunlik, yolg‘izlik hissi, o‘zini qadsiz his qilish kabi psixologik holatlarning yoshlar ongiga ta’siri ilmiy-nazariy asosda izohlanadi. Maqolada oilaviy muhit, ota-ona va farzand o‘rtasidagi muloqot sifati, ta’lim muassasalaridagi psixologik iqlim, tengdoshlar bilan munosabatlar hamda zamonaviy axborot texnologiyalarining (ijtimoiy tarmoqlar, internet) yoshlar ruhiyatiga ko‘rsatadigan ijobiy va salbiy ta’siri keng yoritilgan. Ayniqsa, kiberbulling, ijtimoiy taqqoslash va virtual bosimning ruhiy barqarorlikka salbiy ta’siri alohida e’tiborga olinadi.

Shuningdek, maqolada o‘z joniga qasd qilishning oldini olishda profilaktik choralar, psixologik yordam xizmatlari, maktab va oliy ta’lim muassasalarida olib boriladigan ma’naviy-ma’rifiy ishlarining ahamiyati asoslab beriladi. Yoshlarni qo‘llab-quvvatlashda oila, jamiyat va davlat institutlarining o‘zaro hamkorligi zarurligi ta’kidlanadi. Ruhiy muammolarni erta aniqlash, ochiq muloqot madaniyatini shakllantirish, yoshlarni ijtimoiy faol hayotga jalb etish orqali ularning hayotga bo‘lgan ijobiy munosabatini mustahkamlash muhim omil sifatida ko‘rsatib o‘tiladi. Mazkur maqola yoshlar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash, ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilash hamda hayot qadriyatlarini anglashga ko‘maklashuvchi ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishga xizmat qiladi.

KALIT SO‘ZLAR. yoshlar muammolari, ruhiy salomatlik, psixologik holat, depressiya, xavotir, tushkunlik, yolg‘izlik, o‘zini anglash, ijtimoiy muhit, oila tarbiyasi, ota-ona mas’uliyati, ta’lim tizimi, psixologik yordam, profilaktika, stress, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlar, kommunikativ madaniyat, motivatsiya, hayot qadri, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, psixologik xizmatlar, sog‘lom turmush tarzi

Bugungi globallashuv jarayonida yoshlar tarbiyasi, ularning ruhiy salomatligini asrash va har tomonlama barkamol shaxs sifatida shakllantirish masalasi har qachongidan ham dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Jamiyatning ertangi kuni, uning taraqqiyoti va barqarorligi bevosita yosh avlodning jismoniy, ma’naviy va ruhiy holatiga bog‘liqdir. Shu boisdan ham mamlakatimizda yoshlarga oid davlat siyosati ustuvor yo‘nalishlardan biri sifatida e’tirof etilib, ularning manfaatlarini himoya qilish, sifatli ta’lim olishlari va sog‘lom turmush tarzini olib borishlari uchun keng imkoniyatlar yaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyev ta’kidlaganidek: *“Yoshlar — bu xalqimizning eng katta boyligi, kelajagimizning mustahkam poydevoridir.”* Ushbu fikr zamirida yosh avlodni nafaqat bilimli va salohiyatli etib tarbiyalash, balki ularning ruhiy salomatligiga ham alohida e’tibor qaratish zarurligi

mujassamdir. Zero, har qanday taraqqiyot inson omili, uning ichki dunyosi va ruhiy barqarorligiga bevosita bog'liqdir.

Hozirgi kunda dunyo miqyosida yoshlar orasida ruhiy muammolar, xususan, tushkunlik, xavotir, yolg'izlik hissi kabi holatlar keng tarqalib borayotgani kuzatilmoqda. Bunday holatlar ayrim vaziyatlarda og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shu sababli yoshlarning ruhiy holatini chuqur o'rganish, ularga o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, zamonaviy axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi, ijtimoiy tarmoqlarning keng ommalashuvi yoshlar ongiga turlicha ta'sir ko'rsatmoqda. Bir tomondan, bu vositalar bilim olish va muloqot qilish imkoniyatlarini kengaytirsa, ikkinchi tomondan, ortiqcha bosim, ijtimoiy taqqoslash va ruhiy beqarorlikni kuchaytiruvchi omil sifatida ham namoyon bo'lmoqda. Natijada ayrim yoshlar o'z muammolari bilan yolg'iz qolib ketmoqda, bu esa ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Shu nuqtai nazardan, yoshlar orasida o'z joniga qasd qilishning oldini olish, ularning hayotga bo'lgan qiziqishini oshirish, ijobiy fikrlashni shakllantirish hamda mustahkam ijtimoiy va oilaviy muhit yaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada davlat, jamiyat, oila va ta'lim muassasalarining o'zaro hamkorligi muhim omil hisoblanadi. Mazkur maqolaning asosiy maqsadi yoshlar orasida uchrayotgan ruhiy muammolarni tahlil qilish, ularning kelib chiqish sabablarini aniqlash hamda o'z joniga qasd qilishning oldini olish bo'yicha samarali chora-tadbirlarni yoritishdan iboratdir. Shuningdek, maqola orqali yoshlarni qo'llab-quvvatlash, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash va jamiyatda sog'lom psixologik muhitni shakllantirishning ahamiyati ochib beriladi. Yoshlar orasida o'z joniga qasd qilish muammosi bugungi kunda global miqyosda dolzarb ijtimoiy-psixologik masalalardan biri hisoblanadi. Ushbu muammo nafaqat alohida shaxs hayotiga, balki jamiyat barqarorligi va taraqqiyotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mazkur masalani chuqur o'rganish, uning ildiz sabablarini aniqlash va samarali profilaktik choralarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Avvalo, yoshlar orasida yuzaga keladigan ruhiy muammolarning asosiy sabablariga to'xtalish lozim. Bular orasida psixologik bosim, ortiqcha talab va kutishlar, muvaffaqiyatsizlik qo'rquvi, o'ziga bo'lgan ishonchning pastligi, ijtimoiy yolg'izlik kabi omillar alohida o'rin tutadi. Ayniqsa, o'smirlik va yoshlik davri inson hayotidagi eng nozik va murakkab bosqichlardan biri bo'lib, bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni faol kechadi. Shu sababli har qanday salbiy holat yoshlar ruhiyatiga kuchli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Depressiya va xavotir holatlari yoshlar orasida keng tarqalgan psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu holatlar ko'pincha uzoq davom etuvchi stress, ijtimoiy muammolar yoki shaxsiy muammolar natijasida yuzaga keladi. Ruhiy tushkunlik holatida bo'lgan yoshlar o'zlarini yolg'iz, keraksiz yoki qadrsiz his qilishlari mumkin. Bu esa ularning hayotga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va ijobiy fikrlash qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oila muhitining roli ham bu borada nihoyatda muhimdir. Sog'lom va qo'llab-quvvatlovchi oilaviy muhit yoshlarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Aksincha, oiladagi nizolar, e'tiborsizlik, farzand bilan yetarli darajada muloqot qilmaslik yoki haddan tashqari bosim o'tkazish yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois ota-onalarning farzand bilan samimiy muloqot o'rnatishi, ularning muammolarini tinglashi va qo'llab-quvvatlashi muhim ahamiyatga ega. Ta'lim muassasalarida ham yoshlarning ruhiy

salomatligini qo'llab-quvvatlash muhim vazifalardan biridir. Maktab va oliy ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarning faoliyatini kuchaytirish, o'quvchilar va talabalar bilan individual ishlash, ularning muammolarini o'z vaqtida aniqlash va bartaraf etish zarur. Shuningdek, ta'lim jarayonida ortiqcha bosimni kamaytirish, ijobiy psixologik muhit yaratish ham muhim omil hisoblanadi.

Zamonaviy axborot texnologiyalari, ayniqsa ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri ham alohida e'tiborga loyiqdir. Bugungi kunda yoshlar ko'p vaqtini virtual makonda o'tkazmoqda. Ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot obrazlari, muvaffaqiyatli insonlar bilan taqqoslash holatlari yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini pasaytirishi mumkin. Bundan tashqari, kiberbulling — ya'ni internet orqali haqorat qilish, kamsitish holatlari ham yoshlar ruhiyatiga jiddiy zarar yetkazadi. Mazkur muammoning oldini olishda profilaktik choralar muhim o'rin tutadi. Eng avvalo, yoshlar orasida ruhiy salomatlik madaniyatini shakllantirish zarur. Bu degani — inson o'z ruhiy holatini anglay olishi, muammolarini tan olishi va zarur bo'lganda yordam so'rashdan tortinmasligi kerak. Psixologik yordam xizmatlarini rivojlantirish, mutaxassislar sonini ko'paytirish va ularning faoliyatini kengaytirish muhim vazifalardan biridir. Bundan tashqari, yoshlarni turli ijtimoiy, madaniy va sport faoliyatlariga jalb etish ham ularning ruhiy holatini mustahkamlashga yordam beradi. Faol hayot tarzi, jamoaviy ishlar, ijodiy mashg'ulotlar yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi va ularni salbiy fikrlardan chalg'itadi. Shu bilan birga, do'stlar va yaqin insonlar tomonidan ko'rsatiladigan oddiy e'tibor va mehr ham katta ahamiyatga ega.

Yana bir muhim jihat — jamiyatda ruhiy muammolarga bo'lgan munosabatni o'zgartirishdir. Ko'pincha odamlar psixologik muammolarni uyat yoki zaiflik deb hisoblaydilar. Bu esa yoshlarning o'z muammolari haqida ochiq gapira olmasligiga olib keladi. Aslida esa ruhiy salomatlik ham jismoniy salomatlik kabi muhim bo'lib, unga jiddiy yondashish zarur. Yoshlar orasida o'z joniga qasd qilish muammosi bugungi kunda nafaqat ijtimoiy, balki muhim psixologik va ma'naviy masalalardan biri sifatida namoyon bo'lmoqda. Ushbu muammoning kelib chiqishi ko'plab omillar — ruhiy tushkunlik, ijtimoiy bosim, oilaviy muammolar, yolg'izlik hissi hamda zamonaviy axborot muhitining salbiy ta'siri bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli uni bartaraf etish faqat bitta yo'nalish doirasida emas, balki kompleks yondashuv asosida amalga oshirilishi zarur.

Tahlillar shuni ko'rsatadiki, yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularda hayotga bo'lgan ijobiy munosabatni shakllantirish hamda o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish ushbu muammoning oldini olishda muhim omillardan biridir. Ayniqsa, oila muhitida sog'lom muloqotni yo'lga qo'yish, farzandlarga mehr va e'tibor qaratish, ularning muammolarini tinglash va qo'llab-quvvatlash muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, ta'lim muassasalarida psixologik xizmatlarni rivojlantirish, yoshlar bilan individual ishlash, ularning ichki kechinmalarini o'rganish va zarur hollarda mutaxassislar yordamini ko'rsatish dolzarb vazifalardan biridir. Jamiyatda esa ruhiy muammolarga nisbatan to'g'ri munosabatni shakllantirish, stigma va stereotiplarni bartaraf etish orqali yoshlarni ochiq muloqotga undash zarur.

Bundan tashqari, yoshlarni ijtimoiy faol hayotga jalb etish, ularning bo'sh vaqtini mazmunli tashkil etish, sport, san'at va ijodiy faoliyatlarga kengroq jalb qilish orqali ularning ruhiy barqarorligini ta'minlash mumkin. Bu esa o'z navbatida yoshlarning hayotga bo'lgan qiziqishini oshiradi va kelajakka ishonch bilan qarashiga zamin yaratadi. Umuman olganda,

yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilishning oldini olish — bu jamiyatning har bir a‘zosi-
dan mas‘uliyat va e‘tibor talab etadigan muhim vazifadir. Oila, ta‘lim tizimi, jamiyat va davlatning
o‘zaro hamkorligi orqali sog‘lom, ma‘naviy barkamol va hayotga intiluvchan yosh avlodni
tarbiyalash mumkin. Bu esa mamlakat taraqqiyoti va jamiyat farovonligining muhim garovi
hisoblanadi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Shavkat Mirziyoyev. *Yangi O‘zbekiston strategiyasi*. – Toshkent: “O‘zbekiston” nashriyoti, 2021.
2. Sigmund Freud. *Psixozanalizga kirish*. – Moskva: Nauka, 2019.
3. Aaron T. Beck. *Depressiya: sabablari va davolash usullari*. – New York: Penguin Books, 2018.
4. World Health Organization. *Preventing suicide: A global imperative*. – Geneva, 2014.
5. Abraham Maslow. *Motivatsiya va shaxs*. – Sankt-Peterburg: Piter, 2020.
6. Carl Rogers. *Shaxsga yo‘naltirilgan terapiya*. – Moskva: Progress, 2017.
7. G‘oziyev E.G‘. *Umumiy psixologiya*. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
8. Davletshin M.G‘. *Yosh va pedagogik psixologiya*. – Toshkent: TDPU nashriyoti, 2020.