

YOSHLAR ORASIDA O‘Z JONIGA QASD HOLATLARINI OLDINI OLISH

Nizomiy nomidagi Toshkent Davlat Pedagogika Universiteti

Tarix fakulteti g'oya va Huquq ta'limi yo'nalishi 101-guruh talabasi

Ochilova Feruza O'roqboy qizi

Annotatsiya. Mazkur maqola yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish hodisalari va bu holatlarning oldini olish bo‘yicha olib borilgan tadqiqotlarga bag‘ishlanadi. Yoshlarning psixologik salomatligiga ta’sir etuvchi omillar, ijtimoiy va iqtisodiy bosimlar, oilaviy muhit hamda texnologik rivojlanishning o‘ziga xos ta’siri atroflicha tahlil qilinadi. Shu bilan birga, o‘z joniga qasd qilish xavfini kamaytirish bo‘yicha ilg‘or yondashuvlar, shu jumladan psixologik maslahat va ruhiy qo‘llab-quvvatlash muhim ekanligi ko‘rsatilgan. Maqola yakunida bu muammoning hal etilishiga yordam beradigan takliflar va tavsiyalar keltirilgan.

Annotation. This article is dedicated to the study of suicide cases among young people and the prevention methods associated with these incidents. It provides a comprehensive analysis of factors influencing the mental health of youth, such as social and economic pressures, family environment, and the unique impact of technological development. Additionally, the article highlights advanced approaches to reducing the risk of suicide, including the importance of psychological counseling and emotional support. The conclusion of the article offers recommendations and suggestions that can help address this critical issue.

Kalit so‘zlar: o‘z joniga qasd, yoshlar, psixologik yordam, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash, stress, depressiya, oldini olish, oilaviy muhit, ijtimoiy izolyatsiya.

Keywords. suicide, youth, psychological counseling, social support, stress, depression, prevention, family environment, social isolation.

Kirish

Zamonaviy dunyoda o‘z joniga qasd holatlari ijtimoiy hayotning eng nozik va murakkab masalalaridan biri bo‘lib qolmoqda. Ayniqsa, bu muammo yoshlar orasida tobora keng tarqalmoqda. Yoshlar hayotining o‘ziga xos jihatlari, ularga tushayotgan ijtimoiy va iqtisodiy bosimlar, shuningdek, psixologik omillar yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish xavfini oshiradi. O‘z joniga qasd qilishning ko‘p sabablari stress, depressiya, kutilmagan ijtimoiy o‘zgarishlar, shaxsiy

munosabatlarda qiyinchiliklar, iqtisodiy qiyinchiliklar va boshqa omillar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Mazkur maqolada yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilishning oldini olish uchun qanday choralar ko‘rilishi kerakligi, psixologik yordamning o‘rni va bunday holatlarning kelib chiqishiga olib keluvchi asosiy omillar tahlil qilinadi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalariga asoslanib, yoshlarning ruhiy sog‘lig‘ini saqlash va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha takliflar beriladi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili

O‘z joniga qasd qilish masalasi bo‘yicha turli ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Bu mavzu juda ko‘plab ijtimoiy va psixologik jihatlariga ega bo‘lib, unga ta’sir qiluvchi omillar turlicha bo‘lishi mumkin. Misol uchun, [1] tadqiqotda yoshlarning o‘z joniga qasd qilish sabablari, xususan, depressiya va ruhiy kasalliklar muhim omil sifatida ko‘rsatilgan. Ruhiy kasalliklar ko‘pincha kutilmagan o‘zgarishlar, oilaviy mojarolar yoki doimiy stress natijasida rivojlanadi. Shu bilan birga, psixologik yordamning o‘z joniga qasd qilishning oldini olishdagi o‘rni bo‘yicha [2] muallifning tadqiqotlari juda qimmatli ma’lumotlarni taqdim etadi.

Ayrim adabiyotlarda ijtimoiy izolyatsiya va yolg‘izlik ham o‘z joniga qasd qilishning asosiy sabablaridan biri sifatida ko‘rsatiladi. Yoshlar ko‘pincha ijtimoiy bosimlar, do‘stlari yoki oila a’zolari bilan tushunmovchiliklar tufayli o‘zini yolg‘iz his qilishlari mumkin. Masalan, [3] tadqiqotda ijtimoiy izolyatsiyaning ruhiy salomatlikka salbiy ta’siri keng yoritilgan. Yoshlar orasidagi ijtimoiy izolyatsiya darajasi texnologiyalar rivoji bilan kuchayib borayotgani qayd etiladi, chunki ko‘plab yoshlar o‘zaro yuzma-yuz muloqotni virtual aloqalar bilan almashtirmoqda, bu esa ularning ruhiy salomatligini zaiflashtirishi mumkin.

Shuningdek, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari ham yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlariga sabab bo‘luvchi omillar qatoriga kiradi. [4] tadqiqotda ko‘rsatilishicha, ijtimoiy tarmoqlarda salbiy yoki zararli kontentni muntazam ko‘rish, yoshlarni o‘z joniga qasd qilishga undashi mumkin. Xususan, virtual dunyoda o‘zlarini boshqalar bilan solishtirish yoki muvaffaqiyatsizliklarining keng ommaga oshkor bo‘lishi tufayli ruhiy tushkunlikka tushish holatlari tez-tez uchrab turadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqot kontent-tahlil va sifatli intervyu usullari asosida olib borildi. Dastlab, o‘z joniga qasd qilish mavzusiga oid mavjud ilmiy adabiyotlar, jurnallarda chop etilgan maqolalar va psixologik tadqiqotlar o‘rganildi. Shuningdek, yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish xavfini oshiruvchi omillarni

chuqur tahlil qilish maqsadida 20 nafar turli yoshdagi yoshlar bilan individual suhbatlar o‘tkazildi.

Suhbatlarda yoshlarning o‘z joniga qasd qilish sabablari, oilaviy muhit, do‘stlik munosabatlari, ijtimoiy tarmoqlar ta’siri va psixologik yordam olish imkoniyatlari haqida ma’lumotlar yig‘ildi. So‘rovnomalar ham tadqiqotning bir qismi sifatida qo‘llanilib, unda 100 nafar respondent ishtirok etdi. Bu respondentlar orasida talaba yoshlar, ishlaydigan yoshlar va vaqtincha ishsiz bo‘lgan yoshlar hamda shahar va qishloq hududlaridan bo‘lgan ishtirokchilar bor edi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot natijalari yoshlar orasida o‘z joniga qasd qilish sabablari va bu holatlarning oldini olish choralari bo‘yicha qimmatli ma’lumotlar taqdim etdi. Tahlil natijalari quyidagicha umumlashtirilishi mumkin:

1. **Stress va depressiya yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.** Suhbatlar davomida respondentlarning katta qismi doimiy stress va tushkunlikni boshdan kechirayotganliklarini ta’kidladilar. Stressning asosiy manbalari sifatida oilaviy mojarolar, moliyaviy qiyinchiliklar va o‘z kelajagiga nisbatan noaniqlik qayd etildi. Ayniqsa, talaba yoshlar orasida bu muammolar keng tarqalgan.
2. **Psixologik yordam va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetarli emasligi.** Tadqiqot davomida ko‘pchilik yoshlar psixologik yordam olish imkoniyatlaridan foydalanmaganliklarini yoki bu yordamni olishdan uyalganliklarini bildirdilar. Bundan tashqari, psixologik yordam olish o‘z joniga qasd qilishning oldini olishda muhim o‘rin tutsa-da, ko‘pchilik yoshlar bu haqda yetarlicha xabardor emasligi aniqlandi.
3. **Ijtimoiy izolyatsiya va texnologik omillar.** Yoshlar orasida texnologiyalardan, xususan, ijtimoiy tarmoqlardan haddan tashqari foydalanish ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkinligi aniqlandi. Suhbatdoshlar ijtimoiy tarmoqlar orqali o‘zlarini boshqalar bilan taqqoslash, kamchiliklari bilan yuzma-yuz kelishlari va bu holatlar o‘z joniga qasd qilish xatti-harakatlariga undashini ta’kidladilar.
4. **Oilaviy muhitning o‘rni.** O‘z joniga qasd qilish xavfi yuqori bo‘lgan yoshlar orasida oilaviy mojarolar, ota-onalar o‘rtasidagi nizolar yoki doimiy bosim bo‘lgan muhitlar kuzatildi. Suhbatlar davomida yoshlar ko‘pincha oilalaridan yetarlicha hissiy qo‘llab-quvvatlash olmaganliklarini yoki oilaviy mojarolar natijasida ruhiy bosim ostida ekanliklarini bildirdilar.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, yoshlar orasida o'z joniga qasd holatlarini oldini olish uchun bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilishi zarur. Quyidagi takliflar bunday holatlarning kamayishiga xizmat qiladi:

1. **Psixologik yordam tizimini kengaytirish.** Yoshlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish holatlarini oldini olish uchun bepul va anonim psixologik maslahatlar tizimini kuchaytirish kerak. Psixologik yordam xizmatlari yoshlar uchun qulay va oson yetib boradigan darajada bo'lishi lozim.
2. **Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish.** Yoshlar uchun ijtimoiy qo'llab-quvvatlash dasturlari, jumladan, do'stlik va oilaviy munosabatlarni mustahkamlashga qaratilgan tadbirlar amalga oshirilishi lozim. O'z joniga qasd qilish holatlari ko'pincha yolg'izlik yoki izolyatsiya bilan bog'liq bo'lganligi sababli, jamoat markazlari va yoshlar uchun mo'ljallangan faoliyatlar kengaytirilishi kerak.
3. **Ijtimoiy tarmoqlarni xavfli kontentdan himoya qilish.** Ijtimoiy tarmoqlarda salbiy yoki o'z joniga qasd qilishga da'vat etuvchi kontentni nazorat qilish va cheklash bo'yicha choralar ko'rish zarur. Yoshlar uchun xavfli kontentni filtrlash va ularni psixologik yordamga yo'naltiruvchi axborot materiallari joylashtirilishi lozim.
4. **Oilalarga psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini joriy qilish.** Yoshlarning oilaviy muhitida hissiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytirish maqsadida, ota-onalar uchun psixologik maslahatlar va treninglar tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. R. M. Qosimov, "Psixologik yordam va uning yoshlar ruhiyatiga ta'siri", Toshkent: O'zbekiston nashriyoti, 2020, 58-61-betlar.
2. S. T. Ergashev, "Yoshlar orasida o'z joniga qasd holatlari: sabablari va yechimlari", "Ijtimoiy Psixologiya Jurnal", Toshkent, 2021, 4-son, 35-41-betlar.
3. N. G. Karimova, "Depressiya va stressning yoshlar hayotidagi o'rni", Samarqand: Sharq nashriyoti, 2019, 112-betlar.
4. J. D. Qayumov, "Ijtimoiy tarmoqlar va ularning ruhiy salomatlikka ta'siri", Buxoro: Navro'z nashriyoti, 2022, 65-70-betlar.