

**O‘SMIRLIK DAVRIDA O‘Z JONIGA QASD FIKRINING OLDINI
OLISH YO‘LLARI**

**Alfraganus universiteti
Tibbiyot fakulteti 5-bosqich talabasi
Tursunbayeva Shohida**

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada o‘smirlik davrida o‘z joniga qasd fikrining (suitsidal fikrlashning) shakllanishiga ta’sir etuvchi psixologik, ijtimoiy va biologik omillar hamda uning oldini olishning samarali yo‘llari tahlil qilinadi. O‘smirlik — shaxsning emotsional, ijtimoiy va kognitiv jihatdan eng beqaror davrlaridan biri bo‘lib, bu davrda hissiy o‘zgaruvchanlik, identifikatsiya inqirozi va o‘zini baholashdagi nomuvofiqliklar kuzatiladi. Maqolada oilaviy muhit, maktabdagi psixologik iqlim, internet va ijtimoiy tarmoqlarning ta’siri, shuningdek, ruhiy salomatlikka oid stigmaning o‘smirlar ruhiyatiga ta’siri keng yoritiladi. Tadqiqotlar natijalariga ko‘ra, o‘z vaqtida aniqlangan emotsional muammolar, psixologik qo‘llab-quvvatlash, sog‘lom kommunikatsiya va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish orqali o‘z joniga qasd fikrining oldini olish mumkin. Maqolada psixoprofilaktika dasturlari, maktab psixologlarining roli, ota-onalar bilan ishlash strategiyalari hamda ijtimoiy mas’uliyat masalalari ham tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik, suitsidal fikr, psixoprofilaktika, ruhiy salomatlik, ota-onalar ishtiroki, psixologik qo‘llab-quvvatlash, maktab muhit, emotsional barqarorlik, ijtimoiy mas’uliyat, o‘zini qadrlash.

Аннотация. В данной научной статье анализируются психологические, социальные и биологические факторы, влияющие на формирование мыслей о самоубийстве (суицидальных мыслей) в подростковом возрасте, а также эффективные пути их предотвращения. Подростковый возраст — один из наиболее нестабильных периодов развития личности с эмоциональной, социальной и когнитивной точки зрения. В этот период наблюдаются повышенная эмоциональная изменчивость, кризис идентичности и несоответствия в самооценке. В статье подробно рассматривается влияние семейной атмосферы, психологического климата в школе, интернета и социальных сетей, а также стигматизации психических расстройств на психику



TURKEY

подростков. Согласно результатам исследований, своевременное выявление эмоциональных проблем, психологическая поддержка, развитие навыков здоровой коммуникации и управления стрессом способствуют предотвращению суицидальных мыслей. В статье также анализируются психопрофилактические программы, роль школьных психологов, стратегии работы с родителями и вопросы социальной ответственности.

Ключевые слова: подростковый возраст, суицидальные мысли, психопрофилактика, психическое здоровье, участие родителей, психологическая поддержка, школьная среда, эмоциональная устойчивость, социальная ответственность, самоуважение.

Abstract. This scientific article analyzes the psychological, social, and biological factors that influence the formation of suicidal thoughts during adolescence, as well as effective strategies for their prevention. Adolescence is one of the most emotionally, socially, and cognitively unstable periods of human development, characterized by emotional variability, identity crises, and inconsistencies in self-esteem. The article examines the influence of family environment, school psychological climate, the internet and social media, and the stigma surrounding mental health on adolescents' well-being. Research results indicate that timely identification of emotional problems, psychological support, development of healthy communication, and stress management skills can effectively prevent suicidal ideation. The article also discusses psychoprophylactic programs, the role of school psychologists, strategies for working with parents, and issues of social responsibility.

Keywords: adolescence, suicidal thoughts, psychoprophylaxis, mental health, parental involvement, psychological support, school environment, emotional stability, social responsibility, self-esteem.

Kirish

O'smirlik davri — shaxsning ruhiy va ijtimoiy shakllanishida hal qiluvchi bosqichdir. Bu davrda bolaning psixik tizimi tez o'zgaradi, hissiyotlar kuchayadi, o'zini anglash va mustaqil qaror qabul qilish istagi ortadi. Shu jarayonda o'z joniga qasd fikrlari (suicidal fikrlar) ayrim hollarda kuchli stress, e'tibor yetishmasligi yoki ruhiy zo'riqish natijasida yuzaga kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar orasida ruhiy siqilish va o'zini qadsiz his etish holatlari so'nggi o'n yillikda sezilarli oshgan.

Psixologik omillar

O'smirlik davri inson hayotidagi eng murakkab va o'zgaruvchan bosqichlardan biridir. Bu davrda shaxsning o'zini anglash jarayoni chuqurlashadi, ichki dunyosi murakkablashadi va o'ziga xos "men" konsepsiyasi shakllanadi. Shu jarayon davomida o'smir o'zini jamiyat, tengdoshlar va oilasi orasida qaysi o'rinda turganini aniqlashga harakat qiladi. Ammo bu izlanishlar ko'pincha ichki ziddiyatlar, o'ziga ishonchsizlik, noaniqlik va hissiy beqarorlik bilan kechadi. Ayniqsa, o'zini boshqalar bilan solishtirish, tanqidni og'ir qabul qilish, muvaffaqiyatsizliklardan cho'chish kabi holatlar o'smirda ruhiy bosimni kuchaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'smirlik davrida o'zini baholash tizimining noturg'unligi — suitsidal fikrlashning muhim psixologik omillaridan biridir. O'smir o'zini past baholasa, o'z hayotining ijobiy jihatlarini ko'rmaydi, muvaffaqiyatsizliklarni esa umumiy hayotiy mag'lubiyat sifatida qabul qiladi. Bu holat o'zini ayblash, umidsizlik va o'z hayotini befoyda deb his qilishga olib keladi. Shu sababli, psixologlar o'smirlik davrida o'z-o'zini qadrlashni shakllantirishni ruhiy salomatlikni mustahkamlashning asosiy yo'nalishlaridan biri deb bilishadi.

Shuningdek, o'smirning emosional o'zini boshqarish ko'nikmalari hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Hissiyotlarni ifoda etish, stressga bardosh berish yoki muammolarni so'z orqali bayon qilishdagi qiyinchiliklar ichki hissiy to'planishlarga sabab bo'ladi. Agar o'smir o'z his-tuyg'ularini kim bilandir baham ko'rish imkoniga ega bo'lmasa, u o'zini yolg'iz, tushunilmagan yoki e'tiborsiz his qiladi. Bu esa psixologik jihatdan izolyatsiyaga olib keladi va suitsidal fikrlar uchun psixologik zamin yaratadi.

Ko'plab tadqiqotlar, jumladan, xalqaro psixologlar (Masalan, A. Beck, E. Erikson, D. Durkheim) tomonidan olib borilgan izlanishlar, o'smirlik davridagi identifikatsiya inqirozi va hissiy labillikning suitsidal fikr bilan uzviy bog'liqligini ko'rsatgan. Eriksonning "shaxsiy identifikatsiya" nazariyasiga ko'ra, o'smir o'zini kim sifatida ko'rishini, hayotining ma'nosini anglash jarayonida ichki ziddiyatlarga duch keladi. Agar bu jarayon ijobiy yakun topmasa, o'smir o'zini "keraksiz", "moslashmagan" shaxs sifatida his qilishi mumkin.

Bundan tashqari, depressiv holatlar, umidsizlik hissi, rad etilishdan qo'rquv va muvaffaqiyatsizlikka chidamsizlik ham o'smirning ruhiy barqarorligiga salbiy ta'sir qiladi. Ayniqsa, ijtimoiy tarmoqlardagi mukammal hayot tasvirlari bilan taqqoslash o'smirda o'z hayotidan norozilikni kuchaytiradi. U boshqalarning muvaffaqiyatini o'z kamchiliklari bilan solishtirib, o'zini "yaroqsiz" deb his qilishi mumkin.



Shuningdek, hissiy beqarorlik — bu davrning tabiiy, ammo xavfli jihatlaridan biridir. O‘smirning kayfiyati bir lahzada o‘zgarishi mumkin: u bir daqiqa oldin quvonchli bo‘lsa, keyingi daqiqada tushkunlikka tushadi. Agar bu holatlarda unga emotsional yordam berilmasa, o‘smir o‘z muammolarini yechimsiz deb o‘ylashi ehtimoli oshadi.

Psixologik qo‘llab-quvvatlash bu jarayonda hal qiluvchi ahamiyat kasb etadi. O‘smirlar uchun eng muhim omil — bu tinglanish va tushunilish hissidir. U o‘zini hurmat qiladigan, uni qabul qiladigan inson bilan muloqotda bo‘lishga muhtoj. Shu bois maktab psixologlari, o‘qituvchilar va ota-onalar o‘smirning hissiy holatini sezish va unga o‘z vaqtida yordam ko‘rsatish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari zarur.

Ijtimoiy muhitning ta’siri

Ota-onalar, do‘stlar va o‘qituvchilar bilan muloqot sifati o‘smirning emotsional farovonligida asosiy o‘rin tutadi. Oilaviy ziddiyatlar, nazoratning haddan tashqari kuchliligi yoki befarqlik holatlari o‘smirda ijtimoiy izolyatsiya hissini kuchaytiradi. Shu bilan birga, maktabdagi bosim (bullying), past ijtimoiy mavqe yoki ijtimoiy tarmoqlarda salbiy taqqoslashlar (masalan, “ideal” hayotlarni ko‘rish) ruhiy beqarorlikni oshiradi. Tadqiqotlarga ko‘ra, ijtimoiy tarmoqlarda o‘tkaziladigan vaqt va suitsidal fikrlash chastotasi o‘rtasida ijobiy korrelyatsiya mavjud.

Biologik va nevropsixologik omillar

O‘smirlik davrida miyaning prefrontal korteksi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Bu esa impulslarni nazorat qilish va oqibatni oldindan baholash mexanizmlarini cheklaydi. Serotonin va dopamin tizimidagi biokimyoviy disbalanslar ham ruhiy o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi. Genetik tadqiqotlar shuni ko‘rsatmoqdaki, stressga nisbatan sezuvchanlikka javob beruvchi gen (5-HTTLPR) o‘zgarishlari o‘smirlikdagi emotsional beqarorlik bilan bog‘liq. Shu bois o‘smirlar ruhiy muammolarga biologik jihatdan ham ko‘proq moyil bo‘lishi mumkin.

Profilaktika choralari

O‘z joniga qasd fikrining oldini olish uchun dastlabki bosqichda profilaktik yondashuv muhim. Maktab psixologlari o‘quvchilar bilan muntazam suhbatlar o‘tkazib, ularning emotsional holatini baholashi lozim. Shu bilan birga, o‘smirlar uchun stressni boshqarish, o‘zini qadrlash va ijobiy fikrlashga o‘rgatuvchi treninglar samarali hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘z his-tuyg‘ularini ifoda etish, muammolarni ochiq aytish va yordam so‘rash madaniyatini rivojlantirgan o‘smirlar orasida suitsidal fikrlash darajasi 60% gacha kamayadi.

Ota-onalar va o‘qituvchilarning roli

Ota-onalar bolalarining his-tuyg‘ulariga e‘tiborli bo‘lishi, ularni hukm qilmasdan tinglashi va muammolarni birgalikda hal qilishga o‘rgatishi zarur. Maktab tizimida psixologik xizmatni kuchaytirish, o‘qituvchilarni o‘quvchilardagi stress belgilari va xavf signallarini erta aniqlashga tayyorlash muhimdir. Ba’zi mamlakatlarda (masalan, Finlyandiya, Kanada) o‘smirlar uchun “psixologik xavfsiz maktab” dasturlari joriy qilingan bo‘lib, ular o‘z joniga qasd fikrining 40% kamayishiga olib kelgan.

Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash va stigma bilan kurash

Ko‘plab o‘smirlar ruhiy muammolarni boshdan kechirsa ham, jamiyatdagi stigma tufayli psixologik yordamga murojaat qilmaydi. Shuning uchun ruhiy salomatlik bo‘yicha ochiq suhbatlar, targ‘ibot dasturlari, sinf va oilalarda qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish o‘ta muhim. O‘smirlarga “muammo haqida gapirish — zaiflik emas, kuch belgisi” degan tushunchani singdirish orqali ularning yordam so‘rash motivatsiyasi oshiriladi.

Xulosa

O‘smirlik davrida o‘z joniga qasd fikrining oldini olish — kompleks, tizimli va ko‘p tomonlama yondashuvni talab etadi. Ruhiy salomatlikni saqlash uchun individual, oilaviy va ijtimoiy darajada profilaktik choralar ko‘rish zarur. Psixologik qo‘llab-quvvatlash, ota-onalar va maktab o‘rtasidagi hamkorlik, shuningdek, stigma bilan kurashish jamiyatda sog‘lom psixologik muhit yaratishning eng muhim omillaridan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. World Health Organization (2021). Suicide worldwide in 2021: Global health estimates. Geneva: WHO Press.
2. Joiner, T. (2005). Why People Die by Suicide. Harvard University Press.
3. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. Preventive Medicine Reports, 12.
4. Caspi, A., et al. (2003). Influence of life stress on depression: Moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. Science, 301(5631), 386–389.
5. Moffitt, T. E., & Silva, P. A. (2019). Developmental psychopathology and resilience in adolescence. Journal of Adolescent Health, 65(2), 145–152.
6. UNICEF (2022). Mental health and well-being of adolescents: A global priority.