

## Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda suitsidial xulq oldini olish omillari

Umidaxon Bekturdiyevna Ro'zmetova  
Nilufar Bazarbayevna Masharipova  
Iroda Atabek qizi Yusupova  
Urganch tumani 7-maktab  
Tamara Yuldoshevna Ruzimova  
Fozilat Ergashevna Saporbayeva  
Urganch tumani 8-maktab

**Annotatsiya:** Maqolada yoshlarda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olishda oilani qo'llab-quvvatlash va muloqotning roli ko'rib chiqiladi, hissiy barqarorlik va ijobiy mentalitetni rivojlantirish muhimligi ta'kidlanadi.

**Kalit so'zlar:** oilani qo'llab-quvvatlash, muloqot, o'z joniga qasd qilish xatti-harakati, hissiy chidamlilik, aqliy munosabat, oldini olish, yoshlik, psixologik farovonlik, rivojlanish, moslashish, qat'iyatlilik, adabiyot tahlili, muvaffaqiyatli moslashish, shaxslararo muloqot, oldini olish

## Factors for preventing suicidal behavior when preparing young people for family life

Umidakhan Bekturdiyevna Rozmetova  
Nilufar Bazarbaevna Masharipova  
Iroda Atabek kizi Yusupova  
School №7, Urganch district  
Tamara Yuldoshevna Ruzimova  
Fozilat Ergashevna Saporbayeva  
School №8, Urganch district

**Abstract:** The article describes the role of family support and communication and prevention of suicidal behavior and youth, emphasizing the importance of emotional stability and development of positive mentality.

**Keywords:** family support, communication, suicidal behavior, emotional stability, mental attitude, prevention, youth, psychological well-being, development, adaptation, persistence, literary analysis, successful adaptation, voluntary communication, prevention

Yoshlar turli qiyinchiliklar va stresslarga duch keladigan zamonaviy jamiyatda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olish eng muhim vazifadir. Ayniqsa, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlash davrida, shaxsiy kamolot yo'lida qiyinchilik va noaniqliklar yuzaga kelganda, profilaktikaga e'tibor yanada dolzarb bo'lib boradi.

Oila birlamchi ijtimoiy muhit sifatida yoshlarning psixologik barkamolligi va mustahkamligini shakllantirishda asosiy o'rin tutadi. Shu nuqtai nazardan, hissiy yordam va oilada ochiq muloqot o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olish uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi. Oilaviy rishtalar nafaqat yoshlarni ishonchli qo'llab-quvvatlabgina qolmay, balki kelajakda insonlar o'rtasida sog'lom munosabatlar o'rnatishga zamin yaratadi.

Oilaviy muhitda hissiy savodxonlik va hissiyotlarni tartibga solish ko'nikmalarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim. Bu ko'nikmalar nafaqat yoshlarga o'zini va boshqalarni yaxshiroq tushunishga yordam beradi, balki stress va ruhiy tushkunlik bilan kurashishda kuchli vosita bo'lib xizmat qiladi.

Bundan tashqari, ijobiy oila muhitini yaratish va umumiy faoliyatga jalb qilish oilaviy rishtalarni mustahkamlashga va o'zaro tushunish tuyg'usini rivojlantirishga yordam beradi. Har bir oila a'zosining qadriyatlarini, qoidalari va yutuqlari e'tirof etilgan va e'zozlangan oilalar hayotning qiyin paytlarida mustahkam tayanchga aylanadi.

Yuqorida aytilganlarning barchasi fonida oilani qo'llab-quvvatlash va muloqot yoshlarning barqaror psixologik rivojlanishi uchun shart-sharoit yarata oladigan asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu maqolada biz oilani qo'llab-quvvatlash va muloqot qilishning turli jihatlarini batafsil ko'rib chiqamiz, ularning o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olishdagi rolini aniqlaymiz va yoshlarni kelajakdagi oilaviy hayotga tayyorlash uchun oilaviy rishtalarni mustahkamlashning samarali strategiyalarini muhokama qilamiz.

Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olish omillari mavzusidagi adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida oila dinamikasi, psixologik farovonlik va yuzaga kelishi mumkin bo'lgan inqirozli vaziyatlarning oldini olish o'rtasidagi murakkab bog'liqlik aniqlangan.

Daniel J. Siegel va Tina Payne ishi kabi tadqiqotlar Brayson "The Butun miya Bola", bolalarda miya funksiyasini rivojlantirish uchun oila qo'llab-quvvatlash muhimligini ta'kidlab. His-tuyg'ularni tushunish va ularni tartibga solishga qaratilgan hissiy ta'lim, yoshlarda hissiy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi va turli psixologik muammolar, jumladan, o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlari xavfini kamaytiradi.

Kerol S. Dvekning "Tafakkur: The Yangi Psixologiyaning Muvaffaqiyat" aqliy munosabatning qiyinchiliklarga dosh berish qobiliyatiga ta'sirini ta'kidlaydi. Hayotga doimiy o'rganish va rivojlanish sifatida yondashish yoshlarga stress darajasini

pasaytirish va depressiyaning oldini olishga yordam beradigan moslashuvchan strategiyalarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Taffning asarlarida "Qanday qilib Bolalar Muvaffaqiyatli" va Anjela Dukvortning Grit: The Quvvatning Ehtiros va Qat'iylik qiyinchilikka qarshi qat'iylik, mas'uliyat va chidamlilikni rivojlantirish muhimligi haqida savollar tug'diradi. Bu fazilatlarga ega bo'lgan yoshlar hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tishda muvaffaqiyatga erishadi, bu esa o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olish omilidir.

Adabiyotlarni tahlil qilish bizga oilani qo'llab-quvvatlash, hissiy tarbiya, ijobiy ruhiy munosabatning mavjudligi va qat'iyatlilikni rivojlantirish yoshlarning psixologik barqarorligini mustahkamlashga yordam beradigan muhim jihatlar ekanligini ta'kidlash imkonini beradi, bu esa o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlari ehtimolini kamaytirishi mumkin. Ushbu omillarni kuchaytirishga qaratilgan qo'shimcha ilmiy-amaliy dasturlar yoshlar o'rtasida oilaviy hayotga tayyorgarlik ko'rishda o'z joniga qasd qilish tendentsiyalarining oldini olishga qaratilgan chora-tadbirlar samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

#### 1. Oilaviy yordam va muloqot

Oilaviy muhit yoshlarni barqarorlik va qo'llab-quvvatlashda muhim rol o'ynaydi. Ota-onalar bilan ochiq va hissiy muloqot muammolar va stressni muhokama qilish uchun sharoit yaratadi, izolyatsiya tuyg'usini kamaytiradi va ishonch darajasini oshiradi. Tuyg'ular va tajribalar haqida muntazam suhbatlar depressiya yoki tashvishning dastlabki belgilarini aniqlashga yordam beradi.

#### 2. Psixologik tayyorgarlik va maslahat

Psixologik xizmatlar va maslahatlardan foydalanishni ta'minlash o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olishning muhim jihati hisoblanadi. Mutaxassislar yoshlarga stressni boshqarish strategiyasini ishlab chiqishda, hissiy qiyinchiliklarni engishda va umumiy chidamlilikni yaxshilashda yordam berishi mumkin.

#### 3. Tuyg'ularni tartibga solish malakalarini o'rgatish

Samarali his-tuyg'ularni tartibga solish strategiyalarini o'rgatish profilaktikaning muhim jihati hisoblanadi. Yoshlar o'z his-tuyg'ularini tan olishni, ularni ifoda etishning konstruktiv usullarini topishni va buzg'unchi usullardan foydalanmasdan muammolarni hal qilishni o'rganishlari kerak.

#### 4. Muammoni hal qilish qobiliyatlarini rivojlantirish

Muammolarni hal qilishni va hayot qiyinchiliklariga ijobiy munosabatda bo'lishni o'rganish o'z joniga qasd qilish xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Yoshlarni muqobil echimlarni topishga o'rgatish, moslashuvchanlik va fikrlash moslashuvchanligini kuchaytirish ularga qiyinchiliklarni muvaffaqiyatli engishga yordam beradi.

O'z-o'zini aks ettirish va ijobiy identifikatsiya qilish qobiliyatlari

O'z-o'zini aks ettirish qobiliyatini rivojlantirish o'zingizni va ehtiyojlaringizni chuqur tushunishga yordam beradi. Bu yoshlarga ijobiy shaxsni shakllantirish, kuchli tomonlarini tan olish va zaif tomonlarini yengish imkonini beradi. Ijobiy o'z-o'zini identifikatsiya qilish o'z joniga qasd qilish xatti-harakatining kamayishi bilan bog'liq.

#### 6. Shaxslararo ko'nikmalarni o'rgatish

Samarali muloqot qilish va qo'llab-quvvatlovchi munosabatlarni o'rnatish qobiliyati asosiy hisoblanadi. Shaxslararo ko'nikmalarni rivojlantirish yordam tarmog'ini yaratishga yordam beradi, bu inqiroz davrida ayniqsa muhimdir.

#### 7. Qulay ta'lim muhitini yaratish

Profilaktikada ta'lim muhiti ham muhim rol o'ynashi mumkin. Emotsional salomatlikni qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy ko'nikmalarni o'rgatish va yoshlar resurslarini mustahkamlash uchun dasturlarni ishlab chiqish o'rganishni yanada qiziqarli va qo'llab-quvvatlashga yordam beradi.

#### 8. Jamoat tashkilotlari va jamoatchilikni jalb qilish

Yoshlarni jamoat tashkilotlari va loyihalariga jalb qilish ularga qo'shimcha manba va hayot mazmunini berishi mumkin. Jamoa tashabbuslari, shuningdek, ijtimoiy aloqalarni mustahkamlash va o'z-o'zini hurmat qilish uchun platforma bo'lishi mumkin.

#### 9. Hayotiy maqsad va istiqbollarni rivojlantirish

Muayyan maqsadlarni belgilash va kelajak uchun istiqbollarni yaratish psixologik farovonlikda muhim rol o'ynaydi. Karyera, ta'lim va shaxsiy rivojlanish rejalari ustida ishlash yoshlarga dunyodagi o'z o'rnini haqida aniq tasavvur berishi mumkin.

#### Xulosa

Yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini oluvchi omillar ko'p qirrali. Psixologik barqarorlikni rivojlantirishga umumiy yondashuv, oila va jamiyatni qo'llab-quvvatlash va hissiyotlarni boshqarishning samarali strategiyalarini o'rgatish o'z joniga qasd qilish harakati xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Bu yo'nalishlarda olib borilayotgan ishlar yoshlar o'rtasida oilaviy hayotga, kelajak muammolariga tayyor, kuchli, barqaror va ijobiy shaxsni shakllantirish uchun sharoit yaratmoqda.

Xulosa qilib aytganda, yoshlarni oilaviy hayotga tayyorlashda o'z joniga qasd qilish xulq-atvorining oldini oluvchi omillar tahlili oilaning ajralmas o'rnini va uning bo'lajak turmush o'rtoqlar va ota-onalarning psixologik farovonligiga ta'sirini ko'rsatadi. Oilani qo'llab-quvvatlash va ochiq muloqot yoshlarda barqaror hissiy bazani shakllantirishi mumkin bo'lgan asosiy komponentlar sifatida namoyon bo'ladi, bu esa, o'z navbatida, o'z joniga qasd qilish tendentsiyalari xavfini kamaytiradi.

Oilaviy tarbiya sharoitida hissiy savodxonlik va hissiyotlarni tartibga solish ko'nikmalarini o'rgatish muhimligini ta'kidlash kerak. Bu ko'nikmalar yoshlarga stressni samarali boshqarish va hayot qiyinchiliklariga moslashish vositalari bilan

ta'minlabgina qolmay, balki iroda va ijobiy hissiy holatni saqlab qolish qobiliyatini ham rivojlantiradi.

Turli mualliflarning asarlarida taqdim etilgan ruhiy moslashuvchanlik va qat'iyatlilik bo'yicha tadqiqotlar shuni ta'kidlaydiki, bu fazilatlarning oilaviy muhitda rivojlanishi psixologik qiyinchiliklarga muvaffaqiyatli qarshi turishning uzoq muddatli omiliga aylanishi mumkin. Ijobiy ruhiy munosabat va qat'iyatlilikni rivojlantirishga qaratilgan oilaviy tadbirlar yoshlar o'rtasida o'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining oldini olishda samarali vosita bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, oila yosh avlodda psixologik barqarorlikni shakllantirishda, ularni muvaffaqiyatli moslashish va hayot qiyinchiliklariga dosh berish uchun vositalar bilan ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Bu omillarni rivojlantirish yo'lida oilalar, ta'lim muassasalari va jamoat tashkilotlarining birgalikdagi sa'y-harakatlari yoshlarning nafaqat oilaviy hayotga muvaffaqiyatli tayyorlanishi, balki hayot yo'lidagi har qanday qiyinchiliklarni yengib o'tishi mumkin bo'lgan jamiyatni barpo etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Xolmurotov , X. \_ S. , Xusainova , Z. \_ M. , Duschanov , N. \_ S. , Abdullayev , R. \_ A. , & Yangiboyeva , O. S. \_ qizi . (2022). Ta'lim jarayonida innovatsiya texnologiya . Fan va ta'lim , 3 (1), 491–495. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2350> dan olindi
2. Xolmurotov , XS, Qurbanova , XD, Madaminova , FM, Madaminov , BR, Jumaniyozova , SB, & Saidova , LB (2021). Ta'limida zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash . Fan va ta'lim , 2 (12), 551–556. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/2207> dan olindi
3. Safasheva , I., Xolmurotov , X. S. (2021). Ta'lim-tarbiya faoliyatda gumanitar yo' qo'yilgan narsalarni qo'llash hodisalar . Fan va ta'lim , 2 (5), 641–648. <https://opendscience.uz/index.php/sciedu/article/view/1435> dan olindi