MAKTABDA SUITSIDAL HOLATLARNING OLDINI OLISH BO‘YICHA PSIXOPROFILAKTIK ISHLAR MAZMUNI

Abdug'aforov Hasanjon Abdumalikzoda
Farg’ona viloyati So’x tumani 14-maktab psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab sharoitida suitsidal (o‘z joniga qasd qilishga moyillik) holatlarning oldini olish bo‘yicha psixoprofilaktik ishlarning mazmuni, yo‘nalishlari va ahamiyati ilmiy-psixologik jihatdan yoritilgan. O‘quvchilarda suitsidal xulqning paydo bo‘lishiga olib keluvchi psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar, jumladan, stress, depressiv holatlar, emotsional beqarorlik, yolg‘izlik hissi, oiladagi nizolar hamda tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar tahlil qilingan. Suitsidal xavf guruhidagi o‘quvchilarni erta aniqlash, psixodiagnostika usullaridan foydalanish, kuzatuv va individual suhbatlar orqali psixologik holatni baholash masalalari yoritilgan. Shuningdek, psixoprofilaktik ishlarning asosiy yo‘nalishlari sifatida psixologik maslahat, emotsional qo‘llab-quvvatlash, relaksatsiya mashqlari, ijobiy fikrlashni shakllantirish va ijtimoiy moslashuvni kuchaytirish usullari ko‘rib chiqilgan. O‘quvchilarda hayotga ijobiy qarashni shakllantirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish va xavfli holatlarning oldini olish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Mazkur maqola ta’lim muassasalari psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun amaliy ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: suitsidal holatlar, psixoprofilaktika, maktab psixologi, emotsional holat, stress, depressiya, xavotir, psixologik yordam, xavf guruhidagi o‘quvchilar, psixodiagnostika, ijtimoiy moslashuv

Kirish

Bugungi kunda ta’lim tizimida o‘quvchilarning nafaqat bilim va ko‘nikmalarini rivojlantirish, balki ularning ruhiy salomatligini muhofaza qilish ham dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Jamiyatda kechayotgan ijtimoiy-iqtisodiy o‘zgarishlar, oilaviy muhitdagi turli muammolar, o‘quv yuklamalarining ortishi hamda ijtimoiy bosimlar o‘quvchilarning emotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatmoqda. Shu jarayonda ayrim o‘quvchilarda stress, xavotir, depressiv holatlar va ruhiy tushkunlik kuchayib borishi mumkin, bu esa og‘ir holatlarda suitsidal xulq xavfini yuzaga keltiradi. Suitsidal holatlar inson hayotidagi eng jiddiy psixologik muammolardan biri bo‘lib, u ko‘pincha ichki ruhiy og‘riq, umidsizlik, yolg‘izlik hissi va hayotdan qoniqmaslik natijasida shakllanadi. O‘quvchilarda bunday holatlarning paydo bo‘lishi ko‘p hollarda birgina sabab bilan emas, balki bir nechta omillarning o‘zaro ta’siri natijasida yuzaga keladi. Oiladagi nizolar, ota-onalar e’tiborining yetishmasligi, doimiy tanqid, tengdoshlar tomonidan kamsitish (bullying), ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar hamda shaxsiy muammolar suitsidal xulq uchun xavf omillari hisoblanadi. Ayniqsa, o‘smirlik davri psixologik jihatdan eng nozik bosqich bo‘lib, bu davrda shaxs o‘zini anglash, mustaqil qaror qabul qilish va jamiyatda o‘z o‘rnini topishga intiladi. Biroq ichki emotsional beqarorlik, tashqi bosimlar va noto‘g‘ri psixologik qo‘llab-quvvatlash natijasida o‘smirlar o‘z muammolarini to‘g‘ri hal eta olmasliklari mumkin. Bu esa ularning ruhiy holatida og‘ir kechinmalar va xavfli fikrlarning paydo bo‘lishiga olib keladi. Shu sababli maktablarda suitsidal holatlarning oldini olishga qaratilgan psixoprofilaktik ishlarni tizimli ravishda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Psixoprofilaktika o‘quvchilarda ruhiy muammolarni erta aniqlash, ularning oldini olish hamda sog‘lom psixologik muhitni shakllantirishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlar tizimidir. Bu jarayonda maktab psixologi asosiy mutaxassis sifatida o‘quvchilarning psixologik holatini o‘rganadi, xavf guruhini aniqlaydi va individual yondashuv asosida psixologik yordam ko‘rsatadi. Shuningdek, pedagoglar va ota-onalar hamkorligi ham bu jarayonda muhim o‘rin tutadi. O‘quvchiga nisbatan e’tiborli, qo‘llab-

quvvatlovchi va tushunuvchan munosabat uning ruhiy barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Maktab muhitida ijobiy psixologik iqlim yaratish, stressni kamaytiruvchi tadbirlar o‘tkazish hamda o‘quvchilarda hayotga ijobiy qarashni shakllantirish suitsidal holatlarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Maktab sharoitida suitsidal holatlarning oldini olish murakkab va ko‘p bosqichli psixologik jarayon bo‘lib, u o‘quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilishga qaratilgan tizimli psixoprofilaktik ishlarni talab etadi. Suitsidal xulq odatda birdaniga yuzaga kelmaydi, balki uzoq davom etuvchi emotsional zo‘riqish, stress, depressiv holatlar va ijtimoiy muammolar natijasida asta-sekin shakllanadi. Shu sababli erta aniqlash va profilaktika ishlari eng muhim yo‘nalish hisoblanadi. Suitsidal xavf omillari bir nechta guruhlarga bo‘linadi. Psixologik omillarga depressiya, kuchli xavotir, o‘ziga past baho berish, umidsizlik hissi, hissiy beqarorlik va stressga chidamsizlik kiradi. Ijtimoiy omillar esa tengdoshlar bilan munosabatlardagi nizolar, kamsitish (bullying), yolg‘izlik, do‘stlar bilan aloqa yetishmasligi va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq. Oilaviy omillar sifatida esa ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, bolaga e’tibor yetishmasligi, haddan tashqari talabchanlik yoki beparvolik kabi holatlar ko‘rsatiladi. Suitsidal holatlarga moyil o‘quvchilarni erta aniqlash maktab psixologining eng muhim vazifalaridan biridir. Bunda psixodiagnostik metodlar, so‘rovnomalar, kuzatuv va individual suhbatlar qo‘llaniladi. O‘quvchining xulq-atvori, emotsional holati, nutqi, ijtimoiy faolligi va o‘zini tutishidagi o‘zgarishlar diqqat bilan o‘rganiladi. Masalan, o‘quvchining befarqligi, o‘zini jamiyatdan ajratishi, doimiy charchoq, kayfiyatning keskin o‘zgarishi yoki o‘qishga qiziqishning pasayishi xavfli belgilar sifatida baholanadi. Psixoprofilaktik ishlarning asosiy yo‘nalishlaridan biri psixologik maslahat berishdir. Individual suhbatlar davomida o‘quvchi o‘z ichki kechinmalarini ifoda etish imkoniyatiga ega bo‘ladi. Psixolog esa uni tinglab,

muammolarini tushunishga va ularni hal etish yo‘llarini topishga yordam beradi. Bu jarayon o‘quvchida o‘ziga ishonchni oshiradi, ruhiy yengillik beradi va hayotga nisbatan ijobiy qarashni shakllantiradi. Shuningdek, emotsional holatni barqarorlashtirishda relaksatsiya va stressni kamaytirish usullari muhim o‘rin tutadi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo‘shashtirish texnikalari, meditatsiya elementlari va psixologik o‘yinlar o‘quvchining asab tizimini tinchlantiradi. Art-terapiya ham samarali usullardan biri bo‘lib, rasm chizish, musiqa va ijodiy faoliyat orqali o‘quvchi o‘z his-tuyg‘ularini xavfsiz tarzda ifoda etadi. Kognitiv-xulqiy yondashuv suitsidal xavfning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Bu usul orqali o‘quvchining salbiy fikrlari va noto‘g‘ri qarashlari aniqlanadi hamda ularni ijobiy, konstruktiv fikrlarga almashtirish ishlari amalga oshiriladi. Masalan, “men hech narsaga qodir emasman” kabi fikrlar “men harakat qilsam, natijaga erishishim mumkin” degan ijobiy fikrga o‘zgartiriladi. Bu esa o‘quvchining ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Guruhiy psixologik treninglar ham profilaktik ishlarning muhim qismidir. Bunday mashg‘ulotlar o‘quvchilarda muloqot ko‘nikmalarini rivojlantiradi, empatiyani kuchaytiradi va jamoada o‘zaro qo‘llab-quvvatlash muhitini shakllantiradi. Natijada o‘quvchilar o‘z muammolarini yolg‘iz hal qilishga majbur bo‘lmasdan, yordam so‘rash madaniyatini o‘rganadilar. Suitsidal holatlarning oldini olishda maktab, oila va psixolog hamkorligi juda muhimdir. Ota-onalar farzand bilan iliq munosabatda bo‘lishi, uni tinglashi va qo‘llab-quvvatlashi kerak. O‘qituvchilar esa o‘quvchining xulqidagi o‘zgarishlarga befarq bo‘lmasdan, psixolog bilan hamkorlikda ishlashi lozim. Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, zo‘ravonlik va kamsitish holatlarining oldini olish ham profilaktikaning muhim qismidir.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabda suitsidal holatlarning oldini olish bugungi ta’lim tizimining eng muhim va mas’uliyatli psixologik yo‘nalishlaridan biri

hisoblanadi. O‘quvchilarda suitsidal xulqning shakllanishi bir zumda yuzaga keladigan holat emas, balki uzoq davom etgan psixologik zo‘riqish, emotsional beqarorlik, ijtimoiy muammolar va oilaviy muhitdagi qiyinchiliklar natijasida rivojlanadigan murakkab jarayondir. Shu sababli ushbu muammoni erta aniqlash va oldini olish alohida ahamiyatga ega. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, suitsidal holatlarga olib keluvchi asosiy omillar orasida depressiv holatlar, stress, yolg‘izlik hissi, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar, bullying holatlari hamda oiladagi nizolar muhim o‘rin tutadi. Bu omillar o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, uning hayotga bo‘lgan qiziqishi va motivatsiyasini pasaytirishi mumkin. Mazkur holatlarning oldini olishda psixoprofilaktik ishlar hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lib, ular psixodiagnostika, psixologik maslahat, relaksatsiya usullari, kognitiv-xulqiy yondashuv hamda guruhiy treninglarni o‘z ichiga oladi. Ushbu usullar o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni oshirish, salbiy fikrlarni kamaytirish va hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o‘zaro hamkorligi suitsidal holatlarning oldini olishda eng muhim omillardan biridir. O‘quvchiga nisbatan e’tiborli, tushunuvchan va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratish uning ruhiy salomatligini mustahkamlashga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2019.
2. G‘oziev E.G‘. **Umumiy psixologiya**. – Toshkent: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2012.
3. Bekmurodov A. **Pedagogik psixologiya asoslari**. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
4. Davletshin M.G. **Yosh davrlari va pedagogik psixologiya**. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008.
5. Andreeva G.M. **Social Psychology**. – Moscow: Aspect Press, 2017.

6. Zimbardo P., Gerrig R. **Psychology and Life**. – Pearson Education, 2016.

7. O‘zbekiston Respublikasi ta’lim to‘g‘risidagi qonun va me’yoriy hujjatlar to‘plami. – Toshkent, 2021.

8. Woolfolk A. **Educational Psychology**. – Boston: Pearson, 2019.