MAKTABDA SUITSIDIAL HOLATLARNI OLDINI OLISH

Esanov Baxtiyor Abdumurotovich
Jizzax viloyati Baxmal tuumani
52- maktab amaliyotchi psixologi

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab muhitida suitsidial holatlarning oldini olishning psixologik asoslari, xavf omillari hamda profilaktik chora-tadbirlari yoritilgan. O‘quvchilarda suitsidga moyillikni keltirib chiqaruvchi ijtimoiy, oilaviy va shaxsiy omillar tahlil qilinib, ularni erta aniqlash va bartaraf etish yo‘llari ko‘rsatib berilgan. Shuningdek, maktab psixologining diagnostik, profilaktik va konsultativ faoliyati, o‘qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorligi muhim ahamiyatga ega ekanligi asoslab berilgan. Maqolada o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlash, stressni boshqarish va ijobiy psixologik muhit yaratish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: suitsid, suitsidial holatlar, maktab psixologi, profilaktika, psixologik yordam, emotsional holat, stress, o‘quvchilar, xavf omillari, psixologik muhit, diagnostika, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash.

KIRISH

Maktab yoshidagi o‘quvchilarning psixologik salomatligini ta’minlash bugungi ta’lim tizimining eng muhim va dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Chunki aynan o‘smirlik davrida emotsional beqarorlik, stressga moyillik va turli ijtimoiy-psixologik muammolar kuchayishi mumkin. Ushbu davrda o‘quvchilarning ruhiy holati sezgir bo‘lib, tashqi va ichki omillarga tez ta’sirlanadi. Suitsidial holatlar — bu shaxsning hayotga nisbatan salbiy qarashlari, umidsizlik hissi va ruhiy bosim natijasida yuzaga kelishi mumkin bo‘lgan eng og‘ir psixologik holatlardan biridir.

Bunday holatlar ko‘pincha uzoq davom etgan stress, oilaviy nizolar, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashning yetishmasligi, tengdoshlar bilan muammolar yoki shaxsiy muvaffaqiyatsizliklar fonida shakllanadi. Shu sababli bu muammoni erta aniqlash va oldini olish juda muhim hisoblanadi. Maktab — bolalar va o‘smirlar ko‘p vaqtini o‘tkazadigan asosiy ijtimoiy muhit bo‘lib, u yerda psixologik xavfsizlikni ta’minlash alohida ahamiyatga ega. Maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi orqali o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam kuzatish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish va xavfli holatlarning oldini olish mumkin. Zamonaviy psixologiyada suitsidial holatlarning oldini olish uchun profilaktik ishlar, psixodiagnostika, individual va guruhiy maslahatlar, stressni boshqarish usullari hamda ijobiy psixologik muhit yaratish muhim vositalar sifatida qaraladi. Bu yondashuvlar o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlash va hayotga ijobiy munosabatni shakllantirishga xizmat qiladi.

ASOSIY QISM

Maktabda suitsidial holatlarning oldini olish murakkab va ko‘p qirrali psixologik-pedagogik jarayon bo‘lib, u o‘quvchilarning ruhiy salomatligini himoya qilishga qaratilgan. Bunday holatlarning paydo bo‘lishi odatda birgina sabab bilan emas, balki bir nechta psixologik, ijtimoiy va oilaviy omillar yig‘indisi bilan bog‘liq bo‘ladi. Shu sababli profilaktik ishlar tizimli va kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi lozim.

Suitsidial xulq-atvorning asosiy xavf omillaridan biri — emotsional beqarorlik va uzoq davom etgan stress hisoblanadi. O‘quvchi o‘z muammolarini hal qila olmaslik, o‘zini yolg‘iz his qilish, doimiy bosim ostida yashash kabi holatlar natijasida ruhiy tushkunlikka tushishi mumkin. Bunday vaziyatda psixologik qo‘llab-quvvatlashning yo‘qligi xavfni yanada oshiradi.

Ikkinchi muhim omil — oilaviy muhitdagi muammolardir. Ota-ona o‘rtasidagi nizolar, befarqlik, haddan tashqari nazorat yoki e’tiborsizlik bolada emotsional izolyatsiya va o‘zini keraksiz his qilish holatini keltirib chiqaradi. Sog‘lom oilaviy muhit esa aksincha, bolaga xavfsizlik, ishonch va barqarorlik hissini beradi.

Uchinchi omil — ijtimoiy muhit va tengdoshlar bilan munosabatlardir. Maktabdagi kamsitish, zo‘ravonlik (bullying), do‘stlar bilan kelishmovchiliklar o‘quvchining o‘ziga bo‘lgan bahosini pasaytirishi va ruhiy tushkunlikni kuchaytirishi mumkin. Shu bois maktabda ijobiy psixologik muhit yaratish juda muhimdir.

Suitsidial holatlarning oldini olishda maktab psixologining diagnostik faoliyati muhim o‘rin tutadi. Psixolog o‘quvchilarning emotsional holatini kuzatadi, suhbatlar o‘tkazadi va maxsus psixologik testlar orqali xavf guruhidagi bolalarni aniqlaydi. Erta aniqlash profilaktika ishlarining samaradorligini oshiradi. Profilaktik ishlar tizimli ravishda olib borilishi lozim. Bunga psixologik treninglar, stressni boshqarish mashg‘ulotlari, motivatsiyani oshirishga qaratilgan mashg‘ulotlar va hayotga ijobiy qarashni shakllantiruvchi suhbatlar kiradi. Ushbu tadbirlar o‘quvchilarda emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi. Konsultativ faoliyat ham muhim ahamiyatga ega. O‘quvchi bilan individual suhbatlar orqali uning ichki kechinmalari, muammolari va xavotirlari aniqlanadi. Psixolog unga psixologik yordam ko‘rsatadi va muammoni hal qilish yo‘llarini birgalikda ishlab chiqadi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik suitsidial holatlarning oldini olishda muhim rol o‘ynaydi. Ota-onalarga farzandning ruhiy holatini kuzatish, o‘zgarishlarni erta payqash va qo‘llab-quvvatlash bo‘yicha tavsiyalar berilishi lozim. O‘qituvchilar esa dars jarayonida o‘quvchilarning xulq-atvoridagi o‘zgarishlarga e’tibor qaratishi zarur. Yana bir muhim yo‘nalish — ijobiy psixologik muhit yaratishdir. Maktabda hurmat, qo‘llab-quvvatlash va hamkorlikka asoslangan muhit shakllantirilsa, o‘quvchilar o‘zlarini xavfsiz his qiladi va muammolarini ochiq ifoda etish imkoniga ega bo‘ladi. Umuman olganda, maktabda

suitsidial holatlarning oldini olish kompleks yondashuvni talab etadi. Diagnostika, profilaktika, psixologik yordam va ijtimoiy hamkorlik birgalikda olib borilgandagina samarali natijaga erishish mumkin. Bu esa o‘quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash va ularni sog‘lom, ijtimoiy faol shaxs sifatida shakllantirishga xizmat qiladi.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktabda suitsidial holatlarning oldini olish o‘quvchilarning psixologik salomatligini saqlash va ularning xavfsiz rivojlanishini ta’minlashda eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bunday og‘ir psixologik holatlarning oldini olishda erta aniqlash, tizimli profilaktika va samarali psixologik yordam hal qiluvchi ahamiyatga ega. Suitsidial xulq-atvor ko‘pincha emotsional beqarorlik, oilaviy muammolar, ijtimoiy bosim va qo‘llab-quvvatlash yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Shu sababli maktab psixologi, o‘qituvchilar va ota-onalar hamkorligi asosida o‘quvchilarning ruhiy holatini doimiy kuzatib borish muhimdir. Profilaktik ishlar, psixologik treninglar, individual maslahatlar hamda ijobiy psixologik muhit yaratish o‘quvchilarda hayotga nisbatan ijobiy qarashni shakllantiradi, emotsional barqarorlikni mustahkamlaydi va xavfli holatlarning oldini olishga yordam beradi. Umuman olganda, suitsidial holatlarning oldini olish kompleks va uzluksiz yondashuvni talab qiladi. Ta’lim muassasalarida psixologik xizmatni samarali tashkil etish orqali o‘quvchilarning ruhiy sog‘lig‘ini himoya qilish va ularni sog‘lom, barkamol shaxs sifatida tarbiyalash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Beknazarov, A. (2020). *Psixologik salomatlik va maktab o‘quvchilari*. Toshkent: O‘zbekiston pedagogika universiteti.
2. Karimova, D. (2019). *Ijobiy fikrlash va ruhiy rivojlanish*. Toshkent: Fan

va texnologiya.

3. Sultonova, M. (2021). *O‘quvchilarda minnatdorchilik hissini shakllantirish metodikasi*. Toshkent: Ta’lim nashriyoti.

4. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. New York: Oxford University Press.

5. Rashid, T. (2015). *Positive Psychology in Schools: Building Character and Well-being*. New York: Springer.

6. Isomova D. *Ta’lim tizimida psixologik xizmat ko‘rsatishning mohiyati*, *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 2024. (mjstjournal.com)

7. Djamalova S.O. *Ta’lim muassasalarida psixologik yordam ko‘rsatishning samarali usullari*, *TADQIQOTLAR*, 2025. (scientific-jl.com)