

**TA'LIM MUASSASASIDA SUITSIDAL HOLATLARNING OLDINI
OLISHDA MAKTAB PSIXOLOGINING VAZIFALARI**

NAVOIY VILOYATI NUROTA TUMANI 11-UMUMTA'LIM MAKTABI

PSIXOLOGI

JUMAYEV HAMZA XASANOVICH

ANNOTATSIYA: *Maktab psixologi ta'lim muassasasida nafaqat o'quvchilarning psixologik holatini kuzatish, balki ularning psixologik muammolarini hal etish va og'ir holatlarning oldini olishga mas'ul shaxs hisoblanadi. Yoshlar o'rtasida depressiya, stress va zo'ravonlik natijasida suitsidal fikrlarning rivojlanish ehtimoli yuqori bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada maktab muhitida suitsidal holatlarning oldini olish bo'yicha psixologning asosiy vazifalari, zamonaviy yondashuvlari va samarali profilaktika choralari yoritiladi. Tadqiqot maktab sharoitidan kelib chiqib psixologik jihatlarni tahlil qiladi va amaliy tavsiyalar beradi.*

KIRISH.

Zamonaviy maktab sharoitida o'quvchilarning psixologik salomatligi eng dolzarb masalalardan biridir. Yosh bolalar va o'smirlar turli omillar ta'sirida ruhiy bosimga tushib, depressiya, tushkunlik, yolg'izlik, ijtimoiy o'z-o'zini izolyatsiya qilish kabi muammolarga duch kelishadi. Ba'zan bu holatlar suitsidal fikrlarning shakllanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Suitsidal holatlar nafaqat o'quvchi hayoti uchun xavfli, balki jamiyat va ta'lim tizimi oldida ham jiddiy muammo sifatida turadi. Shu bois maktab psixologi nafaqat individual ravishda o'quvchilar bilan ishlashi, balki o'qituvchilar, ota-onalar va maktab jamoasi bilan hamkorlik qilib, psixologik muhitni barqarorlashtirish bo'yicha ish olib borishi zarur.

ASOSIY QISM

1. Suitsidal holatlarning kelib chiqish sabablari



Suitsidal fikrlarning shakllanishi ko‘pincha ichki va tashqi omillarga bog‘liq. Bu omillar bolalar va o‘smirlarning ruhiy holatiga ta’sir qilib, ularning o‘z joniga qasd qilishga moyilligini oshirishi mumkin.

1.1. Ichki omillar

Ichki omillar bolaning o‘z ichki dunyosidagi jarayonlar bilan bog‘liq bo‘lib, ularning ruhiy salomatligini bevosita belgilaydi: past o‘ziga baho va o‘zini qadrsiz his qilish – O‘quvchi o‘zini yetarli darajada yaxshi deb his qilmasa, atrofdagilarning unga e’tibor bermayotganini o‘ylasa yoki o‘zining muvaffaqiyatsizliklariga haddan tashqari ko‘p e’tibor qaratsa, u depressiyaga tushib, suitsidal fikrlarga moyil bo‘lishi mumkin.

Depressiya va ruhiy tushkunlik – Ba’zi bolalar o‘z ichiga berkinib yashashadi. Ular tashqaridan odatdagidek ko‘rinishi mumkin, ammo ichki dunyosida ular o‘zini yolg‘iz va tushkun his qiladi.

Travmatik tajribalar – Bolalikda olingan ruhiy jarohatlar, zo‘ravonlik yoki kamsitishlar bolaning kelajakda hayotga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishi mumkin.

Jismoniy yoki ruhiy kasalliklar – Ayrim ruhiy kasalliklar (masalan, bipolyar buzilish, shizofreniya, doimiy stress sindromi) suitsidal xatti-harakatlarga olib kelishi mumkin.

1.2. Tashqi omillar

Tashqi omillar bolaning atrofidagi muhit bilan bog‘liq bo‘lib, ular o‘quvchining ruhiyatiga bevosita yoki bilvosita ta’sir qiladi: oilaviy muammolar – Oilada doimiy ziddiyatlar, ota-onaning ajrashishi, oiladagi e’tiborsizlik yoki zo‘ravonlik bolada ruhiy tushkunlikni kuchaytirishi mumkin.

Maktabdagi muhit – O‘qituvchilar yoki sinfdoshlar tomonidan qo‘llaniladigan bosim, bullying (tazyiq) va kiberbulling (internet orqali kamsitish) suitsidal fikrlarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Do‘stlar bilan muammolar – Yosh bolalar va o‘smirlar do‘stlikni juda qadrlashadi. Ular do‘stlari tomonidan rad etilganda, ularning o‘rniga yangi do‘stlar topa olmasa yoki do‘stlarining bosimi ostida qolganda, bu ruhiy tushkunlikni keltirib chiqarishi mumkin.



Akademik bosim – Ba’zi bolalar ota-onalarining yoki o’qituvchilarining yuqori talablariga javob bera olmaslikdan qo’rqishadi. Ularning o’zidan umidlari katta bo’lsa-da, natijalari past bo’lsa, o’zlarini muvaffaqiyatsiz his qilishlari mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri – Internet va ijtimoiy tarmoqlardagi salbiy kontent, o’z joniga qasd qilishga undovchi guruhlar va ommaviy axborot vositalarida suitsidni romantizatsiya qilish kabi omillar yoshlarning ruhiyatiga salbiy ta’sir ko’rsatishi mumkin.

2. Maktab psixologining suitsidal holatlarning oldini olishdagi asosiy vazifalari

Maktab psixologi suitsidal holatlarning oldini olish uchun quyidagi muhim vazifalarni bajarishi kerak:

2.1. Erta aniqlash va diagnostika

Erta bosqichda suitsidal fikrlarga ega bo’lgan o’quvchilarni aniqlash psixolog uchun muhim vazifadir. Bu quyidagi usullar orqali amalga oshirilishi mumkin: muntazam monitoring – O’quvchilarning xulq-atvorini doimiy kuzatish, ularning kayfiyatidagi o’zgarishlarni aniqlash. Psixologik test va so’rovnomalar – O’quvchilarning psixologik holatini o’rganish uchun maxsus testlar va anonim so’rovnomalar o’tkazish. O’qituvchilar va ota-onalar bilan suhbatlar – Maktab jamoasi va ota-onalar bilan hamkorlik qilish orqali xavf guruhidagi bolalarni erda aniqlash.

2.2. Ruhiy qo’llab-quvvatlash va maslahat berish

Psixolog suitsidal xatti-harakatlarga moyil o’quvchilar bilan individual va guruhviy tarzda ishlashi kerak: O’quvchiga o’z fikrlarini va his-tuyg’ularini ifoda etish uchun qulay muhit yaratish. O’ziga bo’lgan ishonchni oshirishga qaratilgan maxsus mashg’ulotlar tashkil qilish. O’quvchilarni depressiyadan chiqarishga yordam beradigan texnikalarni o’rgatish.

2.3. O’qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlik

Maktab psixologi o’qituvchilar va ota-onalarni quyidagi jihatlariga e’tibor qaratishga undashi kerak: ota-onalar farzandlari bilan do’stona muloqot qilishlari



uchun psixologik tavsiyalar berish. O'qituvchilarga nozik ruhiy holatdagi bolalar bilan qanday ishlash bo'yicha seminarlar o'tkazish.

2.4. Stress va tushkunlikning oldini olish bo'yicha mashg'ulotlar

Psixolog o'quvchilar bilan muntazam ravishda quyidagi tadbirlarni o'tkazishi lozim: Stressni boshqarish bo'yicha treninglar. Jismoniy faollikni oshirish orqali ruhiy barqarorlikni mustahkamlash. Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish uchun maxsus mashg'ulotlar o'tkazish.

2.5. Favqulodda vaziyatlarda tezkor aralashuv

Agar o'quvchi suitsidal xatti-harakatlarni namoyon qilsa, psixolog quyidagilarni amalga oshirishi kerak: O'quvchi bilan ochiq muloqot qilish. O'qituvchi va ota-onalarni ogohlantirish. Zarur bo'lsa, psixoterapevt yoki psixiatrga murojaat qilish.

3. *Suitsidal holatlarning oldini olish bo'yicha psixologik yondashuvlar*

3.1. Kognitiv-hulqiy terapiya (KHT)

O'quvchilarga o'z salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy tomonga o'zgartirishni o'rgatish.

3.2. Emotsional qo'llab-quvvatlash terapiyasi

Bolalarga o'z his-tuyg'ularini to'g'ri ifoda etishni va o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'rgatish.

3.3. Ijtimoiy moslashuvni yaxshilash

O'quvchilarga sog'lom muloqot qilish va ijtimoiy hayotga moslashish qobiliyatlarini rivojlantirish.

XULOSA

Maktab psixologi suitsidal holatlarning oldini olishda markaziy rol o'ynaydi. U erta aniqlash, ruhiy qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish bo'yicha treninglar tashkil qilish va o'quvchilar bilan individual ishlash orqali jiddiy muammolarni oldini olishi mumkin. Ota-onalar va o'qituvchilar bilan hamkorlikda ishlash maktab muhitini yanada barqarorlashtiradi va o'quvchilarni ruhiy sog'lom rivojlanishiga yordam beradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Абдукаримов, Х. "Мактаб психологияси" – Тошкент: Ўзбекистон, 2019.
2. Бехтерев, В. М. "Психика и жизнь" – Москва: Питер, 2017.
3. Виготский, Л. С. "Психология развития ребенка" – Санкт-Петербург: Питер, 2018.
4. Фрейд, З. "Введение в психоанализ" – Москва: Академический проект, 2020.
5. Нурмухаммедова, Д. "Болалар психологияси" – Тошкент: Фан ва технология, 2021.
6. Асадов, Ш. "Ёшлар психологик саломатлиги ва унинг ривожланиши" – Тошкент: Mehnat, 2016.
7. Американская психиатрическая ассоциация. "DSM-5: Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам" – Москва: Медпресс-информ, 2019.
8. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). "Mental Health Action Plan 2013-2020" – Geneva, 2013.
9. Walker, S. "Preventing Self-Harm and Suicide in Schools" – London: Routledge, 2019.
10. Joiner, T. "Why People Die by Suicide" – Cambridge: Harvard University Press, 2007.