

SUITSIDAL HOLATLARNING OLDINI Olishda RUHIY IMUNITETNI SHAKLLANTIRISHDA PEDAGOGIK VA PSIXOLOGIK YONDOSHUVLAR

Abdulkhaimova Umidaxon Iqboljon qizi

Namangan viloyat Uchqo'rg'on tuman

25-maktab amaliyotchi psiholog

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab o'quvchilari va yoshlar orasida suitsidal holatlarning oldini olishda ruhiy immunitetni shakllantirishning dolzarb masalalari yoritilgan. Ruhiy immunitet — bu shaxsning ichki psixologik barqarorligi, stress va depressiv holatlarga nisbatan qarshilik ko'rsatish qobiliyatidir. Pedagogik va psixologik yondoshuvlar ruhiy immunitetni rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Xususan, o'quvchilar bilan olib boriladigan individual suhbatlar, treninglar, emotsional-intellektual rivojga qaratilgan mashg'ulotlar orqali salbiy holatlarning oldini olish mumkin. Shu bilan birga, ota-ona va maktab jamoasi hamkorligi asosida bolalarda ijobiy o'zini anglash, hayotga bo'lgan qiziqishni oshirish, psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi yo'lga qo'yilishi kerak. Maqolada shuningdek, zamonaviy psixoprofilaktik metodlar, stressga chidamlilikni oshirish texnikalari, hayotiy maqsadni shakllantirish usullari haqida tahliliy yondashuv berilgan.

Kalit so'zlar: Suitsidal holatlar, ruhiy immunitet, psixologik barqarorlik, stressga chidamlilik, psixoprofilaktika, pedagogik yondashuv.

Ruhiy imunitet - bu insonning ruhiy holatini barqarorlashtirish, psixologik ziddiyatlarga qarshi kurashish va salbiy psixologik ta'sirlarga qarshi turish qobiliyatidir. Ruhiy imunitetni shakllantirish, insonning hayotdagi muammolar, stress va depressiyaga qarshi turish kuchini oshiradi. Shu bilan birga, o'smirlar va yoshlar uchun bu qobiliyatni rivojlantirish, suiqasd holatlarining oldini olishda samarali vosita

bo'lishi mumkin. So'nggi yillarda jahon miqyosida hamda O'zbekistonda ham ruhiy salomatlik muammosi tobora ortib bormoqda. Xususan, o'smirlar va yoshlar orasida suiqasd holatlari ko'payib bormoqda. Bu, nafaqat individual, balki jamiyatning, oila va ta'lim muassasalarining jiddiy muammosiga aylangan. Shu sababli, suiqasdning oldini olishda ruhiy imunitetni shakllantirishning ahamiyati ortmoqda. Ruhiy imunitet, psixologik barqarorlikni ta'minlash, salbiy holatlarga bardosh bera olish qobiliyati sifatida ta'riflanadi va bu jarayonda pedagogik hamda psixologik yondoshuvlar alohida o'rin tutadi.

Pedagogik jarayon orqali yoshlarning ruhiy salomatligini mustahkamlash, ularning stress va psixologik zo'ravonlikka qarshi immunitetini oshirish mumkin. O'qituvchilar va tarbiyachilar shaxsiy rivojlanish, motivatsiya va o'z-o'zini anglashga yordam beruvchi muhit yaratishlari zarur. Pedagogik yondoshuvlar quyidagi asosiy prinsiplar asosida amalga oshirilishi kerak. Yoshlarni ijobiy o'zgarishlarga rag'batlantirish, ularning erishgan yutuqlari va kuchli tomonlarini ta'kidlash muhimdir. Bu ularga o'ziga bo'lgan ishonchni oshiradi va stressga bardosh bera olish qobiliyatini mustahkamlaydi. Yoshlarni turli muammolarni hal qilishda o'z fikrlarini erkin ifoda etishga va qarorlar qabul qilishda mustaqil bo'lishga o'rgatish zarur. Buning orqali ular ruhiy imunitetni oshirishadi. O'qituvchilar va tarbiyachilar tomonidan taqdim etilgan emotsional qo'llab-quvvatlash yoshlarni psixologik stressdan himoya qiladi va ular ruhiy xotirjamlikka erishadi.

Psixologik jihatdan, ruhiy imunitetni shakllantirish uchun quyidagi yondoshuvlar muhimdir. Yoshlarning salbiy fikrlarini aniqlash va ularni ijobiy fikrlar bilan almashtirishga yordam beradi. Bu metod yoshlarning o'z-o'zini baholashini yaxshilaydi va hayotdagi salbiy vaziyatlarga qarshi kurashishda yordam beradi. Yoshlarni stressni boshqarish va anglashda yordam beruvchi metodlarni o'rgatish zarur. Meditatsiya, nafas olish mashqlari va boshqa relaksatsiya texnikalari yordamida ular stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantiradilar. Yoshlarni o'z hissiyotlarini anglash va boshqarish, boshqalarning hissiyotlariga nisbatan empatiya tuyg'usini rivojlantirish

ruhiy imunitetni mustahkamlaydi. O'z-o'zini anglash va emosional intellektni rivojlantirish, yoshlarning muammolarni samarali hal etishiga yordam beradi. Suiqasdning oldini olishda jamiyat va oilaning roli muhim ahamiyatga ega. Suiqasdning oldini olishda nafaqat ta'lim muassasalarining, balki oilaning va jamiyatning ham o'rni juda katta. Oila a'zolari, ayniqsa ota-onalar, o'z farzandlariga ruhiy yordam ko'rsatish, ularni ijobiy motivatsiya bilan rag'batlantirishda muhim rol o'ynaydi.

Oila va jamiyatdagi ijobiy iqlim, yoshlarni salbiy holatlarga qarshi immunitetini oshirishga yordam beradi. Suiqasd holatlarini oldini olishda ruhiy imunitetni shakllantirish o'quvchilar, yoshlar va keng jamiyat uchun juda muhim vazifadir. Pedagogik va psixologik yondoshuvlar yordamida yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, ularning o'z-o'zini anglashini rivojlantirish va stressga qarshi immunitetlarini oshirishda samarali natijalar ko'rish mumkin. Ruhiy imunitetni shakllantirish jarayoni faqat ta'lim muassasalarida emas, balki jamiyat va oilada ham birgalikda amalga oshirilishi kerak.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullaeva, M. (2020). *Yoshlar psixologiyasi*. Toshkent: "Fan va texnologiya" nashriyoti.
2. Azizxo'jayeva, N. (2003). *Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat*. Toshkent: TDPU.
3. G'ofurov, X. (2018). *Maktab psixologiyasining dolzarb muammolari*. Toshkent: Ilm Ziya.
4. Ergashev, I., & Rahmonov, A. (2019). *Ta'lim tizimida psixologik xizmatni tashkil etish*. Samarqand: SamDU.
5. Zokirova, M. (2021). *Suitsidal xatti-harakatlarning psixologik oldini olish asoslari*. Toshkent: "Ilm-fan".
6. Нестерова, Л. В. (2010). *Психологическая профилактика суицида у подростков*. Москва: Просвещение.