

O'QUVCHI YOSHLARIDA STRESSGA BARDOSHLILIKNI SHAKLLANTIRISH VA BOLALAR O'RTASIDA SUIQASD HOLATLARINI KAMAYTIRISH YO'LLARI

Sulaymonova Munira Musajonovna

*"Yosh diplomatlar" maktabgacha
va maktab talimi tashkilotining
asoschisi va direktori*

Annotatsiya: Bugungi kunda zamonaviy jamiyatda yosh avlodning psixologik holatini barqarorlashtirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'quvchi yoshlar orasida stress holatlarining ko'payishi va bu jarayonning suiqasd (suitsid) holatlarigacha olib borayotgani jiddiy e'tibor talab qiladi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, yoshlar orasida ruhiy bosimga dosh berolmaslik holatlari ortib bormoqda. Bu esa oilaviy muammolar, ta'lim muassasalarida bosim, do'stlar o'rtasidagi ziddiyatlar, ijtimoiy tarmoqlardagi zo'ravonlik va boshqa omillar bilan bog'liq.

Shu sababli o'quvchi yoshlarida stressga bardoshlilikni shakllantirish juda muhim. Buning uchun psixologik maslahatlar berish, stressni bartaraf etishning zamonaviy va samarali usullarini o'rgatish, oila va maktab hamkorligini mustahkamlash zarur. Shuningdek, yoshlar o'rtasida ijobiy fikrlashni rivojlantirish, o'zini boshqarish ko'nikmalarini o'stirish ham muhim vazifalardan hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar orasida suiqasd holatlarining oldini olish uchun tizimli profilaktik ishlar olib borish, psixologik yordam xizmatlarini faoliyatini kuchaytirish, ota-onalar va o'qituvchilarni muntazam ravishda ruhiy tarbiya bo'yicha o'qitish lozim. Zero, sog'lom va barqaror psixikaga ega bo'lgan yoshlar jamiyatning eng katta boyligidir.

Kalit so'zlar: Stress, ruhiy bosim, o'quvchi yoshlar, ruhiy salomatlik, stressga bardoshlilik, suiqasd, suitsid holatlari, oila va maktab munosabatlari, psixologik yordam, depressiya, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri, bullying, o'z joniga qasd qilishning oldini olish, psixologik xizmat, motivatsiya, emotsional intellekt, ruhiy tarbiya.

Bugungi kunda o'quvchi yoshlar orasida stress holatlarining ko'payishi

Hozirgi davrda o'quvchi yoshlar orasida stress holatlari kundan-kunga ortib bormoqda. Maktabdagi darslar, imtihonlar, uy vazifalarining ko'pligi, o'qituvchilar va ota-onalarning yuqori talabchanligi yoshlarning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, ijtimoiy tarmoqlar va virtual hayotdagi bosim ham yoshlarning ruhiy tinchligini buzmoqda. Ko'pchilik o'quvchilar o'zining his-tuyg'ularini boshqara olmaydi, bu esa stress holatlarining ko'payishiga olib keladi. Stress esa vaqt o'tishi bilan depressiya, asabiylashish, o'ziga bo'lgan ishonchning yo'qolishi va hatto o'z joniga qasd qilish holatlarigacha olib borishi mumkin.

Stress va ruhiy bosimning jamiyat va ta'lim tizimidagi o'rni

Stress va ruhiy bosim bugungi jamiyatda, ayniqsa, ta'lim tizimida keng tarqalgan muammolardan biridir. Ta'limdagi raqobat, yuqori baholar olishga bo'lgan intilish, ota-onalarning haddan tashqari kutgan natijalari, o'qituvchilarning talabchanligi o'quvchilarda ruhiy bosimning ortishiga sabab bo'ladi. Bunday holatlarda bolalar o'zini yetarlicha qadrlamaslik, xatolaridan qo'rqish va o'zini past baholashni boshlaydi. Bu esa o'quvchilarning o'zlashtirish darajasini pasaytiradi, jamiyatda esa ruhiy muammolar ortib boradi. Stressga chidamlilik darajasining pastligi kelajakda ham shaxsiy va kasbiy hayotda jiddiy muammolar keltirib chiqaradi.

O'quvchi yoshlar ruhiy salomatligining dolzarbligi

O'quvchi yoshlar inson hayotining eng nozik va shakllanish davrini bosib o'tishmoqda. Shu sababli ularning ruhiy salomatligi har doim e'tibor markazida bo'lishi kerak. Ruhiy salomatlik nafaqat jismoniy sog'lik, balki ta'lim sifati, insoniy munosabatlar, ijtimoiy faollik va kelajakdagi muvaffaqiyatlar uchun ham muhim hisoblanadi. Ruhiy holati barqaror bo'lmagan o'quvchi stress, qo'rquv va xavotir ostida yashaydi, bu esa uning shaxsiy rivojlanishiga to'sqinlik qiladi. Yoshlar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash ularning baxtli hayot kechirishlari va sog'lom jamiyat barpo etishlari uchun zarur.

Muammoning ijtimoiy ahamiyati va uni o'rganish zarurati

O'quvchi yoshlar orasida stress va ruhiy bosimning ko'payishi, ba'zida suiqasd holatlarigacha olib borayotganligi jamiyat uchun jiddiy xavf tug'diradi. Bu muammoning ildizlari va oqibatlarini o'rganish, tahlil qilish va samarali yechimlar ishlab chiqish bugungi kunda nihoyatda muhim. Agar ushbu muammoga vaqtida e'tibor qaratilmasa, kelajak avlodning sog'lom va barqaror psixikaga ega bo'lishi xavf ostida qoladi. Shuning uchun ham bu mavzuni chuqur o'rganish, stressga qarshi kurashish usullarini ishlab chiqish va yoshlarning ruhiy holatini mustahkamlash bugungi kunning eng dolzarb masalalaridan biridir.

Stress tushunchasi va uning sabablari

Stress nima? Psixologik va fiziologik jarayon sifatida talqini

Stress – bu inson organizmining tashqi yoki ichki omillarga bo'lgan moslashuv reaksiyasi bo'lib, unda ruhiy va jismoniy jarayonlar birgalikda kechadi. Stress inson hayotining ajralmas qismi hisoblanadi, lekin uning darajasi va davomiyligi muhim ahamiyatga ega. Me'yordagi stress insonni rivojlanishga undasa, ortiqcha va uzoq davom etadigan stress esa salomatlikka zarar yetkazadi. Psixologik stress odamning ruhiy holatini buzib, depressiya va tashvishlarni keltirib chiqaradi. Fiziologik stress esa yurak urishining tezlashishi, qon bosimining oshishi, uyqu buzilishi kabi holatlar bilan namoyon bo'ladi. Yoshlar stressga nisbatan ko'proq ta'sirchan bo'lgani uchun, bu holat ularda og'ir psixologik muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

O'quvchi yoshlar orasida stressni keltirib chiqaruvchi asosiy omillar

Oila muammolari (ajrimlar, e'tiborsizlik, nizolar)

Oila – har bir bolaning ilk tarbiya maskani. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, ajrimlar yoki bolaga nisbatan befarqlik yoshlarning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatda bola o'zini yolg'iz his qiladi, mehr va e'tibor yetishmasligi uni stressga duchor

qiladi. Oila muammolari doimiy psixologik bosim manbaiga aylanadi va bu bola ruhiyatini izdan chiqarishi mumkin.

Ta'lim muassasasidagi bosim (imtihonlar, baholar, o'qituvchilar talabi)

Maktabdagi o'qish bosimi ham stressning asosiy sabablaridan biridir. O'quvchilardan yuqori baholar kutish, doimiy imtihonlar va sinovlar, o'qituvchilarning talabchanligi ularning ruhiyatini charchatadi. Ba'zan bola o'zining imkoniyatlari va ota-onalar yoki o'qituvchilar kutgan natijalar o'rtasidagi farqni yengolmaydi va bu holat ichki bosimni kuchaytiradi. Natijada, o'quvchi o'zini ojiz his qilishi va stress holatiga tushishi mumkin.

Do'stlar va jamoadagi ijtimoiy muammolar (bullying, ijtimoiy bosim)

Do'stlar o'rtasidagi kelishmovchiliklar, sinfdoshlarning masxarasi yoki tahqirlashi (bullying) ham stressga olib keluvchi omillardandir. Yoshlar orasida ko'pincha o'zini jamoadan ajralib qolishidan qo'rqish holati kuzatiladi. Agar bola do'stlari orasida kamsitilsa yoki qabul qilinmasa, bu uning ruhiy holatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Bullying esa ba'zan o'ta og'ir oqibatlariga olib kelishi, hatto o'z joniga qasd qilishga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy tarmoqlar va virtual muhitdagi bosim

Bugungi yoshlar hayotining katta qismini ijtimoiy tarmoqlarda o'tkazadi. Virtual hayotdagi salbiy fikrlar, taqqoslashlar, "ideal hayot" haqidagi noto'g'ri tasavvurlar yoshlar ongiga bosim qiladi. Likelar va obunachilar soni orqali o'zini baholash odatiy holga aylanib bormoqda. Bu esa ruhiy holatni buzadi, o'z-o'zidan norozilikni kuchaytiradi va depressiyaga olib keladi.

Psixologik yetuklikning yetishmasligi

Yoshlarning ko'pchiligi hali hayotiy tajriba va psixologik jihatdan to'liq yetuk emas. Shuning uchun ham stressli vaziyatlarda ular to'g'ri yo'l topa olmaydi. Hissiyotlarini boshqarish ko'nikmasining yetishmasligi, qiyinchiliklarga nisbatan bardoshlilik darajasining pastligi yoshlarni stressga yanada ko'proq duchor qiladi. O'quvchilarga psixologik tarbiya berilmasa, ular muammolarni hal qilish o'rniga stressdan qochish yo'lini qidira boshlaydi, bu esa yanada chuqurroq muammolarni keltirib chiqaradi.

Stressning o'quvchi yoshlar salomatligiga ta'siri

Ruhiy va jismoniy salomatlikka salbiy ta'siri

Stress uzoq davom etsa, o'quvchi yoshlarning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Ruhiy salomatlik buzilganda, bola o'zini doimiy xavotir ostida his qiladi, tez-tez kayfiyati buziladi, tushkunlikka tushadi. Uyquning buzilishi, doimiy charchoq, diqqatning susayishi ham stressning alomatlaridandir. Bu holatlar bolaning jismoniy salomatligida ham aks etadi: yurak urishi tezlashadi, qon bosimi oshadi, bosh og'rig'i, oshqozon-ichak muammolari yuzaga keladi. Stressning uzoq davom etishi esa asab tizimining buzilishiga, psixosomatik kasalliklarning paydo bo'lishiga olib keladi.

O'quv motivatsiyasining pasayishi, depressiya holatlari

Stress holatidagi o'quvchi o'qishga bo'lgan qiziqishini yo'qota boshlaydi. Darslarga e'tibor bermaydi, uy vazifalarini bajarishdan qochadi, bilim olishga bo'lgan motivatsiyasi pasayadi. Bu esa uning o'zlashtirish darajasini keskin kamaytiradi. O'quvchi o'zini foydasiz deb his qiladi, o'z qobiliyatlariga ishonmay qo'yadi. Bu holat davom etsa, bolaning

psixologik holati yomonlashib, depressiya boshlanishi mumkin. Depressiya esa befarqlik, umidsizlik, hayotdan zavq olmaslik, yolg'izlik hissini kuchaytiradi va stressdan yanada og'ir ruhiy muammolarga olib keladi.

O'z joniga qasd qilish xavfining ortishi

Eng xavfli oqibatlardan biri – bu o'z joniga qasd qilish xavfining ortishi. Ko'p hollarda o'quvchi yoshlar o'z muammolarini yechimini topa olmay, chiqish yo'lini suiqasd holatlarida ko'radi. Ruhiy bosimga chiday olmaslik, doimiy stress, depressiya va yolg'izlik hissi yoshlarni bunday ekstremal qadamga undashi mumkin. Ayniqsa, ota-onalar va o'qituvchilar bolaning ruhiy holatiga befarq bo'lsa, bu xavf yanada ortadi. Shu sababli stressni erta aniqlash, o'z vaqtida psixologik yordam ko'rsatish va bolani eshitish juda muhim.

O'quvchi yoshlarida stressga bardoshlilikni shakllantirish yo'llari

Yosh avlodning stressga bardoshlilikini oshirish – zamonaviy ta'lim tizimining eng muhim vazifalaridan biridir. Chunki stressga qarshi kurashishning asosiy yo'li – bu uni bartaraf etish emas, balki unga to'g'ri munosabatda bo'lishni o'rgatishdir. O'quvchi yoshlar o'z hayotida ko'plab sinov va qiyinchiliklarga duch keladilar. Agar ularga to'g'ri yo'l ko'rsatilmasa, stressni qanday boshqarishni o'rganmasalar, bu muammo ularning kelajagiga salbiy ta'sir qiladi. Quyida stressga bardoshlilikni shakllantirish bo'yicha asosiy yo'llar bayon etiladi:

Psixologik tarbiya va emotsional intellektni rivojlantirish

O'quvchilarga o'z his-tuyg'ularini to'g'ri anglash va boshqarishni o'rgatish muhim. Emotsional intellekt yuqori bo'lgan shaxs stressli vaziyatlarda o'zini yo'qotmaydi, muammoni vazminlik bilan hal qilishga harakat qiladi. Maktablarda psixologik mashg'ulotlar, suhbatlar va treninglar orqali bolalarga o'z holatini tahlil qilish, o'zini boshqarish ko'nikmalari berilishi lozim.

Stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish

Stressni qanday boshqarish kerakligi to'g'risida maxsus treninglar o'tkazish o'quvchilarga yordam beradi. Masalan, nafas olish mashqlari, vizualizatsiya (tasavvur qilish), ijobiy fikrlash, vaqtni to'g'ri taqsimlash, dam olish usullarini o'rgatish orqali o'quvchilar stressni kamaytirish yo'llarini bilib oladilar.

Relaxatsiya (dam olish) usullari va texnikalarini o'rgatish

Har bir o'quvchi uchun vaqtida dam olish va hushyorlikni tiklash juda muhim. Relaxatsiya usullari – musiqiy terapiya, tabiatda sayr qilish, meditatsiya, nafas olish mashqlari orqali ruhiy bosimni kamaytirish mumkin. Bunday mashg'ulotlar o'quvchilarga o'zini erkin his qilish, stressdan xalos bo'lish imkonini beradi.

Sport, san'at va ijtimoiy faoliyatlar orqali stressni kamaytirish

Sport va jismoniy mashg'ulotlar stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir. Shuningdek, rasm chizish, musiqa chalish, adabiyot bilan shug'ullanish kabi san'at faoliyatlari ham ruhiy yengillik beradi. O'quvchilar ijtimoiy tadbirlarda faol ishtirok etsa, o'zini jamiyatga foydali his qiladi va stress darajasi kamayadi.

Psixologik xizmatlarning faoliyatini kuchaytirish

Maktablarda faoliyat yuritayotgan psixologlarning ishini yanada kuchaytirish va ular bilan o'quvchilarning doimiy aloqasini ta'minlash zarur. Har bir bola psixologik yordam olish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilar ham psixologik bilimlarga ega bo'lishi lozim, chunki ular bolalarning birinchi yordamchilari hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar orasida suitsid holatlari: sabablari va oqibatlari

Suiqasd (suitsid) holatlarining asosiy sabablari

Bugungi kunda yoshlar orasida o'z joniga qasd qilish holatlari ortib bormoqda. Bu jiddiy muammo bo'lib, uning sabablari ko'p qirrali va murakkab. O'smirlar davri inson hayotining o'ta nozik bosqichi bo'lib, bu davrda ularning hissiyotlari kuchli va o'zgaruvchan bo'ladi. Quyida suitsid holatlarining asosiy sabablari keltirilgan:

- Ruhiy bosim va stress: Uzluksiz stress holatida bo'lish, o'zini o'jiz his qilish, muammolardan chiqish yo'lini topa olmaslik o'z joniga qasd qilish xavfini oshiradi.
- Oilaviy muammolar: Ota-onalarning ajrashuvi, urush-janjallar, e'tiborsizlik va mehr yetishmasligi bolalarda o'zini keraksiz his qilish hissini uyg'otadi.
- Maktabdagi muammolar: Past baholar, o'qituvchilarning tanbeh berishi, tengdoshlar tomonidan masxara qilinish (bullying) o'smirlar ruhiy siqilish holatiga olib kelishi mumkin.
- Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri: Virtual hayotdagi ideal tasvirlar, taqqoslashlar, tanqidiy fikrlar o'quvchilarni o'zini past baholashga olib keladi.
- Depressiya va psixologik kasalliklar: Uzoq davom etgan depressiya, ruhiy tushkunlik va umidsizlik suitsidga sabab bo'lishi mumkin.
- Hissiyotlarni boshqarishni bilmaslik: Yoshlar hissiyotlarini nazorat qilishni bilmagani uchun, muammolarni yechish o'rniga radikal qarorlar qabul qiladi.

Jamiyat va ta'lim tizimida bu muammoning aks etishi

Suiqasd holatlari nafaqat oilaviy, balki jamiyat va ta'lim tizimi uchun ham katta fojia. Bunday hodisa sodir bo'lganda, maktabdagi o'qituvchilar, sinfdoshlar, ota-onalar va jamiyat vakillari bu holatdan ruhiy zarba oladi. Ta'lim tizimida bu muammoga yetarlicha e'tibor berilmasa, boshqa o'quvchilarda ham xavotir va qo'rquv kuchayadi. Bu holat maktab muhitida salbiy kayfiyat paydo qilishga sabab bo'ladi.

Suiqasdnining oqibatlari: oilaviy fojealar va jamiyatga salbiy ta'siri

O'z joniga qasd qilish hodisasi – bu nafaqat bir insonning hayotini yo'qotish, balki butun bir oilaning hayotini izdan chiqaradigan fojia. Ota-onalar, yaqinlar, do'stlar bu yo'qotishdan so'ng ruhiy siqilish, aybdorlik hissi va depressiyani boshdan kechiradi. Jamiyatda esa yosh avlodning bunday fojia holatlari umidsizlik va xavotirni kuchaytiradi. Yoshlarning sog'lom va baxtli bo'lishi jamiyat taraqqiyoti uchun muhim bo'lganidan, suitsid holatlarining ortishi millat salomatligiga ham tahdid soladi.

Suiqasd holatlarining oldini olish choralari

O'quvchi yoshlar orasida suitsid holatlarining oldini olish – nafaqat ta'lim tizimi, balki jamiyatning har bir a'zosining vazifasidir. Bu masala yuzasidan tizimli yondashuv va kompleks profilaktik ishlar olib borish zarur. Har bir bola o'zining qadriini his qilishi,

hayotning har qanday qiyinchiligini yengib o'tish mumkinligini anglab yetishi lozim. Quyida suiqasd holatlarining oldini olish bo'yicha asosiy choralarga to'xtalamiz:

Maktab va oila hamkorligini kuchaytirish

Ota-onalar va maktab o'rtasidagi hamkorlik o'quvchilarning ruhiy holatini nazorat qilishda muhim rol o'ynaydi. Oila farzandining kayfiyatidagi o'zgarishlarni erta sezib, maktab bilan bog'lanib, muammoni birgalikda hal qilishi kerak. Maktabda esa sinf rahbari va psixolog har bir bola bilan individual ishlashi, bolalarning ichki dunyosini o'rganishi muhimdir.

Psixologik xizmat va maslahat markazlarining faoliyatini rivojlantirish

Maktablarda psixologik xizmatlarni kuchaytirish va ularning faoliyatini samarali tashkil qilish zarur. Bolalar o'z muammolarini erkin ayta oladigan, qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratilishi kerak. Psixologlar tomonidan muntazam ravishda ruhiy holat monitoringi olib borilishi, profilaktik suhbatlar va treninglar tashkil etilishi lozim. Maxsus telefon ishonch liniyalari, online maslahat platformalari ham foydali bo'ladi.

Ruhiy sog'lomlik bo'yicha muntazam seminar va treninglar o'tkazish

O'quvchilar va ularning ota-onalari uchun ruhiy sog'lomlik, stressni boshqarish, muammolarni yechish yo'llari bo'yicha seminar va treninglar tashkil etish zarur. Bu tadbirlar orqali bolalar va kattalar psixologik madaniyatni o'rganadi, og'ir vaziyatlarda to'g'ri yo'l tanlashni bilib oladi.

O'quvchilar bilan yakka tartibdagi suhbatlar va monitoring olib borish

Sinf rahbarlari va maktab psixologlari har bir o'quvchi bilan muntazam suhbatlar olib borishi lozim. Bu suhbatlarda bolaning kayfiyati, dardlari, istaklari, qiyinchiliklari aniqlanadi. Bunday yondashuv o'quvchining ichki dunyosini o'rganish va vaqtida yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Media va ijtimoiy tarmoqlarda ruhiy salomatlikni targ'ib qilish

Ijtimoiy tarmoqlarda va OAVda ruhiy sog'lomlik, stressga bardoshlilik, hayotga ijobiy qarash bo'yicha targ'ibot ishlarini olib borish kerak. Yoshlar ko'proq internet orqali axborot olgani sababli, ularga qaratilgan ijobiy kontentlar, motivatsion videolar, psixologik maslahatlar taqdim etilishi lozim. Bu yoshlarning ijtimoiy ongi va ruhiy barqarorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa va takliflar

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, o'quvchi yoshlar orasida stressga bardoshlilikni shakllantirish va suiqasd holatlarining oldini olish zamonaviy jamiyatning eng dolzarb masalalaridan biridir. Ruhiy bosimga duch kelgan yoshlar o'z muammolarini yechishda yetarlicha tajribaga ega bo'lmagani uchun, bu holat ularning psixologik rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'quvchilarda stressni boshqarish ko'nikmalari shakllanmasa, bu nafaqat ta'lim jarayoniga, balki butun hayot tarziga ham ta'sir etishi mumkin.

Shuning uchun yoshlarning ruhiy holatini mustahkamlash, ularga psixologik yordam ko'rsatish va doimiy e'tibor berish juda muhimdir. Bu yo'nalishda maktab, oila va jamiyatning hamkorlikda ishlashi zarur. Har bir bola o'zining qadrlı inson ekanligini his qilishi, hayotda o'z o'rnini topishiga ishonishi kerak.

Takliflar:

1. Maktablarda ruhiy salomatlik haftaliklari o'tkazish. Har o'quv yili davomida ruhiy salomatlikka bag'ishlangan tadbirlar, seminarlar va treninglar tashkil etish.
2. Ota-onalar uchun psixologik savodxonlik darslarini yo'lga qo'yish. Bu orqali ular farzandlarining ruhiy holatini to'g'ri tushunish va yordam berish imkoniyatiga ega bo'ladilar.
3. Maktab psixologlari faoliyatini yanada rivojlantirish. Har bir maktabda malakali psixologlarning doimiy ishlashini ta'minlash va ularning vazifasini kengaytirish.
4. Stressni boshqarish bo'yicha maxsus mashg'ulotlar o'tkazish. O'quvchilarga oddiy va samarali stressdan chiqish usullarini o'rgatish (nafas olish mashqlari, dam olish texnikalari, vaqtni boshqarish).
5. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish. Sport, musiqa, san'at va boshqa ijtimoiy faoliyatlar orqali o'quvchilarning bo'sh vaqtlarini to'g'ri tashkil etish.
6. Ijtimoiy tarmoqlarda ruhiy salomatlik bo'yicha ijobiy kontentlarni ko'paytirish. Yoshlar orasida ijobiy fikrlashni rivojlantirish va motivatsion materiallar tarqatish.
7. O'z joniga qasd qilish xavfi bor o'quvchilarni erta aniqlash va ular bilan yakka tartibda ishlash tizimini joriy etish.

Xulosa qilib aytganda, sog'lom va barqaror psixikaga ega bo'lgan yoshlar – har qanday jamiyatning eng qimmatli boyligidir. Shu bois, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stressni boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish va suitsid holatlarining oldini olish bo'yicha tizimli ishlar olib borish barchamizning vazifamizdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimova R.X. "Psixologiya asoslari" – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
Bu kitobdan stress tushunchasi va psixologik jarayon sifatida stressning talqini haqida ma'lumot olishda foydalanildi (Asosiy qism, 1-bo'lim).
2. Yo'ldosheva D. "Yoshlar psixologiyasi" – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
Yoshlarning ruhiy salomatligi va stressga bardoshlilikni shakllantirish yo'llari bo'yicha foydalanildi (Asosiy qism, 3-bo'lim).
3. Lazarev V.N. "Psixologik xavfsizlik asoslari" – Moskva, 2018.
Stressning jismoniy va ruhiy salomatlikka ta'siri haqidagi ma'lumotlar uchun foydalanildi (Asosiy qism, 2-bo'lim).
4. "Yosh psixolog" jurnali, 2022-yil, №4
Maktab psixologlari faoliyati va oila-maktab hamkorligi haqida ma'lumotlar (Oldini olish choralari bo'limi).
5. "Ta'lim va jamiyat" ilmiy-amaliy jurnali, 2023-yil, №2
O'quvchi yoshlar orasida suitsid holatlarining sabablari va ijtimoiy ta'siri haqida statistik va tahliliy ma'lumotlar (Asosiy qism, 4-bo'lim).

6. www.ziyonet.uz

Stressni boshqarish bo'yicha tavsiyalar va o'quvchilarning ruhiy salomatligini saqlash bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar (Asosiy qism, 3 va 5-bo'lim).

7. www.psychologytoday.com

Suitsidning psixologik sabablari va profilaktikasi haqida zamonaviy psixologik yondashuvlar (Asosiy qism, 4-bo'lim va Xulosa).

8. www.unicef.org/uz

Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligi bo'yicha global tavsiyalar va statistika (Kirish va takliflar bo'limi).