

1-mavzu. O‘zbekiston ta’lim tizimida muammoning dolzarbligi

Ushbu mavzuda muammoning ahamiyati, psixologik yordam ko‘rsatishning qonunchilik asoslari hamda profilaktika ishlarida maktabning o‘rni ko‘rib chiqiladi.

Ma’ruza rejasi

1. Suitsidal xulq-atvor – zamonaviy davrning dolzarb muammosi sifatida.
2. Muammoning statistik ahamiyati.
3. Suitsidal xulq-atvor tushunchasi.
4. Bolalar va o‘smirlarning ruhiy salomatligi xavfsizlik omili sifatida.
5. Ruhiy salomatlikning ta’lim natijalariga ta’siri.
6. Suitsidal xulq-atvor profilaktikasida maktabning roli.
7. Oila, maktab va tibbiy xizmatlar o‘rtasidagi hamkorlik.
8. Bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilish sohasida O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosati.
9. Xulosalar.

Asosiy tushunchalar:

- suitsidal xulq-atvor;
- ruhiy salomatlik sohasidagi davlat siyosati;
- ta’lim tizimidagi psixologik xizmat;
- normativ-huquqiy tartibga solish;
- idoralararo hamkorlik.

Mashg‘ulotning maqsadi. Tinglovchilarda O‘zbekiston Respublikasi ta’lim tizimida voyaga yetmaganlar o‘rtasida suitsidal xulq-atvor profilaktikasining dolzarbligi, maktabning psixologik qiyinchiliklarni erta aniqlashdagi roli, shuningdek normativ-huquqiy tartibga solish, psixologik xizmat va idoralararo hamkorlikning ahamiyati haqida yaxlit tasavvurni shakllantirish.

1. Suitsidal xulq-atvor – zamonaviy davrning dolzarb muammosi

Bolalar va o‘smirlar ruhiy salomatligini saqlash masalasi zamonaviy ta’lim tizimining eng muhim vazifalaridan biri hisoblanadi. So‘nggi o‘n yilliklarda dunyoning ko‘plab mamlakatlarida voyaga yetmaganlar o‘rtasida emotsional buzilishlar, xavotir holatlari, depressiya, o‘z-o‘ziga zarar yetkazish xulqi hamda suitsidal holatlarning tarqalishi ortib bormoqda.

Jahon miqyosida suitsid 15–29 yoshli aholi o‘rtasida o‘limning to‘rtinchi asosiy sababi hisoblanadi. 15–19 yoshli qizlar o‘rtasida esa u o‘limning uchinchi asosiy sababidir. Suitsid oqibatidagi o‘lim holatlarining 77 foizi past va o‘rta daromadli mamlakatlarga to‘g‘ri keladi¹.

¹ Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumoti (2021-yil 17-iyun). Suitsid bo‘yicha axborot byulleteni. Quyidagi havolada mavjud: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide>

BMTning Barqaror rivojlanish maqsadlari hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining 2013–2030-yillarga mo'ljallangan Ruhiy salomatlik bo'yicha kompleks harakatlar rejasida 2030-yilga qadar suitsid natijasidagi o'limlar ko'rsatkichini uchdan bir qismga qisqartirish muhim vazifalardan biri sifatida belgilangan.²

Suitsid nafaqat tibbiy yoki psixologik muammo, balki oila, ta'lim muassasasi, sog'liqni saqlash tizimi va jamiyatning barcha sohalariga ta'sir ko'rsatuvchi murakkab ijtimoiy hodisadir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ta'rifiga ko'ra, suitsid o'smirlar va yoshlar o'rtasidagi o'limning yetakchi sabablaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, suitsidal xulq-atvor holatlarining aksariyati xavf omillari o'z vaqtida aniqlanganda va kompleks yordam tashkil etilganda oldini olish mumkinligi katta ahamiyatga ega.

2. Muammoning statistik ahamiyati

Har yili 720 000 nafardan ortiq inson o'z joniga qasd qiladi³.

- O'z joniga qasd qilish 15 yoshdan 29 yoshgacha bo'lgan shaxslar orasida o'limning ahamiyati bo'yicha uchinchi sababi hisoblanadi.

- Dunyodagi o'z joniga qasd qilish holatlarining yetmish uch foizi past va o'rta daromadli mamlakatlarda sodir bo'ladi.

- O'z joniga qasd qilish sabablari ko'p qirrali bo'lib, barcha yosh guruhidagi insonlarga ta'sir qiluvchi ijtimoiy, madaniy, biologik, psixologik va ekologik omillarga bog'liq.

- Har bir o'z joniga qasd qilish holatiga nisbatan o'z joniga qasd qilishga urinishlar soni ancha ko'proq to'g'ri keladi. Aholi orasida o'z joniga qasd qilishning muhim xavf omili — shaxs anamnezida ilgari sodir etilgan suitsidga urinish holatining mavjudligidir.

Ayniqsa, quyidagi holatlar tashvishlidir:

- suitsidga urinish qilgan o'smirlarning aksariyati bundan oldin o'zining ruhiy noxush holati haqida turli belgilar orqali signal bergan bo'ladi;

- ko'plab bolalar va o'smirlar o'z vaqtida psixologik yordam olmaydi;

- inqiroz holatida bo'lgan ko'plab voyaga yetmaganlar kattalar tomonidan payqalmay qoladi;

- emotsional va xulqiy qiyinchiliklar ko'pincha o'smirlik davrining oddiy xususiyati sifatida baholanadi.

² JSST (2021). Ruhiy salomatlik sohasidagi 2013–2030-yillarga mo'ljallangan kompleks harakatlar rejasi. Quyidagi havolada mavjud: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240031029>

³ <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

- zamonaviy tadqiqotlar psixologik muammolarni erta aniqlash va o'z vaqtida yordam ko'rsatish bolalar va o'smirlar o'rtasida suitsidal xavfni sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatmoqda.

3. Suitsidal xulq-atvor tushunchasi

Suitsidal xulq-atvor insonning o'ziga zarar yetkazish yoki hayotini tugatishga qaratilgan fikrlari, niyatlari va harakatlarining keng doirasini qamrab oladi.

Suitsidal xulq-atvor tarkibiga quyidagilar kiradi:

Suitsidal fikrlar-shaxsning o'z o'limi, o'z joniga qasd qilish yoki hayotdan ketish usullari haqidagi mulohazalari.

Suitsidal niyatlar-o'z joniga qasd qilish istagining shakllanishi va uni amalga oshirishga tayyorlik holati.

Suitsidal reja-o'z joniga qasd qilish usuli, vaqti va shart-sharoitlarini oldindan o'ylab chiqish.

Suitsidal xulq-atvor – bu o'ziga zarar yetkazish yoki o'z joniga qasd qilishga qaratilgan keng qamrovli fikrlar, niyatlar va harakatlar majmuidir.

Suitsidal xulq-atvor tarkibiga quyidagilar kiradi:

Suitsidal fikrlar- insonning o'z o'limi, o'z joniga qasd qilish yoki hayotdan ketish yo'llari haqidagi o'y-xayollari.

Suitsidal niyatlar-o'z joniga qasd qilish istagining shakllanishi va bu niyatni amalga oshirishga tayyorlik.

Suitsidal reja- o'z joniga qasd qilishning aniq usullari, vaqti va sharoitlarini puxta o'ylab chiqish.

Suitsidga urinish-natijasidan qat'i nazar, o'z joniga qasd qilishga qaratilgan qasddan qilingan harakat.

Tugallangan suitsid-suitsidal harakatlar natijasida yuzaga kelgan o'lim.

Shuni tushunish muhimki, suitsidal xulq-atvor asta-sekin shakllanadi va juda kam hollarda to'satdan yuzaga keladi. Odatda, uning zahirida uzoq davom etgan hissiy beqarorlik yotadi.

4. Bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligi xavfsizlik omili sifatida

Ruhiy salomatlik inson umumiy salomatligining ajralmas qismi bo'lib, bola o'z qobiliyatlarini ro'yobga chiqara oladigan, ta'lim jarayonida muvaffaqiyat qozonadigan, atrofdagilar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatadigan va hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tadigan psixologik farovonlik holatini anglatadi.

Ruhiy jihatdan sog'lom bola:

- o'z qobiliyatlarini namoyon eta oladi;
- ta'lim jarayonida faol ishtirok etadi;
- tengdoshlari va kattalar bilan samarali muloqot qiladi;
- stress holatlariga moslasha oladi;
- mustaqil qaror qabul qiladi;

- o‘z xatti-harakatlari uchun mas’uliyat his qiladi.

Ruhiy salomatlikning buzilishi quyidagi belgilar orqali namoyon bo‘lishi mumkin:

- yuqori darajadagi xavotirlanish;
- depressiv holatlar;
- emotsional beqarorlik;
- tajovuzkorlik;
- ijtimoiy yakkalanish;
- o‘qishga qiziqishning pasayishi;
- o‘z-o‘ziga zarar yetkazuvchi xulq-atvor.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, suitsid natijasida hayotdan ko‘z yumgan shaxslarning aksariyatida ruhiy buzilishlar yoki yaqqol psixologik noxushlik belgilari kuzatilgan. Suitsidal xavfning eng muhim omillari qatoriga depressiya, xavotirli buzilishlar, psixotik holatlar, psixofaol moddalarni suiiste‘mol qilish hamda psixologik jarohatlar oqibatlarini kiradi.

Shu sababli bolalar va o‘smirlar ruhiy salomatligini muhofaza qilish ta‘lim tizimining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi. Ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlash orqali nafaqat ta‘lim sifatini oshirish, balki bolalarning hayoti va xavfsizligini ta‘minlash ham mumkin.

5. Ruhiy salomatlikning ta‘lim natijalariga ta‘siri

Ruhiy salomatlik bolaning ta‘lim olishi, shaxsiy rivojlanishi va ijtimoiy moslashuviga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi.

Emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan o‘quvchilar ko‘pincha quyidagi muammolarga duch kelishadi:

- diqqatni jamlashning pasayishi;
- xotiraning yomonlashishi;
- o‘qishga bo‘lgan qiziqishning susayishi;
- dars qoldirish holatlarining ko‘payishi;
- tengdoshlar va o‘qituvchilar bilan nizolar;
- akademik o‘zlashtirishning pasayishi;
- jamoaga moslashishda qiyinchiliklar.

Ayniqsa depressiya va xavotirli buzilishlar bolaning bilimlarni o‘zlashtirish qobiliyatini sezilarli darajada cheklaydi. Bunday holatlarda o‘quvchi o‘z imkoniyatlarini to‘liq namoyon eta olmaydi, bu esa ta‘limda muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin.

O‘z navbatida, doimiy o‘quv muvaffaqiyatsizliklari bolada ruhiy zo‘riqishni yanada kuchaytiradi, o‘z-o‘ziga bo‘lgan ishonchni pasaytiradi va inqiroz holatlari shakllanishi xavfini oshiradi.

Shuning uchun ham ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash, qulay psixologik muhit yaratish va emotsional farovonlikni ta'minlash ta'lim samaradorligining muhim sharti hisoblanadi.

6. Suitsidal xulq-atvor profilaktikasida maktabning o'rni

Maktab suitsidal xulq-atvor profilaktikasida markaziy o'rin tutadi. Bolalar kunning katta qismini ta'lim muassasasida o'tkazishlari sababli o'qituvchilar va maktab psixologlari ularning emotsional holatini kuzatish va xavf belgilarini erta aniqlash imkoniyatiga ega.

Maktablarda profilaktika ishlarini tashkil etishning muhim sabablari quyidagilardir:

- o'quvchining ruhiy salomatligi uning akademik muvaffaqiyatiga ta'sir ko'rsatadi;
- xavfsiz ta'lim muhitini ta'minlash maktabning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi;
- bir o'quvchining suitsidi butun sinf va maktab jamoasiga og'ir psixologik ta'sir ko'rsatishi mumkin;
- inqirozli holatlarga o'z vaqtida javob berish keyingi fojialarning oldini olishga xizmat qiladi.

Ushbu yetakchi tamoyillar maktablar uchun mo'ljallangan bo'lsa-da, bolalar va yoshlar jamiyatning bir qismi ekanligi inobatga olgan xolda har qanday kompleks chora-tadbir nafaqat maktab jamoasini, balki oila va bolani, shuningdek, keng jamoatchilikning vakillari (masalan, tibbiy va psixiatriya xizmatlari, birlamchi tibbiy-sanitariya yordami va hokazo) ni ham qamrab olishi lozim.

Suitsid profilaktikasi bo'yicha xalqaro va milliy qo'llanmalarda quyidagi yo'nalishlar tavsiya etiladi:

- o'z joniga qasd qilishning oldini olish masalalari bo'yicha asosiy xodimlar va direktorlar/direktor o'rinbosarlarini o'qitish;
- ota-onalarni o'z joniga qasd qilish xavfi va ruhiy salomatlikni mustahkamlash masalalari bo'yicha xabardor qilish;
- o'quvchilarni ruhiy salomatlikni mustahkamlash va o'z joniga qasd qilishning oldini olish ishlariga o'qitish hamda jalb etish;
- o'quvchilarda o'z joniga qasd qilish xavfini aniqlash;
- o'z joniga qasd qilish xavfi mavjud bo'lgan o'quvchilarni aniqlash va ularni tegishli xizmatlarga yo'naltirish;
- o'z joniga qasd qilish oqibatida yuz bergan o'lim holatiga tegishli tarzda munosabat bildirish.

Maktab bola o'z vaqtining salmoqli qismini o'tkazadigan ijtimoiy institut hisoblanadi. Aynan shuning uchun ham ta'lim muassasasi psixologik beqarorlik belgilarini erta aniqlashda noyob imkoniyatlarga ega.

Maktab profilaktikasining asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat:

Xavfsiz ta’lim muhitini shakllantirish. O‘zaro hurmat, ishonch va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish.

Ijtimoiy-emotsional ko‘nikmalarni rivojlantirish. O‘quvchilarda quyidagi ko‘nikmalarini shakllantirish:

- muloqot qilish;
- muammolarni hal etish;
- o‘zini boshqarish;
- emotsiyalarni nazorat qilish;
- yordam so‘rash.

Psixologik ma’rifat ishlari. O‘quvchilar, pedagoglar va ota-onalarning psixologik savodxonligini oshirish.

Xavfni erta aniqlash. Emotsional qiyinchiliklarni boshdan kechirayotgan bolalarni o‘z vaqtida aniqlash.

Psixologik yordam ko‘rsatish. Bolalar va ularning oilalariga maslahat va korreksion yordam tashkil etish.

Bu jarayonda maktab psixologlari, sinf rahbarlari, fan o‘qituvchilari va ta’lim muassasasi ma’muriyatining hamkorligi hal qiluvchi ahamiyatga ega.

7. Oila, maktab va tibbiy xizmatlar o‘rtasidagi hamkorlik

Bolalar va o‘smirlar o‘rtasida suitsidal xulq-atvor profilaktikasi faqat bitta muassasa doirasida amalga oshirilishi mumkin emas. Zamonaviy yondashuvlar profilaktika ishlarining samaradorligi oila, ta’lim muassasasi, sog‘liqni saqlash tizimi va boshqa tegishli tashkilotlarning muvofiqlashtirilgan hamkorligiga bog‘liq ekanligini ko‘rsatadi.

Har bir subyekt bola xavfsizligini ta’minlashda muhim vazifani bajaradi:

Oilaning roli. Oila bolaning birinchi ijtimoiy muhiti hisoblanadi. Ota-onalar va yaqin qarindoshlar quyidagi imkoniyatlarga ega:

- boladagi emotsional o‘zgarishlarni erta payqash;
- xulq-atvordagi salbiy o‘zgarishlarni kuzatish;
- ishonchli muloqot muhitini yaratish;
- qiyin vaziyatlarda psixologik qo‘llab-quvvatlash ko‘rsatish;
- zarur holatlarda mutaxassislarga murojaat qilish.

Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, oilaviy qo‘llab-quvvatlash darajasi yuqori bo‘lgan bolalarda suitsidal xavf ancha past bo‘ladi.

Maktabning roli. Maktab bolaning ijtimoiy hayotining muhim qismi hisoblanadi. Ta’lim muassasasi:

- xavf omillarini erta aniqlaydi;
- profilaktik tadbirlarni tashkil etadi;
- psixologik yordam ko‘rsatadi;

- ota-onalar bilan hamkorlik qiladi;
- bolani mutaxassislariga yo‘naltiradi.

Tibbiy xizmatlarning roli. Psixiatrlar, psixoterapevtlar, klinik psixologlar va boshqa tibbiy mutaxassislar:

- diagnostika o‘tkazadi;
- ruhiy holatni baholaydi;
- zarur davolash choralarini belgilaydi;
- uzoq muddatli kuzatuvni ta‘minlaydi.

Idoralararo hamkorlikning ahamiyati. Suitsidal xavf yuqori bo‘lgan holatlarda quyidagi tashkilotlar o‘rtasida hamkorlik muhim ahamiyat kasb etadi:

- ta‘lim muassasalari;
- sog‘liqni saqlash muassasalari;
- ijtimoiy himoya xizmatlari;
- bolalar masalalari bo‘yicha komissiyalar;
- huquqni muhofaza qiluvchi organlar;
- nodavlat notijorat tashkilotlari.

Bunday hamkorlik har bir bola uchun kompleks yordam tizimini shakllantirish imkonini beradi⁴.

8. Bolalar ruhiy salomatligini muhofaza qilish sohasida O‘zbekiston Respublikasi davlat siyosati

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasida aholi ruhiy salomatligini muhofaza qilish va psixologik yordam ko‘rsatish tizimini takomillashtirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylandi.

Muhim normativ hujjatlar quyidagilar hisoblanadi:

- O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 19-iyundagi PQ-196-sonli “Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori;

- O‘zbekiston Respublikasining 2024-yil 5-noyabrdagi O‘RQ-989-sonli “Aholiga psixologik yordam ko‘rsatish to‘g‘risida” gi Qonuni.

Ushbu hujjatlar quyidagilarni amalga oshirishga qaratilgan:

- ruhiy salomatlik tizimini mustahkamlash;
- psixologik xizmatni rivojlantirish;
- psixologik yordamdan foydalanish imkoniyatini oshirish;
- inqirozli holatlarni erta aniqlash;
- ta‘lim tashkilotlarida profilaktik dasturlarni rivojlantirish.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 19-iyundagi PQ-196-sonli “Aholining ruhiy salomatligini muhofaza qilish xizmatini yanada rivojlantirish chora-

^{4 4} Niederkrotenthaler T. et al. Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. British Journal of Psychiatry, 2010.

tadbirlari to'g'risida" gi qarorida ruhiy buzilishlar va xavf omillarini, jumladan o'smirlar orasida erta aniqlashga alohida e'tibor qaratilgan. Maktablar bolalar har kuni bo'ladigan joy sifatida ularning emotsional holatini kuzatish va xavf guruhlarini aniqlash uchun muhim maydon hisoblanadi.

- maktab psixologlari davlat standartlari asosida ishlab chiqilgan skrining metodikalari va so'rovnomalardan foydalanishlari mumkin;

- emotsional muammolar yoki suitsidal xavf belgilari mavjud bo'lgan bolalar baholash va kuzatib borish uchun ixtisoslashtirilgan sog'liqni saqlash xizmatlariga yo'naltiriladi;

- o'quvchilarni muntazam psixodiagnostika tekshiruvdan o'tkazish kompleks profilaktika tizimining bir qismiga aylanadi.

Qarorda psixologlar, psixiatrlar va ijtimoiy xodimlarning kasbiy tayyorgarligini oshirish nazarda tutilgan.

- maktab psixologlari va ijtimoiy pedagoglar qaror talablariga muvofiq malaka oshirish kurslaridan o'tadilar;

- o'qitish inqirozli maslahat berish, suitsidal xavfi mavjud o'smirlar bilan ishlash, idoralararo hamkorlik kabi yo'nalishlarni o'z ichiga oladi;

- shu tariqa maktablar ruhiy salomatlik tizimining integratsiyalashgan qismiga aylanadi.

Qaror ta'lim, tibbiyot va ijtimoiy tuzilmalar o'rtasida muvofiqlashtiruvchi mexanizmlarni yaratishga qaratilgan.

- maktablar psixonevrologik dispanserlar, ijtimoiy yordam markazlari, mahalla inspeksiyalari bilan hamkorlik qiladi;

- xavf guruhiga kiruvchi bolalarni qayta yo'naltirish marshrutlari shakllantiriladi;

- maktab psixologi o'smirlarni aniqlash va kuzatib borish tizimida birinchi aloqa nuqtasiga aylanadi.

Hujjat ruhiy salomatlikni profilaktika qilish va qo'llab-quvvatlash infratuzilmasi hamda usullarini rivojlantirishni nazarda tutadi.

- ijtimoiy-emotsional ta'lim va bulling profilaktikasi dasturlarini joriy etish;
- sinf va maktabda xavfsiz psixologik muhitni tashkil etish;
- o'quvchilarning emotsional holatini monitoring qilish uchun raqamli platformalardan foydalanish.

PQ-196-sonli qaror ruhiy salomatlik tizimini ta'lim muhiti bilan bevosita quyidagilar orqali bog'laydi:

- erta diagnostika va skrining;
- maktab psixologlarini tayyorlash va sertifikatlash;
- idoralararo hamkorlikni tashkil etish;
- xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish.

Shu tariqa, maktab bolalar va o'smirlar orasida ruhiy buzilishlar hamda suitsidal xulq-atvor profilaktikasi bo'yicha davlat siyosatini amalga oshirishda muhim bo'g'inga aylanadi.

9. Xulosalar

1. Suitsidal xulq-atvor bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligini muhofaza qilish sohasidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi.

2. Xavf omillari o'z vaqtida aniqlansa, suitsidal xulq-atvor holatlarining aksariyatining oldini olish mumkin.

3. Ruhiy salomatlik o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy farovonligiga bevosita ta'sir qiladi.

4. Maktab xavfsiz ta'lim muhitini yaratish va psixologik yordamni tashkil etish orqali suitsidal xulq-atvor profilaktikasida muhim rol o'ynaydi.

5. Samarali profilaktika faqat oila, maktab, tibbiy va ijtimoiy xizmatlar o'rtasidagi yaqin hamkorlik orqali amalga oshirilishi mumkin.

6. O'zbekiston Respublikasining davlat siyosati ruhiy salomatlik tizimini mustahkamlash va ta'lim tashkilotlarida psixologik xizmatni rivojlantirishga qaratilgan.