

## VOYAGA YETMAGANLAR O‘RTASIDA O‘Z JONIGA QASD QILISHNI OLDINI OLISHDA MAKTAB AMALIYOTCHI PSIXOLOGIGA QO‘YILADIGAN TALABLAR

*Haqqiyeva Gulnor Rashidovna  
Toshkent shahar Bektemir tumani  
347-maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada voyaga yetmaganlar o‘rtasida o‘z joniga qasd qilish holatlarining oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining vazifalari, mas’uliyati va kasbiy talablari yoritiladi. Shuningdek, o‘smirlarning emotsional holatini o‘rganish, profilaktik ishlarni tashkil etish hamda oila va maktab hamkorligining ahamiyati tahlil qilinadi.

**Kalit so‘zlar:** o‘smir, maktab psixologi, profilaktika, emotsional holat, stress, psixologik yordam, xavf omillari, ijtimoiy muhit

### KIRISH

Bugungi kunda voyaga yetmaganlar orasida ruhiy zo‘riqish, stress va emotsional muammolar bilan bog‘liq holatlar dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda. Shu sababli maktab amaliyotchi psixologining faoliyati o‘quvchilarning ruhiy salomatligini asrashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Maktab psixologiga qo‘yiladigan asosiy talablardan biri — o‘quvchilarning psixologik holatini muntazam o‘rganib borishdir. Psixolog o‘smirlarning kayfiyati, xulq-atvori va muloqotidagi o‘zgarishlarni o‘z vaqtida sezishi kerak.

Profilaktik ishlarni samarali tashkil etish ham muhim vazifalardan biridir. Psixolog o‘quvchilar orasida stress, tushkunlik, yolg‘izlik va o‘ziga ishonchsizlikning oldini olishga qaratilgan trening va suhbatlar o‘tkazishi lozim.

Psixologning kasbiy mahorati va empatiyasi katta ahamiyatga ega. O‘quvchi o‘z muammolarini erkin ayta olishi uchun psixolog ishonchli va samimiy muhit yarata bilishi zarur. Maktab psixologi oila bilan hamkorlikda ishlashi kerak. Ota-onalar bilan muntazam suhbatlar tashkil etish, farzandning emotsional holati haqida tavsiyalar berish profilaktik ishlarning samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, psixolog pedagoglar bilan hamkorlikda o‘quvchilardagi salbiy o‘zgarishlarni aniqlashi lozim. Chunki ayrim holatlarda o‘qituvchi bolaning ruhiy holatidagi o‘zgarishni birinchi bo‘lib sezishi mumkin.

O‘smirlarda ijobiy motivatsiya va hayotga bo‘lgan qiziqishni shakllantirish ham muhimdir. Sport, ijodiy mashg‘ulotlar va ijtimoiy faollik o‘quvchilarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi.

Maktab psixologi maxfiylik tamoyiliga amal qilishi zarur. O'quvchining shaxsiy ma'lumotlarini ehtiyotkorlik bilan saqlash unga bo'lgan ishonchni kuchaytiradi.

Shuningdek, psixolog zamonaviy psixologik metod va texnologiyalarni muntazam o'rganib borishi, kasbiy malakasini oshirib turishi kerak.

Suitsid, kuchli shaxslar va jismoniy holati yaxshi bo'lgan o'quvchilarning hamda ularning oilalari uchun kamolotga qaratiladigan vaqt yitirishga olib kelishi mumkin bo'lgan hayotga mos ravishda tasir qilishidir. Bu mavzuga ilmiy tahlil va tajribalar orqali e'tibor qaratilishi kerak, chunki suitsid kelib chiqishi o'quvchilarning hayotini, o'z faoliyatlarini va ta'lim muvaffaqiyatlarini to'xtatishi bilan bog'liq katta mavzudir. Bu maqolada, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishini tushuntirish, sabablarni tahlil qilish va uning oldini olish uchun qanday qo'llanmalarni taklif qilish maqsadga muvofiq, muhim asosiy nuqtalarga e'tibor qaratiladi. Suitsid haqida o'quvchilar, tarbiyachilar, psixologlar va akademik o'qituvchilar o'rtasidagi tajribalar, so'rovnomalar va ilmiy manbalar qo'llaniladi. Bu maqolaning muqaddima bo'limi esa, mavzuning umumiy maqsadini, kelib chiqish sabablari va o'quvchilar orasida keltirilayotgan g'alaba qilish zarurati bilan bog'liq muhim ma'lumotlarni ta'qdim etadi.

Bundan tashqari, suitsidning o'quvchilar orasidagi tarqalishining psixologik, akademik va ijtimoiy muammolar bilan qanday bog'liq bo'lishi, shuningdek, suitsidning o'quvchilar uchun tashvishli muammosi bilan qanday bog'liq bo'lishi o'rganiladi. Ushbu maqolada keng ko'lamli va ilmiy tahlillar orqali suitsidga qarshi harakatlar to'g'risida to'liq ma'lumot beriladi va uni oldini olish uchun har birlikning qanday qo'llanishlarini ko'rsatuvchi usullar taklif etiladi.

**O'z joniga qasd qilish** - bu o'z joniga qasd qilish maqsadi bo'lgan xatti-harakatlar. O'z joniga qasd qilish tendensiyalari psixopatologiyasi bo'lmagan odamlarda ham, vahima hujumlari, klinik depressiya, shizofreniya va boshqalar bilan davolanayotgan bemorlarda ham kuzatiladi.

**O'z joniga qasd qilish xatti-harakatlarining quyidagi turlari ajratiladi.**

**Namoyishkorona (parasuitsid).** Bu odamning o'limga bo'lgan xohishsiz o'z sog'lig'iga aniq zarar yetkazishdan iborat. Parasuitsid asabiy charchoq alomatlari bor odamlarda sodir bo'ladi. Ko'rgazmali xatti-harakatlar o'z joniga qasd qilishga taqlid qilishga urinishlar shaklida namoyon bo'ladi (tomirlarni kesish, o'zini osib qo'yish, dori-darmonlarning xavfli bo'lmagan dozalarini qabul qilish). Parasuitsid bilan odam o'z muammolariga boshqalarning e'tiborini jalb qilishga, hamdardlik va achinishga intiladi. Ko'rgazmali xatti-harakatlarning asosiy motivatsiyasi yordam uchun yashirin so'rovdur.

**Affektiv (ta'sirchan xatti-harakatlar).** Kuchli hissiy qo'zg'alish (affekt) holatida o'z joniga qasd qilishga urinishlarni o'z ichiga oladi. Bu xatti-harakat insonning ijtimoiy tan olinishi, o'zini o'zi anglashi va boshqalarga bo'lgan ehtiyojlarini

qoniqtirmaslik tufayli yuzaga keladi. Ehtiros holatida ongning torayishi, fikrlash moslashuvchanligining pasayishi, o'zini o'zi boshqarishning yo'qolishi, harakatlarning maqsadga muvofiqligini tushunishning buzilishi va o'z joniga qasd qilish istagi paydo bo'ladi. Kuchli salbiy his-tuyg'ular (g'azab, qo'rquv, aybdorlik) ta'siri ostida odam haqiqatni obyektiv idrok etishni to'xtatadi va osib qo'yish, zaharli moddalar bilan zaharlanish va hokazolarga murojaat qiladi.

**Haqiqiy o'z joniga qasd qilish harakati.** Bu boshqalar tomonidan tushunmovchilik, shaxslararo munosabatlardagi muvaffaqiyatsizlik, yaqin kishining o'limi, moliyaviy muammolar, surunkali progressiv kasallik va boshqa sabablar tufayli o'z joniga qasd qilish niyatidan iborat. Haqiqiy o'z joniga qasd qilish xatti-harakati bilan, odam ishonchli rejani o'ylab topadi va o'z joniga qasd qilishning samarali usulini tanlaydi - osib qo'yish, balandlikdan yiqilish, o'qotar quroldan foydalanish va hokazo. O'z joniga qasd qilishga tayyorgarlik muayyan harakatlarni o'z ichiga olishi mumkin: vasiyat qilish, nizolarni hal qilish va hokazo. Haqiqiy o'z joniga qasd qilishning maqsadi, oila va do'stlarning munosabatini hisobga olmasdan, o'z joniga qasd qilishdir.

Psixologik muammolar suitsidning asosiy sabablari bo'lishiga qaramay, boshqa sabablarga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun suitsidning oldini olishda o'quvchilarning psixologik holatlarini o'rganish, ularga psixologik qo'llanma va yordam ko'rsatish muhimdir. Psixologik ko'mak va ta'limatlar o'quvchilarning ruh holatlarini takomillashtirish, o'z-o'zini qarshilash va o'zini qo'llash hissiyatlarini oshirish va suitsidga yo'l ochishga olib kelishini oldini olishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Muammolar, o'quvchilarning ta'lim muvaffaqiyatlari, o'quv jarayoni va o'qishga oid muammolar bilan bog'liq sabablardan biridir. Bu muammolar suitsidning kelib chiqishiga olib keladigan asosiy sabablardan biri hisoblanadi. Quyidagi akademik muammolar suitsidga olib kelishda o'rtacha bo'lgan sabablardan ba'zilaridir:

1. Yomon baholar: O'quvchilar uchun yomon baholar o'quv motivatsiyasini pastilayishi, o'ziga ishonishni yo'qotishi va o'z-o'zini yetersiz his qilishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Yomon baholar o'quvchilarning o'z-o'zini qarshilashiga va umidsizlik hissiyatlarini oshirishiga olib kelishi mumkin.

2. O'quv jarayonining qiyinliklari: Qiyin o'quv jarayoni, yo'qotishlarni tushunish, o'z vaqtini boshqarish va ta'lim materialiga qisqa muddatda tayyorlanishga qodir bo'lmagani kabi sabablarga bog'liq ravishda o'quvchilarning stress va tashvish hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, qat'iy ishonch va o'z-o'zini qo'llash hissiyatlarini yo'qotishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

3. O'quv yukining ortishi: O'quv yukining ortishi, ko'p ta'minotli darslar va sinovlar, vaqt boshqarishning qiyinchiliklari o'quvchilarda stress va tashvish

hissiyatlarini oshirishi mumkin. Bu muammo o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi, o'z-o'zini yomon his qilishi va umidsizlik hissiyatlarini oshirishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

4. Akademik ta'sir va ta'qiblar: O'quvchilar o'quv markazlaridan, o'qituvchilardan yoki boshqa o'quvchilardan kelgan akademik ta'sir va ta'qiblar bilan yuzlashishi mumkin. Ta'qiblar, yomon muhit, o'quvchilarning aloqalarini yo'qotish, izolyatsiya va ta'qibni boshqarishda qiyinchiliklar o'quvchilarning motivatsiyasini pastilayishi va o'quv jarayonida yomonlik hissiyatlarini oshirishi mumkin.

5. Qabul qilish muammosi: O'quvchilarning o'zlarini qabul qilmaslik, qat'iy yoki adolatsiz baholashlar, o'ziga qarshi ko'mak qilmaslik kabi muammolar o'quvchilarning o'z-o'zini yomon his qilishiga va motivatsiyasini pastilayishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voyaga yetmaganlar o'rtasida ruhiy inqirozlarning oldini olishda maktab amaliyotchi psixologining mas'uliyati juda katta. Profilaktika, ishonchli muloqot va hamkorlik orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlash mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Edward L. Schneidman. "The Suicidal Mind" 1996
2. Thomas Joiner. "Why People Die by Suicide" 2006
3. Robert E. Litman. "The Truth About Suicide"
4. Stacey Freedenthal. "Helping the Suicidal Person: Tips and Techniques for Professionals"
5. Ziyonet.net