

## TA'LIM TIZIMIDA O'QUVCHILAR ORASIDA O'Z JONIGA QASD QILISH HOLATLARINI OLDINI OLISH

*Mamasobirova Dildor Xolmanovna*

*Samarqand viloyati Payariq tumani 48-maktab psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim tizimida o'quvchilar orasida o'z joniga qasd qilish xavfini oldini olishning psixologik-pedagogik jihatlari yoritilgan. O'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish, xavf omillarini barvaqt aniqlash, profilaktik tadbirlarni tashkil etish hamda oila, maktab va mutaxassislar hamkorligining ahamiyati tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** ruhiy salomatlik, profilaktika, o'quvchilar, psixologik xizmat, stress, emotsional qo'llab-quvvatlash, maktab psixologi, xavf omillari, psixologik muhit, ta'lim tizimi.

### KIRISH

Ta'lim tizimida o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish eng muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bolalar va o'smirlar hayotida uchraydigan turli psixologik qiyinchiliklar, stressli vaziyatlar va ijtimoiy muammolar ularning hissiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli ta'lim muassasalarida ruhiy farovonlikni ta'minlash va xavfli holatlarning oldini olishga qaratilgan tizimli ishlarni tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. O'quvchilarning ruhiy holatiga ta'sir qiluvchi omillar turlicha bo'lishi mumkin. Oiladagi kelishmovchiliklar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, ta'limdagi qiyinchiliklar, o'ziga bo'lgan ishonchning pasayishi hamda uzoq davom etuvchi emotsional zo'riqishlar bolalarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatlar o'z vaqtida aniqlanmasa, o'quvchining ruhiy salomatligida jiddiy muammolar yuzaga kelishi mumkin. Profilaktika ishlarining asosiy maqsadi o'quvchilarda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o'tish ko'nikmalarini shakllantirish, stressga chidamlilikni rivojlantirish va ularda ijobiy dunyoqarashni qaror toptirishdan iboratdir. Buning uchun maktablarda psixologik treninglar, suhbatlar, ma'naviy-ma'rifiy tadbirlar va individual maslahatlar tashkil etilishi lozim.

O'quvchilar bilan ishlash jarayonida ularning hissiy holatidagi o'zgarishlarga e'tibor qaratish muhimdir. Kayfiyatning keskin o'zgarishi, tengdoshlardan uzoqlashish, o'qishga qiziqishning pasayishi, o'zini qadrsiz his qilish yoki doimiy tushkunlik holatlari mutaxassislarning alohida e'tiborini talab qiladi. Bunday

vaziyatlarda o‘quvchini tinglash, qo‘llab-quvvatlash va zarur psixologik yordam ko‘rsatish muhim hisoblanadi.

Oila farzandning ruhiy salomatligini ta‘minlashda asosiy o‘rin tutadi. Ota-onalar farzandlari bilan ochiq va samimiy muloqot qilishi, ularning his-tuyg‘ulariga befarq bo‘lmasligi va muammolarini tinglashi lozim. Mehr-muhabbat va o‘zaro ishonchga asoslangan oilaviy munosabatlar bolalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlaydi. Ta‘lim muassasalarida faoliyat yuritayotgan psixologlar o‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam o‘rganishlari, xavf guruhiga mansub bolalarni aniqlashlari va profilaktik ishlarni olib borishlari zarur. Psixologik xizmatning samarali faoliyati o‘quvchilarning hissiy farovonligini ta‘minlashda muhim omil hisoblanadi.

Shuningdek, pedagoglarning psixologik savodxonligini oshirish ham dolzarb vazifalardan biridir. O‘qituvchilar o‘quvchilardagi emotsional qiyinchiliklarni sezish, ular bilan samarali muloqot qilish va zarur hollarda mutaxassislariga murojaat qilish ko‘nikmalariga ega bo‘lishlari kerak. Quyidagi matn mazmunan qayta ishlanib, ilmiy-uslubiy tilda bayon etildi:

Suitsidal xulq-atvor bugungi kunda yoshlar, ayniqsa o‘quvchilar orasida jiddiy e‘tibor talab etadigan ijtimoiy-psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ushbu hodisa nafaqat o‘quvchining hayoti va salomatligiga, balki uning oilasi, yaqinlari hamda jamiyat taraqqiyotiga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli suitsidal holatlarning kelib chiqish omillarini chuqur o‘rganish, xavf guruhiga mansub o‘quvchilarni erta aniqlash va profilaktik choralarni ishlab chiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Mazkur mavzuni tadqiq etishdan asosiy maqsad o‘quvchilar orasida suitsidal xulq-atvorning tarqalishiga sabab bo‘layotgan omillarni tahlil qilish, uning psixologik, ijtimoiy va pedagogik jihatlarini yoritish hamda samarali profilaktika usullarini tavsiya etishdan iboratdir. Bunda ilmiy manbalar, amaliy kuzatuvlar, psixologik tadqiqotlar va mutaxassislarning tajribalariga tayaniladi.

Suitsidal xulq-atvorning yuzaga kelishi ko‘plab omillarning o‘zaro ta‘siri natijasida shakllanadi. Har bir o‘quvchining shaxsiy xususiyatlari, oilaviy muhiti, ijtimoiy munosabatlari va ruhiy holati bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Shuning uchun ushbu muammoni birgina sabab bilan izohlash mumkin emas.

Suitsidal xavfni yuzaga keltiruvchi asosiy omillardan biri psixologik muammolardir. Depressiv holatlar, kuchli tashvish, umidsizlik hissi, o‘zini qadrsiz deb hisoblash va emotsional zo‘riqishlar o‘quvchining ruhiy barqarorligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Bunday holatlarda o‘quvchi o‘z muammolariga yechim topa olmayotgandek his qiladi va kelajakka nisbatan ishonchini yo‘qotishi mumkin.

O‘smirlik davrida shaxsiy identifikatsiya jarayoni ham muhim ahamiyatga ega. O‘z qobiliyatlari va imkoniyatlarini to‘liq anglab yetmaslik, o‘ziga nisbatan salbiy

munosabatning shakllanishi hamda muvaffaqiyatsizliklarni og‘ir qabul qilish suitsidal fikrlarning paydo bo‘lishiga zamin yaratishi mumkin.

Ijtimoiy omillar ham suitsidal xavfning kuchayishiga sabab bo‘ladi. Tengdoshlar tomonidan kamsitilish, mazax qilish, zo‘ravonlik yoki ijtimoiy chetlatilish holatlari o‘quvchida yolg‘izlik hissini kuchaytiradi. O‘zini jamoaning bir qismi sifatida his qilmaslik esa ruhiy tushkunlik va umidsizlikning ortishiga olib keladi. Oilaviy muhitning nosog‘lomligi ham xavf omillaridan biri hisoblanadi. Ota-onalar o‘rtasidagi nizolar, oiladagi zo‘riqishlar, e‘tibor va mehrning yetishmasligi, farzand bilan samimiy muloqotning yo‘qligi o‘quvchining ruhiy holatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatishi mumkin. Oila tomonidan qo‘llab-quvvatlanmaslik holati o‘quvchining muammolar bilan yolg‘iz qolishiga sabab bo‘ladi. Akademik qiyinchiliklar ham suitsidal xavfni oshiruvchi omillar sirasiga kiradi. O‘qishdagi muvaffaqiyatsizliklar, past baholar, yuqori o‘quv yuklamasi, imtihonlar bilan bog‘liq stress va vaqtni samarali boshqara olmaslik o‘quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Ayniqsa, muvaffaqiyatga haddan tashqari yuqori talab qo‘yilgan sharoitlarda bu holat yanada keskinlashishi mumkin.

Suitsidal xulq-atvorning oldini olishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega. Bunda maktab psixologlari, pedagoglar, ota-onalar va tengdoshlarning hamkorligi zarur. O‘quvchilarning ruhiy holatini muntazam monitoring qilish, ularga psixologik yordam ko‘rsatish, ishonchli muloqot muhitini yaratish va stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish profilaktikaning muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi.

Shuningdek, o‘quvchilarda hayotiy qadriyatlarni shakllantirish, o‘ziga ishonchni mustahkamlash, muammolarni konstruktiv hal etish ko‘nikmalarini rivojlantirish ham suitsidal xavfni kamaytirishga xizmat qiladi. Maktablarda psixoprofilaktik tadbirlar, treninglar, suhbatlar va ma‘rifiy dasturlarni muntazam tashkil etish orqali o‘quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. Suitsidal xulq-atvorning oldini olish jamiyatning barcha bo‘g‘inlari hamkorligini talab etadigan muhim vazifadir. Muammoning sabablarini chuqur o‘rganish, xavf omillarini barvaqt aniqlash va o‘quvchilarga o‘z vaqtida psixologik yordam ko‘rsatish orqali salbiy oqibatlarining oldini olish mumkin. Bu variant ilmiy maqola, konferensiya tezisi yoki uslubiy tavsiyanoma uchun mos shaklda qayta ishlangan. Maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilar o‘rtasida o‘zaro hurmat va hamjihatlikni rivojlantirish, zo‘ravonlik va kamsitish holatlarining oldini olish ruhiy salomatlikni mustahkamlashning muhim shartlaridan biridir. Har bir o‘quvchi o‘zini xavfsiz, qadrlangan va qo‘llab-quvvatlangan his qiladigan muhitni yaratish profilaktika ishlarining samaradorligini oshiradi.

## XULOSA

Ta‘lim tizimida o‘quvchilar orasida o‘z joniga qasd qilish bilan bog‘liq xavfli holatlarning oldini olish ruhiy salomatlikni muhofaza qilishga qaratilgan kompleks yondashuvni talab etadi. Oila, maktab, psixolog va jamiyatning hamkorligi asosida

o‘quvchilarning emotsional farovonligini ta’minlash, ularda hayotiy qiyinchiliklarni yengib o‘tish ko‘nikmalarini shakllantirish va psixologik yordam tizimini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Bunday yondashuv yoshlarning sog‘lom va barkamol shaxs sifatida kamol topishiga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E.G‘. Yosh davrlari psixologiyasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
2. Nishonova Z.T. Bolalar va o‘smirlar psixologiyasi. – Toshkent, 2019.
3. Karimova V.M. Psixologik maslahat asoslari. – Toshkent, 2019.
4. Davletshin M.G. Pedagogik psixologiya. – Toshkent, 2020.
5. Shoumarov G‘.B. Amaliy psixologiya. – Toshkent, 2018.
6. O‘zbekiston Respublikasining “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonuni. – Toshkent, 2020.
7. O‘zbekiston Respublikasining “Bola huquqlarining kafolatlari to‘g‘risida”gi Qonuni.