

**O'QUV MUASSASALARIDA O'SPirinLARNING RUHIY
SALOMATLIGINI MUHOFAZA QILISH TIZIMI: MUAMMO VA
YECHIMLAR**

**СИСТЕМА ЗАЩИТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
ПОДРОСТКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ:
ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ**

**THE SYSTEM OF MENTAL HEALTH PROTECTION FOR
ADOLESCENTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS: PROBLEMS AND
SOLUTIONS**

Dehqonov Is'hoq Ubaydulla o'g'li

PROFI UNIVERSITY nodavlat oliy ta'lim muassasasi

Navoiy filiali, o'qituvchi

Annotatsiya: Mazkur tezisdagi psixologik xizmatlarning samaradorligi, maktab psixologi, ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi, shuningdek, zamonaviy tahdidlar fonida yuzaga kelayotgan muammolar chuqur o'rganiladi. Muallif o'spirinlarning emotsional holatini aniqlash, stressga bardoshlilikni oshirish va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash mexanizmlarini taklif qiladi.

Kalit so'zlar: o'spirinlar, ruhiy salomatlik, psixologik muhofaza, maktab muhiti, psixoprofilaktika, stress, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, pedagog-psixolog, emotsional barqarorlik.

Аннотация: В данной тезисной работе всесторонне изучаются эффективность психологической службы, взаимодействие школьного психолога, родителей и педагогов, а также проблемы, возникающие на фоне современных угроз. Автор предлагает механизмы выявления эмоционального состояния подростков, повышения устойчивости к стрессу и социально-психологической поддержки.

Ключевые слова: подростки, психическое здоровье, психологическая защита, школьная среда, психопрофилактика, стресс, социальная

поддержка, педагог-психолог, эмоциональная стабильность.

Abstract: *This thesis explores the effectiveness of psychological services, collaboration between school psychologists, parents, and teachers, as well as challenges emerging in the context of modern threats. The author proposes mechanisms for identifying adolescents' emotional states, enhancing stress resilience, and providing socio-psychological support.*

Keywords: *adolescents, mental health, psychological protection, school environment, psychoprophylaxis, stress, social support, teacher-psychologist, emotional stability.*

Yosh avlod tarbiyasi, ularning sogʻlom va barkamol boʻlib voyaga yetishini taʼminlash masalasi Oʻzbekiston Respublikasida ustuvor davlat siyosati darajasiga koʻtarilgan. Ayniqsa, oʻspirin yoshidagi oʻquvchilarning ruhiy salomatligi, emotsional barqarorligi va ijtimoiy moslashuvchanligini taʼminlash zamonaviy taʼlim tizimining dolzarb vazifasidir. Maktab muhitida oʻspirinlarning psixologik muhofazasini tashkil etish, ularni stress, emotsional zoʻriqish va ijtimoiy bosimlardan himoya qilish bugungi kunda keng qamrovli yondashuv va tizimli islohotlarni talab qilmoqda.

Prezident Shavkat Mirziyoyevning “Yoshlar bilan ishlashning samaradorligini oshirish va ularning ijtimoiy faolligini yanada kuchaytirish boʻyicha qoʻshimcha chora-tadbirlar toʻgʻrisida”gi PQ–95-sonli qarorida yoshlarning psixologik salomatligini mustahkamlash, maktab va mahalla darajasida psixologik xizmatlar faoliyatini kuchaytirish boʻyicha aniq vazifalar belgilangan.

Shuningdek, “Maktabgacha va maktab taʼlimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi toʻgʻrisida”gi PF–6108-sonli farmonda taʼlim muassasalarida oʻquvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ruhiy salomatlikni saqlash tizimini yaratish zarurligi taʼkidlangan.

Bundan tashqari, “Yoshlar salomatligini muhofaza qilish va ularning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga doir davlat siyosatini takomillashtirish toʻgʻrisida”gi PF–153-sonli farmon (2024-yil 27-mart) asosida yoshlarning, ayniqsa

o'spirinlarning ruhiy va psixofiziologik holatiga e'tibor kuchaytirilib, psixoprofilaktika xizmatlari va ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash tizimi joriy etilishi belgilangan.

O'spirinlik davri — shaxsiylik shakllanishi, emotsional o'sish va ijtimoiy moslashuv jarayonining murakkab bosqichidir. Bu davrda o'quvchilarning ruhiy salomatligiga bevosita ta'sir etuvchi omillar ko'p: oilaviy muhit, maktabdagi psixologik atmosfera, do'stlar davrasi, ijtimoiy tarmoqlar va ommaviy axborot vositalari. Zamonaviy ta'lim muassasalarida o'spirinlarning ruhiy holatini saqlash va salbiy ta'sirlardan himoya qilish tizimi mavjud bo'lsada, u hali ham yetarli darajada samarali faoliyat yuritmayapti.

1. Mavjud muammolar:

- Psixologik xizmatlarning nomutanosib faoliyati: Maktab psixologlari soni va malakasi ko'plab holatlarda talab darajasida emas. Ko'p hollarda ular faqat hujjat yuritish yoki rasmiy ma'lumotlar bilan cheklanadi.
- Ruhiy salomatlikka nisbatan yetarli e'tibor yetishmasligi: O'quv jarayonida asosan bilim va baholashga urg'u beriladi, lekin o'quvchilarning emotsional holati, stress darajasi, ruhiy holatining o'zgarishi yetarli darajada kuzatib borilmaydi.
- Ota-ona va maktab hamkorligining sustligi: Ba'zan ota-onalar farzandlarining ruhiy holatidagi o'zgarishlarni sezmaydi yoki ularni ahamiyatsiz deb hisoblaydi. Maktab bilan hamkorlik kuchsiz bo'lsa, o'spirinlar muammolari e'tibordan chetda qoladi.
- Digital muhitning salbiy ta'siri: Ijtimoiy tarmoqlar, zo'ravonlikni targ'ib qiluvchi kontent, kiberbulling — bularning barchasi o'spirinlar psixikasiga bevosita tahdid solmoqda.

2. Muhofaza tizimini takomillashtirish yo'nalishlari:

- Malakali psixologlar sonini oshirish va ularni qayta tayyorlash: Ta'lim muassasalaridagi psixologlar uchun muntazam treninglar, amaliyotlar va yangi metodikalar asosida tayyorgarlik kurslari tashkil etilishi zarur.

- Psixoprofilaktika tadbirlarini tizimlashtirish: Har bir maktabda ruhiy salomatlikni muntazam baholab boruvchi dasturlar, diagnostika testlari va emotsional treninglar yo'lga qo'yilishi lozim.
- Ota-onalar uchun psixopedagogik seminarlar: Ota-onalarning farzandlaridagi ruhiy muammolarni erta aniqlashi va to'g'ri yondashuvni tanlashi uchun ular bilan doimiy seminar-treninglar o'tkazilishi kerak.
- Ijtimoiy-psixologik qo'llab-quvvatlash guruhlarini yaratish: Bu guruhlar maktab psixologi, ijtimoiy pedagog, sog'liqni saqlash mutaxassisi va sinf rahbaridan iborat bo'lishi, har bir o'quvchi bilan individual ishlash tizimini joriy etishi lozim.
- Raqamli xavfsizlik va media savodxonlik: O'quvchilarni digital muhitdagi xavflardan ogoh etish, ularga axborotni tanqidiy baholash, raqamli muhofaza ko'nikmalarini shakllantirish — ruhiy salomatlik uchun muhim omillardandir.

3. Ilmiy tadqiqotlar va xorijiy tajriba:

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, o'spirinlar orasida ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar 14–19 yosh oralig'ida keskin ortadi. Germaniya, Yaponiya, Finlandiya kabi davlatlarda maktab psixologiyasi alohida tizim sifatida rivojlangan, bu esa erta aralashuv va o'quvchilarning ruhiy barqarorligini ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. O'zbekiston ta'lim tizimi ham ushbu yo'nalishda tajribalarni integratsiya qilgan holda o'ziga xos milliy modelni shakllantirishi lozim.

Yuqorida olib borilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, o'spirin yoshidagi o'quvchilarning ruhiy salomatligini muhofaza qilish — bu faqat psixologning emas, balki butun ta'lim muassasasi, oila va jamiyatning hamkorlikdagi mas'uliyatidir. Maktablarda mavjud psixologik xizmatlar tizimini isloh qilish, emotsional va ijtimoiy muvozanatni ta'minlovchi mexanizmlarni amaliyotga tatbiq etish zamonaviy ta'lim jarayonining ajralmas qismi bo'lishi zarur.

Shu asosda quyidagi takliflarni ilgari surish mumkin:

- Maktab psixologlari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha metodik qo'llanmalar va standartlar ishlab chiqilsin. Ularga real muammolar bilan ishlash, konseling va psixodiagnostika bo'yicha amaliy bilimlar berilishi ta'minlansin.
- O'quvchilarning ruhiy holatini baholash va kuzatib borish uchun elektron monitoring tizimi joriy etilsin. Bu tizim sinf rahbari, psixolog va ma'muriyat o'rtasidagi uzviy aloqani mustahkamlashga xizmat qiladi.
- Maktablarda "Emotsional sog'lomlashtirish haftaligi", "Sokinlik soatlari" kabi profilaktik tadbirlar doimiy o'tkazilsin. Bu o'quvchilarning emotsional zo'riqishini kamaytiradi va ijobiy muhitni shakllantiradi.
- Ota-onalar bilan ruhiy salomatlik bo'yicha interaktiv mashg'ulotlar tashkil etilsin. Farzandlarining psixologik holatini anglash va ularga to'g'ri yondashish bo'yicha bilim va ko'nikmalar mustahkamlanadi.
- Psixologik xavfsizlik bo'yicha sinf jurnallarida alohida bo'lim ochilsin, bunda o'quvchilar bilan olib borilgan individual va guruhiy ishlar aks ettirib boriladi.
- Media va raqamli xavfsizlik madaniyatini shakllantirishga qaratilgan dars va treninglar tashkil etilsin. O'quvchilar internetdagi salbiy ta'sirlardan himoyalanihga o'rgatiladi.

Mazkur takliflar ta'lim muassasalarida ruhiy salomatlikni muhofaza qilish tizimini mustahkamlash, o'spirinlarning barqaror psixologik rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi. Bu esa, o'z navbatida, sog'lom jamiyat poydevorini yaratishning muhim bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlar bilan ishlashning samaradorligini oshirish va ularning ijtimoiy faolligini yanada kuchaytirish bo'yicha qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi Qaror, PQ-95. 19.01.2022.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. "Maktabgacha va maktab ta'limini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi to'g'risida"gi Farmon, PF-6108. 06.11.2020.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Mirziyoyev Sh.M. "Yoshlar salomatligini muhofaza qilish va ularning sog'lom turmush tarzini shakllantirishga doir davlat siyosatini takomillashtirish to'g'risida"gi Farmon, PF-153. 27.03.2024.
4. Боев В.М. Подростковый возраст: психология и защита. – М.: Академия, 2020. – 224 с.
5. World Health Organization. Adolescent mental health. – URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
6. Махкамова Н.Х. Ўқувчи шахсини ривожлантиришда таълим муассасаси психологининг ўрни. // Педагогика фанлари. – 2022. – №2. – Б. 47–52.
7. Каримова Р.Н. Психологическая поддержка подростков в образовательной среде. – Ташкент: Фан, 2021. – 156 с.
8. Халқаро болалар ҳуқуқлари Конвенцияси. – Нью-Йорк: БМТ, 1989. – URL: <https://www.unicef.org/>