

TA'LIM MUASSASALARIDA PSIXOLOGIK TANGLIK HOLATIGA TUSHIB QOLGAN O'QUVCHI YOSHLARGA BIRINCHI PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH

*Ellikqal'a tumani MMTBga qarashli 13-maktab
psixologi **Baltayeva Xilola Matkarimovna***

Anotatsiya: Ta'lim muassasalarida tanglik holatiga tushib qolgan o'quvchilar bilan ishlashish bo'yicha muhim ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Tanglik, birinchi psixologik yordam berish, ruhiy barqarorlik, krizis, yosh inqirozlari, ijtimoiy moslashuv.

Kirish qism: Zamonaviy yoshlar axborot oqimining kuchayishi, oilaviy va ijtimoiy muammolar, ta'lim jarayonidagi qiyinchiliklar, jamiyatdagi turli bosimlar natijasida ko'pincha stress va tanglik holatiga tushib qolmoqda. Shunday vaziyatlarda o'quvchi o'z his-tuyg'ularini boshqara olmay qolishi, o'ziga yoki atrofdagilarga zarar yetkazishi mumkin. Tanglik holatida bo'lgan o'quvchilarga o'z vaqtida ko'rsatilgan **birinchi psixologik yordam** ularning ruhiy barqarorligini tiklashda, hayotiy qadriyatlarni anglashida va ijtimoiy moslashuvida muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois ta'lim muassasalari psixologlari, pedagoglari hamda ota-onalar ushbu jarayonda birdek faol ishtirok etishi zarur.

Asosiy qism

Tanglik (krizis) — bu o'quvchining ichki resurslari mavjud muammoni hal qilishga yetmay qolgan, ruhiy muvozanat izdan chiqqan, keskin hissiy buzilish bilan kechadigan holatdir. Tanglik oddiy stressdan farq qiladi:

- **Stress** – vaqtinchalik qiyinchilik, uni mustaqil yengish mumkin.
- **Tanglik** – muammoni o'zi yenga olmaslik, tezkor tashqi yordam talab qilishi.

Tanglikning ko'rinishlari:

- hissiy tanglik (qo'rquv, tashvish, umidsizlik, g'azab);
- ijtimoiy tanglik (do'stlardan, oiladan ajralish, yolg'izlik hissi);
- kognitiv tanglik (mantiqiy fikrlashning buzilishi, qaror qabul qila olmaslik);
- xulqiy tanglik (o'ziga yoki boshqalarga zarar yetkazishga moyillik).

Tanglik holatidagi o'quvchilarni aniqlashning psixologi usullari

1. **Kuzatuv asosida** – tez jahllanish, yig'loqilik, darslarga befarqlik, doimiy charchoq, tanada titroq.
2. **Suhbat orqali** – o'quvchi gapida “men yaramayman”, “menga hech kim yordam bera olmaydi”, “hech narsaning ma'nosi yo'q” kabi iboralarning ko'pligi.
3. **Psixodiagnostika vositalari** –

- Bek depressiya shkalasi,
- Spielberger-Xanin tashvish testi,
- Lüscher rangi testi,
- Stress darajasini aniqlash anketalari.

1. Bek depressiya shkalasi (BDI)

- **Nima o‘lchaydi:** depressiv kayfiyat, umidsizlik, o‘z-o‘ziga salbiy qarash.
- **Afzalligi:** aniq natija beradi, klinik jihatdan ishonchli.
- **Kamchiligi:** savollari ko‘proq kattalar uchun mos, o‘quvchilar uchun ba‘zan og‘ir bo‘lishi mumkin.

2. Spielberger–Xanin tashvish testi

- **Nima o‘lchaydi:** tashvishning ikki darajasi – holatli (state) va shaxsiy (trait) tashvish.
- **Afzalligi:** tez o‘tkaziladi (20 daqiqa ichida), bolalar va yoshlar uchun mos. Tanglik holatida darhol tashxis qo‘yishga yordam beradi.
- **Kamchiligi:** faqat tashvish darajasini ko‘rsatadi, boshqa ruhiy buzilishlarni aniqlamaydi.

3. Lüscher rangi testi

- **Nima o‘lchaydi:** yashirin hissiy holat va psixik taranglik.
- **Afzalligi:** juda tez (5–7 daqiqa), so‘z bilan izoh bermaslik kerak, bolalar uchun qulay.
- **Kamchiligi:** sub’ektiv talqin kuchli, ya’ni psixologning malakasiga bog‘liq.

4. Stress darajasini aniqlash anketalari

- **Nima o‘lchaydi:** umumiy stress belgilarini (uyqusizlik, charchoq, befarqlik).
- **Afzalligi:** sodda, tezkor, o‘quvchilar uchun tushunarli.
- **Kamchiligi:** chuqur diagnostika bermaydi, faqat umumiy darajani ko‘rsatadi.
- **Atrofdagilarning ma’lumoti** – ota-ona, sinf rahbari, do‘stlarning ogohlantirishlari.

Asosiy qism: Tanglik holatidagi o‘quvchilarga birinchi psixologik yordam ko‘rsatish bosqichlari

1-bosqich. Xavfsizlikni ta’minlash

- O‘quvchini xavfli joylardan olib chiqish.
- Uni yolg‘iz qoldirmaslik.

2-bosqich. Emotsional qo‘llab-quvvatlash

- Yumshoq, ishonchli ohangda gapirish.
- “Men seni tushunishga harakat qilaman”, “Sen yolg‘iz emassan” kabi empatik gaplar.

3-bosqich. Tinchlantirish texnikalari

- Nafas olish mashqlari (“3 soniya nafas ol – 3 soniya ushla – 3 soniya chiqar”).

- Oddiy jismoniy mashqlar (qo‘llarni qisib-ochish, bo‘yin muskullarini cho‘zish).

4-bosqich. Muammoni aniqlash va izohlash

- “Hozir seni eng ko‘p nima bezovta qilmoqda?” kabi savollar.
- Muammoni kichik bo‘laklarga ajratib ko‘rish.

5-bosqich. Yechimni birgalikda izlash

- “Agar sening o‘rningda do‘sting bo‘lsa, unga qanday maslahat berarding?” kabi yo‘naltiruvchi savollar.

6-bosqich. Qo‘llab-quvvatlash tizimi

- Zarurat bo‘lsa ota-onani xabardor qilish.
- Psixolog yoki shifokorga yo‘naltirish.

Tanglik holatidagi o‘quvchilarga birinchi psixologik yordam ko‘rsatish bosqichlari Chet el tajribalari

- **AQSh:** maktablarda “Crisis Intervention Team” faoliyat yuritadi. Har bir maktabda “School Counselor” o‘quvchilar bilan individual ishlaydi, shuningdek “Hotline” xizmatlari mavjud.
- **Finlyandiya:** maktablarda “Calm Corner” (tinchlanish burchagi) tashkil etilgan bo‘lib, o‘quvchi o‘zini yomon his qilsa, shu joyda dam olib, psixologik yordam oladi.
- **Yaponiya:** “Peer Support” modeli qo‘llanadi. Maxsus tayyorlangan tengdosh-o‘quvchilar tanglikka tushgan sinfdoshlariga psixologik yordam ko‘rsatadi.
- **Rossiya:** maktablarda “Psixologik yordam telefoni” joriy etilgan. Tanglik holatlarida ekspress-diagnostika majburiy hisoblanadi.

Yakuniy qism (xulosa)

Tanglik holatiga tushgan o‘quvchilarni o‘z vaqtida aniqlash va birinchi psixologik yordam ko‘rsatish ularning kelajagi uchun beqiyos ahamiyatga ega.

- O‘z vaqtida berilgan yordam — ruhiy salomatlikni asraydi.
- Ota-ona, pedagog va psixolog hamkorligi — o‘quvchini barqarorlikka qaytaradi.
- Chet el tajribalari — O‘zbekistonda ham samarali mexanizmlarni yo‘lga qo‘yishda muhim manba bo‘lib xizmat qiladi.

Shunday ekan, har bir ta’lim muassasasida:

- **psixologik yordam burchagi,**
- **tanglikka qarshi tezkor choralar rejasi,**
- **hamkorlik mexanizmlari** joriy etilishi lozim.

1. Psixologik choralar

- **Erta aniqlash:**
 - Spielberger-Xanin tashvish testi, Bek depressiya shkalasi kabi metodikalar yordamida muntazam monitoring.
 - O‘quvchilar bilan “Ishonch qutisi”, anonim savol-javoblar orqali yashirin muammolarni aniqlash.
- **Stressni yengish mashqlari:**
 - Nafas mashqlari, relaksatsiya, meditatsiya elementlari.
 - Art-terapiya (rasm chizish, ranglar bilan ishlash).
 - Musiqa terapiyasi va “emosional razryad” mashg‘ulotlari.
- **Shaxsiy rivojlanish treninglari:**
 - O‘zini baholash va o‘ziga ishonchni oshirish.
 - Konfliktlarni tinch yo‘l bilan hal qilish ko‘nikmalarini shakllantirish.
 - Kommunikativ treninglar (“Men xabarlaridan foydalanish”, “Empatiya mashqlari”).

2. Pedagogik choralar

- **O‘quv yuklamasini me‘yorda tashkil qilish** – haddan tashqari ko‘p topshiriqlar, sinov va imtihonlar bolada stressni oshiradi.
- **Qo‘llab-quvvatlovchi muhit** – o‘qituvchilar tomonidan o‘quvchining muvaffaqiyati e‘tirof etilishi, kichik g‘alabalari rag‘batlantirilishi.
- **Sinf dan tashqari faoliyat** – sport, san‘at, kitobxonlik to‘garaklari orqali o‘quvchining ijobiy energiyasini yo‘naltirish.
- **Inkluziv yondashuv** – turli qobiliyat va ehtiyojga ega o‘quvchilarni teng ko‘rish, kamsitishni oldini olish.

3. Ijtimoiy choralar

- **Ota-onalar bilan ishlash:**
 - Psixologik ma‘rifat darslari, seminarlar.
 - Oilada muloqot madaniyatini yaxshilash bo‘yicha tavsiyalar.
 - Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlovchi roli haqida muntazam suhbatlar.
- **“Ishonch telefoni” va maslahat xonalari** – o‘quvchilar o‘z muammosini sir saqlagan holda aytib bera oladigan tizim.
- **Do‘stona muhit yaratish:**
 - Maktabda “Peer-to-peer” dasturlari (o‘quvchilarning o‘zi ham bir-biriga psixologik yordamchi bo‘lishi).
 - “O‘quvchi–murabbiy” tizimi.

4. Davlat va xalqaro tajribadan

- **Finlandiya tajribasi** – maktablarda “farovonlik soatlari” mavjud, bunda o‘quvchilar psixolog bilan emotsional salomatlik haqida suhbatlashadi.
- **Yaponiya** – “yorug‘ xonalar” va “dam olish burchaklari” tashkil etilib, o‘quvchilarga stress paytida qisqa dam olish imkoniyati yaratiladi.
- **Rossiya** – “Shaxsiy xavfsizlik va stressni yengish” mavzusida maxsus psixologik treninglar joriy qilingan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh. Mirziyoyev. *Yoshlar – kelajagimiz poydevori*. Toshkent, 2019.
2. Caplan, G. (1964). *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books.
3. James, R. K., & Gilliland, B. E. (2013). *Crisis Intervention Strategies*. Belmont: Cengage Learning.
4. WHO (2020). *Mental health and psychosocial considerations for children during COVID-19*.
5. Corey, G. (2017). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Cengage.
6. Финляндия миллий таълим тизими тажрибалари, 2021 йил ҳисоботи.
7. Ўзбекистон Республикаси Халқ та’лими вазирлиги ҳужжатлари ва методик қо‘лланмалари.