INKLYUZIV TA'LIM ISLOHOTLARI

Vol 1 № 2 2026

MAKTABDA TANGLIQ HOLATIGA UCHRAGAN BOLALAR BILAN PSIXOLOGIK-PEDAGOGIK ISHLARNI TASHKIL ETISH: NAZARIY ASOSLAR VA METODOLOGIK TAVSIYALAR

ORGANIZING PSYCHOLOGICAL-PEDAGOGICAL WORK WITH CHILDREN EXPERIENCING ANXIETY AT SCHOOL: THEORETICAL FOUNDATIONS AND METHODOLOGICAL RECOMMENDATIONS

Sharopova Firuza Jalolovna

Buxoro viloyati Buxoro xalqaro Universiteti psixologiya yo‘nalishi 1-kurs magistranti

Annotatsiya: Ushbu maqolada maktab muhitida tangliq holatiga uchragan boshlang'ich va o'rta sinf o'quvchilari bilan olib boriladigan psixologik-pedagogik ishlarning nazariy poydevori, diagnostika tamoyillari hamda ilmiy asoslangan amaliy tavsiyalar ko'rib chiqildi. Kognitiv-xulqiy terapiya, ijtimoiy-ekologik nazariya va O'zbekiston milliy ta'lim standartlariga tayanilgan holda maktab tangliqining kelib chiqish omillari, namoyon bo'lish shakllari va samarali bartaraf etish yo'llari tahlil etiladi. Maqola uchlikli hamkorlik modelini metodologik mezon sifatida ilgari suradi va uning asosliligini xalqaro hamda mahalliy manbalarga tayangan holda isbotlaydi.

Kalit so'zlar: maktab tangliq, stres, kognitiv-xulqiy terapiya, psixologik-pedagogik aralashuv, erta profilaktika, O'zbekiston.

Abstract: This article examines the theoretical foundations, diagnostic principles, and evidence-based practical recommendations for organizing psychological-pedagogical

inklyuziv ta'lim islohotlari

work with primary and secondary school students experiencing anxiety. Drawing on cognitive-behavioral therapy, social-ecological theory, and Uzbekistan's national educational standards, the paper analyzes the causes, manifestations, and effective remediation of school anxiety. The article proposes a trilateral cooperation model as a methodological criterion and substantiates its validity through international and local sources.

Keywords: school anxiety, stress, cognitive-behavioral therapy, psychological-pedagogical intervention, early prevention, Uzbekistan.

KIRISH

Bugungi kunda dunyo bo'ylab maktab o'quvchilarining ko'pchilik qismi xavf-xatar va zo'ravonlik bosimi ostida ta'lim olayotgan zamonaviy ta'lim tizimining yechim izlaydigan muammolaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasida ham ta'lim islohotlarining jadallashuvi, o'quv yukining ortib borishi va raqobatli muhitning kengayishi maktab o'quvchilarida psixologik tangliq holatlarini ko'paytirib yubormoqda. Bunday holat bolalarning o'quv faoliyatiga, ijtimoiy moslashuviga va umumiy sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Maktab tangliq hodisasini o'rganishga bo'lgan ilmiy qiziqish 1970-yillarda Charles D. Spielberger amerikalik psixolog[2] ishlaridan boshlangan bo'lsa-da, so'nggi o'n yilliklarda bu soha yangi nazariy qatlam va amaliy yondashuvlar bilan boyidi. Kognitiv-xulqiy terapiya [3], ijtimoiy-ekologik model [4] va erta aralashuv tamoyillari [5] hozirgi kunda bu sohaning metodologik asosini tashkil etadi. Aynan shu nazariy zaminlarga tayanish maqsadga muvofiq, chunki ular amaliy tavsiyalarning ilmiy asosliligini ta'minlaydi. Shuningdek, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni (2020) va maktab o'quvchilarini psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish haqidagi PQ-145-son Prezident qarori [6] maktablarda psixologik xizmatni mustahkamlashni davlat siyosatining ustuvor

inklyuziv ta'lim islohotlari

yo'nalishiga aylantirdi. Shu sababli tangliq holatiga uchragan bolalar bilan ishlashning ilmiy asoslangan metodologiyasini ishlab chiqish ham nazariy, ham amaliy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Ushbu maqolaning maqsadi maktab tangliqining nazariy tavsifini, diagnostika tamoyillarini va uchlikli hamkorlik modeliga asoslangan psixologik-pedagogik aralashuv strategiyalarini tizimli ravishda ko'rib chiqish va mahalliy sharoitga mos tavsiyalar ishlab chiqishdan iboratdir.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Maktab tangliqini nazariy jihatdan o'rganish uch asosiy yo'nalishga bo'linadi.

1. Birinchi yo'nalish - psixodinamik yondashuv bo'lib, unda tangliq ichki ziddiyatlardan kelib chiqadigan himoya mexanizmi sifatida talqin etiladi.
2. Ikkinchi yo'nalish - Spielberger [2] asoslagan holat-xususiyat modeli: bu yondashuv tangliqni o'tkinchi holat sifatida emas, balki shaxsning barqaror xususiyati sifatida ham ko'rib chiqadi.
3. Uchinchi va hozirgi kunda eng ko'p qo'llaniladigan - yo'nalish kognitiv model bo'lib, Aaron T. Beck amerikalik psixiatr va psixolog ko'rsatganidek, tangliq negizida noto'g'ri avtomatik fikrlar va salbiy kognitiv sxemalar yotadi.

Ijtimoiy-ekologik nazariya nuqtai nazaridan Xitoylik psixolog Guo Renyuan va boshq. [4] shaxs, oila, maktab va jamoa omillarining o'zaro ta'siri tangliq va zo'ravonlik xulq-atvorini shakllantirishda hal qiluvchi rol o'ynaydi degan xulosaga kelgan. Bu nazariya psixologik-pedagogik ishlarni tizimli tashkil etishning zarurligi va bir tomonlama faqat psixolog yoki faqat o'qituvchi yondashuvning yetarli emasligini ilmiy asoslaydi. Tengdoshlari tomonidan istisno qilish va agressiv xulq-atvorning tarmoq tuzilmalari orqali mustahkamlanishi ham alohida o'rganilgan [7]. Xususan, maktab tangliqining klinik ko'rinishlari o'ta xilma-xildir. Adabiyotlarda quyidagi simptomlar ajratib ko'rsatiladi: past o'z-o'zini baholash va yolg'izlik hissi [8], tashvishli-depressiv simptomatika, ijtimoiy tortinchoqlik va o'zini o'zi jarohatlash.

inklyuziv ta'lim islohotlari

Bundan tashqari, kognitiv moslashuvchanlikning pasayishi va xulq-atvor muammolari ham kuzatilishi aniqlanga. Ushbu belgilar o'z vaqtida aniqlanmasa, ularga kuchli psixopatologiya rivojlanishi xavfi ortadi. O'zbekiston kontekstida Rasulova maktab psixologlari ishini tashkil etishning mahalliy modelini o'rganib, o'qituvchi-psixolog-ota-ona uchligini tashkil etishning samarali ekanini ko'rsatib berdi. Musurmonova o'zbek bolalari uchun moslashtirilgan diagnostika usullarini ishlab chiqdi. Karimov va boshq. ijtimoiy-madaniy omillarni inobatga olgan holda ishlab chiqilgan aralashuv dasturlari samaradorroq ekanini aniqladi. Bu mahalliy tadqiqotlar xalqaro metodologiyani to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib olish emas, balki uni mahalliylashtirib qo'llash zarurligini ta'kidlaydi. Erta aralashuvning ahamiyati ham alohida ta'kidlanishi lozim. Ronald M. Rapee avstraliyalik psixolog va boshq.[5] so'nggi o'n yillik adabiyotlarini umumlashtirib, tangliq buzilishlari uchun erta profilaktik aralashuv qanchalik avvalroq boshlansa, dasturiy natija shunchalik barqaror bo'lishini ko'rsatdi. Bu kichik maktab yoshidagi (9–11 yosh) bolalarga e'tiborni oshirish zarurligini ilmiy jihatdan asoslab beradi.

METODOLOGIK TAHLIL VA TAVSIYALAR

Adabiyotlar tahlili asosida maktabda tangliq holatiga uchragan bolalar bilan ishlashning to'rtta ustuvor metodologik printsipi ajratib ko'rsatildi.

1. Tizimli diagnostika printsipi Tangliq holatini aniqlash bir marta o'tkaziladigan sinovdan farqli ravishda davomiy jarayon sifatida qaralishi kerak. Amaliyotda keng tarqalgan muammo shundaki, psixolog faqat o'qituvchi murojaat qilganidan keyin faollashtiradi. Bu esa ko'pincha muammo jiddiy tus olgandagina sodir bo'ladi. Xalqaro tajriba ko'rsatmoqdaki, yilik skrining tizimi ya'ni barcha o'quvchilarni har o'quv yilida standart tangliq ko'rsatkichlari bilan tekshirish o'z vaqtida aralashuvning asosiy kafolati hisoblanadi [11]. O'zbekiston sharoitida Spielberger-Xanin shkalasining o'zbek tiliga moslashtirilgan varianti [14] va o'qituvchilar tomonidan to'ldiriladigan kuzatuv jadvallari birgalikda qo'llanilganda diagnostik aniqlik sezilarli darajada oshadi.

inklyuziv ta'lim islohotlari

1-jadval. Maktabda tangliqni diagnostika qilish uchun tavsiya etiladigan asbobling

Asbob nomi	Maqsad	Qo'llash sharti	Manba
Spielberger-Xanin shkalasi	Holat va shaxsiy tangliqni o'lchash	9 yoshdan yuqori, o'zbek tiliga moslashtirilgan	Musurmonova, 2020 [14]
Maktab tangliq shkalasi (Rendall-Amen)	Maktab vaziyatiga xos qo'rquv va tangliqni aniqlash	7–12 yosh, o'qituvchi bilan	Rasulova, 2018 [13]
Konerc kuzatuv jadvali	O'qituvchi tomonidan xulq-atvorni baholash	Sinf sharoitida, har chorakda	Haugland et al., 2020 [11]
Ota-ona so'rovnomasi	Uyda kuzatiladigan belgilarni aniqlash	Ota-onalar bilan birgalikda	Karimov va boshq., 2021 [15]

Izoh: Ko'rsatilgan asboblar kombinatsiyasi tashxis aniqligini oshiradi va biryoqlamalikni kamaytiradi.

2. Kognitiv-xulqiy yondashuv printsipi. KXT asosidagi aralashuv bugun maktab tangliqiga qarshi eng ko'p ilmiy tasdiqlangan usul hisoblanadi. Uning maktab sharoitidagi samari xalqaro tadqiqotlarda keng isbotlangan bo'lib, O'zbekiston maktablari uchun ham metodologik asos sifatida qabul qilinishi lozim. KXT seanslari doirasida qo'llaniladigan asosiy usullar quyidagilardir:

- Kognitiv restrukturizatsiya: bola o'z salbiy avtomatik fikrini aniqlash va uni dalillar asosida qayta baholashni o'rganadi;

- Relaksatsiya va nafas olish mashqlari: jismoniy tangliq alomatlarini boshqarish malakasin hosil qiladi;

inklyuziv ta'lim islohotlari

- Tasavvur orqali desensitizatsiya: bosqichma-bosqich qo'rquv vaziyatiga ko'nikish;

- Muammoni hal qilish ko'nikmalari: real hayotiy vaziyatlarda bola o'z resurslariga tayanishni mashq qiladi.

Muhim metodologik jihat bu KXT seanslarini faqat psixolog emas, tegishli tayyorgarlikdan o'tgan sinf rahbari ham qisman o'tkazishi mumkin. Bu yondashuv juda katta amaliy ahamiyatga ega. Bunday modelda psixolog metodologik rahbarlik va nazoratni ta'minlaydi, o'qituvchi esa kunlik kuzatuv va mini-mashg'ulotlarni amalga oshiradi.

3. Uchlikli hamkorlik modeli printsipi. Maktab tangliqiga nisbatan yagona mutaxassis yondashuvi etarli emas albatta. Bu xulosani mahalliy tadqiqotlar ham, xalqaro amaliyot ham [4] bir ovozdan tasdiqlaydi. Uchlikli hamkorlik modeli uch subyektni bir maqsad atrofida birlashtirishni talab etadi.

2-jadval. Uchlikli hamkorlik modelidagi vazifalar taqsimoti

Ishtirokchi	**Asosiy vazifalar**	**Aralashuv shakli**
Psixolog	Diagnostika, KXT seanslarini o'tkazish, metodologik rahbarlik	Haftada 1 individual + 1 guruh seans
O'qituvchi (sinf rahbar)	Kunlik kuzatuv, sinfda qulay psixologik iqlim yaratish, mini-mashg'ulotlar	Har kuni, dars va tanaffus
Ota-ona	Uy muhitini qulay qilish, xulq-atvor o'zgarishlarini qayd etish, maslahatlashuvlar	Oyda 2 marta majlis va guruh maslahati

Izoh: Uch tomonlama koordinatsiya har oyda umumiy tahlil yig'ilishi bilan mustahkamlanishi tavsiya etiladi.

Inklyuziv ta'lim islohotlari

Shuningdek, oilaning ishtiroki ayniqsa muhim hisoblanadi. O'zbek oilasining an'anaviy tuzilishi va ota-onalar bilan muloqotning o'ziga xosligi inobatga olingan holda, uchrashuv va maslahatlashuvlar maktabda, qulay vaqtda va ota-onalar uchun tushunarli tilda tashkil etilishi maqsadga muvofiq.

4. Madaniy moslashtirish printsipi**.** Xalqaro dasturlarni to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib qo'llash - masalan, Finlyandiyaning KiVa dasturi yoki AQShning Penn Resiliency dasturini - samarali bo'lmasligi mumkin. Zero ular boshqa ijtimoiy-madaniy kontekstda ishlab chiqilgan. Karimov va boshq. ta'kidlaganidek, o'zbek bolalari uchun mo'ljallangan aralashuv dasturlari mahalliy ijtimoiy normalar, oilaviy ierarxiya va til xususiyatlarini hisobga olishi shart. Jumladan, "o'zimcha yig'layman" yoki "ko'rsatmayman" kabi ma'no yukini o'zida saqlovchi his-tuyg'ularni ifodalash shakllari klinik suhbatda to'g'ri sharhlana olishi kerak.

Shuningdek, maktab ichidagi me'yoriy muhitning roli ham e'tibordan chetda qolmasligi lozim. Bu esa faqat individual ishlash yetarli emasligini va sinfning umumiy psixologik muhitini shakllantirishga e'tibor qaratish zarurligini yana bir bor ta'kidlaydi.

MUHOKAMA

Yuqorida ko'rib chiqilgan nazariy va metodologik asoslarni umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, maktabda tangliq holatiga uchragan bolalar bilan ishlashda hech qanday yakka usul to'liq yechim bera olmaydi. KXT samarali, ammo uni qo'llaydigan malakali mutaxassis bo'lmasa, bu faqat qog'ozda qoladigan metodologiya. Diagnostika to'g'ri, ammo uning natijasi o'qituvchi va ota-onaga etib bormasa, aralashuv yarim yo'lda qoladi. Aynan shu sababli uchlikli hamkorlik modeli bitta usuldan emas, balki tizimdan iborat yechim sifatida dolzarb hisoblanadi. O'zbekiston kontekstida yana bir muhim cheklov mavjud: respublika maktablarida bir psixologga to'g'ri keladigan o'quvchilar soni tavsiya etilgan me'yordan ancha yuqori. Bu vaziyatda o'qituvchilarning asosiy diagnostika va profilaktika bo'g'ini sifatidagi roli yanada muhim ahamiyat kasb etadi.

inklyuziv ta'lim islohotlari

Raqamli texnologiyalarning kirib kelishi ham yangi imkoniyatlar ochmoqda. Internet orqali yetkazilgan KXT (I-KXT) dasturlari yolg'iz trevogalangan adollar orasida samaradorligini isbotlagan. Biroq ushbu yondashuv O'zbekiston uchun hozircha sinov bosqichida bo'lib, uning mahalliy ta'lim tizimiga integratsiya qilinishi imkoniyati keyingi ilmiy tadqiqotlar mavzuiga aylanishi maqsadga muvofiq.

XULOSA

Maktabda tangliq holatiga uchragan bolalar bilan psixologik-pedagogik ishlarni tashkil etishning nazariy va metodologik tahlili asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Maktab tangliq hodisasi ko'p o'lchovli bo'lib, uni bir tomonlama - faqat individual yoki faqat guruh darajasida hal qilish mumkin emas. Ijtimoiy-ekologik nazariya [4] asosida shaxs, oila, sinf va maktab darajalarini birlashtirgan kompleks yondashuv zarurligi asoslanadi.

2. KXT elementlariga asoslangan aralashuv dasturlari bolalardagi tangliq alomatlarini kamaytirish bo'yicha ilmiy jihatdan eng ko'p tasdiqlangan usul hisoblanadi. Ularni O'zbekiston maktablariga joriy etish mahalliy madaniy va lingvistik xususiyatlarni hisobga olgan holda amalga oshirilishi shart.

3. Psixolog-o'qituvchi-ota-ona uchlikli hamkorlik modeli yagona mutaxassis aralashuviga nisbatan metodologik ustunlikka ega. Ayniqsa kichik maktab yoshidagi (9–11 yosh) bolalarda erta aralashuv uzoq muddatli barqaror natija beradi [5].

4. O'zbekiston Respublikasining maktab psixologik xizmatini mustahkamlash bo'yicha davlat siyosati ushbu metodologik tavsiyalarni joriy etish uchun qulay normativ zamin yaratmoqda. Biroq me'yoriy hujjatlardan amaliyotga o'tish uchun o'qituvchilarni psixologik savodxonlik bo'yicha tizimli tayyorlash dasturlari zarur.

Keyingi tadqiqotlar uchun tavsiyalar:

1. Uchlik hamkorlik modelining samaradorligini o'lchovchi randomizatsiyalashgan nazoratli tadqiqot;

inklyuziv ta'lim islohotlari

2. O'zbekistonning turli hududlari - shahar va qishloq maktablari o'rtasidagi tafovutlarni o'rganish;
3. Raqamli texnologiyalar asosida aralashuv dasturlarining maktab sharoitidagi qo'llanilishini sinashga qaratilgan empirik tadqiqotlar o'tkazish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Beck, A.T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. International Universities Press, New York.Guo, L. et al. (2021). Social-ecological factors and bullying behavior among adolescents: a multilevel study. Frontiers in Psychology, 12, 635757. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635757
2. Rapee, R.M. et al. (2023). Anxiety disorders in children and adolescents: a summary and overview of the literature. Behaviour Research and Therapy, 168, 104376. https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104376
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti. (2022, 7 may). PQ-145-son Qaror: "Maktab o'quvchilarini psixologik qo'llab-quvvatlash tizimini takomillashtirish to'g'risida". lex.uz
4. Haugland, B.S.M. et al. (2020). Effectiveness of brief and standard school-based cognitive-behavioral interventions for adolescents with anxiety: a randomized noninferiority study. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 59(5), 552–564. https://doi.org/10.1016/j.jaac.2019.11.021
5. Basing, N. et al. (2023). Effectiveness of a CBT-based universal intervention for reducing anxiety among Grade 9 schoolchildren: cluster randomized controlled trial. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. https://doi.org/10.1186/s13034-024-00799-9
6. Rasulova, M.X. (2018). Maktab psixologik xizmatini tashkil etishning samarali modeli. Pedagogika jurnali, 4(2), 45–52.
7. Musurmonova, O.B. (2020). Bolalar va o'smirlarda psixologik diagnostika: mahalliy uslubiy asoslar. Toshkent: Fan va texnologiya.

inklyuziv ta'lim islohotlari

8. Karimov, I.B., Rustamova, D.R., Yo'ldoshev, B.M. (2021). O'zbekiston maktab o'quvchilarida stress va psixologik chidamlilik: ijtimoiy-madaniy omillar tahlili. Toshkent: TDPU nashriyoti.

9. Gray, S.E., Carter, M., Harper, A. (2024). Effectiveness of an evidenced-based CBT intervention for adolescents in a school setting. Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing, 37(1), e12448. https://doi.org/10.1111/jcap.12448

10. Zhang, X. et al. (2022). How can parents participate in the prevention and intervention of school bullying? Journal of Educational Studies, 3, 130–143.

Inklyuziv ta'lim islohotlari