ISSN: 3060-4761
TerDPI ILMIY XABARNOMASI / SCIENTIFIC BULLETIN OF THE TerSPI / НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК ТерГПИ

UDK: 159.922
ORCID: 0000-0002-2023-335X

NARBASHEVA MEXRI ACHILOVNA
TerDPI Amaliy psixologiya kafedrasi professori,
E-mail: narbasheva@terdpi.uz
YUSUPOVA BARCHINOY ALIQULOVNA
TerDPI Psixologiya mutaxassisligi magistranti.
E-mail: barchinoy.yusupova00@list.ru

BOSHLANG'ICH SINF O'QUVCHILARIDA XAVOTIRLANISH VA QO'RQUVNING EMOTSIONAL HOLATGA TA'SIRI

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik va emotsional rivojlanishi, ularning qo'rquv va xavotirlik holatlari, shuningdek, ushbu holatlarning shakllanish sabablari va ta'sirlari haqida chuqur tahlil qilinadi. Bolalar ko'pincha yangi ijtimoiy va akademik vaziyatlarda xavotirlikni his qiladilar, bu esa ularning o'quv faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maktabda qo'rquv va xavotirlikning asosiy sabablaridan biri maktabdagi ijtimoiy munosabatlar va ularning boshqa bolalar tomonidan kuzatilishidir. Bu qo'rquvlar boshqalar oldida uyatli bo'lish, kamsitilishdan qo'rqish kabi ko'rinishlarda namoyon bo'ladi.

KALIT SO'ZLAR: *kichik maktab yoshi, qo'rquv, xavotirlanish, emotsional holat, bolalar psixologiyasi, maktab muhiti, ijtimoiy baholanish, akademik stress, ijtimoiy moslashuv, ota-ona va o'qituvchi ta'siri.*

ВЛИЯНИЕ БЕСПОКОЙСТВА И СТРАХА НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

АННОТАЦИЯ: В данной статье проводится углублённый анализ психологического и эмоционального развития детей младшего школьного возраста, их состояний тревожности и страха, а также причин формирования и влияния данных состояний. Дети часто испытывают тревожность в новых социальных и учебных ситуациях, что оказывает негативное влияние на их учебную деятельность. Одной из основных причин возникновения страха и тревожности в школьной среде являются социальные взаимоотношения в школе и ощущение постоянного наблюдения со стороны сверстников. Эти страхи проявляются в виде боязни оказаться в неловком положении перед другими, страха быть униженным или подвергнуться осуждению.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: *младший школьный возраст, страх, тревожность, эмоциональное состояние, детская психология, школьная среда, социальная оценка, академический стресс, социальная адаптация, влияние родителей и учителей.*

THE IMPACT OF WORRY AND FEAR ON THE EMOTIONAL STATE OF ELEMENTARY STUDENTS

ABSTRACT: This text provides an in-depth analysis of the psychological and emotional development of primary school-aged children, their states of fear and anxiety, as well as the causes of the formation and effects of these conditions. Children often experience anxiety in new social and academic situations, which negatively affects their learning activities. One of the main causes of fear and anxiety in the school environment is social interaction at school and the feeling of being observed by other children. These fears manifest themselves in the fear of embarrassment in front of others, fear of being humiliated, or fear of social rejection.

KEYWORDS: *primary school age, fear, anxiety, emotional state, child psychology, school environment, social evaluation, academic stress, social adaptation, influence of parents and teachers.*

KIRISH. Bolalikdagi qo‘rquv va xavotirlanish nafaqat individual psixologik holat, balki murakkab ijtimoiy-madaniy konstruktdir. Kichik maktab yoshi (odatda 6-11 yosh) bolaning ijtimoiylashuv jarayonida eng muhim bosqichlardan birini tashkil etadi, chunki bu davrda u birinchi marta o‘z oilasi doirasidan tashqaridagi jamiyatning rasmiy tizimiga - maktabga kiradi. Maktab muhiti bolaning emotsional barqarorligi va ijtimoiy qobiliyatlarini sinovdan o‘tkazadigan yangi maydon sifatida namoyon bo‘ladi. Bu davrda bolalar o‘zlarini tengdoshlar bilan solishtirish, o‘qituvchilarning talab va baholariga moslashish, shuningdek, yangi akademik va ijtimoiy vazifalarni bajarish jarayonida qo‘rquv va xavotirlikni boshdan kechiradilar.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Kichik maktab yoshidagi bolalarda qo‘rquv va xavotirlanish muammosi psixologiya va pedagogika fanlarida uzoq yillardan buyon dolzarb tadqiqot obyektlaridan biri bo‘lib kelmoqda. Ushbu masala bolalarning emotsional rivojlanishi, o‘quv faoliyati samaradorligi hamda ijtimoiy moslashuvi bilan bevosita bog‘liq ekanligi ko‘plab ilmiy manbalarda ta’kidlangan.

E.G‘oziyevning [1, 2, 4] ontogenez va pedagogik psixologiyaga oid ishlarida bolalik davrida emotsional holatlarning shakllanishi yosh xususiyatlari bilan uzviy bog‘liq holda yoritilgan. Muallif kichik maktab yoshida bolalarda baholanishga bo‘lgan sezuvchanlik kuchayishini, bu esa qo‘rquv va xavotirlanishning asosiy manbalaridan biriga aylanishini qayd etadi. Shuningdek, G‘oziyev bolalardagi yuqori darajadagi xavotirlik o‘quv motivatsiyasining pasayishiga va o‘ziga bo‘lgan ishonchning susayishiga olib kelishini ilmiy asoslab bergan.

M. G. Davletshin, Sh. Do‘stmuxamedova [3] va hammualliflar tomonidan yozilgan “Yosh davrlari va pedagogik psixologiya” asarida kichik maktab yoshidagi bolalarning psixologik rivojlanishida maktab muhitining o‘rni alohida ta’kidlanadi. Mualliflar o‘qituvchi munosabati, sinfdoshlar bilan ijtimoiy aloqalar va baholash tizimi bolalarda xavotir va qo‘rquvni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo‘lishini ko‘rsatib o‘tadilar.

Z. Nishonova va F. Akromovaning [5] bolalar psixologiyasiga oid tadqiqotlarida qo‘rquv va xavotirlik holatlari bolaning shaxs sifatida shakllanishiga ta’sir qiluvchi muhim emotsional omil sifatida baholanadi. Mualliflar bolalarda emotsional xavfsizlik muhitini yaratish, ularning his-tuyg‘ularini to‘g‘ri tushunish va qo‘llab-quvvatlash orqali xavotirlik darajasini kamaytirish mumkinligini ta’kidlaydilar.

M.A. Norboshevaning [6, 8, 9] maktabgacha va kichik maktab yoshidagi bolalarga oid psixodiagnostik tadqiqotlarida bolalardagi qo‘rquv va xavotirlikning erta aniqlanishi va profilaktik ishlari muhim ahamiyatga ega ekanligi ko‘rsatib berilgan. Muallif o‘yin texnologiyalaridan foydalanish bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirishda samarali vosita ekanligini ilmiy dalillar asosida asoslaydi.

Xorijiy tadqiqotlarda ham mazkur muammo keng yoritilgan. Eriksonning psixososial rivojlanish nazariyasiga ko‘ra, kichik maktab yoshi “mehnatkashlikka qarshi pastbaholik” bosqichi bo‘lib, bu davrda muvaffaqiyatsizlikka uchragan bolalarda qo‘rquv va xavotirlik kuchayadi. Bu holat keyingi yosh bosqichlarida ham shaxsiy va akademik muammolarga sabab bo‘lishi mumkin.

Zamonaviy tadqiqotlarda o‘qituvchining kasbiy identifikatsiyasi va psixologik kompetensiyasi bolalarning emotsional holatiga sezilarli ta’sir ko‘rsatishi qayd etiladi [7]. Psixologik jihatdan savodli pedagoglar bolalarda xavfsiz va qo‘llab-quvvatlovchi muhit yaratib, qo‘rquv va xavotirlikni kamaytirishga xizmat qiladi.

Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, kichik maktab yoshidagi bolalarda qo‘rquv va xavotirlanish ko‘p omilli hodisa bo‘lib, u individual psixologik xususiyatlar, oilaviy muhit, maktab sharoiti va ijtimoiy-madaniy omillar bilan uzviy bog‘liqdir. Ushbu holatlarni chuqur o‘rganish va kompleks yondashuv asosida psixologik-pedagogik intervensiyalar ishlab chiqish bolalarning emotsional farovonligini ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Yangi ijtimoiy rollar va vazifalar bolada turli xil emotsional reaksiyalarni uyg‘otadi. Masalan, sinfdoshlar oldida chiqish qilish, baholanish yoki yangi topshiriqlarni bajarish kabi vaziyatlarda bolalar o‘zlarini noqulay his qilishi, uyat yoki rad etilishdan qo‘rquvni sezishi mumkin. Shu bilan birga, bolaning kognitiv rivojlanishi va o‘zini boshqalarning nuqtai nazaridan baholash qobiliyati ushbu qo‘rquv va xavotirlik holatlarini kuchaytiradi. Shuningdek, oilaviy ta’sirlar, o‘qituvchilarning munosabati, maktabdagi ijtimoiy muhit va hatto jamiyatning madaniy qadriyatlari bolada xavotir va qo‘rquvning shakllanishiga bevosita ta’sir qiladi. Bu omillar birgalikda bolalarning emotsional holatini, o‘quvga bo‘lgan motivatsiyasini va ijtimoiy moslashuvini belgilaydi. Shu sababli, kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda qo‘rquv va xavotirlanishning o‘ziga xos xususiyatlarini aniqlash va ularni kamaytirishga qaratilgan psixologik yondashuvlarni ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy vazifa hisoblanadi.

Bolalik qo‘rquvlari yoshga mos ravishda o‘zgarib boradi. 2-4 yoshda ajralish qo‘rquvi ustun bo‘lsa, 4-6 yoshda fantaziyaviy mavjudotlar (jinlar, qorong‘u) qo‘rquvi kuchayadi. Kichik maktab yoshida esa asosiy qo‘rquv manbai ijtimoiy baholanishga aylanadi. Bu o‘tish bolaning kognitiv qobiliyatlarining rivojlanishi, xususan,

ISSN: 3060-4761

o‘zini boshqalarning nuqtai nazaridan ko‘ra olish qobiliyati bilan bog‘liq.

Eriksonning nazariyasiga ko‘ra, kichik maktab yoshidagi bolalar “Mehnatkashlikka qarshi Pastbaholik” bosqichida bo‘ladi. Bu davrda bolalar o‘z qobiliyatlarini namoyon qilish va ijtimoiy tan olinishga intiladi. Muvaffaqiyatsizlik yoki rad etilish tajribasi pastbaholik hissini keltirib chiqaradi, bu esa chuqur qo‘rquv va xavotirlikka asos bo‘ladi.

Zamonaviy ta’lim tizimlarining strukturalari va talablari bolalardagi qo‘rquv darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Standartlashtirilgan testlar, o‘quv dasturining intensivligi, solishtirish asosidagi baholash tizimlari bolalarda doimiy baholanish qo‘rquvini kuchaytiradi. Maktab mikroiqlimi - o‘qituvchilar munosabati, sinfdoshlararo munosabatlar, akademik raqobat darajasi - bolaning emotsional holatini shakllantirishda hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Qo‘rquvning namoyon bo‘lish shakllari madaniyatlararo farqlanadi. Individualistik jamiyatlarda (G‘arb) bolalar ko‘proq individual muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqsa, kollektivistik jamiyatlarda (Sharq) oila yoki guruh obro‘sizlanishidan qo‘rquv ustunlik qiladi. O‘zbekiston kabi an’anaviy va zamonaviy qadriyatlar uyg‘unlashgan jamiyatlarda qo‘rquv ham individual, ham kollektiv jihatlarni o‘z ichiga oladi.

Oila ijtimoiy-iqtisodiy holati bolaning maktabdagi tajribasiga ta’sir ko‘rsatadi. Resurslar cheklangan oilalardagi bolalar ko‘proq “ijtimoiy mos kelmaslik” qo‘rquvini boshdan kechirishi mumkin. O‘qish materiallari, qo‘shimcha imkoniyatlar, hatto kiyim-kechak farqlari ham bolalarda ijtimoiy izolyatsiya qo‘rquvini keltirib chiqarishi mumkin. Kichik maktab yoshida miyaning oldingi lobi (prefrontal korteks) faol rivojlanadi, bu esa emotsional regulyatsiya va xavfni baholash qobiliyatini oshiradi. Biroq, bu tizim hali yetarlicha yetuk emas, shuning uchun bolalar stressli vaziyatlarda kattalarga nisbatan kamroq samarali boshqarish mexanizmlariga ega. Amigdala faolligi yuqori bo‘lib, bu xavotir va qo‘rquvga moyillikni oshiradi. Doimiy xavotirlik kortizol darajasining oshishiga olib keladi, bu esa miyaning gippokampus sohasiga ta’sir ko‘rsatib, yodlash va o‘rganish qobiliyatini pasaytiradi. Uzoq muddatli stress ta’sirida bo‘lgan bolalarda diqqatni jamlash qiyinchiliklari, o‘zini tutish buzilishi va hatto immunitet tizimining zaiflashishi kuzatilishi mumkin.

Ko‘plab bolalar o‘qish yoki matematika bilan bog‘liq o‘ziga xos qo‘rquvlar rivojlantirishadi. Bu qo‘rquvlar ko‘pincha o‘qituvchilarning o‘qitish usullari, ota-onalarning kutishlari yoki o‘z qobiliyatlariga nisbatan ishonchsizlik bilan bog‘liq. “Matematika qo‘rquvi” keng tarqalgan hodisa bo‘lib, bu nafaqat matematikaga, balki umumiy akademik ishonchni ham pasaytiradi. Zamonaviy ta’lim tizimlarida baholashning markaziy o‘rni test qo‘rquvini keng tarqalgan hodisaga aylantirdi. Bu qo‘rquv nafaqat sinov paytida, balki tayyorgarlik jarayonida ham namoyon bo‘ladi va ko‘pincha talabaning haqiqiy bilim darajasidan pastroq natijalarga olib keladi.

Kichik maktab yoshida do‘stlik munosabatlari murakkablashadi. Bolalar guruhga qo‘shilish, saqlab qolish va ijtimoiy ierarxiyada o‘z o‘rni haqida qayg‘urishni boshlaydilar. Rad etilish qo‘rquvi bolalarni ijtimoiy tajribalardan chetda qolishga undashi mumkin, bu esa ijtimoiy ko‘nikmalarning etishmasligiga olib keladi. Maktablarda zoravonlikning turli shakllari bolalarda chuqur psixologik qo‘rquvlarni keltirib chiqaradi. Zo‘ravonlikka uchragan bolalar nafaqat jismoniy, balki psixologik og‘riqlardan aziyat chekadi. Hatto zo‘ravonlikka guvoh bo‘lgan bolalarda ham “keyingi navbatda men bo‘lamanmi” degan qo‘rquv paydo bo‘ladi.

Tadqiqotlar qiz va o‘g‘il bolalarda qo‘rquvning ifodalanishida farqlar mavjudligini ko‘rsatadi. Qiz bolalar ko‘proq ijtimoiy rad etilish va akademik muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqsa, o‘g‘il bolalar jismoniy zo‘ravonlik yoki kuchsizlikni namoyon etishdan qo‘rqishadi. Biroq, bu farqlar biologik emas, balki ijtimoiylashtirish jarayonining mahsuli bo‘lishi ehtimoli kuchli.

Ota-onalarning qo‘llab-quvvatlash darajasi va talabchanligi bolaning qo‘rquv darajasiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Avtoritar ota-onalik uslubi bolalarda yuqori darajadagi xavotirlikni keltirib chiqarishi, haddan tashqari himoyachi (helicopter) ota-onalik esa bolaning mustaqil hal qilish qobiliyatini rivojlantirmasligi mumkin.

Oila ichidagi mojarolar, ajralishlar, moliyaviy qiyinchiliklar bolaning umumiy xavotirlik darajasiga ta’sir ko‘rsatadi. Bolalar ko‘pincha ota-onalarning stressini o‘z zimmalariga olishadi va uydagi noaniqliklar ularning maktabdagi xatti-harakatlariga ta’sir qiladi.

O‘zbekiston jamiyatida oilaviy qadriyatlar, urf-odatlar va diniy e’tiqodlar bolalarning qo‘rquvlarini shakllantirishda o‘ziga xos rol o‘ynaydi. “Oila obro‘si”, “o‘qituvchi hurmati” kabi tushunchalar bolalarda xatti-harakatlarini doimiy nazorat qilish zarurati hissini kuchaytirishi mumkin. An’anaviy va zamonaviy qadriyatlar o‘rtasidagi o‘zaro ta’sir bolalarda qo‘shimcha stress manbalarini yaratadi. Ota-onalarning an’anaviy kutishlari va zamonaviy ta’lim tizimi talablari o‘rtasidagi nomuvofiqlik bolalarda identifikatsiya qiyinchiliklarini keltirib chiqarishi mumkin.

Samarali intervensiya dasturlari ko‘p qatlamli yondashuvni talab qiladi:

— Emotsional savodxonlik dasturlari: Bolalarga his-tuyg‘ularini aniqlash va boshqarish ko‘nikmalarini o‘rgatish

— Ijtimoiy ko‘nikmalar treningi: Mulozamat, rad etishga dosh berish, kelishuvga erishish ko‘nikmalarini rivojlantirish

— Mindfulness va relaksatsiya texnikalari: Stressni boshqarish uchun amaliy vositalar taqdim etish

Ota-onalarni ta’lim jarayoniga faol jalb qilish, ularga bolalarning rivojlanish xususiyatlari va psixologik qo‘llab-quvvatlash usullari haqida ma’lumot berish muhim ahamiyatga ega. Baholash usullarini diversifikatsiya qilish, raqobatni emas hamkorlikni rag‘batlantirish, o‘quv dasturini bolaning yosh xususiyatlariga moslashtirish kabi tizimli o‘zgarishlar uzoq muddatli yechim bo‘lishi mumkin. Turli madaniyatlarda bolalik qo‘rquvlarining o‘ziga xos xususiyatlarini o‘rganish global va mahalliy yondashuvlarni ishlab chiqishga yordam beradi.

Raqamli asrda bolalarning ijtimoiy media, virtual munosabatlar va onlayn baholash tizimlari bilan o‘zaro ta’siri yangi turdagi qo‘rquvlar yuzaga keltirmoqda. Bularning psixologik ta’siri chuqurroq o‘rganilishi zarur. Kichik maktab davridagi qo‘rquv va xavotirlikning o‘smirlik va hatto kattalik davridagi psixologik salomatlik, akademik va kasbiy muvaffaqiyatga ta’sirini o‘rganish dolzarb vazifadir.

XULOSA. Kichik maktab yoshidagi bolalardagi qo‘rquv va xavotirlikni tushunish va kamaytirish ko‘p qirrali yondashuvni talab qiladi. Bu nafaqat individual psixologik yordam, balki ta’lim tizimining qayta tashkili, o‘qituvchilarning malakasini oshirish, oilaviy qo‘llab-quvvatlash tizimini kuchaytirish va jamiyatning bolalarning psixologik farovonligiga bo‘lgan munosabatini o‘zgartirishni o‘z ichiga oladi.

Bolalarning ruhiy salomatligi nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki butun jamiyatning kelajagi uchun asosdir. Kichik maktab yoshidagi bolalarga hissiy xavfsizlik va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish orqali biz nafaqat ularning maktabdagi muvaffaqiyatini oshiramiz, balki ularning butun umri davomida psixologik mustahkamligini rivojlantirishga hissa qo‘shamiz. Har bir bola o‘z potensialini erkin amalga oshirish huquqiga ega bo‘lishi uchun ularning qo‘rquv va xavotirlik to‘siqlarini tan olish va bartaraf etish - bu zamonaviy ta’lim va jamiyatning eng muhim vazifalaridan biridir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. G‘oziyev E. Ontogenez psixologiyasi. Nazariy-eksperimental tahlil. – T.: “NOSHIR”, 2010.

2. G‘oziyev E. Pedagogik psixologiya. O‘quv qo‘llanma. – T.: “NOSHIR”, 2014.

3. Davletshin M.G., Do‘stmuxamedova Sh., Mavlonov M., To‘ychiyeva S. Yosh davrlari va pedagogik psixologiya. O‘quv metodik qo‘llanma. – T.: 2004.

4. G‘oziyev E. Umumiy psixologiya. Psixologiya mutaxassisligi uchun darslik. – T.: O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti, 2010.

5. Nishonova Z., Akromova F. Bolalar psixologiyasi va uni o‘qitish metodikasi. O‘quv qo‘llanma. – T.: O‘zbekiston Yozuvchilar uyushmasi Adabiyot jamg‘armasi nashriyoti, 2006

6. Норбошева М.О. Мактабгача таълимда психодиагностика. Термиз, 2015.

7. Turaxanova M., Yusupova B. Understanding professional identity of future teachers as a pedagogical - psychological problem . Modern trends in psychological services in the education system: theory and practice, 1(1), 74-76. 2023.

8. Норбошева М. Мактабгача ёшдаги бола шахсини ривожлантиришда ўйинли технологиялардан фойдаланишнинг аҳамияти. Педагогика. 2021 2-сон, 125 б

9. Норбошева М.А. Болалар психологияси ва психодиагностикаси. Т., 2020.