

KICHIK MAKTAB YO'SHIDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH HOLATLARINING KOGNITIV RIVOJLANISH DARAJASIGA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Suleymanova To'xtaxon Gaynazarovna

Qo'qon universiteti Andijon filiali

**Pedagogika va psixologiya va
jismoniy malaniyat kafedrası dotsenti**

Qodirova Madina Rafiqjon qizi

Boshlangich ta'lim fakulteti 1 bosqich

Annotatsiya: Kichik maktab yoshi bolalarining kognitiv rivojlanishi tez sur'at bilan kechadi, ammo bu davrda xavotirlanish holatlari yosh bolalarda ko'p uchraydi. Maqolada bolalardagi xavotirlanishning maktab muhiti va ijtimoiy omillar bilan bog'liq ta'sirlari tahlil qilinadi. SHuningdek, xavotirlanishning diqqat, xotira, fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatlariga salbiy ta'siri ko'rib chiqiladi. Bolada xavotirni kamaytirish uchun ijobiy muhit yaratish, ruhiy tushuntirish, maqsadli vazifalar va relaksatsiya mashqlari kabi usullar tavsiya qilinadi.

Kalit so'zlar: kichik maktab yoshi, xavotirlanish, kognitiv rivojlanish, diqqat, xotira, fikrlash, psixologik qo'llab-quvvatlash

Психологическое влияние состояний тревожности на уровень когнитивного развития у детей младшего школьного возраста

Аннотация: Начальная школа являясь важным этапом когнитивного развития детей, однако в этот период могут усиливаться состояния тревожности. В статье анализирующая влияние школьной среды и социальных факторов на тревожность детей. Рассматривается негативное влияние тревожности на внимание, память, мышление и способность к решению проблем. Для снижения тревожности у детей рекомендуемая создавать

позитивную среду, психологическое обоснование, постановка конкретных задач и выполнение релаксационных упражнений.

Ключевые слова: младший школьный возраст, тревожность, когнитивное развитие, внимание, память, мышление, психологическая поддержка

The Psychological Impact of Anxiety States on the Level of Cognitive Development in Primary School-Aged Children

Abstract: Early primary school is a critical period for children's cognitive development, yet anxiety may increase during this stage. The article examines the impact of school environment and social factors on children's anxiety. The negative effects of anxiety on attention, memory, thinking, and problem-solving abilities are discussed. Methods to reduce anxiety include creating a supportive environment, psychological explanations, assigning clear tasks, and relaxation exercises.

Keywords: primary school age, anxiety, cognitive development, attention, memory, thinking, psychological support

Kichik maktab yoshi ontogenetik taraqqiyotda muhim bosqichdir: bu vaqtda kognitiv rivojlanish tez sur'at bilan kechadi. Bola yangi ijtimoiy muhitga — maktabga moslasha boshlaydi, ta'limga nisbatan mas'uliyat va o'zini baholash hissi shakllanadi.

SHu jarayonda ayrim bolalarda xavotirlanish holatlari kuchayishi mumkin. SHuning uchun bu yoshda xavotirlanish darajasini aniqlash, tahlil qilish va uni pasaytirish yo'llarini ishlab chiqish psixologik tadqiqotning asosiy vazifasidir [5]

Havotirlanish — bu inson ongida kutilayotgan noma'lum, xavfli yoki noqulay deb baholangan vaziyatlarga nisbatan paydo bo'ladigan ichki ruhiy tanglik, bezovtalik va xavotir hissidir. U ko'pincha inson o'zini xavf ostida deb his qilganida yoki vaziyatni nazorat qila olmasligiga ishonganda yuzaga keladi. Psixologik nuqtai nazardan, havotirlanish — bu emosional holat bo'lib, u tashqi omillar bilan bevosita

bog‘liq bo‘lmasligi ham mumkin, biroq insonning fikrlash jarayoni, xulq-atvori va fiziologik reaksiyalariga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi [5]

Masalan, bolalarda havotirlanish maktabdagi yangi muhit, o‘qituvchi va sinfdoshlar bilan munosabat, baholanish yoki nazorat ishlari bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shunday vaziyatlarda bola o‘zida ichki siqilish, yurak urishining tezlashuvi, qo‘l terlash, oshqozon og‘rishi yoki bosh aylanishi kabi belgilarni namoyon qiladi [2]

Boshlang‘ich sinfda xavotirlanish bolaning o‘qish jarayoni, ijtimoiy munosabatlari va kognitiv rivojlanishiga ta’sir qilishi mumkin. Misol uchun, maktab muhitidagi talablar, o‘quvchilar orasidagi raqobat, oilaviy va ijtimoiy omillar bolaning xavotir darajasini oshirishi mumkin. [7] SHuningdek, Jan Piaje nazariyasiga ko‘ra, bu davr bolalarning konkret operatsiyalar bosqichiga to‘g‘ri keladi, ya’ni ular mantiqiy fikrlash, tasniflash va muammolarni yechish qobiliyatini rivojlantirishadi [6] Xavotirlanishning yuqori darajasi esa bu qobiliyatlarning to‘liq rivojlanishiga to’siq bo‘lishi mumkin.

Lazarus stress modeliga ko‘ra, xavotirlanish bolaning “tahdid baholashi” jarayonini ortiqcha faollashtiradi. Misol uchun, darsda javob berayotgan bola: “agar men xato qilsam, hammaga kulishadi” deb o‘ylab, kognitiv distorsiyaga duch keladi [8]

O‘zbekiston sharoitida o‘tkazilgan tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, boshlang‘ich sinf o‘quvchilarining taxminan chorak qismi (25%) maktabga borishdan oldin somatik havotirlanish belgilari — masalan, oshqozon og‘rishi, bosh aylanishi yoki yurak urishining tezlashuvi kabi holatlarni boshdan kechiradi [5]

O‘zbek psixologlari tomonidan bolalardagi xavotirlanish va uning kognitiv rivojlanishga ta’siri masalasiga katta e’tibor qaratilgan. Kichik maktab yoshidagi bolalardagi xavotirlanish holatlari kognitiv rivojlanishning deyarli barcha sohalariga — diqqat, xotira, tafakkur, fikrlash tezligi va o‘qish motivatsiyasiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ta’kidlanadi [7] SHuning uchun bolalarda xavotirlanishni kamaytirish, ularda ruhiy barqarorlik, ishonch va qo‘llab-quvvatlash muhitini yaratish — ta’lim jarayonidagi eng muhim psixologik vazifalardan biri hisoblanadi [4]

Prof. B.Q. To'xtaxo'jaeva ta'kidlashicha, kichik maktab yoshidagi bolalarning ruhiy holati o'quv boladagi xavotirlanish darajasi uning diqqat, xotira va tafakkur faoliyatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir ko'rsatadi [2] Agar bola o'zini xavfsiz va ishonchli his qilmasa, u holda bilimni qabul qilish va qayta ishlash jarayonlari sekinlashadi.

Psixolog M.X. Abdullaeva o'z tadqiqotlarida bolalardagi xavotirlanishning asosiy manbalari oilaviy muhit va o'qituvchi bilan munosabat ekanligini ta'kidlaydi. Bola o'z tengdoshlari va o'qituvchi oldida xatolik qilishdan qo'rqadi, bu esa nutq faoliyati, fikrlash tezligi va muammoni hal qilish qobiliyatini cheklaydi [5]

Xavotirlanish bolaning tengdoshlari bilan o'ynash imkonini cheklaydi, bu esa Vygotskiyning "ijtimoiy o'yin orqali rivojlanish" nazariyasiga zid. O'yinlarda qatnashmaydigan bolalar kognitiv funksiyalar bo'yicha 15% ga sekinroq rivojlanadi [3]

Zoravonlik (masalan, maktabdagi bezovta qilish) xavotirlanishni kuchaytiradi va bolalarda post-travmatik stress holatlari yuzaga kelishi mumkin. O'zbekistondagi maktablarda bu muammo 20% o'quvchilarda kuzatilmoqda [8]

Ota-onalar tomonidan bolani ortiqcha nazorat qilish xavotirlanishni oshiradi. Xavotirlanish insonning ruhiy barqarorligini vaqtincha buzadigan, lekin to'g'ri psixologik yondashuv va qo'llab-quvvatlash orqali kamaytirish mumkin bo'lgan tabiiy emosional holatdir [5]

Maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish diqqat, xotira, muammolarni hal qilish, kreativ fikrlash kabi kognitiv jihatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Agar bu ta'sir qisqa muddatli bo'lsa ham, uzoq davom etsa, akademik muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin [2] Oldini olish esa oila, maktab va jamiyat hamkorligi bilan amalga oshiriladi.

Kichik maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanishning kognitiv rivojlanishga ta'sirini kamaytirish usullari

1. Ijobiy muhit yaratish: Sinfda va uyda bolaga qo'llab-quvvatlovchi, mehribon muhit taqdim qilish. Tanqid o'rniga rag'batlantirish va ilg'or harakatlarini ma'qullash [4]

2. Ruhiy tushuntirish va muloqot: Bolaning his-tuyg'ularini tushunish va ularni erkin bildirishiga imkon berish. Xavotir va qo'rquv haqida ochiq so'zlashish, ularni normal holat sifatida tushuntirish [7]

3. Maqsadli va aniq vazifalar berish: Kichik, amaliy va tushunarli vazifalar bilan bolani tanishtirish. Muammoni kichik qismlarga bo'lib, bosqichma-bosqich yechishni o'rgatish [5]

4. Relaksatsiya va nafas olish mashqlari: Bolaga oddiy nafas olish mashqlarini o'rgatish (masalan, asta-sekin nafas olish va chiqarish). Kichik vaqtli tana harakatlari yoki yopiq ko'z bilan dam olishni qo'llash [2]

Agar bolada xavotirlanish darajasi yuqori va doimiy bo'lsa, psixolog yoki pedagog mutaxassis bilan maslahatlashish kerak. Bu usullar bolaning ichki xavotirini kamaytiradi va fikrlash, diqqat, xotira va muammolarni hal qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Axmedov, SH. Kichik maktab yoshida bolalarning kognitiv rivojlanishi va xavotirlanish holatlari Toshkent: O'zbekiston psixologiya instituti nashriyoti. 2005
2. Baydullaeva, M. Maktab yoshidagi bolalarda stress va xavotirlanish psixologiyasi. Toshkent: O'zbekiston pedagogika universiteti nashriyoti. 2012
3. Vasil'ev, V.I. Psixologiya razvitiya detey mladshego shkol'nogo vozrasta. Moskva: Prosveshchenie 2008
4. Karimova, D. Psixologicheskie aspekty adaptatsii mladshix shkol'nikov k shkol'noy srede Toshkent: TDPU nashriyoti. 2015
5. Ivanova, N.N. Trevoznost' i kognitivnoe razvitie shkol'nikov Sankt-Peterburg: Piter. 2010
6. Piaje, J. Psixologiya intellekta. Moskva: Akademiya. 2003

7. Sultonova, L. . Xavotirlanishning kognitiv rivojlanishga ta'siri. Toshkent: O'zbekiston davlat psixologik markazi nashriyoti.2018
- 8.Sidorov, V. P. Emotsional'nye sostoyaniya detey mladshego shkol'nogo vozrasta i kognitivnoe razvitie*. Moskva: Akademiya.2018