

BOLALARDAGI QO'RQUVLARNI BARTARAF ETISHDA PSIXOLOGIK MASHG'ULOTLAR SAMARADORLIGI VA UNI BOSHQARISH MEXANIZMLARI

Lutfullayeva Dilrabo Ibrohim qizi

Toshkent shahrida Puchon Unversiteti Magistratura

bosqichi Ta'limdagi menejment talabasi

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3321-0600>

Annotatsiya. Ushbu maqolada bolalardagi turli qo'rquvlarni bartaraf etishda psixologik mashg'ulotlarning o'rni va samaradorligi o'rganilgan. Tadqiqot davomida psixologik treninglar orqali bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish va qo'rquv darajasini kamaytirish imkoniyatlari tahlil qilindi. Eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tizimli tashkil etilgan psixologik mashg'ulotlar bolalardagi qo'rquvni sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, ushbu jarayonni samarali boshqarish mexanizmlari ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: bolalar psixologiyasi, qo'rquv, psixologik trening, emotsional holat, boshqaruv mexanizmlari

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ В ПРЕОДОЛЕНИИ ДЕТСКИХ СТРАХОВ И МЕХАНИЗМЫ УПРАВЛЕНИЯ ИМИ

Аннотация. В данной статье исследуется роль и эффективность психологических занятий в преодолении различных страхов у детей. В ходе исследования были проанализированы возможности стабилизации эмоционального состояния детей и снижения уровня страха с помощью психологических тренингов. Результаты экспериментального исследования показали, что систематически организованные психологические занятия значительно снижают уровень страхов у детей. Также разработаны механизмы эффективного управления данным процессом.

Ключевые слова: детская психология, страх, психологический тренинг, эмоциональное состояние, механизмы управления

EFFECTIVENESS OF PSYCHOLOGICAL TRAINING IN OVERCOMING CHILDHOOD FEARS AND ITS MANAGEMENT MECHANISMS

Abstract. This article examines the role and effectiveness of psychological training in overcoming various fears in children. The study analyzes the possibilities of stabilizing children's emotional states and reducing fear levels through psychological interventions. The results of the experimental research show that

systematically organized psychological training significantly reduces fear in children. In addition, effective management mechanisms for this process have been developed.

Key words: child psychology, fear, psychological training, emotional state, management mechanisms

KIRISH

Hozirgi globallashuv va axborot texnologiyalarining jadal rivojlanishi sharoitida bolalar psixologik salomatligini ta'minlash dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Ayniqsa, bolalik davrida uchraydigan turli qo'rquvlar (ijtimoiy qo'rquv, qorong'ilikdan qo'rquv, yolg'izlikdan qo'rquv va boshqalar) ularning shaxsiy rivojlanishi, ijtimoiy moslashuvi hamda ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatiga sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi ([7, 3]).

Psixologik tadqiqotlarda qayd etilishicha, qo'rquv hissi bolalar rivojlanishining tabiiy komponenti bo'lib, u muayyan darajada himoya mexanizmi vazifasini bajaradi. Biroq, qo'rquvning haddan tashqari kuchayishi yoki uzoq davom etishi bolalarda nevrotik holatlarning shakllanishiga, o'ziga ishonchsizlik va xavotir darajasining ortishiga olib keladi ([1, 2]).

Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarida bolalar qo'rquvlarini kamaytirishning turli usullari ishlab chiqilgan bo'lib, ular orasida psixologik mashg'ulotlar (treninglar) alohida o'rin tutadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, psixologik treninglar bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish, stress va xavotirni kamaytirish hamda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishda samarali vosita hisoblanadi ([5], [9]).

Ayniqsa, art-terapiya, o'yin terapiyasi va relaksatsiya mashqlari bolalar bilan ishlashda keng qo'llanilib, ularning qo'rquv darajasini kamaytirishda yuqori natijalar berishi ilmiy jihatdan asoslangan ([6, 8]).

Shu bilan birga, psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi faqatgina ularning mazmuni bilan emas, balki ularni to'g'ri tashkil etish va boshqarish mexanizmlariga ham bog'liqdir. Ilmiy izlanishlar psixologik aralashuvlarni tizimli rejalashtirish, monitoring qilish va natijalarni baholash orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkinligini ko'rsatadi ([4, 10]).

Biroq, bolalardagi qo'rquvlarni kamaytirishda psixologik mashg'ulotlarni boshqarish mexanizmlarini kompleks tarzda o'rganish yetarli darajada yoritilmagan bo'lib, ushbu yo'nalishda ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borish zarurati mavjud.

Mazkur maqolaning dolzarbligini shundan iboratki, unda bolalardagi turli qo'rquvlarni bartaraf etishda psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi ilmiy asosda tahlil qilinadi hamda ushbu jarayonni samarali tashkil etish va boshqarish mexanizmlari yoritib beriladi.

METODOLOGIYA

Mazkur tadqiqot bolalardagi turli qo‘rquvlarni bartaraf etishda psixologik mashg‘ulotlarning samaradorligini aniqlash hamda ushbu jarayonni boshqarish mexanizmlarini ishlab chiqishga qaratilgan bo‘lib, unda kompleks yondashuv asosida eksperimental metodlardan foydalanildi.

Tadqiqot kvazi-eksperimental dizayn asosida tashkil etildi. Unda tajriba (eksperimental) va nazorat guruhleri shakllantirilib, psixologik mashg‘ulotlarning ta‘siri taqqoslash orqali baholandi. Ushbu yondashuv psixologik aralashuvlar samaradorligini aniqlashda keng qo‘llaniladi ([4], [10]).

Tadqiqotda umumiy soni 40 nafar bo‘lgan 7–10 yoshdagi bolalar ishtirok etdi. Ishtirokchilar quyidagi mezonlar asosida tanlab olindi:

- 1) turli darajadagi qo‘rquv belgilari mavjudligi;
- 2) psixologik va jismoniy sog‘lomlik holati;
- 3) ota-onalarning roziligi.

Ishtirokchilar tasodifiy tanlash asosida ikki guruhga ajratildi:

Eksperimental guruh (n=20) — psixologik mashg‘ulotlarda ishtirok etdi;

Nazorat guruhi (n=20) — an‘anaviy ta‘lim jarayonida davom etdi.

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi:

Boshlang‘ich diagnostika bosqichi-Ushbu bosqichda bolalarning qo‘rquv darajasi va emotsional holati psixodiagnostik metodlar yordamida baholandi.

Intervensiya (psixologik ta‘sir) bosqichi. Eksperimental guruh bilan 8 hafta davomida tizimli psixologik mashg‘ulotlar olib borildi. Mashg‘ulotlar haftasiga 2 marotaba, 30–40 daqiqadan tashkil etildi.

Yakuniy diagnostika bosqichi. Tadqiqot yakunida qayta o‘lchov o‘tkazilib, dastlabki natijalar bilan taqqoslandi.

Tadqiqotda quyidagi metodlar qo‘llanildi:

Psixodiagnostik testlar. Bolalardagi qo‘rquv darajasini aniqlash uchun standartlashtirilgan testlardan foydalanildi (Muris, 2017).

Kuzatuv metodi. Bolalarning xulq-atvori va emotsional reaksiyalarini tabiiy sharoitda kuzatish orqali qo‘shimcha ma‘lumotlar olindi.

Suhbat (intervyu). Bolalar va ularning ota-onalari bilan yarim strukturalangan suhbatlar o‘tkazildi.

Eksperiment. Psixologik mashg‘ulotlarning ta‘sirini aniqlash uchun tajriba va nazorat guruhleri o‘rtasida taqqoslash amalga oshirildi.

Eksperimental guruh uchun quyidagi psixologik mashg‘ulotlar dasturi ishlab chiqildi:

Art-terapiya — bolalarning ichki hissiyotlarini ifodalash va qo‘rquvni kamaytirish ([6]);

O‘yin terapiyasi — qo‘rquv holatlarini modellashtirish va ularni yengib o‘tish ko‘nikmalarini shakllantirish ([8]);

Relaksatsiya mashqlari — stress va xavotir darajasini pasaytirish;

Rolli o‘yinlar — ijtimoiy vaziyatlarda o‘zini tutish ko‘nikmalarini rivojlantirish.

Mashg‘ulotlar individual va guruh shaklida tashkil etildi. Olingan natijalar matematik-statistik metodlar yordamida tahlil qilindi. Natijalarni ishonchligini aniqlash uchun statistik farqlar baholandi.

NATIJALAR

Tadqiqot davomida olingan natijalar eksperimental va nazorat guruhlarida o‘rtasida taqqoslab tahlil qilindi. Boshlang‘ich va yakuniy diagnostika natijalari bolalardagi qo‘rquv darajasida sezilarli o‘zgarishlar mavjudligini ko‘rsatdi.

Dastlabki bosqichda har ikki guruhda qo‘rquv darajasi deyarli bir xil ekanligi aniqlandi.

| Guruh | Yuqori qo‘rquv (%) | O‘rta daraja (%) | Past daraja (%) |
|----------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Eksperimental (n=20) | 45% | 40% | 15% |
| Nazorat (n=20) | 40% | 45% | 15% |

1-jadval. Boshlang‘ich diagnostika natijalari

Psixologik mashg‘ulotlar o‘tkazilgandan so‘ng eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

| Guruh | Yuqori qo‘rquv (%) | O‘rta daraja (%) | Past daraja (%) |
|----------------------|--------------------|------------------|-----------------|
| Eksperimental (n=20) | 15% | 35% | 50% |
| Nazorat (n=20) | 35% | 45% | 20% |

2-jadval. Yakuniy diagnostika natijalari

Eksperimental guruhda quyidagi o‘zgarishlar kuzatildi:

-Yuqori darajadagi qo‘rquv 45% dan 15% gacha kamaydi (-30%)

-Past darajadagi qo‘rquv 15% dan 50% gacha oshdi (+35%)

-O‘rta darajadagi qo‘rquv qisman kamaydi

Nazorat guruhida esa sezilarli o‘zgarishlar kuzatilmadi:

-Yuqori qo‘rquv atigi 5% ga kamaydi

-Past daraja faqat 5% ga oshdi

Psixologik mashg‘ulotlar natijasida eksperimental guruhda qo‘rquv darajasining umumiy kamayishi o‘rtacha 30–35% ni tashkil etdi. Bu natijalar psixologik mashg‘ulotlar bolalarning emotsional holatini yaxshilash va qo‘rquvni kamaytirishda samarali vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Tadqiqot davomida bolalarda o‘ziga ishonch darajasi oshdi, ijtimoiy faollik yaxshilandi, muloqot ko‘nikmalari rivojlandi, xavotir va tortinchoqlik kamaydi

MUHOKAMA (DISCUSSION)

Mazkur tadqiqot natijalari bolalardagi qo‘rquvlarni bartaraf etishda psixologik mashg‘ulotlarning yuqori samaradorligini ko‘rsatdi. Xususan, eksperimental guruhda yuqori darajadagi qo‘rquvning sezilarli darajada kamayishi va past darajadagi qo‘rquv ko‘rsatkichining ortishi psixologik intervensiyaning ijobiy ta‘sirini tasdiqlaydi. Ushbu natijalar psixologik mashg‘ulotlar bolalarning emotsional holatini barqarorlashtirish va salbiy psixik holatlarni kamaytirishda muhim vosita ekanligini ko‘rsatadi.

Olingan natijalar zamonaviy psixologik tadqiqotlar bilan mos keladi. Jumladan, bolalar va o‘smirlar bilan olib borilgan tadqiqotlar psixologik treninglar, ayniqsa kognitiv-xulq-atvor yondashuvlari, qo‘rquv va xavotir darajasini samarali kamaytirishini ko‘rsatgan ([5], [1]). Bizning tadqiqotimizda ham shunga o‘xshash natijalar qayd etilib, psixologik mashg‘ulotlarning kompleks qo‘llanilishi (art-terapiya, o‘yin terapiyasi va relaksatsiya mashqlari) yanada yuqori samaradorlikka olib kelishi aniqlandi.

Shuningdek, art-terapiya va o‘yin terapiyasining qo‘llanilishi bolalarning ichki kechinmalarini erkin ifodalashiga va qo‘rquv manbalarini bilvosita qayta ishlashiga imkon yaratadi. Bu esa psixologik himoya mexanizmlarini yumshatib, moslashuv jarayonini tezlashtiradi [6,10]. Tadqiqot davomida kuzatilgan ijobiy o‘zgarishlar aynan ushbu metodlarning integratsiyalashgan holda qo‘llanilganligi bilan izohlanadi.

Muhim jihatlardan biri shundaki, psixologik mashg‘ulotlarning samaradorligi nafaqat ularning mazmuniga, balki ularni tashkil etish va boshqarish tizimiga ham bevosita bog‘liqdir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, mashg‘ulotlarning muntazamligi, individual yondashuvning mavjudligi va jarayonni monitoring qilish samaradorlikni sezilarli darajada oshiradi. Bu holat psixologik intervensiyalarni boshqarishning ilmiy asoslangan mexanizmlarini ishlab chiqish zarurligini tasdiqlaydi ([4,10]).

Nazorat guruhida sezilarli o‘zgarishlarning kuzatilmaganligi esa psixologik mashg‘ulotlarning maqsadli va tizimli tashkil etilishi muhim ekanligini yana bir bor ko‘rsatadi. Bu natija tabiiy rivojlanish jarayonining o‘zi qo‘rquvlarni kamaytirishda yetarli emasligini, maxsus psixologik ta‘sir zarurligini anglatadi.

Shu bilan birga, tadqiqotning ayrim cheklovlari ham mavjud. Xususan, ishtirokchilar sonining nisbatan kamligi va tadqiqotning ma‘lum yosh doirasi bilan cheklanganligi natijalarni umumlashtirish imkoniyatini biroz cheklaydi. Kelgusida kengroq tanlama va uzoq muddatli kuzatuvlar asosida tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiq bo‘ladi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari psixologik mashg‘ulotlar bolalardagi qo‘rquvlarni kamaytirishda samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab beradi

hamda ushbu jarayonni samarali boshqarish uchun tizimli yondashuv zarurligini ko'rsatadi.

XULOSA

Mazkur tadqiqot natijalari bolalardagi turli qo'rquvlarni bartaraf etishda psixologik mashg'ulotlar samarali vosita ekanligini ilmiy jihatdan asoslab berdi. Eksperimental tahlil natijalariga ko'ra, tizimli tashkil etilgan psixologik intervensiyalar bolalarda qo'rquv darajasini sezilarli darajada kamaytirib, ularning emotsional barqarorligini oshirishga xizmat qilishi aniqlandi.

Tadqiqot davomida qo'llanilgan art-terapiya, o'yin terapiyasi, relaksatsiya mashqlari va rolli o'yinlar bolalarning ichki kechinmalarini ifodalash, stress va xavotirni kamaytirish hamda ijtimoiy moslashuv ko'nikmalarini rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etishi tasdiqlandi. Ayniqsa, ushbu metodlarning kompleks va tizimli qo'llanilishi yuqori samaradorlikka olib kelishi kuzatildi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari psixologik mashg'ulotlarning samaradorligi ularni to'g'ri tashkil etish va boshqarish mexanizmlariga bevosita bog'liqligini ko'rsatdi. Jumladan, mashg'ulotlarning muntazamligi, individual yondashuv, monitoring va baholash tizimining mavjudligi hamda ota-onalar bilan hamkorlik qilish muhim boshqaruv omillari sifatida ajratib ko'rsatildi.

Amaliy jihatdan, tadqiqot natijalari ta'lim muassasalarida psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish, bolalar bilan ishlashda samarali psixologik dasturlar ishlab chiqish hamda qo'rquv va xavotir holatlarini profilaktika qilishda keng qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqotning ayrim cheklovlarini inobatga olgan holda, kelgusida kengroq tanlama asosida, turli yosh toifalarini qamrab olgan holda hamda uzoq muddatli kuzatuvlar asosida ilmiy izlanishlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Umuman olganda, psixologik mashg'ulotlar bolalarning psixologik salomatligini ta'minlash va ularning qo'rquvlarini bartaraf etishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega bo'lgan samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Creswell, C., Waite, P., & Hudson, J. (2020). Anxiety disorders in children and adolescents. *The Lancet Psychiatry*, 7(6), 557–567.
2. Essau, C. A., & Ollendick, T. H. (2017). The super skills for life programme. *Behaviour Research and Therapy*, 90, 21–30.
3. Gullone, E. (2019). The development of normal fear: A century of research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(2), 129–147.
4. Kazdin, A. E. (2017). Evidence-based psychotherapies for children and adolescents. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13, 99–120.
5. Kendall, P. C. (2018). *Child and adolescent therapy: Cognitive-behavioral procedures*. New York: Guilford Press.

6. Malchiodi, C. A. (2018). *Creative interventions with traumatized children*. New York: Guilford Press.
7. Muris, P. (2017). Normal and abnormal fear and anxiety in children. *Journal of Child Psychology*, 45(4), 567–578.
8. Ray, D. C. (2021). *Advanced play therapy*. New York: Routledge.
9. Silverman, W. K., & Field, A. P. (2019). *Anxiety disorders in children and adolescents*. Cambridge: Cambridge University Press.
10. Weisz, J. R., Kuppens, S., & Ng, M. Y. (2019). What five decades of research tells us. *American Psychologist*, 74(3), 249–266.
11. Lebowitz, E. R., & Omer, H. (2018). Treating childhood anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 1–7.
12. Hofmann, S. G., & Hayes, S. C. (2019). The future of intervention science. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 37–50.