

## TA'LIM TIZIMIDA XAVOTIRLI BOLALARNING RUHIY HOLATINI TO'G'RI BAHOLASH VA OLDINI OLIHNING PSIXOLOGIK MASALALARI

*Abdreimova Jamila Xasanovna*

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Taxtakopir tumani 12-sonli maktab amaliyotchi psixologi*

### ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada ta'lim tizimida xavotirli bolalarning psixologik holatini aniqlash, baholash va oldini olishning dolzarb masalalari yoritilgan. Bolalarda uchraydigan xavotir holatlarining kelib chiqish sabablari, ularning o'quv faoliyati va shaxsiy rivojlanishiga ta'siri tahlil qilingan. Shuningdek, maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida xavotirli bolalarga psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari bayon etilgan.

**Kalit so'zlar:** xavotir, xavotirli bola, psixologik diagnostika, emotsional holat, maktab psixologi, profilaktika, stress, psixologik yordam, o'quvchi, ta'lim tizimi.

### KIRISH

Inson psixikasining muhim hissiy holatlaridan biri xavotir hisoblanadi. Xavotir ma'lum bir vaziyat yoki hodisa bilan bog'liq bo'lgan ichki bezovtalik, qo'rquv, ishonchsizlik va ruhiy taranglik hissi sifatida namoyon bo'ladi. Ma'lum darajadagi xavotir inson faoliyatini faollashtiruvchi omil bo'lishi mumkin, biroq uning yuqori darajasi shaxsning normal rivojlanishi va kundalik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, bolalik va o'smirlik davrida xavotirning kuchayishi ta'lim jarayoni, ijtimoiy moslashuv va shaxs rivojiga jiddiy ta'sir etishi mumkin.

Bugungi kunda ta'lim tizimida xavotirli bolalar sonining ortib borayotgani psixologlar va pedagoglar oldiga muhim vazifalarni qo'yimoqda. O'quv yuklamalarining ko'payishi, ota-onalarning yuqori talab qo'yishi, oilaviy nizolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar va axborot oqimining kuchayishi bolalarda xavotir darajasining oshishiga sabab bo'lmoqda. Shu bois xavotirli bolalarning psixologik holatini o'z vaqtida aniqlash va ularga yordam ko'rsatish ta'lim tizimining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Xavotirli bolalarda turli psixologik va xulqiy belgilar kuzatiladi. Ular ko'pincha o'z imkoniyatlariga ishonmaydi, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqadi, yangi vaziyatlarga moslashishda qiyinchilikka duch keladi. Bunday bolalar dars jarayonida faol qatnashmasligi, savollarga javob berishdan tortinishi, xatoga yo'l qo'yishdan qo'rqishi mumkin. Ayrim hollarda ularda uyqu buzilishi, tez charchash, bosh og'rig'i, ishtahaning pasayishi kabi psixosomatik belgilar ham uchraydi.

Ta'lim tizimida xavotirli bolalarning psixologik holatini to'g'ri baholash muhim ahamiyatga ega. Psixologik baholash jarayonida kuzatish, suhbat, so'rovnoma, test metodikalari va pedagogik tavsiflardan foydalaniladi. Diagnostika ishlari bolaning individual xususiyatlarini, oilaviy sharoitini, tengdoshlari bilan munosabatlarini va o'quv faoliyatidagi holatini kompleks o'rganishga qaratilishi lozim. Psixologik baholashning asosiy maqsadi xavotirning darajasi va sabablarini aniqlash hamda samarali yordam ko'rsatish yo'llarini belgilashdan iboratdir.

Xavotirli bolalar bilan ishlashda maktab psixologining roli alohida ahamiyat kasb etadi. Psixolog o'quvchilarning hissiy holatini muntazam kuzatib borishi, xavotir darajasi yuqori bo'lgan bolalarni aniqlashi va ular bilan individual hamda guruhli mashg'ulotlar tashkil etishi zarur. Psixokorreksion mashg'ulotlar, relaksatsiya usullari, art-terapiya, o'yin terapiyasi va kommunikativ treninglar bolalarda xavotirni kamaytirishda samarali vosita hisoblanadi.

Xavotirli bolalarning psixologik holatini baholashda pedagoglarning ham ishtiroki muhimdir. O'qituvchilar bolaning sinfdagi xatti-harakatlarini, tengdoshlari bilan munosabatlarini va o'quv faoliyatidagi o'zgarishlarni birinchi bo'lib sezishlari mumkin. Shu sababli pedagog va psixologning hamkorligi o'quvchining holatini chuqurroq o'rganish va unga mos yondashuvni tanlash imkonini beradi. O'qituvchilar bolalarga nisbatan qo'llab-quvvatlovchi munosabatda bo'lishlari, ularni haddan tashqari tanqid qilmasliklari va muvaffaqiyatlarini rag'batlantirib borishlari zarur.

Oilaviy muhit ham bolalardagi xavotir darajasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalarning bolaga nisbatan haddan tashqari talabchanligi, tez-tez tanbeh berishi yoki oiladagi nizolar bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksincha, oiladagi iliq munosabatlar, qo'llab-quvvatlash va samimiy muloqot bolada o'ziga bo'lgan ishonchni mustahkamlaydi hamda xavotir darajasining pasayishiga yordam beradi. Shu bois ota-onalar bilan psixologik-ma'rifiy ishlarni tashkil etish muhim hisoblanadi.

Xavotirning oldini olish profilaktik tadbirlar orqali amalga oshiriladi. Profilaktika ishlari bolalarda stressga chidamlilikni rivojlantirish, ijobiy o'z-o'zini baholashni shakllantirish va kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Maktablarda psixologik treninglar, moslashuv dasturlari, emotsional intellektni rivojlantirish mashg'ulotlari va sog'lom psixologik muhit yaratishga qaratilgan tadbirlarni muntazam tashkil etish maqsadga muvofiqdir.

Bugungi kunda ta'lim muassasalarida inklyuziv va insonparvar yondashuvning rivojlanishi xavotirli bolalarni qo'llab-quvvatlash imkoniyatlarini kengaytirmoqda. Har bir bolaning individual ehtiyojlarini hisobga olish, uning qobiliyat va imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan ta'lim muhiti yaratish psixologik salomatlikni ta'minlashning muhim shartlaridan biridir.

Xavotirli bolalar bilan ishlashda psixologik xizmatning samaradorligi ko'p jihatdan oila, maktab va mutaxassislarning o'zaro hamkorligiga bog'liq. Faqatgina

kompleks yondashuv orqali bolalardagi xavotir sabablarini aniqlash, ularni bartaraf etish va sog‘lom psixologik rivojlanishni ta‘minlash mumkin.

Zamonaviy ilm-fan tashvish muammosiga katta qiziqish bildirmoqda. Ushbu qiziqish ko‘plab ilmiy tadqiqotlarda namoyon bo‘ladi, bu yerda ushbu muammo muhim o‘rin tutadi va psixologik jihatdan tahlil qilinadi. Psixologiyada tashvish muammolari bilan quyidagi olimlar shug‘ullangan: V.M. Astapov, V.R. Kislovskaya, E.V. Novikova, A.M. Parishionerlar va boshqalar. Ularning barchasi qo‘rquv, qoida tariqasida barqaror xarakterli xususiyat emasligini, lekin bolalikdan yuqori darajadagi xavotirlik o‘zgarmas bo‘lib, shaxsiy xususiyatga aylanib ketishini ta‘kidladilar, bu esa tabiiy ravishda ruhiy xavf tug‘diradi. Qo‘rquvlar bir tomondan, tashvishlanishning o‘zi bo‘lib, unda odam o‘zini noqulay his qiladi va shuning uchun imkon qadar tezroq bu tuyg‘udan xalos bo‘lishga intiladi. Boshqa tomondan, tashvish haqiqiy va mumkin bo‘lgan “nosozliklar” haqida signal beradi. Xavotirli odamlar qayerdan keladi? Nima uchun ba‘zi odamlar biron bir sababga ko‘ra tashvishlanadilar, boshqalari esa xotirjam bo‘lishadi?

Xavotirli odam qanday yashaydi va nima uchun uning hayotida hamma narsa juda qiyin? Qo‘rquvlar - bu yoqimsiz tuyg‘u, ba‘zida insonni butun hayoti davomida ta‘qib qiladi. Bunday odamlar u bilan tug‘ilganga o‘xshaydi va hech qachon ajralishmaydi. Xuddi shu xulq-atvor skriptlari avloddan-avlodga o‘tdi va qanday qilib o‘rishni bilmagan juda ko‘p odamlar.

Xavotirli ona - tashvishli bola. Bu qanday ishlaydi? Onaning bolasi uchun tashvishlanish xavfi nimada?

Xavotirli odamning hayoti:

Birinchidan, tashvishli odamga dunyo qanday ko‘rinishini tasvirlab beraylik. Bu xavf va tahdidlarga to‘la dunyo. Hech narsa aniq bo‘lmagan va hamma narsa qo‘rqinchli dunyo. Tuzatib bo‘lmaydigan, dahshatli narsa sodir bo‘lishi mumkinligini kutadigan dunyo va o‘zingizni himoya qilishning iloji yo‘q. Ojizlik va nazoratsizlik hissi.

Bunday tashvishli odam o‘z his-tuyg‘ularini dunyoga uzatadi. U boshqa odamlar oldida zaif va ojiz, zaif va o‘zini himoya qila olmaydigan sifatida namoyon bo‘ladi. U rad etishdan qo‘rqadi, nizolardan qo‘rqadi.

Bunday tashvishli ona va uning bolasi o‘rtasida nima bo‘ladi? Ona o‘z tashvishini bolaga bildiradi, tashvishli bog‘lanishni shakllantiradi.

Umuman olganda, biz hammamiz u yoki bu darajada bolalarimiz haqida qayg‘uramiz. Ammo tashvishli ona bo‘lsa, bu tajribalar juda ko‘p. Giper -vasiylik va giper -nazorat bunday onaning asosiy namoyonidir. Barcha mumkin bo‘lgan xavf-xatarlarni kuzatib borish, bolani uning fikriga ko‘ra unga zarar yetkazishi mumkin bo‘lgan barcha narsalardan himoya qilishga harakat qilish kerak.

Xavotirli bola esa tashvishli kattalarga aylanadi. Uning hayoti, u nima bo'lishidan qat'i nazar, muvaffaqiyatga erisha olmasligini his qilish bilan to'yingan. U xato qilishdan qo'rqadi, o'zgarishdan qo'rqadi. U o'zi uchun noqulay bo'lsa ham barqarorlikni tanlaydi, chunki barqarorlik bo'lmagan joyda bu juda qo'rqinchli va xavfli. U yerda g'ayrioddiy, tayanadigan hech narsa yo'q va ichkarida hech qanday yordam yo'q. Agar o'zingizda yordam bo'lmasa, unda siz kimdandir yoki biror narsadan yordam izlashingiz kerak: boshqa odamlarda, spirtli ichimliklar, giyohvand moddalar. Hamma oqibatlar bilan qaramlik shunday shakllanadi. Ma'lumotlarga qaraganda yer yuzi aholisining 10-11 % turli xil fobiyalardan aziyat chekadi. Bu holat insonda kutilmaganda va anglanmagan sababga ko'ra paydo bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bolalarda qo'rquv va fobiyalar ularning jamiyatga, o'rab turgan olamga moslashish jarayonlarida ko'proq uchraydi. Ko'rsatilishicha, fobiyalar fantaziyasi yaxshi rivojlangan, xavotirlanuvchan xarakterga ega bo'lgan, o'ziga ishonmaydigan, o'ziga past baho beradigan, muloqatga kirishish malakalari yaxshi shakllanmagan insonlarda ko'proq kuzatilar ekan. Bu jarayonga irsiyat hamda tarbiya ham katta ta'sir ko'rsatadi. Fobiya erkaklarga qaraganda ayollarda ko'proq uchraydi. Bu holat ayollarning hissiyotga beriluvchanliklari va ko'pincha agressiyaning ob'yektiga aylanib qolishlari bilan bog'liqdir.

Fobiyaning juda ham ko'p turlari mavjud: odamlar biror xayvondan, xashoratdan, balandlikdan, yolg'iz qolishdan, kasalikka chalinishdan, ochiq yoki berk bo'shliqdan qo'rqadilar. Xatto insonlarda fobofobiya, ya'ni biror fobiyaga duchor bo'lishdan qo'rqish kabi turi xam uchraydi. Odamlarning doimo qo'rquv hissini ko'zg'atuvchi vaziyatdan qochishlari fobiyaning belgisidir.

Fobiyalar vaqtida inson qo'rquv ob'yektiga nisbagan vegetativ nerv sistemasidagi ko'zg'alishlar natijasida 2 xil usulda javob reaksiyasini ko'rsatishi mumkin:

1 - holatda, simpatik nerv sistemasi qo'zg'alib, yurak urishining tezlashuvi, qon bosimining ko'tarilishi, terining qizarishi kabi belgilar kuzatilsa, 2 - holatda esa parasimpatik nerv sistemasining qo'zg'alishi natijasida yurak urishining sekinlashuvi, qon bosimining pasayishi, teri rangining oqarishi, sovuq ter chiqishi kabi holatlar namoyon bo'ladi.

Ma'lumotlarda ko'rsatilishicha, fobiya nasldan-naslga o'tadi. Ota-onada biror fobiya mavjud bo'lgan bo'lsa, farzandga ham shu holatga nisbatan moyillik nasliy yo'l bilan uzatiladi, ammo bu moyillik aynan shu fobiya turiga nisbatan bo'lmasligi mumkin.

Fobiyalar inson hayoliy faoliyatining deyarli hamma jabxalarida uchrashi mumkin:

1) Insonning uyda bo'lish, xo'jalik ishlari, shaxslararo munosabatlar va xokazolar bilan bog'liq fobiyalar: yong'in chiqishidan, gaz bilan zaxarlanishdan, tok zarbasidan

(urishidan), suv bosib ketishidan, balandlikdan, ifloslikdan, yuvish vositalaridan, dorilardan, maishiy asboblarni portlab ketishidan, uyning qulab tushishidan, yolg'izlikdan yoki qorong'ulikdan qo'rqish.

2) Ish faoliyati bilan bog'liq fobiyalar (hamkasblar va boshliqlar bilan munosabatlardan, atrof - muhitdan va xokazolardan qo'rqish): ishni boshlashdan, ishni yo'qotib qo'yishdan, yangi mutaxassisligiga mos bo'lmashlikdan, ish joyida shikastlanish yoki baxtsiz xodisadan, nafaqaga chiqishdan, hamkasblari bilan o'zaro bir-birini tushuna olmaslikdan, boshliqlardan, nazorat — tekshiruvchi tashkilotlardan, muhim muzokaralardan, mas'uliyatni o'z zimmasiga olishdan qo'rqish.

3) Insonning shaxsiy, jinsiy hayoti bilan bog'liq fobiyalar: homiladorlikdan, farzandsizlikdan, zo'rlanishdan, jinsiy yuqumli kasalliklar yuqishidan, turli kasalliklar bilan kasallanishdan, qarilikning qiyin kechishidan, soch to'kilishidan, allergik reaksiyalardan qo'rqish va boshqalar.

4) Yashirin fobiyalar: qarama - qarshi jins vakillaridan; biror illatga berilib qolishdan; alkogol, narkotik mahsulotlariga, dori vositalariga va boshqa xil tobelik yuzaga kelishidan; omadsizlikning takrorlanishidan, kimningdir joniga qasd qilishdan; o'ldirilishdan; yolg'iz joylardan, binolardan, o'zini o'ldirishdan, boyligini yo'qotishdan, aqldan ozishdan, o'zga sayyoraliklar bilan uchrashuvdan, turli ranglardan, rux va arvohdardan qo'rqish.

5) Ota-onalarda kechadigan fobiyalar: o'z bepushtligidan, homiladorlikdan homilaga zarar yetishdan, tug'ruq og'riqlaridan, turmush o'rtog'i bolani sevmashligidan, bolada qandaydir illat aniqlanishidan, unga ziyon yetkazishlaridan qo'rqish.

Xavotirli odamlar o'zlarini past baholaydilar, o'zlarini zaif his qiladilar. Ular kuchli bo'lishdan qo'rqishadi, chunki aks holda ularning yonidagi kimdir o'zini yomon his qiladi. Bu mustaqil yashashga yana bir to'siqdir.

Psixologning tashvishli odam bilan qanday ishlashi. Terapiyada biz ota-onalardan ajralish bilan ishlaymiz. Ajralish - bu ajralish. Inson onasidan ajraladi, mustaqillikni o'rganadi. U bolaligida egallamagan ko'nikmalarni egallaydi. U yangi shaxs bilan tanishadi, o'z shaxsiyatini topadi, onasidan ajralgan, o'z shaxsiy hayoti bilan yashashga qodir. Stressga chidamlilik rivojlanadi va tashvish uchun o'z-o'ziga yordam berish usullari to'planadi. O'z-o'zini hurmat qilish asta-sekin o'sib bormoqda, chunki endi u ko'p narsani qila oladi va buni o'zi ham biladi. Harakat qilish uchun onasining roziligi va ruxsatiga muhtoj emas. Jarayon uzoq va mashaqqatli, ammo juda qiziqarli. Psixologik jihatdan yetuk shaxsning o'sishi va kattalar erkin hayotiga kirish davri.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, ta'lim tizimida xavotirli bolalarning psixologik holatini to'g'ri baholash va oldini olish dolzarb pedagogik-psixologik vazifalardan biridir. Xavotirning yuqori darajasi o'quvchilarning o'qish faoliyati, shaxsiy rivojlanishi va

ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli psixologik diagnostika, profilaktika va korreksion ishlarni tizimli ravishda tashkil etish zarur. Maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning hamkorligi asosida amalga oshiriladigan ishlar bolalarning psixologik salomatligini mustahkamlash va ularning barkamol shaxs sifatida shakllanishiga xizmat qiladi.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Zaxarov, A.I. Farzandlarimizga qo'rquvdan xalos bo'lishga qanday yordam berish kerak. Sankt-Peterburg: Gippokrat, 1995. 126 b.
2. Parishoniylar A.M. Bolalar va o'smirlardagi tashvish: psixologik tabiat va yosh dinamikasi. M. Voronej, 2000.
3. Anksiyete va tashvish. O'quvchi / komp. V.M. Astapov. - SPb., 2001 yil.
4. Rabbimova U., Khasanova D., Sanaev A. Professional pedagogical ethics of a modern pedagogue // Problems and trends of modern innovation assessment: solutions and perspectives. - 2022. - Volume 1. - No. 1. - S. 422-423
5. Malika Ortikova and Alisher Sanaev. «Human Quality: Signs». Contemporary Innovation Assessment by Problems and Trends: Solutions and Perspectives 1.1 (2022): 415-419.
6. PN Ustin, KB Murotmusayev «Psychological adjustment factors of first-year students» Eurasian Journal of Humanities and Social Sciences. Brussels, Belgium - 2022. P 115-121 <https://geniusjournals.org/index.php/ejhss/index>
7. Ziyonet.net