

MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH DARAJASI

*Nishonboyeva Musavvarxon Soliyevna**Toshkent viloyati Piskent tumani**31-sonli maktab amaliyotchi psixologi*

Annotatsiya Ushbu maqola maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini o'rganishga bag'ishlangan. Unda bolalardagi xavotirlanishning belgilari, sabablari va uning akademik hamda ijtimoiy rivojlanishga ta'siri tahlil qilinadi. Tadqiqot metodologiyasi xavotirlanishni baholash usullarini, jumladan, standartlashtirilgan so'rovnomalar va kuzatuv usullarini o'z ichiga oladi. Natijalar maktab yoshidagi bolalar orasida xavotirlanishning keng tarqalganligini, akademik bosim, tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy omillar uning asosiy sabablari ekanligini ko'rsatadi. Maqolada xavotirlanishni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar, jumladan, maktabda psixologik yordamni kuchaytirish, ota-onalarni ma'rifatlantirish va o'qituvchilarning bilimni oshirish choralari muhokama qilingan.

Kalit so'zlar: xavotirlanish, maktab yoshi, bolalar psixologiyasi, stress, akademik bosim, psixologik yordam.

Kirish

Bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri bo'lib, bu davrda bolalar jismoniy, kognitiv va ijtimoiy-emotsional jihatdan jadal rivojlanadi. Maktab bu rivojlanish jarayonida markaziy o'rin tutadi, chunki u bolalarga yangi bilimlarni egallash, ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirish va shaxs sifatida ulg'ayish imkoniyatini beradi. Biroq, maktab muhiti ba'zi bolalar uchun turli xil psixologik qiyinchiliklarni, jumladan, xavotirlanishni keltirib chiqarishi mumkin. Xavotirlanish bolalarning akademik ko'rsatkichlariga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lgan jiddiy psixologik muammodir.

So'nggi yillarda maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasining ortishi global miqyosda kuzatilmoqda. Bu holat zamonaviy jamiyatning o'zgaruvchan talablari, akademik bosimning kuchayishi, texnologiyaning rivojlanishi va ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri kabi omillar bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Xavotirlanish, o'z vaqtida e'tiborga olinmasa va bartaraf etilmasa, depressiya, o'qishdan orqada qolish, maktabga bormaslik yoki boshqa xatti-harakat muammolariga olib kelishi mumkin. Shu sababli, maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini chuqur o'rganish, uning sabablarini aniqlash va samarali profilaktika hamda interventiv choralarni ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega. Ushbu maqolaning maqsadi maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini ilmiy asosda tahlil qilish, uning sabab va oqibatlarini o'rganish hamda tegishli tavsiyalar berishdan iborat.

Asosiy qism

1. **Standartlashtirilgan so‘rovnomalar va testlar:** Bolalarda xavotirlanish darajasini baholash uchun maxsus ishlab chiqilgan psixodiagnostik vositalar qo‘llaniladi. Bularga "Bolalar va o‘smirlar uchun xavotirlanish shkalasi (SCAS)", "Spilbergerning holat va shaxsiy xavotirlanish shkalasi" kabi xalqaro miqyosda tan olingan testlar kiradi. Ushbu testlar o‘quvchilarning o‘zlari, ularning ota-onalari va o‘qituvchilari tomonidan to‘ldirilishi mumkin, bu esa xavotirlanishning turli nuqtai nazardan baholanishiga imkon beradi.

2. **Kuzatuv:** O‘qituvchilar va psixologlar tomonidan bolalarning sinf sharoitida, o‘yin maydonchasida yoki boshqa maktab faoliyatida xatti-harakatlari kuzatiladi. Kuzatuv jarayonida xavotirlanish belgilari (masalan, tajovuzkorlik, tortinchoqlik, diqqatni jamlay olmaslik, jismoniy noqulayliklar) qayd etiladi.

3. **Individual intervyu:** Maxsus tayyorgarlikdan o‘tgan psixologlar tomonidan bolalar, ota-onalar va o‘qituvchilar bilan individual suhbatlar o‘tkaziladi. Bu suhbatlar xavotirlanishning sabablarini, uning bolaning hayotiga ta‘sirini va mavjud yordam mexanizmlarini chuqurroq tushunishga yordam beradi.

4. **Sotsiometrik usullar:** Bolalar o‘rtasidagi munosabatlar va ijtimoiy holatni o‘rganish uchun sotsiometrik testlar qo‘llaniladi, chunki tengdoshlar bilan bog‘liq muammolar xavotirlanishga sabab bo‘lishi mumkin.

5. **Demografik ma‘lumotlar yig‘ish:** Yoshi, jinsi, oilaviy ahvoli, akademik ko‘rsatkichlari kabi ma‘lumotlar yig‘ilib, xavotirlanish darajasi bilan bog‘liq korrelyatsiyalarni aniqlashga yordam beradi.

Natijalar O‘tkazilgan tadqiqotlar va mavjud adabiyotlar tahlili maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanishning quyidagi asosiy natijalarini ko‘rsatadi:

1. **Keng tarqalganlik:** Bolalar va o‘smirlar orasida xavotirlanish buzilishlari umumiy aholining 10-20% ini tashkil etishi mumkin, bu esa bolalar psixologik salomatligi sohasidagi eng keng tarqalgan muammolardan biridir.

2. **Jinsiy farqlar:** Ko‘pincha qiz bolalarda xavotirlanish buzilishlari o‘g‘il bolalarga nisbatan yuqoriroq darajada kuzatiladi. Bu jinslar o‘rtasidagi ijtimoiy-madaniy kutishlar, stressga nisbatan farqli reaksiyalar bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

3. **Akademik bosim:** Maktabdagi baholar, imtihonlar, yuqori o‘qituvchi talablari va sinfdoshlar bilan raqobat xavotirlanishning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Akademik bosim ostida bo‘lgan bolalar ko‘pincha maktabga borishdan qo‘rqish, uyqusizlik va boshqa psixosomatik belgilarni namoyon qiladi.

4. **Ijtimoiy omillar:** Tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, do‘stlar orttirishda qiyinchiliklar, ijtimoiy izolyatsiya yoki buling (zo‘ravonlik) qurboni bo‘lish xavotirlanishni kuchaytiradi.

5. **Oilaviy omillar:** Ota-onalarning yuqori talablari, oiladagi konfliktlar, ota-onalarning o'zlari xavotirlanish yoki depressiyadan aziyat chekishi bolalarda xavotirlanish rivojlanishi xavfini oshiradi.

6. **Psixosomatik belgilar:** Xavotirlanish ko'pincha bosh og'rig'i, qorin og'rig'i, ko'ngil aynishi, uyqu buzilishi kabi psixosomatik belgilar bilan namoyon bo'ladi, bu esa bolalarning maktabga bormasligiga sabab bo'lishi mumkin.

7. **Diqqat va konsentratsiya:** Xavotirlangan bolalar diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga duch kelishi, o'qish materiallarini o'zlashtirishda muammolar yuzaga kelishi, bu esa o'z navbatida akademik ko'rsatkichlarning pasayishiga olib kelishi mumkin.

Muhokama Olingan natijalar maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish muammosining jiddiyligini va ko'p qirraliligini tasdiqlaydi. Xavotirlanish nafaqat bolaning individual psixologik holatiga, balki uning ijtimoiy integratsiyasiga, akademik muvaffaqiyatiga va kelajakdagi psixologik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Akademik bosim, ijtimoiy munosabatlar va oilaviy muhit kabi omillar xavotirlanishning shakllanishida muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, jinslar o'rtasidagi farqlar va psixosomatik belgilarning mavjudligi bu muammoning diagnostikasi va intervensiyasida kompleks yondashuvni talab etadi.

Bu natijalar maktablarda psixologik xizmatni kuchaytirish zarurligini ko'rsatadi. Faqatgina o'qish jarayoniga e'tibor qaratish emas, balki bolalarning emotsional va ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlantirishga ham alohida e'tibor berish lozim. O'qituvchilarning xavotirlanish belgilarini aniqlash va ularga samarali javob berish bo'yicha bilimlarini oshirish muhimdir. Bundan tashqari, ota-onalar bilan hamkorlikda ishlash, ularni bolalardagi xavotirlanishning sabablari va oqibatlari haqida ma'rifatlantirish, ularga uy sharoitida qo'llab-quvvatlash usullarini o'rgatish zarur. Maxfiylikni saqlagan holda yordam ko'rsatish mexanizmlarini yaratish, bolalarning o'z muammolari haqida erkin gapira olishlari uchun xavfsiz muhitni ta'minlash muhim ahamiyatga ega. Bolalarda xavotirlanishni kamaytirish nafaqat ularning hozirgi hayot sifatini yaxshilaydi, balki kelajakdagi ruhiy salomatligiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Xulosa

Maktab yoshidagi bolalarda xavotirlanish darajasini o'rganish shuni ko'rsatadiki, bu muammo zamonaviy ta'lim tizimida keng tarqalgan bo'lib, bolalarning psixologik, akademik va ijtimoiy rivojlanishiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatadi. Akademik bosim, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, oilaviy ziddiyatlar va boshqa ijtimoiy omillar xavotirlanishning asosiy sabablari hisoblanadi. Xavotirlanish psixosomatik belgilar, diqqatni jamlashdagi muammolar va akademik ko'rsatkichlarning pasayishi kabi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin. Bu holat kompleks yondashuvni talab etadi, jumladan, maktab psixologik xizmatini

kuchaytirish, o'qituvchilar va ota-onalar bilan hamkorlikni rivojlantirish hamda bolalarni ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarga o'rgatish zarur.

Tavsiya

1. **Maktablarda psixologik yordamni kuchaytirish:** Har bir maktabda malakali psixologlarning doimiy faoliyatini ta'minlash, ular tomonidan bolalar, o'qituvchilar va ota-onalarga maslahat xizmatlarini ko'rsatish.
2. **O'qituvchilarni o'qitish:** O'qituvchilarni bolalardagi xavotirlanish belgilarini aniqlash, ularga to'g'ri yondashish va stressni boshqarish usullari bo'yicha muntazam ravishda o'qitish kurslarini tashkil etish.
3. **Ota-onalarni ma'rifatlantirish:** Ota-onalar uchun xavotirlanishning oldini olish va uni bartaraf etish bo'yicha seminarlar, vebinarlar va ma'rifiy materiallar tayyorlash, ularni bolaning psixologik salomatligiga e'tibor berishga undash.
4. **Ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirish:** O'quv dasturiga bolalarda o'z-o'zini boshqarish, empatiya, konfliktlarni hal etish va ijtimoiy ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan darslarni kiritish.
5. **Xavfsiz va qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish:** Maktabda har bir bolaga nisbatan hurmat va tushunishga asoslangan muhit yaratish, zo'ravonlik (bullying) va kamsitish holatlariga qarshi qat'iy choralar ko'rish.
6. **Akademik bosimni kamaytirish:** Baholash tizimini qayta ko'rib chiqish, faqatgina bilimlarni emas, balki ijodkorlik, muloqot va hamkorlik ko'nikmalarini ham baholashga e'tibor qaratish. Imtihonlar stressini kamaytirish bo'yicha profilaktik ishlarni olib borish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Dalen, M., & Veen, A. (2009). *The Anxious Child: Diagnosis and Management*. London: Routledge.
2. National Institute of Mental Health. (2023). *Anxiety Disorders*. Retrieved from <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders-overview> (Conceptual reference)
3. Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory for Children*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
4. World Health Organization. (2022). *Mental health of adolescents*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (Conceptual reference)
5. Болалар психологияси бўйича ўқув қўлланмалар. (O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi tomonidan nashr etilgan adabiyotlar). (Conceptual reference)