

Ádebiyatlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 29-apreldagi «O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi tizimini 2030 yilgacha rivojlantirish kontsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida»gi PF-5712-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 3-maydagi «Iqtidorli yoshlarni aniqlash va yuqori malakali kadrlar tayyorlashning uzluksiz tizimini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida»gi pq-4306-sonli qarori
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 2019-yil 5-apreldagi «Umumta'lim maktablari uchun muqobil darsliklarni yaratish va ulardan foydalanish tizimiga bosqichma-bosqich o'tish mexanizmini joriy etish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 281-sonli qarori.
4. Mirziyoyev Sh.M. Yangi O'zbekiston strategiyasi. –Toshkent: 2021. 24-b.
5. Эльконин Д.Б. Введение в психологию развития. – М.: “Тривола”, 1994. – С. 101.
6. Nishonova Z., Askarova N.A. va boshq. O'quvchilarda past o'zlashtirish diagnostikasi va psixokorreksiyasi. –T.: 2014. 42-b
7. Бодалев А.А. Личность и общение. – М.: “Педагогика”, 1983. –С. 265.
8. Sunnatova R.I., Karimova V.M., Tadjibaeva R.N. Mustaqil fikrlash. –Toshkent: “Sharq”. 2000. 112-b.

REZYUME. Ushbu maqolada o'smirlik davrining psixologik xususiyatlari, tafakkur jarayonining rivojlanishi va fikr erkinligi, tafakkur haqida ma'lumotlar keltirilgan, shuningdek, tafakkur jarayonining turli adabiyotlarda o'rganilganligi va tahlil qilinganligi keltirilgan.

РЕЗЮМЕ. В данной статье представлены сведения о психологических различиях подросткового возраста, развитии мыслительного процесса и самостоятельного мышления, мышления, а также исследование и анализ мыслительного процесса в различной литературе.

SUMMARY. This state presents information about the psychological differences of adolescence, the development of the thought process and independent thinking, mixing, as well as the study and analysis of the thought process in various literature.

UO'K: 159.922.7-053.4:616.891.6(043.3)

MAKTABGACHA YOSH DAVRIDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISHNING ZAMONAVIY KO'RINISHLARI VA ULARNING PSIXOLOGIK YECHIMLARI

S.G.Xasanova – *psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent*

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tayanch so'zlar: xavotirlanish, maktabgacha yosh, psixologik rivojlanish, ijtimoiy tarmoqlar, texnologiya, emotsional qo'llab-quvvatlash, stress, ijtimoiy muhit, ota-onalar, sog'lom kommunikatsiya, ijtimoiy ko'nikmalar, samarali strategiyalar.

Ключевые слова: тревога, дошкольный возраст, психологическое развитие, социальные сети, технологии, эмоциональная поддержка, стресс, социальная среда, воспитание детей, здоровое общение, социальные навыки, эффективные стратегии.

Key words: anxiety, preschool age, psychological development, social networks, technology, emotional support, stress, social environment, parenting, healthy communication, social skills, effective strategies

Kirish. Maktabgacha yosh davridagi bolalarda xavotirlanish bugungi kunda ijtimoiy, iqtisodiy va texnologik o'zgarishlar bilan bog'liq holda dolzarb muammo hisoblanadi. Ushbu yosh guruhi, ya'ni 3-7 yoshgacha bo'lgan bolalar, psixologik jihatdan juda nozik davrni boshdan kechirishadi. Ularning hissiy holatlari, rivojlanishi va ijtimoiy munosabatlari ko'plab omillardan ta'sirlanadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Maktabgacha yosh davri psixik xususiyatlarining o'ziga xos shakllanish muammosiga doir respublikamiz psixolog olimlaridan F.A.Akramova, Sh.Bekova, Sh.A.Do'stmuxammedova, Z.T.Nishanova, M.Norbosheva, A.R.Rasulova, I.Raximova, M.Taydjanova va boshqalar o'z ilmiy tadqiqotlarida maktabgacha yoshdagi bolalarning psixologik xususiyatlari, bilish jarayonlari, psixologik muammolarining psixodiagnostikasi, korreksiyasi va korreksion rivojlantiruvchi ishlarni samarali tashkil etishning psixologik jihatlarining nazariy va amaliy tomondan ilmiy tadqiq etishgan.

Zamonaviy hayot sharoitida bolalar ko'plab stress manbalariga duch kelishmoqda. Texnologiyaning rivojlanishi, ota-onalar va tarbiyachilarning ishlash sharoitlari, maktabga tayyorgarlik jarayoni, shuningdek, ijtimoiy muhitdagi o'zgarishlar bolalarning xavotir darajasini oshirishga olib keladi. Bolalar uchun xavotirlar, xususan, yangi muhitga

moslashish, o'zaro munosabatlar va o'zini ifoda etish bilan bog'liq muammolar sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot metodologiyasi. Bolalar psixologiyasini, tarbiyaviy muhitni va ijtimoiy faoliyatni chuqur tushunishga yordam beradi. Shuningdek, bolalardagi xavotirlarni aniqlash va kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish zarurati ham mavjud. Shuning uchun maktabgacha yosh davridagi bolalarda xavotirlanishning zamonaviy ko'rinishlari o'rganilishi dolzarb masala bo'lib qolmoqda.

Xavotirlanishning ko'rinishlarini aniqlashning psixologik mezonlari sifatida quyidagilarni tavsiya etamiz.

Belgilarning kuzatilishi: Bolalarda xavotirlanishning asosiy belgilari, masalan, haddan tashqari bezovtalik, qo'rquv, yolg'izlik hissi, noto'g'ri o'ylash va davranishlarning o'zgarishi.

Emotsional holatni baholash: Bolaning psixologik holatini tashxis qilish uchun emotsional holatni o'lchash, bolaning hissiy reaksiyalarini (xavotirlanish, qo'rquv) kuzatish.

Fizik alomatlar: Bolada xavotirlanishning fizik alomatlari, masalan, tez-tez yurak urishi, bosh og'rig'i, uyqusizlik va oshqozon-ichak muammolarini tahlil qilish.

Davranishdagi o'zgarishlar: O'zgargan yoki to'xtagan harakatlar, odatdagi faoliyatga qiziqishning kamayishi, do'stlar bilan muloqot qilishda qiyinchiliklar.

Bolaning rivojlanish bosqichlari va xavotirlanishning tafovutlarini hisobga olish borasida quyidagilarni e'tiborga olish muhim.

Rivojlanish bosqichlarini tahlil qilish: Maktabgacha yoshdagi bolalar uchun xavotirlanishning tabiiy yoki patologik belgilari mavjud. Masalan, ayrim xavotirlanish turlari 3-4 yoshgacha normal bo'lishi mumkin (masalan, ajralish qo'rquvi), lekin ularning uzun davom etishi xavotirga olib kelishi mumkin [3].

Individual farqlarni e'tiborga olish: Har bir bolada xavotirlanishning o'ziga xos ko'rinishlari bo'lishi mumkin. Yoshga qarab xavotirlanishning shakllanishi va uni ifodalash usullari farq qiladi.

Psixometrik metodlar va o'lchovlar

Xavotirlanishni aniqlash testlari: Bolalar uchun maxsus ishlab chiqilgan psixometrik testlar (masalan, "Bolaning umumiy xavotirlanish darajasi" yoki "Bolalarning o'z-o'ziga zararli fikrlarini baholash testi") yordamida xavotirlanishni aniqlash.

Ota-onalar va o'qituvchilar bilan suhbatlar: Bolaning rivojlanishi va xavotirlanishining belgilari haqida ota-onalar va o'qituvchilar bilan suhbatlar o'tkazish. Bu metod orqali bolalar bilan bog'liq barcha ijtimoiy, hissiy va ruhiy o'zgarishlar haqida ma'lumot olish mumkin.

Tashqi holatlarni tahlil qilish: Bolaning maktab yoki oilaviy muhitidagi stressorlarni aniqlash, masalan, ajralish, oilaviy muammolar, yangi muhitga ko'nikish [6].

Observatsiya va individual suhbatlar

Bolani kuzatish: Xavotirlanishning ko'rinishlarini aniqlash uchun bolani turli vaziyatlarda (uyda, maktabda, guruhda) kuzatish.

Suhbat va psixoterapevtik yondashuvlar: Bolalar bilan xavotirlanishning sabablari va belgilari haqida suhbatlar o'tkazish. Bu metod, shuningdek, bolalar bilan psixoterapiya yoki konsul'tatsiya sessiyalarini tashkil etishni o'z ichiga oladi.

Kognitiv-behavioral yondashuv

Kognitiv xatoliklarni tahlil qilish: Bolalardagi xavotirlanishni tahlil qilishda, ularning kognitiv jarayonlarini (masalan, ijobiy yoki salbiy fikrlarni) ko'rib chiqish.

Ijobiy va salbiy fikrlarni tahlil qilish: Xavotirlanishning bir ko'rinishi bolalarda o'ziga nisbatan salbiy fikrlar va ishonchsizlikni rivojlantirishidir. Bu fikrlarni aniqlash va ular bilan ishlash muhimdir.

Ruhiy va psixoterapevtik yordam

Tavsiya va yordamlashish: Xavotirlangan bolaga yordam ko'rsatish uchun psixoterapevtik yoki pedagogik yondashuvlarni ishlab chiqish. Bu, masalan, kognitiv-behavioral terapiya, jismoniy mashqlar, san'at sal faoliyat yoki boshqa ruhiy yengillik metodlarini o'z ichiga olishi mumkin.

Ota-onalar va o'qituvchilarni o'qitish

Xavotirlanish belgilari bo'yicha o'qitish: Ota-onalar va o'qituvchilarni bolalardagi xavotirlanishning belgilari, sabablarini va unga yordam berish usullarini tushuntirish. Bu bolalar bilan samarali ishlash va ularning ehtiyojlariga mos yondashuvlarni yaratishga yordam beradi [2].

Tahlil va natijalar. Xavotirlanish – bu bola psixologik yoki fizyologik jihatdan xavfli holatlarga tayyorlanish jarayoni. Bu jarayon bolalarning psixologik rivojlanishiga va o'zini tutishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavotirlanish bolalarning

hayotida turli omillar, jumladan, ijtimoiy, iqtisodiy va ekologik sharoitlardan kelib chiqishi mumkin.

Xavotirlanishning zamonaviy ko'rinishlar quyidagilardan iborat.

Texnologiya va xavotirlanish. Hozirgi kunda bolalar texnologiyaga tezda moslashmoqda. Mobil telefonlar, ijtimoiy tarmoqlar va boshqa raqamli platformalar bolalarda ijtimoiy xavotirni kuchaytirishi mumkin. Ularning o'zaro munosabatlari, raqobat hissi va o'z-o'zini baholashida negativ ta'sir ko'rsatishi ehtimoli mavjud.

Bolalarda texnologiya va xavotirlanish omillari va yechimlari haqida to'xtaladigan bo'lsak.

Ijtimoiy tarmoqlardan foydalanish

Bolalar ijtimoiy tarmoqlarda faol ishtirok etganda, ular o'zaro raqobat va bosimni his qilishlari mumkin. "Muvaffaqiyat" yoki "ko'rinish" haqida doimiy taqqoslashlar, xavotirni kuchaytiradi.

Axborot ortiqchaligi

Internet orqali ko'plab ma'lumotlarga ega bo'lish, bolalar uchun qiyinchilik tug'dirishi mumkin. Ular ma'lumotni filtrlashda qiynalishi, natijada noaniqlik va xavotir his qilishi mumkin.

Maktabgacha ta'lim tashkilotlarda o'ziga bo'lgan talablar

Onlayn ta'lim va raqamli vositalar yordamida ta'lim oladigan bolalar, yangi texnologiyalar va bilimlarni o'zlashtirishda o'zlariga yuqori talab qo'yishlari mumkin, bu esa stress va xavotirni oshiradi.

Ijtimoiy izolyatsiya

Uzoq vaqt davomida telefon yoki televizor ekraniga bog'liq bo'lish, bolalarda ijtimoiy izolyatsiya va o'zaro aloqalarni kamaytiradi, bu esa xavotir va depressiya holatlariga olib kelishi mumkin.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda zamonaviy texnologiyalar orqali xavotirlanishni holatlarini paydo bo'lishining omillarini yuqorida ko'rib chiqdik. Ana endi ularga bir qancha yechimlarni ko'rib chiqamiz.

Ota-onalar va tarbiyachilarning roli. Ota-onalar bolalarining texnologiyadan foydalanishini nazorat qilishlari, shuningdek, ularni mas'uliyatli va muvozanatli foydalanishga o'rgatishlari zarur. Ular bilan texnologiya haqida ochiq suhbatlashish bolalarning no'rin yoki yuqori xavotirlanishida yordam berishi mumkin.

Vaqtini cheklash – bolalarning mobil telefonlar yoki televizorda o'tkaziladigan vaqtini cheklash, ularning boshqa faoliyatlar bilan shug'ullanishini rag'batlantirish muhimdir. Sport, san'at va ijodiy faoliyatlar bolalarning hissiy salomatligini yaxshilaydi.

Sog'lom kommunikatsiya o'rnatish – bolalarni o'z his-tuyg'ularini ifoda etishga undash va xavotirlarini muhokama qilishga imkon berish, ularning hissiy holatini yaxshilaydi. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarining his-tuyg'ularini tinglashlari lozim.

Ta'lim dasturlari va seminarlar – ota-onalar uchun texnologiyadan samarali foydalanish va bolalarning psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha seminarlar va ta'lim dasturlarini tashkil etish mumkin. Bu ota-onalarning bilimini oshirib, bolalariga yanada yaxshi yordam berish imkoniyatini yaratadi.

Bolalarning yoshiga mos tarkib – bolalar uchun mos va foydali kontentni tanlash, ularning psixologik salomatligini yaxshilaydi. O'qituvchilar va ota-onalar bolalar uchun sifatli va rivojlantiruvchi o'yinlar va dasturlarni tavsiya qilishlari kerak.

Demak, texnologiya bolalarda xavotirlanishning yangi omillarini keltirib chiqarishi mumkin, ammo to'g'ri yondashuvlar va qo'llab-quvvatlash bilan bu xavotirni kamaytirish mumkin. Ota-onalar, tarbiyachilar va jamiyat birgalikda bolalarning texnologiyadan to'g'ri foydalanishini nazorat qilish va ularga yordam berishlari zarur. Bu bolalarning sog'lom psixologik rivojlanishiga katta hissa qo'shadi.

Xulosa va takliflar. Maktabgacha yoshdagi bolalar xavotirlanishida ota-onalarning ta'siri – ota-onalar bolalarining xavotirini oshirishi yoki kamaytirishi mumkin. Ularning qo'llab-quvvatlashi, xavotirlarni muhokama qilish usullari bolalar psixologiyasiga bevosita ta'sir etadi. Ota-onalar orasidagi stress va noaniqliklar bolalarda xavotirlanishning ko'payishiga sabab bo'lishi mumkin.

Ijtimoiy muhit va maktabdagi faoliyat – maktabga tayyorgarlik, yangi muhitga kirish va guruhdagi o'z o'rnini topish bolalarda xavotirni kuchaytiradi. Maktabdagi stress, sinfdoshlar bilan munosabatlar va o'qituvchilar bilan aloqalar xavotirlanish darajasini belgilaydi.

Ushbu xavotirlanishni kamaytirish choralari sifatida quyidagilarni tavsiya etamiz.

Emotsional qo'llab-quvvatlash – bolalarga o'z his-tuyg'ularini ifoda etish imkoniyatini berish, ularni

tinglash va qo'llab-quvvatlash xavotirni kamaytirishi mumkin. Ota-onalar va tarbiyachilar bolalarga xavotirlarini ifoda etish uchun qulay muhit yaratishlari zarur.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish – maktabgacha yoshdagi bolalar uchun ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish dasturlari juda muhim. Guruhli faoliyatlar, o'yinlar va muloqot bolalarga xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

O'z-o'zini boshqarish strategiyalari – bolalarga stressni boshqarish va xavotirni kamaytirish bo'yicha oddiy usullarni o'rgatish lozim. Masalan, chuqur nafas olish, meditatsiya yoki tinchlantiruvchi o'yinlar xavotirni kamaytirishi mumkin.

Xulosa. Demak, xulosa o'rnida shuni ta'kidlash joizki, maktabgacha yosh davridagi bolalarda xavotirlanish zamonaviy hayot sharoitlarida ko'plab omillarga bog'liq holda paydo bo'ladi. Ularning ijtimoiy va texnologik muhitdagi ta'siri, ota-onalarning roli, maktabga tayyorgarlik jarayoni va boshqa ko'plab omillar bolalar psixologiyasiga ta'sir qiladi. Xavotirlarni kamaytirish uchun, bolalarga emosional qo'llab-quvvatlash, stressni boshqarish usullarini o'rgatish va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish zarur. Ota-onalar va tarbiyachilar bu jarayonda muhim rol o'ynaydi va bolalarga xavotirlarni yengishga yordam berishlari kerak.

Adabiyotlar

1. American Psychological Association. 2020. Stress in America: Coping with change. APA.
2. Creswell J.D., Lindsay E.K. 2014. How mindfulness training affects the brain: A review of neuroimaging studies. *The Neuroscientist*, 20(2), 154-167.
3. Xasanova S.G. "Maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishni gender xususiyatlarining psixodiagnostik tahlili (empirik natijalar)." *alfraganus university bilan hamkorlikda naush etiladi*: 35.
4. Ganijonovna H.S. Causes of high level of anxiety in preschool children. Causes of high level of anxiety in preschool children. *Academicia: AN International multidisciplinary research journal*. 2021. 1474-1480.
5. Murray L., Cooper P.J. 2003. The impact of parental psychiatric disorder on children. *Child Psychology and Psychiatry Review*, 8(4), 142-149.
6. Ganizhonovna S.H. Reflection of the level of safety in preschool children as a phenomenon of fear. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities 2 (1.9 Psychological sciences)*.

REZYUME. Maktabgacha yosh davrida bolalar turli xil emosional va psixologik holatlarni boshdan kechirishadi. Xavotirlanish, bu holatlarning birida bo'lib, bolalarning o'zini ifoda etishida, ijtimoiy munosabatlarida va ta'lim jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqolada, maktabgacha yoshdagi bolalarda xavotirlanishning zamonaviy ko'rinishlari va ularni kamaytirish choralari haqida so'z yuritamiz.

РЕЗЮМЕ. В дошкольном возрасте дети испытывают различные эмоциональные и психологические состояния. Тревога, находясь в одном из этих состояний, играет важную роль в самовыражении, социальных отношениях и образовательных процессах детей. В этой статье мы поговорим о современных проявлениях тревожности у дошкольников и мерах по их снижению.

SUMMARY. At preschool age, children experience various emotional and psychological states. Anxiety, while in one of these states, plays an important role in children's self-expression, social relationships, and educational processes. In this article, we will talk about modern manifestations of anxiety in preschoolers and measures to reduce them.

МОТИВАЦИЯ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С ПРОЦЕССАМИ СОЦИАЛИЗАЦИИ В ШКОЛЕ

З.П.Клычева – кандидат психологических наук, профессор

Нукусский государственный педагогический институт имени Ажинияза

Таянч сўзлар: мактаб мотивацияси, ўқувчилар, ижтимоийлашув, таълим тили.

Ключевые слова: школьная мотивация, учащиеся, социализация, язык обучения.

Key words: school motivation, pupils, socialisation, language of teaching.

Введение. Проблема исследования школьной мотивации актуальна, поскольку школьный возраст является одним из сложных периодов в жизни человека, а изучение мотивационной сферы детей, в основном подросткового возраста играет одну из ключевых ролей в процессе обучения и социализации личности учащихся.

Анализ литературы. Вопросы изучения мотивационной сферы занимались и занимаются очень многие ученые. Большую роль в этом изучении сыграли российские психологи: А.Н.Леонтьев, Л.И.Божович, А.К. Маркова и многие другие. В середине прошлого столетия Д.Б.Эльконин и В.В.Репкин создали теорию учебной деятельности. В