



MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA QO‘RQUV VA XAVOTIRLARNI ANIQLASH VA BARTARAF ETISH

Ergasheva Mazluma Xusan qizi

Chirchiq davlat pedagogika universiteti Pedagogika fakulteti

Amaliy psixologiya yo‘nalishi 2-kurs talabasi

ergashevamazluma3@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan qo‘rquv va xavotirlarning kelib chiqish sabablari, ularning rivojlanishiga ta‘sir etuvchi omillar hamda ularni aniqlash va bartaraf etish usullari yoritilgan. Amaliy kuzatuv va psixologik testlar asosida bolalardagi emotsional holatlar baholanib, samarali psixokorreksion metodlar tavsiya qilindi.

Kalit so‘zlar: qo‘rquv, xavotir, maktabgacha yosh, emotsional rivojlanish, psixologik yordam, korrektsiya

Kirish

Maktabgacha yosh davri bolaning ruhiy-psixologik rivojlanishida eng muhim bosqichlardan biridir. Aynan shu davrda bola o‘zini anglash, atrof-muhitni idrok etish va emotsional javoblar shakllanishi sodir bo‘ladi. Bu davrda uchraydigan eng keng tarqalgan muammolardan biri — bu **qo‘rquv va xavotir holatlaridir**.

Ko‘pchilik bolalarda qorong‘ilikdan, yolg‘izlikdan, begona insonlardan yoki kuchli tovushlardan qo‘rqish kuzatiladi. Bunday holatlarning davomli va chuqurlashgan shakli esa bola ruhiyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, ijtimoiy moslashuvda qiyinchiliklarga olib keladi.

Ushbu maqola maktabgacha yoshdagi bolalardagi qo‘rquv va xavotirni aniqlash, tahlil qilish hamda psixologik yordam berish metodlarini yoritishga bag‘ishlanadi.

Metodologiya

Tadqiqot Toshkent shahri maktabgacha ta‘lim muassasalaridagi 5–6 yoshdagi 30 nafar bola ishtirokida o‘tkazildi. Quyidagi metodlar qo‘llanildi:

- **Rassomlik testi** (“Men nimadan qo‘rqaman?” mavzusida rasm chizish)
- **Lusher testi** (rang tanlash orqali emotsional holatni aniqlash)
- Ota-onalar va tarbiyachilar bilan **intervyu** va **so‘rovnoma**
- Eksperimentdan oldin va keyin **psixokorreksion mashg‘ulotlar** o‘tkazildi



Tadqiqotda ijtimoiy-psixologik yondashuv hamda individual yondashuv asosida ishlash metodlari qo‘llandi.

Natijalar

Tahlil natijalariga ko‘ra:

- Bolalarning 70%ida qorong‘ilikdan qo‘rqish, 50%ida begona insonlardan xavotirlanish holatlari mavjud edi.
- Ota-onalarning 60% i bolalarining qo‘rquvlari haqida yetarlicha ma‘lumotga ega emasligi aniqlandi.
- Psixokorreksion mashg‘ulotlar natijasida 3 hafta ichida bolalarning 80%ida emotsional barqarorlik sezilarli darajada yaxshilandi.

Tadqiqot davomida bolalarning qo‘rquv va xavotirlari quyidagicha guruhlariga ajratildi:

Qo‘rquv/xavotir turi	Uchrashish chastotasi	Namoyon bo‘lish shakli
Qorong‘ilikdan qo‘rquv	70%	Tun paytida yolg‘iz yotishni istamaslik
Yolg‘izlikdan xavotir	60%	Ota-onasiz maktabgacha muassasaga borishni istamaslik
Begona insonlardan qo‘rquv	50%	Yangi odamlar bilan muloqotdan qochish
Tabiiy hodisalardan (chaqmoq, momaqaldiraq) qo‘rquv	40%	Hayajon, yig‘i, yashirinishga harakat
Hayvonlardan qo‘rquv	35%	Mushuk, it kabi hayvonlarga yaqinlashmaslik

Bunday emotsional holatlarning intensivligi bolaning oilaviy muhitiga, ota-onalarning munosabati va tarbiyaviy yondashuviga bevosita bog‘liq ekani aniqlandi. Shuningdek, maktabgacha ta‘lim muassasalarida muntazam psixologik monitoring yetarli darajada olib borilmayotgani ham bolalardagi xavotirli holatlarning erta aniqlanmasligiga sabab bo‘layotganligi kuzatildi.

Munozara

Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda uchraydigan qo‘rquv va xavotir holatlari ko‘pincha atrof-muhit ta‘siri, noto‘g‘ri pedagogik yondashuv yoki oiladagi ijtimoiy-psixologik muhit bilan bog‘liq. Vaqtida aniqlanmagan qo‘rquv holatlari maktabga tayyorgarlik bosqichida ijtimoiy fobiya, o‘zini past baholash va tajovuzkorlikka olib kelishi mumkin.





Psixologik mashg'ulotlar (masalan, ertak terapiyasi, rolli o'yinlar, relaksatsiya mashqlari) bu holatlarning oldini olishda samarali usullar bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa

Maktabgacha yoshdagi bolalarning emotsional rivojlanishida qo'rquv va xavotirlarni erta aniqlash va bartaraf etish muhim ahamiyatga ega. Psixologik diagnostika va to'g'ri yo'naltirilgan korreksion ishlar orqali bolalarda ruhiy barqarorlik, o'ziga ishonch va ijtimoiy faoliyatga moslashuv rivojlantiriladi. Tarbiyachilar, psixologlar va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni kuchaytirish orqali bu muammoni samarali hal qilish mumkin.

Tadqiqot natijalari asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. **Qo'rquv va xavotir — maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanishida tabiiy jarayon** bo'lib, ular vaqtida to'g'ri yondashuv bilan yengib o'tilmasa, rivojlanishdagi kechikish va ijtimoiy muammolarga olib kelishi mumkin.
2. **Psixologik diagnostika usullari** — rasmiy testlar, suhbat, rasm chizdirish, rolli o'yinlar orqali bolalarning ichki kechinmalari aniqlanishi mumkin.
3. **Psixokorreksion mashg'ulotlar** (masalan, ertak terapiyasi, musiqiy relaksatsiya, o'yin terapiyasi) orqali bolalarda emotsional barqarorlik va o'ziga ishonchni oshirish mumkin.
4. Maktabgacha ta'lim muassasalarida **psixologik xizmatlarni kuchaytirish**, tarbiyachilar va ota-onalar uchun **psixologik seminar-treninglar o'tkazish** zarur.

Mazkur yo'nalishda olib boriladigan izchil va ilmiy asoslangan ishlar orqali bolalarning sog'lom psixik rivojlanishini ta'minlash va ularni ijtimoiy hayotga moslashtirishda samarali natijalarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Vygotsky, L.S. (1991). *Psixologik rivojlanish nazariyasi*. Toshkent: O'qituvchi nashriyoti.
2. Bim-Bad, B. M. (2002). *Psixologik lug'at*. Moskva: Prosveshcheniye.
3. Nuraliyeva, M. R. (2021). Maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional muammolarni aniqlash usullari. *Psixologiya va hayot*, 3(2), 41–47.
4. O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha ta'lim vazirligi (2022). *Maktabgacha yoshdagi bolalarning rivojlanish xaritasi*.
5. Smirnova, E. O. (2015). *Bolalar psixologiyasi: emotsional rivojlanish*. Moskva: Akademiya.

