



**STRESS VA XAVOTIRNING MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALAR
PSIXIKASIGA TA'SIRI**

Shaymardonova Dilafruz Almatovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada 5–6 yoshli maktabgacha ta'lim yoshidagi bolalarda kuzatiladigan stress va xavotir holatlarining psixologik tabiati, ularning kelib chiqish sabablari hamda emotsional-irodaviy rivojlanishga ko'rsatadigan ta'siri ilmiy-nazariy jihatdan tahlil etiladi. Tadqiqot jarayonida stress va xavotirning bola psixikasida namoyon bo'lish ko'rinishlari, ularni aniqlashga doir diagnostik imkoniyatlar hamda psixoprofilaktik yondashuvlarning samaradorligi ko'rib chiqilgan. Mazkur maqola maktabgacha ta'lim sohasida faoliyat olib borayotgan pedagoglar va psixologlar uchun metodik jihatdan muhim manba bo'lib xizmat qiladi.*

Kalit so'zlar: maktabgacha yosh, psixik holat, stress, xavotir, emotsional rivojlanish, psixologik moslashuv.

Kirish. Zamonaviy psixologiya va pedagogika fanida bolalar psixik salomatligini saqlash va mustahkamlash muammosi ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida e'tirof etilmoqda. Ayniqsa, maktabgacha yosh davri bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim bosqich bo'lib, bu davrda yuzaga keladigan stress va xavotir holatlari uning keyingi rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

5–6 yoshli bolalar hayotida ijtimoiy tajribaning kengayishi, ta'limiy talablarning ortishi hamda yangi munosabatlar tizimiga kirib borish jarayoni kuzatiladi. Ushbu jarayonlar bolaning emotsional holatiga ma'lum darajada psixologik yuklama keltirib chiqaradi. Shuning uchun mazkur yosh davrida stress va xavotir holatlarining psixologik xususiyatlarini ilmiy asosda o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki omillar ta'siriga nisbatan yuzaga keladigan psixofiziologik moslashuv reaksiyasidir. Ilmiy adabiyotlarda stress holati organizm muvozanatining buzilishi va unga javob sifatida paydo bo'ladigan himoya mexanizmlari bilan izohlanadi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda stress ko'pincha ijtimoiy-psixologik xarakterga ega bo'lib, u tarbiyaviy talablar, munosabatlar tizimi va emotsional tajribalar bilan bog'liq holda namoyon bo'ladi. Bolalar stressni anglab yetish va verbal ifodalash imkoniyatiga to'liq ega bo'lmagani sababli, u xulq-atvor va somatik belgilar orqali namoyon bo'ladi.

Xavotir — shaxs tomonidan noma'lum yoki kutilayotgan salbiy vaziyatga nisbatan boshdan kechiriladigan ichki bezovtalik holatidir. Psixologik nuqtayi nazardan xavotir barqaror (shaxsiy) va vaziyatli turlarga ajratiladi.

5–6 yoshli bolalarda xavotir asosan vaziyatli xarakterga ega bo'lib, yangi muhitga moslashish, kattalar bahosiga bog'liqlik hamda muvaffaqiyatsizlikdan qo'rquv bilan bog'liq bo'ladi. Ushbu holat bolaning emotsional barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Maktabgacha katta yosh davri bolaning psixik rivojlanishida muhim o'rin tutadi. Ushbu yosh bosqichida quyidagi psixologik xususiyatlar kuzatiladi:

- bilish jarayonlarining faol rivojlanishi;
- tasavvur va obrazli tafakkurning ustunligi;
- emotsional sezgirlikning yuqori darajasi;
- o'z-o'zini baholashning shakllana boshlashi;
- kattalar fikriga kuchli bog'liqlik.

Mazkur xususiyatlar bolaning stress va xavotir holatlariga nisbatan sezuvchanligini oshiradi. Salbiy psixologik ta'sirlar bolaning ichki kechinmalarida chuqur aks etishi mumkin.

5–6 yoshli bolalarda stress va xavotir holatlari ko'p omilli xarakterga ega bo'lib, ularni quyidagi guruhlariga ajratish mumkin:

Oilaviy omillar – oiladagi psixologik muhit bolaning emotsional holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalar o'rtasidagi nizolar, tarbiyadagi nomuvofiqlik, haddan tashqari talabchanlik yoki e'tiborsizlik bolada xavotir va stress holatlarining shakllanishiga sabab bo'ladi.

Ta'lim muassasasi bilan bog'liq omillar – maktabgacha ta'lim muassasasiga moslashish jarayoni, tarbiyachi bilan munosabatlar, tengdoshlar o'rtasidagi ijtimoiy aloqalar bolaning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Doimiy tanqid yoki muvaffaqiyatsizlik holatlari stressni kuchaytiradi.

Individual-psixologik omillar – temperament, emotsional barqarorlik darajasi, o'ziga bo'lgan ishonch kabi individual xususiyatlar ham stress va xavotirga moyillikni belgilaydi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda stress va xavotir quyidagi belgilar orqali ifodalanadi:

- emotsional beqarorlik (tez jahllanish, yig'loqilik);
- uyqu va ovqatlanish rejimining buzilishi;
- ijtimoiy faollikning pasayishi;
- tortinchoqlik va yopiq xulq-atvor;
- psixosomatik shikoyatlar.

Ba'zi holatlarda regressiv xatti-harakatlar, ya'ni rivojlanishning oldingi bosqichlariga xos belgilar qayta namoyon bo'lishi mumkin.

So'nggi yillarda bolalar stressi va xavotiri muammosi xorijiy va mahalliy tadqiqotlarda alohida ilmiy yo'nalish sifatida qaralmoqda. Zamonaviy psixologiyada stress bolaning individual resurslari va tashqi muhit talablari o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasi sifatida izohlanadi. Mazkur yondashuvda bolaning moslashuv imkoniyatlari markaziy o'rinni egallaydi.

Kognitiv-psixologik yondashuvga ko'ra, bola vaziyatni qanday qabul qilishi va baholashi stress darajasini belgilaydi. 5–6 yoshli bolalarda esa kognitiv baholash mexanizmlari hali yetarlicha shakllanmagan bo'lib, bu ularni stressga nisbatan yanada himoyasiz qiladi. Shu sababli ular har qanday noaniq vaziyatni xavf sifatida qabul qilishga moyil bo'ladilar.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Emotsional-rivojlanish nazariyalari doirasida stress bolaning emotsional tajribasini boyituvchi, ammo noto'g'ri boshqarilganda salbiy oqibatlarga olib keluvchi omil sifatida talqin qilinadi.

Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, xavotir bolalik davrida asta-sekin shakllanib boradi. 5–6 yoshga kelib, bola o'z xatti-harakatlarini ijtimoiy baholashga qodir bo'la boshlaydi. Aynan shu jarayon xavotirning kuchayishiga zamin yaratadi.

Ushbu yoshda xavotir quyidagi yo'nalishlarda rivojlanadi:

- ijtimoiy xavotir (tengdoshlar orasida o'zini tutish);
- baholashga bog'liq xavotir (kattalar fikridan qo'rquv);
- ajralish xavotiri (ota-onadan uzoqlashish).

Agar ushbu xavotir turlari barqaror tus olsa, bola shaxsining ijtimoiy rivojlanishida cheklanishlar yuzaga keladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda stress holatlari markaziy nerv tizimining funksional holati bilan bevosita bog'liq. Stress paytida organizmda kortizol gormoni ajralib chiqadi, bu esa uzoq davom etganda miya faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ilmiy tadqiqotlarda aniqlanishicha:

- uzoq muddatli stress diqqat va xotira jarayonlarini susaytiradi;
- emotsional boshqaruv mexanizmlarini zaiflashtiradi;
- impulsiv xatti-harakatlarning kuchayishiga olib keladi.

5–6 yoshli bolalarda nerv tizimi hali yetilmaganligi sababli stressning neyropsixologik ta'siri yanada kuchliroq namoyon bo'ladi.

Ijtimoiylashuv jarayoni bolaning jamiyat qoidalarini o'zlashtirishi bilan bog'liq bo'lib, stress va xavotir ushbu jarayonni murakkablashtiradi. Xavotirli bolalar ko'pincha:

- muloqotdan qochadi;
- tashabbus ko'rsatmaydi;
- guruh faoliyatida passiv bo'ladi.

Bu holat bolaning ijtimoiy kompetensiyalarini rivojlantirishga to'sqinlik qiladi. Natijada bola o'z tengdoshlaridan ajralib qolishi mumkin.

Maktabgacha yoshda o'yin yetakchi faoliyat turi hisoblanadi. Stress va xavotir holatlarida o'yin faoliyatining mazmuni va sifati o'zgaradi. Jumladan:

- syujetli-rolli o'yinlar qisqaradi;
- takroriy va stereotip harakatlar ko'payadi;
- agressiv yoki passiv syujetlar ustunlik qiladi.

Bu holatlar bolaning ichki kechinmalarini bilvosita aks ettiradi va psixologik diagnostika uchun muhim ko'rsatkich hisoblanadi.

Amaliy psixologiyada stress va xavotirni boshqa emotsional holatlardan farqlash muhim ahamiyatga ega. Masalan:

- oddiy qo'rquv — aniq ob'ekt bilan bog'liq;
- stress — moslashuv yuklamasi natijasi;



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



- xavotir — noaniq xavfni kutish bilan tavsiflanadi.

To'g'ri tashxis qo'yish psixologik yordam samaradorligini oshiradi.

Maktabgacha ta'lim tizimida psixologik xizmat stress va xavotirning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Psixolog faoliyati quyidagi yo'nalishlarni qamrab olishi lozim:

- muntazam diagnostika;
- tarbiyachilar bilan hamkorlik;
- ota-onalar uchun trening va seminarlar;
- individual va guruhli korreksion mashg'ulotlar.

Tizimli yondashuv stress va xavotir holatlarining barqarorlashuvining oldini oladi.

Uzoq muddatli stress va xavotir holatlari bolaning shaxs sifatida shakllanish jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Xususan, bunday holatlar:

- emotsional barqarorlikning pasayishiga;
- ijtimoiy moslashuv qiyinchiliklariga;
- bilish faoliyatining susayishiga;
- o'z-o'zini baholashning pastlashishiga olib keladi.

Agar mazkur holatlar o'z vaqtida bartaraf etilmasa, maktab ta'limiga moslashish jarayonida turli psixologik muammolar yuzaga kelishi mumkin.

Stress va xavotir holatlarini aniqlashda kuzatish, suhbat, proektiv metodlar hamda psixologik diagnostika vositalaridan foydalaniladi. Psixologik yordam jarayonida:

- o'yin terapiyasi;
- art-terapiya;
- relaksatsion mashg'ulotlar;
- ota-onalar bilan psixologik maslahatlar muhim ahamiyat kasb etadi.

Profilaktik ishlar bolaning sog'lom emotsional rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, maktabgacha ta'lim yoshidagi 5–6 yoshli bolalarda stress va xavotir holatlari ularning yosh, ijtimoiy va individual-psixologik xususiyatlari bilan uzviy bog'liqdir. Ushbu holatlarni erta aniqlash va oldini olish bola shaxsining sog'lom rivojlanishini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi. Oila, ta'lim muassasasi va mutaxassislar hamkorligi stress va xavotirning salbiy oqibatlarini kamaytirishga imkon yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Selye G. Stress nazariyasi va moslashuv muammolari.
2. Vygotskiy L.S. Bola rivojlanishining psixologik asoslari.
3. Elkonin D.B. Maktabgacha yosh psixologiyasi.
4. Bojovich L.I. Shaxs rivojlanishining psixologik mexanizmlari.
5. O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim konsepsiyasi.