

**BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIRLANISH
HOLATLARINING PSIXOLOGIK OMILLARI****Mamayusupova Iroda Xamidovna****Qo'qon davlat universiteti, Psixologiya kafedrası katta o'qituvchisi, p.f.n. (PhD)****E-mail: irodamamayusupova7777@gmail.com****Tel: +998 91 140-42-47****Xolmirzayeva Mohinabonu Bekmirza qizi****Qo'qon Davlat Universiteti,****Maktabgacha ta'lim yo'nalishi, 2-kurs, 06-24-guruh talabasi****<https://doi.org/10.5281/zenodo.21192802>**

Annotatsiya. Maqolada boshlang'ich sinf o'quvchilarida kuzatiladigan stress va xavotirlanish holatlarining asosiy psixologik omillari tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi 7–10 yoshli o'quvchilarda maktab stressining namoyon bo'lish darajasi va uni keltirib chiqaruvchi omillarni aniqlashdan iborat. Tadqiqotga 1–4-sinf o'quvchilaridan 45 nafar bola jalb etilib, moslashtirilgan so'rovnoma, kuzatish va o'qituvchilar bilan suhbat metodlaridan foydalanildi. Natijalarga ko'ra, o'quvchilarning katta qismida baholanishdan qo'rqish, obro'sizlanishdan xavotirlanish hamda oila tomonidan yuqori natija kutish bosimi eng ustuvor stress omillari sifatida namoyon bo'ldi, alohida 1-sinf o'quvchilarida maktabga moslashuv davriga bog'liq umumiy xavotirlilik yuqori darajada qayd etildi.

Kalit so'zlar: stress, xavotirlanish, boshlang'ich sinf o'quvchisi, maktab moslashuvi, baholanishdan qo'rqish, psixologik omillar.

Аннотация. В статье анализируются основные психологические факторы стресса и тревожности у учащихся начальных классов. Целью исследования являлось определение уровня проявления школьного стресса и вызывающих его факторов у учащихся 7–10 лет. В исследовании приняли участие 45 учеников 1–4 классов; использовались адаптированный опросник, наблюдение и беседы с учителями. Результаты показали, что у большинства учащихся ведущими факторами стресса являются страх оценивания, тревога по поводу потери авторитета и давление ожиданий высокой успеваемости со стороны семьи, при этом у первоклассников отдельно отмечен высокий уровень общей тревожности, связанной с периодом адаптации к школе.

Ключевые слова: стресс, тревожность, ученик начальных классов, школьная адаптация, страх оценивания, психологические факторы.

Abstract. The article analyzes the main psychological factors of stress and anxiety among primary school students. The aim of the study was to determine the level of school-related stress and its contributing factors among students aged 7–10. The study involved 45 students from grades 1–4; an adapted questionnaire, observation, and teacher interviews were used. The results showed that fear of evaluation, anxiety about loss of standing among peers, and pressure from families' high performance expectations were the leading stress factors, while first-grade students separately showed a high level of general anxiety related to the school-adaptation period.

Keywords: stress, anxiety, primary school student, school adaptation, fear of evaluation, psychological factors.

Kirish

Maktabga qadam qo'yish va boshlang'ich ta'lim bosqichi bola hayotidagi eng muhim, shu bilan birga eng ziddiyatli davrlardan biri hisoblanadi. “O'quvchi” rolini o'zlashtirish, o'quv faoliyati talablariga moslashish, baholash tizimi bilan tanishuv va tengdoshlar orasida o'rnini topish bola psixikasiga sezilarli yuk soladi hamda ko'pincha stress va xavotirlanish holatlarini keltirib chiqaradi, bu esa o'quv faoliyati sifatiga va bolaning umumiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

So'nggi yillarda o'quv dasturlarining murakkablashuvi va ota-onalarning yuqori natija talabi maktab stressi darajasining ortishiga olib kelmoqda. Ko'p hollarda o'qituvchi va ota-onalar bolaning xavotirlanish belgilarini o'z vaqtida payqamay, uni intizomsizlik kabi boshqa sabablar bilan izohlashga moyil bo'ladi, bu esa muammoning dolzarbligini oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi — boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress va xavotirlanish holatlarining namoyon bo'lish darajasini hamda ularni keltirib chiqaruvchi asosiy psixologik omillarni aniqlashdan iborat.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

G. Selyening klassik stress nazariyasiga ko'ra, stress — organizmning har qanday tashqi talabga nisbatan bildiradigan umumiy moslashuv reaksiyasi bo'lib, u ijobiy (eustress) va salbiy (distress) shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Bola uchun maktab, ayniqsa dastlabki yillarda, ko'plab yangi talablar manbai bo'lganligi sababli, u tez-tez stress reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi omil sifatida namoyon bo'ladi.

Ch. Spilbergerning holat va xususiyat sifatidagi xavotirlanish (state-trait anxiety) nazariyasi xavotirlanishni vaziyatga bog'liq vaqtinchalik holat hamda shaxsning barqaror xususiyati sifatida farqlash imkonini beradi; bu yondashuv maktab sharoitida ayrim bolalarda faqat nazorat ishlari paytida, boshqalarida esa deyarli doimiy tarzda kuzatiladigan xavotirlanishni tushuntirishda muhim ahamiyat kasb etadi. A. M. Prixojanning bolalar va o'smirlar xavotirlanishiga oid tadqiqotlarida maktab xavotirligining alohida turi sifatida baholanishdan qo'rqish, o'qituvchi bilan munosabatlardagi xavotir va bilim tekshiruvi vaziyatlaridagi qo'rquv ajratib ko'rsatilgan.

O'zbek pedagogik-psixologik adabiyotlarida maktabga moslashuv davri va uning qiyinchiliklari yoritilgan bo'lsa-da, stress va xavotirlanish omillarini o'lchovli tarzda o'rganuvchi empirik tadqiqotlar hali yetarlicha emas, bu esa mavzuni dolzarb qilib qo'yadi.

Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Tadqiqot Qo'qon shahridagi umumta'lim maktablaridan birining 1–4-sinf o'quvchilari ishtirokida o'tkazildi. Tadqiqotga jami 45 nafar o'quvchi (har bir sinfdan taxminan teng miqdorda) jalb etildi. Diagnostika uchun bolalar yoshiga moslashtirilgan so'rovnoma (maktab xavotirligining asosiy ko'rinishlarini — baholanishdan qo'rqish, obro'sizlanish xavotiri, o'qituvchi bilan munosabat, bilim tekshiruvi vaziyatidagi qo'rquv — aniqlashga qaratilgan), sinfdagi kuzatish hamda sinf rahbarlari bilan suhbat metodlaridan foydalanildi. Har bir omil bo'yicha ko'rsatkich uch darajali shkala (yuqori, o'rta, past) asosida baholandi.

Tadqiqot natijalari

O'tkazilgan diagnostika natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress va xavotirlanishning bir necha o'zaro bog'liq omillar ta'sirida shakllanishini ko'rsatdi (1-jadval).

1-jadval

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress va xavotirlanish omillarining namoyon bo'lish darajasi (%)

Stress/xavotirlanish omili	Yuqori daraja (%)	O'rta daraja (%)	Past daraja (%)
Baholanishdan qo'rquv (nazorat ish, doska oldida javob berish)	46	36	18
O'qituvchi va sinfdoshlar oldida obro'sizlanishdan xavotirlanish	38	40	22
Akademik yuklama va vaqt yetishmasligi	34	44	22
Oila tomonidan yuqori natija kutish bosimi	41	35	24
Maktabga moslashuv davridagi umumiy xavotirlilik (1-sinf)	50	31	19

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, o'quvchilarning 46% ida baholanishdan qo'rquv yuqori darajada qayd etilgan bo'lib, bu eng ustuvor stress omili hisoblanadi. Oila tomonidan yuqori natija kutish bosimi ham nisbatan yuqori ko'rsatkichga ega (41%), bu esa oilaviy munosabatlarning bola akademik xavotirligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishidan dalolat beradi. Alohida ta'kidlash joizki, 1-sinf o'quvchilarida maktabga moslashuv davriga bog'liq umumiy xavotirlilik ko'rsatkichi eng yuqori (50%) bo'lib, bu davr o'quvchilar uchun eng og'ir bosqich ekanligini tasdiqlaydi.

Natijalarning muhokamasi

Olingan natijalar Ch. Spilbergerning holat-xususiyat modeli bilan mos kelib, ko'pchilik o'quvchilarda xavotirlanish aynan aniq vaziyatlarga (nazorat ish, doska oldida javob berish) bog'liq holat sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatdi. Shu bilan birga, ayrim o'quvchilarda barqaror, deyarli doimiy xavotirlanish belgilari kuzatilishi ularda xavotirlanishning shaxs xususiyati darajasiga o'tish xavfi mavjudligidan dalolat berishi mumkin, bu esa o'z vaqtida psixologik yordamga muhtoj toifani belgilaydi.

A. M. Prixojan ta'kidlaganidek, baholanishdan qo'rquv maktab xavotirligining eng keng tarqalgan shakli bo'lib, ko'pincha ota-ona va o'qituvchining baholashga ortiqcha e'tibor qaratishi natijasida kuchayadi — bu tadqiqotimizdagi oila bosimi ko'rsatkichining yuqoriligi bilan ham tasdiqlanadi. 1-sinf o'quvchilaridagi yuqori umumiy xavotirlilik esa yangi muhitga moslashish jarayonining tabiiy, ammo maqsadli yordamni talab qiluvchi bosqichi ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa va tavsiyalar

Tadqiqot natijalari boshlang'ich sinf o'quvchilarida stress va xavotirlanish holatlarining bir qator o'zaro bog'liq psixologik omillar — baholanishdan qo'rquv, obro'sizlanish xavotiri, oila bosimi va maktabga moslashuv qiyinchiliklari — ta'sirida shakllanishini isbotladi. Bu holat boshlang'ich ta'lim bosqichida o'quvchilarning psixologik holatini muntazam kuzatib borish zaruriyatini ko'rsatadi.

Shu asosda quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi: 1) o'qituvchilar uchun baholashni kamroq stress omili sifatida idrok ettiruvchi pedagogik uslublar bo'yicha metodik tavsiyalar tayyorlash; 2) 1-sinf o'quvchilari uchun moslashuv davrida psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarini tashkil etish; 3) ota-onalarga bolaga yuqori talab qo'yishning salbiy oqibatlari haqida maslahat berish; 4) maktab psixologi tomonidan xavotirligi yuqori o'quvchilar bilan individual va guruhli korreksion mashg'ulotlar o'tkazish.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Xamidovna, Mamayusupova Iroda va Mamayusupova I.X. “T.Lirining so‘rovnomasi” “Shaxslararo munosabatlar diagnostikasi” metodologiyasi asosida o‘smirlar o‘rtasidagi konfliktlarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlarini o‘rganish”. Library Progress International 44.3 (2024): 16399-16407. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:4JMBOYKV nBMC
2. Mamayusupova, I. (2024). O'SGIRLARDA ZAMONAVIY IQTISODIYO'TI YO'LLARINI OLDINI OLISH BO'YICHA PSIXOLOGIK MASLAHATLAR. Zamonaviy fan va tadqiqotlar , 3 (6). https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:R3hNpaxX UhUC
3. Mamayusupova I. TA'LIMNI TASHKILOT SHAKLLARI VA TURLARI //NRJ. – 2024. – T. 1. – Yo‘q. 3. – 550-556-betlar. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:e5wmG9Sq 2KIC
4. Mamayusupova, Iroda, Gulchehra Umurqulova, Dilrabo Abduxoliqova. “O’RTA TA’LIM MAKTABDA FIZIKA O’QITISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISHNING TA’SIRI”. Zamonaviy fan va tadqiqotlar 3.5 (2024): 851-856. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:TQgYirikUc IC
5. Mamayusupova I. X., Mirhayitova S. OILADA O ‘SPIRIN YOSHLARGA BO ‘LGAN NIZOLARNI KELIB CHIQISHINI OLDINI OLISHDA PSIXOLOGIK MASLAXATLAR //Inter education & global study. – 2024. – №. 4 (2). – C. 479-486. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ: Qo2XoVZTnwC
6. Xamidovna, Mamayusupova Iroda. “PEDAGOGIK TEXNOLOGIYA TUSHUNCHASI”. Xalqaro ilmiy tadqiqotchilar jurnali (IJSR) INDEXING 5.2 (2024): 503-505. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:HDshCWvjkbEC
7. Mamayusupova I., Umurqulova G., Abduxoliqova D. O’RTA TA’LIM MAKTABDA FIZIKA FANINI O’QITISHDA INTERFAOL USULLARDAN FOYDALANISHNING TA’SIRI //Zamonaviy fan va tadqiqotlar. – 2024. – T. 3. – Yo‘q. 5. – 851-856-
8. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=sZY1 zEAAAAJ&citation_for_view=sZY1 zEAAAAJ:3fE2CSJlrl
9. Мамаюсупова, И. Х. (2025). СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ПОДРОСТКОВ С ТРУДНЫМ ВОСПИТАНИЕМ. *Advances in Science and Education*, 1(11), 52-55.
10. <https://science-education.uz/index.php/journal/article/view/220>
11. Khamidovna, M. I. (2024). "T. Leary's Questionnaire" Diagnosis of Interpersonal Relationships" Study of the Socio-Psychological Characteristics of Conflicts among Adolescents Based on the Methodology. *Library of Progress-Library Science, Information Technology & Computer*, 44(3).
12. <https://scholar.google.ru/scholar?oi=bibs&hl=ru&q=related:2ykgpys-Fxsj:scholar.google.com/>

