



## MAKTAB O'QUVCHILARI ORASIDA XAVOTIR VA QO'RQUV HOLATLARINI ANIQLASH VA BARTARAF ETISH

*Andijon viloyati Baliqchi tumani*

*32-umumiy o`rta ta`lim maktabi*

*Amaliyotchi psixologi*

*Xafizova Shoira Qaxramonovna*

### **Annotatsiya**

Mazkur maqolada maktab o'quvchilari orasida uchraydigan xavotir va qo'rquv holatlarini aniqlash, ularning kelib chiqish sabablari, psixologik omillari hamda ularni bartaraf etish yo'llari o'rganildi. Tadqiqot Andijon viloyati Baliqchi tumani maktablarida o'tkazildi. Maktab yoshidagi bolalar ruhiyatining shakllanishi, ularning ijtimoiy muhitga moslashuvi va ta'lim jarayonida yuzaga keladigan ichki psixologik bosimlar ularning ruhiy holatiga bevosita ta'sir qiladi. Ayniqsa, ota-onalar, o'qituvchilar va tengdoshlar bilan bo'lgan munosabatlar xavotir va qo'rquvni kuchaytiruvchi muhim omillar sifatida qayd etiladi. Maqolada o'tkazilgan so'rovnoma va psixologik testlar natijasida aniqlangan asosiy xavotir manbalari tahlil qilinib, o'quvchilarning psixologik salomatligini saqlash uchun amaliy tavsiyalar keltirildi.

**Kalit so'zlar:** xavotir, qo'rquv, o'quvchi psixologiyasi, maktab muhiti, ruhiy salomatlik, Baliqchi tumani, psixologik test, profilaktika, ijtimoiy muhit.

## IDENTIFYING AND ELIMINATING ANXIETY AND FEAR AMONG SCHOOL STUDENTS

### **Abstract**

This article examines the identification of anxiety and fear among schoolchildren, their causes, psychological factors, and ways to eliminate them. The study was conducted in schools in the Balikchi district of Andijan region. The formation of the psyche of school-age children, their adaptation to the social



environment, and internal psychological pressures arising in the educational process directly affect their mental state. In particular, relationships with parents, teachers, and peers are noted as important factors that increase anxiety and fear. The article analyzes the main sources of anxiety identified as a result of a questionnaire and psychological tests, and practical recommendations are made for maintaining the psychological health of students.

**Keywords:** anxiety, fear, student psychology, school environment, mental health, Balikchi district, psychological test, prevention, social environment.

## ВЫЯВЛЕНИЕ И УСТРАНЕНИЕ ТРЕВОГИ И СТРАХА У ШКОЛЬНИКОВ

### Аннотация

В данной статье рассматривается выявление тревожности и страха у школьников, причины их возникновения, психологические факторы и пути их устранения. Исследование проводилось в школах Балыкчинского района Андижанской области. Формирование психики детей школьного возраста, их адаптация к социальной среде, внутренние психологические нагрузки, возникающие в образовательном процессе, напрямую влияют на их психическое состояние. В частности, отмечаются взаимоотношения с родителями, учителями, сверстниками как важные факторы, усиливающие тревожность и страх. В статье анализируются основные источники тревожности, выявленные в результате анкетирования и психологического тестирования, а также даются практические рекомендации по поддержанию психологического здоровья учащихся.

**Ключевые слова:** тревожность, страх, психология школьников, школьная среда, психическое здоровье, Балыкчинский район, психологическое тестирование, профилактика, социальная среда.



## **Kirish**

Bugungi globallashuv jarayonida inson salomatligining ruhiy jihatlari jiddiy e'tibor talab qilmoqda. Ayniqsa, yosh avlod – maktab o'quvchilari ruhiy holatining barqarorligi nafaqat ularning ta'limdagi muvaffaqiyatlarini, balki umuman jamiyatga moslashuvchanlik darajasini belgilaydi. Maktab o'quvchilari orasida xavotir va qo'rquv holatlari tobora ko'proq kuzatilmoqda. Bu holat bolalarning kundalik hayotiga, o'qishga bo'lgan munosabatiga va ijtimoiy faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Aksariyat hollarda bu muammolar e'tiborsiz qoldiriladi yoki noto'g'ri talqin qilinadi. Xavotir – bu odamning ichki xavfsizlik hissining buzilishi, noma'lum yoki kelajakdagi hodisalar haqida tashvishlanish holatidir. Qo'rquv esa aniq obyektga yoki holatga nisbatan yuzaga keladigan emotsional reaksiya bo'lib, ba'zan normal, ba'zan esa patologik shaklda bo'lishi mumkin. O'quvchilar orasida uchraydigan asosiy xavotir manbalari orasida imtihonlar, baholar, o'qituvchilarning munosabati, tengdoshlar bilan bo'lgan ixtiloflar, oilaviy muammolar, zo'ravonlik va tahdid kabi holatlar kiradi.

Andijon viloyati Baliqchi tumani maktablarida olib borilgan kuzatuvlar va suhbatlar shuni ko'rsatadiki, bu hududda ham o'quvchilar orasida psixologik muammolar mavjud. Bularni aniqlash va yechim topish esa nafaqat psixologlar, balki o'qituvchilar, ota-onalar va jamoatchilikning hamkorligini talab qiladi. Maqolaning maqsadi – maktab o'quvchilari orasidagi xavotir va qo'rquv holatlarini chuqur o'rganish, ularning sabablari va oqibatlarini aniqlash hamda ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqishdan iborat.

## **Adabiyotlar tahlili**

Xavotir va qo'rquv masalasi psixologiya fanida uzoq yillardan buyon o'rganilib kelinayotgan dolzarb mavzulardan biridir. G. Ayzenkning “Shaxs psixologiyasi” asarida xavotir holati odamning ichki ziddiyatlari bilan bog'liq bo'lib, bu holatning ijtimoiy va shaxsiy omillari muhim rol o'ynashi ta'kidlangan. Shuningdek, D. Veksler va A. Bandura kabi psixologlar ham bolalar ruhiy



salomatligiga ta'sir etuvchi omillarni chuqur tahlil qilganlar. O'zbekistonlik olimlardan B. Xasanov, M. Xolmatova, Sh. Jo'rayev va boshqalarning tadqiqotlarida maktab yoshidagi bolalarning psixologik holati, stress va xavotirga olib keluvchi omillar, shuningdek, ularni bartaraf etish usullari yoritilgan. Ularning fikricha, bola shaxsining shakllanishida oilaviy muhit, maktabdagi o'qituvchi-o'quvchi munosabatlari va psixologik qo'llab-quvvatlash muhim o'rin tutadi. Ayniqsa, M. Xolmatovaning maktab psixologiyasiga oid izlanishlarida bolalarning ruhiy holatiga baho berishda test metodikalaridan samarali foydalanish tavsiya etiladi. Uning ta'kidicha, 10-15 yosh oralig'idagi o'quvchilarda xavotir darajasi keskin o'zgarib turadi va bu holat psixologik yordam ko'rsatish zaruratini bildiradi. Xorijiy adabiyotlarda ham maktab o'quvchilari orasida xavotir va qo'rquv masalasi ko'plab ilmiy ishlar markazida bo'lgan. Masalan, K. Spilberger tomonidan ishlab chiqilgan "Shaxsiy va reaktiv xavotir shkalasi" maktab psixologiyasida keng qo'llaniladi. Yuqoridagi adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, xavotir va qo'rquv holatlarini aniqlash va bartaraf etishda tizimli yondashuv zarur. Bu holatlarni vaqtida aniqlash uchun maxsus metodikalar, so'rovnoma va psixologik testlardan foydalanish samarali hisoblanadi. Ayniqsa, hududiy xususiyatlarni hisobga olgan holda har bir maktabda individual yondashuvlar qo'llanishi lozim.

### **Tadqiqotlar natijalari**

Tadqiqotlar Andijon viloyati Baliqchi tumanidagi uchta umumta'lim maktabida olib borildi. Tadqiqot jarayonida 6–9-sinf o'quvchilari orasida so'rovnoma va psixologik testlar o'tkazildi. Unda jami 150 nafar o'quvchi ishtirok etdi. So'rovnoma natijalariga ko'ra, 62% o'quvchi darsdan xavotirlanishi, 47% o'quvchi esa o'qituvchi oldida qo'rquv his qilishi, 30% esa imtihon yoki nazorat ishlaridan oldin kuchli ichki bosim sezishini bildirdi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilar orasida eng ko'p uchraydigan xavotir sabablari – baho olish bosimi, ota-onaning yuqori talabchanligi, sinfdoshlar bilan raqobat, tanbeh yoki jazodan qo'rquv, o'qituvchining agressiv munosabati kabi holatlardir. Shuningdek, ayrim



o'quvchilarda oilaviy muammolar (ajrim, qashshoqlik) ham ularning ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot natijalariga ko'ra, xavotir va qo'rquv holatlarini kamaytirish uchun maktabda muntazam psixologik maslahatlar, ota-onalar uchun treninglar, o'qituvchilar bilan psixopedagogik mashg'ulotlar tashkil qilish taklif qilindi. Shuningdek, maktab psixologi faoliyatini kuchaytirish va har bir sinfda individual yondashuv asosida ruhiy monitoring o'tkazish zarurligi aniqlandi.

### **Xulosa**

Maktab o'quvchilari orasida xavotir va qo'rquv holatlari zamonaviy ta'lim tizimi oldida turgan dolzarb muammolardan biridir. Baliqchi tumani misolida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu muammolar nafaqat shaxsiy, balki tizimli omillar bilan chambarchas bog'liq. O'quvchilar hayotida uchraydigan turli bosimlar – bu baholash tizimi, o'qituvchi bilan muloqot, oilaviy vaziyat, jamoadagi raqobat kabi omillar bolalarda turli darajadagi psixologik noqulayliklarni keltirib chiqaradi.

Tadqiqot natijalaridan kelib chiqqan holda, maktablarda xavotir va qo'rquv holatlarini kamaytirish uchun bir nechta muhim yo'nalishlarni amalga oshirish lozim. Birinchidan, maktab psixologlari faoliyatini kuchaytirish, ularga zamonaviy metodikalar va test vositalari bilan ishlash imkonini berish zarur. Ikkinchidan, o'qituvchilar va ota-onalar uchun muntazam psixologik seminar va treninglar tashkil etilishi kerak. Uchinchidan, har bir o'quvchining psixologik portretini tuzish orqali individual yondashuv yo'lga qo'yilishi maqsadga muvofiq. Shuningdek, o'quvchilar orasida ijobiy muloqot va qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish, ularni o'z fikrini erkin bildirishga o'rgatish, ruhiy barqarorlikni mustahkamlovchi amaliy mashg'ulotlar o'tkazish zarur. Psixologik barqarorlikka ega bola nafaqat o'qishda muvaffaqiyatli bo'ladi, balki jamiyatda o'z o'rnini topa oladi.