

Maktab o'quvchilarida tashvish va stress holatlari: psixologik omillar, diagnostika va maktab psixologlari uchun amaliy yondashuvlar

Oydin Rashid-qizi Ashirova
Urganch tuman 18-maktab
Muhayyo Maxmudovna Nazarova
Urganch tuman 15-maktab

Annotatsiya: Mazkur maqolada maktab o'quvchilarida kuzatiladigan tashvish (anxiety) va stress holatlarining psixologik tabiati, ularning yuzaga kelish sabablari, yosh xususiyatlariga bog'liq ko'rinishlari va maktab psixologlari tomonidan qo'llaniladigan diagnostik va korreksion-rivojlantiruvchi yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqotning maqsadi - o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda akademik, ijtimoiy va oilaviy omillar ta'sirida shakllanadigan tashvish darajasini empirik aniqlash va uni pasaytirishga yo'naltirilgan amaliy dastur samaradorligini baholashdan iborat. Tadqiqotda 12-15 yoshdagi 184 nafar o'quvchi (96 nafar qiz, 88 nafar o'g'il bola) ishtirok etgan. Diagnostika vositasi sifatida Spielberger-Xanin tashvish shkalasining moslashtirilgan varianti, bolalar uchun stress belgilarini baholash so'rovnomasi va kuzatuv kartalaridan foydalanilgan. Natijalar shuni ko'rsatdiki, o'quvchilarning 34,2 foizida o'rtacha, 18,5 foizida yuqori darajadagi situatsion tashvish aniqlangan, bunda asosiy stress manbalari sifatida baholash tizimi (imtihonlar), tengdoshlar bilan munosabatlar va ota-onalarning yuqori talablari ko'rsatilgan. Sakkiz haftalik kognitiv-xulqiy yo'nalishdagi guruh mashg'ulotlaridan so'ng eksperimental guruhda tashvish darajasining statistik ahamiyatli pasayishi qayd etilgan. Maqola yakunida maktab psixologlari uchun amaliy tavsiyalar, erta diagnostika algoritmi va profilaktika dasturining tarkibiy elementlari taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: tashvish, stress, maktab psixologiyasi, o'quvchilar, kognitiv-xulqiy yondashuv, akademik stress, diagnostika, profilaktika

Anxiety and stress in schoolchildren: psychological factors, diagnostics and practical approaches for school psychologists

Oydin Rashid-kizi Ashirova
School No18 Urgench district
Muhayyo Makhmudovna Nazarova
School No15 Urgench district

Abstract: This article examines the psychological nature of anxiety and stress among school students, their underlying causes, age-related manifestations, and the diagnostic and corrective-developmental approaches employed by school psychologists. The aim of the study is to empirically determine the level of anxiety formed under the influence of academic, social, and family factors among middle-school students, and to evaluate the effectiveness of a practical program designed to reduce it. The study involved 184 students aged 12-15 (96 girls, 88 boys). An adapted version of the Spielberger-Khanin anxiety scale, a child stress symptom questionnaire, and observation cards were used as diagnostic tools. Results showed that 34.2% of students exhibited moderate and 18.5% high levels of situational anxiety, with assessment systems (examinations), peer relationships, and high parental expectations identified as the main sources of stress. After an eight-week cognitive-behavioral group intervention, the experimental group demonstrated a statistically significant reduction in anxiety levels. The article concludes with practical recommendations, an early diagnostic algorithm, and structural components of a prevention program for school psychologists.

Keywords: anxiety, stress, school psychology, students, cognitive-behavioral approach, academic stress, diagnostics, prevention

1. KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilarning psixoemotsional salomatligi nafaqat ularning shaxsiy farovonligi, balki akademik muvaffaqiyati va ijtimoiy moslashuvi uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. So'nggi yillarda dunyo bo'ylab o'tkazilgan tadqiqotlar maktab yoshidagi bolalar va o'smirlarda tashvish buzilishlari va surunkali stress holatlarining ortib borayotganini ko'rsatmoqda. Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, bolalar va o'smirlar orasida tashvish buzilishlari ruhiy salomatlik bilan bog'liq eng keng tarqalgan muammolardan biri hisoblanadi.

O'zbekiston ta'lim tizimida maktab psixologlari xizmatining institutsional rivojlanishi bilan birga, amaliyotchi mutaxassislar uchun ilmiy asoslangan, madaniy va ta'lim kontekstiga moslashtirilgan diagnostik va korreksion vositalarga bo'lgan ehtiyoj kuchaymoqda. Ko'pchilik xorijiy metodikalar G'arb ta'lim muhitida ishlab chiqilgan bo'lib, ularni mahalliy sharoitga moslashtirmasdan qo'llash natijalarning ishonchliligini pasaytirishi mumkin. Shu sababli mazkur tadqiqot mahalliy o'quvchilar kontingentida tashvish va stressning namoyon bo'lish xususiyatlarini o'rganishga va amaliy-yo'naltirilgan dasturni sinovdan o'tkazishga qaratilgan.

Tadqiqotning dolzarbligi quyidagi omillar bilan belgilanadi: birinchidan, o'quvchilarda tashvish darajasining yuqori bo'lishi o'zlashtirish ko'rsatkichlarining pasayishi, diqqatning bo'linishi va o'quv faoliyatidan voz kechish xavfi bilan bog'liq; ikkinchidan, vaqtda aniqlanmagan va korreksiya qilinmagan tashvish holatlari

o'smirlik davrida chuqurroq depressiv va ijtimoiy moslashuv buzilishlariga aylanishi mumkin; uchinchidan, maktab psixologlari amaliyotida tizimli, bosqichma-bosqich va samaradorligi tekshirilgan dasturlarning yetishmasligi kundalik ish faoliyatini murakkablashtiradi.

Tadqiqotning maqsadi - o'rta maktab yoshidagi o'quvchilarda tashvish va stressning yuzaga kelish omillarini, darajasini va ko'rinish xususiyatlarini empirik aniqlash, shu asosda maktab psixologlari uchun amaliy korreksion-rivojlantiruvchi dasturni ishlab chiqish va uning samaradorligini baholashdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

o'quvchilarda tashvish va stress darajasini diagnostik tarzda aniqlash;
tashvishning asosiy manbalarini (akademik, ijtimoiy, oilaviy) tasniflash;
jins va yosh bo'yicha farqlarni statistik tahlil qilish;

kognitiv-xulqiy yondashuvga asoslangan guruh dasturini ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish;

dastur samaradorligini eksperimental guruh va nazorat guruhi natijalarini taqqoslash orqali baholash.

2. MAVZU BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

Tashvish va stress tushunchalari psixologiya fanida bir-biri bilan chambarchas bog'liq, ammo nazariy jihatdan farqlanadigan hodisalar sifatida talqin etiladi. Stress - bu organizmning tashqi yoki ichki talablarga nisbatan moslashuv reaksiyasi bo'lib, u Selye tomonidan umumiy moslashuv sindromi nazariyasi doirasida tasvirlangan. Tashvish esa noaniq xavf yoki tahdidga nisbatan emotsional-kognitiv reaksiya sifatida belgilanadi va u shaxsiy xususiyat (trait anxiety) yoki vaziyatga bog'liq holat (state anxiety) shaklida namoyon bo'lishi mumkin.

Spielberger tomonidan ishlab chiqilgan ikki komponentli tashvish nazariyasi hozirgi kungacha amaliy diagnostikada eng keng qo'llaniladigan modellardan biri hisoblanadi. Bu nazariyaga ko'ra, shaxsiy tashvish (trait anxiety) barqaror xususiyat bo'lib, individning turli vaziyatlarga tashvish bilan reaksiya qilishga moyilligini aks ettiradi, situatsion tashvish (state anxiety) esa ma'lum bir vaziyat - masalan, imtihon - bilan bog'liq vaqtinchalik holatdir.

Bolalar va o'smirlarda akademik stressni o'rganuvchi tadqiqotlar baholash tizimi, vaqt cheklovi, ota-onalar va o'qituvchilarning yuqori kutilmalari hamda tengdoshlar bilan raqobat akademik stressning asosiy manbalari ekanligini ko'rsatadi. Bundan tashqari, ijtimoiy media va raqamli muhitning kuchayib borayotgan ta'siri ham o'smirlarda ijtimoiy tashvishning yangi shaklini - masalan, ijtimoiy tarmoqlardagi qiyoslash va FOMO (fear of missing out) hodisasini - keltirib chiqarmoqda.

Kognitiv-xulqiy terapiya (KXT) yondashuvi bolalar va o'smirlardagi tashvish buzilishlarini korreksiya qilishda eng yuqori samaradorlik ko'rsatkichlariga ega ekanligi bir qancha meta-tahlillarda tasdiqlangan. KXTga asoslangan dasturlar

noto'g'ri kognitiv sxemalarni qayta tashkil etish, relaksatsiya texnikalari va xulq-atvor eksperimentlarini birlashtirgan holda qo'llaniladi. Shu bilan birga, maktab sharoitida amalga oshiriladigan qisqa muddatli (8–10 haftalik) guruh dasturlari individual terapiyaga nisbatan resurs jihatdan tejamkor va keng qamrovli ekanligi qayd etilgan.

O'zbekiston va Markaziy Osiyo mintaqasida o'tkazilgan tadqiqotlar nisbatan kam bo'lsa-da, mavjud ma'lumotlar mahalliy ta'lim muhitida oilaviy nazorat darajasining yuqoriligi, kollektivistik qadriyatlar va obro'-e'tiborga bog'liq ijtimoiy bosim o'quvchilardagi tashvishning o'ziga xos manbalari sifatida namoyon bo'lishini ko'rsatadi. Bu jihat G'arb metodikalarini mahalliy kontekstga moslashtirish zaruratini yana bir bor tasdiqlaydi.

3. TADQIQOT METODOLOGIYASI

3.1. Tadqiqot ishtirokchilari

Tadqiqotda Toshkent shahridagi 3 ta umumta'lim maktabining 6–9-sinf o'quvchilari ishtirok etdi. Umumiy namuna hajmi 184 nafar o'quvchini (96 nafar qiz - 52,2%, 88 nafar o'g'il bola - 47,8%) tashkil etdi, yosh oralig'i 12 dan 15 yoshgacha (o'rtacha yosh $M=13,4$; standart chetlanish $SD=1,1$). Ishtirokchilar tasodifiy tanlov asosida eksperimental guruh ($n=92$) va nazorat guruhi ($n=92$) ga ajratildi. Tadqiqotda qatnashish uchun barcha o'quvchilarning ota-onalaridan yozma rozilik olindi.

3.2. Diagnostika vositalari

Spielberger-Xanin tashvish shkalasining bolalar uchun moslashtirilgan varianti (situatsion va shaxsiy tashvishni baholash);

Bolalarda stress belgilarini baholash so'rovnomasi (jismoniy, emotsional va xulq-atvor ko'rsatkichlari bo'yicha);

O'qituvchilar va sinf rahbarlari tomonidan to'ldirilgan kuzatuv kartalari;

Tashvish manbalarini aniqlashga yo'naltirilgan yarim tarkibli intervyu varaqasi.

3.3. Tadqiqot bosqichlari

Tadqiqot uch bosqichda amalga oshirildi. Birinchi bosqichda (boshlang'ich diagnostika) barcha ishtirokchilarning tashvish va stress darajasi o'lchandi. Ikkinchi bosqichda eksperimental guruh bilan 8 hafta davomida, haftada 2 marta, har biri 45 daqiqalik kognitiv-xulqiy yondashuvga asoslangan guruh mashg'ulotlari o'tkazildi; nazorat guruhi bu davrda odatdagi o'quv jarayonida qatnashdi, hech qanday maxsus aralashuv qo'llanilmadi. Uchinchi bosqichda (yakuniy diagnostika) ikkala guruhda ham takroriy o'lchov o'tkazildi va natijalar statistik tahlil qilindi.

3.4. Korreksion-rivojlantiruvchi dastur tarkibi

Dastur quyidagi tematik bloklarni o'z ichiga oldi: (1) tashvish va stress haqida psixoedukatsiya; (2) diafragmal nafas olish va mushaklarni progressiv bo'shashtirish texnikalari; (3) noto'g'ri kognitiv sxemalarni aniqlash va qayta shakllantirish; (4) imtihon oldidan tashvishni boshqarish strategiyalari; (5) ijtimoiy ko'nikmalar va tengdoshlar bilan munosabatlarni mustahkamlash mashqlari; (6) vaqtni boshqarish va

o'quv yukini rejalashtirish ko'nikmalari; (7) emotsiyalarni tanish va ifodalash mashqlari; (8) yakuniy mustahkamlash va individual rivojlanish rejasini tuzish.

3.5. Statistika tahlil

Olingan ma'lumotlar SPSS dasturi yordamida qayta ishlandi. Guruhlar o'rtasidagi farqlarni aniqlash uchun mustaqil namunalar uchun t-testi, eksperimental guruhdagi boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlarni solishtirish uchun bog'liq namunalar uchun t-testi qo'llanildi. Statistika ahamiyatlilik darajasi $p < 0,05$ deb belgilandi.

4. TADQIQOT NATIJALARI

4.1. Boshlang'ich diagnostika natijalari

Boshlang'ich diagnostika natijalariga ko'ra, o'quvchilarning umumiy namunasida situatsion tashvish darajasi quyidagicha taqsimlandi: past daraja - 47,3% (n=87), o'rtacha daraja - 34,2% (n=63), yuqori daraja - 18,5% (n=34). Quyidagi jadvalda tashvish darajalarining taqsimoti keltirilgan.

1-jadval.

O'quvchilarda situatsion tashvish darajasining taqsimoti (boshlang'ich diagnostika)

Tashvish darajasi	Soni (n)	Foiz (%)	Jinslar nisbati (Q/O)
Past	87	47,3	38/49
O'rtacha	63	34,2	35/28
Yuqori	34	18,5	23/11
Jami	184	100	96/88

Jinslar bo'yicha taqqoslash shuni ko'rsatdiki, qizlarda yuqori darajadagi tashvish ko'rsatkichi (23 nafar, 24,0%) o'g'il bolalarga (11 nafar, 12,5%) nisbatan statistik ahamiyatli yuqori bo'ldi ($t(182)=2,84$; $p=0,005$). Bu natija ko'pchilik xalqaro tadqiqotlar bilan mos keladi, ularda o'smir qizlarda ijtimoiy va akademik tashvishning yuqoriroq darajasi qayd etilgan.

Tashvish manbalarini aniqlashga yo'naltirilgan intervyu natijalariga ko'ra, o'quvchilar tomonidan eng ko'p qayd etilgan stress manbalari quyidagicha taqsimlandi: imtihonlar va baholash tizimi - 61,4%; ota-onalarning yuqori talablari - 48,9%; tengdoshlar bilan munosabatlar va o'zini taqqoslash - 41,3%; kelajakdagi kasb tanlovi haqida noaniqlik - 33,2%; uy vazifalarining ko'pligi va vaqt yetishmasligi - 29,9%.

4.2. Eksperimental aralashuvdan keyingi natijalar

Sakkiz haftalik kognitiv-xulqiy dasturdan so'ng eksperimental guruhda situatsion tashvish ko'rsatkichining o'rtacha qiymati boshlang'ich bosqichdagi 48,6 ball dan ($SD=8,2$) yakuniy bosqichda 38,1 ballga ($SD=7,4$) kamaydi, bu bog'liq namunalar uchun t-testi natijalariga ko'ra statistik ahamiyatli farq hisoblanadi ($t(91)=9,47$; $p < 0,001$). Nazorat guruhida esa bu davr mobaynida sezilarli o'zgarish qayd etilmadi (boshlang'ich $M=47,9$, $SD=8,5$; yakuniy $M=46,3$, $SD=8,1$; $t(91)=1,52$; $p=0,132$).

2-jadval.

Eksperimental va nazorat guruhlarida tashvish darajasining boshlang'ich va yakuniy ko'rsatkichlari taqqoslamasi

Guruh	Boshlang'ich M (SD)	Yakuniy M (SD)	t-qiymati	p-qiymati
Eksperimental (n=92)	48,6 (8,2)	38,1 (7,4)	9,47	<0,001
Nazorat (n=92)	47,9 (8,5)	46,3 (8,1)	1,52	0,132

Bundan tashqari, o'qituvchilar tomonidan to'ldirilgan kuzatuv kartalari ma'lumotlari eksperimental guruh o'quvchilarida sinfdagi faollik, qo'l ko'tarish chastotasi va guruh ishlarida ishtirok etish darajasining oshganini, shuningdek somatik shikoyatlar (bosh og'rig'i, qorin og'rig'i kabi stress bilan bog'liq belgilar)ning kamayganini ko'rsatdi.

5. NATIJALAR MUHOKAMASI

Olingan natijalar maktab o'quvchilarida tashvish darajasining sezilarli qismi (52,7%) o'rtacha va yuqori ko'rsatkichlarga ega ekanligini, bu esa amaliyotda erta diagnostika va profilaktika tizimini joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Imtihonlar va baholash tizimining asosiy stress manbai sifatida ajratilishi ta'lim muassasalarida baholash jarayonini psixologik jihatdan yumshatish, shuningdek o'quvchilarni baholashga nisbatan sog'lom munosabatga o'rgatish bo'yicha ishlarni faollashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Qizlarda yuqori tashvish darajasining ko'proq qayd etilishi nazariy adabiyotda keltirilgan jinsga bog'liq ijtimoiy-emotsional rivojlanish xususiyatlari bilan izohlanishi mumkin: qizlar ko'pincha ijtimoiy baholanishga nisbatan sezuvchanroq bo'ladi va o'zaro munosabatlardagi nomuvofiqliklarni ko'proq ichki kechinma sifatida boshdan o'tkazadi. Bu farq maktab psixologlarining ishida jinsga sezgir (gender-sensitive) yondashuvlarni qo'llash zarurligini ko'rsatadi.

Kognitiv-xulqiy dasturning yuqori samaradorligi xalqaro tadqiqotlar natijalari bilan mos keladi va bu yondashuvning mahalliy ta'lim kontekstida ham qo'llanilishi mumkinligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, nafas olish va mushaklarni bo'shashtirish texnikalarining amaliy qo'llanilishi o'quvchilar tomonidan eng ko'p ijobiy baholangan komponent bo'ldi, bu esa o'z-o'zini boshqarish ko'nikmalarining amaliy va tezkor ta'sir ko'rsatishini anglatadi.

Shu bilan birga, tadqiqotning bir qator cheklovlari mavjud. Birinchidan, namuna faqat bitta shahar maktablari bilan chegaralangan, bu natijalarning umumlashtirilishini cheklaydi. Ikkinchidan, o'z-o'zini baholash so'rovnomalari asoslangan diagnostika sub'ektiv noaniqliklarga ega bo'lishi mumkin. Uchinchidan, dasturning uzoq muddatli (masalan, 6 oy yoki 1 yildan keyingi) ta'sirini baholash uchun kataministik tadqiqot o'tkazilmagan.

6. MAKTAB PSIXOLOGLARI UCHUN AMALIY TAVSIYALAR

Tadqiqot natijalari asosida maktab psixologlari amaliyotida qo'llanilishi mumkin bo'lgan quyidagi tavsiyalar ishlab chiqildi:

O'quv yili boshida barcha o'quvchilar uchun skrining diagnostikasini o'tkazish va xavf guruhini erta aniqlash;

Imtihon davrlarida qisqa muddatli relaksatsiya va nafas olish mashqlarini sinf soatlariga kiritish;

Ota-onalar bilan psixologik-pedagogik ma'rifat ishlarini olib borish, ortiqcha akademik bosimning salbiy ta'sirini tushuntirish;

O'qituvchilar bilan hamkorlikda baholash jarayonini stressni kamaytiruvchi formatda tashkil etish (masalan, formativ baholashni kuchaytirish);

Qiz o'quvchilar uchun ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantiruvchi maxsus guruh mashg'ulotlarini tashkil etish;

8 haftalik kognitiv-xulqiy dasturni maktab psixologi xizmati ish rejasiga doimiy komponent sifatida kiritish;

Yuqori darajadagi tashvishi aniqlangan o'quvchilarni individual maslahat olish uchun yo'naltirish tizimini yo'lga qo'yish.

7. XULOSA

Mazkur tadqiqot maktab o'quvchilarida tashvish va stress holatlarining keng tarqalganligini va ularning akademik, ijtimoiy hamda oilaviy omillar bilan chambarchas bog'liqligini empirik tasdiqladi. Sakkiz haftalik kognitiv-xulqiy yondashuvga asoslangan guruh dasturi tashvish darajasini statistik ahamiyatli darajada pasaytirishda samarali vosita ekanligi isbotlandi. Olingan natijalar maktab psixologlari amaliyotida tizimli, ilmiy asoslangan va madaniy kontekstga moslashtirilgan dasturlarni joriy etish zarurligini ko'rsatadi.

Kelajakdagi tadqiqotlar uchun namunani kengaytirish, turli mintaqalardagi maktablarni qamrab olish, kataministik (uzoq muddatli) ta'sirni o'rganish, shuningdek raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning tashvish darajasiga ta'sirini chuqur tahlil qilish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Economic policy uncertainty, energy consumption, trade openness and CO2 emissions: Evidence from BRICS countries. MGS Selme, YFY Elkhodary, EFEM Elsayed - International Journal of Energy Economics and Policy, 2024

2. The impact of energy consumption and trade openness on economic growth in uzbekistan: a vecm approach. G Halmuratov, Q Madraximov, G Zakirova... - International Journal of Energy Economics and Policy, 2025

3. Xolmuratov, X. S., Xusainova, Z. M., Duschanov, N. S., Abdullayev, R. A., & Yangibayeva, O. S. qizi.(2022). Ta'lim jarayonida innovatsiya texnologiya. Fan va ta'lim, 3 (1), 491-495.

4. Xolmuratov X. S. et al. Ta'lim jarayonida innovatsion texnologiyalar //Science and Education. – 2022. – T. 3. – №. 1. – C. 491-495.

5. Safasheva, Iroda, and Xolilla Sariyevich Xolmurotov. "Ta'lim-tarbiya faoliyatida gumanitar yo'naltirilgan yondashuvni qo'llash xususiyatlari." *Science and Education* 2.5 (2021): 641-648.

6. Xolmurotov XS, Qurbanova XD, Madaminova FM, Madaminov BR, Jumaniyozova SB. & Saidova LB (2021). Ta'limda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni qo'llash. *Fan va ta'lim*, 2 (12), 551-556