



**«INNOVATIVE WORLD» ILMIY TADQIQOTLARNI QO'LLAB-
QUVVATLASH MARKAZI**

**«ZAMONAVIY ILM-FAN VA TADQIQOTLAR: MUAMMO VA
YECHIMLAR» NOMLI 2026-YIL № 1-SONLI ILMIY, MASOFAVIY,
ONLAYN KONFERENSIYASI**

**ILMIY-ONLAYN KONFERENSIYA TO'PLAMI
СБОРНИК НАУЧНЫХ-ОНЛАЙН КОНФЕРЕНЦИЙ
SCIENTIFIC-ONLINE CONFERENCE COLLECTION**

Google Scholar



ResearchGate

zenodo



ADVANCED SCIENCE INDEX



OpenAIRE



**Academic
Resource
Index
ResearchBib**



Directory of Research Journals Indexing

www.innoworld.net

O'ZBEKISTON-2026



Volume 3 Issue 2 | 2026 |

+99833 5668868 | @Anvarbek_PhD

Page | 2

Birinchi sinf o'quvchilarida emotsional moslashuv va maktab tashvishining shakllanishi

Rizoqulova Zarifa Sharifjon qizi

O'zMU Ijtimoiy fanlar fakulteti "Amaliy psixologiya" yo'nalishi 4- bosqich talabasi

Boshlang'ich ta'lim bosqichi bolaning shaxs sifatida shakllanishida muhim davr hisoblanadi. 6–7 yoshda bola o'yin faoliyatidan o'quv faoliyatiga o'tadi. Bu jarayon yangi talablar, intizom qoidalari va ijtimoiy mas'uliyatni o'z ichiga oladi. Ilmiy tadqiqotlar maktabning birinchi yilida bolalarda stress va tashvish darajasi ortishi mumkinligini ko'rsatadi (Rimm-Kaufman & Pianta, 2000).

Maktabga moslashuv jarayoni nafaqat intellektual, balki emotsional jihatdan ham murakkab jarayondir. Agar emotsional moslashuv muvaffaqiyatli kechmasa, o'quv faoliyatida qiyinchiliklar, past o'zlashtirish va ijtimoiy chekinish kuzatilishi mumkin.

Emotsional moslashuv tushunchasi

Emotsional moslashuv — bu bolaning yangi ijtimoiy muhitga kirish jarayonida o'z hissiy holatini boshqara olish va vaziyatga mos ravishda adekvat reaksiya ko'rsatish qobiliyatidir.

Jean Piaget ta'limotiga ko'ra, 6–7 yoshli bolalar konkret operatsiyalar bosqichiga o'tish arafasida bo'ladi va ular mantiqiy fikrlashni rivojlantira boshlaydi. Biroq hissiy boshqaruv hali to'liq shakllanmagan bo'ladi.

Lev Vygotsky esa ijtimoiy muhit va kattalar bilan hamkorlikni bolaning psixik rivojlanishida hal qiluvchi omil sifatida ko'rsatadi. Shu sababli o'qituvchi va ota-onaning qo'llab-quvvatlashi emotsional moslashuvda muhim rol o'ynaydi.

Maktab tashvishining shakllanishi. Maktab tashvishi birinchi sinf o'quvchisining maktab muhitiga kirish jarayonida shakllanadigan murakkab psixologik hodisa bo'lib, u biologik moyillik, kognitiv jarayonlar va ijtimoiy omillarning o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. 6–7 yosh davri bolaning ijtimoiy rolini o'zgartirish bosqichi hisoblanadi: u o'yin faoliyatidan o'quv faoliyatiga o'tadi, qat'iy jadval va qoidalarga bo'ysunadi, baholanish tizimi bilan ilk bor muntazam to'qnash keladi. Shu o'zgarishlar fonida dastlabki emotsional zo'riqish tabiiy moslashuv reaksiyasi sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Biroq salbiy tajribalar takrorlansa, bu zo'riqish barqaror tashvishga aylanish ehtimoli ortadi.

Tashvish shakllanishida bolaning vaziyatni qanday talqin qilishi hal qiluvchi rol o'ynaydi. Kognitiv modelga ko'ra, inson tashqi voqeelikdan ko'ra, uni qanday baholashiga javoban hissiy reaksiya bildiradi. Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan nazariyada avtomatik salbiy fikrlar ("men uddalay olmayman", "meni koyishadi") tashvishning asosiy mexanizmi sifatida ko'rsatiladi. Birinchi sinf o'quvchisi javob berishda qiynalib, o'qituvchi yoki tengdoshlarining salbiy reaksiyasiga duch kelsa, u vaziyatni umumlashtirib, keyingi shunga o'xshash vaziyatlarni ham xavfli deb qabul qilishi mumkin. Shunday qilib, bir martalik noqulay tajriba kognitiv umumlashtirish orqali barqaror xavotirga aylanadi.

Ijtimoiy-o'rganish jarayoni ham muhim omil hisoblanadi. Albert Bandura ta'kidlaganidek, bolalar kattalarning xulq-atvori va hissiy reaksiyalarini kuzatish orqali o'rganadi. Agar ota-ona bahoni haddan tashqari muhimlashtirsa yoki

muvaffaqiyatsizlikka keskin munosabat bildirsa, bola maktabdagi har bir baholanishni xavf sifatida qabul qilishi mumkin. Shuningdek, o'qituvchining doimiy tanqidi yoki qattiq nazorati ham tashvishning mustahkamlanishiga xizmat qiladi. Boshlang'ich ta'limda o'qituvchi–o'quvchi munosabatining sifati bolaning emotsional xavfsizligiga bevosita ta'sir ko'rsatishi ta'lim psixologiyasi tadqiqotlarida qayd etilgan (Pianta va hamkorlarining ishlari).

Temperament xususiyatlari tashvish shakllanishida predispozitsion omil sifatida namoyon bo'ladi. Jerome Kagan tadqiqotlarida "behavioral inhibition" — ya'ni yangi vaziyatlarda ehtiyotkorlik va tortinchoqlik bilan reaksiya bildirish xususiyati — keyinchalik tashvish buzilishlari bilan bog'liqligi aniqlangan. Bunday bolalar maktabning yangi talablariga sezgirroq bo'ladi va salbiy tajribani kuchliroq hissiy reaksiya bilan qabul qiladi. Past o'z-o'zini baholash va haddan tashqari perfeksionistik kutishlar ham tashvishni chuqurlashtiradi, chunki bola xatoni o'rganish jarayonining tabiiy qismi sifatida emas, balki shaxsiy muvaffaqiyatsizlik sifatida talqin qiladi.

Fiziologik darajada tashvish simpatik nerv tizimining faollashuvi bilan kechadi: yurak urishi tezlashadi, nafas olish tezlashadi, mushaklar taranglashadi, stress gormonlari ajraladi. Agar maktab bilan bog'liq vaziyatlarda bu reaksiya tez-tez takrorlansa, bola ongida "maktab = xavf" assotsiatsiyasi mustahkamlanadi. Natijada qochish xulqi shakllanadi: bola darsga javob berishdan bosh tortadi, maktabga borishni istamaydi yoki psixosomatik shikoyatlar bildiradi. Epidemiologik tadqiqotlar bolalar orasida tashvish buzilishlari 10–20% atrofida uchrashini ko'rsatadi (Costello va boshq., 2003; American Psychiatric Association, DSM-5-TR ma'lumotlari).

Shunday qilib, maktab tashvishi bir martalik hodisa emas, balki bosqichma-bosqich rivojlanadigan jarayondir: yangi muhitga kirishdagi tabiiy hayajon salbiy tajriba bilan mustahkamlanadi, u kognitiv umumlashtirish orqali barqaror xavotirga aylanadi va fiziologik qo'zg'alish hamda qochish xulqi bilan mustahkamlanadi. Ushbu jarayonni erta bosqichda aniqlash va emotsional qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratish tashvishning chuqurlashuvining oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Emotsional moslashuv va tashvish o'rtasidagi bog'liqlik

Emotsional moslashuv va maktab tashvishi o'rtasidagi bog'liqlik bolaning yangi ta'lim muhitiga kirish jarayonida ayniqsa yaqqol namoyon bo'ladi. Emotsional moslashuv deganda bola yangi ijtimoiy sharoitda — maktab qoidalari, baholash tizimi, o'qituvchi va tengdoshlar bilan muloqot jarayonida — o'z hissiy holatini boshqara olishi, stressga adekvat reaksiya ko'rsatishi va salbiy tajribani konstruktiv tarzda qayta ishlashi tushuniladi. Agar ushbu moslashuv mexanizmlari yetarli darajada shakllanmagan bo'lsa, maktab bilan bog'liq vaziyatlar doimiy xavotir manbaiga aylanishi mumkin.

Rivojlanish psixologiyasida 6–7 yosh davri emotsional o'zini boshqarish (emotion regulation) ko'nikmalari hali to'liq barqarorlashmagan bosqich sifatida tavsiflanadi. Lev Vygotsky ta'kidlaganidek, bolaning psixik rivojlanishi ijtimoiy muhit bilan hamkorlikda shakllanadi; demak, qo'llab-quvvatlovchi pedagogik va oilaviy muhit emotsional moslashuvni yengillashtiradi, salbiy yoki befarq muhit esa xavotirni kuchaytiradi. Agar bola yangi talablarni tushunmasa yoki ularni bajara

olmaslikdan qoʻrqa, u maktab vaziyatlarini tahdid sifatida qabul qiladi. Shu jarayonda tashvish emotsional moslashuvning buzilishi natijasi sifatida yuzaga keladi.

Kognitiv nuqtai nazardan, emotsional moslashuv bolaning vaziyatni qanday talqin qilishiga bogʻliq. Aaron Beck tomonidan ishlab chiqilgan modelga koʻra, tashvish avtomatik salbiy fikrlar orqali kuchayadi. Masalan, "Men javob bera olmayman" yoki "Xato qilsam kulishadi" kabi ichki dialoglar bolaning fiziologik qoʻzgʻalishini oshiradi va xavotirni barqarorlashtiradi. Agar emotsional moslashuv yuqori boʻlsa, bola xatoni vaqtinchalik hodisa sifatida qabul qiladi va uni shaxsiy qadriyatiga tahdid deb hisoblamaydi. Moslashuv past boʻlsa, bitta muvaffaqiyatsizlik umumlashtirilib, kengroq tashvish reaksiyasini shakllantiradi.

Tadqiqotlar oʻqituvchi–oʻquvchi munosabatining sifati emotsional xavfsizlik va tashvish darajasi bilan bevosita bogʻliqligini koʻrsatgan. Robert Pianta tomonidan olib borilgan ishlarda boshlangʻich sinflarda iliq va qoʻllab-quvvatlovchi pedagogik muhit bolalarda maktabga ijobiy munosabat va past tashvish darajasi bilan bogʻliq ekani aniqlangan. Bu natijalar emotsional moslashuv tashvishning oldini oluvchi himoya omili (protective factor) sifatida xizmat qilishini koʻrsatadi.

Fiziologik jihatdan ham bu bogʻliqlik kuzatiladi. Stressga tez-tez duch kelgan bola organizmida simpatik nerv tizimi faollashadi, yurak urishi va nafas tezligi oshadi, mushaklar taranglashadi. Agar bola bu holatni boshqara olish koʻnikmasiga ega boʻlmasa, u har safar maktab bilan bogʻliq vaziyatlarda shunga oʻxshash reaksiya beradi. Natijada "maktab = xavf" assotsiatsiyasi mustahkamlanadi. Emotsional moslashuv yuqori boʻlganda esa bola oʻz his-tuygʻularini nomlay oladi, tinchlanish strategiyalaridan foydalanadi va tashqi yordamni qabul qiladi, bu esa tashvishning chuqurlashuviga yoʻl qoʻymaydi.

Oldini olish va korreksion ishlar

Maktab tashvishining oldini olish va korreksion ishlar birinchi sinf oʻquvchisining emotsional xavfsizligini taʼminlash, moslashuv jarayonini yengillashtirish va barqaror xavotir shakllanishining oldini olishga qaratiladi. Ilmiy adabiyotlarda tashvish profilaktikasi kompleks yondashuvni — oila, oʻqituvchi va maktab psixologi hamkorligini — talab qilishi taʼkidlanadi.

Boshlangʻich bosqichda eng samarali profilaktik choralar emotsional qoʻllab-quvvatlovchi muhit yaratishdan iborat. Tadqiqotlar oʻqituvchi–oʻquvchi munosabatining iliq va ishonchli boʻlishi bolaning maktabga ijobiy munosabatini shakllantirishini koʻrsatadi. Robert Pianta olib borgan tadqiqotlarda oʻqituvchi bilan yaqin va qoʻllab-quvvatlovchi munosabat boshlangʻich sinf oʻquvchilarida pastroq tashvish va yuqoriroq akademik moslashuv bilan bogʻliqligi aniqlangan. Shu sababli pedagogning baholash jarayonida konstruktiv fikr bildirish, xatoni rivojlanish bosqichi sifatida talqin qilish va bolani omma oldida tanqid qilmaslik kabi yondashuvlari muhim ahamiyatga ega.

Profilaktikaning yana bir muhim yoʻnalishi — emotsional oʻzini boshqarish koʻnikmalarini shakllantirishdir. Emotsiyalarni nomlash, nafas mashqlari, qisqa relaksatsiya texnikalari va rolli oʻyinlar orqali bolalar stress vaziyatlariga moslashishni oʻrganadi. Kognitiv-xulqiy yondashuvga asoslangan dasturlar tashvish darajasini kamaytirishda samarali ekani koʻplab tadqiqotlarda qayd etilgan. Philip Kendall tomonidan ishlab chiqilgan bolalar uchun kognitiv-xulqiy dasturlar (Coping

Cat protokoli) tashvish simptomlarini sezilarli kamaytirishi empirik ravishda isbotlangan. Ushbu yondashuv bolaga xavotirli fikrlarni aniqlash, ularni real dalillar bilan tekshirish va muqobil ijobiy fikrlarni shakllantirishni o'rgatadi.

Oilaviy omillar ham korreksion jarayonda markaziy o'rin tutadi. Ota-onalarga bolani haddan tashqari baholamaslik, muvaffaqiyatsizlikni dramatizatsiya qilmaslik va harakatni natijadan ustun qo'yish tavsiya etiladi. Albert Bandura ijtimoiy-o'rganish nazariyasiga ko'ra, bola kattalarning stressga munosabatini kuzatib o'zlashtiradi; demak, ota-onaning tinch va qo'llab-quvvatlovchi xulqi tashvishning kamayishiga xizmat qiladi. Ota-onalar bilan psixodukatsion suhbatlar tashvishning tabiati va uni boshqarish usullarini tushuntirish orqali samarali natija beradi.

Korreksion ishlar tashvish allaqachon shakllangan hollarda individual yoki kichik guruh shaklida olib boriladi. Bunda maktab psixologi tomonidan diagnostika (masalan, Spilberger yoki Phillips metodikalari) o'tkazilib, tashvish darajasi aniqlanadi. Keyingi bosqichda bosqichma-bosqich desensibilizatsiya, ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish va ijobiy mustahkamlash usullari qo'llanadi. American Psychiatric Association tomonidan e'lon qilingan DSM-5-TR ma'lumotlariga ko'ra, bolalarda tashvish buzilishlarini erta aniqlash va kognitiv-xulqiy terapiyani qo'llash simptomlarni kamaytirishda yuqori samaradorlikka ega.

Shuningdek, sinf miqyosida profilaktik dasturlar — ijobiy ijtimoiy iqlim yaratish, hamkorlikka asoslangan o'yinlar, baholashning rag'batlantiruvchi shakllarini qo'llash — tashvish darajasini pasaytirishga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, maktab muhitida emotsional xavfsizlik darajasi oshgan sari tashvish ko'rsatkichlari kamayadi va o'quv motivatsiyasi ortadi.

Xulosa qilib aytganda, maktab tashvishining oldini olish va korreksiyasi kompleks, tizimli va erta boshlangan bo'lishi zarur. Emotsional qo'llab-quvvatlash, kognitiv-xulqiy strategiyalar, oilaviy hamkorlik va pedagogik iqlimni yaxshilash birgalikda qo'llanilgandagina barqaror ijobiy natija beradi.

Birinchi sinf o'quvchisining maktabga kirishi uning hayotidagi muhim ijtimoiy-psixologik bosqichdir. Ushbu davrda bola yangi rollarni qabul qiladi, qat'iy qoidalar va baholash tizimi bilan tanishadi hamda tengdoshlar va o'qituvchi bilan barqaror munosabat o'rnatadi. Emotsional moslashuv jarayoni muvaffaqiyatli kechganda bola stressli vaziyatlarni adekvat qabul qiladi, xatoni rivojlanishning tabiiy qismi sifatida ko'radi va o'zini xavfsiz his qiladi. Aks holda, salbiy tajribalar va noto'g'ri kognitiv talqinlar maktab tashvishining shakllanishiga olib kelishi mumkin.

Ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktab tashvishi biologik moyillik, temperament xususiyatlari, oilaviy muhit, o'qituvchi-o'quvchi munosabati va bolaning kognitiv baholash jarayonlari o'zaro ta'siri natijasida yuzaga keladi. Emotsional moslashuv darajasi yuqori bo'lgan bolalarda tashvish xavfi pastroq bo'ladi, chunki ular o'z his-tuyg'ularini boshqara oladi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni qabul qiladi. Aksincha, past emotsional moslashuv barqaror xavotir, qochish xulqi va akademik qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Shu bois boshlang'ich ta'lim bosqichida profilaktik ishlarni kuchaytirish, o'qituvchi va ota-onalar o'rtasida hamkorlikni rivojlantirish hamda bolalarda emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish maktab tashvishining

oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Erta aniqlash va ilmiy asoslangan korreksion yondashuvlar bolaning sog'lom psixologik rivojlanishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Aaron Beck (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.
2. Albert Bandura (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
3. Jerome Kagan (1989). *Temperamental Contributions to Social Behavior*. *American Psychologist*, 44(4), 668–674.
4. Robert Pianta (1999). *Enhancing Relationships Between Children and Teachers*. Washington, DC: American Psychological Association.
5. Philip Kendall (1994). *Treating Anxiety Disorders in Children: Results of a Randomized Clinical Trial*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 100–110.
6. Costello, E. J., Egger, H., & Angold, A. (2003). Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders. *Biological Psychiatry*, 54(10), 837–844.
7. American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*. Washington, DC: APA Publishing.

