

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA XAVOTIRLANISH DARAJASINING KOGNITIV RIVOJLANISHGA TA'SIRI

Dilmurodova Nurjaxon Axmadali qizi
Andijon davlat universiteti, Psixologiya
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti (masofaviy)
nurjaxon2000aa@gmail.com

Ilmiy raxbar: dotsent. Saidaxon Ganijonovna Xasanova

ANNOTATSIYA

Maqolada maktabgacha yoshdagi bolalarda yuqori havotirlanishning kognitiv rivojlanish jarayonlariga ta'siri nazariy manbalar asosida tahlil qilinadi. Psixologiya sohasidagi ilmiy qarashlar, shuningdek Spielberger–Xanin shkalasi, Lüscher testi va Luriya metodikasi kabi diagnostik yondashuvlar asosida havotirning diqqat, xotira va tafakkurga ta'sirini aks ettiruvchi tahliliy-amaliy model ishlab chiqiladi. Mazkur yondashuv havotirni erta aniqlash, bolalarda emotsional barqarorlikni ta'minlash va kognitiv rivojlanishni qo'llab-quvvatlash bo'yicha ilmiy xulosalar berishga imkon yaratadi.

Tayanch so'zlar: havotirlanish darajasi, kognitiv rivojlanish, diqqat jarayoni, xotira faoliyati, tafakkur, psixodiagnostik metodlar, emotsional holat.

THE IMPACT OF ANXIETY LEVELS IN PRESCHOOL CHILDREN ON COGNITIVE DEVELOPMENT

ABSTRACT

This article analyzes the impact of high anxiety levels on the cognitive development of preschool children based on existing theoretical sources. By examining scientific perspectives in psychology and reviewing diagnostic approaches such as the Spielberger–Hanin Anxiety Scale, the Lüscher Color Test, and Luria's memory methodology, an analytical-practical model is proposed to describe how anxiety affects attention, memory, and thinking processes. This model provides a theoretical foundation for early identification of anxiety in preschoolers and offers insights for strengthening emotional stability and supporting cognitive development through evidence-based psychological strategies.

Keywords: anxiety level, cognitive development, attention process, memory function, thinking, psychodiagnostic methods, emotional state.

“ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ”

АННОТАЦИЯ

В данной статье анализируется влияние высокого уровня тревожности на когнитивное развитие детей дошкольного возраста на основе существующих теоретических источников. Изучая научные взгляды в области психологии и рассматривая диагностические подходы, такие как шкала тревожности Spielberger–Ханина, цветовой тест Люшера и методика памяти Лурии, предлагается аналитико-практическая модель, описывающая влияние тревожности на процессы внимания, памяти и мышления. Эта модель предоставляет теоретическую основу для раннего выявления тревожности у дошкольников и предлагает пути укрепления эмоциональной стабильности и поддержки когнитивного развития с использованием доказательных психологических стратегий.

Ключевые слова: уровень тревожности, когнитивное развитие, процесс внимания, функция памяти, мышление, психодиagnostические методы, эмоциональное состояние.



KIRISH

Maktabgacha yoshdagi bolalarda havotirlanishning ortishi va uning kognitiv rivojlanishga ta'siri bugungi kunda O'zbekiston ta'lim tizimi hamda jahon psixologiya ilmidagi dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasining "Maktabgacha ta'lim to'g'risida"gi Qonunida bolalarning emotsional holatini qo'llab-quvvatlash va xavotir holatlarini erta aniqlash ta'lim jarayonining muhim vazifalaridan biri sifatida belgilangan [1.] Maktabgacha ta'limni rivojlantirish konsepsiyasida esa bolalarda hissiy barqarorlikni kuchaytirish va psixologik xizmat faoliyatini takomillashtirish asosiy yo'nalish sifatida qayd etiladi

Xalqaro ilmiy manbalar ham bolalik davridagi havotirlanishning diqqat, xotira va tafakkur kabi kognitiv jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Piaget bola faol bilish jarayonida emotsional holatning muhimligini ta'kidlasa, Vygotskiy kognitiv rivojlanish ijtimoiy-emotsional muhit bilan chambarchas bog'liqligini asoslab bergan. Spilberger havotirlanishni stressga beriladigan emotsional reaksiya sifatida izohlab, uning diqqat va xotira jarayonlarini tormozlovchi omil ekanini ilmiy ravishda ko'rsatgan. [3; 4; 5].

Mazkur nazariy qarashlar havotirlanishning kognitiv rivojlanishga ta'sirini chuqur o'rganish, shuningdek tashxislash va oldini olish bo'yicha samarali yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi. Shundan kelib chiqib, ushbu maqolada psixologik metodlar tahlili asosida havotirlanishning kognitiv jarayonlarga ta'sirini aks ettiruvchi tahliliy-amaliy model taklif etiladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Maktabgacha yoshdagi bolalarda havotirlanishning kognitiv rivojlanishga ta'siri masalasi psixologiya fanida keng o'rganilgan. L.S.Vygotskiy o'zining madaniy-tarixiy rivojlanish nazariyasida bolaning bilish jarayonlari ijtimoiy-emotsional muhitga bevosita bog'liq ekanini ta'kidlaydi. Olimning fikricha, xavfsizlik hissi past bo'lgan muhitda bola tashqi ma'lumotlarni qabul qila olmaydi, chunki psixik energiya bilishga emas, xavotirdan himoyalanişga yo'naltiriladi. Bu yondashuv maktabgacha yoshdagi bolalarda havotirlanishning aynan diqqat va idrok jarayonlariga kuchli ta'sir qilishini izohlashga imkon beradi [6]

Vygotskiyning ushbu qarashlari maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional muhitning qanchalik muhim ekanini ko'rsatadi. Ayniqsa, bola o'zini ruhiy jihatdan himoyalangan his qilganida uning diqqatni jamlashi, yangi ma'lumotlarni qabul qilishi va faol fikrlashi osonlashadi. Emotsional bosim yoki qo'rquv mavjud bo'lgan vaziyatlarda esa bola bilish faoliyatidan ko'ra o'z ichki xavotiri bilan band bo'lib qoladi. Natijada topshiriqlarni bajarishda sustlik, diqqatning tez buzilishi va faoliyatga qiziqishning kamayishi kuzatiladi. Shu jihatdan qaraganda, oila va tarbiyachilar tomonidan yaratiladigan ijobiy psixologik muhit bolaning kognitiv rivojlanishini qo'llab-quvvatlovchi muhim omillardan biri hisoblanadi.

J.Piaget esa kognitiv rivojlanishning bosqichma-bosqich shakllanishini ta'kidlab, bola bilimlarni faol tajriba orqali o'zlashtirishini ko'rsatadi. Unga ko'ra, havotir holati kuchayganida bola faol o'rganishdan chekinadi va o'z emotsional holati bilan band bo'lib qoladi. Bu qarash maktabgacha yoshdagi bolalarda ko'p uchraydigan "vazifani boshlay olmay qolish", "ko'rsatmani oxirigacha bajarmaslik", "fikrni jamlay olmaslik" kabi holatlarni ilmiy izohlab beradi. Havotirlangan bolalar ko'pincha kichik topshiriqlarni ham bajarishda ikkilanadi, bu esa Piaget nazariyasini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. [7]

Ushbu qarashdan kelib chiqib aytish mumkinki, maktabgacha yoshdagi bolalar psixologiyasini tushunishda muhim nazariy asoslardan biri hisoblanadi. Chunki ushbu yosh davrida bola atrof-muhitni faol o'rganish va tajriba orqali anglashga intiladi. Biroq xavotir kuchaygan holatlarda bolaning e'tibori bilish faoliyatidan ko'ra ichki emotsional kechinmalarga yo'naltiriladi. Natijada bola topshiriqni bajarishga ishonchsizlik bilan yondashadi, vazifani boshlashdan cho'chidi yoki faoliyat davomida tez chalg'iydi. Shu sababli maktabgacha ta'lim jarayonida bolalarda emotsional xavfsizlik muhitini yaratish hamda ularning o'ziga bo'lgan



ishonchini qo'llab-quvvatlash kognitiv rivojlanish samaradorligini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

C.D.Spilberger havotirlanishni stressga beriladigan emotsional reaksiya sifatida izohlaydi. U havotirning ikki shaklini — situativ va shaxsiy havotirni ajratib, ularning diqqat hajmi va xotira samaradorligiga salbiy ta'sirini ilmiy tajribalar orqali asoslagan. Spilberger yondashuvi bizning mavzuga juda mos keladi, chunki maktabgacha yoshdagi bolalarda havotir ko'pincha situativ, ya'ni muhitga bog'liq tarzda namoyon bo'ladi. Shuning uchun tashqi muhitni yumshatish, art-terapiya yoki o'yin metodlari orqali havotirni kamaytirish kognitiv jarayonlarni tiklashga xizmat qiladi. [8]

Ushbu yondashuvdan kelib chiqib shuni aytishimiz mumkinki, Spilbergerning havotirlanishga oid yondashuvi maktabgacha yoshdagi bolalarda emotsional holat va kognitiv rivojlanish o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntirishda muhim nazariy asos bo'lib xizmat qiladi. Ayniqsa, situativ havotirning tashqi muhit ta'sirida shakllanishi ushbu yosh davri uchun xarakterli hisoblanadi. Chunki maktabgacha yoshdagi bolalar kattalarning munosabati, tarbiyachi ohangi yoki yangi muhitga juda sezgir bo'ladilar. Shu sababli oddiy emotsional bosim ham bolada diqqatning pasayishi, topshiriqni bajarishda ikkilanish yoki xotira faoliyatining sustlashuviga olib kelishi mumkin. Menimcha, Spilberger nazariyasining amaliy ahamiyati shundaki, u bolalardagi havotirni faqat psixologik muammo sifatida emas, balki tashqi muhit bilan bog'liq boshqariladigan holat sifatida tushuntiradi. Bu esa maktabgacha ta'lim jarayonida ijobiy emotsional muhit yaratish, o'yin faoliyati va psixologik qo'llab-quvvatlash orqali bolaning kognitiv faolligini tiklash mumkinligini ko'rsatadi.

O'zbekistonlik olim V.M.Karimova bolalarning emotsional barqarorligi ta'lim jarayonining muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qilishini belgilab o'tgan. Unga ko'ra, havotirlanish bola o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiradi, bu esa bilish jarayonlarining sustlashuviga olib keladi. [9]

Karimova yondashuvi O'zbekiston sharoitida juda muhim, chunki bizning maktabgacha ta'lim tizimida bolalarning psixologik holatini baholash hali to'liq yo'lga qo'yilmagan. Shuning uchun havotirlanishni erta aniqlash bo'yicha diagnostik amaliyotlarni kuchaytirish zarur.

Ushbu tahlillar shuni ko'rsatadiki, havotirlanishning kuchayishi kognitiv rivojlanishning barcha asosiy komponentlariga — diqqat, xotira, idrok va tafakkurga — sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Mazkur nazariy asoslar maqolaning keyingi bo'limida taklif etiladigan tahliliy-amaliy modelni ishlab chiqishga ilmiy zamin yaratadi.

METODOLOGIYA

Ushbu maqola amaliy tajriba o'tkazishni emas, balki maktabgacha yoshdagi bolalarda havotirlanishning kognitiv rivojlanishga ta'sirini mavjud ilmiy manbalar va psixodiagnostik metodlar asosida tahlil qilishni maqsad qiladi. Shu bois metodologiya sifatida **tahliliy-amaliy model** tanlandi. Mazkur model turli psixodiagnostik yondashuvlarning imkoniyatlarini o'rganish va havotirlanishning kognitiv jarayonlarga ta'sir mexanizmini nazariy jihatdan asoslashga xizmat qiladi.

Tahlil jarayonida quyidagi metodlar ko'rib chiqildi:

1. Spilberger–Xanin havotir shkalasi mazkur metod shaxsiy va situativ havotirni aniqlashda eng ko'p qo'llaniladigan vositalardan biri hisoblanadi. Ushbu shkala maktabgacha yoshdagi bolalarning emotsional zo'riqish darajasini baholash imkonini berishi bilan tahliliy-amaliy modelning asosiy komponenti sifatida tanlandi. Shkalaning afzalligi — havotirning darajasi o'zgaruvchanligini ko'rsatadi va bolaning qaysi vaziyatlarda zo'riqish his qilayotganini aniqlashga yordam beradi. [10]

2. Lüscher rang testi Lüscher testi bolalarning ichki psixologik holati, stress darajasi va emotsional beqarorlikni aniqlashda samarali vosita hisoblanadi. Ranglarga nisbatan tanlov bolaning hissiy holati haqidagi ma'lumotni bilvosita yetkazadi. Ushbu metod ayniqsa maktabgacha yoshdagi bolalarda qo'llash uchun qulay, chunki ular rang tanlash orqali o'z



holatini oson ifodalay oladilar. [11] Tahliliy modelda ushbu test havotirning hissiy komponentini baholashda qo'llandi.

3. A.R.Luriya tomonidan ishlab chiqilgan "10 ta so'z" metodi

Mazkur metod qisqa muddatli xotira, eslab qolish sur'ati va xotira dinamikasini baholashda keng qo'llaniladi. Havotirlanish kuchayganda bola eslab qolish jarayoniga diqqatini yo'naltira olmasligi natijasida xotira jadalligi pasayadi. [12] Shu sababli Luriya metodikasi tahliliy-amaliy modelda havotirning xotira jarayonlariga ta'sirini nazariy tahlil qilish uchun tanlandi.

Metodlarning bunday tahliliy tanlovi havotirlanishga ta'sir qiluvchi kognitiv jarayonlarni kompleks tarzda o'rganish, ularning o'zaro bog'liqligini aniqlash va maqolaning keyingi bo'limida taklif etiladigan tahliliy-amaliy modelni ishlab chiqish uchun nazariy asos yaratdi.

TAHLILIY-AMALIY MODEL

Ushbu maqolada havotirlanishning maktabgacha yoshdagi bolalar kognitiv rivojlanishiga ta'sirini aniqlash bo'yicha amaliy tajriba o'tkazilmagan bo'lsa-da, mavjud ilmiy manbalar, diagnostik metodlar va psixologik nazariyalar asosida tahliliy-amaliy model ishlab chiqildi. Mazkur model havotirlanishning diqqat, xotira va tafakkur jarayonlariga ta'sir qiluvchi psixologik mexanizmlarini izohlashga qaratilgan.

1. Havotirlanishning diqqat jarayonlariga ta'siri Spilbergerning havotir nazariyasiga ko'ra, havotir kuchayganida markaziy nerv tizimida tormozlanish jarayonlari faollashadi, bu esa diqqatning barqarorligi va hajmini pasaytiradi. Lüscher testi orqali aniqlanadigan ichki zo'riqish va ranglarga nisbatan noaniq tanlovlar diqqatning beqarorligi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Modelga ko'ra, havotirlangan bola ko'proq tashqi shovqinlarga chalg'iydi, vazifani boshlashda ikkilanadi va uzluksiz diqqatni talab qiluvchi topshiriqlarda qiyinchilikka duch keladi.

2. Havotirlanishning xotira jarayonlariga ta'siri A.R.Luriyaning xotira tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, emotsional zo'riqish kuchayganda materialni qayta ishlash tezligi sekinlashadi. Havotirlangan bolalarda qisqa muddatli xotira hajmi pasayadi, eslab qolish uchun ko'proq takrorlash talab etiladi va bola o'qituvchi ko'rsatmalarini esdan chiqarib qo'yishi mumkin. Modelga ko'ra, havotir eslab qolish jarayoniga quyidagi tarzda ta'sir ko'rsatadi:

- yangi ma'lumotning kodlash jarayoni sekinlashadi;
- eslab qolish samaradorligi pasayadi;
- xotira dinamikasi beqarorlashadi.

3. Havotirlanishning tafakkur va muammoli vaziyatlarni hal qilishga ta'siri Piaget nazariyasiga ko'ra, bola tafakkuri emotsional holat bilan chambarchas bog'liq bo'lib, havotir kuchayganda bola mantiqiy bog'lanishlarni hosil qilishda qiynaladi. Havotirlanish bolaning muammoga e'tibor qaratishini kamaytiradi, noto'g'ri taxminlar qilishiga olib keladi, shuningdek mantiqiy fikrlash sur'atini pasaytiradi. Nazariy modelda bu jarayon quyidagicha izohlanadi: bola muammoni hal qilishdan ko'ra, o'z ichki hissiy beqarorligiga ko'proq e'tibor qaratadi.

4. Model asosida umumiy xulosa Tahliliy-amaliy modelga ko'ra, bolalardagi havotirlanish kognitiv rivojlanishning barcha asosiy komponentlariga — diqqatning barqarorligi, xotira samaradorligi va tafakkur jarayonlarining faolligiga — tizimli tarzda ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, havotirlanishni erta aniqlash va kamaytirish bo'yicha psixologik hamda pedagogik choralar kognitiv rivojlanishni qo'llab-quvvatlashning eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi.

XULOSA

Yuqoridagi nazariy manbalar va psixodiagnostik yondashuvlar tahlili shuni ko'rsatadiki, maktabgacha yoshdagi bolalarda yuqori havotirlanish darajasi kognitiv rivojlanishning barcha asosiy komponentlariga — diqqatning barqarorligi, xotira jarayonlarining samaradorligi va mantiqiy tafakkurning faolligiga — sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tahliliy-amaliy model havotirlanishning kognitiv jarayonlarga ta'siri markaziy nerv tizimining tormozlanishi, emotsional beqarorlik va bilish resurslarining kamayishi bilan bog'liqligini aniqlashga imkon berdi.



Natijalar shuni anglatadiki, havotirni erta aniqlash va emotsional muhitni qo'llab-quvvatlash maktabgacha yoshdagi bolalarda bilish faoliyatining to'laqonli rivojlanishi uchun muhim omildir. Psixodiagnostik metodlardan — Spilberger–Xanin shkalasi, Lüscher testi, Luriya metodikasi va diqqat testlaridan — kompleks foydalanish havotirlanishning kognitiv jarayonlarga ta'sir mexanizmini aniqlashda samarali vosita bo'la oladi.

Shu bois ta'lim jarayonida bolalar bilan ishlovchi mutaxassislar, xususan tarbiyachilar va psixologlar, havotir belgilarini erta aniqlash, yumshoq psixologik yondashuvlar orqali emotsional barqarorlikni mustahkamlash va kognitiv faoliyatni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan metodlarni qo'llashi zarur. Bu esa maktabgacha yoshdagi bolalarda sog'lom psixik rivojlanishni ta'minlashning muhim shartlaridan biridir.

ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. O'zbekiston Respublikasi. "Maktabgacha ta'lim va tarbiya to'g'risida"gi Qonun. — Toshkent, 2019.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-4312-son "O'zbekiston Respublikasi maktabgacha ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi qarori. — Toshkent, 2019.
3. Piaget J. The Child's Conception of the World. — London: Routledge & Kegan Paul, 1951.
4. Vygotsky L.S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. — Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
5. Spielberger C.D. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. — New York: Academic Press, 1972.
6. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. — Москва: Эксмо, 2005.
7. Piaget J. The Psychology of Intelligence. — London: Routledge, 1950.
8. Spielberger C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (Form Y). — Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1983.
9. Karimova V.M. Yosh davrlari psixologiyasi. — Toshkent: O'qituvchi, 2010.
10. Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. — Ленинград: ЛНИИФК, 1976.
11. Lüscher M. The Lüscher Color Test. — New York: Random House, 1969.
12. Лурия А.Р. Основы нейропсихологии. — Москва: Издательство МГУ, 1973.

