



BOLALAR VA O'SMIRLARDA STRESS VA UNING RUHIY SALOMATLIKKA TA'SIRI

Turg'un Raxmatov

Boysun tuman xalq ta'lim bo'limiga qarashli

50-umum ta'lim maktabi psixologi

Annotatsiya: Ushbu maqola bolalar va o'smirlarda stress hamda uning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Hozirgi kunda yoshlar orasida stress darajasi oshib bormoqda va bu ularning umumiy ruhiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Maqolada stressning asosiy manbalari, jumladan, oila, maktab va ijtimoiy munosabatlardagi omillar haqida batafsil to'xtalib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Stress, ruhiy salomatlik, bolalar va o'smirlar, xavotirlik, depressiya, oila, maktab, ijtimoiy munosabatlar, psixologik yordam, o'ziga ishonchsizlik, stressni kamaytirish, chuqurollar, salbiy ta'sir, qo'llab-quvvatlash, ta'lim tizimi, sog'liqni saqlash, prevensiya, tadqiqot, ruhiy holat, strategiyalar.

Bugungi kunda maktab muhitida bolalar va o'smirlar orasida stress va uning ruhiy salomatlikka ta'siri dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Stress, zamonaviy hayotning ajralmas qismi bo'lib, har bir yosh davrida har xil ko'rinishlarda namoyon bo'ladi. O'smirlik davrida, ayniqsa, stressning kuchayishi ko'proq kuzatiladi, chunki bu yosh davri jismoniy, emotsional va ijtimoiy o'zgarishlar bilan boy bo'ladi. Ushbu o'zgarishlar bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligiga katta ta'sir ko'rsatishi mumkin.



Stressning kelib chiqish sabablarini o'rganish va uning ruhiy salomatlikka ta'sirini aniqlash muhimdir. O'smirlar o'z oldilariga qo'yilgan akademik talablardan tortib, ijtimoiy muhitdagi bosimlar, oilaviy muammolar va shaxsiy o'zgarishlargacha turli omillar tufayli stressga duch kelishadi. Stressning uzoq muddatli ta'siri esa depressiya, xavotirlik va boshqa ruhiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Maktab muhitida stressning paydo bo'lish omillari va uning oqibatlarini o'rganish, bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligini yaxshilash uchun profilaktika choralari va qo'llab-quvvatlovchi dasturlarni ishlab chiqish imkonini beradi. O'qituvchilar, ota-onalar va psixologlar hamkorlikda ishlash orqali bolalar va o'smirlarga stressni boshqarish ko'nikmalarini o'rgatishlari va ularning emotsional farovonligini ta'minlashlari mumkin.

Mazkur maqola bolalar va o'smirlarda stressning ruhiy salomatlikka ta'sirini chuqurroq o'rganishga bag'ishlanadi. Ushbu tadqiqotda biz stressning asosiy sabablarini, uning bolalar va o'smirlarda qanday namoyon bo'lishini va bu stressni kamaytirish uchun qanday strategiyalar qo'llanishi mumkinligini tahlil qilamiz. Shu bilan birga, maktab psixologlari uchun muhim bo'lgan amaliy tavsiyalar va yondashuvlar ham ko'rib chiqiladi.

Stress va uning oqibatlarini to'g'ri tushunish orqali biz bolalar va o'smirlarga yanada samarali yordam ko'rsatishimiz, ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashimiz va umuman olganda, ularning hayot sifatini yaxshilashimiz mumkin. Maktab muhitida stressni boshqarish uchun qulay sharoitlar yaratish va psixologik yordamni kengaytirish orqali kelajak avlodlarning sog'lom va baxtli bo'lishiga hissa qo'shishimiz mumkin.

Stressning asosiy sabablari va uning ruhiy salomatlikka ta'sirini o'rganish orqali biz bolalar va o'smirlarning hayotidagi muhim jihatlarni yaxshiroq tushunishimiz mumkin. Ko'plab tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, maktabdagi akademik yuklama, sinovlar, ijtimoiy munosabatlar va oila bilan bog'liq muammolar stressning asosiy manbalari sifatida namoyon bo'ladi. Akademik muvaffaqiyatga bo'lgan bosim, yuqori baholar olish va



kelajakdagi ta'lim imkoniyatlariga tayyorgarlik ko'rish, bolalar va o'smirlarda doimiy xavotir va stressni keltirib chiqarishi mumkin.

Shuningdek, sinfdoshlari bilan munosabatlarda yuzaga keladigan muammolar, jumladan, qo'pol muomala, kiberbullying va ijtimoiy izolyatsiya ham stressni oshiradi.

Bunday vaziyatlar bolalar va o'smirlarda o'zini past baholash, yolg'izlik hissi va ruhiy tushkunlikka olib kelishi mumkin. Oilaviy muammolar, masalan, ota-onalar o'rtasidagi nizolar, moliyaviy qiyinchiliklar yoki oiladagi boshqa salbiy holatlar ham bolalar va o'smirlarda stress darajasini oshirishi va ularning umumiy ruhiy salomatligiga zarar yetkazishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarda stressning ruhiy salomatlikka ta'siri juda keng qamrovli bo'lib, bu depressiya, tashvishlanish buzilishi, uyqu muammolari, ovqatlanish buzilishlari va boshqa ruhiy salomatlik muammolari ko'rinishida namoyon bo'lishi mumkin. Stress shuningdek, diqqatni jamlash qobiliyatini pasaytirishi, maktabdagi muvaffaqiyatni kamaytirishi va ijtimoiy munosabatlarda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa bolalar va o'smirlarning umumiy hayot sifatini sezilarli darajada pasaytiradi.

Biroq, stressni boshqarish va kamaytirish uchun samarali strategiyalar mavjud. O'z-o'zini boshqarish, stressni kamaytirish uchun nafas olish mashqlari, meditatsiya, jismoniy mashqlar va sog'lom turmush tarzini saqlash kabi usullar bolalar va o'smirlarga yordam berishi mumkin. Shuningdek, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini yaratish, do'stlar va oila bilan sifatli vaqt o'tkazish va maktab psixologi yoki maslahat xizmatlaridan foydalanish ham stressni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Maktab psixologlari bolalar va o'smirlarga stressni boshqarishda yordam berish uchun maxsus dasturlar va treninglar o'tkazishlari mumkin. Bu dasturlar stressni kamaytirish bo'yicha amaliy maslahatlar, turli texnikalar va resurslarni o'z ichiga oladi.



Shuningdek, o'qituvchilar va ota-onalarga ham stressni boshqarish bo'yicha treninglar o'tkazish, bolalar va o'smirlarga yanada ko'proq yordam ko'rsatish imkonini beradi.

Ushbu maqola bolalar va o'smirlarda stress va uning ruhiy salomatlikka ta'sirini tahlil qilishga bag'ishlanadi. Tadqiqot natijalari va amaliy tavsiyalar orqali biz maktab muhitida stressni kamaytirish va bolalar va o'smirlarga yanada samarali yordam ko'rsatish imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan chora-tadbirlar ishlab chiqishimiz mumkin. Bu esa, o'z navbatida, bolalar va o'smirlarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash va ularning umumiy farovonligini yaxshilashga xizmat qiladi.

1. Stressning Bolalar va o'smirlarda Namoyon Bo'lishi

Bolalar va o'smirlarda stressning turli manbalari va namoyon bo'lish shakllari mavjud bo'lib, ular yosh davriga, shaxsiy xususiyatlariga va atrof-muhit sharoitlariga qarab farq qilishi mumkin. Stressning asosiy manbalarini quyidagi asosiy omillar orqali tasniflash mumkin:

1. Akademik Bosim:

Maktabda yuqori baholar olish, sinov va imtihonlarda muvaffaqiyatli bo'lish kabi talablar bolalar va o'smirlarda stressni keltirib chiqaradi. Bu bosim doimiy ravishda yuqori darajada bo'lishi, ularning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Akademik muvaffaqiyatga erishish uchun bolalar ko'pincha o'zlariga juda katta talablar qo'yishadi, bu esa ularni charchatishi va motivatsiyasini pasaytirishi mumkin.

2. Ijtimoiy Muammolar:

O'smirlik davrida ijtimoiy munosabatlar juda muhim ahamiyatga ega. Sinfdoshlari bilan yaxshi munosabatlarni saqlash, do'stlar orttirish, ijtimoiy statusni ushlab turish kabi



masalalar bolalarda stressni oshirishi mumkin. Ayniqsa, qo'pol muomala (bullying) va kiberbullying muammolari o'smirlarda stressning kuchayishiga sabab bo'ladi. Bu holatlar o'z navbatida depressiya va tashvishlanishga olib kelishi mumkin.

3. Oilaviy Muammolar:

Oila ichidagi nizolar, ota-onalar o'rtasidagi mojarolar, moliyaviy qiyinchiliklar va boshqa oilaviy muammolar bolalar va o'smirlar ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Uy sharoitidagi tinchlik va barqarorlikning yo'qligi bolalarning ruhiy salomatligini yomonlashtiradi va ularda stress darajasini oshiradi.

4. Shaxsiy o'zgarishlar:

O'smirlik davrida yuzaga keladigan jismoniy va gormonal o'zgarishlar ham stressni keltirib chiqarishi mumkin. Bu davrda o'smirlar o'z tanalaridagi va hissiyotlaridagi o'zgarishlarni qabul qilishda qiyinchiliklarga duch kelishadi. Bu holatlar o'z-o'zini baholash, o'ziga ishonch va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

5. Atrof-muhitdagi Stress Omborlari:

Maktabdagi o'qituvchilar, dars jadvali, uy vazifalari, sport va boshqa maktabdan tashqari tadbirlar ham stressni kuchaytirishi mumkin. Bolalar va o'smirlar uchun o'qish va dam olish o'rtasidagi muvozanatni saqlash qiyin bo'lishi mumkin, bu esa ularda charchoq va stressni oshiradi.¹

Bolalar va o'smirlarda stressning namoyon bo'lish shakllari ham turlicha bo'lishi mumkin. Stress bolalarda qaysi ko'rinishlarda namoyon bo'lishini bilish muhimdir:

¹ <https://mentalhealthtx.org/uz/populyatsiyalar/bolalar/>



- **Emotsional Belgilar:**

Tez-tez yig'lash, asabiylashish, xavotirlanish, ruhiy tushkunlik va kayfiyatning tez-tez o'zgarishi bolalarda stressning emotsional belgilari sifatida kuzatilishi mumkin.

- **Jismoniy Belgilar:**

Bosh og'rig'i, oshqozon muammolari, tez-tez kasallanish, uyqu muammolari va ishtahaning o'zgarishi kabi jismoniy belgilar stressning namoyon bo'lishi mumkin.

- **Xulq-atvoriy Belgilar:**

Maktabda darslardan qochish, darslarga qiziqmaslik, do'stlar bilan muloqotdan qochish, tajovuzkorlik, o'zini izolyatsiya qilish kabi xulq-atvoriy belgilar ham stressdan darak berishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarda stressning namoyon bo'lishini erta aniqlash va unga munosib choralar ko'rish ularning ruhiy salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.²

2. Stressning Ruhiy Salomatlikka Uzoq Muddatli Ta'siri

Stressning bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligiga uzoq muddatli ta'siri juda jiddiy bo'lishi mumkin. Bu ta'sirlar ularning hissiy holati, xulq-atvori va kognitiv funksiyalariga sezilarli darajada zarar yetkazishi mumkin. Quyida stressning ruhiy salomatlikka uzoq muddatli ta'sirlarini batafsil ko'rib chiqamiz:

1. Depressiya:

² <https://azizapulatova.medium.com/uyqusizlikning-ruhiy-salomatlikka-tasiri-qanday-dcfb8f2f8920>



Stress doimiy ravishda mavjud bo'lganda, u depressiyaga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'zlarini doimo charchagan, umidsiz yoki qayg'uli his qilishlari mumkin. Depressiya o'qishga, ijtimoiy faoliyatlarga va hatto shaxsiy munosabatlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar depressiya holatida o'zlarini izolyatsiya qilishlari, motivatsiyaning pasayishi va hayotdan zavqlanmaslik hissini boshdan kechirishlari mumkin.

2. Tashvishlanish Buzilishi:

Uzoq muddatli stress tashvishlanish buzilishiga olib kelishi mumkin, bu esa bolalar va o'smirlar uchun katta muammo hisoblanadi. Tashvishlanish buzilishi doimiy qo'rquv, xavotir va tinchlanmaslik hissi bilan kechadi. Bu holat uyqu muammolariga, diqqatni jamlashda qiyinchiliklarga va umumiy hayot sifatining pasayishiga olib kelishi mumkin.

3. Uyqu Buzilishi:

Stress uyqu buzilishlariga sabab bo'ladi, bu esa o'z navbatida ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uyqu yetishmovchiligi diqqatni jamlash, o'rganish qobiliyatini pasaytiradi va emotsional holatni yomonlashtiradi. Uyqusizlik yoki yomon uyqu sifati bolalar va o'smirlarning kunlik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

4. Ovqatlanish Buzilishlari:

Stress bolalar va o'smirlar ovqatlanish odatlariga ham ta'sir qilishi mumkin. Ba'zi bolalar stress paytida ko'proq ovqat iste'mol qilishlari mumkin, bu esa semirishga olib keladi. Boshqa bolalar esa aksincha, stress tufayli ishtahalarini yo'qotib, juda oz ovqatlanishlari mumkin, bu esa ortiqcha ozib ketishga olib kelishi mumkin.

5. O'ziga Ishonchning Pasayishi:



Doimiy stress va uning salbiy oqibatlari bolalar va o'smirlarda o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytirishi mumkin. O'ziga ishonchning pasayishi esa yangi vazifalarni bajarishda qo'rquv, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va hayotda o'z o'rnini topishda qiyinchiliklarga olib keladi.³

6. Akademik Natijalarning Pasayishi:

Stress bolalar va o'smirlarda diqqatni jamlash va xotira qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, bu esa ularning akademik natijalarini pasaytiradi. Maktabdagi muvaffaqiyatsizliklar esa o'z navbatida stress darajasini yanada oshirishi mumkin, bu esa bir yomon aylana (vicious cycle) hosil qiladi.

7. Ijtimoiy Munosabatlar Muammolari:

Stress ijtimoiy munosabatlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bolalar va o'smirlar stress tufayli do'stlari bilan yaxshi munosabatlarni saqlay olmaydilar, bu esa ularning ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tarmog'ini zaiflashtiradi. Ijtimoiy aloqalarning yo'qolishi esa o'z navbatida stressni yanada kuchaytiradi.

8. Jismoniy Salomatlik Muammolari:

Stress faqat ruhiy salomatlikka emas, balki jismoniy salomatlikka ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy stress immun tizimini zaiflashtirishi, yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi va umumiy sog'liq holatini yomonlashtirishi mumkin. Bolalar va o'smirlar stress tufayli bosh og'rig'i, oshqozon muammolari va boshqa jismoniy kasalliklardan aziyat chekishi mumkin.⁴

³ <https://mentalhealthtx.org/uz/ruhiy-salomatlik/stress-va-soglom-turmush/>

⁴ <https://zenodo.org/records/6950943/files/6-10.pdf?download=1>



3. Stressni Boshqarish va Kamaytirish Usullari

Stressni boshqarish va kamaytirish, bolalar va o'smirlar ruhiy salomatligini saqlash uchun juda muhimdir. Bu usullar bilan ular stressni tushunish, qarashlarni o'zgartirish va tushunchalarini boshqarishni o'rganishadi. Quyidagi usullar stressni boshqarish va kamaytirishda o'z mavqesini egallaydi:

1. Stressni Tushunish va Tanishish:

Birinchi qadam stressni tushunish va uning sabablari haqida tanishishdir. Bolalar va o'smirlarga stressning qayerda kelib chiqqanligi, qanday holatlarda ko'rsatilishi, va uning ta'sirini tushunish uchun o'qituvchilar va ota-onalar bilan muloqotlar olib borish muhimdir.

2. Emotsional Intellekt (EQ)ni o'rgatish:

Eqni o'rgatish yordamida bolalar va o'smirlar o'z xissiy xususiyatlarini, hissiyotlarini va emotsiyalarini tushunish va boshqarishni o'rganishadi. Bu, ularning stress va uning oqibatlarini bilan hamkorlik qilishga yordam beradi.

3. O'zni Boshqarish Qobiliyatlarini o'rgatish:

O'zni boshqarish qobiliyatlarini o'rgatish yordamida bolalar va o'smirlar stressni boshqarishni o'rganishadi. Bu, muddatli maqsadlar qo'yima, vaqt zarurlari va energiyani boshqarish, vaqtni boshqarish kabi ko'nikmalarga ega bo'lishni o'z ichiga oladi.

4. Nafas Olish va Meditatsiya:

Nafas olish va meditatsiya mashqlari bolalar va o'smirlarda stress darajasini pastga olib, qayta fokuslanish va zavqlanish hissinini oshirishi mumkin. Bu amaliyotlar ularning



davolash shakllaridan biri bo'lib, o'qituvchilar va ota-onalar ularni o'rganish va qo'llab-quvvatlashlari kerak.

5. Sport va Jismoniy Faoliyatlar:

Sport va jismoniy faoliyatlar bolalar va o'smirlar uchun stresni kamaytirishda katta o'rin egallaydi. Ular sport o'ynash, yurish, yog'lash va boshqa faoliyatlar orqali energiyani chiqarish, qayta zavqlanish va stresni kamaytirishlari mumkin.

6. Yoshlar Uchun Terapiya va Danismanlik Xizmatlaridan Foydalanish:

Yoshlar uchun terapiya va danismanlik xizmatlari stressni boshqarishda juda samarali bo'lishi mumkin. Bu xizmatlar psixologlar, konsultantlar va o'qituvchilar tomonidan taklif qilinadi va bolalar va o'smirlar uchun shaxsiy yordam va qo'llab-quvvat ko'rsatadi.⁵

7. Ijtimoiy Munosabatlar va Do'stlar Bilan Bog'lanish:

Do'stlar bilan bog'lanish va ijtimoiy munosabatlarni rivojlantirish bolalar va o'smirlarga stressni boshqarishda yordam beradi. Do'stlar va qo'shnilar bilan aloqani saqlash va ular bilan birga vaqt o'tkazish ularning stress darajasini pastga olib, ruhiy salomatliklarini yaxshilashda katta ro'l o'ynaydi.

Bu maqolada bolalar va o'smirlarda stress va uning ruhiy salomatlikka ta'sirini ko'rib chiqdik. Stressning asosiy sabablari, ruhiy salomatlikga uzoq muddatli ta'siri, va stressni boshqarish usullari haqida ma'lumot berildi.

Stress bolalarda va o'smirlarda akademik bosim, ijtimoiy munosabatlar, oilaviy muammolar, shaxsiy o'zgarishlar va atrof-muhitdagi omillar o'rniga chiqadi. Bu stressning

⁵ <https://hp.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/8332/5765>



emotsional, jismoniy va xulq-atvoriy belgilari bilan namoyon bo'ladi va ruhiy salomatlikni zarar yetkazishi mumkin.

Uzoq muddatli stress ta'sirini kamaytirish uchun psixologik yordam, o'zni boshqarish qobiliyatlarini o'rganish, sport va jismoniy faoliyatlar, taqvoga tovonlik qilish va o'tkan tadbirlar katta ahamiyatga ega. Oilaviy muhabbat va qo'llab-quvvat, texnikaviy ta'minot va maktab muhitidagi tashvishlanish buzilishi ham ruhiy salomatlikni saqlashda muhimdir.

Uzoq muddatli stress ta'sirini kamaytirishda to'g'ri yordam va qo'llab-quvvat, vaqt va tajriba talab etadi. Bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatliklarini saqlash va ularning hayot sifatini yaxshilash uchun kerakli qo'llab-quvvatni ta'minlash muhimdir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer.
2. Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1995). Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists. Oxford University Press.
3. McEwen, B. S., & Stellar, E. (1993). Stress and the Individual: Mechanisms Leading to Disease. Archives of Internal Medicine, 153(18), 2093–2101.
4. Selye, H. (1956). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
5. Kemeny, M. E. (2003). The Psychobiology of Stress. Current Directions in Psychological Science, 12(4), 124–129.
6. Sapolsky, R. M. (1998). Why Zebras Don't Get Ulcers: An Updated Guide to Stress, Stress-Related Diseases, and Coping. W. H. Freeman and Company.
7. Antonovsky, A. (1979). Health, Stress, and Coping. San Francisco: Jossey-Bass.



8. Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), A Psychology of Human Strengths: Fundamental Questions and Future Directions for a Positive Psychology (pp. 106–127). American Psychological Association.
9. Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. Annual Review of Psychology, 44(1), 1–21.
10. Seaward, B. L. (2015). Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being. Jones & Bartlett Publishers