

## MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA EMOTSIONAL ZO‘RIQISHNI ANIQLASH HAMDA PSIXOLOGIK YORDAM KO‘RSATISH USULLARI

*Safarova Sohiba Suyunovna*

*Surxandaryo viloyati Bandixon tumani 2-sonli  
umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

*Atayarov Islom Davronovich*

*Surxandaryo viloyati Bandixon tumani 26-sonli  
umumta’lim maktabi amaliyotchi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan stress va emotsional zo‘riqish holatlarining psixologik xususiyatlari, ularning kelib chiqish sabablari hamda bolaning ruhiy rivojlanishiga ta’siri yoritilgan. Shuningdek, o‘quvchilarda stress belgilarini erta aniqlash, emotsional holatni diagnostika qilish usullari va psixologik yordam ko‘rsatishning samarali yo‘llari haqida so‘z yuritiladi. Maqolada maktab psixologi, pedagog va ota-onalarning hamkorligi asosida bolalarning psixologik salomatligini mustahkamlash, stressni kamaytirish hamda sog‘lom psixologik muhit yaratishning ahamiyati ochib berilgan. Bundan tashqari, emotsional zo‘riqishning oldini olishga qaratilgan profilaktik mashg‘ulotlar, treninglar va amaliy tavsiyalar keltirilgan.

**Kalit so‘zlar:** stress, emotsional zo‘riqish, maktab yoshidagi bolalar, psixologik yordam, psixologik diagnostika, maktab psixologi, ruhiy salomatlik, adaptatsiya, emotsional holat, profilaktika, psixokorreksiya, motivatsiya, psixologik qo‘llab-quvvatlash.

### KIRISH

Bugungi globallashuv va axborot texnologiyalari tez rivojlanayotgan davrda bolalarning psixologik holatiga ta’sir etuvchi omillar soni tobora ortib bormoqda. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda uchraydigan stress va emotsional zo‘riqish holatlari nafaqat ularning ta’lim jarayoniga, balki shaxs sifatida shakllanishiga ham jiddiy ta’sir ko‘rsatadi. Zamonaviy ta’lim tizimidagi yuqori talablar, o‘quv yuklamasining ortishi, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar hamda ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri bolalarda ruhiy bosimning kuchayishiga sabab bo‘lmoqda. Natijada o‘quvchilarda xavotir, qo‘rquv, tushkunlik, asabiylik, o‘ziga ishonchsizlik kabi emotsional holatlar yuzaga kelmoqda. Maktab yoshidagi bolalik davri inson hayotining eng muhim bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning psixik rivojlanishi, xarakteri, dunyoqarashi va ijtimoiy munosabatlari shakllanadi. Agar bu jarayonda bolada uzoq davom etuvchi stress holati

kuzatilsa, uning bilim olish qobiliyati pasayadi, diqqat va xotira jarayonlari susayadi, tengdoshlari bilan munosabatlari yomonlashadi hamda turli xulq-atvor muammolari paydo bo‘lishi mumkin. Shu sababli bolalarda stress va emotsional zo‘riqish holatlarini o‘z vaqtida aniqlash hamda ularga psixologik yordam ko‘rsatish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Stress inson organizmining turli tashqi va ichki ta’sirlarga nisbatan himoya reaksiyasi sifatida namoyon bo‘ladi. Ma’lum darajadagi stress inson faoliyatini rag‘batlantirishi mumkin, biroq uning davomiy va kuchli shakli bolaning ruhiy hamda jismoniy salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, bolalarda emotsional barqarorlik hali to‘liq shakllanmaganligi sababli ular turli muammolarni kattalarga nisbatan og‘irroq qabul qiladilar. Shu bois maktab psixologi, sinf rahbari va ota-onalar boladagi emotsional o‘zgarishlarga befarq bo‘lmasliklari lozim. Bugungi kunda ta’lim muassasalarida o‘quvchilarning psixologik salomatligini muhofaza qilish, stressni kamaytirish va qulay psixologik muhit yaratish masalasiga alohida e’tibor qaratilmoqda. Maktab psixologining asosiy vazifalaridan biri o‘quvchilarning ruhiy holatini o‘rganish, muammolarni erta aniqlash va zarur psixologik yordamni tashkil etishdan iboratdir. Psixologik suhbatlar, diagnostik metodikalar, trening mashg‘ulotlari, relaksatsiya usullari va individual maslahatlar orqali bolalarning emotsional holatini yaxshilash mumkin.

### ASOSIY QISM

Maktab yoshidagi bolalarda stress va emotsional zo‘riqish bugungi kunda eng dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bolaning ruhiy holati uning ta’limdagi muvaffaqiyati, ijtimoiy moslashuvi, tengdoshlari bilan munosabati hamda kelajakdagi shaxsiy rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bolalarda stressni keltirib chiqaruvchi omillarni o‘rganish, ularni vaqtida aniqlash va psixologik yordam ko‘rsatish muhim ahamiyatga ega. Stress - inson organizmining turli qiyin vaziyatlar, bosim yoki salbiy ta’sirlarga nisbatan himoya reaksiyasidir. Bolalarda stress holati kattalarnikiga qaraganda boshqacharoq namoyon bo‘ladi. Chunki ularning emotsional boshqaruv qobiliyati hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi. Natijada oddiy tuyulgan muammo ham bola ruhiyatida kuchli zo‘riqishni yuzaga keltirishi mumkin. Maktab yoshidagi bolalarda stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo‘ladi. Eng avvalo, ta’lim jarayonidagi yuklamalarning ortib borishi o‘quvchilarda ruhiy bosimni kuchaytiradi. Uy vazifalarining ko‘pligi, yuqori baho olishga bo‘lgan talab, imtihon va nazorat ishlari bolalarda xavotir va qo‘rquv hissini yuzaga keltiradi. Ayrim bolalar muvaffaqiyatsizlikdan qo‘rqishi sababli o‘ziga bo‘lgan ishonchini yo‘qota boshlaydi. Bu esa emotsional zo‘riqishning kuchayishiga olib keladi. Oilaviy muhit ham bolaning psixologik holatiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Oiladagi nizolar, ota-onaning befarqligi, haddan tashqari qattiqqo‘llik yoki bolaning hissiy ehtiyojlariga e’tibor bermaslik stressning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Mehr va qo‘llab-quvvatlash yetishmagan muhitda ulg‘aygan bolalarda xavotir, tushkunlik va agressiv holatlar

ko'proq kuzatiladi. Ayniqsa, ota-onaning doimiy tanbehi yoki boshqa bolalar bilan taqqoslashi bolaning ruhiy holatiga salbiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, tengdoshlar bilan munosabatdagi muammolar ham emotsional zo'riqishni keltirib chiqaradi. Jamoaga moslasha olmaslik, do'stlar bilan kelishmovchilik, masxara qilish yoki kamsitilish holatlari bolalarda ichki tushkunlikni kuchaytiradi. Ayrim holatlarda bunday vaziyatlar bolaning maktabga bo'lgan qiziqishini pasaytiradi va ijtimoiy faolligini cheklaydi. Hozirgi davrda internet va ijtimoiy tarmoqlarning noto'g'ri foydalanilishi ham bolalar ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Telefon va virtual o'yinlarga haddan tashqari bog'lanish bolaning asab tizimini zo'riqtiradi, uyqu buzilishlari va emotsional beqarorlikni yuzaga keltiradi. Shuningdek, internetdagi salbiy axborotlar yoki kiberbulling holatlari bolalarda kuchli stressni paydo qilishi mumkin. Maktab yoshidagi bolalarda stress va emotsional zo'riqish turli belgilar orqali namoyon bo'ladi. Bunday bolalarda tez jahllanish, asabiylik, tushkun kayfiyat, qo'rquv, yig'loqilik, yolg'izlikka intilish, o'qishga qiziqishning pasayishi kabi holatlar kuzatiladi. Ayrim o'quvchilarda bosh og'rig'i, uyqusizlik, ishtahaning yo'qolishi yoki tez charchash kabi psixosomatik belgilar ham paydo bo'ladi. Stress holati uzoq davom etsa, bolaning diqqat va xotira jarayonlari susayadi hamda o'quv faoliyati yomonlashadi. Bolalarda emotsional zo'riqishni aniqlashda maktab psixologining roli juda muhimdir. Psixolog avvalo bolaning xulq-atvori, hissiy holati va tengdoshlari bilan munosabatini kuzatadi. Psixologik diagnostika metodlari, testlar, suhbat va so'rovnomalar orqali bolaning ruhiy holati o'rganiladi. Shuningdek, ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish orqali muammoning asosiy sabablari aniqlanadi. Stress holatini kamaytirish va bolaga psixologik yordam ko'rsatishda bir qator samarali usullar mavjud. Eng avvalo, bola bilan samimiy va ishonchli muloqot o'rnatish muhimdir. Bola o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda eta oladigan muhit yaratilsa, undagi ichki zo'riqish kamayadi. Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari, art-terapiya, musiqaterapiya va o'yin terapiyasi bolalarning emotsional holatini yaxshilashda samarali hisoblanadi. Art-terapiya orqali bolalar o'z his-tuyg'ularini rasm, rang va ijodiy faoliyat yordamida ifoda etadilar. Bu usul bolaning ichki kechinmalarini yumshatishga yordam beradi. Relaksatsiya mashqlari esa asab tizimini tinchlantirib, stressni kamaytiradi. Nafas olish mashqlari, meditatsiya elementlari va jismoniy faollik ham emotsional barqarorlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Maktabda sog'lom psixologik muhit yaratish ham stress profilaktikasining asosiy omillaridan biridir. O'quvchilarga nisbatan hurmat va qo'llab-quvvatlash asosidagi munosabat, do'stona muhit hamda adolatli yondashuv bolaning o'ziga bo'lgan ishonchini oshiradi. Ota-onalar va pedagoglarning hamkorligi esa bolaga o'z vaqtida yordam ko'rsatish imkonini beradi. Shunday qilib, maktab yoshidagi bolalarda stress va emotsional zo'riqish holatlarini erta aniqlash hamda ularga samarali psixologik yordam ko'rsatish bolaning ruhiy salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Bu borada maktab

psixologi, pedagog va ota-onalarning hamkorlikdagi faoliyati alohida ahamiyat kasb etadi.

## XULOSA

Xulosa qilib aytganda, maktab yoshidagi bolalarda stress va emotsional zo‘riqish holatlari bugungi kunda ta’lim tizimi va jamiyat oldida turgan muhim psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Bolaning ruhiy salomatligi uning nafaqat o‘qishdagi muvaffaqiyati, balki shaxs sifatida shakllanishi, ijtimoiy moslashuvi va kelajakdagi hayot faoliyatiga ham bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli bolalardagi stress holatlarini o‘z vaqtida aniqlash va ularni bartaraf etishga qaratilgan psixologik yordam ishlarini samarali tashkil etish dolzarb vazifa hisoblanadi. Tadqiqotlar va kuzatishlar shuni ko‘rsatadiki, stressning asosiy sabablariga ta’limdagi ortiqcha yuklama, oilaviy muammolar, tengdoshlar bilan munosabatdagi qiyinchiliklar hamda internet va ijtimoiy tarmoqlarning salbiy ta’siri kiradi. Ushbu omillar bolaning emotsional barqarorligini izdan chiqarib, xavotir, qo‘rquv, tushkunlik, agressivlik va o‘ziga ishonchsizlik kabi salbiy holatlarni yuzaga keltiradi. Agar bunday holatlarga befarq qaralsa, bu bolaning ruhiy rivojlanishiga, xulq-atvoriga va ta’lim jarayonidagi faolligiga jiddiy salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Bolalarda stress va emotsional zo‘riqishni aniqlashda maktab psixologining roli alohida ahamiyatga ega. Psixolog o‘quvchilarning hissiy holatini kuzatish, diagnostik metodikalardan foydalanish, individual suhbatlar o‘tkazish hamda ota-onalar va pedagoglar bilan hamkorlik qilish orqali muammolarni erta aniqlashi mumkin. O‘z vaqtida ko‘rsatilgan psixologik yordam bolaning ruhiy holatini barqarorlashtirish, o‘ziga bo‘lgan ishonchini tiklash va ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga xizmat qiladi. Shuningdek, maqolada ko‘rib chiqilgan art-terapiya, relaksatsiya mashqlari, o‘yin terapiyasi, psixologik treninglar va samimiy muloqot kabi usullar bolalardagi emotsional zo‘riqishni kamaytirishda samarali vosita ekanligi ta’kidlandi. Ayniqsa, maktabda sog‘lom psixologik muhit yaratish, o‘quvchilarga nisbatan mehr va qo‘llab-quvvatlash asosida yondashish ularning ruhiy salomatligini mustahkamlashda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Demak, maktab yoshidagi bolalarda stress va emotsional zo‘riqishning oldini olish hamda ularni psixologik jihatdan qo‘llab-quvvatlashda maktab psixologi, pedagoglar va ota-onalarning o‘zaro hamkorligi nihoyatda muhimdir. Faqatgina hamjihatlik va to‘g‘ri psixologik yondashuv orqali bolalarning sog‘lom, barkamol va emotsional jihatdan barqaror shaxs bo‘lib voyaga yetishini ta’minlash mumkin.

### Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Karimova V.M. **Pedagogik psixologiya.** – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018..
2. G‘oziev E.G‘. **Yosh davrlari psixologiyasi.** – Toshkent: O‘qituvchi, 2015.

3. Davletshin M.G. **Umumiy psixologiya.** – Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2017.
4. Muslimov N.a. **Ta’lim jarayonida shaxs rivoji.** – Toshkent: Innovatsiya, 2019. *Ta’lim va rivojlanish*, 3(1), 33-40.
5. Vygotskiy L.S. **Tafakkur va nutq.** – Moskva: Pedagogika, 2016.
6. Shamsiev, B. (2022). Psixologik maslahat va treninglar maktabda. *Pedagogik amaliyot*, 5(3), 22-29.
7. abduraxmonov F.X. **Ta’limda psixologik xizmat.** – Toshkent: Fan, 2021
8. Internet ma’lumotlari