

**BOLALARDAGI STRESSNI OLDINI OLISH HAMDA STRESSGA  
NISBATAN IMMUNITETNI SHAKLLANTIRISH USULLARI**

*Shodatova Munira Umurovna*  
*Navoiy viloyati Qiziltepa*  
*tumani 34-maktab psixologi*

**ANNOTATSIYA**

Mazkur maqolada bolalarda stress holatlarining kelib chiqish sabablari, uning psixologik ta'siri hamda stressning oldini olish usullari yoritiladi. Shuningdek, bolalarda stressga nisbatan psixologik barqarorlik va immunitetni shakllantirishning samarali yo'llari tahlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** stress, bola psixologiyasi, emotsional holat, ruhiy barqarorlik, psixologik immunitet, motivatsiya, relaksatsiya, psixologik yordam.

**KIRISH**

Bugungi kunda bolalar orasida stress holatlarining uchrashi dolzarb psixologik muammolardan biri hisoblanadi. Ta'lim yuklamasi, oilaviy muhit, tengdoshlar bilan munosabat va turli emotsional bosimlar bolalarda stressning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin.

Stress — bu inson organizmining qiyin vaziyatlarga nisbatan himoya reaksiyasidir. Me'yoridan ortiq stress bolaning ruhiy va jismoniy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixologik jihatdan stress bolalarda xavotir, asabiylik, qo'rquv, diqqatning pasayishi va emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Ayrim hollarda bu holat o'qishga bo'lgan qiziqishning kamayishiga olib keladi.

Bolalarda stressni oldini olishda sog'lom oilaviy muhit muhim ahamiyatga ega. Ota-onalarning mehribon va qo'llab-quvvatlovchi munosabati bolada xavfsizlik hissini shakllantiradi. Maktabdagi ijobiy psixologik muhit ham stressni kamaytirishda muhim omillardan biridir. O'qituvchilarning tushunuvchan va rag'batlantiruvchi yondashuvi o'qituvchilarning ruhiy holatini yaxshilaydi. Stressga nisbatan psixologik immunitetni shakllantirish uchun bolalarda ijobiy fikrlash va muammolarni to'g'ri hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish zarur.

Psixologik treninglar, relaksatsiya mashqlari va nafas olish texnikalari emotsional zo'riqishni kamaytirishda samarali hisoblanadi. Bu usullar ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi. Sport, san'at va ijodiy faoliyat bilan shug'ullanish ham stressni kamaytirishga yordam beradi. Bunday mashg'ulotlar bolalarning hissiyotlarini ijobiy yo'naltiradi.

Kun tartibini to'g'ri tashkil etish, yetarli uyqu va dam olish ham stressning oldini olishda muhimdir. Bola jismoniy va ruhiy jihatdan muvozanatda bo'lishi kerak.

Maktab psixologi tomonidan individual suhbat va maslahatlar tashkil etilishi bolalarning ichki kechinmalarini aniqlashga yordam beradi. Psixologik yordam stressli vaziyatlarni yengishda samarali vosita hisoblanadi.

Shuningdek, bolalarni ortiqcha tanqid qilish yoki ularga haddan tashqari bosim o'tkazish stressni kuchaytirishi mumkin. Shu sababli rag'batlantirish va qo'llab-quvvatlash muhimdir. Demak, stress organizmning umumiy moslashuv sindromidir. Unda kuzatiladigan nospetsifik alomatlarini G.Selyegacha ham tadqiq qilishgan, lekin organizmda kechadigan patofiziologik o'zgarishla bilan stress orasida bog'liqlik alomatini ko'rishmagan.

Birinchi bosqich — xavotirlanish bosqichidir. Bu bosqichda qon bosimi va tana harorati pasayadi, kapillarlarining qon bilan to'lishi va alkaloz kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi, qonda qand miqdori kamayadi.

Ikkinchi bosqich — qarshilik ko'rsatish bosqichidir. Bu bosqichda alkaloz atsidoz bilan, gipoglikemiya giperglikemiya bilan, arterial Gipotoniya gipertoniya bilan almashadi, tana harorati ko'tariladi va kortikosteroidlar ko'plab ajralib chiqadi buyrak usti bezi qobig'i shishadi.

Uchinchi bosqich — toliqish bosqichidir. Bu bosqichda yurak mushaklarida distrofik o'zgarishlar kuzatiladi, oshqozon-ichak sistemasida yarachalar paydo bo'ladi, ularga nuqtasimon qon quyiladi.

Depressiya esa chuqur emotsional charchoqlanish yoki kuchsizlanish xolati bo'lib, barcha odamda har xil bo'lib o'tadi. Ayrim odamlar kamgap, o'zi bilan o'zi ovvora holatida bo'lib qoladilar, ammo buni shunday maskirovka qilishadiki, atrofdagilar uning xatti-harakatidagi o'zgarishlarni sezishmaydi. Og'ir kechuvchi kasalliklarda bemorlar uzoq vaqt davom etadigan tushkunlikka tushib, ovqat yeyishdan bosh tortishadi, o'z joniga (ayniqsa, o'smirlar orasida) suiqasd qilishga urinadilar.

Ba'zan o'z joniga qasd qilish uchun arzimagan sabab turtki bo'ladi. Masalan, ota-onasi uning xohlagan kiyim-kechagini sotib olib bermasa yoki diskotekaga ruxsat bermasa, sevgan kishisi bilan uchrashgani qo'ymasa va hokazo. Bunday xolatlarda birgina yo'li – bu odam bilan to'g'ri hamda ochiq suhbatni o'tkazish hisoblanadi. O'smirlik davriga hos bo'lgan suitsidal xulq-atvorning asnosida ta'lim hamda tarbiya jarayonidagi ayrim to'g'ri bo'lmagan pedagogik hamda psixologik ta'sir, o'smirning individual xususiyatlari hamda emotsional holatlaridagi negativ o'zgarishlarga pedagoglar, otaonalar, o'smirning tengdoshlari tomonidan yetarli e'tibor berilmasligi oqibatida vujudga kelgan ijtimoiy dezadaptatsiya, ijtimoiy integratsiyaning pasayishi hamda beqarorligi bo'ladi. O'smir hamda uning ijtimoiy atrof-muhitdagi bir-biriga munosabatlarining buzilishi, shaxslararo aloqalarning murakkablashuvi, ota-onalar, ta'lim muassasalari pedagoglari tomonidan odam ehtiyojlari, qiziqishlari inobatga olinmagan holda o'tkazilgan bosim, ularda hayot shakli, xavfsizlik hamda "zarur"lilik

hissining yo‘q holatiga kelishi, doimiy suitsidal xulq-atvor namoyon bo‘lish oqibatlaridan biridir. Aytish joizki, yurtimizda shu muammoning o‘rganilishi muhim ilmiy-nazariy hamda ilmiy-amaliy ahamiyatga egadir. sababi o‘smirlarning ta‘lim hamda tarbiyaviy ishlariga mutasaddi xodimlarning faqat ba‘zilarigina:

- a) o‘smirlik davrining depressiyasi;
- b) kattalar bilan yuzaga keladigan o‘zaro nizoli hamdaziyatlar hamda

ularni

bartaraf etishning tarbiyaviy usul hamda vositalari;

v) o‘smirlarning pubertat davri xususiyatlari;

g) ruhiy zo‘riqish holatlari;

haqida kerakli ma‘lumotga egadirlar. Depressiya oqibatida yoshlarda o‘z joniga qasd qilish xolatlari ham uchraydi. O‘z joniga suistid qilganlar tajribasining mavjudligi yaqin qarindoshlar ayniqsa do‘stlarining yoki ota-ona, barcha masalalarda maksimalistik- toqatsizlilik, hamma harakatlar hamda qarorlarni qabul qilishda kelishmovchilik, hayotni faqatgina oq hamda qoraga bo‘lib qo‘yishdan iborat. Depressiyaga hayot sharoitining og‘irligi, tinch bo‘lmagan oiladagi bolalik yillari, hayotning shu bosqichida yaqin odamlari bilan bo‘lgan yaxshi bo‘lmagan aloqalar, eng yaqin kishisini yo‘qotishi, ijtimoiy jamiyat tarafidan rad qilinishi, og‘ir kasallik kabilar ham sabab bo‘ladi. Shuningdek, qiyinchiliklarga nisbatan qarshi turuvchi odam zaxirasining pasayishi: depressiya, stress-tushkunlik xolatlari, zaiflik, kuchsizlik, chorasizlilik kasalliklar, yaqin doiradagi tazyiq, jismoniy hamda psixik xolsizlanish, qiyinchiliklarni yengib o‘tishda bilim hamda malakalarning yetishmasligi ham sabab bo‘lishi mumkin. Olib borilgan jahon tadqiqotlari natijalariga ko‘ra, depressiyaga tushishning asosiy sababi - oiladagi kelishmovchiliklardir. Buni “tarbiyasi qiyin” o‘smirlarning 50 foiz o‘g‘il bolalarini hamda 78 foiz qizlarni ko‘rsatishgan. “Yaxshi tarbiyalangan”larda bu ko‘rsatkich 47 foiz hamda 18 foizni tashkil etgan. O‘spirinlar ruhiy tushkunliklarining muhim sabablaridan biri, bu ularning tez-tez jazolanishi.

“Qiyin” o‘spirinlarda bu ko‘rsatkich 35 foizni, “yaxshi”larida 23 foizni tashkil etgan. Bolaning tez-tez jazolanishi aybini yashirish maqsadida yolg‘onchilik sifatini rivojlanishiga olib keladi. Yolg‘onning bu sababini “qiyin” o‘smirlar guruhining 71 foiz o‘g‘il bolalari hamda 63 foiz qizlari ko‘rsatgan. Bizning fikrimizcha yoshlarda, ayniqsa o‘smirlarda uchraydigan depressiv xolatlarning oldini olish uchun avhamdalo o‘smir yashab turgan ijtimoiy muhitning psixologik iqlimi yaxshi bo‘lishi lozim.

Depressiyaga immunitet hosil qilish uchun turli treninglardan foydalanish maqsadga muvofiq. Quyida bir necha treninglarni keltiramiz.

“KECHIRIB YUBORISH” trening mashg‘uloti.

Mashg‘ulot vaqtida tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo‘llanilishi (guruhiy, oilaviy, ota-ona hamda farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish. Trener so‘zi:

Odamdagi yopishqoq hamda orom bermas fikrlar- alam, yomon ko'rish, ranjish, nafrat, g'azab o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir odam kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Odam ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan odamini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha odamga gullar hamda sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi. Shundan so'ng odam o'sha sahnaga hamda o'sha holatga o'zini qo'yadi hamda o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha odamni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg'ulotni trener amaliyotda bajarib ko'rishni ishtirokchilarga taklif etadi. "Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g'alaba qozonishdi!" Konfutsiy.

Yuqoridagi xikmatli so'zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan birga muhokama qilish hamda ularga salbiy his tuyg'ularning salbiy ta'sirini tushuntirish kerak. Shuningdek, agar guruhda bo'lsa, o'quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi sitatasi asosida muhokama yoki debat o'tkazish ham samara beradi. mumkin bo'lib *emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni*, shaxslar aro(guruhiy, oilaviy, ota-ona hamda farzand) munosabatlaridagi buzilishlarni korreksiya qilish. Trener so'zi: Odamdagi yopishqoq hamda orom bermas fikrlar - alam, ranjish, nafrat, o'ch olish hislari sabablidir. Bundan qutulishning eng maqbul yo'li bu barcha-barchasini kechirib yuborib qayta eslamaslik. Kimnidir odam kechira olmasa quyidagi mashqdan foydalanishi mumkin. Odam ko'zlarini yumadi, kechirishni maqsad qilib qo'ygan odamini katta, yorug' sahnada tasavvur qiladi, 15-20 soniya davomida hamma o'sha odamga gullar hamda sovg'alar berayotganini hayolan tasavvurda kuzatadi. Shundan so'ng odam o'sha sahnaga hamda o'sha holatga o'zini qo'yadi hamda o'zini ham shu tarzda 15-20 soniya hayolan tasavvurda kuzatadi. Bu mashg'ulotni har kuni 1-2 marotaba 21 yoki 40 kun davomida bajarish kerak...toki o'sha odamni chindan kechirib yubormaguncha. Bu mashg'ulotni trener amaliyotda bajarib ko'rishni ishtirokchilarga taklif etadi. "Agar nafratlansang, demak seni ustingdan g'alaba qozonishdi!" Konfutsiy. Yuqoridagi xikmatli so'zni asosan xafagarchilik, aybdorlik hissi yuqori bo'lgan o'smirlar bilan birga muhokama qilish hamda ularga salbiy his tuyg'ularning salbiy ta'sirini tushuntirish kerak. Shuningdek, agar guruhda bo'lsa, o'quvchilar bilan Konfutsiyning yuqoridagi sitatasi asosida muhokama yoki debat o'tkazish ham samara beradi.

"XAYR STRESS" trening mashg'uloti.

Mashg'ulot tavsiya etiladigan holatlar: guruhiy psixokorreksion faoliyatda hamda individual psixokorreksion faoliyatda qo'llanilishi mumkin bo'lib \*emotsional-hissiy sohadagi buzilishlarni psixokorreksiya qilishda, ishtirokchilarni psixologik stress yoki zo'riqishdan halos qilish, ruhiy yengillikni vujudga keltirishda. Trener

mashg'ulot avhamdalida ishtirokchilarga stress (ruhiy zo'riqish) o'zi nima hamda u odamda qanday kechadi degan savollarga javob berishi lozim. Stresslarning odamga faollashtiruvchi hamda passivlashtiruvchi ijobiy hamda salbiy ta'sirlarini tushuntirib o'tishi ham mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Jarayon: mashg'ulot stulda o'tirib bajariladi. Ishtirokchilar ushbu mashqni bajarishdan oldin qorni och bo'lmasligi, jismonan o'ta charchamagan bo'lishi, kasal bo'lmasligi talab etiladi. Chunki, ushbu mashq yuqoridagi hollarda ortiqcha jismoniy zo'riqish, bosh aylanishi kabi qo'shimcha muammolarni yuzaga keltirishi mumkin, shuning uchun trener bunga e'tibor qaratishi joiz. Ishtirokchilar stulda joylashib iloji boricha o'zlarini bo'sh qo'yib, erkin o'tirib olishlari kerak bo'ladi. Mashq: ishtirokchilar qo'llarini pastga tushirib musht qilib olishadi hamda iloji boricha mushtlarini qattiq siqishlari lozim, shundan so'ng mushlarini ochib yubormagan holda yana-da mushtni qattiq siqib qo'llarini sekin ko'tarishlari kerak, musht shunday qattiq siqilishi ya'ni qaltiraydigan darajada qattiq siqilishi kerak. Qo'llar sekin ko'tarilib mushti ko'zlar to'g'risigacha kelganda mushtni qattiq siqib 4-5 sekund yana ushlab turiladi so'ngra qo'llarni baland ko'tarib mushtlar sekin ochib yuboriladi hamda kaftlarni sekin keng ochib qo'llar yana pastda tushiriladi. Bu mashq 2-3 martadan ortiq bajarilishi mumkin emas, chunki u jismoniy zo'riqishni paydo qilishi mumkin. Mashqni trener ham birgalikda ishtirokchilarga namoyish etib bajarsa u yana-da samraliroq chiqadi.

Shuningdek, trener ushbu mashqni ikkinchi marotaba bajartirayotganida ishtirokchilarda quyidagi ustanovkalarni tasavvurda hosil qilishni so'rashi ham treningni yana-da samaradorligini ta'minlaydi: Faraz qiling, hozir siz barcha charchoqalaringiz, tavshvish hamda muammolaringizni barchasini qo'lingizga yig'ib olayapsiz hamda ularni qo'lingizga qattiq ushlab, siqib oldindiz (qo'llar pasta musht qilindi); Endi bor kuchingizni yig'ib ularni ko'tarayapsiz (musht yana-da qattiq siqib balandga sekin ko'tariladi); Endi ularni qattiq siqib yanchib tashladingiz hamda ular yengil parga aylanib g'oyib bo'ldi (ko'z to'g'risida musht 4-5 sekund musht qaltiraydigan darajada qattiq siqib ushlab turiladi hamda kaftlarni keng ochib qo'llar tepaga ko'tarilib sekin pastga tushiriladi). Mashg'ulot so'nggida trener ishtirokchilardan taassurotlari hamda fikrlarini olishi kerak, hamda ularga ruhiy zo'riqish hamda stressni yengish bo'yicha qo'shimcha tavsiyalar berishi ham mumkin. Agar ushbu treninglarni yoshlar o'rtasida qo'llab turilsa depressiyani oldini olish mumkin.

Stress va depressiya chuqur psixologik kasallikka olib keluvchi emotsional psixologik va patologik holatdir. Ushbu jarayonda yoshlarning suistidga moyil bo'lmagan holatda hayotda faol pozitiv xltida davom etishlari ular uchun ham jamiyat va oila a'zolari uchun ham muhim ahamiyatga egadir. Shuni aytib o'tish kerakki chuqur depression jarayonlar davomiy bo'lsa shizofreniya kasalligiga olib kelishi va bu chuqur patologik ruhiy kasallikka olib kelishi mumkin. Depressiya va stressdan

qutilishda avvalo yaqinlarining bildirilgan ishonchi va psixologik bilimlar yordam berishi mumkin. Depressiyadan qutilishning aynan choralari yuqoridagi keltrilgan treninglar orqali yoritib berildi. Bugungi kunda depressiya va stressdan qutilish uchun juda ko'plab btreninglar ishlab chiqarilgan bo'lib ularning juda ko'pi yoshlarni psixologik qiyinchiliklarga tuhib qolganlarida qutilishga yordam beradi deb aytib o'tilgan.

### XULOSA

Xulosa qilib aytganda, bolalarda stressni oldini olish va stressga nisbatan immunitetni shakllantirish ularning sog'lom ruhiy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega. Oila, maktab va psixolog hamkorligi orqali ruhiy jihatdan barqaror va irodali yoshlarni tarbiyalash mumkin.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. S.A.Axunjanova hamda boshqalar "Shaxs inqiroz holatlari ijtimoiy-psixologik sabablarini o'rganish hamda ularni bartaraf etish" Toshkent 1997 15b.
2. N.S.Jo'rayev. N.Aliyehamda. TDPU. "O'smirlik davrida agressiv xulq-atvorni shakllanish xususiyatlari." "Pedagogika –psixologiya fanlarining ta'lim tizimini rivojlantirishdagi o'rni" (Resp.ilmiy amaliy anjuman materiallari) Qo'qon.1qism.2015 yil. 108-110-betlar.
3. Dosmetohamda G. Xotin-qizlar orasida sodir bo'ladigan noxush holatlarning oldini olish //Xalq ta'limi.-Toshkent, 2004.-№ 2.-B. 116-119.
4. Z.Ibodullayev. Tibbiyot psixologiyasi Toshkent 2008
- 5.ziyo.net