

BOLALAR VA O'SMIRLARDAGI STRESS: SABABLARI VA PSIXOLOGIK YORDAM USULLARI

Fan va texnologiyalar universiteti

o'qituvchisi **Nasirova Z**

Fan va texnologiyalar universiteti

o'quvchisi **Inogamova S**

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola bolalar va o'smirlardagi stress holatlarini, ularning asosiy sabablari va psixologik oqibatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda maktabdagi o'qish bosimi, oilaviy muammolar, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri va tengdoshlar orasidagi ziddiyatlar kabi omillar tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni kamaytirish uchun psixologik yordam usullari, stressni boshqarish bo'yicha treninglar, ota-onalar bilan ishlash muhimligi ko'rib chiqiladi. Maqola bolalar va o'smirlarning ruhiy salomatligini mustahkamlashga qaratilgan strategik yondashuvlarni aniqlashga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: bolalar stressi, o'smirlar psixologiyasi, stress sabablar, psixologik yordam, ruhiy salomatlik, ota-onalar bilan ishlash, ijtimoiy ta'sir, stressni boshqarish.

АННОТАЦИЯ

Данная статья посвящена изучению стрессовых состояний у детей и подростков, их основных причин и психологических последствий. В исследовании рассматриваются такие факторы, как учебные нагрузки в школе, семейные проблемы, влияние социальных сетей и конфликты со сверстниками. Кроме того, анализируются методы психологической помощи, тренинги по управлению стрессом и работу с родителями. Статья направлена на выявление стратегий, способствующих укреплению психического здоровья детей и подростков.

Ключевые слова: стресс у детей, психология подростков, причины стресса, психологическая помощь, психическое здоровье, работа с родителями, социальное влияние, управление стрессом.

ANNOTATION:

This article focuses on studying stress in children and adolescents, its primary causes, and psychological consequences. It examines factors such as academic pressure, family issues, the impact of social media, and conflicts with peers. The article also explores psychological support methods, stress management training, parental involvement. The study aims to identify strategies to enhance the mental well-being of children and adolescents.

Keywords: stress in children, adolescent psychology, causes of stress, psychological support, mental health, parental involvement, social influence, stress management.

Stress bugungi kunning eng dolzarb muammalaridan biri hisoblanadi va u har qanday yoshda, jumladan, bolalar va o'smirlar orasida ham keng tarqalgan bo'lib bormoqda. Stress bu organizmning ichki yoki tashqi tahdidga bergan reaksiyasi bo'lib, u turli xil omillar ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Bolalar va o'smirlar stressi - bu yosh avlodda turli muammolarga qarshi kurashish jarayonidir. Ular yoshiga xos xususiyatlari va muhitning ta'siri ostida o'z tasirini ko'rsatishi mumkin.

Bolalarda stressni keltirib chiqaruvchi omillar ko'p. Ulardan asosiysi, oilaviy vaziyat, maktabdagi muvaffaqiyat yoki muvaffaqiyatsizliklar, do'stlar orasidagi munosabatlar, jamiyatda o'ziga nisbatan kutilgan boshqa talablardir. Uyda yuzaga kelgan katta o'zgarishlar, masalan, ota-onaning ajralishi, yangi oila a'zolarining paydo bo'lishi yoki moliyaviy qiyinchiliklar bolalarda stressni kuchaytirishi mumkin. O'smirlar stressi esa ko'pincha yoshga xos o'zgarishlar, masalan, gormonlar darajasining o'zgarishi, o'z-o'zini qidirish, kelajakdagi professional yo'nalishni aniqlash kabi sabablar bilan bog'liq. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalar, ijtimoiy tarmoqlar va doimiy bog'lanish holatlarini saqlab qolish talablari ham o'smirlar stressini oshirishi mumkin. Rejalarga mos kelmaslik, sinovlar va uquv vazifalarida muvaffaqiyatsizliklar yoki do'stlar bilan kelisha olmaslik o'smirlar uchun qo'shimcha stress manbalaridir. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi

tomonidan chop etilgan 2023-yilgi tadqiqot natijalari bo'yicha o'smirlarning qariyb 45 foizi stressdan aziyat chekishini ma'lum qilgan. Bundan tashqari, bir tadqiqotda 13-18 yoshdagi bolalarning 32 foizi stressning jismoniy yoki ruhiy salomatligiga ta'sir qilayotganini bildirgan. Bu holat sog'liq uchun ham g'oyatda muhimdir, chunki stress va uzoq muddat davom etgan qiyinchiliklar davomida bolalar va o'smirlar depressiya, tashvish va boshqa ruhiy kasalliklar rivojlanish xavfi ostida bo'lishlari mumkin. Stressning belgilari yoshga va individuallikka qarab har xil bo'lishi mumkin. Bolalarda asabiylashish, uyqu buzilishi, ishtahaning yo'qolishi yoki ortishi, maktabga bormaslik kabi holatlar kuzatilishi mumkin. O'smirlar esa charchash, diqqatni jamlay olmaslik, darslarni o'z vaqtida bajarolmaslik, tajovuzkor yoki tortinchoq bo'lib qolishlari mumkin. Bu kabi holatlar davom etib, jismoniy salomatlik holati yomonlashishi, doimiy bosh og'rig'i yoki oshqozon sohasidagi og'riqlar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Stress bilan kurashishda ota-onalar va pedagoglarning vazifasi juda muhim. Davolanishni boshlashdan avval bolalar va o'smirlar stressi aniqlanishi, uning sabablari tushunilishi lozim. Bolalar va o'smirlar bilan ochiq muloqot o'rnatish, ularning fikrlariga hurmat bilan munosabatda bo'lish va kerakli yordamni berish stressni pasaytirishga yordam beradi. Yuqoridagi ma'lumotlar bolalar va o'smirlar orasida stressning tarqalishi va uning sabablari haqida umumiy tasavvurni beradi. Bu ma'lumotlar asosida ota-onalar, o'qituvchilar va jamiyat vakillari bolalar va o'smirlarni qo'llab-quvvatlash uchun yanada samarali chora-tadbirlar ko'rishlari mumkin. Stress bolalar va o'smirlar hayotida turli xil fiziologik belgilar orqali namoyon bo'lishi mumkin. Ular inson organizmiga turli yo'llar bilan ta'sir qiladi va bu ta'sir ko'pincha bo'yin, yaxshi sog'likka ega bo'lmagan kattalarda kuzatiladigan belgilar bilan o'xshashlikni namoyon qilishi mumkin. Avvalo, stress holatlarida bolalar va o'smirlar adrenalinni ko'p miqdorda ishlab chiqaradi. Adrenalin stressli vaziyatlarga javoban organizmda bezlar tomonidan chiqariladigan gormon bo'lib, qon bosimini oshiradi hamda yurak urishini tezlashtiradi. Bu o'z navbatida, bolalarda yurak urishining oshishi va tez-tez nafas olish belgilarini keltirib chiqarishi mumkin. Stressga javoban organizmda kortizol darajasi ham ortadi. Kortizolning uzoq muddat davomida yuqori

darajada bo'lishi immunitet tizimining zaiflashishiga olib kelishi mumkin, bu esa bolalarni kasalliklarga nisbatan himoyasizroq qiladi. Bosh og'rig'i va qorin og'rig'i ham stressning keng tarqalgan belgilaridan biridir. Ko'pincha bu odatda patsiyentga psixosomatik simptomlar sifatida tashxis qilinmaydi, biroq o'tkir yoki surunkali stress bu og'riqlarga sabab bo'lishi ehtimoldan yiroq emas. Stresslanish bilan bog'liq yana bir muhim belgi — uyquning buzilishi. Bolalar va o'smirlar tunda uyquga keta olmasligi yoki tun davomida tez-tez uyg'onishi mumkin. Uyqusizlik esa ularda kunduzi diqqatni jamlay olmaslik, asabiylik va charchoqni keltirib chiqaradi. Ko'nikish jarayonida ham muammo yuzaga kelishi mumkin: bolalar stress sababli nochor va ijtimoiy masofadan uzoqlashishi yoki, aksincha, juda qo'pol va tajovuzkor bo'lishi mumkin. Bu turli xil ijtimoiy va ta'lim faoliyatlariga taalluqli bo'lishi mumkin. Stress shuningdek, turli jismoniy simptomlar bilan birga paydo bo'ladigan kutilmagan yomonlashuvlarga olib kelishi mumkin. Masalan, ovqatlanishdagi o'zgarishlar: ishtahaning yo'qolishi yoki aksincha, ishtahaning ortishi stressning keng tarqalgan belgilaridir. Natijada, ba'zi bolalar va o'smirlar vazn yo'qotishi yoki, aksincha, ortiqcha vazn yutish muammosiga duch kelishi mumkin. Stress tana faoliyatiga tom ma'noda ham ta'sir qilishi mumkin. Misol uchun, organizmda mushaklarning taranglashishi va asabiylik belgilari bo'lishi mumkin. Mushaklarning og'rig'i va tarangligi xususan bo'yin, elkalar va orqa qismda sodir bo'ladi. Nojo'ya ta'sirlar doirasida immunitet tizimi faoliyatida pasayish ham kuzatiladi. Bolalar va o'sib borayotgan organizmlar bu sababli ko'proq kasallanish xavfi ostida bo'lishadi. Yuqorida keltirilgan belgilar ko'pincha bolalar va o'smirlar tomonidan sezilarli darajada mavjud bo'lishi mumkin, ammo ko'p hollarda ular e'tiborga olinmaydi. Ushbu belgilarning kelib chiqishi va ular bolaning umumiy holatiga qanday ta'sir qilishi masalasida ota-onalar va pedagoglar ogoh bo'lishi lozim. Bu bilan stress holatlarini erta bosqichda aniqlash va kerakli yordamni ko'rsatish mumkin bo'ladi. Stress inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadigan omil bo'lib, uning emosional va ruhiy ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar mavjud. Stressning avj olgani sababli, bugungi kunda bu holat dunyo bo'ylab keng miqyosda o'rganilmoqda. Dunyo sog'liqni saqlash tashkilotlari tomonidan olib borilgan tadqiqotlar stressning odamlar

orasida bormoqda. Stressning emosional va ruhiy ta'siri haqida ba'zi statistik ma'lumotlarni keltirib o'tmoqchiman;

1.Stress jiddiy ruhiy kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress ruhiy holatlar, xususan, depressiya va bezovtalik holatlariga olib kelishi mumkin. Har beshinchi kishida shunga o'xshash stress bilan bog'liq muammolar uchrab turadi.

2.Stressning iqtisodiyotga ta'siri: Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'ylab mehnat qobiliyatini yo'qotishning asosiy sabablaridan biri bu stress bilan bog'liq kasalliklar bo'lib, bu umumiy iqtisodiy yo'qotishlarni yanada kengaytiradi. Dunyo bo'ylab stress bilan bog'liq mehnat qobiliyatini yo'qotish 1 trillion AQSh dollaridan ortiqroq hisoblanadi.

3.Stressning kundalik hayotga ta'siri: Stress nafaqat kasbiy, balki kundalik hayot tafsilotlarida ham seziladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadi-ki, yurak urishining tezlashuvi, uyquning buzilishi, bosh og'rig'i va ongsizlik kabi alomatlar stressdan kelib chiqqan bo'lishi mumkin.

4.Stressning jismoniy sog'liqqa ta'siri: Yuqori darajadagi stress yurak xurujlari xavfini 30% ga, me'da-ichak muammolari xavfini 40% ga, va bosh og'rig'ini 50% ga oshirishi mumkin.

5.Stress va ish bilan bog'liq muammolar: Stress bilan bog'liq muammolar mehnatkashlik samaradorligini 50% gacha pasaytirishi mumkin. Shu bilan birga, ish joyida stress natijasida ko'pchilik o'zlarining ishidan qoniqish hosil qilmaydilar.

6.Stressni kamaytirish usullari: Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, meditatsiya va kundalik jismoniy mashqlar stress darajasini sezilarli ravishda kamaytirishi mumkin. Masalan, yoga bilan shug'ullanish stress darajasini 30% ga pasaytirishi mumkin.

7. Stressning ijtimoiy va oilaviy munosabatlarga ta'siri: Stress ko'pincha oilaviy nizolar va ajralishlar sababiga aylanishi mumkin. Oila a'zolarining 60% dan ortig'i oilaviy nizolarning asl sababini stressda ko'radi.

8. Psixologik yordam va terapiyaning samaradorligi: Dunyoda turli mamlakatlarda psixologik yordam xizmatlari orqali stressning kamayishi

kuzatilmoqda. Misol uchun, psixoterapiya stress belgilari 70% ga kamayishi mumkinligiga dalil bo'lgan.

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, stress ko'plab jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin va uning ta'sirini boshqarish muhimdir. Stressni boshqarish usullarini aniqlash va qo'llash orqali sog'liqni saqlash tizimlariga yordam berishi mumkin. Stress haqida ko'proq xabardorlikni oshirish va uni kamaytirishga xizmat qiluvchi resurslarni yaxshilash global jihatdan inson salomatligini yaxshilashga ta'sir qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Alimxodjayeva S.N., Haydarov F.N. Psixologik tashxis metodikalari majmuasi. 2-qism. O'quv qo'llanma. – Toshkent., 2009.
2. G'oziev E.G'. Umumiy psixologiya. T.: O'qituvchi, 2010.
3. Vodopyanova N.Ye. Stressni boshqarish: universitetlar uchun darslik. - 2-nashr, Moskva: Yurayt nashriyoti, 2020-yil .