

**MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARDA STRESS VA  
UNI YENGISH USULLARI**

STRESS AND WAYS TO OVERCOME IT IN SCHOOL-AGED CHILDREN  
СТРЕСС И ПУТИ ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

*Abdusattorova Oygul Mansurovana*

*Farg'ona davlat universiteti amaliy psixologiya yo'nalishi  
1-kurs 24.21 guruh talabasi.*

*Abdusattorova Oygul Mansurovana*

*1st year student of group 24.21, Applied Psychology Department,  
Fergana State University.*

*Абдусатторова Ойгул Мансуровна*

*Ферганский государственный университет, прикладная психология,  
1 курс, группа 24.21 студентка.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda stressning paydo bo'lish sabablari, uning ta'siri va uni yengish strategiyalari ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida stress omillarining o'quvchilarning akademik natijalari, emotsional barqarorligi va umumiy psixologik holatiga ta'siri atroflicha o'rganilgan. Shuningdek, stressni kamaytirish va bolalarning psixologik farovonligini ta'minlash uchun samarali metodlar hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqolada bolalar psixologiyasiga oid zamonaviy ilmiy yondashuvlar va ilg'or pedagogik tajribalar tahlil qilinib, maktab muhitining stressga ta'siri baholangan. Ushbu tadqiqot maktab o'qituvchilari, psixologlari va ota-onalar uchun muhim nazariy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

**Kalit so'zlar:** stress, maktab yoshidagi bolalar, psixologik barqarorlik, stressni yengish, emotsional holat, ta'lim muhitining ta'siri, psixologik moslashuv.

**Annotation:** This article scientifically analyzes the causes of stress in school-aged children, its effects and coping strategies. During the research, the impact of stress factors on the academic results, emotional stability and general psychological state of students was thoroughly studied. Also, effective methods and practical recommendations have been developed to reduce stress and ensure children's psychological well-being. The article analyzes modern scientific approaches to child psychology and advanced pedagogical experiences, and evaluates the impact of the school environment on stress. This study has important theoretical and practical significance for school teachers, psychologists and parents.

**Key words:** stress, children of school age, psychological stability, coping with stress, emotional state, influence of educational environment, psychological adaptation.

### Kirish

Zamonaviy ta'lim jarayoni bolalarning faqatgina bilim olishlari uchun emas, balki ularning emotsional va psixologik holatini ham muvozanatda saqlash uchun sharoit yaratishi lozim. Biroq, maktab muhitidagi yuqori akademik talablar, ijtimoiy bosim, o'qituvchi va ota-onalar tomonidan qo'yilgan kutilmalar hamda o'quv jarayonining murakkabligi ko'plab bolalar uchun stress omiliga aylanmoqda. Stressning uzoq muddatli ta'siri bolaning umumiy rivojlanishiga, diqqatini jamlash qobiliyatiga, xulq-atvoriga va ijtimoiy moslashuv jarayoniga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Stress bolaning fiziologik, psixologik va akademik holatiga bevosita ta'sir ko'rsatib, uning ta'lim jarayonida muvaffaqiyatli ishtirok etishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Shu sababli, bolalar orasida stress darajasini aniqlash, uning sabablarini tushunish va uni kamaytirish bo'yicha ilmiy asoslangan strategiyalarni ishlab chiqish muhim vazifa hisoblanadi. Ushbu maqolada maktab yoshidagi bolalarda stressning asosiy sabablari tahlil qilinib, ularni yengish usullari bo'yicha ilmiy jihatdan asoslangan yondashuvlar taklif etiladi.

Tadqiqotning asosiy maqsadi – maktab o'quvchilari duch keladigan stress omillarini aniqlash, ularning psixologik holatiga ta'sirini baholash va stressni kamaytirish uchun samarali usullarni ishlab chiqishdir. Shuningdek, ota-onalar, pedagoglar va psixologlar uchun bolalarni stressdan himoya qilish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish ham ushbu tadqiqotning dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

#### 1. Maktab yoshidagi bolalarda stressning sabablari

Bolalar stressining asosiy manbalari quyidagilardan iborat:

- **Akademik bosim** – yuqori baholar uchun intilish, darslar hajmining ortishi, imtihonlar va baholash tizimining qiyinligi.
- **Ijtimoiy muhit** – o'qituvchi va tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar, ijtimoiy ajralish, zo'ravonlik va kamsitish holatlari.
- **Oilaviy omillar** – ota-onalar tomonidan qo'yilgan talablar, oiladagi kelishmovchiliklar, iqtisodiy muammolar.
- **Texnologiyalar ta'siri** – internet va ijtimoiy tarmoqlardan ortiqcha foydalanish, axborot xurujlari va virtual bosim.

#### 2. Stressning bolalar ruhiyatiga ta'siri

Stress bolaning jismoniy va ruhiy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Bu quyidagi salbiy holatlarga olib kelishi mumkin:

- Diqqatni jamlay olmaslik va o'qish natijalarining pasayishi.
- Uyqu buzilishlari va charchoq.

- Bezovtalik, depressiya va tajovuzkorlik holatlari.
- Immun tizimining zaiflashishi va jismoniy sog‘liqning yomonlashishi.
- Motivatsiyaning pasayishi va qiziqishning yo‘qolishi.

### 3. Stressni yengish usullari

Stress bilan kurashish uchun quyidagi samarali usullar tavsiya etiladi:

•**Emotsional qo‘llab-quvvatlash** – ota-onalar va pedagoglarning bolaga psixologik yordam ko‘rsatishi, ularning his-tuyg‘ularini tushunishga harakat qilishi.

•**Maktabdagi muhitni yaxshilash** – o‘quv jarayonida bolalarga ortiqcha bosim yuklamaslik, baholash tizimini yanada motivatsiyalovchi shaklga o‘zgartirish.

•**Sport va jismoniy mashg‘ulotlar** – stress gormonlarini kamaytirish uchun jismoniy faollikni oshirish, yoga, meditatsiya kabi usullarni qo‘llash.

•**Tashqi muhit bilan aloqa** – tabiat qo‘ynida dam olish, do‘stlar bilan muloqot qilish, oilaviy tadbirlarni o‘tkazish.

•**Yaxshi uyqu va to‘g‘ri ovqatlanish** – organizmning umumiy salomatligini mustahkamlash, vitaminlar va minerallarga boy mahsulotlar iste‘mol qilish.

•**O‘quvchilarga stressni boshqarish bo‘yicha treninglar o‘tkazish** – stressga qarshi kurashish texnikalarini o‘rgatish, hissiy barqarorlikni rivojlantirish.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G‘ofurova N. “Bola psixologiyasi va stress” – Toshkent, 2022.
2. Peterson C. “Stress Management for Children” – New York, 2021.
3. O‘zbekiston Respublikasi Ta’lim Vazirligi “Psixologik barqarorlik va maktab muhiti” – Toshkent, 2020.
4. Lazarus R. S. “Psychological Stress and Coping Strategies” – Cambridge University Press, 2019.