

**BOLALARDAGI STRESS HOLATINI YENGISHDA PSIXOLOGIK  
XIZMATNING AHAMIYATI**

*G'ofurova Yoqutxon Tashpo'latovna*

*Sergeli tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi*

*Sharobitdinova Dinora Obidinjon qizi*

*Sergeli tumani "Inson" ijtimoiy xizmatlar markazi psixologi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqola bolalardagi stress holatining dolzarbligi, sabablari, oqibatlari va uni yengishda psixologik xizmatning o'rni masalalarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada o'zbekistonlik olimlarning tadqiqotlari, statistik ma'lumotlar hamda bolalar psixologiyasiga oid adabiyotlar tahlil qilingan. Shuningdek, bolalarga psixologik yordam ko'rsatishning samarali usullari va uslublari, xususan, o'zbek madaniyatiga moslashtirilgan yondashuvlar ko'rib chiqilgan.

**Kalit so'zlar:** stress, bolalar, psixologik xizmat, psixoterapiya, O'zbekiston, madaniyat.

**Abstract:** This article focuses on exploring the relevance, causes, consequences, and the role of psychological services in overcoming stress in children. It analyzes the research of Uzbek scientists, statistical data, and literature on child psychology. Effective methods and techniques for providing psychological assistance to children, with a particular emphasis on approaches adapted to Uzbek culture, are also reviewed.

**Keywords:** stress, children, psychological services, psychotherapy, Uzbekistan, culture.

**Аннотация:** Данная статья посвящена изучению актуальности, причин, последствий и роли психологической службы в преодолении стресса у детей. В статье анализируются исследования узбекских ученых, статистические данные и литература по детской психологии. Также рассматриваются эффективные методы и приемы оказания психологической помощи детям, в частности, подходы, адаптированные к узбекской культуре.

**Ключевые слова:** стресс, дети, психологическая служба, психотерапия, Узбекистан, культура.

**KIRISH**

Bolalardagi stress holati zamonaviy jamiyatning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Globalizatsiya, axborot oqimining tezligi, ta'lim tizimidagi o'zgarishlar va oilaviy munosabatlardagi muammolar bolalarning ruhiy zo'riqishiga olib kelmoqda. O'zbekistonda ham bu muammo o'ziga xos xususiyatlarga ega bo'lib, bolalarning psixologik salomatligini himoya qilish, ularga psixologik yordam ko'rsatish masalalari muhim ahamiyat kasb etadi.

## ADABIYOTLAR TAHLILI

Bolalardagi stress holati, uning sabablari va oqibatlarini o'rganishga bag'ishlangan ko'plab ilmiy ishlar mavjud. Jumladan, quyidagi o'zbek adabiyotlari bu borada muhim manba bo'lib xizmat qiladi:

- **G'oziyev E.G'. (2004). "Psixologiya".** Darslikda shaxsning rivojlanishida stress omillari, ularning salbiy ta'siri va psixologik himoya mexanizmlari haqida ma'lumotlar berilgan.
- **Karimova V.M. (2010). "Ijtimoiy psixologiya".** O'quv qo'llanmada bolalarning ijtimoiy muhitga moslashuvi, tengdoshlar bilan munosabatlari va ularning stressga chidamliligi masalalari yoritilgan.
- **To'ychiyeva S.M. (2015). "Bolalar psixologiyasi".** Monografiyada bolalarning yosh xususiyatlari, ularning ruhiy rivojlanishi va turli yosh davrlarida yuzaga keladigan stress omillari tahlil qilingan.
- **Rahmonov Q. (2018). "Oilaviy psixologiya".** Oila muhitining bolalarning psixologik holatiga ta'siri, ota-onalar va bolalar o'rtasidagi munosabatlar, oiladagi stress omillari va ularni bartaraf etish yo'llari ko'rib chiqilgan.

### **Bolalardagi stress holatining sabablari**

Bolalardagi stress holatining sabablari juda xilma-xil bo'lishi mumkin. Ularni quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

#### **1. Oilaviy omillar:**

- Ota-onalarning nizolari, ajralishi
- Oiladagi zo'ravonlik
- Ota-onalarning yuqori talablari
- Moddiy qiyinchiliklar

#### **2. Maktab omillari:**

- O'quv yuklamasining yuqoriligi
- Baholash tizimidagi bosim
- O'qituvchilarning talabchanligi
- Tengdoshlar bilan munosabatlar

#### **3. Ijtimoiy omillar:**

- Ijtimoiy tarmoqlarning ta'siri
- Tashqi ko'rinishga bo'lgan talablar
- Globallashuv va axborot oqimining tezligi

### **PSIXOLOGIK XIZMATNING AHAMIYATI**

Bolalardagi stress holatini yengishda psixologik xizmat muhim rol o'ynaydi. Psixologlar bolalarga o'z his-tuyg'ularini tushunishga, stressni boshqarish ko'nikmalarini egallashga va muammolarni hal qilishga yordam beradi. Psixologik xizmat quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi mumkin

1. Psixodiagnostika: Bolaning psixologik holatini baholash, stress omillarini aniqlash.
2. Individual psixoterapiya: Bolaning shaxsiy muammolarini hal qilish, o'ziga bo'lgan ishonchni oshirish, stressga qarshi kurashish strategiyalarini ishlab chiqish.
3. Guruhli psixoterapiya: O'xshash muammolarga duch kelgan bolalar bilan birga ishlash, o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish.
4. Oila bilan ishlash: Ota-onalarga bolalarning psixologik ehtiyojlarini tushunishga yordam berish, oilaviy munosabatlarni yaxshilash.
5. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmat: Maktablarda psixologik xizmat ko'rsatish, bolalarning psixologik salomatligini himoya qilish.

### PSIXOLOGIK YORDAM USULLARI

Bolalarga psixologik yordam ko'rsatishda turli usullar qo'llaniladi. Jumladan:

- **O'yin terapiyasi:** Bolalar o'yinlar orqali o'z his-tuyg'ularini ifoda etadilar, muammolarni hal qiladilar va stressni yengadilar.
- **San'at terapiyasi:** Bolalar rasm chizish, haykal yasash va boshqa san'at turlari orqali o'z his-tuyg'ularini ifoda etadilar va stressni kamaytiradilar.
- **Kognitiv xulqiy terapiyasi (KXT):** Bolalarga stressga olib keluvchi noto'g'ri fikrlarni aniqlash va ularni o'zgartirishga yordam beradi.
- **Relaksatsiya texnikalari:** Nafas olish mashqlari, meditatsiya va boshqa relaksatsiya texnikalari bolalarga stressni kamaytirishga yordam beradi.
- **Ertak terapiyalari:** Bu terapiya orqali bolalarda shakllangan qo'rquv va undan halos bo'lish bo'yicha texnikalar mavjud bo'lib bolalarda shakllangan qo'rquvlarni bartaraf etish va oilada ota yoki ona hamkorlikda himoyalanganlik mehanizmini his qilish yaxshi samara beradi.
- **ART terapiyalari:** Bolalarda rasm chizmalari yoki qum terapiya yordamida matorika va nutq faolligini oshirishda, ichki hissiyot holatlarini aniqlashda nutq orqali namayon bo'lmagan jihatlarni tasvir va turli shakllar orqali namayon qilinishi ushbu terapiya usullarida muhim ahamiyat kasb etadi.

### O'zbek madaniyatiga moslashtirilgan yondashuvlar

O'zbekistonda bolalarga psixologik yordam ko'rsatishda mahalliy madaniyat, urf-odatlar va qadriyatlarni hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Bu, ayniqsa, oilaviy munosabatlarga, diniy e'tiqodga va ijtimoiy muhitga bog'liq masalalarda dolzarbdir. Psixologlar o'z ishlarida milliy qadriyatlarni hurmat qilishi, bolalarning oila va jamiyatdagi o'rnini hisobga olishi lozim. Bunda asosan oiladagi ota – onaning o'zni kata ahamiyatga ega. Bolalarni atrof-olamni o'rganishda va bilimni oshirishda ba'zan qattiqo'llik bilan olib boriladigan tarbiya usuli ularda keyinchalik yuzaga keladigan agressiya va hayotga nisbatan qo'rquv hislarini shakllanishida muhim ro'l o'ynaydi.

### XULOSA

Bolalardagi stress holatini yengishda psixologik xizmat muhim ahamiyatga ega. Bolalarga o'z his-tuyg'ularini tushunishga, stressni boshqarish ko'nikmalarini egallashga va muammolarni hal qilishga yordam berish orqali ularning ruhiy salomatligini mustahkamlash mumkin. O'zbekistonda bolalarga psixologik yordam ko'rsatish tizimini takomillashtirish, oila institutlari va ota - onalar bilan keng miqyosda olib boriladigan davra suhbatlari va malakali psixologlar tayyorlash, o'zbek madaniyatiga moslashtirilgan yondashuvlarni ishlab chiqish orqali ushbu sohada sezilarli natijalarga erishish mumkin.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'oziyev E.G'. (2004). Psixologiya. Toshkent: O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati nashriyoti.
2. Karimova V.M. (2010). Ijtimoiy psixologiya. Toshkent: O'zbekiston.
3. To'ychiyeva S.M. (2015). Bolalar psixologiyasi. Toshkent: Fan.
4. Rahmonov Q. (2018). Oilaviy psixologiya. Toshkent: Ilm ziyo.