

O'SMIRLAR ORASIDA STRESSNI BOSHQARISH VA PSIXOLOGIK BARQARORLIKNI SHAKLLANTIRISHNING PEDAGOGIK METODLARI

Muxtorova Sohila Abdulyos qizi

Xalqaro innovatsion universiteti 2bosqich magistranti

muxtorovasohibal14@gmail.com

MAQOLA MALUMOTI

MAQOLA TARIXI:

Received: 28.01.2026

Revised: 29.01.2026

Accepted: 30.01.2026

KALIT SO'ZLAR:

stress, psixologik barqarorlik, o'smirlar, pedagogik metodlar, motivatsiya, psixologik trening

ANNOTATSIYA:

Ushbu maqolada o'smirlar orasida stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni shakllantirishning pedagogik metodlari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Maqolada o'smirlarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda innovatsion pedagogik texnologiyalar, motivatsion strategiyalar va psixologik treninglarning o'rni ko'rsatib beriladi. Shuningdek, stressni boshqarishning samarali usullari va ularni maktab va maktabdan tashqari muhitda qo'llash imkoniyatlari tavsiya etiladi.

Kirish

O'smirlik davri inson hayotidagi eng muhim psixologik va ijtimoiy rivojlanish bosqichlaridan biridir. Ushbu davrda shaxsning hissiy va ruhiy barqarorligi shakllanadi, ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati rivojlanadi. Shu bilan birga, o'smirlar turli stress faktorlariga duch keladilar: maktabdagi baholar bosimi, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar, raqamli texnologiyalar bilan bog'liq chalg'ituvchi omillar. Stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni shakllantirish nafaqat shaxsiy rivojlanish, balki ularning kelajakdagi ijtimoiy muvaffaqiyati uchun ham muhimdir.

Pedagogika va psixologiya fanlari stressni kamaytirish va psixologik barqarorlikni rivojlantirishning samarali metodlarini taklif etadi. Shu nuqtai nazardan, o'smirlar bilan

ishlashda psixologik treninglar, motivatsion mashg'ulotlar, ijtimoiy rolli o'yinlar va interaktiv pedagogik texnologiyalar muhim vosita hisoblanadi.

Asosiy qism

Stress – bu organizmning tashqi va ichki bosimlarga bo'lgan javobi bo'lib, uning psixologik va fiziologik holatiga ta'sir qiladi. O'smirlar stressga nisbatan sezgir bo'lib, uning natijasida hissiy muammolar, uyqusizlik, diqqatni jamlash qiyinlishuvi va boshqa psixologik buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Psixologik barqarorlik esa shaxsning stressli vaziyatlarda o'zini tutish, muammolarni hal qilish va hissiy holatini saqlash qobiliyatidir.

- **Psixologik treninglar:** o'smirlar bilan stresni aniqlash, nafas olish mashqlari, relaksatsiya usullari orqali ishlash.

- **Motivatsion mashg'ulotlar:** o'smirlarning o'z qobiliyatiga ishonchini oshirish, ijobiy o'zini anglashni shakllantirish.

- **Ijtimoiy rolli o'yinlar:** muammolarni turli rollarda yechish orqali ijtimoiy moslashuv va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish.

- **Innovatsion pedagogik texnologiyalar:** interaktiv darslar, guruhli loyihalar va raqamli platformalar yordamida stressni kamaytirish.

- **Tana va ruhni tinchlantirish:** nafas mashqlari, qisqa meditatsiya mashqlari.

- **Vaqtni boshqarish va rejalashtirish:** o'smirlar uchun vazifalarni qismlarga bo'lib bajarish.

- **Qo'llab-quvvatlash tizimi:** oila, sinfdoshlar va pedagoglar bilan ijobiy muloqot.

Xulosa

O'smirlar davrida stressni boshqarish va psixologik barqarorlikni shakllantirish shaxsiy va ijtimoiy rivojlanish uchun muhimdir. Pedagogik metodlar, psixologik treninglar va motivatsion mashg'ulotlar o'smirlarni stressga chidamli qilish va ijobiy ruhiy holatni saqlashga yordam beradi. Ushbu metodlarni maktab va maktabdan tashqari muhitda tizimli qo'llash orqali o'smirlarning ruhiy salomatligini oshirish va ularni kelajakdagi hayotga tayyorlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Айвазов В.П. Психология подростка. – М., 2019.
2. Соловьёв А.А. Педагогические технологии развития стрессоустойчивости. – СПб., 2020.

3. Zokirova M., O'smir psixologiyasi va pedagogikasi. – T., 2021.
4. Shodmonov R. Psixologik barqarorlikni shakllantirish metodlari. – T., 2022.
5. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. – New York, 1984.

