

**STRESSNI BOSHQARISH TEXNIKALARINING O‘SMIRLAR XULQ-
ATVORIGA TA’SIRI****THE IMPACT OF STRESS MANAGEMENT TECHNIQUES ON
ADOLESCENT BEHAVIOR***Tuxtayeva Maxliyo Shamsiddinovna**Osiyo xalqaro universiteti “Iqtisod va pedagogika”
fakulteti Psixologiya yo’nalishi magistranti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada o‘smirlik davrida stressning psixologik mohiyati, uning o‘smirlar xulq-atvoriga ta’siri hamda stressni boshqarish texnikalarining emotsional barqarorlikni ta’minlashdagi ahamiyati ilmiy-amaliy jihatdan yoritilgan. Zamonaviy ta’lim muhitida stress omillarining kuchayib borishi o‘smirlarda serzardalik, agressivlik va moslashuv muammolarini keltirib chiqarayotgani asoslab berilgan. Maqolada stressni boshqarish texnikalarining o‘smirlar xulq-atvorini ijobiy tomonga yo’naltirishdagi roli tahlil qilinib, ta’lim tizimida ularni qo‘llash zarurati ilmiy nuqtayi nazardan asoslangan.

Kalit so‘zlar: o‘smirlik davri, stress, xulq-atvor, serzardalik, stressni boshqarish texnikalari, emotsional barqarorlik.

Abstract: This article examines the psychological nature of stress during adolescence and analyzes the impact of stress management techniques on adolescents’ behavior. In the context of modern education, increasing academic demands, social pressure, and environmental challenges contribute to heightened stress levels among adolescents, which often lead to irritability, aggressive behavior, and difficulties in social adaptation. The study highlights the role of stress management techniques in enhancing emotional stability, self-regulation, and adaptive behavior among adolescents. The findings emphasize the practical importance of integrating stress management strategies into the educational system as an effective psychological tool for preventing maladaptive behavior and promoting healthy personality development.

Keywords: adolescence, stress, behavior, irritability, stress management techniques, emotional stability.

KIRISH: Zamonaviy jamiyatda o‘smirlar hayoti ijtimoiy, axborotiy va ta’limiy omillarning murakkab o‘zaro ta’siri ostida kechmoqda. Ta’lim tizimidagi yuqori talablar, akademik bosim, baholash va raqobat muhiti, shuningdek, oilaviy va tengdoshlar bilan bog‘liq muammolar o‘smirlarning psixologik holatiga kuchli ta’sir ko‘rsatmoqda. O‘smirlik davri shaxs rivojining eng murakkab va sezgir bosqichlaridan biri bo‘lib, bu davrda emotsional beqarorlik va stressga nisbatan sezuvchanlik

kuchayadi. Natijada stress holatlari o'smirlar xulq-atvorida salbiy namoyon bo'lishi, jumladan, tez jahllanish, agressivlik, impulsiv harakatlar va ijtimoiy moslashuvning buzilishi bilan kechishi mumkin.

Asosiy qism

Psixologik adabiyotlarda stress shaxsning ichki imkoniyatlari bilan tashqi talablar o'rtasidagi nomutanosiblik natijasida yuzaga keladigan emotsional zo'riqish holati sifatida talqin qilinadi. O'smirlar uchun stress ko'pincha subyektiv xarakterga ega bo'lib, ularning yoshga xos psixologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir. O'zini anglash jarayonining faol kechishi, mustaqillikka intilish va ijtimoiy bahoga bo'lgan ehtiyoj stressni kuchaytiruvchi omillar sifatida namoyon bo'ladi. Stressni samarali boshqara olmagan o'smirlarda ichki zo'riqish tashqi xulqiy reaksiyalar orqali ifodalanadi va bu holat serzardalik hamda agressiv xulq-atvorning shakllanishiga zamin yaratadi.

Ilmiy tadqiqotlar stress va xulq-atvor o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatadi. Doimiy stress holati o'smirlarning o'zini nazorat qilish mexanizmlarini susaytiradi, bu esa dezadaptiv xulq shakllarining kuchayishiga olib keladi. Ayniqsa, maktab muhitida stress manbalarining ko'pligi o'smirlarning ruhiy holatiga bevosita ta'sir etib, o'quv faoliyati va ijtimoiy munosabatlarda qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi. Shu sababli stressni boshqarish texnikalarini o'smirlar hayotiga joriy etish nafaqat psixologik, balki pedagogik jihatdan ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Stressni boshqarish texnikalari shaxsning emotsional holatini tartibga solish, ichki zo'riqishni kamaytirish va muammoli vaziyatlarga konstruktiv munosabatni shakllantirishga qaratilgan psixologik usullar majmuasidir. Ushbu texnikalar o'smirlarda emotsional savodxonlikni rivojlantiradi, o'z his-tuyg'ularini anglash va boshqarish ko'nikmalarini mustahkamlaydi. Nafas olish mashqlari, mushaklarni bo'shashtirish, kognitiv qayta baholash, vizual tasavvur va ongli e'tibor texnikalari o'smir psixikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatib, stressga nisbatan psixologik barqarorlikni oshiradi.

Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish texnikalari muntazam qo'llanilganda o'smirlarning xulq-atvorida ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Bunday o'smirlarda agressiv reaksiyalar kamayadi, jahldorlik darajasi pasayadi va emotsional muvozanat kuchayadi. Shuningdek, stressni boshqarish texnikalari o'smirlarning ijtimoiy moslashuvini yaxshilab, tengdoshlar va pedagoglar bilan sog'lom munosabatlar o'rnatishga yordam beradi. O'smirlar stressli vaziyatlarni hal etilishi mumkin bo'lgan muammo sifatida qabul qilishni o'rganadilar, bu esa ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ta'lim tizimida stressni boshqarish texnikalarini qo'llash o'smirlar xulq-atvoridagi salbiy holatlarning oldini olishda samarali profilaktik vosita hisoblanadi. Maktab psixologi va pedagoglar hamkorligida olib boriladigan

psixologik mashg'ulotlar o'smirlarning emotsional barqarorligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Bu jarayon o'quvchilarning nafaqat ruhiy holatini yaxshilaydi, balki ta'lim samaradorligini ham oshiradi, chunki emotsional jihatdan barqaror shaxs bilimni chuqurroq o'zlashtirishga qodir bo'ladi.

Xulosa: Stressni boshqarish texnikalari o'smirlar xulq-atvorini sog'lomlashtirishda muhim psixologik omil hisoblanadi. Ushbu texnikalar orqali o'smirlar stressli vaziyatlarga moslashuvchan munosabat bildirishni, o'z emotsiyalarini nazorat qilishni va ijtimoiy muhitda samarali faoliyat yuritishni o'rganadilar. Respublika miqyosidagi ta'lim muassasalarida stressni boshqarish texnikalarini keng joriy etish serzardalik va agressiv xulq-atvorning oldini olishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'oziev E.G'. Yosh psixologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2010.
2. Davletshin M.G. O'smirlar psixologiyasi. – Toshkent: Fan, 2007.
3. Qodirov B.R. Shaxs psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston, 2011.
4. Karimova V.M. Ijtimoiy psixologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2014.
5. Rahmonov A.A. O'smirlar xulq-atvori va uning psixologik mexanizmlari. – Toshkent: O'qituvchi, 2015.
6. Xoliqova N.M. Ta'lim jarayonida psixologik stress va uni boshqarish. – Toshkent: Fan, 2018.
7. Abdurahmonova D.Sh. Maktab psixologik xizmati asoslari. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
8. To'raqulov M.S. Emotsional holatlar va stress psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti, 2019.
9. O'zbekiston Respublikasi Xalq ta'limi vazirligi. Ta'lim muassasalarida psixologik xizmatni tashkil etish bo'yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2020.