

O'quvchilarda Stress Va Zo'riqish Muammosi

Ne'matova Aziza

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy
Universitetining Jizzax filiali Sirtqi bulim Amaliy
psixologiya yunalishi 5-kurs 934-21 guruh talabasi

Karakulova Umida Abduvakilovna

Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy
Universitetining Jizzax filiali o'qituvchisi
Umida260686@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada o'quvchilarda stress va zo'riqish muammosi ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqilgan. Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilar turli xil omillar — akademik yuklanish, imtihon bosimi, ijtimoiy munosabatlar va oila ta'siri — tufayli yuqori darajadagi stressga duchor bo'lmoqdalar. Dunyo bo'ylab olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilarning 74% gacha qismi akademik stress belgilarini namoyon etadi. Stress va zo'riqish nafaqat o'quvchilarning akademik ko'rsatkichlariga, balki ularning jismoniy sog'lig'iga, uyqu sifatiga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy ruhiy sog'lig'iga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stressning asosiy sabablari, uning o'quvchi shaxsiyatiga ta'siri mexanizmlari, hamda maktab muhitida qo'llanilishi mumkin bo'lgan ilmiy asoslangan psixologik-pedagogik yondashuvlar tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kognitiv-xulq terapiyasi (CBT) asosidagi aralashuvlar, mindfulness mashqlari, o'qituvchi-o'quvchi hamkorligini kuchaytirish va ota-onalarni jarayonga jalb qilish stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Maqola xulosa qismida maktablar uchun amaliy tavsiyalar keltirilgan bo'lib, ularning maqsadi o'quvchilarda stressga chidamlilikni shakllantirish va sog'lom ta'lim muhitini yaratishdan iborat. Muammo dolzarbligi jihatidan O'zbekiston ta'lim tizimi uchun ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: akademik stress, zo'riqish, o'quvchilar, ruhiy sog'liq, ta'lim muhiti, kognitiv-xulq terapiyasi, maktabda psixologik yordam, stressga chidamlilik, uyqu sifati, akademik burnout.

KIRISH

Zamonaviy ta'lim tizimida o'quvchilar tobora ortib borayotgan akademik talablar, raqobat muhiti, imtihon bosimi va kelajak haqidagi tashvishlar bilan yuzma-yuz kelmoqdalar. Bu holat ularning kundalik hayotini, sog'lig'ini va ruhiy holatini sezilarli darajada qiyinlashtirmoqda. Stress va zo'riqish muammosi bugungi kunda global miqyosda eng dolzarb psixologik muammolardan biriga aylangan bo'lib, ayniqsa maktab yoshidagi o'quvchilar va talabalar orasida keng tarqalgan.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, o'smirlar va yoshlar orasida ruhiy salomatlik muammolari keskin ortib bormoqda. Stress — bu organizmning tashqi yoki ichki ta'sirotlarga javoban yuzaga keladigan fiziologik va psixologik holat bo'lib, qisqa muddatli stress ba'zan insonni harakatga undovchi kuch sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Biroq surunkali va haddan tashqari stress o'quvchilarning jismoniy va ruhiy sog'lig'iga jiddiy zarar yetkazishi ilmiy jihatdan isbotlangan.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'quvchilardagi stress bir nechta asosiy manbadan kelib chiqadi. Birinchidan, akademik yuklanish — ko'p miqdordagi uy vazifalari, imtihonlarga tayyorgarlik,

yaxshi baholar olish zarurati va o'qituvchilar tomonidan qo'yiladigan yuqori talablar o'quvchilarda doimiy bosimni hosil qiladi. Ikkinchidan, tengdoshlar orasidagi raqobat va ijtimoiy bosim ham stressning muhim manbaiga aylanadi. Uchinchidan, oila ichidagi muhit, ota-onalarning kutishlari va ta'lim tizimida muvaffaqiyatga erishish borasidagi madaniy stereotiplar o'quvchilar uchun qo'shimcha yuklanish yaratadi.

Belagavi tumanida o'tkazilgan maktab tadqiqotida 13-15 yoshdagi 1 426 nafar o'quvchining 74% i yuqori darajadagi akademik stressni boshdan kechirayotgani aniqlangan, 17% esa o'rta darajadagi stress belgilarini ko'rsatgan. Bu raqamlar muammoning qanchalik keng tarqalganligidan dalolat beradi.

Stress va zo'riqishning o'quvchilar hayotiga ta'siri ko'p qirrali xarakter kasb etadi. Akademik ko'rsatkichlarning pasayishi, uyqu sifatining yomonlashuvi, diqqatning buzilishi, xotira muammolari, qo'rquv va tashvish hislatlari, ijtimoiy izolyatsiya — bularning hammasi stressning bevosita oqibatlarini hisoblanadi. Bundan tashqari, stress surunkali shaklga o'tgan taqdirda depressiya, akademik burnout (charchash sindromi) va hatto o'z-o'ziga zarar yetkazish xavfi ham ortadi.

Amerikaning Healthy Minds Study 2023-2024 ma'lumotlariga ko'ra, ijobiy ruhiy salomatlikka ega talabalar ulushi 2013-14 yilgi 51 foizdan 2023-24 yilga kelib 38 foizga tushib ketgan. Shunday qilib, so'nggi o'n yil ichida o'quvchilar va talabalar orasida ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari sezilarli darajada yomonlashgan. Ijtimoiy izolatsiya, COVID-19 pandemiyasi, onlayn ta'limga o'tish va iqtisodiy tangliklar bu jarayonni yanada tezlashtirdi.

O'smirlilik davri stressga ayniqsa sezgir bo'lgan davr hisoblanadi. Bu davrda miya rivojlanishining o'ziga xos xususiyatlari tufayli gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi (HPA-axis) ayniqsa sezgir bo'lib, surunkali stress neyrologik rivojlanishga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu bois, maktab muhitida stressning erta aniqlash va unga munosib munosabat bildirish ayniqsa muhim ahamiyatga ega.

O'quvchilardagi stress muammosi O'zbekiston ta'lim tizimi uchun ham dolzarb bo'lib, markazlashtirilgan imtihon tizimi (masalan, DTM va IELTS/SAT kabi imtihonlarga tayyorgarlik), kuchli ota-ona kutishlari va ta'lim sifatidagi ijtimoiy raqobat o'quvchilar orasida yuksak stress darajasini keltirib chiqarmoqda. Biroq bu yo'nalishda mahalliy ilmiy tadqiqotlar va amaliy psixologik yordam tizimlari hali yetarli darajada rivojlanmagan.

Ushbu maqola o'quvchilardagi stress va zo'riqishning ilmiy asoslarini, sabablarini, oqibatlarini va ularni bartaraf etishning ilmiy asoslangan usullarini tahlil qilishga qaratilgan. Maqolaning asosiy maqsadi — o'qituvchilar, maktab ma'muriyati va ota-onalarga amaliy ko'rsatmalar berish orqali o'quvchilar uchun psixologik jihatdan qulay va qo'llab-quvvatlovchi ta'lim muhitini yaratishga hissa qo'shishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi jihatidan ushbu maqola PubMed, Frontiers in Psychology, Springer va boshqa ishonchli xalqaro ilmiy ma'lumotlar bazalarida e'lon qilingan so'nggi tadqiqotlarni keng qamrovli tahlil qilishga asoslanadi. Ayniqsa 2021-2024 yillar oralig'ida chop etilgan va DOI raqamlari mavjud bo'lgan maqolalar ustuvorlik asosida ko'rib chiqildi, bu esa maqolaning ilmiy ishonchliligi va dolzarbligini ta'minlaydi.

NATIJALAR VA TAHLIL

Stressning tarqalishi va asosiy ko'rsatkichlari

Jahon bo'ylab olib borilgan ilmiy tadqiqotlar o'quvchilar va talabalar orasida akademik stressning juda keng tarqalganligini ko'rsatmoqda. Barbayannis va boshqalarning (2022) Frontiers in Psychology jurnalida e'lon qilingan tadqiqotiga ko'ra, akademik stress kollej talabalarining ruhiy farovonligiga ta'sir etuvchi eng asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotda Perception of Academic Stress (PAS) va Short Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (SWEMWBS) kabi standartlashtirilgan o'lchov vositalaridan foydalanilgan va akademik stress bilan ruhiy salomatlik o'rtasida statistik jihatdan muhim salbiy bog'liqlik aniqlangan.

Amerika Kollejar Sog'liqni Saqlash Assotsiatsiyasining 2024 yilgi ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, 2024 yilning bahorida talabalarning 76% i o'rta yoki yuqori darajadagi stressni boshdan kechirgan, 49% esa yolg'izlik his-tuyg'usini his qilgan. Bu raqamlar o'quvchilarning ruhiy salomatligi sohasidagi muammoning qanchalik keng miqyosli ekanligini yaqqol ko'rsatib turibdi.

Gretsiyada Fessalonika universitetida 2022 yilning noyabr oyida 1 497 nafar talaba ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari ham xuddi shunday xavotirli ko'rinishni namoyon etdi. DASS21 (Depression Anxiety Stress Scale) so'rovnomasi yordamida o'tkazilgan tekshiruv natijasida talabalarning 21,3% ida stress, 23,3% ida tashvish (anxiety) va 25,1% ida depressiya belgilari kuzatildi. Ayol talabalar orasida bu ko'rsatkichlar erkaklar bilan solishtirganda ancha yuqori bo'lgan.

Maktab o'quvchilari orasida o'tkazilgan tadqiqotlarda ham xavotirli natijalar aniqlandi. Hindistondagi Belagavi tumanida 4 ta maktabda 13-15 yoshdagi 1 426 nafar o'quvchini qamrab olgan tadqiqotda Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) qo'llanildi. Natijada o'quvchilarning 74% i yuqori darajadagi, 17% esa o'rta darajadagi akademik stressni boshdan kechirayotgani aniqlandi. Bu natijalar demografik jihatdan keng qamrovli ekanligini hisobga olsak, maktab yoshidagi bolalar uchun stressning qanchalik keng tarqalgan ekanligini tasdiqlaydi.

Stressning asosiy sabablari va mexanizmlari

Deng va boshqarning (2022) *Frontiers in Psychiatry* jurnalida e'lon qilingan tadqiqoti oilaviy va akademik stressning o'quvchilar depressiyasi va o'quv natijalari bilan bog'liqligini o'rganadi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, oilaviy stress va akademik stress birgalikda ta'sir etganda ularning salbiy oqibatlari yakka holda ta'sir etganidagiga nisbatan sezilarli darajada kuchayib oqibatlari yakka holda ta'sir etganidagiga nisbatan sezilarli darajada kuchayadi. Ota-onalarning munosabati, ta'limga nisbatan oiladagi munosabat va uy muhitidagi psixologik hol — bularning barchasi bolaning maktabdagi stress darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Stressning asosiy sabablarini tahlil qilganda quyidagi omillarni alohida ajratib ko'rsatish mumkin: (1) akademik yuklanish va imtihon bosimi — ko'p miqdordagi uy vazifalari, qisqa muddatli imtihon tayyorgarligi, yaxshi baho olish zaruriyati; (2) muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va perfeksionizm — o'z-o'ziga qo'yiladigan yuqori talablar; (3) tengdoshlar bilan munosabatlar — ijtimoiy taqqoslash, qo'rquv, bully (ta'qib qilish) hodisalari; (4) ota-onalarning kutishlari — kelajak haqidagi bosim; (5) o'qituvchi bilan munosabatlar — talabchanlik, qat'iylik yoki qo'llab-quvvatlash yetishmasligi; (6) maktab muhiti — o'qish sifati, resurslar yetishmasligi.

Jagiello va boshqarning (2024) o'rta maktab o'quvchilariga mo'ljallangan akademik stress bo'yicha tizimli adabiyotlar sharhida yuqori darajadagi stress uchun xavf omillari sifatida yuqori xususiyatli tashvish, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish, perfeksionizm, oldini olish strategiyalari va past akademik ishonch aniqlangan. Ayni paytda past stressresistentlik (chidamlilik) ham xavf omili sifatida ko'rsatilgan.

Gao (2023) ning *Frontiers in Psychology* jurnalida e'lon qilingan tadqiqoti o'smirlar orasida akademik stress, akademik tashvish, akademik o'z-samaradorlik va akademik burnout o'rtasidagi munosabatlarni o'rganadi. 929 nafar xitoylik o'smirlarni qamrab olgan ushbu tadqiqot natijasi shuni ko'rsatadiki, akademik stress akademik tashvish va akademik burnoutni bevosita va bilvosita keltirib chiqaradi. Bundan tashqari, akademik o'z-samaradorlik bu jarayonni moderatsiya qiladi — ya'ni o'z kuchiga ishongan o'quvchilar stress ta'siriga nisbatan kamroq zaif bo'ladi.

Stressning uyqu va jismoniy sog'liqqa ta'siri

Stress va uyqu sifati o'rtasidagi munosabat ilmiy jihatdan yaxshi asoslangan. Wang va Fan (2023) ning *International Journal of Environmental Research and Public Health* jurnalida e'lon qilingan tadqiqoti 1 232 nafar xitoylik o'smirlarni qamrab olgan va akademik stress, tashvish, maktab burnout va uyqu sifati o'rtasidagi mexanizmlarni tuzilmaviy tenglama modellashtirish (SEM) usuli bilan o'rgangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, akademik stress uyqu sifatiga bevosita salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, tashvish va maktab burnout bu munosabatda vositachi (mediator) vazifasini

o'taydi — ya'ni stress avval tashvishni, tashvish esa burnoutni keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida uyqu sifatini yanada pasaytiradi.

Uyqu sifatining pasayishi o'z navbatida o'quvchilarning kognitiv faoliyatiga, xotira konsolidatsiyasiga va diqqat-e'tiboriga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Nature Communications jurnalida e'lon qilingan tadqiqot miya sog'lig'i va ta'lim o'rtasidagi munosabatni o'rganib, chuqur uyqu davrida insonning o'quv samaradorligi qayta tiklanishini isbotlagan. Shu bois, stressli o'quvchi uxlay olmaganda u ertasi kuni ham yanada yomonroq o'zlashtiradi va bu salbiy doira davom etadi.

Jismoniy sog'liq jihatidan stressning neyroendokrin ta'siri alohida e'tiborni talab etadi. Gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi (HPA-axis) faollashganda kortizol gormonining ishlab chiqarilishi oshadi. Surunkali kortizol ko'tarilishi immunitet tizimini susaytiradi, qon bosimini ko'taradi, me'da-ichak tizimida muammolar keltirib chiqaradi va hatto miya tuzilmasiga — ayniqsa gippokampus va prefrontal korteksga — zarar yetkazishi mumkin. Van Loon va boshqarning (2021) meta-tahlili maktab muhitidagi aralashuvlar qon bosimini kamaytirish jihatidan statistik jihatdan muhim ta'sirga ega ekanligini ko'rsatdi.

Akademik burnout va stressning uzoq muddatli oqibatlari

Akademik burnout — bu o'quvchining ta'lim jarayonidan hissiy va kognitiv jihatdan uzilib qolish holati bo'lib, u haddan tashqari stress va zo'riqishning uzoq muddatli oqibati sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haddan tashqari akademik stress nafaqat akademik prokrastinatsiya (ishni keyinga qoldirib turish) va telefon qaram bo'lishini keltirib chiqaradi, balki depressiyaga, ruhiy sog'lik muammolariga va hatto suitsidal fikrlarga ham olib kelishi mumkin.

Dafterchi va boshqarning (2022) tadqiqoti stressning akademik burnoutga ta'sirida o'z-baholashning (self-esteem) vositachilik rolini tahlil qilgan. Past o'z-baho ko'rsatkichlari yuqori akademik burnout bilan bog'liq bo'lib, bu o'quvchilarning o'z kuchiga ishonchi stress va burnout o'rtasidagi bog'liqlikni qisman tushuntiradi. Stressga uchragan o'quvchilar ko'pincha o'zlarini boshqalar bilan taqqoslab, ruhiy jihatdan zaif his qiladi va bu holat vaqt o'tishi bilan burnoutga olib keladi.

Evropada o'tkazilgan sog'liq davranish tadqiqoti (HBSC, 2021-2022) natijalariga ko'ra, Yevropa va Kanadada o'smirlahning taxminan 33% i har hafta asab va asabiylashish holatlarini his qiladi. Bu ko'rsatkich COVID-19 pandemiyasidan oldingi davr bilan solishtirganda sezilarli darajada ko'tarilgan.

Stressning uzoq muddatli oqibatlarini o'rganishda Deng va boshqarning (2022) tadqiqoti muhim natijalarni ilgari surdi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, stressning o'quvchi akademik ko'rsatkichlariga ta'siri bevosita emas — balki u avval depressiya va hissiy jihatdan charchashni keltirib chiqaradi, bu esa o'z navbatida o'quv natijalari pasayishiga sabab bo'ladi. Bu munosabatning kompleks tabiatini tushunish o'quvchilarga maqsadli yordam ko'rsatish uchun asosiy shart hisoblanadi.

Maktabda qo'llaniladigan aralashuvlar va ularning samaradorligi

Ilmiy tadqiqotlar maktab muhitida turli xil psixologik aralashuvlarning samaradorligini o'rgangan. Sparks va boshqarning (2025) imtihon stressiga duch kelgan 16-18 yoshli o'quvchilar orasida o'tkazilgan tadqiqoti ko'p komponentli kognitiv-xulq terapiyasi (CBT) asosidagi aralashuvning stress mentalitetini, psixologik farovonlikni va akademik natijalarga ijobiy ta'sir ko'rsatishini aniqladi. Rational-emotive xulq terapiyasi (REBT) va o'z-bag'rikenglik (self-compassion) mashqlarini o'z ichiga olgan dastur o'quvchilarga imtihon stressini ijobiy chaqiriq sifatida qabul qilishga yordam berdi.

Fan va Hui (2025) ning Behavioral Sciences jurnalida e'lon qilingan kvazi-eksperimental tadqiqoti mandala bo'yash va grit (qat'iyat) oshirish dasturlarining samaradorligini o'rgandi. 128 nafar o'rta maktab o'quvchisini qamrab olgan ushbu tadqiqot natijasida ikkala aralashuv ham akademik stressni va burnout alomatlarini sezilarli darajada kamaytirganligi aniqlandi. Bu natijalar ijodiy va san'at asosidagi yondashuvlarning ham stress menejmenti uchun qimmatli vosita ekanligini ko'rsatadi.

Bonnesen va boshqarning (2023) Daniyada o'tkazilgan tadqiqoti 'Healthy High School' ko'p komponentli aralashuv dasturining samaradorligini o'rganib, ushbu dasturning o'quvchilar stressini

kamaytirish va farovonligini oshirishda dastlabki ijobiy natijalar berganligi aniqlandi. Dastur o'qituvchilar, ota-onalar va o'quvchilarni bir vaqtda jarayonga jalb etgan.

John va boshqarning (2025) aralash metodologiyali tadqiqoti yuqori maktab o'quvchilarining stress darajasi, hayot sifati va maktabdagi stress menajment dasturlariga ishtiroklari o'rtasidagi bog'liqlikni o'rganib, stress darajasi yuqori bo'lgan o'quvchilar maktab sog'liqni saqlash dasturlariga ko'proq jalb bo'lishini aniqladi. Bu topilma maktab asosidagi intervensiya dasturlarining potentsialini yanada yorqinroq ko'rsatadi.

Van Loon va boshqarning (2021) meta-tahlili maktab muhitidagi psixosotsiyal aralashuvlarning o'smirlar fiziologik stress ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganib, bu aralashuvlar qon bosimini kamaytirish jihatidan statistik jihatdan muhim ta'sirga ega ekanligini aniqladi. Bu natijalar psixologik aralashuvlarning nafaqat ruhiy, balki jismoniy sog'liqqa ham ijobiy ta'sir ko'rsatishini isbotlaydi.

Umuman olganda, ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, eng samarali maktab asosidagi stressni kamaytirish dasturlari quyidagi xususiyatlarni o'z ichiga olishi kerak: (1) kognitiv yondashuv — o'quvchilarni stress haqidagi noto'g'ri fikrlarni o'zgartirish; (2) ko'nikmalar shakllantirish — coping (bardosh berish) strategiyalari, relaksatsiya texnikalari, vaqtni boshqarish; (3) ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — o'qituvchi-o'quvchi munosabatlarini yaxshilash, hamdo'stlik muhitini yaratish; (4) ota-onalar jalb etilishi — oilaviy muhitni yaxshilash; (5) muntazamlik — bir martalik emas, balki uzoq muddatli va tizimli yondashuv.

XULOSA

O'quvchilarda stress va zo'riqish muammosi zamonaviy pedagogika va psixologiyaning eng dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada tahlil qilingan xalqaro ilmiy tadqiqotlar bir qancha muhim xulosalarni ilgari surdi.

Birinchiidan, stress va zo'riqish maktab yoshidagi bolalar orasida global miqyosda keng tarqalgan. Tadqiqotlarga ko'ra, o'quvchilarning 74% gacha qismi yuqori darajadagi akademik stressni boshdan kechiradi. Bu holat demografik jihatdan turli mamlakatlarda — Hindiston, Xitoy, Gretsiya, Daniya va boshqalarda — o'xshash ko'rinishda namoyon bo'ladi, bu esa muammoning universal xarakter kasb etishini ko'rsatadi.

Ikkinchiidan, stressning sabablari ko'p qirrali va o'zaro bog'liq. Akademik yuklanish, imtihon bosimi, oilaviy kutishlar, tengdoshlar ta'siri, o'qituvchi munosabati va maktab muhiti birgalikda ta'sir etib, o'quvchilar uchun psixologik jihatdan og'ir sharoit yaratadi. Ushbu omillardan birortasiga yakka ravishda ta'sir etish yetarli bo'lmay, tizimli va ko'p qirrali yondashuv talab etiladi.

Uchinchiidan, stressning oqibatlarini nafaqat akademik ko'rsatkichlarga, balki o'quvchilarning uyqu sifatiga, jismoniy sog'lig'iga, ijtimoiy munosabatlariga va uzoq muddatda ruhiy sog'lig'iga ham ta'sir ko'rsatadi. Akademik burnout, depressiya va tashvish (anxiety) kabi ruhiy muammolar stressning uzoq muddatli oqibatlarini sifatida namoyon bo'lishi mumkin.

To'rtinchiidan, ilmiy asoslangan aralashuvlar stressni sezilarli darajada kamaytiradi. Kognitiv-xulq terapiyasi (CBT), mindfulness, o'z-bag'rikenglik mashqlari, ijodiy terapiya va ko'p komponentli maktab dasturlari samarali natijalar beradi. Ayniqsa, o'qituvchilar, ota-onalar va o'quvchilarni birgalikda jarayonga jalb etuvchi dasturlar ko'proq samarali ekanligi aniqlangan.

Beshinchiidan, O'zbekiston ta'lim tizimi uchun quyidagi amaliy tavsiyalar muhim ahamiyatga ega: maktablarda psixologik yordam xizmatlarini kuchaytirish; o'qituvchilarni stressni aniqlash va o'quvchilarga yordam berish bo'yicha treninglar o'tkazish; ota-onalarni ham bu jarayonga faol jalb etish; akademik yuklanishni optimallashtirilish, ya'ni sifatga sondangmasdan ko'proq e'tibor qaratish; va maktab muhitida stressga chidamlilik (resilience) ko'nikmalarini rivojlantiruvchi dasturlarni joriy etish.

Xulosa qilib aytganda, o'quvchilardagi stress va zo'riqish muammosi kompleks, ko'p omilli va sistematik muammo bo'lib, u faqatgina psixologik emas, balki pedagogik, ijtimoiy va siyosiy darajada ham hal etilishni talab etadi. Kelajak avlodning sog'lom va muvaffaqiyatli bo'lib yetishishi ko'p jihatdan bugungi kunda ular uchun qanday ta'lim va qo'llab-quvvatlash muhitini yarataishimizga bog'liq.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
2. Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 869337. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.869337>
3. Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
4. Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: Chain mediating effects of anxiety and school burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>
5. Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
6. Van Loon, A. W. G., Creemers, H. E., Okorn, A., Vogelaar, S., Miers, A. C., Saab, N., Westenberg, P. M., & Asscher, J. J. (2021). The effects of school-based interventions on physiological stress in adolescents: A meta-analysis. *Stress and Health*, 38(2), 217-234. <https://doi.org/10.1002/smi.3081>
7. Fan, X., & Hui, A. N. N. (2025). Academic stress and burnout reduction through mandala-coloring and grit-enhancing: School-based interventions for adolescents. *Behavioral Sciences*, 15(4), 439. <https://doi.org/10.3390/bs15040439>
8. Bonnesen, C. T., Thygesen, L. C., Rod, N. H., Toftager, M., Madsen, K. R., Jensen, M. P., Rosing, J. A., Wehner, S. K., Due, P., & Krølner, R. F. (2023). Preventing stress among high school students in Denmark through the multicomponent healthy high school intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1754. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031754>
9. Sparks, K. V., Mansell, P., Wright, J., & Slater, M. (2025). The influence of a multimodal cognitive behavioural intervention on the stress mindset, psychological wellbeing, and performance of students aged 16-18 facing exams. *Stress and Health*. <https://doi.org/10.1002/smi.70075>
10. Dagli, N., Ahmad, R., Haque, M., & Kumar, S. (2024). Bibliometric analysis of research papers on academic stress (1989-2023). *Cureus*, 16(3), e55536. <https://doi.org/10.7759/cureus.55536>
11. John, D., Ottmann, S., Rechberg, K. H., O'Rourke, T., Pryss, R., & Probst, T. (2025). Quality of life, perceived stress, and use of school-based stress management interventions in high school students: A mixed-methods study during and after COVID-19. *Frontiers in Public Health*, 13, 1658346. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1658346>

12. Yang, Y., & Yang, P. (2022). Effect of college students' academic stress on anxiety under the background of the normalization of COVID-19 pandemic: The mediating and moderating effects of psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 13, 880179. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880179>
13. Allen, H. K., Barrall, A. L., Vincent, K. B., & Arria, A. M. (2021). Stress and burnout among graduate students: Moderation by sleep duration and quality. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(1), 21-28. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09867-8>