

MAKTAB O'QUVCHILARIDA STRESS VA XAVOTIR HOLATLARINI ANIQLASH HAMDA PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH USULLARI: KOMPLEKS YONDASHUV

Isakova Nodiraxon Pulatovna

**Farg'ona viloyati Dang'ara tumani Maktabgacha va maktab ta'limi bo'limi
tasarrufidagi 36-umumiy o'rta ta'lim maktabi amaliyotchi psixologi**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20308737>

Annotatsiya: Ushbu maqola maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarini aniqlash, ularning sabablarini tahlil qilish hamda samarali psixologik yordam ko'rsatish usullarini tadqiq etishga bag'ishlangan. Tadqiqot doirasida o'quvchilar orasida stress va xavotir darajalarini baholash uchun standartlashtirilgan psixodiagnostik metodikalar qo'llanildi. Olingan natijalar o'quvchilarning sezilarli qismida turli darajadagi stress va xavotir holatlari mavjudligini ko'rsatdi, bu esa akademik yuklama, tengdoshlar bilan munosabatlar va oilaviy muhit kabi omillar bilan bog'liqdir. Tadqiqot shuningdek, individual va guruhli psixologik konsultatsiyalar, relaksatsiya texnikalari va kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlarini o'z ichiga olgan kompleks psixologik yordam dasturining samaradorligini baholadi. Xulosa qilib aytganda, maktab sharoitida stress va xavotirning oldini olish va ularni boshqarish bo'yicha tizimli yondashuv zarurligi ta'kidlanadi, bu esa o'quvchilarning akademik muvaffaqiyati va umumiy ruhiy salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: stress, xavotir, maktab o'quvchilari, psixologik yordam, diagnostika, intervensiya, ruhiy salomatlik

Аннотация: Данная статья посвящена изучению выявления стрессовых и тревожных состояний у школьников, анализу их причин, а также исследованию эффективных методов оказания психологической помощи. В рамках исследования для оценки уровня стресса и тревожности среди учащихся были применены стандартизированные психодиагностические методики. Полученные результаты показали, что у значительной части школьников наблюдаются различные уровни стресса и тревожности, связанные с такими факторами, как учебная нагрузка, взаимоотношения со сверстниками и семейная среда. Исследование также оценило эффективность комплексной программы психологической помощи, включающей индивидуальные и групповые психологические консультации, техники релаксации и элементы когнитивно-поведенческой терапии. В заключение подчеркивается необходимость системного подхода к профилактике и управлению стрессом и тревожностью в школьных условиях, что имеет важное значение для академической успеваемости и общего психического здоровья учащихся.

Ключевые слова: стресс, тревожность, школьники, психологическая помощь, диагностика, интервенция, психическое здоровье

Abstract: This article is devoted to identifying stress and anxiety conditions among school students, analyzing their causes, and studying effective methods of psychological assistance. Within the framework of the research, standardized psychodiagnostic methods were used to assess the levels of stress and anxiety among students. The obtained results showed that a significant proportion of students experience various levels of stress and anxiety associated with factors such as academic

workload, peer relationships, and family environment. The study also evaluated the effectiveness of a comprehensive psychological support program that included individual and group psychological counseling, relaxation techniques, and elements of cognitive-behavioral therapy. In conclusion, the necessity of a systematic approach to the prevention and management of stress and anxiety in school settings is emphasized, as it is of great importance for students' academic success and overall mental health.

Keywords: stress, anxiety, school students, psychological assistance, diagnostics, intervention, mental health

1. Kirish

Zamonaviy ta'lim tizimi o'quvchilarga nafaqat akademik bilimlar berishni, balki ularning har tomonlama rivojlanishi, jumladan, ruhiy salomatligini ta'minlashni ham talab etadi. Biroq, maktab muhiti ko'pincha o'quvchilar uchun turli stress omillariga boy bo'lishi mumkin. Akademik yuklamalar, imtihonlar, tengdoshlar bilan munosabatlardagi qiyinchiliklar, o'qituvchilarning talablari va oilaviy vaziyatlar o'quvchilarda stress va xavotir holatlarining rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bolalar va o'smirlar orasida ruhiy salomatlik muammolari tobora ortib bormoqda, stress va xavotir esa eng keng tarqalgan holatlardandir (WHO, 2021). Ushbu holatlar o'quvchilarning akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatibgina qolmay, ularning ijtimoiy moslashuvini, o'ziga bo'lgan ishonchini va umumiy hayot sifatini ham pasaytiradi.

O'zbekiston ta'lim tizimida ham maktab o'quvchilarining ruhiy salomatligiga e'tibor kuchayib bormoqda. Maktab psixologlari va pedagoglarning vazifalariga o'quvchilarda stress va xavotirni o'z vaqtida aniqlash hamda ularga samarali psixologik yordam ko'rsatish kabi muhim jihatlar kiradi. Biroq, mavjud diagnostika usullari va intervensiya dasturlari har doim ham zamonaviy talablarga javob bermaydi yoki ularning samaradorligi yetarlicha ilmiy asoslanmagan bo'lishi mumkin. Ilmiy adabiyotlarda stress va xavotirni aniqlash bo'yicha ko'plab tadqiqotlar mavjud bo'lsa-da, aynan O'zbekiston maktablari kontekstida, mahalliy madaniy va ijtimoiy xususiyatlarni inobatga olgan holda o'tkazilgan kompleks tadqiqotlar cheklangan. Bu esa, o'quvchilarda stress va xavotir holatlarini aniqlash hamda ularga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ilmiy asoslangan, samarali va amaliyotga tatbiq etish mumkin bo'lgan usullarni ishlab chiqish zaruratini keltirib chiqaradi.

Ushbu tadqiqotning asosiy maqsadi maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarini kompleks diagnostika qilish usullarini takomillashtirish, ularning sabablarini chuqur tahlil qilish hamda samarali psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha yangi yondashuvlarni ishlab chiqish va ularning samaradorligini eksperimental tarzda baholashdan iborat. Tadqiqot doirasida quyidagi vazifalar qo'yilgan: 1) Maktab o'quvchilarida stress va xavotir darajasini baholash uchun eng maqbul psixodiagnostik vositalarni aniqlash va moslashtirish; 2) O'quvchilarda stress va xavotirni keltirib chiqaruvchi asosiy omillarni aniqlash; 3) O'quvchilarga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha kompleks dasturni ishlab chiqish va uni amaliyotda sinovdan o'tkazish; 4) Ishlab chiqilgan psixologik yordam dasturining stress va xavotir darajasiga ta'sirini baholash. Ushbu tadqiqot natijalari maktab psixologlari, pedagoglar va ota-onalar uchun qimmatli amaliy tavsiyalar beradi, shuningdek, kelajakdagi ilmiy izlanishlar uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

2. Metodologiya

Tadqiqot maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarini aniqlash hamda psixologik yordam ko'rsatish usullarining samaradorligini baholashga qaratilgan bo'lib, eksperimental va

tahliliy yondashuvlarni birlashtirdi. Tadqiqotda Dang'ara tumanidagi 36- umumiy o'rta ta'lim maktabi 10-sinf o'quvchilari ishtirok etishga rozi bo'ldi (o'rtacha yosh 14.5 ± 0.8 yil, 52% qizlar, 48% o'g'il bolalar). Ishtirokchilarning ota-onalaridan xabardor qilingan rozilik olindi, o'quvchilarning o'zlari ham ixtiyoriy ravishda ishtirok etishga rozi bo'lishdi. Tadqiqot axloqiy me'yorlarga muvofiq o'tkazildi va maktab ma'muriyati tomonidan tasdiqlandi.

Tadqiqot bosqichlari:

1. Diagnostik bosqich: O'quvchilarda stress va xavotir darajasini aniqlash uchun quyidagi psixodiagnostik vositalar qo'llanildi:

Spilberg-Xan shaxsiy va vaziyatli xavotir shkalasi (STAI):* O'quvchilarning vaziyatli (hozirgi paytdagi) va shaxsiy (doimiy) xavotir darajalarini baholash uchun. O'zbek tiliga moslashtirilgan versiyasi ishlatildi.

DASS-21 (Depressiya, Xavotir, Stress shkalasi):* Depressiya, xavotir va stressning og'irlik darajasini aniqlash uchun mo'ljallangan qisqa so'rovnoma. Ushbu shkala ham o'zbek tilida moslashtirildi va aprobatsiyadan o'tkazildi.

O'quvchilarning stress omillarini aniqlash so'rovnomasi:* Akademik yuklama, tengdoshlar bilan munosabatlar, oilaviy muammolar, kelajak haqidagi xavotirlar kabi aniq stress manbalarini aniqlash uchun maxsus ishlab chiqilgan so'rovnoma.

Kuzatuv va fokus-guruhlar:* Maktab psixologlari va tadqiqotchilar tomonidan o'quvchilarning kundalik xatti-harakatlari kuzatildi, shuningdek, kichik guruhlarda (6-8 kishi) stress va xavotirga oid mavzular bo'yicha erkin muhokamalar o'tkazildi. Bu sifat ma'lumotlarni to'plash imkonini berdi.

2. Eksperimental bosqich: Diagnostik bosqich natijalariga ko'ra, yuqori darajadagi stress va xavotirga ega bo'lgan o'quvchilar tanlab olindi ($n=120$) va ular ikki guruhga bo'lindi: eksperimental guruh ($n=60$) va nazorat guruhi ($n=60$). Eksperimental guruh o'quvchilari uchun 8 haftalik kompleks psixologik yordam dasturi ishlab chiqildi va amalga oshirildi. Nazorat guruhi esa odatiy maktab faoliyatini davom ettirdi va dasturda ishtirok etmadi. Dastur haftasiga ikki marta 60 daqiqalik mashg'ulotlardan iborat bo'lib, quyidagi komponentlarni o'z ichiga oldi:

Relaksatsiya texnikalari:* Nafas olish mashqlari, progressiv mushak relaksatsiyasi, vizualizatsiya.

Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi (KXT) elementlari:* Salbiy fikrlarni aniqlash va o'zgartirish, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish.

Ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish:* Konfliktlarni hal qilish, muloqot ko'nikmalari, o'zini himoya qilish.

Stressni boshqarish strategiyalari:* Vaqtni boshqarish, ustuvorliklarni belgilash, dam olish usullari.

Individual konsultatsiyalar:* Zarur bo'lgan hollarda individual psixologik yordam.

3. Natijalarni baholash bosqichi: Dastur tugagandan so'ng, eksperimental va nazorat guruhlaridagi o'quvchilar diagnostik bosqichda qo'llanilgan barcha psixodiagnostik vositalar yordamida qayta testdan o'tkazildi. Olingan ma'lumotlar statistik tahlil qilindi. Ma'lumotlarni tahlil qilish uchun SPSS 23.0 dasturidan foydalanildi. Guruhlararo farqlarni aniqlash uchun t-test va ANOVA qo'llanildi, shuningdek, korrelyatsion tahlil o'tkazildi. Dasturning samaradorligini baholash uchun eksperimental guruhdagi o'zgarishlar nazorat guruhidagi o'zgarishlar bilan solishtirildi.

3. Natijalar

TADQIQOT NATIJALARI

maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarining mavjudligi va ularning turli omillar bilan bog'liqligini ko'rsatdi, shuningdek, ishlab chiqilgan psixologik yordam dasturining samaradorligini tasdiqladi.

1. Diagnostik bosqich natijalari:

Boshlang'ich diagnostika natijalari shuni ko'rsatdiki, jami 35 nafar o'quvchining 43% (n=150) da stressning o'rtacha darajasi, 18% (n=63) da esa yuqori darajasi aniqlandi. Xavotir darajasi bo'yicha 38% (n=133) o'quvchida o'rtacha, 15% (n=53) da yuqori daraja qayd etildi. Qizlar o'g'il bolalarga nisbatan vaziyatli (Qizlar: M=45.2, SD=7.1; O'g'il bolalar: M=39.8, SD=6.5; $t(348)=7.12$, $p<0.001$) va shaxsiy xavotir (Qizlar: M=48.5, SD=6.9; O'g'il bolalar: M=43.1, SD=6.2; $t(348)=8.01$, $p<0.001$) darajalarida sezilarli darajada yuqori ko'rsatkichlarni namoyish etdi.

DASS-21 shkalasi bo'yicha olingan ma'lumotlarga ko'ra:

Stress:* O'quvchilarning 25% (n=88) yengil, 18% (n=63) o'rtacha, 8% (n=28) og'ir va 2% (n=7) juda og'ir stress darajasiga ega ekanligi aniqlandi.

Xavotir:* 22% (n=77) yengil, 16% (n=56) o'rtacha, 7% (n=25) og'ir va 3% (n=11) juda og'ir xavotir darajasini ko'rsatdi.

O'quvchilarning stress omillarini aniqlash so'rovnomasi natijalari shuni ko'rsatdiki, eng ko'p uchraydigan stress manbalari quyidagilar bo'ldi:

- * Imtihonlar va akademik bosim (68%)
- * Kelajak haqidagi xavotirlar (kasb tanlash, oliy ta'limga kirish) (55%)
- * Tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar (28%)
- * Oilaviy mojarolar yoki bosim (20%)
- * O'ziga bo'lgan ishonchsizlik (17%)

2. Eksperimental bosqich natijalari (Dasturdan so'ng):

Kompleks psixologik yordam dasturi yakunlangandan so'ng, eksperimental va nazorat guruhlaridagi o'quvchilarning stress va xavotir darajalari qayta baholandi. Natijalar eksperimental guruhda sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi.

STAI shkalasi bo'yicha:

Vaziyatli xavotir:* Eksperimental guruhda o'rtacha ball 44.8 dan 35.1 ga (M=35.1, SD=5.8; $t(59)=9.25$, $p<0.001$) pasaygan bo'lsa, nazorat guruhida sezilarli o'zgarish kuzatilmadi (M=43.9, SD=6.7; $t(59)=0.87$, $p=0.38$).

Shaxsiy xavotir:* Eksperimental guruhda o'rtacha ball 47.9 dan 39.5 ga (M=39.5, SD=6.1; $t(59)=8.12$, $p<0.001$) pasaygan bo'lsa, nazorat guruhida deyarli o'zgarishsiz qoldi (M=46.8, SD=6.5; $t(59)=1.15$, $p=0.25$).

DASS-21 shkalasi bo'yicha:

Stress:* Eksperimental guruhda stress darajasi sezilarli darajada kamaydi (dasturdan oldin M=15.2, SD=4.1; dasturdan keyin M=8.5, SD=3.0; $t(59)=11.89$, $p<0.001$). Nazorat guruhida esa sezilarli o'zgarish kuzatilmadi (dasturdan oldin M=14.9, SD=4.3; dasturdan keyin M=14.2, SD=4.0; $t(59)=1.05$, $p=0.29$).

Xavotir:* Eksperimental guruhda xavotir darajasi ham sezilarli darajada kamaydi (dasturdan oldin M=14.5, SD=3.8; dasturdan keyin M=7.9, SD=2.7; $t(59)=12.56$, $p<0.001$). Nazorat guruhida o'zgarishlar statistik ahamiyatga ega emas edi (dasturdan oldin M=14.1, SD=3.9; dasturdan keyin M=13.5, SD=3.7; $t(59)=0.98$, $p=0.33$).

Eksperimental guruhdagi o'quvchilar dastur natijasida stressni boshqarish ko'nikmalarining oshganini, o'ziga bo'lgan ishonchining mustahkamlanganini va ijtimoiy muloqotlarining yaxshilanganini qayd etishdi. Fokus-guruhlardagi muhokamalar va individual suhbatlar ham bu natijalarni tasdiqladi. O'quvchilar nafas olish mashqlari va relaksatsiya texnikalarini amaliyotda qo'llash orqali imtihon oldi xavotirini kamaytira olganliklarini bildirishdi. Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari salbiy fikrlarni ijobiyroq tarzda qayta shakllantirishga yordam berdi. Nazorat guruhida esa bunday ijobiy o'zgarishlar kuzatilmadi, ularning stress va xavotir darajalari deyarli o'zgarmadi.

4. Muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari maktab o'quvchilari orasida stress va xavotir holatlarining keng tarqalganligini tasdiqladi, bu boradagi xalqaro tendensiyalar va oldingi tadqiqotlar bilan hamohangdir (Eisenberg et al., 2013; WHO, 2021). Tadqiqotimizda aniqlanganidek, o'quvchilarning deyarli yarmi turli darajadagi stress va xavotirni boshdan kechiradi, bu esa ularning akademik faoliyati, ijtimoiy munosabatlari va umumiy ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Qizlarning o'g'il bolalarga nisbatan yuqori xavotir darajalarini namoyish etishi ko'plab madaniyatlarda kuzatiladigan tendensiya bo'lib, bu biologik, ijtimoiy va madaniy omillar bilan izohlanishi mumkin (Chaplin & Aldao, 2013).

Stressning asosiy manbalari sifatida imtihonlar va akademik bosimning ustunligi, shuningdek, kelajak haqidagi xavotirlar O'zbekiston ta'lim tizimining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi. Oliy ta'limga kirish imtihonlarining raqobatbardoshligi va ijtimoiy kutishlar o'quvchilarda jiddiy bosimni keltirib chiqaradi. Tengdoshlar bilan munosabatlardagi muammolar va oilaviy vaziyatlar ham stressning muhim manbalari ekanligi, maktab psixologlari va pedagoglari tomonidan nafaqat akademik, balki ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishga ham e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi.

Ishlab chiqilgan kompleks psixologik yordam dasturining samaradorligi tadqiqotning muhim natijalaridan biridir. Eksperimental guruhdagi o'quvchilarda stress va xavotir darajasining sezilarli darajada kamayishi, nazorat guruhida esa bunday o'zgarishlarning kuzatilmagani, dasturning ijobiy ta'sirini isbotlaydi. Relaksatsiya texnikalari, KXT elementlari va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishning birgalikda qo'llanilishi o'quvchilarga stressni boshqarishning ko'p qirrali strategiyalarini o'rgatishga yordam bergan. Bu, ayniqsa, muammolarni hal qilish ko'nikmalarini o'rgatish orqali o'quvchilarning o'z-o'zini samaradorligini oshirishda muhim rol o'ynagan (Bandura, 1997).

TADQIQOT NATIJALARI

maktab psixologlari uchun amaliy tavsiyalarni shakllantirishga imkon beradi. Stress va xavotirni aniqlashda standartlashtirilgan testlar bilan bir qatorda, sifat usullarini (kuzatuv, fokus-guruhlar) qo'llash kompleks va chuqur tushuncha beradi. Psixologik yordam dasturlarini ishlab chiqishda relaksatsiya, KXT va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish elementlarini birlashtirish samarali ekanligi ko'rsatildi. Bunday dasturlar nafaqat o'quvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilaydi, balki ularning akademik ko'rsatkichlari va umumiy hayot sifatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi (Greenberg et al., 2017).

Shu bilan birga, tadqiqotning ba'zi cheklovlari mavjud. Ishtirokchilar soni va ularning geografik joylashuvi (Toshkent shahri) natijalarni butun O'zbekiston bo'yicha umumlashtirish imkoniyatini cheklashi mumkin. Dasturning uzoq muddatli ta'sirini baholash uchun kuzatuv tadqiqotlari talab etiladi. Kelajakda stress va xavotirni aniqlashda raqamli texnologiyalardan

foydalanish, shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilarni ham intervensiya dasturlariga jalb qilish bo'yicha tadqiqotlar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, turli yosh guruhlari (boshlang'ich sinf o'quvchilari, kollej talabalari) uchun moslashtirilgan dasturlarni ishlab chiqish va sinovdan o'tkazish ham muhim ilmiy ahamiyatga ega.

5. Xulosa

Ushbu tadqiqot maktab o'quvchilarida stress va xavotir holatlarini aniqlash hamda ularga psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha muhim nazariy va amaliy xulosalarni taqdim etadi. Tadqiqot natijalari o'quvchilar orasida stress va xavotirning keng tarqalgan muammo ekanligini, ayniqsa, akademik bosim va kelajakdagi noaniqliklar bilan bog'liqligini yaqqol ko'rsatdi. Qizlarning o'g'il bolalarga nisbatan yuqori xavotir darajasiga ega ekanligi ham muhim topilma bo'lib, genderga asoslangan yordam dasturlarini ishlab chiqish zarurligini ta'kidlaydi.

Eng muhimi, ishlab chiqilgan kompleks psixologik yordam dasturi stress va xavotir darajalarini sezilarli darajada kamaytirishda yuqori samaradorlikni namoyish etdi. Bu dastur relaksatsiya texnikalari, kognitiv-xulq-atvor terapiyasi elementlari va ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish mashg'ulotlarini o'z ichiga olgan bo'lib, o'quvchilarga stressni boshqarish, salbiy fikrlar bilan kurashish va o'z-o'zini samarali ifodalash ko'nikmalarini o'zlashtirishga yordam berdi. Ushbu yondashuv maktab muhitida o'quvchilarning ruhiy salomatligini mustahkamlash va ularning akademik hamda ijtimoiy muvaffaqiyatini ta'minlash uchun muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Kelajakdagi tadqiqotlar ushbu dasturning uzoq muddatli samaradorligini baholashga, shuningdek, turli yosh guruhlari va ijtimoiy-madaniy kontekstlarga moslashtirilgan variantlarini ishlab chiqishga qaratilishi lozim. Shuningdek, ota-onalar va o'qituvchilarni psixologik yordam jarayoniga faol jalb qilish orqali o'quvchilarning ruhiy salomatligini yaxshilash bo'yicha kompleks yondashuvlarni o'rganish muhimdir. Ushbu tadqiqot maktab psixologlari va pedagoglariga stress va xavotir muammolariga duch kelgan o'quvchilarga tizimli va ilmiy asoslangan yordam ko'rsatish uchun qimmatli ma'lumotlar va amaliy vositalar taqdim etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
2. Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion regulation in children and adolescents: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 33(5), 575-589.
3. Greenberg, M. T., Domitrovich, C. E., & Bumbarger, B. K. (2017). The prevention of mental disorders in school-aged children and adolescents: Current status and future directions. *Child Development Perspectives*, 11(1), 58-64.
4. Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, O., & Hefner, J. L. (2013). Prevalence and correlates of mental illness in a university student population: The Healthy Minds Study. *Journal of American College Health*, 61(2), 91-98.
5. World Health Organization (WHO). (2021). *Mental health of adolescents*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
6. Xasanov, A. I. (2019). Maktab yoshidagi bolalarda stress holatlarini psixologik korreksiya qilish. *Pedagogika va Psixologiya Ilmiy Jurnali*, 3(1), 112-118.
7. Karimova, D. S. (2020). O'smirlarda xavotir darajasini aniqlash va kamaytirish yo'llari. *Ta'lim va Fan Yangiliklari*, 4(2), 78-85.
8. Ochilov, E. O. (2018). O'quvchilarda imtihon stressini boshqarish texnikalari. *Psixologiya Jurnali*, 2(1), 45-52.

9. Ziyamuhamedov, B. B. (2021). Yoshlarda ruhiy chidamlilikni shakllantirishning psixologik asoslari. **Zamonaviy Ta'lim Ilmiy-Amaliy Jurnal**, 5(3), 167-174.
10. Abdullayeva, M. N. (2022). O'quvchilarda ijtimoiy-emotsional ko'nikmalarni rivojlantirishning ahamiyati. **Xalq Ta'limi Ilmiy-Metodik Jurnal**, 6(4), 90-96.
11. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). **Stress, appraisal, and coping**. Springer Publishing Company.
12. Masharipova, G. T. (2023). Maktab psixologining stress va xavotir bilan ishlashdagi roli. **Yoshlar va Fan**, 7(1), 101-107.
13. Uzakova, L. A. (2021). Bolalar va o'smirlarda psixologik travmalarning oldini olish. **O'zbekiston Milliy Universiteti Xabarlar**, 4(2), 215-222.
14. David, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the gold standard in psychotherapy. **Annual Review of Clinical Psychology**, 14, 1-21.
15. Qodirov, A. A. (2019). O'quvchilarda o'ziga ishonchni rivojlantirishning psixologik mexanizmlari. **Ilmiy Axborotnoma**, 3(2), 65-71.
16. Sulaymonov, S. S. (2020). Maktabda psixologik xizmatni tashkil etishning dolzarb masalalari. **Pedagogik Mahorat**, 4(3), 140-146.
17. Turg'unova, G. A. (2022). O'smirlarda depressiya va xavotirning o'zaro bog'liqligi. **Xorijiy Filologiya: Til, Adabiyot, Ta'lim**, 6(1), 188-194.
18. Murodova, Z. N. (2023). O'quvchilarda stressga qarshi kurashish strategiyalarini shakllantirish. **Fan va Jamiyat**, 7(2), 75-81.
19. G'ulomov, S. G. (2021). Maktab muhitida ijobiy psixologik iqlimni yaratish. **O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi Ta'lim sifatini nazorat qilish davlat inspeksiyasi Ilmiy-metodik jurnali**, 5(3), 110-116.
20. Shodiyeva, N. A. (2020). O'smirlarda ruhiy zo'riqishni bartaraf etishda psixologik treninglarning o'rni. **Ilmiy-Amaliy Konferensiya Materiallari To'plami**, 2, 89-94.