

School Stress in Adolescents and Its Psychosomatic Manifestations

Amirova Nodira Shamshiyevna

Fourth-Year Student in the Psychology Program, Faculty of Social Sciences,
Alfraganus University

Abstract

This article discusses school stress during adolescence, a widespread issue driven by the high demands of the modern educational system, academic workload, exam pressure, and peer relationships. It analyzes the psychosomatic manifestations of school stress in adolescents. Furthermore, the article examines how an increased academic workload directly exacerbates psychosomatic symptoms, and how social isolation and peer pressure lead to deep emotional distress.

Keywords

school stress, adolescents, psychosomatic manifestations, academic pressure, social factors, mental strain, health, educational environment

O'smirlarda maktab stressi va uning psixosomatik namoyon bo'lishi

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus universiteti Ijtimoiy fanlar fakulteti Psixologiya yo'nalishi 4-bosqich
talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada o'smirlik davrida maktab stressi zamonaviy ta'lim tizimining yuqori talablari, akademik yuklamalar, imtihon bosimi va tengdoshlar bilan munosabatlar tufayli keng tarqalgan muammolar haqida fikr yuritilgan. Shuningdek, o'smirlarda maktab stressining psixosomatik namoyon bo'lishlari tahlil qilingan. Shu bilan birga, Akademik yuklamaning ortishi - psixosomatik simptomlarning kuchayishiga bevosita ta'sir ko'rsatishi, shuningdek, ijtimoiy chetlanish va tengdoshlar bosimi chuqur ruhiy iztirobga olib kelishi ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: maktab stressi, o'smirlar, psixosomatik namoyon bo'lishlar, akademik bosim, ijtimoiy omillar, ruhiy zo'riqish, salomatlik, ta'lim muhiti



Аннотация. В данной статье рассматривается школьный стресс в подростковом возрасте как распространенная проблема, вызванная высокими требованиями современной системы образования, академической нагрузкой, экзаменационным давлением и взаимоотношениями со сверстниками. Также анализируются психосоматические проявления школьного стресса у подростков. Вместе с тем рассматривается прямое влияние увеличения академической нагрузки на усиление психосоматических симптомов, а также то, как социальная изоляция и давление со стороны сверстников приводят к глубокому эмоциональному переживанию.

Ключевые слова: школьный стресс, подростки, психосоматические проявления, академическое давление, социальные факторы, психическое напряжение, здоровье, образовательная среда

O'smirlik davri shaxs rivojlanishining muhim bosqichi bo'lib, bu davrda turli psixologik va ijtimoiy qiyinchiliklar, jumladan, maktab stressi keng tarqalgan muammulardan biridir. Zamonaviy ta'lim tizimining talablari, akademik yuklamalar, imtihon bosimi, tengdoshlar bilan munosabatlar va kelajak haqidagi xavotirlar o'smirlarda sezilarli darajada ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarishi mumkin. Ushbu stress holatlari nafaqat o'smirlarning psixologik salomatligiga, balki ularning jismoniy farovonligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatib, turli psixosomatik namoyon bo'lishlarga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress oshqozon-ichak buzilishlari, bosh og'riqlari, uyqu buzilishlari, surunkali charchoq va immunitetning pasayishi kabi belgilarni keltirib chiqarishi mumkin. Bu kabi jismoniy simptomlar o'smirlarning kundalik hayot sifatini, akademik ko'rsatkichlarini, ijtimoiy moslashuvini va umumiy rivojlanishini sezilarli darajada yomonlashtiradi. Shu sababli, o'smirlarda maktab stressining psixosomatik namoyon bo'lishlarini chuqur o'rganish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Asosiy qism. Maktab stressi tushunchasi o'smirlik davrining o'ziga xos psixofiziologik xususiyatlari va ta'lim muhitining talablari kesishmasida yuzaga



keladigan murakkab hodisadir. Stressga oid nazariyalar, jumladan, Richard Lazarus va Susan Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stress va unga qarshi kurashishning tranzaksion modeli, shaxs va atrof-muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirga urg'u beradi. Ushbu modelga ko'ra, stress shaxsning vaziyatni o'z resurslariga tahdid soluvchi yoki ularni oshirib yuboruvchi deb baholashi natijasida yuzaga keladi. O'smirlar uchun maktab muhiti aynan shunday baholashlarga sabab bo'luvchi omillarga boydir. Maktab stressining kelib chiqishiga bir qator sabablar majmuasi ta'sir ko'rsatadi.

Akademik bosim eng asosiy omillardan biridir. Zamonaviy ta'lim tizimining yuqori talablari o'smirlarda doimiy raqobat, muvaffaqiyatsizlikdan qo'rqish va o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga olib kelishi mumkin. Imtihonlar, nazorat ishlari va uy vazifalarining ko'pligi o'smirlarning bo'sh vaqtini cheklab, ularda surunkali charchoq va ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi. Ayniqsa, oliy ta'lim muassasalariga kirish imtihonlari bilan bog'liq bosim o'smirlarning katta qismida sezilarli stress manbai bo'ladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, akademik yuklamaning ortishi o'smirlarda psixosomatik simptomlarning kuchayishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ijtimoiy omillar ham maktab stressining muhim sabablaridan biridir. Tengdoshlar bilan munosabatlar o'smirlar davrida shaxsiyat shakllanishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Tengdoshlar bosimi, ijtimoiy chetlanish, bulling va do'stlar orttirishdagi qiyinchiliklar o'smirlarda chuqur ruhiy iztirob va stressni keltirib chiqarishi mumkin. O'qituvchilar bilan munosabatlar, ularning talabchanligi, adolatsiz munosabati yoki qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi ham stress darajasini oshirishi mumkin. O'smirlar o'zlarini maktab jamoasining bir qismi sifatida his qilmasalar, bu ularning o'zini xavfsiz his qilishiga va moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Kelajak haqidagi noaniqlik va xavotirlar ham stressning muhim manbaidir. O'smirlar kasb tanlash, oliy ta'limga kirish, mustaqil hayotga qadam qo'yish kabi muhim qarorlar qabul qilish bosqichida turadilar. Bu qarorlarning og'irligi va ularning kelajakdagi hayotiga ta'siri haqidagi xavotirlar o'smirlarda katta ruhiy bosimni yuzaga



keltiradi. O'z-o'zini anglash, o'z qobiliyatlarini baholash va kelajakdagi o'rnini topish jarayonlari ham stressli bo'lishi mumkin.

Shaxsiy xususiyatlar ham stressga moyillikni belgilaydi. Perfeksionizm, past o'z-o'zini qadrlash, o'ziga ishonchsizlik, tashvishlanishga moyillik va stressni boshqarish ko'nikmalarining yetishmasligi o'smirlarni maktab stressiga nisbatan yanada zaif qiladi [3, 16]. Ba'zi o'smirlar o'z his-tuyg'ularini ifodalashda qiyinchiliklarga duch kelishadi, bu esa ichki zo'riqishning to'planishiga olib keladi. Oilaviy muhit ham stress darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ota-onalarning yuqori talablari, oiladagi nizolar, qo'llab-quvvatlashning yetishmasligi yoki aksincha, haddan tashqari himoya qilish o'smirlarda stressga chidamlilikni pasaytirishi mumkin. Raqamli texnologiyalar va ijtimoiy tarmoqlarning keng tarqalishi ham yangi stress omillarini keltirib chiqarmoqda, masalan, kiberbulling, ijtimoiy tarmoqlarda o'zini boshqalar bilan solishtirish va doimiy onlayn bo'lish bosimi. Bu omillar birgalikda o'smirlarda maktab stressining murakkab va ko'p qirrali manzarasini yaratadi.

Maktab stressi o'smirlarning psixologik holati va xulq-atvorida keng ko'lamli o'zgarishlarga olib keladi. Bu namoyon bo'lishlar o'smirning yoshiga, shaxsiy xususiyatlariga, stressning intensivligi va davomiyligiga qarab farq qilishi mumkin. Psixologik darajada stress tashvish, xavotir va qo'rquv hissini kuchaytiradi. O'smirlar doimiy ravishda biror yomon narsa sodir bo'lishidan qo'rqishlari, kelajak haqida haddan tashqari tashvishlanishlari mumkin. Bu holat umumiy tashvish buzilishi yoki ijtimoiy fobiya kabi jiddiyroq ruhiy kasalliklarga aylanishi xavfini oshiradi. Depressiv holatlar ham keng tarqalgan bo'lib, o'smirlarda kayfiyatning tushkunligi, qiziqishlarning yo'qolishi, doimiy charchoq va umidsizlik hissi bilan namoyon bo'ladi. Ba'zi hollarda, o'z joniga qasd qilish haqidagi fikrlar ham paydo bo'lishi mumkin, bu esa zudlik bilan mutaxassis yordamini talab qiladi.

Jahldorlik, asabiylashish va kayfiyatning keskin o'zgarishi ham stressning psixologik belgilaridir. O'smirlar kichik muammolarga ham haddan tashqari reaksiyalar



berishi, ota-onalar, o'qituvchilar yoki tengdoshlari bilan munosabatlarda qiyinchiliklarga duch kelishi mumkin. O'z-o'zini qadrlashning pasayishi, o'ziga ishonchsizlik va o'zini aybdor his qilish ham stressning psixologik oqibatlaridan biridir. Konsentratsiya qobiliyatining buzilishi, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar va xotira muammolari akademik ko'rsatkichlarning yomonlashishiga olib keladi. O'smirlar darslarga e'tibor qaratishda, yangi ma'lumotlarni o'zlashtirishda va uy vazifalarini bajarishda qiyinchiliklarga duch kelishadi.

Xulq-atvorga oid namoyon bo'lishlar stressning tashqi ko'rinishidir. Eng ko'p uchraydigan belgilaridan biri akademik ko'rsatkichlarning pasayishidir. O'smirlar darslarga qiziqishni yo'qotishi, o'zlashtirishning yomonlashishi, maktabga bormaslik yoki maktabdan butunlay voz kechishga urinishlari mumkin. Ijtimoiy chekinish ham stressning muhim belgisidir. O'smirlar do'stlari bilan muloqot qilishdan qochishi, sevimli mashg'ulotlaridan voz kechishi, o'zini yolg'iz his qilishi va ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etishni istamasligi mumkin. Bu holat ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi va kelajakda ijtimoiy moslashuvda muammolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Agresiv xulq-atvor, jumladan, janjallashish, qoidabuzarliklar va hatto zo'ravonlikka moyillik ham stressning namoyon bo'lishi bo'lishi mumkin. Ba'zi o'smirlar stressni yengish uchun zararli odatlarga, masalan, chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilish yoki giyohvand moddalarni sinab ko'rishga moyil bo'lishadi. Uyqu tartibining buzilishi ham keng tarqalgan xulq-atvor muammosidir. O'smirlar uxlashda qiyinchiliklarga duch kelishi kechalari tez-tez uyg'onishi yoki aksincha, haddan tashqari ko'p uxlashi mumkin. Ovqatlanish odatlarining o'zgarishi, masalan, ishtahaning keskin kamayishi yoki aksincha, stressni yengish uchun haddan tashqari ko'p ovqatlanish ham kuzatiladi. Bu o'zgarishlar vazn muammolariga olib kelishi mumkin. O'smirlar o'z his-tuyg'ularini boshqarishda qiynalganlarida, ular o'zlarini zararli xulq-atvorga, masalan, o'z-o'ziga zarar yetkazishga (kesish, tirnash) moyil bo'lishlari ham mumkin. Bu holatlar



stressning chuqur va jiddiy oqibatlaridan dalolat beradi va zudlik bilan psixologik yordamni talab qiladi.

Maktab stressining eng jiddiy va ko'pincha e'tibordan chetda qoladigan oqibatlaridan biri uning psixosomatik namoyon bo'lishlaridir. Psixosomatika tushunchasi psixologik omillar va jismoniy kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlikni anglatadi. Stress holatida organizmning fiziologik reaksiyalari faollashadi, bu esa uzoq muddatda turli organ va tizimlarning faoliyatini buzishi mumkin. Bu jarayonning asosida gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezi o'qi va simpatik asab tizimining faollashuvi yotadi. Stressga javoban organizm kortizol, adrenalin va noradrenalin kabi stress gormonlarini ishlab chiqaradi. Bu gormonlar yurak urish tezligini oshiradi, qon bosimini ko'taradi, mushaklarni taranglashtiradi va ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini sekinlashtiradi. Qisqa muddatli stressda bu reaksiyalar organizmning tahdidga moslashishiga yordam beradi, ammo surunkali stressda ular organizmga zarar yetkazadi [1].

Psixosomatik belgilarning keng tarqalgan turlaridan biri oshqozon-ichak tizimi buzilishlaridir. O'smirlarda stress tufayli tez-tez oshqozon og'rig'i, ko'ngil aynishi, qusish, diareya yoki ich qotishi kuzatilishi mumkin. Ba'zi hollarda, stress irritabiy ichak sindromi kabi surunkali kasalliklarning rivojlanishiga yoki kuchayishiga sabab bo'ladi. Bu simptomlar ko'pincha organik sabablar topilmagan holda yuzaga keladi, bu ularning psixologik ildizlarga ega ekanligini ko'rsatadi.

Bosh og'riqlari ham o'smirlarda maktab stressining keng tarqalgan psixosomatik namoyon bo'lishidir. Bunga taranglik bosh og'riqlari va migrenlar kiradi. Stress mushaklarning taranglashishiga olib keladi, ayniqsa bo'yin va yelka sohasida, bu esa bosh og'riqlarini keltirib chiqaradi. Uyqu buzilishlari, xususan, uyqusizlik, uyquga ketishdagi qiyinchiliklar, kechalari tez-tez uyg'onish va uyqu sifati yomonlashishi ham stress bilan bevosita bog'liqdir. Uyquning yetishmasligi o'z navbatida charchoq, diqqatni jamlashdagi qiyinchiliklar va kayfiyatning buzilishiga olib keladi, bu esa stressni yanada kuchaytiradi.



Immunitet tizimining zaiflashishi ham stressning muhim psixosomatik oqibatidir. Surunkali stress gormonlari, xususan, kortizol, immunitet hujayralarining faoliyatini bostirishi mumkin, bu esa o'smirlarni infeksiyalarga, masalan, tez-tez shamollash, gripp va boshqa yuqumli kasalliklarga nisbatan yanada zaif qiladi. Bu holat o'smirlarning maktabga qatnashiga va akademik faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa psixosomatik belgilar orasida yurak urish tezligining oshishi, nafas qisilishi, ko'krak qafasidagi og'riqlar, terining turli muammolari, mushaklardagi og'riqlar va surunkali charchoq sindromi kabi holatlar mavjud [1]. Ishtahaning keskin o'zgarishi va vazn o'zgarishi ham stressning jismoniy namoyon bo'lishi bo'lishi mumkin. Bu belgilar o'smirlarning kundalik hayot sifatini sezilarli darajada yomonlashtiradi, ularning maktabdagi faoliyatiga, ijtimoiy munosabatlariga va umumiy farovonligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Psixosomatik simptomlar ko'pincha noto'g'ri tashxis qilinishi yoki e'tiborsiz qoldirilishi mumkin, chunki ularning psixologik ildizlari ko'pincha tan olinmaydi. Shuning uchun, o'smirlarda bu kabi jismoniy shikoyatlar paydo bo'lganda, ularning psixologik holatini ham baholash muhimdir.

Maktab stressi o'smirlarning hayotining barcha jabhalariga chuqur va keng qamrovli ta'sir ko'rsatadi. Bu ta'sirlar nafaqat hozirgi davrda, balki kelajakdagi rivojlanishiga ham salbiy iz qoldirishi mumkin. Akademik sohadagi ta'sirlar juda sezilarli. Stress o'smirlarning o'qishga bo'lgan motivatsiyasini pasaytiradi, diqqatni jamlash qobiliyatini buzadi va xotira jarayonlarini yomonlashtiradi. Natijada, akademik ko'rsatkichlar pasayadi, baholar yomonlashadi va o'zlashtirishda jiddiy muammolar yuzaga keladi. O'smirlar darslarga qiziqishni yo'qotishi, uy vazifalarini bajarishdan bosh tortishi va maktabga bormaslik holatlari ko'payishi mumkin. Bu esa maktabni tashlab ketish xavfini oshiradi. Stress shuningdek, ijodiy fikrlash va muammolarni hal qilish qobiliyatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki miya doimiy zo'riqish holatida samarali ishlay olmaydi. Bu holat o'smirlarning o'z qobiliyatlariga bo'lgan ishonchini pasaytirib, ularda o'z-o'zini qadrlashning pasayishiga olib keladi.



Ijtimoiy ta'sirlar ham kam ahamiyatga ega emas. Stress ostidagi o'smirlar ko'pincha o'zlarini tengdoshlaridan uzoqlashtiradi, ijtimoiy tadbirlarda ishtirok etishdan bosh tortadi va yolg'izlikni afzal ko'radi. Bu holat ularning ijtimoiy ko'nikmalarini rivojlanishiga to'sqinlik qiladi va do'stlik munosabatlarini o'rnatishda qiyinchiliklarga olib keladi. Oilaviy munosabatlarda ham keskinliklar yuzaga kelishi mumkin. O'smirlarning asabiylashishi, jahldorligi va ota-onalar bilan muloqotdan qochishi oiladagi nizolarni kuchaytiradi. Bu esa o'smirning qo'llab-quvvatlashga bo'lgan ehtiyojini qondirishga to'sqinlik qiladi va stressni yanada kuchaytiradi. Maktab stressi o'smirlarning o'zini jamiyatning bir qismi sifatida his qilishiga, o'z o'rnini topishiga va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sog'liqqa ta'sirlar esa eng xavotirli jihatlardan biridir. Yuqorida ta'kidlangan psixosomatik belgilar o'smirlarning umumiy jismoniy salomatligini yomonlashtiradi. Surunkali stress o'smirlarda uzoq muddatli sog'liq muammolarining, jumladan, surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshirishi mumkin. Ruhiy salomatlik nuqtai nazaridan, stress tashvish buzilishlari, depressiya va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishi uchun asos yaratadi. Ba'zi hollarda, stressni yengish uchun o'smirlar zararli odatlarga berilishi mumkin, bu esa ularning sog'lig'iga yanada jiddiy zarar yetkazadi. Stressning uzoq muddatli ta'siri o'smirlarning hayot sifatini pasaytiradi, ularning baxtiyorlik darajasini kamaytiradi va kelajakdagi muvaffaqiyatlariga to'sqinlik qiladi. Shuning uchun, maktab stressini o'z vaqtida aniqlash va unga qarshi kurashish strategiyalarini ishlab chiqish o'smirlarning har tomonlama sog'lom rivojlanishi uchun muhimdir. O'smirlarda maktab stressini samarali boshqarish va uning oldini olish kompleks yondashuvni talab qiladi, bu individual, maktab va oila darajasidagi choralarni o'z ichiga oladi.

Individual darajada, o'smirlarning stressga chidamliligini oshirish va samarali kurashish mexanizmlarini shakllantirish muhimdir. Stressni yengish strategiyalari ikki asosiy turga bo'linadi: muammoga yo'naltirilgan va hissiyotga yo'naltirilgan. Muammoga yo'naltirilgan strategiyalar stress manbasini bevosita hal qilishga qaratilgan



bo'lsa, hissiyotga yo'naltirilgan strategiyalar stress bilan bog'liq hissiyotlarni boshqarishga yordam beradi. O'smirlarga vaqtni to'g'ri taqsimlash, ustuvor vazifalarni belgilash va o'qish jarayonini rejalashtirish ko'nikmalarini o'rgatish akademik bosimni kamaytirishga yordam beradi. Muntazam jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish va yetarli uyqu stress gormonlarini kamaytirishga va umumiy farovonlikni yaxshilashga yordam beradi. Mindfulness va meditatsiya kabi dam olish texnikalari o'smirlarga o'z his-tuyg'ularini boshqarishda va ichki tinchlikni saqlashda yordam berishi mumkin [6]. O'z-o'zini qadrlashni oshirish, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va o'ziga ishonchni mustahkamlash stressga chidamlilikni oshirishning muhim elementlaridir. O'smirlarga o'z his-tuyg'ularini ochiq ifodalashga, yordam so'rashga va ishonchli kattalar yoki tengdoshlar bilan muloqot qilishga o'rgatish ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni kuchaytiradi.

Maktab darajasida stressni kamaytirish uchun tizimli choralar ko'rish zarur. Maktab muhitini qo'llab-quvvatlovchi va xavfsiz qilish muhimdir. Bu o'qituvchilar va ma'muriyatning o'smirlarning ehtiyojlariga e'tiborli bo'lishini, ularga individual yondashishni va psixologik yordam xizmatlarini taklif qilishni o'z ichiga oladi. Maktab psixologlari va maslahatchilari stressni aniqlash, individual va guruhli terapiya mashg'ulotlarini o'tkazish, stressni boshqarish bo'yicha seminarlar tashkil etish orqali muhim rol o'ynaydi. O'quv dasturlarini optimallashtirish, akademik yuklamani muvozanatlash va imtihon tizimini stressni kamaytiradigan tarzda qayta ko'rib chiqish ham muhimdir. O'qituvchilarni stressni aniqlash, o'smirlar bilan samarali muloqot qilish va ularga yordam berish bo'yicha o'qitish zarur. Maktablarda sport, san'at va boshqa ijodiy mashg'ulotlar uchun imkoniyatlarni kengaytirish o'smirlarga stressni yengish va o'z qobiliyatlarini rivojlantirish uchun sog'lom chiqish yo'llarini taqdim etadi.

Oila darajasida ota-onalarning roli beqiyosdir. Ota-onalar o'smirlar uchun qo'llab-quvvatlovchi va tushunadigan muhit yaratishlari, ularning muammolarini tinglashlari va ularga hissiy yordam berishlari kerak. Farzandlariga nisbatan realistik kutishlarni belgilash, ularning muvaffaqiyatlarini qadrlash va muvaffaqiyatsizliklarida qo'llab-



quvvatlash muhimdir. Oila ichidagi ochiq muloqot stressni kamaytirishga yordam beradi. Ota-onalar o'smirlarning uyqu tartibi, ovqatlanishi va jismoniy faoliyatini nazorat qilishlari, ularga sog'lom turmush tarzini shakllantirishda yordam berishlari kerak. Zarur hollarda, ota-onalar ham psixologik maslahat olishdan tortinmasliklari lozim.

Jamiyat darajasida, o'smirlarning ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan keng ko'lamli kampaniyalar va xizmatlarni rivojlantirish muhimdir. Ruhiy salomatlik xizmatlariga oson kirish imkoniyatini ta'minlash, stigmatizatsiyani kamaytirish va stressni boshqarish bo'yicha jamoatchilikni xabardor qilish stressning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Bu kompleks strategiyalar o'smirlarda maktab stressining salbiy oqibatlarini minimallashtirishga va ularning sog'lom, baxtli va muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlashga yordam beradi.

Xulosa

Ushbu maqola o'smirlarda maktab stressining psixosomatik namoyon bo'lishi muammosining dolzarbligini tahlil qildi. Akademik yuklamalar, ijtimoiy bosim va kelajakdagi noaniqliklar o'smirlarda sezilarli ruhiy zo'riqishni keltirib chiqarib, oshqozon-ichak buzilishlari, bosh og'riqlari, uyqu buzilishlari, surunkali charchoq va immunitetning pasayishi kabi jismoniy simptomlar orqali namoyon bo'ladi. Bu holatlar o'smirlarning kundalik hayot sifatini, akademik ko'rsatkichlarini, ijtimoiy moslashuvini va umumiy rivojlanishini sezilarli darajada yomonlashtiradi. Mazkur muammolarni erta aniqlash va samarali choralar ko'rish muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, maktablarda stressni boshqarish bo'yicha kompleks dasturlarni joriy etish, psixologik maslahat xizmatlarini kuchaytirish, o'quvchilar uchun qo'llab-quvvatlovchi va xavfsiz muhit yaratish hamda o'qituvchilar va ota-onalarning bu boradagi xabardorligini oshirish zarur. Bu o'smirlarning umumiy salomatligi va farovonligini ta'minlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Abdullayeva, M. N. (2022). O'smirlarda ruhiy zo'riqishning psixologik xususiyatlari. Fan va jamiyat, (1), 123-127. – <https://cyberleninka.ru/article/n/o-smirlarda-ruhiy-z-riqishning-psixologik-xususiyatlari>
2. Qurbonova, D. A. (2023). O'smirlarda stressga chidamlilikni shakllantirishning psixologik asoslari. International Journal of Contemporary Scientific and Technical Research, 1(4), 1-4. – <https://www.inter-journal.uz/index.php/ijcstr/article/view/106>
3. Ismoilova, M. A. (2022). O'smirlarda psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari va ularning oldini olish. Science and Education, 3(1), 748-752. – <https://openscience.uz/index.php/scied/article/view/2646>
4. Karimova, G. Y. (2021). O'smirlarda stress holatining psixologik korreksiyasi. Oriental Art and Culture, 2(1), 15-18. – <https://orientalart.uz/index.php/oac/article/view/103>
5. Norqulova, S. A. (2023). Maktab yoshidagi bolalarda stressni boshqarishning psixologik usullari. Academic Research in Educational Sciences, 4(1), 145-150. – <https://ares.uz/index.php/ares/article/view/725>
6. Murodova, G. (2023). O'smirlarda maktabga moslashish jarayonida yuzaga keladigan stress holatlari. Journal of Universal Scientific Research, 1(1), 10-14. – <https://universalresearch.uz/index.php/jusr/article/view/10>
7. Xudoyberdiyeva, G. (2022). O'smirlarda stressni yengish strategiyalari. Science and Education, 3(10), 101-105. – <https://openscience.uz/index.php/scied/article/view/4873>
8. Bobojonova, D. (2023). O'smirlarda maktab stressining psixologik oqibatlari. Journal of Pedagogical Inventions and Practices, 2(1), 18-22. – <https://www.jpip.uz/index.php/jpip/article/view/14>



9. G'aniyeva, Z. M. (2022). O'smirlarda psixosomatik kasalliklarning psixologik omillari va profilaktikasi. International Journal of Academic Pedagogical Research, 1(1), 1-5. – <https://www.ijapr.uz/index.php/ijapr/article/view/1>
10. Sayfullayeva, D. (2023). O'smirlarda stressni boshqarishda oila muhitining ahamiyati. Journal of Science and Education, 4(1), 1-5. – <https://jse.uz/index.php/jse/article/view/1>
11. Elgar, F. J., Gariépy, G., Torsheim, T., & Currie, C. (2020). School-related stress and psychosomatic symptoms in adolescents: A systematic review. Journal of Adolescent Health, 66(1), 1-10. – <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.08.006>
12. Liu, Y., Wang, Y., Zhang, R., & Li, Y. (2021). Academic stress and psychosomatic symptoms among Chinese adolescents: The mediating role of sleep quality. Journal of Affective Disorders, 282, 114-120. – <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.080>
13. Pössel, P., Rudasill, K. M., & Rinaldi, C. (2020). School stress, coping, and mental health in adolescents: A cross-cultural perspective. Journal of Cross-Cultural Psychology, 51(2), 163-180. – <https://doi.org/10.1177/0022022119895058>

