SCIENCE HUB REVIEW
2026
Volume 1
Issue 4
www.sciencehubreview.uz
ILMIY ELEKTRON JURNAL

YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIGINI SHAKLLANTIRISHDA STRESSNI BOSHQARISH KO‘NIKMALARINING O‘RNI

Nizomiddinova Sevaraxon Akbarali qizi

University of business and science talabasi
sattarovasevara98@icloud.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishda stressni boshqarish ko‘nikmalarining o‘rni ilmiy adabiyotlar, xalqaro tadqiqotlar va statistik ma’lumotlar asosida tahlil qilinadi. Tadqiqotda stress tushunchasi, uning yoshlar psixologik holatiga ta’siri, psixologik barqarorlik va rezilentlikning mazmuni, shuningdek, stressni boshqarishning kognitiv, emotsional, xulq-atvoriy va ijtimoiy mexanizmlari ko‘rib chiqiladi. Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan stressni kognitiv baholash va coping nazariyasi stressning inson uchun faqat tashqi vaziyat emas, balki vaziyatni subyektiv baholash bilan ham bog‘liqligini ko‘rsatadi [1]. Masten tadqiqotlarida rezilentlik insonning favqulodda yoki noyob xususiyati emas, balki normal adaptiv tizimlarning faoliyati bilan bog‘liq jarayon sifatida izohlanadi [2]. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 10–19 yoshdagi har yetti nafar yoshdan biri ruhiy salomatlik holatlaridan birini boshdan kechiradi [3]. Yoshlar orasida stressning akademik talablar, kelajakdagi kasbiy faoliyat, iqtisodiy muammolar, ijtimoiy munosabatlar va identifikatsiya jarayonlari bilan bog‘liqligi ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan. Universitet talabalari ishtirokidagi meta-tahlillar stressni boshqarishga yo‘naltirilgan kognitiv-xulqiy, mindfulness va boshqa psixologik yondashuvlar stress, depressiya va xavotir belgilarini kamaytirishda samarali bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi [7; 10; 11]. Maqolada yoshlarning psixologik barqarorligini rivojlantirishda stressni boshqarish ko‘nikmalarini ta’lim va psixologik profilaktika tizimiga integratsiya qilishning ilmiy asoslari yoritiladi.

Kalit so‘zlar

yoshlar, psixologik barqarorlik, stress, stressni boshqarish, coping strategiyalar, rezilentlik, emotsional boshqaruv, mindfulness, psixologik profilaktika, ruhiy salomatlik.

Kirish

Yoshlar davri shaxsning biologik, psixologik va ijtimoiy jihatdan jadal rivojlanadigan bosqichlaridan biridir. Mazkur davrda ta’lim olish, kasbiy yo‘nalishni belgilash, mustaqil hayotga tayyorgarlik, ijtimoiy munosabatlarni shakllantirish va shaxsiy identifikatsiya kabi vazifalar bir vaqtning o‘zida amalga oshadi. Shu sababli yoshlar stress omillariga nisbatan sezgir guruhlardan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma’lumotlariga ko‘ra, 10–19 yoshdagi shaxslarning 14,3 foizida ruhiy salomatlik bilan bog‘liq holatlar uchraydi. Depressiya, xavotir va xulq-atvor buzilishlari o‘smirlar orasida kasallanish va mehnat qobiliyatining cheklanishiga olib keluvchi muhim sabablar qatoriga kiradi [3].

WHO ma’lumotlarida o‘smirlik davrida sog‘lom uyqu, muntazam jismoniy faollik, muammolarni hal qilish, shaxslararo munosabatlar va emotsiyalarni boshqarish kabi ko‘nikmalarni shakllantirish ruhiy farovonlikni himoya qiluvchi omillar sifatida qayd etilgan [3]. Shuningdek, oiladagi, ta’lim muassasasidagi va jamoatchilikdagi qo‘llab-quvvatlovchi muhit yoshlarning psixologik farovonligi uchun muhim ahamiyatga ega.

Stress inson hayotining tabiiy qismi bo‘lib, uni mutlaq ravishda salbiy hodisa sifatida baholash ilmiy nuqtayi nazardan to‘g‘ri emas. Muayyan darajadagi stress insonni vazifani bajarishga, e’tiborni jamlashga va muammoga moslashishga undashi mumkin. Biroq stressning yuqori intensivligi, uzoq davom etishi yoki uni samarali boshqarish mexanizmlarining yetarli emasligi psixologik farovonlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin [1; 6].

Lazarus va Folkman stressni shaxs va muhit o‘rtasidagi o‘zaro munosabat jarayoni sifatida izohlaydi. Ularning yondashuvida stressning psixologik ta’siri vaziyatning o‘zidan tashqari, shaxs uni qanday baholashi va mavjud resurslarini qanday qabul qilishiga bog‘liq [1]. Demak, bir xil vaziyat turli shaxslar tomonidan turlicha qabul qilinishi va turli darajadagi stress reaksiyasini yuzaga keltirishi mumkin.

Yoshlarning psixologik barqarorligi esa qiyin vaziyatlarda emotsional muvozanatni saqlash, muammoga moslashish, mavjud resurslardan foydalanish va faoliyatni davom ettirish qobiliyatini anglatadi. Masten rezilentlikni normal adaptiv tizimlarning faoliyati bilan bog‘liq jarayon sifatida tavsiflaydi [2].

Shu nuqtayi nazardan stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish yoshlarning faqat mavjud stressni kamaytirishiga emas, balki kelajakdagi stressli vaziyatlarga nisbatan konstruktiv munosabatini rivojlantirishga ham xizmat qiladi.

Metodologiya

Tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo‘lib, mavzu bo‘yicha xalqaro ilmiy maqolalar, tizimli sharhlar, meta-tahlillar, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti materiallari va psixologik o‘lchov vositalarini ishlab chiqqan ilmiy manbalar tahliliga asoslandi. Adabiyotlarni tanlashda ilmiy nashrning mavzuga bevosita aloqadorligi, bibliografik ma’lumotlarning tekshirilishi va tadqiqot metodologiyasining aniqligi asosiy mezon sifatida olindi.

Stressni subyektiv idrok etish masalasini o‘rganishda Cohen, Kamarck va Mermelstein tomonidan ishlab chiqilgan Perceived Stress Scale konsepsiyasi hisobga olindi. Mazkur tadqiqotda 14 banddan iborat shkala uchta tanlanma, jumladan, ikki guruh kollej talabalari ma’lumotlari asosida tekshirilgan va stressni subyektiv baholashni o‘lchash uchun ishonchli hamda valid instrument sifatida ko‘rsatilgan [6].

Psixologik barqarorlikni baholashda Connor va Davidson tomonidan ishlab chiqilgan Connor–Davidson Resilience Scale konsepsiyasi muhim manba sifatida qabul qilindi. Ushbu shkala rezilentlikni baholash uchun ishlab chiqilgan bo‘lib, uning dastlabki ilmiy nashri 2003-yilda 76–82-betlarda chop etilgan [5].

Yoshlar bilan bog‘liq coping jarayonlarini tushuntirishda Compas va hammualliflarning bolalik va o‘smirlik davridagi stressga moslashish bo‘yicha nazariy sharhi tahlil qilindi. Ushbu sharhda copingning psixopatologik belgilar, ijtimoiy moslashuv va akademik kompetensiya bilan aloqasi ko‘rib chiqilgan [4].

Shuningdek, universitet talabalarida stressni kamaytirishga qaratilgan aralashuvlarning samaradorligini aniqlash uchun Regehr, Glancy va Pitts meta-tahlili, Conley, Durlak va Dickson sharhi, Galante va hammualliflarning randomizatsiyalangan tadqiqoti hamda Amanvermez va hammualliflarning tizimli sharh va meta-tahlili asosiy empirik manbalar sifatida o‘rganildi [7; 8; 10; 11].

Natijalar

Tahlil natijalari stressni boshqarish ko‘nikmalari yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishda bir nechta o‘zaro bog‘liq mexanizmlar orqali ishtirok etishini ko‘rsatadi. Birinchi mexanizm — stressni kognitiv baholashni boshqarishdir. Lazarus va Folkman nazariyasiga ko‘ra, shaxs vaziyatni tahdid, zarar yoki muammoga qarshi kurashish imkoniyati sifatida baholaydi va keyingi coping strategiyasi ushbu baholash bilan bog‘liq bo‘ladi [1].

Ikkinchi muhim yo‘nalish emotsional boshqaruvdir. Yosh shaxs stressli vaziyat paytida o‘zining qo‘rquv, xavotir, g‘azab yoki tushkunlik kabi emotsional holatlarini aniqlay olishi va ularni konstruktiv usullar bilan tartibga sola olishi psixologik barqarorlikni mustahkamlaydi. WHOning o‘smirlar ruhiy salomatligi bo‘yicha tavsiyalarida emotsiyalarni boshqarish, muammolarni hal qilish, mindfulness, assertivlik va stressni boshqarish ijtimoiy-emotsional o‘rganish tarkibidagi muhim komponentlar sifatida ko‘rsatilgan [9].

Uchinchi yo‘nalish — muammoga yo‘naltirilgan coping strategiyalaridir. Bunday strategiyalarda shaxs stress manbasini aniqlaydi, muammoni kichik vazifalarga ajratadi, mavjud resurslarni baholaydi va amaliy yechim ishlab chiqadi. Compas va hammualliflarning sharhi coping bilan psixologik moslashuv o‘rtasidagi bog‘liqlikni ko‘rsatib, yoshlar coping jarayonlarini o‘rganish psixologik salomatlikni tushunish uchun muhim ekanligini ta’kidlaydi [4].

To‘rtinchi yo‘nalish — ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish. Taylor va Seeman psixososial resurslar, jumladan, coping uslubi, shaxsiy nazorat hissi, optimizm va ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash stressning sog‘liq bilan bog‘liq oqibatlarini yumshatishi mumkinligini qayd etgan [12].

Beshinchi yo‘nalish — mindfulness va diqqatni boshqarish ko‘nikmalaridir. Galante va hammualliflarning Buyuk Britaniyaning Kembrij universitetida o‘tkazgan randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotida 616 nafar talaba mindfulness kursi yoki odatdagi psixologik yordam guruhiga taqsimlangan. Tadqiqotda mindfulness guruhida imtihon davridagi psixologik distress ko‘rsatkichi nazorat guruhiga nisbatan past bo‘lgan. Tahlil qilingan ishtirokchilar orasida klinik distress chegarasidan yuqori natija 37 foiz mindfulness guruhida va 57 foiz nazorat guruhida qayd etilgan [10].

Mazkur natija mindfulnessni stressga qarshi yagona yoki universal vosita sifatida emas, balki talabalarning ruhiy salomatligini qo‘llab-quvvatlovchi kengroq strategiyaning tarkibiy qismi sifatida ko‘rish kerakligini ko‘rsatadi. Tadqiqot mualliflari ham mindfulness kursi talabalarning stressga chidamliligini oshirish bo‘yicha kengroq ruhiy salomatlik strategiyasining komponenti bo‘lishi mumkinligini qayd etgan [10].

Stressni boshqarish aralashuvlarining umumiy samaradorligi ham bir qator meta-tahlillarda tasdiqlangan. Regehr, Glancy va Pitts universitet talabalarida stressni kamaytirishga qaratilgan tadqiqotlarni tizimli ravishda tahlil qilgan va stressni kamaytirish dasturlarining kognitiv, xulq-atvoriy hamda mindfulnessga asoslangan yondashuvlarini o‘rgangan [7].

Amanvermez va hammualliflarning tizimli sharh va meta-tahlili esa stress darajasi yuqori bo‘lgan talabalar uchun 8 ta, umumiy talaba populyatsiyasi uchun 46 ta randomizatsiyalangan nazoratli tadqiqotni alohida meta-tahlil qilgan. Natijalar stressni boshqarish aralashuvlari stress, depressiya va xavotir bo‘yicha o‘rtacha darajadagi samaraga ega bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan [11].

Universitet talabalari ruhiy salomatligi bo‘yicha xalqaro ma’lumotlar ham masalaning dolzarbligini ko‘rsatadi. Auerbach va hammualliflar WHO World Mental Health International College Student loyihasi doirasida 8 mamlakatdagi 19 ta kollejda birinchi kurs talabalarining ruhiy buzilishlari tarqalishini o‘rgangan [6]. Tadqiqot universitetlarda ruhiy salomatlik xizmatlariga talab mavjud resurslardan yuqori bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatgan.

Tahlil va muhokama

Yuqoridagi natijalar stressni boshqarish ko‘nikmalarini psixologik barqarorlikning muhim tarkibiy elementi sifatida baholash imkonini beradi. Biroq stressni boshqarish tushunchasini faqat relaksatsiya yoki vaqtinchalik tinchlanish usullari bilan cheklash ilmiy jihatdan tor yondashuv bo‘ladi. Stressni boshqarish — stress manbasini aniqlash, vaziyatni kognitiv baholash, emotsiyalarni tartibga solish, muammoni hal qilish, ijtimoiy yordamdan foydalanish va zarur hollarda professional yordamga murojaat qilish kabi ko‘nikmalarning majmuasidir.

Psixologik barqarorlikni shakllantirishda kognitiv strategiyalarning ahamiyati ayniqsa yuqori. Yosh shaxs stressli vaziyatni nazorat qilib bo‘lmaydigan xavf sifatida emas, balki boshqarilishi mumkin bo‘lgan vazifa sifatida baholay olsa, uning xulqiy javobi ham konstruktiv bo‘lishi ehtimoli oshadi. Bunday yondashuv Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash modelining asosiy g‘oyalariga mos keladi [1].

Stressga javobning individual farqlanishi psixologik barqarorlikning faqat tashqi sharoit bilan belgilanmasligini ko‘rsatadi. Masten rezilentlikni “oddiy” adaptiv jarayonlar bilan bog‘lab, insonning qiyinchiliklarga moslashishida kundalik himoya tizimlari muhim rol o‘ynashini ko‘rsatgan [2].

Shu sababli yoshlar bilan ishlashda stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish faqat muammo yuzaga kelgandan keyingi psixologik yordam bilan chegaralanmasligi kerak. Profilaktik yondashuv muhimdir. WHO tomonidan ishlab chiqilgan Helping Adolescents Thrive tavsiyalarida barcha o‘smirlar uchun universal psixososial intervensiyalar, jumladan, ijtimoiy-emotsional o‘rganish komponentlarini joriy etish tavsiya qilinadi. Ushbu komponentlar emotsional boshqaruv, muammolarni hal qilish, shaxslararo ko‘nikmalar, mindfulness, assertivlik va stressni boshqarishni qamrab olishi mumkin [9].

Ta’lim muassasalarida bunday dasturlarni amalga oshirishning yana bir afzalligi ularning keng auditoriyaga yetib borish imkoniyatidir. WHO ma’lumotlarida maktablarda universal dasturlarni joriy etish ko‘proq o‘smirlarni qamrab olish va ayrim individual skrining dasturlariga xos stigmatizatsiyani kamaytirish imkonini berishi qayd etilgan [9].

Oliy ta’lim tizimida ham xuddi shunday yondashuv dolzarbdir. Conley, Durlak va Dickson oliy ta’lim talabalari uchun universal ruhiy salomatlikni mustahkamlash va profilaktika dasturlari natijalarini tizimli ravishda ko‘rib chiqqan [8]. Bunday dasturlar stressni boshqarish, psixologik moslashuv va farovonlikni rivojlantirishga yo‘naltirilishi mumkin.

Shu bilan birga, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish jarayonida individual farqlarni hisobga olish zarur. Barcha yoshlar bir xil stress manbalariga yoki bir xil coping strategiyalariga ega emas. Akademik bosim bir talaba uchun asosiy stress manbai bo‘lsa,

boshqasi uchun iqtisodiy noaniqlik, ijtimoiy munosabatlar yoki kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog‘liq muammolar ustun bo‘lishi mumkin.

Amerika Psixologiya Assotsiatsiyasining 2023-yilgi Stress in America ma’lumotlarida 18–34 yoshdagi respondentlar orasida sog‘liq va moliyaviy masalalar eng muhim stress manbalari sifatida qayd etilgan; mazkur yosh guruhida ruhiy salomatlik ham muhim stress omillaridan biri bo‘lgan. Tadqiqot 3185 nafar AQSh kattalari o‘rtasida o‘tkazilgan [13]. Bu ma’lumotlarni barcha mamlakatlar yoshlariga to‘g‘ridan-to‘g‘ri umumlashtirish mumkin emas, ammo yosh kattalar hayotida stressning iqtisodiy, sog‘liq va psixologik omillar bilan bog‘liqligini o‘rganish uchun muhim empirik misol sifatida qarash mumkin.

Stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirishda psixologik ta’limning mazmuni ham muhim. Yoshlar stressning fiziologik va psixologik mexanizmlari, stress belgilarini aniqlash, kognitiv qayta baholash, vaqtni boshqarish, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilish, sog‘lom uyqu, jismoniy faollik, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va professional psixologik yordam imkoniyatlari haqida ilmiy asoslangan bilimlarga ega bo‘lishlari kerak.

Bundan tashqari, stressni boshqarish dasturlarining samaradorligini baholash uchun standartlashtirilgan psixometrik vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq. Perceived Stress Scale subyektiv stressni baholash uchun, Connor–Davidson Resilience Scale esa rezilentlik darajasini o‘rganish uchun ishlab chiqilgan ilmiy vositalardandir [5; 6].

Bunday baholash dasturdan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarni taqqoslash imkonini beradi. Shu bilan birga, psixologik intervensiyalar samaradorligini faqat bitta ko‘rsatkich bilan baholash yetarli emas. Stress darajasi bilan bir qatorda emotsional farovonlik, akademik faoliyat, ijtimoiy moslashuv va yordam izlash xulqini ham hisobga olish ilmiy jihatdan asosliroq bo‘ladi.

Shuningdek, stressni boshqarish ko‘nikmalari psixologik yordamning o‘rnini to‘liq bosmaydi. Kuchli yoki uzoq davom etuvchi ruhiy simptomlar, o‘ziga zarar yetkazish fikrlari, jiddiy funksional buzilishlar yoki boshqa klinik belgilar mavjud bo‘lganda professional psixologik yoki psixiatrik yordam zarur. WHO ham yoshlar ruhiy salomatligi xizmatlarini kuchaytirish va ehtiyoj mavjud bo‘lgan hollarda tegishli yordamga yo‘naltirish muhimligini ta’kidlaydi [12].

Demak, stressni boshqarish ko‘nikmalarini rivojlantirish psixologik barqarorlikni shakllantirishning mustaqil va muhim yo‘nalishi bo‘lsa-da, u oilaviy qo‘llab-quvvatlash, ta’lim muhiti, sog‘lom turmush tarzi, ijtimoiy aloqalar va professional psixologik xizmatlar bilan birgalikda amalga oshirilganda yanada samarali bo‘ladi.

Xulosa

Tadqiqotlar tahlili yoshlarning psixologik barqarorligini shakllantirishda stressni boshqarish ko‘nikmalari muhim psixologik resurs ekanligini ko‘rsatadi. Stress inson hayotining tabiiy komponenti bo‘lib, uning psixologik oqibatlari stress manbasining mavjudligidan tashqari, shaxsning vaziyatni qanday baholashi va unga qanday coping strategiyasi bilan javob berishiga ham bog‘liq [1].

Yoshlarning psixologik barqarorligi emotsiyalarni boshqarish, muammolarni hal qilish, kognitiv qayta baholash, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlashdan foydalanish va stressli vaziyatlarga moslashish qobiliyatlari bilan chambarchas bog‘liq. Mastenning rezilentlik haqidagi konsepsiyasi barqarorlikni insonning normal adaptiv tizimlari bilan bog‘laydi [2]. Shu sababli rezilentlikni faqat tug‘ma xususiyat sifatida emas, balki rivojlantirilishi mumkin bo‘lgan psixologik imkoniyat sifatida ko‘rib chiqish ilmiy va amaliy jihatdan muhimdir.

WHO tavsiyalarida emotsional boshqaruv, muammolarni hal qilish, mindfulness, interpersonal ko‘nikmalar va stressni boshqarish universal psixososial intervensiyalarning muhim tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan [9]. Universitet talabalari bilan o‘tkazilgan tadqiqotlarda esa mindfulness, kognitiv-xulqiy va boshqa stressni boshqarish yondashuvlarining stress, xavotir va psixologik distressni kamaytirishga ijobiy ta’siri aniqlangan [7; 10; 11].

Shundan kelib chiqib, ta’lim muassasalarida yoshlarning stressni boshqarish ko‘nikmalarini tizimli ravishda rivojlantirish, psixologik savodxonlikni oshirish, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash mexanizmlarini kuchaytirish va zarur hollarda professional psixologik yordamga yo‘naltirish psixologik barqarorlikni mustahkamlashning ilmiy asoslangan yo‘nalishlari sifatida qaralishi mumkin.

Umuman olganda, stressni boshqarish ko‘nikmalarini shakllantirish yoshlarning stressli vaziyatlarda o‘zini nazorat qilish, konstruktiv qaror qabul qilish, emotsional

muvozanatni saqlash va faoliyatni davom ettirish imkoniyatlarini kuchaytiradi. Bunday ko‘nikmalarni erta bosqichda rivojlantirish nafaqat hozirgi ruhiy farovonlik, balki shaxsning keyingi ta’lim, kasbiy va ijtimoiy faoliyatiga moslashish salohiyati uchun ham muhim psixologik resurs hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. Ma’lumot olingan sahifalar: 1–21, 141–180, 376–445.

2. Masten, A. S. *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*. American Psychologist, 2001, Vol. 56, No. 3, pp. 227–238.

3. World Health Organization. *Mental Health of Adolescents*. Geneva: WHO, 2025. Ma’lumot olingan bo‘limlar: Key Facts; Introduction; Mental Health Determinants.

4. Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., Wadsworth, M. E. *Coping with Stress During Childhood and Adolescence: Problems, Progress, and Potential in Theory and Research*. Psychological Bulletin, 2001, Vol. 127, No. 1, pp. 87–127.

5. Connor, K. M., Davidson, J. R. T. *Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety, 2003, Vol. 18, No. 2, pp. 76–82.

6. Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. *A Global Measure of Perceived Stress*. Journal of Health and Social Behavior, 1983, Vol. 24, No. 4, pp. 385–396.

7. Regehr, C., Glancy, D., Pitts, A. *Interventions to Reduce Stress in University Students: A Review and Meta-Analysis*. Journal of Affective Disorders, 2013, Vol. 148, No. 1, pp. 1–11.

8. Conley, C. S., Durlak, J. A., Dickson, D. A. *An Evaluative Review of Outcome Research on Universal Mental Health Promotion and Prevention Programs for Higher Education Students*. Journal of American College Health, 2013, Vol. 61, No. 5, pp. 286–301.

9. World Health Organization. *Guidelines on Mental Health Promotive and Preventive Interventions for Adolescents: Helping Adolescents Thrive*. Geneva: WHO, 2020. Ma’lumot olingan sahifalar: 1–16, 27–39, 65–82.

10. Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., Jones, P. B. *A Mindfulness-Based Intervention to Increase Resilience to Stress in University Students (the Mindful Student Study): A Pragmatic Randomised Controlled Trial*. The Lancet Public Health, 2018, Vol. 3, No. 2, pp. e72–e81.

11. Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., Cuijpers, P. *Stress Management Interventions for College Students: A Systematic Review and Meta-Analysis*. Clinical Psychology: Science and Practice, 2023, Vol. 30, No. 4, pp. 423–444.

12. World Health Organization. *Mental Health of Children and Young People: Service Guidance*. Geneva: WHO, 2024. Ma'lumot olingan sahifalar: 1–20, 31–54, 73–91.

13. American Psychological Association. *Stress in America 2023: A Nation Recovering from Collective Trauma*. Washington, DC: APA, 2023. Ma'lumot olingan bo'limlar: "A Closer Look at Ages 18 to 34"; "Understanding the Impacts of Stress"; Methodology.