

TALABALARDA STRESSGA BARDOSHLILIKNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Fazliddin Abdunabievich Abdurazakov

Navoiy innovatsiyalar universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada talabalarda stressga bardoshlilikning psixologik omillari nazariy-tahliliy yondashuv asosida yoritilgan. Talabalik davrida akademik yuklama, baholash, vaqt tanqisligi, kasbiy noaniqlik, iqtisodiy va ijtimoiy bosimlar, yangi muhitga moslashish hamda shaxslararo munosabatlar stress manbalari sifatida namoyon bo'lishi ko'rsatib beriladi. Stressga bardoshlilik barqaror shaxs xususiyati emas, balki kognitiv baholash, o'zini-o'zi boshqarish, o'z samaradorligiga ishonch, emotsional regulatsiya, moslashuvchan koping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ma'no yaratish jarayonlari o'zaro ta'sirida shakllanuvchi dinamik psixologik resurs sifatida talqin qilinadi. Maqolada Lazarus va Folkman stress-koping modeli, Banduraning o'z samaradorligi konsepsiyasi hamda rezilientlikka oid zamonaviy qarashlar talaba faoliyati sharoitiga mos ravishda tahlil qilingan. Shuningdek, stressga bardoshlilikni baholash va rivojlantirishda psixodiagnostika, psixologik trening, refleksiv ko'nikmalar, vaqtini boshqarish, muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping va universitet miqyosidagi qo'llab-quvvatlovchi muhitning o'rnini asoslangan. Nazariy tahlil natijasida talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirish individual va institutsional omillarni birlashtirgan kompleks yondashuvni talab qilishi xulosasi ilgari suriladi.

Kalit so'zlar: stress, stressga bardoshlilik, rezilientlik, talaba, akademik stress, koping, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, psixologik resurs.

KIRISH

Talabalik davri shaxs rivojlanishining yuqori intellektual talablar, ijtimoiy rollarning kengayishi, mustaqil qaror qabul qilish zarurati va kelajak kasbiy faoliyatiga tayyorgarlik bir vaqtda kuchayadigan bosqichidir. Shu sababli bu davrda stress faqat alohida noxush voqealarga javob sifatida emas, balki kundalik o'quv faoliyati bilan uzviy bog'liq psixologik holat sifatida namoyon bo'ladi. Nazorat ishlari va imtihonlar, qisqa muddatlarda katta hajmdagi topshiriqlarni bajarish, yuqori akademik natija kutish, guruh

ichidagi raqobat, o'qish va mehnat faoliyatini birlashtirish, oilaviy va moddiy masalalar talabning psixologik resurslariga muntazam bosim o'tkazishi mumkin. Bunday sharoitda stressning mavjudligi o'z-o'zidan salbiy hodisa hisoblanmaydi; muhim masala talabning stressorni qanday baholashi, qanday resurslarni safarbar qilishi va vaziyatdan keyin funksional holatini qay darajada tiklay olishidir.

Psixologiyada stressga bardoshlilik odatda qiyin, noaniq yoki yuqori talab qo'yuvchi vaziyatlarda faoliyat samaradorligini nisbatan saqlab qolish, emotsional muvozanatni tiklash va moslashuvchan xulq strategiyalaridan foydalanish qobiliyati bilan izohlanadi. Rezilientlik tushunchasi esa noqulaylik sharoitida moslashish, tiklanish va ayrim holatlarda avvalgi tajribadan yangi psixologik resurs hosil qilish jarayonini ifodalaydi. Connor va Davidson rezilientlikni stressni yengib o'tish qobiliyatining muhim ko'rsatkichi sifatida baholagan va uni o'lchash uchun CD-RISC shkalasini ishlab chiqqan [1]. Keyingi tadqiqotlar rezilientlikning shaxs xususiyatlari, koping, emotsional holat va kontekst bilan bog'liq ekanini ko'rsatgan [2; 3]. Demak, talabning stressga bardoshlilikni faqat temperament yoki "kuchli xarakter" bilan tushuntirish yetarli emas.

Maqolaning maqsadi talabalarda stressga bardoshlilikni belgilovchi asosiy psixologik omillarni tizimli tahlil qilish, ularning o'zaro bog'lanish mexanizmlarini ochib berish hamda oliy ta'lim muhitida bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishlarini asoslashdan iborat. Mazkur maqsad doirasida stressni kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulyatsiya, shaxsiy nazorat hissi, motivatsiya, koping strategiyalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va refleksiv qobiliyatlarning funksional ahamiyati ko'rib chiqiladi. Bunday yondashuv stressga bardoshlilikni individual "chidamlilik" sifatida emas, balki shaxs va muhit o'rtasidagi o'zaro ta'sirda shakllanuvchi ko'p omilli tizim sifatida tushunish imkonini beradi.

TADQIQOTNING NAZARIY-METODOLOGIK ASOSLARI

Stressni tushuntirishda Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan tranzaksion model alohida ahamiyatga ega. Ushbu yondashuvda stressor ta'sirining kuchi faqat voqeaning obyektiv xususiyatiga emas, balki shaxsning uni qanday baholashiga bog'liq. Dastlabki baholashda vaziyat xavf, yo'qotish yoki chaqiriq sifatida idrok qilinadi; ikkilamchi baholashda esa shaxs o'z resurslari, imkoniyatlari va mavjud yordam vositalarini hisobga oladi [4]. Masalan, imtihon bir talaba uchun "muvaffaqiyatsizlik xavfi" sifatida, boshqa talaba uchun esa "bilimni namoyish etish imkoniyati" sifatida



talqin qilinishi mumkin. Obyektiv vaziyat o'xshash bo'lsa-da, ushbu kognitiv baholash farqi fiziologik qo'zg'alish, emotsional javob va xulq strategiyalarini sezilarli darajada o'zgartiradi.

Stressga bardoshlilikni izohlashda Banduraning o'z samaradorligi konsepsiyasi ham muhim. O'z samaradorligi shaxsning muayyan vazifani bajarish, to'siqlarni yengish va kerakli natijaga erishish qobiliyatiga nisbatan ishonchini anglatadi [5]. O'z samaradorligi yuqori talaba murakkab topshiriqni qobiliyatsizligining isboti sifatida emas, o'zlashtirilishi mumkin bo'lgan vazifa sifatida ko'rishga moyil bo'ladi. Bunday talaba muammo yuzaga kelganda faol strategiyalarni tanlaydi, ko'proq urinish qiladi va vaqtinchalik muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatini tezroq tiklaydi. Aksincha, past o'z samaradorligi xavotirli prognozlarni kuchaytirib, qochish, kechiktirish va topshiriqdan voz kechish kabi xulq shakllarini yuzaga keltirishi mumkin.

Rezilentlikka zamonaviy yondashuvlar uni o'zgarmas biologik yoki shaxsiy sifat sifatida emas, rivojlanishi mumkin bo'lgan tizimli jarayon sifatida ko'radi. Masten rezilentlikni oddiy moslashuv tizimlari faoliyati bilan bog'liq "oddiy sehr" sifatida ta'riflab, samarali moslashuv ko'pincha favqulodda qobiliyatlardan emas, balki kundalik psixologik va ijtimoiy resurslarning muvofiqlashgan ishlashidan kelib chiqishini ko'rsatadi [6]. Talabalik sharoitida bunday resurslarga rejalashtirish, emotsiyalarni tanish va boshqarish, yordam so'rash, vazifani kichik bosqichlarga ajratish, realistik maqsadlar qo'yish, yaqinlar bilan barqaror munosabat va universitetdagi qo'llab-quvvatlovchi aloqalar kiradi. Shu nuqtai nazardan, stressga bardoshlilikni rivojlantirish mumkin va bu jarayon ta'lim muhitining sifati bilan chambarchas bog'liq.

ASOSIY QISM

Talabalarda stressga bardoshlilikning birinchi muhim omili stressorni kognitiv baholash usulidir. Kognitiv baholash vaziyatning "qanchalik og'ir" ekanini emas, talaba uni o'z imkoniyatlariga nisbatan qanday ko'rayotganini ifodalaydi. Katastrofik fikrlashga moyil talaba bitta past bahoni butun kelajakdagi muvaffaqiyatsizlik bilan bog'lashi, vaqtinchalik qiyinchilikni nazorat qilib bo'lmaydigan tahdid sifatida umumlashtirishi mumkin. Bu esa stress reaksiyasini kuchaytiradi. Realistik va moslashuvchan kognitiv baholashda esa talaba vaziyatni konkretlashtiradi: muammoning qaysi qismi nazorat qilinadi, qaysi resurslar mavjud, qaysi muddatda qanday harakat qilish mumkinligini aniqlaydi. Shu sababli stressga bardoshlilikning kognitiv komponenti ijobiy fikrlashning

o‘zi emas, balki dalillarga tayangan, muammoga yo‘naltirilgan va o‘zgaruvchan sharoitga mos baholash qobiliyatidir.

Ikkinchi omil – emotsional regulyatsiya. Talaba stress holatida xavotir, qo‘rquv, jahldorlik, uyat, hafsalasizlik yoki umidsizlikni boshdan kechirishi mumkin. Stressga bardoshlilik yuqori bo‘lgan shaxs bu emotsiyalarni inkor etmaydi, lekin ular asosida avtomatik qaror qabul qilmaydi. Emotsional regulyatsiya hissiyotning manbasini aniqlash, uning intensivligini pasaytirish, diqqatni vazifaga qaytarish va vaziyatga mos xulqni saqlashni o‘z ichiga oladi. Emotsiyani bostirish bilan emotsional regulyatsiya bir xil tushuncha emas. Doimiy bostirish ichki zo‘riqishni oshirishi va ijtimoiy aloqalarni susaytirishi mumkin; funksional regulyatsiya esa emotsiyani tan olish, uning ma‘nosini anglash va maqsadga muvofiq javobni tanlashga asoslanadi.

Uchinchi omil – o‘z samaradorligiga ishonch va shaxsiy nazorat hissi. Talaba o‘z harakati natijaga ta‘sir qilishiga ishonsa, stressni faol boshqarishga moyil bo‘ladi. Masalan, nazorat imtihonining murakkabligi talaba nazoratidan tashqarida bo‘lishi mumkin, biroq tayyorgarlik rejasi, konsultatsiyaga borish, uyqu rejimini saqlash va o‘quv materialini takrorlash usuli uning nazorat doirasidadir. Stressga bardoshli talaba nazorat qilinmaydigan jihatlarga ortiqcha psixologik energiya sarflash o‘rniga nazorat qilinadigan harakatlarni aniqlashga intiladi. Bu “hamma narsa mening qo‘limda” degan noto‘g‘ri tasavvur emas, balki vaziyatdagi real ta‘sir nuqtalarini ko‘ra olish qobiliyatidir.

O‘z samaradorligi tajriba orqali shakllanadi. Kichik, lekin real muvaffaqiyatlar, murakkab vazifani bosqichma-bosqich bajarish, o‘xshash vaziyatni muvaffaqiyatli yenggan tengdosh tajribasini kuzatish va konstruktiv fikr-mulohaza talabaning o‘z qobiliyatiga nisbatan ishonchini oshiradi. Shu jihatdan oliy ta‘limda faqat yakuniy natijani baholash emas, o‘quv jarayonidagi progressni ko‘rsatib beruvchi teskari aloqa ham stressga bardoshlilik uchun psixologik resurs vazifasini bajaradi. Teskari aloqa faqat xatoni ko‘rsatib, uni tuzatish yo‘lini bermasa, talaba o‘zini nazoratsiz vaziyatda his qilishi mumkin; aksincha, aniq mezon va tuzatish strategiyasi berilganida murakkab vazifa boshqariladigan ko‘rinishga keladi.

To‘rtinchi omil – koping strategiyalarining moslashuvchanligi. Koping stressli vaziyat talablarini boshqarish uchun qo‘llaniladigan kognitiv va xulqiy harakatlar majmuasidir. Muammoni hal etishga yo‘naltirilgan koping vaziyatni o‘zgartirish mumkin bo‘lgan holatlarda samarali: reja tuzish, ma‘lumot izlash, maslahat olish, vaqtni qayta



taqsimlash, topshiriqni qismlarga bo'lish shular jumlasidandir. Emotsiyaga yo'naltirilgan koping esa vaziyatni zudlik bilan o'zgartirib bo'lmaydigan sharoitlarda emotsional zo'riqishni tartibga solishga yordam beradi. Muammo strategiyani bir turga "yaxshi", boshqasini "yomon" deb ajratishda emas, balki strategiyaning vaziyatga mosligidadir. Vaziyat o'zgartirilishi mumkin bo'lsa, faqat hissiy chalg'ish yetarli emas; vaziyat nazoratdan tashqarida bo'lsa, cheksiz rejalashtirish ham samarasiz bo'lishi mumkin.

Kopingning qochishga asoslangan shakllari qisqa muddatli yengillik berishi mumkin, biroq ular muntazam qo'llanganda stress manbasini kuchaytiradi. Topshiriqni doimiy kechiktirish, muammoni inkor etish, ijtimoiy aloqalardan uzilish yoki faqat chalg'ituvchi faoliyatga berilish akademik bosimni keyingi bosqichga ko'chiradi va vazifalar yig'ilib borishiga sabab bo'ladi. Shu sababli prokrastinatsiya talabalardagi stress siklining muhim bo'g'ini hisoblanadi: stress topshiriqdan qochishni kuchaytiradi, qochish vaqt tanqisligini oshiradi, vaqt tanqisligi esa yangi stressni hosil qiladi. Stressga bardoshlilik ushbu siklni erta bosqichda aniqlash va kichik amaliy harakat orqali buzish qobiliyati bilan bog'liq.

Beshinchi omil – shaxs xususiyatlari va temperament bilan bog'liq individual farqlardir. Tadqiqotlarda rezilientlik nevrotizm bilan salbiy, ekstraversiya va vijdonlilik bilan ijobiy bog'lanishi ko'rsatilgan [3]. Biroq bu bog'lanish deterministik emas. Masalan, yuqori emotsional sezgirlikka ega talaba stressni kuchliroq his qilishi mumkin, lekin rivojlangan emotsional regulatsiya va muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping orqali funksional moslashuvni saqlashi mumkin. Xuddi shuningdek, introvertlikni stressga bardoshlilikning pastligi bilan avtomatik tenglashtirish noto'g'ri; introvert talaba kichik, ammo ishonchli ijtimoiy tarmoq va individual refleksiya orqali kuchli resurslarga ega bo'lishi mumkin.

Oltinchi omil – motivatsiya va maqsadning subyektiv ma'nosi. Talaba o'qish faoliyatini tashqi bosim, majburiyat yoki boshqalarning kutishi sifatida qabul qilsa, bir xil akademik yuklama kuchliroq emotsional charchoq keltirib chiqarishi mumkin. Faoliyat shaxsiy qadriyat, kasbiy maqsad yoki mazmunli rivojlanish bilan bog'langanda esa qiyinchilikka chidash motivatsiyasi ortadi. Bu yerda ichki motivatsiyani romantiklashtirish kerak emas: har qanday o'quv faoliyati qiziqarli bo'lavermaydi. Muhim jihat – talabaning vazifani katta maqsad bilan bog'lay olishi va uning shaxsiy



ahamiyatini tushunishidir. Ma'no mavjudligi stressorni yo'q qilmaydi, biroq zo'riqishni maqsadli sa'y-harakat sifatida qayta talqin qilishga yordam beradi.

Yettinchi omil – ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Oila, tengdoshlar, o'qituvchilar va universitetdagi psixologik xizmat bilan barqaror aloqa talabaning stressni yakka holda boshdan kechirish ehtimolini kamaytiradi. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash faqat tasalli berish emas; u axborot, amaliy yordam, teskari aloqa va shaxsning o'z qadrini his qilishini qo'llab-quvvatlash shakllarida namoyon bo'ladi. 2023-yilda universitet talabalari ishtirokida o'tkazilgan tadqiqotda ijtimoiy kapital, ijtimoiy-emotsional qo'llab-quvvatlash va o'z samaradorligi akademik stress belgilari bilan o'zaro bog'liq ekani ko'rsatilgan [7]. Bu natija stressga bardoshlilikni faqat individual ko'nikmalarni mashq qildirish orqali rivojlantirish yetarli emasligini ko'rsatadi.

Qo'llab-quvvatlashning sifati uning miqdoridan muhimroq bo'lishi mumkin. Talabaning ko'p tanishi bo'lishi uni avtomatik ravishda psixologik himoya bilan ta'minlamaydi. Ishonch, baholamasdan tinglash, kerakli paytda amaliy yordam va shaxsiy chegaralarni hurmat qilish mavjud bo'lgan aloqalar himoya resursi sifatida kuchliroq ishlaydi. Shu bilan birga, yordam so'rashni zaiflik sifatida qabul qilish stressning kuchayishiga olib kelishi mumkin. Universitet madaniyatida "hamma narsani o'zing hal qilishing kerak" degan stereotip o'rniga professional va tengdosh yordamidan foydalanishni normal holat sifatida shakllantirish zarur.

Sakkizinchi omil – vaqtni boshqarish va ijro funksiyalaridir. Akademik stressning katta qismi vazifalar sonining o'zi bilan emas, ularning tartibsiz yig'ilishi, prioritetlarning noaniqligi va muddatlarni noto'g'ri baholash bilan kuchayadi. Vaqtni boshqarishning psixologik mohiyati kunni maksimal band qilish emas, balki cheklangan e'tibor va energiyani maqsadga muvofiq taqsimlashdir. Realistik reja, vazifani kichik bloklarga ajratish, rezerv vaqt qoldirish, muhim va shoshilinch vazifalarni farqlash talabaning subyektiv nazorat hissini oshiradi. Juda qat'iy va moslashuvsiz jadval esa aksincha, kichik buzilishlarda kuchli frustratsiya keltirib chiqarishi mumkin.

To'qqizinchi omil – refleksiya va metakognitiv ko'nikmalar. Talaba o'zining stress reaksiyalarini tanisa, qaysi vaziyatlarda diqqat tarqalishi, qaysi fikrlar xavotirni kuchaytirishi va qanday strategiyalar avval foyda berganini tahlil qila oladi. Refleksiya ruminatsiyadan farq qiladi. Ruminatsiya bir xil salbiy voqeani yechimsiz ravishda takroriy o'ylash bilan xarakterlansa, refleksiya tajribadan xulosa chiqarishga va keyingi xatti-

harakatni aniqlashga qaratilgan. Shu sababli kundalik yuritish, haftalik o'zini baholash, maqsad va natijalarni taqqoslash kabi metodlar to'g'ri tashkil etilganda stressga bardoshlilikni rivojlantiruvchi metakognitiv vosita bo'lishi mumkin.

O'ninchi omil – jismoniy va psixofiziologik tiklanish rejimi. Stress psixologik jarayon bo'lsa-da, u organizmning fiziologik tizimlari bilan uzviy bog'langan. Surunkali uyqu tanqisligi, ovqatlanish rejimining buzilishi, harakatsizlik va muntazam dam olmaslik diqqat, xotira, emotsional nazorat va qaror qabul qilish sifatiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli stressga bardoshlilikni faqat “irodani kuchaytirish”ga bog'lash metodologik xato. Talaba uzoq muddat yetarli tiklanmasdan yuqori samaradorlikni saqlay olmaydi. Psixologik treninglar uyqu, mehnat-dam olish nisbati va jismoniy faollikni hisobga olmagan holda tashkil etilsa, ularning ta'siri cheklangan bo'ladi.

Stressga bardoshlilikka ta'sir qiluvchi omillar orasidagi munosabat chiziqli emas. Masalan, yuqori o'z samaradorligi odatda himoya omili bo'lsa-da, talaba o'z imkoniyatlarini haddan tashqari baholab, barcha vazifalarni o'z zimmasiga olsa, bu ortiqcha yuklamaga olib kelishi mumkin. Kuchli mas'uliyat hissi yaxshi rejalashtirish bilan birga bo'lsa foydali, perfektsionistik standartlar bilan birlashganda esa doimiy o'zidan qoniqmaslik manbasiga aylanishi mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ham talabaning avtonomiyasini susaytiradigan ortiqcha nazorat shakliga aylansa, himoya funksiyasini yo'qotadi. Demak, omilning nomi emas, uning boshqa psixologik xususiyatlar bilan qanday konfiguratsiyada namoyon bo'lishi muhim.

Perfektsionizm talabalik stressining alohida xavf omili sifatida ko'rib chiqilishi lozim. Yuqori standartlarning o'zi zararli emas; muammo xatoni mutlaq muvaffaqiyatsizlik sifatida baholash, o'z qadrini faqat natija bilan bog'lash va “mukammal bo'lmasa, boshlashning foydasi yo'q” kabi qat'iy kognitiv qoidalarda yuzaga keladi. Bunday perfektsionizm vazifani kechiktirish, ortiqcha tekshirish, doimiy xavotir va emotsional charchoqni kuchaytirishi mumkin. Sog'lom yuqori standartlar esa moslashuvchanlik, xatodan o'rganish va prioritetlarni farqlash bilan birga kechadi. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda “yuqori natijadan voz kechish” emas, balki natijaga eltuvchi standartlarni realistik boshqarish maqsadga muvofiq.

Talabalarda stressga bardoshlilikni baholashda faqat subyektiv “men stressga chidamliman” degan fikrga tayanish yetarli emas. Psixodiagnostikada rezilientlik shkalalari, idrok etilgan stress o'lchovlari, koping so'rovnomalari, o'z samaradorligi va



emotsional holat ko'rsatkichlarini kompleks qo'llash maqsadga muvofiq. Connor-Davidson Resilience Scale stressni yengib o'tish qobiliyatini baholash uchun keng qo'llanadigan vositalardan biridir [1]. Keyinchalik uning qisqa 10 bandli varianti ham taklif qilingan va talabalar namunalarda psixometrik jihatdan tekshirilgan [2]. Biroq har qanday shkala natijasi kontekst, madaniy muhit va til adaptatsiyasini hisobga olgan holda talqin qilinishi kerak.

Psixodiagnostikaning asosiy maqsadi talabalarni "bardoshli" va "bardoshsiz" guruhlariga yorliqlash emas. Bunday yondashuv rezilientlikning dinamik xususiyatini inkor etadi va talabada o'zini zaif deb qabul qilish xavfini oshiradi. Diagnostika xavf va himoya omillarining profilini aniqlash uchun qo'llanishi kerak: talaba muammoni rejalashtirishda qiynalayaptimi, emotsiyani boshqarishdami, ijtimoiy yordam so'rashdami yoki o'z samaradorligiga ishonch pastmi? Shundan keyingina mos psixologik yordam strategiyasini tanlash mumkin. Aynan profilga asoslangan yondashuv universal tavsiyalardan samaraliroq bo'lishi ehtimol.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirishning amaliy yo'nalishlaridan biri kognitiv-xulqiy ko'nikmalarni shakllantirishdir. Talaba avtomatik salbiy fikrni aniqlash, uning dalillarini tekshirish, alternativ izoh yaratish va keyingi amaliy qadamni belgilashni o'rgansa, stressorni nazorat qilinmaydigan tahdid sifatida qabul qilish kamayadi. Masalan, "Men bu fandan hech qachon o'ta olmayman" degan umumlashtirilgan fikr o'rniga "Hozir ikki mavzuda bo'shlig'im bor, ularni konsultatsiya va reja orqali to'ldirishim mumkin" kabi konkret baholash xulqni faollashtiradi. Bunday qayta baholash real muammoni inkor etmaydi, balki uni boshqariladigan komponentlarga ajratadi.

Ikkinchi amaliy yo'nalish – muammoni hal etish treningidir. Stressli vaziyatda talaba ba'zan muammoning o'zi bilan emas, uning ko'pligi va noaniqligi bilan bosim his qiladi. Muammoni aniq ifodalash, mumkin bo'lgan yechimlarni yaratish, har bir variantning oqibatlarini baholash, eng maqbulini tanlash va natijani tekshirish ketma-ketligi psixologik tartib beradi. Bu usul akademik qarzdorlik, guruhdagi nizolar, vaqt taqsimoti yoki amaliyot joyini tanlash kabi vaziyatlarda ayniqsa foydali. Muhim jihat – talaba barcha muammolarni bir vaqtda hal qilishga urinmasligi, birinchi nazorat qilinadigan qadamni tanlay olishi.

Uchinchi yo'nalish – emotsional regulyatsiya va diqqatni boshqarish mashqlaridir. Nafasni sekinlashtirish, mushak relaksatsiyasi, qisqa ongli diqqat amaliyotlari yoki

vazifaga qaytish uchun e'tiborni strukturali yo'naltirish fiziologik qo'zg'alishni pasaytirishga yordam berishi mumkin. Biroq bu usullarni stressor sababini hal qilishning o'rni qo'yish xato. Agar talabaning stressi ortiqcha akademik yuklama, doimiy noaniq talab yoki hal qilinmagan konflikt bilan bog'liq bo'lsa, faqat relaksatsiya muammoni bartaraf etmaydi. Shuning uchun emotsional regulyatsiya muammoni hal etish, kommunikatsiya va rejalashtirish bilan birgalikda qo'llanishi kerak.

To'rtinchi yo'nalish – ijtimoiy ko'nikmalar va yordam so'rash kompetensiyasini rivojlantirish. Talaba o'z ehtiyojini aniq ifodalash, o'qituvchidan aniqlashtiruvchi savol so'rash, tengdosh bilan vazifalarni kelishish, konfliktni agressiyasiz muhokama qilish va professional yordamga qachon murojaat qilishni bilishi kerak. Stressga bardoshlilikning muhim ko'rsatkichi hamma muammoni yolg'iz hal qilish emas, zarur resursni o'z vaqtida topishdir. Universitet psixologik xizmati, mentorlik, tyutorlik, akademik maslahat va talabalar jamoasi o'zaro bog'langan tizim sifatida ishlasa, individual talabaning resursi keskin kamaygan paytda institutsional tayanch mavjud bo'ladi.

Beshinchi yo'nalish – universitet muhitining o'zini stressga bardoshlilikni qo'llab-quvvatlovchi tarzda tashkil etishdir. Talabaga stressni boshqarish bo'yicha trening berib, bir vaqtning o'zida noaniq baholash mezonlari, bir-biriga to'qnash keladigan muddatlar va muloqot uchun yopiq tizimni saqlash mantiqan zid. Oliy ta'lim muassasasi topshiriq va baholash mezonlarini oldindan tushunarli yetkazishi, akademik maslahat imkoniyatini yaratishi, kritik davrlarda psixologik xizmatni kuchaytirishi va talabalarning qayta aloqa kanallarini ishlatishi kerak. Bu individual bardoshlilikni "talabaning o'z muammosi"ga aylantirib qo'ymasdan, muhitning mas'uliyatini ham tan oladi.

Stressga bardoshlilikni rivojlantirish dasturlarini baholashda ham aniq mezonlar zarur. Faqat treningdan keyin talabalarning "mashg'ulot yoqdi" degan fikri samaradorlikning yetarli dalili emas. Dastur idrok etilgan stressning o'zgarishi, rezilientlik ko'rsatkichlari, adaptiv kopingdan foydalanish, akademik faoliyatdagi uzilishlar, yordamga murojaat qilish xulqi va uzoqroq muddatli saqlanish effekti bilan baholanishi kerak. Shuningdek, barcha talabalar uchun bir xil dastur bir xil natija bermasligi mumkin. Boshlang'ich stress darajasi, shaxs xususiyatlari, ijtimoiy resurslar va akademik bosqich dastur ta'sirini o'zgartiruvchi moderatorlar sifatida hisobga olinishi lozim.

Talabalar orasida stressga bardoshlilikni targ'ib qilishda terminologik ehtiyotkorlik ham muhim. "Stressga chidamli bo'lish kerak" degan shior ba'zan haddan tashqari



yuklamani normal holat sifatida qabul qilishga olib kelishi mumkin. Rezilientlik zararli sharoitga cheksiz moslashish degani emas. Agar muhit muntazam ravishda inson resursidan yuqori talab qo'ysa, bardoshlilikning to'g'ri ko'rinishi chegarani belgilash, yuklamani qayta ko'rib chiqish, yordam so'rash yoki tizimli o'zgarishni talab qilish bo'lishi mumkin. Demak, psixologik bardoshlilik passiv sabr emas, balki vaziyatga mos, maqsadli va sog'lom javobni tanlash qobiliyatidir.

Talabalik davrida stressga bardoshlilik kelajak kasbiy faoliyati uchun ham muhim transfer kompetensiya hisoblanadi. Kasbiy muhitda ham muddatlar, mas'uliyat, noaniqlik, jamoaviy munosabat va natija uchun javobgarlik mavjud bo'ladi. Talaba universitet davridayoq stressni baholash, ustuvorlikni aniqlash, konstruktiv kommunikatsiya, xatodan o'rganish va tiklanish ko'nikmalarini rivojlantirsa, bu kompetensiyalar keyinchalik professional faoliyatga ko'chishi mumkin. Shu bois stressga bardoshlilikni talabalarning faqat psixologik farovonligi masalasi sifatida emas, balki ularning kasbiy tayyorgarligi va uzoq muddatli funksional barqarorligining tarkibiy qismi sifatida ko'rish zarur.

MUHOKAMA

Nazariy manbalarni qiyoslash talabalarda stressga bardoshlilikni uch darajada tushuntirish maqsadga muvofiq ekanini ko'rsatadi. Birinchi daraja individual psixologik resurslar bo'lib, unga kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, refleksiya va moslashuvchan koping kiradi. Ikkinchi daraja shaxslararo resurslar bilan bog'liq: oila, do'stlar, guruhdoshlar va o'qituvchilar bilan ishonchli aloqa stressning subyektiv og'irligini kamaytiradi hamda muammoni hal etish uchun qo'shimcha axborot va amaliy yordam beradi. Uchinchi daraja institutsional sharoitlardan iborat bo'lib, baholashning aniqligi, o'quv yuklamasining muvozanati, psixologik xizmatning mavjudligi va talabaga nisbatan hurmatga asoslangan muloqot muhitini qamrab oladi. Ushbu uch darajadan bittasi keskin zaif bo'lsa, qolgan resurslarning kompensator imkoniyati cheklanishi mumkin. Shu sababli stressga bardoshlilikni faqat shaxsning individual mas'uliyati sifatida ko'rish nazariy va amaliy jihatdan bir tomonlama yondashuvdir.

Talabalik stressini o'rganishda yana bir muhim masala – foydali zo'riqish bilan zararli surunkali stressni farqlashdir. Ma'lum darajadagi vaqt bosimi, murakkab topshiriq yoki baholanish holati diqqatni safarbar qilib, faoliyatga energiya berishi mumkin. Biroq

talab doimiy ravishda talabaning mavjud resurslaridan yuqori bo'lsa va tiklanish uchun yetarli imkoniyat bo'lmasa, stress funksional rag'batlantiruvchi rolini yo'qotib, charchoq, motivatsiya pasayishi va emotsional beqarorlikka olib keladi. Demak, bardoshlilikni baholashda talabaning qisqa muddatli samaradorligiga emas, balki uzoq muddat davomida o'qish, dam olish, ijtimoiy aloqa va psixologik tiklanish o'rtasidagi muvozanatni saqlay olishiga e'tibor berish kerak. Doimiy haddan tashqari zo'riqish sharoitida yuqori natija ko'rsatishning o'zi psixologik bardoshlilik mezonini bo'la olmaydi.

Amaliy nuqtai nazardan, oliy ta'lim muassasalarida stressga bardoshlilikni rivojlantirish dasturlari profilaktik va maqsadli yordam shakllarini birlashtirishi lozim. Profilaktik komponent barcha talabalar uchun qisqa psixosotsial, vaqtni boshqarish, imtihon oldi xavotirini tartibga solish, yordam so'rash va sog'lom tiklanish ko'nikmalarini o'z ichiga olishi mumkin. Maqsadli komponent esa yuqori stress, akademik moslashuv qiyinchiliklari yoki emotsional muammolar aniqlangan talabalar uchun individual konsultatsiya, kichik guruh treninglari va zarur hollarda boshqa mutaxassisga yo'naltirishni nazarda tutadi. Bunda psixologik xizmat faqat inqiroz paytida murojaat qilinadigan bo'lim emas, balki talabalar farovonligi va akademik moslashuvini qo'llab-quvvatlovchi muntazam resurs sifatida ko'rinishi zarur.

Kelgusidagi tadqiqotlarda stressga bardoshlilikning sababiy mexanizmlarini aniqlash uchun faqat kesimiy so'rovlar bilan cheklanmaslik kerak. Longitudinal dizaynlar talabaning birinchi kursdan bitiruvgacha bo'lgan davrida stress, rezilientlik va koping o'zgarishini kuzatish imkonini beradi; eksperimental yoki kvazieksperimental tadqiqotlar esa muayyan treninglarning real ta'sirini baholashga yordam beradi. Shuningdek, yo'nalish, kurs, yashash sharoiti, ishlash holati va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash kabi kontekstual o'zgaruvchilarni hisobga olish zarur. Psixologik shkala natijalarini akademik xulq, davomad, topshiriqlarni o'z vaqtida bajarish va yordamga murojaat qilish ko'rsatkichlari bilan birlashtirish stressga bardoshlilikning yanada to'liq modelini yaratadi. Bunday yondashuv nazariy konstruktni amaliy ta'lim natijalari bilan bog'lashga imkon beradi.

XULOSA

Talabalarda stressga bardoshlilik bir omil bilan izohlanmaydigan, kognitiv, emotsional, motivatsion, shaxsiy va ijtimoiy resurslarning o'zaro ta'siriga asoslangan dinamik psixologik tizimdir. Stressorning obyektiv mavjudligi bilan uning psixologik

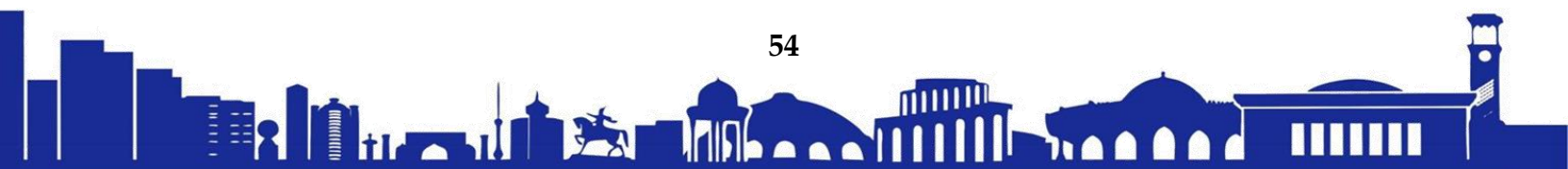
ta'siri o'rtasida talabaning vaziyatni baholashi, o'z imkoniyatlariga ishonchi, nazorat hissi va tanlaydigan koping strategiyasi vositachilik qiladi. Shu sababli bir xil akademik vaziyat turli talabalar uchun turlicha psixologik oqibat keltirib chiqarishi mumkin. Stressga bardoshlilikni rivojlantirishda talabaning emotsiyasini "yo'qotish" emas, uni boshqarish, muammoni konkretlashtirish, nazorat qilinadigan harakatlarni belgilash va tiklanish resurslarini saqlash muhimdir.

Tahlil stressga bardoshlilikning asosiy himoya omillari sifatida moslashuvchan kognitiv baholash, o'z samaradorligi, emotsional regulatsiya, muammoni hal etishga yo'naltirilgan koping, sifatli ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, realistik vaqt boshqaruvi, refleksiya va maqsadning subyektiv ma'nosini ajratish imkonini berdi. Shu bilan birga, perfektsionizm, qochuvchi koping, surunkali prokrastinatsiya, nazoratsizlik hissi va tiklanish rejimining buzilishi stressni kuchaytiruvchi mexanizmlar sifatida namoyon bo'lishi mumkin. Bu omillarning ta'siri kontekstga bog'liq bo'lib, ularni alohida emas, o'zaro konfiguratsiyada tahlil qilish zarur.

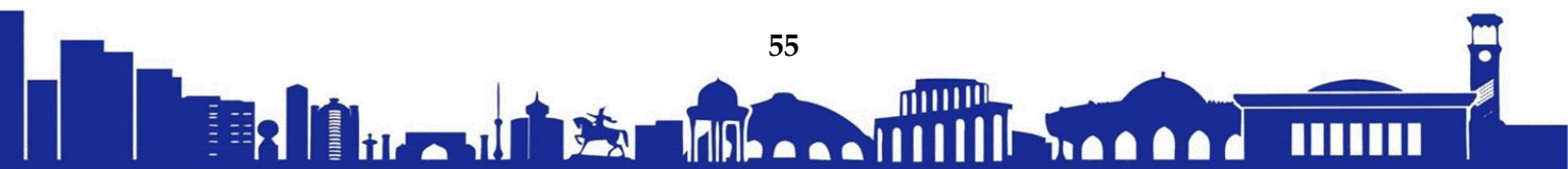
Oliy ta'lim muassasalarida stressga bardoshlilikni oshirish individual trening bilan cheklanmasligi kerak. Psixodiagnostika, kognitiv-xulqiy va emotsional regulatsiya ko'nikmalari, muammoni hal etish, yordam so'rash kompetensiyasi, mentorlik, psixologik xizmat va tushunarli akademik boshqaruv yagona tizimga birlashtirilganda barqarorroq natija kutiladi. Shunday qilib, talabalarda stressga bardoshlilikni shakllantirishning samarali modeli "talabani ko'proq chidashga o'rgatish" emas, balki uning ichki resurslarini rivojlantirish bilan birga stressni boshqarish mumkin bo'lgan, qo'llab-quvvatlovchi va psixologik xavfsiz ta'lim muhitini yaratishdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 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. P. 76-82. DOI: 10.1002/da.10113.
2. Campbell-Sills L., Stein M. B. Psychometric analysis and refinement of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC): Validation of a 10-item measure of resilience // Journal of Traumatic Stress. 2007. Vol. 20, No. 6. P. 1019-1028. DOI: 10.1002/jts.20271.



3. Campbell-Sills L., Cohan S. L., Stein M. B. Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults // Behaviour Research and Therapy. 2006. Vol. 44, No. 4. P. 585-599.
4. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
5. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. New York: W. H. Freeman, 1997. 604 p.
6. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014. 370 p.
7. Multiple sequential mediation model of the effect of social capital investment on academic stress // International Journal of Educational Research Open. 2023. Vol. 5. Article 100259. DOI: 10.1016/j.ijedro.2023.100259.
8. Connor K. M., Zhang W. Recent advances in the understanding and treatment of anxiety disorders. Resilience: determinants, measurement, and treatment responsiveness // CNS Spectrums. 2006. Vol. 11, No. 10 Suppl. 12. P. 5-12.
9. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress // Journal of Health and Social Behavior. 1983. Vol. 24, No. 4. P. 385-396.
10. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach // Journal of Personality and Social Psychology. 1989. Vol. 56, No. 2. P. 267-283.
11. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects // Psychological Inquiry. 2015. Vol. 26, No. 1. P. 1-26.
12. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Windsor: NFER-NELSON, 1995. P. 35-37.
13. Акрамов, М. Р. ВЫРАЖЕНИЕ ВНУТРЕННИХ КОНФЛИКТОВ ЧЕЛОВЕКА ПО ОТНОШЕНИЮ К ПРИРОДЕ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 31.
14. Акрамов, М. Р. PSYCHOLOGICAL CONTEXT OF RESEARCHING ECOLOGICAL CONSCIOUSNESS IN MODERN PSYCHOLOGICAL RESEARCH.
15. Akramov, M. R. (2022). Inson tabiat munosabatlarida ekologik ong xususiyatlarining shakllanishi. *Academic research in educational sciences*, 80-83.



16. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические механизмы формирования экологического сознания личности. *ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ*, 11.
17. Акрамов, М. Р. Психологические проблемы изучения формирования экологического сознания. *Международный научно-практический электронный журнал «Моя профессиональная карьера»*. Выпуск, (33), 97.
18. Акрамов, М. Р. (2016). Психологические особенности развития экологического сознания. *Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире*, (16-3), 32-34.
19. Акрамов, М. Р. (2021). Психиканинг ривожланишига бўлган экопсихологик ёндашувнинг асосий қоидалари. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 1(Special Issue 3), 199-202.
20. Акрамов, М. Р. Экологическое сознание как особенность развития. *вестник интегративной психологии*, 31.
21. Акрамов, М. Р. (2020). Психологические аспекты формирования экологического сознания личности. *Наука и мир*, (11), 80-81.
22. Масасина, Е. А., & Тимохина, М. А. (2021). Психологические аспекты формирования экологической культуры студентов агропромышленного комплекса. In *СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В УСЛОВИЯХ ИЗМЕНЯЮЩЕЙСЯ СРЕДЫ* (pp. 103-106).
23. Акрамов, М. Р. (2023). Формирование характеристик экологического сознания в отношении человека с природой. In *Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (Vol. 2, No. 2, pp. 113-118).
24. Акрамов, М. Р. (2014). Психологические свойства формирования экологического сознания студентов. *Наука и мир*, (1), 365-367.
25. Акрамов, М. Р. (2023). Психологические вопросы изучения экологического сознания при формировании здоровой среды «зеленое пространство». In *Proceedings of International Conference on Modern Science and Scientific Studies* (Vol. 2, No. 9, pp. 50-55).

26. Namozova, L. (2024). YUQORI SINF O 'QITUVCHILARIDA PSIXOLOGIK KOMPETENSIYALAR NAMOYON ETILISHINING ILMIY ASOSLARI. *TAMADDUN NURI JURNALI*, 11(62), 197-199.
27. Mirzamukhamedov, O. K., Mirsharopov, U. M., Sodikova, Z. S., Akhmedova, S. M., Khatamov, A. I., & Mirzabekova, O. A. (2020). Especially the development of myocarditis in hypothyroidism in postnatal ontogenesis. *Indian Journal of Forensic Medicine and Toxicology*, 14(4), 7737-7745.
28. Eshbaev, E. A., Mirzamukhamedov, O. K., & Kholieva, N. K. (2025). Clinico-morphological characteristics of acute fatty liver of pregnancy. *Medical journal of Uzbekistan*, 1(3), 193-200.
29. Mirzamukhamedov, O. K. (2025). Morphological changes of the heart wall when mexidol is used in experimental hypothyroidism. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
30. Мирзамухамедов, О. (2025). МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТЕНКИ СЕРДЦА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МЕКСИДОЛА ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ГИПОТИРЕОЗЕ. *Международный журнал научной педиатрии*, 4(2), 907-916.
31. Mirsharopov, U. M., Usmonov, R. J., Teshayev, O. R., & Mirzamuhammedov, O. K. (2020). MORPHOLOGICAL CHANGE OF MYOCARDIUM IN HYPOTHYROIDISM. *Medicine*, 2020(1), 8.
32. Mirzamuhammedov, O. M., & Akhmedova, S. M. (2017). State of the myocardium in experimental toxic myocarditis. In *International Scientific and Practical Conference World science* (Vol. 5, No. 10, pp. 53-55). ROST.
33. Чориев, Б. А., & Мирзамухамедов, О. Х. (2025). Амелобластомада патоморфологик текширувнинг ўрни. *Central Asian Research Journal For Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 4(6), 1050-1055.
34. Миршарапов, У. М., Ахмедова, С. М., Мирзамухамедов, О. Р., & Тилябов, И. А. (2018). Морфофункциональные изменения стенок сердце при воздействии пестицидов. *Морфология*, 153(3), 183-184.
35. Mirzamukhamedov, O. (2026). Clinical and historical analysis of kidney diseases causing maternal death during pregnancy. *South Aral Region Medical Journal*, 2(1), 236-245.



36. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). ХОМИЛАДОРЛИК ФОНИДА РИВОЖЛАНГАН ПИЕЛОНЕФРИТНИНГ ПАТОМОРФОЛОГИК ЎЗГАРИШЛАРИ. *Zamonaviy tibbiyot jurnali* (Журнал современной медицины), 12(1), 388-393.
37. Мирзамухамедов, О. Х., Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., & Махмудова, Ш. И. МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОСТНАТАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА. ПОЛУЧЕННОГО В УСЛОВИЯХ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ГИПОТИРЕОЗА У МАТЕРИ.
38. Мирзамухамедов, О. Х. (2026). АНАЛИЗ КЛИНИКО-АНАМНЕСТИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК, АССОЦИИРОВАННЫХ С МАТЕРИНСКОЙ СМЕРТНОСТЬЮ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ. *ОСНОВЫ МЕДИЦИНЫ*, 1(8), 246-251.
39. Ravshanovna, S. D., Nurmatovich, B. K., Shavkatovich, A. D., Rakhimovich, O. S., & Xadjiakbarovich, M. O. (2025). Analysis of Morphological Changes in Experimental Animals Under the Influence of Soya Flour No. 24.
40. Xadjiakbarovich, M. O. (2025). ONALAR O 'LIMIDA XOMILADORLIKKA BOG 'LIQ BO 'LGAN BUYRAK PATOLOGIYALARI.
41. Ishandjanova, S., Otazhanova, A., Rahmatullayeva, R., & Fozliyeva, M. (2023). DYNAMICS OF CHANGES IN THE CELLULAR COMPOSITION OF VARIOUS STRUCTURAL AND FUNCTIONAL ZONES OF PEYER'S PATCHES OF OFFSPRING BORN FROM FEMALE RATS WITH HYPOTHYROIDISM. *Science and innovation*, 2(D10), 88-90.
42. Azizova, F. K., Sobirova, D. R., Otajonova, A. N., & Mirzamuxamedov, O. K. (2023). NEW MODERN METHODS OF TEACHING HISTOLOGY AND SCIENTIFIC ACHIEVEMENTS. In *АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 211-219).
43. Азизова, Ф. Х., Барышникова, Н. В., Батракова, Л. В., Бекиров, С. Н., Бекирова, З. С., Бекирова, Э. Ш., ... & Яковлева, Т. В. (2023). АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ.

44. Mirsharapov, U. M., Akhmedova, S. M., Mirzamukhamedov, O. R., & Tilyabov, I. A. (2018). Morpho-functional changes in the walls of the heart after exposure to pesticides. *Morphology*, 153(3), 183-184.
45. Mirzamukhamedov, S. K. O. Role and Effect Influence of Rehabilitation Elements in Sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 1180-1186.
46. Рахматов, А. С., Мирзамухамедов, О. Х., & Ишанджанова, С. Х. СТАНОВЛЕНИЯ МИОКАРДА ПОТОМСТВА САМОК КРЫС С ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫМ ГИПОТИРЕОЗОМ». *РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ*, 154.
47. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). Preparing future teachers for educational activities based on innovative technologies. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(12), 548-552.
48. Mirzayeva, F. (2022). KREDIT MODUL TZIMINING AMALIYOTGA JORIY ETILISHI. *Eurasian Journal of Academic Research*, 2(11).
49. Mirzayeva, F., & Shukurova, S. (2025). SOG 'LOM ISH MUHITI YARATISHDA RAHBARNING LIDERLIK USLUBI VA UNING IJODIY JARAYONLARGA TA'SIRI. *TerDU xabarleri*, 1(01-2025).
50. Mirzayeva, F. O., & Abulova, M. K. (2023). DEMOKRATIK JAMIYATDA PEDAGOGIK HAMKORLIK MUHITI ASOSIDA MUSTAQIL FIKRLOVCHI BARKAMOL SHAXSNI SHAKLLANTIRISH. *Science and innovation*, 2(Special Issue 12), 302-305.
51. Mirzayeva, F. O., & Ubaydullaeva, D. A. Q. (2023). OLIY TA'LIM TIZIMIDA TA'LIM SIFATINI OSHIRISHGA QO 'YILAYOTGAN TALABLAR. *Academic research in educational sciences*, 4(KSPI Conference 1), 121-125.
52. Odiljonovna, M. F., & Alisherovna, D. (2022). Credit module system and its importance in the higher education system Tashkent State in the name of Nizomi Pedagogical University Department of Pedagogy. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(4).

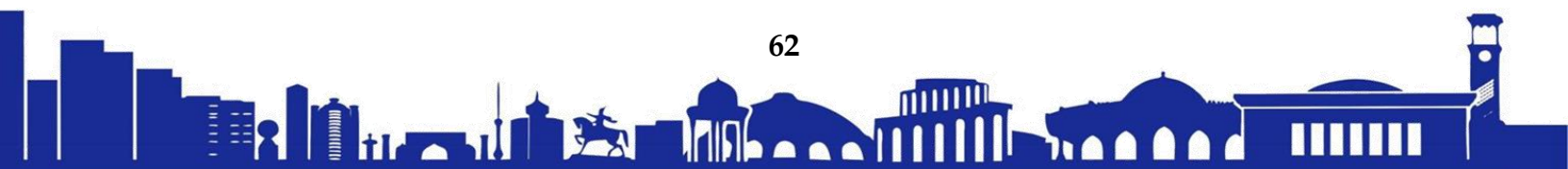
53. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2021). КУЛЬТУРА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ КАК ВАЖНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ. Наука и образование сегодня, (2 (61)), 71-72.
54. Мирзаева, Ф. О. (2019). ВОПРОС МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ ПО ИДЕИ ВОСТОКОВЕДОВ. Экономика и социум, (1-1 (56)), 664-667.
55. Odiljonovna, M. F. (2019). USE OF PERSUASION AND INFLUENCE IN FUTURE TEACHER INTERPERSONAL COMMUNICATION. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol, 7(10).
56. Мирзаева, Ф. О. (2018). ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION* (pp. 71-72).
57. Мирзаева Фарохат Одилжоновна (2018). Использование современных педагогических технологий в процессе формирования культуры межличностных взаимоотношений у студенческой молодежи Узбекистана. Наука и образование сегодня, (10 (33)), 52-53.
58. Мирзаева, Ф. О. (2017). Профессиональная подготовка будущих преподавателей на основе формирования культуры межличностных отношений. *Современные инновации*, (2 (16)), 59-60.
59. Odiljonovna, M. F. Foreign Experience in Analysis OF Learning Results. *European Journal of Humanities and Educational Advancements*, 2(10), 185-187.
60. Gulmira, B. (2019). Semantic and psychological relationship of Envy and Jealousy. In *Bridge to science: research works* (pp. 174-176).
61. Nishonova, Z. T., Xodjaqulova, D. I., Djumaboyeva, M. B., & Baykunosova, G. Y. (2013). Kichik maktab yoshidagi bolalar xavotirlanish psixokorreksiya da ertak terapiyasidan foydalanish uslubiyati.
62. Taskarayevna, N. Z., Yuldibayevna, B. G., Niyazova, N., Shehzadi, I., & Turayev, S. (2026). Pedagogical Transformations: Agentic AI as a Co-Teacher and Learning Partner. In *Multidisciplinary Perspectives on Agentic AI in Educational Systems* (pp. 63-86). IGI Global Scientific Publishing.



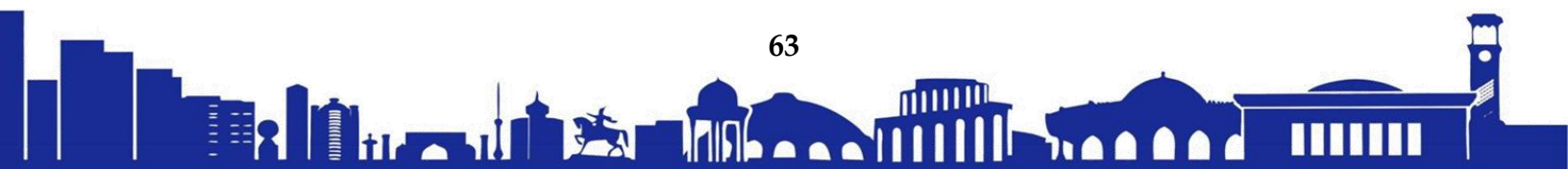
63. Yuldibayevna, B. G. (2020). Masofaviy ta'limdagi talaba shaxsini tarbiyalashda psixologik tavsiyalar. *Science and Education*, 1(1), 454-457.
64. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). Методики арт-терапии в логопедической работе с детьми с задержкой речевого развития. *Научный редактор*, 4.
65. Бекманова, Ж. А. (2026). Роль эмпатии в формировании благоприятного психологического климата в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-3), 25-27.
66. Бекманова, Ж. А., & Жаббарбергенов, Ш. Е. (2026). Цифровые технологии в системе трудового обучения детей с нарушениями слуха. *SCIENCE and SOCIETY*, (2-3), 16-18.
67. Бекманова, Ж. А. (2026). Система арттерапевтических технологий в логопедической работе с разными видами речевых нарушений у детей дошкольного возраста. *SCIENCE and SOCIETY*, (1-3), 12-14.
68. Абдуллаева, М. Ж. (2025). ЭФФЕКТИВНОСТЬ НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ЛОГОКОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА В XXI ВЕКЕ*, (64-1 (том 2)).
69. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). Психологическая поддержка воспитателей, работающих с детьми с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 5-6.
70. Бекманова, Ж. А. (2025). Междисциплинарный подход к сопровождению ребенка с ограниченными возможностями здоровья в дошкольной образовательной организации. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 25-26.
71. Сапарбаева, М. А., & Бекманова, Ж. А. (2025). Нейромоторная коррекция в работе с детьми с особыми образовательными потребностями. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 54-56.
72. Bekmanova, J. A., & Tajimuratov, A. J. (2025). Maktabgacha yoshdagi bolalarda nutq buzilishlarini tuzatish jarayonida logoritmik texnologiyalarni qo'llash. *SCIENCE and SOCIETY*, (5-2), 16-17.



73. Бекманова, Ж. А., & Калыбаева, А. Е. (2025). Основные направления и принципы формирования толерантности дошкольников. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-9.
74. Бекманова, Ж. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2025). НОВЫЕ ВЕКТОРЫ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА. *Inter education & global study*, 3(6), 472-480.
75. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2025). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ДЕФЕКТОЛОГИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *Inter education & global study*, 3(4 (1)), 327-333.
76. Бекманова, Ж. А., & Сапарбаева, М. А. (2025). ИГРОВЫЕ МЕТОДЫ НЕЙРОМОТОРНОЙ КОРРЕКЦИИ. *Inter education & global study*, 3(6), 481-491.
77. Абдуллаева, М. Ж., & Бекманова, Ж. А. (2024). ПРИМЕНЕНИЕ АРТ-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ЛОГОПЕДИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ. *IN SITU*, (7), 65-67.
78. Лялина, О. А., & Абдуллаева, М. Ж. (2022). МЕТОД СОЗДАНИЯ КОНЦЕПЦИИ ЭРГОНОМИЧНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 393-400).
79. Абдуллаева, М. Ж., & Лялина, О. А. (2022). ОСОБЕННОСТИ МАРКЕТИНГОВОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ И ПРОДВИЖЕНИЯ АРТ-ПРОСТРАНСТВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ ИХ ЖИЗНЕННОГО ЦИКЛА. In *XI Конгресс молодых ученых* (pp. 106-109).
80. Bekmanova, J. A. Innovative Technologies Of Musical Education In Kindergarten.
81. БЕКМАНОВА, Ж. А. РОЛЬ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА ВО ВСЕСТОРОННЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ ДОШКОЛЬНИКОВ. *ВОСПИТАНИЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА Учредители: Издательство "МОЗАИКА-СИНТЕЗ"*, (10), 445-448.
82. Алламбергенова, М. Х., & Султанова, Ж. К. (2026). ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С ТЯЖЕЛЫМИ РЕЧЕВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ. *НАУКА и ОБЩЕСТВО*, 4-3, 11-13. <https://journal.ndpi.uz/ss/article/view/2026-4-3-004>



83. Kumar, A., Jakhongir, S., Umarbek, J., Shojonov, M., Khasanbaevna, A. M., & Ugli, A. A. F. (2026). Digital Twins and Data-Driven Infrastructure Management. In *The Economics of Decarbonized Transport: AI Technologies, Market Mechanisms, and Policy Innovation* (pp. 173-212). IGI Global Scientific Publishing.
84. Allambergenova, M. X. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA INTERAKTIV O 'QUV MAJMUALARIDAN FOYDALANISH. *SCIENCE and SOCIETY*, (7-2), 9-12.
85. Allambergenova, M. X. (2025). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARIDA KOMPYUTER DASTURLARIDAN O 'QUV-TARBIYA JARAYONIDA FOYDALANISH. *Inter education & global study*, 3(6), 36-43.
86. Allambergenova, M., & Adilbekova, S. (2025). Use of cloud technology in organizing independent education. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 5(2), 826-830.
87. Allambergenova, M. X. (2024). ELEKTRON TA'LIM RESURLARI VOSITASIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARINI KASBIY FAOLIYATGA YO 'NALTIRIB O 'QITISH METODIKASI. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
88. Allambergenova, M. X. (2024). Elektron ta'lim resurslari vositasida axborot texnologiyalarini kasbiy faoliyatga yo 'naltirib o 'qitish metodikasi. *SCIENCE and SOCIETY*, (6-2), 60-62.
89. Алламбергенова, М. Х., & Жугинисова, Ж. И. (2022). МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАЛАЛАРИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИГА ЭЛЕМЕНТАР МАТЕМАТИК БИЛИМ БЕРИШ УСЛУБИЁТИ. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 41-43.
90. Allambergenova, M. X. (2022). «INFORMATIKA HAM XABAR TEXNOLOGIYALARI» PÁNINEN ELEKTRON OQIW RESURLARIN JARATIWDIŇ DIDAKTIKALIQ ÁHMIYETI. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 7-10.
91. Allambergenova, M., Kunnazarov, A., & Kazbekova, E. (2020). Creation of pedagogical software for practical Training in computer science. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(12), 86-91.
92. Утепбергенова, А. Т., & Алламбергенова, М. (2018). РАЗВИТИЕ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЩЕСТВА В УЗБЕКИСТАНЕ. In *Донецкие чтения*



2018: образование, наука, инновации, культура и вызовы современности (pp. 394-395).

93. Allambergenova, M. X. (2012). Creation of interactive educational complexes of computer science and their use in the educational process. *Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences*, 117.

94. Allambergenova, M. X. (2012). Informatikadan interaktiv o'quv majmualar yaratish va ulardan ta'lim jarayonida foydalanish. *Pedagogika fanlari nomzodi ilmiy darajasini olish uchun yozilgan dissertasiya.*—Toshkent, 117.

95. Allambergenova, M. X. (2012). Dissertation for the degree of Candidate of Pedagogical Sciences.

96. Алламбергенова, М. (2010). Использование интерактивных учебных комплексов в процессе высшего образования как средство формирования творческой атмосферы. *Образование.*—Алмата, (6), 132-134.

97. Алламбергенова, М. Х. (2010). Методика использования интерактивных учебных комплексов по курсу информатика и информационные технологии. *Молодой ученый*, (8-2), 142-145.

98. Мусурманова, О., Палуанова, Х., Рискулова, К., & Курбаниязова, З. (2019). Педагогик атамалар луғати: ўзбек, рус, инглиз тилларида. Т.: “TURON_IQBOL.

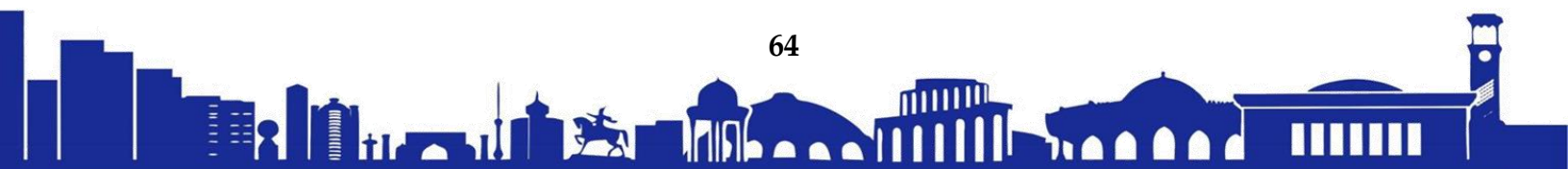
99. Куронов, М. К., & Курбаниязова, З. (2003). КИжтимоий педагогика.

100. Курбаниязова, З. К. (2002). Тарбиявий ишлар жараёнида ўқувчиларда миллий ўзлиқни англашни шакллантиришнинг педагогик асослари (қорақалпоқ мактабларининг VII-IX синфлари мисолида): Пед. фан. номз.... дисс.

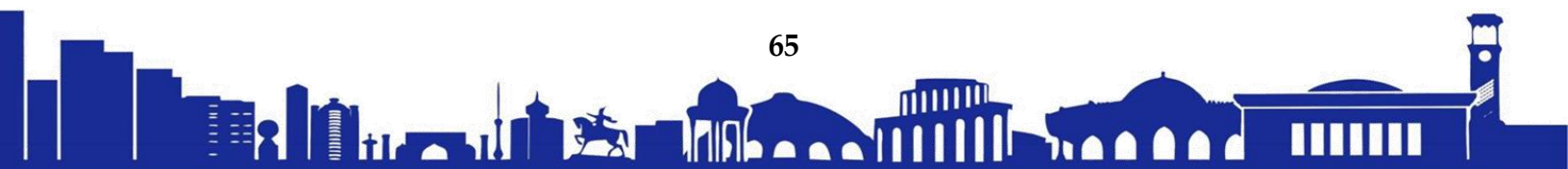
101. Kurbaniyazova, Z. K. Ijtimoiy-pedagogik kompetentlik bo 'lajak o 'qituvchilarning kasbiy tayyorgarligining muhim kompetenti sifatida. *Nukus, Ilim ham jamiyet jurnali*//2021, 1-37.

102. Курбаниязова, З. К. (2022). Аралаш таълим шароитида бўлажак ўқитувчиларнинг ижтимоий педагогик компетентлигини ривожлантириш: педагогика фанлари бўйича фан доктори (DSc).... дисс.

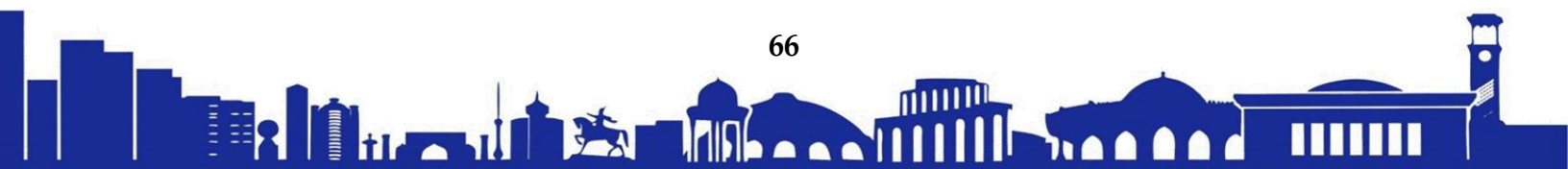
103. Мусурмонова, О., & Курбаниязова, З. К. (2018). Инновационные образовательные технологии и педагогическая компетентность.



104. Курбаниязова, З. К., & Реймова, Ш. (2017). Процесс модернизации системы образования в республике Узбекистан и независимые учителя. *Актуальные научные исследования в современном мире*, (2-6), 131-135.
105. Kurbaniyazova, Z. K. (2025). TA'LIM TIZIMIDA SUN'IY INTELLEKT ELEMENTLARIDAN FOYDALANISH ISTIQBOLLARI: YUTUQLAR VA KAMCHILIKLAR. *Inter education & global study*, 3(6), 16-24.
106. Курбаниязова, З. К. (2023). Бўлажак ўқитувчиларни касбий тайёрлашда таълим методларидан самарали фойдаланиш дидактиканинг асосий муаммоларидан бири сифатида. *SCIENCE and SOCIETY*, (4-2), 28-31.
107. Kurbaniyazova, Z. (2023). BO 'LAJAK O 'QITUVCHILARNING KASBIY KOMPETENTLIGINI RIVOJLANTIRISHDA ARALASH TA'LIMNI JORIY ETISHNING DIDAKTIK ASOSLARI. *Science and innovation*, 2(Special Issue 9), 405-408.
108. Kalbaevna, K. Z. (2022). INTEGRATED EDUCATION AS A MEANS OF DEVELOPING SOCIAL-PEDAGOGICAL COMPETENCE OF FUTURE TEACHERS. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 14(7).
109. Kurbaniyazova, Z. K. (2022). Pedagogical possibilities of information education environment in the development of socio-pedagogical competence of future teachers. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 12(7), 180-186.
110. Замира, К. К. (2022). ТАЪЛИМНИНГ СИФАТИНИ ОШИРИШДА РИСКЛАР МУАММОСИ. *Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS)*, 2(4), 4-10.
111. Эшқараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Эшқараев, С. С. (2021). ВЛИЯНИЕ ГЕКСАХЛОРИДЦИКЛОГЕКСАНА НА ПОВЫШЕНИЕ РАДИОАКТИВНОСТИ В ПОЧВАХ СУРХАНДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *СОВРЕМЕННАЯ ХИМИЧЕСКАЯ ФИЗИКА НА СТЫКЕ ФИЗИКИ, ХИМИИ И БИОЛОГИИ* (pp. 399-400).
112. Эшқараев, С. Ч., Тураев, Х. Х., & Бабамуратов, Б. Э. (2021). РАДИОЛОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РАДИОНУКЛИДОВ В ПОЧВАХ ЮЖНЫХ РЕГИОНОВ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН. In *ИННОВАЦИОННОЕ РАЗВИТИЕ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ* (pp. 290-319).



113. Akhatov, A. A., Eshkaraev, S. C., Normurodova, K. D., & Eshkoraev, S. S. (2021). Study of the influence of graphene nanofillers on the properties of composites based on polypropylene. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 10 (102), 816-818.
114. Eshkaraev, S., Eshqorayev, S., Abdulhamidova, H., & Abdulhamidov, J. (2022). VODOROD ISHLAB CHIQRARISH: ELEKTROLIZ. *Science and innovation*, 1(A8), 360-365.
115. Абдуалиев, Н. Х., Абдувалиева, М. Ж., Бадекин, М. Ю., Витяев, С. М., Владимирова, Ю. В., Ганчар, А. И., ... & Юлчиева, М. Г. (2024). СОВРЕМЕННАЯ НАУКА, ОБЩЕСТВО И ТЕХНОЛОГИИ: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ, ДОСТИЖЕНИЯ И ИННОВАЦИИ.
116. Uralov, N. B., Turaev, H. K., Eshkarayev, S. C., & Eshqorayev, S. S. (2021). Analysis of graphene properties, production and application. *ISJ Theoretical & Applied Science*, 11 (103), 726-728.
117. Абдулхамидова, Х., & Эшкораев, С. (2022). НОВЫЕ ЦЕМЕНТНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 1(4), 28-31.
118. Abdulhamidova, H., Eshkoraev, S., & Javgashev, Y. (2022). TECHNOLOGY OF SILICATE BRICK PRODUCTION. *Solution of social problems in management and economy*, 1(4), 8-11.
119. Eshkoraev, S., Abdulhamidova, H., & Javgashev, Y. (2022). INGREDIENT OF PORTLAND CEMENT. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(9), 21-23.
120. Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). AHOLI YASHASH XONADONLARIDA IS GAZIDAN HIMOYALOVCHI FILTRLAR TAYYORLASH. *Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences*, 2(6), 209-212.
121. Eshkoraev, S. (2024). Revolutionizing education: Harnessing innovative technologies in teaching chemical technology. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(3), 69-81.
122. Eshqorayev, S. S., & Choriyeve, M. S. (2022). Tog'-kon sanoatida texnologiya va uning ishga ta'sirini tushunish. *Miasto Przyszosci*, 24, 237-239.
123. Choriyeve, M. S., & Eshkoraev, S. S. (2022). The interaction of energy with climate change. *ISJ Theor. Appl. Sci*, 4(108), 60-63.



124. Nomozov, A., Beknazarov, K., & Eshkoraev, S. (2024). SYNTHESIS AND INVESTIGATION OF CHARACTERISTICS OF CORROSION INHIBITOR IKMM-1 ST20 STEEL IN 1 M HCl SOLUTION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(2), 179-192.
125. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). Kaliy ma'danlarining dunyo bo'yicha uchrashi. *Science and Education*, 3(6), 149-151.
126. Eshqorayev, S. S., Ro'zimurodov, B. I., & Choriyeva, M. S. (2022). YOSHLARNI ILM-FAN VA INNOVATSIYALARGA QIZIQTIRISHNING NOAN'ANAVIY USULI. *Eurasian Journal of Academic Research*.
127. Nomozov, A. K., Beknazarov, K. S., Karimov, K. A., Nazarov, N. N., Eshkaraev, S. S., Umarov, S. S., ... & Arifdjanova, K. S. (2026). Synthesis and corrosion inhibition performance of a nitrogen-and phosphorus-containing inhibitor for carbon steel. *Chemical Review and Letters*, 9(3), 631-639.
128. Xaydarova, M. D., Eshqorayev, S. S., & Ro'zimurodov, B. I. (2022). TYUBEGATAN KONINING SILVINITLARINI ERITISH JARAYONINI O'RGANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(9), 37-39.
129. Eshkoraev, S. (2024). Innovative methods in water purification: paving the way for sustainable clean water solutions. *Journal of universal science research*, 2(11), 458-463.
130. Davronovna, K. M., Sadriddinovich, E. S., & Yigitali Jo'ra o'g, J. (2022). Dependence of Karst Processes on Physico-Chemical Properties of Salts. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(9), 25-28.
131. Eshkaraev, S., Turaev, K., & Eshkoraev, S. (2021). Influence of pesticides on increasing soil radioactivity. *World*, 6(4), 49-54.
132. AK, N. (2024). Experimental and theoretical studies of Salsola oppositifolia extract as a novel eco-friendly corrosion inhibitor for carbon steel in 3% NaCl. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENGINEERING*, 72(9), 312-320.