



**ISSN 3030-3710 (P)**

**ISSN 3030-3095 (E)**

**BUXORO PSIXOLOGIYA VA XORIJIY TILLAR INSTITUTI ILMIY  
AXBOROTNOMASI  
ilmiy-amaliy jurnal**

**SCIENTIFIC REPORTS OF BUKHARA INSTITUTE OF PSYCHOLOGY  
AND FOREIGN LANGUAGES  
scientific and practical journal**

**НАУЧНЫЙ ВЕСТНИК БУХАРСКОГО ИНСТИТУТА ПСИХОЛОГИИ  
И ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
научно-практический журнал**

**№ 2, 2025**

**Muassis: Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti**  
**Tahririyat manzili: Buxoro viloyati, Kogon tumani, B.Naqshband MFY, 20-uy**  
<http://buxpxti.uz/>, [buxpxti@gmail.com](mailto:buxpxti@gmail.com)

**Tel: +998918312511 Sobirova D.A.**  
**+998905124244 Ostanov Sh.Sh.**  
<https://t.me/OstanovSH>



**BOSH MUHARRIR:**

**Baratov Sharif Ramazanovich**

psixologiya fanlari doktori, professor,

Xalqaro psixologiya fanlari akademiyasining haqiqiy a'zosi (akademigi)

**Bosh muharrir o'rinbosari:**

**Shoumarov G'.B.** – O'zbekiston Respublikasi fanlar Akademiyasi Akademigi

**TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI**

**Mas'ul kotib:**

**Sobirova D.A.** – psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**XORIJI OLIMLARI**

**Kozlov V.V.** - psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya)

**Malix S.B.** -psixologiya fanlari doktori, akademik (Rossiya)

**Maksimenko S.D.** - psixologiya fanlari doktori, akademik (Ukraina)

**Rejep O'zyurek** -psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)

**Darya Gaysina** - Sasseks universiteti Psixologiya fakultetida genetika va epigenetika, PhD (Angliya)

**O'ZBEKISTON OLIMLARI**

**PSIXOLOGIYA FANLARI**

**Umarov B.M.** - psixologiya fanlari doktori, professor

**Qodirov B.R.** - psixologiya fanlari doktori, professor

**Qodirov U.D.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Kadirov K.B.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Abdurasulov R.A.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Baratova D.Sh.** -psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Utepbarganov M.A.** - psixologiya fanlari doktori, professor

**Nazarov A.M.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Atabayeva N.B.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Fayziyeva M.X.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Qarshiyeva D.S.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Abdullayeva D.U.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Arzikulov D.N.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Djurayev B.** -psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Ayrapietova A.G.** - psixologiya fanlari doktori (DSc), dotsent

**Usmanova M.N.** - psixologiya fanlari nomzodi, professor

**Raximova I.I.** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

**Ostanov Sh.Sh.** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

**Rustamov Sh.Sh.** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

**Ibaydullayeva U.R.** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

**Sobirov A.A.** - psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**PEDAGOGIKA FANLARI**

**Ibragimov X.I.** - O'zbekiston Respublikasi fanlar Akademiyasi Akademigi

**Olimov Sh.Sh.** - pedagogika fanlari doktori, professor

**Abdullayeva B.S.** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Hamroyev A.R.** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Rajabov T.I.** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**Dilova N.G.** - pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

**FILOLOGIYA FANLARI**

**Shodmonov Q.B.** – filologiya fanlari doktori, professor

**Gadoyeva M.I.** - filologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Rajabov D.Z.** - filologiya fanlari doktori, professor

**Haydarov A.A.** - filologiya fanlari doktori, professor

**Rasulov Z.I.** - filologiya fanlari doktori (DSc), professor v.b.

**Toirova G.I.** - filologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Murodov G.N.** - filologiya fanlari doktori, professor

**Eshbekov T.U.** - filologiya fanlari doktori (DSc), professor

**Raxmatullayev Sh.N.** - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Xalilova R.R.** - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Saidov X.Sh.** - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**MUHARRIRLAR:**

**Raxmatova M.M.** - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Tursunov M.M.** - filologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

**Qurbonov A.M.** - BuxPXTI "Xorijiy tillar" kafedrası mudiri

Усманова Манзура Наимовна  
Профессор Бухарского государственного университета  
кандидат психологических наук

## ОСОБЕННОСТИ ОКАЗАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ В СЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

**Аннотация.** В исследовании рассматривается эффективность программ психологической поддержки в повышении адаптации студентов и их устойчивости к стрессу при переходе к высшему образованию. Основной целью было оценить, улучшают ли структурированные психологические вмешательства, включая групповые тренинги, индивидуальные консультации и методы саморегуляции, способность учащихся справляться с академическими трудностями.

Результаты подчеркивают необходимость интеграции структурированных программ психологической поддержки в высшие учебные заведения для обеспечения благополучия студентов и их академических успехов. Исследование вносит вклад в данную область, демонстрируя долгосрочные преимущества психологических вмешательств, адаптированных к индивидуальным потребностям учащихся.

**Ключевые слова:** адаптация студентов, психологическая поддержка, устойчивость к стрессу, академическая успеваемость, высшее образование, управление тревожностью, психологическое консультирование.

## FEATURES OF PROVIDING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE TO STUDENTS DURING THE SESSION PERIOD

**Abstract.** The study examines the effectiveness of psychological support programs in enhancing student adaptation and stress resilience during their transition to higher education. The primary goal was to assess whether structured psychological interventions, including group training sessions, individual counseling, and self-regulation techniques, improve students' ability to cope with academic challenges.

The findings highlight the necessity of integrating structured psychological support programs into higher education institutions to facilitate student well-being and academic success. The study contributes to the field by demonstrating the long-term benefits of psychological interventions tailored to individual student needs.

**Keywords:** student adaptation, psychological support, stress resilience, academic success, higher education, anxiety management, psychological counseling.

## PSIXOLOGIK YORDAM KO'RSATISH XUSUSIYATLARI SESSIYA DAVRIDA TALABALARGA YORDAM BERISH

**Annotatsiya.** Tadqiqotda talabalarning oliy ta'limga o'tish davrida moslashuvi va stressga chidamliligini oshirishda psixologik qo'llab-quvvatlash dasturlarining samaradorligi o'rganilgan. Asosiy maqsad guruh mashg'ulotlari, individual maslahatlar va o'z-o'zini boshqarish usullarini o'z ichiga olgan tizimli psixologik aralashuvlar talabalarning o'quv muammolarini hal qilish qobiliyatini oshiradimi yoki yo'qligini baholash edi.

Natijalar talabalarning farovonligi va akademik muvaffaqiyatini ta'minlash uchun oliy ta'lim muassasalariga tizimli psixologik yordam dasturlarini joriy etish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot o'quvchilarning individual ehtiyojlariga moslashtirilgan psixologik aralashuvlarning uzoq muddatli afzalliklarini ko'rsatib, sohaga hissa qo'shadi.

**Tayanch iboralar:** talabalarning moslashuvi, psixologik qo'llab-quvvatlash, stressga chidamlilik, akademik muvaffaqiyat, oliy ta'lim, tashvishlarni boshqarish, psixologik maslahat.

Процесс адаптации студентов к высшему образованию представляет собой сложный психологический феномен, который требует активного изучения в научной среде. Исследования показывают, что переход в университетскую среду сопровождается существенными стрессовыми нагрузками, включая необходимость адаптации к новому академическому уровню, самостоятельности и изменению социального окружения. Эти факторы могут негативно сказываться на психическом здоровье студентов, приводя к тревожности, эмоциональному выгоранию и снижению академической успеваемости.

Современные исследования в области психологической адаптации студентов рассматривают различные стратегии, направленные на повышение стрессоустойчивости и развитие механизмов совладания со стрессом.

Целью настоящего исследования является изучение эффективности программы психологической поддержки студентов в процессе адаптации к университетской среде, а также выявление факторов, влияющих на успешность этой адаптации.

Для достижения данной цели были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ уровня адаптации и стрессоустойчивости студентов на начальном этапе исследования с использованием валидированных психометрических методик.
2. Разработать комплексную программу психологической поддержки, включающую групповые тренинги, индивидуальное консультирование и методы саморегуляции.
3. Провести экспериментальное внедрение программы среди первокурсников и сравнить результаты с контрольной группой, не получавшей психологической поддержки.
4. Провести корреляционный и регрессионный анализ, выявляя связи между индивидуальными характеристиками студентов и их способностью адаптироваться к университетской среде.

Результаты данного исследования имеют важное значение для университетов и образовательных учреждений, так как позволяют разработать и внедрить эффективные стратегии психологической поддержки. Понимание механизмов адаптации студентов поможет снизить уровень тревожности, предотвратить эмоциональное выгорание и повысить академическую успеваемость.

Кроме того, исследование позволит разработать персонализированные подходы к психологической помощи, что особенно важно для студентов с различными личностными особенностями и уровнями тревожности. В условиях современной образовательной среды, где академические нагрузки и конкуренция постоянно возрастают, наличие эффективных методов психологической поддержки становится необходимым элементом образовательного процесса.

Основной целью исследования является оценка эффективности комплексных психологических мероприятий, направленных на снижение тревожности и повышение адаптационных способностей студентов, особенно в условиях экзаменационных сессий. В соответствии с этой целью исследование включало несколько этапов. На первом этапе проводился диагностический анализ уровня адаптации, тревожности и стрессоустойчивости студентов. Затем разрабатывалась программа психологической поддержки, включающая групповые тренинговые занятия, индивидуальное консультирование и образовательные лекции. После внедрения программы проводилось наблюдение за изменениями в экспериментальной и контрольной группах. Важным аспектом исследования было проведение статистического анализа данных, включая корреляционный и регрессионный анализ, позволяющий установить взаимосвязь между адаптацией, стрессоустойчивостью и индивидуальными личностными характеристиками студентов.

В выборку вошли 272 первокурсника, обучающиеся на различных факультетах. Средний возраст участников составил 18,5 лет, среди них 58% женщин и 42% мужчин. Выборка была разделена на две группы: экспериментальная группа включала 150 студентов, которые принимали участие в программе психологической поддержки, в то время как контрольная группа состояла из 122 студентов, не получавших психологической помощи. Критерии включения в исследование основывались на обучении в первом году вуза, отсутствии диагностированных психических расстройств и согласии на участие в исследовании.

Методы сбора данных включали в себя использование психодиагностических методик, направленных на оценку уровня адаптации, стрессоустойчивости и тревожности студентов. Для диагностики адаптации применялась методика К. Роджерса и Р. Даймонда, позволяющая оценить субъективное восприятие студентами своей способности адаптироваться к условиям образовательного процесса. Стрессоустойчивость определялась с использованием Бостонского теста, а уровень тревожности измерялся с помощью шкалы ситуативной тревожности Спилбергера. Кроме того, для анализа эмоционального состояния студентов проводилось анкетирование, оценивающее удовлетворенность образовательной средой.

В ходе исследования была разработана и внедрена программа психологической поддержки, включающая три основных направления. В рамках групповой работы проводились лекции и семинары по темам адаптации, управления стрессом и эмоциональной регуляции, а также тренинговые занятия «Стресс под контролем» с использованием техник когнитивно-поведенческой терапии. Индивидуальные консультации предусматривали проведение индивидуальных встреч с психологом, направленных на решение персональных проблем студентов, а также использование методов мотивационного консультирования и когнитивной перестройки. Третий компонент программы включал обучение методам саморегуляции, таким как дыхательные техники, методы релаксации и когнитивная рефреймингация, а также практики осознанности и медитации, помогающие снижать уровень тревожности.

Для обработки и интерпретации собранных данных были использованы как количественные, так и качественные методы анализа. Количественный анализ включал в себя корреляционный анализ по Пирсону, который позволял выявить взаимосвязь между уровнем адаптации, стрессоустойчивостью и личностными характеристиками студентов. Регрессионный анализ применялся для определения переменных, оказывающих наиболее сильное влияние на уровень адаптации. Для проверки значимости различий использовался t-критерий Стьюдента, что обеспечивало возможность достоверного сравнения средних значений до и после эксперимента. Качественный анализ включал в себя контент-анализ анкетирования, который позволял выявить ключевые темы и паттерны в ответах студентов, а также анализ субъективных отчетов, включающих изучение дневниковых записей студентов об их эмоциональном состоянии. Все расчеты выполнялись с использованием SPSS Statistics 23.0, что обеспечивало точность статистических выводов.

Анализ собранных данных позволил выявить достоверные изменения в ключевых показателях адаптации, стрессоустойчивости и эмоционального состояния студентов после прохождения программы психологической поддержки. Полученные результаты подтверждают гипотезу о значительном влиянии целенаправленной психологической помощи на адаптационные способности и стрессоустойчивость студентов в условиях высшего учебного заведения.

На этапе предварительной диагностики студенты, особенно первокурсники, демонстрировали высокий уровень тревожности и низкие показатели стрессоустойчивости, что негативно сказывалось на их адаптации к образовательному процессу. В экспериментальной группе была реализована программа психологической поддержки, включавшая индивидуальные и групповые тренинги, семинары и психологическое консультирование, направленные на формирование адаптивных стратегий совладания со стрессом.

**Таблица 1**

**Изменение уровня адаптации и стрессоустойчивости студентов**

Показатель	Группа	До эксперимен та	После эксперимен та	Изменен ие (%)	Изменен ие (баллы)
Адаптация	Контрольная	40,8	45,4	+11,3%	+4,6



	Экспериментальная	38,0	46,2	+21,6%	+8,2
Стрессоустойчивость	Контрольная	8 (низкий)	5 (низкий)	-10,3%	-3
	Экспериментальная	22 (низкий)	2 (низкий)	-68,9%	-20
	Контрольная	1 (высокий)	6 (высокий)	+17,2%	+5
	Экспериментальная	1 (высокий)	18 (высокий)	+58,6%	+17

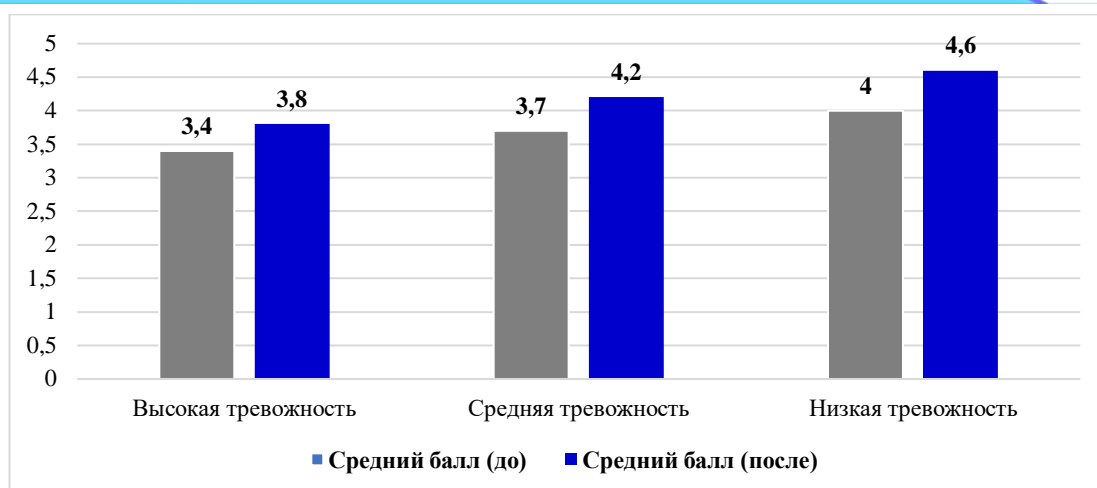
Как видно из данных, представленных в таблице, в экспериментальной группе произошли значительные изменения в показателях адаптации и стрессоустойчивости. Так, уровень адаптации в этой группе увеличился на **21,6%**, тогда как в контрольной группе аналогичный показатель вырос лишь на **11,3%**. Особенно выраженный прогресс наблюдался в изменении уровня стрессоустойчивости: в экспериментальной группе количество студентов с низким уровнем стрессоустойчивости сократилось с **22 до 2 человек (-68,9%)**, а число студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости увеличилось с **1 до 18 человек (+58,6%)**. В контрольной группе изменения носили менее выраженный характер.



**Рис. 1.** Изменение адаптации и стрессоустойчивости студентов

Один из студентов экспериментальной группы, ранее испытывавший высокую тревожность перед экзаменами, после прохождения программы отметил, что стал более уверенным в своих силах, смог лучше концентрироваться на подготовке и перестал ощущать панические атаки во время контрольных мероприятий.

Дополнительно было проанализировано влияние уровня тревожности на академическую успеваемость студентов. Исследование показало, что снижение тревожности положительно коррелирует с ростом среднего балла по результатам экзаменов.



**Рис. 2.** Влияние тревожности на академическую успеваемость

Результаты анализа демонстрируют, что студенты с низким уровнем тревожности показывают лучшие академические результаты по сравнению с теми, у кого тревожность была высокой. Средний экзаменационный балл студентов с высоким уровнем тревожности увеличился **на 11,8%**, а у студентов с низким уровнем тревожности – **на 15%**. Это подтверждает важность психологической работы, направленной на снижение тревожности как фактора, влияющего на академическую успешность.

Студентка из экспериментальной группы с изначально высоким уровнем тревожности (балл тревожности 7,2 по шкале Спилбергера) отметила, что после программы смогла более спокойно подходить к сдаче экзаменов, благодаря чему ее средний балл повысился с 3,2 до 4,1.

Корреляционный анализ позволил выявить четкие связи между адаптацией, стрессоустойчивостью и личностными характеристиками студентов.

**Таблица 2**

**Корреляции между адаптацией, стрессоустойчивостью и личностными характеристиками**

Параметры	г-значение	р-значение
Адаптация и стрессоустойчивость	0,615	<0,05
Адаптация и нейротизм	-0,673	<0,05
Адаптация и тревожность	-0,712	<0,05

Как видно из таблицы, уровень адаптации имеет **положительную корреляцию со стрессоустойчивостью** ( $r=0,615$ ,  $p<0,05$ ), что означает, что студенты, обладающие более высокой стрессоустойчивостью, легче адаптируются к новым условиям. Обратная зависимость обнаружена между адаптацией и уровнем тревожности ( $r=-0,712$ ), что подтверждает, что тревожные студенты испытывают большие трудности в адаптации к учебному процессу.

Дополнительным показателем эффективности программы стала оценка самими студентами их эмоционального состояния после прохождения курса.

**Таблица 3**

**Оценка эффективности программы по субъективным отзывам студентов**

Показатель	Средний балл (до)	Средний балл (после)	Изменение (%)
------------	-------------------	----------------------	---------------

Чувство уверенности	2,8	4,2	+50%
Снижение тревожности	3,2	4,5	+40,6%
Лучшая адаптация	3,0	4,6	+53,3%
Снижение стресса	3,1	4,7	+51,6%
Повышение мотивации	3,5	4,8	+37,1%

Студенты, прошедшие курс, оценили свое состояние значительно лучше. Они отметили, что стали **более уверенными в себе (увеличение на 50%)**, снизили тревожность (**на 40,6%**) и улучшили адаптацию к университетской среде (**на 53,3%**). Также снизился уровень субъективного восприятия стресса и повысилась мотивация к обучению.

Обобщая полученные результаты, можно заключить, что реализация программы психологической поддержки студентов значительно повышает их уровень адаптации, снижает тревожность, улучшает академические показатели и способствует формированию устойчивых механизмов совладания со стрессом. Включение подобных программ в образовательный процесс университетов может быть рекомендовано как эффективная стратегия повышения психологического благополучия студентов.

Проведенное исследование позволило глубже понять механизмы адаптации студентов к учебному процессу и подтвердить значимость психологической поддержки в формировании стрессоустойчивости. Полученные данные демонстрируют, что студенты, участвовавшие в программе психологической помощи, значительно улучшили свои адаптационные способности, снизили уровень тревожности и повысили академическую успеваемость. Эти изменения не были спонтанными или случайными: они стали результатом целенаправленных психологических интервенций, включавших групповые тренинги, индивидуальное консультирование и методы саморегуляции.

Главный вывод, который можно сделать на основе исследования, заключается в том, что программы психологической поддержки действительно оказывают положительное влияние на адаптацию студентов, особенно на первокурсников, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса из-за смены образовательной среды. Важно отметить, что это влияние носит не только эмоциональный, но и когнитивный характер, поскольку снижение тревожности приводит к улучшению концентрации, повышению мотивации и, как следствие, улучшению успеваемости.

Результаты исследования позволяют утверждать, что программы психологической поддержки способствуют не только адаптации студентов, но и их личностному развитию. Повышение стрессоустойчивости не только облегчает процесс обучения, но и формирует у студентов навыки саморегуляции, которые полезны не только в университетской среде, но и в дальнейшей профессиональной деятельности. Формирование устойчивых механизмов совладания со стрессом снижает вероятность эмоционального выгорания, повышает продуктивность и помогает студентам успешно справляться с задачами разного уровня сложности.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы для разработки и внедрения программ психологической поддержки в образовательные учреждения. В современных университетах вопрос психологического благополучия студентов все чаще становится предметом дискуссий, однако далеко не все образовательные учреждения имеют систематизированные и научно обоснованные методики работы с тревожностью и стрессом у студентов. Внедрение таких программ в учебный процесс может стать важной частью стратегии адаптации первокурсников, снижая уровень отчислений и повышая академическую успешность.



Еще одним важным аспектом исследования является выявление зависимости между адаптацией и индивидуальными личностными характеристиками студентов. Данные показали, что студенты с высоким уровнем тревожности и нейротизма испытывают большие трудности в адаптации, а значит, требуют более индивидуального подхода в рамках психологической поддержки. Это открывает перспективы для дальнейших исследований в области персонализированных методик психокоррекции, адаптированных под конкретные психологические особенности студентов.

Еще одним важным направлением для дальнейшего исследования является разработка методик дифференцированной психологической помощи. В ходе анализа данных стало очевидно, что разные группы студентов реагируют на психологическую поддержку по-разному. Например, студенты с высокой тревожностью и низким уровнем стрессоустойчивости демонстрировали более значительный прогресс по сравнению со студентами, которые изначально обладали хорошими адаптивными способностями. Это свидетельствует о необходимости создания индивидуализированных программ помощи, которые будут учитывать личностные характеристики каждого студента.

Не менее важным аспектом, требующим дальнейшего изучения, является влияние социокультурных факторов на адаптацию студентов. В исследовании рассматривались студенты одного вуза, но не учитывались различия между представителями разных социальных слоев, культур и национальностей. Однако известно, что студенты, приехавшие на учебу из других стран или из сельской местности в крупные города, могут испытывать дополнительные трудности в адаптации. Будущие исследования могли бы сосредоточиться на анализе влияния культурных и социальных факторов на эффективность психологической поддержки.

Еще одним перспективным направлением является изучение гендерных различий в адаптации студентов. В ходе анализа данных было выявлено, что девушки в среднем демонстрировали более высокие уровни тревожности, но также и более активную вовлеченность в программу психологической поддержки. В то же время мужчины чаще демонстрировали стратегии избегания, что может указывать на необходимость разработки особых подходов для работы с разными гендерными группами.

Также следует отметить, что в современном мире, где цифровые технологии играют все большую роль в жизни студентов, перспективным направлением может стать разработка онлайн-платформ и мобильных приложений для психологической поддержки. Дистанционные формы психологической помощи уже доказали свою эффективность в ряде исследований, и их использование в университетской среде могло бы позволить студентам получать помощь в удобном для них формате. В дальнейшем возможным направлением исследований является тестирование гибридных форм психологической поддержки, сочетающих очные встречи с онлайн-ресурсами.

Таким образом, проведенное исследование не только подтвердило эффективность психологической поддержки в процессе адаптации студентов, но и обозначило перспективные направления дальнейших исследований. Внедрение подобных программ в образовательные учреждения может способствовать улучшению эмоционального состояния студентов, повышению их академической успешности и формированию устойчивых механизмов совладания со стрессом. Однако для повышения эффективности таких программ необходимо учитывать индивидуальные различия студентов, культурные и социальные особенности, а также искать новые формы психологической поддержки, включая цифровые технологии и персонализированные методики.

С учетом всех вышеуказанных аспектов можно сделать вывод, что психологическая поддержка студентов в образовательной среде является ключевым фактором их успешности и благополучия. Развитие стрессоустойчивости и адаптационных механизмов должно рассматриваться как неотъемлемая часть образовательного процесса, а программы психологической помощи должны становиться стандартной практикой в университетах. В современных условиях, когда уровень тревожности среди молодежи продолжает расти,

внедрение эффективных методик психологической поддержки является необходимым шагом для создания комфортной образовательной среды, способствующей не только академическому, но и личностному развитию студентов.

### **Список использованной литературы.**

1. Абдулаева, Э. С. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента / Э. С. Абдулаева, Х. А. Исмаилова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. - 2016. - № 118-3. - С. 74-76.
2. Газиева М.В. "Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости" Мир науки, культуры, образования, по. 3 (70), 2018, pp. 348-350.
3. Игебаева Ф.А., Гумерова Л.У. Преодоление стресса как условие стабильности общества. В сборнике: Социально-экономические аспекты развития современного государства. материалы IV Международной научно-практической конференции. 2014. с. 94-95.
4. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен // Молодой ученый. 2012. № 9. С. 243-246.
5. Киселева, Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6(140). — С. 417–419. — URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/>.
6. Климанова, В.Е. Профилактика стрессовых состояний у студентов в период сдачи экзаменов // Международный журнал экспериментального образования. — 2015. — № 11–6. — С. 877–880.
7. Никонова, Е.А., Баниюнес, А.М., Халфина, Р.Р. Психологические особенности стрессоустойчивости у студентов 1 курса во время экзаменационной сессии //Международный студенческий научный вестник. — 2019. — № 3.
8. Усманова М.Н, Э.И.Садыкова. Влияние экзаменационного стресса на продуктивность жизнедеятельности студентов /Вестник интегративной психологии // Журнал для психологов. Вып. 29. /Под ред. В.В.Козлова, Ш.Р. Баратова, М.Н.Усмановой. – Бухара - Ярославль: МАПН, 2023. – 429 с.; с. 312-316.

*Mundarija / Содержание/Contents*

	<b>19.00.00 – PSIXOLOGIYA</b>
1.	<b>Козлов Владимир Васильевич</b> Целостная интеграция личности
2.	<b>Баратов Шариф Рамазанович</b> Методологические основы создания модели психологической службы в Узбекистане
3.	<b>Кабардов Мухамед Каншобиевич,</b> <b>Кошелева Юлия Павловна.</b> Современные тренды в образовании: моделирование образовательной среды (на примере детей-билингвов дошкольного возраста)
4.	<b>Осадчева Ирина Игоревна</b> Экспериментально-психологическое направление исследования способностей как подготовку учащихся к выбору профессии педагога
5.	<b>Митина Лариса Максимовна</b> Ресурсная вертикаль личностно-профессионального развития педагога
6.	<b>Усманова Манзура Нанмовна</b> Особенности оказания психологической помощи студентам в сессионный период
7.	<b>Akramov Abdufattoh Shavkatovich</b> Talabalarda psixologik salomatlik muammosining ijtimoiy-psixologik jihatlari
8.	<b>Alijonov Nurbek Ulug‘Bek o‘g‘li</b> Oliy ta‘lim muassasalarining tyutorlari faoliyatida tashkilotchilik va kommunikativ ko‘nikmalar – zarur ijtimoiy-psixologik omillarni nazariy jihatdan o‘rganilishi
9.	<b>Barotov Shuhrat Sharipovich</b> Bojxona xizmatchilarida ijtimoiy munosabatlarni namoyon etilishining psixologik xususiyatlari
10.	<b>Boboyeva Umida Baxshulloyevna</b> Gospital talimda uzoq muddat davolanayotgan o‘quvchilarning o‘ziga bo‘lgan ishonchini oshirishning psixologik xususiyatlari
11.	<b>Bozarboyeva Namunaxon Davronbek qizi</b> Davlat xizmatchilarining oilaviy tolerantlik munosabatlarini shakllantirish
12.	<b>Dauletmuratova Eliza Allambergenovna</b> Improving the creative thought process of teenagers with deviant behavior
13.	<b>Djuxonova Noxida Xayotjonovna, Toxirova Maftuna Zokirjon qizi</b> Oila mustahkamligini ta‘minlashning ijtimoiy-psixologik omillarining amaliy tahlili
14.	<b>Досжанова Юлдузхан</b> Состояние социально-психологических исследований религиозных ценностей молодежи в узбекистане
15.	<b>Elmurodova Aziza Suvon qizi</b> Talabalarda ijtimoiy-axborot kompetentligini rivojlantirishda psixologik moslashuvning o‘rni
16.	<b>Hafizova Furuza Baxtiyorovna</b> Talabalar orasida konfliktlarni konstruktiv jihatdan boshqarishning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari
17.	<b>Hazratqulov Sardor Furqat o‘g‘li</b> Professional basketbolchilar faoliyatini rejalashtirish jarayonida harakatlar ustidan nazorat qilishning ahamiyati
18.	<b>Ismatova Dilafruz To‘ymurodovna</b> Ota-ona va farzandlar o‘rtasidagi emotsional munosabatlarning ijtimoiy-psixologik asoslari
19.	<b>Zaynobidinov Jalilidin</b> O‘qituvchi o‘quv faoliyati motivlarining psixologik xarakteristikasi
20.	<b>Karshiyeva Dilafruz Suyunovna</b> Pedagoglarda kasbiy stress va refleksivlikning bog‘likligi
21.	<b>Kuchkarov Musajon Tillabaevich</b> Formation of ecological consciousness in students

	<b>10.00.00 – FILOLOGIYA</b>
<b>63.</b>	<b>Akramov Izzatulla Ikromovich</b> Linguacultural aspects of english aphorisms
<b>64.</b>	<b>Artikov Azamatjon Xolmurodovich</b> Linguistic economy in morphology
<b>65.</b>	<b>Axmedova Muyassar Xadimatovna</b> O'zbek tili jargonida inson so'zi ifodasini psixolingvistik tavsifi
<b>66.</b>	<b>Djumaeva Nozima Djuraboevna</b> Pragmatic features of the verb in artistic discourse
<b>67.</b>	<b>Eshbekov To'liq Usmon o'g'li</b> "Boburiynoma" ma'rifiy romanining psixologik aspektlari
<b>68.</b>	<b>Radjabov Ruslan Rajabmurodovich,</b> <b>Jumaboyeva Marjona Farhod qizi</b> Fransuz tilida zamonlar moslashuvi
<b>69.</b>	<b>Saidova Mukhayyo Umedilloevna</b> Different approaches to the study of cognition and cognition
<b>70.</b>	<b>Saidov Khayrulla Shavkatovich</b> Speech compression in media discourse: a multifaceted analysis
<b>71.</b>	<b>Tojiyeva Kamola Ne'matjon qizi</b> Ingliz tili tarkibida iqtisodiy- moliyaviy soha leksik birliklarning tarixiy taraqqiyot bosqichlari
<b>72.</b>	<b>Xidoyatova Dilafruz Abdugaffarovna</b> Grammatik-analitik metodikaning til o'rgatishdagi ahamiyati va uning ta'lim jarayonidagi samaradorligi
<b>73.</b>	<b>Матниязова Азиза Бахтияровна</b> Место и роль проектной компетенции в профессиональном становлении учителя русского языка
	<b>ILMGA SADOQAT VA HAYOT MAZMUNI</b>
	Shoumarov G'ayrat
	Владимир Васильевич Козлов

**BUXORO PSIXOLOGIYA VA XORIJIY TILLAR INSTITUTI ILMIY  
AXBOROTNOMASI ILMIY-AMALIY JURNAL**  
**№ 2, 2025**

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan **2023-yil 22-fevral № 064916-sonli** guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi huzuridagi OAK Rayosatining 2023 yil 29 dekabrda 347-son qarori bilan **10.00.00 – filologiya, 13.00.00 – pedagogika, 19.00.00 – psixologiya** fanlari bo'yicha dissertatsiya ishlari natijalari yuzasidan ilmiy maqolalar chop etilishi lozim bo'lgan zaruriy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

**Buxoro psixologiya va xorijiy tillar  
instituti ilmiy axborotnomasi // ilmiy-amaliy jurnal. - Buxoro, 2025.  
№ 2. – 366 b.**