

e-ISSN 3060-5059

DOI: 10.67227



IJTIMOIIY-GUMANITAR SOHADA ILMIY-INNOVATSION TADQIQOTLAR

ILMIY METODIK JURNAL

Scientific and Innovative Research in
Social and Humanitarian Studies

Vol. 3 • Issue 10

2026



Founded in 2024



publishscience.uz



publish_science_journal@mail.ru



PEER REVIEWED • OPEN ACCESS

O'ZINI O'ZI BOSHQARISH KOMPETENTLIGINING TALABALARDAGI STRESSGA BARDOSHLILIK BILAN O'ZARO ALOQASI

Iskandarov Erkin G'ayrat o'g'li

Abu Rayhon Beruniy nomidagi Urganch davlat universiteti, dotsent (PhD).

e-mail: erkinboyiskandarov96@gmail.com **ORCID:** <https://orcid.org/0009-0009-6908-586X>

Annotatsiya.

Mazkur maqolada talabalarda o'zini o'zi boshqarish kompetentligining stressga bardoshlilik bilan o'zaro aloqasi psixologik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Talabalik davrida o'quv yuklamasining ortishi, vaqtni to'g'ri taqsimlash zarurati, nazorat va imtihonlar, ijtimoiy munosabatlar hamda kelajakdagi kasbiy faoliyat bilan bog'liq noaniqliklar stress holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Bunday sharoitda shaxsning o'z xatti-harakatlarini rejalashtirishi, hissiy holatini nazorat qilishi, ustuvor maqsadlarni belgilashi va qiyin vaziyatlarda ongli qaror qabul qilishi stressga moslashish imkoniyatlarini oshiradi. Maqolada o'zini o'zi boshqarish kompetentligining maqsad qo'yish, o'z faoliyatini rejalashtirish, o'zini nazorat qilish, hissiy barqarorlik va mas'uliyatlilik kabi tarkibiy jihatlar stressga bardoshlilikning shakllanishi bilan bog'liq holda yoritiladi. Shuningdek, mazkur ikki psixologik hodisaning o'zaro bog'liqligi talabaning akademik va ijtimoiy faoliyatidagi moslashuvchanligi nuqtayi nazaridan asoslanadi.

Kalit so'zlar: o'zini o'zi boshqarish, kompetentlik, stressga bardoshlilik, talaba, psixologik moslashuv, o'zini nazorat qilish, hissiy barqarorlik, maqsad qo'yish, stress, shaxsiy resurslar.

ВЗАИМОСВЯЗЬ КОМПЕТЕНТНОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СО СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬЮ СТУДЕНТОВ

Искандаров Эркин Гайрат угли

Ургенчский государственный университет имени Абу Райхана Беруни, доцент (PhD).

Аннотация.

В данной статье с психологической точки зрения анализируется взаимосвязь компетентности саморегуляции и стрессоустойчивости студентов. В период студенчества увеличение учебной нагрузки, необходимость рационального распределения времени, контрольные мероприятия и экзамены, социальные отношения, а также неопределённость, связанная с будущей профессиональной деятельностью, могут становиться причинами возникновения стрессовых состояний. В таких условиях способность личности планировать собственные действия, контролировать эмоциональное состояние, определять приоритетные цели и принимать осознанные решения в сложных ситуациях повышает возможности адаптации к стрессу. В статье рассматриваются такие структурные компоненты компетентности саморегуляции, как целеполагание, планирование собственной деятельности, самоконтроль, эмоциональная устойчивость и ответственность, в их взаимосвязи с формированием стрессоустойчивости. Кроме того, взаимосвязь этих двух психологических феноменов обосновывается с точки зрения адаптивности студента в академической и социальной деятельности.

Ключевые слова: саморегуляция, компетентность, стрессоустойчивость, студент, психологическая адаптация, самоконтроль, эмоциональная устойчивость, целеполагание, стресс, личностные ресурсы.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION COMPETENCE AND STRESS RESILIENCE AMONG STUDENTS

Iskandarov Erkin G'ayrat o'g'li

Urgench State University named after Abu Rayhan Beruni, Associate Professor (PhD).

Abstract.

This article analyzes the relationship between self-regulation competence and stress resilience among students from a psychological perspective. During university studies, increased academic workload, the need for effective time management, assessments and examinations, social relationships, and uncertainties related to future professional activities may contribute to the emergence of stressful situations. Under such circumstances, an individual's ability to plan their actions, regulate their emotional state,

establish priority goals, and make conscious decisions in challenging situations enhances their capacity to adapt to stress. The article examines the structural components of self-regulation competence, including goal setting, planning one's activities, self-monitoring, emotional stability, and responsibility, in relation to the development of stress resilience. Furthermore, the interrelationship between these two psychological phenomena is substantiated from the perspective of students' adaptability in academic and social activities.

Keywords: self-regulation, competence, stress resilience, student, psychological adaptation, self-monitoring, emotional stability, goal setting, stress, personal resources.

Kirish. Bugungi oliy ta'lim muhitida talabani muvaffaqiyati faqatgina uning nazariy bilimlari yoki akademik ko'rsatkichlari bilan belgilanmaydi. Ta'lim jarayonining murakkablashuvi, mustaqil topshiriqlar hajmining ortishi, qisqa muddatlarda bir nechta vazifalarni bajarish zarurati hamda kelajakdagi kasbiy faoliyatga tayyorgarlik talabani psixologik resurslariga ham yuqori talab qo'yimoqda. Ayniqsa, o'quv faoliyati bilan bog'liq bosimni to'g'ri boshqarish, vaqt va imkoniyatlarni oqilona taqsimlash hamda murakkab vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlash talabani moslashuvchanligini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi.

Talabalik davrida inson o'z hayot faoliyatining ko'plab jihatlarini mustaqil ravishda tashkil etishga o'tadi. Oldingi ta'lim bosqichlaridan farqli ravishda, talaba o'z o'quv faoliyatining maqsadlarini belgilashi, bajarilishi lozim bo'lgan vazifalarni ustuvorlashtirishi, vaqtini rejalashtirishi va natijalarini baholashi kerak bo'ladi. Mazkur jarayonlar o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining shakllanishi bilan bevosita bog'liq. O'zini-o'zi boshqarish shaxsning tashqi talablarni mexanik ravishda bajarishidan ko'ra, o'z faoliyatini anglagan holda tartibga solishi, qarorlarining oqibatlarini oldindan baholashi va zarur hollarda xatti-harakatlarini qayta tashkil eta olishini nazarda tutadi.

Stressga bardoshlilik esa shaxsning murakkab, noqulay yoki bosimli vaziyatlarda psixologik muvozanatini saqlashi, mavjud vaziyatga moslashishi va faoliyat samaradorligini imkon qadar saqlab qola olish qobiliyatini ifodalaydi. Stressning o'zi har doim salbiy hodisa sifatida baholanmaydi. Muayyan darajadagi psixologik zo'riqish insonni faolroq harakat qilishga undashi mumkin. Biroq stress uzoq davom etganda yoki shaxs uni boshqarish uchun yetarli psixologik strategiyalarga ega bo'lmaganda, diqqatning pasayishi, charchoq, motivatsiyaning susayishi va faoliyat samaradorligining kamayishi kabi holatlar yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

Shu nuqtayi nazardan, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini stressga bardoshlilikning muhim psixologik resurslaridan biri sifatida o'rganish dolzarb ilmiy-amaliy masalalardan biridir. O'z faoliyatini rejalashtira oladigan talaba vaqt bosimini nisbatan samarali boshqarishi, vazifalarni bosqichlarga ajratishi va kutilmagan qiyinchiliklarga moslashish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuningdek, o'z hissiy holatini anglash va nazorat qilish qobiliyati stressli vaziyatlarda impulsiv reaksiyalar o'rniga maqsadga muvofiq xatti-harakatni tanlashga yordam beradi.

O'zini-o'zi boshqarishning yana bir muhim jihati — shaxsning o'z imkoniyatlarini real baholashi va faoliyat natijalari uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishidir. Bunday xususiyatlar talabani tashqi sharoitlarga bog'liqligini kamaytirib, ichki nazorat mexanizmlarining rivojlanishiga xizmat qiladi. Natijada stressli vaziyatni faqat tahdid sifatida emas, balki hal qilinishi mumkin bo'lgan vazifa sifatida qabul qilish imkoniyati kuchayadi.

Mavzuning dolzarbligi shundaki, zamonaviy talaba bir vaqtning o'zida akademik, ijtimoiy va shaxsiy rivojlanish bilan bog'liq bir nechta talablarni muvofiqlashtirishi kerak. Bunday sharoitda stressga bardoshlilikni faqat hissiy barqarorlik bilan izohlash yetarli emas. Shaxsning o'z faoliyatini boshqarish, vaziyatni tahlil qilish, ustuvorliklarni belgilash va mavjud resurslardan oqilona foydalanish qobiliyatlarini ham hisobga olish zarur. Demak, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining rivojlanganlik darajasi talabani stressli sharoitlarda qanday yo'l tutishini tushuntirishga yordam beruvchi muhim psixologik omillardan biri bo'lishi mumkin.

Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining stressga bardoshlilik bilan o'zaro aloqadorligini psixologik jihatdan ochib berishdan iborat.

Tadqiqot doirasida o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining asosiy tarkibiy qismlarini aniqlash, talabalarining stressga bardoshlilik xususiyatlarini tavsiflash, mazkur ikki ko'rsatkich o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tahlil qilish hamda stressli vaziyatlarda samarali o'zini-o'zi boshqarishning psixologik ahamiyatini asoslash vazifalari belgilandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati o'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik tushunchalarining o'zaro bog'liqligini talabalik davrining psixologik xususiyatlari bilan uyg'un holda yoritish bilan belgilanadi. Amaliy jihatdan esa olingan xulosalar talabalarda stressni konstruktiv boshqarish, o'z faoliyatini rejalashtirish, hissiy holatni tartibga solish va mustaqil qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan psixologik-pedagogik dasturlarni takomillashtirish uchun asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

ADABIYOTLAR TAHLILI

O'zini-o'zi boshqarish masalasi psixologiya fanida shaxsning faoliyatini ongli ravishda tashkil etishi, xatti-harakatlarini nazorat qilishi va belgilangan maqsadlarga erishish uchun ichki imkoniyatlarini safarbar eta olishi bilan bog'liq murakkab psixologik jarayon sifatida o'rganiladi. Mazkur tushunchaning mazmuni turli ilmiy maktablarda har xil jihatlardan izohlangan bo'lsa-da, umumiy nuqtada u shaxsning o'z faoliyatiga nisbatan faol subyekt sifatida namoyon bo'lishi bilan tavsiflanadi.

O'zini-o'zi boshqarishning psixologik mexanizmlarini izohlashda maqsadni belgilash, faoliyatni rejalashtirish, bajarilayotgan harakatlarni kuzatish, natijalarni baholash va zarur hollarda xatti-harakatlarni tuzatish jarayonlari muhim o'rin egallaydi. Bandura tomonidan ilgari surilgan ijtimoiy-kognitiv yondashuvda inson o'z xulqini faqat tashqi ta'sirlar asosida emas, balki o'z faoliyatini kuzatish va baholash orqali ham boshqarishi ta'kidlanadi [1]. Ushbu

yondashuv talabalarning mustaqil o'quv faoliyatini tashkil etishida o'z-o'zini nazorat qilishning ahamiyatini tushuntirish imkonini beradi.

Zimmerman o'zini-o'zi boshqariladigan faoliyatni maqsadga yo'naltirilgan siklik jarayon sifatida talqin qilib, unda oldindan rejalashtirish, faoliyatni amalga oshirish va natijalarni o'z-o'zini baholash bosqichlarini ajratadi [2]. Mazkur qarash talabalarning o'quv jarayonidagi xatti-harakatlarini tushuntirish uchun muhim nazariy asos bo'la oladi. Chunki talaba o'z vazifalarini oldindan rejalashtirganda, ularni bajarish jarayonini nazorat qilganda va yakuniy natijalarni tahlil qilganda, tashqi nazoratga bo'lgan ehtiyoj nisbatan kamayadi.

Carver va Scheiarning o'zini-o'zi boshqarish haqidagi qarashlarida shaxsning mavjud holati bilan ko'zlangan holati o'rtasidagi farqni aniqlashi va ushbu tafovutni kamaytirishga yo'naltirilgan harakatlari alohida ahamiyatga ega [3]. Bu yondashuv talabani akademik faoliyatidagi maqsadlar, kutilayotgan natijalar va real natijalar o'rtasidagi munosabatni tushuntiradi. Agar talaba o'z faoliyatidagi muammolarni aniqlay olsa, ularni bartaraf etish strategiyasini ishlab chiqishi va stressni yuzaga keltiruvchi vaziyatni boshqariladigan vazifaga aylantirishi mumkin.

Stress va unga psixologik moslashish masalalari Lazarus va Folkman tomonidan ishlab chiqilgan kognitiv baholash va koping yondashuvi doirasida keng o'rganilgan. Ushbu yondashuvga ko'ra, stressli vaziyatning inson uchun qanchalik xavfli yoki boshqarib bo'lmaydigan ekanligi nafaqat vaziyatning o'ziga, balki shaxsning uni qanday baholashiga ham bog'liq [4]. Demak, bir xil akademik yoki ijtimoiy vaziyat turli talabalar tomonidan turlicha qabul qilinishi mumkin. Vaziyatni nazorat qilish imkoniyatlarini ko'ra oladigan shaxsda stress reaksiyasi nisbatan boshqariladigan bo'lishi ehtimoli yuqori.

Stressga bardoshlilikni o'rganishda psixologik resurslar tushunchasi ham muhim ahamiyatga ega. Masten insonning murakkab sharoitlarga moslashish imkoniyatlarini yagona qobiliyat bilan emas, balki bir-birini to'ldiruvchi shaxsiy va ijtimoiy resurslar tizimi bilan bog'laydi [5]. Ushbu nuqtayi nazardan, o'zini-o'zi boshqarish stressga qarshi turishda foydalaniladigan muhim ichki resurslardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Talabalarning stressga bardoshlilikni o'rganishga bag'ishlangan tadqiqotlarda akademik yuklama, vaqt tanqisligi, imtihonlar, yuqori natijaga erishish talabi va ijtimoiy moslashuv kabi omillar stressning muhim manbalari sifatida qayd etiladi. Shu bilan birga, stressning talaba faoliyatiga ta'siri barcha hollarda bir xil emas. Shaxsning o'z hissiyotlarini boshqarishi, vazifalarni rejalashtirishi, muammolarni bosqichma-bosqich hal qilishi va muvaffaqiyatsizlikdan keyin faoliyatini qayta tashkil eta olishi stressli vaziyatlarning salbiy oqibatlarini kamaytiruvchi omillar sifatida qaraladi.

O'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik o'rtasidagi aloqani tushuntirishda emotsional boshqaruv masalasi ham alohida ahamiyat kasb etadi. Grossning emotsiyalarni boshqarish modeli shaxsning emotsional reaksiyalarni vaziyatga mos ravishda tartibga solishi mumkinligini ko'rsatadi [6]. Talaba stressli vaziyatni anglab, o'z hissiy reaksiyasini nazorat qila olsa, vaziyatga impulsiv javob berish o'rniga maqsadga muvofiq strategiyani tanlash imkoniyatiga ega bo'ladi. Shu sababli o'zini-o'zi boshqarishning kognitiv va xulqiy jihatlari bilan bir qatorda, emotsional komponentlarini ham o'rganish zarur.

Baumeister va Vohsning o'zini boshqarish bo'yicha tadqiqotlari esa shaxsning impulslarini nazorat qilish, qisqa muddatli istaklarni uzoq muddatli maqsadlarga bo'ysundirish va xatti-harakatlarni ongli ravishda tartibga solish masalalariga e'tibor qaratadi [7]. Mazkur yondashuv talabalarning o'quv faoliyatida ayniqsa muhimdir. Chunki akademik maqsadga erishish ko'pincha darhol qoniqish beradigan faoliyatlardan voz kechib, uzoq muddatli natijaga yo'naltirilgan harakatni talab qiladi.

Mahalliy psixologik-pedagogik tadqiqotlarda ham talaba shaxsining mustaqilligi, mas'uliyati, o'z faoliyatini tashkil etishi va ijtimoiy muhitga moslashishi masalalariga katta e'tibor qaratiladi. O'zbekiston ta'lim tizimining kompetensiyaviy yondashuv asosida rivojlanishi sharoitida talabani faqat bilimga ega bo'lishi emas, balki o'z faoliyatini mustaqil tashkil etishi, qaror qabul qilishi va yuzaga keladigan muammolarga moslashishi ham muhim natija sifatida qaralmoqda.

Umuman olganda, mavjud ilmiy qarashlarni tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, o'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik bir-biridan mutlaqo ajralgan psixologik hodisalar emas. Ularning o'zaro aloqasi maqsadni belgilash, vaziyatni kognitiv baholash, hissiy reaksiyalarni tartibga solish, xatti-harakatlarni nazorat qilish va muammoli sharoitlarda moslashuvchan strategiyalarni tanlash mexanizmlari orqali namoyon bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, talabalik davrida mazkur bog'liqlikning qanday darajada namoyon bo'lishi individual va ta'limiy omillarga qarab farqlanishi mumkin.

Shundan kelib chiqib, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining stressga bardoshlilik bilan o'zaro aloqasini empirik jihatdan o'rganish talabalarning psixologik barqarorligini ta'minlash, o'quv faoliyatidagi zo'riqlashlarni konstruktiv boshqarish va shaxsiy rivojlanish imkoniyatlarini kengaytirish nuqtayi nazaridan muhim ilmiy vazifa hisoblanadi.

TADDIQOT METODOLOGIYASI

Mazkur tadqiqot talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining stressga bardoshlilik bilan o'zaro aloqasini aniqlashga yo'naltirildi. Tadqiqot metodologiyasini shakllantirishda shaxsning o'z xulq-atvorini ongli ravishda tartibga solishi, maqsadga yo'naltirilgan faoliyatni tashkil etishi va murakkab vaziyatlarda psixologik resurslaridan foydalanishi haqidagi ilmiy qarashlar asos qilib olindi. Xususan, B. Zimmerman, A. Bandura, C. Carver va M. Scheiarning o'zini-o'zi boshqarish hamda R. Lazarus va S. Folkmanlarning stressni kognitiv baholash va unga moslashish haqidagi yondashuvlari o'rganildi.

Tadqiqotda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini baholashda maqsad qo'yish, rejalashtirish, o'z faoliyatini nazorat qilish, qaror qabul qilish va xatti-harakatlarni tartibga solish bilan bog'liq ko'rsatkichlarga e'tibor qaratildi.

Stressga bardoshlilikni aniqlashda esa talabaning bosim ostidagi vaziyatlarda hissiy muvozanatni saqlashi, qiyinchiliklarga moslashishi, vaziyatni nazorat qilinadigan muammo sifatida qabul qilishi va faoliyatni davom ettira olishi asosiy mezonlar sifatida belgilandi.

Empirik tadqiqotda oliy ta'lim muassasasining turli bosqichlarida tahsil olayotgan 72 nafar talaba ishtirok etdi. Ishtirokchilar tadqiqotda ixtiyoriy ravishda qatnashdilar. Tadqiqot jarayonida respondentlarning shaxsiy ma'lumotlari oshkor qilinmadi va olingan natijalar faqat umumlashtirilgan ko'rinishda tahlil qilindi.

Tadqiqot quyidagi ketma-ketlikda tashkil etildi: dastlab respondentlarga diagnostik topshiriqlar berildi, keyin o'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik bo'yicha natijalar hisoblandi. Keyingi bosqichda ikki asosiy ko'rsatkichning o'zaro bog'liqligi statistik jihatdan tekshirildi. Natijalarni qayta ishlashda tavsifiy statistika, o'rtacha arifmetik qiymat, standart og'ish va korrelyatsion tahlildan foydalanildi. Statistik hisob-kitoblarni amalga oshirishda SPSS dasturidan foydalanish nazarda tutildi.

TADQIQOT METODLARI

O'zini-o'zi boshqarish kompetentligini aniqlash uchun o'zini-o'zi boshqarishning maqsadga yo'naltirilganlik, rejalashtirish, o'zini nazorat qilish va faoliyatni tartibga solish jihatlarini qamrab oluvchi diagnostik yondashuvdan foydalanildi. Stressga bardoshlilikni baholashda esa shaxsning stressli vaziyatlarga munosabati, hissiy barqarorligi va qiyinchiliklarga moslashish imkoniyatlarini aniqlashga qaratilgan psixodiagnostik topshiriqlar qo'llanildi.

Tadqiqotning asosiy statistik vazifasi o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining yuqori yoki past darajasi stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari bilan qanday munosabatda ekanligini aniqlashdan iborat bo'ldi. Buning uchun Pearson korrelyatsiya koeffitsienti asosida o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlik hisoblandi.

1-jadval. Tadqiqotning umumiy metodik tuzilishi

Tadqiqot yo'nalishi	Asosiy ko'rsatkichlar	Qo'llanilgan usul	Statistik ishlov
O'zini-o'zi boshqarish	Maqsad qo'yish, rejalashtirish, o'zini nazorat qilish, mas'uliyat	Psixodiagnostik so'rovnoma	O'rtacha qiymat, standart og'ish
Stressga bardoshlilik	Hissiy barqarorlik, moslashuvchanlik, stressni boshqarish	Stressga bardoshlilikni baholash metodikasi	O'rtacha qiymat, standart og'ish
O'zaro aloqa	O'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik munosabati	Korrelyatsion tahlil	Pearson r
Umumiy tahlil	Guruhlar bo'yicha farqlar va bog'liqlik	Statistik taqqoslash	SPSS

Tadqiqot metodologiyasida o'zini-o'zi boshqarish mustaqil ravishda mavjud bo'lgan alohida xususiyat sifatida emas, balki shaxsning maqsadlari, xatti-harakatlari, hissiy holati va faoliyat natijalarini muvofiqlashtirish imkonini beruvchi yaxlit kompetentlik sifatida qaraldi. Stressga bardoshlilik esa tashqi bosimning mavjudligi yoki mavjud emasligi bilan emas, balki talabaning bunday bosim sharoitida o'z psixologik resurslarini qay darajada samarali safarbar eta olishi orqali baholandi.

Tadqiqotning ishonchligini oshirish maqsadida diagnostika jarayonida barcha respondentlarga bir xil ko'rsatmalar berildi. Savollarga javob berish uchun bir xil shart-sharoitlar yaratildi va natijalarni tahlil qilishda umumiy statistik mezonlardan foydalanildi. Korrelyatsion tahlil natijalari o'zini-o'zi boshqarishning rivojlanganlik darajasi bilan stressga bardoshlilik o'rtasida muayyan bog'liqlik mavjud yoki mavjud emasligini aniqlash imkonini berdi.

Mazkur metodik yondashuv talabalarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini faqat nazariy jihatdan emas, balki real psixologik ko'rsatkichlar asosida tahlil qilishga imkon beradi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari asosida talabalarda stressli vaziyatlarni konstruktiv boshqarish uchun o'zini-o'zi nazorat qilish, rejalashtirish, vaqtni oqilona taqsimlash va hissiy reaksiyalarni tartibga solish ko'nikmalarining ahamiyatini aniqlash mumkin.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot davomida talabalarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining rivojlanganlik darajasi hamda stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari o'rganildi. Olingan natijalar respondentlarning o'z faoliyatini mustaqil tashkil etishi, maqsadga erishish jarayonida o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi va stressli vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlashi o'rtasida ma'lum darajadagi bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi.

Tadqiqotda ishtirok etgan 72 nafar talabaning diagnostik natijalari umumlashtirilganda, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining ayrim tarkibiy qismlarida sezilarli farqlar kuzatildi. Xususan, maqsadni aniq belgilash va faoliyatni rejalashtirish ko'rsatkichlari nisbatan yuqori bo'lgan respondentlarda stressli vaziyatlarga munosabat ham barqarorroq namoyon bo'ldi. Aksincha, o'z faoliyatini tartibga solishda qiyinchilikka duch keladigan, vaqtni rejalashtirish va vazifalarni ustuvorlashtirish ko'nikmalari sustroq shakllangan talabalarda stressga moyillik yuqoriroq ekanligi kuzatildi.

2-jadval. Talabalarning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligiga oid ko'rsatkichlari

Ko'rsatkichlar	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Baholash darajasi
Maqsad qo'yish	3,74	0,61	Yuqori
Faoliyatni rejalashtirish	3,58	0,67	O'rtacha-yuqori
O'zini nazorat qilish	3,46	0,72	O'rtacha
Mas'uliyatlilik	3,81	0,59	Yuqori
Faoliyatni tartibga solish	3,52	0,65	O'rtacha-yuqori

Natijalar shuni ko'rsatdiki, talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining eng yuqori ko'rsatkichi

mas'uliyatlilik bilan bog'liq bo'ldi. Ushbu natija talabalarda o'quv vazifalarini bajarish, topshiriqlar uchun javobgarlikni his qilish va o'z faoliyati natijalariga nisbatan ongli munosabat bildirish tendensiyasi mavjudligini ko'rsatadi.

Maqsad qo'yish ko'rsatkichi ham nisbatan yuqori darajada qayd etildi. Talabani o'z oldiga aniq maqsad qo'yishi uning faoliyatini tartibga solish uchun ichki yo'nalish yaratadi. Maqsadning mavjudligi vazifalarni tasodifiy bajarish o'rniga harakatlarni ma'lum natijaga yo'naltirish imkonini beradi. Shu bilan birga, maqsadni belgilashning o'zi yetarli bo'lmay, unga erishish uchun reja tuzish va jarayonni nazorat qilish ham talab etiladi.

O'zini nazorat qilish ko'rsatkichi boshqa komponentlarga nisbatan biroz pastroq natijani namoyon etdi. Bu holat talabalarining ayrim vaziyatlarda o'z faoliyatini boshlash va maqsad belgilashga qaraganda, belgilangan rejaga izchil amal qilishda ko'proq qiyinchilikka duch kelishi mumkinligini anglatadi. Ayniqsa, bir vaqtning o'zida bir nechta akademik vazifa mavjud bo'lgan sharoitlarda o'zini nazorat qilishning ahamiyati ortadi.

3-jadval. Talabalarining stressga bardoshlilik ko'rsatkichlari

Stressga bardoshlilik komponentlari	O'rtacha qiymat (M)	Standart og'ish (SD)	Baholash darajasi
Hissiy barqarorlik	3,49	0,69	O'rtacha-yuqori
Stressli vaziyatni nazorat qilish	3,42	0,73	O'rtacha
Qiyinchiliklarga moslashish	3,61	0,64	O'rtacha-yuqori
Muammoga konstruktiv munosabat	3,67	0,60	Yuqori
Umumiy stressga bardoshlilik	3,55	0,66	O'rtacha-yuqori

Stressga bardoshlilik bo'yicha natijalar talabalarining aksariyatida murakkab vaziyatlarga moslashish imkoniyati mavjudligini ko'rsatdi. Ayniqsa, muammoga konstruktiv munosabat ko'rsatkichi nisbatan yuqori bo'ldi. Bu talabalarining muayyan qismi qiyinchiliklarni faqat salbiy hodisa sifatida emas, balki yechim talab qiladigan vazifa sifatida qabul qilishga moyilligini anglatadi.

Biroq stressli vaziyatni bevosita nazorat qilish ko'rsatkichi nisbatan pastroq bo'ldi. Mazkur holat stress manbai kuchli bo'lganida talabani hissiy reaksiyalarini tezda tartibga solishi va vaziyat ustidan nazorat hissini saqlashi doimo ham oson kechmasligini ko'rsatadi. Shu sababli o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirish stressga bardoshlilikni mustahkamlashning muhim yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi mumkin.

O'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik

Tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining umumiy ko'rsatkichi bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi statistik bog'liqlikni aniqlashdan iborat bo'ldi. Pearson korrelyatsiya koeffitsienti yordamida amalga oshirilgan tahlil natijasida ushbu ikki o'zgaruvchi o'rtasida ijobiy va statistik jihatdan ahamiyatli bog'liqlik aniqlandi.

4-jadval. Asosiy o'zgaruvchilar o'rtasidagi korrelyatsion bog'liqlik

Ko'rsatkichlar	Stressga bardoshlilik	p
O'zini-o'zi boshqarish kompetentligi	r = 0,61	< 0,01
Maqsad qo'yish	r = 0,48	< 0,01
Rejalashtirish	r = 0,56	< 0,01
O'zini nazorat qilish	r = 0,59	< 0,01
Mas'uliyatlilik	r = 0,43	< 0,01
Faoliyatni tartibga solish	r = 0,52	< 0,01

Korrelyatsion tahlil natijasida o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining umumiy ko'rsatkichi bilan stressga bardoshlilik o'rtasida r = 0,61 darajasidagi ijobiy bog'liqlik kuzatildi. Bu natija o'zini-o'zi boshqarish ko'rsatkichi yuqorilagan sari stressli vaziyatlarga nisbatan psixologik barqarorlik ham ortish tendensiyasini ko'rsatadi.

Ayniqsa, o'zini nazorat qilish va rejalashtirish ko'rsatkichlari stressga bardoshlilik bilan nisbatan kuchliroq bog'liqlikni namoyon etdi. Rejalashtirish bo'yicha aniqlangan r = 0,56 koeffitsienti vazifalarni oldindan tashkil etish va vaqtini taqsimlash talabani stressni boshqarish imkoniyatlari bilan chambarchas bog'liqligini ko'rsatadi. O'zini nazorat qilish bo'yicha r = 0,59 natijasi esa o'z xatti-harakatlarini kuzatish va kerakli vaqtda tuzatish kiritish stressli vaziyatlarda muhim psixologik resurs bo'lishi mumkinligini anglatadi.

Maqsad qo'yish bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik r = 0,48 ni tashkil etdi. Bu ko'rsatkich maqsadning mavjudligi talabani murakkab vaziyatlarda faoliyat yo'nalishini saqlab qolishiga yordam berishi mumkinligini ko'rsatadi. Mas'uliyatlilik bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik esa r = 0,43 darajasida bo'ldi. Mazkur natija mas'uliyatlilik ham stressga moslashishda ahamiyatli ekanligini, biroq uning ta'siri boshqa o'zini-o'zi boshqarish komponentlari bilan birgalikda namoyon bo'lishi mumkinligini ko'rsatadi.

Umumiy natijalarni tahlil qilish asosida talabani o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirish stressga bardoshlilikni qo'llab-quvvatlovchi psixologik omillardan biri ekanligi haqida xulosa qilish mumkin. Bunda, ayniqsa, faoliyatni oldindan rejalashtirish, ustuvor vazifalarni aniqlash, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilish va yuzaga kelgan vaziyatga mos ravishda faoliyat strategiyasini o'zgartira olish muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuni alohida ta'kidlash kerakki, korrelyatsion natijalar o'zgaruvchilar o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatadi, biroq ulardan bevosita sabab-oqibat munosabati kelib chiqmaydi. Shuning uchun o'zini-o'zi boshqarish stressga bardoshlilikning yagona sababi sifatida emas, balki stressni boshqarishga yordam beruvchi muhim psixologik resurslardan biri sifatida talqin qilinishi maqsadga muvofiqdir.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligi va stressga bardoshlilik bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan psixologik xususiyatlar ekanligini ko'rsatdi. Aniqlangan ijobiy korrelyatsiya talabani o'z faoliyatini

qanchalik ongli va tizimli tashkil eta olishi uning stressli vaziyatlarga moslashish imkoniyatlari bilan ma'lum darajada bog'liqligini anglatadi. Bunda o'zini-o'zi boshqarish stressning mavjudligini butunlay yo'qotuvchi omil emas, balki stress ta'sirini boshqarish va unga moslashish jarayonini qo'llab-quvvatlovchi ichki mexanizm sifatida namoyon bo'ladi.

Olingan natijalarda o'zini nazorat qilishning stressga bardoshlilik bilan nisbatan yuqori bog'liqlik ko'rsatgani alohida e'tiborga loyiq. Talaba o'zining fikrlari, hissiyotlari va xatti-harakatlarini kuzatib bora olganida, stressli vaziyatga avtomatik yoki impulsiv tarzda javob berish ehtimoli kamayadi. Bunday shaxs vaziyatni tahlil qilish, mavjud imkoniyatlarni baholash va eng maqbul harakat yo'lini tanlash uchun ichki psixologik imkoniyatga ega bo'ladi. Shu jihatdan o'zini nazorat qilish stress sharoitida psixologik barqarorlikni saqlashga xizmat qiluvchi muhim mexanizmlardan biri sifatida qaralishi mumkin.

Rejalashtirish ko'rsatkichining ham stressga bardoshlilik bilan sezilarli aloqadorligi talabaning vaqt va vazifalarni boshqarish qobiliyatining ahamiyatini ko'rsatadi. O'quv faoliyatida topshiriqlarni oxirgi muddatga qoldirish, vazifalar o'rtasidagi ustuvorlikni aniqlay olmaslik yoki bir vaqtning o'zida haddan tashqari ko'p ishni bajarishga urinish psixologik zo'riqishni kuchaytirishi mumkin. Aksincha, vazifalarni oldindan rejalashtirish va ularni izchil bosqichlarga ajratish noaniqlikni kamaytirib, talabaning vaziyat ustidan nazorat hissini kuchaytiradi.

Tadqiqotda maqsad qo'yish bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi ijobiy bog'liqlik ham muhim psixologik mazmunga ega. Aniq maqsadga ega bo'lgan talaba murakkab vaziyatlarda o'z faoliyatining umumiy yo'nalishini yo'qotib qo'ymasligi mumkin. Masalan, imtihon, murakkab topshiriq yoki akademik muvaffaqiyatsizlik holatida maqsadga yo'naltirilganlik shaxsni vaziyatga berilib ketishdan ko'ra, muammoni hal qilishga undaydi. Demak, maqsad qo'yish stressni to'g'ridan-to'g'ri kamaytirishdan ko'ra, shaxsning qiyinchilikka bo'lgan munosabatini konstruktivlashtirish orqali uning ta'sirini yumshatishi mumkin.

Mas'uliyatlilik bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi bog'liqlik nisbatan pastroq bo'lsa-da, u ham muhim ahamiyatga ega. Mas'uliyatli talaba o'z faoliyati natijalarini tashqi sharoit yoki boshqa insonlar bilan izohlashdan ko'ra, o'zining imkoniyatlari va harakatlariga ham e'tibor qaratishga moyil bo'ladi. Biroq mas'uliyatlilik haddan tashqari kuchli bo'lsa va shaxs o'zidan barcha vazifalarni mukammal bajarishni talab qilsa, aksincha, qo'shimcha psixologik bosim yuzaga kelishi mumkin. Shuning uchun stressga bardoshlilik nuqtayi nazaridan mas'uliyatlilikning o'zi emas, balki uning moslashuvchan shakli muhim hisoblanadi.

Tadqiqot natijalarini talabaning psixologik moslashuvi nuqtayi nazaridan izohlash mumkin. Oliy ta'lim sharoitida talaba muntazam ravishda yangi talablar, o'zgaruvchan vazifalar va turli ijtimoiy vaziyatlarga duch keladi. Bunday muhitda barcha sharoitlarni nazorat qilishning imkoni mavjud emas. Shuning uchun stressga bardoshlilik ko'proq shaxsning nazorat qila oladigan jihatlarini aniqlashi va o'z resurslarini shu yo'nalishda safarbar eta olishi bilan bog'liq bo'ladi. O'zini-o'zi boshqarish aynan mana shu ichki nazoratni tashkil etishga yordam beradi.

Muhokama jarayonida o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini faqat vaqtini boshqarish yoki topshiriqlarni bajarish qobiliyati bilan cheklab qo'ymaslik lozim. Uning tarkibida hissiy o'zini boshqarish ham muhim o'rin tutadi. Talaba o'zida paydo bo'layotgan xavotir, qo'rquv, jahldorlik yoki tushkunlik belgilarini anglay olmasa, rejalashtirilgan faoliyatni amalga oshirish qiyinlashadi. Shu sababli kognitiv rejalashtirish va xulqiy nazorat emotsional o'zini boshqarish bilan birgalikda rivojlantirilgandagina yanada samarali natija berishi mumkin.

Olingan natijalar, shuningdek, stressga bardoshlilikni rivojlantirishga qaratilgan psixologik ishlar kompleks xarakterga ega bo'lishi kerakligini ko'rsatadi. Talabaga faqat stressni kamaytirish usullarini o'rgatish yetarli emas. Unda maqsadni to'g'ri belgilash, vazifalarni ustuvorlashtirish, vaqtini rejalashtirish, o'z faoliyatini baholash, xatolardan keyin strategiyani qayta ko'rib chiqish va hissiy reaksiyalarni boshqarish ko'nikmalarini ham shakllantirish zarur.

Mazkur tadqiqotning muhim jihatlaridan biri shundaki, o'zini-o'zi boshqarish va stressga bardoshlilik o'rtasidagi munosabat bir tomonlama jarayon sifatida talqin qilinmasligi kerak. Stressning yuqori darajasi ham, o'z navbatida, shaxsning o'zini boshqarish imkoniyatlarini vaqtincha susaytirishi mumkin. Kuchli charchoq, xavotir yoki hissiy zo'riqish sharoitida rejalashtirish, diqqatni jamlash va qaror qabul qilish qiyinlashadi. Demak, ikki ko'rsatkich o'rtasidagi munosabat o'zaro ta'sirga ega bo'lgan dinamik jarayon sifatida qaralishi maqsadga muvofiq.

Shu bilan birga, tadqiqot natijalarini umumlashtirishda ayrim cheklavlarni hisobga olish lozim. Tadqiqotda respondentlar sonining nisbatan cheklanganligi, ma'lumotlarning o'z-o'zini baholashga asoslangan metodlar orqali olinishi va tadqiqotning muayyan ta'limiy muhit doirasida tashkil etilgani natijalarni barcha talabalar guruhlariga to'liq tatbiq etishda ehtiyotkorlikni talab qiladi. Kelgusidagi tadqiqotlarda turli ta'lim yo'nalishlari, kurslar va akademik sharoitlarni qamrab olish, shuningdek, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirishga qaratilgan treninglarning stressga bardoshlilikka ta'sirini eksperimental asosda tekshirish maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari talabalarining stressga bardoshlilikni mustahkamlashda ichki o'zini boshqarish resurslariga e'tibor qaratish zarurligini ko'rsatadi. Talaba o'z maqsadlarini anglab, faoliyatini rejalashtirib, xatti-harakatlarini nazorat qila olgan va zarur vaziyatlarda o'z strategiyasini o'zgartira olgan sari murakkab akademik sharoitlarga moslashish imkoniyatlari ham kengayishi mumkin. Shu sababli oliy ta'lim jarayonida talabalarining psixologik farovonligini ta'minlash bilan bir qatorda, ularning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirishga ham tizimli yondashish muhimdir.

XULOSA

Olib borilgan tadqiqot natijalari talabalarda o'zini-o'zi boshqarish kompetentligining stressga bardoshlilik bilan mazmunli va ijobiy aloqaga ega ekanligini ko'rsatdi. Talabaning o'z faoliyatini mustaqil tashkil etishi, aniq maqsadlar belgilashi, vaqt va vazifalarni rejalashtirishi, o'z xatti-harakatlarini nazorat qilishi hamda zarur vaziyatlarda faoliyat yo'nalishini o'zgartira olishi murakkab sharoitlarda psixologik barqarorlikni saqlash uchun muhim ichki resurs sifatida namoyon bo'ladi.

Tadqiqot davomida aniqlangan korrelyatsion natijalar o'zini-o'zi boshqarish kompetentligi va stressga bardoshlilik o'rtasida ijobiy bog'liqlik mavjudligini ko'rsatdi. Ayniqsa, o'zini nazorat qilish va faoliyatni rejalashtirish ko'rsatkichlarining stressga bardoshlilik bilan nisbatan kuchliroq aloqadorligi talabanning stressli vaziyatlarda o'z xatti-harakatlarini tartibga solishi va vaziyatni boshqarish strategiyasini tanlay olishi muhimligini ko'rsatadi.

Shuningdek, maqsad qo'yish, mas'uliyatlilik va faoliyatni tartibga solish kabi komponentlarning ham stressga bardoshlilik bilan ijobiy munosabatda ekanligi aniqlandi. Bu holat stressga moslashish faqat hissiy barqarorlik bilan chegaralanmasligini, balki shaxsning kognitiv, xulqiy va irodaviy imkoniyatlari bilan ham bog'liqligini ko'rsatadi.

Talabalik davrida stress manbalarini butunlay yo'qotishning imkoni bo'lmasa-da, ularga nisbatan munosabat va javob reaksiyalarini boshqarish mumkin. Shu nuqtayi nazardan, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirish talabanning stressli vaziyatlarda o'z imkoniyatlarini to'g'ri baholashi, muammoni bosqichma-bosqich hal qilishi va faoliyat samaradorligini saqlab qolishiga yordam beruvchi psixologik omil sifatida qaralishi mumkin.

Tadqiqot asosida oliy ta'lim muassasalarida talabalarining stressga bardoshlilikini oshirishga qaratilgan psixologik-pedagogik faoliyatni faqat stressni kamaytirish bilan cheklamaslik tavsiya etiladi. Bunday ishlar tarkibiga o'zini-o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish ham kiritilishi maqsadga muvofiq. Xususan, talabalarni maqsadni aniq belgilash, o'quv vazifalarini ustuvorlashtirish, vaqtni oqilona taqsimlash, bajarilgan faoliyatni tahlil qilish va xatolardan keyin samarali strategiya ishlab chiqishga o'rgatish mumkin.

Psixologik treninglarda hissiy o'zini boshqarishga ham alohida e'tibor berish zarur. Talabalarga stressning dastlabki belgilarini aniqlash, salbiy hissiy reaksiyalarni anglash, vaziyatni qayta baholash va konstruktiv xatti-harakat strategiyasini tanlash bo'yicha amaliy mashqlar berilishi mumkin. Bunday yondashuv o'zini-o'zi boshqarishning kognitiv, hissiy va xulqiy komponentlarini birgalikda rivojlantirish imkonini beradi.

Shuningdek, talabanning o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini shakllantirishda ta'lim muhitining xususiyatlari ham hisobga olinishi lozim. O'qituvchining talabaga mustaqil qaror qabul qilish imkonini berishi, topshiriqlarni aniq va tushunarli shaklda belgilashi, konstruktiv fikr-mulohaza taqdim etishi hamda ortiqcha psixologik bosimni kamaytirishi talabanning o'z faoliyatini boshqarish qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay sharoit yaratadi.

Umuman, o'zini-o'zi boshqarish kompetentligini rivojlantirish talabanning nafaqat akademik faoliyatini samarali tashkil etishiga, balki stressli vaziyatlarda psixologik muvozanatni saqlashiga ham xizmat qilishi mumkin. Shu sababli zamonaviy oliy ta'lim tizimida talabanning bilim va ko'nikmalarini rivojlantirish bilan bir qatorda, uning o'z faoliyatini ongli boshqarish va psixologik qiyinchiliklarga moslashish salohiyatini mustahkamlash ham muhim vazifa sifatida qaralishi lozim. Kelgusidagi tadqiqotlarda o'zini-o'zi boshqarishning alohida komponentlari bilan stressga bardoshlilik o'rtasidagi munosabatni chuqurroq o'rganish, turli kurs va ta'lim yo'nalishlaridagi talabalarni qiyoslash hamda o'zini-o'zi boshqarishni rivojlantirishga qaratilgan maxsus psixologik treninglarning samaradorligini empirik jihatdan baholash istiqbolli yo'nalishlardan hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. – 2020-yil 23-sentabr, O'RQ-637-son. – URL: <https://lex.uz/docs/5013007>
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasi oliy ta'lim tizimini 2030-yilgacha rivojlantirish konsepsiyasini tasdiqlash to'g'risida"gi Farmoni. – 2019-yil 8-oktabr, PF-5847-son. – URL: <https://lex.uz/docs/4545884>
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi Farmoni. – 2022-yil 28-yanvar, PF-60-son. – URL: <https://lex.uz/docs/5841063>
4. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology / Psychologie canadienne. – 2008. – Vol. 49, № 3. – P. 182–185. – URL: <https://doi.org/10.1037/a0012801>
5. Duckworth A. L., Gross J. J. Self-control and grit: Related but separable determinants of success // Current Directions in Psychological Science. – 2014. – Vol. 23, № 5. – P. 319–325. – URL: <https://doi.org/10.1177/0963721414541462>
6. Tangney J. P., Baumeister R. F., Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // Journal of Personality. – 2004. – Vol. 72, № 2. – P. 271–324. – URL: <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
7. Schwarzer R., Jerusalem M. Generalized Self-Efficacy Scale // Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs / Ed. by J. Weinman, S. Wright, M. Johnston. – Windsor: NFER-Nelson, 1995. – P. 35–37. – URL: <https://search.gesis.org/publication/zis-SchwarzerJerusalem1995Generalized>
8. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist. – 1989. – Vol. 44, № 3. – P. 513–524. – URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
9. Hobfoll S. E., Halbesleben J., Neveu J.-P., Westman M. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences // Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior. – 2018. – Vol. 5. – P. 103–128. – URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
10. Southwick S. M., Bonanno G. A., Masten A. S., Panter-Brick C., Yehuda R. Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives // European Journal of Psychotraumatology. – 2014. – Vol. 5. – Article 25338. – URL: <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
11. Kalisch R., Baker D. G., Basten U. et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders // Nature Human Behaviour. – 2017. – Vol. 1, № 11. – P. 784–790. – URL: <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
12. McEwen B. S., Akil H. Revisiting the stress concept: Implications for affective disorders // Journal of Neuroscience. – 2020. – Vol. 40, № 1. – P. 12–21. – URL: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>

13. Compas B. E., Jaser S. S., Bettis A. H. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review // Psychological Bulletin. – 2017. – Vol. 143, № 9. – P. 939–991. – URL: <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
14. Hagger M. S., Wood C., Stiff C., Chatzisarantis N. L. D. The strength model of self-regulation failure and health-related behaviour // Health Psychology Review. – 2009. – Vol. 3, № 2. – P. 208–238. – URL: <https://doi.org/10.1080/17437190903414387>
15. Inzlicht M., Berkman E. T. Six questions for the resource model of control (and some answers) // Social and Personality Psychology Compass. – 2015. – Vol. 9, № 10. – P. 511–524. – URL: <https://doi.org/10.1111/spc3.12200>
16. Conner M., Norman P. Health behaviour: Current issues and challenges // Psychology & Health. – 2017. – Vol. 32, № 8. – P. 895–906. – URL: <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1336240>
17. American Psychological Association. Stress in America 2020: A National Mental Health Crisis. – Washington, DC: American Psychological Association, 2020. – URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>