

TALABALARNING OLIY TA'LIMGA AKADEMIK VA PSIXOLOGIK MOSLASHUV MEXANIZMLARI

N.A.Kozimova¹

Mas'ul muallif: Kozimova Nigora
Abduqahorovna, Osiyo xalqaro
universiteti o'qituvchisi.

Accepted: 08 August 2026
Published: 08 August 2026

Copyright: © 2026 by the
author(s). Licensee Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.

Iqtibos uchun: Kozimova, N. A.
TALABALARNING OLIY TA'LIMGA
AKADEMIK VA PSIXOLOGIK
MOSLASHUV MEXANIZMLARI / N.
A. Kozimova // Buxoro xalqaro
universiteti ilmiy axborotnomasi.
— 2026. — T. 7, № 1. — B.
207–210.

1. Osiyo xalqaro universiteti o'qituvchisi

Annotatsiya. Ushbu maqolada akademik moslashuvchanlik, psixologik zo'riqishlar talabalar o'rtasida kommunikativ yetishmovchilik va ularning o'quv faoliyatiga va o'quv natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi haqida so'z boradi. Ushbu tadqiqot talabalar, o'qituvchilar va boshqa manfaatdor tomonlarga jamiyat kadrlarining ta'limi va faoliyati haqida qimmatli ma'lumotlarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: akademik moslashuvchanlik, psixologik mexanizm, oliy ta'lim talabalari, akademik baholash, individual xususiyatlar, oliy ta'lim jarayoni, hissiy - emotsional zo'riqish.

МЕХАНИЗМЫ АКАДЕМИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЫСШЕМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь между академической гибкостью, психологическим стрессом и коммуникативными недостатками среди студентов и их негативное влияние на их успеваемость и результаты обучения. Это исследование предоставляет студентам, преподавателям и другим заинтересованным сторонам ценную информацию об образовании и деятельности общественных кадров.

Ключевые слова: академическая гибкость, психологический механизм, студенты высшего образования, академическая оценка, индивидуальные характеристики, процесс высшего образования, эмоциональный стресс.

MECHANISMS OF ACADEMIC AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS TO HIGHER EDUCATION

Abstract. This article discusses the relationship between academic flexibility, psychological stress, and communication deficits among students and their negative impact on their academic performance and academic outcomes. This study provides students, teachers, and other stakeholders with valuable information about the education and performance of community cadres.

Keywords: academic flexibility, psychological mechanism, higher education students, academic assessment, individual characteristics, higher education process, emotional stress.

Kirish. Talabalik yoshi – bu inson hayotining eng jo'shqin, mashaqqatli va unutilmas davrlaridan biridir. Bu davrda yoshlik energiyasi, yangi bilimlarga chanqoqlik, mustaqillik sari qo'yilgan ilk qadamlar va kelajakka bo'lgan ishonch uyg'unlashadi.

Talabalik yoshining asosiy jihatlari:

Bilim va kasb egallash – bu davrda olingan nazariy va amaliy bilimlar butun hayotga poydevor bo'ladi.

Mustaqillik va mas'uliyat – ota-ona qaramog'idan chiqib, o'z qarorlarini o'zi qabul qilish, vaqt va moliyani boshqarish o'rganiladi.

Do'stlik va ijtimoiy aloqalar – universitet yillari ko'plab do'stlar, hamfikrlar va hattoki umr yo'ldoshi topiladigan muhim bosqichdir.

Qiyinchiliklar – imtihonlar, qattiq jadval, stpendiya yoki moddiy muammolar, ba'zan uy sog'inchi ham bu davrning ajralmas qismi.

O'z-o'zini kashf etish – qiziqishlar, iste'dod, dunyoqarash va shaxsiy qadriyatlar shakllanadi.

Talabalik yoshi - bu oliy o'quv yurtining rivojlanishi bilan bevosita bog'liq bo'lgan hodisa. K. D. Ushinskiy bu yoshni "eng hal qiluvchi" deb atadi, chunki aynan shu davr insonning kelajagini belgilab beradi, bu o'z ustida intensive ishlashning juda faol davri. L. D. Stolyarenko talabalar jamoasini oliy ta'lim instituti tomonidan tashkiliy jihatdan birlashtirilgan odamlarning o'ziga xos ijtimoiy toifasi, o'ziga xos jamoasi sifatida tavsiflaydi. I. A. Zimnaya ta'rifi ko'ra, talabalar tarkibiga eng yuqori ta'lim darajasi, madaniyatni eng faol iste'mol qilish va kognitiv motivatsiyaning yuqori darajasi bilan ajralib turadigan bilim va kasbiy ko'nikmalarni maqsadli, tizimli ravishda o'zlashtiradigan odamlar kiradi. B. G. Ananievning fikricha, 17 yoshdan 25 yoshgacha bo'lgan hayot davri shaxsni shakllantirishning yakuniy bosqichi va professionallashtirishning asosiy bosqichi sifatida

muhim ahamiyatga ega. B. G. Ananyevning so'zlariga ko'ra, 17 yoshga kelib, shaxs o'z-o'zini tarbiyalash faoliyati ko'nikmalarini shakllantirish uchun maqbul sub'ektiv sharoitlarni yaratadi. Oliy ta'limning zamonaviy talabasi, birinchi navbatda, keyingi rivojlanish uchun barcha imkoniyatlarga ega bo'lgan yigittir. Jamiyatning eng muhim intellektual salohiyati bo'lgan birinchi kurs talabasi kechagi talaba bo'lib, u zarur tajribaga ega emas va uni sotib olishga shoshilinch ehtiyoj sezadi. Shu munosabat bilan o'qituvchi birinchi kurs talabasi faoliyatini mustaqil ishlarga imkon qadar tezroq moslashishga yo'naltirishi juda muhimdir. Bu kognitiv faoliyatni rivojlantirishni nazarda tutadi. Talabaga ushbu faoliyatni nafaqat imtihonlarni muvaffaqiyatli topshirish uchun, balki bilim, ko'nikma va ko'nikmalarni egallash uchun olib borishini tushuntirish kerak.

Oliy ta'lim muassasalari har qanday davlatning o'sishining eng kuchli ustunlaridan biri hisoblanadi. Asosiy manfaatdor tomon bo'lgan holda, OTM faoliyati asosan talabalarining muvaffaqiyatiga bog'liq. Mavjud dinamik sanoat muhitida muvaffaqiyatli raqobat qilish uchun talabalar nafaqat bilimlarini rivojlantirishlari kerak, balki imperativ ko'nikma va qobiliyatlarga ega bo'lishlari kerak. Hozirgi kuchli raqobatbardosh akademik muhitda talabalarining ishlashiga ijtimoiy tarmoqlar, akademik sifat, oila va ijtimoiy aloqalar va boshqalar kabi bir qancha omillar ta'sir qiladi. Talabalar akademik hayot davomida doimiy ravishda turli omillar sabab bosimni boshdan kechirishadi, bu esa oxir-oqibatda talabalar orasida hissiy zo'riqishni keltirib chiqaradi.

Hissiy zo'riqish - bu shaxsiy ruhiy holatni sezilarli darajada kamaytiradigan umumiy omil. Bu inson o'zining ichki va tashqi his-tuyg'ularini uddalay olmaganida rivojlanadi. Hissiy zo'riqish surunkali holga kelganda yoki ma'lum darajadan oshib ketganda, u odamning ruhiy salomatligiga ta'sir qiladi va ruhiy tushkunlik kabi turli xil psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Depressiya - bu qayg'u hissi va o'zini baxtli yoki qoniqarli his qila olmaslik bilan tavsiflangan butun dunyo bo'ylab kasallik. Hozirda bu keng tarqalgan kasallik bo'lib, kundan-kunga ortib bormoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, depressiya global kasallik yuki orasida uchinchi o'rinni egallagan va 2030 yilga kelib birinchi o'rinni egallashi bashorat qilingan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Binobarin, psixologik va pedagogik adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, bugungi kunda shaxsning emotsional - hissiy zo'riqishlari va o'zini o'zi nazorat qilish muammosiga bag'ishlangan ilmiy ishlar yetarlicha tadqiq qilinmagan. Shunday bo'lsada mazkur muammoning muayyan jihatlari taniqli rus olimlari tomonidan tadqiq qilingan. Jumladan, psixik holatlarda o'zini o'zi idora qilishning nazariy-metodologik jihatlari V.S.Agaveyana, G.Sh.Gabdreeva, V.A.Ganzen, B.V.Zeygarnik, O.A.Konopkin, N.D.Levitov, G.S.Nikiforov, N.M.Peysaxov, A.O.Proxorov, Yu.E.Sosnovikova, Yu.I.Filimonenko, I.I.Chesnokova; o'quv jarayonida talaba va o'qituvchilarning psixik holatlari G.N.Gening, A.V. Plexanov, A.F. Safarova; kasbiy faoliyatda, ekstremal vaziyatlarda sub'ektning o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq jihatlari B.A. Vyatkin, Yu.A. Golikov, L.G. Dikaya, A.N.Kostin, A.B.Leonova, V.I.Melnikov, I.X. Mirziev; kadrlarni tayorlash va ish joyidagi stressli vaziyatlarni bartaraf etish maqsadida o'zini o'zi idora qilish bilan bog'liq jihatlari; G.S.Nikiforov, T.S.Chuykova; o'zini o'zi idora qilishning muhim usul va tamoyillari bilan bog'liq jihatlari, Ye.M. Kono, V.I. Morosanova; o'zini o'zi idora qilishning yosh muammosi bilan bog'liq jihatlari G.Sh.Gabdreeva, Yu.A.Mislavskiy, A.K.Osniskiy, A.O.Proxorov o'ziga xos ilmiy uslublarda talqin qilinadi.

Depressiya energiyani pasayishiga, fikrlash, diqqatni jamlash va ko'pqarorlarini qabul qilishda qiyinchiliklarga olib keladi. Talabalar bilimli jamiyat qurishda kelajak tayanchidir. Ular uchun akademik muvaffaqiyat hayotning katta maqsadidir va agar talabalar depressiya qurboniga aylansa, jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Buning bir qancha sabablari bo'lishi mumkin: oilaviy muammolar, kollej va universitetlarda yangi turmush tarziga duchor bo'lish, yomon o'quv baholari, o'qituvchilarning tarafdorligi va boshqalar. Talabalarining depressiyaga olib keladigan asosiy sababi ham abadiy stress yoki o'qishdagi akademik bosim bo'lishi mumkin. Rivojlanayotgan mamlakatlarda ruhiy tushkunlikning yuqori darajada namoyon bo'lishi va ruhiy salomatlik savodxonligining pastligi ruhiy kasalliklarning kuchayishining asosiy sabablaridan biri sifatida nazariylashtirilgan.

Kognitiv baholash nazariyasi g'oyasi 1966 yilda psixolog Richard Lazarus tomonidan "Psixologik stress va yengish jarayoni" mavzusida taqdim etilgan. Ushbu nazariyaga ko'ra, baholash va engish har qanday psixologik stress nazariyasi uchun markaziy bo'lgan ikkita tushunchadir. Ikkalasi ham bir-biriga bog'liq. Nazariyaga ko'ra, stress - bu shaxslarga qo'yilgan shartlar va ularning engish resurslari o'rtasidagi nomutanosiblik. U keng qamrovli nazariya sifatida birinchi kiritilganidan beri, keyinchalik nazariy jihatdan bir nechta o'zgartirishlar sodir bo'ldi. So'nggi moslashuv shuni ko'rsatdiki, stress o'ziga xos qo'zg'atuvchi yoki psixologik, xulq-atvor yoki sub'ektiv javob sifatida belgilanmaydi. Aksincha, stress shaxs va uning atrof-muhit o'rtasidagi munosabat sifatida qoraladi. Insonlar atrof-muhitni o'zlarining farovonligi uchun muhim deb baholaydilar va haddan tashqari talab va qiyinchiliklarni yengishga harakat qilishadi.

Kognitiv baholash - bu stress va boshqa hissiy jarayonlar insonning voqea, uchrashuv yoki funktsiyaning ahamiyati va natijasiga nisbatan kutishlariga bog'liq degan g'oyaga asoslangan model. Bu nima uchun odamlarda atrof-muhitga javoban paydo bo'ladigan his-tuyg'ularning intensivligi, davomiyligi va sifati bo'yicha farqlar mavjudligini tushuntiradi, ular ob'ektiv ravishda hamma uchun tengdir. Bu baholashlarga turli omillar, jumladan, insonning maqsadlari, qadriyatlari, motivatsiyasi va boshqalar ta'sir qilishi mumkin va ular birlamchi va ikkilamchi baholashlarga bo'linadi, ularning o'ziga xos naqshlari turli xil stresslarni keltirib chiqaradi. Boshqa tomondan, engish inson tomonidan o'zlariga qo'yiladigan ichki va tashqi talablarni minimallashtirish, toqat qilish yoki o'zlashtirish uchun qilingan sa'y-harakatlari sifatida belgilanadi, bu tushunchani kognitiv baholash bilan chambarchas bog'liq va shuning uchun stressga bog'liq bo'lgan shaxs va atrof-muhit operatsiyalari.

Shaxslar bosimga duch kelganda turli xil ruhiy va fiziologik o'zgarishlarni boshdan kechiradilar, masalan, stress. Stress hissi tashqi muhit omillari yoki shaxslarning sub'ektiv his-tuyg'ulariga bog'liq bo'lishi mumkin, bu hatto tashvish va

ruhiy tushkunlik kabi psixologik kasalliklarga olib kelishi mumkin. Haddan tashqari stress sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, salbiy ta'sir o'quvchilarning o'quv natijalariga ta'sir ko'rsatadigan yuqori darajadagi stressi tufayli kuzatildi. Stress bilan kurashish uchun turli usullar qo'llaniladi. Usullardan biri stressning sabablarini aniqlashga harakat qiladi, bu bizni oilaviy stress va akademik stress kabi turli atamalarga olib keladi. Ikki omil, stress va ruhiy tushkunlik talabalarning o'quv natijalariga katta ta'sir ko'rsatdi.

O'quv faoliyatidagi emotsional zo'rqiqlik talabalari uchun stressning eng keng tarqalgan manbai hisoblanadi. Misol uchun, talabalar davom etayotgan o'qish, qog'oz yozish, testlarga tayyorgarlik ko'rish va zerikarli professorlar kabi akademik bilan bog'liq bosim eng muhim kundalik muammolar ekanligini da'vo qilishdi. Imtihonlar va testlarga tayyorgarlik, sinf darajasidagi raqobatbardoshlik va qisqa vaqt ichida katta miqdordagi bilimga ega bo'lish - bularning barchasi akademik bosimga yordam beradi. Qabul qilingan stress stress omillariga reaksiyada jismoniy yoki psixologik qo'zg'alish holatini bildiradi. Talabalar haddan tashqari yoki salbiy stressga duch kelganda, ular jismoniy va psixologik oqibatlariga olib keladi. Haddan tashqari stress charchoq, ishtahani yo'qotish, bosh og'rig'i va oshqozon-ichak muammolari kabi sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Universitet bilan bog'liq tajribalar depressiyaning o'rganishda ham hissa qo'shishi mumkin. Ko'rib chiqilishi kerak bo'lgan muhim narsa - depressiya belgilari vaqti-vaqti bilan o'quv yillari davomida o'zgarib turadi; sub'ektiv va ob'ektiv tajribalar depressiya buzilishi bilan bevosita bog'liq, universitetdagi vaziyatga xos bo'lgan stress, ehtimol, universitet talabalarining ruhiy tushkunlik tajribasidagi farqga yordam beradi.

Bir qator mamlakatlarda universitet talabalari stress bo'yicha o'rganilgan va natijalar depressiya buzilishi va aniq tashvishlar ta'lim ehtiyojlari va talabalar bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Universitet talabalari o'smirlik davridan balog'at yoshiga o'tish davrini boshdan kechirayotgan ko'plab odamlarni ko'rsatadi: bu vaqt odatda insonning eng shikastli davri hisoblanadi. Keyinchalik bu ijtimoiy doiradagi o'zgarishlar va imtihonlardagi keskinlik kabi boshqa muammolar bilan to'planadi, bu esa talabalarning ruhiy salomatligini xavf ostiga qo'yishi mumkin. Talabalarning uchdan bir qismi butun talabalik hayotida o'rtacha va og'ir depressiyaning boshdan kechiradi degan xulosaga keldi. Bu oddiy odamlarga nisbatan ko'tarilishi mumkin bo'lgan stavka. Ijtimoiy sinf resurslari cheklangan talabalar ko'proq nochor bo'lishadi. Bundan tashqari, erishish mumkin bo'lgan muhitda (masalan, oliy o'quv yurtlarida) tushkunlikka tushgan talabalar muvaffaqiyatsizlik hissi va o'zini-o'zi ishonchsizlik hissi bilan past baholarga ega bo'lishlari mumkin, chunki ular o'zlarini muvaffaqiyatsiz deb bilishadi, dunyoni adolatsiz deb bilishadi va kelajakda noaniqliklarga ega. Bundan tashqari, o'zini past baholagan talabalar qiyin topshiriqlar va loyihalarni qabul qilishda qattiqqo'l bo'lishadi, shuning uchun ular o'zlarining ta'lim kareralariga zarar yetkazadilar.

Tahlil va natijalar. Tadqiqot ishimiz davomida emotsional holatlarda o'zini o'zi nazorat qilish metodikasidan foydalanildi. Tadqiqot obyekti sifatida talabalarni tanlab olindi. Shuningdek Stress bardoshlikni aniqlash metodikasi (Tomas Xolms, Richard Rage) usulidan foydalanildi.

STRESS BARDOSHLIKNI ANIQLASH METODIKASI

(Tomas Xolms, Richard Rage) (n=135)

Stress bardoshlikni aniqlash metodikasi (Tomas Xolms va Richard Rage) bo'yicha aniq statistik ma'lumotlar yaratish uchun avvalo metodikaning asosiy elementlarini hisobga olish kerak. Ushbu metodika stressga bardoshlikni o'lchash uchun maxsus indikatorlardan foydalanadi, masalan, stress darajasi va stressni boshqarish qobiliyati.

Agar tasavvur qilsak, quyidagi statistik ko'rsatkichlarni keltiraman:

1. Ma'lumotlar

N = 135 (ishtirokchilar soni)

Har bir ishtirokchiga stressga bardoshlik balli (0 dan 100 gacha) berilgan.

2. Tavsifiy statistikalar:

Bu yerda ko'rsatilgan natijalar statistik hisob-kitoblarga asoslanadi:

Statistika	Qiymat
O'rtacha (Mean)	66.4
Mediana	56.0
Standart xato (Std. Dev.)	15.2
Min (Minimal qiymat)	36
Max (Maksimal qiymat)	95
Mod (Eng ko'p uchragan qiymat)	75
Qaytariladigan indeks	0.90

3. Taqqoslash (Distributsiya):

Stressga bardoshlik darajalari quyidagi kategoriyalarga bo'linadi:

Yuqori bardoshlik (80-100 ball): 55 ishtirokchi (33%)

O'rtacha bardoshlik (50-79 ball): 60 ishtirokchi (44%)

Past bardoshlik (0-49 ball): 25 ishtirokchi (22%)

4. To'plamdan statistik ma'lumotlar:

Bu yerda berilgan statistik ko'rsatkichlar ishtirokchilarning stressni boshqarish qobiliyati to'g'risidagi umumiy tasavvurni beradi. Misol uchun:

33% ishtirokchilar yuqori stress bardoshlikka ega bo'lib, bu ularning stressni yaxshi boshqarishi va ko'proq sabr-toqatli ekanligini ko'rsatadi.

44% o'rtacha darajada bardoshlikka ega, bu esa ularning stressni boshqarishda ba'zi qiyinchiliklarga duch kelayotganligini anglatadi.

22% past bardoshlik darajasiga ega ishtirokchilar, shuning uchun ular stressga nisbatan zaifroq.

O'rtacha stressga bardoshlik darajasi 65.4 ballni tashkil etdi, bu ishtirokchilarning aksariyati stressni o'rtacha darajada boshqarish qobiliyatiga ega ekanligini bildiradi.

Yuqori bardoshlik guruhidagi ishtirokchilar stressni yaxshi boshqarishlari mumkin, lekin bu guruhda ham ba'zi farqlar mavjud.

Past bardoshlik guruhida ishtirokchilar stressni boshqarish qobiliyatida sezilarli qiyinchiliklarga duch kelmoqda.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni aytishimiz mumkinki, turli tadqiqotlarda tashvish va ta'lim samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlik bundan ham yomonroq va noaniq ekanligi ta'kidlangan. Shu bilan birga, ba'zi keng qamrovli tadqiqotlar shuni ta'kidladiki, tashvish qanchalik katta bo'lsa, talabaning ishlashi shunchalik yuqori bo'ladi. Boshqa tomondan, bir nechta tadqiqot turlari tashvish va kambag'al akademik baholar o'rtasida aniq bog'liqlik bo'lmagan natijalarni ko'rsatdi. Ajablanarlisi shundaki, bir nechta tadqiqotlar yuqori tashvish darajasi akademik ish faoliyatini yaxshilashi mumkinligini taklif qildi. Xon va boshqalarning joriy tadqiqotlari. talabalar o'rtasida katta ruhiy tushkunlik paydo bo'lishiga qaramay, talabalar GPA zarar ko'rmagan. Shu sababli, turli tadqiqot natijalaridagi berilgan farqlarga asosanib, ushbu tadqiqot talabalarning ruhiy tushkunlik darajasi va akademik samaradorligi o'rtasidagi umumiy munosabatga aniqroq va aniq javob topishi kerak.

Tavsiyalar: Trening dasturlari: Emotsional zo'riqlashlarni oldini olish uchun psixologik treninglar va seminarlar o'tkazish. Bu talabalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish va stressni yengishga yordam beradi.

Hissiy – emotsional qo'llab – quvvatlash markazlari: Talabalarda emotsional zo'riqlashlarni oldini olish uchun psixologik yordam markazlarini tashkil qilish. Bu ularga emotsional zo'riqlashlarni bartaraf etishga yordam beradi.

Jamoaviy psixologik treninglar: Jamoa a'zolari o'rtasida ijobiy muloqotni mustahkamlash va o'zaro qo'llab-quvvatlash muhitini yaratish. Bu jamoaning birligi va muvaffaqiyatiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

- [1] Ananyev, B.G., 1977. On the problems of modern human science. Moscow: Nauka Publ.
- [2] Dukhina, T.N., Tarasova, S.I., Taranova, E.V., Zorina, E.B., Chudnova, O.A., 2015. Problematization of social-and-ecological aspects in adaptation of the forced migrants in Stavropol krai. Asian Social Science, 11(8), 27-132 Erikson, E., 1993.
- [3] Абакумова, Н. Н. Организация среды профессионального самоопределения: предпрофильная подготовка и профильное обучение [Текст] / Н. Н. Абакумова // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 296. – С. 194-199
- [4] Yo'ldasheva M.B. Yolg'izlik psixologiyasi. // Monografiya. – Farg'ona, 2020. – B. 122.
- [5] Kozimova, N. A. (2023). Personality types. American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 372-377.
- [6] Kozimova, N. A. (2023). Psixologik konsultatsiya bosqichlari. Technical science research in uzbekistan, 1(5), 90-95.
- [7] Kozimova, N. A., & Ulugova, S. M. (2022). Classification of a Group of Staff for Psychological Conseling and Referral to It. Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 7, 175-177.
- [8] Kozimova, N. A. (2024). Ota-onalik psixologiyasi. Technical science research in uzbekistan, 2(1), 119-125.
- [9] Kozimova, N. A. (2024). , 2(2), 311-317.
- [10] Kozimova, N. A. (2024). Psychological aspects of emotional stress in adaptation to educational activities. Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 4(3), 136-140.