



EOC
EUROASIAN
ONLINE
CONFERENCES

ENGLAND CONFERENCE

**INTERNATIONAL CONFERENCE ON
MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND
EDUCATION**



INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION: a collection scientific works of the International scientific conference – London, England, 2026. Issue 4

Languages of publication: Uzbek, English, Russian, German, Italian, Spanish

The collection consists of scientific research of scientists, graduate students and students who took part in the International Scientific online conference «**INTERNATIONAL CONFERENCE ON MULTIDISCIPLINARY STUDIES AND EDUCATION**». Which took place in London, 2026.

Conference proceedings are recommended for scientists and teachers in higher education establishments. They can be used in education, including the process of post - graduate teaching, preparation for obtain bachelors' and masters' degrees. The review of all articles was accomplished by experts, materials are according to authors copyright. The authors are responsible for content, researches results and erro



YOSH ORGANIZMNING RIVOJLANISHIDA STRESS VA UNING PSIXOLOGIK TA'SIRI

Anvarov Furqatjon Rovshanjon o'gli

Qo'qon universiteti

Pedagogika va Psixologiya kafedrası o'qituvchisi

anvarovfurqatjon@gmail.com

Tojimatova Ma'sumaxon Abrorjon qizi

Qo'qon universiteti 2-kurs Psixologiya yo'nalishi talabasi

masumaxontojimatova@gmail.com

Аннотация

Stress omillari bizning kayfiyatimizga, farovonlik tuyg'uyimizga, xatti-harakatlarimizga va sog'lig'imizga katta ta'sir ko'rsatadi. Yosh, sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari moslashuvchan bo'lishi mumkin va odatda sog'liq uchun yuk bo'lmaydi. Biroq, agar tahdid doimiy bo'lsa, ayniqsa keksa yoki nosog'lom odamlarda, stress omillarining uzoq muddatli ta'siri sog'likka zarar yetkazishi mumkin. Psixosotsial stress omillari va kasallik o'rtasidagi munosabatlarga stress omillarining tabiati, soni va doimiyligi, shuningdek, shaxsning biologik zaifligi (ya'ni, genetika, konstitutsiyaviy omillar), psixosotsial resurslar va o'rganilgan kurash usullari ta'sir qiladi. Psixosotsial aralashuvlar stress bilan bog'liq kasalliklarni davolashda foydali ekanligi isbotlangan va surunkali kasalliklarning kechishiga ta'sir qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: psixosotsial stresslar, stressga javoblar, gomeostaz, psixosotsial aralashuvlar, stressorlar o'zaro ta'siri.

СТРЕСС И ЕГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА РАЗВИТИЕ МОЛОДОГО ОРГАНИЗМА

Абстрактный

Стрессовые факторы оказывают глубокое влияние на наше настроение, самочувствие, поведение и здоровье. У молодых, здоровых людей острые стрессовые реакции могут быть адаптивными и обычно не представляют угрозы для здоровья. Однако, если угроза носит постоянный характер, особенно у пожилых или ослабленных людей, долгосрочные последствия стресса могут быть пагубными для здоровья. Взаимосвязь между психосоциальными стрессорами и заболеваниями зависит от характера, количества и продолжительности стрессоров, а также от биологической уязвимости человека (т. е. генетики, конституциональных факторов),





психосоциальных ресурсов и усвоенных стратегий преодоления трудностей. Психосоциальные вмешательства доказали свою эффективность в лечении заболеваний, связанных со стрессом, и могут влиять на течение хронических заболеваний.

Ключевые слова: психосоциальный стресс, стрессовые реакции, гомеостаз, психосоциальные вмешательства, взаимодействие стрессоров.

STRESS AND ITS PSYCHOLOGICAL IMPACT ON THE DEVELOPMENT OF A YOUNG ORGANISM

Abstract

Stressors have a profound impact on our mood, sense of well-being, behavior, and health. In young, healthy individuals, acute stress responses can be adaptive and usually do not pose a health burden. However, if the threat is persistent, especially in older or frail individuals, the long-term effects of stressors can be detrimental to health. The relationship between psychosocial stressors and illness is influenced by the nature, number, and persistence of the stressors, as well as the individual's biological vulnerability (i.e., genetics, constitutional factors), psychosocial resources, and learned coping strategies. Psychosocial interventions have been shown to be beneficial in treating stress-related illnesses and may influence the course of chronic illnesses.

Keywords: psychosocial stress, stress responses, homeostasis, psychosocial interventions, stressor interactions.

Psixologik stress zamonaviy jamiyatda eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek JSST tashkiloti ham insonlarni kamroq stressga tushishi va stressorlardan uzoqroq yurishini tavsiya etadi. Tashkilot ta'kidlashicha insonni psixologik va sotsial osoyishtalligi taminlansa uning oilaviy va kasbiy faoliyati anchayin barqaror bo'libgina qolmay samarali ham bo'ladi. Hozirgi kunda jamiyatda ommalashayotgan infostress tushunchasi bo'lib bu insonlarda informatision axborotlarni ko'pligi vaa ishonchsizligi oqibatida yuzaga keladigan stress sanaladi[1.b 71].²⁰

Klod Bernard ta'kidlaganidek, hayotning davom etishi o'zgaruvchan muhit sharoitida bizning ichki muhitimizni doimiy saqlashga juda bog'liq. Kannon

²⁰ F. Xaydarov, N. Xalilova. *Umumiy psixologiya*.





(1929) buni "gomeostaz" deb atagan. Gomeostazga jiddiy tahdid soladigan har qanday narsaning ta'sirini ifodalash uchun "stress" atamasidan foydalangan. Organizm uchun haqiqiy yoki sezilgan tahdid "stressor" deb ataladi va stressorga javob "stress javobi" deb ataladi. Stress reaksiyalari adaptiv jarayonlar sifatida rivojlangan bo'lsa-da, Selye og'ir, uzoq muddatli stress reaksiyalari to'qimalarning shikastlanishi va kasalliklarga olib kelishi mumkinligini kuzatdi.

Qabul qilingan tahdidni baholashga asoslanib, odamlar va boshqa hayvonlar yengish uchun javoblarni chaqiradilar. Bizning markaziy asab tizimimiz (CNS) yagona, izolyatsiya qilingan javob o'zgarishlarini emas, balki integratsiyalashgan javoblarni ishlab chiqarishga intiladi. Shunday qilib, zudlik bilan jang qilish yoki parvoz qilish mumkin bo'lganda, sutemizuvchilar mushaklarning kuchlanish imkoniyatlarini maksimal darajada oshiradigan vegetativ va gormonal faollikni ko'rsatishga moyildirlar. Bundan farqli o'laroq, faol kurashish reaksiyasi mavjud bo'lmagan aversive vaziyatlarda sutemizuvchilar hushyorlik reaksiyasiga kirishishi mumkin, bu esa simpatik asab tizimining (SNS) qo'zg'alishini o'z ichiga oladi, bu harakatni faol inhibe qilish va qonni periferiyadan uzoqlashtirish. Turli vaziyatlarning biologik javobning turli naqshlarini keltirib chiqaradigan darajasi "vaziyat stereotipi" deb ataladi[2.b.15].²¹

Turli vaziyatlar stressga javob berishning turli shakllarini keltirib chiqarishga moyil bo'lsa-da, bir xil vaziyatga stress reaksiyalarida individual farqlar ham mavjud. Turli xil stress omillari bo'yicha stress reaksiyalarining ma'lum bir namunasini ko'rsatish tendentsiyasi "javob stereotipi" deb ataladi. Turli xil vaziyatlarda ba'zi shaxslar faol kurash bilan bog'liq stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyil bo'lsa, boshqalari esa aversive hushyorlik bilan bog'liq bo'lgan stress reaksiyalarini ko'rsatishga moyildirlar.

Garchi genetik meros evolyutsiya sutemizuvchilarni qisqa muddatli stresslar bilan kurashish uchun yetarli darajada samarali gomeostatik mexanizmlar (masalan, baroreseptor refleksi) bilan ta'minlaganligi sababli, yosh, sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari odatda sog'liq uchun yuk bo'lmaydi. Biroq, agar tahdid doimiy bo'lsa, ayniqsa keksa yoki nosog'lom odamlarda, stressga javob berishning uzoq muddatli ta'siri sog'likka zarar etkazishi mumkin. Surunkali stress omillarining salbiy ta'siri, ayniqsa, odamlarda keng tarqalgan, chunki ularning ramziy fikrlash qobiliyati keng doiradagi noqulay yashash va ish sharoitlariga doimiy stress reaksiyalarini keltirib chiqarishi mumkin. Psixosotsiyal

²¹ Aripov M., Begalov B., Begimqulov U., Mamarajabov U. *Information Technology*. – Toshkent, 2009.





stresslar va surunkali kasalliklar o'rtasidagi munosabatlar murakkab. Bunga, masalan, stress omillarining tabiati, soni va doimiyligi, shuningdek, shaxsning biologik zaifligi (ya'ni, genetika, konstitutsiyaviy omillar) va o'rganilgan kurash usullari ta'sir qiladi. Ushbu sharhda biz o'ziga xos stress omillarining ba'zi psixologik, xulq-atvor va biologik ta'siriga, vositachi psixofiziologik yo'llarga va bu munosabatlarga vositachilik qilish uchun ma'lum bo'lgan o'zgaruvchilarga e'tibor qaratamiz. Davolanish oqibatlarini ko'rib chiqish bilan yakunlaymiz.

Stressning Psixologik Aspektlari

Bolalik va o'smirlik davridagi stress omillari va ularning psixologik oqibatlari Bolalar va o'smirlardagi eng ko'p o'rganilgan stresslar - zo'ravonlik, zo'ravonlik (jinsiy, jismoniy, hissiy yoki e'tiborsizlik) va ajralish / nikoh mojarosi shuningdek, bunday stresslarning psixologik oqibatlarini mukammal ko'rib chiqadi. Yomon muomala suviste'mollikning psixologik ta'siriga ta'sirning buzilishi, provokatsion xatti-harakatlar, yaqinlikdan qochish va bog'lanishdagi buzilishlar kiradi. Bolalik davridagi jinsiy zo'ravonlikdan omon qolganlar umumiy qayg'u va katta psixologik buzilishlar, shu jumladan shaxsiyat buzilishlarining yuqori darajasiga ega . Bolalik davridagi zo'ravonlik, shuningdek, o'rganishga va maktabning yomon ishlashiga nisbatan salbiy qarashlar bilan bog'liq. Ajrashgan ota-onalarning bolalari tengdoshlariga qaraganda ko'proq g'ayrioddiy xatti-harakatlar, tashvish va depressiya haqida xabar berishgan. Ajrashgan ota-onalarning voyaga yetgan avlodlari ota-onalari ajrashmaganlar bilan solishtirganda ko'proq hozirgi hayot stressi, oilaviy nizolar va do'stlar qo'llab-quvvatlashining yetishmasligi haqida xabar berishadi. Javob bermaydigan muhitlarga ta'sir qilish, shuningdek, o'rganilgan nochorlikka olib keladigan stress omili sifatida tasvirlangan. [3.b.50]²²

Tadqiqotlar, shuningdek, bolalik davrida urush va terrorizmga ta'sir qilishning psixologik oqibatlarini ham ko'rib chiqdi .Urushga duchor bo'lgan bolalarning aksariyati jiddiy psixologik kasalliklarni boshdan kechirishadi, shu jumladan travmadan keyingi stress buzilishi (TSSB) va depressiv alomatlar. Masalan, Quvaytlik bolalarning 70 foizi Fors ko'rfazi urushidan keyin engil va og'ir TSSB belgilari haqida xabar berishini aniqladi. Ba'zi ta'sirlar uzoq davom etadi: livanlik bolalarning 43 foizi urush bilan bog'liq jarohatlarga duchor bo'lganidan keyin 10 yil o'tgach, post-travmatik stress belgilarini namoyon qilishda davom etishini aniqladi.

²² K. Ismanova. *Organize hands-on activities using innovative methods*. Journal of Educational Problems, 2012.





Rivojlanish yillarida kuchli va surunkali stress omillariga ta'sir qilish uzoq davom etadigan neyrobiologik ta'sirga ega bo'lib, tashvish va kayfiyatning buzilishi, agressiv diskontrol muammolari, gipoimmun disfunktsiyasi, tibbiy kasallik, markaziy asab tizimining tarkibiy o'zgarishlari va erta o'lim xavfini oshiradi (

Voyaga etganlik davridagi stress omillari va ularning psixologik oqibatlari

HAYOT STRESSI, ANKSIYETE VA DEPRESSIYA

Ma'lumki, birinchi depressiv epizodlar ko'pincha katta salbiy hayot hodisasi sodir bo'lgandan keyin rivojlanadi Bundan tashqari, stressli hayot voqealari depressiyaning boshlanishiga sabab bo'lganligi haqida dalillar mavjud qarang. Daniyadagi 13 006 bemorni o'rganish, ruhiy tushkunlik tashxisi qo'yilgan birinchi psixiatrik bemorlarning yoshi va jinsi bilan taqqoslaganda yaqinroq bo'lgan ajralishlar, ishsizlik va o'z joniga qasd qilish holatlari aniqlandi . Katta tibbiy kasallikning tashxisi ko'pincha og'ir hayot stressi deb hisoblanadi va ko'pincha depressiyaning yuqori darajasi bilan birga keladi .Misol uchun, bir meta-tahlil saraton bemorlarning 24% katta ruhiy tushkunlik tashxisi, deb topildi .

Stressli hayot voqealari ko'pincha anksiyete buzilishidan oldin ham sodir bo'ladi Qizig'i shundaki, uzoq muddatli kuzatuv tadqiqotlari tashvishlanishning depressiyadan oldin tez-tez sodir bo'lishini ko'rsatdi .Haqiqatan ham, istiqbolli tadqiqotlarda, tashvishli bemorlarda stressli hayot voqealari sodir bo'lgandan keyin katta depressiya rivojlanishi mumkin .[4.b.5]²³

TRAVMA BILAN BUZISHLAR

Umumiy aholida travmatik hodisalarga umrbod ta'sir qilish darajasi yuqori bo'lib, taxminlar 40% dan 70% gacha . Diagnostika va statistik qo'llanma (DSM-IV-TR; travma bilan bog'liq ikkita asosiy tashxisni o'z ichiga oladi: O'tkir stress buzilishi (ASD) va PTSD. Bu ikkala buzuvchi ham haqiqiy yoki tahdid ostidagi o'lim yoki jiddiy jarohatlar bilan bog'liq travmatik hodisaning o'ziga xos xususiyatiga ega, shu jumladan travmatik hodisani qayta boshdan kechirish (masalan, intruziv fikrlar), eslatmalardan qochish qo'zg'alish va haddan tashqari qo'zg'alish (masalan, uxlab qolish yoki uxlab qolish qiyinlishuvi). ASD uchun vaqt oralig'i qisqaroq (ikki kundan to'rt haftagacha davom etadi), tashxis hodisadan keyin bir oy ichida cheklangan. ASD 1994 yilda dastlabki travma reaksiyalarini tavsiflash uchun kiritilgan, ammo zaif empirik va nazariy yordam uchun tanqid ostiga olingan. Shikastli hodisadan ko'p o'tmay, TSSB belgilari bo'lgan odamlarning

²³ D. R. Garrison. *E-Learning in the 21st Century*. New York, 2017.





aksariyati tuzalib ketadi va TSSB rivojlanmaydi. Keng qamrovli tekshiruvda travmatik hodisalarga duchor bo'lganlarning taxminan 25% TSSBni rivojlantiradi. Umumiy aholi o'rtasida o'tkazilgan so'rovlar shuni ko'rsatadiki, TSSB 12 kattalarning 1-ga hayotining bir vaqtida ta'sir qiladi. Travma va ofatlar nafaqat TSSB, balki bir vaqtning o'zida depressiya, boshqa anksiyete bozukluklari, kognitiv buzilish va moddalarni suviste'mol qilish bilan bog'liq.

Stressning sog'liq bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan boshqa oqibatlari, masalan, chekish, giyohvand moddalarni iste'mol qilish, baxtsiz hodisalar, uyqu muammolari va ovqatlanish buzilishining ko'payishi aniqlangan. Ko'proq stressli muhitda yashovchi aholi (ajralish darajasi yuqori bo'lgan jamoalar, biznesdagi muvaffaqiyatsizliklar, tabiiy ofatlar va boshqalar) ko'proq chekishadi va o'pka saratoni va surunkali obstruktiv o'pka kasalliklaridan o'limni boshdan kechiradilar. Dengiz o'quv markazida dengizchilarni kuzatib boradigan uzunlamasına tadqiqot shuni ko'rsatdiki, yuqori stressli kunlarda ko'proq sigaret chekish sodir bo'lgan. Hayotiy voqealar stressi va surunkali stressli sharoitlar ham spirtli ichimliklarni ko'proq iste'mol qilish bilan bog'liq. Bundan tashqari, tashvish kabi stress bilan bog'liq kasalliklar uchun spirtli ichimliklarni o'z-o'zidan davolovchi vosita sifatida foydalanish mumkinligi taklif qilingan. Misol uchun, 3021 o'smir va yosh kattalar bo'lgan istiqbolli jamoatchilik tadqiqoti ma'lum anksiyete kasalliklari (ijtimoiy fobiya va vahima hujumlari) bo'lganlar to'rt yillik kuzatuv davomida giyohvand moddalarni suviste'mol qilish yoki qaramlikni rivojlantirish ehtimoli ko'proq ekanligini aniqladi. Stressli muhitda hayot, shuningdek, halokatli baxtsiz hodisalar va bulimiya boshlanishi bilan bog'liq. Salomatlik bilan bog'liq bo'lishi mumkin bo'lgan stress bilan bog'liq yana bir o'zgaruvchi - bu psixologik travmadan so'ng bildirilgan uyqu muammolarining kuchayishi. Uyqu muammolarining yangi boshlanishi, Endryu bo'roni qurbon shikastlanishdan keyingi stress belgilari va kamaydi tabiiy qotil (NK) hujayra sitotoksikligi o'rtasidagi munosabatlarga vositachilik qildi.

Xulosa qilib aytganda stress hayotni ham, evolyutsiyani ham tushunish uchun markaziy tushunchadir. Barcha mavjudotlar gomeostaz uchun tahdidlarga duch keladilar, bu esa moslashuvchan javoblar bilan javob berishi kerak. Bizning kelajagimiz individual va tur sifatida kuchli stress omillariga moslashish qobiliyatimizga bog'liq. Ijtimoiy miqyosda biz institutsional resurslarning etishmasligi (masalan, etarli darajada tibbiy sug'urta), o'lat (masalan, OIV/OITS), urush va bizning qirg'oqlarimizga etib kelgan xalqaro terrorizmga duch kelamiz. Individual darajada biz kundalik hayotimizdagi ishonchsizliklar, jumladan ishdagi





stress, oilaviy stress, xavfli maktablar va mahallalar bilan yashaymiz. Bular mutlaqo yangi holat emas, chunki birgina o'tgan asrning o'zida dunyo ommaviy ocharchilik, genotsid, inqiloblar, fuqarolar urushlari, yirik yuqumli kasalliklar epidemiyasi, ikki jahon urushi va jahon tartibiga tahdid solgan dahshatli sovuq urushdan aziyat chekdi. Garchi biz ushbu maqolada ushbu global tahdidlarga e'tibor bermaslikni tanlagan bo'lsak-da, ular stress va salomatlik o'rtasidagi munosabatni ko'rib chiqish uchun zamin yaratadi.[5.b.5]²⁴

Stressli vaziyatlarning keng tarqalgan ta'rifi - bu vaziyatning talablari shaxsning resurslaridan oshib ketishi bilan tahdid qiladigan. Hammamiz jamiyat, jamiyat va shaxslararo darajadagi stressli vaziyatlarga duchor bo'lishimiz aniq. Bu qiyinchiliklarni qanday yengishimiz bizga jamiyatimiz va o'zimiz salomatligi haqida gapirib beradi. Yosh, sog'lom odamlarda o'tkir stress reaksiyalari moslashuvchan bo'lishi mumkin va odatda sog'liq uchun yuk bo'lmaydi. Haqiqatan ham, optimistik va yaxshi javob beradigan shaxslar bunday tajribalardan foyda olishlari va surunkali stresslar bilan yaxshi kurashishlari mumkin. Aksincha, agar stress omillari yoshi, irsiy yoki konstitutsiyaviy omillar tufayli biologik zaif bo'lgan shaxslarda juda kuchli va doimiy bo'lsa, stress omillari kasallikka olib kelishi mumkin. Bu, ayniqsa, agar odamda psixo-ijtimoiy resurslar kam bo'lsa va engish qobiliyati past bo'lsa, to'g'ri keladi. Ushbu bobda biz stress omillari va kasallik o'rtasidagi bog'liqlikni hujjatlashtirdik va endokrin-immun o'zaro ta'sirlari munosabatlarga vositachilik qilishini tasvirlab berdik. Shuningdek, biz psixo-ijtimoiy stresslar ruhiy salomatlikka qanday ta'sir qilishini va psixosotsial muolajalar ruhiy va jismoniy kasalliklarni qanday yaxshilashi mumkinligini tasvirlab berdik. Stress va salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik haqida hali biz bilmaydigan ko'p narsalar mavjud, ammo kognitiv-emotsional psixologiya, molekulyar biologiya, nevrologiya, klinik psixologiya va tibbiyot sohalarida erishilgan ilmiy topilmalar, shubhasiz, salomatlik natijalarini yaxshilashga olib keladi. Psixologik stress inson ongining, hissiyotlarining va butun organizmining tabiiy reaksiyasi sifatida namoyon bo'ladi. Bunda qisqa muddatli stress vaziyatlari ba'zan ijodiy faollik yoki xavfga tezkor javob berish kabi ijobiy samara berishi mumkin, lekin surunkali stress jiddiy sog'liq muammolari, ruhiy buzilishlar, ijtimoiy munosabatlardagi murakkabliklar va umuman hayot sifatining pasayishiga olib keladi. Shuning uchun stressni minimallashtirish yo'llarini o'rganish, individual xususiyatlarga mos ravishda turli strategiyalarni qo'llash, profilaktik choralar ko'rish va ijtimoiy

²⁴ Furqatjon A. (2025). *Age-Related Hormonal Changes and Their Impact on Psychophysiological State.*





hamkorlikni rivojlantirish har bir shaxs uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Vaqtni boshqarish, to'g'ri ovqatlanish, sport bilan shug'ullanish, ijtimoiy va emosional ko'makka ega bo'lish, psixologik maslahatlardan foydalanish singari chora-tadbirlar insonni ruhiy mustahkamlikka yetaklaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Umumiy psixologiya (F.Xaydarov, N.Xalilova).
2. M. Aripov. B. Begalov. U. Begimquloy. U. Mamarajabov. "Information technology". Tashkent. Noshir - 2009.
3. K. Ismanova. Organize hands-on activities using innovative methods. *Journal of Educational Problems*. Issue 2, 2012
4. D. R. Garrison "E-Learning in the 21st Century". Textbook. –New York. 2017.
5. Islamova, M. Sh. "Fundamentals of Forming a Professional Worldview." *Science and Education Special Issue 1 (2021): 78-87*.
6. Orziqulov, X. (2024). BO'LAJAK BOSHLANG'ICH SINIF O'QUVCHILARIDA IJTIMOY PEDAGOGIK KOMPONENTLIKNI RIVOJLANTIRISH TEXNOLOGIYASI. *Universal xalqaro ilmiy jurnal*, 1(5), 228-230.
7. Furqatjon, A. (2025). Physiological Characteristics of Cardiovascular System Development in Children Engaged in Sports. *Journal of Social Sciences and Humanities Research Fundamentals*, 5(06), 15-18.
8. Furqatjon, A. (2025). Age-Related Hormonal Changes and Their Impact on Psychophysiological State. *American Journal Of Social Sciences And Humanity Research*, 5(06), 20-22.
9. J.O.Tolipova "Biologiyani o'qitishda innovatsion texnologiyalar" Pedagogika oliy o'quv yurti talabalari uchun darslik. Toshkent - "Cho'lpon" – 2011 y.
10. М.Н.Ибодова Биологияни ўқитишнинг интерфаол ва муаммоли изланиш методлари. Педагог журналари 11. 07. 2022 й
11. Анваров Ф. Р., Мирзолимов М. М. Гериатрия (определение понятий; задачи, стоящие перед этим наукам; разделы и достижения) //Таълим ва ривожланиш таҳлили онлайн илмий журналари. – 2022. – С. 326-332.
12. Rovshanjon o'g'li, A. F. (2025). KALORIYASI CHEKLANGAN DIETANI POSTNATAL ONTOGENEZDA KALAMUSHLARNING JIGARI MITOXONDRIYALARIDA LIPIDLARNING PEREKISLI OKSIDLANISHIGA TA'SIR MEXANIZMLARINI O'RGANISH. *RUSSIA-SCIENTIFIC REVIEW OF THE PROBLEMS AND PROSPECTS OF MODERN SCIENCE AND EDUCATION*, 1(4), 21-27.

