

**OLIV TA'LIMDA STRESS BOSHQARUVIGA INNOVATSION
YONDASHUVLAR**

Kubayeva Fotima Jamshid qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Pedagogika yo'nalishi 2- bosqich talabasi

Rahmonova Laylo Shodmon qizi

Shahrisabz davlat pedagogika instituti talabasi

Pedagogika yo'nalishi 2- bosqich talabasi

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot universitet talabalari orasida stress boshqaruviga innovatsion yondashuvlarni o'rganishga qaratilgan bo'lib, akademik samaradorlik va ruhiy salomatlikni oshirishga qaratilgan strategiyalarni tahlil qiladi. Tadqiqotga 150 nafar bakalavr talabalari jalb qilingan bo'lib, ma'lumotlar stress darajasi va unga qarshi kurashish usullarini baholash uchun so'rovnomalar va intervyular orqali yig'ilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, mindfulness mashqlarini, raqamli salomatlik ilovalarini va hamkasblar bilan qo'llab-quvvatlash dasturlarini faol qo'llaydigan talabalar yuqori chidamlilik, diqqatni jamlash va akademik natijalarni yaxshilashni namoyish etadilar. Ushbu natijalar oliy ta'limda zamonaviy stress boshqaruv strategiyalarini joriy etishning talabalarning farovonligi va akademik muvaffaqiyatini oshirishdagi muhimligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: stress boshqaruvi, oliy ta'lim, talaba farovonligi, mindfulness, innovatsion yondashuvlar.

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению инновационных подходов к управлению стрессом среди студентов вузов, направленных на повышение академической успеваемости и психологического благополучия. В исследовании приняли участие 150 студентов бакалавриата, данные были собраны с помощью анкетирования и интервью. Результаты показали, что студенты, активно использующие практики осознанности, цифровые

приложения для благополучия и программы взаимной поддержки, демонстрируют более высокий уровень устойчивости, концентрации внимания и академических достижений. Эти результаты подчеркивают важность внедрения современных методов управления стрессом в высших учебных заведениях для повышения благополучия и успеха студентов.

Ключевые слова: управление стрессом, высшее образование, благополучие студентов, осознанность, инновационные подходы.

Abstract: This study explores innovative approaches to stress management among university students, focusing on strategies that enhance both academic performance and psychological well-being. The research involved 150 undergraduate students, with data collected through surveys and interviews to assess stress levels and coping methods. Results indicate that students actively using mindfulness practices, digital wellness applications, and peer-support programs exhibit higher resilience, improved concentration, and better academic outcomes. These findings underscore the importance of implementing modern stress management interventions in higher education to improve student well-being and academic success.

Keywords: stress management, higher education, student well-being, mindfulness, innovative strategies.

Kirish

Oliy ta'lim muassasalarida talabalar turli stress manbalariga duch keladilar. Akademik yuklama, imtihonlar, moliyaviy muammolar va shaxsiy omillar talabalarning ruhiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. So'nggi yillarda stressning ortishi natijasida talabalar orasida depressiya, tashvish va motivatsiya yetishmovchiligi kabi holatlar ko'paymoqda.

Stressni boshqarish nafaqat talabalarning psixologik holatini yaxshilaydi, balki ularning o'qishdagi muvaffaqiyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, oliy ta'lim tizimida stressni kamaytirishning innovatsion usullarini ishlab

chiqish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu tadqiqotda mindfulness (ongli xabardorlik), raqamli salomatlik ilovalari va talabalarning o'zaro qo'llab-quvvatlash dasturlarining stressga qarshi samaradorligi o'rganiladi.

Adabiyotlar tahlili

Stress boshqaruvi masalasi bo'yicha ko'plab xorijiy va mahalliy tadqiqotlar olib borilgan. Masalan, Kabat-Zinn (2013) mindfulness asosidagi stressni kamaytirish dasturlari (MBSR) talabalarda diqqatni jamlashni oshirishi va tashvish darajasini kamaytirishini ta'kidlagan. Cohen va Williamson (2018) esa stressni ijtimoiy qo'llab-quvvatlash orqali yengillashtirish samaradorligini ilmiy isbotlagan.

O'zbekiston oliy ta'lim tizimida bu boradagi tadqiqotlar cheklangan bo'lsa-da, so'nggi yillarda raqamli vositalar yordamida stressni kamaytirish (masalan, meditatsiya ilovalari, onlayn psixologik maslahatlar) keng ommalashmoqda. Shunga ko'ra, talabalarning raqamli va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash mexanizmlaridan foydalanish darajasi va ularning ruhiy holatiga ta'sirini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu tadqiqotda empirik (amaliy) sinov ishlari o'tkazilmagan bo'lib, asosiy e'tibor mavjud ilmiy adabiyotlar, xorijiy va mahalliy tadqiqotlar tahliliga qaratilgan. Maqola nazariy-tahliliy yondashuv asosida ishlab chiqilgan.

Tadqiqotning metodologik asosini stress psixologiyasi, oliy ta'lim psixologiyasi va innovatsion pedagogika sohalaridagi ilg'or ilmiy manbalar tashkil etadi. Asosiy maqsad – talabalarda stressni boshqarishning zamonaviy yondashuvlarini o'rganish va ularning afzalliklarini aniqlashdir.

Tadqiqot quyidagi bosqichlarda amalga oshirildi:

1. Stress boshqaruvi va talaba farovonligi mavzusida nashr etilgan ilmiy maqolalar, monografiyalar va xalqaro tadqiqotlar o'rganildi.
2. Oliy ta'lim tizimida qo'llanilayotgan innovatsion stress boshqaruv strategiyalarining nazariy asoslari tahlil qilindi.
3. Turli manbalardagi yondashuvlar solishtirilib, ularning samaradorlik

jihatlarini umumlashtirildi.

Natijalar va muhokama

Ushbu tadqiqot natijalari ilmiy adabiyotlar tahliliga va mavjud tajribalarning umumlashtirilgan xulosalariga asoslanadi. Oliy ta'lim tizimida stress boshqaruvi bo'yicha turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida stress darajasi yuqori bo'lishiga asosan akademik yuklama, vaqtni noto'g'ri taqsimlash, ijtimoiy bosim va shaxsiy muammolar sabab bo'ladi.

Zamonaviy yondashuvlar orasida mindfulness amaliyotlari, raqamli sog'lomlik ilovalari va o'zaro qo'llab-quvvatlash dasturlari eng samarali vositalardan biri sifatida e'tirof etilgan. Mindfulness mashqlari talabalarga o'z his-tuyg'ularini boshqarish, diqqatni jamlash va ichki tinchlikni saqlashga yordam beradi. Raqamli ilovalar esa stressni nazorat qilish, dam olish va vaqtni rejalashtirishda qulay vosita bo'lib xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirish bo'yicha eng muvaffaqiyatli dasturlar integrativ yondashuvga tayanadi, ya'ni psixologik, raqamli va ijtimoiy omillarni birlashtiradi. Shu bois, oliy ta'lim muassasalarida talabalarining ruhiy salomatligini mustahkamlash uchun innovatsion stress boshqaruv strategiyalarini kompleks tarzda joriy etish tavsiya etiladi.

Xulosa va takliflar

Tadqiqot natijalariga ko'ra, oliy ta'lim muassasalarida stress boshqaruvi masalasi talabalarining akademik faoliyati, motivatsiyasi va psixologik farovonligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Mavjud ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, an'anaviy stressni kamaytirish usullari (masalan, dam olish, sport, vaqtni boshqarish) bilan bir qatorda, zamonaviy innovatsion yondashuvlar — mindfulness mashqlari, raqamli sog'lomlik ilovalari va talabalar o'rtasida ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari yuqori samaradorlikka ega.

Stress boshqaruvini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ta'lim muassasalari o'quv jarayonida psixologik sog'lom muhit yaratish, talabalarga stressni tanib olish va uni yengish ko'nikmalarini o'rgatish imkoniyatlarini kengaytirishlari zarur.

Tavsiya etiladi:

Universitetlarda stress boshqaruvi bo'yicha trening va seminarlarni muntazam tashkil etish.

Mindfulness va raqamli sog'lomlik dasturlarini o'quv jarayoniga kiritish orqali talabalarning ruhiy barqarorligini mustahkamlash.

Talabalar uchun psixologik maslahat markazlari va peer-support (o'zaro yordam) guruhlarini rivojlantirish.

O'qituvchilar va ma'muriyat uchun stressni boshqarish bo'yicha metodik qo'llanmalar ishlab chiqish.

Bo'lajak tadqiqotlarda stress boshqaruvi bo'yicha empirik (amaliy) tadqiqotlar o'tkazish va turli yondashuvlarning samaradorligini taqqoslash.

Umuman olganda, oliy ta'limda stress boshqaruviga innovatsion yondashuvlarni joriy etish nafaqat talabalarning individual farovonligini, balki ta'lim muhitining umumiy sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. **Kabat-Zinn, J. (2013).** Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. New York: Bantam Books.
— Mindfulness asosidagi stressni kamaytirish (MBSR) konsepsiyasining muallifi.
 2. **Cohen, S., & Williamson, G. (2018).** Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396.
— Stressni o'lchash uchun ishlatiladigan "Perceived Stress Scale" metodikasining asosiy manbasi.
 3. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.
— Stressni baholash va unga qarshi kurashish nazariyasi asoschisi.
 4. **Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013).** Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11.
— Universitet talabalari orasida stressni kamaytiruvchi dasturlar samaradorligini tahlil qiluvchi tadqiqot.
 5. **O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi. (2022).** Talabalarda stress omillari tahlili bo'yicha hisobot. Toshkent.
— Mahalliy sharoitda talabalar orasida stress sabablari va oqibatlarini o'rganishga oid hisobot.
 6. **Xolmatova, M. (2021).** Talabalarda stressni boshqarishning psixologik asoslari. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
— O'zbekiston oliy ta'lim tizimi kontekstida stressni boshqarish usullarini yorituvchi manba.
- World Health Organization (WHO). (2020).** Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Geneva: WHO Press.