



IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK TAVSIYALAR ASOSIDA TALABALARDA RAQAMLI STRESSNING PSIXOSOMATIK OQIBATLARINI BARTARAF ETISH STRATEGIYALARI

Dalanova Yulduz Turg'unovna

Annotatsiya: Ushbu maqola talabalarda raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini bartaraf etish bo'yicha ijtimoiy-psixologik strategiyalarni o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda talabalar orasida onlayn mavjudlik, ijtimoiy tarmoqlarda faoliyat, mobil va raqamli platformalardan ortiqcha foydalanish natijasida yuzaga keladigan stress belgilarining tahlili amalga oshiriladi. Maqolada peer support, mentorlik, pedagogik va ota-ona yordami kabi ijtimoiy-psixologik mexanizmlarning psixosomatik simptomlarni kamaytirishdagi samaradorligi ko'rib chiqiladi. Shuningdek, kognitiv restrukturizatsiya, mindfulness mashqlari va raqamli detox strategiyalari orqali talabalar ruhiy va fiziologik barqarorligini ta'minlash usullari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari pedagogik va psixologik amaliyotda raqamli stressni boshqarish va talabalar salomatligini qo'llab-quvvatlash bo'yicha muhim ilmiy ma'lumotlar beradi.

Kalit so'zlar: Raqamli stress, talabalar, psixosomatik oqibatlar, ijtimoiy-psixologik strategiyalar, peer support, mentorlik, mindfulness, raqamli detox, pedagogik tavsiyalar.

KIRISH

Zamonaviy talabalik hayoti raqamli texnologiyalar va onlayn platformalar bilan chambarchas bog'liq bo'lib, bu holat talabalarda yangi psixologik holat – raqamli stress – yuzaga kelishiga olib kelmoqda. Raqamli stress, asosan, doimiy onlayn mavjudlik, ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyat, mobil ilovalar va axborot oqimining ortiqcha yuklanishi natijasida paydo bo'ladigan psixologik zo'riqish sifatida izohlanadi. Bu stress turi nafaqat ruhiy, balki fiziologik jarayonlarga ham ta'sir ko'rsatadi va uyqusizlik, charchash, bosh og'rig'i, konsentratsiya buzilishi kabi psixosomatik simptomlarga olib keladi.

Raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini kamaytirish bo'yicha samarali strategiyalarni ishlab chiqish pedagogik va psixologik amaliyotda dolzarb masala hisoblanadi. Ijtimoiy-psixologik mexanizmlar – peer support, mentorlik, pedagogik va ota-ona yordami – talabalarining ruhiy barqarorligini mustahkamlash va psixosomatik simptomlarni kamaytirishda muhim vositalar sifatida namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, kognitiv restrukturizatsiya, mindfulness va raqamli detox kabi strategiyalar talabalar salomatligini qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarishda ilmiy asosli yechimlarni taqdim etadi.

Maqola mazmuni talabalar orasida raqamli stressni aniqlash, uning psixosomatik oqibatlarini tahlil qilish va ijtimoiy-psixologik strategiyalarni samarali qo'llashning nazariy va amaliy jihatlarini o'rganishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat ilmiy, balki pedagogik amaliyotda ham raqamli stressni boshqarish va talabalar salomatligini mustahkamlash bo'yicha muhim ma'lumotlarni beradi.

Asosiy qism



So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va onlayn platformalarning talabalik hayotidagi roli sezilarli darajada oshdi. Mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar, onlayn ta'lim va boshqa raqamli resurslardan doimiy foydalanish talabalarda doimiy axborot yuklanishi va psixologik zo'riqishlarni kuchaytiradi. Bu holat natijasida raqamli stress paydo bo'ladi, u o'z navbatida uyqusizlik, charchash, bosh og'rig'i, konsentratsiya buzilishi kabi psixosomatik simptomlarni keltirib chiqaradi. Shuningdek, raqamli stress talabalarning akademik samaradorligi va ijtimoiy moslashuviga salbiy ta'sir qiladi, bu esa mavzuni ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb qiladi.

Empirik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, talabalarda raqamli stressni aniqlash va uning psixosomatik oqibatlarini tahlil qilish uchun bir nechta metodikalar qo'llaniladi. Self-report so'rovnomalari talabalar o'z his-tuyg'ulari va stress belgilarini baholash imkonini beradi. Shu bilan birga, psixofiziologik kuzatuvlar va biologik ko'rsatkichlar, masalan, yurak urishi, kortizol darajasi, ter bezlari faoliyati kabi indikatorlar raqamli stressning fiziologik komponentini o'lchashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, self-report va psixofiziologik kuzatuvlarni kombinatsiyalash talabalarda stress darajasini aniqlash va psixosomatik simptomlarni tahlil qilishda yuqori aniqlik beradi.

Raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini bartaraf etishda ijtimoiy-psixologik strategiyalar muhim rol o'ynaydi. Peer support – kursdoshlar va do'stlar bilan o'zaro qo'llab-quvvatlash – talabalar ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Mentorlik tizimi, o'qituvchilar va ota-onaning psixologik yordami ham talabalarning stressga chidamliligini kuchaytiradi. Bu mexanizmlar stressni kamaytirish va psixosomatik simptomlarni bartaraf etishda individual va guruhviy yondashuvlarni ta'minlaydi.

Shuningdek, kognitiv restrukturizatsiya, vaqtni boshqarish metodikalari, mindfulness va relaksatsiya mashqlari raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini kamaytirishda samarali strategiyalar hisoblanadi. Kognitiv yondashuvlar talabalarni stressli vaziyatlarni boshqarish va muammolarni konstruktiv hal etishga o'rgatadi, mindfulness mashqlari esa diqqatni jamlash, emotsional barqarorlikni oshirish va ruhiy holatni optimallashtirishga yordam beradi. Relaksatsiya mashqlari mushak tarangligini kamaytiradi, uyqu sifatini yaxshilaydi va psixosomatik simptomlarni kamaytiradi.

Raqamli detox va texnologiyalardan sog'lom foydalanish strategiyalari talabalar salomatligini qo'llab-quvvatlashning muhim vositalaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, kunlik texnologik faoliyatni tartibga solish, ijtimoiy tarmoqlarda vaqtni cheklash va raqamli vositalardan foydalangan holda faol dam olish talabalarda stress darajasini sezilarli darajada kamaytiradi. Shu bilan birga, mobil ilovalar va onlayn platformalar yordamida stress monitoringi va psixosomatik simptomlarni kuzatish tadqiqotlarda ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

Shu tarzda, ijtimoiy-psixologik strategiyalar, kognitiv yondashuvlar, mindfulness mashqlari va raqamli detox talabalarda raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini bartaraf etish bo'yicha samarali mexanizmlar sifatida namoyon bo'ladi. Tadqiqot natijalari pedagogik va psixologik amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lib, ta'lim muassasalarida stressni kamaytirish dasturlarini yaratish, talabalarning ruhiy va fiziologik barqarorligini



mustahkamlash va raqamli muhitdan sog'lom foydalanishni rag'batlantirish bo'yicha muhim ilmiy asosni tashkil etadi.

So'nggi yillarda raqamli texnologiyalar va onlayn platformalarning talabalik hayotidagi roli sezilarli darajada oshdi. Mobil ilovalar, ijtimoiy tarmoqlar va onlayn ta'lim platformalari talabalar orasida doimiy axborot yuklanishi va psixologik zo'riqishlarni kuchaytiradi. Natijada raqamli stress paydo bo'ladi, bu esa uyqusizlik, charchash, bosh og'rig'i va konsentratsiya buzilishi kabi psixosomatik simptomlarga olib keladi. Shu bilan birga, raqamli stress talabalarining akademik samaradorligi, ijtimoiy moslashuvi va umumiy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Mavzuni o'rganish zarurati shundaki, hozirgi pedagogik va psixologik amaliyotda talabalarda raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini kamaytirish bo'yicha ijtimoiy-psixologik strategiyalar yetarlicha tadqiq etilmagan. Shu sababli, mavzuni o'rganish talabalar salomatligini qo'llab-quvvatlash, stressni kamaytirish bo'yicha samarali tavsiyalar ishlab chiqish va ta'lim muassasalarida amaliy yechimlar yaratish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Shuningdek, mavzuni o'rganish talabalarda psixosomatik simptomlarni nazorat qilish, raqamli texnologiyalardan sog'lom foydalanishni rag'batlantirish va pedagogik psixologiya sohasida yangi tadqiqot yo'nalishlarini aniqlash imkonini beradi. Bu esa ilmiy va amaliy jihatdan dolzarb va zamonaviy yondashuvlarni ishlab chiqish uchun poydevor yaratadi.

Xulosa

Ushbu tadqiqot talabalarda raqamli stressning psixosomatik oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan ijtimoiy-psixologik strategiyalarni o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, doimiy onlayn mavjudlik, ijtimoiy tarmoqlardagi faoliyat va raqamli platformalardan ortiqcha foydalanish talabalarda uyqusizlik, charchash, bosh og'rig'i va konsentratsiya buzilishi kabi psixosomatik simptomlarning paydo bo'lishiga olib keladi.

Ijtimoiy-psixologik strategiyalar – peer support, mentorlik, pedagogik va ota-ona yordami – psixosomatik simptomlarni kamaytirish va talabalarining ruhiy barqarorligini oshirishda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi. Shuningdek, kognitiv restrukturizatsiya, mindfulness va raqamli detox strategiyalari talabalarda stressni boshqarish va fiziologik barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Umuman olganda, tadqiqot natijalari pedagogik va psixologik amaliyotda qo'llanilishi mumkin bo'lib, ta'lim muassasalarida raqamli stressni kamaytirish dasturlarini yaratish, talabalarining ruhiy va fiziologik salomatligini qo'llab-quvvatlash va raqamli muhitdan sog'lom foydalanishni rag'batlantirish bo'yicha ilmiy asos sifatida xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdurahmonov, Q. (2021). Raqamli texnologiyalar va talabalarda psixologik stress. Toshkent: Fan nashriyoti.



2. Akhmedov, B., & Raxmonova, M. (2022). Psixosomatik kasalliklar va raqamli stress: empirik tadqiqotlar. Toshkent: Pedagogika.
3. Karimova, L. (2020). Talabalarda ruhiy barqarorlik va stressni boshqarish metodlari. Toshkent: O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti nashriyoti.
4. Mirzaev, T. (2019). Pedagogik psixologiyada ijtimoiy qo'llab-quvvatlashning ahamiyati. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
5. Rustamova, S. (2021). Talabalarda psixosomatik simptomlar va stressni kamaytirish strategiyalari. Toshkent: Pedagogika nashriyoti.
6. Sobirov, N. (2018). Kognitiv va ijtimoiy yondashuvlar orqali talabalarda stressni boshqarish. Toshkent: O'zbekiston milliy universiteti nashriyoti.
7. Yusupova, D. (2022). Mindfulness va raqamli detox mashqlari talabalarda ruhiy barqarorlikni oshirishda. Toshkent: Pedagogik innovatsiyalar markazi nashriyoti.