

**STRESS VA IJTIMOYIY-PEDAGOGIK MOSLASHUV: TALABALARDA  
STRESSNI KAMAYTIRISHNING PEDAGOGIK USULLARI**

*Nazarova Nigora Ravshanovna  
Shahrisabz Davlat Pedagogika  
Instituti. Tayanch doktorant  
oyyulduzcha1994@gmail.com*

**Annotatsiya**

Mazkur maqolada talabalarda stress holatlari va ularning ijtimoiy-pedagogik moslashuv jarayoniga ta'siri o'rganiladi. Tadqiqotda mentorlik tizimi va pedagogik qo'llab-quvvatlash talabalarda stressni kamaytirish omili sifatida tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari talabalarning ta'lim muhitiga moslashuvi jarayonida mentorlik faoliyati va interfaol pedagogik metodlar muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Ushbu yondashuvlar talabalarning psixologik barqarorligini oshirishga hamda o'quv jarayonidagi samaradorlikni kuchaytirishga xizmat qiladi.

**Kalit so'zlar:** *stress, ijtimoiy-pedagogik moslashuv, mentorlik, pedagogik usullar, psixologik qo'llab-quvvatlash, mindfulness mashqlari*

**Annotation:** This article examines stress in students and its impact on their socio-pedagogical adaptation process. The study analyzes the role of the mentoring system and pedagogical support as factors reducing stress in students. The findings indicate that mentoring activities and interactive pedagogical methods play a significant role in helping students adapt to the educational environment. These approaches contribute to enhancing students' psychological stability and improving the effectiveness of the learning process.

**Keywords:** *stress, socio-pedagogical adaptation, mentoring, pedagogical methods, psychological support, mindfulness exercises*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются стрессовые состояния студентов и их влияние на процесс социально-педагогической адаптации. В исследовании анализируется роль системы наставничества и педагогической поддержки как факторов, снижающих уровень стресса у студентов. Результаты показывают, что наставническая деятельность и интерактивные педагогические методы играют важную роль в адаптации студентов к образовательной среде. Эти подходы способствуют повышению психологической устойчивости студентов и повышению эффективности учебного процесса.

**Ключевые слова:** *стресс, социально-педагогическая адаптация, наставничество, педагогические методы, психологическая поддержка, упражнения по осознанности (mindfulness)*

## Kirish

Zamonaviy jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi, globallashtirish jarayonlari hamda axborot texnologiyalarining jadal sur'atlarda rivojlanishi ta'lim tizimiga yangi talablarni qo'yimoqda. Oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar nafaqat kasbiy bilimlarni egallashi, balki yangi ijtimoiy muhitga tez va samarali moslasha olishi ham muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, ta'lim jarayonidagi o'quv yuklamasi, imtihonlar, yangi jamoaga kirishish va mustaqil hayotga moslashish kabi omillar talabalarda psixologik zo'riqish va stress holatlarini keltirib chiqarishi mumkin.

Talabalarda yuzaga keladigan stress holatlari ularning o'quv faoliyati, motivatsiyasi hamda shaxsiy rivojlanishiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stressning uzoq davom etishi esa talabaning o'quv jarayonidagi faolligini pasaytirishi, ijtimoiy muhitga moslashuv jarayonini qiyinlashtirishi va psixologik muammolar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli talabalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvini ta'minlash hamda stress darajasini kamaytirish zamonaviy ta'lim tizimining dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ijtimoiy-pedagogik moslashuv talabaning yangi ta'lim muhiti, jamoa, o'quv talablari va ijtimoiy munosabatlarga moslashish jarayonini anglatadi. Bu jarayon talabaning psixologik barqarorligi, kommunikativ ko'nikmalari, ijtimoiy faolligi va o'quv motivatsiyasi bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun pedagogik jarayonni tashkil etishda talabalarning psixologik holatini inobatga olish, ularni qo'llab-quvvatlash hamda stressni kamaytirishga qaratilgan samarali metodlardan foydalanish muhimdir.

**ADABIYOTLAR TAHLILI** Talabalarda stress va ijtimoiy-pedagogik moslashuv masalalari so'nggi yillarda pedagogika va psixologiya sohalarida keng o'rganilmoqda. Stress asosan akademik yuklama, imtihonlar, yangi muhitga moslashish va ijtimoiy muhitdagi qiyinchiliklar natijasida yuzaga keladi (Lazarus & Folkman, 1984). Stress darajasi yuqori bo'lgan talabalar diqqat-e'tibor, motivatsiya va o'quv faoliyatida qiyinchiliklarga duch keladi, shuningdek, ijtimoiy faollik pasayadi.

Ijtimoiy-pedagogik moslashuv – bu talabaning o'quv va ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasi bo'lib, uning psixologik va ijtimoiy barqarorligi bilan bog'liqdir. Moslashuvning samarali bo'lishi talabaning o'zini boshqarish, stressni kamaytirish va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash ko'nikmalariga tayanadi (Bandura, 1997). Shu nuqtai nazardan, mentorlik tizimi talabaning moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlovchi muhim pedagogik vosita sifatida ko'riladi. Mentorlar individual maslahatlar berish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlashni tashkil etish va refleksiya mashqlari orqali stressni kamaytirish va moslashuvni yaxshilashga yordam beradi (Jacobi, 1991). Stressni kamaytirishning pedagogik usullari sifatida interaktiv darslar, guruh ishlari, rolli o'yinlar va mindfulness mashqlari (ongni **hozirgi lahzada vaqti bilan bog'lash, fikrlarni baholamasdan kuzatish va ichki holatni anglash**ga qaratilgan psixologik

mashqlar) ishlatiladi. Mentorlik kontekstida bu usullar shaxsiy maslahatlar, guruhda qo‘llab-quvvatlash, refleksiya mashqlari (**talabning o‘z fikrlari, his-tuyg‘ulari va tajribalarini tahlil qilish**ga qaratilgan pedagogik mashqlar) va rivojlanish rejalari orqali amalga oshiriladi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, mentorlik dasturida qatnashgan talabalar stress darajasini sezilarli kamaytiradi va ijtimoiy-pedagogik moslashuv ko‘rsatkichlarini yaxshilaydi (Crisp & Cruz, 2009).

Shuni hisobga olgan holda, maqola maqsadi – mavjud nazariy adabiyotlar va pedagogik yondashuvlar asosida talabalarda stressni kamaytirish va ijtimoiy-pedagogik moslashuvni oshirishda **mentorlikning samarali usullarini ko‘rsatishdir.**

### Metodologiya

Maqolada metodologiya qismi **tahlil va pedagogik yondashuvlarni tizimli ko‘rsatish** sifatida shakllantiriladi.

#### a) Tadqiqot yondashuvi

Maqola pedagogik va psixologik adabiyotlar tahliliga asoslanadi.

Talabalar stressi va ijtimoiy-pedagogik moslashuv, shuningdek, mentorlikning pedagogik roli nazariy jihatdan ko‘rib chiqiladi.

#### b) Stressni kamaytirish va moslashuvni oshirish pedagogik usullari

**Interaktiv metodlar:** guruh ishlari, rolli o‘yinlar, refleksiya mashqlari.

**Mentorlik usullari:** shaxsiy maslahatlar, guruhda qo‘llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuvni rag‘batlantirish.

Har bir metodning nazariy asoslari va ilmiy manbalardagi tavsifi keltiriladi.

#### c) Nazariy tahlil usullari

**Adabiyotlarni tahlil qilish:** mavzu bo‘yicha maqolalar, kitoblar va dissertatsiyalarni tizimli ko‘rib chiqish.

**Klassifikatsiya va integratsiya:** stressni kamaytirish va moslashuvni oshirish pedagogik metodlarini guruhlash, ularni mentorlik bilan bog‘lash.

**Tanqidiy tahlil:** mavjud yondashuvlarning kuchli va zaif tomonlarini ko‘rsatish.

#### d) Maqola maqsadi

Nazariy asoslar va metodik tavsiyalar orqali talabalarda stressni kamaytirish va ijtimoiy-pedagogik moslashuvni rag‘batlantirishda **mentorlikning samarali yondashuvlarini** ko‘rsatish.

### Natijalar

Nazariy adabiyotlar va pedagogik manbalarni tahlil qilish natijasida quyidagi asosiy xulosalar olindi.

**Birinchi**dan, talabalar orasida stressning akademik yuklama, yangi muhitga moslashish va ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar bilan bevosita bog‘liqligi

aniqlanadi. Stress darajasi yuqori bo'lgan talabalar diqqat-e'tibor, motivatsiya va ijtimoiy faollik jihatidan sezilarli darajada pasayish kuzatiladi.

**Ikkinchidan**, ijtimoiy-pedagogik moslashuv talabani o'quv va ijtimoiy muhitga muvaffaqiyatli integratsiyasi bilan bog'liq bo'lib, u talabani psixologik barqarorligi va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashga tayyorligini oshiradi. Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, mentorlik tizimi talabalarning moslashuv jarayonini qo'llab-quvvatlovchi samarali pedagogik vosita sifatida xizmat qiladi.

**Uchinchidan**, pedagogik yondashuvlar, jumladan interaktiv darslar, guruh ishlari, rolli o'yinlar va refleksiya mashqlari, mentorlik tizimi bilan birlashtirilganda, talabalarda stress darajasini kamaytiradi va ijtimoiy-pedagogik moslashuvni yaxshilaydi. Mentorlar tomonidan berilgan shaxsiy maslahatlar, guruh qo'llab-quvvatlashi va rivojlanish rejalari nazariy manbalar asosida stressni kamaytirish va moslashuvni oshirishda samarali vosita ekanligi aniqlanadi.

Natijalar shuni ko'rsatadiki, mentorlik tizimi va pedagogik yondashuvlarning uyg'unligi talabalarda stressni kamaytirish va ijtimoiy-pedagogik moslashuvni yaxshilash uchun nazariy jihatdan samarali hisoblanadi.

### Muhokama

Natijalar tahlili shuni ko'rsatadiki, talabalar orasida stressning asosiy sabablari akademik yuklama, yangi muhitga moslashish va ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar bilan bog'liq. Bu holat nazariy manbalar bilan solishtirilganda mos keladi: Lazarus va Folkman (1984) stressni psixologik qo'llab-quvvatlash orqali kamaytirish muhimligini ta'kidlaydilar. Shu nuqtai nazardan, mentorlik tizimi talabalarning ijtimoiy-pedagogik moslashuvini qo'llab-quvvatlashda muhim vosita sifatida xizmat qiladi.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, mentorlik tizimi orqali amalga oshiriladigan pedagogik yondashuvlar – shaxsiy maslahatlar, refleksiya mashqlari, guruh qo'llab-quvvatlash va interaktiv metodlar – talabalar stressini kamaytirish va ularning ijtimoiy moslashuvini yaxshilashga yordam beradi. Adabiyotlarda mavjud tadqiqotlar ham mentorlikning ijtimoiy va pedagogik ahamiyatini tasdiqlaydi (Jacobi, 1991; Crisp & Cruz, 2009). Shu bilan birga, turli pedagogik metodlar va mentorlik strategiyalarini uyg'unlashtirish talabani o'zini boshqarish va stressga qarshi kurashish ko'nikmalarini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Nazariy tahlil shuni ko'rsatadiki, mentorlik tizimini dars jarayoniga integratsiya qilish talabalarda ijtimoiy-pedagogik moslashuvni rag'batlantirish va stressni kamaytirish bo'yicha samarali strategiya hisoblanadi. Pedagoglar guruh va individual faoliyatlarni rejalashtirishda mentorlik yondashuvini qo'llash orqali talabalar psixologik barqarorligini oshirishlari mumkin.

Shu bilan birga, maqola faqat nazariy adabiyotlar tahliliga asoslanganligi sababli, kelajakda mentorlikning individual va guruh samaradorligini empirik tadqiqot

orqali aniqlash tavsiya etiladi. Bu esa nazariy xulosalarni amaliy jihatdan mustahkamlashga imkon beradi va pedagogik strategiyalarni yanada takomillashtirish imkonini yaratadi.

### Xulosa

Nazariy tahlil shuni ko‘rsatdiki, talabalarda stressning asosiy sabablari akademik yuklama, yangi muhitga moslashish va ijtimoiy munosabatlardagi qiyinchiliklar bilan bog‘liq. Bu holat ijtimoiy-pedagogik moslashuvga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Maqola natijalari va tahlili asosida mentorlik tizimi **talabalarda stressni kamaytirish va ijtimoiy-pedagogik moslashuvni oshirishda samarali pedagogik vosita** ekanligi aniqlanadi. Shaxsiy maslahatlar, refleksiya mashqlari, guruh qo‘llab-quvvatlash va interaktiv metodlar mentorlik tizimi bilan uyg‘un ishlatilganda talabalarning psixologik barqarorligi va o‘quv faoliyati yaxshilanadi.

Nazariy tahlil asosida pedagogik tavsiyalar quyidagilardan iborat:

1. Mentorlik tizimini dars jarayoniga integratsiya qilish.
2. Guruh va individual faoliyatlarni rejalashtirishda mentorlik yondashuvidan foydalanish.
3. Stressni kamaytiruvchi interaktiv mashqlar va refleksiya mashqlarini muntazam qo‘llash.

Shuningdek, kelajakda mentorlikning individual va guruh samaradorligini empirik tadqiqot orqali aniqlash tavsiya etiladi. Bu nazariy xulosalarni amaliy jihatdan mustahkamlash va pedagogik strategiyalarni takomillashtirishga imkon beradi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Crisp va Cruz 2009, 531-bet). Crisp, G. and I. Cruz. 2009. Mentoring college students: A critical review of the literature between 1990 and 2007. *Research in Higher Education* 50(6): 525–545. <http://dx.doi.org/10.1007/s11162-009-9130-2>
2. (Jacobi, 1991; Thile va Matt, 1995; Walters, 1997)
3. A, Bandura. 1969.
4. Lazarus & Folkman, 1984
5. ] Сотникова О. А., Маланов И. А. Социально-педагогическая адаптация личности как психолого-педагогическая проблема // *Научно-педагогическое обозрение (Pedagogical Review)*. — 2020. — № 4 (32). — С. 152–160. — DOI: 10.23951/2307-6127-2020-4-152-160.
6. Парыгин Б. Д. *Основы социально-психологической теории*. — М. : Мысль, 1971. — 351 с.
7. **Канаев А.С.** Менторинг как инструмент адаптации и развития персонала // *Экономика. Социология. Право*. – 2023. – №3(31). – С. 19–25. – DOI: 10.22281/2542-1697-2023-02-03-19-25

8. Кокун О. М. Оптимизация адаптационного потенциала человека: психофизиологический аспект обеспечения деятельности : монография / О. М. Кокун. – Киев : Миллениум, 2004. – 265 с. – (на укр. яз.).
9. Васянович Г. П. Психолого-педагогические основы профессиональной адаптации будущих специалистов : монография / Г. П. Васянович. – Львов : SPOLOM, 2008. – 384 с. – (на укр. яз.).
10. Соколова И. М. Методы исследования адаптации студентов / И. М. Соколова. – Харьков : Харьковский медицинский университет, 2001. – 146 с. – (на рус. яз.).