

**UNIVERSITET TALABALARI ORASIDA RUHIY SALOMATLIKNI
SAQLASH VA PSIXOLOGIK YORDAM TIZIMLARI**

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktaranti

Annotatsiya: Maqola universitet talabalari orasida ruhiy salomatlikni saqlashning ahamiyati va samarali psixologik yordam tizimlarini o'rganadi. Talabalarda stress, tashvish, depressiya va motivatsiya pasayishi kabi ruhiy muammolarni aniqlash, ularni kamaytirish va oldini olishga qaratilgan strategiyalar tahlil qilinadi. Tadqiqotda psixologik maslahat, guruh treninglari, stressni boshqarish texnikalari va raqamli platformalar orqali qo'llaniladigan yordam tizimlari ko'rib chiqiladi. Maqola shuningdek, universitetlarda ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha ijtimoiy dasturlar va amaliy tavsiyalarni ham o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: ruhiy salomatlik, universitet talabalari, stressni boshqarish, psixologik yordam tizimlari, motivatsiya, depressiya, tashvish, psixologik maslahat, ijtimoiy dasturlar

Аннотация: Статья посвящена исследованию сохранения психического здоровья среди студентов университетов и эффективных систем психологической помощи. Рассматриваются стратегии выявления и снижения стресса, тревожности, депрессии и снижения мотивации, а также профилактические меры. Исследование охватывает психологическое консультирование, групповые тренинги, методы управления стрессом и цифровые платформы для оказания помощи. Кроме того, статья содержит рекомендации по реализации социальных программ в университетах для укрепления психического здоровья студентов.

Ключевые слова: психическое здоровье, студенты университетов, управление стрессом, системы психологической помощи, мотивация, депрессия, тревожность, психологическое консультирование, социальные программы

Abstract: The article explores the importance of maintaining mental health among university students and the implementation of effective psychological support systems. It analyzes strategies to identify, reduce, and prevent stress, anxiety, depression, and decreased motivation. The study examines psychological counseling, group trainings, stress management techniques, and digital platforms for support. Additionally, the article provides practical recommendations and social programs aimed at enhancing students' mental well-being in universities.

Keywords: mental health, university students, stress management, psychological support systems, motivation, depression, anxiety, psychological counseling, social programs

Universitet talabalari kundalik hayotda katta miqdorda stressga duch keladilar. Bu stress ko'pincha akademik yuklama, vaqtni boshqarish qiyinchiliklari, ijtimoiy va shaxsiy munosabatlardagi muammolar bilan bog'liq bo'ladi. Stressning uzoq davom etishi esa ruhiy salomatlikning pasayishiga, motivatsiyaning susayishiga, hatto depressiya va tashvish holatlarining rivojlanishiga olib keladi. Shu sababli universitetlarda talabalarning ruhiy salomatligini ta'minlash va himoya qilish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Psixologik yordam tizimlari bir nechta asosiy yo'nalishlarda faoliyat yuritadi. Birinchi navbatda, individual psixologik maslahat xizmatlari talabaga o'z his-tuyg'ularini aniqlash, stress va tashvish manbalarini tushunish va ularni samarali boshqarish imkonini beradi. Ikkinchi yo'nalish guruh mashg'ulotlari va treninglar bo'lib, ular talabalarga kommunikatsiya, hamkorlik va stressga chidamlilik ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi. Uchinchidan, raqamli platformalar va mobil ilovalar orqali onlayn psixologik maslahatlar, meditatsiya, relaksatsiya mashqlari va stressni kamaytiruvchi texnologiyalar joriy etilmoqda.

Ruhiy salomatlikni saqlashning samarali usullaridan biri motivatsiya va vaqtni boshqarish strategiyalarini o'rganishdir. Talabalarni o'z maqsadlarini aniqlashga, kundalik rejalar tuzishga va faoliyatni samarali rejalashtirishga o'rgatish ruhiy holatni barqarorlashtiradi va akademik muvaffaqiyatga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bundan tashqari, universitetlar ijtimoiy dasturlarni joriy qilish orqali talabalar orasida qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratishi mumkin. Masalan, peer-counseling, stressni kamaytiruvchi klub va seminarlar, shaxsiy va ijtimoiy resurslar bilan tanishtirish kabi faoliyatlar talabalarning ruhiy salomatligini mustahkamlaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, universitetlarda psixologik yordam tizimlarining samaradorligi ota-onalar, professor-o'qituvchilar va talabalar o'rtasida ijobiy emotsional muhit yaratish bilan bog'liq. Talabalar o'z muammolarini ochiq muhokama qila oladigan, qo'llab-quvvatlanadigan muhitda o'z bilimlarini samarali oshiradi va shaxsiy rivojlanish imkoniyatini kengaytiradi. Shu bilan birga, psixologik maslahat va treninglar talabalarni o'z-o'zini boshqarish, stressga chidamlilik va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga yordam beradi.

Natijada, universitetlarda ruhiy salomatlikni saqlash va psixologik yordam tizimlarini joriy etish talabalarning akademik, ijtimoiy va emotsional rivojlanishini ta'minlashda muhim vosita hisoblanadi. Samarali psixologik yordam tizimlari talabalarning motivatsiyasini oshiradi, stressni kamaytiradi va ularning umumiy psixologik barqarorligini mustahkamlaydi.

Universitet talabalari o'rta va yuqori bosqichlarda turli psixologik bosimlarga duch keladilar. Akademik yuklama, imtihonlar, bitiruv ishlari, o'quv jarayonidagi raqobat, shuningdek, ijtimoiy va shaxsiy muammolar talabalarda stress, tashvish va depressiya holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bu esa faqat akademik natijalarga emas, balki talabaning umumiy psixologik barqarorligiga ham salbiy ta'sir

ko'rsatadi. Shu sababli universitetlarda ruhiy salomatlikni saqlashga qaratilgan tizimli yondashuvlar talabalar farovonligi va muvaffaqiyatini ta'minlash uchun zarur hisoblanadi.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashning birinchi va eng samarali usuli — bu universitetlarda faol psixologik maslahat xizmatlarini tashkil etishdir. Talabalar individual konsultatsiya orqali o'z muammolarini aniqlash, hissiy holatini tushunish va stressni boshqarish strategiyalarini o'rganish imkoniga ega bo'ladilar. Shuningdek, guruh treninglari va seminarlar talabalarda ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirish, jamoaviy ishlash va kommunikatsiya qobiliyatini oshirishga yordam beradi. Masalan, relaksatsiya mashqlari, meditatsiya, nafas olish texnikalari va vaqtni boshqarish strategiyalari talabalarining kayfiyatini barqarorlashtirishga xizmat qiladi.

Raqamli psixologik yordam platformalari ham samarali vosita hisoblanadi. Talabalar mobil ilovalar, onlayn chatlar va videokonferensiyalar orqali psixologlar bilan muloqot qilishi mumkin. Bu usul, ayniqsa, shahardan uzoq yoki chet eldan o'qiyotgan talabalar uchun qulay bo'lib, anonimlik va o'z vaqtida qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Shuningdek, universitetlar ijtimoiy dasturlarni joriy qilishi mumkin: peer-counseling (talabalar o'rtasida maslahatlashuv), stressni kamaytiruvchi klub va turli master-klasslar, shaxsiy resurslar bilan tanishtirish mashg'ulotlari. Bu tadbirlar talabalarda o'z-o'zini boshqarish, qaror qabul qilish va muammolarni samarali hal qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi.

Talabalar orasida ruhiy salomatlikni mustahkamlash bo'yicha boshqa samarali usullar ham mavjud. Masalan, sport va jismoniy faollik orqali stressni kamaytirish, san'at terapiyasi mashg'ulotlari (musiqa, rasm chizish, drama) orqali hissiyotni ifodalash, shuningdek, ijtimoiy va madaniy tadbirlarda ishtirok etish orqali talabalar o'zini qo'llab-quvvatlangan va ijtimoiy jihatdan birlashgan his qiladilar. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bunday faoliyatlar talabalarda ijobiy kayfiyatni oshiradi, akademik muvaffaqiyatni kuchaytiradi va depressiya hamda tashvish holatlarini kamaytiradi.

Ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash bo'yicha samarali strategiyalar talabalarda motivatsiyani oshirishga, o'zini anglash va shaxsiy rivojlanishga yordam beradi. Universitetlarda psixologik yordam tizimlari talabalarining shaxsiy, ijtimoiy va akademik ehtiyojlarini birgalikda qondirishi muhimdir. Shuningdek, professor-o'qituvchilar va ota-onalarning hamkorligi talabalarni qo'llab-quvvatlovchi muhit yaratadi va ularning psixologik farovonligini mustahkamlaydi.

Universitetlar ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash tizimlarini yaratishda, tadqiqot natijalari va talabalarining fikr-mulohazalarini hisobga olib, individual va guruh yondashuvlarni uyg'unlashtirishlari lozim. Bu tizimlar talabalarining psixologik barqarorligini oshirish, akademik muvaffaqiyatga erishish va shaxsiy rivojlanish jarayonini qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. American College Health Association. (2022). *National College Health Assessment*.
2. Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). *Mental health problems and help-seeking behavior among college students*. Journal of Adolescent Health, 46(1), 3–10.
3. Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2013). *An evaluative review of mental health programs in higher education*. Journal of College Student Development, 54(6), 567–591.
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.
5. Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). *Mental health in American colleges and universities: Variation across student subgroups and campuses*. Journal of Nervous and Mental Disease, 201(1), 60–67.