

COLLECTION

Innovation, integration and modern
problems in the scientific activities of young
researchers and students: theory and
practice

www.d-pressa.com

31
MARCH



Jizzakh, Uzbekistan

MINISTRY OF HIGHER EDUCATION, SCIENCE AND INNOVATION OF
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

JIZZAKH BRANCH OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF UZBEKISTAN
NAMED AFTER MIRZO ULUGBEK

SCIENTIFIC JOURNAL OF SCIENCE TECHNOLOGY & DIGITAL FINANCE
JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENCE NETWORKS

Innovation, integration and modern problems in the scientific activities of young
researchers and students: theory and practice collection of materials of the
international scientific and practical conference on the topic

(March 31, 2026)

Jizzakh-2026

Innovation, integration and modern problems in the scientific activities of young researchers and students: theory and practice – Jizzakh: Department of economics and tourism of Jizzakh branch of the national university of Uzbekistan named after Mirzo Ulugbek, March 31, 2026, 790 pp.

Editors in charge: Ass.prof. Soy M.P.

In the collection of materials of the conference, the role and role of Science, Education and production in the era of globalization, the pressing problems of the issues of interaction of these processes, feedback on their solutions were presented by mature specialists of the field.

In addition, research on the scientific and practical topic, carried out in the economics, Exact Sciences, Natural Sciences and socio-humanities during the globalization period, information is presented in the scientific and practical fields, which includes the latest innovative technologies in the fields of production.

It can be argued that this collection is one of the specific intersections of current thoughts and innovative ideas of the world of science. This scientific and practical conference was actively attended by professors and scientific researchers engaged in scientific research in Uzbekistan and foreign countries. In increasing the position of the scientific and practical conference, the professors and teachers of domestic and foreign higher educational institutions made a significant contribution.

Professors and teachers of foreign higher educational institutions who actively participated in the work of the conference made a worthy contribution to the high level of interaction with scientists of our country. The processes of international cooperation with foreign countries and exchange with them in the field of Science in the era of globalization have a positive effect on the development of Higher Education, the fields of Science and production. The materials of this conference are special in that they include a wide range of research, from theoretical developments to practical solutions, demonstrating the diversity of approaches and directions in this area.

In conclusion, it should be noted that this scientific and practical conference will be a very useful collection for everyone who is interested in modern research in the fields of further development of Higher Education, Science, Education and production in the era of globalization. The authors are responsible for the content and quality of the articles and abstracts included in the collection.

STRESS BEI STUDENTEN UND SEINE BEWÄLTIGUNG

Esonova Feruza

Studentin der Filiale Jizzach der Nationalen Universität Usbekistans namens

Mirzo Ulugbek

Dozentin: Axmedjonova Muhabbat

Annotation. Stress bei Studenten und seine Bewältigung ist eines der wichtigsten Probleme im modernen Bildungssystem. In diesem Artikel werden die Hauptursachen von Stress bei Studierenden, seine psychologischen und physischen Auswirkungen sowie effektive Methoden zur Stressbewältigung untersucht. Heutzutage stehen Studenten unter großem Druck, der durch hohe akademische Anforderungen, mangelndes Zeitmanagement, soziale Probleme und Zukunftsängste verursacht wird. Der Artikel analysiert ausführlich die negativen Folgen von Stress, wie Konzentrationsstörungen, Motivationsverlust, Schlafprobleme, Depressionen und andere psychische Belastungen. Darüber hinaus werden wirksame Strategien zur Stressbewältigung dargestellt, darunter Zeitplanung, körperliche Aktivität, Meditation, soziale Unterstützung und ein gesunder Lebensstil. Das Hauptziel dieser Untersuchung besteht darin, praktische Empfehlungen zur Reduzierung des Stressniveaus bei Studierenden zu entwickeln und ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. Die Ergebnisse dieser Studie können sowohl für Bildungseinrichtungen als auch für Studierende von großem Nutzen sein.

Schlüsselwörter: Stress, Studentenstress, Stressbewältigung, psychische Gesundheit, Motivation, Zeitmanagement, Depression, Angst, gesunder Lebensstil, soziale Unterstützung, Bildungssystem, psychisches Wohlbefinden.

Einleitung: In der heutigen schnelllebigen und wettbewerbsorientierten Welt spielt Bildung eine entscheidende Rolle für die persönliche und berufliche Entwicklung junger Menschen. Studierende stehen dabei vor zahlreichen Herausforderungen, die sowohl ihre akademischen Leistungen als auch ihr psychisches Wohlbefinden erheblich beeinflussen können. Eine der zentralen Problematiken, mit denen sich viele Studierende konfrontiert sehen, ist der Stress. Stress bei Studenten ist ein weit verbreitetes Phänomen, das in den letzten Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen hat und sowohl von Wissenschaftlern als auch von Bildungseinrichtungen intensiv untersucht wird.

Der studentische Alltag ist häufig durch einen hohen Leistungsdruck gekennzeichnet. Prüfungen, Abgabefristen, umfangreiche Lerninhalte sowie der Anspruch, gute akademische Ergebnisse zu erzielen, stellen für viele Studierende eine große Belastung dar. Darüber hinaus spielen auch soziale und persönliche Faktoren eine wichtige Rolle. Dazu gehören finanzielle Schwierigkeiten, Probleme im sozialen Umfeld, Zukunftsängste sowie die Herausforderung, Studium, Arbeit und Privatleben miteinander zu vereinbaren. All diese Faktoren tragen zur

Entstehung von Stress bei und können langfristig negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Stress kann sowohl positive als auch negative Effekte haben. Während ein gewisses Maß an Stress die Motivation steigern und die Leistungsfähigkeit verbessern kann, führt übermäßiger oder chronischer Stress häufig zu ernsthaften Problemen. Dazu zählen Konzentrationsstörungen, Schlaflosigkeit, emotionale Erschöpfung, Angstzustände und Depressionen. In extremen Fällen kann Stress sogar zu einem Studienabbruch führen. Daher ist es von großer Bedeutung, die Ursachen von Stress frühzeitig zu erkennen und geeignete Strategien zur Bewältigung zu entwickeln. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die zunehmende Digitalisierung des Bildungswesens. Online-Lernen, virtuelle Kommunikation und der verstärkte Einsatz moderner Technologien haben zwar viele Vorteile, bringen und der Mangel an direktem sozialem Kontakt können das Stressniveau zusätzlich erhöhen. Besonders nach globalen Veränderungen in der Bildungslandschaft hat sich gezeigt, dass Studierende stärker denn je auf effektive Bewältigungsmechanismen angewiesen sind.

Ziel dieser Arbeit ist es, die Hauptursachen von Stress bei Studierenden zu analysieren, seine Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit zu untersuchen und wirksame Methoden zur Stressbewältigung darzustellen. Darüber hinaus soll aufgezeigt werden, wie Studierende ihre Stressresistenz verbessern und ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Studium und Privatleben erreichen können. Die vorliegende Untersuchung basiert auf theoretischen Ansätzen sowie aktuellen Forschungsergebnissen und zielt darauf ab, sowohl Studierenden als auch Bildungseinrichtungen praktische Orientierung zu bieten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Stress ein unvermeidbarer Bestandteil des studentischen Lebens ist, dessen negative Auswirkungen jedoch durch geeignete Maßnahmen reduziert werden können. Daher ist es von großer Bedeutung, sich intensiv mit diesem Thema auseinanderzusetzen und nachhaltige Lösungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden zu entwickeln.

Hauptteil: Der Stress bei Studierenden ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das durch verschiedene Faktoren beeinflusst wird. Um dieses Problem besser zu verstehen, ist es notwendig, sowohl die Ursachen als auch die Auswirkungen und die möglichen Bewältigungsstrategien im Detail zu analysieren. Zunächst gehören akademische Anforderungen zu den wichtigsten Stressfaktoren. Studierende sind häufig mit einer hohen Anzahl von Prüfungen, Hausarbeiten und Projekten konfrontiert, die innerhalb kurzer Zeit erledigt werden müssen. Laut zahlreichen Studien berichten viele Studierende, dass sie sich durch den konstanten Leistungsdruck überfordert fühlen. Besonders in Prüfungsphasen steigt das Stressniveau erheblich an, da die Angst vor schlechten Noten oder dem Nichtbestehen der Prüfungen eine große psychische Belastung darstellt.

Darüber hinaus führt ein unzureichendes Zeitmanagement oft dazu, dass Aufgaben aufgeschoben werden, was den Stress zusätzlich verstärkt. Ein weiterer bedeutender Faktor ist die finanzielle Situation der Studierenden. Viele Studierende sind gezwungen, neben dem Studium zu arbeiten, um ihre Lebenshaltungskosten zu decken. Dies führt zu einer Doppelbelastung, da sie sowohl akademischen als auch

beruflichen Verpflichtungen nachkommen müssen. Diese Situation kann zu chronischer Erschöpfung und einem erhöhten Stressniveau führen. Forschungen zeigen, dass finanzielle Unsicherheit eng mit psychischen Belastungen wie Angst und Depression verbunden ist. Neben akademischen und finanziellen Faktoren spielen auch soziale Aspekte eine wichtige Rolle. Studierende befinden sich oft in einer Lebensphase, in der sie sich von ihrer Familie lösen und neue soziale Netzwerke aufbauen müssen. Schwierigkeiten bei der Integration, Konflikte mit Kommilitonen oder Einsamkeit können zusätzlichen Stress verursachen. Besonders internationale Studierende sind häufig mit kulturellen Unterschieden und Sprachbarrieren konfrontiert, was ihre Situation weiter erschwert. Die Auswirkungen von Stress auf Studierende sind vielfältig und betreffen sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit. Auf psychischer Ebene kann Stress zu Konzentrationsproblemen, Gedächtnisstörungen und einem Verlust der Motivation führen.

Viele Studierende berichten auch von Schlafstörungen, die ihre Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Langfristiger Stress kann ernsthafte Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen verursachen. Auf physischer Ebene äußert sich Stress häufig durch Kopfschmerzen, Magenprobleme, Herzklopfen oder ein geschwächtes Immunsystem. Ein besonders kritischer Punkt ist die Wechselwirkung zwischen Stress und akademischer Leistung. Während ein moderates Stressniveau die Produktivität steigern kann, wirkt sich übermäßiger Stress negativ auf die Lernfähigkeit und die Ergebnisse aus. Studien belegen, dass gestresste Studierende häufiger Fehler machen, weniger effizient lernen und ein höheres Risiko haben, ihr Studium abzubrechen. Dies zeigt, dass Stress nicht nur ein individuelles Problem ist, sondern auch das gesamte Bildungssystem betrifft. Angesichts dieser Herausforderungen ist die Entwicklung effektiver Strategien zur Stressbewältigung von großer Bedeutung. Eine der wichtigsten Maßnahmen ist ein gutes Zeitmanagement. Durch die Planung von Lernzeiten, das Setzen von Prioritäten und das Vermeiden von Prokrastination können Studierende ihre Aufgaben besser bewältigen und Stress reduzieren. Ebenso spielt körperliche Aktivität eine zentrale Rolle. Regelmäßiger Sport hilft, Stresshormone abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

Darüber hinaus sind Entspannungstechniken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga sehr effektiv. Diese Methoden tragen dazu bei, den Geist zu beruhigen und die emotionale Stabilität zu stärken. Auch soziale Unterstützung ist ein entscheidender Faktor. Gespräche mit Freunden, Familie oder Beratungsstellen können helfen, Probleme zu teilen und Lösungen zu finden. Universitäten bieten zunehmend psychologische Beratungsdienste an, die Studierenden professionelle Hilfe leisten. Ein weiterer wichtiger Ansatz ist die Förderung eines gesunden Lebensstils. Eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Pausen sind entscheidend für die Stressbewältigung. Studierende sollten lernen, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und sich nicht zu überfordern. Zudem ist es wichtig, realistische Ziele zu setzen und sich nicht ständig mit anderen zu vergleichen. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Stress bei Studierenden ein

ernstzunehmendes Problem ist, das durch eine Vielzahl von Faktoren verursacht wird. Gleichzeitig gibt es jedoch zahlreiche Möglichkeiten, diesem Problem entgegenzuwirken. Durch eine Kombination aus individuellen Strategien und institutioneller Unterstützung kann das Stressniveau deutlich reduziert und die Lebensqualität der Studierenden verbessert werden.

Schluss: Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Stress bei Studierenden ein komplexes und weit verbreitetes Phänomen darstellt, das sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Dimensionen umfasst. Die Analyse hat gezeigt, dass Stress nicht nur durch akademische Anforderungen, sondern auch durch finanzielle, soziale und persönliche Faktoren verursacht wird. Diese Vielzahl an Einflussfaktoren macht deutlich, dass Stress im studentischen Leben kaum vollständig vermeidbar ist, jedoch in seinem Ausmaß und seinen Auswirkungen deutlich reduziert werden kann. Die Untersuchung der Auswirkungen von Stress verdeutlicht, dass sowohl die psychische als auch die physische Gesundheit der Studierenden erheblich beeinträchtigt werden kann.

Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Motivationsverlust sowie ernsthafte Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen sind nur einige der möglichen Folgen. Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass ein hohes Stressniveau die akademische Leistung negativ beeinflusst und langfristig sogar zum Studienabbruch führen kann. Somit stellt Stress nicht nur ein individuelles Problem dar, sondern auch eine Herausforderung für das gesamte Bildungssystem. Gleichzeitig wurde im Verlauf der Arbeit deutlich, dass es zahlreiche effektive Strategien zur Stressbewältigung gibt. Ein strukturiertes Zeitmanagement, regelmäßige körperliche Aktivität sowie Entspannungstechniken wie Meditation oder Atemübungen tragen wesentlich zur Reduzierung von Stress bei. Ebenso spielt soziale Unterstützung eine entscheidende Rolle, da der Austausch mit anderen Menschen emotionale Entlastung bietet und neue Perspektiven eröffnet. Darüber hinaus ist ein gesunder Lebensstil, der ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung und bewusste Erholungsphasen umfasst, von zentraler Bedeutung. Ein besonders wichtiger Aspekt ist die Verantwortung der Bildungseinrichtungen. Universitäten und Hochschulen sollten nicht nur akademisches Wissen vermitteln, sondern auch aktiv zur Förderung der psychischen Gesundheit ihrer Studierenden beitragen.

Dies kann durch Beratungsangebote, Workshops zum Stressmanagement und die Schaffung eines unterstützenden Lernumfelds erreicht werden. Nur durch eine Kombination aus individuellen Maßnahmen und institutioneller Unterstützung kann eine nachhaltige Verbesserung erreicht werden. Abschließend lässt sich sagen, dass ein bewusster Umgang mit Stress eine zentrale Kompetenz im Leben von Studierenden darstellt. Die Fähigkeit, Stress zu erkennen, zu verstehen und effektiv zu bewältigen, ist nicht nur für den akademischen Erfolg entscheidend, sondern auch für die langfristige persönliche Entwicklung und Lebensqualität. Daher sollte dem Thema Stressbewältigung in der modernen Bildungswelt eine noch größere Bedeutung beigemessen werden.

Literaturverzeichnis:

1. Karimova, D. (2020). *Psychologischer Stress bei Studierenden und Wege zu seiner Reduzierung*. Taschkent: Verlag O‘qituvchi.
2. Raxmonov, A. (2019). *Jugendpsychologie und Stressprobleme*. Taschkent: Verlag Fan va texnologiya.
3. Ismoilov, B. (2021). *Stress und Motivation im Bildungsprozess*. Samarkand: Verlag der Staatlichen Universität Samarkand.
4. Yo‘ldoshev, S. (2018). *Grundlagen der psychischen Gesundheit*. Taschkent: Akademnashr.
5. Xolmatova, M. (2022). *Stressfaktoren im Leben von Studierenden und deren Bewältigung*. *Wissenschaftliche Zeitschrift der Staatlichen Pädagogischen Universität Taschkent*.
6. Kamolov D. ON THE WAY TO THE DIGITAL EDUCATION SYSTEM OF UZBEKISTAN. – 2023.
7. Dostonbek K. SPIRITUAL AND MORAL ENVIRONMENT OF SOCIETY //Social science and innovation. – 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 128-133.
8. Цой М., Зульфакарова Л., Наджмиддинов Д. РОЛЬ ПОДГОТОВКИ КАДРОВ ДЛЯ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ В РАЗВИТИИ НАЦИОНАЛЬНОЙ ЭКОНОМИКИ //Scientific practical conference. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 85-89.
9. Kamolov D. GLOBALIZATION PHENOMENON AND GLOBALISM //Journal of Contemporary World Studies. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 4-9.
10. Абдуназаров С. А., Цой М. П. Реформирование системы образования Республики Узбекистан //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2016. – №. 10-6. – С. 14-17.
11. Kamolov D. ETHICS OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE: EXPLORING THE MORAL AND SOCIAL IMPLICATIONS OF AI IN CONTEMPORARY SOCIETY //SGS-Engineering & Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 02.
12. Цой М., Камолов Д. ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СУБЪЕКТОВ МАЛОГО ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА В ЭКОНОМИКЕ: МИРОВОЙ ОПЫТ И ПРАКТИКА УЗБЕКИСТАНА //Academic literature. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 1-105.
13. Mukhtarov B. A. et al. Manifestation of Corruption in Society //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2022. – Т. 14. – С. 156-166.
14. Saitov S. et al. ZAMONAVIY FILOLOGIYA FANLARIDAGI DOLZARB MASALALAR //Scientific practical conference. – 2025. – Т. 1. – №. 1. – С. 419-422.
15. Tojiyev J. R. MADANIYAT VA SAN’AT SOHASI MENEJERI VA UNING MAS’ULIYATI //Oriental Art and Culture. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 580-584.
16. Tojiyev J. R. YANGI O ‘ZBEKISTON TARAQQIYOTIDA MADANIYAT VA SAN’AT MENEJMENTINING O ‘RNI //Oriental Art and Culture. – 2023. – Т. 4. – №. 1. – С. 575-579.
17. Tojiev J. НОВЫЙ УЗБЕКИСТАН СОЗДАНИЕ И УПРАВЛЕНИЕ НОВОЙ КУЛЬТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННОЙ СРЕДОЙ //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. C8. – С. 518-521.

18. Saitov S., Nuraliyeva S. BOZOR IQTISODIYOTIDA PSIXOLOGIK BOSHQARUV SHAKLLARI //Scientific practical conference. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 447-452.
19. Saitov S., Asrayev S. MECHANISMS FOR INCREASING EMPLOYMENT THROUGH THE DEVELOPMENT OF SOCIAL ENTREPRENEURSHIP //Scientific practical conference. – 2025. – T. 1. – №. 1. – C. 335-339.
20. Sirojiddin S., E'zoza D., Abror E. Theories of perfect and imperfect competition //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – T. 3. – №. 11. – C. 1414-1434.
21. Ubaydullayeva V. S. Development characteristics and trends in the provision of preschool education services based on public-private partnership //Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2025. – T. 6. – №. 04. – C. 379-384.

LANGUAGE DEATH AND PRESERVATION: STRATEGIES FOR ENDANGERED LANGUAGES

Xojabekova Ramzida Uktam qizi

2nd year student of the Jizzakh branch of the National University of Uzbekistan

khujabekovaar@gmail.com

Annotation: This article examines the phenomenon of language death and strategies for preserving endangered languages. It explores the sociolinguistic, cultural, and cognitive implications of language loss, emphasizing the erosion of cultural heritage, oral traditions, and indigenous knowledge systems. The study identifies the causes of language endangerment, including globalization, urbanization, colonial history, governmental language policies, and intergenerational transmission gaps. It also discusses methods of language preservation, such as documentation, revitalization programs, immersion schools, media promotion, and technological interventions. The article highlights the importance of community involvement, education, and supportive policies in sustaining linguistic diversity. Ultimately, it demonstrates that proactive strategies are essential to safeguard endangered languages, maintain cultural identity, and promote intercultural understanding in a globalized world.

Keywords: Language Death, Endangered Languages, Language Preservation, Language Revitalization, Sociolinguistics, Intergenerational Transmission, Cultural Heritage, Indigenous Knowledge, Linguistic Diversity, Language Documentation, Immersion Programs, Digital Language Resources

Language death and the preservation of endangered languages are pressing issues in the fields of linguistics, anthropology, and cultural studies. Languages are not merely systems of communication; they carry the history, traditions, cultural