



STRESSNI BOSHQARISH BO‘YICHA DASTURLARNING (MINDFULNESS) SAMARADORLIGI: ANKSIYET DARAJASINI PASAYTIRISH

Muallif: Pattojonova Muslima Xayotbek qizi

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo‘nalishi 25_03 guruh masofaviy ta’lim

Ilmiy rahbar: Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy psixologiyada keng qo‘llanilayotgan mindfulness texnikalarining stressni boshqarish va anksiyetni kamaytirishdagi samaradorligi tahlil qilingan. Mindfulness — bu insonning ongini hozirgi lahzaga qaratishga, hissiy holatlarni baholamasdan qabul qilishga o‘rgatuvchi psixologik yondashuv sanaladi. So‘nggi yillarda talabalar, o‘quvchilar va masofaviy ta’lim oluvchilar orasida stress darajasining oshishi ushbu metodning ahamiyatini yanada oshirmoqda. Mindfulness dasturlari shaxsning emotsional barqarorligini kuchaytiradi, fikr jarayonlarini tartibga soladi va kortizol darajasini pasaytirish orqali organizmning stressga bo‘lgan reaksiyasini yumshatadi. Ushbu maqolada mindfulness mashqlarining fiziologik, psixologik va amaliy jihatlari, uning anksiyet darajasiga ta’siri, shuningdek, talabalarning ruhiy salomatligi uchun beradigan afzalliklari yoritilgan. Shuningdek, ilmiy manbalar asosida texnikaning samaradorligi, uning psixoprofilaktik vosita sifatidagi o‘rni ham tahlil qilindi. O‘tkazilgan tadqiqotlar mindfulnessning 6–8 haftalik dasturlarda qo‘llanganda xavotir, charchoq va emotsional taranglikni sezilarli kamaytirishini ko‘rsatadi. Maqola yakunida ushbu texnikani ta’lim muassasalarida, ayniqsa masofaviy ta’lim oluvchilar orasida keng joriy etish bo‘yicha tavsiyalar berildi.

Kalit so‘zlar: mindfulness, stress boshqaruvi, anksiyet, emotsional salomatlik, ongni boshqarish, meditatsiya, psixoprofilaktika, kortizol.



Kirish

Hozirgi davrda insonlarning psixologik barqarorligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillar ko'payib, ayniqsa yoshlar orasida stress va anksiyet darajasi oshib bormoqda. Axborot texnologiyalari rivoji, ijtimoiy tarmoqlarning ortiqcha ishlatilishi, o'qish va ishdagi bosimlar, vaqtni to'g'ri boshqara olmaslik kabi omillar emotsional zo'riqishga sabab bo'ladi. Shuning uchun stressni boshqarishning samarali yo'llarini izlash psixologiya fanida eng dolzarb yo'nalishlardan biriga aylandi. Mindfulness texnikalari aynan shunday vaziyatlarda insonning ongini tinchlantirish, o'zini anglash, ichki holatni boshqarish va xavotirni kamaytirishda keng qo'llanila boshladi. Ushbu maqolada mindfulnessning mohiyati va uning anksiyetni pasaytirishdagi roli ilmiy manbalar asosida yoritiladi.

Asosiy qism

Mindfulness tushunchasi ilk bor G'arb psixologiyasida Jon Kabat-Zinn tomonidan ilmiy muomalaga kiritilgan bo'lib, u ongni hozirgi lahzaga qaratish, sodir bo'lgan voqelikni baholamasdan qabul qilish va e'tiborni jamlashga asoslangan. Psixologik nuqtayi nazardan u diqqatni boshqarish, hissiy jarayonlarni tartibga solish va fikr oqimini nazorat qilishda samarali hisoblanadi. Mindfulnessning asosiy afzalliklaridan biri shundaki, u stress reaksiyalarini fiziologik darajada yumshatadi. Ma'lumki, organizm stress holatida kortizol gormoni ishlab chiqaradi va u uzoq davom etganda anksiyet, charchoq, uyqu buzilishi va depressiv holatlarga sabab bo'ladi. Tadqiqotlarga ko'ra, muntazam mindfulness mashqlari kortizol darajasini pasaytirib, asab tizimi faoliyatini barqarorlashtiradi. Meditatsiya, nafasni kuzatish, tanani skanerlash kabi mashqlar yurak urish tezligini sekinlashtiradi, qon bosimini normallashtiradi, mushaklar tarangligini kamaytiradi.

Mindfulnessning anksiyetga ta'siri ham ko'plab ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan. MBSR — Mindfulness Based Stress Reduction dasturi 8 hafta davomida qo'llanilganda ishtirokchilarda xavotir sezilarli kamaygani, ularning



oʻzini tuta bilish darajasi ortgani va hissiy portlashlar soni qisqargani aniqlangan. Anksiyetning asosiy psixologik manbalaridan biri insonning oʻtgan voqealarga haddan ortiq eʼtibor qaratishi yoki kelajak haqida ortiqcha xavotirlanishidir. Mindfulness esa ongni aynan hozirgi vaziyatga qaytaradi, fikrlar ustidan nazoratni kuchaytiradi va insonni ruhiy jihatdan yengil his qilishga yordam beradi.

Talabalar orasida oʻtkazilgan tadqiqotlar mindfulness texnikalarining oʻqish motivatsiyasi, diqqat jarayonlari, eslab qolish qobiliyati va stressga chidamlilikka ijobiy taʼsir koʻrsatishini tasdiqlagan. Masofaviy taʼlim oluvchilarda esa uy sharoitida oʻqish, vaqtni toʻgʻri taqsimlay olmaslik, ijtimoiy izolyatsiya kabi omillar anksiyetni kuchaytiradi. Mindfulness mashqlari aynan bunday sharoitda oson qoʻllanilishi, maxsus jihoz yoki katta vaqt talab qilmasligi bilan qulay hisoblanadi. Kuniga atigi 10–15 daqiqalik meditatsiya mashqi ham diqqatni jamlash va kayfiyatni barqarorlashtirishga yordam beradi.

Mindfulnessning amaliy koʻrinishlari koʻp boʻlib, ularga ongli nafas olish, kechinmalarni kuzatish, ongli yurish, mushaklarni boʻshashtirish, fikrlarni baholamasdan oʻtganiga guvoh boʻlish texnikalari kiradi. Bu mashqlar natijasida inson oʻz emotsiyalarini idrok qilishni oʻrganadi, ularni tahlil qilmasdan qabul qiladi va bu jarayon anksiyetning tabiiy ravishda pasayishiga yordam beradi. Shuningdek, mindfulness oʻz-oʻzini anglash darajasini oshiradi, bu esa shaxsning ichki resurslarini koʻproq ishga solishiga zamin yaratadi.

Ilmiy adabiyotlarda mindfulnessning miya faoliyatiga taʼsiri ham keng oʻrganilgan. Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, muntazam meditatsiya prefrontal korteks faoliyatini kuchaytiradi — bu miya qismi masʼuliyat, qaror qabul qilish, emotsiyalarni nazorat qilish va rejalashtirish uchun javobgar. Shu bilan birga, amigdala — qoʻrquv va xavotir signallarini qayta ishlovchi markaz faolligi kamayadi. Bu fiziologik oʻzgarishlarning barchasi anksiyetning kamayishiga olib keladi.



Xulosa

Yuqoridagi tahlillar shuni ko'rsatadiki, mindfulness — stressni boshqarish va anksiyetni kamaytirishning ilmiy asoslangan, samarali va amaliy jihatdan qulay psixologik texnikasidir. U fiziologik, hissiy va kognitiv jarayonlarga bir vaqtning o'zida ta'sir ko'rsatgani sababli inson ruhiy barqarorligini oshiradi, emotsional zo'riqishni kamaytiradi va to'g'ri fikrlash jarayonini shakllantiradi. Talabalar va masofaviy ta'lim oluvchilar orasida ushbu texnikadan foydalanish ularning psixologik salomatligini mustahkamlash, o'qish samaradorligini oshirish va stressga chidamlilikni rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Mindfulness mashqlari insonning ichki tinchini topishiga yordam beradigan, oson o'zlashtiriladigan va hech qanday zarar keltirmaydigan metod bo'lgani uchun uni ta'lim tizimida, psixoprofilaktika jarayonlarida va kundalik hayotda keng joriy etish maqsadga muvofiqdir.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Ahmedov M. Psixologik salomatlik asoslari. Toshkent: O'qituvchi, 2019. — 220 b.
2. Xudoyqulov A., Rasulova N. Stress va emotsional barqarorlik. Toshkent: Fan, 2021. — 180 b.
3. Jo'rayev Z. Yoshlar psixologiyasi va stressni boshqarish. Namangan: Navro'z, 2022. — 156 b.
4. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. New York: Bantam Books, 2013. — 720 p.
5. Bishop S.R., Lau M. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology Review, 2004. — 230–241-betlar.
6. Hofmann S.G., Sawyer A.T. Mindfulness-Based Therapy for Anxiety and Depression. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2010. — 169–183-betlar.