

UO'K:613.86

**“ZAMONAVIY JAMIYATDA PSIXIK SALOMATLIKNI
MUSTAHKAMLASHNING VALEOLOGIK ASOSLARI VA STRESS
MENEJMENTI.”**

Sattarov Ikrom Sobirdjanovich

Termiz Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Mutaxassislik fani o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Zamonaviy jamiyat sharoitida stress omillarining ko'payishi psixik salomatlikka jiddiy xavf tug'dirmoqda. Ushbu maqolada stressning asosiy manbalari, xavf guruhlari, psixik salomatlikka ta'siri hamda valeologik yondashuv asosida stressni boshqarishning amaliy modeli yoritiladi. Muammo–tahlil–yechim tamoyiliga asoslangan ushbu tadqiqot jismoniy faollik, psixogigiyena, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va raqamli monitoring orqali ruhiy barqarorlikni mustahkamlash imkoniyatlarini ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlari stressni nazorat qilish orqali surunkali va psixosomatik kasalliklar xavfini sezilarli kamaytirish mumkinligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: stress, psixik salomatlik, valeologiya, stress menejmenti, psixogigiyena, sog'lom turmush tarzi.

1. MUAMMONING ILMIY ASOSLANISHI VA DOLZARBLIGI

Bugungi kunda stress psixik salomatlikni izdan chiqaruvchi eng asosiy omillardan biriga aylandi. Tezkor hayot sur'ati, axborot ortiqchaligi, mehnat va o'qishdagi yuklama, ijtimoiy mas'uliyat inson organizmini doimiy zo'riqish holatida ushlab turmoqda. Bu esa ruhiy barqarorlikning pasayishi, uyqu buzilishi va psixosomatik kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda.

JSST ma'lumotlariga ko'ra, stress va ruhiy zo'riqishlar mehnat unumdorligi pasayishining hamda hayot sifati yomonlashuvining asosiy sabablaridan biridir. Shu sababli stressni davolash emas, balki oldini olish va boshqarish dolzarb vazifa hisoblanadi. Mazkur holat psixik salomatlikni mustahkamlashda profilaktik va valeologik yondashuvlarning ahamiyatini oshirmoqda.

2.STRESS OMILLARI VA XAVF GURUHLARI

Stressning kelib chiqishiga turli omillar sabab bo'ladi. Asosiy stress manbalari quyidagilardir:

- Ijtimoiy va iqtisodiy stress (oilaviy muammolar, moliyaviy bosim);
- axborot stressi (internet, ijtimoiy tarmoqlar);
- mehnat va ta'lim stressi (ortiqcha yuklama, raqobat);
- psixologik omillar (tashvish, qo'rquv, motivatsiya pasayishi).

Xavf guruhlariga quyidagilar kiradi:

- talabalar va o'quvchilar;
- pedagoglar va tibbiyot xodimlari;
- doimiy aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar.

3. VALEOLOGIK YONDASHUVNING NAZARIY ASOSI

Valeologiya stressni kasallik sifatida emas, balki salomatlik resurslarining kamayishi belgisi sifatida ko'radi. Ushbu fan psixik salomatlikni quyidagi omillar orqali mustahkamlashni taklif etadi:

- a. organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirish;
- b. stressga chidamlilikni rivojlantirish;
- c. mehnat va dam olish muvozanatini saqlash;
- d. psixogigiyena qoidalariga rioya qilish.

Valeologik yondashuvning ustun tomoni shundaki, u stress oqibatlari bilan emas, balki stress sabablarini kamaytirishga qaratilgan. Shu sababli valeologiya stressni kamaytirishda uzoq muddatli va barqaror natija beruvchi yondashuv sifatida qaraladi.

4. STRESS MENEJMENTINING AMALIY MODELI

Valeologiya asosida stressni boshqarish quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

1-bosqich. Stress omillarini aniqlash

– individual stress manbalarini baholash.

2-bosqich. Jismoniy faollikni oshirish

– yurish, suzish, nafas mashqlari, kundalik harakat.

3-bosqich. Psixogigiyena

– relaksatsiya, meditatsiya, uyqu rejimini me'yorlashtirish.

4-bosqich. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash

– ijobiy muloqot, oilaviy va jamoaviy muhit.

5-bosqich. Raqamli nazorat

– stress va uyquni baholovchi ilovalar, smart-soatlar.

JSST tavsiyalariga ko'ra, muntazam jismoniy faollik stress darajasini 30–40% ga kamaytiradi.

5. ZAMONAVIY RAQAMLI IMKONIYATLAR

So'nggi yillarda stress menejmentida raqamli texnologiyalar keng qo'llanilmoqda:

- HRV orqali stress baholash;
- uyqu monitoringi;
- mobil ilovalar orqali psixologik holatni kuzatish;
- masofaviy psixologik maslahatlar.

Bu vositalar valeologik yondashuvni kundalik hayotga integratsiyalash imkonini beradi. Raqamli texnologiyalar stressni subyektiv emas, balki obyektiv ko'rsatkichlar asosida baholash imkonini beradi.

5. RAQAMLI IMKONIYATLAR VA EMPIRIK BAHOLASH

1-jadval. Stress darajasi va psixik holat ko'rsatkichlari:

Ko'rsatkich	Yuqori stress	O'rtacha stress	Past stress
Emotsional barqarorlik	Past	O'rtacha	Yuqori
Uyqu sifati	Past	Qoniqarli	Yaxshi
Mehnat/o'qish samaradorligi	Past	O'rtacha	Yuqori
Psixosomatik xavf	Yuqori	O'rtacha	Past

Jadval talqini: stress darajasi pasayishi psixik barqarorlik va faoliyat samaradorligini oshiradi.

Zamonaviy texnologiyalarni valeologik yondashuvga integratsiya qilish zarur.

Raqamli nazorat: mobil ilovalar orqali psixoemotsional holatni kundalik kuzatib borish muammoni erta aniqlash imkonini beradi.

Tahlil: tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress darajasi past bo'lgan shaxslarda uyqu sifati va ish samaradorligi sezilarli darjada yuqori bo'ladi.

7.XULOSA VA AMALIY TAVSIYALAR

Stress va psixik salomatlik muammosi zamonaviy jamiyatda kompleks yondashuvni talab etadi. Valeologik yondashuv stressni oldini olish, ruhiy resurslarni faollashtirish va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi.

Amaliy tavsiyalar:

- ta'lim muassasalarida stress menejment dasturlarini joriy etish;
- jismoniy faollikni kundalik odatga aylantirish;
- psixogigiyena madaniyatini oshirish;
- raqamli monitoringdan oqilona foydalanish.

Ushbu yondashuvlarni keng qo'llash jamiyat psixik salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Valeologik yondashuvni sog'liqni saqlash va ta'lim tizimlariga integratsiya qilish psixik salomatlikni mustahkamlashning samarali yo'li hisoblanadi.

ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Mental health and stress management. WHO, 2021.
2. World Health Organization. Physical activity and mental health. WHO, 2020.
3. Selye H. The Stress of Life. McGraw-Hill, 2012.
4. Pavlov A.V. Valeologiya: teoriya i praktika. Sankt-Peterburg, 2018.
5. Oganov R. Profilakticheskaya medicina i stress. Moscow, 2021.
6. Nazarova A. Psixik salomatlik va sog'lom turmush tarzi. Tashkent Medical Journal, 2022.