

FOKUSLANGAN TAFAKKURNING STRESSGA QARSHI MEXANIZMI: PSIXOFIZIOLOGIK VA STATISTIK TAHLIL

*Berdaq nomidagi QDU Sanaatchunoslik
fakulteti amaliy psixologiya talim yonalishi
2-kurs talabasi Qochqarova Tursinoy Azat qizi
Ilmiy rahbar: Maturazova Zulfiya*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada fokuslangan tafakkur (diqqat markazlashtirilgan fikrlash) jarayonining inson organizmidagi stress darajasini pasaytirishdagi roli va ichki mexanizmlari tadqiq etiladi. Maqolada ongli xotirjamlik (mindfulness) va kognitiv fokusning prefrontal qobiq hamda bodomsimon tana (amygdala) o'rtasidagi neyronal aloqalarni qanday mustahkamlashi tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, fokuslangan tafakkur nafaqat kognitiv samaradorlikni oshiradi, balki kortizol gormoni darajasini boshqarish orqali organizmning adaptiv imkoniyatlarini kengaytiradi.

Kalit so'zlar: Fokuslangan tafakkur, stress, kortizol, neyroplastiklik, prefrontal qobiq, ongli xotirjamlik, kognitiv nazorat, psixofiziologiya, oqim holati.

Zamonaviy axborot asrida inson miyasi doimiy ravishda "axborot shovqini" va ko'p vazifalilik (multitasking) bosimi ostida ishlamoqda. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyo aholisining qariyb 75% i muntazam ravishda stressdan aziyat chekadi. Stress — bu shunchaki hissiy holat emas, balki organizmning gomeostazni saqlashga bo'lgan murakkab biologik javobidir.

Ushbu muammoning kognitiv yechimi sifatida "Fokuslangan tafakkur" (Focused Attention) tushunchasi namoyon bo'ladi. Bu — diqqatni ixtiyoriy ravishda muayyan bir ob'ektga yoki jarayonga yo'naltirish va uni tashqi qo'zg'atuvchilardan himoya qilish qobiliyatidir. Maqolaning maqsadi ushbu intellektual jarayonning qanday qilib stressga qarshi "qalqon" vazifasini o'tashini ilmiy va statistik jihatdan isbotlashdir.

Stressning neyrobiologik tabiati. Stress vaqti inson miyasida "HPA o'qi" (Gipotalamus-Gipofiz-Buyrak usti bezlari) faollashadi. Natijada qonga kortizol va adrenalin ajralib chiqadi.

Tafakkur parokandaligi (Mind-wandering): Garvard universiteti tadqiqotlariga ko'ra, insonlar uyg'oq vaqtining 46.9 foizini o'zi bajarayotgan ish haqida emas, balki boshqa narsalar haqida o'ylash bilan o'tkazadi. Bu holat bodomsimon tana (amygdala) faolligini oshirib, surunkali xavotirni keltirib chiqaradi.

Neyrofiziologik daraja: "Top-down" boshqaruvi. Fokuslangan tafakkur miyaning prefrontal qobig'ini (PFC) faollashtiradi. Kuchli PFC hissiy markaz bo'lgan limbik tizimni nazorat ostiga oladi. Ya'ni, mantiqiy fokus hissiy vahimani "bloklaydi".

Kortizol darajasi va gormonal javob statistikasi. AQSHning UC Davis universiteti tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda fokuslangan tafakkur mashqlarini bajargan ishtirokchilarda qondagi kortizol miqdori o'rtacha 20-24% ga kamayganligi aniqlandi. Nazorat guruhida esa bu ko'rsatkich deyarli o'zgarmagan (3-5%).

Miyadagi strukturaviy o'zgarishlar (MRI natijalari). Massachusetts umumiy gospitali (MGH) tadqiqotlariga ko'ra, 8 haftalik muntazam fokus mashqlaridan so'ng:

Gippokamp (xotira markazi) zichligi 5.2% ga ortgan.

Amygdala (qo'rquv markazi) hajmi sub'ektiv stressning kamayishi bilan parallel ravishda 3.8% ga kichraygan.

Ongli xotirjamlik (sanali tinishliq) va iqtisodiy samaradorlik. Fokuslangan tafakkurning amaliy ko'rinishi — bu ongli xotirjamlikdir. Bu holat insonni "kelajak xavotiri" yoki "o'tmish aybdorligi" sikllaridan uzib, hozirgi lahzaga qaytaradi.

Ijtimoiy-iqtisodiy statistika: Stress tufayli pasaygan mehnat unumdorligi jahon iqtisodiyotiga har yili 1 trillion AQSH dollari zarar keltirmoqda.

Korporativ muhitda fokus dasturlari joriy etilganda, xodimlarning ish qobiliyati 32% ga oshishi statistik tasdiqlangan.

Tafakkur strategiyalari: oqim holati. Psixolog Mixay Chiksentsmixayi tavsiflagan "Oqim" (Flow) holati fokusning cho'qqisidir. Bu holatda miyada dofamin ajraladi, u kortizolning zaharli ta'sirini neytrallaydi va yurak urishi (HRV) barqarorlashadi. Fokuslangan mehnat vaqtida miya alfa-to'lqinlar holatiga o'tadi — bu chuqur xotirjamlik va yuqori hushyorlikning noyob birikmasidir.

Xulosa. Statistik va ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, fokuslangan tafakkur stressga qarshi kurashishning eng samarali biologik vositasidir. Kunlik 15-20 daqiqalik fokus mashqlari 8 hafta ichida miya neyronal tarmog'ini tubdan o'zgartirishga qodir. Diqqatni boshqarish — bu shunchaki intellektual mahorat emas, balki XXI asrda psixologik salomatlikni saqlashning asosiy shartidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*. Avery.
2. Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind*. Bantam.
3. Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
4. Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science Journal*.
5. Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*.
6. Tang, Y. Y., et al. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*.