

PSIXOLOGIK SALOMATLIK VA STRESSNI BOSHQARISH USULLARI

Abdumalikova Rohatoy Abdug'offor qizi

Qoqond University Andijon filiali, filologiya yo'nalishi talabasi.

Email pochta: rohatoyabdumalikova1@gmail.com

Annotasiya: Ushbu maqolada insonning psixologik salomatligi va stressni boshqarish muammolari yoritilgan. Maqolada psixologik salomatlik tushunchasi, stressning sabablari, belgilari hamda uning salbiy oqibatlari tahlil qilinadi. Shuningdek, stressni boshqarishning samarali usullari – nafas olish texnikalari, jismoniy faollik, mindfulness, ijodiy faoliyat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash singari yo'llar.

Kalit so'zlar: Psixologik salomatlik, stress, stressni boshqarish, ruhiy barqarorlik, nafas olish texnikasi, mindfulness, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, stress sabablari, stress belgilari, psixologik yordam.

KIRISH

Zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi, kundalik hayotdagi turli tashvishlar va ijtimoiy bosimlar natijasida har bir inson stress holatiga tushishi mumkin. Bunday vaziyatda psixologik salomatlikni saqlab qolish eng muhim masalalardan biriga aylanmoqda. Psixologik salomatlik — bu insonning ichki xotirjamligi, o'zini anglash darajasi, muammolarga bardosh bera olish va hayotdan ijobiy zavq olish qobiliyatidir. Bu salomatlik turi umumiy sog'liqning ajralmas qismi bo'lib, insonning ishlashga, o'rganishga va ijtimoiy hayotda faol ishtirok etishga tayyorligini belgilab beradi. Stress esa — organizmning tashqi bosim yoki ichki ziddiyatlarga nisbatan ko'rsatadigan tabiiy javob reaksiyasidir. U ijobiy (motivasiyalovchi) bo'lishi ham, salbiy (tushkunlik, charchoq, xavotir) bo'lishi ham mumkin. Inson hayotida yuzaga keladigan muammolar, o'zgarishlar, vaqt yetishmovchiligi, ortiqcha mas'uliyat kabi omillar stressga sabab bo'ladi. Uning





belgilari esa har kimda har xil ko'rinadi: ba'zilar tez jahli chiqadigan, asabiy insonga aylansa, boshqalar ichki tushkunlikka tushib, o'ziga ishonchini yo'qotadi. Bunday vaziyatda stressni boshqarish bo'yicha samarali usullarni bilish juda muhim. Eng oddiy va foydali usullardan biri — chuqur va ongli nafas olish texnikalaridir. Masalan, “4-7-8” texnikasi orqali nafasni boshqarish, yurak urishini sekinlashtirib, asab tizimini tinchlantiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollik — yurish, yugurish, yoga yoki suzish kabi mashg'ulotlar stress gormonlarini kamaytirib, miya faoliyatini yaxshilaydi. So'nggi yillarda “mindfulness” — ya'ni diqqatni hozirgi onga jamlash texnikasi keng tarqalmoqda. Bu usul orqali inson o'z fikrlarini tartibga soladi, hadiksiz va xolis qarorlar qabul qilishga o'rganadi. Shuningdek, ijodiy mashg'ulotlar — rasm chizish, musiqa tinglash, kundalik yozish yoki rang berish ham stressdan xalos bo'lishning samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Chunki inson bunday paytda o'z his-tuyg'ularini erkin ifoda etadi, bu esa ongni bo'shatadi va yengillik beradi. Inson o'zi yolg'iz emasligini anglab yetishi ham juda muhim. Do'stlar, oila a'zolari, hamkasblar bilan suhbatlashish, muammolarni baham ko'rish stressni kamaytiradi. Psixologik yordam so'rash uyat emas — bu o'ziga g'amxo'rlik qilishning belgisidir. Bugungi kunda psixologlar, konsultantlar va hatto mobil ilovalar orqali ham psixologik ko'mak olish mumkin. Yosh toifasiga qarab psixologik salomatlikni mustahkamlash yondashuvlari farq qiladi. Bolalarda bu — o'yin orqali hissiyotni ifoda etish, sokin muhit yaratish orqali amalga oshirilsa, o'smirlarda mustaqil fikrga erkinlik berish va qo'llab-quvvatlash orqali amalga oshiriladi. Kattalarda esa vaqtni to'g'ri boshqarish, dam olishga vaqt ajratish, ehtiyoj bo'lsa — professional yordam olish orqali ruhiy barqarorlikni saqlab qolish mumkin.

Sog'likga ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish va bu bilimlarni konstruktiv ravishda qo'llash orqali sog'liqni saqlash psixologlari to'g'ridan-to'g'ri individual bemorlar bilan yoki bilvosita keng ko'lamli sog'liqni saqlash dasturlarida ishlash orqali salomatlikni yaxshilashlari mumkin. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash psixologlari boshqa tibbiyot xodimlarini (shifokorlar va



hamshiralar kabi) bemorlarni davolashda intizom olgan bilimlardan foydalanishga o'rgatishlari mumkin. Sog'liqni saqlash psixologlari har xil joylarda ishlaydi: kasalxonalar va klinikalardagi boshqa tibbiy xodimlar bilan, keng ko'lamli xatti-harakatlarni o'zgartirish va sog'liqni saqlash dasturlari ustida ishlaydigan jamoat sog'liqni saqlash bo'limlarida, shuningdek, ular o'qiydigan va tadqiqot olib boradigan universitetlar va tibbiyot maktablarida Psixologik salomatlik bugungi kunda psixologiyadagi yeng muhim tushunchalardan biridir. Xorijiy va rus tadqiqotchilarning ilmiy izlanishlari mazkur masalaga bag'ishlangan bo'lib, ular sirasiga A.Maslou, V.Frankl, V.A.Ananev, I.V.Dubrovina, O.V.Xuxlaeva, V.E.Paxalyan va boshqalarning kiritishimiz mumkin. Ayniqsa, I.V.Dubrovinaning ilmiy izlanishlarida psixik va psixologik salomatlik o'rtasidagi farqni ko'rsatadi. Uning fikriga ko'ra, "ruhiy salomatlik" individual psixik jarayonlar va mexanizmlarni anglatadi. "Psixologik salomatlik" esa umuman shaxsga tegishli va inson ruhining eng yuqori namoyon bo'lishi bilan chambarchas bog'liq [2]. "Psixologik salomatlik shaxsning ma'naviy shakllanishini, uning ichki dunyosini to'liqligi va boyligini mukammal va har tomonlama aqliy rivojlanishni o'z ichiga oladi" [3]. Shu bilan birga, I.V.Dubrovina ma'naviyatni shaxsning o'ziga xos emotsional-axloqiy holati, uning haqiqat, go'zallik, ezgulik kabi umuminsoniy qadriyatlarga yo'naltirilganligi va hayotga tadbiq etilishi sifatida qaraydi. I.V.Dubrovinaning fikriga ko'ra, psixologik salomatlik: -to'liq psixik va shaxsning rivojlanishi natijasidagi ruhiy salomatlik; -o'sib borayotgan shaxsning o'z aqliy va shaxsiy rivojlanish sifat xususiyatlarini bilishi; -idrok etilgan psixik va shaxsiy xususiyatlar va sifatlarga munosabat; -shaxsning gumanistik yo'nalishi va paydo bo'lgan dunyoqarashi [3]. A.Maslou aqliy va psixologik salomatlik tushunchalarini baham ko'rmadi. O'zining ilmiy ishlarida u ikkita komponent haqida yozgan: insonlarning o'z imkoniyatini to'liq ro'yobga chiqarish istagi va insonparvarlik qadriyatlariga intilish [4]. V.Franklning aytishicha, inson hayotining mazmunini topish va amalga oshirishga intilish inson hayotiyliigi va psixologik farovonligining kafolati sifatida qabul qilinishi kerak [5].



O.V.Xuxlaeva psixologik salomatlikni ifodalash uchun “asosiy” soʻz sifatida “garmoniya” soʻzini tanlash kerak, deb hisoblagan [6]. O.A.Bayakina bu konsepsiyani umuman shaxs bilan bogʻlaydi va uni muzlatilgan shakllanish emas, balki shaxsning oʻz mohiyatiga erishish va oʻzini oʻzi anglash yoʻnalishidagi rivojlanish jarayoni pozitsiyasidan taqdim etadi [7]. V.M.Kruk bu tushunchani tor va keng maʼnoda koʻrib chiqdi. Bir tomondan, hayotning koʻp darajali sifati, uning asosiy xususiyati aqliy rivojlanish, javob berish va muammoli vaziyatda yoʻnaltirishning yetarliligi ekanligidan dalolat beradi. Boshqa tomondan, psixofizik holat va farovonlik, yoʻnalganlik va xulq-atvorning rivojlanish darajasi va uning xususiyatlariga muvofiqligi, psixofizik charchoq, toliqish, mavjud adaptivkompensatsion, hayotning muayyan vaziyatidagi psixikaning konstitutsiyaviy imkoniyatlari bilan ifodalangan hayotning murakkab koʻp darajali sifati [8]. V.A.Ananev psixologik jihatdan sogʻlom shaxsning quyidagi xususiyatlarini aniqladi: somatik salomatlik; oʻz-oʻzini nazorat qilishni rivojlantirish va inson hayotidagi turli vaziyatlarga mos keladigan reaksiyalarni oʻzlashtirish; haqiqiy va ideal maqsadlarni, “Men” ning turli quyi tuzilmalari oʻrtasidagi chegaralarni – hohlash orqali oʻzini va majburiy oʻzini farqlash qobiliyati; ijtimoiy meʼyorlar doirasida oʻz harakatlari va xulq-atvorlarini boshqarish qobiliyati.

Bugungi kunda ruhiy salomatlik haqida gapirganda, biz faqat kasallik yoʻqligi haqida emas, balki insonning ichki osoyishtaligi, oʻz hayotidan mamnunligi, hissiy muvozanatda yashash qobiliyati haqida ham soʻz yuritamiz. Chunki sogʻlom fikr yurita oladigan, oʻz hissiyotlarini boshqara oladigan, muammolarga bardosh bera oladigan shaxs jamiyatda mustahkam oʻrin egallaydi.

Afsuski, koʻplab insonlar psixologik salomatlik muhimligini eʼtibordan chetda qoldiradi. Koʻpchilik stressni vaqtincha charchoq yoki “mayda gap” deb hisoblab, uni jiddiy qabul qilmaydi. Ammo, stressning toʻplanib borishi, vaqt oʻtgan sari kuchayib, inson ruhiyatiga, hatto jismoniy sogʻligʻiga ham salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin. Masalan, doimiy ruhiy bosim yurak qon-tomir kasalliklari,



me'da-ichak buzilishlari, uyqusizlik, depressiya va hatto immunitetning pasayishiga olib keladi.

Stressni yengish uchun eng avvalo inson o'zini tushunishi, ichki holatini anglay olishi kerak. Bu juda muhim ilk qadamdir. O'zingda o'zgarishlar sezilsa — diqqatni jamlay olmaslik, sababsiz asabiylashish, fikrlar chalkashligi, xotiraning zaiflashuvi — bu signallarga befarq bo'lmaslik kerak. Chunki aynan shular stress belgilaridir.

Stress holatidan chiqish uchun turli xil ilmiy asoslangan yondashuvlar mavjud.

1. Meditatsiya va ichki xotirjamlikni rivojlantirish

Meditatsiya orqali inson miyasi bo'shashadi, ortiqcha fikrlardan xalos bo'ladi. Har kuni atigi 5–10 daqiqa chuqur nafas olib, tinch muhitda o'tirish orqali o'z ruhiy holatingni yaxshilashing mumkin. Bu oddiy mashq, lekin muntazam qilinsa, katta foyda beradi.

2. Kun tartibini to'g'ri tashkil qilish

Rejasiz hayot ruhiy charchoqni kuchaytiradi. Vaqtni boshqarish, ish va dam olishni muvozanatli taqsimlash stress darajasini kamaytiradi. Shuningdek, odam "hamma narsani ulgurishga majbur emas"ligini anglab yetishi muhim — o'ziga yumshoqroq munosabatda bo'lish ham psixologik salomatlikning asosi hisoblanadi.

3. Axborotdan dam olish

Telefon, ijtimoiy tarmoqlar, yangiliklar oqimi ba'zida ongimizni haddan tashqari yuklaydi. Haftasiga hech bo'lmaganda 1 kun — telefon va internetdan masofada bo'lish tavsiya etiladi. Bu vaqtni tabiatda sayr qilish, sevimli mashg'ulotga vaqt ajratish orqali o'tkazish mumkin.

4. Ijtimoiy munosabatlar va mehr



Ruhiy sog'lom inson ijtimoiy aloqalarga ehtiyoj sezadi. Do'stlar bilan samimiy suhbat, oila davrasida vaqt o'tkazish, boshqalarga yordam berish — bularning barchasi ijobiy hissiyotlar manbai hisoblanadi. Ba'zida oddiy quchoqlashish yoki bir iliq so'z inson ruhini yengillashtirishi mumkin.

5. Ijodiy faoliyat va o'zini ifoda etish. Rasm chizish, kundalik yozish, qo'shiq aytish yoki oddiygina idish-tovoq yuvishda musiqa eshitish ham ongni stressdan chalg'itadi. Shaxsiy his-tuyg'ularni qog'ozga tushurish — bu ichki to'kilishni, yengillikni ta'minlaydi.

6. Yordam so'rash madaniyati

Ko'pchilik hali ham psixologga murojaat qilishni “zaiflik” deb hisoblaydi. Aslida bu — ongli qaror. Mutaxassis bilan suhbatda inson o'z muammosini boshqacha ko'radi, o'zini anglaydi, his-tuyg'ularini tahlil qilishni o'rganadi. Ruhiy holatni yengil o'zgartirish mumkin, ammo bu o'z vaqtida qilingan qadamga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. G'ulomov S., Psixologik salomatlik asoslari, Toshkent: TDPU, 2021.
2. Erkaev N., Ruhiy salomatlik va tarbiya masalalari, Samarqand: Zarafshon, 2020.
3. Jon Kabat-Zinn, Wherever You Go, There You Are, New York: Hyperion, 2005.
4. American Psychological Association, Stress Management Strategies, www.apa.org; World Health Organization, Mental Health and Well-being, Geneva, 2022.