



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

Umaraliyev Umarbek O'ktamjon o'g'li

Qo'qon universiteti Andijon filiali,

Psixologiya yo'nalishi 25_11 guruh talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqolada stressni boshqarish bo'yicha mindfulness dasturlarining samaradorligi yoritilgan. Bugungi kunda talaba-yoshlar orasida anksiyetik buzilishlar keng tarqalib, psixologik salomatlikni qo'llab-quvvatlashga yo'naltirilgan metodlarga ehtiyoj ortmoqda. Mindfulness — ongli ravishda hozirgi lahzaga e'tibor qaratish amaliyoti sifatida insonning salbiy fikrlari va tashvishlarini boshqarishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari mindfulness asosidagi dasturlarda muntazam ishtirok etish anksiyet darajasini kamaytirishi, stressni yengillashtirishi va emotsional barqarorlikni mustahkamlashini ko'rsatmoqda.

Kalit so'zlar: stress, anksiya, mindfulness, psixologik salomatlik, emotsional barqarorlik.

Stress inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, zamonaviy jamiyatda ko'plab salbiy oqibatlarni keltirib chiqaradi. Ortiqcha stress insonning ruhiy barqarorligiga, mehnat faoliyatiga va ijtimoiy munosabatlariga kuchli ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, talabalar, yosh mutaxassislar hamda faol hayot kechirayotgan insonlarda stress bilan bog'liq muammolar, shu jumladan anksiyet buzilishlari keng tarqalgan. Anksiyet — tashvish, xavotir va ichki bezovtalik sifatida namoyon bo'lib, u insonning nafaqat ruhiy, balki jismoniy salomatligiga ham salbiy ta'sir qiladi. Shu bois, stressni kamaytirish, anksiyetni pasaytirish va



emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan psixologik yondashuvlar dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

So'nggi yillarda psixologik amaliyot va ilmiy tadqiqotlarda keng qo'llanilayotgan samarali usullardan biri bu — mindfulness dasturlaridir. Mindfulness ongli ravishda diqqatni hozirgi lahzaga qaratish, vaziyatni bahosiz qabul qilish va fikrlarni nazorat qilish qobiliyatini rivojlantirishni anglatadi. Mazkur metod Sharq falsafasiga asoslangan bo'lsa-da, G'arb psixologiyasida ilmiy asoslangan va amaliy dasturlarga aylantirilgan. Bugungi kunda mindfulness stressni boshqarish, anksiyetni kamaytirish, depressiv simptomlarni yengillashtirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlashda samarali qo'llanmoqda.

Mindfulness dasturlarida qisqa muddatli meditatsiyalar, nafasni boshqarish mashqlari, tanadagi sezgilarni kuzatish, hozirgi vaziyatni qabul qilish texnikalari o'rgatiladi. Bu mashqlar muntazam bajarilganda inson asta-sekin o'z fikr va his-tuyg'ularini nazorat qilishni o'rganadi, stressli vaziyatlarga bardoshliroq bo'ladi. Ilmiy tadqiqotlarda mindfulness dasturlarida qatnashgan shaxslarning kortizol (stress gormoni) darajasi kamaygani, uyqu sifati yaxshilangani, tashvishlanish va ichki bezovtalik darajasi pasaygani qayd etilgan.

Ayniqsa, talabalarda bu dastur ijobiy natija beradi. Ta'lim jarayonidagi bosim, imtihonlar, kelajak haqidagi xavotirlar anksiyet darajasini kuchaytiradi. Mindfulness mashqlarida muntazam qatnashgan talabalar stressni boshqarishda faolroq bo'ladi, diqqatni jamlash qobiliyati kuchayadi, o'qishga motivatsiyasi ortadi. Ular ijtimoiy munosabatlarda ham ijobiy o'zgarishlarni namoyon etadi, sabr-toqat va empatiya rivojlanadi.

Mindfulness dasturlarining asosiy ustunligi shundaki, u insonning ichki dunyosida ijobiy o'zgarishlar keltirib chiqaradi. U tashqi muammolarni emas, balki ichki his-tuyg'u va fikrlash jarayonlarini tartibga solishga qaratilgani uchun





anksiyet darajasi sezilarli kamayadi. Shu bois uni nafaqat yoshlar, balki turli yosh guruhlari uchun qo'llash mumkin.

Xulosa qilib aytganda, stressni boshqarish bo'yicha mindfulness dasturlari zamonaviy psixologik amaliyotda samaradorligi ilmiy isbotlangan, anksiyetni kamaytirishda ijobiy natija beruvchi metodlardan biridir. Uni ta'lim muassasalari, ish joylari va kundalik hayotda joriy etish orqali insonlarning ruhiy barqarorligi, emotsional muvozanati va hayot sifati sezilarli darajada yaxshilanadi. Bugungi tezkor hayot sharoitida bunday dasturlar nafaqat individual farovonlik, balki jamiyatning umumiy psixologik salomatligini ta'minlashda ham katta ahamiyat kasb etadi.