

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQRARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

RUHIY SALOMATLIK VA STRESSNI KAMAYTIRISH STRATEGIYALARI

Urakova Nargiza Nurillayevna

Abu Ali ibn Sino nomidagi J.S.T yetakchi o'qituvchi

n99459273@gmail.com

ANNOTATSIYA

Ushbu maqola ruhiy salomatlik va stressni kamaytirish strategiyalarini keng qamrovda yoritadi. Zamonaviy jamiyatda stress ko'plab psixologik va fiziologik kasalliklar rivojlanishiga olib keladi. Tadqiqot davomida stress darajasini aniqlash, uning asosiy sabablarini o'rganish va samarali kamaytirish strategiyalarini ishlab chiqish maqsad qilindi. Maqolada epidemiologik kuzatuv, so'rovnoma, psixometrik testlar va statistik tahlil usullaridan foydalangan holda ruhiy salomatlik holati va stressni kamaytirish usullari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, sog'lom turmush tarzi, jismoniy faollik, psixologik maslahat va meditatsiya stressni sezilarli kamaytiradi hamda ruhiy salomatlikni yaxshilaydi. Ushbu ilmiy maqola ruhiy salomatlikni saqlash va stressni kamaytirish bo'yicha ilmiy-psixologik yondashuvlarni chuqur o'rganadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – zamonaviy jamiyatda stressning kelib chiqish mexanizmlarini psixofiziologik, ijtimoiy va kognitiv nuqtayi nazardan tahlil qilish hamda uning oqibatlarini yumshatishga qaratilgan samarali, dalillarga asoslangan strategiyalarni ishlab chiqishdan iborat. Tadqiqot Perceived Stress Scale (PSS), Beck Anxiety Inventory (BAI), General Health Questionnaire (GHQ-28) kabi xalqaro miqyosda tasdiqlangan psixometrik vositalar yordamida 400 nafar respondent ishtirokida olib borildi. Empirik natijalar stressga qarshi kurashda meditatsiya, jismoniy faollik, kognitiv-behavioural yondashuv va psixologik maslahatning yuqori samaradorligini tasdiqladi. Ushbu maqola stressning inson salomatligiga ta'siri va uni kamaytirishga qaratilgan davlat tadbirlarini o'rganishga bag'ishlangan. So'nggi yillarda ish va o'qish bilan bog'liq psixologik bosim ortishi natijasida stress darajasi oshganligi aniqlangan. Maqolada Sog'liqni saqlash vazirligining 2024-yilda qabul qilgan "Oliy va o'rta ta'lim muassasalarida hamda ish joylarida ruhiy salomatlikni mustahkamlash va stressni kamaytirish bo'yicha chora-tadbirlar to'g'risida"gi qaroriga tayanib, stressni kamaytirishning amaliy usullari tahlil qilinadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, nafas olish mashqlari, vaqtni boshqarish texnikalari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ish sharoitini optimallashtirish kabi chora-tadbirlar insonlarning ruhiy salomatligini yaxshilash va stress natijasida yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Asosiy e'tibor zamonaviy sharoitlarda ish

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

va o'qish bilan bog'liq psixologik bosimning oshishi natijasida paydo bo'ladigan stress holatlariga qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stress nafaqat ruhiy holatni, balki jismoniy sog'liqni ham sezilarli darajada buzadi, shu jumladan yurak-qon tomir, immun tizimi va uyqu sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada stressni aniqlash, uning sabablarini tahlil qilish va uni kamaytirish bo'yicha amaliy tavsiyalar, jumladan nafas olish mashqlari, vaqtni boshqarish, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va ruhiy sog'liqni mustahkamlovchi texnikalar keltirilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarish bo'yicha tizimli choralar insonlar hayot sifatini yaxshilash va kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi.

KALIT SO'ZLAR: Ruhiy salomatlik, stress, psixologik maslahat, meditatsiya, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi, psixometrik test, jamoatchilik xabardorligi

KIRISH

Ruhiy salomatlik — bu insonning o'zining ruhiy holatini, hissiy barqarorligini, ijtimoiy muhit bilan moslashuvini saqlay olishi. Zamonaviy hayotning tezkorligi, ish va oila bosimi, moliyaviy qiyinchiliklar, ijtimoiy tarmoqlar ta'siri ko'plab insonlarda stress darajasini oshiradi. Stressning uzoq davom etishi depressiya, xavotir, uyqusizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va immun tizimining susayishiga olib keladi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, dunyoda har yili 300 milliondan ortiq odam depressiya va boshqa ruhiy salomatlik muammolariga duch keladi. O'zbekiston sharoitida ham psixologik stress, ayniqsa yoshlar va mehnat faoliyatidagi shaxslar orasida keng tarqalgan. Shu sababli stressni kamaytirish va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash strategiyalari dolzarb ahamiyatga ega. Ruhiy salomatlik insonning psixik barqarorligi, hissiy moslashuvchanligi va ijtimoiy faoliyatini samarali amalga oshirish qobiliyatini belgilovchi kompleks tushunchadir. Globalizatsiya, raqamli axborot oqimining keskin ortishi, iqtisodiy bosim va ijtimoiy munosabatlar dinamikasi stressning surunkali shaklini keng tarqatmoqda. Oxirgi o'n yillikda dunyoda stress bilan bog'liq psixosomatik kasalliklar 20–30 foizga oshgani kuzatiladi (WHO, 2023). Stressning surunkali namoyon bo'lishi gipotalamo–gipofizar–buyrak usti o'qi (HPA axis) faoliyatini o'zgartirib, kortizol sekretsiasining ko'tarilishiga sabab bo'ladi. Bu esa uyqusizlik, immunitet pasayishi, depressiya, xavotir, yurak-qon tomir kasalliklari riskini keskin oshiradi. O'zbekistonda ham stress darajasi urbanizatsiya, iqtisodiy bosim, ijtimoiy munosabatlardagi o'zgarishlar sabab ortib bormoqda. Shuning uchun stressni boshqarish bo'yicha ilmiy asoslangan strategiyalarni ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

FOYDALANILGAN USULLAR

Tadqiqot 2023–2024-yillarda Toshkent, Samarqand va Namangan shaharlarida 400 nafar 18–55 yoshdagi shaxslar orasida olib borildi.

1. So'rovnoma va psixometrik testlar

- Stress darajasi Perceived Stress Scale (PSS) va Beck Anxiety Inventory (BAI) yordamida aniqlandi.
- Ruhiy salomatlik holati General Health Questionnaire (GHQ-28) orqali o'rganildi.

2. Epidemiologik kuzatuv

- Jamiyatdagi turmush tarzi, ish va oilaviy stress omillari, sog'lom turmush tarzi bilan bog'liq parametrlar tahlil qilindi.

3. Intervensiya (profilaktik chora-tadbirlar)

- Meditatsiya va nafas olish mashqlari
- Jismoniy faollik va sport bilan shug'ullanish
- Psixologik maslahat va qo'llab-quvvatlash guruhlar

4. Statistik tahlil

- SPSS dasturida foiz, o'rtacha qiymat, standart og'ish va dinamik o'zgarishlar hisoblandi.
- Stress darajasi va ruhiy salomatlik ko'rsatkichlari o'zaro bog'liqligi tahlil qilindi.

NATIJALAR

1. Stress darajasi va demografik omillar

Guruh	Past (%)	O'rta (%)	Yuqori (%)
18–25 yosh	20	50	30
26–40 yosh	15	55	30
41–55 yosh	25	50	25

Tahlil:

Yosh guruhlari orasida o'rta va yuqori stress darajasi eng ko'p 26–40 yoshda kuzatilgan.

2. Stressni oshiruvchi omillar

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

- Ish va moliyaviy bosim – 45%
- Oilaviy nizolar – 25%
- Sogʻliq muammolari – 20%
- Ijtimoiy tarmoqlar va axborot oqimi – 15%

Tahlil:

Stressning asosiy sabablaridan biri ish va moliyaviy muammolar hisoblanadi.

3. Stressni kamaytirish strategiyalarining samaradorligi

Strategiya	Stressni kamaytirish (%)	Ruhiy salomatlikni yaxshilash (%)
Meditatsiya va nafas mashqlari	25–30	20–25
Jismoniy faollik	20–25	15–20
Psixologik maslahat	15–20	10–15
Ijtimoiy qoʻllab-quvvatlash	10–15	5–10

Tahlil:

Meditatsiya, jismoniy faollik va psixologik maslahat eng samarali strategiyalar sifatida aniqlangan. Natijalar shuni koʻrsatadiki, stressning kelib chiqishida psixofiziologik omillar bilan bir qatorda sotsiokultural muhitning oʻrni katta. Zamonaviy raqamli makonda axborotning zoʻr bosimi, iqtisodiy raqobat va ijtimoiy tarmoqlarda ideal hayot tasvirining keng tarqalishi shaxsda oʻzini qadrsiz his qilish sindromini kuchaytiradi

4. Mahalliy va xalqaro taqqoslash

- Global darajada har yili 300 milliondan ortiq odam ruhiy salomatlik muammolariga duch keladi (WHO, 2023).
- Oʻzbekiston sharoitida soʻnggi tadqiqotlar stress va depressiya darajasi 25–35% ni tashkil qilayotganini koʻrsatadi.
- Sogʻlom turmush tarzini targʻib qilish va psixologik maslahat xizmatlarini kengaytirish stressni kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa

**FAN, TA'LIM, TEXNOLOGIYA VA ISHLAB CHIQARISH
INTEGRATSIYASI ASOSIDA RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI
RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYASI
VOLUME-3, ISSUE-06**

1. Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish zamonaviy jamiyatda dolzarb masala hisoblanadi.
2. 18–55 yoshdagi shaxslar orasida o'rta va yuqori stress darajasi keng tarqalgan.
3. Ish va moliyaviy bosim, oilaviy nizolar va ijtimoiy tarmoqlar stressni oshiruvchi asosiy omillar hisoblanadi.
4. Stressni kamaytirish strategiyalari: meditatsiya, jismoniy faollik, psixologik maslahat va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash eng samarali usullar sifatida aniqlangan.
5. Tavsiya qilinadi: sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, stressni boshqarish bo'yicha jamoatchilikni xabardor qilish, psixologik xizmatlarni kengaytirish va doimiy monitoring.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. *Mental Health and Well-being Fact Sheet*, 2023.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Ruhiy salomatlik va stressni boshqarish*, 2022.
3. Cohen S., et al. *Perceived Stress Scale (PSS) Manual*, 1983.
4. Beck A.T., et al. *Beck Anxiety Inventory (BAI) Manual*, 1990.
5. General Health Questionnaire (GHQ-28) Guide, 2014.
6. American Psychological Association. *Stress in America Survey*, 2022.
7. Kabat-Zinn J. *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)*, 2013.
8. O'rinbekov D., et al. *O'zbekiston sharoitida ruhiy salomatlik va stressni boshqarish*, Tibbiyot jurnal, 2023.