

**Malikova Umida Rustamovna**

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi  
O'zbekiston, Samarqand

**Annotatsiya:** Urbanizatsiya jarayonining jadallashuvi aholi ruhiy salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatmoqda. Ushbu maqolada shahar yashil maydonlari (parklar, bog'lar, skverlar) va aholining surunkali stress darajasi o'rtasidagi korrelyatsiya so'nggi ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, yashil hududlarga yaqinlik kortizol gormoni darajasini pasaytiradi va psixologik tiklanishni tezlashtiradi. **Kalit so'zlar:** shahar infratuzilmasi, yashil maydonlar, surunkali stress, jamoat salomatligi, kortizol dinamikasi. psixologik tiklanish, urbanizatsiya, ekologik psixologiya.

**Аннотация:** Ускорение урбанизации оказывает значительное влияние на психическое здоровье населения. В данной статье на основе последних научных исследований анализируется корреляция между городскими зелеными зонами (парками, садами, площадями) и уровнем хронического стресса населения. Результаты показывают, что близость к зеленым зонам снижает уровень гормона кортизола и ускоряет психологическое восстановление.

**Ключевые слова:** городская инфраструктура, зеленые зоны, хронический стресс, общественное здравоохранение, динамика кортизола, психологическое восстановление, урбанизация, экологическая психология.

**Abstract:** The acceleration of urbanization has a significant impact on the mental health of the population. This article analyzes the correlation between urban green spaces (parks, gardens, squares) and the level of chronic stress of the population based on the latest scientific literature. The results show that proximity to green areas reduces the level of the hormone cortisol and accelerates psychological recovery.

**Keywords:** urban infrastructure, green spaces, chronic stress, public health, cortisol dynamics. psychological recovery, urbanization, environmental psychology.

**Kirish.** Zamonaviy urbanizatsiya sharoitida aholining yarmidan ko'pi shaharlarda istiqomat qilmoqda va bu ko'rsatkich 2050-yilga kelib 68% ga yetishi kutilmoqda [7]. Shahar muhiti shovqin, havo ifloslanishi va ijtimoiy izolyatsiya kabi antropogen stress omillari bilan tavsiflanadi. So'nggi yillarda "Biophilia" nazariyasi doirasida yashil infratuzilmaning (parklar, bog'lar, skverlar) inson gomeostaziga ta'siri fundamental tadqiqotlar markazida bo'lib kelmoqda [6]. Tadqiqotning maqsadi —

yashil maydonlarning shahar aholisi ruhiy salomatligini himoya qiluvchi omil sifatidagi rolini mavjud ilmiy manbalar asosida tahlil qilishdir.

**Material va metodlar:** Ushbu sharhni tayyorlashda PubMed, ScienceDirect va Web of Science ma'lumotlar bazalaridagi 2018–2025-yillar oralig'idagi maqolalar tahlil qilindi. Izlanish davomida PRISMA protokoli elementlaridan foydalanildi. Asosiy e'tibor biologik markerlar (kortizol miqdori) va epidemiologik so'rovnomalar natijalariga qaratildi.

**Natijalar:** Ilmiy izlanishlar shuni tasdiqlaydiki, yashil hududlarda bo'lish organizmdagi asosiy stress gormoni — kortizol miqdorini sezilarli darajada pasaytiradi [2]. Eksperimental ma'lumotlarga ko'ra, kuniga kamida 20-30 daqiqa tabiat qo'ynida bo'lish "tabiat tabletkasi" effektini berib, simpatik asab tizimi faolligini kamaytiradi.

"Diqqatni tiklash nazariyasi" asosida o'tkazilgan tadqiqotlar yashil infratuzilmaning kognitiv charchoqni kamaytirish xususiyatini isbotladi [3]. Yashil hududlarga yaqin yashovchi aholi orasida surunkali xavotir va depressiya ko'rsatkichlari boshqa hududlarga nisbatan 16–25% gacha pastroq ekanligi kuzatilgan [1].

Yashil infratuzilma aholining jismoniy faolligini rag'batlantirish orqali bilvosita stressga chidamlilikni oshiradi [4]. Shuningdek, jamoat bog'lari shahar aholisidagi ijtimoiy yakkalanish hissini kamaytiruvchi platforma bo'lib xizmat qiladi. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yashil maydonlarning nafaqat mavjudligi, balki ularning xavfsizligi va foydalanish imkoniyati ham muhim omil hisoblanadi [8].

**Munozara:** Adabiyotlar tahlili yashil infratuzilma va ruhiy salomatlik o'rtasida kuchli musbat korrelyatsiya mavjudligini ko'rsatadi. JSST tavsiyalariga ko'ra, har bir xonadondan 300 metrdan uzoq bo'lmagan masofada kamida 0,5 gektar yashil maydon bo'lishi surunkali stressning oldini olishda muhim ahamiyatga ega [8]. Shu bilan birga, "yashil gentrifikatsiya" muammosi — yashil hududlar barpo etilishi ortidan uy-joy narxining oshishi aholining ijtimoiy tabaqalanishiga va stress darajasining turlicha taqsimlanishiga olib kelishi mumkin [5].

### Adabiyotlar ro'yxati:

1. **Bratman, G. N.** Nature and mental health: An ecosystem service perspective / G. N. Bratman, C. B. Anderson, M. G. Berman [et al.] // Science Advances. – 2019. – Vol. 5, № 7. – Art. eaax0903.
2. **Hunter, M. R.** Urban Nature Experiences Reduce Cortisol in the Context of a Real-Life Stressor / M. R. Hunter, B. W. Gillespie, S. Y. Chen // Frontiers in Psychology. – 2019. – Vol. 10. – P. 722.

3. **Kaplan, S.** The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework / S. Kaplan // *Journal of Environmental Psychology*. – 1995. – Vol. 15, № 3. – P. 169-182.
4. **Nieuwenhuijsen, M. J.** Green Infrastructure and Health / M. J. Nieuwenhuijsen // *Annual Review of Public Health*. – 2021. – Vol. 42. – P. 317-328.
5. **Rigolon, A.** "We're not in the business of housing": Environmental gentrification and the nonprofitization of green infrastructure / A. Rigolon, J. Németh // *Cities*. – 2018. – Vol. 81. – P. 71-80.
6. **Ulrich, R. S.** Stress recovery during exposure to natural and urban environments / R. S. Ulrich, R. F. Simons, B. D. Losito [et al.] // *Journal of Environmental Psychology*. – 1991. – Vol. 11, № 3. – P. 201-230.
7. **United Nations.** World Urbanization Prospects: The 2018 Revision / Department of Economic and Social Affairs. – New York : UN, 2019. – 126 p.
8. **World Health Organization.** Urban green spaces and health: A review of evidence / WHO Regional Office for Europe. – Copenhagen : WHO, 2016. – 80 p.
9. Рузимуротова, Ю. Ш., and У. Р. Маликова. "ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ОРГАНИЗМ, ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЙ." *American Journal of Modern World Sciences* 2.1 (2024): 64-72.
10. Рузимуротова, Ю., and Л. Амирова. "ЗНАЧЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ." *Medicine, pedagogy and technology: theory and practice* 3.3 (2025): 195-206.
11. OF, Shomurotovna RY SOCIO-HYGIENIC STUDIES. "DISEASE, LIFESTYLE AND WORKING CONDITIONS OF MEDICAL WORKERS." *Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing* 2.4 (2024): 25-29.