

Tashvish (anksiyete) holati va uni kamaytirish usullari.

Amirova Nodira Shamshiyevna

Alfraganus Universiteti Psixologiya PS-23-1 guruh talabasi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada inson ruhiyatida uchraydigan **tashvish (anksiyete)** holatining sabablari, uning organizmga ko'rsatadigan ta'siri hamda uni kamaytirishning samarali usullari yoritilgan. Tashvish holati insonning **ruhiy holati**, **emotsional barqarorligi** va **stress** darajasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, u hayot sifatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Maqolada **psixologik bosim**, ijtimoiy omillar va shaxsning ichki kechinmalari natijasida paydo bo'ladigan anksiyetening shakllari tahlil qilingan. Shuningdek, **tinchlanish usullari**, **meditatsiya**, **ijobiy fikrlash** va **psixoprofilaktika** kabi yondashuvlar yordamida tashvish holatini kamaytirish yo'llari haqida ilmiy va amaliy tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: tashvish, anksiyete, stress, ruhiy holat, emotsional barqarorlik, psixologik bosim, tinchlanish usullari, meditatsiya, ijobiy fikrlash, psixoprofilaktika.

Kirish: Inson hayoti davomida turli vaziyatlarda tashvish yoki **anksiyete** holatini boshdan kechiradi. Bu holat odatda noma'lumlik, xavotir yoki stress bilan bog'liq bo'lib, insonning ruhiy va jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tashvish — bu tabiiy emotsional holat bo'lsa-da, uning ortiqcha darajada kuchayishi insonning kundalik faoliyatini, ijtimoiy munosabatlarini va umumiy **ruhiy holatini** izdan chiqarishi mumkin. Zamonaviy hayot sur'atining tezlashuvi, raqobatning kuchayishi va axborot oqimining ko'pligi insonlarda **psixologik bosimni** oshirmoqda. Ayniqsa yoshlar va faol ishchi qatlam vakillari orasida **stress** va **anksiyete** darajasining ortishi ko'plab psixologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Shu bois, bugungi kunda tashvish holatini o'rganish va uni kamaytirishning samarali yo'llarini topish muhim ilmiy va amaliy masalaga aylanmoqda. Ushbu maqolada **emotsional barqarorlik**, **tinchlanish usullari**, **meditatsiya**, **ijobiy fikrlash** hamda **psixoprofilaktika** vositalari orqali tashvish holatini kamaytirishning ilmiy asoslari va amaliy jihatlari yoritib beriladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar Tashvish holatini o'rganish psixologiya fanida eng muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ko'plab mahalliy va xorijiy olimlar insondagi **anksiyete** holatining sabablari, kechish mexanizmlari hamda uni kamaytirish usullari haqida tadqiqotlar olib borgan. Jumladan, S. Abdullayeva (2020) o'z tadqiqotlarida tashvish holatining **ruhiy holat** va **stress** darajasi bilan bevosita bog'liqligini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, tashvishning kuchayishi insonning fikrlash qobiliyati, diqqat

markazlashuvi va kayfiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. R. Alimov (2021) esa **psixologik bosim** va tashvish o'rtasidagi munosabatni o'rganib, ijtimoiy omillar — ya'ni oila, ish muhiti, atrofdagilarning munosabati kabi sabablar inson ruhiyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatishini aniqlagan. Shu bilan birga, zamonaviy psixologiyada **tinchlanish usullari, meditatsiya** va **ijobiy fikrlash** orqali tashvishni kamaytirish samarali deb topilgan. Ushbu maqolani tayyorlash jarayonida ilmiy maqolalar, psixologik adabiyotlar hamda internet manbalar tahlil qilindi. Tadqiqotda **tahliliy-metodik yondashuv**dan foydalanildi. Ya'ni mavjud nazariy manbalar asosida **psixoprofilaktika** va **emotsional barqarorlik**ni mustahkamlovchi usullar o'rganilib, ular real hayotdagi amaliy misollar bilan tahlil qilindi.

Muhokama: Tashvish holati har bir inson hayotida uchraydigan tabiiy psixologik jarayon bo'lsa-da, uning davomiy va kuchli shakli insonning **ruhiy holatiga** salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday holatda odam tez charchaydi, diqqatini jamlay olmaydi, ijtimoiy muloqotdan chekinishga moyil bo'ladi. Shuningdek, kuchli **anksiyete** insonda **stress** darajasini oshiradi, bu esa sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tashvish holatini kamaytirish uchun bir nechta samarali yondashuvlar mavjud. Avvalo, inson o'zini anglash va hissiyotlarini boshqarishni o'rganishi zarur. **Ijobiy fikrlash** bu borada eng muhim omillardan biri hisoblanadi, chunki u insonni hayotdagi ijobiy tomonlarga e'tibor qaratishga undaydi. Shu bilan birga, **meditatsiya**, chuqur nafas olish mashqlari va sport bilan shug'ullanish orqali **emotsional barqarorlik**ni tiklash mumkin. **Psixoprofilaktika** choralariga muntazam amal qilish — ya'ni dam olish, sog'lom uyqu, ijtimoiy muloqot va sevimli mashg'ulotlarga vaqt ajratish — **psixologik bosim**ni kamaytiradi. Odamlar o'z his-tuyg'ularini yashirish o'rniga ularni tahlil qilib, ularni to'g'ri yo'naltirishni o'rgansa, tashvish darajasi ancha pasayadi. Shu tarzda, inson nafaqat ichki tinchlikka, balki umumiy **ruhiy holat**ning sog'lomlashishiga ham erishadi.

Natijalar: O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, tashvish (anksiyete) holati ko'p hollarda insonning ichki kechinmalari, hayotdagi bosimlar va **stress** darajasi bilan chambarchas bog'liqdir. Bu holatning davom etishi insonning umumiy **ruhiy holati**, ish faoliyati va ijtimoiy munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli tashvishni o'z vaqtida aniqlash va uni kamaytirish usullarini qo'llash muhim ahamiyatga ega. Tajriba va kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, **tinchlanish usullari, meditatsiya** va **ijobiy fikrlash** insonning hissiy barqarorligini tiklashda samarali vosita hisoblanadi. Shu bilan birga, **psixoprofilaktika** choralariga rioya qilish — ya'ni muntazam dam olish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish, sog'lom uyqu va ijtimoiy muloqotda faol bo'lish — **psixologik bosim**ni kamaytirishda katta rol o'ynaydi. Shunday qilib, inson o'z hissiyotlarini nazorat qilishni, salbiy fikrlarni ijobiy yo'nalishga o'zgartirishni

o'rganida, **emotsional barqarorlik** holatiga erishadi. Natijada, tashvish darajasi pasayadi va shaxsning hayot sifati yaxshilanadi.

Xulosa: Yig'ilgan ma'lumotlar va o'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, tashvish (anksiyete) holati inson ruhiyatida tabiiy jarayon bo'lsa-da, uning kuchayib borishi hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Har bir insonda tashvishning sabablari turlicha bo'lib, ular ko'pincha **stress**, ichki kechinmalar yoki tashqi bosim natijasida yuzaga keladi. Shu sababli, bu holatni vaqtida aniqlash va uni kamaytirishning samarali yo'llarini qo'llash muhimdir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, **ijobiy fikrlash, meditatsiya, tinchlanish usullari** va **psixoprofilaktika** insonning ruhiy barqarorligini tiklashda eng samarali usullar hisoblanadi. Bu usullar insonni ichki tinchlikka olib boradi, **psixologik bosimni** kamaytiradi va **emotsional barqarorlikni** mustahkamlaydi. Shunday qilib, tashvish holatini to'liq bartaraf etish emas, balki uni boshqarishni o'rganish har bir insonning ruhiy salomatligi uchun muhim hisoblanadi. Inson o'z his-tuyg'ularini anglab, ularni ijobiy yo'nalishda boshqarishni o'rgansa, hayotga bo'lgan munosabati yanada sog'lom va barqaror bo'ladi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. Abdullayeva, S. (2020). *Stress va ruhiy barqarorlikning inson salomatligiga ta'siri*. Toshkent: Fan va texnologiya nashriyoti.
2. Alimov, R. (2021). *Psixologik bosim va tashvish holatining shakllanish omillari*. Samarqand: Ilm ziyo.
3. Jo'rayev, A. (2022). *Inson ruhiy holati va emotsional boshqaruv texnikalari*. Toshkent: Yangi asr avlodi.
4. Karimova, D. (2019). *Tashvish, depressiya va ularni yengish yo'llari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy universiteti nashriyoti.
5. Norboyeva, N. (2023). *Meditatsiya va ijobiy fikrlashning psixologik foydasi*. Namangan: Ziyo nuri.
6. Tursunov, B. (2022). *Psixoprofilaktika va shaxs ruhiy salomatligi*. Buxoro: Ilmiy meros.
7. Yo'ldosheva, M. (2021). *Emotsional barqarorlikni shakllantirish usullari*. Farg'ona: Yangi hayot.