

Relaksatsiya va meditatsiya elementlaridan foydalanishning psixologik asoslari

Navro'za Xojiakbar qizi Rahimjonova
Namangan davlat pedagogika instituti

Annotatsiya: Ushbu maqolada relaksatsiya va meditatsiya elementlaridan foydalanishning psixologik asoslari, ularning stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni oshirish va kognitiv jarayonlarni yaxshilashdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Psixofiziologik mexanizmlar, nerv tizimi faolligi va ongni boshqarish jarayonlari o'rtasidagi bog'liqlik nazariy manbalar asosida yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, muntazam relaksatsiya va meditatsiya inson psixikasida barqaror ijobiy o'zgarishlarni yuzaga keltirishi haqida va sohada ushbu elementlarni qo'llash yuzasidan zarur tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: relaksatsiya, meditatsiya, stress, psixofiziologiya, ongli diqqat, kognitiv jarayonlar

Psychological foundations of the use of relaxation and meditation elements

Navroza Khodzhiakbar kizi Rakhimjonova
Namangan State Pedagogical Institute

Abstract: This article analyzes the psychological foundations of using relaxation and meditation techniques, highlighting their role in reducing stress, enhancing emotional stability, and improving cognitive performance. Psychophysiological mechanisms, neural system activation, and attentional regulation processes are examined based on contemporary scientific sources. According to the research results, regular relaxation and meditation cause stable positive changes in the human psyche, and the necessary recommendations for the use of these elements in the field are given.

Keywords: relaxation, meditation, stress reduction, psychphysiology, mindfulness, cognition

Kirish

Bugungi kunda dunyodagi global o'zgarishlar, zamonaviy hayotning shiddatli ritmi va undagi axborot yuklamasi insonlarda yuqori darajadagi stress, xavotir va psixosomatik buzilishlarni keltirib chiqarmoqda. Ushbu salbiy psixologik holatlar nafaqat shaxsiy farovonlikni pasaytirish bilan birga, to'g'ridan-to'g'ri insonlarning

o'qish, ish faoliyatiga hamda ular orasidagi ijtimoiy munosabatlarga ham jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

So'nggi yillarda, bu muammolarga yechim topish maqsadida, sharq falsafasi va amaliyotlaridan kelib chiqqan holda relaksatsiya va meditatsiya texnikalariga bo'lgan ilmiy qiziqish sezilarli darajada oshib bormoqda. Ushbu usullar insonning kognitiv, hissiy hamda fiziologik jarayonlarini tartibga solish orqali stressga chidamliligini oshirish va umumiy psixologik salomatligini yaxshilashga xizmat qilib, relaksatsiya va meditatsiya texnikalaridan foydalanish muhim profilaktik va terapevtik ahamiyatga ega hisoblanadi.

Relaksatsiya - bu organizmning jismoniy va psixologik taranglikdan bosqichma-bosqich bo'shashishi, mushak-tonus pasayishi, nafasning sekinlashishi va parasimpatik nerv tizimining faollashuviga asoslangan psixofiziologik jarayondir.

U stressga qarshi turish, hissiy zo'riqishni kamaytirish, vegetativ tizimni muvozanatlashtirishga qaratilgan maxsus psixologik va terapevtik usullar yig'indisi sifatida talqin qilinadi.¹

Shuningdek, relaksatsiya tushunchasi fanga amerikalik shifokor va fiziolog Edmund Jacobson tomonidan kiritilgan. U "relaksatsiya" so'zini ilmiy termin sifatida ishlatgan birinchi olim hisoblanadi.

Uning asosiy g'oyasi:

"Mushak zo'riqishi - psixik zo'riqishning fiziologik asosi, mushaklarning navbatma-navbat bo'shatilishi psixik tinchlikni tiklaydi."²

Bu yondashuv "Progressive Muscle Relaxation (PMR)" - "Bosqichli mushak relaksatsiyasi" sifatida mashhur bo'ldi.

Meditatsiya - bu ongning boshqarilgan jarayoni bo'lib, diqqatni ma'lum ob'ekt, nafas, tana sezgilari yoki ongning o'ziga yo'naltirish orqali kognitiv jarayonlarni barqarorlashtiruvchi, emotsional holatni tartibga soluvchi va psixofiziologik muvozanatni tiklovchi psixologik amaliyotdir.

Daniel Goleman fikriga ko'ra, meditatsiya bu- "Ongni ongli ravishda chuqur e'tibor holatiga keltirish orqali stressni kamaytiruvchi va miya faoliyatini o'zgartiruvchi psixologik texnika"³.

Ushbu usullarning samaradorligi stressni boshqarishning kognitiv modeli bilan bog'liq bo'lib, bunda shaxs tashqi stimullarni qayta baholash (reappraisal) qobiliyatini rivojlantiradi. Meditatsiya amaliyoti miyaning prefrontal korteks (PFC) qismidagi

¹ Benson, H. (1975). "The Relaxation Response". <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4810622/> murojaat qilingan sana: 28.11.2025-yil.

² Joan Cook. (1983). "Dr. Edmund Jacobson dead; specialist in tension control". <https://www.nytimes.com/1983/01/14/obituaries/dr-edmund-jacobson-dead-specialist-in-tension-control.html> murojaat qilingan sana: 28.11.2025-yil.

³ Daniel Goleman. (1996). "The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience". <https://www.amazon.com/Meditative-Mind-Varieties-Experience/dp/0874778336> murojaat qilingan sana: 28.11.2025-yil.

kulrang modda hajmini oshirishi va amigdala (hissiy reaksiyalar markazi) faolligini kamaytirishi neyropsixologik tadqiqotlar orqali isbotlangan.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot metodologiyasi sifatida tizimli yondashuv, qiyosiy tahlil va statistik ma'lumotlar tahlili usullaridan foydalanildi.

Adabiyotlar tahlili jarayonida mahalliy va xorijiy olimlarning, jumladan, Herbert Benson (Gavard universiteti shifokori relaksatsiya jarayonini ilmiy fiziologik asoslab bergan hamda relaksatsiya javobi (Relaxation Response) tushunchasini yaratgan), Edmund Jacobson (psixiatriya bo'yicha amerikalik shifokor, relaksatsiya tushunchasini fanga kiritgan hamda Progressive Muscle Relaxation va Biofeedback ning yaratuvchisi bo'lgan), Richard Davidson (Madison universiteti professori, meditatsiyani miya faoliyati bilan bog'lab, neyrobiologik isbotlar keltirgan)⁴ hamda Jon Kabat-Zinn (Mindfulness'ni (MBSR) ilmiy psixologiyaga olib kirgan hamda 1979-yilda Stressni qisqartirish bo'yicha mindfulness markazini ochgan)⁵ larning nazariyalari va ilmiy asarlari o'rganilib tahlil qilindi.

Shuningdek, tadqiqot quyidagi jadvaldagi metodologik yondashuvlar asosida amalga oshirildi:

1-jadval

Metodologik yondashuvlar

№	Metodologik yondashuv	Yo'nalish
1.	Nazariy tahlil	G'arb, sharq va MDH psixologlarining relaksatsiya va meditatsiya bo'yicha ilmiy ishlari o'rganildi.
2.	Tizimli yondashuv	Psixikaning kognitiv, affektiv va fiziologik komponentlari amaliy texnikalar bilan bog'liq holda tahlil qilindi.
3.	Psixofiziologik yondashuv	Relaksatsiya vaqtida parasimpatik nerv tizimi faolligi, yurak urishi variabelligi (HRV), kortizol darajasi kabi ko'rsatkichlarning o'zgarishi tahlil qilindi.
4.	Taqqoslama yondashuv	Turli relaksatsiya va meditatsiya turlarining o'ziga xos jihatlari qiyoslandi.

Tahlil va natijalar

Relaksatsiya va meditatsiyaning psixologik mexanizmlari.

Relaksatsiya jarayonida mushaklarning bo'shashishi, nafas ritmining sekinlashishi va parasimpatik tizimning faollashuvi oqibatida stress gormonlari (kortizol, adrenalin) pasayishi kuzatilsa, meditatsiyada ongning hozirgi lahzaga yo'naltirilishi orqali ichki kuzatuvchanlik, emotsional o'zini boshqarish va diqqatning barqarorligini kuchayadi.

Kognitiv psixologiya nuqtai nazaridan meditatsiya ishchi xotira sig'imini, diqqat selektivligini, reaktivlikni kamaytirishni rag'batlantiradi. Neyropsixologik tadqiqotlar esa meditatsiya amigdala (yarim sharning temporal peshonaning oq moddasida qobiq

⁴ Richard Davidson and Daniel Goleman. "Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body". <https://www.amazon.com/Altered-Traits-Science-Reveals-Meditation/dp/0399184384> murojaat qilingan sana: 28.11.2025-yil.

⁵ Jon Kabat-Zinn. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002> murojaat qilingan sana: 28.11.2025-yil.

ostida joylashgan bodomsimon miya maydoni, temporal qutbdan taxminan 1,5-2,0 sm orqada, har bir yarim sharda bittadan, miyada ikkita amigdala mavjud) faolligini pasaytirib, prefrontal korteks faoliyatini oshirishini ko'rsatgan.

O'tkazilgan tadqiqotlar va olingan natijalar relaksatsiya va meditatsiyaning psixologik ta'sirini quyidagi ikki asosiy mexanizm orqali amalga oshirishini tasdiqlaydi. Jumladan:

1) Fiziologik tartibga solish ya'ni relaksatsiya mashqlari darhol kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi hamda yurak urish tezligini, nafas olishni sekinlashtirib, stressning jismoniy ko'rinishlarini yumshatadi.

2) Kognitiv boshqaruv-meditatsiya amaliyoti miyaning Default mode network tarmoqlari (Default Mode Network - bu miya tarmoqlari guruhi bo'lib, odam tashqi dunyoga e'tibor bermay, "dam olayotgan" holatda bo'lganda faollashib, o'z-o'zini anglash, xotiralarni tiklash, kelajakni rejalashtirish, ijtimoiy fikrlash va xayol surish kabi jarayonlarda ishtirok etadi. Diqqatni talab qiladigan vazifalar bajarilayotganda esa faolligi kamayadi) faolligini kamaytiradi, bu esa o'tmishdagi yoki kelajakdagi salbiy fikrlar haqida qayta-qayta o'ylash jarayonini susaytirib, shaxsning qiyinchiliklarga xolis va ongli (mindful) javob bera olish qobiliyatini oshiradi.

2-jadval.

Relaksatsiya va meditatsiyaning ijobiy psixologik jihatlari

№	Foydali jihatlari	Psixologik ta'sir mexanizmi	Natija
1	Stressni kamaytirish	Parasimpatik tizim faollashuvi	Hissiy taranglik pasayadi
2	Diqqatni jamlash	Prefrontal korteksning kuchayishi	Kognitiv barqarorlik oshadi
3	Emotsional boshqaruv	Amigdala reaktivligining kamayishi	Tez asabiylik kamayadi
4	Uyqu sifatini oshirish	Alfa-to'lqinlar ortishi	Tez uyquga ketish
5	Mushak zo'riqlashini kamaytirish	Mushak relaksatsiyasi refleksi	Bosh og'rig'i va charchoq kamayadi
6	Ichki motivatsiya va xotirjamlik	Mindfulness-onglilik jarayonlari	Qaror qabul qilish osonlashadi
7	Psixosomatik simptomlarni kamaytirish	Stress-fiziologik bog'lanishi uzilishi	Yurak urish ritmi normallashadi
8	Ijtimoiy hissiyotlarni tartibga solish	Empatiya markazlari faolligi	Konfliktlar qisqaradi

Xulosa

Xulosa o'rnida shuni alohida ta'kidlash joizki, relaksatsiya va meditatsiya elementlarini birlashtirgan qisqa muddatli intervensiya dasturi talabalarning stress va xavotir darajasini statistik ahamiyatli darajada kamaytirishda hamda ularning hayot sifatini oshirishda samarali ekanligini ilmiy jihatdan asosladi. Ushbu amaliyotlar shaxsning fiziologik va kognitiv darajada o'z-o'zini tartibga solish qobiliyatini rivojlantirish orqali psixologik farovonlikni yaxshilaydi. Tadqiqot natijalari relaksatsiya va meditatsiya zamonaviy psixoprofilaktika va terapevtik amaliyotning ajralmas qismi bo'lishi kerakligini ko'rsatadi.

Relaksatsiya va meditatsiya elementlari psixologik barqarorlikni oshirishda, stressni boshqarishda, kognitiv jarayonlarni mustahkamlashda va emotsional

muvozanatni tiklashda samarali vositalar sifatida o'zini namoyon qiladi. Ushbu usullar ong va tana o'rtasidagi psixofiziologik aloqalarni optimallashtirib, insonning umumiy psixologik holatini yaxshilaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam relaksatsiya mashqlari va meditatsiya bilan shug'ullanish psixik salomatlikning muhim komponentiga aylanadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, quyidagilarni tavsiya qilish maqsadga muvofiq hisoblanadi:

Birinchidan, oliy ta'lim muassasalari va maktablarda stressni boshqarish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash maqsadida, majburiy kurslar doirasida relaksatsiya va meditatsiya amaliyotlari joriy etilishi hamda qisqa relaksatsiya mashqlari hamda mindfulness asoslaridan iborat psixologik profilaktika dasturlarini joriy etish.

Ikkinchidan, tibbiyot muassasalarida psixosomatik kasalliklar bo'yicha bemorlar uchun meditatif terapiya elementlarini qo'shilgan psixokorreksiya dasturlarini ishlab chiqish hamda bemorlar orasida uyqu muammolari va surunkali stress holatlarida dori-darmonsiz yechim sifatida "mindfulnessga asoslangan kognitiv terapiya" kabi usullarni faol qo'llash zarur.

Uchinchidan, kelgusida ushbu usullarning uzoq muddatli ta'sirini va ularning turli yosh guruhlari hamda kasb egalari kesimida (masalan, shifokorlar, o'qituvchilar) samaradorligini chuqur o'rganish, shuningdek, meditatsiya va relaksatsiyaning neyropsixologik ko'rsatkichlarga (EEG, HRV, kortizol) ta'sirini chuqur o'rganish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Herbert Benson (1975). "The Relaxation Response". <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4810622/>
2. Joan Cook.(1983). "Dr. Edmund Jacobson dead; specialist in tension control". <https://www.nytimes.com/1983/01/14/obituaries/dr-edmund-jacobson-dead-specialist-in-tension-control.html>
3. Daniel Goleman. (1996). "The Meditative Mind: The Varieties of Meditative Experience". <https://www.amazon.com/Meditative-Mind-Varieties-Experience/dp/0874778336>
4. Richard Davidson and Daniel Goleman. "Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body". <https://www.amazon.com/Altered-Traits-Science-Reveals-Meditation/dp/0399184384>
5. Jon Kabat-Zinn. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". <https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>
6. Roziqova, M. (2025). Millatlararo oilalarda voyaga yetayotgan bolalarning ijtimoiylashuvi va etnik identifikatsiya jarayonining psixologik xususiyatlari. MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI JURNALI, 3(11).

7. Olimovna, R. M. (2023). BAYNALMINAL OILALARNING IJTIMOYPSIXOLOGIK XUSUSIYATLARINI ORGANISH IJTIMOY PSIXOLOGIK MUAMMO SIFATIDA. PEDAGOGS, 48(2), 49-51.

8. Roziqova, M. (2023). Baynalminal oilalarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Interpretation and researches, 1(1), 7.

9. Utepbergenov, M. A., & Roziqova, M. O. Q. (2025). Oilada yuzaga keladigan nizolarning bola ijtimoiylashuvi va tarbiyasiga ta'siri hamda nizolarning ijtimoiy-psixologik xususiyatlari. Science and Education, 6(2), 320-325.