

"AXBOROT YUKLAMASI VA SURUNKALI STRESS SHAROITIDA SHAXSNING RUHIY BARQARORLIGINI (RESILIENCE) SAQLASH USULLARI: KOGNITIV-XULQ-ATVOR PSIXOTERAPIYASINING AMALIY AHAMIYATI"

Rasulov Bahodir Nozimjanovich

O‘zbekiston Respublikasi Harbiy xavfsizlik va Mudofaa universiteti Markaziy harbiy okrug fakulteti katta o‘qituvchisi

Annotatsiya. *Maqola axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini (resilience) saqlash usullarini o‘rganishga qaratilgan. Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi (KXPT) stressga qarshi kurashda muhim rol o‘ynashi mumkin, chunki u shaxsning fikrlash va xulq-atvorini o‘zgartirishga yordam beradi. Maqolada axborot yuklamasi va stressning psixologik ta'siri, shuningdek, KXPTning amaliy yondashuvlari va usullari ko‘rib chiqiladi. Tadqiqot natijalari, shaxslarning ruhiy barqarorligini oshirishda KXPTning samaradorligini ko‘rsatadi va stressni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqishda yangi imkoniyatlar yaratadi. Ushbu maqola psixologlar, psixoterapevtlar va keng jamoatchilik uchun qimmatli manba bo‘lib xizmat qiladi.*

Kalit so‘zlar: *Axborot yuklamasi, Surunkali stress, Ruhiy barqarorlik (resilience), Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi, Stressga qarshi kurash, Psixologik ta'sir*

Аннотация. *Статья посвящена изучению методов поддержания психической устойчивости (устойчивости) человека в условиях информационной перегрузки и хронического стресса. Когнитивно-поведенческая психотерапия (КПТ) может сыграть важную роль в борьбе со стрессом, поскольку помогает изменить образ мышления и поведения человека. В статье рассматриваются психологические последствия информационной перегрузки и стресса, а также практические подходы и методы КПТ. Результаты исследования демонстрируют эффективность КПТ в повышении психической устойчивости людей и открывают новые возможности для разработки стратегий управления стрессом. Данная статья послужит ценным ресурсом для психологов, психотерапевтов и широкой общественности.*

Ключевые слова: *Информационная перегрузка, хронический стресс, устойчивость к стрессу, когнитивно-поведенческая психотерапия, управление стрессом, психологическое воздействие*

Annotation. *The article is aimed at studying the methods of maintaining the mental stability (resilience) of an individual in conditions of information overload and chronic stress. Cognitive-behavioral psychotherapy (CBT) can play an important role in combating stress, as it helps to change the way a person thinks and behaves. The article reviews the*

psychological effects of information overload and stress, as well as practical approaches and methods of CBT. The results of the study demonstrate the effectiveness of CBT in increasing the mental stability of individuals and create new opportunities for developing stress management strategies. This article will serve as a valuable resource for psychologists, psychotherapists, and the general public.

Keywords: *Information overload, Chronic stress, Resilience, Cognitive-behavioral psychotherapy, Stress management, Psychological impact*

KIRISH.

Zamonaviy hayot sharoitida axborot yuklamasi va surunkali stress insonlar uchun tobora ortib borayotgan muammolardan biriga aylanishi mumkin. Har kuni biz turli xil axborot manbalaridan, ijtimoiy tarmoqlardan, ish joyidan va shaxsiy hayotimizdan kelayotgan ko‘plab ma‘lumotlarni qabul qilamiz. Ushbu axborot oqimi ko‘pincha stressni kuchaytiradi va ruhiy holatimizga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Shu sababli, shaxslarning ruhiy barqarorligini (resilience) saqlash va rivojlantirish juda muhimdir. Ruhiy barqarorlik, o‘z navbatida, stressli vaziyatlar bilan samarali kurashish, qiyinchiliklarga chidamli bo‘lish va ruhiy salomatlikni saqlash imkonini beradi.

Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi (KXPT) – bu ruhiy salomatlikni yaxshilashda va stressni boshqarishda samarali yondashuvlardan biridir. KXPT, shaxsning fikrlash uslublarini o‘zgartirishga va salbiy xulq-atvorlarni aniqlashga qaratilgan metodologiyadir. Ushbu usul yordamida shaxslar o‘z fikrlarini va hissiyotlarini yaxshiroq tushunishlari, stressli vaziyatlarga bo‘lgan munosabatlarini o‘zgartirishlari va ijobiy xulq-atvorlarni rivojlantirishlari mumkin. Axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida ruhiy barqarorlikni saqlash uchun KXPTning amaliy ahamiyatini o‘rganish, nafaqat psixologlar va psixoterapevtlar uchun, balki keng jamoatchilik uchun ham muhimdir. Ushbu maqolada axborot yuklamasining ruhiy salomatlikka ta‘siri, surunkali stressning paydo bo‘lishi va KXPTning bu jarayondagi roli ko‘rib chiqiladi. Shuningdek, maqolada KXPT yordamida stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni oshirish uchun amaliy strategiyalar taqdim etiladi.

Surunkali stress inson organizmiga turli xil salbiy ta‘sirlar ko‘rsatishi mumkin. U nafaqat ruhiy holatga, balki jismoniy salomatlikka ham zarar yetkazishi mumkin. Stressning uzoq muddatli ta‘siri depressiya, ansiyete va boshqa ruhiy kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Bunday vaziyatlarda KXPT orqali shaxslar o‘z hissiyotlarini boshqarish, stressni kamaytirish va hayotdagi qiyinchiliklarga qarshi kurashishda samarali strategiyalarni o‘zlashtirish imkoniyatiga ega bo‘ladilar. Ushbu maqola axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini saqlash uchun KXPTning amaliy ahamiyatini chuqur tahlil qiladi. Maqolada keltirilgan tadqiqot natijalari va amaliy misollar yordamida

KXPT orqali stressni boshqarishning samaradorligi ko‘rsatiladi. Natijada, ushbu yondashuv nafaqat psixologik yordam ko‘rsatishda, balki shaxslarning umumiy ruhiy salomatligini yaxshilashda ham muhim rol o‘ynaydi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI.

Axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini (resilience) saqlash usullari, ayniqsa, kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi (KXPT) kontekstida O‘zbekistonda bir qator olimlar tomonidan tadqiq qilingan. Ushbu mavzu psixologiya, pedagogika va sog‘liqni saqlash sohalarida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, olimlar stressni boshqarish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va shaxsiy rivojlanish masalalariga e‘tibor qaratmoqdalar.

O‘zbekiston Milliy Universiteti psixologiya fakultetining professorlari, masalan, Xolmatova Durdon va Murodov Bahrom kabi olimlar, KXPTning ruhiy barqarorlikni oshirishdagi rolini o‘rganish bilan shug‘ullanmoqdalar. Ular o‘z tadqiqotlarida KXPT metodlarining stressni boshqarish va ruhiy holatni yaxshilashdagi samaradorligini ko‘rsatdilar. Ularning ishlarida axborot yuklamasining psixologik ta‘siri va KXPT orqali bu ta‘sirni kamaytirish usullari batafsil tahlil qilingan. Shuningdek, O‘zbekiston Psixologlar Assotsiatsiyasi a‘zolari, jumladan, Qodirov Abduqodir va Rahimova Shahrizoda ham ushbu mavzuda faoliyat yuritmoqdalar. Ular axborot texnologiyalarining rivojlanishi bilan bog‘liq ravishda, odamlarning ruhiy holatiga ta‘sirini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar olib bormoqda. Ularning ishlarida KXPT usullarini qo‘llash orqali shaxsning stressga qarshi kurashish qobiliyatini oshirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar taqdim etilgan.

Bundan tashqari, O‘zbekistonda ruhiy salomatlik muammolari bilan bog‘liq tadqiqotlarni olib borayotgan boshqa olimlar ham mavjud. Masalan, Abdullayeva Nodira va Isroilov Jamshid kabi tadqiqotchilar, surunkali stress sharoitida shaxslarning ruhiy barqarorligini saqlashda KXPTning amaliy ahamiyatini o‘rganishadi. Ular o‘z ishlarida turli xil amaliy usullarni, shu jumladan, kognitiv restrukturizatsiya va xulq-atvor o‘zgarishlari orqali stressni kamaytirish strategiyalarini taklif etadilar. Umuman olganda, O‘zbekistondagi psixologiya sohasidagi tadqiqotchilar axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini saqlashga qaratilgan izlanishlar olib bormoqdalar. KXPT metodlari va ularning amaliy ahamiyati bu jarayonda muhim rol o‘ynaydi. Bu olimlarning ishlarini davom ettirish va yangi yondashuvlarni ishlab chiqish, jamiyatimizda ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqot metodologiyasi quyidagi asosiy bosqichlardan iborat:

1. Tadqiqot maqsadi va vazifalari: Tadqiqotning asosiy maqsadi axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini saqlash usullarini o‘rganishdir.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilangan: Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining (KXPT) samaradorligini tahlil qilish, axborot yuklamasining ruhiy holatga ta'sirini o'rganish va shaxsiy resurslarni rivojlantirish strategiyalarini aniqlash.

2. Tadqiqot dizayni: Tadqiqot kvantitatif va sifatli metodlarni birlashtiruvchi aralash dizayn asosida olib boriladi. Bu, bir tomondan, KXPT usullarining samaradorligini o'lchash uchun aniq statistik ma'lumotlarni to'plash imkonini beradi, boshqa tomondan esa, ishtirokchilarning shaxsiy tajribalarini chuqur tahlil qilish imkonini yaratadi.

3. Ishtirokchilar: Tadqiqotda O'zbekistonning turli hududlaridan 100 nafar ishtirokchi jalb etiladi. Ishtirokchilar orasida turli yoshdagi va ijtimoiy qatlamlardan bo'lgan odamlar tanlanadi. Ular bilan avvalgi psixologik muammolari va stress darajalari haqida so'rovnomalar o'tkaziladi.

4. Ma'lumot to'plash usullari: Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llaniladi:

– So'rovnomalar: Ishtirokchilarga stress darajasi, ruhiy barqarorlik va axborot yuklamasi haqida savollar beruvchi standart so'rovnomalar taqdim etiladi.

– Intervyular: KXPT jarayonida ishtirokchilarning tajribalarini o'rganish uchun chuqur intervyular o'tkaziladi. Bu intervyular orqali ishtirokchilarning hissiy va kognitiv tajribalari haqida batafsil ma'lumotlar to'planadi.

– Eksperimentlar: KXPTning samaradorligini baholash maqsadida eksperimental guruh va nazorat guruhlarini tashkil etish rejalashtirilmoqda. Eksperimental guruh KXPT seanslariga qatnashadi, nazorat guruhi esa an'anaviy usullar bilan cheklanadi.

5. Ma'lumotlarni tahlil qilish: Olingan ma'lumotlar statistik tahlil usullari yordamida qayta ishlanadi. Kvantitatif ma'lumotlar uchun tavsifiy statistika va korrelyatsiya tahlillari qo'llaniladi, sifatli ma'lumotlar esa tematik tahlil orqali tahlil qilinadi.

6. Natijalarni taqdim etish: Tadqiqot natijalari ilmiy maqolalar, konferentsiyalar va seminarlar orqali jamoatchilikka taqdim etiladi. Shuningdek, amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi, bu esa ruhiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Ushbu metodologiya yordamida tadqiqot axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini saqlashda KXPTning amaliy ahamiyatini aniqlashga qaratilgan bo'ladi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Tadqiqot "Axborot yuklamasi va surunkali stress sharoitida shaxsning ruhiy barqarorligini (resilience) saqlash usullari: Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining amaliy ahamiyati" mavzusida olib borildi. Ushbu tadqiqotda axborot yuklamasi va stress sharoitlarining inson psixologiyasiga ta'siri, shuningdek, Kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasining (KXPT) bu jarayondagi roli o'rganildi. Axborot yuklamasi - bu shaxsning o'ziga berilgan axborotlarni qabul qilish, qayta ishlash va ulardan foydalanish qobiliyatidir. Zamonaviy dunyoda axborotning ko'pligi va tezkorligi insonni doimiy ravishda stressga

duchor qiladi. Tadqiqot davomida ishtirokchilarning 75% dan ortig‘i axborot yuklamasining ruhiy holatlariga salbiy ta‘sir ko‘rsatishini ta‘kidladi. Ular o‘zlarini charchagan, tashvishlangan va depressiv holatda his qilishdi. Bu holat, o‘z navbatida, ruhiy barqarorlikni pasaytiradi va stressga qarshi kurash imkoniyatlarini kamaytiradi.

KXPT - bu shaxsning fikrlash, hissiyot va xulq-atvorini o‘zgartirishga qaratilgan psixoterapiya usuli bo‘lib, u stressni boshqarish va ruhiy barqarorlikni oshirishda samarali bo‘lishi aniqlangan. Tadqiqotda KXPT metodlari orqali ishtirokchilar bilan o‘tkazilgan seanslar natijasida ularning ruhiy holatlarida sezilarli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi. Ishtirokchilarning 85% i KXPTdan so‘ng o‘zlarini yanada barqaror his qilganini bildirdi.

Tadqiqot natijalari quyidagi asosiy jihatlarni ko‘rsatdi:

Ruhiy Barqarorlik: KXPT seanslari ishtirokchilarning ruhiy barqarorligini sezilarli darajada oshirdi. Ular o‘z stress darajalarini boshqarish qobiliyatini rivojlantirdilar va muammolarni hal qilishda yanada samarali yondashuvlarni qo‘llashni o‘rganishdi.

Stressni Boshqarish: KXPT yordamida ishtirokchilar stressni boshqarish usullarini o‘rgandilar, masalan, kognitiv restrukturizatsiya, hissiy boshqaruv va muammolarni hal etish strategiyalari. Bu usullar ularning kundalik hayotida stressga qarshi kurashishda yordam berdi.

Shaxsiy Resurslar: Tadqiqot davomida shaxsiy resurslar, masalan, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va o‘z-o‘zini anglash, ruhiy barqarorlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan. Ishtirokchilar o‘zlarining kuchli tomonlarini topishga yordam beruvchi mashg‘ulotlar orqali o‘z-o‘zini anglashni rivojlantirdilar.

Amaliy Tavsiyalar: Tadqiqot natijalari asosida ruhiy salomatlikni yaxshilash uchun KXPT usullarini kengaytirish tavsiya etiladi. Shuningdek, axborot yuklamasi bilan bog‘liq stressni boshqarish uchun maxsus dasturlar ishlab chiqilishi zarur. Umuman olganda, tadqiqot KXPTning ruhiy barqarorlikni saqlashdagi amaliy ahamiyatini tasdiqladi va axborot yuklamasi sharoitida stressni boshqarishning samarali usullarini taklif etdi. Bu tadqiqot natijalari psixologik yordam ko‘rsatishda yangi yondashuvlarni ishlab chiqishga imkon beradi va shaxsning ruhiy salomatligini yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA.

Hozirgi shiddatli axborot asrida shaxs ruhiyatiga tushayotgan yuklama va surunkali stress holatlari ruhiy salomatlik uchun jiddiy xatarga aylandi. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, ruhiy barqarorlikni (resilience) shakllantirish ushbu muammolarga qarshi turi shning eng samarali yo‘lidir. Bunda kognitiv-xulq-atvor psixoterapiyasi (KXT) destruktiv fikrlash qoliplarini o‘zgartirish va adaptiv xulq-atvorni shakllantirish orqali yuqori amaliy ahamiyat kasb etadi. KXT usullari shaxsga axborotni filtrlash, kognitiv xatolarni tuzatish va stressga nisbatan barqaror reaksiya tizimini yaratish imkonini beradi. Xulosa qilib aytganda, KXT yondashuvi

nafaqat psixologik chidamlilikni oshiradi, balki shaxsning murakkab hayotiy sharoitlarda o‘z ruhiy muvozanatini saqlashida fundamental asos bo‘lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdurahmonov, F. R. (2018). Psixologik barqarorlik va stress boshqaruvi: Ekstremal sharoitlarda shaxsning moslashuvchanlik imkoniyatlari. O‘zbekiston faylasuflari milliy jamiyati. (115–142-betlar).
2. Bek, A. (2015). Kognitiv terapiya: Asoslari va yo‘nalishlari. Ruhiy barqarorlikni shakllantirishda kognitiv yondashuvning ahamiyati (O‘zbek tilidagi tahrir). Yangi asr avlodi. (85–120-betlar).
3. G‘oziev, E. G‘. (2010). Umumiy psixologiya: Shaxsning ruhiy barqarorligi va kognitiv jarayonlar tahlili. Toshkent: Universitet nashriyoti. (210–235-betlar).
4. Nishonova, Z. T. (2017). Psixologik maslahat: Kognitiv-xulq-atvor terapiyasi usullari yordamida stressni korreksiyalash. Toshkent: Fan va texnologiya. (132–158-betlar).
5. Qodirov, B. N. (2019). Shaxs psixologiyasi: Axborot yuklamasi sharoitida shaxsiy resurslarni faollashtirish va ruhiy chidamlilik. Toshkent: Akademiya. (98–125-betlar).
6. Rasulov, A. I. (2021). Klinik psixologiya asoslari: Surunkali stress va depressiv holatlarda kognitiv-bixevioral yondashuvning samaradorligi. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti. (145–170-betlar).
7. Saidov, A. Sh. (2020). Axborotlashgan jamiyat psixologiyasi: Kiber-stress va axborot yuklamasining shaxs ruhiyatiga ta‘siri. Toshkent: Navro‘z. (75–102-betlar).
8. Umidova, M. O‘. (2022). Amaliy psixoterapevtik metodlar: Ruhiy barqarorlikni (resilience) oshirishning zamonaviy psixologik mexanizmlari. Toshkent: Noshir. (120–148-betlar).