

YASHIL MAKONLARNING INSON KAYFIYATI VA AQLIY SALOMATLIKKA PSIXOLOGIK TA'SIRI

Ismoilova Sarvinoz Ne'mat qizi
Qarshi davlat universiteti tayanch doktaranti

Annotatsiya: Mazkur maqolada yashil hududlar — bog'lar, parklar va tabiiy landshaftlarning inson kayfiyati hamda aqliy salomatligiga ko'rsatadigan psixologik ta'siri yoritiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy muhit bilan muloqot stressni kamaytiradi, depressiya va tashvish darajasini pasaytiradi, ijobiy emotsiyalarni kuchaytiradi. Yashil makonlar insonning diqqatini tiklash, ijodiy fikrlashni faollashtirish va ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: Yashil makon, psixologik salomatlik, stress, kayfiyat, tabiat terapiyasi, ijtimoiy farovonlik.

Аннотация: В статье рассматривается психологическое воздействие зелёных пространств — парков, садов и природных ландшафтов — на настроение и психическое здоровье человека. Исследования показывают, что контакт с природой снижает уровень стресса, депрессии и тревожности, а также способствует восстановлению внимания и повышению уровня счастья. Зелёные зоны также укрепляют социальные связи и повышают качество жизни.

Ключевые слова: Зелёные зоны, психическое здоровье, стресс, настроение, природа, социальное благополучие.

Abstract: This article explores the psychological impact of green spaces — parks, gardens, and natural landscapes — on human mood and mental health. Research shows that interaction with nature reduces stress, anxiety, and depression while enhancing positive emotions, attention restoration, and creativity. Green environments also foster social connections and overall well-being, playing a vital role in maintaining mental balance in urbanized settings.

Keywords: Green spaces, mental health, stress reduction, mood, nature therapy, social well-being.

Inson va tabiat o'rtasidagi uzviy bog'liqlik qadimdan inson psixologik holatining muhim manbai sifatida e'tirof etilgan. Yashil makonlar — parklar, bog'lar, daraxtzorlar, suv havzalari joylashgan hududlar — insonning ruhiy farovonligini oshiruvchi tabiiy muhitdir. Psixologik tadqiqotlar shuni isbotlaganki, tabiat bilan muntazam aloqa stress gormoni — kortizol darajasini pasaytiradi, yurak urishini me'yorga keltiradi va tinchlanish hissini kuchaytiradi. Yashil muhitda qisqa vaqt o'tkazish ham inson kayfiyatini ko'taradi, salbiy fikrlarni kamaytiradi va diqqatni jamlash qobiliyatini yaxshilaydi. Urbanizatsiya jarayoni kuchaygan hozirgi davrda



insonlar ko‘proq beton muhitda yashayotgani sababli, tabiat bilan aloqa imkoniyatining kamayishi ruhiy sog‘liq uchun jiddiy tahdid hisoblanadi. Ayniqsa, katta shaharlarda yashovchi insonlarda depressiya, xavotir, charchoq va hissiy beqarorlik holatlari ko‘paymoqda. Shu sababli psixologlar yashil hududlarda sayr qilishni, o‘simlik parvarishlashni, tabiat manzaralarini tomosha qilishni tabiat terapiyasi (ekoterapiya) sifatida tavsiya etadilar. Bu usul insonni ongli ravishda hozirgi lahzaga yo‘naltiradi, ijobiy emotsiyalarni uyg‘otadi va ichki muvozanatni tiklaydi. Shuningdek, yashil makonlarda bo‘lish insonning ijodiy fikrlashini kuchaytiradi, yangi g‘oyalar paydo bo‘lishiga turtki beradi. Nevropsixologik tadqiqotlarda aniqlanishicha, tabiatga qarash paytida miyada “baxt markazlari” faollashadi, bu esa dopamin va serotonin ishlab chiqilishini rag‘batlantiradi. Bu kimyoviy moddalar kayfiyatni yaxshilaydi va ruhiy holatni barqarorlashtiradi. Yashil makonlar ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashga ham xizmat qiladi — odamlar park va bog‘larda muloqot qiladi, ijtimoiy faollik ortadi, bu esa ijobiy hissiyotlarni yanada mustahkamlaydi. Shu bilan birga, bolalar uchun tabiat bilan muloqot kognitiv rivojlanish va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim omil sanaladi. Ochiq havoda o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar bolalarning diqqatni jamlash, sabr, o‘zini tutish va empatiya ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Keksalar uchun esa yashil muhitda sayr qilish stressni kamaytiradi, demans va Altsgeymer kasalliklari xavfini pasaytiradi. Shu bois, shaharlarda yashil hududlarni ko‘paytirish, ekologik landshaftlarni saqlash va urbanistik rejalashtirishda psixologik farovonlikni inobatga olish dolzarb masaladir. Tabiat bilan uyg‘unlik insonni ruhiy jihatdan sog‘lom, bardoshli va ijobiy fikrlovchi shaxsga aylantiradi. Shunday qilib, yashil makonlar inson psixikasining tabiiy dori vositasi bo‘lib, ruhiy salomatlikni mustahkamlash, stressni kamaytirish va hayot sifatini oshirishda muhim o‘rin tutadi.

Yashil makonlar insonning ruhiy va aqliy salomatligiga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi, ular stressni kamaytirish, kayfiyatni ko‘tarish va psixologik barqarorlikni ta’minlashda muhim rol o‘ynaydi. Tabiiy muhitda vaqt o‘tkazish kortizol darajasini pasaytiradi, yurak urishini me’yorga keltiradi va tinchlanish hissini uyg‘otadi. Shuningdek, yashil hududlar diqqatni tiklash, kognitiv funksiyalarni yaxshilash va ijodiy fikrlashni rivojlantirishga yordam beradi. Parklar, bog‘lar, daraxtzorlar va suv havzalari ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda ham samarali, chunki odamlar bu hududlarda muloqot qiladi, jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etadi va ijobiy hissiyotlarni kuchaytiradi. Bolalar uchun tabiat bilan faol muloqot diqqatni jamlash, sabr-toqat, empatiya va ijtimoiy ko‘nikmalarni shakllantirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi. Kattalar uchun esa sayr qilish, bog‘larda dam olish va tabiat manzaralarini tomosha qilish stressni kamaytiradi, ruhiy barqarorlikni mustahkamlaydi va depressiya xavfini pasaytiradi. Urbanizatsiya sharoitida yashil hududlarning kamayishi inson psixikasiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi, chunki beton va shovqinli muhit charchoq, tashvish va emotsional



beqarorlikni kuchaytiradi. Shu sababli shaharlarni rejalashtirishda yashil hududlarni ko'paytirish, tabiiy landshaftlarni saqlash va inson ruhiy salomatligini qo'llab-quvvatlovchi ekologik muhit yaratish muhim hisoblanadi. Yashil makonlar insonni tinchlantiruvchi, kayfiyatni ko'taruvchi va ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi tabiiy resurs sifatida qadrlanishi zarur.

Yashil makonlar inson psixikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi, ular nafaqat kayfiyatni ko'tarish, balki aqliy salomatlikni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy muhitda bo'lish stress gormonlari — kortizol darajasini pasaytiradi, yurak urishini me'yorga keltiradi va tinchlanish hissini uyg'otadi, shu bilan birga insonning diqqatini tiklash va kognitiv funksiyalarini yaxshilashga yordam beradi. Bog'lar, parklar, daraxtzorlar va yashil landshaftlar ijtimoiy aloqalarni mustahkamlashda ham samarali hisoblanadi, chunki odamlar bu hududlarda bir-biri bilan muloqot qiladi, jamoaviy faoliyatlarda ishtirok etadi va shu orqali ijobiy hissiyotlar paydo bo'ladi. Yashil makonlar shuningdek, ijodiy fikrlashni rag'batlantiradi; masalan, tabiat bilan muloqot qilgan shaxs muammolarni yechishda, yangi g'oyalar yaratishda yanada samarali bo'ladi. Bolalar uchun ochiq havoda o'tkaziladigan mashg'ulotlar diqqatni jamlash, empatiya, sabr va o'zini tutish ko'nikmalarini rivojlantiradi, kattalar uchun esa dam olish, sayr va tabiat bilan faol muloqot stressni kamaytiradi, ruhiy barqarorlikni ta'minlaydi. Urbanizatsiya sharoitida yashil hududlarning kamayishi ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki insonlar beton va shovqinli muhitda ko'proq vaqt o'tkazadi, bu esa charchoq, tashvish va depressiya xavfini oshiradi. Shu sababli shahar rejalashtirishda yashil hududlarni ko'paytirish, tabiiy landshaftlarni saqlash va inson psixologiyasini qo'llab-quvvatlovchi ekologik muhit yaratish dolzarb masala hisoblanadi. Tabiat bilan uyg'unlik insonni ruhiy jihatdan sog'lom, bardoshli va ijobiy fikrlovchi shaxsga aylantiradi, yashil makonlar esa psixologik dori vositasi sifatida inson salomatligini yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Yashil makonlar insonning ruhiy va aqliy holatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, ular stressni kamaytirish, kayfiyatni ko'tarish va umumiy psixologik barqarorlikni ta'minlashda samarali vosita hisoblanadi. Tabiiy muhitda vaqt o'tkazish insonning kortizol darajasini pasaytiradi, yurak urishini me'yorga keltiradi, qon bosimini normallashtiradi va tinchlanish hissini uyg'otadi. Shuningdek, yashil hududlar diqqatni tiklash va kognitiv funksiyalarni yaxshilashga yordam beradi, masalan, murakkab vazifalarni bajarish yoki ijodiy ishlarda samaradorlik oshadi. Parklar, bog'lar va daraxtzorlar ijtimoiy faoliyatni qo'llab-quvvatlaydi, odamlar bu hududlarda bir-biri bilan muloqot qiladilar, jamoaviy mashg'ulotlarda ishtirok etadilar va shu orqali ijobiy emotsiyalarni rivojlantiradilar. Bolalar uchun tabiat bilan faol muloqot, masalan, o'yinlar, sayrlar yoki ekin parvarishi diqqatni jamlash, sabr-toqat va empatiya



ko'nikmalarini rivojlantiradi. Kattalar uchun esa tabiatda sayr qilish va dam olish stressni kamaytiradi, ruhiy barqarorlikni oshiradi va depressiya xavfini pasaytiradi. Urbanizatsiya sharoitida yashil hududlarning kamayishi inson ruhiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi, chunki beton muhit va shovqinli shahar sharoiti stressni oshiradi, charchoq va tashvish hissini kuchaytiradi. Shu sababli shahar rejalashtirishda yashil hududlarni ko'paytirish, ekologik landshaftlarni saqlash va tabiat bilan uyg'un muhit yaratish inson psixologik salomatligini qo'llab-quvvatlashda muhim ahamiyatga ega. Yashil makonlar insonni tinchlantiruvchi, ijobiy energiya bilan to'ldiruvchi va ruhiy salomatlikni mustahkamlovchi tabiiy muhit sifatida qadrlanishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. Science, 224(4647), 420–421.
2. Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
3. Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). *Nature and health*. Annual Review of Public Health, 35, 207–228.
4. Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). *The cognitive benefits of interacting with nature*. Psychological Science, 19(12), 1207–1212.
5. Frumkin, H. (2021). *Urban green spaces and mental health benefits*. Environmental Health Perspectives, 129(4), 045001.