

SPORTCHILAR TAOMLANISH PSIXOLOGIYASIDA STRESS VA EMOTSIONAL BOSHQARUVNING ROLI

Ibragimov Aziz Tulkunovich,

Nizomiy nomidagi O'zbekiston Milliy pedagogika universiteti,

Maktabgacha va boshlang'ich ta'lim fakulteti,

Jismoniy tarbiya va sport kafedrasida v/b professori

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18639477>

Annotatsiya. Ushbu maqolada taomlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan stress va emotsional boshqaruvning inson ovqatlanish odatlariga ta'siri o'rganiladi. Stressli holatlar ko'pchilik hollarda emotsional ovqatlanishga olib keladi, bu esa salomatlik uchun xavf tug'dirishi mumkin. Emotsiyalarni boshqarish qobiliyati esa shaxsning ovqatlanishiga nisbatan ongli yondashuvini ta'minlaydi. Maqolada stressning neyropsixologik mexanizmlari, emotsional boshqaruv strategiyalari hamda ularning ortiqcha ovqatlanish va ovqat tanlashdagi rolga doir ilmiy izlanishlar tahlil qilinadi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishda psixologik yondashuvlar va stressni kamaytirish usullarining ahamiyati ko'rsatib o'tiladi. Maqola sog'liqni saqlash, psixologiya va taomlanish bo'yicha mutaxassislariga, shuningdek, o'z hayot tarzini yaxshilashni istagan keng kitobxonlar ommasiga mo'ljallangan. Shuningdek, maqolada zamonaviy inson hayotining ajralmas qismi bo'lib qolgan stress holatining psixologik mohiyati, yuzaga kelish sabablari va uning organizmga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi. Hamda, stressni boshqarish bo'yicha amaliy tavsiyalar ham keltirilgan bo'lib, bu inson ruhiy salomatligini mustahkamlash va barqarorlikni ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: taomlanish psixologiyasi, stress, emotsional boshqaruv, ovqatlanish odatlari, emotsional ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish, psixologik yondashuv.

Аннотация. В этой статье рассматривается влияние стресса и эмоционального управления на пищевые привычки человека с точки зрения психологии питания. Стрессовые ситуации зачастую приводят к эмоциональному питанию, что может представлять риск для здоровья. Способность управлять эмоциями обеспечивает осознанный подход личности к питанию. В статье анализируются нейropsихологические механизмы стресса, стратегии эмоционального управления, а также их роль в переизбытке и выборе продуктов питания на основе научных исследований. Также подчеркивается важность психологических подходов и методов снижения стресса в формировании здоровых пищевых привычек. Статья предназначена для специалистов в области здравоохранения, психологии и питания, а также для широкой аудитории читателей, стремящихся улучшить свой образ жизни. Кроме того, в статье научно анализируется психологическая природа состояния стресса, ставшего неотъемлемой частью современной жизни человека, его причины и влияние на организм. Также приведены практические рекомендации по управлению стрессом, что имеет важное значение для укрепления психического здоровья человека и обеспечения стабильности. Ключевые слова: психология питания, стресс, эмоциональное управление, привычки питания, эмоциональное питание, здоровое питание, психологический подход.

Abstract. This article examines the impact of stress and emotional management on human eating habits from the perspective of eating psychology. Stressful situations often lead to emotional eating, which can pose risks to health. The ability to manage emotions provides individuals with a conscious approach to their nutrition. The article analyzes scientific research on the neuropsychological mechanisms of stress, emotional management strategies, and their roles in overeating and food choices. Additionally, it highlights the importance of psychological approaches and methods to reduce stress in the formation of healthy eating habits. The article is intended for health, psychology, and nutrition professionals, as well as a wide readership seeking to improve their lifestyle. The article also

scientifically analyzes the psychological essence of stress, which has become an inseparable part of modern human life, its causes, and its effects on the body. Moreover, practical recommendations for managing stress are provided, which are of great importance in strengthening mental health and ensuring stability. Key words: nutrition psychology, stress, emotional management, eating habits, emotional eating, healthy eating, psychological approach.

Kirish. Inson salomatligi nafaqat jismoniy jihatdan, balki ruhiy va psixologik omillar bilan ham uzviy bog‘liqdir. Ayniqsa, ovqatlanish psixologiyasi hayot sifatini belgilovchi muhim omillardan biri bo‘lib, bu borada stress va emotsiyalarni boshqarish katta ahamiyatga ega. Hozirgi kunda odamlarning ortiqcha ovqat iste‘mol qilishi, ratsional bo‘lmagan taom tanlovi va noto‘g‘ri ovqatlanish odatlari ko‘pincha tashqi psixologik ta’sirlar, ayniqsa, ruhiy tanglik va emotsional nomutanosiblik natijasida yuzaga kelmoqda. Mazkur maqolada ovqatlanish psixologiyasining asosiy tushunchalari, stress va emotsional boshqaruv o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlik hamda ularning inson ovqatlanish odatlariga ta’siri batafsil tahlil qilinadi. Ishdagi bosim, turli muammolar va mayda-chuyda narsalarga ortiqcha e’tibor berish kabi omillar stress holatini kuchaytirishi mumkin. Bunday vaziyatda organizm kortizol va grelin gormonlarini ko‘proq ishlab chiqaradi, bu esa ochlik hissining kuchayishiga olib keladi. Shu sababli, bunday holatlarda sayr qilish yoki diqqatni boshqa faoliyatga qaratish orqali stressni yengillashtirish, so‘ng esa uning asl sabablarini aniqlab, ularni bartaraf etishga kirishish lozim bo‘ladi.

Adabiyotlar tahlili va metodlar. Zamonaviy ijtimoiy-iqtisodiy muhit, raqamli texnologiyalarning jadal rivojlanishi, ta’lim va mehnat sohalaridagi kuchli raqobat inson psixikasiga doimiy bosim ko‘rsatmoqda. Bu holat odamlarni hayotda duch keladigan muammolar bilan uzluksiz kurashishga majbur qiladi. Shuning natijasida, stress hodisasi hozirgi psixologiya va tibbiyot sohasida eng muhim tadqiqot mavzularidan biriga aylangan. Stress — bu organizmning ichki yoki tashqi tahdidlarga moslashishga qaratilgan murakkab psixofiziologik holatidir. Hans Selye tomonidan ishlab chiqilgan “Umumiy moslashuv sindromi” (General Adaptation Syndrome) modeli stress jarayonini bosqichma-bosqich izohlashda asosiy ilmiy manba hisoblanadi. Unga ko‘ra, stress holatida organizm barcha zahiraviy resurslarini safarbar etadi va tahdidga qarshi kurashishda energiya va emotsional kuchlarni sarflaydi. Agar moslashuv jarayoni muvaffaqiyatsiz kechsa, bu holat organizmda psixologik va fiziologik muvozanatning buzilishiga olib keladi.[2; 444-b] Bugungi kunga kelib, stress faqat jismoniy reaksiya sifatida emas, balki psixologik, sotsiologik va kognitiv yondashuvlar orqali ham o‘rganilmoqda. Lazarus va Folkman tomonidan taklif etilgan “Kognitiv baholash nazariyasi”ga binoan, stress insonning tahdidni qanday baholashiga va unga qanday javob berishiga bog‘liq. Bir xil tashqi vaziyat turli odamlar tomonidan har xil qabul qilinadi, bu esa ularning psixologik barqarorligi, tajribasi va individualligi bilan bog‘liq. Zamonaviy jamiyatda stressning salomatlikka ta’siri tobora kuchaymoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti stressni yurak-qon tomir kasalliklari, doimiy bosh og‘rig‘i, uyqusizlik, immunitetning pasayishi va depressiyaning

asosiy sababi sifatida qayd etgan. Shuningdek, Amerika Psixologik Assotsiatsiyasi tomonidan taqdim etilgan ma'lumotlarda stressning ish unumdorligi, ta'limdagi muvaffaqiyat va shaxsiy hayot sifatiga ta'siri, uni vaqtida aniqlab, boshqarish esa inson sog'ligini asrashda katta rol o'ynashi alohida ta'kidlangan.

Natijalar va muhokama. Taomlanish psixologiyasi – bu insonning ovqatga bo'lgan munosabati, ovqat tanlashdagi xatti-harakatlari va ushbu xatti-harakatlarga ta'sir etuvchi psixologik omillarni o'rganadigan ilmiy yo'nalishdir. Ovqatlanish odatlari insonning faqat biologik ehtiyojlariga emas, balki ijtimoiy, madaniy va emotsional omillarga ham bog'liq bo'ladi. Mutaxassislarning ta'kidlashicha, odamlarning ovqatga nisbatan tutumi ko'plab omillar, jumladan, kayfiyat, stress holati va o'zini boshqarish qobiliyatiga qarab o'zgaradi. Shu nuqtai nazardan, emotsional ovqatlanish deganda, fiziologik ochlik emas, balki hissiy holatlar – xavotir, g'am, zerikish yoki g'azab kabi kechinmalarga javoban yuzaga keladigan ovqatlanish harakati tushuniladi. Bunday holatlarda ovqat, ayniqsa yuqori kaloriyali mahsulotlar, shaxs tomonidan stressni yengillashtiruvchi yoki ruhiy holatni tinchlantiruvchi vosita sifatida qabul qilinadi. Stress esa organizmning ichki yoki tashqi bosimlarga bo'lgan tabiiy javobi bo'lib, u jismoniy va ruhiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Uning ikki turi mavjud: ijobiy (evstress) – odamni harakatga undovchi, ruhlantiruvchi kuch bo'lsa, salbiy (distress) esa muvozanat buzilishi va sog'liq bilan bog'liq muammolarni keltirib chiqaradi. Stress holatida odamlar turlicha munosabat bildiradi: kimdir ishtahasini yo'qotsa, boshqalar ortiqcha ovqat yeyishga moyillik bildiradi. Ayniqsa, shirinlik va yog'li mahsulotlar stressni yengillashtiruvchi rol o'ynaydi. Biroq bu yondashuv uzoq muddatda semizlik, metabolik buzilishlar va boshqa sog'liq muammolariga olib keladi. Tadqiqotlarga ko'ra, stress sharoitida HPA o'qi (gipotalamus-gipofiz-buyrak usti bezlari tizimi) faollashadi, natijada kortizol nomli gormon ishlab chiqariladi. Bu gormon esa ishtahani oshiradi hamda organizmni yuqori kaloriyali ovqatlarga ehtiyoj sezishga olib keladi. Bunday holatlarning oldini olishda emotsiyalarni boshqarish juda muhim omil sanaladi. Bu insonning o'z hissiyotlarini tan olish, ularni nazorat qilish va to'g'ri ifodalash qobiliyatidir. Bunday ruhiy barqarorlik stressga chidamlilikni kuchaytiradi va zararli ovqatlanish odatlarini kamaytirishga yordam beradi. Emotsional boshqaruv strategiyalariga quyidagilar kiradi:

Kognitiv baholash – hodisalarni ijobiyroq talqin qilish;

E'tiborni boshqa yo'nalishga qaratish – masalan, mashg'ulotlar yoki yurish orqali;

Tinchlantiruvchi mashqlar – chuqur nafas olish, meditatsiya, yoga;

Jismoniy harakat – sport, yurish, faol hayot tarzi;

Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash – yaqinlar bilan suhbatlashish, maslahat olish. Bu strategiyalar yordamida ovqatni hissiy boshpana sifatida ishlatish zarurati kamayadi va shaxs sog'lom ovqatlanish tartibini saqlab qolishga muvaffaq bo'ladi.

Emotsional ovqatlanishning sabablari ko'p hollarda quyidagi omillar bilan bog'liq bo'ladi:

Bolalik davrida shakllangan ijobiy ovqatlanish tajribalari (masalan, mukofot sifatida berilgan shirinliklar);

Ovqatni ruhiy og'riqdan chalg'ituvchi vosita sifatida qabul qilish;

Ruhiy bosimlardan himoyalaniş usuli sifatida foydalanish. Bu holatlarning salbiy oqibatlarini esa quyidagilardan iborat:

Ortiqcha vazn ortishi va semizlik;

Ovqatga bog'lanish;

Sog'lom ovqatlanish tamoyillarining buzilishi;

Psixologik muammolar (aybdorlik hissi, o'zini past baholash);

Yangi stress manbalarining yuzaga chiqishi. Shu bois, emotsional ovqatlanishning oldini olishda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish va hissiyotlar bilan ongli ishlash muhim hisoblanadi.

Stress va emotsional holatlar insonning ovqat tanlashdagi qarorlariga hamda ovqatlanish vaqtiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ayniqsa, salbiy hissiyotlar – g'am, xavotir, bezovtalik kabi holatlar – ko'pincha yuqori kaloriyali, mazali, ammo sog'liq uchun zararli mahsulotlarga bo'lgan ehtiyojni kuchaytiradi. Bunga qarama-qarshi holat esa – o'z emotsiyalarini samarali boshqara oladigan shaxslar sog'lom ovqatlanish tartiblarini shakllantirishga ko'proq moyil bo'ladi. Misol uchun, kognitiv nazorat usullarini qo'llay oladigan insonlar ovqatlanishni ongli ravishda boshqaradi. Ular quyidagi odatlarni shakllantiradi: Ovqatlanish jadvalini oldindan rejalashtiradi; Ochlik va to'qlik sezgilari asosida qaror qabul qiladi; Ovqatni mukofot sifatida ishlatmasdan, boshqa motivatsion yo'llarni tanlaydi. Shu tarzda, sog'lom ovqatlanish odatlari va stressni boshqarish strategiyalarining uyg'unlashuvi nafaqat haddan tashqari ovqat iste'molini kamaytiradi, balki jismoniy sog'liq bilan birga ruhiy barqarorlikni ta'minlashda ham muhim rol o'ynaydi. T/r Emotsional ovqatlanish muammosini bartaraf qilishda quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

1 Mindfulness (ongli ovqatlanish) – ovqat yeyish jarayonida hozirgi holatni ongli anglash, organizm signallarini tinglash.

2 Psixologik maslahatlar – psixoterapiya, kognitiv-behavioral terapiya (CBT), individual yoki guruh mashg'ulotlari.

3 Jurnal yuritish – stress va ovqatlanish o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun kundalik yozuvlar.

4 Sog'lom alternativlarni joriy qilish – emotsional bo'shliqlarni ovqat emas, balki musiqa, rasm chizish yoki sport orqali to'ldirish.

5 Ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish – muntazam va muvozanatli ovqatlanish yordamida ovqatga bo'lgan ehtiyojni boshqarish.

Bu usullar insonning emotsional muvozanatini tiklash va ovqatlanishdagi nojo'ya xatti-harakatlarning oldini olishda muhim o'rin tutadi.[8; 456,462-b]

Xulosa. Umuman olganda, taomlanish psixologiyasi nuqtai nazaridan qaralganda, stress holatlari va emotsiyalarni boshqarish inson salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydi. Negaki, emotsional holatlar tufayli yuzaga keladigan ovqatlanish odatlari, masalan, stress ta'sirida sog'liqqa zararli ovqatlarni tanlash yoki ovqat orqali ichki hissiy ehtiyojlarni qondirishga urinish — uzoq muddatli sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun ham ovqatlanish jarayoniga ongli yondashuvni rivojlantirish, o'z emotsiyalarini nazorat qilish ko'nikmasini shakllantirish va stressni yengib o'tish bo'yicha samarali usullarni kundalik hayotga joriy etish zamonaviy jamiyat uchun dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Ibragimov A.T. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirish O'zMU xabarlar jurnali// Toshkent 2023. B.117-120
2. Ibragimov A.T. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kompetensiyaga asoslangan yondashuv asosida kasbiy tayyorgarlikni shakllantirish. O'zMU xabarlar jurnali// Toshkent 2023. B.70-74
3. Ibragimov A.T. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy shaxsiy kompetensiyalarini rivojlantirishning psixologik xususiyatlari. Qo'qon DPI Ilmiy habarlari jurnali. 2025-yil 4-son B.107-113
4. Ibragimov A.T. Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarida kasbiy kompetensiyalarni shakllantirish jarayonining psixologik asoslari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali Toshkent-2025-yil 8-son. B. 483-486
5. Ibragimov A.T. Bo'lajak sport o'qituvchilarining emotsional intellekt va pedagogik kommunikativ ko'nikmalarini rivojlantirish usullari. Maktabgacha va maktab ta'limi jurnali Toshkent-2025-yil 7-son. B.728-732
6. Ibragimov A.T. Analysis of national and foreign experiments on the diagnosis of processes for the development of a sense of patriotism. American Journal of Interdisciplinary Research and Development ISSN Online: 2771-8948 Website: www.ajird.journalspark.org Volume 22, November, 2023.