

PSIXOSOTSIAL SALOMATLIK ASOSLARI

*Toshkent amaliy fanlar Universiteti
"Psixologiya" kafedrasi o'qituvchisi*

Asilaxon Tojiddinova

Pedagogika fakulteti Psixologiya yo'nalishi

2-bosqich talabasi

Xamrayeva Nilufar

Annotatsiya Ushbalarning psixosotsial yordami, asosiy ko'rsatkichlari va inson mezonlariga yordam beradigan barcha salomatlikni yaxshilaydigan, kasallikka olib keladigan vositalar haqida yoritilgan.

Kalit so'zlar: ijtimoiy, siyosat, milliy, salomatlik, Samaradorlik, shaxsiy, salomatlik, nikotin, ekologik, strategiya, psixogigiena, struktura, "Tib qonunlari", ta'lim-tarbiya.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasining ijtimoiy siyosatida milliy o'zlikni anglash, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zlashtirish orqali shaxs bilan jamiyat o'rtasida uyg'unlikni vujudga keltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Bu borada mamlakatimizda yoshlar, o'quvchilarning qobilyatlari, iste'dodlari, ichki imkoniyatlari o'ziga xos individual-psixologik xususiyatlarini tadqiq etish uchun barcha imkoniyatlar mavjud. Kishi dunyoga kelgandan so'ng, avvalo, uning ota-onasi, farzandini unib-o'sishini, kamol topishini istaydi. Kelajakda esa o'z imkoniyatlaridan kelib chiqib shu yurtning biror koriga nafi tegadigan barkamol avlod sifatida ulg'ayadi. Hozirgi vaqtga kelib dunyo aholisining soni yildan- yilga ortib bormoqda. Tug'ilgan bolalarning aksariyatida esa turli xil nuqsonlar kuzatilmoqda. Ushbu holatlarning kelib chiqishiga sabab bo'lgan bir qancha omillar mavjud. Jumladan, ekologik holatning yomonlashuvi, turmush qurishda yo'l qo'yilgan xatolar va sog'lom turmush tarziga amal qilmaslik natijasida yuzaga kelmoqda. Lekin hozirgi vaqtga kelib davlatimiz tomonidan yaratilgan imkoniyatlar ushbu turdagi shaxslarga ham keng yo'l ochdi. Maxsus maktablar hamda inklyuziv ta'limning to'g'ri yo'lga qo'yilganligi, ularga ta'lim-tarbiya berish jarayoni davlat standartlariga javob bera oladigan darajada shakllanib bormoqda. Psixologlar salomatlikni yaxshilaydigan, kasallikka olib kelishi mumkin bo'lgan yoki tibbiyyordam samaradorligiga ta'sir qiladigan xatti-harakatlar va tajribalarni aniqlash uchun tadqiqot o'tkazadilar. Shuningdek, ular sog'liqni saqlash siyosatini yaxshilash yo'llarini tavsiya qiladilar. Psixologlar salomatlikni mustahkamlash va kasalliklarning oldini olish maqsadida nikotinga qaramlikni kamaytirish, kunlik ovqatlanishni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqish ustida

ishlamoqda. Shuningdek, ular kasallik va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatni o'rganishdi. Masalan, salomatlik psixologiyasi tashvish, dushmanlik / g'azab, hissiy beqarorlik, ruhiy tushkunlik, boshqa tomondan, haddan tashqari haydash kabi shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi bog'liqlikni topdi. Psixologlar odamlarning xatti-harakatlarini ikki tomonlama maqsadda o'zgartirishga intilishadi, ular odamlarga sog'lom bo'lishga yordam berish va bemorlarga o'z kasalliklarini yo'q qilishlariga yordam berishadi.

1. Psixologik salomatlik, uning strukturasi va buzilish me'yorlari. Psixogigiena – psixik sog'liqni saqlash va mustahkamlashga yo'naltirilgan tadbirlarni ishlab chiquvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir. Ba'zi mualliflar psixogigienaga ta'rif berishganda uni faqatgina gigiena sohasi emas, balki psixiatriya sohasi deb hisoblashadi. Boshqa mualliflar (M.: Myager V.K., 1976) psixogigiena vazifalariga ruhiy kasalliklarning vujudga kelish va rivojlanishining oldini olish deb qarab, psixogigienani dastlabki psixoprofilaktikaga yaqinlashtiradilar. N.D. Lakosin va G.K. Ushakovlar (1976) psixogigienani tibbiyot fanlarining mustaqil bo'limi sifatida ajratadilar. V.P. Petlenko va boshqalarning (1997) fikriga ko'ra, psixogigiena faqatgina psixiatriya bilan bog'liq bo'lib qolmay, balki tibbiyot psixologiyasi, tibbiyot sotsiologiyasi, valeologiya fanlari bilan bog'liq kompleks fan hisoblanadi. Psixogigienani bir necha bo'limlarga ajratish mumkin: O'rganilayotgan sohaga bog'liq ravishda psixogigiena u yoki bu fanlarga suyanadi. Bolalar psixogigienasi, pedagogika, pediatriya, bolalar va pedagogik psixologiyaga tayanadi. Psixogigienaning asosiy maqsadi psixik salomatlikni ruhiy muvozanatni saqlashdir. Psixogigienaning yo'nalishlari orasida insonning psixik holatiga va psixik salomatligiga ta'sir etuvchi muhit omillarini o'rganish muhim o'rin egallaydi. Bunday omillarga psixik kasalliklarga chalingan bemorlarga noto'g'ri munosabat, dori vositalarini ko'p iste'mol qilish, ba'zi faoliyatlarda sharoitning qiyinligi, noqulay ekologik omillar va boshqalarni kiritish mumkin. Psixogigiena insonga uning psixik sog'lig'i uchun xavfli bo'lgan noqulay ta'sirdan qochishga, tabiiy kuchlardan foydalanib, qiyinchiliklarni yengishga o'rgatadi. XI asr o'rtalarida yozilgan Abu Ali Ibn Sinoning "Tib Qonunlari" kitobida sog'liqni saqlash uchun 6 ta narsaga e'tibor qaratiladi:

Yorug'liq va havo.

Ovqat va suv.

Harakat va tinchlik.

Uyqu va tetiklik.

Moddalar almashinuvi.

Hissiyot.

Ibn Sino ko'rsatgan bu narsalar hozirgi kungacha sog'liq uchun o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Psixogigiena fan sifatida 19-asr oxiri 20-asr boshlarida vujudga keldi. Rossiyada psixogigienaning paydo bo'lishi 1887 yilda bo'lib o'tgan psixiatrlarning 1-s'ezdi bilan bog'lanadi. S'ezdda I.P. Merjaevskiy, S.S. Korsakov, I.A. Sikorskiy

psixiatrlarga, shifokorlarga, mamlakatdagi ilg'or kishilarga psixik va ruhiy kasallikning oldini olish bo'yicha dastur va g'oyalar haqida murojaat qiladi. Horijiy adabiyotlarda psixogigienaning paydo bo'lishi Biers asos solgan harakat bilan bog'lanadi. Bu soliq xizmatchisi 2 yil psixiatrik kasalxonada yotib chiqqanidan so'ng, 1908 yilda butun dunyoda qiziqish uyg'otgan "O'zini topgan aql" nomli kitobini nashr qiladi. Keyinroq u psixogigienik jamiyatni tuzdi. 1917 yilda psixogigienik jamiyat Kanadada, 1918 yilda Frantsiyada paydo bo'ldi. Psixogigiena masalalari bilan Krepelin, Forel, Bleyxer kabi mashhur psixiatrlar shug'ullanishadi. Ikkinchi jahon urushi boshlanishidan oldin Evropa va Amerikaning ko'p mamlakatlarida psixogigienik tashkilotlar va jamiyatlar mavjud edi. Bunday tashkilotlarda psixik buzilishlarning vujudga kelish sabablari o'rganildi, aholi orasida sanitar ma'rifat ishlarini amalga oshirildi. Urushdan keyingi yillarda psixik sog'liqni saqlashning butun jahon federatsiyasi va butun jahon sog'liq tashkiloti qoshida psixik sog'liq bo'limi tashkil etildi. Psixofiziologik tadqiqotlarning boshqa eng muhim masalalaridan biri organizmga u yoki bu muhit ta'sirlarini va ularning aniq neyropsixologik ko'rsatkichlarining dinamik o'zgarishlarini hisobga olgan holda me'yorga solinishini o'rganishdir. Bularan tashqari o'sib kelayotgan avlodning individual psixofiziologik xususiyatlari: xarakter, moyilliklar, shaxs, oliy nerv faoliyati xususiyatlari, bosh miya analizatorlarning funksional imkoniyatlari, psixomotorika, nerv psixik salomatligi, u yoki bu kasbni tanlashdagi qiyinchiliklarga emotsional javob berish shakllarining o'ziga xosligini hisobga olgan holda kasbga yo'naltirishga katta ahamiyat berilmoqda. Kasbiy tanlov u yoki bu kasbning foydaliligini aniqlash masalasi bo'lib, kasbiy yo'nalganlikka yaqindir. Uni yechishda psixofiziologik mezonlar birinchi darajadagi ahamiyatga ega. Bu masalalar doirasidagi bolani maktabda ta'lim olishga, yana avvalgi bosqichlarida yasli va bolalar bog'chasiga tayyorgarligini aniqlovchi psixofiziologik testlarni kiritish mumkin.

XULOSA

Xulosa qilib shuni aytish mumkinki, psixogigiena psixik buzilishlar profilaktikasi va terapiyasi (korreksiyasi) o'zaro yaqin bo'lishi bilan birga bolalar va o'smirlar salomatligini saqlash va mustahkamlash borasida o'z masalalariga ega. Teng huquqlilik, tarbiya, ta'lim, kasb tanlash erkinligi, mehnat, dam olish, da'volash va ijtimoiy ta'minotning boshqa shakllarini kafolatlovchi jamiyat hayotini obod qilishning umumdavlat tamoyillari psixogigienaning negizi bo'lib hisoblanadi. Bular barchasi kishilarga kelajakka ishonch bilan boqish imkonini beradi, hayotning barcha sohalarida psixogigienaning bosh masalalarini muvaffaqiyatli yechishni ta'minlovchi emotsional qulaylikni yaratadi. Profilaktika va terapiya asosini xalq salomatligi va farovonligi to'g'risidagi g'amxo'rlikning umumdavlat ijtimoiy tamoyillari bilan uzviy bog'liq bo'lgan o'ziga xos tibbiy tamoyillari tashkil etadi. Ularni inson tug'ilishidan boshlab

shaxs sifatida shakllanish va rivojlanishining keyingi bosqichlarida amalga oshirish har bir inson va bir butun jamiyat farovonligi, salomatligi va uzoq umr kechirishi garovidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI:

1. <https://fayllar.org/6-mavzu-psixosotsial-salomatlik-asosiy-korsatkichlar-va-bahola.html>
2. Toshpo'latov , A. (2023). SHAXS PSIXODIAGNOSTIKASIDA PROYEKTIV METODIKALARDAN FOYDALANISH. Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры, 3(5 Part 2), 170–178. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/16154>
3. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.8001510>
4. https://uz.wikipedia.org/wiki/Salomatlik_psixologiyasi