

XXI ASRDA SALOMATLIK PSIXOLOGIYASINING IJTIMOIIY PSIXOLOGIK XARAKTERISTIKASI

Avezmurodova Yulduz Raxmonkulovna

OXU magistranti

Xalloqova Sanobar Zayniddinovna

Buxoro shahar kasb-hunar maktabi kimyo fani o'qituvchisi

Annotatsiya: *Butun yer sayyorasida kuchli o'zgarishlar, shiddatli rivojlanishlarda ro'y bermoqda. Bu o'zgarishlar nafaqat sanoat, siyosat, tabiatda balki inson ongi o'lchamlari kengayishi bilan kuzatilmoqda. Shu bilan birga inson omili o'sayotgan bu davrda insonni to'la qonli baxtli, sog'lom va farovon hayot tarzini qurishda psixologik salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatuvchi va shu sababli inson hayotiga xavf soluvchi omillar ko'lami ham ortmoqda. Hozirgi kunda mamlakatimizda psixologiya sohalariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Chunki jamiyatimiz ham butun yer sayyorasi bilan birgalikda jadal tarzda rivojlanib bormoqda. Salomatlik psixologiyasi — bu salomatlik, kasallik va sog'liqni saqlashning psixologik va xulq-atvor jarayonlari haqidagi fan. Sog' tanda sog'lom aql. Insonning ruhan va aqlan sog'lom bo'lishi demak tan sog'ligida muhim ahamiyatga ega. Ushbu maqolada XXI asr salomatlik psixologiyasi tushunchasi, uning rivojlanishi, undagi muammolar va ularning bugungi kundagi dolzarbligi haqida so'z yuritiladi.*

Abstract: *Strong changes and rapid developments are taking place all over the planet. These changes are observed not only in industry, politics, nature, but also with the expansion of human consciousness. At the same time, in this period when the human factor is growing, the number of factors that have a negative effect on psychological health and therefore endanger human life in building a full-blooded happy, healthy and prosperous life style is also increasing. In our country, special attention is paid to the field of psychology, because our society is developing rapidly together with the whole planet. Health psychology is the study of the psychological and behavioral processes of health, illness, and health care. A healthy mind in a healthy body. Mental and spiritual health of a person is important for physical health. This article talks about the concept of health psychology of the 21st century, its development, its problems and their relevance today.*

Kalit so'zlar: *Salomatlik psixologiyasi, xulq-atvor, kognitiv xulq-atvor terapiyasi, depressiya, nevrologiya, stress, ong, tafakkur, biologik omillar.*

Salomatlik haqida so'z borar ekan, uning eng avvalo inson tani va vujudining betob bo'lmagan paytdagi holati hamda xastaliklar ro'y berganda kuzatiladigan ayrim og'riqlar, dard bilan bog'liq tarzda tasavvur qilishga o'rganib qolganmiz. Bu atama, eng avvalo, sog'liqni saqlash xodimlari faoliyati bilan bog'liq tarzda tushuntiriladi. Lekin tan va vujud, aql hamda idrok bevosita odamniki, unga bog'liq bo'lgani uchun ham inson ruhiyati qonuniyatlari va sirlarini o'rganuvchi fan bo'lmish psixologiyaning unga aloqasi bor. Psixologiya fanida salomatlik psixologiyasi bo'limi mavjudki, u salomatlikka eng avvalo, inson ongi va tafakkurining in'ikosi sifatida qaraydi. Demak, har birimiz uchun suv va

havodek zarur bo'lgan sog'lig'imiz nafaqat tibbiyot fanining, balki psixologiyaning ham izlanish predmetini tashkil etadi.

Insonning salomatligiga aloqador hayot faoliyati o'ziga xos jonli tizim bo'lib, u umri mobaynida turli o'zaro bog'liq davrlarni va bosqichlarni o'z ichiga oladi. Ular orasida biologik, psixologik, ijtimoiy bosqich va omillar tizimi alohida o'rin tutadi. Odamning sog'-salomatligi ana shu har bir bosqichda o'ziga xos tarzda namoyon bo'ladi. Masalan, biologik bosqichdagi salomatlik asosan ichki organlar funksiyalarining o'zaro dinamik mutanosibligi va ularning tashqi atrof-muhit ta'sirlariga nisbatan to'g'ri, adekvat javobi tarzida namoyon bo'ladi. Shuni e'tirof etish lozimki, bizning o'z salomatligimizni muhofaza qilishimiz, organizmimizning himoya imkoniyatlarini oshirib, betob bo'lib qolganimizda qanday yo'llar bilan xastalikdan qutulish bo'yicha fikrlar va tajriba umr davomida takomillashib boradi. Bu jarayonlarga aloqador psixologik – ruhiy omillar to'g'risidagi tasavvurlarimiz, afsuski, u qadar aniq va mukammal emas. Chunki odam tanida, ichki organlarida nimalar ro'y berayotganligini bevosita his qilishga qodir emas.

Asablarga, tan-vujudga tin berishning muhim omillaridan biri uxlashdir. Agar odam bir sutkada o'rtacha 7-8 soat uxlasa, salomatligiga foyda bo'lishini unutmash kerak. 5soatdankam uxlash ham, 10 soatdan ortiq uxlash ham organizmga foydali emas. Bundan tashqari, harbirodamning bo'sh vaqtini o'tkazadigan ermagi bo'lishi kerak. Masalan, mashhur vrach S.P.Botkin bo'sh vaqtlarida matematika bilan, oftalmolog-xirurg V.P.Filatov rasmchizish bilan shug'ullangan. Sog'lom turmush tarzining inson salomatligini mustahkamlashdagi roli beqiyos. Lekin bu ham yetarli emas. Doktor Neverestning yozishicha, "Fikrlash gigiyenasi–inson o'z ongli hayotida amal qilishi lozim bo'lgan o'ta muhim qoidadir. Fikrlash tarzi to'g'ri bo'lgan odamda muammolar ham kam bo'ladi, salomatlik ham mustahkam bo'ladi". Zero, har birimiz hayotimiz mobaynida necha marta "yomon xayollar, fikrlar kallaga kelganligi tufayli" aziyat chekkanmiz. Olimlar ba'zan ayollardagi fikrlash tarzi sog'lomroqmi yoki erkaklardami, degan savolga javob qidiradilar. To'g'ri, ayolning oiladagi o'rni beqiyos, uning kayfiyati, muomalasi, muammolarga qarashiga ko'p narsa bog'liq. Rus olimasi L.G. Puchko aynan shu energiya vositasida ko'plab kasalliklarni diagnostika qilish va davolash yo'llarini ko'rsatgan.

Xo'sh, psixologiya salomatlikni inson fe'li, xulq-atvori va turli psixologik holatlari nuqtai nazaridan o'rganganda asosan nimalarga e'tiborni qaratadi? Har birimiz uchun sirday tuyulgan ruhiyatimizning o'zimizni sog'-salomat, beshikast va tetik his qilishimizga aloqador qanday jihatlari bor? Uni boshqarish orqali o'z boyligimiz – salomatligimizni saqlash borasida qo'limizda qanday imkoniyatlar mavjud? Salomatlik psixologiyasi har birimizga o'z ruhiy holatimizni boshqarish, ongu-shuurimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarni vaqtida ilg'ash orqali uni mo'tadil tutish, o'zgaruvchan shart-sharoitlarga moslashish yo'llarini, bu boradagi profilaktika hamda gigiyenani o'rganadigan fan hamda foydali amaliyot sifatida tobora hayotimizga dadil kirib kelmoqda. U salomatligimizga aloqador jamiki sir-asrorlarni tushuntirishda eng avvalo falsafiy yondoshuvni afzal ko'radi, zero, bizning tushunchamizda, bu – tabiatga, jamiyatga, ruhitimizda ro'y berayotgan o'zgarishlarga holis yondashishning bir usulidir

Shuni alohida ta'kidlash joizki, XXI asrga kelib salomatlik psixologiyasi shaxs salomatligini barqarorligini ta'minlashda ijtimoiy psixologik omillarga, shaxsning o'ziga, uni o'rab turgan o'ziga o'xshash insonlar, ular o'rtasidagi o'zaro muloqotga ko'proq e'tiborni qaratmoqda. Masalan, ana shunday ijtimoiy psixologik omillardan biri bo'lmish oila va undagi muhit, oilani tashkil etuvchilarning o'zaro muomala maromlari va shunga aloqador ko'nikmalari, bizning sharoitimizda oiladan tashqari, yaqin qarindosh-urug'larimiz, qo'ni-qo'shnilar bilan munosabatlarimiz ham bunda katta rol o'ynaganligi sababli, bu omilning ta'sirini biror on ham esdan chiqarmaslik kerak. Demak, salomatlikning ijtimoiy-psixologik mezonlari deganimizda avvalo o'zimiz, o'zimizning o'zimizga, boshqalarga, atrofdagi yaqinlarimiz, biz uchun ahamiyatli bo'lgan insonlar, yor-do'stlarimizga munosabatlarimiz, hamkasblarimiz, mehnat va o'qish faoliyatidagi hamkorlarimizning bizga, bizning salomatligimizga ko'rsatishi mumkin bo'lgan ham ijobiy hamda ba'zan salbiy ta'sirlari nazarda tutiladi. Insoniy munosabatlar birinchi navbatda oiladan, oila muhitidan boshlanganligi sabab aynan shu omilning ta'sir kuchini tahlil qilishdan boshlaymiz

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish ham aslida psixologik amallar, ko'nikmalar, kerak bo'lsa, malakani talab qiladigan tushunchadir. Ya'ni, sog'lom turmush tarziga oiladan boshlaboq bolalarni o'rgatish lozim. Shu o'rinda, xo'sh, odamlarni o'z boyligi bo'lgan salomatligiga mana shunday oqilona yondashishga o'rgatish shartmi, axir bu har bir insonning o'z shaxsiy ishi emasmi, degan haqli savol paydo bo'lishi mumkin. Albatta, e'tirozda jon bor, zero, ongli inson, u ayolmidi, erkakmidi, yoshmi, qarimi, o'z sog'lig'iga qayg'ursa, undan birinchi navbatda o'zi manfaatdor ekanligini biladi. Zero, salomatlik – bu inson tani-vujudi va ruhiyatidagi shunday holatki, u hozir, ayni paytda betob emas va shuning uchun u turmushdagi, hayotdagi ko'plab burchlari, vazifalarini bajarish imkoniyatiga ega va ayni holat yaxshi va xayrli, ezgu ishlarni amalga oshirish uchun real imkoniyatdir. Bolani sog'lom turmush tarzi madaniyatiga o'rgatuvchilar esa ayrim malakalarga o'zlari ega bo'lishlari shart.

U psixologik, xulq-atvor va madaniy omillarning salomatlik yoki kasallikning jismoniy holatiga qanday ta'sir qilishini o'rganish bilan shug'ullanadi.

Sog'likka ta'sir qiluvchi psixologik omillarni tushunish va bu bilimlarni konstruktiv ravishda qo'llash orqali sog'liqni saqlash psixologlari to'g'ridan-to'g'ri individual bemorlar bilan yoki bilvosita keng ko'lamli sog'liqni saqlash dasturlarida ishlash orqali salomatlikni yaxshilashlari mumkin. Bundan tashqari, sog'liqni saqlash psixologlari boshqa tibbiyot xodimlarini (shifokorlar va hamshiralalar kabi) bemorlarni davolashda intizom olgan bilimlardan foydalanishga o'rgatishlari mumkin. Sog'liqni saqlash psixologlari har xil joylarda ishlaydi: kasalxonalar va klinikalardagi boshqa tibbiy xodimlar bilan, keng ko'lamli xatti-harakatlarni o'zgartirish va sog'liqni saqlash dasturlari ustida ishlaydigan jamoat sog'liqni saqlash bo'limlarida, shuningdek, ular o'qiydigan va tadqiqot olib boradigan universitetlar va tibbiyot maktablarida.

Psixologlar odatda organizmni ongning asosi deb hisoblashadi, shuning uchun ham hayotiy muhim soha hisoblanadi. Psixiyatristlar va nevroopsikologlar ong va tananing interfeysida ishlaydi. Bilogiya psixologiya, shuningdek fiziologik psixologiya deb nomlanuvchi yoki neuropsixologiyada xulq-atvor va aqliy jarayonlarning biologik

substanslarini o'rganiladi. Ushbu sohadagi asosiy tadqiqot mavzularni insonni boshqa hayvonlarga nisbatan o'rganadigan qiyosiy psixologiya, shuningdek, hissiyotlarning fizik mexanizmini, shuningdek, neyron va ruhiy ishlov berishni o'z ichiga oladi. Asrlar mobaynida biologik psixologiyada asosiy masala miyadagi funktsional funksiyalarni qanday joylashtirish mumkinligi va qanday qilib joylashtirilishi edi. Zamonaviy nevropsikologiyani 1870-yillarda Fransiyada Pol Broca chap frontal girusga nutq ishlab chiqarishni kashf etgan va bu bilan miya funksiyasining yarim sharni lateralizatsiyasini namoyish etgan. Ko'p o'tmay, Karl Vernicke nutqni tushunish uchun zarur bo'lgan sohani aniqladi.

Psixologlar salomatlikni yaxshilaydigan, kasallikka olib kelishi mumkin bo'lgan yoki tibbiy yordam 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 [3] kamaytirish, kunlik ovqatlanishni yaxshilash strategiyalarini ishlab chiqish ustida ishlamoqda[4]. Shuningdek, ular kasallik va shaxsiy xususiyatlar o'rtasidagi munosabatni o'rganishdi. Masalan, salomatlik psixologiyasi tashvish, dürtüsellik, 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.

Kasallikning oldini olish.

Psixologlar kasallikning oldini olish orqali salomatlik va farovonlikni mustahkamlashlari mumkin. Ba'zi kasalliklar erta aniqlansa, ancha samarali davolash mumkin. Psixologlar nega ba'zi odamlar profilaktika, ko'rik va emlashga intilmasligini tushunish ustida ishlamoqda va bu bilimlardan odamlarni saraton va yurak kasalliklari kabi kasalliklarni tekshirishga undash yo'llarini ishlab chiqishda foydalanmoqda. Psixologlar, shuningdek, odamlarga xavfli xatti-harakatlardan (masalan, himoyalanmagan jinsiy aloqa) qochishga yordam berish va sog'lom xatti-harakatlarni (masalan, tishlarni cho'tkalash yoki muntazam ravishda qo'l yuvish) rag'batlantirish yo'llarini topishmoqda. Psixologlar, shuningdek, tibbiyot xodimlarini, jumladan, shifokorlar va hamshiralarni bemorlar bilan samarali muloqot qilish, muloqot to'siqlarini bartaraf etish usullarini o'rganish bilan shug'ullanadi.

Kasalliklarning oqibatlarini.

Tadqiqot

Boshqa fanlarning psixologlari singari, sog'liqni saqlash psixologlari ham tadqiqot usullarini chuqur bilishadi. Psixologlar bu bilimlarni turli masalalar bo'yicha tadqiqot o'tkazish uchun qo'llaydilar. Masalan, psixologlar quyidagi savollarga javob berish uchun tadqiqot o'tkazadilar:

- Sog'lom ovqatlanishga nima ta'sir qiladi?
- Yurak kasalligi bilan stress qanday bog'liq?
- Qanday qilib odamlarga sog'lig'ini yaxshilash uchun fikrlash tarzini o'zgartirishga yordam berishimiz mumkin?

O'rganish va muloqot.

Psixologlar boshqa sog'liqni saqlash mutaxassislariga sog'lom ovqatlanish, chekishni tashlash, vazn yo'qotish va hokazolarni targ'ib qiluvchi tadbirlarni qanday o'tkazishni o'rgatish uchun ham javobgar bo'lishi mumkin. Psixologlar, shuningdek, boshqa mutaxassislarni aloqa ko'nikmalariga o'rgatishadi, masalan, rioya qilishni yaxshilash uchun yordam berish

TADBIQ QILISH

Bemor va shifokor o'rtasidagi munosabatlarni yaxshilash

Tibbiy psixologlar tibbiy maslahatlar paytida shifokorlar va bemorlar o'rtasidagi muloqot jarayoniga yordam beradi. Bu jarayonda juda ko'p muammolar mavjud, chunki, masalan, bemorlar ko'plab tibbiy atamalarni, ayniqsa anatomik atamalarni (masalan, ichaklar) tushunishmaydi. Ushbu masala bo'yicha tadqiqotlarning bir yo'nalishi „shifokorga yo'naltirilgan“ va „bemorga yo'naltirilgan“ maslahatlarni o'z ichiga oladi. „Shifokorga yo'naltirilgan“ konsultatsiyalar odatda direktivdir, bemor savollarga javob beradi va tashxis qo'yishda kam rol o'ynaydi. Ushbu uslub keksa odamlar tomonidan afzal ko'rilgan bo'lsa-da, ko'p odamlar ierarxiya tuyg'usini yoqtirmaydilar yoki uni uyg'otadigan mensimaydilar. Ular „bemorga yo'naltirilgan“ maslahatni afzal ko'radilar, bunda shifokor bemorning ehtiyojlariga e'tibor qaratadi, tashxis qo'yishdan oldin oxirigacha tinglaydi va bemorni davolash usulini tanlash va tashxis qo'yish jarayoniga kiritadi.

Og'riqni boshqarish

Sog'liqni saqlash psixologiyasi og'riqni kamaytirish yoki yo'q qilish vositalarini, shuningdek, kausalgiya, nevralsiya va fantom og'rig'i kabi og'riq anormalliklarini topishga harakat qiladi[8]. Og'riqni boshqarish og'riq qoldiruvchi vositalarni, akupunktturni (tizza osteoartritida og'riqni kamaytirishda samarali deb tan olingan [9]), biofeedback, kognitiv xatti-harakatlarni davolashni o'z ichiga oladi.

Salomatlik psixologiyasining ahamiyati

Salomatlik psixologiyasi tibbiy xizmatlar sifatini oshirish va kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Qandli diabet, semirish va yurak kasalliklari kabi surunkali kasalliklarni davolashda psixologik maslahat va yordam katta ahamiyatga ega. Sog'liqni saqlash psixologlari bemorlarga stressni yengishga va davolanish rejalariga moslashishga yordam berish orqali davolanish natijalarini yaxshilashga hissa qo'shadilar.

Bundan tashqari, salomatlik psixologiyasi sog'liqni saqlash xizmatlarini ko'rsatish usullarini o'zgartirishga olib keldi. An'anaviy tibbiyot yondashuvlaridan tashqari, bemorlarning sog'lig'i natijalariga ijobiy ta'sir ko'rsatish uchun kognitiv xulq-atvor terapiyasi, motivatsion suhbatlar va dam olish usullari kabi psixologik aralashuvlar qo'llaniladi.

Salomatlikka psixologik ta'sir

Psixologik holat jismoniy salomatlikka sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Stress, tashvish va depressiya kabi psixologik omillar immunitetning zaiflashishiga va yallig'lanish jarayonlarining kuchayishiga olib kelishi mumkin. Bu infeksiyalarning tarqalishiga va surunkali kasalliklarning rivojlanishiga yordam beradi.

Shu bilan birga, surunkali og'riq kabi jismoniy kasalliklar psixologik farovonlikka ta'sir qilishi mumkin. Bu uzoq muddatli og'riq, depressiya va tashvishga olib kelishi mumkin va insonning hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Sog'liqni saqlash psixologlari surunkali og'riqni boshqarish va jismoniy kasalliklar bilan kurashish uchun samarali strategiyalarni ishlab chiqishda muhim rol o'ynaydi.

XULOSA

Salomatlik psixologiyasi tana va ong o'rtasidagi murakkab aloqalarni tushunish va salomatlikni yaxshilash uchun muhim sohadir. Sog'liqni saqlash psixologlari kasalliklarning sabablari va oldini olish uchun psixologik omillarni o'rganish orqali tibbiy xizmatlar sifatini yaxshilaydi va bemorlarning hayot sifatini yaxshilaydi. Salomatlik psixologiyasining rivojlanishi odamlarning sog'lom va baxtli hayot kechirishiga yordam beradi. Shu sababli salomatlik psixologiyasi sohasidagi tadqiqotlar va tadqiqotlar aholi salomatligini mustahkamlash nuqtai nazaridan katta ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda psixologik xizmat Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, 2023 yil. 332 bet.
2. Avezov O.R., Z.J.Ahmedova. Ekstremal vaziyatlar psixologiyasi Darslik, "KAMOLOT" nashriyoti, 2022 yil. 256 bet.
3. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda oilaga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. PEDAGOGIK MAHORAT Ilmiy-nazariy va metodik jurnal 5-son (2021-yil, oktabr). Buxoro, 2021 y. B. 145-150.
4. Avezov O.R. Ekstremal vaziyatlarda shaxsning stressli holati va xulq-atvor reaksiyalari. Psixologiya. № 4 son(2020) Buxoro. 2020. B. 94-98.
5. Avezov O.R. Psychological relations between family members. Scientific Journal Impast Factor. VOLUME 2 | ISSUE 2. ISSN 2181-1784. SJIF 2022: 5.947 February 2022 www.oriens.uz. P-945-949
6. Avezov O.R. Mental Status and Behavioral Reactions in Emergency. and Extreme Emergencies AMERICAN JOURNAL OF SOCIAL AND HUMANITARIAN RESEARCH. ISSN: 2690-9626 Vol.3, No 1, 2022. <https://www.grnjournals.us/index.php/AJSHR/artisle/view/714>
7. Avezov O.R. Favqulotda va ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish. "XXI asr psixologiyasi". //Xalqoro ilmiy–amaliy anjumani materiallari// Buxoro, 2021 y. B. 19 - 24.
8. Avezov O.R. Turli ekstremal vaziyatlarda aholiga psixologik xizmat ko'rsatish amaliyoti. Psixologiya fani va yoshlarning rivojlanishi. //Xalqaro ilmiy–amaliy onlayn konferensiya materiallari// Toshkent, 2020 y. B. 77 -80.
9. Johnston, M. (1994). Current trends in Health Psychology. The Psychologist, 7, 114—118.
10. ↑ Sharman, S. J.; Garry, M.; Jacobsen, J. A.; Loftus, E. F.; & Ditto, P. H. (2008). False memories for end-of-life decisions. Health Psychology, 27, 291-96.

11. ↑ Dusseldorp, E.; van Elderen, T.; & Maes, S.; Meulman, J. & Kraaij, V. (1999). A meta-analysis of psychoeducational programs for coronary heart disease patients. *Health Psychology*, 18, 506-19.
12. ↑ Resnicow, K.; Jackson, A.; Blissett, D.; Wang, T.; McCarty, F.; Rahotep, S.; & Periasamy, S. (2005). Results of the Healthy Body Healthy Spirit Trial. *Health Psychology*, 24, 339-48.
13. ↑ Tokareva V., Talaba shaxsining axloqiy rivojlanish psixologiyasi, T., 1989;
14. G‘oziyev E., Psixologiya, T., 2003;
15. Karimova V., Ijtimoiy psixologiya, T., 1994.