

ПСИХОГИГИЕНА И ПСИХОСОМАТИКА КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

Шамуратова Н. Н., кандидат психологических наук, доцент,
ТГЭУ

Холмирзаева Г., магистр,
ТГЭУ, Ташкент

Аннотация. Статья посвящена изучению психического здоровья в науке, роли психогигиены как научного феномена и применения психогигиенических знаний в общественном здравоохранении. Необходимо также обратить внимание на актуальные проблемы, такие как обеспечение здоровья населения с помощью психосоматики, обеспечение психического здоровья населения с помощью социально-психологического тренинга с использованием практических психологических методов, повышение культуры здорового мышления.

Ключевые слова: психогигиена; психосоматика; психологические тренинги; валеология; психическое здоровье; соционика.

PSYCHOGENIS AND PSYCHOSOMATICS AS A SCIENTIFIC PROBLEM

Shamuratova N. N., Candidate of Psychology, Associate Professor,
TSEU

Kholmiraeva G., Master's Degree Student,
TSEU, Tashkent

Abstract. The article is devoted to the study of mental health in science, the role of psychohygiene as a scientific phenomenon and the application of psycho-hygienic knowledge in public health. It is also necessary to pay attention to urgent problems, such as ensuring the health of the population with the help of psychosomatics, ensuring the mental health of the population with the help of socio-psychological training using practical psychological methods, and increasing the culture of healthy thinking.

Keywords: psychohygiene; psychosomatics; psychological trainings; valeology; mental health; socionics.

ПСИХОГИГИЕНА ВА ПСИХОСОМАТИКА ИЛМИЙ МУАММО СИФАТИДА

Шомуротова Н. Н., пс.ф.н., доцент,
ТДИУ

Холмирзаева Г., Магистр,
ТДИУ, Тошкент

Аннотация. Мақолада рухий саломатлик муаммосини фанда ўрганилиши, психогигиенани илмий феномен сифатидаги ўрни ва психогигиеник билимларнинг аҳоли саломатлигини таъминланишида қўлланилиши масалаларига тўхталинган. Ва яна психосоматика орқали аҳоли саломатлигини таъминланиши, амалий психологик усулларни қўллаган ҳолда ижтимоий психологик тренинглار ўтказиш орқали аҳоли рухий саломатлигини таъминлаш, соғлом фикрлаш маданиятини ошириш каби долзарб муаммоларга эътибор қаратиш зарурлиги таъкидланган.

Калит сўзлар: психогигиена; психосоматика; психологик тренинглар; валеология; соционика.

Ижтимоий жамиятнинг глобализациялашиб бориши, инсон эҳтиёжларини турли туман тарзда намоён бўлиши, техникани янада ижтимоий ҳаётга шиддат билан кириб келиши, экологик ўзгаришлар, шахслараро муносабатлардаги тифизликлар булар барчаси саломатлик борасида қатор муаммоларни юзага келишига сабаб бўлмоқда. Ва ўз-ўзидан инсонларда руҳий таранглик ва чекланишлар билан мутахассисларга мухтожлик келиб чиқа бошлади. Жаамиятнинг асосий бўғини ҳисобланган аҳоли қатламларида руҳий, тиббий саломатликдаги муаммолар кундалик турмуш тарзига, ижтимоий муносабатлар тизимига салбий таъсири ўткази бошлайди. Шу боис сўнгги пайтларда аҳолини руҳий ва тиббий саводхонлиги, ижтимоий маданияти, соғлом турмуш тарзига амал қилиш кўникмаларини шаклланганлиги муаммосига давлат сиёсати доирасида аҳамият қаратилди. 2019 йил 13 февралда қабул қилинган “2019-2025 йилларда Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг руҳий саломатлигини муҳофаза қилиш хизматини ривожлантириш концепциясини тасдиқлаш тўғрисида” [1] Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарорида келтирилган асосий масалалар сирасига ҳам аҳолини саломатлигини ҳимоялаш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш борасидаги билимларини бойитиш, профилактик амалий чора тадбирларни қўллаш вазифалари келтириб ўтилган. Мазкур концепция аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, жамиятда соғлом авлодни тарбиялаш бўйича ишларни босқичма-босқич амалга оширилишида ўзининг ижобий самарасини берди. Бу концепцияни нақадар ҳаётий ва долзарблигини бугунги кундаги бутун жаҳон курашаётган коронавирус пандемияси муаммосини ўзи ҳам исботлаб турибди. Қанчалик қайсики давлат фуқароларида тиббий, руҳий маданият яхши шаклланган бўлса бу каби кутилмаган оммавий тусдаги муаммога тўғри муносабат билдириш, уни енгиб ўтишда ўз ҳиссасини қўшиш имкони таъминланишини ҳаётни ўзи кўрсатиб турибди.

Соғлом турмуш тарзининг муҳим омилларидан бири психогигиена бўлиб инсонни руҳий саломатлигини асраш ва ҳимоялашга қаратилган махсус тадбирлар тизимидир. Психогигиена ҳақида фанда қатор илмий ўрганишлар олиб борилганига қарамай, ҳар бир даврда унга муносабат ва талаблар ҳам ўзгариб, такомиллашиб бориши бу эса мазкур муаммони янги томонларини тадқиқ қилиш зарурати келиб чиқишини кўрсатди. Бугунги кунда ахборот технологияларини ҳаётимизнинг ажралмас қисмига айланиб боришини ўзи психогигиенадаги муаммоларни янгича кўринишларини келтириб чиқармоқда. Психогигиена психологик зўриқиш, руҳий саломатликни издан чиқиши, унинг сабаблари ва профилактик чора-тадбирларини қўллаш борасидаги билимларни, кўникмаларни шакллантиришни таъминлашга қаратилади. Психогигиеник билимлар орқали

ёшларни жамиятда ўз ўрнини, мавқеини тўғри англай олишида, ўз фаолиятини онгли ташкиллаштира олиш ва мақсадни тўғри қўйишда, ўз саломатлигини кадрлаш масъулиятини кучайтириш, соғлом фикрлаш кўникмаларини таркиб топтириш масалаларига эътибор қаратилади. Психогигиенани турли жабҳаларда ўрганган олимлар бу масаладаги ўз тўхтамларини келтириб ўтишган. Психогигиенани илмий муаммо сифатида тадқиқ этган олим В. Ф. Матвеев психогигиена асосларини 5та турга ажратади. 1. Ёш даврлари психогигиенаси. 2. Меҳнат ва ўқиш психогигиенаси. 3. Турмуш психогигиенаси. 4. Оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси. 5. Жамоа психогигиенаси. Ушбу келтириб ўтилган психогигиена асосларини барчасига тўла амал қилиниши орқали инсонни, оилани ва жамиятни соғлом яшашини, бахтлилигини, ҳаётдан қониқиш ҳиссини ошишини таъминланишини таъкидлайди.

Инсон саломатлигини издан чиқишида асабийлашиш кучли таъсир қилади ва оқибатда турли касалликлар юзага келади. Ҳиссий-эмоционал бузилишлар руҳиятни сустлашишига ҳам сабаб бўлиб, у соғлом фикрлашга, яшашга монелик қилиши мутафаккир олим Абу Али Ибн Сино фалсафасини асосини ташкил этади. Руҳиятни кучсизланиши организмни кучсизланишига сабаб бўлиб, оқибатда иммунитет сустлашиши юзага келади. Иммуни тизими сустлашганда тана аъзоларини ташқи таъсирларга қарши туруб бериш имконияти кучсизланиб маълум заиф бўлган тана аъзосида касаллик юзага келади ёки ундаги зўриқиш оқибатида меъёрий ритм издан чиқади. Руҳияти кўтаринки юривчи инсонлар эса унча – мунча касалликка чалинмаслиги иммунитетини баланд эканлигидан далолатдур. Уларни ҳар қандай нарсаларга асабийлашавермасдан яшаётгани учун ҳам нафақат ўзини балки ўзгаларни ҳам руҳий кўтаринкилигини таъминланишига таъсир қила олади. Сўнгги пайтларда тиббиётда инсонларни руҳий муолажа қилиш, психосоматик касалликларини даволаш, руҳий энергиясини кучайтиришда психосоматик таъсир усулларини қўллаш оммалашиб бормоқда. Психосоматик касалликлар асосини тафаккур билан боғлиқ бўлган барча касалликлар ташкил қилади. тафаккурдаги ҳолатни тўғрилаш руҳиятни кучайишини келтириб чиқаргач, организмни иммунитетни ошишига сабаб бўлади. Буни оқибатида организм ўз- ўзидан нормал физиологик ҳолатни тиклай бошлайди. Руҳиятни фақат ҳиссий-эмоционал соҳадаги салбий фикрларни, таъсирларни тозалаш орқалигина тиклаш мумкин бўлади.

Психосоматика атамаси грек тилидан олинган бўлиб, психо-қалб, соматика-вужуд маъноларини англатади. Яъни вужуднинг қалб билан боғлиқлигини ифодалайди. Танадаги юзага келаётган касалликлар ёқимсиз ва тушунарсиз бўлган салбий ҳиссиётларни пайдо қилиши ҳар бир инсонни фаоллигини пасайишига, ҳавотир ва хадик ҳиссини кучайишига сабаб бўлади. Айни шу ҳолатни беморларни ўзларига тушунтириш бу салбий ҳиссий ҳолатга қарши

турилмаса, ёки унга ортиқча эътибор қаратса у бошқа аъзоларни ишлаш меъёрини бузилишига олиб келишини психологик тренинглار орқали тушунтириш ва ижобий ҳиссий-эмоционал ҳолатни ҳосил қилиш орқали касалликка қарши курашиш ортади.

Рухий саломатликни ўрганишга қаратилган фанлардан бири валеологиядир. Валеология-инсон саломатлиги ҳақидаги фан бўлиб, XX асрнинг сўнгги ўн йиллигида вужудга келган. Валеология атамаси латинчадан валео – сиҳат-саломатлик, соғлом бўлмоқ ва юнонча valeo – соғлом бўлмоқ сўзларидан келиб чиққан. Тиббиёт фанига XX асрнинг 80-йилларида профессор И. И. Брахман томонидан киритилган. Ҳозирги вақтда валеологик билимлар профилактик ишлар, психофизик даволаш, реабилитация жараёнларида кенг қўлланилмоқда.

Жамиятдаги рўй бераётган турли жиноятлар, оилавий ажралишлар, тарбиядаги бузилишлар, хулқдаги оғишлар (девиантлик)ни кўплаб сабаблари шахслараро мулоқотни тўғри идрок қилинмаслиги, соғлом фикрлаш ва мулоқотдаги таъсирлашишни, рефлексияни таъминланмаслигидир. Шу боис психологик ташхисларга, маслаҳатларга, амалий психологиянинг самарали методларини қўллаган ҳолда психологик тренинглар ўтказишга аҳоли ўртасида эҳтиёж ортиб бормоқда. Нейролингвистик дастурлаштириш (НЛП) амалий психологиянинг йўналишларидан бири сифатида идрок этишнинг индивидуал ўзига хосликларини ҳисобга олишга ёрдам беради шу асосда сенсор (ички) тажриба ва коммуникатив қобилиятининг янги моделини яратади. Унинг имкониятларидан фойдаланиб, инсон фаолиятини тушуниш, тўғри англаш ва ўзгартириш мумкин. НЛД (НЛП) усули образли-эмоционал идрокни фаоллаштиради, шу боис шахсдаги салбий агрессивлик тушади.

Соционика – одамларнинг ижтимоий-психологик типологиясининг ва шахслараро муносабатларини ўрганади. Унинг афзаллик томонларидан бири амалий психологик технология сифатида бутун жамоа билан бирга алоҳида шахс-социум таъсирида амалий ишларни муваффақиятли тарзда ташкил эта олишидир. Ижтимоий муаммоларнинг энг кўп учрайдиган ҳолатлари соционика орқали таҳлил қилиниб амалий ечим қилинади.

Ҳаёт, саломатлик – бу инсон эга бўладиган муҳим ижтимоий қадриятлардир. Ўзбекистонда аҳоли саломатлигини асраш ижтимоий сиёсат даражасига кўтарилди. Ҳар томонлама соғлом авлодни тарбиялаш ва соғлом жамиятни шакллантириш энг муҳим вазифалардан эканлигини бугунги кунни ўзи исботлаб турибди.

Литература

1. Алиева М. Б., Бейбутова А. М., Чубанова Г. Р., Цахаева А. А. Психология здоровья. – Киев: Финансовая Рада Украины, 2017. – С. 100.
2. Гуленко В. В. Гуманитарная соционика. – SOCIONICA, 2015.
3. Ибодуллаев З. Асаб ва руҳият. – Замин Нашр, 2018. – 233 б.