

BOLA RUXIY OLAMINI SOG'LOMLASHTIRISHDA PSIXOLOGIK BILIMLARNING AHAMIYATI

Davlatova D.O' ., Mamadiyeva M.M.

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Pediatriya fakulteti talabasi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Pediatriya fakulteti talabasi

Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Psixologiya va Pedagogika kafedrası

Ilmiy Rahbar – o'qituvchi **Ochilova.F.B.**

Dolzarbli: Ijtimoiy Psixogenetika va Psixosomatikaning bir-biriga bog'liqligi "Borliq bu o'zida barcha ajoyibotlarni saqlovchi energiya manbai, uni anglab yetish, tushunishga, urinish qiyinchilik tug'diradi. Sababi borliq cheksizlikka o'xshaydi, uni anglab yetganing sari seni o'z domiga tortib tubi yo'q ummonga g'arq qiladi". Bu fikrlarning barchasi bundan bir asr avvalgi insonning o'y-xayollaridir. Ammo zamonaviy dunyo buni rad qiladi. Borliq-inson. Mana shu kichik ta'rif qanchalik oddiy bo'lmasin shu ikki ibora yordamida barchasini tushunib yetish mumkin. Psixologiya, Psixosomatika va Psixogenetika tushunchalari yuqoridagi fikrlarni anglashga imkoniyat yaratadi. Psixologiyaning ushbu yo'nalishlari shaxsning ruxiy olamini tushunishga yordam beradi, Psixosomatika va psixogenetika ong va ong osti bloklari orqali inson ruhiyatining yuzaga keladigan muammoli jarayonlarini o'rganadi.

Tadqiqot maqsadi; inson ruhiy olamini sog'lomlashtirishda psixologik bilimlarning ahamiyati bo'yicha ma'lumotlarni yoritish.

Material va usullar:

Psixogenetika orqali bizning ajdodlarimiz o'rganilib, ular orqali bizning hayot yo'limizdagi bazi hodisalarni tushunib yetsak bo'ladi. Agarda bolaning ajdodlari katta savdogar yoki tikuvchi bo'lishgan bo'lsa unda uning DNK sida shunga tegishli kodlar saqlanib qolgan bo'ladi va ular bolaga, katta omad olib kelishi mumkin shunchaki ozgina harakat bo'lish kifoya qilishi mumkin. Sababi Psixogenetika ruh va uning kelib chiqishini genlar DNK ni o'rganadi. Bizning DNK mizning 99% bir-xil. Ammo biz farq qiladigan 1% katta ahamiyatga ega. Aynan shu farq ko'p narsani bilishga imkon beradi. Umuman olganda Psixogenetikani Psixologiyaning onasi deyish mumkin. Xo'sh unda uning otasi nima, albatta Psixosomatikadir. **Psixosomatika** bu tibbiyot va psixologiyaning chorrahasida joylashgan fandir. Psixosomatika yordamida quyidagilarni bilish mumkin. Saraton kasalligi. U qanday kelib chiqishi mumkin bilasizmi?! Saraton hujayralari har birimizda bor. Ularni o'zimiz rivojlantiramiz. U uzoq vaqt davomida insonning ichida joylashib uni tom ma'noda yemirishni boshlaydi. U alam tuyg'usi katta sir yoki qayg'u sizga halovat bermay ich ichingizdan yemiradi. Nafrat tuyg'usining saqlanib qolishi orqali kelib chiqadi. Xo'sh bundan qanday davo topish mumkin? Shunchaki ongni to'g'ri dasturlash orqali. *"Men o'tmishni kechiraman va u bilan bajonidil vidolashaman"*. *"Bugundan boshlab dunyoyimni quvonch bilan to'ldira boshlayman. Men o'zimni sevaman"*. kabi ijobiy fikrlar jamlanmasini onga singdirish yordam beradi.

Aynan shu gaplarni ong ostiga singdirish orqali saraton kasalligini davolash mumkin. Yoki yana bir misol. Qandli diabet. Uning tahminiy sabablari. "Amalga oshmagan narsalar sog'inchi, nazoratda bo'lgan kuchli ehtiyoj, chuqur qayg'u, ortiq hech qanday yoqimli narsalar qolmaganidan kelib chiqishi mumkin. Uni davolashning yangicha usuli. *"Ushbu lahza men uchun quvonch bilan to'lgan, men bugungi kundan bahra olaman"* kabi hissiyot bilan ong ostini dasturlashtirish orqali davolash mumkin. Barcha narsa tug'ilishimiz, olamni tark etishimiz, yashashimiz, bugungi va ertangi kunimiz, kasal yoki sog'lom bo'lishimiz, ham shunga bog'liq bo'lishi mumkin.

Natija va muhokama;; Umuman olganda Psixologiya, Psixogenetika, Psixosomatika,

yangi davrni anglashga unga moslashishga yordam beradi. Munosabatlarga kirishuvchi va ijtimoiy taraqqiyotda faol ishtirok etuvchi odamni shaxs deb ataladi. Individ sifatida dunyoga kelgan odam keyinchalik shaxsga aylanadi. Individ tushunchasida kishining nasl-nasabi mujassamlashgandir. Bu individning sog'lom turmush tarzi uning hayotiy prinsiplari va fikrlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti nizomida salomatlik deganda "... faqat kasallik yoki jismoniy nuqsonlarning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holati" sifatida tushunish taklif qilingan.

Shu nuqtai nazardan, salomatlikning uchta tarkibiy qismini ajratib ko'rsatish muhimdir: Jismoniy salomatlik. Bu sport, sog'lom ovqatlanish va sog'lom muhit.

Psixologik salomatlik - bu individual hayot doirasidagi sub'ektiv voqelikning normal rivojlanishi jarayoni va natijasini tavsiflovchi holat.

Psixologik salomatlik - bu insonning hayot jarayonida ishlashi va rivojlanishining zaruriy sharti; shaxs va jamiyat ehtiyojlari o'rtasidagi uyg'unlikni ta'minlaydigan, shaxsning o'z hayotiy vazifasini bajarishga yo'naltirilganligi uchun zaruriy shart bo'lgan shaxsning aqliy xususiyatlarining dinamik to'plamidir. Bir tomondan, bu insonning yoshi, ijtimoiy va madaniy rollarini (bola yoki kattalar, o'qituvchi yoki menejer, rus yoki avstraliyalik va boshqalar) etarli darajada bajarish sharti bo'lsa, boshqa tomondan, bu insonga hayoti davomida uzluksiz rivojlanish imkoniyati.

Psixologik salomatlik mezonlari:

- bolaning aqliy rivojlanish holati, uning ma'naviy qulayligi;
- adekvat ijtimoiy xulq-atvor;
- o'zini va boshqalarni tushunish qobiliyati;
- turli faoliyat turlarida rivojlanish salohiyatini to'liqroq amalga oshirish;
- tanlov qilish va ular uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olish qobiliyati

Zamonaviy jamiyat tobora ko'proq ma'lumotga ega, texnik jihatdan savodli va intellektual rivojlangan. Va bu jarayonning teskari, ikki tomonlama tomoni sifatida jamiyat tobora psixologik jihatdan nosog'lom bo'lib bormoqda.

Zamonaviy jamiyat uyg'unlik va muvozanatning rivojlanishiga, insonning shaxsiy rivojlanishining barqarorligiga hech qanday yordam bermaydigan vaziyatlarda yashaydi. Tabiiy ofatlar, ijtimoiy normalarning keskin o'zgarishi, siyosiy beqarorlik, urbanizatsiya, o'zining abadiy uyg'unlik normalari bilan tabiatdan ajralish haqiqatan ham "ruhiy salomatlik" tushunchasini insoniyat rivojlanishining hozirgi bosqichida eng dolzarb qiladi.

Xulosa: Insonni shakllanishi asosiysi uning o'zigagini ko'proq axamiyatlidir. Shaxsiy o'sish, o'z ustida ishlash va xarakatda bo'lish uni yanada mukammal va sog'lom bo'lishini ta'minlaydi. Kelajak avlodlarga ajdodlardan olingan ma'lumotlarni etkazish vositachisi sifatida shaxsiy ijobiy, sog'lom ma'lumotlarni etkazishda mas'uliyatlidir, bu borada psixologik bilimlar insoniyat rivojiga katta xissa qo'shishi bilan ahamiyatlidir.