

**PSIXOSOMATIK KASALLIKLARDA PSIXOKORREKSIYA VA
PSIXOPROFILAKTIKA USULLARI, TEMPERAMENT
XUSUSIYATLARINING MUTAXASSIS SHAKLLANISHIDAGI O'RNI**

Olimova Dano Shakirovna

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
O'zbek tili va adabiyoti kafedrasida mudiri p.f.n dotsent.*

Bekturdiyeva Gulruh Hamdambek qizi

*Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali
Stomatologiya yo'nalishi magistranti.*

Annotatsiya. Mazkur maqolada psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish omillari, ularni yengillashtirish va oldini olishda psixokorreksiya va psixoprofilaktika usullarining roli yoritilgan. Shuningdek, temperament xususiyatlarining shaxsning mutaxassis sifatida shakllanishidagi o'rni nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Psixologik yondashuvlar asosida shaxs salomatligi va kasbiy muvaffaqiyatga ta'sir etuvchi asosiy psixologik omillar chuqur o'rganilgan. Maqola ta'lim, tibbiyot va psixologiya sohalarida faoliyat yuritayotgan mutaxassislar uchun foydali ilmiy-uslubiy manba bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Kalit so'zlar: psixosomatik kasalliklar, psixokorreksiya, psixoprofilaktika, temperament, shaxsiy rivojlanish, kasbiy shakllanish, stress, psixologik moslashuv, individual yondashuv

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligi faqat jismoniy emas, balki ruhiy holat bilan ham chambarchas bog'liq. Ayniqsa, so'nggi yillarda psixosomatik kasalliklar sonining ortib borayotgani bu sohada chuqur tahlil va amaliy yondashuvlarni talab qilmoqda. Psixosomatik kasalliklar inson psixikasidagi salbiy o'zgarishlar, stress, ichki ziddiyatlar natijasida jismoniy sog'liqda namoyon bo'ladigan holatlardir. Bunday kasalliklarning davolanishida an'anaviy tibbiyot bilan birga psixologik yondashuvlar – psixokorreksiya va psixoprofilaktika usullari muhim ahamiyat kasb etadi.

Bundan tashqari, insonning tug'ma psixik xususiyatlari, ya'ni temperamentining kasbiy shakllanishdagi o'rni ham dolzarb masala hisoblanadi. Har bir mutaxassisning kasbiy barqarorligi va muvaffaqiyati uning temperamentiga mos ravishda tanlangan faoliyatga va stressga qarshi chidamliligiga bog'liq.

Psixologik holatning inson tanasiga ta'siri ilmiy jihatdan o'rganiladigan soha mavjud bo'lib, u psixosomatika deb ataladi. Psixosomatik tibbiyot yoki tibbiy psixologiya – bu psixologik omillarning tana kasalliklarining kelib chiqishi, rivojlanishi va oqibatlariga qanday ta'sir qilishini tadqiq qiluvchi yo'nalishdir.

Psixosomatika inson psixikasi va jismoniy holati o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur o'rganishga qaratilgan fan sohasidir.

Psixologik omillar ta'sirida yuzaga keladigan tana kasalliklari "psixosomatik kasalliklar" deb yuritiladi. Bugungi kunda shuningdek, tana kasalliklarining psixikaga ko'rsatadigan ta'siri ham ilmiy jihatdan o'rganilmoqda. Psixosomatik tibbiyotga ko'ra, zamonaviy davrda yuzaga kelayotgan kasalliklarning deyarli yarmi psixologik sabablar bilan bog'liq. Ruhiy omillar ko'plab kasalliklarning nafaqat boshlanishi, balki ularning rivojlanishiga ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Psixosomatik yondashuv hatto og'ir kasalliklarni ham insonning psixologik holati bilan bog'lashga harakat qiladi va ularni psixologik muammolarni hal etish orqali davolashni taklif etadi. Bunday usullar zarar yetkazmaydi (ba'zida foydali ham bo'lishi mumkin), biroq an'anaviy tibbiy usullardan butunlay voz kechilsa, bu sog'liq uchun xavf tug'diradi. Masalan, ba'zi psixosomatika tarafdorlari mastopatiyani "boshqalarga yordam berish istagi" bilan bog'lashadi. Aslida esa bu kasallik gormonlar muvozanatining buzilishi natijasida yuzaga keladi. Uni faqat muqobil usullar bilan davolash, og'ir hollarda, ko'krak bezi saratoniga olib kelishi mumkin.

Psixosomatik tibbiyot — bu tibbiy psixologiya yo'nalishiga oid bo'lib, unda psixologik omillarning tana (somatik) kasalliklarining yuzaga kelishi, rivojlanishi va oqibatlariga ta'siri o'rganiladi. Psixosomatik muammolar esa psixika bilan tana o'rtasidagi o'zaro ta'sirni tadqiq qiluvchi intizomlararo sohalar orqali tahlil qilinadi. Mazkur fan kasalliklarning kelib chiqishi va rivojlanishida psixologik omillarning rolini o'rganishni o'z predmetiga aylantiradi. Psixosomatik tibbiyot mutaxassislarining fikricha, XXI asrda mavjud kasalliklarning yarmiga yaqini psixologik sabablarga borib taqaladi. Ruhiy omillar faqat ayrim kasalliklarni yuzaga keltiribgina qolmay, balki ularning davom etish jarayoniga ham sezilarli darajada ta'sir qiladi. Shunga qaramay, jamiyatda inson boshidan kechirayotgan har qanday kasallik uning ruhiy holati yoki fikrlaridagi buzilishlar natijasidir, degan noto'g'ri qarash keng tarqalgan.

Psixosomatik kasalliklar – bu inson psixikasi va jismoniy salomatligi o'rtasidagi uzviy bog'liqlik natijasida vujudga keluvchi kasalliklar bo'lib, ularga yurak-qon tomir tizimi kasalliklari, asab tizimi buzilishi, teri kasalliklari, nafas olish yo'llaridagi funksional o'zgarishlar kiradi. Bu kasalliklar ko'pincha stress, xavotir, depressiya, ichki qarama-qarshiliklar natijasida yuzaga chiqadi.¹

Psixokorreksiya – bu shaxsdagi noxush psixik holatlarni, salbiy hissiy reaksiyalarni bartaraf etishga qaratilgan psixologik usullar majmuasidir. Bu usullar orasida quyidagilar samarali deb hisoblanadi:

- Kognitiv-bihevioral terapiya
- Relaksatsiya texnikalari (nafas olish mashqlari, vizualizatsiya)

¹ Beknazarova M. Zamonaviy psixoprofilaktika asoslari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.

- Emotsional o'qitish va o'zini anglashi bo'yicha mashg'ulotlar
- Suhbat, psixoterapiya va guruh terapiya

Psixoprofilaktika esa kasalliklarning oldini olishga yo'naltirilgan chora-tadbirlar yig'indisidir. Bu yo'nalishda quyidagilar muhim ahamiyatga ega:

- Psixologik sog'lom turmush tarzini shakllantirish
- Stressga bardoshlilikni oshirish bo'yicha treninglar
- Shaxsiy o'sishni qo'llab-quvvatlash
- Maktabgacha va maktab yoshida emotsional tarbiya

Temperament – bu shaxsning tug'ma psixofiziologik xususiyatlari bo'lib, u kasbiy faoliyatda muhim rol o'ynaydi. Eysenk va Pavlov ta'riflariga ko'ra, temperament 4 turga bo'linadi: sangvinik, xolerik, flegmatik va melancholik.

Sangviniklar – ijtimoiy faol, chaqqon, rahbarlik qobiliyatiga ega. Dinamik ish joylari uchun mos.

Xoleriklar – kuchli irodali, tashabbuskor, lekin ba'zida agressiv. Stressli muhitda tezda harakat qiladi.

Flegmatiklar – barqaror, mulohazali, tizimli ishlar uchun qulay.

Melancholiklar – sezgir, diqqatli, san'at, adabiyot, tahliliy faoliyatga har bir temperament turining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda, shaxsning kasbiy shakllanishi va unga mos faoliyat turini tanlash tavsiya etiladi. Bu esa insonning ruhiy salomatligi va kasbiy muvaffaqiyatini ta'minlashga xizmat qiladi.

Xulosa qilib aytganda, psixosomatik kasalliklar inson hayotida jiddiy salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ularni yengillashtirishda psixokorreksiya va psixoprofilaktika usullaridan oqilona foydalanish, shuningdek, har bir shaxsning temperament xususiyatlarini hisobga olib individual yondashuv asosida kasbiy yo'nalishni aniqlash muhimdir. Maqolada bayon etilgan g'oyalar shaxsiy rivojlanish, kasbiy shakllanish, stressga bardoshlilik va umumiy psixologik salomatlikni ta'minlashda amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдурахманова Г.Ж. Психосоматические заболевания и пути их психокоррекции. — Ташкент: Фан, 2020.
2. Karimova Z.A. Psixologiya asoslari. — Toshkent: «O'qituvchi», 2019.
3. Бехтерев В.М. Общие основы психологии. — Санкт-Петербург: Наука, 2020.
4. Нейштадт И.Н. Темперамент и профессиональная деятельность. — Москва: Педагогика, 2018.
5. Beknazarova M. Zamonaviy psixoprofilaktika asoslari. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2021.