MAKTABDA PSIXOSOMATIK KASALLIKLARNING OLDINI OLISH: PSIXOPROFILAKTIKA CHORALARI.

To'xtasinova Mashxuraxon Mirzali qizi
Masofaviy ta'lim Psixologiya yo'nalishi 1-kurs talabasi
Qo'qon unversiteti Andijon Filliali
Telefon:+998907740116
Xalimjonov Abduqunduz Rahimjon o'g'li
"Kompyuter Injiniring va raqamli texnologiyalar"
kafedrasi o'qituvchisi
Qo'qon inversiteti Andijon Filliali
Email: xalimjonov1234@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur tezis maktab yoshdagi bolalarda psixosomatik kasalliklarni oldini olish to'g'risida keng yoritilgan. O'quvchilarda ruhiy holatning jismoniy sog'liqqa salbiy ta'siri natijasida yuzaga kelayotgan kasalliklarni oldini olish haqidagi fikrlar taqdim etiladi. Tadqiqot davomida psixosomatik holatlarni anglash-tashxis va tuzatish jarayonlari namoyon bo'ladi.*

Kalit so'zlar: *Psixosomatik kasalliklar, psixoprofilaktika, stress, ruhiy zo'riqish, maktab psixologiyasi.*

Kirish

Maktab yoshdagi bolalar o'rganizmi turli stress omillarga juda sezuvchan guruh xisoblanadi, chunki bu davr yoshidagi bolalarning psixikasi rivojlanish bosqichida bo'ladi. Bu davrda yuzaga keladigan psixosomatik (ruhiy-jismoniy) kasalliklar bu-yurak urishining tezlashishi, bosh og'rig'i, allergik reaksiyalar, gastrit, turli xil teri kasalliklari va boshqalar mavjud. Bolalarda o'z his-tuyg'ularini, fikrlarini so'z bilan ifoda etish qobiliyati yaxshi rivojlanmagan, shuning natijasida o'quv bosimi, oilaviy muammolar, ruxiy zo'riqish, nazorat ishlaridan qo'rquv, stress ko'pincha turli jismoniy kasalliklarga olib kelmoqda. Masalan: Nazorat ishlaridan qo'rquv va xavotir – qorin og'rig'i, uyqu buzilishi, yoki tundagi enurez orqali ifoda etilishi mumkin. Oilaviy muammolar, gazab va stress – bosh og'rig'i yoki xulq-atvor buzilishiga olib kelishi mumkin. O'quv bosimi va ruxiy zo'riqish esa – ishtaxaning pasayishi kabi alomatlar orqali ifoda etilyapti. Shu tariqa bolaning jismi uning ichki xolatini ko'rsatib beradi. Psixoprofilaktika bu – mana shunday kasalliklarni oldini olishga qaratilgan chora tadbirlardir. Bunday xolatlar kuzatilsa birinchi navbatda to'liq tibbiy ko'rik va pediatr, asab shifokori, oshqozon ichak kasalliklari shifokorlarining tashxisi va tuzatishi juda zarur. "Sress bosh miya kata yarim sharlari po'stlog'ida kata qo'zg'olish hosil qiladi. Bu salbiy qo'zg'alish VNS orqali ichki a'zolarga tarqaladi. Bu esa psixosomatik buzilishlarga olib keladi." (Z Ibodullayev) Jismoniy kasalliklar aniqlanmagan xolatda

yoki o'quvchilarning individual psixologik hususiyatlarini inobatga olgan holda maktab psixologi kerakli profilaktik chora tadbirlarni ishlab chiqadi. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi: psixologik treninglar va relaksatsion mashg'ulotlar tashkil qilish, darslarda stresslarni kamaytirish metodlarini qo'llash, ota-onalar bilan ma'rifiy ishlash, o'quvchilarnig o'qishga bo'lgan motivatsiyasini oshiruvchi o'yinlar tashkil qilish. Ota – onalar psixolog bilan xamkorlikda bolani xissiy qo'llab quvvatlash va ortiqcha tanqidlardan voz kechishni o'rganishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu xamkorlik bolalardagi ruhiy-jismoniy yani psixosomatik muammolarni yengish uchun asosiy resurs bo'lib xizmat qiladi. "Asab markazlarining doimiy zo'riqishlari ichki a'zolarda turli og'ir kasalliklarni keltirib chiqaradi" (Ibn Sino)

Tadqiqot metodologiyasi: Ushbu tadqiqot shaxs rivojlanishi, psixosomatik va profilaktik yondashuv asosida olib borildi. Bu yondashuv ruhiy muammolar natijasida yuzaga keladigan somatik belgilarni tushintirishga xizmat qiladi va bu muammolarni erta aniqlash va ularni oldini olishga qaratilga. Tadqiqotda turli amaliy (empiric) metodlardan foydalanildi. Masalan: psixodiagnostik testlar, turli xil so'rovnoma anketalar, stressni boshqarish bo'yicha mashqlar-nafas olish texnikasi.

Tadqiqot natijalari: Ushbu tadqiqot Andijon viloyati Marhamat tumanidagi 34-umumta'lim maktabidagi 9-10 yoshdagi o'quvchilar orasida psixosomatik holatlar va ularning psixologik sabablari hamda profilaktik choralarining samaradorligini aniqlash maqsadida olib borildi. Tadqiqot davomida psixologik so'rovnoma, qo'rquv darajasini aniqlovchi testlar va qisqa muddatli psixoprofilaktik trening dasturi qo'llanildi. Treningdan oldingi va treningdan keyngi natijalar- o'quvchilarning qo'rquv, stress, xavotir va tashvish darajasi kamayganini ko'rsatdi. O'quvchilar stressni nazorat qilish, o'z xis- tuyg'ularini ifoda etish, o'ziga ishonch ko'nikmalariga ega bo'lishdi.Sinfda o'zaro aloqalar yaxshilandi, turli ziddiyatlar soni kamaydi.

Xulosa: Xulosa o'rnida shuni aytamanki tadqiqot davomida sinov tariqasida qo'llanilgan qisqa muddatli test va trening mashg'ulotlari o'quvchilarning tashvish darajasini kamaytirishga, o'ziga bo'lgan ishonchini orttirishga sabab bo'ldi. Maktabda ruhiy salomatlikni saqlash uchun tizimli va uzviy yondashuv, psixolologik treninglar, pedagog-psixolog, ota-ona va o'quvchining o'zaro hamkorligi juda zarur. Bunday yondashuv nafaqat salomatlikni saqlaydi, balki, oquvchilarning shaxsiy rivojlanishiga, kelajakda barkamol, yetuk inson bo'lib voyaga yetishida kata ro'l o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abduraxmonova G.A. Maktab psixologiyasi- Toshkent: Fan va texnologiya,2021
2. Karimova R.A. Psixoprofilaktika asoslari.- Toshkent: Yangi asr avlodi,2022
3. Respublikamizda ta'lim tizimi islohotlari: metodik qo'llanma.- Toshkent: O'qituvchi 2020
4. Nazarova Z.M. Bolalar psixologiyasi. – Toshkent: O'zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2020-312-b