

**O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi Vazirligi  
Ajiniyoz nomidagi Nukus Davlat pedagogika instituti**

**Pedagogika fakul`teti**

---

**Psixologiya kafedrası**

---

**A.Dawkeeva**

## **«PSIXOGIGIENA»**

**fani bo`yicha o`quv metodik kompleksi**

**(bakalavriat bosqichi talabalari uchun)**



O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi  
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti  
«Pedagogika va psixologiya» kafedrası

## **«Psixogigiena»**

*(talabalar uchun ma`ruza matni)*

NUKUS.

## Mavzu: Psixogigiena predmeti.

### Reja:

1. Psixogigiena predmeti.
2. Psixogigienaning vujudga kelishi.
3. Xalq sog`lig`i va davlat siyosati.
4. Sog`liq va kasallik.

**Psixogigiena predmeti.** Psixogigiena-psixika sog`liqni saqlash va mustahkamlashga yo`naltirilgan tadbirlarni ishlab chiqaruvchi va amalga oshiruvchi gigiena sohasidir. Ba`zi mualliflar psixogigienaga ta`rif berishganda uni faqatgina gigiena sohasi emas, balki psixiatriya sohasi deb hisoblashadi. Boshqa mualliflar (Myager.V.K, 1979) psixogigiena vazifalariga ruhiy kasalliklarning vujudga kelish va rivojlanishning oldini olish deb qarab, psixogigienani dastlabki profilaktikaga yaqinlashtiradilar.

N.D. Lakonsin va G.K.Ushakovlar (1976) psixogigienani tibbiyot fanlarining mustaqil bo`limi sifatida ajratadilar. V.P.Petlenko va boshqalarning (1997) fikriga ko`ra, psixogigiena faqatgina psixiatriya bilan bog`liq bo`lib qolmay, balki tibbiyot psixologiyasi, tibbiyot sotsiologiyasi, valeologiya fanlari bilan bog`liq kompleks Fan hisoblanadi.

Psixogigienani bir necha bo`limlarga ajratish mumkin:

1. Yosh psixogigienasi
  - A) Bolalar psixogigienasi
  - B) O`smirlar psixogigienasi
  - V) Kattalar va qariyalar psixogigienasi
2. Mehnat va ta`lim psixogigienasi
  - A) Ishlab chiqarish psixogigienasi
  - B) Aqliy mehnat psixogigienasi
3. Turmush psixogigienasi
4. Oila va jinsiy hayot psixogigienasi
5. Kasal psixogigienasi

O`rganilayotgan sohaga bog`liq ravishda psixogigiena u yoki bu fanlarga suyanadi. Bolalar psixogigienasi, pedagogika, pediatriya, bolalar va pedagogik psixologiyaga tayanadi. Psixogigienaning asosiy maqsadi- psixik salomatlikni ruhiy muvozanatni saqlashdir. Psixogigienaning yo`nalishlari orasida insonning psixik holatiga va psixik salomatligiga ta`sir etuvchi muhit omillarini o`rganish muhim o`rin egallaydi. Bunday omillarga psixik kasalliklarga chalingan bemorlarga nato`g`ri munosabat, dori vositalarini ko`p iste`mol qilish, bazi faoliyatlarda sharoitning qiyinligi, noqulay ekologik omillar va boshqalarni kiritish mumkin. Psixogigiena insonga uning psixik sog`ligi uchun xavfli bo`lgan noqulay ta`sirdan qochishga, tabiiy kuchlardan foydalanib, qiyinchiliklarni engishga o`rgatadi.

**Psixogigienaning vujudga kelishi.** Psixogigienaning asosiy masalasi har bir inson va butun jamiyat psixik salomatligini saqlab qolishdan iborat. Bu maqsadga erishishning muhim vositalariga insonning yashash muhitini sog`lomlashtirishning ijtimoiy mezonlari, shuningdek psixik kasalliklar, jumladan shaxs shakllanish anomaliyalarini oldindan aniqlash va oldini olish kiradi. Tarbiya, talim, mehnat va kishilarning bo`sh vahtlari uchun hayotning eng boshlang`ish bosqishlaridan boshlab, yaxshi sharoitlar yaratish davlatning muhim masalalaridan biri bulishi bilan birga psixogigiena muammolarini muvafqiyatli hal etishning asosi hamdir. Psixogigienaning muhim masalalaridan biri psixik salomatlikning chidamliligini va psixikaning turli zararli omillar tasiriga nisbatan qarshiligini barcha choralarda yordamida oshirishdir. Shunday qilib psixogigiena hozirgi bosqishda psixik kasalliklarning birlamchi profilaktik choralari muhim ahamiyat kasb etuvchi ham tibbiy, ham ijtimoiy masalalarni uziga maqsad qilib oladi.

Psixogigiena faniga qadimdan ilmiy asos solingan. Rim hokimi Galen psixogigienaning keyingi asrlardagi asosiy rivojlanish yullarini oldindan aniqlab, uzining «Ehtiroslar gigienasi yoxud axloqiy gigiena» asarida muammoning psixosotsial jabxasiga bag`ishladi. Dunyoning turli mintaqalarida bu fanning ilmiy-ixtisoslashgan xususiyatlari taraqqiy etishini kuzatish mumkin

bolishiga qaramay, uning psixosotsial g'oyasi barcha zamon, mamlakat va xalqlar uchun umumiy bolib qoladi. Shunisi diqqatga sazovarki, utgan zamon faylasuf va hokimlarining inson salomatligi, shuningdek yorug'lik va havo, harakat va tinchlik, uyqu va bedorlik, oziqlanish va moddalar almashinuvi kabi bir qator omillar bilan birga psixik salomatlikning ham asosiy shart-sharoitlari tahliliga bag'ishlangan kuppina asarlarida emotsional xotirjamlik extirolarni boshqarish qobiliyati, odamlar bilan munosabatdagi uyg'unlikga erishish emotsional va psixosotsial muvozanat urnatish kabilar uzgarishsiz kursatilgan. Bunday kursatmalar arab hokimi Abu Ali Butlanning 11-asr urtalariga doir «Salomatlik jadvali», Abu Ali Ibn Sinoning «Tib 3onunlari», Mark Tulliy Tseneronning «Dostlik tog'risida»gi traktatlari va usha davr psixik salomatlik va ijtimoiy omillar orasidagi bog'liklik tushinchalari haqida guvoxlik beruvchi boshqa manbalarda ham mavjud.

Olimlarning psixosotsiyal muammolarga qadimdan qiziqishlariga qaramay, psixogigiena sohasidagi mutaxasislarning ilk xalqaro birlashuvi 1910-yildagina AQSh va Kanada psixiatrlarining konferentsiyasida, psixogigiena buyicha xalqaro asotsatsiya tuzish to'g'risida qaror qabul qilinganda bulib utgan edi. Birinchi jahon urishi psixogigiena mutaxasislarining birlashish jarayonini buzdi, biroq bu kushlarning xalqaro uyishish g'oyasi yashashda davom etdi. Germaniyada psixiatr R.Sommer 1925-yilda psixik gigiena bo'yicha nemis ittifoqiga asos soldi. Uning asosiy kuchi psixiatriya shifoxonalari tarkibiga doir isloxatlar utgazishga, shuningdek tegishli muassasalardan chiqib ketgan shaxslar to'g'risida ham g'amxurlikni inobatga olib, keng psixiatrik ijtimoiy taminotni yaratishga qaratilgan.

Tibbiy intizom sifatida Rossiya psixiatrlari orasidan nomi birinchi navbatda tilga olinishi lozim bo'lgan S.S.Korsakov, N.N.Bojanov, V.A Gilyarovskiy, T.P.Timpsonlar psixogigiena taraqqiyotiga salmoqli hissa qo'shdilar. Ularning bu soxadagi ishlari butun dunyoga mashhur bo'ldi. 11-asr o'rtalarida yozilgan Abu ali ibn Sinoning «Tib qonunlari» kitobida sog'liqni saqlash uchun 6 ta narsaga e'tibor qaratadi.

1. Yorug'lik va havo
2. Ovqat va suv
3. Harakat va tinchlik
4. Uyqu va tetiklik
5. Moddalar almashinuvi
6. Hissiyot.

Ibn Sino ko'rsatgan bu narsalar hozirgi kungacha, sog'liq uchun o'z ahamiyatini yo'qotgani yo'q. Psixogigiena Fan sifatida 19-asr oxiri 20-asr boshlarida vujudga keldi. Rossiyada psixogigienaning paydo bo'lishi 1887-yilda bo'lib o'tgan psixiatrlarning 1-s'ezdi bilan bog'lanadi. S'ezda I.P.Merjaevskiy, S.S.Korsakov, I.A.Sikorskiy psixiatrlarga, shifokorlarga, mamlakattagi ilg'or kishilarga psixik va ruhiy kasallikning oldini olish bo'yicha dastur va g'oyalar haqida murojaat qiladi. Horijiy adabiyotlarda psixogigienaning paydo bo'lishi Biers asos solgan harakat bilan bog'lanadi. Bu soliq xizmatchisi 2 yil psixiatrik kasalxonada yotib chiqqanidan so'ng 1908-yilda butun dunyoda qiziqish uyg'otgan «O'zini topgan aql» nomli kitobini nashr qiladi. Keyinroq u psixogigienik jamiyatini tuzdi. 1917-yilda psixogigienik jamiyat Kanadada, 1918-yilda Frantsiyada paydo bo'ldi. Psixogigiena masalalari bilan Krepilin, Forel, Bleyxer kabi mashhur psixiatrlar shug'ullanishadi. Ikkinchi jahon urushi boshlanishidan oldin evropa va Amerikaning ko'p mamlakatlarda psixogigienik tashkilotlar va jamiyatlar mavjud edi. Bunday tashkilotlarda psixik buzilishlarning vujudga kelish sabablari o'rganildi, aholi orasida sanitar ma'rifat ishlarini amalga oshirdi. Urushdan keyingi yillarda psixik sog'liqni saqlashning butun jahon federatsiyasi va butun jahon sog'liq tashkiloti qoshida psixik sog'liq bo'limi tashkil etildi.

**Xalq sog'lig'i va davlat siyosati.** Bizga ma'lumki, ishlab chiqarish munosabatlari asosida inson, uning sog'ligi birinchi navbatda turadi. Bu haqda O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida ham maxsus ta'kidlangan. 2005-yilning «Sihat-salomatlik» yili deb e'lon qilinishi ham bejiz emas. Inson, uning sog'ligi, ish qobiliyati va ijodiy imkoniyatlari sog'liqni saqlashning ob'ektigina bo'lib qolmay, balki asosiy maqsadi hamdir.

Sog`liqqa nisbatan ongli munosabatni tarbiyalash ta`li va tarbiyaning asosiy tarkibiy qismlaridan biri bo`lib, butun jamiyatning va har bir shaxsning harakatini talab qiladi. Bunday harakatlarning maqsadi aholi sog`lig`ini doimiy mustahkamlashdir.

- Jamiyat sog`lom turmush tarzi uchun sharoitlarni yaratishga harakat qiladi;
- Har bir inson o`z jamoasi a`zolarining sog`lig`ini saqlash va mustahkamlash ishida ishtirok etishga tayyorligini namoyon qilishi zarur.
- Sog`liq-asosiy maqsad emas, balki shaxs va jamiyat taraqqiyoti uchun vositadir.
- Inson sog`lig`i-mashq qilish orqali yaxshilanishi mumkin.
- Demokratik jamiyatning umumiy vazifalarini hal qilish uchun har bir individ sog`lom, ishga qobiliyatli va quvnoq bo`lishi zarur.
- Davlat o`z fuqarolarining sog`lig`i uchun, ruhiy va jismoniy o`zini yaxshi his qilishi uchun sharoitlarni yaratadi.

Sog`liqni saqlash va mustahkamlashga yo`naltirilgan tibbiy-sanitar ma`rifat dastlabki profilaktika chorasi sifatida psixik jarayonlarga, inson va muhit orasidagi dinamik aloqalarga va insonning ijtimoiy munosabatlariga qaratilishi lozim. Bu yo`nalishda ish olib borib, sog`liqni saqlash va mustahkamlashga imkon beradigan yangicha turmush tarzi uchun kurash zarur.

Sog`liq uchun ahamiyatli bo`lgan inson tafakkuri va xulq-atvori, ehtiyojlarni qondirish usullari va odatlar turmush tarzining tarkibiy qismlari sifatida qaralishi mumkin. Sanitar-ma`rifat va tashviqot sog`liqni saqlash, mustahkamlash va qayta tiklashda muhim rol o`ynaydi va demokratik jamiyatning muhim vazifasi hisoblanadi.

1930-yilda Vashingtonda va 1937-yil Parijda psixogigiena muammolari buyicha xalqaro kongresslar tashkil etilib, ularda rus olimlari ishtirok etmadilar. 1948-yil Londonda bulib utgan psixogigiena buyicha xalqaro kongress Jahon psixik salomatlik pederatsiyasi-JPSF ga asos solinib, uning nizomida psixogigienaning ijtimoiy jihatlari moxiyati belgilandi. London kongresining dasturiy hujjati «Psixik salomatlik va dunyo fuqarolari»da urush va odamlarni ommaviy qirg`in qilish muammolari muhokama qilingan.

Eng muhim psixogigienik faktlar-dunyo g`oyasi ikkinchi Jahon urushidan sung jahon sog`likni saqlash tashkiloti (JSST) faoliyatining faollashtirilishi tufayli uziga xos dolzarblikka ega bo`ldi. JSST nizomining birinchi moddalaridayyoq psixogigiena taraqqiyotining zarurati haqida so`z boradi va tartib orasidagi hamjixatlik hamda insoniy munosabatlar uyg`unligiga imkon beruvchi shunday tartibning tibbiy-ijtimoiy ahamiyati belgilangan.

1949-yilda JSST doirasida butun dunyo tibbiyot xodimlari hamdo`stligi miqiyosidagi psixogigiena masalalarini echish sohasida muvofiklashtiruvchi kengash (koordinatsion funktsiyani) o`z zimmasiga olgan 38 davlat mutaxassislarining birlashtirilgan maxsus psixogigiena bo`limi tuzildi. JSST va JPSF bitimiga binoan 1960-yil «Xalqaro psixik salomatlik yili –kecha, bugun, ertaga» nomli maqolasida psixogigienaning asosiy muammolari tanqidiy ko`rilgan va uning kelajakdagi muhim, eng avvalo, jamiyat munosabatlari bilan chambarsas bog`lik bo`lgan tibbiy-ijtimoiy masalalar ifodalangan. Muallif o`z maqolasida ko`pgina psixik kasalliklarning asosiy sabablari dunyoning turli mintaqalaridagi xalqlarni hanuzgacha larzaga solib kelayotgan ijtimoiy va iqtisodiy ofatlar-urushlar, ochlik, qashshoqlik va ishsizlikga xos bo`lgan ko`pgina kapitalistik davlatlarda psixogigienik xarakterdagi chora-tadbirlar o`tgazishda g`oyat katta qiyinchiliklarni ko`rsatib o`tdi. «XX asr kishisi uchun mumkin bo`lgan sarhadlar,- deb yozadi \*.Meng,-bizga malum. Biz shifokorlar bu shegaralarni chetga surushga va individual hamda jamoa psixogigienasi oldida ochilgan imkoniyatlardan foydalanishga harakat qilamiz» (Gext.K. 1979).

JPSFning 1961-yilda tasdiqlangan dasturida tibbiy-ijtimoiy va psixogigienik masalalar endilikda psixiatriya doirasidan chetga chiqmoqda. Bu dastur kechiktirib bo`lmas psixogigienik chora tadbirlar sifatida xaroba shahar va qishloqlarga, irqchilik, qashshoqlik va ishsizlikka barham berish, barcha imkoniyatlardan foydalangan holda biologik, tibbiy, pedagogik va ijtimoiy rejalar asosida aholining psixik salomatligini mustahkamlashni talab etadi.

Shuni eslatish joizki, sog`likni saqlash tibbiy-ijtimoiy muammolari, dunyoning 51 mamlakatidan 160ta tashkilotni birlashtirgan PSFning doimiy nazoratida bo`ladi va uning yillik

kongreslarida ko`rib shiqiladi. 1964-yil Bernda «Sanoatlashtirish va psixik salomatlik» shiori ostida bo`lib o`tgan kongresda, ilm texnika inqilobini psixik salomatlikga tasirining yanada dolzarb muammolari muqokama qilindi. Bunda asosiy etibor mehnatni tashkil etishning ish beruvchi va ijrochi xodim o`rtasida shubhasiz vujudga keluvchi ijtimoiy tanglik roliga qaratilgan. Bozor iqtisodiyoti davrida tadbirkorlikning ixtisodiy va mayda chuyda manfaatlari birinchi o`ringa chiqarilsada, psixogigienik tadbirlarni tashkillashtiruvchi shifokor va psixologlar doimo psixik tanglik va nizolarni vujudga keltiruvchi ijtimoiy tengsizlik, mehnatkashning bo`sh vaxti bo`lmaydigan, tinka quritar tizimi yirik sanoat markazlarida axolining kata guruhlarini ilgari urf-odatlarini, oila rishtalari bilan chambarchas bog`lik bo`lgan ona eridan ayirish oxibatida odamlarning individual va jamoaviy begonalashuvi kabi ijtimoiy tartibning engib bo`lmas qiyinchiliklariga duch keladilar.

Rivojlangan davlatlar ijtimoiy-siyosiy tadbirlar va sog`likni saqlashning yaxshi tashkil etilganligi jamiyat azolarining sog`likni saqlash va mustahkamlash uchun ichonchli asos yaratadi, biroq bunday davlatlarda psixogigienaning ahamiyati kamroq deb bo`lmaydi. Bunday sharoitlarda xalq xo`jaligi, ijtimoiy-iqtisodiy, madaniy va harbiy mudofa maqsadlariga erishish uchun mehnat suratlarining tushishiga imkon bermaydigan ishlab-shiqarish rejalarini amalga oshirish majburiyatini o`z bo`yniga olgan hamdo`слиk mamlakatlarida nerv tizimining haddan ortiq ishlashi natijasida yuzaga kelgan nerv-psixik va yurak qon kasalliklari miqdori dalolat beradi.

So`nggi o`n yil ichida dunyo patologik manzarasida turli jarayolar ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti, ishlab shiqarishning tez o`shishi va fan-texnika taraqqiyatining murakkab o`z-aro tasiri natijasida yuzaga kelgan muhim o`zgarishlar yuz berdi. Bunda nerv psixik kasalliklar katta rol o`ynab, ularning o`limga olib kelish hollari, uzoq davom etishga moyilligi va genofond bilan uzviy bog`likligini taminlaydi. JSST ma`lumotlariga ko`ra nerv psixik kasalliklarining tarqanganligi 1000 kishi hisobiga o`rtacha ko`rsatkichi XX asr ichida 4 barobardan ortiq o`sti va 1970-yilga kelib 127.8ga teng bo`ldi. Jamiyatdagi bemorlar soniga emas, balki buzilishlarning o`shish sur`ati ham rivojlanmoqda agar 1930 yildan 1940 yilgacha vaqt oralag`ida u 38foiz tashkil etgan bo`lsa, 1941 yildan 1955 yilgacha-57foiz, 1956yildan 1957yilgacha vaqt mobaynida u 93 foizga o`sti. Nerv psixik buzilishlarning psixogen omillar va zamonaviy hayotning ijtimoiy sharoitlari murakkablashuvi ishlab chiqarish kontsentratsiyasining o`shishi, urbanizatsiya faol jarayonlari, axborot oqimining ko`payishi individual cheklangan maqomlar, nizolar va hakoza bilan uzviy aloqasi etiologiyasida endogen omillar ko`proq ahamiyat kasbetuvchi psixozlar miqdorining nisbiy barqarorligida, nevroz va shaxs kasalliklarining misli ko`rilmagan o`shishiga olib keldi. B.D.Petrakov. va K.V.Rijikovlarning zamonaviy dunyoda psixik kasalliklarning tarqalishi (1976) kitobida keltirilgan jahon statistik ma`lumotlariga ko`ra shaxs kasalliklari 40foiz, ularga yondosh bo`lgan nevrozlar 47 foiz endogen psixozlar esa 13 foizni tashkil etadi. Shunday qilib, hozirgi vaqtdashaxs anomaliyalari nerv-psixik kasalliklarining g`oyat kata qismini tashkil etadi.

JSST ekspertlari Qo`mitasi bolalar va o`smirlarning sog`ligini saqlash muammolari bo`yicha ma`ruzalarida bolalar va o`smirlar orasida sezilarlitarqalgan nerv-psixik kasalliklari belgilangan. Agarda 1930 yillarda 1000 boladan 22-30ta nevroz hollari aniqlangan bo`lsa, 1979yilgi ma`lumotlarga ko`ra nevrozik va nevrozga o`qshash holatlar endilikda 63ni tashkil qiladi. O`smirlar nerv psixik bo`zilishlari o`shishining bilvosita, biroq tashvishli tasdiqi sifatida so`nggi yillarda ular orasidagi o`z joniga qasd qilish hollarining keskin ortishi xizmat qiladi. Depressiv holatlar bilan bog`liq bo`lish, o`z joniga qasd qilish, g`arb mamlakatlaridagi Usmirlar o`limi sabablari orasida 2-o`rinda turadi. G`arbda giyohbandlar miqdori o`smoqda. Giyohband moddalar e`stemol qilish (boshlanishida ko`pincha o`smirlarning stressga javobi) keyinchalik og`ir psixik kasalliklarning etiologik omili bo`lib qoladi. AQShda giyohbandlarning to`rtandan bir qismini o`smirlar tashkil qiladi, Germaniyadagi har ikkinchi o`smir qandaydir giyohband moddani iste`mol qilib ko`rgan. Xorijiy mamlakatlardagi yoshlar orasida jinoyatchilikning o`shishi ham qaysidir darajada shu kabi og`ishlarning tarqalishi bilan bog`liq.. Barcha xavotirli bu dalillarga qaramay, dune miqyosidagi o`smirlar orasida nerv psixik patologik taxlili va

tizimini epidemiologik tahlili mohiyat jihatdan hali o'tkazilmagan. Biz bu haqda JSST, bolalar, eng avvalo, hayotning risoladagidek, ijtimoiy muxit o'zgarishlari hamda jismoniy, intellektual va emotsional yuklamaning ortishi bilan bog'liq bo'lgan murakkab psixologik o'zgarishlarning o'tish davri bosqichiga qadam qo'yayotgan o'smirning o'ta muqarrarlashgan nerv-psixik salomatligi tahlili zaruriyatini ta'kidlab o'tishni hohlardik. Ijtimoiy jarayonlar takomillashtirish bilan jamiyatga qarshi xulq-atvorini ogohlantirish va engish mumkinligi to'g'risida xulosa yasashga imkon beradi. Iqtisodiy, ijtimoiy-madaniy, tarbiyaviy, tibbiy va huxuxiy muammolar birinchi va kompleks qo'llanilishi-bu murakkab masalani echishning muhim shartidir. Demokratik jamiyat uchun huquqbuzarlik va jinoyatchilik bilan kurashishlarning bosh yunalishi profilaktika. Bu tamoyil huxuxiy, kriminalogik ilm va amaliyotning umumiy konsepsiyasini to'g'ridan-to'g'ri natijalarini o'zida ifoda etadi. Profilaktika-sog'liqni saqlashning ham muhim tamoyilidir.

**Sog'liq va kasallik.** Demokratik jamiyatning bosh insonparvaplilik g'oyasi «kasallikni davolashdan oldini olgan yaxshi»- bo'lib, agar shifokorning e'tibori kasallikka emas, sog'liqqa yo'naltirilgan bo'lsa, bu g'oya to'liq amalga oshirilishi mumkin. Nima uchun sog'liq inson e'tiboridan cheta qoldi?

Buning bir necha sababi bor. Ulardan, birinchisi- sog'liqning «bilinmasligi». Kasallikka nisbatan sog'liqni orqada qolishining boshqa sababini bozor iqtisodiyotiga o'tgan jamiyatdan izlash zarur. Bunday jamiyatda shifokor boshqa kasb egalari kabi yashash uchun kurashishga majbur, u ko'ziga tashlangan narsadan, ya'ni kasallikdan moddiy manfaat izlaydi.

Bunday qiziqarli holat iqtisodiy sharoitlarning natijasidir. Shifokor o'z mijozlarining sog'lig'i uchun qayg'uradi, degan tasavvur paydo bo'ladi. Lekin shifokorning moddiy qiziqishlarini hisobga olsak, u mijozlarning sog'lig'iga qarshi hisoblanadi. U sog'liq uchun emas, balki uning qarama-qarshisi, kasallik uchun pul topadi. Hozirgi vaqtda bunday holat ko'pchilik rivojlangan mamlakatlarda, jumladan Vatanimizda ham mavjud. Ko'pchilik shifokorlar o'zlarini tadbirkorlar sifatida tutadilar. Ular xizmatga haq to'lay oladigan «bemorlarnigina» da'volaydilar. Shunday qili, shifokor ham oyoq kiyim tayyorlovchi yoki avtomobil chiqaruvchidek holatni egallaydi.

«Sog'liq» va «kasallik» tushunchalarning aniqmasligi, shuning uchun vujudga keldiki, tibbiyot insonni shaxs sifatida emas, balki biologik mavjudot sifatida o'rgandi, markaziy nerv sistemasi funktsiyalariga, ya'ni psixikaga etarlicha ahamiyat berilmadi, maxsus fanlar nevrologiya va psixiatriya bundan mustasno. «Sog'liq» va «kasallik» tushunchalarni bir-biriga tubdan qarama-qarshi qo'yish tibbiyot xodimlari va tibbiy xizmatdan foydalanuvchi aholi orasida tushunmovchilikka olib kelmoqda. Buni qo'yidagi misolda ko'rish mumkin.

Har kuni ko'pchilik bemorlar shifokor xonasini «ob'ektiv tadqiqot natijalarida tasdiqlanmagan kasallik» tashxisi bilan tark etadilar. Bu jiddiy shikoyatlari bor, ish qobiliyatlar pasaygan bemorlarning «sog'» ekanligini anglatadi. Aksincha, diabetga chalingan, o'zini yaxshi his qilayotgan, jon deb ishlaydigan, sportda yutuqlarga ham erisha oladigan sportchi, kasal hisoblanadi.

Insonning sog'lig'i haqida ma'lumot beruvchi ob'ektiv mezonlar mavjud emas, ularni ishlab chiqish zarur. Bunday mezonlarga, insonning ishga layoqatliligi mezonlari, yuklama mezonlari, ijtimoiy munosabatlar dinamikasi, atrof-muhitdagi turli omillar ta'sir qilganda organizmning to'ldiruvchi va kumulyativ effektlari, ruhiy va jismoniy mashq qilish ko'rsatkichlari kiroitilishi mumkin.

Insonni ko'p yoqlama ijtimoiy munosabatlar nuqtai nazaridan baholashga imkon beradigan mezonlar ham muhim hisoblanadi. Demokratik jamiyatda yashovchi insonning sog'lig'ini shu jamiyat shaxsining taraqqiyoti jarayoni sifatida qarash zarur. Bu jarayon o'quv jamoalarida, mehnat jamoalarida va turmushda kechadi.

## **Mavzu: Stress muammosi.**

### **Reja:**

1. Nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida.
2. Stress muammosi.
3. Psixogigiena inson miyasining funksiyasidan kelib chiqishi

### **1. Nerv sistemasi kasalliklari, organizm va muhit orasidagi dinamikaning buzilishi sifatida.**

Butun jahon sog`liqni saqlash tashkiloti o`tkazgan tadqiqotlardan ma`lum bo`lishicha, ishlab chiqarish rivojlangan davlatlarda 10 foiz aholi jiddiy asab kasalliklariga chalinganlar. Ko`pchilik tadqiqotchilar yurak qon tomirlari kasalliklari va asab kasalliklari orasida bag`danishni ta`qidlaydilar. M.Pflandning ta`kidlashicha, gipertonik kasallar (qon bosimi ortishi) dastlab shifokorga o`zilarning asabiy bo`lib qolganlaridan shikoyat qiladilar, faqat tekshiruv natijasida ularda qon bosimi balandligi ma`lum bo`ladi. Rus olimi K.D.Sudakov o`tkazgan tadqiqotlari natijasida yurak qon tomir kasalliklari sababini yurak qon-tomir tizimidan emas, balki miyada kechadigan har xil jarayonlardan izlash kerak, degan qulosaga birinchi bo`lib keladi. Hozirda markaziy nerv sistemasidagi jarayonlarga bog`liq kasalliklar ko`paymoqda, nevrotik ko`rinishlar organizmning funksional tizimidagi boshqa buzilishlarga olib keladi. Odatda tibbiyotda nevrozlar va psixosomatik kasalliklar bir-biridan ajratilgan holda alohida da`volanadi.

I.P,Pavlov hal bo`lmaydigan nizolar bo`yicha tajriba o`tkazib, nevrozni birinchi bo`lib aniqlagan. Uning tajribalarida nerv sistemasi kuchli hayvonlarga qaraganda, kuchsiz tipdagi hayvonlar bunday nizolarga chidamsiz bo`lgan, ularda bu og`irroq kechgan. I.P,Pavlov nevrozni organizm va muhit orasidagi muvozanatning buzilishi oqibatida vujudga keladigan oliy nerv faoliyatining buzilishi sifatida tushungan. Keyinchalik I.P,Pavlov hayvonlarda olingan natijalarni tanqidiy ravishda insonga o`tkazgan.

Nevroz organizm va muhit orasidagi dinamikaning barqaror buzulishi oqibatida paydo bo`ladigan kasallik bo`lib, ma`lumotlarni qayta ishla, hissiyot boshqarish bilan bog`liq miyadagi jarayonlarning o`zgarishiga olib keladi. Bu o`zgarishlar motor va sensor funksiyalarni jalb qiladi, aqliy va jismoniy ish qobiliyatining pasayishiga olib keladi.

Organizm va muhit orasidagi dinamika yoki muhitning anormal sharoitlari yoki organizmning anormal holatidan buzulishi mumkin. Masalan muhitdan keluvchi bir ko`zatuvcining o`zi bir odamga undovchi ta`sir ko`rsatsa, boshqa birida og`riq reaksiyasini vujudga keltirishi mumkin. Boshqacha so`zlar bilan aytganda, jismoniy va ruhiy mashq qilgan, kelajakka ishonch bilan qaraydigan inson sog`ligiga ziyon keltirmasdan ishlashi mumkin. Kelajakka ishonmaydigan inson esa normal mehnat sharoitlarida ham o`zini yomon his qiladi.

### **2. Stress muammosi.**

Tashqi muhit sharoitlariga og`liq nerv psixik kasalliklarining vujudga kelishi va taraqqiyotida stresslarning ta`siriga kata ahamiyat beriladi, ayniqrn tomir kasalliklariga tegishlidir. Shu bilan birga stressga ijobiy ta`sir, ya`ni ish qobiliyatini oshirish hislati xos. Shuning uchun ham stressni hayot tuzi deb atashadi. Tuzdan foydalanishda m`yor rol` o`ynaganidek, stressning ham m`yori mehnat o`nimdorligini oshirishi mumkin. Inson aqilli mavjudot sifatida, agarda ubilimlar, tartib, irodaviy hislatlar va faollikga ega bo`lsa stressning to`g`ri dozasini o`zi uchun aniqlashi mumkin.

Stress bu atrof-muhitning uzoq vaxt ta`siri bo`lib, individ uchun hissiy organizmning tizimida va markaziy nerv sistemasida unga mos reaksiyalarni vujudga keltiradi. Atrof-muhitning stress ta`sirlari har xil bo`lib, qo`zg`ovchining ko`pligi ta`sirida bo`lishi mumkin (shovqin, shoshilinch, ishni bajarish muddatining qaligi insonlar orasidagi munosabatlarning yaxshi emasligi, yui talabchanlik) yoki qo`zg`otuvchining etishmasligi oqibatida nizolar ko`rinishida (qaror qabulqiligi bilan bog`liq jarayonlarning buzilishi aqliy va hissiy jarayonlarning o`z-aro ta`sirida buzilish, irodaning kushsizligi, ehtiyojlar va ularning qondirilishi orasida muvofiqlikning yuqligi shubhalanish) yoki vaxtinchalik boshqaruvning buzilishi sifatida



(samolyotda sayr qilish natijasida vaxtni ajrata olmaslik, hayotda va ishda qat'iy kun tartibining yuqligi, hayotning tartibsizligi, ishni muddatida topshira olmaslik).

Stress ta'sirlari uchun organizmning hissiy reaktivligi kata ahamiyatga ega. Masalan yurak qon-tomir kasalliklari ayniqsa, yuqori qon bosimi (gipertoniya) hissiyot kasali deb atashadi.

Insonning har qanday faoliyati, avvalo, aqliy, ijodiy va jismoniy ishlari zo'riqishni talab qiladi. Shunday yo'l bilan insonlar hayotiy vaziyatlarda oldilarida turgan vazifalarga uzoq vaqt diqqatlarini jamlab, ularni ichonch bilan to'liq echa oladilar. Inson faoliyatining kritik nuqtalariga yaqinlashgan sayin ularda zo'riqish kuchayib boradi. Inson ishni muvaffaqiyatli tugatgandan so'ng engillashish va bo'shshish hissini boshidan kechiradi. Bu holat bo'shshish deb ataladi. Nerv va garmonal yullar orqali zo'riqib, funktsiyaning organik kuchayishi (stress) muvaffaqiyatga erishishda muhim omil hisoblanadi. U inson uchun zararli hisoblanmaydi, agar sarflangan energiya tezda bo'shshish orqali qayta tiklansa tanaffuslar va bo'sh vaxtni unumli foydalanish yo'li bilan bo'shshishga erishish mumkin. Bo'shshishga boshqa faoliyat turiga ko'chish orqali ham erishish mumkin.

Lekin zo'riqish inson ijodiy faoliyatini tormozlashi, ish qobiliyatini pasaytirishi, sog'liqqa zararli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Agar bo'shshish etarlicha bo'lmasa, yuqoridagi holatlarni ko'zlashish mumkin. Bunday uzoq vaqt zo'riqish holatlari har xil hayotiy vaziyatlarda vujudga kelishi mumkin. Ularga shaxsiy hayotda va ishdagi nizoli vaziyatlar, shaxslararo munosabatning buzilishi, kelajakka ishonmaslik, havf-xatordan qo'rqish, ishni doimo qisqa muddatda topshirish tufayli o'z vaxtida ulgura olmaslikdan qo'rqish va boshqalarni kiritish mumkin. Shu bilan birga jamoadagi nasog'lom psixologik iqlim, shaxs xarakterining bo'shligi, qo'rqish, muvaffaqiyatsizliklar, o'z imkoniyatlarini baholash boshqa kishilar bilan munosabat(aloqalar) ning etishmasligi ijtimoiy ajralib qolish ham uzoq zo'riqish holatiga olib kelishi mumkin. Barcha stress holatlarida salbiy hissiyotlar rol o'ynaydi. Ular inson faoliyatiga va uning organizmiga buzuvchi ta'sir ko'rsatadi.

Stress-(inglizcha stress)-so'zidan olingan bo'lib, bosim, zo'riqish, tanglik degan ma'oni bildiradi. Stress inson organizmining holatlarida haddan tashqari zo'riqish natijasida paydo bo'ladigan tanglik jarayonidir. Stress ko'rinishiga qarab ikkiga bo'linadi.

1.Konstruktiv-biz turidagi(ko'pchilik orasidagi)

2.Destruktiv-men turidagi(yakka shaxs) kechadigan jarayon.

Stressning fiziologik va psixologik turlari mavjud. Stressorlarning (stressga olib keluvchi omil) xarakteriga va hususiyatlariga qarab fiziologik stress-bu o'ta jismoniy zo'riqish, biror og'riq, qo'rqo'v, kasalliklar natijasida vujudga keladi.

Psixologik stress-odamning ruhiy holatiga voqealarning ta'siri tufayli sodir bo'ladigan stress.

Psixologik stress bu ruhiy iztirobga tushishdir.

Psixologik stress:

a) informatsion stress.

b) emotsional stress.turlariga ajratiladi.

Informatsion stress- insonda haddan tashqari axbarotlarni ko'p qabul qilish, inson oldiga quygan vazifalarni bajarishda bir qancha echimlar bo'lsa da, aniq ulardan qaysi birini tanlash, yuqari darajadagi shiddat bilan qaror qabul qilishda ikkilanadi.

Emotsional stress-taqiq qilish, falokat hayotiy o'zgarishlar kundalik tashvishlarda ko'rinadi. Psixologlar Maykl Shayer va Charlz Karver fikricha, optimist inson eng og'ir qiyin vaziyatda ham yaqshi deb oldinga intiladi. Birinchi bo'lib stress bo'yicha 1932-yilda fiziolog Uolter Kenon va 1936-yilda vrach Gans Sel'elar chuqururoq to'chinchincha berishga harakat qilganlar.

Sel'e stress haqidagi tadqiqotlarini Disstressiz stress asrida umumlashtirgan stressda 3 bosqish farqlanadi;

1.Xavotirlik bosqichi.

2.Moslashish bosqichi.

3.O'ta sharchash bosqichi.

Infliyatsiya, ishsizlik stresslarning ijtimoiy omili hisoblanadi.

Stress muammasini hal qilishda, 3 jihatga etibor berish zarur.

1. Xissiy stress omillarini uyg'otish.

2. Hissiyotni tarbiyalash. O'z hissiyotimizni boshqarish orqali ko'pgina stress holatining oldini olishimiz mumkin. Hissiyotni shunday boshqarish, mashq qildirish muhimki salbiy hissiyotni paydo bo'lishi, ijobiy hissiyot uchun signal bo'lsin. Anna shunday javob berish usuli doimiy mashq qilinsa inson salbiy hissiyotlarini boshqarishga o'rganadi va ijobiy hissiyotlarini oldinga chiqaradi.

3. Zo'riqish va bo'shshishni doimiy almashtirib turishga erishish uchun ishda tanaffuslarni tashkil etish va bo'sh vaxtini mazmunli o'tkazish zarur. Inson tuzilishidagi individual hususiyatlar ham stressning namoyon bo'lishida rol o'ynaydi. Bir insonda stress paydo qilgan omil boshqasiga faqat undovchi ta'sir etishi mumkin.

Tasodifiy stress bilan qanday kurashish mumkin?

Tasodifiy ko'ngilsizliklarga javob reaksiyasi, kutilmagan kelishmovchiliklar va boshqa har xil o'lchamdagi favqulotta hodisalar meditsina psixologiyasi nuqtai nazaridan o'tkir stress deb ataladi. Tasodifiy stressga qarshi tura olish uchun uning paydo bo'lgan dastlabki daqiqasida o'zingizni tutishingiz muhimdir. Stress bilan bog'liq bulgan sharoitlar, ob'ektlar, odamlardan jismonan va psixologik jihatdan uzoqlashish zarur. Bunga qanday erishsa bo'ladi?

Eng asosiy stress bilan psixologik kurash olib borishda yanada og'irlashtiradigan salviy fikrlar oqimini tuqtatish kerak, Hammasini o'ylab qaror qabul qilish uchun hech bo'lmaganda bir necha daqiqalik dam olishni tashkil etish kerak. Axir sir emasku, odam stressning birinchi daqiqalarida sovuqqonlik bilan fikrlay olmaydi. Ko'pincha odam ayni shunday vaqtlarda o'ylab ko'rilmagan xatti harakatlarni amalga oshiradi yoki oxir oqibat afsuslanishga olib keladi, ya'ni atrofdagilarga xaqoratli so'zlarni aytish mumkin. Bunga esa uning ongida paydo bo'lgan noto'g'ri salbiy fikrlar aybdordir. Asabbuzarliklardan so'ng dastlabki daqiqalarda fikrni nima bilan band etish kerak?

Masalan, 1 dan 10 gacha, so'ng teskari tartibda sanash. Buni organizmning tabiiy- fiziologik jarayoni bilan, masalan har nafas olish va chiqarishni yoki pul's urishini bog'lash mumkin. Ayniqsa, salviy emotsiyalar oqimi bilan tezda kurashishga sekin va ritmik nafas olish. Ayniqsa chuqur nafas olish foydali (agar siz pul'singizni sanayotgan bo'lsangiz), nafas olish yurak urish bilan moslashganini sezasiz. Stressli vaziyatda qorin bilan nafas olish maslahat beriladi. Bunda til tanglayga yopishgan bo'lishi kerak. Tasodifiy stress bilan kurashishda tana sezgilar bilan ishlash muhim ahamiyatga ega. (Yuragim tovonimga tushib ketdi) degan ibora to'g'ri aytilgan. Bundan tashqari odamning ahvolidagi o'zgarishlar mutlaqo tabiiydir. Tavon sohasida psixologik himoya nuqtasi borligidan dalolatdir. Psixoterapevt A. Louening takidlashicha, psixologik tana (og'irlik markazi) qanchalik pastda bo'lsa odam o'zini shunchalik chidamli va himoyalangan his qiladi. Shuning uchun odam stress vaqtida shunchaki (erga qo'nishi) er bilan bog'lanishni his qilish kerak, buning uchun oddiy mashq qilish taklif etiladi. Oyoq uchida turilada va birdaniga butun tananing og'irligi bilan oyoq erga qo'yiladi.

Agar tanada nohush sezgilarni aniqlashga, (stress bilan bog'liq) muvofiq bo'linsa, ulardan turli usullar yordamida qutilish kerak. Nafas olish, relaksatsiya. Hozirgi taklif etilayotgan metodlar shaxsning qaysi psixologik tipga mansubligi informatsiyaning qaysi kanali o'ta muhimligiga bog'liq ya'ni eshituvchi ko'ruvchi, jismoniy (harakatlanuvchi).

Agar siz (ko'ruvchi) tipidagi odam bo'lsangiz atrofingizdagi o'rab turgan predmetlarni nomini aytib bering. Fikran yoki shivirlay, lekin aniq va lo'nda predmetlar nomini aytib bering. Agar siz (eshituvchi) tiptagi odam bo'lsangiz, musiqa eshitishingiz mumkin, yoki yaxshi ko'rgan kuyingizni eslang va hayolan qayta tiklang. Agar isiz (harakatchan) tip bo'lsangiz, darhol 10-15 minutli muskillar faolligi va harakat bilan bog'liq biror bir faoliyat bilan shug'ullaning, Bu yugurish yoki sport zalidagi masho'lishi shart emas. Uyda bu idish-taboq yuvish, ishda esa stol ustidagi qog'ozlarni tartibga keltirish bo'lishi mumkin. 20-30 minut o'tgandan so'ng hissiyotlar qizish o'tib, stress chaqirgan holatlarni tahlil qilib unga chetdan qarab turganday munosabatda bo'lib bosiqlik bilan echish mumkin.

### **3. Psixogigiena uchunasos inson miyasi funktsidan kelib chiqishi.**

Rossiya Tibbiyot Fanlar Akademiyasi miya instituti direktorii S.A.Sarkisovanning takidlashicha, (hozirgi paytda inson o'z miyasi imkoniyatlarining 25% idan foydalanadi. Agar miyamizni 50% gacha ishlatishga majburlasak, 40 ga yaqin tilni o'rganib olishimiz mumkin. Bizning maktab va oliy o'qov yurtidagi dasturlarimiz o'rtacha inson o'rganishi mumkin imkoniyatlardan bir tomchi, kichik bo'lak xolos deb yozgan edi I.A. efremov.

Inson miyasining ishga qobiliyatligi oldindan axborotni va xotiradagi ma'lumotni yangi rejalar va g'oyalar uchun qayta ishlay olishga bog'liq.

Masalan; miyadagi 3milliard nerv hujayrasining har biri o'rtacha besh ming nerv hujayralari bilan aloqaga kirishadi. Har bir nerv hujayrasi 6 fiziologik holatni bajarishi mumkin. O'rtacha 70 yil yashaydigan inson har xil hujayralar imkoniyatlaridan arzimas qismini foydalandi. 20 daqiqalik shovqinning ta'siri bir kunlik aqliy ish qobiliyatini pasaytiradi. X.Grafning tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, kuchli shovqin bo'ladigan muassasalarda yurak qon-tomir kasalliklariga chalingan bemorlarga shovqin bo'lmaydigan karxonalarga qaraganda ko'p. Keyingi ilmiy tadqiqodlardan ma'lum bo'lishicha, shovqin oshqozon faoliyatini tormozlaydi va oshqozon ichak sistemasining buzilishiga olib kelishi mumkin. Aqliy mehnat kishilarga bilinar bilinmas shovqin ta'sir qilishi mumkin. Shovqinga beriluvchan insonlarda, shovqinli vaziyat uzoq ta'sir qilishi mumkin.

Mehnatkashlarni ayniqsa, yoshlarni shovqindan himoya qilish demokratik jamiyatda sog'liqni saqlash tizimida insonfarvarlikning ko'rinishidir. Diskoklublarda ana shularni inobatga olish zarur. S. Nichkovaning tadqiqodlarida kechki payt sinaluvchilar televizor ko'rayotganida qon bosimining o'zgarishi o'rganilgan. Axborot, sport ko'rsatuvlari va kinofilmlarni ko'rish davomida sinaluvchilarning bosimi, ayniqsa detektiv kino filmlarni ko'rishda ortgan. Gipertoniklarda bu 15 soatgacha saqlanib qolgan. Bundan insonga ko'rsatuvning hissiy tamoni ta'sir qilishi ma'lum bo'ladi va insonning ko'rsatuvga shaxsiy munosabati ham katta rol uynaydi. Inson miyasining egiluvchanligi hisobiga u tashqi muhit o'zgarishlariga moslashishi mumkin. Buning uchun;

- 1) atrof-muhitdagi yangi sharoitlarga bog'liq ravishda inson turmush tarzining maqsadga yo'naltirilgan va ongni qayta qurilishi;
- 2) insonga qulay bo'lish uchun texnikani egallash, texnik kasblar, shifokorlar va psixologlarning hamkorligi;
- 3) charchaganda psixik va jismoniy sog'liqni mustahkamlash, dam olib charchoq o'rnini to'ldirish.

#### **Mavzu: Mehnat psixogigienasi.**

##### **Reja:**

- 1.Mehnat va sog'liq.
- 2.Jamoa va uning sog'liq uchun ahamiyati.
3. Ish joyining psixologik jihatlari.

**1.Mehnat va sog'liq.** Inson butun hayoti dovomida qandaydir faoliyatni bajarish bilan band bo'ladi. Ana shufaoliyat bilan band inson atrof-muhitga ongli va maqsadga yo'naltirilgan holda ta'sir etishi mumkin. Hal xil ishlarni bajaradigan insonlarning hamkorligi, birgalikdagi rejalar, jamao bo'lib o'ylab, qaror qabul qilishlari, yangi umumiy qiziqish va ehtiyojlarni shakllantirib, jamaolarni mustahkamlaydi. Mehnat insonni hayvondan ajratib turuvchi muhim belgi hisoblanadi. Hayvonot dunyosida mehnat hayotning biologik sharoitlariga va hayvonlarning fiziologik tuzilishi bilan boq bo'lib, qorin tuyg'azishga qaratilgan bo'lsa, inson ijtimoiy hayotida ishlab chiqarish mehnati, ya'ni mehnat quroli tayoralash va foydalanish, ijtimoiy munosabatlarni tashkil etishga qaratilgan bo'ladi.

Mehnat majburiyat, zo'riqish, to'siqlarni engish sifatida anglanilganda inson uni og'ir yuk, jabr-zulum sifatida his qiladimi yoki shon-shuxrat, jasolat qaxramonlik sifatida his qilishi mehnatning ijtimoiy mazmuniga bog'liq deb yozgan edi S,L,Rubinshteyn. Shunday qilib,

ijtimoiy tuzum mehnat xarakteriga ta'sir ko'rsatadi. Kapitalistik davlatlarda ekspluatatsiya qilinuvchilar va ekspluatatorlar mavjud jamiyatda mehnat azob, jabr-zulum, xo'rlash tushinchalari bilan bog'liq bo'lsa demokratik fuqorolik jamiyatida mehnat hayotiy ehtiyojga aylanib, insonning baxtga erishishida iuxim sharoit hisoblanadi. Shu bilan birga mehnat sog'liqni saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. Ilmiy tadqiqotlardan va hayot tajribasi shuni ko'rsatadiki, mehnatsiz shaxs taraqqiyoti ham, psixik sog'liqni saqlash ham mumkin emas. Ma'lum bo'lishicha nafaqa yoshidagi insonlar, ish yo'qligi, bekorchilikdan har xil kasalliklarga chalinadilar. Hatto doimiy majburiy ish bilan mashg'ul insonlar (harbiylar) nafaqaga chiqqandan so'ng ko'p o'tmay hayotdan ko'z yumadilar.

Nemis olimi Shul't tadqiqotlaridan ma'lum bo'lishicha, doimiy bir xil ish bilan band insonlarga qaraganda, ishsiz va nafaqa yoshidagi insonlar dam olish qobiliyatini yuqotadilar. Ularni uyquning buzulishi, psixosomatik (jismoniy) buzulishlar, tinkasi qurish, ozib ketish, bezovta qiladi. Bu misollar shundan dalolat beradiki, mehnat insonni kasal qilmaydi., balki mehnatning yo'qligi, ishsizlik insonni kasal qilar ekan. Qulay mehnat sharoitlari, mehnatni tashkil etish, jamoadagi kishilar orasida ijobiy muhit mehnatni quvonchga, xursandchilikga aylantiradigan omillar hisoblanadi.

## **2. Jamoa va uning sog'liq uchun ahamiyati.**

Inson sog'lig'ini mustahkamlashda mehnat jamoalarining roli beqiyosdir. Mehnat shaxslararo munosabatning rivojlanishi uchun asos bo'lib hisoblanadi. Mehnat jamoa a'zolarining axloqiy siyosiy birligini mustahkamlaydi, bu esa mehnat unumdorligini oshirishning muhim omili hisobdanadi.

Har bir inson o'z qobiliyatlarini rivojlantirish imkoniyatiga ega. Jamoa buning uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, shunki qobiliyatlarni rivojlantirish uchun zo'r berib mehnat qilish, tarviya va o'z-o'zini tarviyalash, kuchli iroda zarur.

Xuddi shu jamoada shaxs va jamiyat o'rtasidagi uyg'unlikka erishiladi. Shaxsning kuchliligi uning jamoa bilan mustahkam aloqasidan kelib chiqadi. Jamoa va shaxs bir-biriga qarama-qarshi emas, balki dialektik birlikni tashkil qiladi.

Ijobiy psixologik iqlim rivojlaniagan jamoalarda insonlar o'zlarini yomon his qiladilar. Rus olimlari jamoadagi mikro iqlim va kasallik orasidagi bog'lanishni o'rganish uchun sotsiologik tadqiqotlar o'tqazdilar; jamoadagi axloqiy iqlim qanchalik sog'lom bo'lsa, uning a'zolari shunchalik kam kasal bo'lishar ekan. Bu esa qadimda Tsitseron bayon qilgan odamlar orasidagi do'stlik sog'liqni saqlash shartlaridan biri sifatida qaralishi lozim-degan tezisini yana bir marta tasdiqladi. Ba'zi faylasuflar jamoaning shaxsni rivojlantirish va sog'lig'ini mustahkamlashdagi rolga ishonmaydilar. Ularning fikricha, alohida olingan shaxs jamoada o'zligini yo'qotadi, uning tanqid qilish, mantiqiy fikrlash qobiliyatlari yo'qoladi.

Individualizm-ijtimoiy ajralishga, boshqa odamlar bilan aloqaning buzilishi yoki etishmasligiga, yolg'izlikka olib keladi, buning natijasida og'ir psixik kasalliklar, ruhiy siqilish, nevroz, o'zini o'ldirish ham kelib chiqishi mumkin.

Nemis olimi E.Shtengelning aniqlashicha, har soatdan o'zini o'ldirish ruy beradi, o'zini o'ldirganlar ko'pincha qariyalardir. O'zini o'ldirishlar sonining ko'payishiga sabab ijtimoiy va psixologik omillardir degan xulosaga keladi.

## **3. Ishjoyining psixogienik jihatlari.**

Mehnatkashlarning psixik salomatligini saqlash uchun inson ancha vaxtini o'tkazadigan ishxonadagi iqlimning ahamiyati katta. Shaxs taraqqiyotida, uning psixik va jismoniy salomatligini mustahkamlash uchun idtimoiy muhit bilan birga mehnat muhiti katta rol o'ynaydi. Tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha ish joyidagi tartibsizlik va ifloslik, mehnat unumdorligini pasaytiribgina qolmasdan, tartib buzilishiga ,ma'suliyatni xis qilmaslikka, mehnat qoidalriga rioya qilmaslikka ham olib kelishi mumkin. Shunday qilib ish joyining estetikasi (go'zalligi) korxonaning foyda olishiga ta'sir ko'rsatadi. Bunda natija qanchalik yuqori bo'lsa, inson tevarak-atrof go'zalligini idrok qilishi shunchalik yuqori bo'ladi. Estetik hislar-inson o'z tuyg'ularini ifodalash shakllaridan biridir. Shaxsning teatrlarga, rasmlar galereasiga, kontsertlarga kirib turishi unda estetik hislarni shakllantiradi.

Estetik hislarni tarviyalashda inson psixikasiga ta'sir etuvchi rang, shakl, ovoz tembri, intonatsiya muhim rol o'ynaydi. Mehnat psixogigienasi haqida quyidagi fikrlarni bildirish mumkin.;

a) atrof-muhit shaxsga o'zini namoyon qilishga, o'z qadrini his qilishga, ijtimoiy kadrligiga ishonchini oshirishga imkon berishi lozim. Insonning mehnatga, mehnat qurollariga, mehnat mahsuliga yangicha munosabati atrof-muhitni bezatishda o'z ifodasida topishi lozim.

b) Mehnatkashlar o'zlarida madaniy estetik ehtiyojlarni rivojlantirishi, atrof-muhitdagi estetik sifatlarni tushinshga o'rganish, atrof-dagi o'zgarishlarni ongli idrok qilishga o'rganish zarur. Frantsiyalik vrach Ferre mehnat unumdorligi va rang orasidagi bag'lanishni o'rgangan. Uning aniqlashicha, qisqa muddatga muljallangan ishlarda mehnat unumdorligi qizil rangda ortgan, havo rangda pasaygan. Uzoq davom etadigan ishlarda yashil rang mehnat unumdorligi ortishiga, siyoh rang va tuq ko'k rang mehnat unumdorligining pasayishiga olib keladi. Bu natijalar jismoniy mehnatga vam muskul ishlariga tegishli, lekin bu natijalarni aqliy mehnatda ham hisobga olish zarur.

Ruminiyalik vrach Stepanesku-Goanga rangning nafas olishga va pul's tezligiga ta'sirini o'rgangan. Olingan natijalardan ma'lum bulishicha, nafas olish va pul's tezligi qizil, olov, sariq to'q qizil ranglar ta'sir qilganda ortgan yashil, to'q, ko'k va siyoh ranglar ta'sir qilganda pasaygan. Bu ranglar ma'lum fiziologik reaksiyalarni hosil qilgan. Rang-narsalar va xonaning rangi sifatida idrok qilinadi. Ranglar iliq va sovuq ranglarga bo'linadi. Iliq ranglarga qizil, olov rang, tilla rang kiradi. Sovuq ranglarga ko'k, siyoh rang, daryo to'lqini rangi kiradi.

Past xonalarning shipini oshiq yashil yoki oshiq havo rangga bo'yalsa, baland ko'rinadi. Kontrast arnglar (sariq-qora) ishlabchiqarishdagi xavfli joylarni belgilashda foydalanishi mumkin. Rangli narsalarning yoritilishi ham muhim. Bunda yorug'lik rangi, kuchi ham ahamiyatga ega. Tovarlarini, xonalarni bezashda yozuvlar, belgilar predmetlarning shakli kishi e'tiborini o'ziga tortishi kerak. Narsalarni contrast (bir-biriga qarama-qarshi) va ko'zatuvchi qilib joylashtirishi muhim. Kontrast qilib joylashtirilish insonda zo'riqish, predmetga qiziqish uyg'otadi. Lekin kontrasning uzoq vaxt ta'siri zo'riqish holatiga olib kelishi va sog'liqqa salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Vertikal joylashtirilgan predmetlar faollikni oshiradi, atrof - muhit jo'shqin bo'lsa kuchli quzg' alish paydo qiladi. Gorizantal shakllar tinshlantiradi, passivlikni yuzaga keltirishi mumkin.

Ish joyini bezashda maarom va muntazamlik ham ahamiyatga ega. Bezashda maarom qanchalik taasurot qoldirsa, biz aniqlik, tartib va tugallanganlikni shunchalik kuchli idrok qilamiz. Bezashda maromning buzilishi tugallanmaganlik sifatida idrok qilinadi. Chiziqlar, qatorlar, ranglar shakllarning takrorlanishi doimiy xarakterga ega bo'lishi lozim. Bu ayniqsa avtomat apparatlardan foydalanayotganda urinlidir. Atrofdagi rang va shakl insonga ijobiy va salbiy fikrlar, hislar va tasavvurlar payda qiladi. Shu bilan birga shakl va rang xavotirlik, asabiylik, befarqlik ham paydo qilishi mumkin. Shuning uchun inson ishlaydigan, yashaydigan, bo'sh vaxtini o'tkazadigan joylarda qanday shakl va ranglar bo'lishi kata ahamiyatga ega.

Nemis olimi F.Shtaufenbil o'tkazgan madaniy sotsilogik tatqiqotidan so'ng mehnatmadaniyati degan tushincha paydo bo'ldi va bu tushuncha o'z ichiga quyidagi oimllarni oladi.

1. Og'ir jismoniy mehnatni qisqartirib, unda aqliy mehnatni oshirish, asabiylashishni kamaytirish hisobiga mehnat mazmunini chuqurlashtirish.
2. Mehnat jarayonida insoniy munosobatlarning axloqiy-siyosiy jihatini rivojlantirish, har bir insonni va uning ishini baholay olish ko'nikmasi, mehnat jamoasi har bir a'zosi shaxsining shakllanishiga o'zaro yordam berish.
3. Mehnatni ilmiy tashkil etish.
4. Mahsulotning sifatiga, uning estetik bezatilishiga qiziqish.
5. Mehnat sharoitlarini tashkil etish, ish joyini bezash, ijtimoiy tadbirlar o'tkazish.

## **Mavzu: Irodaning sog`liq uchun ahamiyati**

### **Reja:**

1. Sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida.
2. Iroda jarayoni.
3. Vaqt omili va uning organizm va muhit orasidagi dinamikadagi roli.

### **1. Sport va jismoniy tarbiya psixogigienik tadbirlar sifatida.**

Jismoniy tarbiya inson psixik jarayonlari uchun muhim ahamiyatga ega, chunki markaziy nerv sistemasi va inson tayanch harakat a`zolari orasila aloqa mavjud. Bu tana va ruhning birligi miyaning funktsiyasi va strukturasi bilan belgilanadi. Sket muskulaturada mahsus nerv hujayralar joylashgan bo`lib, muskul harakatida teskari aloqa printsipli bo`yicha undovchi impul`slarni miyaga jo`natadi.

E. Jokelning aniqlashicha, keksa gimnastlar, ya`ni butun hayoti davomida sport bilan shug`ullanganlar, sport bilan shug`ullanmaganlarga qaraganda 10-20 yilga yosh ko`rinadilar. Sport bilan doimiy shug`ullanuvchilar juda qarigunlaricha, qarilik kasalliklari bilan og`rimaydilar. Bu ma`lumotlarni Nobel` mukofoti laureati Domagka aniqlagan.

Rus olimi Vinogradovning aniqlashicha, o`ng qo`lini doimiy mashq qilgan insonda nerv jarayonlarining doimiy irradsiyasi ahabatida miyada chap qo`l mashqlari ishtirok etilmagan bo`lsada, chap qo`lning mashq qilishi yaxshilanadi. Markaziy nerv sistemasi jarayonlarining irradsiyasi «tarqalishi» tufayli chap qo`lga o`tkazilgan tajriba xotirada mustahkamlanadi va haqiqiy mashqday idrok qilinadi.

Aqliy faoliyati va motor faolligi orasida ham aloqa mavjud. Bir tamondan, mahsus nerv hujayralari impul`slar bosh miya po`stlog`i funktsiyasini qo`zg`aydi, ikkinchi tamondan motor faolligiga inson ongi, masalan hayol yordamida ta`sir qilishi mumkin.

Ingliz fiziologi Karpenter aniqlashicha, bo`shagan muskulni inson hayolida harakatga keltirsa, faol muskildek elektr aktivligi kuchiga ega bo`lishi mumkin. Motor apparatining bunday hayoliy harakati turmushda har birimizga ma`lum. Futbol o`yinini tamosha qilayotgan tomoshabinlar o`yinchi harakatini fikran idrok qiladilar. Avtomavil yulovchilari ba`zi vaziyatlarda yo`q tormozni bosadilar,

Karpenter effektning amaliy ahamiyati katta. Doimiy sport bilan chug`ullanuvchi insonlar ba`zi qiyin vaziyatlarda tananing bo`shashishi harakatini ko`z oldiga keltirib bo`shashishlari mumkin. Shunday qilib sport faolligi va motor faollik inson sog`ligiga ijobiy ta`sir qiladi, uning ruhiy va jismoniy holatini yaxshilaydi.

Sog`liqni saqlash va mustahkamlash uchun sport bilan shug`ullanishida quyidagi qoidalarga rioya qilishi lozim.

1. Doimiy va davomiylik. Mashq har kuni bir marta kamida besh daqiqa davom etishi maqsadga muvofiq. Agar mashq haftasiga 3 marta o`tkazilsa, kuniga 15-20 daqiqadan shug`ullanish zarur. Haftasiga bir marta o`tkaziladigan mashqlar to`g`ri olib borilsa, ish qobiliyatini saqlashga yordam berishi mumkin, lekin haqiqiy mashqdagi natijani bermaydi. Haftasiga bir marta haddan tashqari ko`p shug`ullanish sog`likka ziyon keltirishi mumkin.
2. Yugirish, gimnastika va sho`milish va boshqa sport turlari tavsiya etiladi. Sog`likni mustahkamlash uchun oddiy sayr va gimnastika etarli emas. Sport musobaqalaridan tartib, intizom o`z-o`zini tanqid qilish, iroda kuchi shakllanadi.

### **2. Iroda va uning sog`lik uchun ahamiyati.**

Inson erishgan yutuqlarida irodaning roli katta. Shu bilan birga iroda sog`liqni saqlash va mustahkamlash ishida ham muhim o`rin egallaydi. Irodaning sog`liqni saqlash va tuzalishidagi ahamiyati kundalik hayotdan ma`lum. Lekin sog`lom turmush tarzi uchun kurashda irodaga etarlicha e`tibor berilmaydi. Hayotda ko`p qiyinchiliklar uchraydi, ularni engish uchun inson etarli bilimga, metindek irodaga ega bo`lishi lozim. O`zi bilan o`zi kurash eng qiyin kurash, o`zini o`zi engish go`zal g`alaba. Har qanday qiyinchiliklarni engish o`zini engishni anglatadi,

qiyinchiliklarni engan inson quvonch va g'ururlanish hissini boshidan kechiradi. Buning uchun inson o'ziga eng yuqori talabini quyishi, ya'ni maqsadga intiluvchanlik tartib intizom va boshqalarni tarviyalashi lozim. M; ellik yoshida «Soyuz-6» kosmik kemasida kosmosga uchgan Georgiy Beregovoy.

Iroda insonning barqarorligiga, sog'ligiga va ish qobiliyatiga ta'sir qiladi. Irodaviy harakat o'zaro bog'lik ikki bosqishda amalga oshiriladi.

1. Anglangan harakatning rivojlanishi va qaror qabul qilish.

2. Qabul qilingan qarorni bajarish.

Birichi bosqish tanglash bilan bog'lik. Irodaviy harakatning bu bosqichida qaror qabul qilish qiyin bo'lib, «motivlar kurashi» davom etsa, shaxsda zo'riqish paydo qilishi mumkin.

Irodaviy aktga ishontirish, o'jarlik, qaysarlik salbiy ta'sir qilishi mumkin. Boshqalar tamonidan qabul qilingan qarorga ishonish shaxsning shakllanishiga va sog'ligiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. O'jarlik hamma narsaga sababsiz irodaviy qarshilik ko'rsatishida namoyon bo'ladi. Shunki bu fikr o'zgan chiqkanligi uchun o'jarlik qiladi. Bunday harakatda kuchli iroda emas, balki irodasizlik namoyon bo'ladi. Qaysarlik bo'lsa, shaxs qarorini o'zi qabul qilgani uchun o'z fikrini o'zgartirishga harakat qiladi.

Ishontirish, o'jarlik va qaysarlikda insonning o'ziga boshqalarga munosabati potologik shaklga ega bo'ladi. Miya po'stloq qismining kuchli sharchashi natijasida irodaviy funktsiyalarning buzulishi sodir bo'lishi mumkin. Bunda shaxsda patologik irodasizlik (bo'sh iroda), inson harakatga undaydigan kuchga ega bo'lmaydi. Apraktsiyada harakatning to'liq buzulishi sodir bo'ladi.

## **Mavzu: Uyquning psixologik ahamiyati**

### **Reja:**

1. Uyqu nerv sistemasini qutqaruvchisi sifatida.

2. Aqliy funktsiyalarni mashq qildirish.

3. Psixik jarayonlarni mashq qildirishda nimalarga e'tibor berish zarur.

### **1. Uyqu nerv sistemasini qutqaruvchisi sifatida.**

Insonning ish qobiliyati uchun uyquning miqdori, sifati va doimiyliigi muhim ahamiyatga ega. Kam uxlash yoki uxlay olmaslik xotiraning yomonlashuviga, yomon kayfiyat va boshqa psixik buzulishiga olib keladi, diqqatni to'play olmaslikda namoyon bo'ladi. Aksincha doimiy yaxshi uxlash psixikaning ish qobiliyatini oshiradi. «I.P. Pavlov uyquni nerv sistemasini qutqaruvchisi», Shekspir «ruh bal'zami» Aristotel «hayot xizmatkori» deb bejiz aytishmagan. Uyqusizlik yoki uzoq vaxt yaxshi uxlamaslik salbiy o'zgarishlarga, masalan, yurak-qon-tomir kaslliklariga, hatto o'limga ham olib kelishi mumkin.

Uyqu bu bosh miya po'stloq hujayralarining faol tormozlanish jarayonidir. Miyaning ma'lum markazlari uyquning o'z vaxtida kelishiga javob beradi. Bosh miya po'stloq hujayralari sharchashning oldini oladi. Lekin po'stloq ostidagi ko'p hujayralar uquv vaxtida ham ishlashni davom ettiradi. Ularning ba'zilari po'stloqdagi tormozlanish holatini mustahkamlaydi, boshqalari esa organizmning hayoti uchun muhim jarayonlar-yurak faoliyati, nafas olish moddalar almashinuvi kabilarning ishini ta'minlaydi. Uyqu jarayoni chuqur uyqu va tush ko'radigan uyqu bilan doimiy almashishda kechadi. Chuqur uyquni «qissa to'lqinlar uyqusi» deb atashadi, chunki elektroentsefalogrammada (EEG) po'stloqning bioelektrik faolligi qisqa to'lqinlarda namoyon bo'ladi. To'sh ko'riladigan uyquda Eegda yuqori shastotali to'lqinlar bo'ladi.

Bunday uyqu tez to'lqinlar uyqusi deb ataladi. Bu bosqishda inson qattiq uxlasada tetiklik vaxtidagi to'lqinlarga uqshaydi. To'sh ko'rayotgan vaxtda inson ko'zi tez-tez harakatlanadi. Prodoksal uyqu (tush ko'radigan) umumiy uyqu davomiyligining 20-30% tashkil etadi. Prodoksal uyquning birinchi bosqichini uxlagandan so'ng 40-90 daqiqadan so'ng boshlanadi, tahminan bir xil intervalda 4-6 marta takrorlanadi. Prodoksal uyquning davomiyligi 5-20 daqiqa uyquning sifatini baholashda tush ko'riladigan uyquga katta ahamiyat beriladi. Chaqaloqlarda

artodoksal (tush ko`rmaydigan) va paradoksal uyqu nisbati 8:8ga teng. Qariyalarda uyquning davomiyligi kamayganda bu nisbat 5:1ga teng bo`ladi.

Yavanovich tadqiqodlaridan ma`lum bo`lishicha, 5 kun uxlamagan insonlarga, uxlash imkoniyati berilganda, ularda paradoksal uyqu 2 marta ortgan. Tajriba ishtirokchilarini tush ko`radigan bosqishdan mahrum qilingandagi psixik jarayonlarning buzulishi ko`zatiladi. Shunday qilib, tush ko`riladigan uyqu-eng yaxshi uyqudir. Buni boshqa tadqiqodchilarning natijalari ham tasdiqlanadi.

Masalan rus fiziologi Bahur va Semenov tadqiqodlaridan ma`lum bo`lishicha, uyqu dorilar va alkogol tush ko`riladigan uyqu bosqishlarini qisqartiradi va uyqu sifatini pasaytiradi. Bu vositalar miya tetikligi tizimiga ta`sir qilsada, ular tush ko`riladigan uyquning bo`lanishiga halaqit beradi. Kechasi uyqu dorilar ichgan insonlar ertasiga ertalab o`zlarini charchoq, uxlamagandek his qiladilar. Barcha uyqu dorilar uxlashga yordam beradigan narkotiklar hisoblanadi. Pragada o`tkazilgan tadqiqodlardan ma`lum bo`lishicha, kechqurun uyqu dori ichgan insonlarda, xotira va diqqatni bir joyda to`plash o`chdan bir qismga pasayadi. Uyquga ketishdan oldin, kofieni bor ichimliklar iste`mol qilish ham uqlashga tusqinlik qiladi. Kofeinning ta`siri 6 soat saqlanadi.

Yaxshi uxlash uchun quyidagi qo`llarga rioya qilish kerak. Xona salqin, qorong`iroq, yaxshi shamollatilgan bo`lishi lozim. Kechki ovqat engil va foydali bo`lishi, tuyib olib uxlamaslik lozim. Televizordan detektiv fil`mlarni ko`rish, vijdon azobi bilan bog`liq nizolar uyquga salbiy ta`sir ko`rsatadiganomillar qatoriga kiradi.

So`nngi vaxtlarda kun davomida 10-15 daqiqalik qisqa uyqular qiziqish uyg`otmoqda. Bunday uyqu ish unumdorligini oshiradi. Asosan ayollar ishlaydigan karxonalarda bunday qisqa uyqu bo`lsa, ish unumdorligi kechgacha pasaymagan, bunday uyqu bo`lmasa kunning ikkinchi yarmida mehnat unumdorligi pasaygan.

21-asr ilm fanining eng muvaffaqiyotli echim topayotgan tibbiy-biologik muammolari orasida uyqu muammosi birinchilar qatorida tilga olinishi lozim. So`nngi o`n yillik tadqiqotlari uyqu mexanizmlari, uning yuzaga kelish sabablari, bedorlik5 bilan bog`liqligi, morfologik substrati, turli uyqu bosqichlari xususiyatlari, uning psixogigienik mohiyati to`g`risida Yangi tasavvurlar berdi. Bu qonuniyatlarning ochilishi eksperimentning zamonaviy metodik imkoniyatlari- butun uyqu jarayonida entsefalografiyadan foydalanish bilan engillashadi. Biroq uyqu- bedorlik biomaromning qismi sifatida quriladigan, uyqu to`g`risidagi qarashlar o`zgarishi ham yaxshigina ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda oniurologiya (uyqu to`g`risidagi fan) ning asosiy vazifalari uyqu- bedorlik biomaromi tabiyat maromlarining eng murakkab tizimlaridan biri bo`lib, faqat ularning asosida a`zolar va organizmning bir butun holda funktsiyalarini uzoq vaqt saqlash va qayta tiklash mumkin bo`lgan biologik mohiyatga ega ekanligini ilgari suradi. Sutkali maromlar murakkab maromlar tizimida o`ziga xos ahamiyatga ega. U endogen, tashqi muhitga nisbatan bog`liq bo`lmagan ritmik jarayonlarni tashqi muhitning ekzogen geofizik omillari bilan bir vaqtda kechishini, shuningdek organizmning tashqi sharoitga mos ravishda moslashuvini ta`minlaydi. Sutkali maarom organizmning ko`plab funktsiyalari ko`rsatkichlari tebranishada namoyon bo`ladi: tana harorati, pul`s, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi, adrenal sekretsiyasi, ishlash qobiliyati, ichki ko`z bosimi, intellektual faoliyat mahsuldorligi va hakoza. Bu maarom S.Richter bo`yicha uch mexanizm bilan ta`minlanadi: «periferik soatlar» alohida xujayralarda joylashgan bo`lib DNK bilan bog`liq, ularning faoliyati organizmning barcha funktsiyalari tebranishlarining bioximik asosi hisoblanadi; periferik «biologik soatlar» faoliyati gepotalamik sohada joylashgan gomeostatik soatlar bilan boshqariladi; ritmik jarayonlarni boshqarishning shartli reflektor tarkibiy qismi bosh miya po`stlog`i bilan bog`liq. Bu mexanizmlarning faoliyati turli funktsional ahamiyatga ega uyquning ketma-ket kirib kelishini va entsefalografik alomatlarini ta`minlaydi.

-Chuqurlashayotgan uyqu holati al`fa-to`lqinlari amplitudasining kichrayishi va sekin asta g`oyib bo`lishi bilan xarakterlanuvchi A bosqich, beqaror past amplitudali faollikka ega V1 bosqichi, yakka teta-va del`ta – to`lqinlari va K-to`plamlariga ega V2 bosqichini o`z ichiga oladi. engil



uyquga S bosqichi xos. Chuqur uyquda (D bosqichi) sust to`lqinlar amplitudasi 200-300 mk V gacha ortadi. Del`ta-to`lqin ko`rinishidagi sust faolligi ustun bo`lgan juda chuqur uyqu (e bosqich) ko`zlarning tezkor harakati bosqichi bilan almashib, bu bosqich tezkor yoki paradoksal uyqu deb nomlanib, bu vaqtda entsefalogrammada past amplitudali yakka teta-to`lqin, sustlashgan al`fa-marom guruhlari va «arra-shakli» monofazali to`lqinlar chaqnashi yuzaga keladi. Sust va g`ayritabiiy uyqu manzarasi tun davomida bir necha marta bir-biri bilan o`rnini almashadi. Shunday qilib, uyqu-bu organizmning o`ziga xos holati va faoliyati bo`lib, ularning asosi xujayralarning halqali bioximik jarayonlari hisoblanadi va ular markaziy nerv tizimining sinxronlashtiruvchi va faollashtiruvchi tuzilmalar tipologiyasi- XXI asr fiziologiyasi va morfologiyasining eng muhim yutuqlaridan biridir.

Zamonaviy tizimning shakllanish jarayonida uyqu haqidagi farzlar inkor etilgan yoki avvalroq ilgari surilgan gipotezalar qatoridan joy olgan. Reoentsefolografiyadan foydalanish miya tomirlarining qonga to`lish darajasini aniqlash va kuchaytirilgan qon to`lish, ilgari tahmin qilingandek, na miya anemiyasi uyqu sabablari bo`la olmasligini belgilash imkonini berdi (uyqu davomida bemorligiga nisbatan kichik yoki kuchaytirilgan qon to`lish davri mavjud). Uyquning vujudga kelish sababi sifatida organizmda toksik mahsulotlari to`planishini ilgari surgan gumoral-ximik nazariya ko`p marta tekshirildi. Bu tadqiqot natijalari qarama-qarshiligicha qolmoqda. Qonga charchagan hayvonlar miyasi ekstrakti patologik uyquchi kasallar yoki orqa miya suyuqligini yuborish retseptient-hayvonlarda uzoq davom etuvchi uyquni yuzaga keltiradi va gumoral nazariya foydasiga so`zlaydi. Biroq unga qarshi bita bo`lib qo`shilib rivojlangan egizaklarda uyquning turli vaqtda kelishi guvohlik beradi. Hozirgi vaqtda uyqu paytida miyada kontsentratsiyasi ortib ketuvchi biologik faol moddalar-atsetilxolin, gamma-aminamoyli kislota, serotonin va boshqalarning ahamiyati o`rganilmoqda. Ularning ta`siri bosh miya neyronlarining sinxronlashtiruvchi va faollashtiruvchi tizim ichidagi meditorlik ahamiyati doirasida ko`riladi.

Bugungi kunda bedorlik holatini tutib turishda analizatorlar ahamiyati shu narsa bilan izohlanadiki, periferiyadan kelayotgan impul`slar oqimi miya sopi retikulyar formatsiyasining faoliyatini kuchaytiradi, uning to`xtashi esa uyquning vujudga kelishini ta`minlaydi. Uyqu markazlarini qidirishga qaratilgan klinik va eksperimental ishlar 20-asrning birinchi yarmidayoq, keyinchalik bosh miya sinxronlashtiruvchi tizimining murakkab tuzilmasiga birlashtirilgan alohida sohalarni ajratish imkonini berdi.

Uyqu-bedorlik biomaromini ta`minlashda asosiy rolni faollashtiruvchi va sinxronlashtiruvchi tizimlarga qaratib, zamonaviy fiziologiya, gipogen apparatlarni o`z ichiga olgan omillarga ichki vegetativmarom, informatsion zo`riqish, u tufayli yuzaga keladigan charchoq va shartli reflektor omillar (yorug`liq, shovqin, kun tartibi, uyqu) to`plami kiradi deb hisoblaydi.

Psixogigiena uchun uyquning funktsional vazifasi to`g`risidagi zamonaviy tasavvurlar juda muhimdir. Asr boshida I.P.Pavlov tamonidan uning saqlash funktsiyasi ta`kidlangan. Lekin, asr boshida uyqu dezintoksikatsiya davri v amiya neyronlari bilan oldinda turgan faoliyat uchun zarur bo`lgan energetik resurslar to`plash usuli sifatida qurilgan bo`lsa, hozirgi kunga kelib maxsus eksperiment tadqiqotchilari uyqu bilan bir qatorda uning alohida bosqichlari bilan ham bog`liq hayotiy muhim jarayolar to`g`risida gapirish imkonini beradi. Zamonaviy tasavvurlar bo`yicha uyqu vaqtida bosh miya xujayralarida, na xujayra tuzulmasining morfologik doimiyliigi, na ularning ishlashi mumkin bo`lgan faol reparativ jarayonlar kechadi. Sust uyqu vaqtida faol jarayonlar asosan neyralogiya xujayralarida kechadi, g`ayritabiiy uyqu vaqtida esa neyronlarning o`zida kechadi, deb hisoblashadi (Demin.N.M., Kogan.A.B, Monseeva.N.I). Ko`ngillilarni kuzatish natijalari shuni ko`rsatadiki, organizmni uyqudan ayirganda birinchi galda markaziy nerv tizimi azob chekadi: charchoq yuzaga keladi va ortadi, ixtiyoriy diqqat buziladi, emotsional beqarorlik va psixosensor siljishlar yuzaga keladi, ong buziladi, gallyutsinatsiyalar yuzaga keladi. 19-sar oxirida M.M.Manasseina itlarda o`tkazgan so`ngi vaqtlarda esa M.Mancha maymunlarda o`tkazgan tajribalarda shuni ko`rsatadiki, uzoq vaqt uyqusizlik hayvonlarni miyaga qon qo`yilishiga eng muhim a`zolar (yurak va buyrak) degeneratsiyasi bilan bog`liq o`limga olib keladi va hatto etilmagan, yosh organizga salbiy ta`sir etadi.

## **Mavzu: Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi.**

### **Reja:**

1. Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari.
2. Bolalarning tipologik xususiyatlariga ko'ra individual yondashuv.
3. Maktab yoshidagi bolalarni tarbiyalashda psixogigienik jihatlar.

Kichik maktab yoshidagi bolalarning psixogigienik muammolari. Maktabgacha yosh davridagi bolalarni tarbiyalashda quyidagi jihatlarni takidlash zarur;

1. Tarbiyaviy ta'sirni amalga oshirishda shaxsiy namuna va ijtimoiy muhit kata rol uynaydi, ota-onalar va tarbiyachilarda pedagogika, psixologiya va fiziologiya sohasida bilimlarning mavjudligi ham ahamiyatlidir. Ota-onalar farzand tug'ulguncha, bunday bilimlardan xa'ardor bo'lishi lozim.

2. Bola psixik taraqqiyoti hayotining birinchi yillarida juda tez o'tadi, bola 3-4 yoshida o'zini anglovchi shaxsga aylanadi.

3. Maktabgacha yosh davridagi bolaning taraqqiyoti bir tekis kechmaydi, u yoki bu yunalishda tez o'sadi, keyinchalik uzoq vaxt sekin rivojlanadi.

4. Tarbiya jarayonida bolaning yosh xususiyatlarini hisobga olish zarur. 1-2 yoshli bolalar o'z hissiyotlarini boshqara olmaydilar va ularga kayfiyatni tez uzgartirish xos. Bola gapirishni o'rgangandan so'ng uning reaksiyalari barqaror bo'lib boradi.

5. Tarbiyachi antonomo-fiziologik xususiyatlar bilan tushintiriladigan nerv sistemasining tipologik xususiyatlarini ham bilishi zarur. Kuchli va kuchsiz kuzatuvchilarga jabov berishga bog'liq nerv sistemasining kuchli va kuchsiz tiplari mavjud. Asosiy nerv jarayonlari quzg'alish va tormozlanishning har xil birikuvi natijasida 4 xil katta nerv tiplari guruhini tashkil qiladi. Bu tiplarni Shmidt-Kolmer quyidagicha tavsiflagan;

- 1) kuchli, muvazanatli, haraktchannerv sistemasi; harakatchan tez javob qaytaruvchi bolalar.
- 2) kuchli, muvazanatli, inert nerv sistemasi; xotirjam sekin harakatlanuvchi chidamli bolalar.
- 3) Kuchli beqaror nerv sistemasi notinch, quzg'aluvchan, o'zini ushlay olmaydigan bolalar.
- 4) Kuchli nerv sistemasi qo'rqq hamma narsani ichida saqlaydigantormozlangan bolalar.
- 5) Sog'lom shaxsni shakllantirish uchunkichik yoshdagi bolalarni tarbiyalash jarayonida asosiy nerv jarayonlari tipini hisobga olish zarur.

Notinch bolalarga ko'p etibor berish lozim. Aks holda ulardadiqqatni bir joyga to'play olmaslik va o'zini tuta olmaslik hislatlari shakllanadi. Bunday bolalar jamaoda tinchlikni tez-tez buzadilar va doimiy stress va zo'riqish holatida yashaydilar. Kuchsiz tormozlangan bolalarga birlashish imkoniyatini berish lozim, chunki ular uchun notinchlik shovqin juda kuchli quzg'atuvchi hisoblanadi. Bunday bolalarga seki nasta topshiriqlar berib, doimo jamaoga jalb qilish kerak. Sekin haraktlanuvchi xotirjam bolalarni doimiy undab ishga jalb etib turish lozim, aks holda ular taraqqiyotda orqada qolishlari mumkin.

6. Kichik yoshdagi bolalarda hissiyotni tarbiyalash kata ahamiyatga ega. Bola uchun atrofidagi insonlarning yaxshi kayfiyati va kulgusi muhim. Ularni tartibga o'rgatish, muxxabatni tarbiyalash, bolalarni jamaoga jalb etish kata ahamiyatga ega.

Amerikalik psixolog Michel maktabnacha yosh davridagi bolalarda irodani shakllantirish buyicha quyidagi eksperiment o'tkazgan. U bolalarga kichik mukofotni tez olish yoki ko'proq kutib kattaroq yutuqni olishni kutish vaxtida bolalar o'zlarini qanday tutishlarini kuzatgan. Odatda bolalarga topshiriqni bajaribbo'lishlari bilan konfet olish yoki yarim soat kutib plitkali shokolad olish taklif etilgan.

Kupchilik bolalar shokoladni tanlab, xonadayolg'iz o'zi kutishga rozi bo'ladi. Kutish jarayonida bolalar o'zlarini turlicha ovuntiradilar. Ba'zilar ashula aytadi, boshqalaribarmoqlari bilan sanay boshlaydilar, boshqalari o'z o'zi bilan gaplashib, baland ovozda nimanidir hikoya qila boshlaydilar, kuchsiz nerv sistemali bolalar uxlab qoladilar.

Ota-onalarga chetdan farzandlarini kuzatish imkoniyati berilganda, ular bolalarining ekspeiment vaxtidagi o'zlarini tutishlariga hayron qoishadi. Psixolog shunday xulosaga keladiki

kuti shva boshqa qiyinchiliklarni bolalar o'z fantaziyalari bilan yoqimli qilsalar oson kechadi. U murakkab irodaviy jarayonning shakllanishiga yordam beradi.

Bolani hayotning dastlabki yillarida tarbiyalash jarayonida haddan tashqarig'amqurlik qilishdan, qattiq jazolashdan, ota-onalar orasidagi nizolardan saqlash lozim. Bu yosh davridagi pedagogik va psixologik bilimlarga asoalangan holda to'g'ri tarbiyalashni talab etadi. Bu esa maktabgacha tarbiya muassasasining tarbiyachilari va ota-onalariga pedagogik va psixofiziologiya sohasida tayorlanishni talab etadi.

Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasiga o'qishdan qoniqish, xotirani yaxshilash(mantiqiy eslab qolish) ixtiyoriy diqqatni rivojlantirish, ma'suliyatni oshirish kabi ta'lim bilan bog'liq muammolar kiradi.

Maktab yoshidagi bolalar psixogigienasi oila va maktab hamkorligidan tashkil topadi. Shu bilan birga ikkala ota-ona qarashlarining bir xilligi ham o'quvchi psixik taraqqiyoti uchun yaxshi asos bo'lishi mumkin. O'quvchini tushunmaslik, uni sevmaslik, yaxshi uxlamaslik va muvaffaqiyatsizliklar, haddan tashqari kam talabchanlik, bola hayotida qat'iy kun tartibining yo'qligi sog'lom psixik taraqqiyotga ta'sir etuvchi muhim psixik omillar hisoblanadi. Shuning uchun ham maktab yoshidagi psixogigiena tarbiyadagi umumiy muammo hisoblanib, ota-onalar va tarbiyachilarda yaxshi pedagogik qobiliyatlarning mavjudligini talab qiladi.

L.V.Zankov o'qitishning Yangi tamoyillariga to'xtalib o'tadi, bu tamoyillar nafaqat o'qituvchilarga, balki ota-onalarga ham tegishlidir: «Bunda o'quvchilar va o'qituvchi orasidagi munosabat muhim rol o'ynaydi. Dars jarayonida do'stlik, ishonch, iliqlik kabi muhit hukm surishi maqsadga muvofiq. Agar sinfdagi munosabat rasmiy, sovuq bo'lib, do'stona ijodiy ish olib borilmasa, ta'lim metodikasi qanchalik yaxshi bo'lmasin kutilgan natijani bermasligi mumkin.

Dars jonli bilish jarayonidir. Bolalar materialni tushunishidagi kamchiliklarni his etib, uni to'ldirishga harakat qilsalar, bilimlarni ijodiy egallash va tushunish sodir bo'ladi.

Darsda baho olish haqida o'ylash ikkinchi darajali bo'lib, Yangi narsani bilish istagi birinchi darajali hisoblanishi muhim. Birinchi sinflardagi darslardayoq kuchli aqliy zo'riqishdan bolalar qoniqish, qiyin masalani echishdan quvonishni his qilishi muhim».

Professor L.V.Zankov tamonidan bayon etilgan o'qitish tamoyillari o'quvchi psixogigienasini rivojlantirishning asosiy tamoyillari sifatida baholashi mumkin. Shu bilan birga qo'yidagilarga ham e'tibor beoish lozim.

- bolaga ta'lim va tarbiya berishda jamoaning roli;
- o'qishga ijobiy munosabat;
- o'qish zarurligiga ishonish;
- muvaffaqiyatga erishganda qoniqish hissi;
- o'rganilayotgan materialga qiziqish;
- irodani rivojlantirish;
- doimiylik va tizimlilik.

Ota-onalar uchun qat'iy kun tartibini tuzishlari, bunda mehnat dam olish bilan almashib turishi lozim. Shanba va yakshanba uchun oldindan reja tuzish muhim. Bola bu kunlari nima bo'lishini bilgani uchun yaxshi o'qiydi. Psixogigiena uchun bolaning muvaffaqiyoti ham muhim. Muvaffaqiyot tufayli bola nafaqat o'z shaxsini namoyon qilib qolmay, yaxshiroq natijalarga erishishga intiladi. Shu bilan birga o'quvchilarning doimiy muvaffaqiyatsizliklari o'qishga, rivojlanishiga va sog'lig'iga salbiy ta'sir qiladi. Ko'pchilik ota-onalar bolaning sog'ligi uchun uning o'qishdagi muvaffaqiyatga qiziqishadi. Yutuqlari uchun maqtashlari qanchalik ahamiyatga egaligini tasavvur ham qila olmaydilar. Ular farzandlarining muvaffaqiyasizligi uchun tinmay urishishlari ham bolaning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishini bilmaydilar. Qiyinchilikni his qilayotgan bolaga, u albatta maqsadga erishishga ishontirish lozim. Bu faqatgina tarbiyaviy ahamiyatga ega bo'lib qolmay, bola psixikasini mustahkamlaydi. Bolaning muvaffaqiyatlari, oiladagi qulay psixologik iqlim, o'quv materialini egallashda qiziqish o'qishda muvaffaqiyatga va sog'liqni saqlashga imkon beradi.

## **Mavzu: Turli yosh davridagi psixogigienik muammolar.**

### **Reja:**

1. O`smirlik davridagi psixogigienada jinsiy etilishni hisobga olish.
2. Kun tartibi.
3. Ishlovchi ayollarning psixogigienik muammolari.

### **1. O`smirlik davridagi psixogigienada jinsiy etilishni hisobga olish.**

Hozirgi vaxtgacha jinsiy etilish muammolarini endokrin sistema bilan bog`laganlar. Psixika va endokrin sistema orasidagi bog`lanish o`smir va jamiyat orasidagi munosabatlar qariyb e`tiborga olinmadi.

Tug`ilishdan jinsiy etilishgacha bo`lgan davr bir necha yilga qisqardi, shu bilan birga maktabda o`qish vahti kamaydi. Hozirgi vaxtda jinsiy etilish qizlarda 10-12 yoshda, o`g`il bolalarda 13-14 yoshda sodir bo`ladi. O`smirlar pasport olishlari bilan o`zlarini katta deb hisoblay boshlaydilar. Shu bilan birga maktab, oila va jamiyatda o`quvchi bo`lib qolganliklari uchun ularni bola deb hisoblaydilar. Bularning bari o`smirning atrof-muxit salbiy ta`sirlarini tez ilrok qilishga sabab bo`ladi. Hozirgi o`smirlar bundan 20, 50 yil oldingi tengqurlariga qaraganda, tubdan farq qiladi. Kattalar bu voqelikni hisobga olmagan holda zamonaviy o`smirlarga, uning o`ziga qachindir qo`llangan tarbiya metodlarini qo`llamoqchi bo`ladilar.

Qarab chiqilayotgan yosh guruhida organizmida biologik jinsiy etilish paydo bo`lish bilan muhim fiziologik o`zgarishlar sodir bo`ladigan o`smirlar kiradi. Bu tana tuzilishida proporsiyaning buzilishiga olib keladi. Taraqqiyotning bu bosqichida o`smirlarda ikkala jins orasida keskin farq kuzatiladi. Bu guruhga odatda 11-13 yoshli og`il bolalar kiritiladi.

O`smirning qatti harakati impul`siv bo`la boradi. Bugun qattiq himoya qilgan narsaga u ertaga befarq bo`lib qoladi. Bu yoshda bolalar hissiyotga beriluvchan bo`lib qoladi. Ayrim mashhur shaxslarning taqdiriga kuchli qiziq boshlaydilar.

O`smirlar kattalarga tanqid bilan qaray boshlaydilar. Tana proporsiyasi buzila boshlaydi. Qul va oyoqlari uzun, tana esa undan qolib ketadi. Ana shundan yurak qon tomir tizimi va nafas organlari orasida bir tomondan, tana muskul va faliyatning ikkinchi tomondan disproportsiyasi buziladi. Bularning natijasida bo`shashish, yuqori qo`zg`aluvchanlik va charshash kuzatiladi.

Markaziy nerv sistemasining kuchli qo`zg`alishi hamda markaziy nerv sistemasi funksiyalari orasida proporsiyaning buzilishi natijasida kayfiyatning o`zgaruvchanligi, hissiyotga beriluvchanlik kuzatiladi. Salbiy hissiyotlar kasallikning paydo bo`lishida muhim rol o`ynaydi, shuning uchun ularga katta ahamiyat beriladi. O`shish vaxtida qon tomirlaridagi o`zgarishlar miyaning etarlicha qon bilan ta`minlanmasligi, tez charchash va bosh aylanishiga olib kelishi mumkin bu yoshdagi bolalar va qizlarda kup uxlash, kayfiyatning o`zgarishi, befarqlik, yomon ishtaxa, diqqatni bir joyga to`play olmaslik holatlari kuzatiladi. Ota-onalar va o`qituvchilar bu holatlarga ko`pincha e`tibor bermaydilar.

Biz yangi taasurotlarga ehtiyojlari katta bo`lgan ko`p quzg`atuvchilar oqimidan himoya qilishimiz zarur. Uy vazifalarini bajarayotgan vaqtda radio va televizor o`chirilgan bo`lishi zarur. Haddan tashqari kuchli shovqin asab buzilishlariga olib kelishi mumkin, chunki markaziy nerv sistemasi shovqinga ayniqsa sezgirdir.

Uzoq vaqt nizolar ham sog`likga salbiy ta`sir ko`rsatadi va markaziy nerv sistemasining jiddiy buzilishida namoyon bo`lishi mumkin. Alkogol, nikotin va tuyib uxlamaslik ham bolaga salbiy ta`sir ko`rsatishi mumkin. Ba`zi o`smirlar chekish, vino ichishni boshlashadi. Ota-onalar va o`qituvchilarning burchi tarvbiyaviy ta`sir choralari kuchaytirishdan iborat.

Huddi shu yoshda qat`iy kun tartibiga rioya qilish hamda asabiy zo`riqishdan himoya qilish zarur. O`smirlarga nato`g`ri munosabat va tanqid tufayli sodir bo`ladigan doimiy salbiy hissiyotlar bola taraqqiyotini tormozlashi mumkin. Bu yoshda o`smirga aniq talablar quyib, bu talablarning bajarilishini nazorat qilish bu bilan dinamik stereotipning vujudga kelishiga zamin yaratishi mumkin. Bu yoshda o`zaro tarbiya ham katta ahamiyatga ega bo`ladi, kattalarning fikriga qaraganda, o`rtog`ining fikriko`proq ahamiyatga ega bo`ladi. Shuning uchun jamao yordamida tarbiyalash muhim omil hisoblanadi.

Shunday qilib, o`smirlik davrida psixogigiena kattalar tamonidan tarviyalash va o`smirning o`z o`zini tarviyalash bilan uyg`un holda olib borilishi lozim, bunda o`smirga quyiladigan talab juda engil bo`lmasligi maqsadga muvofiq.

Rus psixologlari tamonidan kasb-hunar kollejlari o`tkazilgan tadqiqotlardan ma`lum bo`lishicha, engil topshiriq olgan o`quvchilar, og`ir topshiriq olgan o`quvchilardek charchashadi. O`smirlarga doimiy engil talablarning qo`yilishi natijasida xulq atvorida og`ish, tarbiyasizlik, ma`suliyatsizlik namoyon bo`ladi.

**Ishlovchi ayollarning psixogigienik muammolari.** Hozirgi kunda ayollar har bir sohada erkaklar bilan elkama elka turib mehnat qilishmoqda. Psixologlar o`tkazgan tadqiqotlardan ma`lum bo`lishicha, uyda bajariladigan ishlarning 78,7% ayollar zimmasiga va faqat 13% erkaklar zimmasiga to`g`ri keladi. Ana shu ma`lumotlardan ayollarda qushimcha yuklama mavjudligini payqash qiyin emas. Malaka oshirish ham, ayollarda erkaklarga nisbatan katta muammo. Ayollar va erkaklarning rahbarlik faoliyatiga, deputatlarga ham nazar tashlasak, bu farq keskin namoyon bo`ladi. Bu farqlarning sababi ayollarning uy ishlari bilan haddan tashqari bantligidadir.

«Ayollarning yuqori mansablarga ko`tarilishiga nima xalaqit beradi?»-deb o`tkazilgan anketa natijalarida ko`proq erkaklar uydagi majburiyatlar deb ko`rsatishgan. Bunday fikrlarning ortida erkaklarning o`zlari haqida g`amxo`rlik qilish va ayollar faqat uy ishlari va bolalar uchun yaratilgan, deb tan olish yotadi. Ba`zan ayollarning aqliy qobiliyatlari shubha ostiga olinadi. Buning sabablari tushunarlidir.

Ko`pchilik xorijiy olimlar ayollarning aqliy qobiliyatiga layoqatli emasliklarini, ularda tafakkurga nisbatan hissiyot kuchli, ular yumshoq va passivliklari tufayli, deb e`tirof etadilar. Ayollarga tabiat tamonidan in`om etilgan onalik majburiyati tufayli pedagogik faoliyatga layoqatlidir. Ular texnik faoliyatga va mantiqiy tafakkur talab qilinadigan faoliyatlarga qobiliyatli emaslar. Erkaklar ishbilarmon faol, nazariyani ayollarga nisbatan yaxshi o`rganishlari bayon etilgan.

Germaniyalik Shopengauerning fikricha, ayollar musiqa, poeziya va tasviriy sa`natni idrok qila olmaydi, tushunmaydi. Uning fikricha ayollar to`liq inson emas. Anatomlar bu falsafiy qarashlarni tabiiy ilmiy asoslamoqchi bo`ladilar. Lekin nayol va erkak miyasining tuzilishida, funktsiyasida hech qanday farq topilmadi. Ayol va erkaklarning xulq-atvori jinsiy garmonlar bilan aniqlanadi, deb tasdiqlamoqchi bo`ladilar. Lekin fiziologik tadqiqotlardan ma`lum bo`lishicha, garmonal sistemaning faoliyati ham miya tamonidan boshqariladi.

## **Mavzu: Jinsiy munosabatlar psixogigienasi.**

### **Reja:**

1. Muhabbat psixologiyasi.
2. Nikohga etarlicha tayyorlanmaslik natijasida paydo bo`ladigan nizolar.
3. Qarish va psixogigiena.

**1. Muhabbat psixologiyasi.** Oila-insoniyat his-kechinmalari, hayojonli damlari, e`tiqodi va imoni, muomala maromlarini mfodalaydigan psixologik fenomendir. J.Li sevgiga asoslangan munosabatlarning 6 tipini ko`rsatadi.

1. Eros- bu romantizmga va hissiy moyillarga asoslangan muhabbat bo`lib, undan ko`zlangan asosiy maqsad-sevgilisining visoliga erishish va u bilan yaqin jinsiy munosabatda bo`lishdir.

2. Maniya-bir tamonning ikkinchi tamon mehri va muhabbatiga erishish uchun hamisha xavotir va intiqlik bilan bog`liq bo`lgan talabchan, intiq hissiyotdir.

3. Ludis-o`ziga qaratilgan, xudbinlarcha muhabbat, bunda sevgisiga erishmoqchi bo`lgan shaxs nima qilib bo`lsa ham suyuqliksining visoliga erishishni ko`zlaydi.

4. Storge- do`stona mustahkam vas amimiy hisga asoslangan bir-biriga yaqin, anchadan buyon tanish bo`lgan odamlar o`rtasidagi sevgi.

5. Agape-biror ob`ektga nisbatan intiqlik, sabr qanaot bilan boshdan kechirilayotgan ilohiy sevgilar.

6. Pragma-faqat shu inson bilan yashagandagina hayotidagi barcha maqsad muddaolariga erishish mumkinligini anglagan, hayotiy aniq mo`ljalli, shaxsiy xudbinlikdan holi bo`lgan toza sevgidir.

Romantik sevgi eng kam anglanadigan odamning biologik ehtiyojlari bilan bog`liq munosabatlardir. Bu munosabatlarning eng muhim jihati shundaki, ikala tomon ham bir-biridan o`zlari ko`rishni hohlagan sifatlarni qidiradi va ko`radi. Shu bois ham ko`pincha romantik his-tuyg`ularga asoslangan munosabatlarning umri qisqa bo`ladi, chunki real hulq-atvor bilan ideal tasavvurlar o`rtasida ziddiyat nomutanosiblik paydo bo`lishi mumkin.

L. Kameron-Benjlerning(1993) fikricha, romantik sevgi hissi rivojlanishining 7 bosqichi bo`lib, unga quyidagilar kiradi;

1) O`ziga jalb etish-yangi tanishlarning bir-birlariga noverbal belgilar orqali qiziqishi borligini bildiradi.

2) Mashg`ullik yoki rom bo`lib qolish. Bu bosqichda tanishib ulgurgan yoshlar davomli ushrashuvlar natijasida bir-biridagi ijobiy sifatlarni anglab, bir-birlariga ko`nika boshlaydilar.

3) Ko`nikish-munosabatlardagi o`ziga hos yangilikning kamayib borishidir. Endi boshida o`zgacha joziba kasb etgantashqi ko`rinish, xusn, qaddi-qomat kabilarodatdagidek idrok etilib, hissiyotlar tobora kamayib boradi.

4) Kutish-munosabatlarning muayyan bosqichida hayol, fantaziyadagi ideal obraz bilan, real kundalik hayotda tobora nomoyon bo`lib borayotgan asl nusqa o`rtasida ayirim ziddiyatlar, qarama-qarshiliklar ko`zga tashlanishi boshlanadi.

5) Ko`ngil qolish bu shunday bosqichki, unda hayojonli iliq muhabbat hislari o`rnini alam egallay boshlaydi. Sheriklar to`g`risidagi ijobiy obraz bilan almashib boradi. Ko`pchilik yoshlar ayni shu bosqichda bir-biridan ajralib qoladilar.

6) Haddan oshish yoki munosabatlar chegarasining darz ketishi-bosqichida sheriklardan biri munosabatlarga chek-chegara quyish kerakligini anglab qoladi.

7) Munosabatlarning tugashi-bir-birlari bilan boshqa sira yuz ko`rishmaslik bilan bog`liq qaror chiqarishdan boshlanadi.

Shunday qilib, er va qotin o`rtasidagi romantik munosabatlar yoki ishq muhabbat aslidabir shaxsning boshqasi ustidan doimiy hukmronligi, bu hislardan o`z manfati nuqtai nazaridan foydalanish demakdir.

**Nikohga etarlicha tayyorlanmaslik natijasida paydo bo`ladigan nizolar.** E.Shostrom (1994) er bilan xotin o`rtasidagi «ishqiy» pozitiv munosabatlarning quyidagi ko`rinishlarini bayon etadi.

A) bir-biriga bog`lanib qolish yoki albatta g`amxo`rlik qilish.

B) do`stlik- er va xotinning bir-birlariga eng nodir sifatlarini, jumladan, o`ziga xoslik va individuallikni tan olshini nazarda tutadigan hissiyot.

V) eros sevgining romantik ko`rinishi bo`lib, er-xotinning bir-biriga nisbatan hissiy jinsiy mayllarining kuchini belgilaydi.

G) empatiya-erning yoki xotinning o`z turmush o`rtog`iga doimiy g`amxo`rligi, uni tushinishi va kerak bo`lsa, al`trustik fidoiyligini baholovchi xisdir.

**Nikoh modeli.** Oila qurayotgan yosh kelin-kuyovlar o`zlari bilmagan holda shuni ta`kidlaydilar ki o`zlari tarbiya topgan oilalarning modelining Yangi oilaga tadbiiq eta boshlaydilar.

**Ota-ona oilasi modeli.** Freydning psixoanalitik nazariyasi mos keladi. Unga muvofiq, `ola o`zi katta bo`lgan oiladagi o`z jinsiga mos ota yoki ona obraziga o`zini identifikatsiya qilib, hayoti mobaynida ko`rgan kechirganlarini xatti harakatlarida takrorlaydi, qarama-qarshi jins vakili bo`lmish ota-ona obrazi esa, turmush o`rtog`ini tanlashni belgilaydi.

**Opa-singil, aka-ukalik munosabatlariga asoslangan oila modeli.** A.Adler g`oyalari ta`sirida ishlab chiqilgan. Unga ko`ra er-xotin aloqalari mustahkam va barqaror bo`lishi uchun ikkalasi o`z munosabatlari jarayonida akalari yoki opa-singillari bilan bo`ladigan hamkorlik, liderlik, hukmronlik, ma`suliyat, g`amxurlik, tobelik kabi qator munosabatlarni ruyobga chiqarishlari lozim.

**Er-xotinlik salomatlik omili sifatida.** Bu borada o`tkazilgan tadqiqotlarda er-xotin munosabatlarining davomiyligi va mustahkamligi bevosita salomatlik ko`rsatkichlari hamda ularning uzoqligiga bog`likligini tasdiqladi. Avvalo turmush qurganlarning salomatligi umuman oila qurmaganlar yoki ajrashganlarnikidan yaxshi bo`ladi, oxirgilarda salomatlik bilan bog`liq muammolar boshqa toifaga nisbatan ko`proq uchrashi kuzatilgan.

Demak, mustahkam nikoh salomatlikni saqlovchi samaraga egadir. Chunki turmush qurganlar o`zaro muhokama etib, turli balo qazolarni birgalikda himoya etilish imkoniyatiga ega bo`ladi. Bundan tashqari ular ishonchli qo`rg`oni bo`lgani uchun o`zlarini tetikroq, erkinroq, dadilroq tutadilar.

**Qarish va psixogigiena.** Qarish jarayoni uchun ijtimoiy sharoitlar katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit qarish jarayonini yunaltirishini, insonni keksayguncha ijobiy moslashishini saqlab kolishi mumkin. Buning uchun qari kishilarning turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash chora tadbirlarini ishlab chiqish, ularni jamoat ishlariga jalb qilish, ularni qarishga o`z vaxtida tayyorlash, qarish jarayonini faoliyatga yunaltirish, qariyalarga tibbiy, ijtimoiy, madaniy xizmat ko`rsatishni yulga quyish lozim.

Qarish jarayoni uzoq vaxt davomida mavjud bo`lgan quyidagi qarama-qarshiliklarni tezlashtiradi;

A) insonga quyiladigan talablar va uni bajarish imkoniyatlari orasidagi.

B) qarish va shaxsiy ish qobiliyatini yuqori baholash orasidagi

V) ko'pchilik ijtimoiy munosabatlar qarama - qarshiligi.

G.K. Lixtenbergning ta'kidlashicha, «Doimiy qarish haqidagi fikrdan boshqa hech narsa insonni tez qaritmaydi». Demokratik fuxorolik jamiyatida erta qarishning oldini oluvchi sog'lom turmush tarzi uchun barchasharoitlar yaratilgan. Har bir inson har bir yosh davrida uning kuchi, tajribasi jamiyatga kerakligiga ichonchi komil bo'lishi lozim. Ayniqsa qari kishilarxalq xo'jaligida katta ahamiyatga ega bo'lgan tajribaga egalari.

Statistikadan ma'lum bo'lishicha, xorijiy mamlakatlarda 80% qari kishilar jamoat hayotidan chetlashtirilgan. Ular orasida ayniqsa, oldingi ishchi, xizmatchi va ayollar ko'p. Vrachlar va sotsiologlar ishlarida bu holatlar qari kishilardan hech narsa chiqmaydi, deb tushuntiriladi.

Qarishning psixogigienik jihatlarini qarab chiqishda quyidagilarga e'tibor berish lozim.

A) Yosh inson tamonidan kechirilgan umr bilangina belgilanmay, hayot tarzi bilanham belgilanadi, shuning uchun turli kishilarda har xilvaxtda kechadi. Qarish tug'ilish bilan boshlanadi, faqatgina jismoniy qobiliyati kamaya boshlagandagina anglana boshlaydi. Qarishning boshlang'ich fazasida inson atrof-muhitgatalablarini kamaytirish kerak. Inson pasayayotgan ish qobiliyatini hisobga olgan holda o'z faoliyatini tashkil etish boshlangan jarayonni kuch bilan, zo'riqish bilan ushlab turushga intilmasligi lozim. Zo'riqish bilan ushlab turushga intilish esa qarish jarayonini tezlashtiradi, jismoniy va psixik buzilishga olib kelish mumkin.

B)O'spirinlikdan boshlab, doimiy jismoniy va ruhiy mashq qilish sog'lom qarilik gashtini surish garovidir. Sport va har xil aqliy mehnat qari kishilarining kundalik hayotida ma'lum rol o'nashi lozim.

V)Qarilikga tayyorlanish va ichki ustanovka bu hodisani hursandchilik bilan kutib olish imkonini beradi.

G) Yolg'iz yashaydigan insonga nisbatan jamoada yashaydigan inson tez qarimaydi. Shuning uchun qariyalarni jamoa ishlariga jalb qilish katta ahamiyatga ega.

D) Arzimas individual farqlarga qaramasdan qarish jarayoni boshlanishining o'rtacha muddatlari statistik aniqlangan. Ikala jinsda ham o'rtacha 50dan 60gacha yosh qarishning boshlanishi hisoblanadi. Bu vaxtda organizmda qayta qurish davrlari ya'ni qarish boshlanadi. 60-70 yoshdagilarni keksalar, 75-90 yosh qariyalar, 90 yoshdan oshganlar uzoq umr ko'ruvchilar deb ataladi.

e) Qariyalarni nafaqa davrigacha tayyorlash ham katta ahamiyatga ega. Korxonalar nafaqa yoshiga etgunlaricha qari kishilar haqida doimo g'amxo'rlik qilishlari lozim. Ko'pincha insonlar nafaqaga chiqishdan oldin bo'shshish va dam olish istagini bildirishadi. Dastlab nafaqaga chiqqanda ular bunday holatdan qoniqadilar. Lekin keyinchalik ishni sog'inadilar. Eski ish joyi bilan aloqalar saqlanmagan, Yangi ish joyi esa kutilgan qonqish hosil qilmasa, afsuslanish, xafagarchilik, sikilish boshlanadi.

Shuning uchun nafaqaga chiqqan shaxslar bilan faoliyatning kelgusi istiqbollari haqida gaplashib yarim stavka ishga mehnat shartnomasi tuzish lozim.

Qarish jarayoni bilan bog'liq ayollardagi klimaks haqidi to'qtatilibo'tish joiz. Bunda ayolning farzand ko'ritish qobiliyatini yuqotish bilan bog'liq ayol organizmining jismoniy qayta qurish sodir bo'ladi.



## **Mavzu: Boshqaruv faoliyatining psixogienik jihatlari.**

### **Reja:**

1. Rahbarlik uslublari.
2. Rahbarga xos xislatlar.
3. Bo'sh vaqt va psixogigiena.

#### **1. Rahbarlik uslublari.**

Agar boshqaruv faoliyati ishni boshqarishdan emas, balki odamlarga rahbarlik qilish, ularni tarbiyalash bilan birga ularning sog'ligi, avvalo ruhiy sog'ligi uchun javobgarlikni o'z ichiga oladi. Jamoadagi shaxslararo munosabatlar sog'liq uchun katta ahamiyatga ega. Demokratik fuqoralik jamiyatda rahbarlik qilishdagi asosiy vazifa jamiyat a'zolarining moddiy va ma'naviy ehtiyojlarini doimiy qondirishga qaratilmog'i lozim.

Marrning ta'kidlashicha, rahbarning shaxsiy uslubi quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- 1) davlat va hukumat qarorlaridan foydalanishda o'z usul va metodlarini qo'llash;
- 2) ijtimoiy zarurligiga bog'liq ravishda vazifalarning muhimligi va muddatini aniqlash usulida;
- 3) topshiriqlarni bo'lib berib, tushuntirish, bajarilishini nazorat qilishida;
- 4) xodimlarni g'oyaviy-siyosiy onglilik ruhida tarbiyalanishni nazorat qilishda;
- 5) boshqaruv metodlarini tanlashda;
- 6) yuqori tashkilotchilik qobiliyati va malakalari bilan;
- 7) boshliqlarga, ma'muriyatga va boshqa rahbarlarga nisbatan shaxsiy namuna bo'lish bilan.

Rahbarlik uslublari qator ob'ektiv va sub'ektiv omillar bilan belgilanadi:

- 1) aniq mehnat sohasidagi sharoitlar;
- 2) bu sohaning xalq xo'jaligi uchun ahamiyati, ishlab chiqarish sohasida fanni rivojlantirish uchun sharoitlarni ta'minlash;
- 3) ilmiy-texnik qayta qurishlar ta'sirida mehnat jarayonidagi o'zgarishlar;
- 4) boshqaruv piramidasi ichida bu rahbarning roli;
- 5) rahbarning qobiliyati, imkoniyatlari va ma'lumoti;
- 6) rahbarlikdan tashqari omillar (oila, yashash sharoiti);
- 7) yuqoridagi rahbarlarning rahbarlik uslublari.

Rahbarlik uslublari quyidagilarga ta'sir qiladi:

1. Rejani bajarishga.

Rejani bajarish, mahsulotning sifati, xodimlarning mehnat unumdorligi, yuqori ko'rsatkichlarga erishish rahbarlik uslubini baholashda muhim mezon hisoblanadi.

2. Qo'l ostidagilarga rahbarlik qila olish malakasi.

Buning ob'ektiv mezonlari xodimlarning onglilik darajasi, jamoadagi axloqiy iqlim, xodimlarning yuklamani bajara olish, yosh kadrlarga g'amxo'rlik qilish hisoblanadi.

3. Boshqaruv tizimini tashkil qilish.

4. Rahbarning obro'si.

5. Ishlab chiqarish sohasiga va boshqaruv faoliyatiga zamonaviy ilmiy metodlarni qo'llash.

Boshqarish muloqati bu odamlarga rahbarlik qilish maqsadidagi muloqot, ya'ni ular faoliyatini ma'lum yo'nalishda o'zgartirishdir. Rahbar boshqaruv muloqatida o'z qo'l ostidagilar bilan kuyidagi munosabatlarda bo'ladi:

- 1) buyruq berish;
- 2) bajarilgan ish haqida o'z qo'l ostidagilardan axborot olish;
- 3) qo'l ostidagilarning berilgen topshiriqni bajarishlarini baholash.

Buyruq berish topshiriq ijrosini tekshirish hamda baholash, bu boshqaruv faoldiyatining uch bosqichi bo'lib, boshqaruv muloqatining uchta vazifasini aks ettiradi.

Albatta rahbarlik faoliyati uchta vazifa bilangina chegaralanmaydi, lekin boshqaruv muloqatida ular etakchilik qiladi. Yuqoridagi uchta vazifa ichida boshqaruv axboroti berish vazifasi rahbarlik faoliyatida muhim o'rin tutadi.

O`zaro tushunish qonunlari. Siz rahbarlik qilayotgan xizmatchilar ulardan nima talab qilinayotganligini tushunib tmasalar, berilgan topshiriqni ko`ngildagidek bajara olmaydilar. Rahbar topshiriqni qo`l ostidagilarga tushunarli tarzda etkaza olishi zarur. Ba`zi bir xodimlarga bir og`iz so`z kifoya, ba`zilarga uzoq tushuntirishga to`g`ri keladi. Rahbar o`z xodimlari bilan shunday til topishishi kerakki, ular sizni faqat tinglamasinlar, balki eshitsinlar.

Xizmatchilar o`z boshliqlarini yaxshi tushunishlarida ko`idagi 5 ta shart asosiy omil hisoblanadi:

- kasbining birligi;
- intellekt darajasini hisobga olish;
- axborotning to`laqonligi;
- bayon etishning mantiqqa muvofiqligi;
- diqqatning jamlanganligi.

Tushunish gapirayotgan odamning so`z ohangiga bog`liq. Agar topshiriq berayotganda qo`l ostidagilarning tushunmayotgavnliligini doimo ta`kidlab turilsa, qo`pol ohangda gapirilsa, bunday rahbarni tushunish qiyin. Bu holda tinglayotgan odamning diqqati topshiriqning mazmuniga emas, gapirayotgan odamning muommalasiga, o`zini tutishiga qaratiladi.

Qo`l ostidagilar o`z rahbarlarini tushunishlarida ham, berilgan vazifalarni to`la bajaravermaydilar. Masalan, aytaylik, qo`l ostidagi odamlar ishga o`z vaqtida kelish, yaxshi ishlash, ish vaqtida boshqa ishlar bilan shug`ullanmaslik, topshiriqni o`z vaqtida bajarish kerakligini yaxshi bilishadi, lekin har doim ham bunga amal qilmaydi. Xodim o`z rahbarining topshirig`ini faqatgina ichki e`tiqodlariga muvofiq kelgandagina, ya`ni topshiriqni bajarish zarurligini qalban his qilgandagina, uni astoydil bajarishga kirishadi.

## **2. Rahbarga xos xislatlar.**

Zamonaviy rahbar ko`idagi xislatlarga ega bo`lishi lozim.

- 1) siyosiy, g`oyaviy dunyoqarash.
- 2) jamoada javobgarlikni taqsimlash malakasiga.
- 3) javobgarlikni anglash.
- 4) rahbarning demokratik uslubiga.
- 5) xodimlarni ilhomlantirish qobiliyatiga.
- 6) ishni adolatli baholash ko`nikmasiga.
- 7) bilimlar darajasini takomillashtirishga va xodimlardagi ijobiy xislatlarni rivojlantirishga intilish.
- 8) obro`si, ta`sir ko`rsata olish malakasi, shaxsiy namuna.
- 9) iroda kuchi
- 10) odamlar bilan ishlarni tashkil qilishda demokratik printsiplarga tayanish qobiliyati.

## **Xodimlarni o`ziga moyil qilishning psixologik yo`llari.**

Xodimlarni o`ziga moyil qilish yo`llari attraktsiya deb ataladi. Agar muloqat jarayonida suhbatdoshga axborotni shunday yuborilsa, birinchidan, bu xabar suhbatdosh uchun hissiy ahamiyat kasb etsa, ikkinchidan bu unga ijobiy ta`sir qilsa, uchinchidan bu xabarni suhbatdosh anglab etsa, u holda suhbatdoshimiz bu suhbat nimasi bilandir yoqimli, o`ziga tortuvchi bo`ldi, deya ta`kidlashi mumkin.

1. Ism sharifi usuli, ertalab ishga kelganda xodimlarga ismi sharifini aytib salomlashish, o`z ismining jaranglashi shaxsga e`tibor, shaxs sifatida tan olish, ijobiy hissiyotlar manbaiga yaqinlashishdir.
2. Rahbar xodimlari bilan munosabatda yuz qiyofasi muloyim bo`lishi, ularga jilmayib murojaat qilishi lozim.
3. Kompliment- insonga o`zining ijobiy sifatlarini kuchaytiribrog` aytilgan so`zlar doim yoqadi. Rahbar xodimlarida ijobiy hislatlar attraktsiya uyg`ota olgan ekan, xodimlar o`z rahbarlarining topshiriqlarini bajonudil bajaradi.
4. Xodimlarga nisbatan sabrli, e`tiborli tinglovchi bo`lish maqsadga muvofiq.

## **Mavzu: Psixogigiena va markaziy nerv sistemasiga ta'sir etuvchi dorilar.**

### **Reja:**

1. Psixotrop dori vositalar.
2. Nerv sistemasiga ta'sir etuvchi dorilar.
3. Psixogigiena va psixologik kurash.

**1. Psixotrop dori vositalar.** Mashhur nevroptolog Sharko tamonidan tibbiyot amaliyotiga kiritilgan «qirolli ishontirish» termini har qanday davo preparatlarining, har bir fizioterapevtik muolajaning ko'rsatadigan ta'sirida turli darajada ifodalanadigan psixoterapevtik komponent bo'lishini hisobga olish zarurligini ta'kidlaydi. Kasallarni davolashda psixik va farmakologik ta'sirning nisbatini hisobga olib borish ayniqsa muhim. Bunda: 1) farmakologik moddalarning odam psixik holatiga ta'siri; 2) farmakologik moddalarning odamga uning psixikasi holatiga qarab har xil ta'sir ko'rsatish. Zamonaviy tibbiyotda ishlatib kelinayotgan moddalarning ba'zilar psixik holatni o'zgartirish maqsadida juda qadim zamonlardan beri qo'llaniladi. Tarkibida narkotik moddalar bo'ladigan o'simliklar, masalan: opiy, qoradori bo'ladigan ko'knori yoki nasha singari o'simliklar shirin hayollar surib kayf qilish va og'riqni qoldirish uchun ichilgan hamda chekilgan. Qadimgi Rim askarlari badaniga belladonna barglarini ishqalar, bu esa ularning jangga kirganida g'azabi jo'sh urishiga sabab bo'lardi. Choy, kofe, koka o'simligining barglari kuch bog'ishlaydigan va tetiklantiradigan moddalar o'rnida ishlatilib kelindi. Kayfu ruhiyatni yaxshilash maqsadida ichilishi ko'pchilikka ma'lum. Bu moddalarning ijobiy ta'sirigina emas, balki ular uzoq muddat iste'mol qilinadigan bo'lsa, psixikaga halokatli ta'sir ko'rsatishi ham ma'lum. Ichkilik narkotik moddalarga haddan tashqari hirs qo'yib shu moddalarni tobora ko'proq miqdorda iste'mol qilib turishga ruju qilib qolish og'ir jismoniy, ruhiy kasalliklarga olib keladi. Bir qancha moddalarning narkotik ta'siridan xirurgiyada narko uchun foydalaniladi.

**Narkoz-** (yunoncha uyqu) xloroform, efir va boshqa moddalar yordamida yuzaga keladigan uyqu bo'lib, bu juda qattiq kechadigan sababli murakkab va uzoq davom etadigan operatsiyalarni o'tkazishga imkon beradi. Narkoz 19-asr oxirlarida og'riqsizlantirish uchun koka o'simligining barglaridan olinadigan **kokain** qo'llanilgan. 20-asrda kokain o'rnini Yangi sintetik kimyoviy preparat - **novokain** egalladi. Novokain xilma-xil xirurgik operatsiyalarda og'riqsizlantiradigan moda o'rnida keng ishlatiladigan bo'ldi. Narkotik moddalar, avvalo, opiy preparatlari (morfin, kodein, pantopon va boshqalar), xloralgidrat tinchlantiruvchi moddalar o'rnida, shuningdek, uyqusizlik singari juda ko'p uchraydigan kasallik holatlariga davo qilishda keng rasm bo'ldi. Keyinchalik xudi shu maqsadda barbiturat kislota unumlari (lyuminal, medinal, nembotal, amital-natriy va boshqalar), shuningdek, «**barbituratmas**» uxlatadigan dorilar- noksiron, dimerin ishlatiladigan bo'ldi.

Tibbiyot amaliyotida tinchlantiradigan, sedativ moddalar bilan bir qatorda nerv sistemasini rag'batlantiradigan moddalar keng qo'llaniladi. Avvallari choy barglari va kofe donlaridan olingan, hozir esa sintetik yo'l bilan hosil qilinadigan kofein, shuningdek, jen'shen', yosh bug'ularning shoxidan olinadigan pantokrin va xususan fenamin shular jumlasiga kiradi. I.P.Pavlov kofein ta'sirlanish jarayonini kuchaytirishini vash u tariqa tajriba hayvonining ish qobiliyatini yaxshilatishini ko'rsatib beradi. Odamda kofein aqliy ish qobiliyatini kuchaytiradi, hordiqni yozib, uyquga ehtiyojni kamaytiradi.

So'nggi vaqtlarda **trankvilizatorlar** (tinchlantiruvchilar) deb atalgan psixofarmakologik moddalar guruhi tobora keng qo'llanilmoqda. Bular markaziy nerv sistemasi qo'zg'otuvchanligin susaytirib, ruhiy qo'zg'alishni bartaraf etadi. Shu bilan birga ular engil mudroqqa sabab bo'ladi, shu munosabat bilan uxlatadigan boshqa dorilarning ta'sirini kuchaytiradi. Manna shu preparatlar oasida birinchi galda aminazin bilan rezerpinni ko'rsatib o'tsa bo'ladi. Kichik trankvilizatorlar, ya'ni meprobamit, librium va boshqalar jizzakilik, besaranjomlikni kamaytirish uchun, vahima va havotirlikni bartaraf etish uchun ko'p ishlatilmoqda.

Psixofarmakologik moddalarning boshqa guruhi **antidepressantlar** (tofranil va boshqalar) tashkil etadi. Bular kayfu ruhiyat pasayganda, xususan, ichki shart-sharoitlar munosabati bilan kelib chiqadigan, ya'ni endogen degan depressiyalarda yaxshi kor qiladi. Psixikani shikastlandiradigan tashqi vaziyatlar tufayli vujudga keladigan psixogen depressiyalarda ular birmuncha sust ta'sir ko'rsatadi.

Trankvilizatorlar bilan antidepressantlarni ishlatish zamonaviy psixiatriya bo'limlarining qiyofasini tamomila o'zgartirib yubordi, bunday bo'limlarda besaranjom kasallar soni keskin kamayib qoldi. Antidepressantlar aqliy va emotsional tormozlanish bilan birga davom etadigan somatik kasalliklarda ham muvaffaqiyat bilan qo'llanilmoqda.

**Simpatomimitik moddalar** deb ataladigan preparatlar alohida guruhni tashkil etadi, bular psixikaning har xil tarzda bo'zilishiga sabab bo'ladi. Opiy preparatlari, masalan, morfin, qoradori, kokain tasiri ostida o'ziga xos psixik o'zgarishlar kelib chiqadi, deb aytilgan edi. Bular kayfu ruhiyatni ko'tarib, sarhushlikka, eyforiyaga, odamning shirin hayollar surishiga sabab bo'ladi, foallikni susaytirib, og'riq sezuvchanlikni kamaytiradi. Gallyutsinogenlar, ya'ni ro'yirost gallyutsionatsiyalarni keltirib chiqara oladigan moddalar birmuncha kuchliroq ifodalanadigan ana shu xildagi ta'sirga egadir. Lizerginat kislotasi dietilamidining ta'siri klinika va tajriba sharoitlarida hammadan ko'proq o'rganib chiqilgan. Gallyutsinogenlarni qabul qilish odatda ko'ruv gallyutsinatsiyalari bilan, ba'zan odamning vasvasaga tushishi bilan birga davom etadi. Ba'zibir dori-darmonlar katta dozalarda ishlatiladigan bo'lsa psixikaning bo'zilishiga sabab bo'ladi. Akrixin, atropin, sintomitsin va boshqa moddalar ta'siri ostida hayvonlarning yurish-turishida odam psixikasining o'zgarishlariga o'xshab ketadigan har xil o'zgarishlar paydo qilingan. Astenik sindrom uchun hayvonning jismoniy jihatdan juda madori qurib, bo'shshib qolishi xarakterlidir, hayvon guyo mudrab yotgandek bo'lib ko'rinadi. Katatonik sindrom uchun hayvon harakat aktivligining anchagina kamayishi (harakatsiz bo'lib qolishi) xosdir. Hayvon sun'iy ravishda qaysi vaziyatga qo'yilsa, o'sha vaziyatda qotib qoladi va muvozanati bo'ziladigan bo'lsa ham shu vaziyatni uzoq saqlab turaveradi. Hayvon guyo haykal bo'lib qoladi.

Shuningdek, bu moddalar inson psixikasiga spetsifik ta'sir ko'satmaydigan bo'lsa psixikani turli yo'nalishlarda o'zgartira oladi. Masalan, og'ir ruhiy kasallik, ya'ni avj olib boradigan falanja davo qilishda hozir har xil antibiotiklar, jumladan penitsillin ishlatiladi. Penitsillin kasallikning infeksiya sababchisini o'qish spiroxetani halok qiladi va shu bilan odam ruhiy salomatligining tiklanishiga olib keladi. Psixikaga haddan tashqari zo'r kelishi natijasida ba'zi psixogen kasalliklar, jumladan endokrin bezlar kasalliklari kelib chiqishi mumkin, deb yuqorida aytilgan edi. Qandli diabet, gipertireoz va boshqa endokrin kasalliklar kasalliklar ko'pincha psixikaning aynishi bilan birga davom etadi. Bunday hollarda endokrin sistemani asliga keltiradigan moddalar psixik o'zgarishlarni bartaraf etadi.

**Nerv sistemasiga ta'sir etuvchi dorilar.** Klinika kuzatuvlari va maxsus fiziologik tekshirishlar dori moddasi ta'sirining odam ruhiy holatiga bog'liqligidan darak beradi. I.P.Pavlov laboratoriyasida itlar ustida qiziq tajribalar o'tkazilgan. Stanokka qo'yilgan itga morfin yuborilib, keyin u uxlatilgan. Morfin yuborish seanslari bir necha marta takrorlanganidan keyin i tunga xudi o'shanday sharoitda fiziologik eritma yuborilganidan keyin ham uxlab qolavergan. Keyinchalik u xuddi o'sha sharoitda shprits ninasini sanchishdayoq uxlab qola boshlagan va nihoyat ignali shpritsning ko'zga ko'rinishi, itni stanokka joylashtirishning o'zigina uni uxlatib qo'yadigan bo'lib qolgan.

I.P.Pavlov buni shartsiz ta'sir ko'rsatadigan farmakologik moda-morfinni organizmga yuborishga aloqador sharoitning hamda elementlariga javoban yuzaga kelgan shartli refleksdir, deb taxmin qilgan. Shunday qilib, bir qancha seanslardan keyin sharoitning o'ziyoq xudi morfin singari kor qiladigan shartli ta'sirov bo'lib qoldi. Chunonchi, bemorga suv berib turib, buni kislotasi eritmasi yoki ichimlik deb aytiladigan bo'lsa, bemorning yuz qiyofasi o'zgarib, basharasi bujmaygan. Bordiyu, buj uda shirin ichimlik deb aytiladigan bo'lsa, bemorning yuz qiyofasi o'zgarib, mamnuniyat ifoda qilgan.

**Farmakologik moddalar**, jumladan psixofarmakologik moddalar bilan davolashda kasallar jamoasining ta'sirini hisobga olmaq zarur. Andaksin, melipramin va boshqalar singari ba'zi preparatning ijobiy yoki salbiy ta'sir ko'rsatish ko'pincha biror guruhdagi aktiv kasallarning shu preparatlarga nisbatan qanday munosabatda bo'lishiga bog'liq bo'ladi. Farmakologik moddalarning ta'siri kasal nerv sistemasi va psixikasining ahvoriga ko'p darajada bog'liq bo'lganligi munosabati bilan Yangi dori moddalarni tekshirishda so'nggi vaqtlarda plptsebo usulidan foydalanmoqda.

**Platsebo**- tashqi xossalari, rangi, hidi, ta'mi jihatidan dori moddasiga o'xshab ketadigan, biroq ta'sir ko'rsatadigan asosi bo'lmaydigan nazoratchi moddadir. Platsebo effekti hamma moddalarda aks etadi. Ba'zi odamlarning platseboga javoban reaksiyasi haqiqiy moda ta'sir effektidan oshib ketishi ham mumkin, boshqa odamlarda reaksiya ancha kuchsizroq bo'ladi. Bu hol tekshirilayotgan odamning tilak-istaklariga vash u munosabat bilan o'sha effektga ishonishi yoki ishonmasligiga bog'liqdir. Yurak siqilishiga muhtalo bo'lgan kasallarning 38% ida, operatsiyadan keyin qattiq og'riq tutadigan kasallarning 30% ida, dengiz kasalligiga uchragan kasallarning 58% ida platseboga nisbatan musbat effekt bo'lishi ta'kidlangan.

Ruhan zo'riqish natijasida yuzaga kelgan migren` xuruji vaqtida platseboning ta'siri qo'yidagicha yuz beradi. Mazkur kasalda migren` xuruji ko'ngilsiz suhbatdan keyin tutib qoladi. Bosh og'rig'i juda avjiga chiqqan paytda uning terisi ostiga fiziologik eritma, ya'ni kasallik simptomiga ta'sir ko'rsatishi lozim bo'lmagan moda yuborilgan. Shunday bo'lsa-da, ukol qilingandan keyin migren` xuruji tez bosilip qolgan. Bu o'rinda fiziologik eritma platsebo rolini o'ynagan.

Shu bilan birga ba'zi kasallarda, xususan nevroz bilan og'rib, xavotirlik va vahima holatiga tushub qolgan bemorlarda dori moddalarining ortiqcha dozalari ham ko'pincha kor qilmay qo'yishini aytib o'tish zarur. Masalan, uyqusizlikka uchragan, nevroz bilan og'rikan kasallar uxlatadigan moddalarni odatdagi dozalardan ko'ra ko'proq miqdorda ichgandan keyin ham uxlay olmaydi. Me'dasiga fistula qo'yilgan kasal ustida olib borilgan kuzatuv bemor bamaylixotir holatda bo'lgan paytida unga ta'sir qiladigan dori moddasining bemor hayajonlanib turganida yoki g'azablangan paytida hech ta'sir qilmay qo'yishini ko'rsatib berdi.

#### **Psixogigiena va psixologik kurash.**

Ba'zi moddalarga ruju qo'ygan odam unga o'rganib qolishi ham mumkin. Bu narkotiklarni suiist'emol qilish bilan ifodalanadigan kasallik ko'rinishidagi moyillik **narkomaniya** deb ataladi. Narkotik moda ist'emol qilishga bahram berilganida **abstinentsiya** degan hodisa vujudga keladi, bu kokainizm va morfinizmda ayniqsa yaqqol ko'rinadi.

**Abstinentsiya** hodisalari juda og'ir ruhiy va jismoniy o'zgarishlar bilan birga davom etib boradi. Odamning emotsional ahvoli o'zgarib, ko'nglini g'amu hasrat va xavotirlik bosadi. Sezilar ko'pincha chalg'iydi. Ish qobiliyati keskin susayib qoladi. Yurak faoliyati va nafas izdan chiqadi. Badanning turli qimlarida og'riq turadi.

Abstinentsiya organizmdagi muayyan biokimyoviy o'zgarishlar va bir qancha psixologik omillarning ta'sirlariga bog'liqdir. Bemor narkotik moddaga o'rganar ekan, undan tasalli olish, xotirjamlanish, emotsional tonusni asliga keltirish manbaini topadi. Shuning uchun narkomaniyani davolashda kasalning psixikasiga, emotsional holatiga turli psixoterapevtik usullar bilan ta'sir ko'rastish zarur.

Alkogol` narkomaniyasiga davo qilishda psixikaning roli yaqqol namoyon bo'ladi. Hozir apomorfin, antabus va ba'zi boshqa moddalar bilan davo qilish ko'rinishida al`kogolizmga qarsh **shartli reflektor terapiya** juda keng rasm bo'ldi. Bu moddalarning hammasi ko'ngil aynishi, qayt qilish, yurak faoliyati, nafasning o'zgarishi va boshqalar ko'rinishida o'tadigan birmuncha sezilarli vegetativ reaksiyalarga sabab bo'ladi. Mana shu moddalarni berish bilan birga bir vaqtda alkogol` ham beriladi. Shartli refleks paydo bo'lgandan so'ng, al`kogol` sezilarli vegetativ reaksiya bilan bemor undan bosh tortadi. Alkogolizm davosi samarali bo'lishi uchun qulay psixologik ijtimoiy vaziyat yaratish, psixoterapiyadan foydalanish, unda alkogolga nisbatan ongli tanqidiy munosabat o'rnatish lozim.