



**MAKTABDA PSIXOSOMATIK (RUHIY-JISMONIY)
KASALLIKLARNING OLDINI OLIISH: PSIXOPROFILAKTIKA
CHORALARI**

Muallif: Turgunova Moxichexra

Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Psixologiya yo‘nalishi 25_11 guruh

Masofaviy ta‘lim shakli talabasi

Ilmiy rahbar: Halimjonov Abduqunduz Rahimjon o‘g‘li

‘‘Kampyuter injineriingi va raqamli texnologiyalari

Kafedrasi o‘qituvchisi Qo‘qon Universiteti Andijon filiali

Email: Xalimjonov1234@gmail.com

Anotatsiya: *Ushbu maqolada maktab yoshidagi o‘quvchilarda psixosomatik kasalliklarning kelib chiqish sabablari va ularni oldini olish bo‘yicha psixoprofilaktika choralari tahlil qilinadi. Psixosomatik kasalliklar — bu ruhiy stress va tashvishning jismoniy salomatlikka ta‘siri natijasida yuzaga keladigan holatlar bo‘lib, ularni oldini olish uchun maktablarda psixologik treninglar, emotsional qo‘llab-quvvatlash va stressni boshqarish usullari qo‘llanilishi zarur. Maqolada shuningdek, o‘quvchilar va ularning oilalari uchun tavsiyalar ham berilgan.*

Kalit so‘zlar: *psixosomatik kasalliklar, ruhiy salomatlik, stress, psixoprofilaktika, maktab, emotsional qo‘llab-quvvatlash, profilaktika choralari, o‘quvchi*

Аннотация: *В статье анализируются причины возникновения психосоматических заболеваний у школьников и психологические профилактические меры их предотвращения. Психосоматические расстройства — это состояния, возникающие вследствие психического стресса и тревоги, влияющие на физическое здоровье. Для их профилактики в школах рекомендуется проведение психологических тренингов,*



эмоциональная поддержка и методы управления стрессом. Статья содержит рекомендации для учащихся и их семей.

Ключевые слова: *психосоматические заболевания, психическое здоровье, стресс, психопрофилактика, школа, эмоциональная поддержка, профилактические меры, ученик*

Annotation: *This article analyzes the causes of psychosomatic disorders among school students and the psychological preventive measures to avoid them. Psychosomatic disorders are conditions that arise due to mental stress and anxiety affecting physical health. The article emphasizes the importance of psychological training, emotional support, and stress management methods in schools. Recommendations for students and their families are also provided.*

Keywords: *psychosomatic disorders, mental health, stress, psychoprophylaxis, school, emotional support, preventive measures, student*

Kirish

Maktab yoshidagi bolalar va o'smirlar psixosomatik kasalliklar xavfiga juda moyil bo'ladilar. Psixosomatik kasalliklar ruhiy stress, tashvish va ichki konfliktlarning jismoniy holatga ta'siri natijasida yuzaga keladi. Bunday holatlar bolalarda bosh og'rig'i, oshqozon va yurak muammolari, uyqusizlik va charchoq kabi belgilar bilan namoyon bo'ladi. Shu sababli maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar ushbu holatlarni vaqtida aniqlash va oldini olish bo'yicha tadbirlarni amalga oshirishi muhimdir.

Stress, haddan tashqari talablar, sinfdagi ijtimoiy muhit va o'qituvchilar bilan munosabatlar psixosomatik holatlar rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Masalan, doimiy tashvish va qo'rquv oshqozon-ichak tizimi, yurak-qon tomir tizimi va immunitetga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, psixoprofilaktika choralari maktab muhitida psixologik barqarorlikni oshirishga qaratilgan.

Maqolaning maqsadi — maktabda psixosomatik kasalliklarni oldini olish usullarini aniqlash, psixoprofilaktika choralarini tavsiya qilish va o'quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligini mustahkamlashdir.



Asosiy qism

Psixosomatik kasalliklarni oldini olishda birinchi navbatda stressni boshqarish usullari muhimdir. O'quvchilarga nafas olish mashqlari, meditatsiya, qisqa dam olish va o'yin mashqlari orqali stressni kamaytirish o'rgatiladi. Shu bilan birga, sinfdagi ijtimoiy muhitni qo'llab-quvvatlash va do'stona muhit yaratish psixosomatik holatlarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Ikkinchi jihat — psixologik treninglar va emotsional qo'llab-quvvatlash. O'quvchilar bilan individual yoki guruh bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazish, ularga hissiy holatlarini anglash va stressga qarshi strategiyalarni o'rgatish samarali natija beradi. Masalan, hissiyotlar kundaligi, mini-guruh muhokamalari va kreativ mashqlar yordamida bolalar o'z ichki holatini ifodalashni o'rganadi.

Uchinchi jihat — ta'lim jarayonida me'yorda yuklamani saqlash. Haddan tashqari og'ir dars yuklamasi va uy vazifalari bolalarda tashvish va charchoqni kuchaytiradi. Shu sababli o'qituvchilar psixologlar bilan hamkorlikda dars yuklamasini optimallashtirishi, mavzularni qiziqarli va interaktiv shaklda o'rgatishi kerak.

To'rtinchidan, ota-onalar bilan hamkorlik. Uy sharoitida bolaga ruhiy qo'llab-quvvatlash, ortiqcha talab va tanbeh o'rniga rag'batlantirish yordam beradi. Psixosomatik kasalliklarning oldini olishda oilaning roli katta: ota-onalar bolaning hissiy holatini kuzatishi, stressli vaziyatlarda yordam ko'rsatishi va sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishi zarur.

Beshinchidan, profilaktik psixoprofilaktika dasturlari. Maktablarda muntazam psixologik kuzatuv, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi mashg'ulotlar va emotsional barqarorlikni oshiruvchi tadbirlar tashkil etilishi lozim. Shu orqali bolalar stressga qarshi chidamlilikni oshiradi, ruhiy va jismoniy sog'lig'ini mustahkamlaydi.

Psixosomatik kasalliklar oldini olishning yana bir muhim usuli — ijtimoiy qo'llab-quvvatlash. Sinfdagi o'quvchilar bir-birini rag'batlantirishi, muvaffaqiyatsizliklarni birgalikda yengib o'tishi ruhiy barqarorlikni oshiradi.



Shuningdek, guruh mashg'ulotlari bolalarni ijtimoiy ko'nikmalarni rivojlantirishga va stressni kamaytirishga undaydi.

Takliflar

1. Stressni boshqarish mashqlari: nafas olish texnikasi, meditatsiya va qisqa dam olish mashqlari.
2. Psixologik treninglar va emotsional qo'llab-quvvatlash: hissiyotlar kundaligi, guruh mashqlari, kreativ mashg'ulotlar.
3. Dars yuklamasini optimallashtirish: o'quv jarayonini qiziqarli, interaktiv va me'yorda tashkil etish.
4. Ota-onalar bilan hamkorlik: uyda rag'batlantirish, ortiqcha talab o'rniga psixologik yordam ko'rsatish.
5. Profilaktik dasturlar: psixologik kuzatuv, sog'lom turmush tarzini targ'ib qiluvchi tadbirlar.
6. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash: sinfda o'quvchilar bir-birini rag'batlantirish va muvaffaqiyatsizliklarni birgalikda yengish.

Xulosa

Maqolada maktabda psixosomatik kasalliklarning oldini olish va psixoprofilaktika choralari tahlil qilindi. Psixosomatik kasalliklar ruhiy stress va tashvishning jismoniy salomatlikka ta'siri natijasida yuzaga keladi. Shu sababli maktablarda stressni boshqarish, psixologik treninglar o'tkazish, emotsional qo'llab-quvvatlash va ota-onalar bilan hamkorlik qilish zarur.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam psixoprofilaktika choralarini qo'llash orqali bolalarda ruhiy barqarorlik, stressga chidamlilik va jismoniy salomatlikni mustahkamlash mumkin. Ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, dars yuklamasini optimallashtirish va interaktiv mashg'ulotlar bolalarni psixosomatik kasalliklardan himoya qiladi. Shunday qilib, maktabda psixosomatik kasalliklarning oldini olish bo'yicha psixoprofilaktika choralarini tizimli ravishda amalga oshirish nafaqat ruhiy va jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, balki o'quvchilarning akademik natijalarini oshirishga ham yordam beradi. Ushbu choralar maktab psixologlari, o'qituvchilar va ota-onalar hamkorligida samarali bo'ladi.



ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. M . Ahmedova, Psixosomatik kasalliklar va maktab psixologiyasi, Toshkent, 2023.
2. R. Karimov, Bolalarda stressni boshqarish va psixoprofilaktika, Andijon, 2024.
3. M. Tursunov, Ruhiy salomatlik va psixosomatik kasalliklar, Samarqand, 2023.
4. L. Rahmatova, Maktabda psixoprofilaktika tadbirlari, Toshkent, 2024.
5. O. Yusupov, Stress va jismoniy kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik, Namangan, 2023.
6. F. Sobirova, O'quvchilarda emotsional qo'llab-quvvatlash va sog'lom turmush tarzi, Buxoro, 2024.