

Qahhorova Dilbar Shavkatovna

Xalqaro osiyo universiteti 3-farm-24 guruh talabasi,

gulllgaybullayeva@gmail.com

Sog'liq – bu faqat jismoniy holatning yaxshiligi yoki kasalliklardan holi bo'lishi emas, balki insonning psixologik, ijtimoiy va ruhiy holatini ham o'z ichiga olgan keng tushuncha. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining (JSST) ta'rifiga ko'ra, sog'liq – bu "faqat kasallik yoki nogironlikning yo'qligi emas, balki to'liq jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlik holati"dir. Bu ta'rifda sog'liqni saqlashning barcha jihatlarini, ya'ni jismoniy, ruhiy va ijtimoiy holatning birligi, e'tiborga olinadi. Zamonaviy tibbiyotda faqat dori-darmonlar va fiziologik davolash usullari bilan cheklanmay, psixologik yondashuvlar va profilaktik choralar ham keng qo'llanilmoqda. Bunda sog'liqni saqlash sohasida talaba va mutaxassislarning bilim olishida yangi yondashuvlar, masalan, **dual ta'lim** tizimi, muhim o'rin tutadi. Dual ta'lim tizimi, o'qituvchilar va talabalar o'rtasida amaliy va nazariy bilimlarni birlashtirishni ko'zda tutadi. Bu maqolada sog'liqni saqlashda psixologik yondashuvlar va dual ta'lim yondashuvining o'zaro aloqasini tahlil qilamiz.

Sog'liqni saqlash sohasida ilm-fan va tibbiyot tez rivojlanayotgan bir davrda, sog'liqni saqlash tizimining samaradorligini oshirish va sifatini yaxshilash uchun zamonaviy yondashuvlar talab qilinadi. Bugungi kunda, sog'liqni saqlashda faqat dori-darmonlar va jismoniy davolash usullariga emas, balki kasalliklarni oldini olish, psixologik yondashuvlar va profilaktik choralar hamda ularning amaliyotga tatbiq etilishi muhim ahamiyatga ega. Dual ta'lim (nazariy bilimlar va amaliy tajriba birgalikda) – sog'liqni saqlash sohasida yangi, samarali yondashuv sifatida tobora kengroq qo'llanilmoqda.

Sog'liqni saqlashning mohiyati va ahamiyati: Sog'liqni saqlash – bu nafaqat kasalliklarni davolash, balki kasalliklarning oldini olish, ruhiy holatni yaxshilash va jismoniy holatni tiklash jarayonlarini o'z ichiga oladi. Kasalliklar, ko'pincha insonning ruhiy va psixologik holati bilan chambarchas bog'liqdir. Shuning uchun zamonaviy tibbiyotda psixologik yondashuvlar muhim rol o'ynaydi. Sog'liqni saqlashda jismoniy holatga qo'shimcha ravishda ruhiy barqarorlikni ta'minlash, stressni kamaytirish va psixologik yordam ko'rsatish zarur. Buning uchun psixologik yordam va amaliy yondashuvlar, masalan, psixoterapiya, stressni boshqarish texnikalari, bemor bilan to'g'ri muloqot qilish muhim ahamiyatga ega. Tibbiyot mutaxassislari faqat jismoniy muammolarni davolash bilan cheklanmasdan, bemorning ruhiy holatini yaxshilashga ham e'tibor berishlari kerak. Sog'liqni saqlashni faqat jismoniy holat bilan cheklash to'g'ri emas. Bugungi kunda odamlarning sog'lig'ini saqlashda ularning psixologik va ijtimoiy farovonligini ham inobatga olish zarur. Shifokorlar va tibbiy xodimlar uchun eng muhim vazifa – kasallikni davolashdan tashqari, bemorning umumiy holatini yaxshilashga yo'naltirilgan kompleks

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

yondashuvlarni amalga oshirishdir. Bu jarayon esa bemorning ruhiy holatiga va unga ko'rsatilayotgan tibbiy yordamning sifatiga bevosita ta'sir qiladi.

Jahon olimlari sog'liqni saqlash tizimida psixologik yondashuvlarning ahamiyatini ta'kidlaydilar. Masalan, Psixiatriya va psixologiya bo'yicha Nobel mukofoti laureati Viliam Menning, "Kasalliklar ko'pincha bemorning ichki holatidan kelib chiqadi, shuning uchun davolashda jismoniy holat bilan birga ruhiy va emotsional holatni ham inobatga olish kerak", deb ta'kidlagan.

Dual ta'lim va sog'liqni saqlashda yondashuvi.

Dual ta'lim tizimi – nazariy bilimlar bilan birga amaliy tajriba orttirishni ta'minlaydigan tizimdir. Sog'liqni saqlashda bu yondashuvning alohida o'rne bor. Tibbiyot muassasalarida o'qiyotgan talabalar nafaqat texnik bilimlarni, balki amaliyotdagi ko'nikmalarni ham o'rganadilar. Dual ta'lim orqali talabalarga bemorlar bilan ishlashda zarur psixologik yondashuvlar, stressni boshqarish, kasalliklarni oldini olish va bemorlarning ruhiy holatini yaxshilash bo'yicha amaliy tajribalar beriladi. Masalan, talaba klinikada yoki shifoxonada ish faoliyatini davom ettirar ekan, u bemorlar bilan bevosita muloqotda bo'ladi va ularning ruhiy holatini aniqlash va yordam berish bo'yicha amaliy ko'nikmalarni rivojlantiradi. Bu orqali talabalar kasalliklarni nafaqat jismoniy jihatdan, balki ruhiy va psixologik tomonidan ham tahlil qilishni o'rganadilar. Bunday holat esa bemorning davolanish jarayonini samarali qiladi, chunki ruhiy barqarorlik bemorning umumiy sog'lig'iga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olimlarning fikriga nazar solsak; jahon olimlari sog'liqni saqlashda psixologik yondashuvlar va dual ta'limning o'rne haqida bir nechta fikrlarni bildirganlar. Masalan, Vilyam Menning, psixologiya bo'yicha Nobel mukofoti laureati, sog'liqni saqlashda bemorning ruhiy va emotsional holatining jismoniy salomatlikka ta'siri haqida ta'kidlagan. U psixologik yordamning bemorning umumiy holatini yaxshilashda muhim rol o'ynashini va shuning uchun sog'liqni saqlash tizimida psixologik yondashuvlarni kengroq tatbiq etish zaruriyatini ta'kidlagan. Dr. Olga R. Petrov, Rossiyada sog'liqni saqlashda psixologik va dual ta'lim tizimining o'zaro bog'liqligini o'rganadi. U, sog'liqni saqlash xodimlarining psixologik yondashuvlarga bo'lgan ehtiyojlarini, shuningdek, dual ta'lim tizimining amaliyot va nazariy bilimlarni uyg'unlashtirishdagi ahamiyatini ta'kidlaydi. Petrov, psixologik yondashuvlar o'quvchilarga o'zlariga va bemorlarga bo'lgan stressni kamaytirish va sog'liqni saqlash tizimida ijtimoiy muammolarni hal qilishda yordam beradi, deb hisoblaydi. Mahalliy olimlar ham sog'liqni saqlashda psixologik yondashuvlarning ahamiyatini tan olganlar. O'zbekistonlik mutaxassislar sog'liqni saqlashda psixologiya fanining roli haqida ko'plab ilmiy ishlanmalar olib borganlar. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijasida, psixologik yondashuvlar va stressni boshqarishning kasalliklarni davolashda muhim ahamiyatga ega ekanligi ko'rsatilgan. Shu bilan birga, sog'liqni saqlashda dual ta'lim tizimi o'zining samaradorligini namoyon etgan.

Dual ta'lim va sog'liqni saqlash.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

Dual ta'lim tizimi o'zining amaliyotga asoslangan yondashuvi bilan sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Bu tizimda talabalar nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy tajribalarni ham o'rganadilar. Tibbiyot sohasida bu tizim talabalarga bemorlar bilan to'g'ri muloqot qilish, psixologik yondashuvlarni qo'llash, stressni boshqarish va kasalliklarni oldini olish bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish imkoniyatini yaratadi. Dual ta'lim yordamida talabalar tibbiyot sohasidagi kasbiy ko'nikmalarni mustahkamlashadi, shuningdek, psixologik yondashuvlarni amalda qo'llash imkoniyatiga ega bo'lishadi. Masalan, tibbiyot talabasi klinikada ishlashda bemorlar bilan to'g'ri muloqot qilish, ularning ruhiy holatini baholash va stressni kamaytirish texnikalarini amalda qo'llashni o'rganadi. Bu talabaning nafaqat tibbiy, balki psixologik yordam ko'rsatish bo'yicha ham malakasini oshiradi.

Yangi g'oyalar va takliflar

Dual ta'limni sog'liqni saqlash sohasida qo'llashning samaradorligini oshirish uchun bir nechta yangi g'oyalar va takliflar mavjud. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi;

❖ **Simulyatsiya texnologiyalarini qo'llash:** tibbiyot talabalariga virtual bemorlar yoki simulyatsion tadbirlar orqali amaliy tajriba orttirish imkoniyatini yaratish. Bu talabalar uchun xavfsiz va samimiy muhitda turli holatlarda qanday yondashuvlarni qo'llashni o'rganish imkonini beradi.

❖ **psixologik tayyorgarlik:** sog'liqni saqlash tizimida faoliyat yuritayotgan har bir mutaxassis psixologik tayyorgarlikdan o'tishi kerak. Dual ta'lim tizimida, psixologiya fanlari ham o'qitilishi va talabalarga bemorlar bilan to'g'ri muloqot qilish ko'nikmalari berilishi kerak.

❖ **psixologiya va tibbiy bilimlarning integratsiyasi:** dual ta'limda tibbiyot va psixologiya fanlarini integratsiya qilish zarur. Tibbiyot talabalari, psixologik yondashuvlar, bemorlar bilan muloqot qilish va ruhiy holatni yaxshilash texnikalari bo'yicha maxsus o'quv kurslarini o'tkazish kerak.

❖ **sog'liqni saqlashda digital texnologiyalarni integratsiya qilish:** yangi texnologiyalar, masalan, sun'iy intellekt va telemeditsina, sog'liqni saqlashda bemorlar bilan masofadan turib ishlash imkoniyatini yaratadi. Dual ta'lim tizimi bu texnologiyalarni o'qitishda samarali qo'llashga yordam beradi.

❖ **stressni boshqarish va ruhiy yordam:** dual ta'lim tizimida stressni boshqarish va ruhiy yordam ko'rsatish texnikalarini o'rgatish kerak. Buning uchun psixologlar va tibbiyot mutaxassislari o'rtasida interdisiplinar hamkorlik o'rnatilishi lozim.

❖ **interdisiplinar yondashuvlar:** tibbiyot talabalari nafaqat tibbiyot fanlarini, balki psixologiya, ijtimoiy ishlar va ruhshunoslikni ham o'rganishlari kerak. Bu esa bemorlarning keng qamrovli holatini tahlil qilishda yordam beradi.

❖ **digital texnologiyalarni qo'llash:** sog'liqni saqlashda raqamli texnologiyalar, masalan, onlayn psixoterapiya va telemeditsina yordamida bemorlar bilan masofaviy muloqot qilish imkoniyatlari yaratilishi kerak.

Xulosa.

“BEHBUDIY IZDOSHLARI” ILMIY VA IJODIY ISHLAR TANLOVI

Sog'liqni saqlashda psixologik yondashuvlar va dual ta'lim tizimi o'zaro chambarchas bog'liq. Sog'liqni saqlashda dual ta'lim yondashuvi o'zining samaradorligini namoyon etmoqda. Bu tizim talabalar uchun nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy tajribalarni ham o'rganish imkonini beradi. Shuningdek, tibbiyot mutaxassislarining kasbiy tayyorgarliklarini oshirib, ularni zamonaviy tibbiy xizmatlar va psixologik yondashuvlarga tayyorlaydi. Psixologik yordam va amaliy yondashuvlar, bemorning sog'lig'ini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. Dual ta'lim tizimi esa talabalar uchun nafaqat nazariy bilimlarni, balki amaliy ko'nikmalarni ham o'rganish imkoniyatini yaratadi. Bu yondashuvlar birgalikda sog'liqni saqlash sohasida yangi avlod mutaxassislarini tayyorlashda samarali yordam beradi. Shunday qilib, sog'liqni saqlashda bemorlar bilan ishlashda yaxshilangan yondashuvlar va ko'nikmalar kasalliklarni davolashda samaradorlikni oshiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization (WHO). (2006). Constitution of the World Health Organization.
2. Manning, W. (2003). Psychosocial and medical approaches in healthcare. Journal of Health and Social Behavior, 201-210 b.
3. Harris, M. & Fogg, R. (2012). Dual Education Systems in Europe: Implementation and Impact. European Journal of Education and Training, 265-277 b.
4. Jung, R. & Mason, C. (2017). The Role of Psychology in Modern Healthcare.
5. Goleman, D. (2006). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Journal of Contemporary Healthcare Practices, 134-145 b.
5. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.** (2018). Sog'liqni saqlashda psixologik yondashuvlar. Sog'liqni Saqlash Vazirligi nashri, Toshkent. 45-58 b.
6. Petrov, O. R. (2020). Psychological Education in Healthcare: The Role of Dual Learning in Developing Effective Healthcare Professionals. Russian Journal of Healthcare Education, 76-89 b.

YASHIL IQTISODIYOTNING BARQAROR RIVOJLANISHI: EKOLOGIK INNOVATSIYALAR VA RAQAMLI TEXNOLOGIYALARNING INTEGRATSIYASI

Sultanov Og'abek Asadulla o'g'li

Qarshi davlat texnika universiteti

Iqtisodiyot va boshqaruv fakulteti 4 - kurs

Annotatsiya: Ushbu maqolada yashil iqtisodiyotning barqaror rivojlanish jarayoni, ekologik innovatsiyalarning ahamiyati va raqamli texnologiyalar bilan integratsiyasi tahlil qilinadi. Yashil iqtisodiyot atrof-muhitga minimal zarar yetkazib, resurslardan samarali foydalanish