

## МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

*Наимова Зайнаб*

*Самаркандский медицинский государственный университет. Узбекистан.*

**Аннотация:** Психогигиена как область современной гигиены изучает состояние нервно-психического здоровья человека, его динамику в связи с влиянием на организм человека естественных, производственных и социально-бытовых факторов и разрабатывает на основании этих исследований научно-обоснованные мероприятия по активному влиянию на организм человека и среду его пребывания с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления психического и соматического здоровья.

К числу основных задач **психогигиены** относят:

- анализ нервно-психического здоровья населения;
- разработку возрастных стандартов развития психофизиологических функций и особенностей личности;
- изучение характера влияния факторов среды на организм и их нормирование с учетом динамических сдвигов нейрофизиологических и психофизиологических показателей организма.

**Ключевые слова:** здоровье, психогигиена, психическое здоровье, темперамент, характер, мотивация.

**Психическое здоровье человека** характеризуется отсутствием выраженных нервно-психических расстройств, определенным резервом сил, разрешающих преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, а также стойким равновесием между организмом и окружающим миром.

Исходя из этого, к числу важнейших **критериев оценки психического здоровья** следует отнести:

- отсутствие или наличие выраженных форм психических заболеваний и пограничных нервно-психических расстройств;

- гармоничность психического развития и его соответствие возрасту;
- уровень развития показателей состояния основных социально- и профессионально-значимых психофизиологических функций (свойства нервных процессов, внимания, памяти, темперамента и характера, умственной трудоспособности и т.п.), которые предопределяют эффективное выполнение разнообразных учебных, профессиональных или бытовых заданий в повседневной деятельности.

К основным особенностям личности человека, которые подлежат обязательному изучению в ходе проведения психогигиенических исследований, относят свойства темперамента и характера, мотивационную направленность и особенности нервно-психического состояния.

Ведущее место в структуре особенностей личности человека занимают *свойства темперамента*, которые относятся к первичным формам объединения разнообразных психологических качеств и представляют собой совокупность потребностей, главным содержанием которых являются выполнение стабилизационной функции. В многоуровневой иерархии характеристик личности свойства темперамента отличаются от других как тесной связью с морфологическими, биохимическими и физиологическими особенностями организма, так и прямым внедрением в работу многих высших интегративных систем.

Итак, **темпераментом** следует называть относительную константу личностной окраски переживаний, характеристику индивидуального стереотипа реакций в ответ на влияние факторов окружающей среды и социальных условий жизни, способ эмоциональной реактивности и динамики деятельности человека. Поэтому к числу главных показателей степени выраженности отдельных черт темперамента относят силу побуждения или импульсивность, скоростные характеристики моторной деятельности и стойкости двигательных проявлений.

С целью определения свойств темперамента используют личностные опросники Х. Айзенка, В.М. Русалова и других.

Комплексное изучение особенностей личности человека обязательно

должно предусматривать исследование *свойств характера*, исключительное значение которых в процессе социального становления личности подчеркивают их четкую связь с состоянием адаптационных систем организма, высокий уровень индивидуальных проявлений, а также тот факт, что каждая особенность характера определяет отдельную тенденцию к осуществлению разного рода поступков.

Итак, если характеристики темперамента являются формальными, относительно независимыми от содержания деятельности, то характерологические проявления обеспечивают регуляцию деятельности слежения, переключения, предвидения и планирования личного поведения.

С целью определения свойств характера используют личностные опросники ММРІ, Mini-mult, Р. Кеттелла и Г. Шмишека.

Высокий уровень умственной и физической трудоспособности определяется комплексом факторов, характеризующих особенности профессиональной деятельности и личностно-типологические особенности организма. Среди последних существенная роль принадлежит *мотивационной направленности*. Высокая положительная мотивация предопределяет готовность субъекта к осуществлению в сжатые сроки и с наибольшим эффектом деятельности. В ряде научных исследований во время анализа динамических сдвигов трудоспособности даже выделяется так называемый установочный период, который связан с процессом формирования мотивационных установок и становлением соответствующего уровня стремлений.

Известно, что обязательным условием высокой успеваемости профессиональной (учебной) деятельности является адекватное соотношение внешних и внутренних факторов развития. Эффективность обучения зависит не только от деятельности преподавателя, а в первую очередь от сформированности умственных умений и навыков, способов умственной деятельности, развития сферы потребностей личности учеников и студентов.

С целью определения особенностей мотивационной направленности используют личностный опросник В.С. Горбачевского и тестовую методику

РСК.

Под *психическим состоянием* организма понимают обобщенную картину психического функционирования высшей нервной деятельности организма в ограниченный промежуток времени, представление о которой в сознании человека реализуется на основе процессов самооценки. Адекватная, постоянная и гармоническая самооценка содействует наиболее продуктивному выполнению разных видов деятельности. Ведь изучение психофизиологических коррелят самооценки на основе факторного группирования ее основных характеристик позволяет осуществить комплексный анализ психического состояния личности.

Больше того, именно оценка человеком своего состояния в значительной степени обуславливает потребность в достижении успеха и, соответственно, тот уровень стремлений, который проявляется в желании достичь определенную, конкретную и сложную цель. Таким образом, самооценка психического состояния не только отображает глубинное отношение человека к себе как личности, но и дает представление об определенном уровне ее требований к себе, непосредственно связанная с саморегуляцией поведения, являясь одной из центральных характеристик психического развития.

С целью определения особенностей нервно-психических состояний используют тестовые методики М. Люшера и САН.

К ведущим *психогигиеническим принципам оптимизации повседневной деятельности человека* следует отнести:

— проведение гигиенического нормирования профессиональной (учебной) деятельности человека;

— определение факторов, оказывающих содействие ломке адаптационных механизмов и, прежде всего, учет кризисных периодов в жизни человека, в основе которых лежат перестройка структурной организации личности, психофизиологический и поведенческий нарушения, изменения психосоциальной ориентации;

— рациональную организацию внеабочей (внеучебной) деятельности человека, которая предусматривает изучение индивидуальных особенностей

темперамента, характера, мотивационной направленности и нервно-психических состояний человека, учет возрастных закономерностей их изменений, использование активных методов психофизиологического влияния на процессы формирования критериальных показателей личности;

— обоснование и дифференцированное внедрение мероприятий психогигиенической коррекции и реабилитации.

**Выводы:** Определяющими чертами психического здоровья являются не только отсутствие психических заболеваний, но и нервно-психическое развитие, которое соответствует возрасту, и благоприятное функциональное состояние организма и, прежде всего, центральной нервной системы.

#### **Литература:**

1.Аминов З. З. и др. Влияние выбросов аммофосного производства на состояние здоровья детей и подростков //academy. – 2019. – №. 10. – с. 57-60.

2.Аскарова Н. К. и др. Клиническая характеристика хронических расстройств питания различного генеза у детей первых двух лет жизни //Научный аспект. – 2020. – Т. 2. – №. 1. – С. 259-264.

3.Аскарова Н. К., Рахимова Д. Ж. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ОБУСЛОВЛИВАЮЩИХ СУДОРОГИ В ПЕРИОД НОВОРОЖДЕННОСТИ //НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. – С. 68.

4.Наимова З. С. Влияние экологии семьи и образа жизни на состояние здоровья детей школьного возраста //Journal of new century innovations. – 2023. – Т. 31. – №. 3. – С. 107-113.

5.Наимова З. С. и др. Влияние Выбросов Химического Производства На Состояние Здоровья Детей И Подростков //Amaliy va tibbiyot fanlari ilmiy jurnali. – 2022. – С. 288-292.

6.Наимова З. Гигиеническая Оценка Влияния Загрязнения Атмосферного Воздуха На СанитарноБытовые Условия Самочувствие Населения //Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. – 2024. – Т. 2. – №. 2. – С. 349-356.

7.Рахимова Д. Д., Шайхова Г. И. 7-17 YOSHLI MAKTAB OQUVCHILARINING JISMONIY RIVOJLANISHINI BAHOLASH //журнал репродуктивного здоровья и уро-нефрологических исследований. – 2022. – Т. 3. – №. 4.

8.Рахимова Д., Аскарова Н. Гиповитаминозы у военнослужащих //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 3/S. – С. 90-99.

9Рахимова Д. Ж. и др. ОБОСНОВАНИЕ ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ КОРОНАВИРУСНОЙ ЭТИОЛОГИИ (COVID-19) КОМБИНАЦИЕЙ ПУЛЬС ТЕРАПИИ С ИММУНОДЕПРЕССАНТАМИ //Re-health journal. – 2020. – №. 4 (8). – С. 59-64.

10.AR Narbuvayevna... - ... Asian Journal of ..., 2022 - [cajmns.centralasianstudies.org](http://cajmns.centralasianstudies.org) Explore Ecological and Hygiene Assignment of Soil Contamination With Heavy Metals

11.Guli S. et al. PRINCIPLES OF FOOD ORGANIZATION FOR PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN GENERAL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS.

12.Islamovna S. G., Jurakulovna R. D., Gulistan K. Current state of the problem of rationalization of schoolchildren's nutrition. – 2022.

13.Jurakulovna R. D. et al. Effectiveness Of Streptokinase And Propofol Drugs In Patients With Coronavirus Delta Straw (Examples From Practice) //European Scholar Journal. – 2021. – T. 2. – №. 9. – C. 21-25.

14.Jurakulovna R. D. Analysis Of Distribution Of Vitamins, Macro And Micro Elements Deficiency Among Children And Adolescents In Samarkand Region, According To Clinical Symptoms //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – T. 17. – C. 229-235.

15.Jurakulovna R. D., Utamuradova N. A. RISK FACTORS AFFECTING THE MENTAL HEALTH OF FREQUENTLY ILLNESSES PRESCHOOL CHILDREN //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 29-33.

16.Kudratovna A. N. et al. INFLUENCE OF EMBRYOTOXIC FACTORS ON THE FRUIT //Process Management and Scientific Developments. – C. 94.

17.Naimova Z. S., Shayqulov H. S. Kimyo zavodiga yaqin hududlarida yashovchi bolalar va o ‘smirlardagi antropometrik ko ‘rsatgichlar //Golden brain. – 2023. – T. 1. – №. 5. – C. 59-64.

18.Narbuvayevna A. R. et al. Explore Ecological and Hygiene Assignment of Soil Contamination With Heavy Metals //Central Asian Journal of Medical and Natural Science. – 2022. – T. 3. – №. 3. – C. 107-111.

19.Naimova Z. S. Xenobiotics as a Risk Factor for Kidney and Urinary Diseases in Children and Adolescents in Modern Conditions //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – T. 17. – C. 215-219.

20. Naimova Z. et al. Hygienic Assessment Of Emission Influence From A Chemical Plant On Population’s Household Conditions, Well-Being And Health.

21.Naimova Z. et al. Influence Of Ecotoxicants From A Chemical Plant On The Dynamics Of Child Morbidity //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – C. 56-59.

22.Nurmuminovna G. G., Abdurakhmanovna U. N. Clinical and laboratory features of nephropathy in children with diabetes mellitus //Open Access Repository. – 2023. – T. 9. – №. 2. – C. 116-122.

23.Nurmamatovich F. P., Jurakulovna R. D. The importance of the international hassp system in the production of quality and safe confectionery products //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – T. 11. – №. 10. – C. 1184-1186.

24.qizi Zulfiqorova M. Y. et al. HOMILADORLARDA VITAMIN D TANQISLIGI, OQIBATLARI, OLDINI OLISH YO ‘LLARI //Educational Research in Universal Sciences. – 2024. – T. 3. – №. 3. – C. 46-49.

25. Raximova D. J., Naimova Z. S., Halimova S. A. 7 yoshdan 14 yoshgacha bo'lgan bolalarda oziqlanish muammolari va ularni oldini olishda vitamin va minerallarning o'rni //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – T. 2. – №. 4. – C. 380-385.

26. Sattorovna N. Z. Family Ecology and Way of Life as a Factor Shaping the State of Health of School Children //Global Scientific Review. – 2023. – T. 14. – C. 60-67.

27. Sattarovna N. Z., Chorshanbaevich K. N. IN THE PREVENTION OF CARDIOVASCULAR DISEASES. THE IMPORTANCE OF A HEALTHY LIFESTYLE //Western European Journal of Linguistics and Education. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 34-39.

28. Salokhiddinovich S. S. et al. THE INCIDENCE OF CARDIOVASCULAR COMPLICATIONS IN DIFFUSE TOXIC GOITER //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2024. – T. 12. – №. 3. – C. 4-8.

29. VITAMIN M. V. A. U. O. O., O'RNI V. A. M. Raximova Durdoni Juraqulovna. – 2022.

30. XX Xakimovna, KD Ergashovna... -[Public health reforms in the republic of Uzbekistan](#). European Journal of ..., 2021 - go.gale.com

31. Zainab N. "Law Of the Republic of Uzbekistan" On SanitaryEpidemiological Safety of The Population" On Prevention of Non-Communicable Diseases Among the Population some Considerations on Promotion //Open Herald: Periodical of Methodical Research. – 2024. – T. 2. – №. 4. – C. 13-15.

32. Zhurakulovna R. D., Abdurakhmanovna U. N. Current State of the Problem of Rationalization of Schoolchildren's Nutrition //Eurasian Medical Research Periodical. 2023. – T. 19. – C. 81-89.

33. Zhurakulovna R. D. Nutrition of children as a factor determining the health of future  
287-291

3. Zhurakulovna R. D. et al. ESTABLISHING THE RELATIONSHIP BETWEEN VARIOUS METASTATIC LUNG LESIONS WITH GENDER AND AGE //Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 104-107.

35. Zhurakulovna R. D. et al. Green Economy And Its Role In Preventing Air Pollution In Major Cities //Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments. – 2024. – T. 2. – №. 2. – C. 478-484.

36. Zhurakulovna R. D. Assessment of the actual nutrition of children and adolescents taking into account regional peculiarities //E Conference Zone. – 2022. – C. 41-44.

37. XX Xakimovna, KD Ergashovna... -[Public health reforms in the republic of Uzbekistan](#). European Journal of ..., 2021 - go.gale.com