

SALOMATLIK PSIXOLOGIYASI VA UNING ISTIQBOLLARI

*Xatamova Ferangiz**Buxoro psixologiya va xorijiy tillar instituti**2-bosqich magistri*

Annotatsiya: Maqolada Salomatlik psixologiyasi va uning istiqbollari, hozirgi davrdagi holati haqida fikr yuritilgan.

Kalit so'zlar: Salomatlik psixologiyasi, spirtli ichimliklar muammolari, Mijoz.

Salomatlik psixologiyasi amaliy psixologiyaning boshqa sohalari kabi ham nazariy, ham amaliy sohadir. Salomatlik psixologlari tomonidan yurak-qon tomir kasalligi, (yurak psixologiya), chekish, spirtli ichimliklar istemol qilish odatlari, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash, yashash sharoitlari, his-tuyg'ular, ijtimoiy sinf va yana diniy e'tiqodi munosabatlar, shu jumladan, sog'liqni saqlash hodisalari keng ko'lamda o'rganiladi. Ba'zi salomatlik psixologlari uyqu muammolari, bosh og'rig'i, spirtli ichimliklar muammolari bor odamlarni davolash bilan shug'ullansalar, boshqa salomatlik psixologlar jamoa a'zolari o'z salomatligi ustidan nazoratni kuchaytirish va butun jamoalarning hayot sifatini yaxshilashga yordam berish bilan shug'ullanadilar. Salomatlik psixologiyasida yuqorida tavsiflangan sog'liqni saqlash turlarini tadqiq qilishning diagnostik usullari asosan psixologik usullar bilan ifodalanadi. Salomatlik psixologiyasiga ixtisoslashgan psixologlar psixologik usullar texnika shaklida taqdim etilgan va shaxsning fazilatlarini, xususiyatlarini o'rganish, rivojlanish va o'zgarishdagi psixik hodisalar va boshqalarni o'rganish vositalari.

Psixologiyada turli xil metodlardan foydalaniladi, ularning asosiylari ilmiy tadqiqot usullari va psixologik amaliyotda qo'llaniladigan usullarga bo'linadi. Psixologik usullar nafaqat insonning xususiyatlarini, balki turli xil sog'liq holatini o'zgartiradigan unga ta'sir qiluvchi omillar va sharoitlarni o'rganish uchun ham qo'llaniladi. Shaxsni salomatlik psixologiyasida ko'p o'lchovli o'rganish, aktuallashtirish yordamida shaxsning adaptiv salohiyatini aniqlash va mustahkamlashga imkon beradi. Amaliyotda psixologik usullardan foydalanish psixologlarga shaxs, xulq-atvor va shaxslararo, tuzilishi xilma-xilligi to'g'risida, xususiyatlari, katta empirik materialni to'plash va uni ilmiy tushunchalar va nazariyalarni qurishda ishlatish shuningdek, salomatlikning har xil turlarini saqlab qolish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishda ma'lumot olish imkonini beradi.

Salomatlik psixologiyasida asosiy metodlar psixologiyaning taniqli empirik usullari - kuzatish, , eksperiment va o'lchovdir. Bundan tashqari, bibliografik usul, suhbat (intervyu), so'rovnomalar va boshqalar ham keng qo'llaniladi.

Kuzatish metodi-voqelikni o'rganishga ideografik yondashish, alohida fakt va hodisalarni sinchkovlik bilan qayd etish bilan bog'liq empirik tadqiqot metodlarini nazarda tutadi. Empirik materialni to'plashda tadqiqotchining faollik darajasini kuzatish usuli ma'lumotlarni to'plashning passiv usullarini nazarda tutadi. Salomatlik psixologiyasida kuzatish mijozning ruhiy xususiyatlarining real ko'rinishlariga qarash, ijtimoiy o'zaro ta'sir bilan bog'liq vaziyatlarda psixikaning alohida ko'rinishlarini ochib berish, salomatlikni asrash muammosini hal qilish gipotezasini shakllantirish va sog'likni saqlash dasturlarini amalga oshirish rejasini tuzish imkonini beradi. Kuzatish orqali olingan ma'lumotlar empirik umumlashmalar manbai bo'lib xizmat qiladi va nazariyalar qurish uchun qimmatli material hisoblanadi. Tadqiqot metodi sifatida kuzatish har doim maqsadga muvofiq va idrok bilan belgilanadi. Xulq-atvor monitoringi psixologga muayyan hayotiy vaziyatlarda mijozning fikrlarini, his-tuyg'ularini va harakatlarini baholashga imkon beradi, bu esa sog'liq yoki kuchning yo'qolishiga olib keladi -ular ham salomatlikka tahdid solmoqda. Mijoz xulq-atvorini kuzatish asosida olingan empirik ma'lumotlarni tahlil qilish psixologga ruhiy va jismoniy salomatlikni saqlab qolish uchun psixologik yordam, psixologik korreksiya va chora-tadbirlarning alohida dasturlarini yaratishga imkon beradi. Kundalik hayotda duch keladigan muammolarni hal qilishda mijozning xulq-atvorini tuzatishga qaratilgan psixologik ta'sirning samarali usullarini o'tkazish. Kuzatish metodidan nafaqat psixolog, balki ota-ona, tarbiyachi yoki kuzatish o'tkazish imkoniga ega bo'lgan shaxs ham foydalanishi mumkin, muammoning o'zi va uning yechimlari esa kuzatuvchining kasbiy qarashiga qarab o'zgarishi mumkin. Natijada, mijoz tomonidan taqdim etilgan muammo aslida e'tiborni talab qiladigan narsalardan sezilarli darajada farq qilishi mumkin. Kuzatish natijasiga uni tashkil etish jarayoni sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuzatish jarayonida organizm faoliyatiga ta'sir etuvchi va salomatlikni o'zgartiruvchi ko'plab omillarni aniqlash mumkin. Kuzatishda psixolog qaysi belgilarga alohida e'tibor qaratilishini aniqlashi kerak. Shu maqsadda tadqiqotda so'rov sxemasidan foydalaniladi:

- 1) darhol muammo oldingi voqealarni tasvirlab;
- 2) muammoni bayon qilish;
- 3) mijoz oldida turgan muammoning oqibatlarini tavsiflash.

Kuzatish jarayonida organizm faoliyatiga ta'sir etuvchi va salomatlikni o'zgartiruvchi ko'plab omillarni aniqlash mumkin. Monitoring psixolog tomonidan emas, balki mijozning (bemorning) muhitidagi odamlar tomonidan amalga oshirilganda, bu shaxslarning muammoni hal qilishdagi motivatsiyasi va rolini bilvosita baholash mumkin.

Yaqqol afzalliklarga ega bo'lgan holda kuzatish usuli kamchiliklarga ega: cheklangan kuzatish sharoiti (kuzatish sharoitini o'zgartira olmaslik), kuzatuvchining

subyektivligi (kuzatuvchining obyektivligi), aniq takrorlashning murakkabligi (deyarli mumkin emas).

Eksperiment metodi - empirik materialni yig'ishning faol usullarini nazarda tutadi, tadqiqotchi eksperimental tadqiqotni tashkil qiladi. Eksperimentning o'ziga xos xususiyati modellashtirish imkoniyatidir. Tajriba sun'iy yaratilgan sharoitda voqelik hodisalarini ko'paytirish va hodisalar o'rtasidagi sabab-oqibat munosabatlarini o'rnatish imkonini beradi. Eksperimentni psixologiyaga fiziolog Vilgelm Vund kiritgan. 1879-yilda Leypsigda eksperimental psixologiya laboratoriyasini ochdi, u yerda uning tadqiqot natijalari buyuk rus olimlari I. P. Pavlov, V. M. Bexterev va boshqalar bilan tanishtirildi. Psixolog va faylasuf L. S. Rubinshteyn o'z asarlarida tajribaning ikki turi – tabiiy va laboratoriyani aniqladi .

Laboratoriya eksperimenti metodi - maxsus yaratilgan sharoitlarda (masalan, ilmiy laboratoriyada) amalga oshiriladi, bu yerda mijoz faqat eksperimental tadqiqotlar uchun muhim bo'lgan omillar bilan ta'sir qilishi mumkin. Psixologik laboratoriya eksperimentiga taniqli "Milgrem eksperimenti" misol bo'ladi. Uning tajribasi bilan S. Milgrem savolga aniqlik kiritishga harakat qildi: oddiy odamlar boshqa, butunlay begunoh odamlarga qanday azob berishga tayyor, agar og'riq sabab bo'lsa, ularning rasmiy vazifalarining bir qismi? Stenli Milgramning "hokimiyatga itoat qilish" kitobida va uning tajribasini takrorlagan boshqa mualliflarda tajriba haqida ko'proq ma'lumot olishingiz mumkin. Laboratoriya tajribalarining asosiy kamchiligi tadqiqot sharoitining sun'iy xususiyatidir. Sun'iylik o'rganilayotgan jarayonlarning kechishiga sezilarli ta'sir etib, tadqiqot natijasini buzadi. XX asrning boshida psixologiya fan sifatida laboratoriyada olingan empirik ma'lumotlarning sun'iyli va xatosini bartaraf etadigan uslubga muhtoj edi va 1910da mashhur rus shifokori va psixologi A. F. Lazurskiy bugungi kunda psixologiyaning turli tarmoqlarida muvaffaqiyatli qo'llanilayotgan tabiiy eksperiment metodini ishlab chiqdi.

Tabiiy eksperiment - mijoz hayotining odatdagi sharoitlarida, tanish muhitda o'tkaziladi, bu esa mijoz real hayotidagi ruhiy jarayonlardagi o'zgarishlarni o'rganish imkonini beradi. Muloqot etikasi normalariga rioya qilish orqali psixolog mijozni tark etishi mumkin Eksperimentni bilmaslikda, unda o'rganilayotgan ruhiy jarayonlar oqimining sharoitlari buzilmaydi, bu esa tabiiy eksperimentning qolgan qismiga nisbatan mutlaq afzalligi hisoblanadi. Turli xil tabiiy tajribalar aniqlanadi va tajriba hosil qiladi (ta'lim, genetik modellashtirish, eksperimental genetik).

Aniqlanuvchi eksperiment yangi shaxs xususiyatlarini o'zgartirmasdan yoki shakllantirmasdan amalga oshadi. O'rganilayotgan muammoni tashxislash, ma'lum bir haqiqatni tasdiqlash yoki rad etish uchun ishlatiladi. Aniqlanuvchi tajribada o'rganilayotgan empirik ma'lumotlarning real holatini o'rnatishga imkon beruvchi o'ziga xos usullar qo'llaniladi.

Shakllantiruvchi eksperiment shaxsni o'zgartiradi, ilgari shaxs egallamagan yangi xususiyatlarini rivojlantiradi va shakllantiradi.

Shakllantiruvchi eksperiment davomida sharoit yaratiladi va unga ta'sir ko'rsatish natijasida mijozning aqliy va shaxsiy rivojlanishidagi barcha o'zgarishlar o'rganiladi.

Salomatlik psixologiyasida eksperiment obyektga maqsadli va tizimli ta'sir ko'rsatish, uning holatini o'zgartirish yoki aqliy faoliyat xususiyatlarini o'rganish uchun qo'llanilishi mumkin. Eksperiment funksional test tamoyilini qo'llaydi, bu yerda vazifalar ushbu aqliy funksiyalarni yangilash va mijozning muammolarini eng yaxshi ochib beradigan holatlar sifatida tanlanadi. Eksperimental psixologik eksperimentlarni o'tkazishda odatda standartlashtirilmagan va standartlashtirilgan psixologik usullardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 7-dekabrda PF-5590-son Farmoni O'zbekiston Respublikasi sog'liqni saqlash tizimini tubdan takomillashtirish bo'yicha kompleks chora-tadbirlar
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2016-yil yakunlari va 2017-yil istiqbollariga bag'ishlangan majlisidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining nutqi. // Xalq so'zi gazetasi. 2017-yil 16-yanvar
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 18-dekabrda "Yuqumli bo'lmagan kasalliklarning profilaktikasi, sog'lom turmush tarzini qo'llab quvatlash va aholining jismoniy faolligi darajasini oshirish chora – tadbirlari to'g'risida" gi PQ – 4063-sonli qarori
4. Aliyev M.B., Beybutova A.M., Chubanova G.R., Saxayeva A.A. Psixologiya zdorovya – Uchebnoye posobiye Kiyev.: 2017
5. Abramov G.S., Yudchits Y.A. Psixologiya v meditsine: Uchebnoye posobiye.–M.: "Kafedra-M", 2008.
6. Nikiforova G.S. Psixologiya zdorovya Uchebnik dlya vuzov / - SPB: Piter, 2006.
7. Ananyev V. A., Osnovi psixologii zdorovya Kniga1 Konseptualniye osnivi psixologii zdorovya-SPB.: Rech, 2006
8. Баратов Ш.Р. Методология обучения прикладных психологов: психологические основы социального интеллекта в системе образования/ Вестник интегративной психологии. – Ярославль: 2013, – С. 48-49.
9. **Xarakter aksentuatsiyasi tushunchasining ijtimoiy-psixologik tahlili** EDUCATION Scientific journal Mart 2022.663 bet
10. Ashurov R. Комплексный подход к изучению ценностных установок 24 выпуск 2022г 48-50 стр.
11. **Yoshlarda irodaviy sifatlarni shakllantirishning psixologik xususiyatlari** EDUCATION Scientific journal Mart 2022.663 bet
12. Xarakter aksentuatsiyasining o'quvchilar orasidagi munosabatlarga ta'siri Eurasian Journal of Academic Research, 1(8), 14–16. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5673781>