

SHAXS PSIXOLOGIK SALOMATLIGINI RIVOJLANTIRISHNING PSIXOLOGIK OMILLARI

Sobirov Abdulaziz Abduroziqovich

Buxoro davlat pedagogika instituti psixologiya kafedrasida dotsenti

Annotatsiya:

Bugungi kunda shaxsda psixologik salomatlikni tadqiq qilish va uni musthkamlash barcha davlatlarda turlicha ko'rinishlarda amalga oshirilmoqda. Aynan shaxs bilan bog'liq psixologik salomatlikni shakllantirish tizimining takomillashtirilishi tadqiqot metodikalarini tanlashimizda muhim ahamiyat kasb etadi. Qolaversa, bugungi kunda o'sib kelayotgan har bir yoshning o'ziga xos psixologik imkoniyatlarini to'g'ri talqin qilish va shu asosda uni hayotga, turli xil ijtimoiy vazifalarni bajarishga yo'naltirish barcha sohalar kabi psixologiyaning ham asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi.

Kalit so'zlar: psixologik salomatlik, psixologik salomatlikni shakllantirish, tadqiqot metodlari, shaxs.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Собиров Абдулазиз Абдурозикович

Доцент кафедры психологии Бухарского государственного педагогического
института

Аннотация:

Сегодня исследования и укрепление психологического здоровья личности проводятся во всех государствах в различных формах. Именно совершенствование системы формирования психологического здоровья, связанного с личностью, становится важным в нашем выборе методик исследования. Более того, сегодня одна из главных задач психологии, как и всех отраслей, - правильно интерпретировать специфические психологические возможности каждого подрастающего возраста и на этой основе ориентировать его на жизнь, на выполнение различных социальных задач.

Ключевые слова: психологическое здоровье, формирование психологического здоровья, методы исследования, личность.

Qolaversa, har bir shaxsning o'ziga xos tabiati, ma'naviyati, qiziqishlari va o'ziga xos dunyoqarashlari mavjudki, ushbu xususiyatlar asosida shaxs hayotini har jihatdan to'g'ri va mazmunli tarzda shakllantirish mumkin bo'ladi. Albatta, ushbu

ishni amalga oshirish uchun esa ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan shaxsda psixologik salomatlikni shakllantirish bo'yisha amaliy tavsiyalarni ishlab shiqish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning bilan birga, psixologik salomatlikni o'lchash mezonlari, darajalari, ko'rsatkichlari, o'ziga xos xususiyatlari, test yaratish va undan turli yoshdagi kishilar psixologik salomatligini tekshirishda foydalanish xilma-xil ilmiy-nazariy negizlarga qurilgandir. Ana shu boisdan, biz ularni tahlil qilganda, bir nechta yo'nalishga ajratib, talqin mohiyatini osonroq tushunish, idrok qilish, muayyan xususiyatga, shaklga, darajaga, mantiqiy izshillik bilan fikrlarning uyg'unlashishiga murojaat qilishga harakat qildik. Ushbu holatdan kelib chiqib tadqiqot metodikalari tanlandi. Shu nuqtai nazardan ham tadqiqotimizning keyingi bosqichida tadqiqot metodikalari va ularni amaliyotda qo'llash tartiblari haqida ma'lumot beramiz. Ma'lumki, har bir ilmiy tadqiqotning muvaffaqiyatli yakunlanishi, avvalo shu tadqiqot salohiyatini belgilovchi metodikalarga bog'liqdir. Shu nuqtai nazardan tadqiqot maqsadiga mos ravishda tanlangan har bir metodika mazkur dissertatsiyada belgilangan vazifalarning bajarilishini empirik jihatdan asoslab berishga xizmat qiladi. Albatta har bir metodikani qo'llash va uning natijalarini tahlil qilish orqali shaxsda psixologik salomatlikning pedagogik-psixologik o'rni va istiqbollari empirik jihatdan baho berish mumkin, deb o'ylaymiz.

Bir qator mualliflar psixologik va psixologik salomatlikni sinonim tushunchalar deb bilishadi biz boshqacha nuqtai nazarga ega bo'lishimizga qaramay, Derogatisning metodikasidan foydalangan holda shaxs psixologik salomatligini va ularda namoyon bo'ladigan psixologik salomatlik omillarini o'rganishga harakat qildik(1-jadvalga qaralsin):

1-jadval

Shaxsda psixologik salomatlik omillarining namoyon bo'lishi (Derogatis)

Shkalalar	25-35 yoshgacha bo'lgan respondentlar	40-50 yoshgacha bo'lgan respondentlar	Manna-uitni U-ko'rsatkichi	P-ko'rsatkich darajasi
Depressivlik	0,65	0,88	2382,4**	0,00
Xavotirlik	0,78	0,59	2505**	0,00
Fobiyalar	0,19	0,30	2207**	0,00
Agrssivlik	0,25	0,42	1521**	0,00

Obsessiv- Kompulsivlik	0,28	0,42	2552**	0,05
Somatizatsiya	0,58	0,38	1281**	0,00
Izoh.** $p \leq 0,001$; * $p \leq 0,05$.				

Ushbu metodika bo'yicha olingan natijalar quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi. Yoshi kattaroq shaxslar orasida ba'zi shkalalarda sezilarli farqlar kuzatildi. Biz tadqiqot jrayonida shaxs faoliyatida psixologik salomatlik omillarini tadqiq qilish uchun ularni 2 toifaga bo'lib o'rgandik. Ya'ni 25 va 35 yoshgacha bo'lgan respondentlar va 40-50 yosh oralig'ida bo'lgan respondentlar olindi. Ushbu metodika bo'yicha olingan natijalar quyidagicha ko'rinishga ega bo'ldi. 40-50 yosh oralig'ida bo'lgan shaxslarda «Agressivlik», omili 0.42% tashkil qildi. Demak natijalardan ko'rinib turibdiki bu toifa shaxsda ko'p vaqt fiziologik va psixologik bosim ostida faoliyat yuritganlari tufayli ulardagi idrok, xotira, va fiziologik buzilishlar sabab bo'lishi bilan xarakterlanadi. Shuningdek bu shaxsda affektiv portlashlar tez-tez yuz berishi mumkin. Psixologik faoliyatning bunday ko'rinishlari shaxsni psixologik kasal sifatida tavsiflamaydi. Biroq, ular boshdan kechirayotgan neyropsixotik stress yuqoridagi oqibatlariga olib kelishi mumkin.

25 va 35 yoshgacha bo'lgan shaxsda xavotirlik omili eng yuqori 0.78% tashkil qildi. Bu omil bo'yicha o'rtacha qiymatlar tajribali shaxs guruhiga qaraganda yuqori. Bundan ko'rinib turibdiki bu shaxs o'z hayotidagi qiyinchiliklar, faoliyatni tark etish va yoki uni boshqasi bilan almashtirish zarurati haqida tez-tez o'ylash bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Demak yuqoridagi tahlililardan ko'rish mumkinki har qanday salbiy holatlar shaxsni shaxsiy fazilatlarning og'irlik darajasini oshiradi va natijada ularning psixologik sog'lig'ining yomonlashishiga olib keladi.

Adabiyotlar

1. Каландия А.Т. Психологические аспекты надежности спортсменов в период подготовки к Олимпийским играм / А.Т. Каландия // Вестник Университета Российской академии образования - 2010. - № 1. - С. 112-118.
2. Калитеевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию /
3. Карпов А.В. Психология сознания: метасистемный подход / А.В. Карпов. - М. : РАО, 2011. - 1088 с.

4. Карамян.М.Х. Социально-психологические особенности личности при психосоматических заболеваниях: Автореф. дисс. ... на соискание кандидата. псих. наук. – М.: 2000, – 19 с.

5.Собиров.А.А.Психологическое здоровье спортсменов занимающихся экстремальными видами спорта Вестник интегративной психологии. // – Ярославль, 2023. Выпуск № 27. – С. 328-331. (19.00.00; №2).

6. Собиров.А.А.Психическое здоровье. SCIENCE AND EDUCATION
ISSN 2181-0842 VOLUME 3, ISSUE 5 MAY 2022