

PSIXOLOGIYADA BAXT VA FAROVONLIKNI O'LCHASH

*DTPI Pedagogika fakulteti boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi 107 -BT-guruh talabasi*

Xusanova Gulbahor Igamberdi qizi

*DTPI Pedagogika fakulteti boshlang'ich ta'lim
yo'nalishi 106 -BT-guruh talabasi*

Malohat Mahmudova Ahmatovna

Annotatsiya. Baxt va farovonlik inson hayotining muhim aspektlaridan biri bo'lib, psixologiya sohasida bu tushunchalar uzoq vaqt davomida tadqiqot ob'ekti bo'lib kelgan. Baxt, ko'plab olimlar tomonidan "ijobiy emotsiyalar va o'z-o'zini qoniqtirish holati" deb ta'riflanadi, farovonlik esa kengroq tushuncha bo'lib, odamning umumiy psixologik, ijtimoiy va fizikal holatini o'z ichiga oladi. Ushbu maqolada baxt va farovonlikni o'lchashning psixologik metodlari va ularning inson hayotidagi o'rni haqida so'z yuritimiz.

Kalit so'zlar. emotsiya, ruhiy, psixometrik testlar, xursandchilik, obyektiv, iqtisodiy, qo'llab-quvvatlash, faravonlik.

Абстрактный. Счастье и благополучие являются одним из важных аспектов жизни человека, и в области психологии эти понятия уже давно являются объектом исследования. Счастье определяется многими учеными как «состояние положительных эмоций и самоудовлетворения», тогда как благополучие — более широкое понятие, включающее общее психологическое, социальное и физическое состояние человека. В этой статье мы поговорим о психологических методах измерения счастья и благополучия и их роли в жизни человека.

Ключевые слова: эмоции, психические, психометрические тесты, счастье, объективное, экономическое, поддержка, насилие.

Abstract. Happiness and well-being are one of the important aspects of human life, and in the field of psychology, these concepts have been the object of research for a long time. Happiness is defined by many scientists as "a state of positive emotions and self-satisfaction", while well-being is a broader concept that includes the general psychological, social and physical state of a person. In this article, we will talk about psychological methods of measuring happiness and well-being and their role in human life.

Key words: emotion, mental, psychometric tests, happiness, objective, economic, support, violen.

Kirish qism.

Baxt va Farovonlikni O'lchash Usullari

1. Sub'ektiv Baxt (Subjective Well-Being - SWB)

Sub'ektiv baxt — bu odamning o'zini qanday his qilishiga asoslangan o'lchovdir. SWB ba'zan baxtni o'lchashda ishlatiladigan asosiy indikator sifatida qaraladi. Bu tushuncha uchta asosiy komponentdan iborat:

Emotsional farovonlik: Ijobiy emotsiyalar (xursandchilik, mamnunlik) va salbiy emotsiyalar (qayg'u, tashvish) o'rtasidagi balans. Hayotdan qoniqish: Insonning o'z hayotidan, uning ahvolidan va erishgan natijalaridan qoniqishi.

Jismoniy va ruhiy farovonlik: Kishi o'zining sog'lig'i va ruhiy holatini qanday baholaydi.

SWB ko'plab psixologik tadqiqotlarda ishlatiladi, chunki u oson o'lchanadigan va real hayotda qo'llanilishi mumkin bo'lgan parametrlarni beradi.

2. Baxtni O'lchashda Psixometrik Testlar

Psixometrik testlar – baxtni o'lchashda keng qo'llaniladigan metodlardan biridir. Eng mashhur testlardan biri Diener baxt o'lchovidir (Satisfaction with Life Scale). Ushbu test, odamlarning hayotiga nisbatan umumiy qoniqishini o'lchaydi va bir nechta savollardan iborat bo'lib, respondentlardan o'z hayotlarining qoniqarli yoki yo'qligini baholashni so'raydi. Test 5 ta savoldan iborat bo'lib, ulardan har biri 1 (katta darajada rozi emas) dan 7 (katta darajada rozi) gacha baholanadi.

3. Obyektiv Baxt (Objective Well-Being - OWB)

Obyektiv farovonlik odatda ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar bilan o'lchanadi. Bu baxtni baholashda ko'proq tashqi faktorlar hisobga olinadi, masalan:

Moliyaviy holat: Odamlarning daromad darajasi va iqtisodiy farovonligi.

Sog'liq: Insonning jismoniy va ruhiy sog'ligi.

Ijtimoiy munosabatlar: Odamlarning o'zaro aloqalari, oilaviy va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash tizimlari.

Ish va ta'lim darajasi: Kasbiy muvaffaqiyatlar va ta'lim darajasi.

Bu parametrlar baxtni o'lchashda ham muhim bo'lib, shaxsiy qarorlar va turmush tarziga ta'sir qiladi.

4. Baxtni O'lchashda Biologik O'lchovlar

Baxt va farovonlikni o'lchashda biologik parametrlar ham e'tiborga olinadi. Masalan, miya faoliyati, endorfin va oksitotsin kabi "baxt gormonlari" ning miqdori ham baxtli bo'lishga ta'sir qiladi. Neyropsixologik tadqiqotlar orqali baxt va farovonlikning miya tuzilmalari va neurotransmitterlar bilan qanday bog'liqligi o'rganilmoqda.

Baxt va Farovonlikka Ta'sir Etuvchi Omillar

Baxt va farovonlikka ta'sir etuvchi omillar keng va murakkabdir. Ular orasida ijtimoiy muhit, shaxsiy xususiyatlar, madaniy qadriyatlar, shuningdek,

psixologik va fiziologik holatlarni kiritish mumkin.

1. Ijtimoiy Munosabatlar: Baxtli va farovon insonlarning ko'plab ijtimoiy aloqalari va sog'lom oilaviy munosabatlari mavjud. O'zaro qo'llab-quvvatlash, do'stlik va ijtimoiy bog'liqlik baxtni oshiradi.

2. Optimizm va Umid: Psixologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, optimistik qarashga ega bo'lgan odamlar ko'proq baxtli va farovon bo'lishadi. Shuningdek, umid va kelajakka ishonch ham farovonlikni oshiradi.

3. Iqtisodiy Sharoit: Moliyaviy farovonlik baxtga ta'sir etuvchi muhim faktor hisoblanadi. Biroq, biror ma'lum darajadagi boylik baxtni ta'minlashda katta rol o'ynasa-da, undan keyin baxt va farovonlik o'zgarishsiz qolishi mumkin.

Baxt va Farovonlikning Psixologik Ahamiyati

Baxt va farovonlik odamning umumiy psixologik salomatligiga katta ta'sir ko'rsatadi. Baxtli odamlar ko'pincha ijobiy munosabatlarga ega bo'lib, stressni boshqarishda samarali, ishda muvaffaqiyatli va jismoniy salomatligi yaxshi bo'ladi. Ularning hayotiy quvonchlari va o'zini yaxshi his qilishlari ruhiy farovonlikni oshiradi. Farovonlik esa nafaqat psixologik, balki jismoniy holatga ham ijobiy ta'sir qiladi, chunki yaxshi kayfiyat va salomatlik bir-birini qo'llab-quvvatlaydi.

Xulosa

Baxt va farovonlikni o'lchash psixologiyaning eng qiziqarli va muhim sohalaridan biridir. Sub'ektiv baxt va farovonlik o'lchovlari odamlarning shaxsiy tajribalarini ifodalaydi, objektiv farovonlik esa tashqi omillarni hisobga oladi. Bu o'lchovlar yordamida baxt va farovonlikning ijtimoiy, iqtisodiy, psixologik va biologik omillarga qanday bog'liqligini tahlil qilish mumkin. Baxt va farovonlik insonlarning salomatligi va umumiy hayot sifatiga ta'sir qiladi, shuning uchun bu tushunchalarni o'rganish psixologiya sohasida muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

1. <https://president.uz/uz> - Ўзбекистон Республикаси Президентининг расмий веб- сайти.
2. Урунтаева Г.А. Детская психология. - М.: «Академия», 2010. -С. 36.
3. Поддьяков Н.Н. Мышление дошкольника. - М.: «Педагогика», 1977. -С. 222.
4. Ғозиев Э. Тафаккур психологияси. - Т.: «Укитувчи», 1990.
5. Каримова В.М., Суннатов Р. Мустакил фикрлаш. - Т.: «Шарк», 2000.
6. Нишонова З.Т. Мустакил ижодий фикрлаш. - Т.: «Фан», 2004.
7. Тихомиров О.К. Психология мышления. - М.: МГУ, 1984.
8. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа мышления (для пятилетних детей). - М.: «Знание», 1984.

9. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - М.: «Просвещение», 1991.
10. Выготский Л.С. Мышление и речь. - М.: «Педагогика»,