ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

МИРЗО УЛУҒБЕК НОМИДАГИ
ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ УНИВЕРСИТЕТИ

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI MIRZO ULUG'BEK NOMIDAGI O'ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI

“ТАСДИҚЛАЙМАН”
ЎзМУ ректори
___ И.Маджидов
“___” _______ 202_ йил

САЛОМАТЛИК ПСИХОЛОГИЯСИ

ФАН ДАСТУРИ

Билим соҳаси:	300000 – Ижтимоий фанлар, журналистика ва ахборот
Таълим соҳаси:	310000 – Ижтимоий ва хулқ атворга оид фанлар
Таълим йўналиши:	60310905 – Психология (ёшлар психологияси)

Фан/модуль коди SAPB407		Ўқув йили 2023-2024	Семестр 7	ECTS - Кредитлар 7	
Фан/модуль тури Мажбурий		Таълим тили Ўзбек/рус		Ҳафтадаги дарс соатлари 6	
1.	Фаннинг номи		Аудитория машғулотлари (соат)	Мустақил таълим (соат)	Жами юклама (соат)
	Саломатлик психологияси		90	120	210

2.

I. Фаннинг мазмуни

Фанни ўқитишдан мақсад – саломатлик психологиясининг назарий-амалий ҳолатларини саломатлик муаммоларини тизимли кўриш билан боғлиқ компетенцияларни шакллантириш учун тизимлаштириш.

Фаннинг вазифалари – фаннинг тушунчавий-категориал аппарати, саломатлик психологияси тараққиётининг ўзига хос томонларини ҳамда саломатлик ва касаллик тушунчаларини биопсихосоциал таҳлил қилиш; саломатлик психологиясини назарий ва амалий томонларини кўриб чиқишдир; талабаларда танқидий ва ижодий фикрлаш; шу билан бирга саломатлик психологияси соҳасида тадқиқотчилик кўникмаларини ва малакасини шакллантиришдан иборат.

II. Асосий назарий қисм (маъруза машғулотлари)

II.I. Фан таркибига қуйидаги мавзулар киради:

1-мавзу. Саломатлик тизимли тушунча сифатида. Саломатлик омиллари

Саломатлик ижтимоий ва индивидуал қадрият сифатида. Саломатлик ҳақида тушунча. Саломатлик: таърифлар, жиҳатлар, кўрсаткичлар. Саломатлик турлари.

Жисмоний, психик ва ижтимоий саломатлик. Жисмоний саломатлик. Жисмоний саломатлик тушунча ва унинг омиллар. Организмнинг адаптацион резервлари. Ҳаракатли фаоллик ва жисмоний саломатлик. Жисмоний саломатликнинг баҳолаш ва ўз-ўзини баҳолаш.

Психик ва психологик саломатлик. Психик саломатликнинг меъзонлари. Психик саломатликнинг индивидуал-типологик жиҳатлари. Шахснинг психологик барқарорлиги. Шахснинг психологик саломатлик – асосий тушунчалар, ёндашувлар, меъзонлар. А.Маслоу, К.Юнг, К.Роджерс, Г.Олпорт, В.Франкл, Б.Братусь ва бошқа олимларнинг шахснинг психологик саломатлигига дойр қарашлари.

Ижтимоий саломатлик. Саломатлик ижтимоий феномен сифатида.

Индивидуал ва жамият саломатлиги. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан берилган таъриф. Саломатлик тушунчасини талқин қилишда тизимлилик ғояси.

Соғлиқнинг ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-тиббий, психологик, биологик омиллари.

Касалликлар таснифи, аҳоли касалликларининг таркибий тузилиши, касалликларнинг хавф-хатар билан боғлиқ омиллари. Сурункали ва инфекцион касалликлар эпидемиологияси. Ижтимоий аҳамиятга эга бўлган касалликлар.

2-мавзу. Саломатлик ва касалликнинг биопсихосоциал парадигма

«Норма-патология» дихотомиясига доир асосий ёндашувлар. Статистик-адаптацион ёндашув, норманинг салбий мезонлари, маданий релятивизм, тавсифловчи ёндашув. Саломатлик ва касалликнинг тиббий ва биопсихосоциал моделлари. Дж.Энджелнинг биопсихосоциал парадигмаси саломатлик ва касалликни ўрганишда холистик ёндашув сифатида. Соғлиқни сақлашга гуманистик ёндашув. Саломатликнинг ижтимоий шартланганлиги.

Аҳоли саломатлиги. Саломатлик ижтимоий ходиса сифатида. Ижтимоий тузилма ва саломатлик. Ижтимоий ўзгаришлар ва аҳоли саломатлиги. Соғлиқни сақлаш ва ижтимоий ташкилотлар. Соғлиқни сақлаш тизими ижтимоий назорат институти сифатида.

3-мавзу. Саломатлик психологияси: тушунча, ривожланиш тарихи

Психика ва тананинг алоқадорлигига оид қарашларнинг ривожланиши: психосоматик тиббиёт, хулқий тиббиёт, саломатлик психологияси. Саломатлик психологияси ва унинг саломатлик билан боғлиқ бошқа фанлардан фарқи (психосоматик тиббиёт, хулқий тиббиёт, клиник психология, тиббиёт психологияси, валеология).

Саломатлик психологиясининг фан сифатида юзага келиш сабаблари – ўлим кўрсаткичлари тизимидаги ўзгаришлар; саломатликни сақлашга сарфланадиган маблағларнинг ўсиши; психологиянинг ривожланиши; касалликларни даволашда психологик омиллар ролини кўрсатувчи фактлар. Саломатлик психологияси фаолияти асосий соҳалари – саломатликни тарғиб қилиш ва қўллаб-қувватлаш, касалликлар профилактикаси ва уни бошқариш, жисмоний касаллик шаклланишига

таъсир этувчи психологик омиллар идентификацияси, саломатликни саклаш тизимини яхшилаш, саломатликни саклаш соҳасидаги сиёсатни шакллантириш. Саломатлик бўйича психолог функцияси. Саломатлик психологияси соғлом турмуш тарзини тарғиб килиш, касалликлар профилактикасининг психологик жабҳалари ҳакидаги фан сифатида.

4-мавзу. Турмуш тарзи ва саломатликка муносабат

Турмуш тарзи ва саломатликка муносабат. "Турмуш тарзи" тушунчаси. Турмуш тарзини ифодаловчи категориялар: турмуш даражаси, ҳаёт сифати. Ҳаёт тарзи ва соғликни саклаш. "Соғлом турмуш тарзи", "саломатликни тарғиб килувчи турмуш тарзи" тушунчаларининг таърифи. Саломатликка муносабат: муносабатлар психологияси тушунчаси. Саломатликка муносабатнинг когнитив, эмоционал, мотивацион ва хулк-атворий жиҳатлари.

Саломатликнинг ички манзараси: назарий ва методологик тадкикот ёндашувлари, ёш ва индивидуал психологик хусусиятлари.

"Соғлом хулк-атвор" тушунчаси. Соғлом хулқ-атворнинг асосий таркибий кисмлари: рационал овкатланиш; ҳаракат фаолияти ва чиникиш; меҳнат ва ҳордик чикариш гигиена; шахсий гигиена; психогигиена; жинсий маданият; чекишдан, ичкиликбозликдан, гиёҳвандликдан, сакланиш.

5-Мавзу. Саломатлик ва касаллик ҳакида ижтимоий тасаввурлар

Ижтимоий тасаввурлар тушунчаси. Ижтимоий тасаввурлар назарияси. Саломатлик ва касаллик хакидаги ғояларнинг хусусиятлари. Саломатлик ва касаллик ҳакидаги ижтимоий ғоялар динамикаси. И.Б. Бовина тадкикотлари. Болалар ва ўсмирлар тасаввурларида саломатлик тушунчаси. Ёшларнинг саломатлик ҳакидаги ғоялари. Беморларнинг ижтимоий тасаввурлари. Саломатлик ҳакидаги ижтимоий ғоялардан соғлом турмуш тарзи ҳакидаги ижтимоий ғояларгача.

6-мавзу. Соғлом турмуш тарзига ўргатиш

Касалликларнинг олдини олиш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб килиш. "Касалликларнинг олдини олиш" тушунчасининг таърифи. Бирламчи, иккиламчи, учламчи, тўртламчи профилактика ҳакида тасаввурлар. Соғлом турмуш тарзини тарғиб килишда ижтимоий психологиянинг ўрни. Соғлом хулк-атвор ва моделларни тарғиб килишнинг асосий йўналишлари: тиббий, радикал-сиёсий, маърифий, ўз-ўзини кучайтириш модели. Саломатликка ҳакида мактаб таълими

концепцияси. Соғлом турмуш тарзига ўргатиш. А. Таннаҳиллнинг "интерверсион" модели.

7-мавзу. Соғлом хулқ-атворнинг (health behavior) ижтимоий-психологик моделлари

Таваккалчиликни идрок этиш ва нотўғри оптимистик ёндошув модели. Саломатлик ҳақидаги қарашлар модели. Шартли хулк-атвор назарияси ва режали хулқ-атвор назарияси. Хулқ-атворнинг химоя мотивацияси назарияси. Ўз-ўзини англаш назарияси. Трансназарий модел.

Хулк-атвор ўзгаришига когнитив-хулқий ёндашувлар. Ижтимоий когнитив назария. Ўз-ўзини кузатиш. Классик, оперант шартлашган, моделлаштириш. Ижтимоий кўникмалар ва релаксацион тренинглар. Мотивацион интервю.

Саломатлик билан боғлиқ хулк-атвор ўзгаришининг психологик усуллари. Соғликни саклаш соҳасида профилактик дастурларни ишлаб чиқишда ижтимоий-психологик моделларнинг имкониятлари. Экологик назария ва моделлар: ижтимоий-экологик моделлар, салютоген назария The Life Course Health Development Model. Режалаштириш назарияси: The Health-Promoting Self-Care System Model, A Stage Planning Program Model for Health Education. Коммуникатив назариялар. Профилактик дастурларнинг самарадорлигини бахолаш моделлари.

8-мавзу. Соғлом хулкнинг ижтимоий-психологик омиллари

Саломатлик ва соғлом хулкнинг ижтимоий-психологик омиллари. Саломатликка бўлган муносабатга таъсир кўрсатувчи омиллар. Жинс, гендер, ёш ва хулк-атвор. Психосоциал нормалар. Саломатликка кадрият сифатида муносабат. Шахслилик хусусиятлари – назорат локуси, ўз-ўзининг самарадорлигини таъминлаш, шахснинг психологик баркарорлиги, хиссий тартибга солиш. Стресс ва уни енгиш. Ижтимоий қўллаб-кувватлаш. Ҳаёт сифати. Стигма ва дискриминация.

Соғликнинг ички куриниши: назарий ва методологик тадкикий ёндашувлар, ёш ва индивидуал-психологик хусусиятлари.

9-мавзу. Содиқликнинг психосоциал жихатлари

"Содиклик" тушунчаси. Содикликнинг таърифи ва моделлари: биотиббий, хулк-атворий, коммуникатив, когнитив ва ўз-ўзини тартибга солувчи. "Содиклик омиллари"-беморлар билан мулокот услуби, беморнинг хусусиятлари, соғликни саклаш тизимининг омиллари, даволаш

режимининг хусусиятлари ва бошқалар. Содикликнинг асосий таркибий қисмлари. Содиклиқлинг асосий компонентлар (антиретровирус даволаш, туберкулез даволаш, қандли диабетни даволаш).

10-мавзу. Паллиатив ёрдам психосоциал жихатлари

Паллиатив ёрдамда психосоциал парвариш тушунчаси. Паллиатив ёрдамнинг коммуникатив жабҳалари. Қайғуни кечиниш. Э. Кюблер-Росс назарияси. Келажак ҳаёт ҳақидаги маълумотлар номаълумлигида паллиатив ёрдам. Онкологик касалликлар, ВИЧ/ ОИТС: пациентлар ва уларнинг яқинларида психологик, оилавий муаммолар, ижтимоий-психологик жиҳатдан қўллаб-қувватлаш. Паллиатив хизмат ходимларида стресс.

11-мавзу. Саломатлик психологиясининг амалий жабҳалари

Репродуктив ва жинсий саломатликнинг ижтимоий-психологик жабҳалари. Перинатал психология. ОИВ/ОИТС тарқалиши психологик жабҳалари. Аддиктив ҳулк-атвор профилактикаси. Психик саломатлиги. Касбий саломатлик. Овқатланиш ҳулк-атвори. Йул харакати психологияси.

III. Семинар машғулотлари буйича кўрсатма ва тавсиялар

Семинар машғулотлар учун қуйидаги мавзулар тавсия этилади:

1. Саломатлик тизимли тушунча сифатида. Саломатлик омиллари.
2. Саломатлик ва касалликнинг биопсихосоциал парадигма.
3. Саломатлик психологияси: тушунча, ривожланиш тарихи.
4. Турмуш тарзи ва саломатликка муносабат.
5. Саломатлик ва касаллик ҳақида ижтимоий тасаввурлар.
6. Соғлом турмуш тарзига ўргатиш.
7. Соғлом хулк-атворнинг (health behavior) ижтимоий-психологик моделлари.
8. Соғлом хулкнинг ижтимоий-психологик омиллари.
9. Содикликнинг психосоциал жихатлари.
10. Паллиатив ёрдам психосоциал жихатлари.
11. Саломатлик психологиясининг амалий жабхалари.

Семинар машғулотлар мультимедиа қурулмалари билан жиҳозланган аудиторияда бир академик гуруҳга бир профессор-ўқитувчи томонидан ўтказилиши зарур. Семинар машғулотларини ўтказиш ривожлантирувчи ва муаммоли таълим тамойиллари

асосида қурилиши лозим. Талабалар семинар машғулотларига тайёрланишлари жараёнида тадқиқий монографиялардан ҳамда мустақил равишда тайёрлаган кўргазмали қуролларидан фойдаланишлари шарт. Семинар машғулотларни ўтказиш давомида психодиагностик методикалари ва ўқитиш фильмлари қўлланилиши мумкин.

IV. Мустақил таълим ва мустакил ишлар

Мустақил таълим учун тавсия этиладиган мавзулар:

1. Саломатлик тизимли тушунча сифатида. Саломатлик омиллари.
2. Саломатлик ва касалликнинг биопсихосоциал парадигма.
3. Саломатлик психологияси: тушунча, ривожланиш тарихи.
4. Турмуш тарзи ва саломатликка муносабат.
5. Саломатлик ва касаллик ҳакида ижтимоий тасаввурлар
6. Соғлом турмуш тарзига ўргатиш.
7. Соғлом хулқ-атворнинг (health behavior) ижтимоий-психологик моделлари.
8. Соғлом хулқнинг ижтимоий-психологик омиллари.
9. Содикликнинг психосоциал жихатлари.
10. Паллиатив ёрдам психосоциал жихатлари.
11. Саломатлик психологиясининг амалий жабхалари.

Ушбу ўкув фани бўйича мустақил таълим олиш дарслик ва ўкув қўлланмалардаги тегишли мавзуларни ўрганишни, маъруза мавзулари бўйича ўкув материалларини ўзлаштиришни, фан бўйича махсус (шу жумладан, илмий-тадкикий) адабиётларни ўрганишни, семинар машғулотларига тайёрланишни, семинар машғулотлари учун кўргазмали материаллар танлашни такозо этади. Бундан ташқари, тадкикий мақолалар ва монографияларга аннотация ёзиш ҳамда уларни конспектлаштириш, структурали-мантикий схемалар тузиш, танқидий фикрлаш кобилиятини текшириш ва уни ривожлантиришга каратилган масалалар ва амалий машкларни танлаш тавсия этилади.

3.

V. Фан ўқитилишининг натижалари (шаклланадиган компетенциялар)

Фанни ўзлаштириш натижасида талаба:

– саломатлик психологиясининг таянч тушунчавий аппаратини; саломатлик ва касалликни тушунтирувчи биопсихосоцил ёндашувни; саломатлик психологиясининг асосий назариялари, фундаментал ва амалий соҳаларини; саломатлик психологиясининг замонавий

	методлари, шунингдек, уларнинг имкониятлари ва чегараланишлари ***ҳақида тасаввурга эга бўлиши;*** – инсон соғлиғи, реабилитациясининг биотиббий ва биопсихологик-ижтимоий моделини; соғлом хулк-атворнинг асосий ижтимоий-психологик назарияларини; касалликлар классификациясини ва аҳолининг касал бўлиш таркибини; аҳоли касал бўлишининг психологик ва ижтимоий омилларини; касалликларни профилактика қилишнинг турлича усулларини ***билиши ва улардан фойдалана олиши;*** – замонавий психологик адабиётлар билан мустақил ишлаш; психологиянинг турли соҳаларидаги фактлар ва маълумотларни инсон саломатлиги борасида қўллай олиш; саломатлик психологиясининг фанлараро муаммоларининг психологик жабҳаларини ажрата олиш ва уни ҳал қилиш учун адекват ёндашувни танлай билиш; аҳолини соғлом турмуш тарзига ўргатишда билимларни қўллай олиш ***кўникмаларига эга бўлиши керак.***
4.	**VI. Таълим технологиялари ва методлари:** – маърузалар – семинар машғулотлар (тезкор савол-жавоблар, гуруҳларда ишлаш, тақдимотларни қилиш; индивидуал лойиҳалар ва бошқалар)
5.	**VII. Кредитларни олиш учун талаблар:** Фанга оид назарий ва услубий тушунчаларни тўла ўзлаштириш, таҳлил натижаларини тўғри акс эттира олиш, ўрганилаётган жараёнлар ҳақида мустақил мушоҳада юритиш ва жорий, оралик назорат шаклларида берилган вазифа ва топширикларни бажариш, якуний назорат бўйича ёзма ишни топшириш.
6.	**Асосий адабиётлар** 1. Friedman H.S. The Oxford Handbook of Health Psychology. Oxford University Press, 2017. 936 p. 2. Health Psychology in Practice/S. Michie&C. Abraham (Eds.). Blackwell Publishing Ltd., 2017. 430 p. 3. Sarafino E. P., Smith T. W. Health Psychology. Biopsychosocial Interactions. Seventh Edition. John Wiley & Sons, Inc., 2015. 531 p. 4. Карамян М.Х. Психология здоровья: учебно-метод.пособие/М.Х.Карамян, Нац.ун-т Узб.им.Мирзо Улугбека. Т.: MUMTOZ SO'Z, 2010. 116 с. 5. Прохазка Д., Норкросс Д., ди Клементе К. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 320 с.

6. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г. С .Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья: пособие/ Ю.Г.Фролова. Минск: Вышэйшая школа, 2014. 255 с.

Қўшимча адабиётлар

8. О стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан. Указ Президента Республики Узбекистан № УП-4947 от 7.02.2017 г.
9. Мирзиёев Ш.М.Танкидий таҳлил, катъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик коидаси бўлиши керак. Тошкент: Ўзбекистон. 2017. 104 б.
10. Health Psychology. Volume 9 of Handbook of Psychology. Nezu A. M., Nezu C. M., Geller P. A. (Eds). John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey, 2003. 668 p.
11. The Sage Handbook of Health Psychology. Stephen Sutton, Andrew Baum, Marie Johnston (eds). London: Sage Publications, 2004. 448 pp.
12. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков: пути преодоления: учебное пособие / под ред. Э.Ф. Вагнера и Х. Б. Уолдрон; пер. с англ. А. В.Александровой; науч. ред. русского текста Н. А. Сирота, В. М.Ялтонский. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 476 с
13. Ананьев В. А.Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике. СПб.: Речь, 2007. 320 с.
14. Бовина И. Б. Социальная психология здоровья и болезни / И. Б. Бовина. 2-е изд.,испр. и доп. М.: Аспект Пресс, 2008. 263 с.
15. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека (эталоны, представления, установки): Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
16. Миллер У.Р., Роллник С. Мотивационное консультирование. Как помочь людям измениться. ООО «Издательство «Э», 2017. 356 с.
17. Лоуэн А.Секс, любовь и сердце. Психотерапия инфаркта. М., 2004.
18. Теоретические модели формирования, контроля и коррекции наркопотребления / Л. А. Цветкова, И. Н. Гурвич, А. В. Шаболтас и др. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2006. 248 с.
19. Технологии разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в

	студенческой среде: Учебно–методическое пособие /Л. А. Цветкова, И. Н. Гурвич, М. М. Русакова и др.; Под ред. И. Н. Гурвича. СПб.:Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2004. 148 с. **Ахборот манбаалари** 20.База данных по психологии Американской психологической ассоциации PsycINFO: [Электронный ресурс]: URL: https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo/index.aspx 21.Институт психотерапии и клинической психологии: [Электронный ресурс]: http://www.psyinst.ru/library 22.Медицинский портал Республики Узбекистан: [Электронный ресурс]: http://www.med.uz 23.Портал по психоонкологии, интегративной онкологии, паллиативной и комплементарной медицине: [Электронный ресурс]: http://www.rak.by 24.Портал психологических изданий. [Электронный ресурс]: психологический портал. URL: http://psyjournals.ru 25.Психологические исследования. Научный электронный журнал. [Электронный ресурс]. URL: http://www.psystudy.ru/ 26.Электронная библиотека. [Электронный ресурс]: http://www.koob.ru
7.	Мирзо Улуғбек номидаги Ўзбекистон Миллий университети томонидан ишлаб чиқилган ва тасдиқланган
8.	**Фан/модуль учун маъсулар:** Карамян М.Х. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси профессор в.б., психология фанлари доктори Илхамова Д.И. – Ўзбекистон Миллий университети психология кафедраси доценти, психология фанлари доктори
9.	**Тақризчилар:** Шамсиев У.Б. - ЎзМУ "Психология" кафедраси мудири, психология фанлари доктори, профессор в.б. (таянч ОТМ) Кадыров К.Б. – Ўзбекистон Республикаси Президенти ҳузуридаги Давлат бошқаруви академияси қошидаги Ёшлар муаммоларини ўрганиш ва истиқболли кадрларни тайёрлаш институти профессори, психология фанлари доктори (турдош ОТМ)