

МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА

ВАЈЕОЛОГИК ОНГ: ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ ВА ҚОНУНИЯТЛАРИ



ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI
ОЛИИ ВА ЎҚТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА

**БАЛЕОЛОГИК ОНГ:
ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ
ВА ҚОНУНИЯТЛАРИ**

Педагог ва психологлар учун монография

- 13798/100 -

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI O'LIY TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI O'LIY TALIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI
2-FILIALI

«MALIK PRINT CO»
ТОШКЕНТ – 2021

УДК: 575(075.9)
КБК: 51.204.0.88

М 63

Мирзаева Сайёра Рустамовна

Валеология оғт: Психология механизми ва қонунлиги:
Монография [Текст] / С.Р. Мирзаева. -Ташкент: «МАЛІК PRINT СО»,
2021. - 140 с.

Масъул муҳаррир

психология фанлари номзоди, доцент **О.У.Авляев** (ТВЧДПИ).

Тақризчилар:

педагогика фанлари доктори, в.б. профессор **Ж.Э.Усаров** (ТВЧДПИ),
психология фанлари номзоди, доцент **Ш.С.Шоймова** (ТТИ).

Маъмур монография талабалар валеология оғтини ривожланиши билан боғлиқ муаммоларни ўрганишга бағишланган. Талқикотда валеология оғт ривожланишининг психология-педагогик муаммо сифатида, талабалар валеология оғтини ривожланишга оид хорижий таъриба таҳлили шунингдек, валеология оғти ривожланишининг бўлувчи қуядати аҳоли кент камровли таҳлил қилинган. Талабалар валеология оғтининг ривожланганлигини белгилувчи етапчи омилилар: валеология оғтининг психология химия механизми билан детерминацияси, эйдиятти вазиетларда ўз саломатлигига муносабатининг психология хусусиятлари ўрганилган. Талабаларда валеология оғтни ривожлантиришнинг педагогик-психология имкониятларини амалга ошириш дастурини таъбиқ этиш натижаларининг таъбир таҳлили, шахсида валеология оғт ривожининг тизимли ва соғлом талабанинг психология тизимли моделилари яратилган.

*ТВЧДПИ Кенгашининг 23.08.2021 йили № 1 – сонли қарорига асосан
нашрга тавсия этилган.*

ISBN 978-9943-7653-3-7

© С.Р. Мирзаева, 2021.
© МАЛІК PRINT СО, 2021.

МУНДARIЖA

Кирриш.....	4
1 БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОҒТ МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ	
1.1.б Валеология оғт ривожланиши – педагогик-психология муаммо сифатида	6
1.2.б Талабалар валеология оғтини ривожланишга оид хорижий таъриба таҳлили	25
1.3.б Талабалар валеология оғти ривожланишининг бўлувчи қуядати аҳоли	34
И БОБ. ТАЛАБА ШАХСИНИНГ ЎЗ САЛОМАТЛИГИГА МУНОСАБАТИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР	43
2.1.б Талаба валеология оғтининг ривожланиши хусусиятлари муаммосини талқик этиш дастури	45
2.2.б Талабалар валеология оғтининг ривожланганлигини таъбирловчи психология хусусиятлар	53
2.3.б Талабалар валеология оғтининг ривожланганлигини бегиловчи етапчи омилилар	61
2.4.б Талаба валеология оғтининг психология химия механизми билан детерминацияси	83
2.5.б Талабалар эйдиятти вазиетларда ўз саломатлигига муноса- батининг психология хусусиятлари	92
Нечинчи боб юзасидан хулосалар	101
Ш БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОҒТНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК – ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ	
3.1.б Талабаларда валеология оғтни бошқичма-бошқич имкониятлаштириш дастури	104
3.2.б Талабаларда валеология оғтни ривожлантиришнинг психология – педагогик имкониятларини амалга ошириш дастурини таъбиқ этиш натижаларининг таъбир таҳлили	108
3.3.б Талаба шахсида валеология оғт ривожининг тизимли ва соғлом талабанинг психология тизимли моделилари	117
Учинчи боб бўйича хулосалар	124
Умумий хулосалар	125
Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	129

КИРИШ

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда талабаларнинг саломатлик ҳолати мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ва маънавий ривожланиши, иқтисодий ва маданий салоҳиятини муҳим кўрсаткичи сифатида амалиётда татбиқ этилган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Европа бюросининг “Барчага саломатлик” [14] декларациясида ҳозирги вақтда соғлиқни сақлашни кўллаб-қувватлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва кенгрок маънода одамларнинг умумий фаровонлик даражасини ошириш, аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлаш, валеологик онгли ривожлантириш бўйича йирик лойиҳалар амалга ошириладиганлиги тўғрисида таъкидланган.

Жаҳон психологиясида шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлигини таъминлаш, замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан ҳасталиқнинг юқори даражаси сабабларини аниқлаш, инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш, инсонлар валеологик онглини ошириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб боришда [14]. Шу билан бирга шахснинг психик саломатлиги, талабаларнинг фаоллиги, саломатлик мезони, саломатлик - ижтимоий қадрият, шахснинг ўз соғлиғига муносабати қадрият сифатида тадқиқ этиш каби тадқиқотларга алоҳида аҳамият қаратилмоқда.

Мамлакатимизда саломатликни сақлашга алоҳида эътибор бериш, аҳолига тиббий хизмат кўрсатиш учун институционал ва захиравий асосларни мукамаллаштириш, мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимини ислох қилиш ва фуқароларни ижтимоий ҳимоя қилишнинг меъёрий асослари яратилди. Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегиясида “Ижтимоий соҳани ривожлантириш”нинг белгиланган муҳим самарали вазифаларини [3] амалга ошириш учун шахснинг валеологик онглини ривожлантириш ҳаётини зарурат бўлиб ҳисобланади. Жамиятда валеологик маданиятга эга, интеллектуал, жисмонан ва психологик соғлом кадрларга зарурият мавжуд. Шахснинг валеологик маданияти тушунчаси саломатлик, уни шакллантириш, мустаҳкамлаш ва муҳофаза этиш йўллари ва методларини қамраб

олиб беришда таяндингиз ва кишиларнинг ҳаётини фаоллаштиришда ҳушқият идора қилувчи тизимни ифода қилади. Бу борада талаба валеологик онгли ривожланишига таъсир этувчи психологик омилларнинг аниқлаш ва тақомиллаштириш, ёшларни ўз саломатлигига муносабатини ривожлантиришга йўналтирилган илмий излашларни чуқурлаштириш максалда мувофиқ.

Мамкур тадқиқот иши муайян даражада 2016 йил 14 сентябрда қабул қилинган ЎРҚ-406-сон “Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида”ги [2] Ўзбекистон Республикаси Қонунини, Ўзбекистон Республикасининг Президент Маҳкамасининг 2019 йил 29 январдаги “Ўзбекистонда соғлом турмуш тарзини кенг тарғиб қилиш ва аҳолини жисмоний тарбия ва оммавий спортга жалб этиш тўғрисида”ги 65-сон қарори [4], “Ўзбекистон ёшлари – 2030” концепцияси [5] қонунда мамлакат аҳолисини янада соғлиғини сақлашга доир бошқа меъёрий-ҳужужий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга хизмат қилади.

Маъмолий ўрганилганлик даражаси. Валеологик онглининг ривожланиши, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи феноменлари ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-маданий ва ижтимоий-психологик омиллари Ғ.Б.Шоҳмаров, В.М.Каримова, Т.Т.Имомова, Э.Ғ.Ғозиев, Н.С.Сафиев, Ш.Р.Самарова, М.Х.Караман, Ш.Б.Иргашев, Д.Д.Шарипова, О.М.Муҳаммадова, М.Т.Таиров, Н.К.Светличная, О.Р.Жамолдинова, Э.А.Абдулганиева ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган.

М/ИХ мамлакатларида инсоннинг ўз соғлиғига муносабати тушунини жиҳатларини Н.П.Абаскалова, Б.Г.Ананьев, Б.С.Брауэр, Д.А.Леонтьев, И.В.Дубровина, А.В.Шувалов, О.В.Хулаева, А.Н.Козлов, Э.М.Казин, В.В.Колбанов, И.И.Брежман, Э.Н.Вайнер, Н.Н.Каначеев, Ю.П.Лисицын, Ч.И.Торохова, Г.И.Царетородцев, Г.С.Пивнефоров, Р.М.Давлетшина ва бошқалар тадқиқ қилган.

Шахснинг ўз соғлиғига бўлган муносабати муаммосига психологияда у ёки бу жиҳатдан турли хил хорижий мактаблар ва йўналишлар таълиқлари: З.Фрейд, К.Левин, Ж.Нюттен, Х.Хекхаузен, А.Адлер, Г.Олпорт, А.Маслоу, К.Роджерс, Ф.Фенникс, В.Франкл, Э.Фромм томонидан эътибор қаратилган.

1 БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГ МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

1.1. Валеология онг ривожланиши — педогогик-психологик муаммо сифатида

Инсоннинг саломатлиги, валеологияк онг тараккиётини талки қилиш бўлгани кундаги фан олдига турган муҳим вазифалардан бири бўлиб қолмасдан, балки бу муаммо қадимги даврлардан бери мутафаккир, маърифатпарвар олимларнинг диққат марказида бўлиб келгандир. Ҳатто мазкур масала антик дунёда яшаб, ижод этган атоқли файласуф олимларнинг диққатини ўзига жалб қилган. Цицерон — саломатлиқни турли хил руҳий ҳолатларнинг тўғри нисбати сифатида тавсифлаган. Стоиклар соғлиқни ҳамма нарсадан устун қўйиб — уни гайрат, барча бедаб ва хавфли нарсаларга интилишга қарама-қарши қўйишган. Эпикурчилар эса, саломатлик — шартин равишда, барча эҳтиёжлар тўлиқ қондирилишидан қонкиш ҳосил қилиш эканлигига ишонишган. Саломатликнинг энг сўнгги таърифларидан бири Алкмеонга тегишли бўлиб, қуйидагича тавсифланган: “Саломатлик бу қарама-қарши йўналтирилган қучларнинг уйғунлиги” [85; 98-9].

Психосомастика соҳасидаги талкиотчилар 60% касалликларнинг асл сабаби инсон руҳияти билан боғлиқ деб ҳисоблайдилар. Ҳатто энг кичик салбий ҳис — туйғулар ҳам танага жиддий зарар етказиши мумкинлигини таъкидлайдилар. Платон “Шифокорларнинг энг катта хатоси инсон қалбини эмас унинг танасини даволашга уринганлиқларидадир. Аслида тана ва қалб бир бутунлиқни ташкил этиб, уларни бир биридан айро тасаввур этиб бўлмайди” — деб таъкидлаган.

Гиппократ ҳам инсоннинг соғлиги унинг феъл аъворида боғлиқ эканлиги ҳақида айтган: “Меланхоликлар нафакат тушқун кайфиятдан азият чекишди, балки қорин соҳасидаги худди нина санчил-гандек оғриқларни ҳис қилишди”.

1920 йилда сил билан касалланган Франц Кафка ўзининг ҳолатига шундай таъриф берган: “Менинг онгим касал, утқамдаги касаллик эса шунчаки руҳий касаллигининг асидири” [40].

Инсон соғлиги ва унинг психик фаоллиги ўртасидаги ўзаро

таъсирини ўрганиб, Абу Али ибн Сино уларни таҳлил қилибгина қолмади, балки руҳнинг танага таъсирини, уларнинг ўзаро психик ва физиологияк жараёнлардаги таъсирини, ташки муҳитнинг ортатган таъсирини кўрсатиш учун таърибалар ўтказди [8; 453-6]. Ибн Сино соғлиқни инсоннинг руҳияти билан боғлиқ деб билган. Шунча асосан, у соғлиқни сақлаш шартлари қилиб қуйидаги етти шартни айтди: мижоз меърий бўлиши, овқатнинг ўзига мосини топиши, гавдани чиқиндилардан тозалаб туриш, гавдани меърида сақлаш чораларини кўриб бориш, қиймни тоза тутиш, нормал жинсмоний ва руҳий ҳаракатлар қилиш чоралари. Уйку бедорлиқнинг нормал бўлиши ҳам шунга қиради. Соғлом киши уйкуга эътибор беринчи зарур. У уйкудан ўз вақтида фойдаланиши керак, ортқча уқлимислика ҳаракат қилиши лозим. Ибн Сино инсон руҳиятини физиофий, тиббий, тарбиявий масалаларни таҳлил қилиш давомида ўргатди. У инсон психологиясига оид чуқур билимларга эга бўлиб улардан кенг фойдалана олган. Ибн Сино ўз асарларида хотиранинг қучли бўлиши, инсон озикланиши ва руҳияти муносабатлари, инсон руҳиятига таъсир этиб, уни маълум бир ҳолатлардан чиқариб юбориши ёки сўзининг инсон руҳиятига таъсири каби қўллаб психик жараёнлар ҳақида масалаларни таҳлил қилди [7; 72-6].

Рухий саломатлик тушунчаси шу қадар мураккабки, унга тўлиқ таъриф бериш қийин. К.Ясперс томонидан амалга оширилган руҳий саломатлик таърифларини ўрганиш ишлари, бу таърифлар — инсоннинг ривожланиш турли босқичларида кенг ва маълум тарзда кўриб чиқилганлигини кўрсатади.

Замонавий психологияда руҳий саломатликнинг қуйидаги таърифлари қўлланилади: “инсон тан олининининг тутма потенциясини рўйёта чиқариш қобилияти”, “инсон ўзини анташга эришиш”, “МЕН реализация (фр., realisation, амалга ошириш)”, “инсонлар жамиятига тўлиқ ва уйғун равишда қўйилиш”.

Ҳуманизстик психология ва унинг айрим йўналишлари вақилларини инсоннинг руҳий саломатлигига катта эътибор беришди. Масалан, К.Роллере соғлом одамни — ташки таъсирлардан мустақил ва ўзига сунган ҳолда, ҳимоя реакцияларидан дюймо фойдаланмайотган, мослашувчан ва очик одам деб ҳисоблаган. Олтимал филол шихе ҳаётининг ҳар бир янги дақиқасида тўлиқ яшайди, у қариндош, ўзгарувчан шароитларга яхши мослашган, бошқаларга

нисбатан бағрикенг, хиссий ва мулоҳазали [60; 90-112 бб].

Ф. Перлс актий саломатлик инсоннинг етуклити билан боғлиқ бўлиб, у ўз эҳтиёжларини англаш қобилияти, конструктив ҳуқ-ятвори, соғлом мослашиши ва ўзи учун жавобгарликини олиш қобилиятига намоён бўлишини, етуқ ва соғлом шахс эркин ва табиийлигини таъкидлаган.

Психологиянинг психоаналитик, психодинамик йўналишлари вақиллари, гуманистик психологлардан ҳам олдинроқ, инсоннинг рухий саломатлигига эътибор қаратганлар. Масалан, З.Фрейд психологик жиҳатдан соғлом одам — завок тамойилини воқеик тамойили билан мувофиқлаштиришга қодир, деб хисоблаган.

К.Юнг эса, стереотиплар ҳужумидан озод ва ўзидати онгсизлик таркибини ассимиляция қилган одам соғлом бўлишини таъкидлаган.

В.Райх нуқтан назаридан, невротик ва психосоматик касалликлар биологик энергиянинг турғунлиги натижаси сифатида изоҳланади, демак, соғлом ҳолат энергиянинг эркин оқими билан тавсифланади.

Бутунжаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти рухий саломатлиқнинг қуйдаги таркибий қисмларини келтиради:

- психик "МЕН"ни англаш ва доимийлик, ўзвийлик, ўзига хослик ҳисси;

- ўхшаш ҳолатлардаги қайгуларнинг доимийлиги ва ўзига хослиги;

- шахсий актий фаолият ва унинг натижаларига танқидий муносабатда бўлиш;

- атроф-муҳит таъсирлари, ижтимоий шароитлар ва вазиятларнинг кучи ва частотасига рухий реакцияларнинг мутаносиблиги;

- шахсий хатти-ҳаракатларни бошқариш, ҳаётий фаолиятни режалаштириш ва амалга ошириш қобилияти.

Психологияда рухий саломатлик муаммоси Б.С.Братусь асарларида ҳар томонлама акс эттирилган. У рухий саломатлиқни унга тегишли ҳолатларнинг таркибий тузилиши сифатида ўрганиб чиққан [26; 301-б].

Рухий саломатлиқнинг энг юқори даражаси бу — шахсий-семантик ёки инсоннинг семантик муносабатларнинг сифати, унинг ҳаётининг умумий мазмуни ва мақсади, бошқа одамларга ва ўзига бўлган муносабати билан белгиланадиган шахсий саломатлик даражаси хисобланади.

Кейинги босқич — бу шахсий психологик саломатлик даражаси бўлиб, уни баҳолаш — инсоннинг семантик интилишларни амалга ошириш учун мутаносиб усулларни яратиш қобилиятига боғлиқ ва инсон, психофизиологик саломатлик даражаси — актий фаолиятнинг ички, миё, нейрофизиологик тузилмасининг хусусиятлари билан белгиланади [27; 385-б].

Одатда, рухий саломатлик мезонлари ҳақида сўз қоритилганда, рухий норма назарда тутилади, лекин рухий норма ва патологияни фарқлаш масаласи жуда ҳам мураккаб бўлиб, бунинг сабаби актий функциялар хилма-хил ва индивидуаллиги билан боғлиқдир. Норма тушунишаси кўп жиҳатдан тарихий даврга, жамиятнинг ижтимоий-иқтисодий тузилишига, ирқий, миллий ва ижтимоий мансубликка, алоҳика ва бошқа омилларга боғлиқ.

Рухий фаолиятга нисбатан норма — бу нафакат қундалиқ, балки экстремал табиий ва ижтимоий шароитларда (тиббий ва ижтимоий маънода ("иқсал соғлиқ") инсоннинг тўлиқ ҳуқуқли фаолиятини таъминлайдиган актий фаолиятнинг мақбул даражаси. Рухий саломатлик, шунингдек, акцентуацияланган (асцент — уруқ, айрим рухий реакцияларнинг ҳалдан ташқари ортқиклиги) шахсларда ўта оғир шароитларда юзата келадиган ва уларнинг ижтимоий инфиродлари етарли даражада бажарилишини чекайдиган ("амалий соғлиқ") актий реакцияларнинг экстремал вариантларини ўз ичига олади.

Шундай қилиб, рухий саломатлиқни — шахснинг ички дунёси ва атроф-муҳит билан ҳар қандай алоқасига боғлиқ ажралмас муносабатлардан бири сифатида белгилаш мумкин. Инсон рухий саломатлигининг асосий кўрсаткичлари унинг ички яхлитлиги ва таркибий қисмларнинг мувофиқлаштирилиши, жамиятта уйғун ролинида қўшилиши ва шахсий реализацияга интилишида намоён бўлади.

Шахснинг саломатлиқка бўлган муносабатининг қогнитив, мулк-ятвор ва хиссий таркибий қисмлари Г.С.Никифоровнинг фикрига, соғлиқни сақлаш ёки аксинча ҳолатларга мойилликдан иборат шахсий сифат тарзида кўриб чиқирилиши мумкин. Кўпчиликда, саломатлиқка эътиборли бўлиш масаласида, жиддий қарама-қаршиликлар ширинган. Илмий далилларга мурожаат қилинмаган ҳолда ҳам, соғлиқнинг қадрияти онгимизда етарли даражада юқо-

ри. Бирок, соғлиқни сақлашга (соғлом турмуш тарзи) муносабатда, таъсирчан, ҳулк-атвор таркибий қисмининг жиддийлиги соғлиқ тўғрисида билим ҳажмига ёки унинг заифлашишига ҳиссий реакцияларнинг кучига мутлақо мос келмайди. Ақсариёт одамларнинг соғлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган фаолияти ҳиссий муносабат интенсивлигига мос келмайди. Бу нафакат соғлом одамлар учун, балки аллақачон жиддий касаллиқларга дучор бўлганлар учун ҳам ҳосилдир [58; 240-284 бб].

Айниқса, соёбик социалистик мамлакатлар аҳолисининг катта қисми учун соғлиқ борасидаги жавобгарлик ҳисси жуда паст. Ушбу мамлакатлардаги давлат тизими ва кўплаб ижтимоий институтлар сезиларли ўзгаришларга учраган бўлишига қарамай, кўпчиликнинг ижтимоий ва индивидуал онги бозор иқтисодиёти шаклланган давлатлар аҳолисининг онига даярли ўхшамайди. Одатий турмуш тарзига уй, уй хайвонлари, машиналарга ғамхўрлик қилиш кириб келди. Одамлар мунтазам равишда ҳаммомга бориш, душ қабул қилиш, эрталаб ювиниш, тишларини ювиш билан шуғулланишга одатланган, аммо улар ўз руҳлари (қалблари) ҳақида қайғуришга одатланмаганлар. Кўпчилигимизда, руҳимизга (қалбимизга) ғамхўрлик қилиш одати энди шаклланмоқда.

Масалан, ҳозирги жамиятдаги руҳий гигиена ҳолати, жамият онгининг ушбу муҳим таркибий қисмига қаратилган давлат сиёсати ва жамоатчилик таъсирининг пухта ўйланган ва илмий асосланган стратегияси билан тавсифланади. Гигиеник, шу жумладан, психо-гигиеник қонунларнинг етарлича оммабоп бўлмаганида, кўпчиликда “гигиена” сўзи билан боғлиқ бўлган барча факторга ҳиссий жалбўлик йўқлиги катта роль ўйнайди.

Оммавий ахборот воситаларининг қудрати, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда реклама имкониятлари жиддий қўлланиш керак.

Рухий саломатлик, яъни ва ташки дунё билан уйғунлик камдан-кам ҳолларда табиат томонидан инсонга тортиқ қилинади, акс ҳолларда бунинг учун интилиш ва муносиб меҳнат талаб қилинади. Шахсий ҳаётга фаол ижобий муносабатсиз бунга эришиш мумкин эмас. Ўз-ўзини билдиш, ўзини бошқариш ва шахсий ривожланиш учун мотивациянинг йўқлиги алекситемия – психосоматик касаллиқларга мойиллик учун асос яратлади.

Саломатликка бўлган муносабатнинг асосий таркибий қисмлари (когнитив, ҳулк-атворий ва ҳиссий)ни кўриб чиқамиз.

Саломатликка бўлган муносабатнинг когнитив компоненти ижтимоий ва психологик табиатнинг кўплаб омиллари, шахс ўз ҳолатини соғлом ёки оғирли деб билиши ва тушунишига таъсир ўтказиши. Энг муҳим омиллар сирасига шахснинг психологик қол-қотгани ҳам қиради. Бу, индивид тегишли бўлган жамият ва этник гуруҳ психологик маданиятининг ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқ. Асосий ҳаётий қадрият бўлиши саломатликни мустаҳкамлашнинг шакллари ва усуллари – психологик маданиятда муҳим ўринни руҳий саломатлик эгаллайди. Ижтимоий-маданий омиллар номувофиқлик турини аниқлаш ва унинг чуқурлигини баҳолашга таъсир қилади. Турли хил психологик ва психиатрик омиллар жамият томонидан ҳар хил маъқуланиш даражасига эга. Ушбу омиллар таъхис қўйиш жараёнига таъсир кўрсатиши мумкин.

Рухий касаллиқлар пайдо бўлишининг сабаблари ва хусусиятларини тушунтиришга миллий, диний урф-одатлар ва қарашлар, антрология, фольклор ва кенг тарқалган эпик асарлар таъсир ўтказиши. Ушбу этник гуруҳда мавжуд бўлган афсона билан боғлиқ бўлган ўз-ўзига уқтириш (синглириш) механизмига асосланган этник психозлар мавжуд.

Рухий касаллиқларга бўлган муносабат психиатрия анъаналари, бошқа барча гуманитар фанларнинг психиатрияга таъсири билан боғлиқ. Масалан, Хитой психиатриясида яқин вақтгача руҳий касалликнинг органик ёки физиологик табиатга эга эканлиги ҳақидаги таъкидлар кенг тарқалган эди. Бу танадати энергия оқимларининг ўзаро таъсири асосида инсоннинг психофизиологик табиати қандадиги анъанавий тасаввурларнинг таъсири билан боғлиқ. Энергия оқимларининг ҳолати ва уларнинг таъсири дунё энергияси билан ўзаро таъсирининг хусусиятлари руҳий саломатлик ёки касалликларнинг белгилари. Шу билан бирга, депрессия каби касалликларнинг ижтимоий-психологик сабаблари етарлича баҳоланмаган. Инсобиатан чуқур бўлмаган руҳий касаллиқлар (неврозлар, паникка онда ва ўткир реактив ҳолатлар) ҳам маданий жиҳатдан тавозо қилинади. Масалан, Осиёнинг беш мамлақати (Индонезия, Хитой, Таиланд, Тайвань, Япония) аҳолиси ўртасида ўтказилган

ўрганишлар натижасида, бир хил рухий касалликлар учун бир катор аломатлар (ташвиш, асабийлашиш, тушқунлик, кўрқув, бош оғрити, кўкрак кафасидаги оғриқлар ва бошқалар) ўртасида жиддий фарқлар аниқланган [39; 186-6].

Тегилли психологик компетенция мавжуд эмаслиги шахснинг хиссий ноқулайлик ва соматик бузилишлар ўртасидаги боғлиқлигини тушуниб етмаслигига сабаб бўлиши мумкин. Фарб маданияти вакиллари Шарк маданияти вакиллари нисбатан ўзарининг шахсий ва оилавий муаммоларини кўпроқ драмалаштиришга мойилдирлар, бу маълум даражада психосоматик касалликлар учун замин яратди.

Хар бир шахсда психотерапевтик ва психологик ёрдамга бўлган эҳтиёжга унинг ўзи мансуб бўлган маданий муҳит катта ва кўп қиррали таъсир кўрсатади.

Психологик ёрдамнинг маълум соҳаларини, шахс ва у мансуб бўлган маданият талаблари ўртасидаги номуносибликни енгитиб ўтиш жараёни сифатида ўрганиш мумкин [39; 186-6].

Психотерапевтик ва психо-тигислик таъсирининг афзал топишган тури, жамиятнинг ривожланиш даражаси ва ижтимоий онгининг хусусиятлари билан чамбарчас боғлиқ. Бу вазиятда, онг турли хил афсоналар билан тўлганлиги муҳим – турли хил этикодалар, оқулуёт (яширин, пинхона) фанлар, астрология ва аномал ҳодисаларга қизиқиш, онг мифлашишига олиб келади.

Соғлиқка муносабатнинг хиссий таркибий қисми шахсий саломатлик ёки бегоблик билан боғлиқ қайғуришлар, шахснинг “хаёт чизиги”, “хаёт режаси”, “турмуш тарзи” контексти жиҳатидан жуда муҳимдир. Ушбу қайғуришларнинг аҳамияти А.Адлернинг “индивидуал психологиясида” аниқроқ очиб берилган.

Инсонда боғлиқ даврида “заифлик (кемтиклик) хисси” ҳосил бўлади. У бу хисдан ҳалос бўлиш ва муваффақиятсизлигининг ошқор бўлишига йўл қўймаслик учун воситалар топомокчи бўлади.

Бундай восита, бу одамга ўз мақсадларига эришишга ёрдам берадиган, қуйидаги невротик аломатларнинг онгсиз равишда ишлаб чиқарилишидан иборат: у учун муҳим бўлган, аммо ҳавф остида бўлган қарорларни қабул қилишдан қочиш, унинг қучларига янада кўпроқ шубҳа туғдирадиган вазиятлардан қочиш, эътиборни жалб қилиш, ўз-ўзини ҳурмат қилиш даражасини сақлаш ва ҳаттоки

ошириш (“агар мен касалликка дучор бўлмаганимда, ҳамма нарсага эришардим”) [76; 608-6].

Бошқа томондан, у ўзининг заифлик (кемтиклик) хиссини қолдини учун – қолганларни ўз иродасига бўйсундириши, уларнинг устидан ҳокимиятга эга бўлиши керак.

Бирин мукамалликка интилиш орқали шахсий заифлик (кемтиклик) хиссини қоллаш ва тўлдириш қўлланмаган натижаларга олиб келиши мумкин бўлса-да, аксарият ҳолларда бу интилиш қониктирилмаганлигича қолиб, янги муаммоларни келтириб чиқариш ва шахснинг манфаатлар доирасини кескин чеклайди. Шунинг учун, Адлернинг фикрига кўра, инсон ҳаётида унинг учун турли хил кўрсатмалар, рухий энергиянинг яна бир манбаи бўлиши керак. Хар бир инсон учун ҳос, туғма эҳтиёж бўлиши, абадийликнинг, умуман олганда, инсониятнинг зарраси бўлиш, умумбашариётчилик хисси – шундай манба ҳисобланади. Инсон ўзига зиён келтирмасдан, бошқа одамлардан ажралиб яшашга маҳкум қилаётгани, бошқалардан устун туриш истagini амалга оширишга қодир эмас, бу унинг жамиятдан юқори бўлиш истagini йўқ қилади. Шу маънода, жамоватчилик хисси – бу ҳокимиятга интилишнинг антигеси (антоним, қарама-қаршилик) сифатида намоён бўлиб, айни пайтда шахснинг рухий саломатлиги ва ижтимоий мослашуви учун хисобланади. Унинг шарофати билан, шахснинг ижодий салоҳияти уйғониши, оптимистик, ижобий дунёқараш шаклланиши, шахсий заифлик (кемтиклик) хиссидан воз қечиш учун замин яратилади [76; 608-6].

Саломатликка бўлган муносабатнинг хиссий таркибий қисми инсондаги ҳукмронлик қиладиган қайфиятда энг ёрқин намоён бўлади. Қучли, шиддатли, қувноқ қайфият ҳаётийликни ва психологик барқарорликни оширишга олиб келади, касалликлардан қимов қотили ва беморларда тикланиш учун замин яратди. Маънавий, бу – турли хил касалликларни, шу жумладан, саратон, сурунани чорчқ синдроми қаби жиддий касалликларни енгитишда инновативланган визуализация усулининг асосидир.

Бошқа томондан, шахсий саломатлик рухий ва жисмоний қучлар, таби фароночилигини хис этиш – барқарор, қувноқ ва самарали қайфиятнинг келтириб чиқарадиган жуда муҳим омилдир. Қайфият – инсоннинг жисмоний, ақлий ва маънавий воқелигининг ўзига

хослигини акс эттиради.

Жисмоний ҳолат – ҳар доим инсоннинг кайфиятида акс этади. С.Д.Рубинштейннинг фикрига кўра, кайфиятнинг хиссий асоси органик фаровонлик, организмнинг ҳаётий фаолияти тонуси ва ички органлардан келиб чиққан, заиф маҳаллийлаштирилган органик сезгилар (интероцептив сезгирлик) орқали шаклланади. Аммо бу факат хиссий фон ҳисобланиб, одамларда, камдан-кам ҳолларда асосий кадриятга эга бўлади.

Ақсинча, ҳатто инсоннинг органик, жисмоний ҳолати ҳам, кескин ифодаланган патологик ҳолатлар бундан мустафо, шахснинг атроф-муҳит билан муносабатлари кандай ривожланиб боришига, унинг шахсий ва жамоат ҳаётида содир бўлаётган воқеаларни кандай англаши ва баҳо беришига боғлиқ [61; 583-6].

Саломатлиқни ҳаётий кадрият сифатида юқорида таъкидлаб ўтилганидек, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти соғлиқни касаллик ёки жисмоний нуқсон йўқлиги каби эмас, балки тўлиқ жисмоний, ақлий ва ижтимоий фаровонлик ҳолати сифатида таърифлаган. Саломатликка яшайдан максал сифатида эмас, балки кундалик фаровон ҳаёт манбаи сифатида қаралади. Таниқли тиббиёт фанлари мутоҳассислари томонидан қабул қилинган соғлиқ ҳақидаги концепция субъектив равишда баҳоланадиган саломатлиқнинг муҳимлигини таъкидлайди. Субъектив баҳо аввалги ҳаёт тажрибаси ва ижтимоий-маданний меъёрларни ҳисобга олган ҳолда шахс томонидан қабул қилинган мажбул билим ва маълумотларга асосланади.

Саломатлиқнинг юқоридаги таърифи кўп жикхатдан “фаровонлик” тушуначасига асосланади. Фаровонлик хисси тананинг биологик функцияларига эмас, кўпроқ, шахснинг ўзига бўлган ҳурмати ва унинг ижтимоий тегишлилигига боғлиқ. “Ижобий соғлиқ” каби фаровонлик ҳам инсоннинг жисмоний ва маънавий имкониятлари рўёбга чиқилиши назарда тутлади. Кўп йиллардан бери “саломатлик” тушуначаси нафақат тиббий ва психологик мезонлар билан боғлиқ, саломатлиқни ижтимоий ва гуруҳий меъёрлар ва кадриятларни, инсон маънавий ҳаётидаги бошқа кўплаб ҳодисаларни (муайян жамиятти, маълум бир тарихий даврни) ҳисобга олмаган ҳолда аниқлаш мумкин эмас.

Саломатлик – фаровон кундалик ҳаёт манбаи деган нуқтаи назар,

теббора омаллашиб бормокда. Шубҳасиз, саломатликка бўлган эътифоз ва саломатлик ҳақида ҳаёт кадрияти сифатида қайгуриш, асарият ҳолларда саломатлиқнинг субъектив баҳосини аниқлайди. Илмий йўналиш бўлиши саломатлик психологияси учун – соғлиқ (ёки беморлик)ни хис қилишда субъектив-баҳоланишнинг аҳамиятини ҳисобга олган ҳолда, саломатлиқнинг ҳаётий кадриятлар таркибида кандай ўрин тутиши тўғрисида аниқ маълумотлар зарур. Саломатлик психологиясининг ушбу жиҳати камдан-кам ҳолларда махсус тадқиқот мавзусига айланган, аммо эмпирик далиллар ундан ҳам камроқ қўлланилган [20; 284-6].

Саломатлик психологияси нуқтаи назаридан, шахсий ҳолатни англаш ва саломатлиқнинг субъектив манзараси муҳим аҳамиятга эга.

В.И.Мяснишев ва А.Р.Дуриятлар, касалликларнинг механизмлари ва терпевтик жараёнларни ўрганиш учун “касаллиқнинг ички манзараси” аҳамиятини таъкидлаганлар. Ғарб ва Шарқ мамлакатлар психотерапиясида психологияга қаратганда, ҳолатларни идрок этиш ва уларни бошқариш усулларини ўрганишга кўпроқ эътибор қаратилган. Шахс соғломлик ҳолатларини идрок этишнинг кўплаб индикатори: ўзини шахс сифатида тасаввур қилиш, ўзини шахс сифатида қабул қилиш ва баҳолаш ҳамда шахсий ижтимоий-психологик хусусиятлари таъсир этади. Шу жумладан, Б.Г.Ананьев муҳим деб ҳисоблаган шахснинг мақоми, роли, йўналиши, кадрият йўналишлари старинча ишлаб чиқилмаган, ўрганилмаган [58; 240-284-66].

Саломатлик кадриятлари, Л.С.Драгунская сўзлари билан айтганда, “маълум” кадриятлар бўлиши мумкин, аммо улар тан олганини ёки қабул қилиниши ва ўзлаштирилиши шарт эмас. Яъни, инсон уларга бефарқ муносабатда бўлиши мумкин, чунки улар унинг асосий муаммоларидан йироқдир [84; 138-6].

Саломатлик ҳаётнинг асосий кадриятларидан бири бўлганлиги сабабли, ушбу кадриятни англаш ва қайгуриш ҳаётнинг маъно-сини тушуниш ва хис этиш билан боғлиқдир. Инсон томонидан ҳаётнинг маъмулини қабул қилишда идрок этиш ёки хис қилиш (бири инсоннинг истисно қилмайди) устуңлик қилиши мумкин, бу шахснинг мувоузиялари ва маълум бир кишининг долзарб (актуал) ҳаётий ҳолатига боғлиқ. Идрок этиш ёки хис қилишга уруғ

бериш, кўпроқ ёки камроқ афзал кўриш нуктаи назаридан кўриб чиқилмаслиги керак, мазмун бўйича танлашда одам ўз шахсининг йўналитурувчи кучига эга бўлиши жуда муҳим, шунда унинг ҳаётининг маъноси етадиган равшан бўлади ва у йўқолмайди, деган ишонч ҳосил бўлади. Бахтни ҳис қилиш қобилияти, ҳаётдан қониқиш, шахсий ва оилавий фаровонлик, саломатлиқнинг тўлиқлиги ва уни сақлаш, шахслараро муносабатлар, микро ва макро жамиятлардаги иқлим ва ҳоказоларга кўп жиҳатдан боғлиқ бўлади.

А.П.Осинов тадқиқоти жараёнида муайян кадриятлар таҳлили асосида атар улар қондирилса, инсон ҳаётининг тўлиқлигини ҳис қилиш, ўзини англаш ва шахсий реализация, уни муваффақиятли (ёки муваффақиятсиз) амалга оширишга имкон берадиган кадриятлар аниқланган. Тадқиқот ҳаёт мазмунини тушуниш учун қуйидаги тушунчалар (кадриятлар) энг муҳим эканлигини кўрсатган: қалб, меҳрибонлик, боғалар, оила, муҳаббат, саломатлик, виждон, мулоқот, дўстлик.

Шахс ҳаётининг учта асосий йўналишининг ҳар бирида қолган тушунчалар билан кўп жиҳатдан боғлиқ бўлган тушунчалар мавжуд. Моддий мавжудлик соҳаси билан боғлиқ бўлганлар орасида “уй-жой” тушунчаси, рухий соҳада – “суҳбат” ва “қалб”, маънавий соҳада – “ғўзаллик” ва “иймон” тушунчалари марказий ўринни эгаллайди. Саломатлик тушунчаси уй-жой, бойлик, пул, озик-овқат, лавозим сингари тушунчалар билан мустақам боғлиқлиги аниқланди. Ушбу тушунчалар гуруҳи “моддий мавжудлик кадриятлари” шартли номини олган.

Ўрта ёшли одамларнинг нисбатан кичик бир танланмаси орасида ўтказилган ҳаётнинг маъносини тушунишни ўрганган натижалари шунни кўрсатдики, қуйидаги тўрт гуруҳ кадриятлар инсон учун энг катта кадриятга эга: “руҳий ҳаёт кадриятлари”, “моддий ҳаёт кадриятлари”, “маънавий ҳаёт кадриятлари”, “шахсий реализация кадриятлари”.

Саломатлик – ҳаёт маъносини тушунтирадиган асосий тушунча (кадрият)лар сирасига кириди. Ҳаёт маъносини тушуниш жиҳатидан, саломатлик моддий мавжудлик кадриятлари билан ҳамбарчас боғлиқдир.

Саломатлиқни кадрият йўналишлари тузилишида кўриб чиқамиз.

Ҳар бир инсон ҳаёт мазмунини, ҳаётдаги максадини ўзича белгилейди. Ҳаёт маъноси унинг максадлари ва шахс томонидан қабул қилинган асосий ҳаёт кадриятлари билан боғлиқ [49; 21-23 бб].

Замонавий психологияда саломатлиқнинг шахс ҳаётий кадриятлари тузилишидаги ўрнини аниқлашга қаратилган бир қанча тадқиқотлар олиб борилган.

Шахснинг психологик саломатлиги: психологик кузатиш контекстида

О.В.Хулаева психологик саломатлиқнинг таркибий қисмларини ажратиб, қуйидаги психологик консултация ва коррекция ва-ифаларини аниқлашга имкон беради, деб ҳисоблаган:

- изобий ўз-ўзига муносабат ва бошқаларни қабул қилишга ўргатиш;
- рефлексив кўникмаларга ўргатиш;
- ўз-ўзини ривожлантиришга эҳтиёжни шакллантириш [70; 144-б].

Психологик кўлаб-қувватлаш шаклларини аниқлаш учун нормани кўриб чиқиш, сўнгга психологик саломатлик мезонларига мувожаат қилиш керак.

Меъёр муаммоси бўлгани кунда аниқ бир ечимдан узоқдир. Аmmo, психологик ва рухий саломатлик тушунчаларини ажратиб, бизнинг наздикида, маълум даражада меъёрни тушуниш ва амалдашга ёрдам беради. Биз рухий саломатлик учун патология нуқсонини, шахснинг жамиятда мослашувига ҳалакат берадиган аномалиялар йўқлигини меъёр сифатида қабул қилишимиз ҳақиқатга яқин бўлади, деб ҳисоблаймиз. Психологик саломатлик учун меъёр, ақсинча, нафақат жамиятда мослашишга, балки шахснинг ривожланишига ҳисса қўшишга имкон берадиган маълум шахсий кузатишларнинг мавжудлигидир.

Меъёр – бу унга эришиш учун педагогик шароитларни таъкил қилиш бўйича қўлланима бўлиб хизмат қиладиган маълум бир танлов.

Шунан ҳам таъкидлаш керакки, жисмоний саломатлик ҳолатида меъёرنинг муқобили бу қасалликдир.

Психологик саломатлик ҳолатида эса меъёرنинг муқобили бу қасаллик дегани эмас, балки ҳаёт жараёнида ривожланиш имко-

латининг йўқлиги. Ниҳоят, вазифани

ривожланиш имколатини қўллаш

ОЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI

CHIRSIQO DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

17

2011

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

АХБОРОТ RESURS MARKAZI

муаммоси кўп жихатдан психологик саломатлик мезонлари билан боғлиқдир. Аммо, шунга қарамай, биз мезонларга алоҳида тўхталиб ўтамиз. Ҳозирги кунда психологик саломатликни аниқлашда даражаси ёндашув тақриф этилмоқда, аммо даражаларни аниқлашда турли хил асослар қўлланилади. Масалан, М.С.Роговин ташки ва ички тартибга солиш вазифаларини сақлашга асосланса, Б.С.Братусь – шахсий-семантик ёки шахсий саломатлиқнинг энг юқори даражаси, индивидуал психологик саломатлик даражаси – актив фаолиятнинг нейробиологик ташкил бўлишининг ўзига хос хусусияти сифатида семантик ингибицияларнинг етарли усулларини ва психобиологик саломатлик даражасини шакллантириш қобилятини ажратди [27; 385-6].

Ҳозирда ривожланган мамлакатларда инсоннинг ўз саломатлиги учун индивидуал жавобгарлиги долзарб ғояга айланган. Бугунги кунда инсон ўлимига аксарият ҳолларда ўтқир, инфекциясиз касалликлар эмас, балки, табиатан мураккаб, даволаниши қийин бўлган сурункали касалликлар, масалан, юрак касаллиги, диабет, саратон, артрит ёки остеохондроз каби касалликлар сабаб бўлмоқда. Ушбу касалликлар, одатда, инсоннинг нотўғри ҳаракатлари натижасидир [55; 400-6].

Сўнги давларда “цивилизация касаллиги” тушунчаси юзата келган. Бу касалликлар, инсоннинг замонавий жамиятдаги турмуш тарзи хусусиятларидан келиб чиқмоқда. Бундай касалликларнинг 4 тоифаси аниқланган:

1. “Экология билан боғлиқ касалликлар” (тупроқ, сув, атмосфера ифлосланиши).
2. “Чарчок касалликлари” (инсоннинг жисмоний, асабий ва психик жиҳатдан толиқиши натижаси).
3. “Истерьмол касалликлари” (тўғри овқатланмаслик, кимёвий қарамликка олиб келадиган моддаларни истерьмол қилиш, гиёҳвандлик).

4. “Қайта индаптация касалликлари” (инсон ҳаётининг биологик ва ижтимоий ритмлари уйғун эмаслиги).

Касалланишнинг умумий динамикасида, ушбу касалликларнинг сонини йилдан-йилга ортиб бораётганлиги сабабли, аксарият Фарб давлатларида аҳоли соғлигини сақлаш сиёсати ўзгартирилди. Энди фуқаролар тиббиёт хизматларининг пассив истерьмолчилари эмас,

балки соғлигини сақлаш учун қулай шароитлар яратадиган онгли фол шахслар сифатида қабул қилинмоқдалар. Ушбу янги сиёсат Health promotion (саломатликни тарғиб қилиш) деб номланади. Аниқан шу сабабли, саломатликка бўлган муносабатта саломатлик психологияси соҳасида фаолият юритувчи мутахассиснинг психокоррекция таъсир кўрсатувчи асосий мақсадларидан бири сифатида қаралиши мумкин. Бундай ҳолда, инсоннинг ўз соғлиғига бўлган муносабатининг хусусиятларини хисобга олиш керак.

“Муносабат психологияси” концепцияси, ўз навбатида, инсон соғлиғини ўрғаниш учун назарий ва услубий асос сифатида таълиқлиши мумкин, чунки соғлиқка бўлган муносабат, бир томондан, инсон шахсий тажрибасининг инъикоси бўлса, иккинчи томондан – унинг ҳатти-ҳаракатларига сезиларли таъсир қилади [66; 38-62 бб].

Саломатликка бўлган муносабат муҳим, аммо саломатлик психологиясида ҳали яхши ёритилмаган масала ҳисобланади. Аслида, саломатлик психологиясининг вазифаси битта саволга бориб тақаллади: саломатлик – инсоннинг ҳаёт давомидаги етарли эҳтиёжга айланишига қандай эришиш мумкин, ўз саломатлиғига жиддий ёндашгани учун, инсонларга қандай ёрдам кўрсатиш лозим? [32; 352-6].

“Саломатликка бўлган муносабат” тушунчаси – инсоннинг соғлиғига ёрдам берадиган ёки аксинча, таҳдид соладиган, шунингдек, инсонни томонидан жисмоний ва руҳий ҳолатини баҳолашнинг белгиланган, атрофдаги воқеликнинг турли хил ҳодисалари билан унинг индивидуал, танланган алоқалари тизимини ташкил этади [140].

Саломатликка бўлган муносабатни – ҳиссий, қўнгитив ва иродий компонентлар орқали таъсирлаш мумкин. Муносабатнинг ушбу таранбий қисмлари руҳий компонентларнинг уч даражасига алоқ қилади:

– **ақсний** (шахсда саломатлик билан боғлиқ таъсирлашни интизом (қорон) даражада, саломатлик ҳолатидан завқланиш ва таъсирланиш нуқсонини мавжуд);

– **қўнгитив** (инсоннинг саломатлик соҳасидаги билимлари ёки қўнгитивлари, ҳаётининг самардорлиги ва узок умр кўришини таъминловчи саломатликнинг роли ҳақида тушунча мавжудлиги);

– **қўлқон** – қўнгитивон (шахсий қадриятлар иерархиясида сало-

матлиқнинг юқори қадриятга эгалиги, саломатлиқни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун мотивациянинг шакллантилиш даражаси, инсон хатти-ҳаракатларининг соғлом турмуш тарзи, шунингдек, тиббиёт, санитария ва гигиена нормативларида белгиланган талабларга мослиги);

– индивиднинг ўз-ўзини баҳолаши унинг саломатлигининг жисмоний, рухий ва ижтимоий ҳолатига мувофиқлиги. Улар учун хил семантик нуқтани назардан саломатлиққа бўлган муносабатларни илмий ва психологик таҳлил қилиш имкониятини ақс эттиради [112; 131-136 бб].

Тажрибавий тадқиқот натижаларига кўра, бир томондан, инсоннинг саломатлиққа бўлган эҳтиёжи, иккинчи томондан, шахсининг ўз жисмоний ва рухий саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлаш борасидаги ҳаракатлари ўртасидаги номуთანосиблиққа эътибор қаратиш мумкин.

Одатда, саломатлиқнинг йўқолиши ёки йўқотилиш жараёнида, унга бўлган эҳтиёж катта аҳамиятга эга бўлишига дуч келамиз. Соғлом инсон ўз саломатлигини пайкамайди, буни одатдагидек қабул қилади, унга эътибор қаратмайди. У саломатлиқнинг мустаҳкамлигига ишонади, соғлиқ билан боғлиқ муаммолар йўқлиги туфайли, уни сақлаб қолиш ва мустаҳкамлашга қаратилган муайян хатти-ҳаракатларни амалга оширишни зарур деб ҳисобламайди [56; 607-6].

Носоғлом хатти-ҳаракатларни оқлашга қаратилган психологик химоя механизмларини ўрганиш таҳлилга кўра, саломатлиқ соҳасида психологик химоянинг энг кенг тарқалган турлари – бу рад этиш ва рационализация. Химоя қилиш механизми – “қиринда” салбий ахборотни блоклаш (масалан, бўлиши мумкин эмас) ёки “янги ахборотдан қочиш илинжида” (масалан, мен тиббий кўрикдан ўтишим шарт эмас, мен мутлақ соғломман)дан иборат. Рационализация, асосан, хулқий даражадаги соғлиққа адолатсиз муносабатни асослаш учун қўлланилади [56; 607-6].

Саломатлиққа нисбатан пассив муносабат, “агар одам касал бўлиши керак бўлса, у нима қилса ҳам, барибир касал бўлиб қолади” каби мулоҳазаларда, ақс этади, бу эса тегишли хулқ-атворни шакллантиради, саломатлиқ ёмонлашувига олиб келади. Бундай ёндашувнинг асосий сабабларидан бири – саломатлиқни шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлаш тўғрисидаги билим ва кўникмаларнинг саъйлигидир [25; 16-20 бб].

Инсоннинг ўтмишидаги тажрибаси таъсири. Ўз-ўзини сақлаш қўлининг катта қисми, индивидуал ривожланиш жараёнида шакллантирилган, инсоннинг саломатлиқ тўғрисидаги тушунчаси (ёки эътиқодлари) билан белгиланади [32; 352-6].

Реактивлик назарисининг таъсири (reacpance theory) – ақсарият қолларда, соғлом хулқ-атворни тартиб қилишда эмас, балки “носоғлом” одатларнинг тақкилланишига асосланган бўлиб, соғлом турмуш тарзини реклама қилишни режалаштириш, ишлаб чиқиш ва самаралорлигини баҳолашда намоён бўлади, айни дамда, тақиклар қанчаллик қучли бўлса, улар тақикланган мавзударга қизиқиш уйғотишини таъкидлаб ўтиш лозим [56; 607-6].

Саломатлиққа муносабатни шакллантириш – мураккаб, зиддиятли ва ўзгариб бораётган жараёндир. Бу икки гуруҳ омилига боғлиқ: – таъки (атроф-муҳит характеристикаси, шу жумладан, микро ва макро муҳитнинг хусусиятлари, шунингдек, инсон жойлашган касбий муҳит);

– ички (инсоннинг индивидуал-рухий ва шахсий хусусиятлари, шунингдек унинг соғлиғи ҳолати) [50; 18-6]. Инсоннинг ўз соғлиғига бўлган муносабати бу соҳадати ҳаракатлар ва ўз-ўзини бошқаришнинг ички механизми ҳисобланади. Аммо муносабатларни тартибга солиш вазифаси фақат онтогенезнинг маълум бир босқичида қучта қиради: ижтимоий ва касбий таъриба тўпланиши жараёнида у тақомиллашади [23; 287-301 бб].

Инсоннинг ўз соғлиғига бўлган муносабати муаммосини ўрганиш шунини кўрсатдики, саломатлиқнинг ички манзарасини шакллантиришда саломатлиққа бўлган алоҳида муносабат, унинг аҳамиятини аниқлаш ва яхшилашга фаол-ижобий интилиш асосий омили ҳисобланади.

Илмий марта “соғлиқнинг ички манзараси” тушунчаси (СИМ), “саломатлиқнинг ички манзараси” (КИМ) тушунчаси В.М.Смирнов ва Т.Н.Резникова томонидан 1983 йилда тақриф этилган. Улар шундай деб ётадилар: “Бизнинг тадқиқотларимиз шунини кўрсатдики, КИМ билан бир вақтда яна бир қарама-қарши модель – саломатлиқнинг ички манзараси, соғлом одамнинг ўзини хош стандарти, соғлом орган ёки танининг бир қисми ва ҳоказо яратилди. Ушбу

стандарт анча мураккаб ҳамда мажозий тасвирлар ва мантикий умумлаштириш шаклидаги турли элементларни ўз ичига олиши мумкин. Ушбу тузилмаларнинг ўзаро таъсири ёрқин хиссий реакция билан тавсифланиши мумкин” [66; 38-62 бб].

СИМ – бу соғлиқ шароитида инсоннинг ўз-ўзини англаши ва идрок этиши. Бу саломатлик психологиясининг асосий тушунчаси. Саломатликнинг ички манзараси – бу шахс ўзининг биологик, ижтимоий-психологик ва маънавий имкониятларини баҳолай оладиган маълум психологик макон. Бу нафақат ўз имкониятларидан хабардор бўлиш, балки ҳақиқий захиралар ва фойдаланилмаган имкониятлардан фойдаланиш қобилиятидир.

СИМ шаклланиши – саломатликнинг объектив воқелигини инсон онгига проекциялаш, ўз саломатлигини субъектив идрок этиш ва бошдан кечириш, саломатликнинг сабабларини, захираларини, унинг табиатида мос келадиган тақомиллаштириш усулларини, ҳимоя механизмларини тушуниш билан боғлиқдир [56; 607-6].

СИМ тадқиқоти, шахснинг саломатлик ва унга муносабат тўғрисидаги тушунча тизимини ўрганиш тартибини ўз ичига олади [13; 384-6].

Инсоннинг ўз соғлиғига бўлган муносабати – унинг МЕН-концепциясининг таркибий қисмидир. Саломатлиқни психологик ҳусусият сифатида тавсифлашда, ушбу ҳолисанинг шахсий тузилишида, унинг ўзини англашида ва кадрият-семантик доирада мавжудлигини белгилаш лозим. Соғлиққа бўлган муносабат инсон шахсиятининг ўзига хос турига, шунингдек, инсон учун муҳим бўлган атроф-муҳитдаги (у тегишли бўлган микро-ижтимоий муҳит) соғлиққа бўлган муносабат билан белгиланиши мумкин. Соғлом шахс учун “саломатликнинг ички манзарасини” шакллантириш, у билан содир бўлган ўзгаришларга субъектив баҳо беришга қодир бўлган беморта нисбатан анча қийин вазифадир. Саломатлик жараёнида, аслида ҳеч қандай ўзгаришлар рўй бермаётганга ўхшайди ва эҳтимол, инсон уларни пайқашга ўрганилмаган [66; 38-62 бб].

Инсон томонидан ўз СИМ-и модели яратилганда, “тана схемаси” тизими катта аҳамиятга эга. “Тана схемаси”нинг соғлом модели тананинг бирон-бир қисмида ноқулайлик йўқлигидан далолат беради. Агар оғрик сезиларининг “географик харитаси” мавжуд бўлса, у ҳолда танадаги оғрикларнинг психологик ҳолисалар (эмоционал ва

кўнгил-атроф реакциялари) билан боғлиқлигини англаш лозим. Шундан келиб, саломатликнинг ички манзараси – интеллектуал тавсифларнинг (ғояларнинг) комбинацияси, хиссий қайгулар ва хиссий-эмоциял мажмуаси, шунингдек унинг ҳатти-ҳаракат реакцияларидан иборат. Ушбу таърифда шахсиятнинг учта таркибий тузилишини: кўнгилни, хиссий ва ҳулқ-атвор, яъни ўзини идрок этишда яхлитлик унсурини кўриш мумкин. Ҳақиқий вагеологик билим ва тажрибага эга бу умуман вазиятда, ўз саломатлиги ҳақида нотўғри тушунча пайдо бўлиши мумкин, бу саломатликка нисбатан турли хил невротик реакцияларнинг кўчайишига олиб келади, масалан, ўз саломатлиги нисбатан фанатизм ёки кўрқувга, касалликларнинг табиати ва уларини даволаш ҳақида афсоналарни яратишга олиб келади [33; 430-6]. Шахсни ўзининг психосоматик ҳолатини “ечин”га, уни манкур ва фойдали доирада бошқаришга, мослашувчан-компенсация реакцияларининг кучли ва заиф томонларини билишга, унинг асосининг ва ақлий қобилиятларининг ҳақиқий даражасини етарлича баҳолашга ва ниҳоят, фаол ҳаёт жараёнида ўз тақдирининг эгаси бўлишга ўргатиш – саломатлик психологиясининг муҳим вазифасидир. СИМ – бу инсоннинг муҳим ҳусусиятларига боғлиқ тавсифлар, фанатизмлар тўплами, уни фақат ўзини-ўзи англаш орқали шакллантириш ва амалга ошириш мумкин [31; 65-80 бб].

Биологик (конституционал), психологик (характерологик), психомоний (шахслик) жиҳатдан кимлигинингизни англаш муҳимдир. СИМ – бу шахслик, биологик манбадар, қобилиятлар, истеъдод, турли даражадаги эҳтиёжларни, уларни қондириш, химоя қилиш механизмларини, шунингдек, мойилликларни ва ниҳоят, Ер сферасидаги вазифаларни англашдан иборат.

СИМ шаклланиши – саломатликнинг объектив воқелигини инсон онгига проекциялаш, ўз саломатлигини субъектив идрок этиш ва бошдан кечириш, саломатликнинг сабабларини, захираларини, унинг табиатида мос келадиган тақомиллаштириш усуллари, ривожланиш йўллариини англаш билан боғлиқдир. Ўзини англаш қобилияти инсон табиатининг юзаки намоён бўлишини қузатиш билан бир ваторда, унинг энг чуқур моҳиятини англашнинг ҳам билдиради. Шахсний саломатлик ва унинг таркибининг англаган ҳолда, келажакдаги ҳаёт тарзини ички дунёга мувофиқ равишда куриш керак. Ушбунинг СИМ унинг яна иккита асосий тоифасига боғлиқ: муво-

фиклик ва ўлчов [115; 17-21 бб].

Мувофиқ (конгруэнт) бўлиш дегани, нима ўйланса, шунини айтиш ва гапирилаётган нарсани қилишни аниқлашди. Саломатлиқни тарбиялашда шахсни мослаштириш меъёрининг четларини ҳис қилишга ўргатиш керак [66; 38-62 бб], бу айнан шу ўлчов бўлади. Шундай қилиб, соғлиқнинг ички манзараси — бу умумийлик, саломатлик унсурлари (“валеология”) ва у билан боғлиқ бўлган яшашнинг психологик-таркибий, субъектив-баҳолашлари (“валеопластика”) комбинациясидан иборат. Саломатлиқнинг ички манзарасини ўрганишда тизимли ёндашув талаб этилади, бу эса СИМни бир-бири билан ва ўзаро ҳамбандчилик бўлган мураккаб тизим сифатида ўрганишнинг тақозо этади. СИМга тизимли ёндашув принциплари нафақат унинг турли даражалари ва қўйи тизимларини, балки СИМнинг шаклланишига асос бўлган асосий тизимни ташкил этувчи омилларни ҳам аниқлашга имкон беради.

Шахсий ёндашувни қўллаш — СИМ тадқиқотининг яна бир муҳим тамойилидир. Бу вазиятда, В.Н.Масишев — шахсни муайян ижтимоий-тарихий, иқтисодий ва ички шароит отогенезида шаклландирган муносабатлар тизими сифатида тасаввур қилганини қўллашимиз мумкин [52; 275-б].

Ёшга асосан ёндашув ҳам, СИМни ўрганиш тамойилидир. Ривожланишнинг ташқи ва ички шартлари — бола ёшнинг хусусиятларини индидуал ривожланишнинг вақтинчалик тавсифи сифатида белгилайди.

Ҳар бир ёш даврининг сифат жиҳатидан ўзига хослиги боланинг ривожланишидаги ижтимоий вазият ва фаолиятнинг етапчи тури асосида белгиланади [32; 352-б].

Шундай қилиб, саломатлиқнинг ички манзараси — статистик собит ҳолат эмас, балки шахснинг ўз-ўзини аниқлашдаги унинг “мен” ва ўз танаси билан бўлган мулоқотини акс эттирувчи динамика модели, шунингдек, инсон саломатлиги тўғрисидаги билимлар, ғоялар ва тавсифлар тўплами, ушбу тўпламлар билан боғлиқ бўлган ҳиссий қайгулар, ҳиссиётлар ва ҳулқ-атвор реакциялари тўплами, деган ҳулосага келишимиз мумкин.

1.3.8 Табибиёт ва валеологиянинг онгини ривожланишига онда хорижий тажриба таҳлили

Саломатлик ва кишининг ўз саломатлигига бўлган муносабатига нисбатан муҳим компоненти сифатида қараш лозим. Валеология — валеология хусусидаги фан сифатида илк марта ўтган асрнинг савиясининг йилларида вужудга келган. Айтиш мумкинки, маъмур соҳа жамият ўз қўли билан саломатлик муаммоларини ҳал этишга оғир экиннинг аниқли бошлаши сабабли вужудга келган [139].

Саломатликка тегишли “хавф-хатар омиллари” касаллик ва унинг билан боғлиқ, демак, уни ўрганиш ва баҳолаш масаллари табибиётга дахлдор [138]. Лекин қўлаб тадқиқотлар натижаларига кўра, саломатлик бўлмас, бўғунги кунда табибиёт саломатлик муаммоларини ечимини педагогика ва психологияга мурожаат этмасдан, ўз қўли билан ҳолда топиш имконига эга эмас. Зотан, табибиёт ва педагогикнинг ўзларида ҳам саломатлик билан боғлиқ муаммолар йилдан-йилга кўпаймоқда [86].

Инсон бяхт-салоҳати саломатлик эканлигини биллиши, ўз соғлигининг фойдаланишда яратилиши ва сақлаши учун зарур бўлган қўлима ва соғлиқга эга бўлиши керак. Бинобарин, ёш авлоднинг қадрияти, дунёқарашининг шакллантириш вазифаси алоҳида аҳамиятга эга бўлиб, уни ҳал қилишда онгин, оқилна қадрият бу ўз саломатлигини муносабатини ва одамларнинг соғлиқига боғлиқ бўлиб, шахснинг ўзи жамеиянинг маданиятининг давомчиси ҳисобланади. Илм-фанда инсоннинг саломатлигини сақлашга қатъа эътибор қаратилган: Н.М.Амосов [12], Э.Н.Вайнер [106], В.П.Петленко [129] ва О.Л.Трешев [69] асарлари, Ф.Г.Углова [70], С.Д.Чикин [78], В.С.Щубинский [134], В.А.Яков [137], Л.В.Куликов [48]лар шахсда соғлом турмуш тарзини шакллантириш заруриятини исботлаган.

Валеологиянинг соғлиқнинг қайсида даражада ривожлантиришда нафақатининг ўзининг олимлар А.Адлер [10], И.А.Аршавский [15], А.С.Виноградов [104], Г.П.Богданов [24], Г.К.Завицева [37], В.В.Колбасов [46], Г.Н.Сердюковская [64], Н.В.Барышева [18], А.Колодица [122]лар ёритиб берган.

Фонда табибиёт валеология билан бир каторда, педагогик валеология ҳам ривожлана бошлади Н.В.Барышева [18], Э.Н.Вайнер [106], Г.М.Власов [107], А.А.Глазырин [109], И.Ю.Глинкина

[110], А.П. Голобородко [111], Г.К. Запцев [38], Н.Б. Захаревич [117], В.В. Колбанов [45], Л.А. Коротаева [123], Е.Е. Лунина [124], М.А. Милованов [126], И.И. Соковня-Семенова [67], С.А. Юрочкина [136]лар педагогик валгеология масалаларига алоҳида эътибор қаратадилар.

АҚШ Woford House касалхонасининг консултиватив психиатрия мутахассиси ва психотерапевт Richard Tillet фикрига кўра — тиббиёт соҳаси ходимларида психиатрик касалликларнинг юқори даражаси кузатилади, ҳавотирланиш билан боғлиқ бузилишлар, депрессия, суицидал ҳаракатлар, алкоғол ва тийханд моддалар истеъмол қилиш ҳолатлари кўп қайд этилади [92, 89, 97].

Соғлиқни сақлаш миллий тизими (АҚШ) мутахассислари (National Health Service — NHS) вақтинчалик ишга лаёқатсизлик варақаларидан (бошқа тизимлар ходимларига нисбатан) кўпроқ фойдаланишди, унда кадрларнинг кўнимсизлиги ҳам юқори. АҚШ давлат соғлиқни сақлаш тизимининг 11600 ходимлари текшируви куйидаги манзари оғиб бери (Wall *et al.*, 1997): психик бузилишларнинг умумий тарқалганлиги бошқа соҳаларда 18%, ишсизлар ўртасида — 30%ни ташкил этган бир пайтда тиббиёт ходимларида мазкур кўрсаткич 27% га етган. Юқори даражадаги ҳавф турмуши шифокорлар ва бошқарув ходимларидан иборат.

Nuffield Trust (Williams *et al.*, 1998) томонидан чоп этилган ҳисоботда мазкур масалага доир ишларнинг мавжуд фундаментал ҳолати акс эттирилган. Шифокорлар орасида тиббиётнинг бошқа соҳалари ходимлари ўртасидаги каби психик бузилишларнинг аҳоли ўртасида кўрсаткичларидан юқори даражалари қайд этилган ҳамда бу ҳолатнинг сабабини аксариятда тиббий касб хусусиятлари билан боғлаб тушултирилади [96; 127-134 бб].

Ваҳоланки, мазкур ҳолатларни нафакат касб хусусиятлари, балки соғлиқни сақлаш ва унинг муҳофазаси билан шуғулланувчи тиббиёт ходимларининг ўзларида валгеологик маданият етишмаслиги билан ҳам изоҳлаш мумкин. Ўрни, педагогика ва психология фанларисиз тиббиёт ходимлари вазиятини тубдан ўзгартиришга қодир эмаслар, чунки “ҳавф-хатар омиллари” тарбия давомида ишлаб чиқилган хўлқининг мотивацион негизига эга. Саломатлик маданиятини тарбиялаш, таълим соҳасида саломатликни муҳофаза этишга йўналтирилган шароитларни яратиш, ўқув муҳитини ва

ўқувдан таълим жараёнида ўқувчилар валгеологик онгини шакллантириш зарурлиги ақлоллашмоқда. Таълимнинг мазкур энг муҳим вазифаларисиз жамиятнинг интеллектуал ва профессионал савиясининг тарвакқий этирилиш имконияти мавжуд бўлмайди.

Олимлар томонидан валгеологик парадигма дунё фалсафий-экологик-психологик-валгеология-ноосферик фанлар ўртасида шаклланиш маданиятини ҳолиса деб айтилмоқда, чунки валгеология аввалдан соғлом қилиш учун муҳим стратегия йўналишидир. Валгеология мифурисини “XXI асрда инсон саломатлиги, унинг рухий ва экологик муаммолар билан боғлиқлиги”ни асослашда, биз валгеология соҳасидаги етакчи олимларнинг кўллаб-қувватлашини ва ақлолланишини башорат қиламиз: агар валгеологик билимлар ҳар бир инсоннинг мулкига айланмаса кутилган натижага эришиш кийин бўлади, аммо келажак учун пойдевор валгеологик онгининг ўзи эмас, балки валгеологик дунёқараш, охир оқибатда валгеологик маданиятлар.

Ҳар бир инсоннинг соғлиғига валгеологик ёндашиш, инсоннинг жамеоний ҳолати ўзгариши билан боғлиқ бўлиб, у дунё ривожланишининг маданий назарияси доирасида қурилган бўлиб, бу бизга соғлиқни сақлаш маданиятини инсон саломатлигининг алоҳида турли сфераларда таъриришга имкон беради. Айтиш керакки, маданиятнинг ўзгаришлари жараёнида шаклланишган инсон руҳияти “танани соғлом вақитлиги қонунларига кўра эмас, балки инсон маданияти қонунларига кўра қуради”. Бу инсон саломатлиги ва ҳайвонларнинг соғлиғи ўртасидаги фарқ: “Инсон саломатлиги инсонга хосдир. Ушбу таъминот дунёнинг маданий ривожланиш назариясининг асосий қонунияти бўлиб, инсон саломатлигини ривожлантиришнинг маданий принципларига ўхшайди”.

Шубҳасиз, инсон ҳаётининг биринчи йиллари унга ўз турини, соғлиғини 70-80-100 йилгача сақтаб қолиш учун “индулгенция” берилган инстинктларидан керакки, “тинимсизлик” ҳаётий циклининг турли боекчларидида ишончли қувват (билим, ақл, кўника) мавжуд бўлиб ишлайди. Агар у мавжуд бўлмаса, унда сурункали касаллик, оғрин, норозилик учун зарур шарт-шароитлар мавжуд бўлиб, улар инсонни кески яшаш ва эрта ўлимга олиб кетлади.

Соғлом руҳ соғлом тана ҳосил қилади, инсон ақлий соҳасининг “маданий руҳи”ни кўллаб-қувватлайди, деб ишонтиришга имкон

берадиган янги давр келди. А.Н. Леонтьевнинг фикрига кўра, инсон психикаси инсон маданияти томонидан шакллантиган одамнинг руҳий соҳаси бу ерда “соғлом рух” тушунчаси “маданий рух” сифатида қабул қилинади [9; 29-45 бб].

Замонавий психологияда кўплаб муаллифларнинг назари психологик саломатлик, психологик фаровонлик, шахс саломатлиги ва руҳий касалликларнинг йўқлиги тушунчаларининг ўзаро чамбарчас боғлиқлиги масалаларига қаратилган. Бироқ, психологик соғлиқнинг тузилиши масаласи етарлича ўрганилмаган. Психологик саломатлик тузилишининг бир нечта вариантлари асосан чет эллик муаллифлар томонидан тақлиф қилинган [10, 60, 71].

Шуни таъкидлаб ўтиш лозимки, Фарб психологияси нуктан назаридан, психологик соғлиқ – шахс камолотини ўз ичига олади.

Психологик саломатлик муаммосини шакллантириш ва ривожлантиришдаги тарихий ташаббус гуманистик йўналишдаги олимлар – Г.Олпорт, А.Маслоу, С.Роджерсга тегишли. Гуманистик ёндашувда, умумий асос, яъни психологик саломатликнинг асоси, инсоннинг хоҳиши ҳаётдаги барча қийинчиликларга қарамай, ўз-ўзини англашни истишдидан иборатдир [135; 87-101 бб].

Психологияда гуманистик парадигма вакиллари биринчи бўлиб руҳий саломатликнинг тузилишини аниқлашга ҳаракат қилишди. Муаллифлар фикрига кўра, руҳий саломатлик – ижобий муносабат; шахснинг мақбул ривожланиши, ўсиши ва ўзини намён қилиши; ақлий интеграция (ҳақиқийлик, келишув); шахсий автономлик; ўзгаларни реал қабул қилиш; бошқа одамларга етарлича таъсир ўтказиш қобилияти каби таркибий қисмларни ўз ичига олган.

Замонавий гуманист руҳшуносларнинг фикрига кўра, руҳий саломатлик, мувозанат хусусиятлари, инсон ҳаётини қучларининг уйғунлиги ва яшаш майдонининг ўзига хослиги билан белгиланади [11; 200-б].

Психологик соғлиқ шахсий танлов ва автоном ривожланиш имкониятини беради. Унинг механизмлари ўз-ўзини англаш, келажакка йўналишда қарор қабул қилиш қобилияти, ўзгаришга тайёрлик ва муқобилларни, мойилликларни ёритиб бериш, манбаларни тадқиқ қилиш ва улардан самарали фойдаланиш, танловларнингиз учун жавобгар бўлиш ва ҳоказоларни ўз ичига олади.

Психологик саломатлик билан боғлиқ яна бир нукта назар

А.Авериннинг индивидуал психологиясида келтирилган. Барча одамларга мос бўлган ўзгаларга нисбатан кенгликлик ҳисси учун оғирлик компенсацияси сифатида муаллиф жамоатчилик ҳиссини кўриб чиқади. У бу туйғунни ҳар қандай индивидуал интилишлардан узоқ қўлади (шу жумладан, ўз-ўзини актуаллаштиришдан қочиб). Бундан ташқари, унинг фикрига кўра, одамларнинг биргаликда ривожланиш истиги афзалроқдир. Унинг назариясига кўра, психологик саломатлик мезонлари инсоннинг унга асосий ҳаётини қувириши муваффақиятини ҳал қилиши билан боғлиқ: меҳнат қилиш, афсус ортириш ва севиш [10; 288-б].

И.Франкнинг экзистенциал-психологик концепциясида ўз-ўзини актуаллаштириш, шунингдек, бошқа интилишлар (роҳатланиш, исҳорат, истеъмоий мавқе, бахт), факатгина психологик саломатликнинг ҳаммаки мезони бўлган маънога интилишнинг омиллари сифатида кўрсатилган. Унинг назариясига кўра, шахс ҳар қандай ҳолатда ва ҳар қандай вазиятда – ўз ҳаёт тарзининг мазмун-маънога эгалиги, асослиги учун интилади. Унинг фикрича, руҳий саломатлик, агар, бир томондан, бир киши ва у амалга ошириши керак бўлган, таъки маъно ўртасида маълум бир эҳдиёт бўлса, мумкин бўлади [11, 200-б].

Нонинти психология вакили М. Чиксентмихайининг “оқим” тушуниши И.Франк концепциясига яқин. Муаллиф шахс ўзи амалга оширишдан назариясига тўлиқ жалб этилган оқим вазиятини тавсифлайди, бу фаол диққатни жамлаш, тўлақонли иштирок этиш ва фазилат жараёнида муваффақиятга йўналтирилганлик билан тавсифланади. Ривожланишда бўлган шахс кўпинча ўзига ишончи билан, алоқа қобилиятининг сезиларли даражада ошиши, ўз фикрларини аниқ ва равшан ифода этиши, суҳбатдошнинг ишонтирлигини, ҳар қандай мураккаб муаммоларини самарали ҳал қилиш ёки уларни ҳал қилишнинг инновацион усулларини излашдан роҳатланиш билан келди.

М.Чиксентмихайин фикрига кўра, қуйидаги хусусиятлари оқим қонунини бошдан кечиришга ёрдам беради: аниқ максаллар (турли наъзалар ва қондалар); чекланган диққат марказида юқори консентрация; ўз-ўзини англаш ҳиссини йўқотиш – ҳаракатлар ва ҳаёдорликнинг уйғунлиги; вақтни бўзилган тарзда идрок қилиш; фаоллият жараёнида аниқ ютуқлар ва муваффақиятсизликлар [77; 461-б].

Э.Эриксон концепцияси психологик саломатлик феноменининг ички мураккаблигини очиб беради, шахснинг ҳаётий хусусиятларини ёшга қараб таққослайди, уларни ривожланишнинг асосий йўлини босиб ўтган шахснинг бир неча шакллари, келгуси шакллар ва шаклланиш жараёнида бўлган шакллар сифатида тақдим этади [11; 200-6]. Э.Фромм ва П.Тиллих психологик саломатлик хусусиятларини – маданий ва тарихий нуқтаи назардан носоғлом деб белгилайдилар. К.Хорни биринчилардан бўлиб психологик саломатликнинг ижтимоий жиҳатида эътибор қаратиб, унинг мезонлари маданиятдан-маданиятга фарқ қилиши, ҳар бир маданият ўзининг ўзига хос тўйғулари ва интилишлари “инсон табиати”нинг ягона нормал фодаси эканлигига ишонишга эътибор қаратди. Э.Фромм шахснинг психологик соғлигини жамиятнинг ҳолати билан боғлайди – шахс соғломми ёки йўқми, биринчи навбатда, унга боғлиқ эмас, балки муайян жамиятнинг тузиллишига боғлиқ, жамиятнинг носоғломлиги шахснинг ривожланишига тўсқинлик қилади [11; 200-6].

“Психологик соғлиқ” тушунчаси замонавий рус психологияси-га И.Дубровина томонидан киритилган. Айни дамда, бу тушунча руҳий саломатлик тушунчасига қарши эмас, балки у билан узвий боғлиқлиги таъкидланади. И.Дубровинанинг таъкидлашича, агар “руҳий саломатлик” атамаси асосан индивидуал аклий жараёнлар ва механизмларни назарда тутса, “психологик соғлиқ” атамаси умуман шахснинг аниқлиги, инсон руҳиятининг юқори намоён бўлиши билан ҳамбарчас боғлиқ ва тиббий, социологик, фалсафий ва бошқа жиҳатлардан фарқли ўлароқ бизга муаммонинг психологик томонини ёритишга имкон беради” [35; 464-6]. Агар руҳий саломатлик руҳиятнинг, инсонга табиат инъоми ривожли билан боғлиқ бўлса, демак психологик саломатлик шахснинг ривожланиши, шахсни муайян ижтимоий шароитларда фаолит ва ҳаёт субъекти сифатида тарбиялаш билан боғлиқдир [36; 238-6].

И.Дубровина фикрича, психологик саломатлик қўйилганларни ўз ичига олади:

- тулик аклий ривожланиш ва шахс сифатида ривожланиш натижасида руҳий саломатлик;
- ўсиб бораётган шахснинг аклий ва шахсий ривожланиш хусусиятлари ва ушбу хусусиятлардан ҳабардорлиги;

– аклий ва шахсий хусусиятлар ва фаълиятларга онгли муносабат; – шахс дунёқарашининг гуманистик йўналтирилганлиги [35].

Шундай қилиб, Э.Эриксон ва В.Франк концепцияларидати психологик соғлиқнинг намоён бўлиш тасавури, психологик соғлиқнинг шахсий, маънавий саломатлик сифатида аниқлаш билан боғлиқ деб таъкидлаш мумкин.

А.Шувалов [135] психологик соғлиқни ҳаётнинг индивидуаллиги доирасида субъектив воқелиқнинг нормал ривожланиши натижаси ва жараёнини тавсифловчи ҳолат сифатида белгилайди. Шу билан бирга, у меъёрни тегишли ривожланиш шароитида маълум бир шахс учун, маълум бир ёшда мумкин бўлган энг яхши мезон сифатида белгилайди.

О.Хулаеванинг таъкидлашича, психологик соғлиқ – бу шахснинг ҳаётини вазифасини бажаришга йўналтириш учун зарур шарт бўлган инсон ва жамият эҳтиёжлари ўртасидаги уйғунликни таъминлаётган, аклий хусусиятларнинг динамика тўпламидир [74; 110-6]. О.Хулаева психологик саломатлик мезонлари сифатида муайянлиқларни белгилайди: ўзини ижобий ҳис қилиш, дунёни ижобий идрок этиш, фикрлашнинг юқори ривожланиш даражаси, асосий фойлият сифатини яхшилаш истаги, ёшга боғлиқ инкирозларни муваффақиятли ақунлаш, жамиятта муваффақиятли мослашнинг (мактаб ўқувчиси мисолида – оила ва мактабга мослаш), асосий ижтимоий ва оилавий роллар вазифаларини бажариш қобилияти [75; 208-6].

Замонавий психологияда муайяфлар психологик соғлиқнинг тузиллиши муаммосига етарлича эътибор бермаслигига қарамай, ушбу тузиллиш моделини ажратишга уринишлар мавжуд. Масалан, А.Козлов 2011 йилда психосемантик усул ёрдамида топилиган психологик соғлиқ тузилмасини тақдим этиди [121; 130-133 бб]. Натижада, муайяф психологик саломатликнинг 11 таркибий қисминини аниқлай олади, булар: психик касалликларнинг йўқлиги; руҳий хотиржамлик; просоциал йўналиш; жисмоний фаровонлик; инсоншарварлик позицияси; ўз-ўзидек бўлиш истаги; ижодкорлик; оилавий фаровонлик; яратганга муҳаббат; максалда йўналтирилганлик, интеллектуал қомиллик. Бу соҳалар аҳолини бир бутун сифатида тавсифлайди ва психологик соғлиқнинг турини ва даражасини аниқлашга қаратилган сўровнома яратишда фойда қилтиради.

Шу билан бирга, муаллифнинг таъкидлашича, психологик саломатлик индивидуал-вариатив бўлиб, турли хил соҳалардан иборат бўлиши мумкин [121; 130-133 бб].

“Рухий саломатлик”, “психологик саломатлик”, “психологик фаровонлик” тушунчалари кўплаб муаллифларда маънодош ва кўпинча бир-бирини алмаштиради [102; 1195-1199 бб]. Б.Братуль томонидан кўп муаллифларнинг соғлом шахс қандай хусусиятларга эга бўлиши кераклиги ҳақидаги қарашларининг умумийлигини таъкидлашиши тасодиф эмас.

Қуйида келтирилган омилларга тез-тез аҳамият берилади: ташки дунёга қизиқиш; тажрибани тизимлаштирадиган “хаёт фалсафаси” мавжудлиги; ҳақиқатни ҳазил билан уйғунлаштириш қобилияти; бошқалар билан ҳиссий алоқаларни ўрнатиш қобилияти; одамнинг яхлилиги ва бошқалар.

Муаллиф кўплаб соғлиқни сақлаш белгиларини таснифлаш ва тартиблаш муаммосини илгари сурди ва уларни ўрта даражада кўриб чиқишни таъкиф қилади:

- 1) семантик муносабатларнинг сифати билан белгиланадиган шахсий саломатлик даражаси (оғий даража);
- 2) мақсадлар ва маъноларни амалга ошириш қобилиятининг мавжудлиги ва “оҳанги” билан белгиланадиган индивидуал-психологик саломатлик даражаси;
- 3) руҳий фаоллигининг ички, мия, нейробиологик ташкил этиш хусусиятлари билан белгиланадиган психобиологик соғлиқ даражаси. Бир вақтнинг ўзида мавжуд бўлган руҳий саломатликнинг кўп босқичли таркибий қисмлари ҳақида сўз юритилади [23; 287-301 бб].

Алекситемия билан оғриган шахслар қуйидагилар билан ажралиб туради: ҳиссий соҳанинг заиф табақаланиши, ҳаётга йўналтирилганликнинг соддалиги, болалик (инфантилизм) ва рефлексиянинг етишмаслиги.

Қасалликлар – бу ҳаёт тарзининг, ғофиллиқнинг натижаси. Кўпгина ҳолларда руҳий компетенция – ақлий ва соматик қасалликларнинг олдиди олиш омили бўлиши мумкин [58; 240-284 бб]. С.Крайлер ва Х.Крайлер соғлиққа йўналтирилган шахсларнинг руҳий хусусиятларини ўрнатишган. Тадқиқот услуби когнитив йўналиш назарияси асосида ишлаб чиқилган. Бу ҳаёт мақсадлари,

механизмлар, шахснинг ўзи ҳақидаги тасаввурларини аниқлашга имкон беради. Соғлиққа жиддий йўналтирилган эрекларда, бошқаларга нисбатан меҳр, ҳушчақчақлик, қониқиш, адоват, ҳасаднинг юқори кўрсаткичлари аниқланган. Соғлиққа жиддий йўналтирилган аёлларда ҳиссий реактивлик, ижобий ҳаётларга мойиллик, нервотизм аниқланиб, уларда депрессия, ҳавотир, кўрқув, ҳасад даражаси пастлиги, улар соматик аломатлар ҳақида камроқ шикоятлар қилишлари кузатишган [47; 443-6].

Шундай қилиб, психология фанида психологик саломатлик ва унинг таркибий қисмларини таснифлаш вариантлари ҳақида кўплаб тушунчалар мавжуд. “Психологик соғлиқ”, “Психологик фаровонлик” тушунчалари ўртасида аниқ фарқ йўқ. Аммо, аксарият муаллифлар тегишли тушунчаларни шахс саломатлиги билан боғлайдилар. Бу эса валеологик онг ва маданият компонентлари билан боғлиқ.

Россиялик олим Г.П.Новикованинг илмий изланишларида узлуқсиз таълим тизимида ривожлантирувчи таълимнинг таъкилий-педагогик ва амалий аспекти, таълим жараёнида ижодкорлиқни ривожлантириш, мактабгача таълим муассасаларида тарбиявий ишларни таъкил этиш, халқ санъати воситасида эстетик тарбиялаш, бола шахси ривожланиши ва психологик соғломлаштиришда болалиқ-образли таълим масалалари ўсувдор аҳамиятга эга.

Е.А.Меньш талабаларнинг саломатлиққа нисбатан қадрият етиштиришда муносабатини маданиятлараро коммуникация асосида ривожлантириш фојисини ишлаб чиққан, Т.В.Каменская ўз таълимкорларида мактабгача таълим муассасаларида болалар саломатлик маданиятини ривожлантиришнинг яхлит тизимини яратган. А.Д.Қарабашева эса, умумий ўрта таълим мактаблари юқори синф ўқувчиларида саломатлиқни асраш компетенцияларини ривожлантиришнинг интерфал усулларини илмий-педагогик тадқиқ этган. Н.И.Дрибинский саломатлиқни илк бор қадрият сифатида илмий асослаб беради.

Илмий илмий-амалий йўналиш – валеология жуда тез ривожланмоқда. Бу атома Санкт-Петербурѓлик олим И.И.Брежман томонидан таъкиф этилган бўлиб, валеология – соғлиқни мустаҳкамлаш, кўлаб-қувватлаш ва ривожлантириш тўғрисидаги фандир. Соғлиқ шахснинг интегратив тавсифномаси бўлиб, ўз ичига жисмо-

ний, рухий, ижтимоий ва маънавий жиҳатларини олади. Мазкур фаннинг асосий максоди инсоннинг соғлиқ сифати ва миқдорини ошириш, инсонни ўз соғлигини шакллантириш жараёнига жалб қилишдан иборат. Соғлиқ максад эмас, балки у тўла қонли ҳаётини имкониятлардан фойдаланиш воситаси сифатида намоён бўлади. Сўраёт айтганидек, “Соғлиқ – бу барча нарсга эмас, лекин барча нарсга соғлиқсиз – ҳеч нарсга эмас” [47; 443-б].

Саломатликка турли таърифлар берилган. Бутун дунё соғлиқни сақлаш экспертлари томонидан Саломатлик – нафакат касаллик ёки жисмоний нуқсонларнинг йўқлиги, балки тўлиқ жисмоний, рухий, ижтимоий хотиржамлик ҳолатидир деган таъриф берилган. И.И. Берхман (1990), таъкидлашча, соғлиқ – бу касалликларнинг йўқлиги эмас, балки жисмоний, ижтимоий ва рухий қимиллик, бошқа инсонлар, ўзига ва табиатга меҳрибон муносабатларда бўлиш. Валеология асосчиларидан Т.Ф. Акбашев (1996) соғлиқни инсон ҳаётини кучи манбааси бўлиб, табиат томонидан инъом этилади ва инсон томондан амалга оширилади ёки оширилмайди, деб таъриф беради. Академик В.П.Петленко (1997) соғлиқни адаптацион имкониятлар билан доимий равишда ўзгариб турадиган атроф-муҳит шароити ўртадаги мувозанатни сақлаш деб тушунишни таъкиф этади.

Юқорида келтирилган муаллифлар билан баҳслашмаган ҳолда, шунинг таъкидлаш мумкинки, улар психологик ёрдам учун зарур бўлган ҳеч қандай психологик ва педагогик йўналишларни келтиришмаган. Ривожланиш психологияси психологик маслаҳатнинг назарий асосига айланиши кераклиги аллақачон айтиб ўтилганлиги сабабли, метёр муаммосини ҳал этишда ҳам, унинг қондаларига мурожаат қилиш лозим.

1.3. § Таълаблар валеология оғти ривожланишининг бутунлиги кундаги аҳволи

Соғлом турмуш тарзи инсоннинг касбий, ижтимоий ва маиший функцияларни соғлиқ учун мақбул шароитларда бажаришга ёрдам берадиган ва шахс фаолиятининг индивидуал, ҳам соғлиқни сақлашни шакллантириш, сақлаш ва кучайтиришга йўналтирилганлигини акс эттирувчи барча нарсаларни ўз ичига олади, деб ҳисоблаймиз.

Шахснинг валеология оғти, соғлом турмуш тарзи сифатида муносабатининг ижтимоий психологик омилларини ўрганишга йўналтирилган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи олий таълим муассасалари ва илмий марказлари, жумладан, Seoul National University Centre for Health Systems Research, KOSHA, KASP (Жапоний Корея), JOICFR, JSHER (Япония); School of Public Health and Primary Care, Peking Union Medical College and School of Public Health (XXF); SOPHE, ERIC, AARAC, NIH, NHC, NHIC, CANA, CINCIS, Global Health Technologies Coalition, International Life Sciences Institute, NPHC (АҚШ); Database of Internet Resources in Public Health the Department of Health of England, Brighton University, AURN (Буюк Британия) ва Федератив саломатлик маркази, Гигиена ва санитария маркази, СДУ (Россия) да олиб борилмоқда [120].

Бутунлиги кунда қуйидаги устувор йўналишларда илмий тадқиқот ишлари амалга оширилмоқда: шахар аҳолиси, айниқса, метрополислар аҳолиси учун соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришнинг янги моделларини яратиш ва амалиётга таъбиқ этиш; талабларни турли тиббий ва ижтимоий таҳдидлар, зарарли иллатлар, куусан, наркомания, токсикомания, алкоголизм, ОИВ, ОИТС касалликларидан ҳимоя қилиш; ижтимоий муаммолар бўлган эрта турмуш куришини олдини олиш ва жинсий маданият; ёшларнинг тиббий-маънавий саводхонлигини ошириш; санитария ва гигиена қондаларига тўлиқ риоя қилиш, жамиятда маънавий қадриятларни тивлаш; экологик таҳдидларнинг олдини олиш; ахборот технологияларида халдан зиёд ружу қўйишнинг инсон саломатлигига зарари ва унинг оқибатларини аниқлаш.

Жаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти маълумотларига кўра, инсоннинг соғлиғи ҳолати тиббий хизматнинг ташкил этилишини ағтири 15% боғлиқ экан, ҳудди шунча фоз генетик хусусиятлари ўзига хослигига, қолган 70% эса турмуш тарзи, асосан овқатланиш, жисмоний фаолият ва рухий ҳолатлар билан белгиланади [127; 27-33 бб].

Ташкилотчилар соғлом турмуш тарзини, авваламбор, соғлиқни сақлаш ва яхшилашга қаратилган одамларнинг фаол фаолияти сифатида таъсифлайдилар. Бундай ҳолда, инсон ва оиланинг турмуш тарзи вазиятга қараб ўз-ўзидан ривожланмаслигини, лекин қайт қайтдан мақсади ва доимий равишда шаклланиб бориши-

ни ҳисобга олиш керак. Соғлом турмуш тарзини шакллантиришда одамларнинг турмуш тарзини ўзгартириш, гигиеник билимлардан фойдаланган ҳолда тақомиллаштириш, ёмон одатлардан ҳалос бўлиш орқали саломатлигини мустаҳкамлашда асосий профилактика воситасидир (Т.Ю. Богачева, 2009).

Илгари маълум бўлмаган – ОИТС, микроплазматик инфекциялар, турли этиологияга эга грипплар, шунингдек, борган сари кенг камровга эга бўлиб бораётган юрак-кон томир, онкологик, неврологик касалликлар, алкоголизм ва наркоманиннинг кўпайиши вазиёти янада мураккаблаштирамоқда.

Валеология оғни “Валеопсихология” тушунчасини назарий таҳлил қилиш асосида саломатликка муносабат ва уни сақлаш бўйича ҳулк-атвор ёки ижтимоий психология категорияси сифатида талқин қилиш мумкин.

Таъкиотлар шуни кўрсатадики, “Валеопсихология” тушунчаси шахс мавжудлигининг саломатлигини сақлаш ва мустаҳкамлашга йўналтирилган, ижтимоий, экзистенциал ва ёш даврларига хос хусусиятини ҳисобга олувчи инсоннинг атроф-муҳит ва ўз-ўзига муносабатлари билан боғлиқлигининг бутун тизимини ижтимоий-психологик тушунишда акс этади.

Шахснинг валеология маданияти ўз ичига когнитив, эмоционал ва ҳулк-атвор компонентларини олиши, улар ўртасидаги мураккаб ўзаро таъсир, ўз-ўзига муносабат ва соғлом турмуш тарзи билан аниқланиши мумкин.

Соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва соғлиқни муҳофаза этиш билан боғлиқ муаммоларнинг қисқа таҳлили ҳам замонавий жамиятдаги валеология маданиятини ўрганиш долзарблигини аниқлаш имкониятини бермоқда [127; 27-33 бб]. Саломатлик психологиясига доир муаммолар кўлами жуда кенг бўлиб улар вужуд саломатлиги ва психосоциал саломатлик омилларидан тортиб, умуман, соғлиқни сақлаш тизими фаолиятининг психологик жиҳатларигача қамраб олади [58, 240-284 бб].

Таъкидлаш жоизки, бу таъкиотларнинг аксарияти соғлом ҳулк ва соғлом турмуш тарзига бағишланган. Хориж саломатлик психологияси ўз ривожининг илк босқичидан айнан ҳулк-атвор индивид ва унга таъсир қилувчи биология, психология ва ижтимоий омиллар ўртасидаги ўзаро алоқаларни биливоситагайди, деган тахмин-

га асосланган. Кўплаб олимларнинг фикрига биноан, саломатлик белгиси сифатида айнан ҳулк эмоция ва шахс хусусиятларидан кўра аҳамиятли ҳисобланади [133; 9-16 бб].

Саломатлик психологияси предметини киши турмуш тарзини белгилувчи соғлиқка муносабат, соғлиқ қадрияти ва бошқа омилларни қамраб оладиган эмоционал ва мотивацион омилларга таъиниб тушутириш хос [57].

Саломатлиқни ўз ичига ҳам психология, ҳам маънавий-ахлоқий компонентларни қамраб олувчи яхлит, интегратив ҳолат сифатида таъкиот этиш энг долзарб масалалардандир.

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси XX асрнинг иккинчи ярмидан бошлаб илмий адабиётда фаол истеъмолга қира бошлаган, аммо унинг назарий англланилиши етарли даражада эмас эди. Шу вазият билан боғлиқ катор саволлар туркуми ўз ечимини тақозо қилади.

Биринчи савол “турмуш тарзи” ва “соғлом турмуш тарзи” тушунчаларининг ўзаро нисбатига тааллуқли.

Турмуш тарзи – ижтимоий фанлар категориясидир. Турмуш тарзи “ижтимоий муносабатларни акс этирувчи, умумлашган меъёр ва қадриятларга мувофиқ шаклландирилган, конкрет ижтимоий муносабатларга хос бўлган, одамларнинг ижтимоий воқелиги, ҳам-юртликдаги фаолиятининг барқарор шакллари” [108; 58-65 бб].

Турмуш тарзи тўғрисидаги илк фикрлар собиқ иттифок даврида XX асрнинг 60-чи йилларида зикр этилган, 70-80-чи йилларга келиб у катта таъкиот этилиб 90-чи йиллардан ушбу иттифок секин-аста ебун бошлаган [57; 256-б].

А.А.Возьмитель ва Г.И.Осадчалар мазкур ҳолатни турмуш тарзи тушунчасини фақат барқарор жамиятларда қўлланилиши мумкинлиги билан тушутиришди. Уларнинг фикрига кўра, 1980-йилларда олиб борилган социологик таъкиотлар собиқ совет турмуш тарзи секин-аста барбод бўлаётгани хусусидаги хулосага олиб келиди. Бу ҳол эса, инсон ва жамиятнинг ўзаро таъсирини биливосита таъминлайдиган механизмларга нисбатан қизиқиш ориини асосиб бўлган [108; 58-65 бб].

И.В.Сидунова замонавий инсоният мавжудлигининг асосий жиҳатига ўз ҳаёт йўлини онгли танлаш имконияти борлигини киритди [65; 3-9 бб].

М.Мартинковскининг таъкидлашича, шахсда бундай имконият

айнан Янги даврда илк маротаба пайдо бўлган. Анъанавий маданиятдан узоқлашганимиз сари турмуш тарзи шунчалар кучлироқ тарзда наинки нима қилиш, балки қим бўлиш тўғрисида қабул қилётган инсон қарори билан белгиланган индивидуал қадриятларимизни акс эттира бошлаган [52; 275-6].

Бу ҳуқуқий воқеанинг муайян даражадаги рефлексивлигини тақозо қилган ва шахс дунёқарашида ҳаётий қадриятларнинг маълум даражада тартибланганлигига таянган мавжудлик услубидир [65; 3-9 бб].

Шу билан бирга, турмуш тарзини фақат инсоннинг ихтиёрий фаолияти тизими деб ҳисобламаслик лозим, чунки унда индивидуал жиҳатлардан ташқари маълум бир ижтимоий турух, маданият ва тарихий даврга ҳос одатий белги-сифатлар, элементлар ҳам мавжуд. В.Л.Абушенко бу ҳақда шундай ёзди: "турмуш тарзи ... ўз ҳаётининг ижтимоий шартлигини фаол ўзлаштириш, ўзини ижтимоий ҳаётда намён қилиш услубидир" [52; 275-6].

Турмуш тарзининг таркибий қисмларига вақтни тақсимлаш, меҳнат табиати, моддий бойликларни тасаруф қилиш, маданият ва таълим соҳасидаги фаоллик, сиёсий фаоллик, ижтимоий муаммоларга муносабат, диний мансублик, умумтурмуш шакллари, аутоидентификация услублари тааллуқли [62; 237-6].

Соғлом турмуш тарзи тушунчаси ҳам унчалар яққол таърифланмаган. У илмий матнларда "санитария маданияти" атамаси ўрнини босган. Санитария маданиятининг кўрсаткичларига гигиеник ҳулқ-атвор ва саломатликни сақлаш муаммоларига иштиёқ қиритилади [52; 275-6].

XX асрнинг 80-йилларига қадар соғлом турмуш тарзи талаблари барча одамлар учун умумий деб таҳмин қилинган. Бунга саломатлик муаммоларига социалистик турмуш тарзи негизда қараш сабаб бўлган. Пировардида, соғлом турмуш тарзи илмий нуктаи назардан эмас, балки: "ўзининг саломатлиги ва ўзгалар саломатлиги ҳуқуқида қайтуриш – ҳар бир одамнинг наинки шахсий, балки ижтимоий бурчи" сингари ахлоқий жиҳатдан тадқиқ этилиши урф бўлган [62; 237-6].

1980-йилларнинг охирилари – 1990-йилларнинг бошларидаги соғлом турмуш тарзи таърифлари янада яққоллаша бошлаган. Соғлом турмуш тарзининг энг муҳим компонентларини фарқлаш

учун ҳулқий кўрсаткичларни инсоннинг биологик, шунингдек, ижтимоий муҳит жиҳатлари билан ўзвий боғлиқ ҳолда кўздан кечириш кераклиги, яъни, турмуш шартлиги қанчалар турфа бўлса, соғлом турмуш тарзи турлиги ҳам шунча бўлиши мумкинлиги таъкидланар эди [133; 9-16 бб]. Бундан ташқари, турмуш тарзини ўрнини қаратилган тадқиқотларда фақат чекиш, ичиш ва ҳокказолардан иборат индивидуал ҳулқа эътибор қаратиш тенденцияси шубҳа остига олинган [133; 9-16 бб]. Ҳозирги кунда соғлом турмуш тарзи соғлиқ ва меҳнатга лаёқатлиликни, фаол давомий умр кўриш, шунингдек, шахснинг уйғун таракқиётини таъминлайдиган, ҳаётий фаолиятнинг ички ва ташқи шарт-шароитлари мажмуи сифатида таърифланади [52, 58, 136].

Агар ушбу таърифни юқорида зикр этилган турмуш тарзи таърифи билан таққосласак, соғлом турмуш тарзи тушунчаси унга тааллуқли компонентлар барқарорлиги, одатийлиги ва ижтимоий-тарихий ўзига ҳослиги нуктаи-назаридан аниқлаштирилмаганлигини тўғрироқ бўлишимиз мумкин. Бундан ташқари, соғлом турмуш тарзи қилиларнинг ҳамкорлидаги фаолияти контекстида кўздан кечирилмаслиги ҳам ойдинлашди. Аник-ки, соғлом турмуш тарзини фақатгина психологик фанга тааллуқли воситалар ёрдамида тўлиқонли тадқиқ этиш имконияти мавжуд эмас. Шу билан бирга, социологияда соғлом турмуш тарзи тушунчасидан ташқари, турмуш услуби ва услуби тушунчалари ҳам фарқланади. Бизнингча, айнан "индивидуал ўзлаштирилган ёки танланган, муайян шакл тоналарида одатий бўлган, уларнинг маънавий оламнинг ўзига ҳослигини қашф этадиган мойилликлар, одатлар, хатти-ҳаракатлари, маънавий турмуши, мулоқотининг алоҳида жиҳатларини барқарор равишда қайта тикловчи" [8; 453-6] турмуш услуби саломатлик психологиясида самарали қўлланилиши мумкин бўлган категориядир. Турмуш услуби ижтимоий-психологик жараёнлар ва уларнинг функцияларига мувофиқ равишда шахснинг ҳаётдаги ўз ўрнини ўзи белгилаши билан боғлиқ бўлиб, турмуш тарзи тушунчасига нисбатан динамиқроқдир.

Соғлом турмуш тарзига социалистик турмуш тарзининг бир компоненти сифатида қараш мазкур тушунча мазмунига ҳаддан ортиқ сиёсий урунни олиб кирган. Унинг сиёсийлашуви натижа-еда ижтимоий жабаҳаси буткул эътибордан четда қолган. Айни

замонларда саломатлик психологияси кишининг ижтимоий таъсирлардан катъий назар амалга оширадиган онгли хатти-ҳаракатларига алоҳида урғу беради.

Умуман шуни эътироф этиш керакки, соғлом турмуш тарзи тушунчаси ҳам, соғлом хулқ-атвор тушунчаси ҳам ижтимоий хулқдан кўра кўпроқ индивидуал хулқни тавсиф этади.

Саломатлик психологияси тараққиёти учун энг мақбул соғлом хулқни, шунингдек, саломатликка ижтимоий вазиятдан келиб чиқадиган муносабатни ўрганиш ҳисобланади. Мазкур ёндашув нуктаи назаридан энг долзарб бўлиб турмуш шароитлари, инсоннинг макро ва микро ижтимоий курушви кай тарзда унинг хулқига таъсир қилиши, саломатлик соҳасига доир қабул қилинаётган қарорлар унга хос аутентификация услубларини кай тарзда ифода этиши, қайси турмуш услублари индивидуал бўлиб, қайсилари муайян ижтимоий гуруҳга хошлигини ўрганиш энг долзарб ҳисобланади. Мазкур муаммолар ечими жамoa саломатлиги соҳасига тааллуқли долзарб вазиятга адекват профилактик чора-тадбирлар ишлаб чиқишга кўмаклашиши мумкин.

Мустақиллик йилларида маънавий ва жисмоний баркамол авлодни тарбиялаш, уларни соғлом турмуш маданияти асосида ҳаётга тайёрлаш борасида турли соҳа олимлари томонидан баъзи тадқиқот ишлари олиб борилган. Жумладан, файласуф, педагог, психолог, тиббиётчи олимлар томонидан соғлом турмуш тарзи ва унинг фалсафий жиҳатлари, шахснинг шаклланишида таълим муассасалари ва фуқаролик жамияти институтлари ўзаро ҳамкорлигининг фалсафий асослари, имконияти чекланган ёшларнинг соғлом турмуш тарзи муаммолари ва уларнинг педагогик, психологик хусусиятлари, фуқаролик жамиятини шакллантиришда ёшларнинг ижтимоий-сиёсий фаоллиги, ҳуқуқий саводхонлигини ошириш, ижтимоий ҳимоялаш тизимини такомиллаштириш масалалари тадқиқ этилган.

О.Авляев (2007) томонидан турли нуқсонли болаларнинг ижтимоий мослашув, руҳий барқарорлик, шахслик хусусиятлари тадқиқ қилинган бўлиб, асосий эътибор болаларнинг руҳий соғломлаштиришга қаратилган. Бунда бир қатор психотреннинглар орқали болаларни соғломлаштиришга эришилган [100].

Х.Шайхованиннг илмий қарашларида соғлом турмуш тарзи

психологик омил сифатида одамлар билан жамият, давлат ўртасида изчил, манфатли муносабатларнинг қарор топишига кучли таъсир қилиши, соғлом тафаккур тарзи билан соғлом тарбия тизимини такомиллаштириб бориш фойдари, ёшлар камолотида соғлом турмуш тарзининг ўрни ва аҳамияти фалсафий жиҳатдан тадқиқ этилган [59; 214 б].

О.Мусурмонова эса, ўз тадқиқотларида шахс соғлом турмуш тарзини маънавий маданиятнинг таркибий қисми сифатида илмин-педагогик исботлаган. Шунингдек, соғлом турмуш тарзи қирралари моҳиятини маънавий қадриятлар нуктаи назаридан асослаган [81; 180 б].

“Саломатлиқни сақлаш компетенциялари” тушунчасининг ўзи умумий соғлиқни сақлаш тизимига компетент ёндашувни қиритиш натижасида маҳаллий педагогикага қириб келган. Илдиэ отган ишчиликлар соғлом ва хавфсиз турмуш тарзини шакллантиришда педагогик жараённинг концептуал апаратига ҳам ўзаришлар қиритта олмаслиги мумкин эмас эди. “Соғлиқни сақлаш маданияти” ва “Соғлом турмуш тарзи” (СТТ) қаби педагогик тадқиқотлардаги аниқланган тушунчалар орқа фонтга тушиб қолди, лекин айни ўша натижада улар мактаб ўқувчилари ҳаётидаги маъно ва аҳамиятини йўқотишмади. Шу билан бирга, ўтган йиллар тушунчалари ва қолдиқларини ҳамда саломатлиқни сақлаш соҳасидаги замонавий тадқиқотларни ўзаро боғлаш керак [82; 223-б].

Турли муаллифлар томонидан талқин қилинган “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаларини таққослаш “Соғлом турмуш тарзи” – СТТни саломатлиқни сақлаш ва мустаҳкамлашни таъминлайдиган фаол ва мансаладиган хатти-ҳаракатлар шакли сифатида аниқлашга имкон берди. [11.Артонин (2004) СТТни муайян инсоннинг генетик жиҳатдан ширғил хусусиятлари, аниқ яшаш шароитлари мос келадиган қамда ўз ижтимоий-биологик функцияларини бажариш жараёнида инсоннинг соғлигини шакллантириш, сақлаш ва мустаҳкамлашга қаратилган ҳаёт тарзи сифатида белгилайди [16; 560-б].

В.В.Колбанов (1998) “Наслни кўтайтириш ва фаол узок умр кўришга эришни қобилиятини берадиган” ҳаёт тарзига урғу беради [45; 132-б]. Б.Н. Чумаков (2004), СТТ “Тананинг захира имкониятларини яқинлашини, шу билан бирга унинг ижтимоий ва қисбий функцияларини муваффақиятли бажарилишини таъминла-

шини" аниқлайди [79; 416-6].

Саломатликни сақлаш компетентлиги саломатликни сақлаш компетенцияларидан ташкил топади. Саломатликни сақлаш компетенциялари бўйича янада батафсилроқ, уларнинг таркибий қисмлари ва концептуал апарати А.В.Хуторский и А.И.Зимней томонидан ишлаб чиқилган.

Компетент ёндашувнинг шаклланиши ва ривожланиши босқичида А.В.Хуторский (2002) саломатликни сақлаш компетенцияларини умумий таълим максадларини асослаб, ҳақда замонавий жамиятда ҳаёт ва фаолият қўникмаларини беришчи асосий даражаларга ажратди. Сўнг А.В.Хуторский шахсий ўзини такомиллаштириш компетенцияларидати саломатликни сақлаш компетенциялари учун ўрнини аниқлайди [143]. А.В. Хуторскийнинг (2005) кейинги тадқиқотлари унга инсоннинг ҳавфсиз ҳаёт фаолияти асослари билан боғлиқ бўлган бир қатор фазилатларидан келиб чиқадиган табиий фанлар турухига саломатликни сақлаш компетенцияларини жойлаштиришга олиб келди [132; 26-32 бб].

А.И.Зимняя (2004) А.В.Хуторский билан параллель равишда илгари олинган натижалар мантигига асосланиб, ўзига хос компетенцияларнинг иерархиялари тизимини яратди ва турли муаллимларнинг талқинларини таҳлил қилиш асосида уларни "шахс, фаолият субъекти, муомала сифатида инсон билан боғлиқ компетенциялар"га гуруҳлайди. Унинг саломатликни сақлаш компетенциялари таърифи қуйидагича изоҳланади: "Соғлом турмуш тарзи нормаларини билиш ва уларга риоя қилиш, чекиш, алкогольизм, тифхандлик, ОИТС хавфини билиш; шахсий гигиена қоидаларини билиш ва уларга риоя қилиш, кундалик ҳаёт; шахснинг жисмоний маданияти, турмуш тарзи танловининг эркинлиги ва жавобгарлиги" [118; 34-42 бб].

А.Д.Карабашева ишида саломатликни сақлаш компетенцияларининг таркибини: "Саломатликни сақлаш компетенцияларини ривожлантиришга қаратилган ўқув ишларининг самарали ва муваффақиятли амалга оширилишини аниқлашдан, кўп қиррали фазилатлар ва шахсий хусусиятлар тизими сифатида таҳлил қилади" [119; 42-45 бб].

Н.П. Абскалованинг (2013), "Эътиборни соғлом турмуш тарзи маданиятидан "соғлом бўлиш"нинг асосий компетенциясини

интеграциялаштиришга ўтказиш зарурлиги, нафақат ўзининг ўқув энг маъмури соғлом турмуш тарзини олиб бориш қўникмаларини билиш ва қўникмаларини..." таъкидлаб, бизнинг фикримиз билан аниқлаш [98; 182-187 бб]. Ушбу йўналишда иш олиб боришчи еттидан муаллимлар томонидан таъкиф қилинган СТТ таркибий қисмларини таҳлил қилиш асосида, биз СТТнинг умумлаштирилган таркибий қисмларини таъкиф қилдик ва улар қуйидагилардан иборат оқилона овқатланиш, маъбул жисмоний фаолият, кундалик ривожга риоя қилиш, ёмон одатлардан воз кечиш ва хиссий ҳолатини титириш. Жинсий саводхонлик СТТ таркибий қисмларига киритилмаган, чунки асосий мактаб таълими босқичида ушбу маъмулар мактаб ўқув дастурида кўриб чиқилмайди.

Бироқ, маъмури муаммага оид фундаментал ишлар нақадар қўникмаларига қарамайдан, инсон ва жамият ҳаётини фаолиятидати соғломлаштириш омилиларнинг аҳамияти диққат марказига қўйилган, шунингдек, тиббий-биологик, психологик-педагогик, қўлигурулоғи ва соғломлик таъкикотларни умумлаштиришга қаратилган педагогик маданиятни шакллантиришнинг ижтимоий-психологик таъкикотини ўтказиш зарурлигини эътироф этмасликнинг иложи йўри.

Ушбу таъкикотимиз максадидан келиб чиққан ҳолда замонавий ўқув маданиятига мансуб талаба шахсида унинг валеологик он-тини шакллантириш шарт-шароитлари ва омилиларининг хусусиятларини педагогик-психологик таҳлил орқали очиб бериш назарда тутилди.

Биринчи боб юзасидан хулосалар

1. Инсонларнинг ўз соғлигига муносабатини ўрганиш, таъкикотини бугунги кундаги фан олдида турган муҳим вазифалардан бири эканлиги таъкикланди.

2. Талаба шахсининг валеологик онига бўлган муносабатини ривожлантириш муаммоси юзасидан хилма-хил концепциялар, нафарилаш, йўналишлар, қарашлар, ёндашувлар, турли жабаҳалар ва асослар, маъмури бўлишга қарамайдан, психолог олимлар барида ёндаш талабаларнинг валеологик онг даражаларини аниқлаш йўлида турган, мувофиқ (рационал, оптимал) йўл-йўриқлар ва саводларини ўқувларни ишлаб чиқиш имкониятига эга бўлиди.

3. Таджикотнинг мазкур бобида чет эл психологиясида саломатлик муаммосининг назарий таджикотлари хориж ва Ўзбекистон олимларининг илмий-таджикот ишлари таҳлил қилинди. Талабаларнинг касбий шаклланиши жараёнида валлеологик онгининг ривожланиш хусусиятлари, имкониётлари ва уларнинг психологик механизмлари илмий жиҳатдан атрофлича очиб берилди.

4. Талабаларда валлеологик онг ривожланишини таджик этиш, илмий жиҳатдан чуқур таҳлил қилиш бўлуни кун талабидир. Баркамол авлод тарбиясида, унинг саломатлигини оширишда ва касбий шаклланишида валлеологик онгни ривожланиш компонентларини чуқур ўрганиш ва динамика хусусиятларини таҳлил этиш муҳимлиги кўрсатилди.

5. Ўзбекистон олимлари томонидан олиб борилган илмий таджикотларда талабаларнинг ўз саломатлигига муносабатини ривожлантиришга доир муаммоларнинг жуда кўп жиҳатлари тиббий жиҳатдан таджик этилган. Ватанимиз психолог олимлари томонидан ўз соғлигига муносабатини ўзига хос психологик хусусиятлари масаласи изланишларнинг вазифалари каторига кирмаган. Шу боис, талабаларда валлеологик онгининг ўзига хос психологик хусусиятларига доир баъзи бир муаммолар ҳали ҳам ўз долзарблигини саклаб келмоқда. Шу масалда махсус психологик таджикотлар ўтказиш ва унинг ютуқларини кечиктирмай амалиётга қўллаш зарур.

6. Юкоридати назарий мушоҳадалар таджикот муаммоларини ечишда, мазкур ишнинг II ва III бобларини илмий-назарий ва илмий-амалий жиҳатдан асосланган ҳолда ёритишга ёрдам беради.

II БОВ. ТАЛАБА ШАХСИНИНГ ЎЗ САЛОМАТЛИГИГА МУНОСАБАТИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР

2.1.8 Талаба валлеологик онгининг ривожланиши хусусиятлари муаммосини таджик этиш дастури

Давлатимиз томонидан қабул қилинган ва бўлуни замон талабларига ҳар томонлама етук инсон шахсини шакллантиришда маъсулиятли вазифани қўйган. Тарихий қарорларни ҳаёта татбиқ қилиш психология фанидан ҳам инсон психик таракқиётининг мураккаб детерминацияси ва қонуниятларини таджик қилишни, инсоннинг энг олтимал психологик тузилмасини шакллантиришни, инсоннинг турли ҳил ижтимоий фаолият турларида ривожланишини талаб қилади. Бу масалаларнинг конкрет ҳал қилиниши ва психологик фани зиммасига юклатилган вазифаларнинг бажарилишини методологик тамойилларнинг ишлаб чиқирилиши ҳамда ишлаб чиқилган тамойилларнинг илмий таджикотларда қўлланилишига боғлиқ. Ушбу илмий таджикот тамойилларига амал қилган ҳолда талабалар валлеологик онгини аниқлаш ва ривожлантириш масалаларини илмий жиҳатдан таджик қиламиз.

Таджикот дастурининг мазмунини қўйидаги таджикот компонентлар қамраб олган:

- таджикот ташкил этиш жараёни ва унинг базаси;
- таджикот методикалари тавсифидан иборат.

Юкоридати икки банд бўйича таджикотни ташкил этиш хусусиятлари ва таджикот методикалари тавсифлаб ўтилади.

2.1.1. Таджикот базаси ва унинг ўрганилишининг концептуал жиҳатлари

Ушбу таджикот ишларига ТошДПУ, ТВЧДПИ, БухДУ профессор-ўқитувчилари ва уларда таҳсил олаётган талабалар жалб этилган. Республик талабаларининг жами сони 380 нафарни ташкил қилган.

Маълумд валлеологик онгни идрок этиш, унга нисбатан муносабатини намойн қилишда шахсининг индивидуал психологик хусусиятларини

ятлари, унинг йўналганлиги муҳим аҳамиятга эга. Бу хусусиятларнинг шаклланиши ва ривожланишида шахснинг валгеологик билимлари, психологик хусусиятлари ҳал қилувчи омиллар ҳисобланади. Шу мулоҳазалардан келиб чиққан ҳолда биз респондентларни олий таълим муассасаларида таҳсил олиш босқичига кўра ҳам гуруҳларга ажратиб олдик. Бунда респондентлар 1-курсад ўқитиладиган валгеология фанлари юзасидан маълум даражада валгеологик билимга эгалиги ва валгеологик ёндашувга мойиллиги назарда тутилди.

Ушбу илмий тадқиқот ишिमизни амалга оширишда қуйидаги уч хил умумметодологик ёндашувлар қўлланилди. Таъкидлаш жоизки, аслида фанда илмий ёндашувларнинг микдори бундан анча кўп.

Ҳозир биз тадқиқотимизда қўллаган учта ёндашув: комплекс, системали ва субъектги ёндашувлар ҳақида алоҳида-алоҳида тўхталиб ўтамиз.

1. Комплекс ёндашув. "Инсоншунослик" деб аталган янги фан соҳасининг дунёга келишига олиб келган комплекс ёндашувнинг ишлаб чиқиши Б.Г.Ананьев номи билан боғлиқ (Б.Г.Ананьев. Избранные труды в 2-х томах). Б.Г.Ананьев ва унинг шотирди Н.А.Логинава комплекс ёндашув тўғрисида ўз тадқиқотларида "кўп жабаҳилиликни, кўп омиллиликни онтологик детерминант жиҳатидан таъкид қилувчиларнинг турли-туманлигига қараб йўналтиришди", деб ёздилар. Фанда комплекс ёндашувни ривожлантира туриб, Б.Ф.Ломов таъкидлайдики, унинг ривожланиши комплекс тадқиқотларни талаб қиладиган фундаментад муаммоларнинг кўтариллиши билан боғлиқ. Шуларни ҳисобга олган ҳолда тадқиқотимизда комплекс ёндашув орқали шахс валгеологик онги ривожланишининг турли хил кўринишлари, ҳолатлари, сифатлари, хусусиятлари интеграцияси тадқиқ қилинади.

2. Тизимли ёндашув. Тизимли ёндашувнинг ишлаб чиқиши Бергаланфи, Эшби, Парсонс (социологияда)ларнинг номи билан боғлиқ. Шу ўринда XX асрда дунёга келган асосий модерн анъаналари кибернетика, семантика, социология ва психология фанларининг ривожланишида катта ўринга эгаллигини таъкидлаш жоиз.

Психологияда тизимли ёндашув ривожига Л.С.Виготский, С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, Б.Г.Ананьевлар катта ҳисса

қўшди. Рус психологияси фанида Б.Ф.Ломов тизимли ёндашувнинг киласини ҳисобланади. Ушбу тизимли ёндашув тамойиллини тадқиқот ишимизда қўллашимиздан мақсад валгеологик билимларни тартибга солиш ва тизимлаштириш орқали зарур вазифаларнинг беватанли ва натижаларнинг аниқлигига эришишдан иборат. Бу эса, тадқиқотимизда янги истиқболли ғоялар туғилишига олиб келиди.

3. Субъектги ёндашув. Субъектги ёндашувнинг энг муҳим томони инсоннинг маълум бир фаолият субъекти сифатида қаралишидир. Инсонни турли нуқтаи назардан ўраниш мумкин: индивид, индивидуаллик, шахс ва фаолият субъекти кўринишларида.

Юқоридаги ёндашувларга асосланиб, тадқиқотимизда талабанинг ўз саломатлигига муносабати соғлом ҳулқ-атвор, саломатлик билан боғлиқ маълум ҳаракатлар (репродуктив фаоллик, валгеопсихологик фаоллик, ўз-ўзинга соғлом муносабат)нинг ижтимоий-психологик омилларга боғлиқлиги ўранилди. Шунингдек, талабалар валгеологик маданиятини ривожлантириш бўйича таълимий ва тренинг характеридаги чора-тадбирлар олиб борилди.

Тадқиқот иккита босқичда таъкид этилди. Биринчи босқичда талабаларнинг валгеологик билимлари ва педагогик имкониятлари ўранилди. Иккинчи босқичда уларнинг ўз саломатлигига муносабатлари, валгеологик ўзгаришлари, тасаввурлари ва валгеологик онининг шаклланишда даражаси аниқланди.

Юқорида материалларини йиғишда даставвал респондентлар билан киласан танишув суҳбатга ўтказилиб, улар тадқиқот мақсаддан, вазифалари билан таништирилгандан сўнг, уларнинг мазкур тадқиқотда иштирок этишга розилиги олинди. Тадқиқот респондентлар билан соғломлик, валгеология, валгеологик вазият мавзуларида суҳбат, баҳс-мунозаралар билан бошланди. Уларнинг валгеологик вазият, валгеологик муаммоларга оид фикрлари, муносабатлари ўранилди.

2.1.2. Тадқиқот методикалари тавсифи

Тадқиқотимиз жараёнида қуйидаги репрезентативлиги юқори бўлган психологик методлардан фойдаландик. Жумладан, талабаларнинг саломатлигига бўлган муносабатини тадқиқ этиш мақса-

дида Дерабо ва Ясвинларнинг "Саломатликка бўлган муносабат индекси" методикасидан фойдаландик. Ушбу методика соғлиқни сақлаш масаллари бўйича 4 та йўналишдаги сўровномадан иборат бўлиб, унда талабаларнинг ҳаётий кадриятлари ва устуворликларини аниқлаш ҳамда шу ҳолатга қай даражада амал қилишларини ўрганишга, талабаларнинг турмуш тарзи уйғунлиги сўровномаси орқали талабалар саломатлиги ва соғлом турмуш тарзи аҳамияти ва кадрини қай даражада тушунишлари, методиканинг кейинги сўровномаси талабалар маданий соғлиқни сақлаш стандартлари даражаси бўлиб унда соғлиқни сақлаш соҳасидаги талабаларнинг маданий меъёрилари даражасини ўрганиш ҳамда соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишда талабаларнинг иштирокини аниқлашга қаратилган (1-иловага қаранг).

Талабаларда валгеологик онгининг шаклланиши бевосита химоя механизмлари билан боғлиқлигини аниқлаш максалида К.Плутчининг психологик химоя механизмларини аниқловчи методидан фойдаландик. Ушбу методика талабалар томонидан соғлом турмуш тарзининг идрок этилиши натижасида вужудга келувчи зиддиятга, ташвишли ҳолатларни хиссий-эмоционал тарзда юмшатиш, рухий зўриқишни пасайтириш каби эмоционал психологик химоя механизмининг очиб беришга қаратилган. Талаба соғломлик ҳолатида ички рухий ва ташқи тўсиқларни, зиддиятларни енгитишга, уни бартараф этишга чоғланади. Бу ўринда "Мен образи"ни ривожлантириш максалида кучли эмоционал зўриқиш ҳолатини бошдан кечиришга рози бўлади, у ўз-ўзи устида ишлайди, муаммонинг ечимини излайди.

Мазкур методика талабаларда устуңлик қиладиган психологик химоя механизмларини ўрганади. Бизнингча, психологик химоя механизмларининг айримлари талабаларда барқарор шаклланишга улардаги валгеологик онгини шаклланишга замин ҳозирлаши мумкин. Масалан, "Сикиб чиқариш", "Ретрессия", "Ўрин алмаштириш", "Рад этиш", "Проекция", "Компенсация", "Интел-лектуаллаштириш", "Реактив шаклланиш" каби психологик химоя механизмларининг юқори ёки паст бўлиши талабаларда валгеологик онг шаклланишга ижобий ёки салбий таъсир қилиши мумкин (2-иловага қаранг).

Биз илгари сўрган тадқиқот фаразига кўра, факаттина ўзига хос психологик химоя механизмлари билан эмпирик текшириш эмас,

балани талаба соғлиғи, соғлом ҳаёт тарзи, онгида уйғонаётган хислар билан белгиланади. Шунинг учун биз Чарльз Осгуднинг семантик дифференциал методи "Ҳаёт тарзи" тушуңчасини сезинишга онгининг уйғонаётган хислар ёрдамида (Ҳаёт тарзи сезинишга кайден сифатларда ўз ифодасини топади) ифодаланди ва баҳоланди. Бу методни қуйидаги: "Ҳаёт тарзи", "Соғлом ҳаёт тарзи", "Носоғлом ҳаёт тарзи", "Ўз ҳаёт тарзи" каби компонентлар бўйича талабаларнинг ҳулк-ятвори ва идрок, ижтимоий ўстановкалар ва инкста доир мазмунларни таҳлил қилиш имконини бериши сабабдан қўлланилди. Факторли семантик дифференциал методикаси 21 та антоним-сифатлардан ташкил топган (3а-иловага қаранг).

Талабаларнинг зиддиятга вазиятларда ўз саломатлиғига муносабатининг психологик ҳусусиятларини аниқлаш учун "Низоларнинг тўрт соҳасини ўрганиш" (Н.Пезешкиан) тестида фойдаланилди. Бунда қуйидаги "низо ечимининг тўртта камрови" га алоҳида эътибор берилган:

1. Тана (хис қилиш орқали).
2. Феолият (англаш орқали).
3. Мулоқот (одатлар орқали).
4. Хаёл (сезги орқали).

Низоларга қарши пайдо бўладиган ушбу реакция шакллари кент тарқалган бўлиб, уларни ҳар бир инсон ўз тушунча, хоҳиш исталаридан келиб чиққан ҳолда қабул қилади ва тушунади. Масалан: ота инжогта ишга шўнгиш орқали реакция қилади (муваффақиятга эришини), она ичидан сикилиб, ижтимоий алоқалардан узоқлашади (алоқалар), фарзандда бу ҳолат жисм оқали ўз ифодасини топади, кесаллик орқали (тана). Реакциянинг турли шакллари, ўз навбатида, алоқалар ўртасида қийинчиликларга олиб келиши мумкин.

Биз талабаларда Пезешкианнинг ихтилофларнинг тўрт кўринишини ҳаққиди назариса асосидаги тестни ҳам тадқиқот максалида мувофиқлаштириб ўтказдик ҳамда қуйидаги натижаларни олдик. Унда кўра, одамнинг тўрт феолият йўналиши мавжуд: одамлар-та, амавий ҳаракатларга, ўз вужудига, ҳаётдан ҳаёлларга қочиш (4-иловага қаранг).

Талабаларда соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги билимларни кениттириш ва аниқлаштириш максалида Батришина Сания Фаритовнанинг "Соғлом турмуш тарзи" диагностикасидан фойдала-

нидди. Бунда талабаларнинг жисмоний саломатлик, рухий саломатлик, асабий зўриқиш, тўғри овқатланиш йўналишларида натижалар кўлга киритилди ҳамда тренинг олди ва тренингдан кейинги натижалар таҳлил қилинди (5-иловага қаранг).

Тадқиқотимиз максადи ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, максадга эришиш ва вазифаларни ечиш имкониятларини берувчи психодиагностик методикалар танлаб олинди. Яъни, талабалар томонидан “Саломатлик” тушунчаси қандай идрок этилишини аниқлаш учун Семантик дифференциал методикаси қўлланилди. Дерабо ва Ясвинларнинг “Саломатликка бўлган муносабат индекси” методикаси қўлланилди. Келлерман-Плутчининг “Психологик химоя механизмларини ўрганиш” сўровномаси қўлланилди.

Юқоридаги тадқиқот натижаларининг ҳаққонийлиги соғлом турмуш тарзи тамойилларига асосланганлиги; танланманинг кўлами ва репрезентативлиги; математик статистика методларининг қўлланилганлиги, сифат таҳлили ва маълумотларнинг компьютерда қайта ишланганлиги, эмпирик маълумотларнинг кўп босқичли қайта ишланиши ва интерпретацияси, уларнинг статистик аҳамиятлилиги ва бошқа тадқиқотлар маълумотлари билан таққосланганлиги билан таъминланди.

Ишимизнинг навобатдаги параграфларида шу методикалар ҳақида, улардан фойдаланиш, олинган натижаларни қайта ишлаш тартиби ҳақида бирин кетин батафсилроқ тўхталиб ўтамиз.

Жисмоний ва психик саломатлик – дунёнинг барча халқларида, инсон ва жамиятнинг энг катта хазинаси бўлиб келган ва ҳозирги кунда ҳам шундайлигича қоламоқда. Бироқ, соғлиқка катта аҳамият берилишига қарамай, узок вақт давомида “соғлиқ” тушунчаси аниқ илмий таърифта эга бўлмаган, аммо “соғлиқ” тушунчасини таърифлашда турли хил ёндашувлар мавжуд. Айни дамда, кўпчилик муаллифлар [15, 110, 135, 70] бу атама борасида бир-бири билан фақат бир масалада, яъни, ҳозирда “индивид саломатлиги” деган ягона, умумэтироф этилган, илмий асосланган тушунча йўқлигида ҳамфикрлар.

П.И. Кальо ўз рисоласида, дунёнинг турли мамлакатларида ва турли даврларда шаклланган инсон саломатлигига оид 79 та тушунчани ўрганиб чиққан. Соғлиқни аниқлашнинг энг оддий, энг кенг тарқалган белгиларини ажратиб оламиз:

1. Организмнинг уни ташкил этишининг барча даражаларида нормал ишлаши: тана; органлар; гистологик, ҳужайра ва генетик тузилмалар; индивидуал яшаш ва кўпайишга ёрдам берадиган физиология ва биокимёвий жараёнларнинг нормал кечиши. Норма ва норма бўлмаган (касаллик) вазият ўрғасида катъий, ажратувчи чегара мавжуд эмас. Бу чегара – ноаниқ бўлиб, индивидуал ҳисобланади. Бир киши учун норма ҳисобланган ҳолат, бошқа киши учун касаллик ҳисобланади.

2. Тананинг динамик мувозанати ва унинг атроф-муҳит билан боғлиқ функциялари. Айни дамда, баъзи муаллифлар танадаги ички мувозанатни сақлашга эътибор берса, бошқалари унинг атроф-муҳит билан мувозанатига эътибор беришади.

3. Асосий ижтимоий функцияларни тўлақонли бажариш, ижтимоий фойлият юритиш ва ижтимоий фойдали меҳнатда иштирок этиш қобилияти.

4. Организмнинг атроф-муҳитдаги доимий ўзгариб турадиган янаша шароитларига мослашиш қобилияти, нормал ва кўп қиррали қисмин таъминлаб ҳамда танадаги ҳаёт тамойиллини сақлаган ҳолда, организмнинг ички муҳитида барқарорликни сақлаш қобилияти.

5. Касаллик, оғриқли ҳолат, оғриқли ўзгаришларнинг йўқлиги, яъни касаллик белгилари ёки бирон бир бузилиш бўлмаган вазиятдаги организмнинг оптимал фаолияти.

6. Тулик жисмоний, маънавий, ақлий ва ижтимоий фаровонлик, жисмоний ва маънавий қучларнинг уйғун ривожланиши, организмнинг бирдамлик принципини, барча органларнинг ўзини ўзи тартиб-таъини ва мувозанатда ўзаро ҳамкорлиги.

Турли муаллифлар томонидан илгари сурилган соғлиқнинг муҳим белгиларини таҳлилини якунига етказар экан, П.И.Кальо, соғлиқ тушунчаси таърифларининг барча хилма-хиллиги бир қатор концептуал моделларга мувофиқ тақсимланиши мумкинлигини тавқиллади: Соғлиқнинг тиббий модели. Соғлиқнинг биотиббий модели. Соғлиқнинг биосоциал модели. Соғлиқнинг ижтимоий-маданий модели [110; 149-6].

Г.Л.Апанасенко ўз асарларида инсон – тана, психика ва психик элементини ўз ичига оладиган қуйи тизимларнинг пирамидал тузиллини билан тавсифланувчи биоэнергоаҳборот тизими сифатида кўриб чиқилган вазиятда, соғлиқ тушунчаси ушбу тизимнинг уй-

ғунаитини назарда тутишга эътибор қаратади [14; 49-60 бб].

Хар кандай даражадаги хатолықлар бугун-бир тизимнинг баркарорлыгига тавсир ўтказди [15; 270-6]. А.Кураев, С.К.Сергеев ва Ю.В.Шленовларнинг таъкидлашича, соғлиқнинг кўпгаб таърифлари – инсон танаси қаршилиқ кўрсатиши, мослашиши, енгиб чиқishi, ўз имкониятларини сақлаши, кенгайтириши лозимлигидан келиб чиқади. Муаллифларнинг таъкидлашича, саломатлик тушуначасига бундай ёндашув оқибатида, инсон – тажовузор табиий ва ижтимоий мухитда жойлашган жангари мавжудот сифатида намён бўлади [112; 131-136 бб].

Тадқиқотчилар, соғлиқни инсон танасининг асосий функциялари (шартсиз рефлексли генетик дастурни амалга оширилиши, инстинктив фаолият, генератив функция, туғма ва орттирилган асаб фаолияти) асосида аниқлаш ғоясини илгари суришмоқда.

Бунга кўра, саломатлиқни – организм ўзаро таъсирлашувчи тизимларининг ҳаётнинг ижтимоий ва маданий соҳаларига йўналтирилган шартсиз рефлекс, инстинктив жараёнлар, генератив функциялар, ақлий фаолият ва фенотипик хатти-ҳаракатларнинг генетик дастурларини амалга оширилишини таъминлаш қобилияти деб таърифлаш мумкин [39; 186-6]. Аксарият рисоладар, мутлак соғлиқ мавҳум тушунча эканлигини таъкидлайди. Инсон саломатлиги нафақат биотиббый, балки, энг аввало, ижтимоий ишлаб чиқариш усулига боғлиқ бўлган ижтимоий шароит ва омиллар билан белгиланадиган ижтимоий тушунчадир. А.Я.Ивановский саломатлик кадриятини таъсирлашнинг учта даражасини тақлиф этади:

- биологик – бирламчи саломатлик тананинг ўзини-ўзи тартибга солиш хусусияти такомиллигини, физиологик жараёнларнинг уйғунлигини ва натижада минимал мослашувни ўз ичига олади;
- ижтимоий – саломатлик ижтимоий фаолият ўлчови, инсоннинг дунёга фаол муносабати ҳисобланади;
- шахсий, психологик – саломатлик бу касаллиқнинг йўқлиги эмас, аксинча уни енгиш маъносида рад этилиши. Соғлиқ бу ҳолда нафақат организмнинг ҳолати, балки “инсон ҳаёти стратегияси” [110; 149-6].

Инсоният популяциясининг саломатлик мезонлари таркибига уни ташкил қилувчи одамларнинг индивидуал хусусиятларидан ташқари – тутилиш даражаси, насл-насабнинг саломатлиги, ирсий

калма-хиллик, аҳолининг иқлимий-географик шароитларга мослашини, турли хил ижтимоий ролларни бажаришга тайёрлиги, ёш тарқиб ва бошқалар қиради [53; 379-6].

Шундай қилиб, саломатлик – шахсиятнинг ички дунёси, атроф-муҳит билан бўлган муносабатларнинг ўзига хослиги, жисмоний, ақлий, ижтимоий ва маънавий жиҳатлари камраб олувчи интегратив характеристика сифатида ўрганилади. Лекин, бу ўз-ўзидан мохсад сифатида қабул қилинмаслиги керак; бу инсоннинг ҳаётий имкониятларини тўлиқ амалга ошириш учун восита ҳисобланиб, саломатлиқни жараён ва ҳолат сифатида тавсифлайди

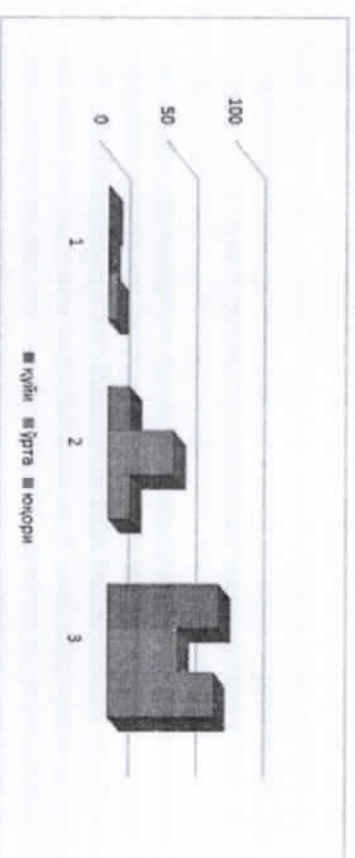
2.2. § Талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини тавсифловчи психологик хусусиятлар

Тадқиқотнинг назарий таҳлилга доир материаллар, тадқиқот методикалари ва тадқиқот базасига мувофиқ талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини психологик хусусиятларини ўрганишга эътибор қаратдик. Талабалар валеологик онги умумий онгининг кўринишларидан бири бўлиб, у ўзида онгининг вазифалари, қоссалари ва хусусиятларини акс эттиради. Онгининг вазифаларига кўра, ҳам валеологик онг ҳам билиш, кечинма, муносабат, рефлексия, ҳуқ-атвор ва фаолиятни бошқарувчанлик қоссаларига эга.

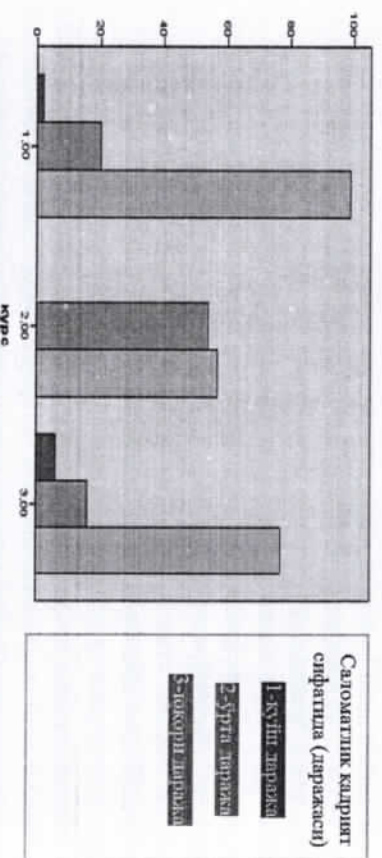
Тадқиқотнинг дастлабки босқичида талабалар валеологик онгининг шаклланганлик хусусиятларини аниқлашга эришилди. Бунинг учун талабаларнинг саломатлиқка бўлган муносабатини тадқиқ этиш мақсадида Дерябо ва Яевинларнинг “Саломатлиқка бўлган муносабат индекси” методикасидан фойдаландик. Маъжур методиканинг хусусиятларига кўра тўғрta – саломатлиқни кадрият сифатидати баҳолаш, турмуш тарзи сифатида уйғунлашганлиги, соғлиқни сақлаш стандарти, тартиботдаги иштроки каби шкалардан иборат. Методиканинг илк шкаласи соғлиқни кадрият сифатида қай даражада эътироф этишларини баҳолашга мўлжалланган. Методиканинг хусусиятига кўра талабаларнинг саломатлиқка қўрқалар кесимида саломатлиқнинг кадрият сифатидати баҳолаш қоссабўлиқиси (ўзгарувчилар кесиммаси диаграммаси) амалга оширилганда барча қўрқаларда саломатлиқка кадрият сифатида қай қоссабўлиқиси талабаларда мавжудлиги аниқланди:

2.2.1-жадвал Курслар кесимида саломатлиқни қадрият сифатидаги муносабатлари кросстабуляцияси (N=380)

Курслар	Саломатлиқ қадрият сифатида (даражаси)		
	1-кўйи	2-ўрта	3-юқори
1-курс	1.7%	16.5%	81.8%
2-курс	0%	48.6%	51.4%
3-курс	6.1%	16.2%	77.8%



1-расм. Таалабаларнинг саломатлиқка муносабатлари индекси
курслар кесимида саломатлиқни қадрият сифатидаги
баҳолари кросстабуляцияси



2-расм. Таалабаларнинг саломатлиқка қадрият сифатида
муносабатлари даражаси.

Таълим бошқичига кўра талабаларнинг саломатлиқка қадрият сифатида муносабатларининг фойзли ифодасига кўра, кўйи баҳо-
ланганлар (1 курс бўйича – 1,7 фойз, 3-курсда 6,1 фойз), ўрта даража
(16,5 фойз 1-курслар, 48,6 фойз 2-курслар, 16,2 фойз 3-курслар);
юқори даражада деб муносабат билдирганлар (81,8% фойз 1-курс-
лар, 51,4 фойз 2-курслар, 77,8 фойз 3-курслар) кузатилади. Эмпи-
рик кўрсаткичларга таянган ҳолда саломатлиқка қадрият сифатида
муносабатнинг шаклланишида таълим бошқичи ёки ёш кўрсаткичи
бегиловчи рол ўйнамас экан. Бу ерда шахсининг ўзининг саломат-
лигин билан боғлиқ муҳитда ўзининг англаши, хатти-ҳаракатларини
намоён бўлиши, унинг назорат қилини ва тартибга солишини ан-
глаши лозим бўлар экан. Шу сабабли ҳам саломатлиқка қадрият си-
фатида муносабатда бўлиш эксплицид тажрибани такозо этмасдан
қолмайди. Агар имплицид тарзда шаклланганда эди инсонлар “че-
кин саломатлиқ учун зарар” деган ўғитли муносабатларни ҳеч
иқтилолмасдан қабул қилган бўлар эдилар. Ўз навбатида, талаба-
лардаги эксплицид кузатишларнинг яқини яқини уларда саломат-
лиқка қадрият сифатида муносабат шаклланишига туртки бериши
бежизга эмас. Қўндалик кузатишларда ҳам саломатлиқ учун турли
биллати инсонлар соғломлаштириш ва жисмоний машқлар билан
шуғулланишлари бежизга эмас. Тахлилий материалларга ҳамоҳанг
тарзда методиканинг навбатдаги урта шкаласи юзасидан қўлга ки-
рилган кўрсаткичлар шарҳини амалга оширамиз. Бунинг учун
эмпирик кўрсаткичлар ўртасидаги ишончлилик тафовутларига та-
ъиништа ҳаракат қилинди.

Методиканинг иккинчи шкаласи талабаларнинг турмуш тарзи
ўйлултигини, учинчи шкаласи – талабаларни соғлиқни сақлаш-
нинг маданий стандартлари даражасини ва туртинчи шкаласи –
соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги
талабалар иштирокини ўрганишга мўлжалланган. Биз дастлабки
инижишларни Стюдентнинг тобе гуруҳларнинг ўртачаларини ки-
ёлаш статистик мезони бўйича ўзаро қиёлашга ҳаракат қилдик.
Олинган натижалар 2.2.2-жадвалда ўз ифодасини топти.

2.2.2-жадвал Саломатликка бўлган муносабат шкаллари киёсий статистикаси (N=380)

Шкаллалар		М	σ	t
Жуфлик 1	Турамуш тарзин уйғунлигини	51,01	15,90	-1,762
	Соғлиқни сақлаш стандартини	53,68	24,02	
Жуфлик 2	Турамуш тарзин уйғунлигини	51,01	15,90	14,406***
	Тартиботдаги иштироки	32,26	20,24	
Жуфлик 3	Соғлиқни сақлаш стандартини	53,68	24,02	15,381***
	Тартиботдаги иштироки	32,22	20,24	

Изоҳ: *** $p \leq 0,001$

Жадвалда берилган статистик параметрлар шунини кўрсатмоқдаки, талабаларда энг кичик кийматга эга шкала "Соғлиқни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилишдаги талабалар иштироки" дир $M=32,224$, $\sigma=20,240$, турмуш тарзи уйғунлиги шкаласи $M=51,0121$, $\sigma=15,901$, соғлиқни сақлашнинг маданий стандарти шкаласи эса, $M=53,6828$, $\sigma=24,02232$.

Шуни алоҳида таъкидлаш керакки, турмуш тарзи уйғунлиги ва соғлиқни сақлашнинг маданий стандарти шкаллари кўрсаткичлари статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда соғлом турмуш тарғиботидаги иштироки шкаласи кўрсаткичларидан юқориқдир ($p=0,001$). Эмпирик кўрсаткичларнинг таҳлилга кўра талабаларнинг саломатликка муносабатининг "Турмуш тарзи уйғунлиги" (51,02) билан "Соғлиқни сақлаш" (53,68) шкаллари юқори бағли кўрсаткичини ифодаламакда. Шунингдек, иккала шкаланинг кўрсаткичлари ўртасида фарқлар тафовут аке этмаган. Талабалар турмуш тарзи уйғунлигига кўра саломатликка кўпроқ эмпонанал соҳасини яққол ифода эттирадилар. Улар ўзларининг саломатлигидан мамнун бўладилар, унда бирор бир ўзгариш бўлса дарҳол отоҳ бўлишга интиладилар, салбий стереотиплардан холилар, жамиятда соғлиқка нисбатан муносабатда соғлом турмуш тарзи муносабатидан ёндашадилар. Улар соғлиқларига ўзларининг хоҳиш-истаклари билан ва ўзга кишиларнинг таъсиридан холи ҳолда самимий ёндашадилар. Талабаларнинг "Турмуш тарзи уйғунлиги" билан (51,01) ва "Соғлиқни сақлаш стандарти" (56,68) билан "Тартиботдаги

иштироки" (32,26), ўртасида статистик ишончлилик тафовутлари кузатилган. Талабаларнинг "Тарғиботидаги иштироки"нинг паст кўрсаткичга этилиги эса уларнинг нўқтаи назарда саломатлик ҳар бир шахснинг индивидуал юмушидир деган муносабат шаклланилиги оқибати бўлиши мумкин.

Талкикот давомида талабаларнинг саломатликка муносабатининг ички конуниятларини аниқлаш учун саломатликка бўлган муносабат шкаллариининг ўзаро корреляцияси аниқланди. Турмуш тарзи уйғунлиги билан соғлиқни сақлашнинг маданий стандартлари ўртасидаги корреляция $r=0,091$ ($p \leq 0,098$), яъни мазкур шкаллалар ўзаро боғлиқ эмаслиги қайд этилди. Турмуш тарзи уйғунлиги шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ижобий экани кўзга ташланади: $r=0,155$ ($p \leq 0,005$).

Соғлиқни сақлаш маданий стандартлари шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ҳам ижобий экани кўзга ташланади: $r=0,352$ ($p \leq 0,000$). Талабаларнинг саломатликка муносабатини баҳолаш шкаллари ўртасидаги корреляцион боғлиқликлар шундан далолат бермоқдаки, уларда саломатликни сақлаш стандарти бўйича хуусиятларининг ўсиб бориши "тарғиботидаги иштирокини" ўсиши сабаб бўлар экан. Бундан кўринадики, ўз саломатлигига белгиланган талабалар ва қондалар асосида ёндашадиган шахслар бошқаларда ҳам шундан хуусиятлар камол топишига хайрихоҳ бўладилар.

Бундан кўринадики, талабаларда валеологик онгнинг шаклланиши ва ривожланиши учун саломатликка муносабатда соғлиқни сақлаш стандарти тарғиботидаги муносабатни таркиб топтириш керак экан.

Саломатликка "турмуш тарзи уйғунлиги" сифатида муносабатининг шалланиши ҳам саломатлик "тарғиботидаги иштироки" муносабатини ($r=0,155$ ($p \leq 0,005$)) ривожланишига хизмат қиларкан.

Мазкур методиканинг якуний таҳлилда "Саломатликка бўлган муносабат индекси" ҳисобланиб чиқилди. Талабаларнинг саломатликка бўлган муносабат индексларини умумий ва таълим боғлиқлари бўйича таҳлили амалга оширилади (2.2.3-жадвал).

2.2.3-жадвал

Талабаларнинг "Саломатликка бўлган муносабати индекси" сўрвонамасининг умумий ва таълим боскичлари бўйича кўрсаткичлари

Таълим боскичлари	N	M	σ
Умумий	380	45,63	13,94
1-курс	121	42,14	14,03
2-курс	111	48,90	10,49
3-курс	148	46,24	16,213

Талабаларнинг саломатликка бўлган муносабати индексини умумий ва таълим боскичлари бўйича алоҳида таҳлилга эътибор қаратилди. Талабаларнинг саломатликка бўлган муносабатлари индексининг умумий кўрсаткичлари бўйича минимал 21,67 ни ва максимал кўрсаткичи 105 ни, $M=45,63$, $\sigma=13,94$ ни таъкил қилди. Ушбу ўртача кўрсаткич куйи даражага тўғри келади. Агар максимал балл-105 га нисбатан олганда 45,63 балл ўртачадан паст ёки 50 фоиздан кам кийматни акс эттирмоқда. Бу эса бarcha таълим боскичи бўйича талабаларнинг саломатликка муносабатлари меъёрида деган хулосани бермайди. Аксинча уларнинг "саломатликни қадрият сифатидаги муносабатлари" шкаласи бўйича кўрсаткичлари $51,4 \div 81,8$ фоиз кўриниш олганди. Талабалар валлеологик онгининг шакллантилиш хусусияти кўра саломатликка қадрият сифатида муносабат қамол тошган, инсоннинг соғлом бўлиши, саломатлигига эътибор қаратиши, жисмоний ва ақлий саломатлигини уйғунлигини таъминлаш борасидаги назарий мулоҳазалар мавжудлигини аниқлатади.

Онл тузилмасига кўра талабалар валлеологик онгиди саломатликка муносабатнинг когнитив, эмоционал компонентлари шакллантилган бўлса-да, аммо унинг регулятив компонентларини қамол топтиришга зарурат борлигини тақозо этмоқда. Саломатлик тўғрисида ижобий муносабат етарли эмас, балки саломатликни таъминлашга хизмат қилувчи амалий тадбирларга таяниш ва саломатликни таъминлашни реал фаолиятда амалга ошириш зарурлигини кўрсатмоқда.

Натижаларнинг умумий ва таълим боскичлари бўйича ҳолати таҳлилга куйида тўхталинади.

2.2.4-жадвал
Талабаларни "Саломатликка бўлган муносабат индекси"нинг умумий кўрсаткичлари (N=380)

	N	Minimum	Maximum	M	σ
жами	380	21,67	105	45,63	13,94

Талабаларнинг "Саломатликка бўлган муносабат индекси" бarcha таълим боскичлари бўйича кўрсаткичлари $21,67 \div 105$ балл оралиғидаги кийматлар билан чекланганлиги кузатилади. Ўртача киймат эса $M=45,63$ ни акс эттирди. Бу борадаги юқорида келтириб ўтилган таҳлили ҳолат умумий жиҳатдан ўртача эмпирик киймат саломатликка муносабат индексини куйи эканлигини кўрсатмоқда. Таълим боскичлари бўйича кўрсаткичларнинг ҳолати эса муаммога ўзига хос аниқлик киритади. Биринчи ва иккинчи курслар

2.2.5-жадвал
Талабаларнинг таълим боскичлари бўйича "Саломатликка бўлган муносабат индекси" кўрсаткичлари

Таълим боскичлари	N	M	σ	p
1-курс	121	42,14	14,03	0,000
2-курс	111	48,90	10,49	

Изоҳ: **** $p \leq 0,000$

талабаларнинг саломатликка бўлган муносабат индекси кийматлари ўзаро қиёсланганда биринчи курслар киймати $M=42,031$, $\sigma=14,031$ ни, иккинчи курслар киймати $M=48,90$, $\sigma=10,49$ ни, $p \leq 0,000$, яъни статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда фарқли эканлиги кўрсатди. Кўрсаткичга кўра, ҳар иккала курс талабаларининг саломатликка муносабат индекслари методиканинг умумий кўрсаткичига нисбатан ўртачадан паст кийматлар билан чекланмоқда. Шундай бўлса-да, уларнинг натижалари ўртачада эса юқори статистик тафовут кузатишмоқда. Саломатликка қадриятли муносабатни шкаласи бўйича эмпирик кўрсаткичларда эса биринчи курс талабаларининг юқори даражали муносабати иккинчи курс талабаларига нисбатан устуворроқ кўриниш олганди. Аммо саломатликка муносабат индекси бўйича кўрсаткичлар эса иккин-

чи курсида юқори эканлигини кўрсатмоқда. Демак, бу борадаги изланишларга аниқлик киритиш мақсадида талкикотнинг бошқа жиҳатларини ўрганиш лозим бўлади.

Иккинчи ва учинчи курсларнинг саломатликка бўлган муносабат индекси шкаласи кийматлари ўзаро кийсёлганда 2-нчи курслар киймати $M=48,9039$, $\sigma=10,49891$ ни, 3-нчи курслар киймати $M=46,2458$, $\sigma=16,21382$ ни, $r \leq 0,156$, яъни статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда фарқли эмас эканини кўрсатди.

2.2.6-жадвал

Талабаларнинг таълим боскичлари бўйича "Саломатликка бўлган муносабат индекси" кўрсаткичлари

Таълим боскичлари	N	M	σ	t	p
2-курс	111	48,90	10,49	1,425	-
3-курс	148	46,24	16,213		

"Саломатликка бўлган муносабат индекси" бўйича ўртача киймат кўрсаткичи бўйича иккинчи ва учинчи курс талабаларининг кийматлари статистик аҳамиятли тафовутга эга бўлмади. Ушбу икки курс талабаларининг саломатликка муносабатида бир бирига яқин мулоҳазалаш тизими мавжуддир.

Хулоса қиладиган бўлсак, саломатликни баҳолаш индексини ўрганиш натижаларига кўра:

1. Талабалар саломатликни кадрит сифатида юқори даражада баҳолашади.
2. Саломатликни кадрит сифатида юқори даражада баҳолашса-да, соғлом турмуш тарзига риоя қилишмаслиги, инсон саломатлиги тўғрисида билим олиш жараёнида пассивлик, ўзини тақомиллаштириш ва ўзини намоён қилиш чоғида яқол кўринади.
3. Биринчи курсларнинг саломатликка муносабат индексига нисбатан иккинчи ва учинчи курсларда статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани, бироқ уларнинг барчаси умумий кийматга нисбатан куйи даражада экани аниқланди.
4. Талабаларнинг саломатликка турмуш тарзи уйғунлиги билан соғлиқни сақлашнинг маданий стандартлари муносабатини ифодаловчи шкалалар ўртасидаги корреляция $r=0,091$ ($r=0,098$)ни ташкил қилган, яъни мазкур шкалалар ўзаро боғлиқ эмаслиги қайд этилди.

5. Турмуш тарзи уйғунлиги шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ижобий экани аниқланди ($r=0,155$, $p=0,005$).

6. Соғлиқни сақлаш маданий стандартлари шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ҳам ижобий экани кўзга ташланди ($r=0,352$, $p=0,000$).

Талкикотнинг ушбу боскичдаги эмпирик кўрсаткичлар талабалар валгеологик онгини шаклландириш ҳолатини ифодаловчи саломатликка муносабат индексининг эмоционал, когнитив, муносабат ва ҳуш-аъвоҳ компонентларига алоқадор хусусиятларининг айрим жиҳатларини аниқлашга имкон берди. Бироқ бу талабалар валгеологик онгининг ривожланишига сабаб бўлувчи бошқа психологик омилларни аниқлашга йўналтирмақда. Бу хусусида талкикотнинг натижалари боскичларида тўхталганди.

2.3.8 Талабалар валгеологик онгининг ривожланганлигини белгилловчи етакчи омиллар

Ёш авлод тарбияси ҳамма замонларда ҳам муҳим ва долзарб вазиятга эга бўлиб келган. Аммо биз яшаётган XXI асрда бу маънавий ҳақиқатдан ҳам ҳаёт-мамонт масаласи ҳисобланади.

Мустиқил Ўзбекистон Республикасида олиб бориётган ишларнинг асосини "Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси"да [1; 40-6] эътироф этилган инсонпарвар, демократик, ҳуқуқий давлат ва жамиятни барпо этиш, шунингдек, ижтимоий-иқтисодий ҳамда маданий ривожланишнинг юқори боскичларига кўтариш, жаҳон ҳамжамияти сафидан муносиб ўрин эгаллашга йўналтирилган эъзу мақсадларни амалга ошириш ташкил қилади.

Ушбу мақсадларнинг ижобий натижага эга бўлиши, энг аввало, ёш авлодга илмий билимлар асосини пухта ҳамда сифатли ўрта-тинч, кенг дунёқараш ҳамда тафаккур кўламинини дунё билан тенгла-ша оладиган даражада ҳосил қилиш, маънавий-ахлоқий сифатлар-ни шакллантириш борадаги таълим сифатини самарали ташкил этишга боғлиқдир. Бу борада Ўзбекистон Республикаси Президен-ти Ш.М.Мирзиёев ёшлар таълим-тарбияси бўйича қуйидаги фикр-ларни айтганлар: "Олимизда ёшларга тарбия бериш, психология

ва бошка турли соҳаларда кадрларни тайёрлаш ва қайта тайёрлаш бўйича мураккаб вазифалар турибди. “Тарбия қанча мукаммал бўлса, халқ шунча бахтли яшайди”, дейди донишмандлар. Тарбия мукаммал бўлиши учун эса, бу масалада бўшлик пайдо бўлишига мутлақо йўл қўйиб бўлмайди [6].

Таблицининг асосий вазифаларидан бири – одамлар ҳаётини яхшилашдир. Соғлиқни сақлаш тизимига қарайдиган бўлсак, барча-миз тиббий соҳа, тиббий хизмат, бирламчи ва иккиламчи тиббий ёрдам бир кунни келиб тараққиётнинг шундай даражасига етдики, биз тўғри ташхис қўйиш, касалликларни даволаш, одамларнинг ҳавфи хулқини олдини олиш ва теварак – муҳит билан бўлган муносабатлар мувозанатини сақлашга эришишга умид боғлаймиз. Бу мушкул вазифа зотан, бизнинг саломатлигимиз, касалликларнинг олдини олиш ва уларни даволаш қўллаб омишлар билан боғлиқ.

Мазкур муаммолар тўғрисида мушохода юритар эканмиз, маданият касалликлар пайдо бўлиши, тарқалиши ва даволанишида нақадар катта аҳамиятга эга эканини англаб бормоқдамиз. Касалликларнинг олдини олиш ва даволаш, саломатлиқни сақлашнинг пировард максали ҳамма жойда бир бўлсада, “саломатлик”, “еҳтиётлик” турли маданиятларда турлича тушунилади (Tseng & McDetton, 1981). Маданий тафовутлар муаммоларни англаш ва уларга ечим топиш стратегияларида ҳам кузатилади (Tetter, 1992).

Ушбу муаммога оид фундаментал ва амалий ишларда инсон ва жамият ҳаётини фаоллаштиришдаги социомаданий омиллар аҳамияти кўтарилган бўлсада, тиббий-биологик, психологик-педагогик, културологик ва социологик тадқиқотларни умумлаштирувчи ва леологик маданиятнинг шакллантиришнинг психологик ва ижтимоий-психологик таҳлилини ўтказиш заруритини эътироф этмай иложи йўқ. Бунинг учун эса, соғлом ва носоғлом турмуш тарзи тўғрисидаги маданий белгиланадиган маиший тасаввурларни тадқиқ этиш зарурити келиб чиқади. Айнан шу семантик тафовут соғлом турмуш тарзини ёшлар орасида тартиб этишда муаммолар туғдириши мумкинлигини эътироф этиш жоиз.

Чарльз Осгуднинг семантик дифференциал методи киши хулқ-атвори ва идрок, ижтимоий ўстановкалар ва шахста доир мазмунларни таҳлил қилиш имконини бериши сабабли кенг

оммалашган. Семантик дифференциал методидан психология (Deshmukh, 1975; Naugood, 1966; Wickers, Clark, 1968), социология (Tolov, Tametin, 1975), коммуникацияларга оид назария (Helm, 1976; Osgood, 1966), реклама (Феофанов, 1974), эстетика соҳаларида фойдаланилади. Мазкур метод тадқиқотчиларга субъектнинг аннелар олами, ижтимоий муҳит ва ўз-ўзига бўлган муносабатларини ўрганиш имкониятини беради. [88, 89, 91, 143].

Прагматик ёки коннотатив мазмунни ўрганиш сифатидаги семантик дифференциал метод 1955 йил Ч.Осгуд раҳбарлигидаги бир гурӯҳ америкалик олимлар томонидан тақриф этилган. “Биз ўрнининг максид қилиб олган мазмун кўриниши – бу кўзгатувчи-рамз идрокни ортдан вужудга келадиган ва рамзлар билан англашган операцияларга киришишдан аввал пайдо бўладиган дастлабки ҳолатлардир” (Osgood, 1957). Прагматик мазмун деганда ушбу сўз орқали ифодаланган объектга жавобан юзата келадиган умумий реакция билан шартли-рефлектор боғлиқ сўзга нисбатан пайдо бўладиган кўнглий реакция назарда тутилади. Мазмуннинг бундай тушунилинсининг индивидуал билим ва тажрибага тобе қилади, деб ҳисоблайди Керрол (Satgol, 1969). Керрол фикрига кўра СД семантик дифференциал методи ёрдамида тушунчаларни баҳолаш, аслини олганда, ушбу моддий референтларга тааллуқли индивидум тажрибасини баҳолашдир. Баҳолаш тажрибанинг умумлашган сифатларига мунофиқ катор ўлчовлар бўйича амалга оширилади [87, 94, 95].

СД семантик дифференциал методи – мазмунларни тадқиқ этиш билан боғлиқ факторли-таҳлил методини қўллашга асосланган ўлчов техникасидир. Осгуд уни “... идрок этиладиган ассоциацияларни иккашлатириш муолажадарининг ўзаро уйғунлаштирилган методидир” деб атайди (Osgood, 1962). Семантик дифференциал методикасини тадқиқ этилаётган объектни тавсифлаш жараёни жуфт антонимик терминлар билан белгиланадиган экспериментал континуумга жойлаштириш сифатида қараш мумкин. Қўллаб-назорат қилинган континуумлар ҳисобда бир-бирига монанд бўлганлиги боис, бир ўлчамга ўтказилиши мумкин. Континуумларнинг чекланган миқдори берилган ҳар бир объект мазмунини баҳолаш имкониятини берадиган семантик маконни куришда қўлланилади (Binder, Osgood, 1969). Осгуд тадқиқотларида бундай макон Декартнинг “ўч ўлчамли маконга айлантирилган. Мазкур макон ко-

ординаталарини факторли тахлил натижасида аниқланган “Баҳолаш”, “Кучлилик” (потенциал энергия), “Активлик” номли уч ортогонал фактор ташкил этади. Кейинги тадқиқий изланишлар ушбу фарқланган факторлар сингулярчилар (турли забоний маданиятта тааллуқли, турли маълумотлилик даражасига эга, хаттоки психик касалларнинг соғлом сингулярчиларга нисбатан) учун универсал эканини кўрсатди.

Семантик маконнинг математик тузилиши бу дастлабки катта ўлчамдан (шкаллалар томонидан белгиланган хоссалар) кейинги кичик ўлчамли нетизга (факторларга оид категориялар) кўчишидир. Мазмунли жикхатдан факторни факторга тааллуқли бўлган шкаллалар мазмунларининг маънавий инварианти сифатида қараш мумкин. Ушбу маънода факторлар семантик дифференциал ташкил топган антоним-сифатларнинг умумлашган шаклидир, унинг факторли тузилмаси лексикадаги антонимиялар тузилмасини ифода этади.

Талаба ва уларнинг ўқитувчиларидан “Хаёт тарзи”, “Соғлом хаёт тарзи”, “Ўзингизнинг хаёт тарзингиз”, “Носоғлом хаёт тарзи” каби 4 тушунчани 21 антоним сифатлар келтирилган семантик дифференциал методикаси ёрдамида баҳолаш сўралган.

Талабалардан “Хаёт тарзи”ни семантик дифференциал ёрдамида қандай баҳолашлари натижаларини факторли-тахлил ёрдамида қайта ишланганда талабалар ментал маконидagi хаёт тарзи тушуначасининг қуйидаги семантик манзараси намоён бўлди.

“Хаёт тарзи”ни баҳолаш натижалари бўйича олинган факторли тахлил натижалар навбатдаги қуйидаги 2.3.1-жадвалда келтирилган. Талабаларнинг семантик дифференциал методи бўйича учта фактор аниқланди. Учта факторнинг тахлилий хусусиятини ифодаловчи юқори юклама коэффициентлар тахлилий қуйидаги кўриниш олди. Биринчи фактор бўйича 13 та юқори юклама коэффициентлар аниқланди. Юқори юклама коэффициентлар ижобий кийматга эга бўлганлиги ҳамда “Семантик дифференциал” методикасининг хусусиятига кўра ижобий кўрсаткичлари ижобий кийматни акс эттирадиган бўлса, у ҳолда ижобий факторли харақтеристикасини беришга хайрихоҳдир.

Талабаларнинг “Хаёт тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли тахлили (N=380)

Антоним сифатлар	Факторлар		
	1-фактор Муносабат	2-фактор Ижобий хиссийатлар	3-фактор Мураккаблик даражаси
чиройли-хунук	0,923		
жонли-жонсиз	0,913		
фрут-корону	0,902		
хурсанд-тамгин	0,894		
ёқимли-нохуш	0,860		
ёқим-хира	0,856		
тартибли-тартибсиз	0,844		
соғлом-дардли	0,838		
илик-совук	0,813		
соф-искирт	0,807		
мехрин-қахрли	0,802		
англанинган-онгсиз	0,798		
эҳтиросли-бепарво	0,679		
аник-маъхум			
мураккаб-соғда			
тушун-кўтаринки		0,821	
кўндо-низоветли		0,793	
баёбақ-бахтиёр		0,781	
интиробин-роҳатбахш		0,727	
оқит-кўчин		0,687	
отир-снгул			0,743

Биринчи фактор: чиройли-хунук (0,923), жонли-жонсиз (0,913), фрут-корону (0,902), хурсанд-тамгин (0,894), ёқимли-нохуш (0,860), ёқим-хира (0,856), тартибли-тартибсиз (0,844), соғлом-дардли (0,838), илик-совук (0,813), соф-искирт (0,807), мехрин-қахрли (0,802), англанинган-онгсиз (0,798), эҳтиросли-бепарво (0,679) сингари юқори юклама коэффициентли сифатларни ўзини акс эттирди. Фактор бўйича ижобий кийматли коэффициентлар акс этгани ва турмушта нисбатан ҳолис, самимий ва ижобий муносабатини акс эттирганлиги туфайли “Муносабат” фактори део

номлашга хайрхох бўлди. Бу эса талабаларнинг турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари ижобий сифатлардан ҳамда уларнинг келажак режалари билан боғлиқ эканлигини ифодалайди.

Иккинчи фактор: тушун-кўтаринки (0,821), кўпол-назокатли (0,793), бебахт-бахтиёр (0,781), изтиробли-роҳатбахш (0,727), ожиз-кучли (0,687) каби юқори юклама коэффицентли сифатлар аниқланди. Фактордаги сифатларнинг хусусиятидан келиб чиқиб, **“Ижобий ҳиссиётлар”** деб номлашимизга тўғри келди. Шахс, ижтимоий турмушнинг ҳаёт тарзи муайян давр, шарт-шароитларининг бутун мажмуаси билан белгиланади. Ҳаёт тарзи ижтимоий категория. У турмуш даражаси деб аталадиган иқтисодий категорияга нисбатан кенглир. Биз изоҳлаётган талқиқотда ҳаёт тарзининг моҳияти, мазмуни ва намоён бўлиш шакллари кўп ҳолатда кишиларнинг ҳаёт

кечириши, меҳнати, соғлиги ва ҳатто ҳулқ-атвори билан ифодланади. Шунинг учун ижобий ҳиссиётлар ҳаёт тарзини белгилашнинг муҳим шарти ҳисобланади. Чунки ўзининг ижобий эмоцияси, талабаларда саломатлигидан қониқиб, ундан ҳузур олиш ва уни яхшилаш бўйича ўзининг куч-қувватини сафарбар қилишга хайрихоҳликларини ифодалайди.

Учинчи фактор: ушбу фактор биргина юқори юкламали сифат билан чекланган, яъни оғир-енгил (0,743). Бу бир жихатдан методиканинг хусусиятига кўра, ҳаёт тарзининг ифодаланиш даражасини белгилайди. Бунини инобатга олиб, мазкур факторни **“Мураккаблик даражаси”** (унинг мазмунидан келиб чиқиб “Ҳаёт оғирлиги-енгиллиги” фактори) деб номлашни лозим топдик. Улар ҳаётни биргина ташқи жихатдан баҳоланиши, унинг эмоционал идроки ва ҳаётнинг оғир-енгиллиги нуктаи назаридан қабул қилишлари аниқланди.

“Ҳаёт тарзи” тушунчасининг ОТМ профессор-ўқитувчилари томонидан қандай идрок этилишини аниқлаш учун уларнинг жавобларини факторли-тахлил ёрдамида қайта ишлаганимизда қуйидаги манзара кузатилди (2.3.2-жадвал).

Профессор-ўқитувчиларнинг “Ҳаёт тарзи” тушунчаси
антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг
факторли таҳлили

Антоним сифатлар	Факторлар					
	1-фактор Аҳамиятlilik-аҳамият сизлик	2-фактор Изчиллик ва уйғунлик	3-фактор Бегубор туйғулар	4-фактор Бахтиёр-бахтсиз	5-фактор Англаганлик аниқликни, англанлмаганликни оғирликни	6-фактор Фаоллик
изтиробли-роҳатбахш	-0,877					
кўпол-назокатли	-0,861					
тушун-кўтаринки	-0,794					
созлом-дардли	0,758					
хурра-тағини	0,750					
бебахт-бахтиёр	-0,727			0,506		
бугун-қоронғу	0,710	0,518				
соф-искирт	0,595		0,579			
тартибли-тартибсиз		0,889				
чиройли-хунук		0,831				
моҳирли-қаҳрли		0,803				
фурсат-хират		0,580				
қомили-ноҳуш			0,862			
этиросили-бетирво			0,585			
иник-совуқ				-0,643		
мураккаб-соғда				0,580		
оқиз-кучли				0,501		
аниқлаган-оғирсиз					0,909	
аниқ-маҳкум					0,691	
оғир-енгил					-0,590	
юқалин-жонсиз						0,949

Профессор-ўқитувчиларнинг “Ҳаёт тарзи” тушунчаси талабаларнинг ҳаёт тарзи тўғрисидаги тасаввурларидан салкам икки ба-

робар мураккаб экани аниқланди.

Биринчи фактор: ушбу фактор 8 та юкори юкламали хусусиятни акс эттирган бўлиб, улардан тўрттаси ижобий ва тўрттаси эса салбий юкламали коэффициент хусусиятлари аниқланди: ижобий сифатлар тарзда хурсанд-тамтин (0,750), соғлом-дардли (0,758), ёруғ-коронгу (0,710), соф-искирт (0,595); салбий хусусиятлар тарзда – изтиробли-роҳатбахш (-0,877), кўпол-назокатли (-0,861), тушкун-кўтаринки (-0,794), бебаҳт-бахтиёр (-0,727). Ушбу факторни методиканинг кутоби хусусиятидан келиб чиққан ҳолда хурсандлик, соғлом, ёруғ, соф сифатларни яқдил акс эттирувчи – ахамиятли; изтиробли, кўпол, тушкунлик, бебаҳтли хусусиятлари ахамиятсизлик тарзда ифодалашга олиб келди. Демак, биринчи факторни *“Ахамиятлилик-ахамиятсизлик”* фактори деб номланди. Ушбу факторга кўра, профессор-ўқитувчилар ўзларининг турмуш тажрибаларига кўра “Ҳаёт тарзи” тушунчасини идрок этишларига кўра унинг ижобий ва салбий жиҳатдан тавсифловчи хусусиятларни келтириб ўтишга хайрихоҳ бўлгандлар.

Иккинчи фактор: факторнинг ташкил қилувчи юкори вазнли коэффициентга эга бўлган сифатларга ёруғ (0,518), тартибли (0,889), чиройли (0,831), меҳрли (0,803) ва ёркин (0,580) дар киритилган. Факторнинг ташкил этувчи сифатларнинг хусусиятидан келиб чиқиб, уни *“Изчиллик ва уйғуллиқ”* деб номланди. Демак факторнинг ташкил қилувчи сифатларни айнан ОТМ профессор-ўқитувчиларнинг “Ҳаёт тарзи”га бўлган муносабатларини кундалик турмушдаги фаолиятларини ташкил этиш хусусиятларига кўра ижобий ва ҳаётдан олинган руҳий муносибликни таъминлашини ифодалаган бўлишлари табиийдир.

Учинчи фактор: мазкур фактор соф-искирт (0,579), ёқимли-нохуш (0,862), эҳтиросли-бепарво (0,585) сингари юкори вазнли коэффициентларга эга сифатлардан иборат. Ушбу фактордаги сифатларнинг хусусиятлари бир жиҳатдан шахснинг ҳис-туйғуси ва эмоционал соҳасини ифодалаётганлиги ва бир кутубга ҳос сифатлар мужассамлашганлиги боис *“Беғубор туйғулар”* деб номланди.

Тўртинчи фактор. Факторни учта ижобий ва битта салбий юкори вазнли коэффициентга эга бўлган сифатларни ўзида акс эттирмоқда. Улар бахтиёр (0,506), солда (0,580), кучли (0,501) ва совуқ (-0,643) сингари сифатлардан иборат. Факторда ҳар иккала

кутубга тегишли хусусиятлар бўлганлиги сабабли уни номлашини ҳам автоном сифатларга мосликни таъминлашга тўғри келмоқда. Бу эса фактор *“Бахтиёр-бахтсиз”* тарзда ифодалаш энг мақбул вариант бўлиб қолмоқда. “Кенга-кенг дунё, тора тор дунё” деган нақл сингари ҳаёт тарзини қанчалик мураккаб ва қийин шаклда қабул қилса, у мураккаблашиб бораверади. Аксинча унга очик, осмоний ва ёркин томонларини ҳисобга олиб ёндашса, у шунчалик ёркин ва илқ кўриниш олади. Бу эса ҳар бир шахснинг индивидуал ҳаёт услубига боғлиқ бўлади.

Бешинчи фактор. Факторда англанган (0,909), аниқ (0,691) сингари ижобий юкори юклама сифатлар ва отир (-0,590) каби юкори вазнли хусусиятлар ўрин олади. Фактордаги сифатларнинг хусусиятга кўра, *“Англандилик-аниқликни, англандиликни овирликни”* тарзда ифодалаш муҳимдир. Ҳаёт тарзида аниқ мақсад ва унинг амалга оширишга хайрихоҳ инсонлар юкори натижаларга, аксинча ҳаёт тарзини англамаган ва аниқ мақсадга эга бўлмаганлар эса мураккаб ҳаёт кечиршига мақбул бўлишлари ҳаётий ва илмий кузатишларда исботланган.

Олтинчи фактор. Факторда жонли (0,949) юкори вазнли коэффициентли сифат ўрин олади. Ушбу факторни *“Феолиқлик”* деб номлаш мақбулдир. Феолиқ жонли, қуватга эга, шижоатлик, интилувчан ва натижавийликни англатади. Феолиқ ҳам жисмоний, ҳам психик тафсилотга эга. Номлашни факторнинг моҳияти ва ўз нобатига, респондентлар томондан билдирилган муносабатни тўлиқ акс эттиради.

“Ҳаёт тарзи” тушунчаси талабалар ва профессор-ўқитувчиларнинг ментал макондаги ифодаларининг фарқлиги янада аниқроқ аниқланган бўлсак, талабаларнинг ментал ифодасининг соддалиги катталик биланд-настлигини билмаслиги, ҳаётий тажрибаси етишмаслигини билдиради.

Энди талабалардан “Соғлом турмуш тарзи”ни семантик дифференциал бўйича олинган соғлом турмуш тарзи натижалари факторини-таҳлил ёрдамида қайта ишланганда талабалар ментал макондаги соғлом турмуш тарзи тушунчасининг қуйидаги семантик мантираси намоён бўлди (2.3.3-жадвал).

Талабаларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли

таҳлили (N=380)

Антоним сифатлар	Факторлар	
	1-фактор Омд-омадсизлик	2-фактор Апатия
ёркин-хира	0,882	
соф-искирт	0,875	
меҳрли-каҳрли	0,859	
чиройли-хунук	0,850	
ёқимли-ноҳуш	0,849	
илик-совук	0,834	
жонли-жонсиз	0,812	
хурсанд-гамтин	0,804	
ёруғ-коронгу	0,804	
тартибли-тартибсиз	0,797	
соғлом-дардли	0,792	
аник-мавҳум	0,767	
англанган-онгсиз	0,741	
эҳтиросли-беэҳтирос	0,659	
оғиз-кучли	-0,542	
мураккаб-сода		
изтиробли-роҳатбахш		-0,820
кўпол-назоқатли		-0,757
тушун-кўтаринки		-0,687
бебахт-бахтиёр	-0,506	-0,613
отир-сигил		-0,557

Талабаларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасига доир “Се-мантик дифференциал” методикаси бўйича натижалари корреляцион таҳлилга кўра, иккита етакли факторлар аниқланди.

Биринчи факторда ёркин (0,882), соф (0,875), меҳрли (0,859), чиройли (0,850), ёқимли (0,849), илик (0,834), жонли (0,812), хурсанд (0,804), ёруғ (0,804), тартибли (0,797), соғлом (90,792),

аник (0,767), англанган (0,741), эҳтиросли (0,659) каби ижобий юқори вазнли ва оғиз (-0,542), бебахт (-0,506) сингари салбий юқори коэффицентли хусусиятлар аниқланди. Ушбу факторнинг ижобий сифатларидан келиб чиққан ҳолатда турмушида юқори натижага эришган шахсга ҳамда салбий кўрсаткичли ифодаловчи хусусиятлар эса ҳаётда ўз ўрнини топаолмаган омадсизларга хослик ҳам акс этмоқда. Шунга кўра биринчи фактор “*Омд-омадсизлик*” деб номланди. Бу талабалар соғлом турмуш тарзи борасидати баҳоларида омадли инсон бўлишга иштиёқлари юқорилигидан далолат бермоқда.

Иккинчи омил. Изтиробли (-0,820), кўпол (-0,757), тушун (-0,687), бебахт (-0,613), отир (-0,557) юқори юклама коэффицентга эга бўлган антоним сифатларни ўйда мужассамлаштириган иккинчи факторни ажратишга эришилди. Мазкур факторни “*Апатия*” деб номлашга хайрихоҳмиз. Чунки талабалар ўртасида соғлом турмуш тарзини тўлақонли таъминлай олмайдиганлар учраши кузатишмоқда. Уларнинг изтиробли, кўпол, тушун, ўзини бахтсиз, турмушининг отир деб ифодалаши айнан апатияга мойиллигини ифодалайди.

Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурлари турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларидан ҳам содда экани аниқланди. Фаркли жихати шундаки, шунчаки ҳаёт тарзи тушунчасидан фаркли равишда Соғлом турмуш тарзи антонимларининг ижобий жихатини ифодалайдиган сифатлардан ташкил тошган.

Профессор-ўқитувчиларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасига берган баҳоларини акс эттирган сифатлар бўйича факторли таҳлил натижалари навбатдаги 2.3.4-жадвалда келтирилган.

2.3.4-жадвали
Профессор-ўқитувчиларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли таҳлили

Антоним сифатлар	ФАКТОРЛАР				
	1-фактор Соғлом турмуш тарзи бахтли ҳаёт тарови	2-фактор Барқарорлик ва беқарорлик	3-фактор Муқаммалли-оғирлик	4-фактор Мураккаблик	5-фактор Ҳаётдан қониқиш ҳисси
ёруғ-қоронғу	0,890				
соғлом-дардли	0,872				
эҳтиросли-бепарво	0,787				
аниқ-маъхум	0,722				
ёқимли-ноҳуш	0,627				
тартибли-тартибсиз	0,622				0,508
чиройли-хунук	0,603		0,511		
изтиробли-роҳатбахш		-0,934			
меҳрли-қаҳрли		0,781			
хурсанд-ғамгин	0,650	0,683			
илиқ-совуқ		0,588			
тушқун-қўтаринки		-0,578			0,531
оғир-юшқин			-0,835		
бебахт-бахтиёр			-0,829		
соф-искирт	0,505		0,725		
оғир-енгли					
мураккаб-соғда				0,884	
қўйтол-назоқатли		-0,552		0,878	
жонли-жонсиз				0,639	
ёркин-хира					0,825
англинган-онглисиз					0,727
					0,625

Биринчи фактор. Профессор-ўқитувчиларнинг соғлом турмуш тарзига билдирилган муносабатлари бўйича дастлабки факторда тўққизта юқори вазни коэффициент аниқланди: ёруғ (0,890), соғлом (0,872), эҳтиросли (0,787), аниқ (0,722), ёқимли (0,627), тартибли (0,622), чиройли (0,603), хурсанд (0,650), соф (0,505).

Уларнинг билдирилган муносабатида акс этган сифатларига кўра, сифатларни акс эттирувчи муҳим “Омон бўлсанг, олам сенники” мақолини келтириб ўтиш ўринлидир. Шунга кўра, факторни “*Соғлом турмуш тарзи бахтли ҳаёт тарови*” деб номлашга сабаб бўлди.

Иккинчи фактор. Факторда ҳам меҳрли (0,781), хурсанд (0,683), илиқ (0,588)дан иборат ижобий ва изтиробли (-0,934), тушқун (-0,578), қўйтол (-0,552) сингари салбий юқори вазни коэффициентли хусусиятлар аниқланди. Ушбу антоним сифатлардан иборат факторни “*Барқарорлик ва беқарорлик*” деб номлашга олиб келди. Чунки соғлом турмуш тарзида меҳр, хурсандлик, илиқ нисонда барқарорликни, аксинча, изтироб, тушқунлик ва қўйтоллик эса “беқарор” турмуш кечирлишга сабаб бўлади.

Учинчи фактор. Ушбу фактор ҳам икки хил характерда мураккашланган, улардан биринчиси чиройли (0,511) ва соф (0,725) дан иборат ижобий аҳамиятли юқори юқламали ҳамда иккинчиси, оғир (-0,835) ва бебахт (-0,829) сингари салбий аҳамиятли юқори юқламали сифатлардан иборат. Факторни “*Муқаммалли-оғирлик*” деб номлаш ўринлидир.

Тўртинчи факторда энгли (0,884), соғда (0,878) ва назокатли (0,639) сингари сифатлар бириктирилган бўлиб, мазкур факторнинг соғлом турмуш тарзининг таъкидлаштиришга ёндашувига кўра “*Мураккаблик*” деб номлаш мумкин.

Бешинчи фактор. Ушбу фактор ўзида ёқимли (0,508), илиқ (0,531), жонли (0,825), ёрқин (0,727), англандан (0,625) сингари сифатларни мураккашланштирилган. Факторнинг мазмунини таъкид этувчи сифатларга кўра, “*Ҳаётдан қониқиш ҳисси*” деб номланди. Респондентлар ҳаётдан қониқиш олиш ёқимли, илиқликка эга, оптимист кайфият ҳосил қилади ва фаоллигини англаган ҳолда таъкид этишга имкон беради ва, нисбатан, “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси семантик манзарасининг факторли таҳлили ўзгача ҳолатни ифода қилади. Мазкур тушунча профессор-ўқитувчиларнинг носоғлом турмуш тарзи таъкидлаштиришга тасаввуридан талабаларнинг мазкур тушунча таъкидлаштиришга тасаввуридан содда эканлиги кўрсатилди.

2.3.5-жадвал
Таалабаларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси
антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли
тахлили (N=380)

Антоним сифатлар	ФАКТОРЛАР			
	1-фактор Салбий туйғу, кечинма ва киёфа	2-фактор Тизимлашти- рилмаганлик	3-фактор Пессимизм	4-фактор Салбий эмоциялар
ёркин-хира	0,830			
илик-совуқ	0,823			
ёқимли-нохуш	0,808			
ёруғ-коронгу	0,801			
меҳрли-қаҳрли	0,732			
чиройли-хунук	0,722			
соғлом-дардли	0,655			
тартибли-тартибсиз		0,785		
эҳтиросли-беэҳтирос		0,767		
аниқ-мавҳум		0,669		
англашган-онгсиз		0,634		
жонли-жонсиз	0,514	0,615		
соф-искирт	0,577	0,585		
тушкун-кўтаринки			0,749	
бебахт-бахтиёр			0,728	
ожиз-кучин			0,638	
изтиробли-роҳатбахш			0,610	0,581
кўпол-назокатли			0,580	
отир-енгли				0,756
хурсанд-ғамгин	0,569			-0,573
мураккаб-соғда				0,563

Таалабаларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли таҳлилга кўра, тўртта фактор аниқланди. Факторларнинг мазмуний таҳлилини куйида амалга оширамиз. Мазкур тушунчанинг мазмунан таҳлил қилиш жараёнида факторли таҳлил натижаларининг антоним сифат

хусусиятларининг ўрни алмашишга тўғри келади. Чунки олдин-ги тушунчалар таҳлилда ижобий сифатлар учун юқори юктамали коэффицентларнинг ижобий ишоралиги инобатга олинган бўлса, нобатдаги салбий хусусиятларни изоҳлашда эса ижобий ишорали коэффицентларга таянишга тўғри келади. Акс ҳолда тушунчанинг манфий таҳлили бўзилади.

Биринчи фактор. Фактор факат юқори юктамали коэффицентга эга бўлган салбий хусусиятлардан иборатдир: хира (0,830), совуқ (0,823), нохуш (0,808), коронгу (0,801), қаҳрли (0,732), хунук (0,722), дардли (0,655), жонсиз (0,514), искирт (0,577), ғамгин (0,569). Фактордаги хусусиятлар талабаларнинг носоғлом турмуш тарзи тушунчасига муносабатлари “*Салбий туйғу, кечинма ва киёфа*” деб номлашга тўғри келди. Факторни акс эттирувчи салбий хусусиятларда шахсининг кечинмаси, туйғуси ва киёфасини ифодаловчи тушунчалар мавжуд. Демак, талабаларнинг тасаввурига кўра, носоғлом турмуш тарзи инсонга салбий таассурот уйғотувчи, руҳий тушунқунлик ва киёфани акс эттирувчи жиҳатлар орқали тавдалантирилган.

Иккинчи фактор. Фактордан тартибсиз (0,785), беэҳтирос (0,767), мавҳум (0,669), онгсиз (0,634), жонсиз (0,615), искирт (0,585) каби юқори юктамали коэффицентга эга бўлган хусусиятлар ўрин олган. Таалабаларнинг идрокига кўра носоғлом турмуш тарзи тушунчасини акс эттирувчи иккинчи факторни “*Тизимлаштирилмаганлик*” деб номлашга сабаб бўлди.

Учинчи фактор. Навбатдаги фактор тушкун (0,749), бебахт (0,728), ожиз (0,638), изтиробли (0,610), кўпол (0,580) сингари юқори юктамали коэффицентли антоним хусусиятларни акс эттирмоқда. Агар мазмунан хусусиятларни, хусусан, носоғлом турмуш тарзини ифодаловчи факторни “*Пессимизм*” деб номлаш энг мақбул вариант ҳисобланади. Бу ерда турмушта ўзига ва атроф оламида ишончсизлик, эътиборсизлик ва тушқунлик носоғлом турмуш тарзининг тасаввурий ифодаси дейиш мумкин.

Тўртинчи фактор. Изтиробли (0,581), отир (0,756), мураккаб (0,563) ва хурсанд (-0,573) каби юқори юктамали коэффицентлардан иборат. Фактор мазмунан “*Салбий эмоциялар*” тарзда номлашга ҳос. Ушбу мазмунда талабалар носоғлом турмуш тарзини изтиробли, машаққатли ва кийин ҳамда, ўз навбатидида,

инсоннинг хурсандчиликларини тўсувчи хусусиятлар тарзиди гаьдалантирганлар.

Профессор-ўқитувчиларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолашлари натижаларининг факторли тахлили хусусида қуйида сўз қоритамиз.

2.3.6-жадвал

Профессор-ўқитувчиларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолаш натижаларининг факторли тахлили

Антоним сифатлар	Факторлар		
	1-фактор Ўқимсиз киёфа	2-фактор Бахтсиз- бахтиёр	3-фактор Эмоционал сифатларнинг модаллиги
ёркин-хира	0,852		
тушун-кўтаринки	-0,852		
қўпол-назокатли	-0,840		
хурсанд-ғамгин	0,823		
чиройли-хунук	0,806		
илик-совук	0,796		
ёруғ-қоронғу	0,794		
жонли-жонсиз	0,701		
меҳрин-каҳрли	0,671	0,555	
игтиробили-роҳатбахш		-0,809	
тартибли-тартибсиз		0,771	
ёқимли-нохуш	0,524	0,768	
ожиз-қучли		-0,742	
англинган-онгсиз		0,729	
соф-искирт		0,700	
бебахт-бахтиёр		-0,683	
соғлом-дардли		0,600	
аник-мавхум		0,578	
отир-енгли			-0,812
мураккаб-соғда			-0,746
этиросли-бетарво	0,564		0,627

Профессор-ўқитувчиларнинг эмпирик қийматлари бўйича факторли тахлил амалга оширилганда носоғлом турмуш тарзини акс эттирувчи учта етакчи фактор аниқланди.

Биринчи фактор. Факторнинг мазмуни тахлилида талабаглар эмпирик кўрсаткичлари тахлили сингари антоним сифатларнинг факторли юктамасининг ахамиятlilik ишораларини алмаштирган ҳолда талкин этилади. Шунга кўра, хира (0,852), ғамгин (0,823), хунук (0,806), совук (0,796), қоронғу (0,794), жонсиз (0,701), каҳрли (0,671), нохуш (0,524), бетарво (0,564) сингари юкори коэффициентли хусусиятларни “*Ўқимсиз киёфа*” номи фактор номи билан ифодаланди. Ҳақиқатдан ҳам қундалик турмушда носоғлом турмуш тарзига хос ҳаёт кечираётган инсонларнинг киёфасида юкорида келтириб ўтилган хусусиятлар кузатилиши шубҳасиз. Профессор-ўқитувчилар носоғлом турмуш тушунчасини ифодловчи антоним сифатларни танлашларида ҳаётий таасуротлар ўз таъсирини ўтказмасдан қолмаган. Ўз навбатида, ушбу тоифа инсонларда кўтаринки кайфият (-0,852), назокатли (-0,840) учратмаслик оддий ҳолдир.

Иккинчи фактор. Ушбу факторда ҳам каҳрли (0,555), тартибсиз (0,771), нохуш (0,768), онгсиз (0,729), искирт (0,700), дардли (0,600), мавхум (0,578) ва роҳатбахш (-0,809), қучли (-0,742), бахтиёр (-0,683) каби юкори юктамали коэффициентта эга сифатлар мужассамлашган. Мазкур факторни “*Бахтсиз-бахтиёр*” деб номлаш мумкин. Яъни кутбий факторнинг бир жиҳати нохуш турмуш тарзини ифодаласа, иккинчи кутби ўзига зид бўлган ва ундаги салбий оқибатларни бартараф қилишга хизмат қилувчи ижобий сифатларни акс этган.

Учинчи фактор. Мазкур фактор енгил (-0,812), соғда (-0,746), бетарво (0,627) каби сифатлардан иборат. Фактор мазмунан “*Эмоционал сифатларнинг модаллиги*” деб номланди. Бундан кўринадики, профессор-ўқитувчилар томонидан носоғлом турмуш тарзини тушуниш учун бир катор хусусият ва компонентларсиз уни тушуниш мумкин бўлмас эканлиги яна бир бора ўз тасдиқини топди.

Профессор-ўқитувчиларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тўғрисидаги тасаввурлари соддалиги билан ажралиб турибди. Бундан ташқари, роҳатбахш, қучли, бахтиёр тушунчалари ўзаро ижобий алоқада бўлган бир пайтда, шу уч сифат онгсиз, искирт, тартибли

каби тушунчалар билан тескари алокада экани кўзга ташланади. Бу ҳолат профессор-ўқитувчиларнинг носоглом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурларида зиддият мавжудлигидан далолат беради.

Талабалар ва профессор ўқитувчиларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тушунчасининг семантик манзараси ҳам мураккаблик даражасига кўра фарқланади.

Талабаларнинг валгеологик онтини шаклланишига таъсир кўрсатувчи омиллар сифатида уларнинг ўз ҳаёт тарзи ҳақидаги муносабатлари билан боғлиқдир. Бунинг учун ҳам талкикотни анъанасига содиқ қолган ҳолда “Семантик дифференциал” методикаси асосида антоним сифатлар ёрдамида баҳолашга эришилди. Сўнг-ра кўрсаткичларни факторли тахлили амалга оширилди. Эмпирик кўрсаткичлар тахлили куйида амалга оширилади.

Талабаларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тўғрисидаги тасаввурларининг семантик профили учта етакчи факторга асосланганлиги кузатилиди (2.3.7-жадвал).

2.3.7-жадвал

Талабаларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тўғрисидаги тасаввурларининг ментал манзараси (N=380)

Антоним сифатлар	Факторлар		
	1-фактор Конструктив туйғулар	2-фактор Динамиклик	1-фактор Соғдиқлик ва аниқлик
ёқимли-ноҳуш	0,905		
ёркин-хира	0,901		
меҳрли-қасҳрли	0,898		
соф-исқирт	0,893		
чиройли-хунуқ	0,888		
жонли-жонсиз	0,886		
илиқ-совуқ	0,878		
хурсанд-тамгин	0,862		
ёруғ-қоронғу	0,850		
тартибли-тартибсиз	0,801		
соғлом-дардли	0,801		
англанган-онгсиз	0,787		
эктиросли-бепарво	0,716		

тушун-кўтаринки	0,846	
иттиробли-роҳатбахш	0,828	
бебахт-бахтиёр	0,798	
кўнол-назоқатли	0,780	
оқинг-қучли	0,691	
отир-сигил		
мураккаб-соғда		0,859
аниқ-маъхум		0,731

Биринчи фактор. Фактор ёқимли (0,905), ёркин (0,901), меҳрли (0,898), соф (0,893), чиройли (0,888), жонли (0,886), илиқ (0,878), хурсанд (0,862), ёруғ (0,850), тартибли (0,801), соғлом (0,801), англанган (0,787) эктиросли (0,716) сингари ўн учта сифатни ўзида бирлаштирган. Фактор ташкил этувчи сифатларнинг мазмунинга кўра, “*Конструктив туғилулар*” деб номлашга сабаб бўлди. Биринчи факторга кўра, талабалар ўзининг турмуш тарзини ёркин ва ижобий эмоционал бўёқларда кўришни исташлари ва шу билан бирга уларнинг саломатлик даражаси ҳамда шу ҳолатга мослигидан далолат бермоқда.

Иккинчи фактор. Факторларнинг иккинчиси эса кўтаринки (0,846), роҳатбахш (0,828), бахтиёр (0,798), назоқатли (0,780), қучли (0,691) каби юкориюқламали коэффициентлардан иборат экан. Ушбу фактордаги сифатларнинг мазмуни талабаларнинг ўзгаришларга мослашувчанлиги ва уларнинг ҳаётдаги турли хил вазиятларга яшовчанлигини ифодаловчи неқбинликини характерламақда. Ушбу ҳолатларни инобатга олиб фактор “*Динамиклик*” деб аталди.

Учинчи фактор. Соғда (0,859) ва аниқ (0,731) каби сифатлар учинчи факторни ташкил қилувчилар бўлиб, уларнинг мазмунан боғлиқ сифатлардан келиб чиқиб, “*Соғдиқлик ва аниқлик*” деб номланди. Шу ўринда факторни бу тарзда ифодалашда кундалиқ ҳаётда “Буюклик соғдиқликда” деган нақл кўп учрайди. Талабаларнинг ўз турмуш тарзини баҳолашдан келиб чиққан факторнинг моҳияти ҳам соғдиқлик билан уйғунлашган. Турмушнинг қанчалик мураккаблаштириш ҳаёт кечирилиши кийинлаштирилиши, аксинча унинг соғдиқлаштирилиш эса яшаш имкониятини ошириш мумкинлигидан далолат беради.

Энди талабалардан “Ўз ҳаёт тарзи”нинг семантик дифференциал бўйича олинган натижалари профессор-ўқитувчиларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тушунчаси фактори-тахлил ёрдамида қайта ишланганда, талабаларнинг ҳаёт тарзи тўғрисидаги тасаввурларидан талабалар ментал маконидаги ўз ҳаёт тарзи тушунчасининг қуйидаги семантик манзараси намоён бўлди:

Биринчи фактор “Конструктив туйғулар”, иккинчи фактор “Динамиклик”, учинчи фактор “Содаллик ва аниқлик” деб баҳоланди. Бу эса, талабаларда тушунчаларнинг содаллиги ҳаётнинг банд-пастлигини билмаслиги, ҳаётнинг тажрибаси етишмаслигини, аммо уларда ёшга ҳос бўлган шижоат, ғайрат ва ҳаракат мавжудлигини билдиради. Ўқитувчиларда мавжуд факторлар талабалардан икки баробар камлиги ҳам уларнинг ҳаёт таъсирини сезиш тушунчаларининг мавжудлигини кўрсатади.

Талабаларда “Ўз ҳаёт тарзи” тушунчаси бўйича учинчи факторни “Содаллик-аниқлик” фактори деб номлаш мақсадга мувофиқ бўлди ва профессор-ўқитувчиларнинг ментал макондаги ифода-ларининг фарқлиги, янада аниқроқ айтилган бўлсак, талабаларнинг ментал ифодасининг таъми мазали деб айтиш мумкин, лекин ичида мавжуд интроектларни аниқламайди.

2.3.8-жадвал Профессор-ўқитувчиларнинг “Ўз ҳаёт тарзи” тўғрисидаги тасаввурларининг ментал манзараси

Антоним сифатлар	Факторлар				
	1-фактор Баҳолаш	2-фактор Тартиб	3-фактор Эмоционал лик даражаси	4-фактор Эхтирос	5-фактор Ҳаётнинг оғирлиги – енгиллигига оид сифатлар
ёркин-хирра	0,944				
ёруғ-қоронғу	0,882				
тушун-қўтаринки	-0,756				
илик-совуқ	0,726				
изтиробли-роҳатбахш	-0,726				

соғлом-дардли	0,591				
аник-маъхум		0,884			
тартибли-тартибсиз		0,858			
аниқланган-онгсиз		0,780			
соф-искирт		0,707	0,501		
мураккаб-сода		-0,672			
меҳрин-қарқин			0,754		
оқиз-қучли			-0,710		
чиройли-хунук	0,500		0,693		
жонли-жонсиз					
этиросли-бешаро				0,808	
бебахт-бахтиёр				-0,763	
ёқимли-ноҳуш				0,759	
хурсанд-тамгин	0,545			0,630	
қўпол-назоқатли					-0,806
оғир-енгли					-0,653

Профессор-ўқитувчиларнинг ўз турмуш тарзи тўғрисидаги муносабатларини семантик кoeffици бўйича олинган эмпирик кўрсаткичлар бешта етакчи факторда мужассамлаштирилганлиги аниқланди. Дээрли талабалар валеологик онгининг шаклланишига хизмат қилувчи валеологик установақлар ва тасаввурлар бўйича ОТМ талабалари билан профессор-ўқитувчиларнинг муносабатларига доир тадқиқотда ҳар иккала контентда ўзига ҳослик мавжудлигини навибдлаги тахлилий материалларда ҳам кузатишмоқда. Аслида тадқиқотда ОТМ талабалари бўлса-да, валеологик онг шаклланишида объектив ва субъектив омилларнинг аҳамиятини эътибордан четда қолдирмаган ҳолда уларнинг устозларининг соғлом турмуш тарзи масаласини тадқиқ этишда жалб этилганлиги бежизга эмас. Уларнинг ўрганилаётган муаммога боғлиқлиги тўрт йиллик таълим-тарбия жараёнида профессор-ўқитувчилар талабаларга ҳам касбий тайёртарлик, ҳам шахс сифатида ҳамда турмуш таъриблари билан боғлиқ масалаларда асосий йўналтирувчи ҳисобланади. Шу билан ҳам профессор-ўқитувчиларнинг тадқиқотда қўтарилган масалаларга доир баҳоларини ўрганишга эътибор қаратилганлиги бежизга эмас.

ОТМ профессор-ўқитувчиларининг ўз турмуш тарзларини семантик баҳолашларини факторлари тахлилий қуйидаги кўринишга

эга бўлди.

Биринчи фактор. Факторни таркибидан ёркин (0,944), ёруғ (0,882), илик (0,726), соғлом (0,591), чиройли (0,500), хурсанд (0,545) ҳамда тушкун (-0,756), изтиробли (-0,726) сингари вазни юқори коэффицентли сифатлар иборат бўлди. Факторни профессор-ўқитувчиларнинг муносабатига мос равишда *"Баҳолиш"* деб номланди. Улар талабалардан фарқи ўлароқ ўзларининг турмуш тарзларини факат конструктив жиҳатларининггина эмас, балки салбий томонларини ҳам баҳолашга хайрихоҳлирлар.

Иккинчи фактор. Навбатдаги факторда эсанлик (0,884), тартибли (0,858), англаган (0,780), соф (0,707) ва мураккаб (-0,672) лардан иборат юқори вазни коэффицентли сифатлар мужассамлашган. Факторнинг мазмунини уни *"Тартиб"* деб номлашга сабаб бўлди.

Учинчи факторни эса соф (0,501), меҳрли (0,754), чиройли (0,693) ва ожиз (-0,710) каби антоним сифатлар ташкил этмоқда. Бу ерда турмуш тарзини ифдаловчи сифатлар эмоционал даражасига профессор-ўқитувчилар томонидан урғу берилган. Шунинг учун уни *"Эмоционаллик даражаси"* деб номланди.

Тўртинчи фактор. Эхтиросли (0,808), ёкимли (0,759), хурсанд (0,630) ва бебахт (-0,763) сингари антоним сифатлар тўртинчи факторнинг мазмунини ташкил этмоқда. Бунда ҳам сифатларнинг эмоционал тони устуворлик қилмоқда – ундан эмоционал жўшқинлик, хурсандлик ёкимлик ва ёкимсиз каби сифатлар ўрин олмоқда. Факторни *"Эхтирос"* деб номланди.

Бешинчи фактор. Кўпол (-0,806) ва отир-ентил (-0,653) лик бешинчи факторни ташкил этувчилари бўлиб, улар *"Ҳаётнинг оғирлиги – енгиллигига оид сифатлар"* ташкил қилди. Демак, профессор-ўқитувчилар ўз ҳаётини рефлексия қила олган, лекин талабаларнинг ўз ҳаётига ташқаридан назар ташлаш учун рефлексияга вақти йўқ, ўзининг қалбини хис қилиш ниятини билмайдди.

Мазкур ментал макондаги тасаввулараро тафовутлар профессор-ўқитувчилар дарс ўтиш давомида ушбу тушунчаларнинг талабалар идрок этиши қийин жиҳатларига эътибор қаратишлари машгулотларнинг ўзлаштирилишига салбий таъсир кўрсатиши мумкинлигини кўрсатмоқда. Профессор-ўқитувчиларнинг турмуш тарзи туғрисидаги қарашлари, дунёқарашини, идроки талабалари билан муносабатларда акс этиши шубҳасиз. Шунинг учун талаба-

ларда валгеологик онгни ривожланишида уларни ўраб турган олам, интрофактларнинг муносабати, ҳагги-ҳаракати, турмуш тарзи ва дунёқарашини ўз таъсирини қолдирмасдан иложи йўқ. Талқикоти-мининг наватдаги босқичларида талабалар валгеологик онгининг ривожланишида намоён бўлувчи психологик жабоҳлар тахлилгига қаратилди.

2.4. § Талаба валгеологик онгининг психологик химоя механизмлари билан детерминацияси

Шахсдаги мўътадиллик, рухий соғломлик онгининг бошқарув нақсонияти мавжудлигини билдириб, айрим ҳолларда хиссиётга берилиши эса унинг ўз вазифасини бажаришдан четлашганигини намоён қилади. Турли хусусиятли муносабатлар онг назоратида амалга оширигса, шахс хулқ-атворида, фаолиятида ва муомала жараёнида, ҳеч қандай нуқсонлар, четта оқишлар содир бўлмайди. Шунинг учун шахснинг нисбатан барқарор ва нисбатан ўзгарувчан хусусиятлари инсон хислатларининг яхлитлиги ва ўзаро боғлиқлигини, таркиб толувчи мураккаб бирликдан иборатдир.

К. Ролджер соғлом одамни – ташки таъсирлардан мустақил ва ўзинга суянган ҳолда, химоя реакцияларидан доимо фойдаланмай-диган, мослашувчан ва очик одам деб хисоблаган. Оптимал актуаллашадиган, бундай одам ҳаётининг ҳар бир янги дақиқасида ту-лик яшайди, у ҳаракатчан, ўзгарувчан шароитларга яхши мослашган, бошқаларга нисбатан бағрикенг, хиссий ва мулоҳазали [103; 221-226 бб]. К.Юнг эса, стереотиплар хужумидан озод ва ўзидати онгсизлик таркибини ассимиляция қилган одам соғлом бўлишини таъкидлаган. В.Райх нуктаи назардан, невротик ва психосоматик касалликлар биологик энергиянинг турғунлиги натижаси сифатида изоҳланади, демак, соғлом ҳолат энергиянинг эркин оқими билан таъсирланади. Аммо инсоннинг онгсиз соҳалари ҳам унинг хислатларига таъсир эхтимоли юқорилигини таъкидлаш жоиз.

3. Фрейд психологик жиҳатдан соғлом одам – завқ тамойилини ноқеалик тамойили билан мувофиқлаштиришга қодир, деб хисоблаган [73; 398-6]. Мазкур ҳодисаларнинг психологик табиатини психоналитик позициясидан туриб тушунтиришга ҳаракат қилган Энгмунд Фрейд онгсизлик деб, ижтимоий нормалар талаби

билан низоли ҳолат, қарама-қаршилик туфайли онгга қира ол-
маган, амалга ошмай қолган майлар қисилиш механизми ёр-
дами билан бетоналашиб индивид айтиш сўзида, гапта
англиши кетишида, туш кўришида ва ҳоказоларда акс этишини
тушунади. Инсон психикасининг энг чуқур ва аҳамиятли қатлами
онгсизликдир (З.Фрейд). Бу онгга қанчалик босим ўтказувчи эмо-
ция ва хотиралар орқали инстинктив кўзағилишларини сақловчи,
аммо ушбу англашилмаган материаллар кўпинча инсоннинг қуна-
далик фаолиятини белгилайди [17; 144-6]. Бу шахснинг соғлом
турмуш тарзига амал қилиш натижасида вужудга келувчи энди-
лятти, таъшишли ҳолатларни реал ҳиссий-эмоционал тарзда
идрок этиши лозим эди. Аммо, психика структурасини, салбий
эмоция ва кечинмаларда кузатиловчи (таъсирланиш, бевовта-
ланиш ва умидсизлик) фрустрацияга олиб келади. Фрустрация
“Мен”ни ҳар хил “чиқариш клапан”лари ёрдамида зўриқишлари
олиб ташлашга ундайди. Булар психологик ҳимоя механизмлари
дейлади. Психологик ҳимоя механизми биринчи ҳолатда инсон-
ни ўз-ўзини соғлом ҳис этишга, ривожланишига монелик кўрса-
тиши, эҳтимол.

**Талаба соғлом турмуш тарзига амал қилиш натижасида ву-
жудга келувчи эндилятти, таъшишли ҳолатларни реал ҳиссий-эмо-
ционал тарзда идрок этиши лозим.** Психологик ҳимоя механизми
биринчи ҳолатда инсонни ўз-ўзини соғлом ҳис этишга, ривожла-
нишига монелик кўрсатиши, эҳтимол.

Шунинг учун биз талабалар валеологик онги ривожига усту-
нлик қиладиган психологик ҳимоя механизмларини ўргандик. Биз-
нингча, психологик ҳимоя механизмларининг айримлари шахда
барқарор шаклланганлиги улардаги валеологик онгнинг шаклла-
нишига замин ҳозирлаши мумкин. Масалан, “Сикиб чиқариш”,
“Регресия”, “Ўрин алмаштириш”, “Рад этиш”, “Проекция”, “Ком-
пенсация”, “Интеллектуаллаштириш”, “Реактив шаклланиш” каби
психологик ҳимоя механизмларининг юқори ёки паст бўлиши та-
лабаларда валеологик онг шаклланишига ижобий ёки салбий таъ-
сир қилиши мумкин.

Соғлом ва носоғлом турмуш тарзига эга бўлган ғуруҳлардаги
психологик ҳимоя механизмлари билан боғлиқ омиллар фактори-
зацияси таҳлили, носоғлом турмуш тарзи соғлом турмуш тарзига

га бўлган ғуруҳларга нисбатан икки барабар паст эканлигини кўр-
сатди (2.4.1-жадвал).

2.4.1-жадвал

**Талаба валеологик онгининг психологик ҳимоя
механизмлари билан детерминацияси бўйича тадқиқот
натижалари (1-ғуруҳ Соғлом турмуш тарзига ривоз этувчи
респондентлар) (N=380)**

Ҳимоя механизмлари	Факторлар			
	1-фактор Ҳолислик	2-фактор Эмпатия	3-фактор Когнитивлик	4-фактор Ўринни алмаштириш
Регресия	0,902			
Рад этиш	-0,709			0,447
Компенсация	0,707		0,613	
Реактив шаклланиш		0,864		
Проекция		0,853		
Сикиб чиқариш			-0,864	
Интеллектуаллаштириш			0,698	
Ўрин алмаштириш				0,954

Биринчи омил – 23,178% маълумотлар дисперсияси, иккинчиси
– 22,717%, учинчиси – 20,814%, тўртинчиси – 16,030% ни тушун-
тиради.

Маъмур факторлар таҳлилинини амалга оширишдан олдин психо-
логик ҳимоя механизмлари ҳақида қисқача изоҳ беришни лозим
тоғдиқ. Нима учун талабаларнинг валеологик онги ривожлани-
шида психологик ҳимоя механизмларини боғлашга зарурат бор?
Психологик ҳимоя механизми шахдаги ноҳуш кечинмаларни ми-
нималлаштиришга йўналтирилган англашилмаган жараёнлардир.
Айнан таърифдан психологик ҳимоя механизмлари талабаларнинг
соғлом турмуш тарзи билан боғлиқлигини тадқиқ қилишга асос
бўлиб хизмат қилмоқда.

Тадқиқот объектига кўра, шахснинг ҳимоя механизмлари-
нинг таъсир кўрсаткичлари факторли таҳлил усули бўйича қай-
та шикланганда бир қатор факторлар аниқланди. Биринчи навбат-

да, соғлом турмуш тарзига ривоз этувчи респондентларнинг химоя механизмлари аниқланди. Натижада химоя механизмлари бўйича қуйидаги факторлар аниқланди:

Биринчи фактор. Факторда регрессия (0,902), компенсация (0,707) бўйича юқори вазндли ижобий ва рад этиш (-0,709) юқори вазнда салбий киймат билан рад этиш. Мазкур химоя механизмнинг мохиятига кўра, *"Холислик"* деб номлашга тўғри келмоқда. Соғлом турмуш тарзига эга талабалар кечинмалари билан боғлиқ муаммоларда мавжуд эски самарали усуллардан фойдаланишга ва ўзларининг имкониятлари етишмайдиган ҳолларда бошқа сифатларни ривожлантиришга эътибор қаратишлари, турмушлари билан боғлиқ бошқа кечинмалари бўлса, уни инкор этмай, балки реал ҳолатдан ўзларини олиб қочмасдан ечимини топишга интилишларидан далолат бермоқда.

Иккинчи фактор. Мазкур факторда реакцияни шакллантириш (0,864) ва проекция (0,853) дан иборат юқори ижобий коэффицентли химоя механизмлари мужассамлашган. Химоя механизмларнинг мохиятига кўра, факторни *"Эмпатия"* деб номлаш лозим топилиди. Бунга сабаб бўлган асосий ҳолат проекциянинг етишганлик шакли шахсда эмпатияни шакллантиради, унинг примитив кўриниши эса шахснинг ўз айбини бошқаларга кўчиришга сабаб бўлади. Факторли таҳлилга кўра, ижобий коэффицент эса уларда соғлом турмуш тарзига мойилликлари, улар саломатлик билан боғлиқ ўзларининг ва ўзгаларнинг кечинмаларини хис этишга хайрихоҳликларини ифодаламакда. Шунингдек, реактив шаклланиш эса ўзлари учун нохуш бўлган ҳолатларнинг тескарисига айлантиришга ҳаракат қилишларидан далолат бермоқда.

Учинчи фактор. Факторнинг мазмунини компенсациялаш (0,613), интеллектуаллаштириш (0,698) ижобий юқори кийматли коэффицентли ва сиқиб чиқаришдан иборат (-0,864) салбий ишорали юқори коэффицентли химоя механизмлардан иборат бўлди. Мазкур факторнинг мазмунидagi дастлабки икки химоя механизмлари турмуш муаммолари билан боғлиқ ҳолларда талабалар турмуш муаммолари билан боғлиқ ҳолатларни тафаккур ва фикрлаш орқали таҳлил солувчи эмоционал вазиятлардан ўзларини четта олишларини аниқлатади. Шунинг учун мазкур факторни *"Когнитивлик"* деб номлашга сабаб бўлди. Сиқиб чиқаришнинг

салбий аҳамиятга эгалити олдинги икки омилнинг ижобий кийматини сабабдир. Сиқиб чиқариш ижобий бўлиши учун интеллектуаллаштириш ва компенсация химоя механизм сифатида ишламаслиги керак бўлар эди.

Тўртинчи фактор. Рад этиш (0,447) ва ўрин алмаштириш (0,945) дан иборат химоя механизмлар тўртинчи факторни ташкил этувчиларидир. Демак, соғлом турмуш тарзига эга бўлган талабалар ҳаётларида юз берадиган салбий кечинмаларнинг ёки вазиятларни ижобийсига алмаштиришга хайрихоҳ эканлар. Бу уларнинг ҳаётга инебдан конструктив муносабатни шакллантира олганликлари сабабдир. Шунинг учун ушбу факторни *"Ўринини алмаштириш"* деб номлашга сабаб бўлди.

Дейarli соғлом турмуш тарзига эга бўлган талабалар ҳаётда ҳамда саломатликлари билан боғлиқ муаммоларда химоя механизмларини салбий кечинмалар, туйғулар ва ҳолатларни пасайтиришга ҳамда ижобий тус олишга йўналтира оладилар.

Мазкур масалани соғлом турмуш тарзига ривоз этмайдиган респондентлардан олинган эмпирик кўрсаткичлар таҳлилида амалга оширилди. Уларда психологик химоя механизмлари дифференциацияси суwt ва факатгина иккита асосий фактордан иборат: биринчи фактор – проекция, ўрин алмаштириш, регрессия компенсация ва интеллектуаллаштириш (салбий киймат) ҳосил бўлган; иккинчи фактор – компенсация, рад этиш, реактив шаклланиш ва регрессиядан иборат (2,4,2-жадвал).

Ушбу тоифа респондентларнинг кўрсаткичларини таҳлилда ўнгита ҳосил қилинмоқда. Уларнинг психологик химоя механизмлари микдор ва мазмуний жиҳатдан соғлом турмуш тарзига ривоз қилиётган респондентларникидан кескин тафовутланаётганлигини қўзғатишмоқда.

2.4.2-жадвал

Ғалаба валгеологик онгининг психологик химоя

механизмлари билан детерминантиси бўйича тадқиқот

натижалари (2-турох Соғлом турмуш тарзига рив

этмайдинган респондентлар) (N=380)

Химоя механизм	Факторлар	
	1-фактор Иррационаллаштириш	2-фактор Этироф этилган туғилар
Проекция	0,975	
Ўрин алмаштириш	0,959	
Интеллектуаллаштириш	-0,929	
Ретрессия	0,852	0,458
Сикиб чиқариш	0,776	
Компенсация		0,971
Рад этиш		0,857
Реактив шаклланиш		0,826

Биринчи омил 51,761% маълумотлар дисперсиясини, иккинчиси эса 32,457% ни кўрсатади. Бу маълумотлар нимадан далолат беради? Соғлом турмуш тарзига ривоятмайдинган респондентларда психологик химоя механизмлари суёт дифференциациялашувини кўрсатади.

Уларнинг натижалари бўйича **биринчи фактор:** проекция (0,975), ўрин алмаштириш (0,959), ретрессия (0,852), сикиб чиқариш (0,776) сингари ижобий юқори вазгли коэффициентлар ва интеллектуаллаштириш (-0,929) сингари салбий юқорий юқламли коэффициентта эга химоя механизмлардан ташкил топан. Факторни ташкил қилувчи химоя механизмлари мазмунни бўйича факторга куйидагича ном бериш мумкин: **“Иррационаллагичлик”**. Агар колган химоя механизмлари сингари интеллектуаллаштириш ҳам ижобий ишорали коэффициентта эга бўлганда эди, бошқа барча химоя механизмлари мазмунига ижобий талқин беришимизга тўғри келар эди. Афсуски, кўрсаткич тескари кўриниш олди. Шунга кўра, соғлом турмуш тарзига ривоятмайдинган талабалар турмуш билан боғлиқ салбий кечинмалар сабабларини бошқаларга юқлаш-

та, ўзгалар таъсирида қабул қилиб олган салбий кечинмалари учун жонидаридан ўз эмоцияларини ўтказишга ҳаракат қилишлари, отир натижаларга дура келганларида эса ўтмишдаги ҳаётларини эслашга ва салбий кечинмаларни сикиб чиқаришда атрессияни намён қилишга хайрихоҳдиллар. Шунинг учун улар ўз кечинмаларини англатмаган ҳолда кўллайдилар.

Иккинчи факторни эса ретрессия (0,459), компенсация (0,971), рад этиш (0,857), реактив шаклланиш (0,826) сингари ижобий юқори вазгли коэффициентта эга химоя механизмлари ташкил қилмоқда. Бу химоя механизмларига кўра, фактор **“Этироф этилмаган туғилар”** деб номланди. Бу ерда соғлом турмуш тарзига ривоят қилмайдиган талабалар ўзларидати салбий кечинмалар, ҳислатлар ва ҳолатларни ҳар доим ҳам тан олмасликларидан далолат беради. Ҳолатларида ноҳушлик устувор бўлса ҳам қадриятларини синдиришлик учун ҳаммаси жойида деган ижобий жавоб беришга хайрихоҳ бўладилар. Факторлар таҳлилга ҳамоханг тарзда тадқиқот натижалари билан танишётганлар учун химоя механизмларининг айримларини яна бир бора таърифини келтириб ўтаимиз.

Проекция деганда нима назарда тутилди? Проекция – тева-рак-атрофдагилар томонидан эмоционал рад этилиш натижаси сифатидати ўзини-ўзи ва атрофдагиларни қабул қилмаслик туйғуларини тизгинлашга хизмат қиладиган химоя механизмидир. Проекция тева-рак-атрофдагиларни қабул қилмасликка, уларга тур-ли салбий жиҳатларни мансублашган ва унинг фониди ўзини-ўзи қабул қилиш имкониятини оширишга рационал негиз бўлиб хизмат қилади.

Атрибутив проекция – ўзидати салбий жиҳатларни онгсиз инкор этиш ва уларни атрофдагиларга мансублаш.

Рационалистик проекция – ўзидати салбий жиҳатларни англаш, бирок бундай қусур ҳаммада мавжуд деб ҳисоблаш.

Компиментар проекция – ўзидати радл ёки ҳаёлий қусурларни физикат сифатидати талқин этиш.

Симулятив проекция – қусурларни монандлаштириш, масалан, ота-она-бола. Яъни субъект аслида бирон бир номқабул ҳусусиятта эга эканлигини англашга ҳалакит берадиган химоя функцияларини бажаради.

Химоявий ҳуқнинг меъёрий ҳусусиятлари: мағрурлик, ўзини

севиш, этонизм, гина саклаш, аразчилик, кўнгли нозиклик, адолатсизликка халдан ортик сезгирлик, такаббурлик, сергумонлик, рашкчилик, кайсарлик, эътирозларни кўтаролмаслик, гап укмаслик, бировлар айбини топишга ҳаракат, камчиликларни кидиришга мойиллик, тундлик, пессимизм, танкидни кўтаролмаслик, ўзига ва ўзгаларга талабчанлик, юкори натижаларга интилиш.

Бундай ҳолатда, кўриниб турибдики, кам учрайдиган проекциялар баъзи одамлар учун (кўпинча микро-ижтимоий муҳитда) ижобий, ижтимоий жихатдан тасдиқланган ҳис-туйғулар, фикрлар ёки ҳаракатлар билан боғлиқ. Проекциянинг салбий томонини ўрин алмаштириш билан биргаликда соғлом турмуш тарзига риов этувчи респондентлар турухи аъзоларини салбий баҳолаш имконини беради. Бу алмаштириш, салбий ҳис-туйғуларга сабаб бўлганларга караганда камроқ хавф ёки ундан яхшироқ бўлган нарсаларга (бизнинг ҳолатда соғлом турмуш тарзи объектига) йўналтирилган тушқунлик туйғуларини (одатда, душманлик, ғазаб) бартараф этишга имкон беради. Аксарият ҳолларда алмаштириш безовта-лиш ҳолати таъсири остида пайдо бўлган ҳиссий тангликни бартараф этади, аммо у максалда эришишга ёки уни енгитишга олиб келмайди.

Классик тасаввуларда ретрессия психологик ҳимоя механизми сифатида қаралади, бунда шахс ўз хатти-ҳаракатларида либидо ривожланишининг дастлабки босқичларига ўтиш орқали тапшиқлардан қочинишга интилади. Ҳимоя реакциясининг ушбу шаклида шахс безовта қилувчи омиллар таъсирига дучор бўлади, янада мураккаб муаммоларни субъектив равишда нисбатан оддийроқ ҳал қилиши мумкин бўлади. Оддий ва одатий ҳулқ-атвор стереотипларидан фойдаланиш можаролари ҳолатларни сезиларли даражада қамайтиради. Ушбу механизм адабиётларда қайд этилган “амалга ошириш” турига қиради, унда истаклар ёки низолар фаоллигига ифодаланади.

Иккинчи факторнинг асосий юкламасини компенсация ҳимоя механизми эгаллагани кўзга ташланади (0.971). Мазкур ҳимоя механизми рад этиш, реактив формация ва нисбатан кам вазнга эга ретрессия билан узвий алоқада намоён бўлиши аниқланган.

Компенсация – когнитив жихатдан ўта мураккаб ҳимоя механизми, у, одатда, онгли қўлланилади. Реал ёки ҳаёлий йўқотиш,

реал ёки ҳаёлий ғам, андух, камчилик, номукамаллик туйғуларини тизгинлаш учун хизмат қилади. Компенсация мазкур номукамалликни тўғрилаш ёки ўрнини қоплаш хатти-ҳаракатидир. Интеркомпенсация, фантазия ва идентификация унинг таркибига қиради.

Бундай ҳимоя механизмининг қўлайлигидан шахсларда илмий манбаларда қуйидаги эҳтимолли девиациялар вужудга келади: агресивлик, наркомания, алкоголизм, жинсий оғишлар, промискуитет, клеветомания, дайиллик, кескинлик, такаббурлик, амбициозлик. Яъни соғлом турмуш тарзига риов этмайдиган респондентларда мазкур фактор ўз таъсирини яққол намоён этаётганини кузатишимиз эҳтимол.

Бундан келиб чиқиб, қуйидагича хулосага келишимиз мумкин:

1. Турмуш тарзининг ўзига ҳослиги аниқланмаган психологик ҳимоя механизмлари билан детерминацияланади.

2. Психологик ҳимоя механизмлари ҳаёт тарзига нисбатан бўлган муносабатларга ижобий ва салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

3. Шахслараро муносабатларни шакллантиришнинг дастлабки босқичида, психологик ҳимоя механизмлари таъсир этиш ушбу муносабатларни бузиши мумкин, биринчи марта ҳимоя механизми вақт ўтиши билан “салбий” таъсир кўрсатиши мумкин, чуқури ҳимоя функциясининг йўқолиши ижобий йўналишдаги муносабатларни рағбатлантиради.

4. Ўз-ўзини аниқлашга қаратилган ижтимоий-психологик тренинглар ҳаёт тарзига таъсир қилиб, ушбу латент ўзгарувчиларнинг тарқок салбий оқибатларини бартараф этади.

Шундай қилиб, яширин ҳаёт тарзи детерминизмга нисбатан тахминларнинг эмпирик таҳлили натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келишимиз мумкин.

Турмуш тарзининг ўзига ҳос хусусиятлари онгсиз психологик ҳимоя механизмлари томонидан аниқланиши мумкин;

Психологик ҳимоя механизмлари ҳаёт тарзига ижобий ва салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

2.5.8 Талабалар зидиятли вазиятларда ўз саломатлигини муносабатининг психологик хусусиятлари

Психологик тахлилларга кўра, ёшларнинг ўз саломатлиги моҳиятини идрок қилишлари даражасини уларнинг воқеликка бўлган муносабатлари кўрсатади.

“Инсоннинг психологик муносабатлари, ривожланган шаклда – шахс ва объект вoқеликнинг турли жихатлари ўртасидати индивидуал, танланган, онгли алоқаларнинг яхлит тизимини англатади” [21; 128-б]. Бошқа сўз билан айтганда, муносабатлар – субъект ва объект алоқасининг рухий жихатдан намоён бўлишидир. Индивидуал ривожланиш жараёнида, ушбу даражаларнинг шаклланиши кетма-кетлиги тўғрисида яқдиллик мавжуд эмас.

Шахснинг индивидуал ривожланиши жараёнида пайдо бўлган муносабат ўзгаришсиз қолмайди, у янги ҳаёт тажрибаларига асосланган ҳолда доимо ўзгариб туради. Шунинг учун, битта муносабат ўзгартган вазиятда қолганлари ҳам ўзгаради. Мавлумки, турли муносабатларнинг ўзгартуванчилиги бир хил эмас. Бунда ёшларнинг иш фаолиятига муносабатининг ўзгариши уларнинг саломатлигига муносабатини ҳам ўзгаришга олиб келиши мумкин. Муносабатлар барқарор ёки бекарор бўлиши мумкин. Аммо барқарор муносабатлар ҳам инерт-чидамли бўлиши мумкин. Муносабатлар даражалари доимий равишда ўзгариб туради.

Муносабатлар – фаолият ва ҳулки тартибга солувчи ички механизм сифатида намоён бўлади. Улар инсон характерининг ўзига хос хусусиятлари ва инсон фаолиятининг индивидуал услубида намоён бўлади.

Агар муносабатлар онг хусусияти сифатида бўзилмаса, демак, бу унинг асосий рухий жараёнлари шикастланган тақдирда ҳам шахс бўлиб қолишга имкон беради. Аксинча, онгли муносабатлар деформацияга учраса, бу – муқаррар равишда шахснинг парчалалишига олиб келади.

Фаол муносабатнинг барқарорлиги ва олатийлиги, шахсга ўз ишончилигини сақлаш ва атроф-муҳит таъсирига қарши туришга, ташки шароитлар қаршилигини енгиш, ўз мақсадларини амалга оширишга имкон беради.

Ёшларнинг соғлигига муносабатлари уларнинг шахслик

идросига қанчалик яқин бўлса, атроф-муҳитдаги ва ички дунёдаги ўзгаришларга шунчалик барқарор ва бардошли бўлади. Агар ёшларнинг ушбу чуқур муносабатларида ўзгаришлар юзата келса, бошқа жихатларда ҳам сезиларли ўзгаришларга олиб келади.

Саломатликка муносабатни шакллантириш – мураккаб, зидиятли ва ўзгартуван жараёндир. Бу икки тараф омилига боғлиқ: – ташки (атроф-муҳит характеристикаси, шу жумладан, микро ва макромуҳитнинг хусусиятлари, шунингдек, инсон жойлашган қисбий муҳит);

– ички (инсоннинг индивидуал-рухий ва шахсий хусусиятлари, шунингдек, унинг соғлиги ҳолати) [21; 128-б].

“Саломатликка бўлган муносабат” – психология учун нисбатан янги тушунча ҳисобланади. Бу тушунча билан бирга “ишонтириш”, “муносабат”, “саломатликнинг ички манзараси” ва бошқалар каби атамалар қўлланилади.

Саломатликка бўлган муносабат муҳим, аммо саломатлик психологиясида ҳали яхши ёритилмаган масала ҳисобланади. Аспиди, саломатлик психологиясининг вазифаси битта саволга бориб тақаллади: саломатлик – инсоннинг ҳаёт давомияти етакчи эҳтиёжига айланганда қандай эришиш мумкин, ўз саломатлигига жиддий ёндашиши учун, инсонларга қандай ёрдам кўрсатиш лозим?

“Саломатликка бўлган муносабат” тушунчаси – инсоннинг соғлигига ёрдам берадиган ёки аксинча, таҳдид соладиган, шунингдек, индивид томонидан жисмоний ва рухий ҳолатни баҳолашнинг белгилловчи, атрофдаги воқеликнинг турли хил ҳодисалари билан, унинг индивидуал, танланган алоқалари тизимини ташкил этади [23; 287-301 бб]. Ушбу концепциянинг асоси шундан иборатки, саломатликка бўлган муносабатни – ҳиссий, қогитив ва иродавий компонентлар орқали тавсифлаш мумкин.

Муносабатнинг ушбу таркибий қисмлари, рухий компонентларнинг уч даражасига мос келади:

– ҳиссий (шахсда саломатлик билан боғлиқ ташвишланиш оғтимили (юкори) даражада, саломатлик ҳолатидан завқланиш ва завқланиш хусусияти мавжуд);

– қогитив (инсоннинг саломатлик соҳасидаги билимлари ёки қобилиятлари, ҳаётнинг самарадорлиги ва узок умр кўришини таъминлашда саломатликнинг роли ҳақида тушунча мавжудлиги);

– хулкий-мотивацион (шахсий кадритлар неархивсида саломатлигининг юқори кийматга эгалити, саломатликини сақлаш ва мустахкамлаш учун мотивационининг шакллантилик даражаси, инсон хатти-ҳаракатларининг соғлом турмуш тарзи, шунингдек тиббиёт, санитария ва гигиена нормативларида белгиланган талабларга мослиги);

– индивиднинг ўз-ўзини баҳолаши унинг саломатлигининг жисмоний, рухий ва ижтимоий ҳолатига мувофиқлиги. Улар уч хил семантик нуқтаи назардан саломатликка бўлган муносабатларни илмий ва психологик таҳлил қилиш имкониятини акс эттиради [16; 560-6].

Тажрибавий тадқиқот натижаларига кўра, бир томондан, инсоннинг саломатликка бўлган эҳтиёжи, иккинчи томондан, шахннинг ўз жисмоний ва рухий саломатлигини сақлаш ва мустахкамлаш борасидаги ҳаракатлари ўртасидаги номуносибликка эътибор қаратиш мумкин.

Одатда, саломатлигининг йўқолиши ёки йўқотилиш жараёнида, унга бўлган эҳтиёж, катта аҳамиятга эга бўлишга дуч келамиз. Соғлом инсон ўз саломатлигини пайкамайди, буни одатдагидек қабул қилади, унга эътибор қаратмайди. У саломатлигининг мустахкамлигига ишонади, соғлиқ билан боғлиқ муаммолар йўқлиги туфайли, уни сақлаб қолиш ва мустахкамлашга қаратилган муайян хатти-ҳаракатларни амалга ошириш зарур деб ҳисобламайди.

Носоғлом хатти-ҳаракатларни оқлашга қаратилган психологик химоя механизмлари фаоллиги. Саломатлик соҳасида психологик химоянинг энг кенг тарқалган турлари – бу рад этиш ва рационализация. Химоя қилиш механизми – “қиринишда” салбий ахборотни блоклаш (масалан, бўлиши мумкин эмас) ёки “янги ахборотдан қочниш илминжида” (масалан, мен тиббий кўриқдан ўтишим шарт эмас, мен мутлақ соғломман)дан иборат. Рационализация, асосан, хулкий даражадаги соғлиққа адолатсиз муносабатни асослаш учун қўлланилади [22; 214-244 бб]. Саломатликка нисбатан пассив муносабат, “агар одам касал бўлиши керак бўлса, у нима қилса ҳам, барибир касал бўлиб қолади” каби мулоҳазаларда, акс этади, бу эса тегишли хулқ-атворни шакллантиради, саломатлик ёмонлашувига олиб келади. Бундай ёндашувнинг асосий сабабларидан бири – саломатлик, уни шакллантириш, сақлаш ва мустахкамлаш тўғри-

сидаги билим ва кўникмаларнинг саёзлтидадир.

Инсоннинг ўтмишидаги тажрибаси таъсири. Ўз-ўзини сақлаш хулқининг катта қисми, индивидуал ривожланиш жараёнида шаклланган, инсоннинг саломатлик тўғрисидаги тушуначси (ёки эътиқодлари) билан белгиланади [129; 9-6]. Реактивлик назариясининг таъсири (resistance theory) – аксарият ҳолларда, соғлом хулқ-атворни тартиб қилишда эмас, балки “носоғлом” одатларнинг таққиланишига асосланган, соғлом турмуш тарзини реклама қилишни режалаштириш, ишлаб чиқиш ва самарадорлигини баҳолашда намоён бўлади, айни дамда, таққилар қанчалик қучли бўлса, улар таққиланган мавзуларга қизиқиш уйғотишини таъқидлаб ўтиш лозим [22; 214-244 бб].

Ижтимоий микро ва макромухитнинг хусусиятлари. Ўспирин биринчи марта чекишни бошлаганда, унда ёқимсиз ҳислар пайдо бўлиши, лекин, ўсмир шу ҳаракати орқали, тенгдошларининг маъқуллашига эришишини фарз қилиб, чекишни давом эттириши – ижтимоий муҳитнинг салбий таъсирига мисол бўла олади [34; 48-6].

Кечиккан қайта алоқа эффекти (таъсири) – одамларнинг носоғлом хатти-ҳаракатлари, уларнинг соғлом турмуш тарзи қоидаларига бепарволигининг асосий сабабларидан бири: эрталабки баддинтарбия билан, соғломлаштириш тизимларининг қандайдир турлари билан шуғулланиш дарҳол эмас, балки ойлар ва ҳатто йиллар ўтиб ижобий натижа бериши мумкин. Ўзларининг соғлиги учун фойдали бўлган ҳаракатлар тезда таъсир қилмаганлиги сабабли, одамлар кўпинча уларни тарқ этишда ва ҳеч қачон уларга қайтиб келмасликлари мумкин.

Инсоннинг ўз соғлигига бўлган муносабати бу соҳадаги ҳаракатлар ва ўз-ўзини бошқаришнинг ички механизми ҳисобланади. Аммо муносабатларни тартибга солиш функцияси факат онтогенезнинг маълум бир босқичида қуча қиради; ижтимоий ва касбий тажриба тўлланиши жараёнида у тақомиллашади [10; 288-6]. Маълумки, талабаларнинг ҳаётий ривожланиши ижтимоий назорат ва фаоллигининг етакчи тури асосида белгиланади. Шунингдек, талабанинг ўз саломатлиги тўғрисидаги билимлар, ғоялар ва таъсирлар тўплами, ушбу тўпламлар билан боғлиқ бўлган ҳиссий қайтулар, ҳиссийлар ва хулқ-атвор реакциялари тўплами деган ху-

лосага келишимиз мумкин. Бунда соғлом турмуш тарзи зиддиятли вазиятларга мослашув шаклларининг ўзаро уйғунлиги равишида намоён бўлади.

Зидият мазмунни нима? У нима билан боғлиқ? Зидиятлар-та йўналтирилган психотерапияда биз симптомларга (масалан, кўрқув ёки депрессия) тўхтаб қолмаймиз, балки мазкур симптомлар ортида зидият мазмунини ифода қилаётган нима борлигига алоҳида ургۇ қўямиз.

Диккат марказида зидиятлар турадиган позитив психотерапияда ургۇ кўрқув, депрессия сингари симптомларга эмас, мазкур симптомлар ортидаги мазмунга қўйилади. Инсон зидиятларини тушуниш учун Пезешкиан улардаги мавжуд марно ва мазмун-моҳиятини тушуниш заруриятини илгари суради.

Психосоциал соҳада зидият мазмунни статик бўлмай, ўз динамикаси бўйича тараққий этади. Мазкур тараққийёт хусусиятлари одамларга бўлган муносабатларимизда яққол намоён бўлади.

Маданият, ижтимоий ҳар бир инсоннинг индивидуал хусусиятларидати тафовутларга қарамай, барча одамлар ўз муаммоларини енгиб ўтиш учун зидиятларга бўлган реакцияларнинг одатий шакллари тараққийёт килишар экан, атар қимматларидир муаммо пайдо бўлса (жаҳлимиз чиқади, босқини, ўзимизни қиммат томонидан тушунилмаганлигимизни ҳис қиламиз, ҳаёт мазмунни йўқолгандай бўлади), биз уларни тўрт ҳаётий соҳада ифода қилаётган уринишимиз мумкин. Улар одамга ўзини ва теварак-оламни қандай идрок этиш ва реаллиқни аниқлаш ва назорат қилиш қай йўсинда кетиши тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш имконини беради.

Насррат Пезешкиан ва унинг ходимлари томонидан 20 хил маданият муҳитларида ўтказилган тадқиқотлар натижалари қуйидаги “зидиятларни ҳал этишнинг тўрт соҳаси” фарқланишини кўрсатди:

1. Вужуд (сезгилар орқали).
2. Фаолият (онг ёрдамида).
3. Контакт (алоқалар) (урф-одат, анъаналар орқали).
4. Фантазиялар (интуиция, ҳаёлот орқали).

Зидиятларга бўлган реакцияларнинг ушбу шакллари ҳар қим томонидан хусусий тасаввурлари, хоҳишлари ва тасаввурларига боғлиқ ҳолда аниқланиладиган кенг тушунчалардир. Масалан, ота

зидиятларга ишта шўнгиб кетиш (муваффақият), она ижтимоий алоқалардан қочини, бола жисмоний касаллиқлар орқали (соматизация) жавоб қайтаради.

Н.Пезешкиан фикрига кўра, ҳар бир одам зидиятларнинг оптимал ечимини берадиган усулларини ривожлантиради. Ушбу соҳаларнинг биронтасини ҳаддан ортиқ шаклга келиши туфайли бошқа соҳалар орта сурилади. Қайси шакллар маъқулланиши инсоннинг ўтмиш тажрибаси билан, болалиқдаги одатий ҳаракат услуби билан белгиланади.

Зидиятларга нисбатан реакцияларнинг тўрт кўриниши конкрет турмуш тарзи орқали одатий концепцияларда моделлаштирилади.

Зидиятларни қайта ишлашга доир тўрт соҳанинг умумий манзарасини кашф этишга имкон берадиган саволлар.

1. Муаммо тутилганда ўзингизни қандай тутишингиз мумкин? (вужудингиз билан, муваффақиятга эришини билан, дўстларга муносабат қилиш, ҳаёлларга берилиш билан).

2. Сизнинг ширинингиз? (“Юз марта эшитилган, бир марта кўрилган маъқул”, “Жаҳл келса, ақл кетади”, “Қари билганини пари билмас”, “Тангри қўлнингиз солади”).

3. Ойлангиздагилар ширин қандай? (“Бўш қоп тик турмайди”, “Ё номинг чиксин, ё жонинг”, “Одам тафтини одам олади”, “Биз тахмин қиламиз, Тангри – тақсим”).

Мазкур тўрт соҳа ўз мақсади (фантазия) сари интилаётган (фаолият) чавандозга монанддир. Бунинг учун унга бақувват улов (вужуд, тана) керак бўлса, мабодо оддан йикилса қайта оёққа туришга қўмақлашадиган ёрдамчилар (алоқалар, контактлар) зарурияти вужудга келади.

Бу дегани соғлом турмуш тарзи маданиятнинг шакллантириш чоғида ушбу тўрт соҳанинг алоҳида бир жиҳатига эмас, балки соғлом турмуш тарзини ифода қилаётган барча жабҳаларини эътибордан қочирмаслик лозим.

Айнан шулар асосида зидиятларга нисбатан нафақат индивидуал, балки гуруҳий муносабатлар хусусиятларини ҳам фарқлаш мумкин. Худди шу тарзда, маданият тафовутларга асосланадиган муносабатлар усулларини ҳам тадқиқ этиш эҳтимоли мавжуд.

Н.Пезешкиан фикрига кўра, Европа ва Шимолий Америкада биринчи ўринда зидиятларга нисбатан “тана” ва “фаолият” соҳа-

сита доир реакциялар етакчи бўлса, Шарқда “тана”, “алока”, “фантазия” соҳалари ўстуворлиги маъжуд. Муайян конуниятларга қарамай, ҳар ким оламни маълум шахсга ҳос реакциялар шаклларида мувофиқ идрок этади.

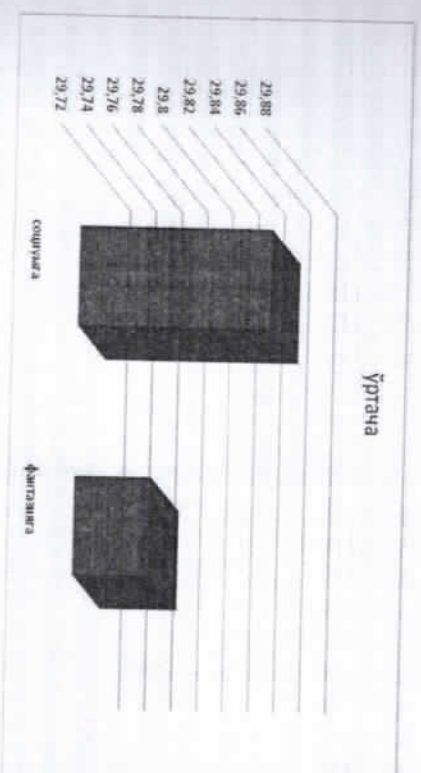
Таълим жараёни зидиятли, стрессли муҳит бўлганини сабабли талабаларда зидиятларга нисбатан муносабатларни тадқиқ этиш мақсадида Н.Пезешкининг “Низоларнинг тўрт соҳасини ўрғаниш” тестини ўтказдик. Бунда талабалар зидиятли вазиятларда соғлом турмуш тарзига қай тартибда риоя этишларини аниқланди. Ўйланган эмпирик натижаларни қуйидаги 2.5.1-жадвалда умумлаштирдик. “Ҳомаки” балларни Стъодентнинг тобе гуруҳлар ўртасидати тафовутларни аниқлашга мўлжалланган статистик мезон ёрдамида қайта ишладик.

2.5.1-жадвал
Талабаларни зидиятли вазиятларга нисбатан
муносабатининг тўрт соҳаси ўртасидати тафовутлар (N=380)

Зидият соҳаси	Ўртача арифметик қиймат	Стандарт огиш	Стъодентнинг t-мезони
1-жуфтлик	танага 27,99 фаолиятта 29,10	4,11257 3,17674	-3,462***
2-жуфтлик	танага 27,99 социумга 29,87	4,11257 3,40904	-5,813***
3-жуфтлик	танага 27,99 фантазияга 29,77	4,11257 3,59007	-5,496***
4-жуфтлик	фаолиятта 29,10 социумга 29,87	3,17674 3,40904	-2,776***
5-жуфтлик	фаолиятта 29,10 фантазияга 29,7766	3,17674 3,59007	-2,396**
6-жуфтлик	социумга 29,8731 фантазияга 29,7766	3,40904 3,59007	0,341

** $p \leq 0,01$, *** $p \leq 0,001$

Талабаларнинг зидиятларга нисбатан муносабати ўрганилиб, ўзаро таққосланганда етакчилик социум (алокалар) ва фантазия (интуиция) (ҳос тарзда $x=29,8731$ ва $x=29,7766$) соҳаларида экани аниқланди. Маъжур соҳалар ўртасидати тафовутлар статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда эмаслиги ҳам қўзғата ташланади ($t=0,341$).

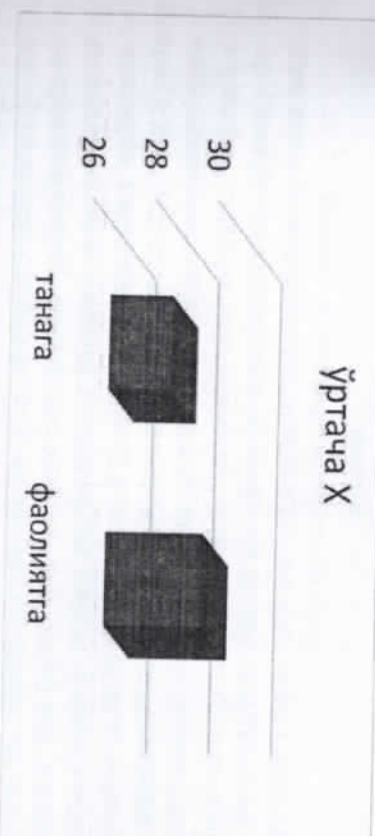


3-расм

Талабаларда зидиятли вазиятларга нисбатан социум (алока) ва фантазия (хаёлларга берилиш) жаобҳаларига берилиш орқали муҳитга мослашув даражалари.

Шуни эътироф этиш керакки, талабаларда “тана” соҳасига эътибор қолган ўч соҳага нисбатан энг қичик қийматга эгадир (“фантазия” ($x=29,10$), “танага” ($x=27,99$)).

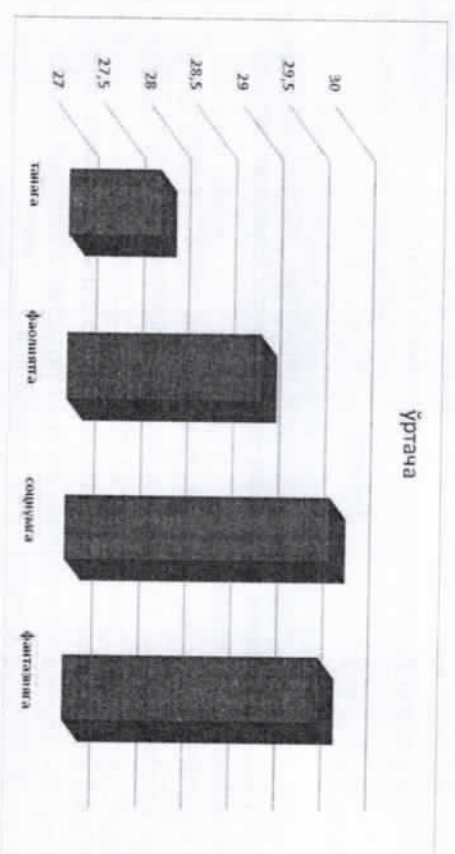
“Тана” ва “фаолият”га йўналганлик ўзаро таққосланганда зидиятлардан фаолиятта киришиб кетиш статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани қўзғата ташланади.



4-расм

Яъни талабалар ўз вужудини маълум даражада эътибордан ташқарида қолдиришга татбиқнинг гувоҳи бўламиз. Зотан одамлар сезгилар орқали ташқи олам билан алоқага киришади. Хатти-харакалар сезгилар ёрдамида назорат остига олинади. Айрим одамлар ипохондрик симптомлар орқали организмга эътибор қаратишга мажбур бўлади.

Зиддиятларга нисбатан жисмоний реакциялар жисмоний фаолликнинг ошиши, ҳаддан ортиқ кўп ейиш, шахсонийликка эътибор, вужуддаги функционал бўзилишлар, психосоматик реакциялар орқали амалга ошади.



5-расм

Фаолиятта йўналганлик индустриал жамиятларда алоҳида аҳамиятга эга бўлади. Бироқ юқоридаги гистограммадан кўриниб турибдики, талабаларда фаолият ёрдамида зиддиятларга мослашув соҳиётта (контакт) ва фантазия (хаёлот) орқали мослашуудан кўра кўйи даражада эканлиги аниқланган.

Соҳиётта (контактлар) соҳаси ўзаро муносабатларга киришиш ва уларни сақлаб қолиш қобилиятини тақозо этади. Алоқаларга инсоннинг ўзи билан ўзи, ҳамроҳлар, оиласи, бошқа одамлар ва турмушлар, ижтимоий қатламлар ва ўзга маданият соҳиблари билан муносабатларга киришиш тааллуқли.

Ижтимоий ҳуқ индивидуал тажриба ва анъаналар билан белгиланади. Яъни маъмур соҳа устуворлиги муаммоли вазиятларда муаммони бартараф этиш имконини берадиган ҳаддан ортиқ мулоқотчанлик, ҳаддан ортиқ ижтимоий фаоллик билан кузатилади.

Талабалардаги энг етакчи зиддиятларга жавобан мослашув соҳаси бўлган фантазия (интуиция) хаёлотга берилиш зиддияти вазиятларда муаммо ечимини хаёл қилиш, муваффақиятнинг тасаввур қилиш қаби ҳолатларни ифода қилади. "Шахсий олам" сифатидаги фантазия реалликнинг оғриқли ифодаларидан алкоғлизм, наркомания қаби "ёқимли" оламга қочини хосил қилиши мумкин. Фантазиянинг динамика, таҳликали шиддатини пасайтириш мақсадда айрим одамлар ўзларини маълум кўринишдаги ҳуқ атворга маҳкум қилишади.

Юқоридаги айтилганлар асосида шундай хулосаларга келишимиз мумкин:

Зиддиятли вазиятлардан қочинишнинг тўрт эҳтимоли кўриниши мавжуд бўлса, талабалар шулардан асосий шакл сифатида хаёлларга берилиш ва ижтимоий алоқаларга киришини маъқул кўришади.

Хаёлларга берилиш алкоғлизм ва наркоманиянинг психик асоси сифатида илгари сурилиши мумкин.

Талабаларда соғлом турмуш тарзи маданиятини шакллантириш зиддиятли вазиятларда танга ва фаолиятта йўналганликни эътибордан қочирмасликка ўргатишдан иборат бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Иккинчи боб юзасидан хулосалар

Шундай қилиб, талабаларнинг соғлом турмуш тарзи детерминизмга нисбатан таъкикот натижаларининг таъкирот таҳлили асосида қуйидаги хулосаларга келишимиз мумкин.

1. "Саломатликка бўлган муносабат индекси" методикаси натижаларига кўра биринчи курс талабаларнинг саломатликка муносабат индекси нисбатан иккинчи ва учинчи курсларда статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани, бироқ уларнинг барчаси умумий қийматга нисбатан қуйи даражада экани аниқланди. Талабаларнинг саломатликка турмуш тарзи уйғунлиги шкаласи билан соғлом турмуш тарзидидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ижобий экани аниқланди. Соғлиқни сақлаш

маданий стандартлари шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ҳам ижобий экани аниқланди.

2. Талабаларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасига доир “Семантик дифференциал” методикаси бўйича натижалари корреляцион таҳлилига кўра, иккита етакчи факторлар аниқланди. **Биринчи факторда** ёрқин (0,882), соф (0,875), меҳрли (0,859), чиройли (0,850), ёқимли (0,849), илик (0,834), жонли (0,812), хурсанд (0,804), ёруғ (0,804), тартибли (0,797), соғлом (90,792), аниқ (0,767), анланган (0,741), эхтиросли (0,659) каби ижобий юқори вазинли ва ожиз (-0,542), бебахт (-0,506) сингари салбий юқори коэффициентли хусусиятлар аниқланди. **Иккинчи фактор.** Изтиробли (-0,820), кўпол (-0,757), тушкун, (-0,687), бебахт (-0,613), отир (-0,557) юқори юқлама коэффициентта эга бўлган антоним сифатларни ўзида мужассамлаштирган иккинчи факторни ажратишга эришилди. Талабаларнинг соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввурулари турмуш тарзи тўғрисидаги тасаввуруларидан ҳам содда экани аниқланди. Фарқли жихати шундаки, шунчаки ҳаёт тарзи тушунчасидан фарқли равишда Соғлом турмуш тарзи антонимларнинг ижобий жихатини ифодалайдиган сифатлардан ташкил тошган.

3. Талабаларнинг “Носоғлом турмуш тарзи” тушунчаси антоним сифатларини баҳолашлари натижаларининг факторли таҳлилига кўра, тўртта фактор аниқланди. Бу факторлар: 1. “*Салбий туёғу, кечинма ва кўёғи*”. 2. “*Тизимлаштирилмаганлик*”. 3. “*Пессимизм*”. 4. “*Салбий эмоциялар*”. Ушбу мазмунда талабалар носоғлом турмуш тарзини изтиробли, машаққатли ва кийин ҳамда, ўз навбатида, инсоннинг хурсандчиликларини тўсувчи хусусиятлар тарзида тавдалантирилганлар.

4. Тадқиқотда ОТМ талабалари бўлса-да, вагелогик онг шаклланишида объектив ва субъектив омилларнинг аҳамиятини эътибордан четда қолдирмаган ҳолда уларнинг устозларининг соғлом турмуш тарзи масаласини тадқиқ этишда жалб этилди. Бунда Профессор-ўқитувчиларнинг “Соғлом турмуш тарзи” тушунчасига берган баҳоларини акс эттирган сифатлар бўйича бешта фактор аниқланди.

5. Соғлом турмуш тарзига риоя этувчи респондентларнинг хи-

мом механизмлари бўйича қуйидаги факторлар аниқланди: “*Ҳолсизлик*”, “*Эминлик*”, “*Кознитие*”, “*Ўринини элмаштириш*”. Соғлом турмуш тарзига эга бўлган талабалар ҳаётга ҳамда саломатликлари билан боғлиқ муаммоларда химоя механизмларини салбий кечинмалар, туйғулар ва ҳолатларни пасайтиришга ҳамда ижобий тус олинган йўналтира оладилар. Аммо, соғлом турмуш тарзига риоя этмайдиган респондентлардан олинган эмпирик кўрсаткичлар таҳлили амалга оширилди. Уларда психологик химоя механизмлари дифференциацияси суут ва факатгина иккита асосий фактордан иборат: *биринчи фактор* – проекция, ўрин алмаштириш, регрессия компенсация ва интеллектуаллаштириш (салбий киймат) ҳосил бўлган; *иккинчи фактор* – компенсация, рад этиш, реактив шаклланиш ва регрессиядан иборат.

6. Талабаларнинг эидийтгли вазиятларда ўз соғлигига муносабатни ўрганилиб, ўзаро таққосланганда етакчилик социум (алоқалар) ва фантазия (интуиция) соҳаларида экани аниқланди. “Тана” ва “фюлият”га йўналганлик ўзаро таққосланганда эидийтлардан фюлиятга киришиб кетиш статистик жихатдан аҳамиятли равишда юқори экани кўзга ташланади. Эидийтгли вазиятлардан қочинининг тўрт эхтимолли кўриниши мавжуд бўлса, талабалар шулардан асосий шакл сифатида ҳаёлларга берилиш ва ижтимоий алоқаларга киришишни мавжуд кўришади. Ҳаёлларга берилиш алкоголизм ва наркоманиянинг психик асоси сифатида илгари сурилиши мумкин, эхтимол.

III БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК – ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ

Олдинги бобдаги таҳлиллариимиз талабаларда валеологик онг ривожланганлиги ҳолатини эмпирик ўрганиш натижалари таҳлилга бағишланган. Эмпирик таҳлилларида талабалар валеологик онгнинг ҳолати, унинг шаклланишига таъсир кўрсатувчи етакчи омиллар ва валеологик онгнинг психологик химоя механизмлари билан ўзаро муносабатлари масалалари ўрганилди. Натижада валеологик онгнинг ривожланганлигини характерловчи даражалар ва омиллар аниқланди. Эмпирик маълумотларга кўра ва валеологик онгнинг шаклланганлиги даражасига кўра, ўз саломатлигига паст даражада ва соғлом турмуш тарзи мезонларига тўлиқ амал қилмайдиган талабалар ҳам учради. Бу тоифа талабалар келажакда ўзлари ва хаттоки атрофдагиларнинг ҳам саломатлиги билан боғлиқ муаммоларга нисбатан бефарқ бўлишлари табиийдир. Шу ҳолатни инобатга олган ҳолда ушбу саломатлик ва соғлом турмуш тарзига тўлақонли ижобий муносабат шакллантирмаган талабалар билан педагогик-психологик коррекциялаш тадбирларини ташкил этишга эътибор қаратилди. Натижада талабаларда валеологик онгни ривожлантиришнинг педагогик-психологик имкониятлари юзасидан психологик тузатиш дастури, унинг тажриба-синовдати татбиқи ҳамда талабаларда “Соғлом талабанинг психологик тимсоли” ва “Талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели” ишлаб чиқилди. Қуйидаги тадқиқот таҳлили юқорида санаб ўтилган масалаларга бағишланади.

3.1. § Талабаларда валеологик онгни боқичма-боқич шакллантириш дастури

Психологик тадқиқотларнинг муҳим ва ўзига хос жиҳатларидан бири шахснинг ривожланишига хизмат қилувчи руҳий омилларнинг фаоллигини тиклаш, тартибга солиш ва фаоллаштиришдан иборат тадбирларни ташкил этиш имкониятига эгалигидир. Тадқиқотнинг дастлабки боқичидаги эмпирик кўрсаткичларда саломатлик ва соғлом турмуш тарзи тўғрисидаги тушунча, билим

ва қўникмаларнинг шаклланганлиги ҳолатида қуйи бўлган талабалар билан ривожлантирувчи тадбирлар олиб боришга зарурат туғдирилди. Оқибатда “Талабаларда валеологик онгни ривожлантирувчи” психотренинг дастури шакллантирилди (6-илова) ва ушбу дастурнинг татбиқ этиш натижаларини аниқлаш учун аниқловчи ва шакллантирувчи тажриба-синовни ташкил этиш имкониятини берди.

Дастурнинг асосий йўналиши мақсадига кўра талабаларда валеологик маданиятни ривожлантириш лозимдир. Психотренинг дастури мазмунида ёш психогигиенаси, таълим психогигиенаси, турмуш психогигиенаси ҳамда оила ва жинсий ҳаёт психогигиенаси оид психотренинг машқлари муҳассамлаштирилган. Дастур 36 соатга мўлжалланган бўлиб, талабаларнинг бўш вақтлари хисобидан ҳамда қичик гуруҳларларда ишлаш хусусиятини инобатга олиб ташкил этиш кўзда тутилди. Психотренинг машғулотларини ташкил этишда психологик тренинг тадбирлари учун қўйилган талабаларга қатъий амал қилинди. Бунинг учун уларнинг айримларини умумий тавсифини келтириб ўтамиз.

Тренинг давомиди иштирокчилар билан боғлиқ қуйидаги жараёнлар кечади:

1. Хулқ-атворда этноцентрик тенденцияларнинг пасайиши.
2. Иқтисодий сезгирликни кескинлаштириш, гуруҳнинг бошқа аъзоларининг хис-туйғуларини, тажрибаларини тан олишнинг аниқлигини ошириш.
3. Химоя механизмлари тавсирининг заифлашиши.
4. Ижодий имкониятларни фаоллаштириш.
5. Ўз-ўзини баҳолаш, ўзаро баҳо беришнинг адекватлигини ошириш, баёнотларнинг категория хусусиятини қамайтириш.
6. Гуруҳнинг ўзини-ўзи таъминлашини ривожлантириш, ўзаро қўллаб-қувватлашнинг пайдо бўлиши, ҳамкорликка йўналтирилганлик.
7. Умумий бирлашувга эришиш, уюшқоқлик ва самарадорликни ошириш.

Тренинг гуруҳи иштирокчилари миқдори ҳам тадбирнинг якуний натижасига ўз таъсирини ўтказди. Бугунги кун амалиётида психологик тренинг учун энг оптимал гуруҳ таркиби 10-15 кишини ташкил қилади. Бундай иштирокчилар сони гуруҳ босимининг

зарур потенциални яратди ҳамда сақлайди, хатти-ҳаракатлар ва ўзаро таъсир шаклларида қувват захираси ва ўзгарувчанлик захирасини яратди. Иштирокчилар микдорининг юқоридати меъёрдан кўп бўлиши зарур талабларни намён бўлиш тартибининг кечикишига, "ўзини фаоллигини таъминлай олмаган" аъзоларнинг гуруҳ жараёнларидан онгсиз чиқариб юборилишига олиб келиши мумкин. Аксинча иштирокчиларнинг микдорини меъёрдан камлиги вазиятни бекарорлаштиришга олиб келади, объектив ёки субъектив сабабларга кўра 1-2 аъзонинг йўқлиги натижасида гуруҳнинг тарқалиш хавфини келтириб чиқаради. Юқоридаги ҳолатдан келиб чиқиб, психотренингда валеологик онг даражаси кўрсаткичлари куйи бўлган 116 нафар талабани жалб этиш имконияти пайдо бўлди. Психотренинг тадбирлари якуни бўйича олинган эмпирик кўрсаткичлар ҳуқуқида навбатдаги параграфларда сўз боради (3.3-параграфга қаралсин).

Психотренинг гуруҳи аъзоларининг бир-бири билан таниш эмаслиги ва уларнинг ўзаро муносабатлари гуруҳ иши жараёнида ривожланганлиги максалда мувофиқдир, аммо бу талабга ҳар дом ҳам имконият туғилмайди. Кўпинча психотренинг олиб борувчи тренер (психолог) ҳақиқий роль ўйнайдиган гуруҳ билан ишлашга тўғри келади, у аъзоларни белгиланган ролларни фарқлаш билан амалга оширилади. Бундай ҳолда, муносабатларни созилаш ва ўзгартириш ҳақида гаплашишимиз мумкин.

Тренинг гуруҳлари аъзолари учун йиғилиш жойи махсус жиҳозланган хонада бўлиши керак, яхшиси, у ерда тренинг дастурини амалга оширишга хизмат қиладиган ва иштирокчиларнинг ўзларини кўнгилдагидек тутишларига имкон берувчи хоналар бўлиши жоиз. Айнан тренингларнинг умумий жойи ва вақти гуруҳни барқарорлаштириш ва бирлаштиришнинг яна бир омилли бўлиб хизмат қилади.

Бъзи тренинглар учун иштирокчиларнинг ёшига, соғлигига қараб махсус чекловлар мавжуд. Аммо умуман олганда, ўзаро таъсир кўрсатувчи социал-психологик тренинг шакллари ёши ва ақлий ривожланиш даражаси уларга ва ўзлари билан нима содир бўлишидан хабардор бўлишга имкон берадиган одамларга қўлланилиши мумкин.

Бизнинг психологик тренинг дастуримизга кўра, талабанинг ва-

леологик онгини шакллантиришда қуйидаги ҳолатларга эътибор қаратилди:

- талабанинг валеологик онги, хис-туйғуси, ҳулкига махсус психотренинглар орқали таъсир этиш;
- талаба валеологик билимлари билан боғлиқ барча соҳаларнинг ўзаро алоқаси;
- талабанинг валеологик онгини ривожлантиришда ақлий, жисмоний, ахлоқий, ижтимоий ва бошқа таркибий қисмларнинг ўнгулигига эришиш;
- талаба валеологик онгини ривожлантириш жараёнининг тизимлилиги.

Биз валеологик онгни ўз соғлиғимизни сақлаш ва соғлом турмуш тарзини юритишга қаратилган билимларни эгаллаш ва чуқурлаштириш жараёни сифатида таърифлаймиз. Валеологик саводхонликни оширишга ҳисса қўшувчи, инсоннинг ички ва ташқи эҳтиёжи бўлган соғлом турмуш тарзини сақлашга нисбатан қучли эътиқоди бўлган инсонни шакллантириш долзарб муаммо ҳисобланади.

Талабанинг валеологик онгини ривожлантириш учун уни ақлий, ахлоқий, эмоционал, жисмоний ривожлантиришга имконият яратиш, унда валеологик етуклик сифатларини таркиб топтириш максалда мувофиқдир.

Тадбирнинг иккинчи қисмида эса талабаларнинг валеологик онгини шакллантиришда қуйидаги тартибдаги вазифаларни бажариш кўзда тутилди:

1-босқич. Талабаларда валеологик онг компонентлари ривожланганлик даражаси аниқланди.

2-босқич. Талабаларга валеологик онг, тафаккур ҳақида назарий маълумотлар берилди.

3-босқич. Ишлаб чиқилган махсус психотренинг дастури асосида талабалар валеологик онг компонентларини ривожлантириш тажриба-синовидан ўтказилди. Шунингдек, тажриба-синов ишлари натижалари умумлаштирилди.

Авалло, талаба валеологик онгининг ривожлантириш келажака нисбатан анланган ва йўналтирилган максалларнинг мавжудлиги, ўз ҳаётининг кизикарли, эмоционал жиҳатдан мазмунга тўла ва бой эканлиги ҳақида тасаввурга эга бўлиш, конникангликни хис қилиш, умрининг махсуддорлигини ва анланганлигини хис қилиш, ўзини

қарор қабул қилишда танлаш мустақиллигига эга бўлган, ҳаётини шахсий мақсадлар ва тасаввурларга мос равишда бошқара оладиган кучли талаба образига мансуб, деб билиш каби шахслик хусусиятлари статистик аҳамиятга даражада саломатликка нисбатан юқори ҳулқ-атвор фоллигига белгилари эканлигини кўрсатди.

Тренинг дастурларини қўллаш самарадорлигини баҳолаш кўрсаткичлари

сифатига жисмоний ва руҳий саломатлигининг назорат докуси, соғлом турмуш тарзи самарадорлиги, ўзини ўзи бошқариш хусусиятлари олинди. Такрорий диагностика баъзи кўрсаткичларнинг, жумладан, жисмоний ва руҳий саломатлик назорат докусининг интраллигига ва талабанинг саломатлик жиҳатлари бошқа аҳамиятга кучли одамларга боғлиқлигига ишониши кўрсаткичларида ўзгаришлари кўрсатди.

Мазкур маҳсул тренинг курсида талабалар валеологик онгини асосий компонентлари бўлган соғлом турмуш тарзи, ўз саломатлигига масъулиятлилик, жисмоний ва руҳий ўзини англаш каби психологик сифатларини ривожлантирдик. Мазкур психотренингларда талабалар саломатлигини мустаҳкамлаш бўйича тадбирлар, шунингдек, соғлом турмуш тарзига ўргатиш, саломатлик ва унинг омиллари, соғлом ҳулқ-атвор тушунишлари ҳақида талабалар маълумотлари эга бўлишни ошириш ва уларни стереотип, тафовутланмаган ҳолда тушунишнинг олдини олиш мақсадида валеологик онгини ривожлантириш компонентлари таркибига киритиш керак. Ривожлантирувчи назарий маълумотлар негизидати психотренинг дастури шакллантирилди ва амалда татбиқ этилди. Дастур келажакда маҳсул курс сифатига ботирувчи курс талабаларининг соғлом турмуш тарзини таъминлашга ҳам хизмат қилади.

3.2.8 Талабаларда валеологик онгини ривожлантиришнинг психологик – педагогик имкониятларини амалга ошириш дастурини татбиқ этиш натижаларининг эмпирик таҳлили

Диссертациянинг иккинчи бобидати эмпирик кўрсаткичлар талабаларда валеологик онгининг ҳолати, унинг шаклланишига таъсир кўрсатувчи етакчи омиллар ва валеологик онгининг психологик химия механизми билан ўзаро муносабатлари таҳлил қилинган.

лигини бир неча бора таъкидлади. Ҳаттоки уни тадқиқотнинг натижасидан босқичи учун ҳам асос бўлганлиги қайд этилди. Диссертациянинг тадқиқот мақсади вазифаларига кўра, талабалар валеологик онгини шакллантирилган даражасини аниқлашга хизмат қилувчи психологик жиҳатлар ҳолатини аниқлаш учун бир неча диагностика методикалари татбиқ қилинган эди. Уларнинг татбиқига кўра, ҳам талабаларнинг валеологик онги ва соғлом турмуш тарзига доир муносабатлари даражаси аниқланган эди. Бу эмпирик кўрсаткичлар бир жиҳатидан психотренинг дастурини амалга оширишда натижаси яхшироқ тушуниш асосларини саралаш имкониятини берган бўлса, иккинчи томони, талабалар валеологик онгини яна аниқроқ ва яқинроқ акс эттирувчи мезонлар устида ишлаш имкониятини берди. Ушбу ҳолатни инобатга олган ҳолда психотренинг дастурини самарадорлигини баҳолаш учун психотренинг дастури ҳамда унинг диагностикасини таъминловчи мезонларни шакллантириш учун Батрушина Сания Фаритовнанинг “Соғлом турмуш тарзи” методикаси мослиги аниқланди. Мазкур методика деярли биринчи босқичдаги тажриба кўрсаткичлари хусусиятини ўзида акс эттириш имкониятига эга. Ўз навбатида, методика психотренинг дастурини самарадорлигини баҳолашга ҳам хизмат қилди.

Биз психологик тренинг дастурини татбиқ қилишдан олдин аниқловчи тажриба синови амалга оширишга эришдик. Бу эса тренинг иштирокчиларини валеологик онги ва соғлом турмуш тарзига доир тажрибаларининг ҳолатини яна бир бора кўздан кечириш имконини берди. Аниқловчи тажриба натижалари қуйидаги 3.2.1-жадвалда ўз аксини тошган.

3.2.1-жадвал
Психотренингга таъсир қилган босқичдаги талабаларнинг ўз саломатлигига муносабати (аниқловчи тажриба-синов)

Мезонлар	М	б	t (Стьюдент мезони)*
Жисмоний соғлиқни англаш	Талаба кизлар 4,68 Талаба йигитлар 4,45	1,28 0,91	-0,826
Рухий соғлиқни англаш	Талаба кизлар	4,09	
	Талаба йигитлар	4,36	
	Талаба кизлар	3,54	
Психик барқарорлик	Талаба йигитлар	3,36	0,72
			1,000

Изох: *Кўрсаткичлар ўртасида фарқлар ишончлилик коэффицентлари аниқланмади.

Аниқловчи тажриба-синов натижаларидан кўриниб турибдики (тажриба-синовда иштирокчиларнинг жинс бўйича кўрсаткичлари ажратиб ўрганилди), талаба кизлар ва йигитларнинг жисмоний соғлиқни аниқлаш бўйича талаба кизлар ($4,68 \pm 1,19$) ва йигитлар ($4,45 \pm 0,69$); "руҳий соғлиқни аниқлаш" кизлар ($4,09 \pm 1,19$) ва йигитлар ($4,36 \pm 0,84$); "психик барқарорлик" кизлар ($3,54 \pm 0,80$) ва йигитлар ($3,36 \pm 0,67$) нинг натижалар ўртасида ҳеч қандай тафовутлар аниқланмади. Эмпирик кўрсаткичлар бу тарзда кўриниш олишининг сабаби талқикот контенттентлари бир хил, яъни валео-логик онг ва соғлом турмуш тарзига муносабат куйи шаклланган талабалардан иборат эканлигидир. Яна бир ўзига хослиги татбиқ этиётган методикамиздаги кўрсаткичлар олдинги талқикот натижасига мос кўрсаткичли тақдим қилганлигиди. Ўз навбатида, талқикот респондентларининг жинс хусусиятлари асосида аниқловчи бошқич кўрсаткичлари бўйича корреляцион таҳлилни амалга оширдик. Эмпирик кўрсаткичлар навбатдаги 3.2.2 ва 3.2.3-жадвалларда келтирилган.

3.2.2-жадвал

Психотренингтача бўлган бошқичдаги табаларнинг ўз саломатлигига муносабати кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион алоқалар (талаба кизларнинг аниқловчи тажриба-синов кўрсаткичлари)*

Шкаллалар	Жисмоний соғлиқни аниқлаш	Рухий соғлиқни аниқлаш	Психик барқарорлик
Жисмоний соғлиқни аниқлаш	1	-0,048	0,170
Рухий соғлиқни аниқлаш		1	-0,052
Психик барқарорлик			1

Изох: * аҳамиятлилик кўрсаткичига эга бўлган корреляция коэффицентлари аниқланмади.

Талқикот методикасини татбиқ қилиш натижалари бўйича корреляцион таҳлилда урта коэффицент аниқланди. Коэффицентлар эса ижобий ёки салбий аҳамиятли кўрсаткичга эга эмас. Демак, талаба кизларнинг саломатлигига муносабатини акс эттирувчи метрикатлар ўртасида бирор бир аниқ психологик изоҳни берувчи ҳолат

кузатилмади. Шунингдек, шакллантирувчи тажриба-синов ушбу мавҳумлиқни аниқлашга хизмат қилди. Бу ҳақда тажриба-синовнинг натижалари бошқичида тўхталамиз.

Навбатдаги таҳлил талаба йигитларнинг тажриба-синов бошқичидаги саломатлигига муносабатини акс эттирувчи корреляция таҳлили натижаларига мурожаат қиламиз (3.2.3-жадвал).

3.2.3-жадвал

Психотренингтача бўлган бошқичдаги табаларнинг ўз саломатлигига муносабати кўрсаткичлари ўртасидаги корреляцион алоқалар (талаба йигитларнинг аниқловчи тажриба-синов кўрсаткичлари)*

Шкаллалар	Жисмоний соғлиқни аниқлаш	Рухий соғлиқни аниқлаш	Психик барқарорлик
Жисмоний соғлиқни аниқлаш	1	0,024	-0,144
Рухий соғлиқни аниқлаш		1	0,431**
Психик барқарорлик			1

Изох: ** $p \leq 0,01$

Талаба йигитларнинг саломатлиқига муносабатини акс эттирувчи кўрсаткичлари бўйича корреляция таҳлили натижаларида урта коэффицент аниқланди ва улардан бири аҳамиятлилик кўрсаткичига эга. Аҳамиятлилик корреляция коэффицентини талаба йигитлар саломатлигининг "руҳий соғлиқни аниқлаш" билан "психик барқарорлик" шкаллари ўртасида кузатилади ($r=0,431$, $p \leq 0,01$). Ушбу коэффицентта кўра, саломатлигига муносабати етарлича шаклланимаган талабаларнинг "руҳий соғлиқни аниқлаш"лари учун руҳий барқарорлик зарур эканлигидан далолат бермоқда.

Ҳақиқатдан ҳам инсоннинг руҳий барқарорлиги ҳам жисмоний, ҳам руҳий саломатлик учун муҳим. Психик бекарорлик оқибатида турли соматик ва руҳий касалликлар келиб чиқиши имплицит ва эксплицит талқикотларда аниқланган. Балки талабаларнинг умумий кўрсаткичлари аҳамиятга эга таҳлилий материал тақдим этар. Шунинг учун талабаларнинг саломатлиқига муносабатини акс эттирувчи кўрсаткичлар бўйича корреляцион таҳлилни умумий кўрсаткич устида тўхталамиз (3.2.4-жадвал).

3.2.4-жадвал

Психотренингтача бўлган боскичдаги талабларнинг ўз саломатлигига муносабати кўрсаткичлари ўрнатилади
корреляцион алоқалар (талабларнинг умумий ҳолатдаги аниқловчи тажриба-синов кўрсаткичлари)*

Шкаллалар	Жисмоний соғлиқни аниқлаш	Рухий соғлиқни аниқлаш	Психик барқарорлик
Жисмоний соғлиқни аниқлаш	1	-0,050	0,030
Рухий соғлиқни аниқлаш		1	0,144
Психик барқарорлик			1

Изоҳ: * аҳамиятлилик кўрсаткичига эга бўлган корреляция коэффициентлари аниқланмади.

Талабларнинг саломатлика муносабатини умумий кўрсаткичлари бўйича тахлиллар корреляцион тахлил бўйича урта коэффициент аниқланди. Ушбу коэффициентларда аҳамиятлилик даражалари кузатилмади.

Эмпирик тадқиқот натижаларининг корреляцион тахлили талабларнинг саломатлигини ривожлантириш бўйича психотренинг тадбирларини ўтказишга имконият туғдирди. Психотренинг дастурини татиби 3.1.-параграфда келтирилган талаблар бўйича амалга оширилди. Психотренинг тадбирларидан кейин талабларнинг саломатлика муносабати ва уларда валеологик онгининг шакллантилишини белгилловчи мезонлар бўйича шакллантирувчи тажриба-синов амалга оширилди. Эмпирик кўрсаткичлар тахлили тадқиқотимизнинг нобаватдаги таққин предметига айланади.

Маълумки, талаблар валеологик онгини ривожлантирувчи технологиялар сифатида қўлланилган психотренингларнинг аҳамиятлилик кўрсаткичи талабларнинг муносабати орқали баҳоланганда ҳар бир қизлар ва йигитларда ўзига хос кийматларда акс этди. Шу ўринда айтиб ўтиш керакки, валеология фанини ўқитишда қўлланилган технологиялар усуллар талабларнинг билим даражаси, унинг таълим муҳитидаги фаоллиги ва актив салохият даражасига таъсирини фақат ички мантаний боғлиқликлар орқали ўрганиш мумкин бўлади. Бундан кўринадики, қўлланилаётган валеологик-психологик тренинглар осон ёки мураккаблиги эмас, балки тренингдан самарали ва ўз ўрнида фойдаланиш талаблар валеологик онгини ривожига ижобий натижасини бериши мумкинлигини тасдиқламакда.

Ўз нобаватда, ушбу натижалар ОТМлар бўйича кузатишда эса ўзининг ижобий аҳамиятини йўқотмаган. Бундан кўринадики, талабларда валеологик онгини ривожлантирувчи психотренингларни қўллаш таълим жараёни учун фойдалан холи эмас экан.

Маълумки, валеологик онгга оид сифатлар, айниқса, талаба валеологик онгига доир компонентлар талабларнинг ўз-ўзига муносабати, ўзидан қониқиши, рухий соғломлиги, ўзини идора қила биллиши, қийин вазиятлар ечимини оқилона топа биллиши билан характерланади. Унда талабларнинг ўз-ўзига муносабати йиллар ўтishi билан ўзгаришининг туюхи бўлган эди. Тажриба тадқиқот ишларимиз натижасида талабларнинг ўз-ўзига муносабатида ҳам сезиларли ўзгаришлар содир бўлди.

Тажриба-синов ишларининг статистик тахлилин куйидагича ўтказдик. Тажриба-синов ишларининг самарадор эканлигини аниқлаш мақсадида тадқиқот натижасида олинган сонли маълумотларни қиёсий статистик тахлил қилиб чиқдик.

Натижалардан кўринадики, талабларда валеологик онгини ривожлантирувчи психотренингларни жорий этиш уларнинг ҳаётдан қониқиш, рухий саломатлик, асабий зўриқиш, жисмоний саломатлик каби жабҳаларига ижобий таъсир кўрсата олмакда. Валеологик онгини ривожлантирувчи машғулотларда ўқув материалининг мазмунини ўқитувчи томонидан қайта ишлаб чиқиши, талабага мураккаб туюлган валеологик терминларни изоҳлаб бериши, унинг онгига валеологик фаоллигини уйғотиши ҳамда қўчайтириш талаб қилинади. Бунинг учун валеологик онг бўйича мавзуларнинг мазмунини ақборт шаклидаги тушунчалардан муаммоли савол, назифа, топирик ва вазиятларга айлантирилади. Талаба олдида валеологик муаммо қўйилганда уни ҳал этиш, ечимини топишга ҳоҳиш туғилади. Ҳудди шу ҳолатда талабада валеологик фаоллик намуналари пайдо бўлади. Уни рўёбга чиқаришда психотренинг ва интерфаол методлар ўзининг самарали натижасини беради.

Янгича ёндашув жараёнида билим талабларнинг ўз ижтимоий тартиблари асосида пайдо бўлади ва ҳуқ-ақдор шаклининг ҳам ўзгаришига таъсир қилади. Айниқса, валеология фани дарсларини муаммоли ташкил этиш талаба ўқув фаоллигига ижобий таъсир кўрсатади. Ушбу жараёнинг янада муваффақиятлроқ чиқиши учун психологик асосга эътиборни қаратиш керак.

Тадкикотимизининг навбатдаги боскичида бевосита талабаларнинг валгеологик онтини ривожлантиришни таъминлашга қаратилган ва психотренинг машғулотида қўллашга мўлжалланган семинар-тренинглар татикидан кейинги натижалар талқини амалга оширилди.

Тадкикотимизнинг ушбу боскичи назорат эксперимент боскичи деб ҳисобланиб, унда тажриба-синовнинг бошида ажратиб олинган назорат ва тажриба гуруҳлари ўстидаги такрорий психодиагностик методикаларни қўллашдан олинган эмпирик маълумотлар ҳусусида сўз қоритилди. Шакллантирувчи боскичда эксперимент гуруҳи текширилувчилар валгеологик онтини ривожлантирувчи дастур орқали машғулотлар ташкил этилди.

Тадкикотининг шакллантирувчи боскичидан ва назорат гуруҳининг психотренингсиз таълим жараёнидан сўнгга талабалар валгеологик онти ривожланганлигини баҳолаш мезонлари бўйича методикалар қайта татиб қилинди. Уларни татиб этишдан олинган микдорий кўрсаткичлар жадвалларда келтирилди ва тахлил қилинганда амалга оширилди.

Шакллантирувчи эксперимент боскичида ҳам кўрсаткичларнинг талқинида анъанавий ёндашува содик қолган ҳолда эксперимент ва назорат гуруҳлари текширилувчиларининг натижаларини умумий қиёсий, гуруҳининг ҳусусий ҳолатлари, ёш боскичлари ҳамда аниқловчи ва шакллантирувчи тажрибалар боскичлари кўрсаткичлар бўйича тахлил қилинди.

Дастлабки тахлил эксперимент гуруҳининг ақлий тараққиёт мезонлари бўйича шакллантирувчи ва аниқловчи боскичларидаги натижаларининг умумий ҳолатига қаратилган (3.2.5-жадвал).

3.2.5-жадвал

Эксперимент гуруҳи талабаларининг тажриба-синов боскичлари бўйича натижалари

Мезонлар	Тажриба-синов боскичлари	M	σ	t
Жисмоний соғлиқни аниқлаш	аниқловчи	4,41	1,12	7,530***
	шакллантирувчи	7,6	0,91	
Рухий соғлиқни аниқлаш	аниқловчи	4,43	6,15	7,699***
	шакллантирувчи	8,6	7,11	
Талабанинг асабий ҳолати	аниқловчи	3,76	0,83	4,614***
	шакллантирувчи	6,3	1,74	

Изох: *** $p \leq 0.001$

Тажрибаимизнинг шакллантирувчи боскичидаги махсус психотренинг дастурида талабаларни ўз соҳалари бўйича ўқитиш жараёнида психотренинг дастурининг самарали усуллари, шахсининг жисмоний ва рухий соғлиқни аниқлаш, унинг қогнитив соҳаси, ҳусусан, валгеологик онг ҳусусиятларини ривожлантиришга қаратилган топшириқлар билан қамраб олганлиги инобатга олинган бўлса, у текширилувчиларнинг кўрсаткичларида ўзгаришларни келтириб чиқаришнинг тахмин қилиш мумкин. Энди ушбу фикрнинг давоми сифатида микдорий кўрсаткичлар тахлилга мурожаат қилайлик.

Эксперимент гуруҳи текширилувчиларининг валгеологик онтини шакллантирувчи ва аниқловчи диагностика боскичи кўрсаткичларида статистик фарқни ақс эттирувчи бир қатор ҳолатлар қўзғатилмоқда. Умумий натижалардан шу нарса маълум бўлмоқдаки, текширилувчиларни махсус психотренинг дастурида орқали ўқитиш машғулотида уларнинг жисмоний ва рухий соғлиқни аниқлаш мезонларида ҳамда уларнинг шахсий феоликларига таъсир ўтказмасдан қолмас экан. Текширилувчиларнинг “Жисмоний соғлиқни аниқлаш” (6,5 ва 7,6; $t=7,530$, $p \leq 0.001$); “Рухий соғлиқни аниқлаш” (20,3 ва 30,6; $t=7,699$, $p \leq 0.001$); “Талабанинг асабий ҳолати” (3,76 ва 6,3; $t=4,614$, $p \leq 0.001$). Бундан кўринадики, махсус психотренинг дастури амалиётдаги тасдиғида таълим олувчининг соғлом турмуш тарзига риоя қилишда умумий феолигини таъминлаш, соғломлик мотивларини аниқлашга имконият яратиши, ўзаро ҳамкорлик муҳитини яратиши, талабанинг асабий ҳолатини бартараф этиши таълим олувчининг валгеологик онтини ривожлантиришга хизмат қилиши мумкинлигини яна бир бора ифода этмоқда. Бундан кўринадики, талабаларнинг соғлом турмушга тайёрглиги талаба гуруҳларида соғлом иқтимоий ҳамкорлик муҳитининг шаклланиши, таълим олувчининг жисмоний ва рухий соғлиқни аниқлаши, мустақил фикрлаши ва ўз ўстида ишлашга замин ҳозирлаши билан характерланади.

Умумий тахлилга мос равишда талабаларнинг валгеологик онтини ривожлантириш мезонлари ўртасидаги қорелляция алоқадорлик бўйича ҳам ўзгаришлар мавжуд ёки мавжуд эмаслигини ўрганишга эътибор қаратилди (3.2.6-жадвал). Талабаларнинг ўз саломатлигига муносабати билан психотренингларнинг таъсири ўртасидаги ўзаро

корреляцион муносабатларда илмий аҳамиятта эга кўрсаткичлар кўлга киритилди.

3.2.6-жадвал

Эксперимент гуруҳи талабаларининг валлеологик онгини ривожлантириш мезонлари ўртасидаги корреляцион алоқадорлик (шакллантирувчи тажриба-синов босқичи)

Шкаллار	Жисмоний соғлиқни англаш	Рухий соғлиқни англаш	Талабанинг асабий ҳолати
Жисмоний соғлиқни англаш	1	0,266*	0,165
Рухий соғлиқни англаш		1	0,368*
Талабанинг асабий ҳолати			1

Изох: * $r \leq 0,05$

Умумий натижалар сингари текширилувчиларнинг назорат гуруҳи тажрибачилардан кейинги натижаларининг корреляцион боғлиқлиги валлеологик онгини ривожлантириш мезонлари орасида аниқловчи босқичга нисбатан анчагина боғлиқликлар ҳосил бўлганини тасдиқламоқда.

Эксперимент гуруҳида шакллантирувчи тажрибачилар таъсирида соғлом турмуш тарзи хусусиятлари, предметларнинг муҳим ва номуҳим белгиларини фарқлаш қобилияти, жисмоний соғлиқни ҳис этишнинг шаклланиши, шарт-шароитга қараб конкрет жисмоний соғломлиқни англашнинг ($r = -0,266$, $r \leq 0,05$), жисмоний ва руҳий жараёнлар орасидаги мантикий боғлиқлик, абстракт томонларини ажратишга доир тушунчаларни идрок этиш шаклланишига олиб келар экан.

“Рухий соғлиқни англаш” дати ўсиш эса, соғлом турмуш жараёнига муносабат ва унга тайёргарликни англашга ($r = 0,368$, $r \leq 0,05$) руҳий соғлиқ ва ҳодисаларнинг биринчи ва иккинчи даражали хусусиятларини фарқлашга олиб келар экан.

“Талабанинг асабий ҳолати” да корреляцион боғланиш яққол кўринмайди, асабий ҳолатлар мураккаб ўзаришлар, жисмоний ва руҳий соғломлик муносабатлари ва абстракт боғлиқликларни ажратиш қобилияти ($r = 0,165$); соғлом турмуш тасаввурларининг ривожланишига имкон туғдираар экан. Аммо соғлом турмуш тарзи

мезонлари орасида яхлит, ўзвий ва изчил боғлиқликни таъминлашнинг самарали усулларини излаб топишга яна ўрин қолдирилмоқда.

Эксперимент ва назорат гуруҳларининг натижаларида аниқловчи босқич билан таққослаганда, бир қатор ижобий ва фарқли ўзгаришларга эришилганлиги кузатилди. Бундан кўринадики, махсус психотренинглар талабалар валлеологик онгини ривожлантиришга ўз таъсирини кўрсата олар экан. Аммо валлеологик онг тараққиётини тўлақонли таъминлашда унинг ўзи етарли бўлмаслигини ҳам изоҳламоқда.

Психотренинг усуллари талабаларнинг валлеологик маданияти билан ижобий алоқаларни ҳосил қилди. Бундан кўринадики, валлеологик-психологик тренингларни қўллашда талабанинг ўз саломамлигига таъсир кўрсатиш самарадорлиги – оператив тарзда акс этмас экан. Аммо ҳамкорликда ишлаш, гуруҳий муносабатларни шакллантиришга ўз таъсирини ўтказмасдан қолмаслиги кузатилди. Бир нарсани эътироф этишимиз кераки, валлеологик онг билан муаммоли таълимни ташиқил этиш усули ўртасидаги ўзаро алоқадорлик ОТМ йўналиш талабаларида ижобий ва юқори корреляцион алоқани намойн этди. Чунки, бу усулнинг ушбу соҳа талабаларида фойдаланиш самарали бўлишини улардаги аниқлик ва қўйиладиган муаммоларнинг аниқлиги ва ўз ечимини яққол кўрсаткичларда акс эттиришида бўлиши билан боғлаш мумкин.

Ривожлантирувчи дастур таъминоти ва олдинги босқичдаги эмпирик кўрсаткичлар талабаларнинг саломатликка муносабати ва валлеологик онгини шаклланишини ифодаловчи моделларни шакллантириш имкониятини берди. Бу хусусида навбатдаги 3.3-параграфда сўз боради.

3.3.8 Талаба шахсида валлеологик онг ривожининг тизимли ва соғлом талабанинг психологик тисмоли моделлари

Соғломлик бу нафақат касалликнинг мавжуд эмаслиги, балки тўлиқ жисмоний, руҳий ва ижтимоий фаровонлик ҳисобланади. Шунинг учун биз талабаларда валлеологик онгининг ривожланганлик даражасини ўрганишда уларнинг ички (руҳий, жисмоний) ва ташқи (ижтимоий) имкониятларидан фойдаландик. Айнан бу им-

Талабалар валеологик онгини ривожлантириш кўрсаткичлари

Даржадар	Рухий саломатлик (n=116)			
	Тажриба туррух: N=60	Назорат туррух: N=56		
	т/о	т/к	т/о	т/к
қўйи	30 (50,0%)	16 (26,7%)	26 (46,4%)	25 (44,7%)
ўрта	21 (35,0%)	27 (45,0%)	23 (41,0%)	23 (41,0%)
юқори	9 (15,0%)	17 (28,3%)	7 (12,6%)	8 (14,3%)
жами	60	60	56	56
Ижтимоий саломатлик (n=116)				
қўйи	33 (55,0%)	15 (25,0%)	25 (44,6%)	24 (42,9%)
ўрта	20 (33,4%)	29 (48,4%)	24 (42,9%)	23 (41,0%)
юқори	7 (11,6%)	16 (26,6%)	8 (12,5%)	9 (16,1%)
жами	60	60	56	56

Изоҳлар: т/о—тажрибадан олдин, т/к—тажрибадан кейин.

Тўпланган экспериментал маълумотларни статистик қайта ишлаш натижалари биз ишлаб чиққан талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели ва соғлом талабанинг психологик тимсоли моделлари ҳамда махсус психотренинглар талабаларнинг валеологик онг ривожига сезиларли таъсирини тасдиқлади.

“Соғлом талабанинг психологик тимсоли” мазмунига кўра энг муҳим жиҳат талаба билан саломатлик ўртасидаги боғлиқлиқни таъминловчи психологик жиҳатларни аниқлашдан иборат эди. Моделнинг тузилиши ва мазмунига кўра қуйидагича изоҳ бериш ўринлидир. Биринчи навбатда саломатлиқнинг асосий жабҳалари рухий, жисмоний ва ижтимоий саломатлик тўғрисидаги тасаввурлар ва муносабатларни шакллантириш муҳим экан. Муносабатни таркиб топтирмадан туриб, саломатлиқни таъминлаш бўйича савий-харакатларни амалга ошириш самарасиз бўлиб қолади. Саломатликка муносабат эса талабанинг когнитив (англаш), эмоционал (кечинмалар), рефлексия (қайтар алоқани ҳосил қилиш), конатив (резултатив) соҳаларини тизимлаштириш орқали эришилади.

Моделнинг когнитив жабҳасига кўра, талаба соғлиқ тўғрисида мулоҳазалаш даражасида бўлиши лозим, бунинг учун ундан саломатлигига диққат-эътиборлилик, рухий барқарорлик, меъёрий ақлий юкламани таркиб топтириши лозим.

кониятлар талабалар валеологик онгини ривожлантиришга ёрдам бери. Талаба танасидаги сезилар, организмдаги бузилишлар асосида саломатлик ҳақида салбий кечинмалар шаклланиши, реал воқеалик ҳисобланади. Талабалар саломатлиқнинг ижобий сифатларини англамайдилар, чунки касал бўлмаслик нималигини жуда яхши билмайдилар, бироқ соғлом бўлиш қандайлигини ҳам тасаввур қила олмайдилар. Бу талабанинг ўз соғломлиги тўғрисидаги тасаввурлари турли хил химоя механизмлари билан шартланганлиги бўлиши мумкин, эҳтимол. Аммо, талабанинг валеологик онгини ривожланиши жисмоний, рухий, ижтимоий соғломлиги билан дотерминантлашган. Талабалар ижтимоий имкониятлари соғломликка қадрият сифатида муносабатда бўлиш хусусиятларини қамраб олиб, улар ўзини ўзи бошқариш ва психологик муқамаллик даражаси валеологик онг компонентлари ва, айниқса, соғлом ҳуқуқ-атвор намоён бўлишига таъсир кўрсатишини қайд этиш мумкин. Бунда олий таълим муассасаси фаолиятида онга, маҳалла ва бошқа муассасалар билан алоқа боғлаш вазифасидан иборат бўлди.

Тажриба-синов давомида талабаларнинг олий таълим муассасида валеологик фанлар асосида ҳамда ижтимоий фаолиятда ўзларини соғломлигини баҳолай олиш, соғлом турмуш тарзига риоя этишларини зарурлигини ҳам тушуниб олдилар. Бу талабаларда ташаббускорлик, ақл-идрок, энергия, муваффақиятга йўналтирилганлик, масъулиятни ўз бўйига олишга тайёрлик, инкирозли шароитда самарали ишлаш қобилияти, стрессга бардошлилик, ҳиссий барқарорлик, жисмоний, рухий саломатлик каби хусусиятларни ҳам шакллантиришга олиб келади.

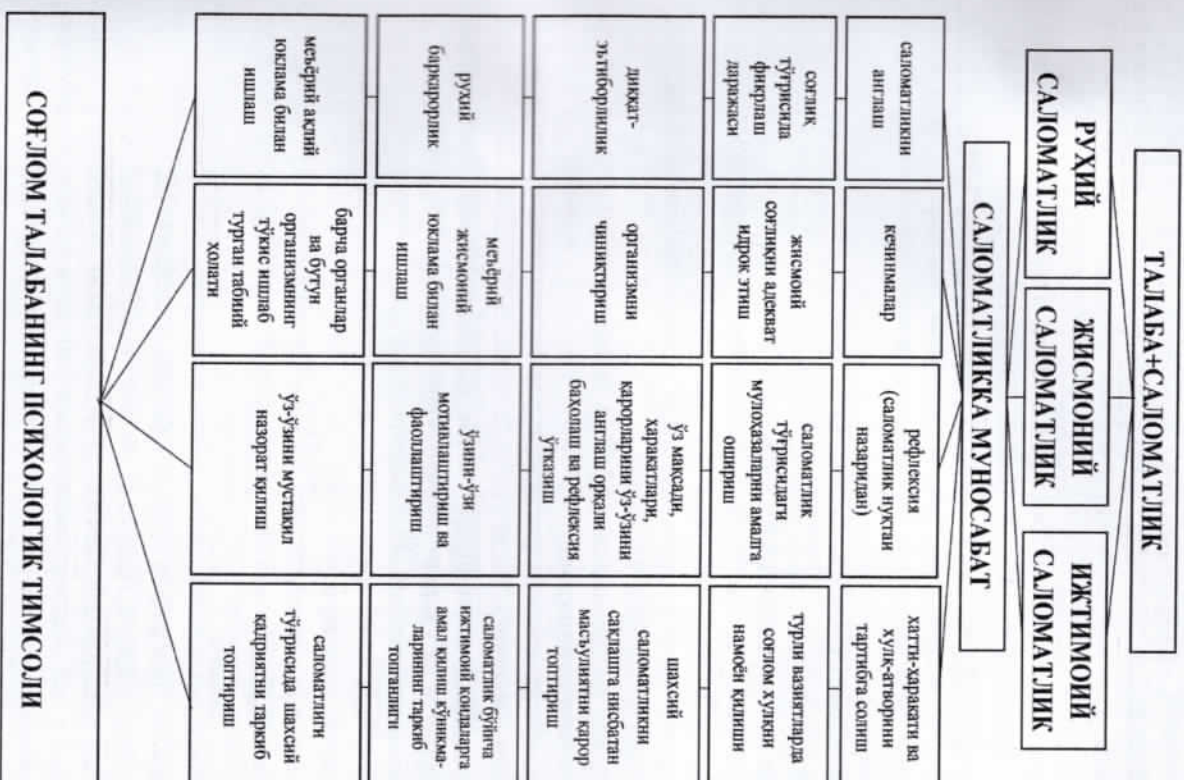
Таджикот давомида ишлаб чиқилган талабалик даврида валеологик онгини ривожлантирувчи мотивацион тренинг дастурларини қўллаш самарадорлигини баҳолаш кўрсаткичлари сифатида рухий, жисмоний ва ижтимоий саломатлиқнинг интернал назорат локуси, ўз самарадорлиги, ўзини ўзи бошқариш ва коммуникатив хусусиятлари олинди. Такрорий диагностика баъзи кўрсаткичларнинг, жумладан, ўз самарадорлиги, саломатлик назорат локусининг интерналлиги ва рухий, жисмоний ҳамда ижтимоий саломатлиқнинг кўрсаткичларида ўзгаришларни кўрсатди.

Талабалар валеологик онгини ривожлантириш бўйича тажриба-синов натижалари қуйидагича бўлди (3.3.1-жадвал):

Кечинмалари нуқтаи назаридан ёки эмоционал соҳасида жисмоний соғлиқни адекват идрок этиш, организмни чиниктириш, меъдрий жисмоний юклама билан ишлаш, барча органлар ва бутун организмнинг тўқис ишлаб турган табиий ҳолатини таъминлашдан иборат. Қайсидир маънода моделнинг ушбу компоненти бошқа компонентлари билан ҳам узвий боғлиқликка эга.

Рефлексияни таркиб топтиришда эса саломатлик тўғрисидаги мулоҳазаларни амалга ошириш, ўз мақсади, ҳаракатлари, қарорларини ўз ўзини англаш орқали баҳолаш, ўзини ўзи мотивлаштириш ва фаоллаштириш, ўзини ўзи мустақил назорат қилиш хусусиятларида акс этади.

Конатив (хатти-ҳаракат ва ҳулк-атвори тартибга солиш) жиҳатдан турли вазиятларда соғлом ҳулкни намойн қилиш, шахсий саломатликни сақлашга нисбатан қарор топтириш, саломатлик бўйича ижтимоий қоидаларга амал қилиш кўникмаларининг таркиб топланлиги, саломатлиги тўғрисида шахсий қадриятни таркиб топтириш лозим бўлади. Ушбу санаб ўтилган компонентларнинг таркиб топиши соғлом талабанинг психологик тимсолини ифодалайди.



6-расм . Соғлом талабанинг психологик тимсоли.

Навбатдаги вазифамиз эса талабалар валеологик онгини шакллантириш моделининг тузилмавий-мазмуний компонентлари тахлилдини ва схема тузилмасини ишлаб чиқишдан иборат (7-расмга қаранг).

Таджикотнинг яқуний босқичига кўра, талабалар валеологик онгини ривожлантириш моделини шакллантиришимиз куйдаги тузилмавий ва мазмуний компонентларни ўз ичига олади:

Талабада валеологик онгни ошириш асосида педагогик-психологик хурусиятларни шакллантиришнинг таъминлов соҳавий жиҳатлари:

- ташқиллий-услубий жиҳатлар,
- иқтисодий,
- ижтимоий-психологик харақтерга эга.

Валеологик онгни ривожлантириш вазифалари ўзида куйдагиларни бирлаштиради:

- талаба касбий шаклланишида валеологик онгини аниқлаш, унинг ўзига хослигини ўрганиш;
- талаба касбий шаклланишида ўз саломатлигига муносабати конуниятларини аниқлаш;
- талаба валеологик онгига таъсир этувчи психотреннинг методикаларни саралаш;
- талабада валеологик онгни ривожлантириш босқичлари, жинс тафовути ва уларга таъсир этувчи омилларни белгилаш.

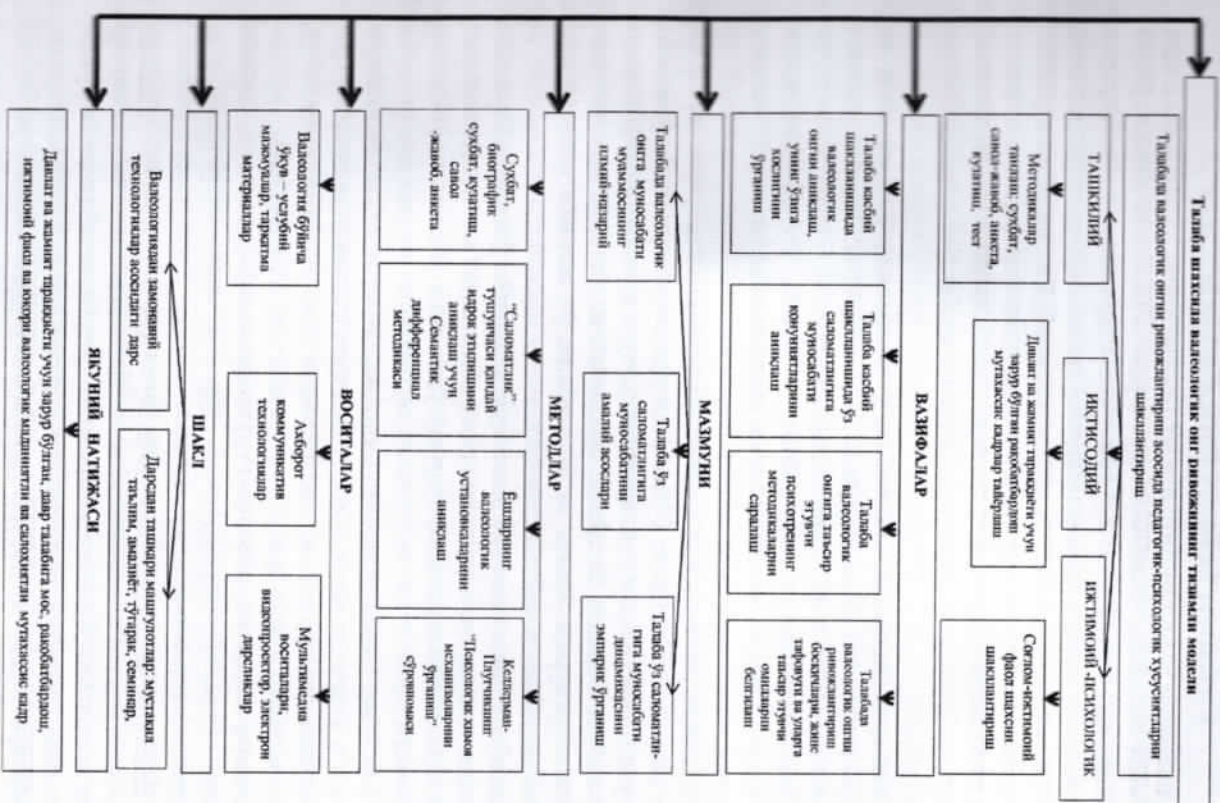
Моделининг мазмуний компонентларини эса

- талабада валеологик онгга муносабати муаммосининг илмий-назарий асослари;
- талаба ўз саломатлигига муносабатини амалий асослари;
- талаба ўз саломатлигига муносабати динамикасини қамраб олади.

Талабада валеологик онгни ривожлантириш методлари:

- суҳбат, биографик суҳбат, кузатиш, савол-жавоб;

Шакллантирилган моделлар интуитив-структуралвий харақтерга эга. Айнан мамлакатимизда валеологик онгининг психологик таджик этишига доир илк таджикотнинг амалга оширилиши ҳамда келгусида шакллантирилиши лозим бўлган моделларга асос бўлиб хизмат қилади.



УЧИНЧИ БОБ БЎЙИЧА ХУЛОСАЛАР

1. Талабалар ўз саломатлигига муносабатининг турли жиҳатлари ва намоён бўлиши, статистик жиҳатдан ишончли ҳамда ўзаро пропорционал боғлиқдир. Бу эса талабаларнинг соғлом турмуш тарзига амал қилиши мисолида биз ушбу таъхисий маълумотларнинг таркибига мос келадиган умумий омил мавжудлигини билдиради.
2. Талабалардаги ақлий, рухий саломатлик ёки фаровонлигининг турли даражасида белгилари аслида битта ҳодиса билан боғлиқ. Биз буни талабанинг валеологик онги билан боғлиқ омил сифатида тавсифлаймиз.
3. Эмпирик тадқиқот натижалари талаба валеологик онги ва тегишли таъхисий белгиларнинг умумий "бош" омил намоён бўлиши тўғрисидаги фаразни тасдиқлайди.
4. Бундай эмпирик умумийлик – талаба ўз саломатлигига муносабатининг умумлаштирилган концепциясини ишлаб чиқиш учун имкониятлар яратди.
5. Тадқиқот натижалари амалиётчи-психологлар учун валеологик онгини ривожлантириш бўйича махсус текширувларни ўтказиш учун қулай таъхис воситаларининг кичик тўпламидан фойдаланишга имкон беради. Бизнинг фикримизча, бундай махсус психотренинглар курси ўсириш ва ёшларнинг ўз жонига қасд қилиш хавфини баҳолашда жуда истиқболли.
6. Талабаларнинг саломатликка муносабатини ўрганиш борасида ажратилган мезонлар аниқловчи тажриба-синов босқичида назорат турухи билан эксперимент турухи ўртасида кескин тафовутлар кузатилмади.
7. Талабалар валеологик онгининг юқорилиги унинг мезонлари ўртасидаги ўзаро пропорционал ёки корреляцион боғлиқликка эга бўлган кўрсаткичлар орқали тасдиқланди. Тадқиқотнинг аниқловчи тажрибалар босқичида бундай муносабатлар кузатилмади.
8. Эксперимент ва назорат турухларининг валеологик онгини баҳолаш мезонларининг умумий кўрсаткичлари бўйича ўртача, ўртачадан паст кийматлар кузатилди.
9. Шақллантирувчи босқичда психологик тренинг орқали талабаларнинг ўз саломатлигига муносабатини баҳолаш мезонларида ўсишга эришилди. Бу эса эксперимент турухи талабаларида рухий саломатлик, ўзини ўзи қабул қилиш, ҳаётдан қониқиш билан боғлиқ тушунчаларни идрок этишнинг шақлланишини таъминлади.

УМУМИЙ ХУЛОСАЛАР

Валеологик онг ривожланишининг талаба шахсига таъсири мурраккаб ва кенг қўламли бўлиб, талаба шахсининг барча қирраларига бирданига таъсир кўрсатиши аниқланган. Биз талаба шахсининг касбий-ақлий тарақиётига унинг валеологик онгини ривожлантириш орқали эришиш мумкинлиги ва психологик таъсирини илмий жиҳатдан тадқиқ қилдик. Олби боришган тадқиқотлар натижасида қуйидаги хулосалар тақдим этилади:

1. Жаҳон психологияси фанида валеологик онг ва соғлом турмуш феолияти тўғрисида катор илмий концепциялар мавжуд бўлишига қарамай, бу борадаги илмий изланишлар айрим зиддиятли ҳолатларидан қатъий назар, инсоннинг валеологик онги тараққиётини аниқлашга, уни олдиндан айтиб беришга, ўлчашга, ривожлантириш йўли ва воситаларини ислох қилишга хизмат қилади.
2. Талабаларнинг зиддиятларга нисбатан муносабати ўрганилиб, ўзаро таққосланганда етакчилиқ "Ижтимоий алоқалар" ва "Ҳаёлларга берилиш" соҳаларида экани аниқланди. "Тана" ва "Ҳаёлият"га йўналганлик ўзаро таққосланганда, зиддиятлардан феолиятга киришиб кетиш статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани кўзга ташланди. Зиддиятли вазиятлардан қочинишнинг тўрт эҳтимоли кўриниши мавжуд бўлса, талабалар шулардан асосий шакл сифатида ҳаёлларга берилиш ва ижтимоий алоқаларга кирилишни маъқул кўришади. Ҳаёлларга берилиш алкоғолизм ва наркоманиянинг психик асоси сифатида илгари сурилиши мумкин. Талабалар зиддиятли вазиятларда валеологик онги шақлланишини мувофиқлаштириш учун танага ва феолиятга йўналганлигига эътиборли бўлиши мақсадга мувофиқдир.
3. Талабаларнинг "ўз ҳаёт тарзи" тўғрисидаги тасавуруларининг семантик профили учта етакчи омил: биринчи "Конструктив туғилулар", иккинчи "Динамиклик", учинчи "Содалик ва аниқлик" омилли деб баҳоланди. Бу эса, талабаларда тушунчаларнинг содаллиги ҳаётнинг баланд-пастлигини билмаслиги, ҳаётий тажрибаси етишмаслигини, аммо уларда ёшга хос бўлган шижоат, ғайрат ва ҳаракат мавжудлигини билдиради.
4. Биринчи курс талабаларнинг саломатликка муносабат индекси нисбатан иккинчи ва учинчи курсларда статистик жиҳатдан аҳамиятли равишда юқори экани, бироқ уларнинг барчаси умумий кийматга нисбатан қуйи даражада экани аниқланди. Талабаларнинг

ТАВСИЯЛАР

саломатликка турмуш тарзи уйғунлиги шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ижобий экани аниқланди. Соғлиқни сақлаш маданий стандартлари шкаласи билан соғлом турмуш тарғиботидаги иштирок шкаласи ўртасидаги корреляцион алоқа ҳам ижобий экани аниқланди.

5. Соғлом турмуш тарзига риоя этмайдиган, химоя механизминини қўллайдиган респондентларда алергия, наркомания, алкоголизм, жинсий оғишлар, промискуитет, клептомания, дайдилик, кескинлик, табабдорлик, амбициозлик каби девиациялар вужудга келиши эҳтимоли. Турмуш тарзининг ўзига хослиги аниқланмаган психологик химоя механизмлари билан детерминацияланади.

6. Соғлом турмуш тарзига эга бўлган талабалар ҳаётида ҳамда саломатликлари билан боғлиқ муаммоларда химоя механизмларини салбий кечинмалар, туйғулар ва ҳолатларни пасайтиришга ҳамда ижобий тус олишга йўналтириш олади.

7. Махсус валеологик-психологик тренинглар талаба шахсига, айниқса, унинг валеологик онги тараккиётига ижобий таъсир кўрсатади. Бу таъсирнинг даражаси бир канча омилларга, жумладан, талаба шахсининг индивидуал-психологик хусусиятларига, психотренинг дастурларининг муваффақиятли тузилганлигига, шунингдек, психотренинглар орқали таъсир кўрсатилаётган талаба шахси ва унинг тайёрларлигига боғлиқдир.

8. Махсус валеологик-психологик тренинглар мазмун ва тузилишига кўра талаба шахсининг рухий, жисмоний соғлиғига йўналтирилган бўлса-да, бироқ улар таълим олувчи шахсининг бошқа психологик томонларига, масалан, унинг мулоқотмандлигига, иррадиций сифатларига, билиш жараёнларига ва бошқаларга бир вақтининг ўзида таъсир кўрсатади. Бу таъсирларни келажакда тадқиқ қилиш ва тўпланган натижаларни тизимли ҳолда тартиблаштириш валеологик-психологик йўналишда таълим олувчи шахсга психологик таъсирнинг яхлит ҳаритасини яратиш имкониятини беради.

9. Психотренинг дастурининг татбиқий жиҳатлари ва талабалар валеологик онгини шакллантириш бўйича эмпирик кўрсаткич натижалари "Соғлом талабанинг психологик тизими" ҳамда "Талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли модели"ни ишлаб чиқиш имконини берди.

Илмий тадқиқот натижаларисосида олий ўқув юртида таълим-тарбия самарадорлигини ошириш, таълим технологияларининг замонавий усулларини ҳаётига татбиқ этиш мақсадида қўйидаги тавсиялар берилди:

Психотренингларнинг талабалар таълим-тарбиясига психологик таъсирдан келиб чиққан ҳолда олий ўқув юртида ташкил этилган психологик хизматнинг асосий вазифалари сифатида қўйидагиларни ҳам белгилаш мақсадга мувофиқ:

а) олий ўқув юртидаги ижтимоий-психологик муҳитни доимий ўрганиб бориш;

б) таълим самарадорлигини оширишга хизмат қиладиган ҳар қандай замонавий педагогик усулни психологик жиҳатдан кўриқдан ўтказиш ва талабаларнинг саломатлигига салбий таъсирини камайтириш тегишли жойларига маълум психологик соҳага (интеллектуал, эмоционал оламга, иррадиций сифатларига, валеологик, психологик ва ҳ.к.) таъсирни нукта назардан ўзгартиришлар киритиш;

в) психотренингларнинг талабалар психологиясига таъсирини бўйича профессор-ўқитувчилар билан психологик маслаҳат ишлашини таълим этиш ва бошқалар.

2. Валеологик онгини ривожлантиришда талабаларнинг ёш хусусиятларини ва жинс сифатларини инобатга олган ҳолда психотренингларнинг талабалар шахсига психологик таъсирни юзасидан тадқиқотлар ўтказишни давом эттириш ҳамда қўлга киритилган натижаларни олий ўқув юртида Илмий кенгашида муҳокамага қўйиш.

3. Талабалар валеологик онгини ривожлантириш дастурлари инсонда ички назорат локуси, ўзининг ўзи бошқариш кўникмалари (режалантириш, дастурлаш), ўз самарадорлигини ривожлантириш заруриятини ҳисобга олиш керак. Мазкур дастурларда талаба стресс даврида ўзининг ўзи бошқариш кўникмаларини, ижтимоий босимга қаршилик кўрсатишда валеологик билим ва кўникмаларини ривожлантиришга уруғ бериш тавсия этилади.

4. Келгусида олий ўқув юртида психологик хизмат фаолиятини такомиллаштириш мақсадида "Педагогика ва психология" кафе-

драларидаги валео-психологик “Соғлом турмуш тарзи: психотреннинглар” курслари бўйича машғулотлар ташкил этиш мақсадга мувофиқ.

5. Соғлом турмуш тарзини ривожлантириш юзасидан махсус тузилган ривожлантирувчи психотреннинг дастурларини шахсининг бошқа сифатлари (иродавий сифатлари, эмоционал кадриятлари ва ҳоказо) йўналиши билан уйғунлаштириш ҳамда таълим-тарбия жараёнига татбиқ қилиш мақсадга мувофиқ бўлар эди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

НОРМАТИВ-ҲУҚУҚИЙ ҲУҶЖАТЛАР ВА МЕТОДОЛОГИК АҲАМИЯТГА МОЛИК НАШРЛАР

1. Ўзбекистон Республикасининг Конституцияси. – Т.: Ўзбекистон, 2008. – 40 б.
2. Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2016 й., 37-сон, 426-модда; 2017 й., 24-сон, 487-модда; Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 24.07.2018 й., 03/18/486/1559-сон.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ – 4947-сонли Фармони.
4. Қонун ҳужжатлари маълумотлари миллий базаси, 30.01.2019 й., 09/19/65/2549-сон; 19.06.2020 й., 09/20/391/0777-сон.
5. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон динларини биргаликда барпо этамиз. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.
6. Ўзбекистон Президенти Шавкат Мирзиёевнинг «Қамолот» ёшлар ижтимоий ҳаракатининг IV қурултойидаги нутқи. 1 июл 2017.
7. Абдурахмонов Ф.Р. Қадимги шарқда психологик фикрлар тараққиёти. – Т.: Ношир, 2012. – 72 б.
8. Абу Али ибн Сино. Тиб қонунлари. Уч жилдик сайланма. – Тошкент: Фан, 1994. – 453 б.
9. Абдулханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 2007. – С. 29–45.
10. Адлер А. Научажить /Пер. с англ. – Киев: Рот-Ройол, 1997. – 288 с.
11. Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества / Под ред. А.А. Волочкова. – Пермь: ПГПУ, 2015. – 200 с.
12. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Молодая гвардия, 1979. – 192 с.
13. Ананьев В.А. Психология здоровья. – СПб., 2006. – 384 с.
14. Апанасенко Г.А. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики // Валеология: диагностика, средства

- и практика обеспечения здоровья. – СПб., 1993. – С. 49-60.
15. Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. – М.: Наука, 1982. – 270 с.
 16. Артюнина Г.П. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд., перераб. – М.: Академический проект, 2004. – 560 с.
 17. Атажонов М. Психодиагностика асоциальности. – Т.: Ўзбекистон, 2004. – 144 б.
 18. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры старшего поколения. – Самара, 1995. – 242 с.
 19. Белов В.И. Валеология: здоровье, молодость, красота, долголетие. – М., 1999. – С. 639.
 20. Белов В.И. Психология здоровья. – М.: КСПСПб, 1997. – 284 с.
 21. Белянин В. П. Введение в психопсихологию. – М.: ЧеРо, 1999. – 128 с.
 22. Брезюк Р.А. Отношение к здоровью // Здоровая личность / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2013. – С. 214-244.
 23. Бовина И.Б. Социальное значение здоровья и болезни. – М.: Аспект пресс, 2007. – С. 287-301.
 24. Богданов Г.П. Школьным здоровым образом жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре). – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 192 с.
 25. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г.Мещеряков, В.Зинченко. – 3-е изд. – СПб., 2008. – 409 с.
 26. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М., 1988. – 301 с.
 27. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Академия, 2008. – 385 с.
 28. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – М.: Алгоритм, 2000. – С. 21-50.
 29. Вайнер Э.Н. Валеология: Учебник для вузов. – М.: Флинта; Наука, 2005. – 416 с.
 30. Валеология человека. Здоровье – Любовь – Красота / Под ред. В.П. Петленко. – СПб., 1997. – Т. 1. – С. 15-86, 172-241.
 31. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Здоровье как предмет междисциплинарного исследования: подходы и проблемы // Прикладная психология. – М., 2001. – № 5. – С. 65-80.
 32. Васильева О.С., Филатова Ф.Р. Психология здоровья человека. Эталон, представления, установки. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
 33. Воложков А.А. Учебная активность и психологическое здоровье. – СПб.: Комплекс, 1995. – 430 с.
 34. Гозиев Э.Ф. Онтогенез психологии. – Т.: Ношпр. 2010. – 48 б.
 35. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: Монография. – М.: МПСУ, 2014. – 464 с.
 36. Журавлева И.В. Отношение к здоровью индивида и общества. – М.: Наука, 2006. – 238 с.
 37. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – СПб.: Акцидент, 1997. – 92 с.
 38. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. Образовательные программы по валеологии. – СПб., 1994. – 78 с.
 39. Зобов Р.А., Келасев В.Н. Мифы нашего сознания // Россия сегодня: новые горизонты сознания / Под ред. В.Н.Келасева. – СПб.: Питер, 2004. – 186 с.
 40. Ибодуллаев З.Р. Асаб ва рухият. – Т.: Шарк, 2015. – 232 б.
 41. Иргашев Ш. Б. Современные направления формирования здорового образа жизни среди населения. Основы валеологии: Учебно-методическое пособие. – Т., 2008. – 32 с.
 42. Казначеев В.П. Основы общей валеологии: Учебное пособие. – М., 1991. – С. 21.
 43. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000. – С. 12.
 44. Каримова В. Саломатлик психологияси ёхуд соғлом бўлиш учун рухиятнинг бошқариш сирлари. – Т.: Янги аср авлоди, 2005. – 72 б.
 45. Колбанов В.В. Валеология: основные понятия, термины и определения. – СПб.: ДЕАН, 1988. – С. 132.
 46. Колбанов В.В., Зайцев Г.К. Валеология в школе. – СПб.: Образование, 1992. – 52 с.
 47. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие //

- Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2000. – 443 с.
48. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология Никифорова Г.С. – СПб: Речь, 2006. – 347 с.
49. Леонтьев Д.А. Очерк психологии личности. – М.: Изд-во МГППУ, 2003. – С. 21-23.
50. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
51. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник для вузов. – М.: ГЭОТАР-МЕД, 2002. – 520 с.
52. Мартинковский М. Здоровье и здоровый образ жизни в ценностях ориентации молодежи. – Минск: Технопринт, 2003. – 275 с.
53. Маслоу А. Психология бытия. – Р-на-Дону: Феникс, 2007. – 379 с.
54. Медков В.М. Демография: Учебник. – М.: Инфра-М, 2004. – 448 с.
55. Машинцев В.Н. Психология отношений. – М.: МПСИ, 2011. – 400 с.
56. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб., 2006. – 607 с.
57. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
58. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебное пособие. – СПб.: СПбГУ, 2000. – С. 240-284.
59. Отабоян Ш.Т., Мирзаева С.Р. Саломатлики асрашда экологик тарбия ва педагогик таълим муаммолари. – Т.: Тафаккур, 2017. – 214 с.
60. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994. – 480 с.
61. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии: В 2 т. – Т. 1. – М.: ВЛАДОС, 2009. – 583 с.
62. Санитарное просвещение: Межгосударственный терминологический словарь / Под ред. Д.Н. Лоранского, В.Шмидта. – М.: Медицина, 1981. – 237 с.
63. Светличная Н.К. Формирование здорового образа жизни. – Т.: Тафаккур каноти, 2015. – 140 с.
64. Сердюковская Г.Н. Социальные условия и состояние здоровья

- школьников. – М.: Медицина, 1979. – 164 с.
65. Силиунова И.В. Взаимосвязь философского и медицинского подхода в исследовании образа жизни // Советское здравоохранение. – М., 1989. – № 10. – С. 3-9.
66. Смирнов В.М., Резникова Т.Н. Основные принципы и методы психологического исследования внутренней картины болезни // Методы психологической диагностики и коррекции в клинике. – Л.: Медицина, 1983. – С. 38-62.
67. Соколов Семенов И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 1997. – 208 с.
68. Торохова Ч.И. Валеология: мультимедиа лугат. – М.: Фингит: Фан, 2002. – Б. 44.
69. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников // Теория и практика физической культуры. – М., 1997. – № 6. – С. 8-11.
70. Углов Ф.Г. Береги здоровье и честь смолоду. – М.: Педагогика, 1988. – 144 с.
71. Франкл В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
72. Фрейд Зигмунд. "Я" и "Оно" // Труды разных лет / Пер. с нем. Кн. 1, 2; сост. А.Григоравичи. – Тбилиси: Мерани, 1991. – 398 с.
73. Фром Э. Душа человека М., Гардарика, 2002. – 326 с.
74. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. – М.: Академия, 2010. – 110 с.
75. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учебное пособие для вузов. – М.: Академия, 2001. – 208 с.
76. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-Пресс, 2007. – 608 с.
77. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / пер. с англ. Е. Перовой. – М., 2011. – 461 с.
78. Чикин С.Я. Здоровье всему голова. – М.: Сов. Россия, 1983. – 192 с.
79. Чумаков, Б.Н. Основы здорового образа жизни [Текст] / Б.Н.

Чумаков.- М.: РПА, 2004. - 416 с.

80. Шарипова Д., Шарипов А., Шахмурова Г. Готовность педагога к реализации здоровьесберегающих знаний и формированию здорового образа жизни в системе непрерывного образования // Образование через всю жизнь: непрерывное образование в интересах устойчивого развития. 2011. С. 304-306.

81. Шарипова Д. Д., Мухоманова А., Таирова М. Формирование здорового образа жизни. Т.: УэГИФК, 2005. 180 с.

82. Шедрина, А. Г. Научные основы формирования здорового образа жизни детей и подростков [Текст] / А. Г. Шедрина. - Новосибирск: Сибирский центр деловых технологий, 2014. - 223 с.

83. Шоумаров Ф. Б. Узбекистон таълим тизимида психологик хизмат муаммолари // янги турдаги ўрта махсус ўқув юртиярида таълим ва тарбиянинг самарадорлигини оширишнинг психологик муаммолари. - Т.: 1998. - Б. 13-15.

84. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности // Методологические проблемы социальной психологии. М., Академия, 2005. - 138 с.

85. Ясперс К. Общая психопатология. М., Академия, 2007. с.5 ф-940. 98.

86. Bennet, G. (1987) The Wound and the Doctor: Healing Technology and Power in Modern Medicine. London: Seeker & Warburg.

87. Carroll J.D. Vector of prose style// On semantic differential technique. Chicago, 1969.

88. Dershovits N.K. On Comparative Meaning of Emotional Terms to the Blind: a Contribution to the Study of Phenomenology of Emotion// Perceptual and Motor Skills. 1975. V.41.

89. Haygood R.C. The Use of Semantic Differential Dimensions in Learning // Psychonomic Science. 1966. V.5.

90. Heim, E. (1991) Job stressors and coping in health professions. Psychotherapy and Psychosomatics, 55, 90-99.

91. Helm B., Fromme D.K., Murphy P.J., Scott W.C. Experiencing Double-bend Conflict: a Semantic Differential Assessment for Interaction Perceptions// Journal of Research in Personality. 1976. V.10.

92. Jones, J. (1987) Stress in psychiatric nursing. In Stress in Health Professionals (eds Payne & J. Firth-Cozens), pp.189-200. Chichester: John Wiley & Sons.

93. Osgood Ch. Dimensionality of semantic space for communication Via facial expressions // Scand. J. of psychology, 1966. V. 7 № 1.

94. Osgood Ch. Studies on generality of affective meaning system // Amer.Psychol.1962. V.17

95. Osgood Ch., Suci S.J., Tannenbaum P.H. The measurement of Meaning. Urbana, 1957.

96. Pfeiffer, R. (1983) Early adult development in the medical student. Mayo Clinic Proceedings, 58, 127-134.

97. Ramirez, A., Graham, J., Richards, M. A., et al (1996) Mental health of hospital consultants: the effects of stress and satisfaction at work. Lancet, 347, 724-728.

Авторефератлар, диссертациялар, даътур ва конференциялар:

98. Абаскалова, Н.П. Системный подход к освоению ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях непрерывного образования [Текст] / Н.П. Абаскалова, А.Ю. Зверкова // Сибирский педагогический журнал. - 2013. - № 5. - С. 182-187.

99. Абдуганиева Э. А., Халмухаммедова С. М., Дадабаева Р. К. Влияние изменения образа жизни и характера питания на качество жизни пациентов с ХОБЛ // Особенности формирования здорового образа жизни: факторы и условия: материалы III Международной научно-практической конференции (май 2015 г.) /отв. ред. Ю. Ю. Шурягина. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2015. 374 с. С. 3-5.

100. Авлаев, О.У. Таъини характер аъзолари бузилган илк ўсиринлар шахсининг психологик хусусиятлари. Тошкент. 2007 йил.

101. Акбашев Т.Ф. Всеобщая валеограмотность: шаг первый // Народное образование. - 1995. - №5. - С.107-112.

102. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2009. - Т. 11, № 4 (5). - С. 1195-1199.

103. Березовская Р. А. Исследования отношения к здоровью: современное состояние проблемыв отечественной психологии // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. 2011. Вып. 1. С. 221-226.

104. Блинов А. С. Учить здоровому образу жизни //Педагогика.

1993. - № 4. - С. 31-35.

105. Вайнер Э.Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни // Валеология. 1998. - №3. - С.17-23.

106. Вайнер Э.Н., Пашкова Л.М. Валеологические службы сферы образования как эффективный путь формирования и сохранения здоровья // Здоровье ребенка и пути его формирования и защиты: Тез. докл. Липецк, 1997. - С. 7-8.

107. Власюк Г. И. Воспитание у старшеклассниц стремления к здоровому образу жизни: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Киев, 1995. 18 с.

108. Возьмителъ, А.А. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа / А.А. Возьмителъ, Г.И. Осадчая // Социологические исследования. - 2009. - 8. - С. 58-65.

109. Глазырин А.А. Формирование здорового образа жизни курсантов учебных заведений МВД средствами физической культуры и спорта: Автореф. дис. канд. пед. наук. Минск, 1998. 20 с.

110. Глинкина И.Ю. Концептуальные основы валеологического образования молодежи // Экополис: образование и здоровье. Материалы между. Конференции. Май 1994 г. С.-Пб. С.-Пб.: УПН, 1995. - С.149.

111. Голубович А. П. Формирование понятия здорового образа жизни у учащихся основной школы: Автореф. дис. канд. пед. наук. Харьков, 1997. - 22 с.

112. Гордеева, С.С. Отношение к здоровью как социальный феномен / С.С. Гордеева // Вестник пермского университета. - 2011. - № 2 (6) - С. 131-136.

113. Давлетшина Р.М. Психолого-педагогические детерминанты формирования отношения студентов вуза к своему здоровью в образовательном процессе. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург - 2013.

114. Драгунская Л.С. Медицинская психология, аксиология и проблемы психодиагностики // Психологический журнал. 1989. Т. 10, № 3, С. 34-40.

115. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. - 2009. - № 3. - С. 17-21.

116. Жамолдинова О. Р. Ёшлар соғлом турмуш маданиятини ривожлантиришда узвийлик ва узлуқсизлик тамойиллари амал қилишининг педагогик механизмларини такомиллаштириш: автореф. дис. ... д-ра-2015. 84 б.

117. Захаревич Н.Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности (на материалах начального обучения): Автореф. дис. канд. пед. наук. С.-Пб., 1998. - 20 с.

118. Зимняя, И.А. Ключевые компетенции новая парадигма результатов образования [Текст] / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня, 2003. - №5. - С. 34-42.

119. Карабашева, А.Д. Условия успешного формирования здоровьесберегающих компетенций у учащихся старших классов [Текст] / А.Д. Карабашева // Материалы III Международной научно-практической конференции: «Образование и здоровье. Экономические, медицинские и социальные проблемы». 2008. - Пенза: Приволжский дом знаний. - С. 42-45.

120. Карамин М.Х. Шахнинг саломатликиа кадрит сифатидаги муносабатининг ижтимоий-психологик детерминацияси. Психология фанлари доктори (dsc) диссертацияси (2019 йил).

121. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета. - 2011. - № 937. - С. 130-133.

122. Колодин А. Цена реформ и ценности учебы // Народное образование, 1995, №5. С. 6-12.

123. Коротяева Л. А. Организация системы валеологической службы в школе как условие формирования физически и духовно здоровой личности: Диссертация. канд. пед. наук. Казань, 1997. - 205 с.

124. Лунина Е.Е. Особенности организации образовательного процесса в учреждении «Детский сад школы» с валеологической направленностью: Диссертация. канд. пед. наук. - Тобольск, 1997. - 183 с.

125. Маратова А. М. Здоровый образ жизни — гармония жизни и здоровье человека // Наука и современность. 2013. № 22. С. 16-20.

126. Милованов М.А. Междисциплинарные связи в обучении основам физической культуры младших школьников: Автореф. дис. канд. пед. наук. Ярославль, 1995: - 18 с.

127. Морозова, Т. Зовите «скорую» в Минздрав // Т. Морозова // Правда. - № 4. - 27.04.2007.
128. Нипонова, З.Т. Мустакил ижодий фикрлашни ривожлантирининг психологик асослари. Психология фанлари доктори диссертацияси. Тошкент. 2005 йил.
129. Петленко В. П. Интегративная медицина XXI века: валеологические проблемы. / Тезисы докладов на III национальном конгрессе по профилактической медицине и валеологии. Санкт-Петербург, 1996. - С. 9.
130. Самарова, Ш.Р. Бошлангич синф ўқувчилари фикрлаш жараёндарининг диагностикаси ва динамикаси. Тошкент. 2007 йил.
131. Сафаев Н.С. Психологические особенности национально-самосознания студенческой молодёжи: Дис. ... д-ра, псих. наук. - Т.: УЗНУ. 2005. - 36 с.
132. Хуторской, А.В. Технологии проектирования ключевых и предметных компетенций [Текст] / А.В. Хуторской // Эйдос. - 2005. - № 4. - С. 26-32.
133. Цареторолцев, Г.И. Социально-медицинская профилактика / Г.И. Цареторолцев, И.А. Гундаров // Вестник Академии медицинских наук СССР. - 1990. - 4. - С. 9-16.
134. Шубинский В.С. Проблемы междисциплинарного синтеза знаний о человеке как педагогической цели // Новые исследования в педагогических науках. Вып. 1 (55) / Сост. И.К. Журавлев, В.С. Шубинский. М.: Педагогика, 1990. - с.7-11. Россия, 1988. - 144 с.
135. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. - 2009. - № 4 (15). - С. 87-101.
136. Юрочкина С.А. Педагогические, основы валеологического воспитания детей старшего дошкольного возраста: Автореф. дис. канд. пед. наук. Киев, 1997.
137. Ядов В.А. Социологическое исследование: методология, программа, методы. Самара: Самарский университет, 1995. - 331 с.
138. Allen, I. (1988) Doctors and their Careers. London: Policy Studies Institute.
139. Botti, C. S., Wall, M. A., West, G. E., et al (1996) Mental Health of the Workforce in NHS Trusts. Leeds: Institute of Work Psychology.

University of Sheffield & Department of Psychology, University of Leeds.

140. Wickens D., Clark S. Osgood Dimensions as an Encoding in Short - term Memory // Journal of Experimental Psychology. 1968. V.78.

Электрон ресурслар

141. Вопросы здравоохранения [Электронный ресурс] // Сайт Всемирной организации здравоохранения. URL: <http://who.int/ru/> (дата обращения: 15.12.2017).
- zhenshin-25-64-let-v-usloviyah-kturnogo-promyshlennogo. - Дата доступа: 22.04.2015.
142. Пашин, А.А. Сравнительный анализ отношения к здоровью и здоровому образу жизни подростков младшего и среднего возраста / А.А. Пашин // Вестник спортивной науки [Электронный ресурс]. - 2009. Режим доступа : <http://sportvestnik.ru/article/nstavitelnyu-analiz-otnosheniya-k-zdorovuyu-i-zdorovuyu-obrazu-zhizni-rodostkov-mladshogo-i-starshego-vozrasta>. - Дата доступа: 15.04.2015.
143. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты: Доклад на отделеции философии образования и теории педагогики РАО 23 апреля 2002. - М.: Центр «Эйдос». 2002г.
144. https://www.balacademy.ru/userfiles/files/1537771443_uur.pdf. 16-1998. pdf.



- 13998/100 -



МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА

**ВАЈЕОЛОГИК ОНГ:
ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ
ВА КОНУНИЯТЛАРИ**

Педагог ва психологлар учун монография

Муҳаррир: Х. Тахиров

Техник муҳаррир: Т. Рахматуллаев

Мусаххих: Н. Исмаева

Саҳифаловчи: А. Муҳаммад

ашр. лиц № 2244, 25.08.2020 й.

Босишга рухсат этилди 18.02.2021 й.

Бичими 60x84 ¹/₁₆, Оффсет қоғози. “Times New Roman”

гарнитураси. Ҳисоб-нашр табоғи. 8,5.

Адади 100 дона. Буюртма № 38.

«MALIK PRINT CO» МЧЖ босямонасида чоп этилди.

Манзил: Тошкент вилоят, Чирчиқ шаҳри, Амир Темур кўчаси.