МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА

ВАЛЕОЛОГИК ОНГ:

ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ ВА ҚОНУНИЯТЛАРИ

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

МИРЗАЕВА САЙЁРА РУСТАМОВНА

ВАЛЕОЛОГИК ОНГ: ПСИХОЛОГИК МЕХАНИЗМЛАРИ ВА ҚОНУНИЯТЛАРИ

- 137 98/100 -

Педагог ва психологлар учун монография

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
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
Валеологик онг: Психологик механизмлари ва қонуниятлари: Монография [Текст] / С.Р. Мирзаева. -Ташкент: «MALIK PRINT CO», 2021. - 140 с.

Масъул муҳаррир
психология фанлари номзоди, доцент **О.У.Авлаев** (ТВЧДПИ).

Тақризчилар:
педагогика фанлари доктори, в.б. профессор **Ж.Э.Усаров** (ТВЧДПИ),
психология фанлари номзоди, доцент **Ш.С.Шойимова** (ТПИ).

Мазкур монография талабалар валеологик онгини ривожланиши билан боғлиқ муаммоларни ўрганишга бағишланган. Тадкиқотда валеологик онг ривожланишининг психологик–педагогик муаммо сифатида, талабалар валеологик онгини ривожланишига оид хорижий тажриба таҳлили шунингдек, валеологик онги ривожланишининг бугунги кундаги аҳволи кенг қамровли таҳлил қилинган. Талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини белгиловчи етакчи омиллар: валеологик онгининг психологик ҳимоя механизмлари билан детерминацияси, зиддиятли вазиятларда ўз саломатлигига муносабатининг психологик хусусиятлари ўрганилган. Талабаларда валеологик онгни ривожлантиришнинг педагогик-психологик имкониятларини амалга ошириш дастурини татбиқ этиш натижаларининг эмпирик таҳлили, шахсида валеологик онг ривожининг тизимли ва соғлом талабанинг психологик тимсоли моделлари яратилган.

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

ISBN 978-9943-7653-3-7

© С.Р. Мирзаева, 2021.
© MALIK PRINT CO, 2021.

МУНДАРИЖА

Кириш 4

I БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГ МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

1.1.§ Валеологик онг ривожланиши – педагогик-психологик муаммо сифатида 6
1.2.§ Талабалар валеологик онгини ривожланишига оид хорижий тажриба таҳлили 25
1.3.§ Талабалар валеологик онги ривожланишининг бугунги кундаги аҳволи 34
Биринчи боб юзасидан хулосалар 43

II БОБ. ТАЛАБА ШАХСИНИНГ ЎЗ САЛОМАТЛИГИГА МУНОСАБАТИНИ БЕЛГИЛОВЧИ ПСИХОЛОГИК ОМИЛЛАР

2.1.§ Талаба валеологик онгининг ривожланиши хусусиятлари муаммосини тадқиқ этиш дастури 45
2.2.§ Талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини тавсифловчи психологик хусусиятлар 53
2.3.§ Талабалар валеологик онгининг ривожланганлигини белгиловчи етакчи омиллар 61
2.4.§ Талаба валеологик онгининг психологик ҳимоя механизмлари билан детерминацияси 83
2.5.§ Талабалар зиддиятли вазиятларда ўз саломатлигига муносабатининг психологик хусусиятлари 92
Иккинчи боб юзасидан хулосалар 101

III БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ ПСИХОЛОГИК – ПЕДАГОГИК ИМКОНИЯТЛАРИ

3.1.§ Талабаларда валеологик онгни босқичма-босқич шакллантириш дастури 104
3.2.§ Талабаларда валеологик онгни ривожлантиришнинг психологик – педагогик имкониятларини амалга ошириш дастурини татбиқ этиш натижаларининг эмпирик таҳлили 108
3.3.§ Талаба шахсида валеологик онг ривожининг тизимли ва соғлом талабанинг психологик тимсоли моделлари 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-иктисодий ва маънавий ривожланиши, иқтисодий ва маданий салоҳиятининг муҳим кўрсатгичи сифатида амалиётга татбиқ этилган. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти Европа бюросининг "Барчага саломатлик" [144] декларациясида ҳозирги вақтда соғлиқни сақлашни қўллаб-қувватлаш, соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш ва кенгроқ маънода одамларнинг умумий фаровонлик даражасини ошириш, аҳолининг соғлиғини мустаҳкамлаш, валеологик онгни ривожлантириш бўйича йирик лойиҳалар амалга оширилаётганлиги тўғрисида таъкидланган.

Жаҳон психологисида шахснинг саломатликка нисбатан валеологик омил сифатидаги муносабатини ўрганишнинг устуворлигини таъминлаш, замонавий инсон ҳаёт тарзининг ўзгариши ва ҳар хил касалликлар билан хасталанишнинг юқори даражаси сабабларини аниқлаш, инсон турмуш тарзининг ижтимоий ва психологик омилларини ўрганиш, инсонлар валеологик онгини ошириш бўйича илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда [141]. 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 мукаммаллаштириш, мамлакатда соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ 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 онгини ривожлантириш ҳаётий 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

олган билимларга таянадиган ва кишиларнинг ҳаётий фаолият жараёнида хулқини идора қилувчи тизимни ифодалайди. Бу борада талаба валеологик онги ривожланишига таъсир этувчи психологик омилларини аниқлаш ва такомиллаштириш, ёшларни ўз саломатлигига муносабатини ривожлантиришга йўналтирилган илмий изланишларни чуқурлаштириш мақсадга мувофиқ.

Мазкур тадқиқот иши муайян даражада 2016 йил 14 сентябрда қабул қилинган ЎРҚ-406-сон "Ёшларга оид давлат сиёсати тўғрисида"ги [2] Ўзбекистон Республикаси Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар 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] ҳамда мамлакат аҳолисини янада соғлиғини сақлашга доир бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга хизмат қилади.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Валеологик онгнинг ривожланиши, саломатлик ва соғлом турмуш тарзи феноменлари ижтимоий-демографик, ижтимоий-иқтисодий, ижтимоий-маданий ва ижтимоий-психологик омиллари Ғ.Б.Шоумаров, В.М.Каримова, З.Т.Нишонова, Э.Ғ.Ғозиев, Н.С.Сафаев, Ш.Р.Самарова, М.Х.Карамян, Ш.Б.Иргашев, Д.Д.Шарипова, О.М.Мусурманова, М.Т.Таирова, Н.К.Светличная, О.Р.Жамолдинова, Э.А.Абдуганиева ва бошқалар томонидан тадқиқ этилган.

МДҲ мамлакатларида инсоннинг ўз соғлиғига муносабати тузилиши жиҳатларини Н.П.Абаскалова, Б.Г.Ананьев, Б.С.Братусь, Д.А.Леонтьев, И.В.Дубровина, А.В.Шувалов, О.В.Хухлаева, А.В.Козлов, Э.М.Казин, В.В.Колбанов, И.И.Брехман, Э.Н.Вайнер, В.П.Казначеев, Ю.П.Лисицын, Ч.И.Торохова, Г.И.Царегородцев, Г.С.Никифоров, Р.М Давлетшина ва бошқалар тадқиқ қилган.

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

I БОБ. ТАЛАБАЛАРДА ВАЛЕОЛОГИК ОНГ МУАММОСИНИНГ ИЛМИЙ-МЕТОДОЛОГИК АСОСЛАРИ

1.1.§ Валеологик онг ривожланиши – педагогик-психологик муаммо сифатида

Инсоннинг саломатлиги, валеологик онг тараққиётини тадқиқ қилиш бугунги кундаги фан олдида 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 – саломатликни турли хил руҳий ҳолатларнинг тўғри нисбати сифатида тавсифлаган. Стоиклар соғлиқни ҳамма нарсадан устун қўйиб – уни ғайрат, барча беадаб ва хавфли нарсаларга интилишга қарама-қарши қўйишган. Эпикурчилар эса, саломатлик – шартли равишда, барча эхтиёжлар тўлиқ қондирилишидан қониқиш ҳосил қилиш эканлигига ишонишган. Саломатликнинг энг сўнгги таърифларидан бири Алкмеонга тегишли бўлиб, қуйидагича тавсифланган: “Саломатлик бу қарама-қарши йўналтирилган кучларнинг уйғунлиги” [85; 98-б].

Психосоматика соҳасидаги тадқиқотчилар 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 уринганликларидадир. Аслида тана ва қалб бир бутунликни ташкил этиб, уларни бир биридан айро тасаввур этиб бўлмайди” – деб таъкидлаган.

Гиппократ ҳам инсоннинг соғлиги унинг феъл атворига боғлиқ эканлиги ҳақида айтган: “меланхоликлар нафақат тушкун кайфиятдан азият чекишади, балки қорин соҳасидаги худди нина санчилгандек оғриқларни ҳис қилишади”.

1920 йилда сил билан касалланган Франц Кафка ўзининг ҳолатига шундай таъриф берган: “менинг онгим касал, ўпкамдаги касаллик эса шунчаки руҳий касаллигимнинг аксидир” [40].

Инсон соғлиги ва унинг психик фаолияти ўртасидаги ўзаро

таъсирини ўрганиб, Абу Али ибн Сино уларни таҳлил қилибгина қолмади, балки руҳнинг танага таъсирини, уларнинг ўзаро психик ва физиологик жараёнлардаги таъсирини, ташқи муҳитнинг организмга таъсирини кўрсатиш учун тажрибалар ўтказди [8; 453-б]. Ибн Сино соғлиқни инсоннинг руҳияти билан боғлиқ деб билган. Шунга асосан, у соғлиқни сақлаш шартлари қилиб қуйидаги еттита шартни айтади: мижоз меъёрий бўлиши, овқатнинг ўзига мосини танлаш, гавдани чиқиндилардан тозалаб туриш, гавдани меъёрида сақлаш чораларини кўриб бориш, кийимни тоза тутиш, нормал жисмоний ва руҳий ҳаракатлар қилиш чоралари. Уйқу бедорликнинг нормал бўлиши ҳам шунга киради. Соғлом киши уйқуга эътибор бериши зарур. У уйқудан ўз вақтида фойдаланиши керак, ортиқча ухламасликка ҳаракат қилиши лозим. Ибн Сино инсон руҳиятини фалсафий, тиббий, тарбиявий масалаларни таҳлил қилиш давомида ўрганди. У инсон психологиясига оид чуқур билимларга эга бўлиб улардан кенг фойдалана олган. Ибн Сино ўз асарларида хотиранинг кучли бўлиши, инсон озиқланиши ва руҳияти муносабатлари, инсон руҳиятига таъсир этиб, уни маълум бир ҳолатлардан чиқариб юбориш ёки сўзнинг инсон руҳиятига таъсири каби кўплаб психик жараёнлар ҳақида масалаларни таҳлил қилади [7; 72-б].

Руҳий саломатлик тушунчаси шу қадар мураккабки, унга тўлиқ таъриф бериш қийин. К.Ясперс томонидан амалга оширилган руҳий саломатлик таърифларини ўрганиш ишлари, бу таърифлар – инсоният ривожининг турли босқичларида кенг ва мавҳум тарзда кўриб чиқилганлигини кўрсатади.

Замонавий психологияда руҳий саломатликнинг қуйидаги таърифлари қўлланилади: “инсон тан олинишининг туғма потенциалини рўёбга чиқариш қобилияти”, “инсон ўзини англашига эришиши”, “МЕН реализация (фр., realisation, амалга ошириш)”, “инсонлар жамиятига тўлиқ ва уйғун равишда қўшилиш”.

Гуманистик психология ва унинг айрим йўналишлари вакиллари шахснинг руҳий саломатлигига катта эътибор беришади. Масалан, К. Роджерс соғлом одамни – ташқи таъсирлардан мустақил ва ўзига суянган ҳолда, ҳимоя реакцияларидан доимо фойдаланмайдиган, мослашувчан ва очиқ одам деб ҳисоблаган. Оптимал фаол шахс ҳаётининг ҳар бир янги дақиқасида тўлиқ яшайди, у ҳаракатчан, ўзгарувчан шароитларга яхши мослашган, бошқаларга